HÜSEYİN ŞAHİN
Uzm. Psk. /Danışman

Güncel Problemlere

PSİKOLOJİK ANALİZLER



AK

HÜSEYİN ŞAHİN

Sekiz çocuklu bir ailenin dördüncü çocuğu olarak Adıyaman'da doğmuştur. İlköğretim ve Ortaöğretimini Adıyaman'da, lisans eğitimini ise İ. Üniversitesinde dönem birincisi olarak tamamladı. Psikoloji ve Pedagoji alanlarında ayrı ayrı Yüksek Lisans yaptı. Aile, Evlilik Sorunları, Gençlik Dönemi ve Gençler, Çocukluk Dönemi ve Çocuklar ile Bireysel Farklılık Gösteren Çocuklar başlıca uğraş alanları oldu. Yaklaşık çeyrek yüzyıldır, testör olarak binlerce kişinin Psikolojik ve Eğitsel Tanılama ve Değerlendirmesini yaptı. Ayrıca, onlarca eğitim çalışmasına katılan yazar, farklı konularda yüzlerce seminer ve eğitimler vermiştir. Sayıları binleri bulan danışanlarına psikolojik danışmanlık yapmış, başta eğitim-öğretim kurumları olmak üzere birçok özel ve resmi kuruma da uzman danışman olarak hizmet vermiştir. Bugüne kadar birçok kurum ve kuruluşa yönelik olarak farklı projeler geliştirmiş ve bu projelerden bazılarının uygulama süreçlerinde de görev almıştır.

Özel Eğitime İhtiyacı Olan Çocukların Evde Eğitimleri isimli kitabını yayımladıktan sonra, 2007 yılında "*Özel Eğitim Gerektiren Çocuklar İçin Kavram Öğretimi*" adıyla üç kitaptan oluşan çalışması yayımlandı.

2010 yılında ise, "*Kim Galip Gelecek? Sınav mı, Sen mi?*" isimli eseri yine Akademik Kitaplar tarafından yayımlanmıştır.

Yazarın, üç kitaptan oluşan ve okul öncesi dönem çocuklarına yönelik olarak hazırladığı, "Psikomotor ve Zihinsel Gelişimi Destekleyici Kavram Öğretimi" isimli çalışması da basım aşamasındadır.

Farklı sınavlara hazırlananlara yönelik geliştirdiği ve "*Sıfırlama Metodu İle Tam Öğrenme*" adını verdiği yöntem de yazarın özgün bir çalışmasıdır.

Yazar, halen ilgili alanlarda ve kurumlarda Uzman Psikolog ve Danışman olarak aktif şekilde çalışmalar yürütmektedir. Evli ve üç çocuk babası olan yazarın ayrıca, alanıyla ilgili yayımlanmış çok sayıda makalesi de bulunmaktadır.

Isbn	978-605-5688-36-3
Sertifika No	13423
Yayın Sıra No	33
Genel Koordinatör	Salih Aras
Editör	Yavuz Dönmez
Kapak Tasarım	Sercan Arslan
İç Tasarım	İrfan Güngörür
1. Baskı	Ocak 2011
Baskı / Cilt	Vesta Ofset Mat. Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti. Mahmutbey Mah. Devekaldırım Cad. Gelincik Sokak No.6/4 Bağılar / İstanbul Tel: 0212 445 72 52 (Sertifika No: 11941)

Elektronik ortam ve tüm baskı hakları
Akademik Kitaplar'a aittir. © 2011

AKADEMİK KİTAPLAR

Ankara Caddesi, Ünal Han No: 49 K. 2, Cağaloğlu
Eminönü - Fatih / İstanbul
Tel: 0 212 512 70 10 Fax: 0 212 512 70 11
www. akademikkitaplar. com

Güncel Problemlere

PSİKOLOJİK ANALİZLER

Hüseyin Şahin
Uzm. Psk. /Danışman

İstanbul 2011

İçindekiler

ÖNSÖZ 9

PROBLEMLER VE PROBLEMLERİN YAŞAMIMIZDAKİ YERİ 19

- "Problem" Ne Demektir? 20
- Problemlerin Yaşamımızdaki Yeri 26
- Yargı Etiketlerimiz 35

ÖNCELİKLİ İSTEKLERİMİZ 49

- Sağlık 50
  1. Düzenli Beslenme 51
  2. Nitelikli Dinlenme 51
  3. Düzenli Bir Yaşam 52
- Huzur ve Mutluluk 52
- Başarı 57
- Saygınlık ve Statü 60
- Güvende Olmak ve Güvenilir Olmak 64

ÖRNEK PROBLEM ÖYKÜLERİ 75

- Örnek Problem-1: Bayan X 76
  1. Öyküsü 76
  2. Analiz 77
  3. Problem 77
- Örnek Problem-2: Bay X 79

1. Öyküsü ... 79
2. Sonuç Olarak ... 82
3. Problem ... 84

PROBLEM KAYNAKLARIMIZ ... 85

- İç Kaynaklar ... 87
  1. Ben, Kendim (İç Kaynaklar) ... 87
  2. En Önemli İki Seçim ... 89
  3. Sorunu Hangi Durumlarda "Ben" Yaşarım?.. ... 95
  4. Sorunun "Karşıdaki Kişi ya da Kişilerden" kaynaklandığına Dair Örnekler!.. ... 96
- Dış Kaynaklar ... 97

AİLE, AİLE İÇİ VE AİLE KAYNAKLI PROBLEMLER ... 99

- Yaygın Olan Aile Yapıları ... 103
  1. Geleneksel Aileler ... 104
  2. Açık Aileler ... 105
  3. Düzensiz ve Gelişigüzel Aileler ... 106
  4. Beden Dilinin Ön Planda Olduğu (Spontan) Aileler ... 108
- Ailenin Temel İhtiyaçları ... 110
  1. Değerli Olma Duygusu ... 110
  2. Güven Ortamı ... 111
  3. Yakınlık ve Dayanışma Duygusu ... 113
  4. Sorumluluk Duygusu ... 114
  5. Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme ... 114
  6. Kendini Gerçekleştirebileceği Mutlu Bir Ortam ... 115
  7. Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı ... 116
- Ailede Korunması Gereken Temel Özgürlükler ... 118
- Probleme "Ailenin" Kaynaklık Ettiği Durumlar ... 119
- Ailenin Temel Fonksiyonları ... 128
  1. Problem Çözme Mekanizması ... 133
  2. İletişim Becerisi Kazandırma ... 135
  3. Rol Dağılımı ve Rollerin Öğretilmesi ... 138

4. Duyguların Paylaşımı ... 140
5. Sosyal Kontrol ve Eğitim ... 142
6. Olumsuz Yaşantılar ve Problem Kaynağı ... 149
7. Mutlu Bir Evlilik İlişkisinin Yol İşaretleri ... 155
• Sağlıklı Bir Evlilik İçin Bazı İpuçları ... 156
• Aile İlişkilerini Etkileyen Temel Problemler ... 170
1. Evlilik Öncesi Yaşananların Kaşınması ... 170
2. Eşlerin Farklı Aile Yapılarından Gelmeleri ... 173
3. Ailedeki Görev Dağılımının Adil Olmayışı ... 175
4. Eşlerin Değişim İstekleri ... 177
5. Gerçeklerden Uzak Beklentiler Ve Sorgulamalar ... 179
6. Duygu, Düşünce, Beklenti ve Alışkanlıkların Zamanla Değişmesi ... 180
7. Güç Gösterisinde Bulunma ... 182
8. İletişim Eksikliği ve İletişimsizlik ... 185
9. Cinsel Sorunlar ... 187

TOPLUMUMUZUN GERÇEKLERİ VE AİLE YAPISINA İLİŞKİN BAZI TESPİTLER ... 191

PROBLEM DURUMLARI VE İLETİŞİM ... 205
• Problemlere Duyarlılık Göstermek ... 205
• Temel İletişim Becerileri ... 214
1. Yakından İlgilenme ... 219
2. Konuşmaya Açık Davet ... 220
3. İletişime Teşvik ... 221
4. Duyguların Yansıtılması ... 222
5. İçeriğin Yansıtılması ... 224
6. Sağlıklı Bir İletişimi Kolaylaştıracak Olan Yardımcı Davranışlar ... 224
7. Sağlıklı İletişim İçin Hatırlanması Gerekenler!.. ... 235
• Problem Olduğu Durumda Nasıl Bir İletişim Vardır? ... 237
• İletişim Engelleri ... 239
1. Ahlak Dersi ve Vaaz Verme ... 240

2. Emretme, Yönetme, İsteme ... 240
3. Öğüt Verme, Nasihat Etme, Çözüm Getirme, Öneride Bulunma ... 241
4. Uyarma, Tehdit Etme, Göz Dağı Verme ... 242
5. Yargılama, Eleştirme, Suçlama ... 242
6. Mantık Yoluyla İnandırma, Tartışma ... 243
7. Ad Takma, Alay Etme, Gülünç Duruma Düşürme, Utandırma ... 243
8. Övme, Görüşüne Katılma ... 244
9. Tahlil Etme, Teşhis, Tanı Koyma ... 244
10. Konu Değiştirme, İşi Alaya Vurma, Geri Çekilme ... 245
11. Güven Verme, Teselli Etme ... 245
12. Sorgulamak, İncelemek, Soruşturmak, Araştırmak ... 246

• İnsanların Ortak Kaygısı ... 246

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİMİZ ... 251

• Problem Çözümünde En Önemli Güç ... 251
• Problem Çözümünü Zorlaştıran Engeller ... 256
• Problem Çözümünde Neler Önemlidir? ... 265
• Çözüm İçin İnsan Olarak Ne Yapmalı?, Nasıl Olmalı? ... 273
• Problem Çözme Süreci ve Çözüm Yöntemleri ... 278

SİSTEMATİK PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ ... 285

• 1. Adım: Sorgulama ve Durum Tespiti ... 286
• 2. Adım: Problemi Tanımlamak ... 293
• 3. Adım: Problemin İç ve Dış Kaynaklarının Belirlenmesi ... 297
• 4. Adım: Çözüm Seçeneklerinin Belirlenmesi ... 300
• 5. Adım: Uygulamaya Başlamak ... 304
• 6. Adım: Uygulama Sonuçlarını Değerlendirmek ... 305

VE SON SÖZ ... 309

KAYNAKLAR ... 311

Önsöz

Sosyolojik anlatımıyla geleneksel bir ailede doğdum ve her bakımdan fakir bir çevrede büyüdüm. İlkokulu doğduğum köyde okurken, okul saatleri dışındaki zamanlarımı çobanlık yaparak ve tütün dizerek geçirdim. Henüz beş yaşında renkli gözlerim, masumane bakışlarım ve büyüklerimin tabiri ile akıllı bir çocuk olmam nedeniyle, haftanın hemen hemen üç gecesini öğretmenim ve köy ebesinin birlikte kaldıkları lojmanda, onların ısrarı, babamın da izni ile birlikte geçiriyordum. Yanında kaldığım geceleri, beni okumaya, ilim yoluna, insanlara her ortamda yardım etmeye karşı teşvik eden Nuriye öğretmenimi saygı ve hürmetle anıyorum…

Ortaokula başlayacağım yıl, insanlar arasındaki cehalete dayalı olarak oluşan husumetler nedeniyle şehre göçmek durumunda kaldık. Üç yıllık ortaokul eğitimim sırasında sabahtan öğlene kadar okula gidiyor, okuldan gelir gelmez "tamirci çırağı olarak" simsiyah yağ katmanıyla kaplı iş elbisemi giyerek, gece onlara kadar bir oto tamir atölyesinde çalışıyordum. El becerilerim zayıf ve tamir işi benim en uzak kalmam gereken bir alandı. Nitekim bu atölyede iki defa kolum kırıldı.

Ayrıca, yazımın istediğim gibi güzel olmayışının temel nedeni, ortaokul yıllarında koridorlardan topladığım en büyüğü serçe parmağım kadar olan kalemleri kullanmak mecburiyetinde kalmamdır.

Bu şartlara, daha doğrusu içinde bulunduğum tüm olumsuzluklara rağmen, sekiz kardeşten birisi olarak okumaya karşı merakım hiç bitmiyordu. O yıllarda yaşadıklarımı şiir ve amatör olarak yazdığım öykülerle anlatıyordum. Bu beni çok rahatlatıyor ancak, kendim yazıp, kendim okuyordum. Şimdi düşündüğümde hayretle şu soruyu soruyorum; "böyle bir yaşam düzeni içinde nasıl oldu da ortaokulu başarı ile bitirebildim?"

Sözel ve yazılı anlatımım çok iyi olmasına, el becerilerim zayıf olmasına rağmen Endüstri Meslek Lisesi'ne kaydım yaptırılmıştı. Çünkü, saygı ile andığım dayım orada memurdu…Lise yıllarımda Okulun Duvar Gazetesi'ni hemen hemen tek başıma çıkarıyordum. Okulda dersler bittiğinde cep harçlığımı çıkarayım diye, akşam iki saat kadar okulun döner sermaye işinde çalışıyordum. Geceleri de rahmetle ve saygı ile andığım muhterem babam, belediyede çalışmaya başladığı için, bu yeni işine girmeden önce çalıştığı oto garajının gece bekçiliğini yapıyordum.

İşte, yine böyle bir bekçilik yaptığım gecenin sabahında uyandığımda, garajın önünden geçen ana cadde askerlerle doluydu. Hayret ve korku içinde olanları anlamaya çalışırken, 12 Eylül İhtilali'nin olduğunu öğrendim…

Liseyi de şaşırılacak şekilde "iyi derece" ile tamamladım. Üniversiteyi kazanıp, okuyarak yardıma ihtiyacı olan, çaresiz

kalan her insana yardımcı olmayı hayal ediyordum. Sonra hayret edilecek bir şekilde üniversite sınavını kazandım ve üniversite sürecim başladı…

Rahmet ile andığım babam, kendisine ancak altı ayda bir ödenebilen maaşını alabildiği için, bana da ancak altı ayda bir harçlık gönderebiliyordu. Aldığım harçlık okul masraflarımı bile tam karşılamıyordu.

Devlet yurdunda kalıyordum ve çözüm olarak, "nasıl olsa param yoktur, o halde bende yemek param olmadığı günlerde oruç tutayım!.." diyerek bir yılımı tamamladım. Dönem sonlarında ailemin yanına gittiğimde, "Afrika'lı mazlumlar kadar zayıf düşmüş olmamın nedeni"ni anlatmakta epeyce zorlanıyordum…

İkinci yıl, ailemin bulunduğu ilin valiliğinden almış olduğum fakirlik belgesini üniversitenin ilgili birimine sıkılarak sunsam da, sonucunda şahsıma özel bir "muhtaç öğrenci kartı" düzenlendi. Öğlen üniversite yemekhanesinde, akşamları da yurdun yemekhanesindeki görevliye yüzüm kızararak gizlice gösterdiğim bu kart sayesinde yemek yemeye başladım. Her ne kadar bazı öğrencilerin gösterdiğim kartla yemek almam nedeniyle beni "sivil polis" sanmalarına şaşırsam da, "Devlet Baba"nın ne demek olduğunu o zaman anlamıştım…

Sonrasında başarı bursu aldım. Fakülteyi bitirinceye kadar aynı ceket ve pantolonları giyebildim. Öğrenim gördüğüm bölümden **dönem birincisi** olarak mezun olduğumda, düzenlenen mezuniyet gecesine, "Almancı" denilen tanıdıkları olan çok kıymetli yetim bir arkadaşımın ödünç olarak verdiği ceketi giydim. Ancak, giydiğim ceketin içinde kaybolsam da;

bir taraftan ilk defa yeni bir ceket giyiniyor olmanın heyecanı, diğer taraftan ise her türlü imkansızlığa rağmen başarılı olmanın mutluluğunu yaşıyordum.

Üniversite serüvenim bitip de, girmiş olduğum sınav sonrası İstanbul'da göreve başladığımda bir taraftan içimde bir çok kaygı vardı. Diğer taraftan da hayatın zorlu merdivenlerini, yaşamımın her anında bağımı hiçbir zaman koparmadığım "Hayatın ve Ölümün Yegane Sahibi Olan Yüce Allah"ın izni ve ailemin sürekli olarak arkamda hissettiğim manevi desteği ile tırmanmış olmanın mutluluğunu yaşıyordum…

Ve mesleğimin ikinci yılında girmiş olduğum Türkiye genelindeki başarılı öğrencilerin katıldığı "Yurtdışı Yüksek Lisans ve Doktora Sınavı'nda, kendi alanımda kazanan iki kişiden birisi olarak Amerika'ya gitme hakkını elde ettim. Fakat, Ankara'da altı ay sürecek yabancı dil kursuna katılabilmek için görevimden ayrılmam gerekiyordu. Oysa benim istifa etmem mümkün görünmüyordu. Çünkü, henüz yeni evlenmiştim, ödemem gereken borçlarım, destek olmam gereken fakir bir ailem vardı. Bir çözüm bulamadım ve binlerce gencin hayallerini kurduğu bu fırsatı da kaçırıverdim...

Derken, yaklaşık otuz yıldır doğduğum ve büyüdüğüm şehirden ayrı yaşıyorum. Ancak, her daim yüreğimin derinliklerinde, zor zamanların ve dönemlerin duygusal izleriyle yaşadım.

Kendi hayatım hep zorluklarla, problemlerle, yokluklarla geçti. Bütün bunlara rağmen çaba göstermekten, sabırla beklemekten, karşılaştığım her problem ile mücadele etmekten ve hayırlı olanı dilemekten asla vazgeçmedim.

Ve yıllar sonra çok iyi anladım ki, fakir olan ailemin aslında çok zengin ve güçlü özellikleri varmış. Hayat mücadelesindeki kararlılıkları, aile içi bağların çok güçlü olması, zorluklar karşısında asla pes etmemeleri, olanla yetinmeleri, şikayet etmeyip şükür etmeleri ve her şeye rağmen mutlu olmayı başarmaları gibi…

İşte, bu güne kadar ki mütevazi başarılarımı, hayata sımsıkı bağlı kalmamı, yaşadığım her anı en iyi şekilde değerlendirme konusundaki iç disiplinimi, "zerre miktarı" da olsa hayır adına yapılanları her zaman önemsemeye çalışmamı hep aileme borçluyum. Ayrıca, kendime olan saygımın bir gereği olarak, bulunduğum yerin ve yaptığım her işin tam olarak hakkını vermem gerektiğine olan inancımın ve sahip olduğum değerlerin, imkanların ve özelliklerin anlamlarının farkında olarak, huzurlu bir yaşam sürdürmek için verdiğim mücadelenin temelinde de, "içinde yetiştiğim ve olgunlaştığım ailemin sosyal ve manevi gücü" nün yattığına inanıyorum…

Hayatımın her anında onlarca problem ile karşılaşmış ve halende karşılaşmaktayım. Fakat, çeyrek asra yaklaşan meslek yaşamım süresince gördüm ki; çevremde her an, hayatın farklı alanlarında, farklı farklı güçlükler, yani problemler ile yüz yüze gelmiş, her özellikte ve yaşta binlerce insan var. Bütün bunlar bana şu gerçeği fark ettirdi: "İnsanın yaşadığı her yerde ve insanlar var oldukça problemler de var olacaktır." Çünkü, karşılaştığımız güçlükler, yani problemler, hayatımızın temel gerçekleridir, çözümleri ise genellikle içimizde saklıdır…

Ayrıca, karşılaştığım her problemin beni olgunlaştırdığını, karşıma çıkan her güçlüğün bir "terapi rolü" nün de olduğunu öğrendim. Yaşadığımız dünyanın "bir oyun ve oyalanma alanı" olduğunu, bu oyun alanında da her birimize verilmiş bazı rollerin bulunduğunu, "oynadığınız rollere göre de hayatınızın biçimlendiğini öğrendim…"

Nitekim, meslek yaşamım süresince karşılaştığım binlerce anne, baba, aile, çocuk, genç, öğretmen, akademisyen, doktor, mühendis, işçi, patron, zengin, fakir, doğulu, batılı, güneyli, kuzeyli ve daha sayabileceğim binlerce insanın derin bir iç çekerek hocam;

- "Bir zamanlar kamyon kasasını dolduracak kadar servetim vardı, ancak şimdi günlük iaşemi karşılayacak bir gelirim bile yok. Üstelik ailem dağıldı, çevremde kimse kalmadı. Her şeyimi kaybettim," diyen saçları aklaşmış deneyimli bir bey efendi,
- "Eşim vefat etti, çocuklarım beni dinlemiyor. Kendi aralarında da anlaşamıyorlar. Ben ölünce bir birlerinden tamamen koparlar" diyen, gözü yaşlı bir hanım efendi,
- "On dört yaşındaki oğlumuz on dört gün okula hiç gitmemiş, öğrendik ki internet kafeye takılmış. Okumaya, derse karşı hiç hevesi yok. Harçlığını verdiğimiz halde geçen gün annesinin cüzdanından da bir miktar para almış. Üstelik sigara içtiğini de öğrendik. Bir kaç defa dövmek zorunda kaldım, konuşuyoruz, nasihat ediyoruz, değişen bir şey olmuyor. Ne yapacağımızı bilemiyoruz," diyen bir anne-baba,

- "Kızıma laf dinletemiyorum, saatlerce bilgisayar başından kalkmıyor, derslerini yapmıyor. Hiç kitap okuduğunu görmedim ama, nasıl oluyorsa yine de derslerini geçiyor. Kolay mutlu olan bir çocuk değil. Eşim biraz rahat bir insan, hemen her istediğini alıyor, çocuğu o şımarttı. Sorumsuz bir insan olarak yetişeceğinden korkuyorum," diyen bir anne,
- "Çalıştığım iş yerindeki müdür ile hiç anlaşamıyorum. En küçük bir şeyde bağırıyor, hakaret ediyor. Şeytan diyor ki, ağzını, burnunu kır!.." diyen bir çalışan,
- "Bu kadar koşuşturmamın tek nedeni çocuklarımın geleceği!.. Ancak, gel gör ki, her şey boş. Her şeylerini alıyorum, onlar için koşuşturuyorum, yine de mutlu olmuyorlar," diyen bir baba,
- "Evlenmeden önce," ağzıma sigara bile sürmedim" diyen eşim, çok akşam eve sarhoş gelmeye başladı…Yani, san ki evlenmeden önceki o insan gitti, bambaşka bir insan geldi…Üstelik dövüyor, bağırıp küfürler ediyor… Henüz dört aylık hamileyim… Ne yapacağımı bilemiyorum.." diyen, evleneli sekiz ay olmuş genç bir bayan,
- "Özürlü kızım on sekiz yaşına girdi, hiçbir yere yalnız bırakamıyorum. Bana bir şey olursa hali ne olur," diye yoğun bir kaygı içinde olan eli öpülesi bir cennet hanım efendisi,
- "Sınavı, bu yıl da kazanamazsam diye çok korkuyorum. Zaten babam da dershane ücretini ödemekte çok zorlanıyor. Denemelerde çok heyecanlanıyorum ve bir türlü istediğim puanları alamıyorum. Bu defa da

kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım diye çok üzülüyorum," diyen bir genç,

- "Bin bir zorlukla Eğitim Fakültesini bitirdim, akabinde yüksek lisans yaptım. Ancak, puanım çok yüksek olmasına rağmen alanımda az sayıda kadro açıldığı için iki yıldır atanamadım. Yirmi altı yaşındayım ve halen babamın verdiği harçlıkla idare ediyorum. Bütün hayallerim yıkıldı, Allah'tan korkmasam yaşamıma son vereceğim!.." diyecek kadar çaresiz olan bir öğretmen adayı,
- "Geçen yıl liseyi bitirdim ancak, sınavı kazanamadım. Üç yıl önce babamı kaybettim, akabinde vücudumda kasılmalar başladı, uyku düzenim bozuldu. Doktora gittim verdiği ilacı almaya başladığım günden bu yana hayal dünyasında yaşıyorum gibi.. Bir ablam evlendi, diğeri anne annemin yanında kalıyor, annem ve ben yalnız kaldık. Amcam ve halamlar annemle konuşmuyorlar. Annem aldığı dul maaşı ile geçimimizi sağlıyor. Babamın yokluğuna halen alışamadım, onu çok özlüyorum, hatırladıkça vücudum geriliyor, gözüm yaşarıyor ve annemi kaybetmekten de çok korkuyorum. Bir yıldır hemen hemen hiç kimse ile görüşmüyorum, sürekli uyumak istiyorum ancak uyuyamıyorum da…," şeklindeki anlatımı ile halen babasının **"yas"**ını tuttuğunu belirten gencecik hanım bir kız,
- "Ben, yıllarca insanlara hizmet yolunda ömür harcadım. Çevremde herkesin saygı duyup, sevdiği bir insanım.

Allah'a şükür eşimle de bir sorunum yok. Nasıl olurda benim çocuğum alkol kullanır," diyen bir baba,

Ve binlerce benzerleri ile karşılaştım. Yaşadıkça da karşılaşacağım…

Evet!.. Bütün bunlar bana öğretti ki;

- Yaşadığımız sürece problemlerle iç içe olacağız. Çünkü problemler hayatımızın temel gerçeklerindendir…
- Bizi üzen, rahatsız eden, ilişkilerimizi olumsuz olarak etkileyen ve zora sokan problemin gerçekte ne olduğunu doğru şekilde anlayabilmek,
- Karşılaştığımız güçlükler, istenmeyen durumlar, yani problemlerin içimizde ve dışımızda yer alan "**temel problem kaynakları**"nı fark edebilmek,
- Kişisel, mesleki, iş, ev, aile ve sosyal hayatın her alanında karşımıza çıkabilecek problemlere karşı hazırlıklı olabilmek,
- Problemlerin çözümleri için nelerin değişmesi gerektiğini ve kendimizin de neleri değiştirmemiz gerektiğini fark edebilmek,
- Gerçekçi ve uygulanabilir çözüm seçeneklerini ortaya koyabilmek ya da oluşturabilmek,
- En öncelikli seçenekten başlayarak, problemi ortadan kaldıracağı ya da problemin etkisini en aza indirebileceği düşünülen çözüm seçeneklerini uygulayabilmek. Ve problemi çözene kadar mücadele etmekten vazgeçmemek,

ruh ve beden sağlığımızı koruyacak şekilde **"düzenli yaşayabilme"** ye çalışmak,

- Kendimiz, ailemiz, eşimiz, çocuklarımız ve en yakından en uzağa doğru çevremizdeki tüm insanlar ile içinde yaşadığımız toplumun geneli için **"kaliteli bir yaşam"**ı oluşturmanın mücadelesini verebilmektir…

İşte, bu kitabı yazarken böyle bir çerçeveden hareket etmeye, kendi yaşadıklarım ile danışanlarımdan, verdiğim eğitim ve yaptığım seminerlerimden dolayı şahit olduğum, farklı farklı problemleri ve insanların yaşadıkları güçlükleri göz önünde bulundurmaya çalıştım.

Mesleğimin temel etik kurallarından birisi olan "gizlilik ilkesi" gereği hiçbir danışan direk örnek olarak gösterilmemiş, verilen örnekler yazar tarafından öykülendirilmiştir…

Bu çalışmamın tüm okuyuculara yarar sağlamasını, kendisini çaresiz gören yüreği tertemiz insanlarımızın hayata umutla sarılmalarına kaynaklık etmesini diliyorum.

Karşılaştıkları güçlükleri aşabilmek için çözüm arayışı içinde olanlara farklı bir bakış açısı oluşturarak herkese bir **"iç görü"** kazandıracağını ve **"farkındalıklarının gelişmesi"**ne katkı sağlayacağını umuyorum…

Bu eserimi, öncelikli olarak canım anneciğime, sevgili eşime, hayata bağlılığımın en temel nedenlerinden olan kalbimin meyvesi üç kızıma, ailemin bütün fertlerine, üzerimde emeği olan tüm gönül dostlarıma ve mesai arkadaşlarıma ithaf ediyorum…



1 Problemler ve Problemlerin Yaşamımızdaki Yeri

"İnsan düşünmek, inanmak ve sevmek için dünyaya gelmiştir." (J. Rousseau)

İnsanlar çocukken daha mutludur, çünkü oldukları gibi davranırlar. (William Warner)

Okumasını bilirsen, her insanın bir kitap olduğunu göreceksin. (W. E. Channing)

Olgun insan, güzel sözler söyleyen değil, söylediğini yapan ve yapabileceğini söyleyendir. (Confucius)

Doğru bilgiyi elde etmek yalnızca bir araçtır, önemli olan doğru kararlar verebilmektir. (Z. Cafoğlu)

"Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacaktı? Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar. Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirdi. Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu. Sonunda bir köylü çıkageldi. Saraya meyve ve

sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına itmeye başladı. Sonunda kan ter içinde kaldı ama kayayı da yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu gördü. Açtı… Kese, altın doluydu. Bir de kralın notu vardı içinde… "Bu altınlar, kayayı yoldan çeken kişiye aittir" diyordu kral.

Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı."

"Her engel, yaşam şartlarınızı daha da iyileştirecek bir fırsattır …"

❯ "Problem" Ne Demektir?

> ***"Bir problemin güç olduğunu bana söyleme; eğer o zor olmasaydı, zaten bir problem olmazdı."*** (F. Foch)

Problem;

Problem, sözlüklerde aşağıdaki örneklerde verildiği gibi tanımlanmaktadır;

-Hedeflenen sonuçların alınmasını engelleyebilecek veya aksatabilecek çözümlenmesi gereken durum

-Çözülmesi, yanıtlanması veya düşünülmesi gereken durum

-Zorluk ve belirsizlik yaratan bir kişi, nesne veya durum

> ***"En iyiyi bulmak için uğraşırken iyiyi kaybediyorsunuz"*** (Shakespeare)

Her belirsizlik ve problem durumu, aynı zamanda kişi için bir "risk durumu"dur. Çünkü, bir belirsizlikten kurtulmaya veya karşılaşılan bir problemi çözmeye çalışmak demek, bazı riskleri de göze almak demektir..

"Risk" kavramı ise, meydana gelebilecek kayıplar, ortaya çıkabilecek zararlar ya da oluşabilecek tehlikeleri içermektedir. Aynı zamanda risk, her türlü belirsizlik, tehlike oluşturan durum veya faktördür…

İnsanoğlu, çağlar boyunca sürekli olarak çözülmesi ve aşılması zorunlu olan problemler ve risklerle karşılaşmıştır. Bu problemlerin çözümü kimi zaman yıllar, kimi zaman ise onlalrca yıl almıştır. Ancak, sürekli çözüm arayarak, çözümler bularak, zorlu engelleri aşarak ve buluşlar yaparak yaşamını sürdürdü ve kendisini geliştirdi.

"En zor üç şey vardır: Bir sırrı saklamak, bir yarayı unutmak, boş zamanı iyi kullanmak." (Şeyh Sadi)

Problemler ile karşılaştıkça, çözüm için arayışlarda devam edecek; bu arayışlar sürdükçe de insan yaşamı gelişecek ve yaşam kalitesinin artması söz konusu olabilecektir.

Karşılaşılan her engel, istenmeyen her durum, oluşan her zihinsel karışıklık, baş edilmesi gereken her zorluk problemdir… Kısaca problem demek, "**rahatsızlık veren ve istenmeyen durumlar,**" demektir…

-Ulaşmak, elde etmek, gerçekleştirmek istediğimiz amaçlarımızla aramızdaki engeller ve engelleyicilerdir. Yani, bir insan olarak ulaşmak istediğimiz amaca ulaşmamızın ve o amaca yönelik çabalarımızın engellenmesidir.

-Bizi rahatsız eden, mutluluğumuzu bozan, huzurumuzu kaçıran durumlardır.

-Mevcut bilgi birikimimiz ve deneyimlerimiz ile cevabını bulamadığımız, bulmakta güçlük yaşadığımız ve bu nedenlerle ancak özel araştırma ve özel bir çaba ile cevabını bulabileceğimiz durumlardır.

-**John Dewey**'in ifadesi ile, **"insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şeydir."**

-Üzerinde ciddi ciddi düşünülerek, çözülmesi gereken sorundur.

-Bir karışıklık ve huzursuzluk durumu ve bu durumların kaynağıdır.

-İnsanı üzen, tedirgin eden, kaygılandıran, korkutan, içimizde karamsarlık ve çaresizlik oluşturan durumlardır.

-Üzerinde düşünülmesi, çözüm için araştırma yapılması ve çözülmesi gereken sorunlardır.

"Güçlükler, başarının değerini artıran süslerdir."
(Moliere)

Problemi zihni karıştıran ve inancı belirsizleştiren, istenmeyen durum olarak ele aldığımızda; problemin çözümü de, belirsizliklerin ve istenmeyen durumların ortadan kaldırılması demektir.

Bir problem durumuyla karşı karşıya kalındığında belirsizliği ve istenmeyen durumu ortadan kaldırmak için **"problemin ne olduğu**"nun ya da **"ne olmadığı**"nın tam olarak analiz edilmesi, mahiyetine ilişkin gerekli bilgilerin toplanması, nedenlerin belirlenmesi, çözüm seçeneklerinin

ortaya konulması, en uygun çözümün seçilmesi ve seçilen çözüm seçeneğinin uygulanmasına yönelik sürecin başlatılması esastır.

Aslında bütün bu anlattıklarımızı bir analize tabi tutacak olur isek, bir durumun problem olabilmesi için, insan olarak zihnimizde karışıklık ve belirsizlik oluşturması, istenmeyen durumlara neden olması gerekir.

Ancak, bu istenmeyen ve karışıklık oluşturan durumun kişi için yeni olması ve onun bu durumla daha önceden hiç karşılaşmamış olması ile daha önceden aynı ya da benzer problemler ile karşılaşmış olması arasında belirgin bir fark vardır.

Aslında, genel olarak problem, ilk kez karşılaşılan ve bu nedenle de zihnimizde önemli karışıklıklara neden olan durumlardır.

"Belirsizlik; amaçsız yaşayan bir insanın, hiçbir şeyden zevk almamasıdır".

Böyle olduğu için, "**şaşkınlık, belirsizlik, çaresizlik, engellenmişlik**" gibi istenmeyen duygular oluşur, zorlanmalar ve güçlükler yaşanır. Bu nedenledir ki, bir insan için problem olan bir durum, bir başka insan için problem olmayabilir. Çünkü, böyle istenmeyen bir durumla bazı kişiler daha önceden karşılaşmış oldukları için, aynı durumla tekrardan karşılaşmaları onların zihinlerinde bir karışıklık oluşturmayabilir.

Bu durum X dersinde işlenmiş olan bir konu ile ilgili daha önce çözülmüş olan bir problemin aynısının tekrardan

çözümünü istemek gibi bir şeydir. Ya da ilk çocuğunda "okul fobisi" görülen ve bu sorunu nasıl aşacaklarına ilişkin olarak profesyonel yardım alan bir ailenin, ikinci çocuklarında da benzer bir sorun görüldüğünde ne yapmaları gerektiğini biliyor olmaları gibidir. Çünkü ortaya çıkan ve hatta belli oranda rahatsızlık da oluşturabilecek bu durumlar muhatapları açısından yeni bir durum değildir.

Nasıl ki, her insanın, her an bir problem ile yüz yüze gelmesi hayatın bir gerçeği ise; karşılaşılan her problemin çözümünün zihinsel bir beceri gerektirdiği de bir başka gerçeğidir. Bu noktada şunu da hatırlamakta yarar vardır, "zeka; insanın doğuştan sahip olduğu, kalıtımla kuşaktan kuşağa geçen ve merkezi sinir sisteminin işlevlerini kapsayan; deneyim, öğrenme ve çevreden kaynaklanan etkenlerle biçimlenen bir bileşimdir.. Ve bir çok zihinsel yeteneğin değişik durum ve şartlarda kullanılmasını içeri. Bu yetenekler arasında başlıcaları:

- Sözel Anlayış: Sözcükleri tanıma ve anlama,
- Sözel Akıcılık: Sözel ve yazılı olarak sözcük ve ifadeleri çabucak bulabilme,
- Sayısal Yetenek: Aritmetiksel işlemleri çabuk ve doğru olarak yapabilme,
- Alansal ve Uzay ilişkileri: İki ve üç boyutlu görsel algılamayı yapabilme,
- Bellek: İşitsel ve görsel olarak belleme gücü,
- Algısal Hız: Karmaşık bir nesnenin ayrıntılarını görebilme, zemin şekil ilişkisini ayırt edebilme, benzerlik ve farklılıkları doğru olarak algılayabilme,

- Mantıklı Düşünme: Muhakeme yürütebilme, olarak sayılabilir.

Bu nedenledir ki, profesyonel alan uzmanları tarafından uygulanan Wisc-r, Stanford-Binet gibi zeka testleri ile, soyut olan zeka gerçeğinin; görsel ve işitsel hafıza, dikkat, muhakeme, algılama ve kavrama gibi "somut olan göstergeleri" ya da "yansımaları" ölçülmeye çalışılmaktadır.

Bir kişinin zeka seviyesi, diğer şartlar eşit tutulduğunda zor ve güç olan işler ile ne oranda başa çıkabildiği, güçlük derecesi yüksek olan problemleri ne kadar kısa sürede ve çözüm konusunda nasıl bir kararlılık gösterdiği, problemleri ne kadar hızlı çözebildiği, çözüm konusunda nasıl bir kararlılık gösterdiği, istenen sonuca ne oranda ulaşabildiği gibi durumlarla belli olur… Aslında soyut bir gerçeklik olan zeka, genellikle "ilk kez karşılaşılan bir problem anında ve durumunda açığa çıkar ve kendisini gösterir…"

"Gelişmek değişmektir, kusursuz olmak için her zaman değişmelisiniz".
(Churchill)

Bütün bunlar bize şunu göstermektedir ki, aslında karşılaşılan problemleri çözmek, zorluklarla başa çıkmak ve istenmeyen durumlardan kurtulmak belli bir zihinsel beceriye sahip olmayı, dolayısıyla da "zihinsel bir süreci" gerektirmektedir…

Problemlerin Yaşamımızdaki Yeri

> ***"İnsanların çoğu kaybetmekten korktuğu için, sevmekten korkuyor.***
> ***Sevilmekten korkuyor, kendisini sevilmeye layık görmediği için.***
> ***Düşünmekten korkuyor, sorumluluk getireceği için.***
> ***Konusmaktan korkuyor, eleştirilmekten korktuğu için.***
> ***Duygularını ifade etmekten korkuyor, reddedilmekten korktuğu için.***
> ***Yaslanmaktan korkuyor, gençliğinin kıymetini bilmediği için.***
> ***Unutulmaktan korkuyor, dünyaya iyi bir şey vermediği için.***
> ***Ve ölmekten korkuyor aslında yaşamayı bilmediği için."***
>
> (W. Shakespeare)

Yaşam süresince sıklıkla sosyal ve duygusal problemler ile karşılaşırız. Ancak, duygusal problemler ile hayatımızın her anında yüz yüze geliriz. Eğer bir problem, kararlarımızı bozduğu, kendimize ya da başkalarına zarar verecek şekilde davranmamıza yol açtığı, kişiliğimizi sarstığı, rahatsızlanmamıza neden olduğu zaman duygusal bir problemdir.

Özellikle duygusal problemler ile karşılaştığımız dönemlerde bazen yaşam çekilmez derecede ıstıraplı olabilmektedir. Ancak, yaşanan sıkıntılı ve istenmeyen durumlar; çoğu

defa bizleri istenilen ve arzulanan istikamette değişmeye yöneltebilmektedir.

Zaten insan olarak sürekli bir büyüme, gelişme ve olgunlaşma içindeyiz. Bütün bunlardan dolayı sürekli değişiriz. Değişimin temelinde birazda yaşanılan problemler yatmaktadır.

Aslında problemler olduğu için değişim, değişim olduğu için de problemler vardır ve olacaktır. Çözülen her problem, aslında bir miktar değişimi getirecektir. Şöyle düşünelim; çabamızın engellendiği bir anda, bizi gerginleştiren bir durumda; bu engeli kaldırdığımız, ondan uzaklaştığımız bir durumda ve yaşadığımız karışıklıktan, gerginlikten uzaklaştığımız zaman duygularımız, kararlarımız, tavır ve tutumlarımızda da değişmeler olacaktır…

Yaşadığımız ya da karşılaştığımız problemler;

- Kendim ile ilgili olabileceği gibi,
- Ailem, çocuklarım,
- Eşim,
- Akraba çevrem,
- Okulum,
- Arkadaşlarım,
- Mensubu olduğum;
  - 〉 Parti,
  - 〉 Vakıf,
  - 〉 Dernek,
  - 〉 Kulüp
  - 〉 Cemiyet veya cemaat,

"Ya ümitsizsiniz. Ya da ümit sizsiniz. Ya çaresizsiniz. Ya da çare sizsiniz."
(Behçet Necatigil)

- Uğrunda çabaladığım amaçlarım,
- Geçmişim,
- Bu günüm,
- Geleceğim gibi farklı durumlar, ortamlar, kişiler, kurumlar veya çevrelerle alakalı olabilir…
- Bunların bazıları için ya da bazıları nedeniyle," benim için can sıkıcı, rahatsızlık veren, istenmeyen durumlar" ortaya çıkabilir. İşte, benim için istenmeyen, rahatsız edici durum **"benim problemim"** dir…

Zaten yaşamımızın herhangi bir anında ve alanında;

✓ Evimde,
✓ Okulumda,
✓ Kurumumda,
✓ İş yerimde,
✓ Sokağımda,
✓ Mahallemde,
✓ Trafikte,
✓ Yürüdüğüm caddede,
✓ Alış-veriş yaptığım ya da dinlenmek veya eğlenmek amacıyla bulunduğum herhangi bir mekanda sürekli olarak problemlerle iç içe yaşarız…

"Küçük olaylar karşısında sabırlı olmazsan büyük planları gerçekleştiremezsin." (Çin Atasözü)

> ***Bir uçurumun kenarında yürürken düşme riskiniz, korktuğunuz oranda artar.***
> (Bertrand Russell)

Bazen bir baba, bazen bir anne, bir eş, çocuk, genç, çalışan, patron, vatandaş, müşteri, öğretmen, öğrenci, hizmet alan, hizmet veren ya da bir başka kimlik ve rolümüz ile bazı istenmeyen durumlarla karşılaşabiliriz. Böyle bir anımızda daha önceden de belirttiğimiz gibi;

- Öfke ve kızgınlık,
- Çaresizlik,
- Kaygı,
- Karamsarlık,
- Ümitsizlik,
- Hayal kırıklığı,
- Korku ve
- Tedirginlik gibi duygular yaşayabiliriz.

Yaşayacağımız bu türden duygular nedeniyle;

- Sessiz kalmak,
- Saldırmak,
- Tartışmak,
- Bağırmak,
- Ortamı terk etmek,
- Karşımızdakini tehdit etmek,

- Önemsemiyor görünmek,
- Hesaplaşmayı sonradan yapmak üzere randevulaşmak,
- Haklı olduğumuzu ispat etmek için şahit aramak,
- Çözüm için kararı verecek hakem bulmak,
- Bir büyüğümüze danışmak ve sormak,
- Araştırmak, inkar etmek, reddetmek,
- Yalancılıkla suçlamak,
- Aşağılamak,
- Eziklik hissetmek,
- Ne yapacağını bilmemek,
- Olanlara ve yaşanan duruma bir anlam verememek,
- Nasihat etmek,
- Yüzleştirmeye davet etmek,
- İşin aslını sorgulamak,
- İlgili kişilere danışmak gibi tepkiler verebilir, davranışlar gösterebilir, tutumlar geliştirebiliriz…

"Aynı problemleri farklı kişilerle yaşıyorsan, hala aynı yerdesin demektir."

Bütün bunları, karşılaşılan problemi hızlı ve etkili şekilde çözebilmek, istenmeyen duruma, oluşan karışıklık ve belirsizliğe son vermek için deneyebiliriz.

Aslında bütün olarak bakıldığında başvurduğumuz bu yolların tamamı, gerçekte ortaya çıkan güçlükten kurtulma ve istenmeyen duruma bir çözüm arama çabasıdır…

- Kişisel mutluluğumuz,
- Aile ve ev huzurumuz,
- İş yaşamımızın ve işlerimizin yolunda gitmesi,
- Mesleki kariyerimiz,
- Çevremizle uyum ve bütünlük içinde olmamız,
- Oluşan belirsizlik halinin ortadan kalkması ve istenmeyen durumun değişmesi ile diğer benzeri amaçların gerçekleşebilmesi, karşılaştığımız problemleri nasıl ustaca ve etkili olarak çözebildiğimiz, onlarla etkili şekilde nasıl baş ettiğimiz ile yakından ilgilidir.

Problemlere hızlı, kalıcı ve etkili çözüm üretmek ve karşılaşılan güçlüklerle, istenmeyen durumlarla baş edebilmek günlük bir yaşam becerisi ve başarılı olmak için gerekli olan yeteneklerden birisidir.

> ***"Nerede olursanız olun elinizdekilerle yapabileceklerinizi yapın."***
> (Theodore Roosevelt)

Bu nedenledir ki, karşılaştığımız problemleri ne kadar erken ve gerçekçi şekilde fark eder, anlaşılır şekilde tanımlar ve en kısa sürede çözüme ulaşabilmek için nereden başlayacağımızı bilirsek o kadar çabuk başarılı olur, kendimizi güçlü hisseder ve gerginlikten uzaklaşmış oluruz. Kesin olan, günlük hayatımızda her an bir çok problem durumu ile karşı karşıya geldiğimiz, gerçeğidir.

Bu nedenle yaşamın her anında ve alanında her an engellenebiliriz, istenmeyen durumlarla yüz yüze gelebiliriz, karmaşıklık ve karışıklık oluşturan durumlarla karşılaşabiliriz

ve bütün bunlar nedeniyle de daha önce ifade ettiğimiz "**çaresizlik, gerginlik, mutsuzluk ve ümitsizlik**" gibi duygular yaşayabiliriz…

"Dünyanın en zor üç şeyi şunlardır: Sır tutmak, kusur bağışlamak, boş vakitlerini değerlendirmek". (Chilo)

Esas önemli olan;

- Gerçek problemin ne olduğunu fark edebilmek,
- Problemin nedenlerini (problem kaynaklarını)analiz edebilmek,
- Problemlerin esiri olmamak,
- Onları aşılamayacak engeller olarak görmemek,
- Çözüm için doğru zamanda, doğru yerden başlayabilmek,
- Doğru ve gerçekçi kararları tüm kişileri ve ihtimalleri dikkate alarak verebilmek ve
- Çözüme ulaşıncaya; karışıklığı, belirsizliği, istenmeyen durumu ortadan kaldırıncaya kadar tam bir kararlılık ve ustalıkla baş etme çabası gösterebilmektir…

"Her şeyin başlangıcı küçüktür." (Çicero)

Sahip olduğumuz "**akıl ve irade**" gibi nimetlerden yararlanarak, kişisel hayat tecrübelerimizden istifade ederek; karşılaştığımız problemleri doğru bir şekilde analiz edebilmek, problem oluşturan nedenleri ön yargılarımızdan uzak kalarak ve gerçekçi bir bakış açısıyla ortaya koyabilmek ve bütün bunlardan sonra çözüme yönelmek önemlidir.

Karşılaşılan problemin güçlüğü, niteliği ve niceliği ne şekilde olursa olsun; problemleri en etkili ve hızlı bir şekilde çözme başarısını gösterebilen kurumlar, kişiler ve örgütler; dinamik, etkileyici, üretken, sürekli gelişen, doğru kararlar alabilen, bulundukları konum ve ortamlarda lider olan, gerçekçi, rekabetçi, gelişmeye açık, istekli ve alt yapıları güçlü olanlardır.

Unutulmamalıdır ki, gerek örgüt ve kurumların, gerekse kişilerin gerçek başarılarının göstergelerinden birisi de, hiç kuşkusuz problemleri hızlı ve etkili çözme yetenekleridir.

Eğer karşılaşılan basit ve küçük problemler dahi, zamanında etkili ve hızlı bir şekilde çözülemezse, boyut ve yön değiştirerek etkisini, oluşan karışıklık, güçlük ve de belirsizliği kontrol edilemeyecek şekilde artırabilir.

Böyle bir durumda ise, hiç kuşkusuz hayatımızı olumsuz olarak etkileyecek; huzurumuzu bozacak, başarımızı düşürecek, kazancımızı azaltacak, saygınlığımızı zedeleyecek, iletişimimizi engelleyecek ve inancımızı zayıflatacak bazı sonuçlara yol açabilir.

Hayatımızın her anında ve alanında farklı nitelik ve özellikte, çok sayıda problemle karşılaşabiliriz. **Karşılaşabileceğimiz her tür problemin çözümünün en önemli engelleri;**

- ✓ Problemin doğru olarak tanımlanamaması,
- ✓ Problemin gerçek kaynaklarının fark edilememesi,
- ✓ Muhtemel çözüm seçeneklerinin ortaya konulamaması,
- ✓ Probleme kaynaklık eden nedenlerin her birinin aynı derecede önemsenmemesi,

- ✓ Çözümün basit olarak nitelendirilerek küçümsenmesi ile
- ✓ Bütün bunların sorumluluğunun çoğu defa başka kişilere yüklenmesi gibi bir yola başvurulmasıdır…

Rahatsızlık veren ve istenmeyen durumlar olarak tanımladığımız her bir problem; **"birey, engel ve amaç unsurları"**ndan oluşmaktadır.

Engeller var oldukça, belirsizlik devam ettikçe, problemin varlığı da devam etmekte ve hedefe ulaşmak güçleşmekte ve bazen de mümkün olamamaktadır. Böyle durumlarda acaba nasıl bir pencereden bakıyoruz ve kendi bakış açımızı sorgulayabiliyor muyuz?

"Suya düştüğünüz için değil, sudan çıkamadığınız için boğulursunuz."
(Edwin Louis Cole)

"Genç bir çift, yeni evlerine taşınmışlar. Sabah kahvaltı yaparken, komşu da çamaşırları asıyormuş. Kadın kocasına, 'bak, çamaşırları yeterince temiz değil, bu kadın çamaşır yıkamayı bilmiyor, belki de doğru deterjanı kullanmıyor' demiş. Kocası bakmış, bir şey söylememiş. Kadın, komşusunun çamaşır astığını gördüğü her sabah aynı yorumu yapmış. Bir müddet sonra, komşusunun çamaşırlarının tertemiz olduğunu gören kadın çok şaşırmış. 'Bak' demiş kocasına 'çamaşır yıkamayı öğrendi sonunda, merak ediyorum, kim öğretti acaba?'

Adam cevap vermiş: 'Ben bu sabah biraz erken kalkıp, pencerelerimizi sildim' demiş.

Yargı Etiketlerimiz

"Bir köyde tek başına yaşayan; çocuğu doğmadan önce kocası ölmüş hamile bir kadın, kendisine arkadaş olması açısından dağda yaralı olarak bulduğu bir gelinciği evinde beslemeye başlamış. Gelincik bebek bekleyen kadının yanından bir an bile ayrılmaz olmuş. Her ne kadar evcil bir hayvan olmasa da oldukça uysallaşmış. Bir kaç ay sonra kadının bebeği dünyaya gelmiş. Kadın tek başına ve hayatın tüm zorluklarına göğüs germek zorundaymış. Günler geçmiş ve kadın bir gün çok kısa bir süreliğine de olsa bebeğini evde bırakıp bir yerlere gitmek zorunda kalmış. Gelincik ile bebek evde ilk kez yalnız ve birlikte kalmışlar. Aradan bir zaman geçmiş ve kadın evine dönmüş. Ancak evine girer girmez gelinciği ve onun ağzının kanlar içinde olduğunu görmüş. Birden beynine kan fışkırırcasına çıldırmış gibi gelinciğe saldırmış ve onu bir şekilde oracıkta öldürmüş. Tam o sırada içerideki odadan gelen bebeğinin sesini duymuş. Kadın heyecanla odaya yönelmiş ve odadaki beşiğin içinde bebeğini kendisine gülümserken bulmuş. Ve bir anda beşiğin yanında parçalanmış şekilde yere serilmiş olan yılanı görmüş."

Unutulmamalıdır ki, hayatta hiçbir şey göründüğü gibi veya düşündüğümüz gibi olmayabilir. Özellikle kızgın, öfkeli, kin ve nefret içinde iken ve yorgun olduğumuz zamanlarda hemen karar vermemiz bizi yanıltabilir. Hatalı ve yanlış kararlar vermemize, gerçekten uzak sonuçlar çıkarmamıza neden olabilir. Bazı gerçekler gözümüzle gördüğümüzün ötesinde, o an fark edemediğimiz ve düşünemediğimiz başka gerçeklerin olabileceğini unutturabilir.

Önemli olan yaşama ve yaşadıklarımıza ön yargısız ve farklı bir gözle, farklı pencerelerden bakabilmektir. Bu nedenledir ki, bizim hayat anlayışımızın özünde "zandan uzak kalınması" esastır. Bu medeni ilkenin bir gereği olarak; bir haberin, bir olayın, bir problemin veya karşılaşılacak istenmeyen her hangi bir durumun gerçekte aslının ne olduğunu tam olarak araştırmadan, kesin olarak ispatlamadan bir sonuca varılması ve eyleme geçilmesi asla onaylanmamıştır.

Her birimiz, üzerine bir çok "barkod" yapıştırılmış durumdayız. Bu barkodlar, bebeklik döneminden itibaren üzerimize yapıştırılmaya başlanmaktadır. İşte bunlar her birimizin "**kişisel kodları**" olarak değerlendirilmektedir.

Yetişkin olduğumuz zaman çoğunlukla bu kodlarla hareket ediyor, bu kodların içeriğine göre davranabiliyoruz. Karşımızda yer alan her hangi birisi ile konuşurken de, ona yönelik bazı "kodlar" oluşturuyoruz;

〉 **"DÜŞERSİN, DİKKAT ET!.."**

deniliyor, kocaman insanlar oluyoruz ve düşebiliyoruz.

〉 **"DÖKERSİN, DİKKAT ET!.."**

deniliyor, üst düzey yönetici oluyor, gerçekten dökebiliyor…

Yani, karşımızdaki insana verdiğimiz mesajın içeriği ile ona olan duygularımız ne ise, karşımızdaki insanda da o yönde bir etki oluşuyor…

Mesajımızın içeriği, "güvensizlik" ise, güvensiz bir kişilik gelişebiliyor; karşımızdakine karşı güzel duygular ve düşünceler besliyor isek, onda da bize karşı iyi niyetli, olumlu duygu ve düşünceler oluşuyor.

> ***"Elinde çekiç olan her seyi çivi olarak görür."***
> (Maslow)

Kısacası, nasıl isek karşımızdakini de öyle etkiliyoruz; karşımızda ki nasıl ise, bizde de ona paralel duygu ve düşünceler oluşuyor…

İstemediğimiz bir davranış ve tepki ile karşılaştığımızda genellikle bu davranışı gösteren yada gösterenlere karşı bizde yerleşmiş olan yargılarımız nedeniyle tepki veririz. Yani, önceden bizde yerleşmiş olan **'Yargı Etiketimizi'** yapıştırırız…

Hatta insanların;

- Giyim tarzı,
- Saçının şekli, uzunluğu ve kısalığı,
- Bıyığının görünümü ile bıyıklı olup olmaması,
- Sakalının uzunluğu kısalığı veya sakalının olup olmaması,
- Makyajı, tırnağı, ruju,
- Konuşma tarzı ve şivesi,
- Kulağındaki küpesi,
- Taktığı yüzüğün altın ya da gümüş olması,
- Nişan yüzüğünü sağ ya da sol parmağına takması,
- Doğduğu il, ilçe veya köy,
- Ailesinin hangi bölgeden olduğu,

- Yaptığı iş,
- Tahsil durumu,
- Siyasi görüşü,
- Maddi durumu,
- Okuduğu kitap türü,
- Yürüyüş şekli vb. gibi sıralayabileceğimiz onlarca özelliğe göre **"insanları kategorize eder, yargılar, damgalar, değerlendirir"** ve bizde daha önceden yerleşmiş olan ön kabullerimize ve "**yargı kalıplarımıza"** göre zihnimizde bir yerlere oturturuz…

"Pek çok kişi, kafalarındaki ön yargıları başka bir şekilde düzeltirken düşündüklerini zannetmektedirler." (Bertrand Russell)

- Karadenizli olmasına, Güneydoğulu olmasına
- Saçı uzun bir erkek olmasına,
- Bıyıkları kısa ve küt ya da bıyıkları uzun ve dudaklarına sarkmış birisi olmasına,
- Kulağında küpe olan genç bir erkek olmasına,
- Başında yemenisi olan bir kadın olmasına ya da türban takmış bir üniversiteli kız olmasına,
- İzmir, Adana, Kars, Diyarbakır, Trabzon, Van, Yozgat ya da Adıyaman nüfusuna kayıtlı birisi olmasına,
- Profösör, Milletvekili, Müdür, Öğretmen, Doktor, Mühendis, Savcı, Şarkıcı, Futbolcu,

- Bakkal, Berber, Kasap ya da Şoför olmasına göre zihnimize kodlarız. Yine peşin bir yargı ve kabul ile değerlendirir, zihnimizde bir yerlere yerleştirir ve oluşturduğumuz bu kodlamalarımıza göre değerlendiririz…

Artık bu değerlendirmemize göre onlarca etiketten birisini veya bir çoğunu yapıştırabiliriz.

- Gerici-İlerici
- Aydın-Cahil
- Laik-Anti laik
- Cumhuriyetçi
- Milliyetçi
- Irkçı
- Dinci
- Sağcı-Solcu
- İnançlı-İnançsız
- Cahil-Alim
- Bilgili-Bilgisiz
- Candan-Soğuk
- Sinsi-Açık Görüşlü
- Yaklaşılması gereken-Uzak Durulacak
- Yarar görülebilir-Zarar görülebilir
- Güvenilir-Güvenilmez
- Zengin-Fakir
- Uyanık-Aptal
- Hoşgörülü-Katı
- Uyumlu-Uyumsuz

"Bir insana yapılacak en kötü sey onu utandırmaktır." (Nietzche)

- Gerçekçi-Hayalci
- Başarılı-Başarısız
- Dost-Düşman
- Tehlikeli-Tehlikesiz
- Ruh Hastası-Akıllı
- İletişime Kapalı-İletişime Açık

"İnsanlar size karşı değildirler. Sadece kendilerinden yanadırlar, o kadar."
(Gerald Fowler)

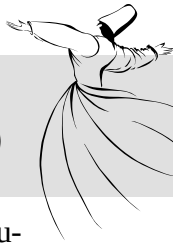
Başlangıçta yukarıda sıraladıklarımıza benzer **"etiketlemeler"** yaptığımız ve belli bir yargı kalıbı ile yaklaştığımız bir topluluk ya da bir insan ile sağlıklı ve güvenilir bir ilişki ve iletişim kurmak hiç mümkün olabilir mi?..

Bu etiketlerimizden dolayı, insanları peşin ve çoğu defa gerçeklerden uzak yargılarımızla bir yerlere hemencecik yapıştırır ya da yakıştırırız. Böyle olunca da, sosyal, coğrafi, bölgesel, kültürel, fiziksel ve kişisel farklılıklarımız ve farklarımız her açıdan zenginliğimize, kaynaşmamıza, birlik ve bütünlük içinde huzurlu ve güçlü yaşamamıza değil; ayrışmamıza, düşman olmamıza, çatışmamamıza, dağılmamıza, huzursuz ve güçsüz olmamıza zemin hazırlar.

Bu durumda kazanan yoktur. Zihin karışıklığından uzaklaşmak da mümkün değildir, istenmeyen durumlardan kurtulmak da güçtür. Kısaca, problemler çözümsüz kalmaya devam edecektir…

Ve bütün bunların bir sonucu olarak; üzerimizde kirli ve ahlaki olmayan bazı hesapları olan, birtakım "sistemlere, gruplara veya kişilere" ekonomik ya da ideolojik bazı menfaatler sağlanmış olacaktır…

Böyle bir tablo ise; akıllı, olgun, medeni, kişilik ve kimlik sahibi olan insanlara uygun düşen bir tarz mıdır?.



"Nice insanlar gördüm üstlerinde elbise yok…
Nice elbiseler gördüm içlerinde insan yok..." (Hz. Mevlana)

Evet, bu durumun ciddi şekilde sorgulanması; durduğumuz ve durmamız gereken yerin neresi olması gerektiğinin belirlenmesi ve etiketlemelerden uzak durulması gerekir. Örneğin;

- O, zaten …. …. nın tekidir,
- O, …. …. nın ta kendisidir,
- Onlar …. …. dan geliyorlarsa kesinlikle …. …. dırlar,
- Bıyıkları kısa ise mutlaka …. …. dır,
- Sarılıp, öpmediyse mutlaka …. …. dır,
- …. …. konularından söz ederken eğer …. …. yapıyorsa hiç şüphen olmasın ki, o …. …. zihniyetlidir, gibi etiketlemelerden uzak durulması gerekir.

Toplumun her alanı ve her üyesi ile ilgili değerlendirmelerimiz ve algılamamız yani; kadın, aile, çocuk, genç, işçi, patron, işveren, doktor, öğrenci, öğretmen ve daha bir çok kişi ve sosyal alan ve kişi ile ilgili algılarımız ve ön yargılarımız değişmediği müddetçe, "problemleri algılama ve problemlere çözüm kalıplarımız" da kolay kolay değişmeyecektir.

Fakat, her şeye rağmen örneğin; bir aile ortamında eğer, anne-baba ve çocuk iletişimi sağlıklı bir tarzda yürüyebiliyor, anne-baba, çocuk üçgeni (yani aile dinamikleri) sağlam oluşturulabilmiş ise; dış çevre faktörleri ve uyaranları ne kadar olumsuz olursa olsun, ailenin her üyesi (ciddi travma oluşturan bir problem dahi yaşamış olsalar da) karşılaşacakları problemler karşısında hayata inançla ve güçlü bir şekilde tutunmayı başarabilmektedirler.

"Günümüzde, dünyadaki temel sorun aptalların kendilerinden son derece emin, akıllıların ise devamlı şüphe içinde olmalarıdır" (B. Russell)

Çünkü, problemlere karşı dirençli olabilmek ve karşı durabilmek; "sağlam ve sağlıklı bir kişilik sahibi olma" yı gerektirecektir. Kişiliğin temellenmesinde,

- ✓ İnanç,
- ✓ Amaçlılık,
- ✓ İdealler,
- ✓ Hayatın ve kainatın da bir şuura, bir bilince sahip olduğuna inanmak,
- ✓ Sabır ve tahammül,
- ✓ Öfkesini kontrol edebilme becerisi,

- ✓ Yaşananları geçici bir hayatın muhtemel gerçekleri olarak algılayıp birer "imtihan" olarak değerlendirmek,
- ✓ Kendi yaşadıklarını başkalarının daha yoğun olarak yaşadıkları zorluklarla karşılaştırarak "teselli mekanizması"nı işletebilmek,
- ✓ Olanların ve muhtemelen olabileceklerin oluşturacağı yıpratıcı ve yıkıcı etkileri içselleştirmemek,
- ✓ Yardım etmeyi ve ihtiyaç duyduğu anda da birilerinden yardım istemeyi erdemli ve medeni bir davranış olarak görebilmek,
- ✓ Başlangıcı olan her problemin, çözüm ile sonuçlanacak bir sonucunun da olacağından tereddüt duymamak..

İşte bu gibi özelliklere ne düzeyde sahip olunup, olunmadığı, yaşanan bir problemin bırakacağı etkinin ve oluşturacağı tesirin neler olacağını da belirleyecektir.

- Bir ebeveynin, çocuğunun okulda yaşadığı basit bir "uyumsuzluk sorunu" ndan,
- Çok sevdiğiniz bir yakınınızı örneğin, bir trafik kazasında kaybetmeniz,
- Farklı hayat planlarınızı uygulama aşamasında iken, aniden rahatsızlandığınız için hastaneye götürüldüğünüzde, yapılan muayene ve tıbbi tetkikler neticesinde, beyninizde büyük çaplı bir tümör bulunduğunun doktorunuz tarafından size iletilmesi,
- "**Tam düzlüğe çıktım!..**" dediğiniz bir anda ülkenin ekonomik krize girmesi ve bunun neticesinde iflasın eşiğine gelmeniz,

- Dünyanızda çok özel yeri olan bir insanın, beklemediğiniz ve ona asla yakıştıramayacağınız bir olaya karıştığını öğrenmeniz,
- Sadık olarak bildiğiniz "**eşinizin sizi aldattığı**"na şahit olmanız,
- Evlenmeden önce yeryüzünün en nazik ve en merhametli insanı olarak gördüğünüz eşinizin, evlendikten sonra nezaketten çok uzak özelliklerinin olduğunu ve düşündüğünüzün tam tersine evin içinde çok katı, kaba ve acımasız olduğunu görmeniz,
- Çocuklarının geleceğine yatırım ve onların geleceğini garantiye almanın yolu olarak sadece beton binalar yapmayı yeterli gören müteahhit eşinizin; defalarca uyarmanıza rağmen, çocuklarınızın eğitimlerine, terbiyelerine, maneviyatlarının gelişmesine gereken hassasiyeti göstermemesi. Ve bunun neticesinde de "başlarına buyruk, sorumsuz ve mutsuz" olarak büyüyen oğlunuzun "alkol bağımlısı" olması, kızınızın ise "intihara teşebbüs edecek kadar akıl ve ruh sağlığının bozulması"ndan anne olarak sizin sorumlu tutulmanız,
- Ergenlik döneminde olan çocuğunuzun bir suça karıştığı gerekçesiyle mahalle karakolundan aranmanız ya da
- Henüz sekizinci sınıfta okuyan çocuğunuzun sigara içtiğini, aralıklarla cüzdanınızdan eksilen paraları onun aldığını ve ayrıca aylardır size bir çok defa yalan söylemiş olduğunu öğrenmeniz…

Evet, bu sıraladıklarımıza benzer daha onlarca istemeyen ve beklenmeyen problem durumları ile karşılaşılabilir. Hiç arzulanmadığı halde bir çok insan bunlara benzer türden gerçeklerle yüz yüze gelebilmektedir.

Zaten **"hiçbir problem sipariş verilerek talep edilmez."** Yaşanması gerekiyordur ve yaşanır. Her zaman olanlara illa bir gerekçe aramanız ya da kendinizi suçlu görmeniz gerekmez. Çünkü bazen tam olarak çözemediğimiz bir şekilde ve sanki kurallı bir biçimde "**bir şeyler olur ve belli bir süreçten sonra da biter.**"

Problemler ile karşılaşmak elbette önemlidir fakat, bir o kadar önemli olan başka bir şey de, "problemlerin nasıl karşılandığı, karşılaşılan güçlükler karşısındaki duruşumuzun ne oranda gerçekçi, ne oranda ön yargılı" olduğunun sorgulanabilmesidir.

Eğer istenmeyen durumları algılamamıza yön veren ön yargılarımız; anlık tepkilerimiz ve gerçeklere uzak duygularımız ise, işte tam bu nokta da problemlerin kontrolümüzden çıkma olasılığı vardır. Eğer bir problem kontrolümüzden çıkmaya başlar ve dışımızda olan birilerinin insiyatifine bırakılır ise, bu bizim güçlü iken zayıf, etkili ve aktif iken; bağımlı ve pasif bir pozisyonu kabullenmemize zemin oluşturabilecektir.

Kendi gerçek ve doğrularımızın **"tek gerçek ve tek doğru"** olmadığına inanmalıyız. Hayatta karşılaşacağımız her türlü problemin, hayatımızın birer gerçeği olduğunu unutmamak durumundayız.

Ve asıl yapılması gereken; mümkün olduğunca ön yargılarımızdan uzak kalarak, içselleştirmiş olduğumuz **"bizi biz yapan"** tüm değerlerimizi koruma çabasını göstermek ve karşılaşacağımız her bir güçlükle baş etmemizi sağlayacak iç dinamiklerimizi fark etmek ve de harekete geçirebilmektir...

Unutulmamalıdır ki;

"Ön yargıları yıkmak, atomu parçalamaktan daha zordur."

Bir bilgeye sormuşlar:

"Efendim, dünyada en çok kimi seversiniz?

"Terzimi severim," diye cevap vermiş.

Soruyu soranlar şaşırmışlar.

"Aman üstad, dünyada sevecek o kadar çok kimse varken terzi de kim oluyor? O da nereden çıktı? Neden terzi?"

Bilge, bu soruya da şöyle cevap vermiş:

"Dostlarım, evet ben terzimi severim. Çünkü ona her gittiğimde, benim ölçümü yeniden alır. Ama ötekiler öyle değildir. Bir kez benim hakkımda karar verirler, ölünceye kadar da, beni hep aynı gözle görürler."

Zaten bu etiketlemeler sonucunda çoğu defa,

-Hem gerginlik yaşar

-Hem de karşımızdaki kişiye gerginlik yaşatabiliriz. Böyle bir **İLETİŞİMSİZLİK** mekanizması içinde bazı sorunlar, yani problemler oluşur…

Karşımızdaki muhatabın bizim cephemizde kabul görüp görmemesi kişinin, o davranışının bizde oluşturduğu duygulara bağlıdır…Olumsuz duygular yaşıyor isek, kabul etmeme neticesinde problem alanları oluşabilir. Olumlu duygular yaşıyor isek kabul etme (görmezden gelme, tepki göstermeme) nedeniyle problem oluşmaz ya da ertelenir.

Duygularımızı genellikle üç etken oluşturur:

1. **Ben:** O anki, günkü ruh halimiz keyifli bir gün yada saatimizde normalde bizde çok kızgınlık oluşturan bir davranışı bile görmezden gelebiliriz.. Zor ve gergin bir günümüzde isek olması gerekenden çok daha fazla tepki gösterebiliriz… (kabul çizgimiz)
2. **O (Karşımızdaki):** Davranışlarımızın kabul edilip, edilmemesi muhatabımızın yaşına, bizde oluşturduğu izlenimlere, cinsiyetine, statüsüne, bize benzerliğine vs. bağlıdır.
3. **Çevre**: Aynı davranışa farklı çevrelerde farklı tepkiler verebiliriz.

Davranışları kızmadan, öfkelenmeden kabul ettiğimizde sorun yoktur veya karşımızda ki kişinin kendine ait

bir sorunu vardır ve o kişinin sorunu beni kişisel olarak etkilemiyordur…

Herhangi bir istek ve ihtiyacımızın engellendiği ya da karşılanmadığı durumlarda sorun "**bizde**" dir..

Bizde öfke, kızgınlık sabırsızlık gibi olumsuz duygular oluşturan ve uyandıran; azarlamak, bağırmak gibi tepkiler vermemize neden olan durumlarda sorun tabi ki bizdedir, çünkü davranış kabul görmemiştir…



Öncelikli İsteklerimiz 2

"Kadının biri evden dışarıya çıktığında kapısının önünde oturan aksakallı 3 ihtiyar görür. İçinden "Bunlar kesin aç kalmışlardır, eve çağırıp yemek ikram edeyim," diye düşünür ve onları eve davet eder. Yaşlı adamlardan birisi "Kızım, teşekkür ederiz. Ancak biz üçümüz birlikte gelemeyiz. Benim adım sevgi, yanımdakilerin adı da zenginlik ve başarı. Siz evinize dönün ve ailenizle konuşarak kararlaştırın ve aramızdan birine karar verin." der.

Kadın eve dönerek ailesine durumu anlatır. Eşi, zenginliği davet edelim, der. Çocukları başarıyı isterler. Kadın ise sevgiyi çağıralım der. Aralarında kısa süre tartışırlar. Sonunda sevgiyi davet etmeye karar verirler. Kadın dışarı çıkar ve "Adı sevgi olan eve gelsin," der. Adam ayağa kalkar ve eve girerken diğerleri de arkasından gelir. Bunun nedenini sorunca şu cevabı alır;

"İçimizden sevgi hariç diğerlerini çağırsaydın tek bir kişi içeriye girecekti. Ama sen sevgiyi seçtiğin için diğer arkadaşlarımda benimle birlikte gelmek zorunda." Ve şöyle devam eder;

"Çünkü, sevginin olduğu yerde, huzur da olur, sağlık da olur, başarı ve mutluluk da olur. İşte mutluluğun sırrı da budur!.."

İnsanların bir birbirlerinden farklı özellikleri, ihtiyaçları, beklentileri ve istekleri vardır. Var olan ihtiyaçların karşılanmaması veya giderilememesi; beklentilerin gerçekleşmemesi, isteklerin karşılanmaması durumlarında çoğunlukla **"gerginlik, öfke, stres, kaygı, çaresizlik, hayal kırıklığı, ümitsizlik, karamsarlık"** gibi duygular ortaya çıkabilmekte, problemler oluşabilmekte ve sonuç olarak da mutsuz olunmaktadır.

Bununla birlikte, **"insanların bazı ortak ihtiyaç ve beklentileri**" de vardır. Nitekim hemen her anne-baba ve sağlıklı düşünebilen her insan, gerek kendisi, gerekse çocukları için bazı şeylerin gerçekleşmesini ister. Ancak, öncelikle dört temel şeyi isterler. Bunlar;

❱ Sağlık

"İnsanlar önce para kazanmak için sağlıklarını, sonra da sağlıklarını korumak için paralarını harcarlar." (Goethe)

"İnsanların huzurlu ve mutlu bir şekilde yaşam sürmeleri için sağlıkları önemlidir. Sağlıklı olmayan bir insanın dünya nimetlerinden haz alması güçtür. Sağlığın önemini belirten size ince bir örnek vereceğiz. Örneğimizdeki uygulamayı siz aynen bir kağıda aktarın. Sağlığınız ve sıhhatiniz yerindeyse bir kağıdı önünüze alarak rakamla "bir" yazın. Üniversite eğitiminizi almışsanız bir rakamının hemen yanına "sıfır" koyun. İyi bir işiniz ve geliriniz varsa "bir sıfır daha" koyun. Eşiniz ve çocuklarınız varsa sıfırların yanına "bir sıfır daha" koyun. Şimdi rakamların hepsine

baktığınızda "1000" şeklinde bir rakam görürsünüz. Bu sizin hayat okulundaki puanınızdır.

Eğer sağlığınız yerinde değilse bir rakamını sıfır olarak değiştirin. Şimdi rakamlara baktığınızda sadece "000" göreceksiniz. Bu da sizin hayat okulundaki puanınızdır. Sağlıklı insanlar en yüksek puanı alırken, sağlıksız insanlar en düşük puanı almaktadır.

Akıllı olmanın bir göstergesi de; beden ve ruhsal sağlığını önem vermektir!.. Her şeyin başı sağlık, hiçbir şey sağlığın önünde yer almamalıdır."

Bunun gerçekleşmesi, yani sağlıklı bir insan olarak yaşayabilmek için şunlar önemlidir;

1. Düzenli Beslenme

"Mezarımızı kaşığımız ile kazarız."

Doğru ve dengeli beslenmek demek," **düzenli beslenme alışkanlığı kazanmış**" olmak demektir. Düzenli beslenme, insanın yaşam kalitesini yükseltir. Bir insanın sağlığını koruyarak yaşam kalitesinin yükselmesi, onun başarılı bir insan olmasında direkt bir etkiye sahiptir…

2. Nitelikli Dinlenme

Dinlenmeye ayrılan zaman dilimi gerçekten dinlenilerek geçirilmelidir. İnsan organizması uykuda yenilenir. Bunun en iyi gerçekleştiği zaman **"gece uykusu"**dur. Bu nedenle mümkün olduğunca gece uyumalı, gündüz saatleri ise çalışma ve okumaya ayrılmalıdır…

3. Düzenli Bir Yaşam

Düzenli bir hayat ancak;

- Güvenli ve sıcak bir aile ortamının olması,
- Yeterli ekonomik imkanlara sahip olunması,
- Kendimizi ait hissettiğimiz uygun bir sosyal çevremizin bulunması,
- Dengeli beslenme,
- Yeterince dinlenme,
- Nitelikli uyku ve
- Hayat önceliklerimizin doğru ve gerçekçi olması ile mümkündür.

Huzur ve Mutluluk

"Bir bilgeye sormuşlar; "dünyada en mutlu insan kimdir?", diye.

"İşte, o dağdaki çobandır!.." demiş.

"Peki, neden?", diye tekrar sormuşlar.

"Çünkü, insan bildikleriyle yaşar, onun bildikleri koyunları ve çevresiyle sınırlı. Kendisini mutsuz edecek veya kafasını karıştıracak fazla bir bilgiye sahip değil…"

"Her dakika yeni bir hayat başlar, o anı başlatmak sizin elinizde ve o an şimdi…"

"Mutlu bir insan olmanın yolu öncelikle kendini sevme, beğenme ve yeterli özsaygıya sahip olmaktan geçer".

Bir insanın hayatı boyunca huzurlu ve mutlu olmayı amaçlamasından daha doğal bir şey olamaz. Fakat, bunu başarmak o kadar da kolay değildir. Çünkü, huzurlu olabilmek ve mutluluğu elde etmek sadece insanın kendi iradesi ve çabasıyla gerçekleşemez. Bunun gerçekleşmesi bir çok etkene bağlıdır. Şöyle ki;

- Ruhsal-duygusal ihtiyaçların çocukluk ve gençlik dönemlerinde karşılanmış ve doyurulmuş olması. Bilinmelidir ki, güçlü ve sağlıklı bir kişiliğin oluşmasında "temel ruhsal ihtiyaçların" karşılanmasının önemi oldukça büyüktür. Yani;

  〉 Sevgi ve şefkat,

  〉 İlgi görme,

  〉 Kendisine ve başkasına güvenmek (=özgüven),

  〉 Sorumluluk duygusu,

  〉 Bağımsızlık,

  〉 Kararlı ve İstikrarlı Olmak,

  〉 Takdir Edilme ve Saygı Görme,

  〉 Cinsel Kimliğini ve Rolünü Benimsemek,

  〉 Yönetmek,

  〉 Başarmak,

  〉 Yarışmak ile

  〉 Oyun oynamak, eğlenmek ve meşguliyet…

Evet, bu gibi temel duygusal ihtiyaçlarımızın zamanında fark edilmesi ve bu ihtiyaçların karşılanması da; diğer etken-

lerle birlikte kişinin gelecekte mutlu bir insan olabilmesinin ön şartlarındandır…

Bu ihtiyaçlara paralel olarak; duygusal becerileri kazanmış olmak, kişinin kimlik ve kişiliğini bir parmak izi gibi bir başkasından farklılaştırır, kişiyi **"kendisi "**yapar…

Bu becerilere sahip olmak kadar bunlardan mahrum olmak da, kişinin davranışlarına yansır ve yön verir. Bu nedenledir ki, **"mizaç, karakter, kişilik ve huy denilen özellikler her insanın şahsına özgü ve benzersiz"**dir. Tıpkı parmak izlerimizdeki farklılık gibi…



"Kendinizin mutlu olmasını diliyorsanız başkalarının da mutlu olmasına rıza göstermek zorundasınız…" (Bertrand Russell)

Ayrıca;

- Hayat felsefemiz, hayatı nasıl anlamlı hale getireceğimize ilişkin inançlarımız,
- Benlik saygısı ve kimlik arayış sürecinin nasıl geliştiği ve sonlandığı,
- Değerlilik-yeterlilik duygusu ve öz saygımızın düzeyi,
- Aile özelliklerimiz ve şartlarımız,
- Sosyal ve fiziksel çevre şartları,

- Örgün ve yaygın eğitim süreçlerimiz ve buralardan aldığımız izler,
- Etkisinde kaldığımız dünyevi ve uhrevi değerler,
- Önümüze konulan model insanlar ile model davranışlar ve yaşantılar,
- Bedensel özelliklerimiz ve sağlığımız,
- Yaşam amaçlarımız ve ideallerimiz,
- Sosyal rollerimiz, sosyal kabul alanımız ve kabul görme durumumuz,
- Toplumun genel ekonomik koşulları ile kendi ekonomik koşullarımız,
- Başarı ve başarısızlıklarımız,
- Yeterli gördüğümüz ve görülen özelliklerimiz ile yetersiz gördüğümüz ve görülen yönlerimiz…

Evet, bu sıraladığımız ve bunlara ekleyebileceğimiz daha bir çok etken, ne düzeyde mutlu ve huzurlu bir insan olacağımız hususunda etkilidir.

Ancak, bütün bunların temelinde ise duygusal ihtiyaçlarımızın ne oranda doyurulup, doyurulmadığı yatmaktadır… karşılanmış olduğu önemlidir…

Duygusal ihtiyaçları karşılanmış olan insanlar, duygusal zekanın temel unsurları olan;

✓ Duygularını tanımak (öz bilinç),
✓ Duygularını yönetmek (öz yönetim),
✓ Kendilerini bir konuda motive edebilmek (öz motivasyon),

✓ Empati kurabilmek,
✓ İlişkilerini yönetebilmek (sosyal beceriler) gibi becerileri öğrenme ve içselleştirme başarısını göstermişlerdir…



"Olgun insan, güzel söz söylemesini bilen değil, söylediğini yapan ve yapabildiğini söyleyen insandır." (Confucius)

Bir çocukta bu tür becerilerin tam olarak gelişmesinde her ne kadar arkadaşların, çevresel etkenlerin, televizyonun, internetin, okulun, öğretmenin çok önemli derecede etkileri olsa da; bu becerilerin gelişmesinde asıl etkili olan duygusal açıdan yeterli olgunluğa ulaşmış bulunan sorumlu ve bilinçli anne-babadır…

Eğer bir anne-baba duygusal olarak gerekli olgunluğa ve yeterliliğe sahip ise;

- Çocuğunun duygularına değer verir ve onun duygularını anlamaya çalışır,
- Çocuğunu empati ile dinler, onun yaşadığı hisleri olduğu gibi kabul eder ve anlayışla karşılar,
- Çocuğuna yaşadığı olaylar karşısında uygun olan davranışların neler olduğunu öğretir ve
- Ona mutlaka söz ve seçme hakkı verir…

Böyle bir etkileşim içinde yetişen bir çocuk ise;

- Kendi hislerine güvenmeyi,
- Duygularını kontrol edebilmeyi ve
- Günlük sorunlarına çözüm bulmayı daha kolay öğrenir.
- Eğitim hayatının her aşamasında başarılıdır.
- Özgüveni yüksektir.
- Arkadaşları ile iyi anlaşır ve
- Arkadaşları ve çevresindeki kişiler tarafından kabul görür ve sürekli aranır.



"Hayat yaşantı aramak değil, kendimizi aramaktır." (C. Pavese)

Başarı

"Üç tutku hayatımı önemli derecede etkilemiştir; sevgiye olan özlemim, bilgiyi araştırma merakım ile insanlığın çektiği acı ve ızdırap için duyduğum büyük merhamet!.." (Bertrand Russell)

Başarı, bir çok özellik ve gerçeklik ile bağlantılı olan bir durumdur. Ve hayatın her anında ve alanındaki başarımızı içerir.

Ve başarı;

✓ Bedensel ve ruhsal olarak sağlık olunması,

- ✓ Düzenli bir yaşama alışkanlığına sahip olunması,
- ✓ Amaçlı yaşama becerisi kazanmış olma,
- ✓ Hayat ideallerinin bulunması, hayattaki beklenti ve amaçlarına odaklanma,
- ✓ Zamanı nitelikli olarak değerlendirebilme,
- ✓ Güçlü bir motivasyona, istek, arzu ve kararlılığa sahip olma,
- ✓ Etkili ve verimli bir zaman disiplinine sahip olabilme,
- ✓ İç disiplin ve sorumluluk duygusunun gelişmiş olması,
- ✓ Sürekli bir çalışma disiplini içinde bulunma ve azimli olma,
- ✓ Mazeret bulmaktan uzak yaşama,
- ✓ Başarısızlıkları, başarıya giden yolun birer ön basamağı olarak kabul etme,
- ✓ Eğerci ya da keşkeci grubunda yer alan kişilerden olmama,
- ✓ Fırsatları fark edebilme ve değerlendirebilme,
- ✓ Problem çözme becerisine sahip olma,
- ✓ Çözüm odaklı bir anlayış içinde yaşama çabası gösterme ve
- ✓ Küçük adımlarla, büyük hedeflere doğru yol alınacağına inanma gibi bazı ilke, kural ve esasların dikkate alınması ve uygulanması neticesinde gerçekleşebilir...

Bütün bunların dikkate alınması, özümsenmesi ve yaşantınıza yön vermesi hem şahsınızın, hem de sizin dışınızdaki bazı insanların hayatlarına yeni anlamlar ve değerler katacaktır. Zaten, bu kuralların hemen hepsi, hayatın her alanında ve her anında "başarılı bir insan olmak" için oldukça önemlidir...

Ve unutulmamalıdır ki;

- Başarısız İnsan Daima Sorunun Bir Parçasıdır, Çözümün Değil.
- Başarısız İnsanın Daima Bir Mazereti Vardır..
- Başarısız insan bugünkü işini daha sonraya ertelemeyi alışkanlık haline getirmiştir. Daha sonraya ertelenen işlere ise ya hiç başlanılmaz ya da başlansa bile bitirilemez.
- Başarısız İnsan İşinin Sorumluluğunu Almaya Yanaşmaz Ve Kendi Görevini Başkalarının Üstlenmesini Bekler…
- Başarısız insan geçmişteki başarısızlıklarına ve olumsuz yaşantılarına takılır; geleceğin ise planını oluşturamaz.
- Başarısız insan başarısızlığının nedenlerini hep kendisinin dışında arar. Ve bu arayışı bir sonuca ulaşmaz.
- Başarısız İnsan Olumlu Durumlarda Bile Bir Olumsuzluğa Takılır Ve Kendisine Engeller Oluşturur…
- Başarısız İnsan Önemli Kararlarını Fırtınadan Sonra Verir…
- Başarısız insan sürekli dış kontrol ve yönlendirmeye ihtiyaç duyar, İç kontrolünü geliştiremez.
- Başarısız İnsan Denememekte Direnir…
- Başarısız insan önünde uzun bir zaman varsa, "daha çok erken" diye düşünür; az bir zamanı kalınca da "bu kısacık sürede ne yapabilir ki," der.
- Başarısız İnsan Başarısızlıklara Birer Öğrenme Fırsatı Olarak Bakmaz…

Ve başarısız insan, "BAŞARISIZ" olur…

Saygınlık ve Statü

"Başlıca üç çeşit insan vardır: Bilgi sever, ün sever ve para sever.. (Platon)

Günümüz modern insanı, kendisini yoktan var eden yüce Yaratıcıya sırtını dönünce bilgi ve ahlakın arası açılmış, fiziksel sınırların olmadığı yeni bir dünya kurulmaya başlamıştır. Bu yeni dünyayı projelendiren aktörler, insan ilişkilerinde ve davranışlarında da kadim olan sınırları değiştirmeyi amaç edinmişleridir…

Günümüz dünyasında bu anlayışın etkisiyle aile içi ilişkilerin, öğrenci-öğretmen, patron-çalışan, üreten ve tüketen arasındaki ilişkilerin niteliği değişmeye başlamıştır.. Daha doğrusu ilişkilerde ölçü kaçmış ve olması gereken sınırlar da ortadan kalkmıştır…

Halbuki, **"bir sınır yoksa, hiç sınır yoktur"** kuralı her zaman için geçerli olmalıdır.

Bütün bu gelişmelerin neticesinde saygınlık ve statünün anlamı da değişmiştir. Gerçek statü ve saygınlığın göstergesi olan **"ahlak, ilim, fazilet, erdem, paylaşma, adalet"** gibi evrensel değerlerin yerini **"para, güç, şiddet, tüketim çılgınlığı, moda, marka, eğlence ve seks"** gibi unsurlar almaya başlamıştır.

Ve Bazı Modern Batı Toplumlarının Eğitim Sistemlerinin çarkından geçen gençlerin içerisinden binlercesi, "**içgüdülerini terbiye etmek yerine, içgüdülerini tatmin etmeyi**" öğrenerek yetişkinliğe adım atmaya başlamışlardır…

Ancak, bütün bunlara rağmen, her toplumda var olan "**bilinçli ve sorumluluk sahibi insanlar**" var oluş amaçlarından uzaklaşmadan, yaşadıkları toplum ve aile içinde, "**gerçek bir statü ve saygınlığı**" elde etmeyi temel bir istek olarak devam ettirmektedirler.

"İnsanlar yaşadıkça yaşlandıklarını sanırlar, oysa yaşamadıkça yaşlanırlar." (İskoç Atasözü)

Yazar ve sosyal bilimci **David Niven**'in dediği gibi," **günümüzün çoğunu kariyer, statü peşinde koşmak ve gündelik görevlerimizi yerine getirmekle geçiriyoruz".** Elbette, insanlar hem kendileri, hem de çocukları için yaşadıkları hayatta; saygın ve statü sahibi bir insan olmayı da önemserler.

Fakat, bu sadece istemekle elde edilmez ve gerçekleşmez. İstiyor olmanın yanında, çaba göstermek, emek vermek, yani,"hak edebilmek" gerekir. Çünkü, ancak hak ederek gerçek anlamda bir saygınlık kazanılabilir ve statü sahibi olunabilir.

Bilinçli her insan saygın, bilinen, tanınan, beğenilen bir kişi olmak ister. Kendini gerçekleştirmek ve "kendisi olarak var olmak" için gerekli çabayı gösterir…

İnsan, kalbinin, bedeninin ve zihninin ihtiyaçlarını makul ve dengeli bir biçimde karşılayabildiği ölçüde, saygınlık ve statü ihtiyacını da gidermiş olur…

Çünkü, bunları başardığı oranda kişiliği gelişecektir. Zaten, kişiliği geliştirmeye yönelik her türlü çaba, aynı zamanda "**o kişiliğe gerçek bir saygınlık**" da kazandıracaktır..Ve bu tür bir saygınlık, sosyal statünün de gerçek zirvesidir…

Unutulmamalıdır ki, aynı zamanda bir insana çevresi, çabası, verdiği emek, akıttığı ter ve bütün bunlardan sonra da mensubu olduğu toplum, gerçek bir değer ve saygınlık kazandırır.

Statü, bazı insanlar için dünyevi makamların ve sosyal rollerin karşılığı olurken; bazıları için ise kişinin ancak iç dünyasında yaşadığı "manevi haz", hiçbir metaya değişilmeyecek bir coşku ve ruhsal tatmindir…

Böyle bir tatmin, kişiyi, görünür alem ile fiili yaşamın ötesinde;asıl gerçek ve kalıcı olan "**ebedi denilen**" hayata kavuşmak için motive eder. Ve bu hayata ulaşmak uğruna mücadele verilirken karşılaşılan her güçlük ve problem, bir taraftan kişiyi olgunlaştırırken, diğer taraftan da o kişiye tarifi tam olarak mümkün olmayan bir "**iç huzuru**" yaşatır…

Bu bambaşka bir şeydir,

"**Benzersiz, Çok Bağışlayıcı, Esirgeyici, Adil, Ezeli, Ebedi ve Bir Olan**"ı "**Bir**"lemek

ve içsel bir teslim oluştur…

Bunun yaşattığı ruh halini, oluşturduğu hazzı, verdiği lezzeti tarif etmek mümkün değildir… Bu ancak yaşayanların ifade ettikleri kadarıyla, "**yaşanan bir gerçeklik**"tir.

Böyle düşünen ve yaşayanlar için, gerçek statü budur ve bunun gerektirdiği görevleri yerine getirmek de, o kişinin "**sosyal rolü**"dür…Çünkü buna inanmış ve bunu yaşamakta olanlar, "**hayatın gerçek anlamı**"nın bu olduğunu düşünürler.

Fakat, bütün gerçekliklere rağmen her toplumda, yaşamın her anında ve alanında, yine de her insan farklı nitelikte ve güçlükte bazı problemlerle yüz yüze gelmektedir.

Bu onların statüsüdür, sosyal rolüdür…Çünkü buna inanmış ve bunu yaşamakta olanlar, **"hayatın gerçek anlamı"**nın bu olduğunu düşünürler.

Fakat, bütün gerçekliklere rağmen her toplumda, yaşamın her anında ve alanında, yine de her insan farklı bazı problemlerle yüz yüze gelmektedir.

Gerçek şu ki," **insanın olduğu her yerde problemlerde olacaktır".** Fakat, asıl mesele problemler ile karşılaşmak değil, karşılaşılan problemlerle nasıl baş edileceği hususudur…Ve **"problemli bir insan olmak"** tan uzak yaşamayı başarabilmektir…

Yaşadığımız hayatta, her an farklı bir problem durumuyla karşı karşıya gelebiliyoruz. Bu gerçeklikten dolayı **şu soruları sormak gerekiyor**;

- Acaba, problem denilince ne anlamalıyız?.
- Karşılaştığımız problemlere neler kaynaklık etmektedir?…
- Ve problemlerle nasıl baş edebilir, onları çözmeyi nasıl başarabiliriz?..

Güvende Olmak ve Güvenilir Olmak

"Eğer bir kalpte güven varsa, o kalpte mutlaka sevgi de bulunur, dürüstlük de..."

İnsanda doğuştan güven duygusu arayışı vardır. Çocuk doğduğu zaman ilk olarak güvenli bir sığınak arar. Annesinin karnında her ihtiyacı karşılanır, bütün istekleri giderilir. Doğduktan sonra da bir çocuğun "**güven içindeyim**" duygusu içinde olması çok önemlidir.

"Güç ve güveni hep dışımda aradım. Ama bunlar insanın içinden gelir. Ve her zaman oradadırlar"
(S. Freud)

Erick Erikson'a göre güven duygusunun kurulmasında bebeklerin doğumlarından bir yaşına kadar olan süre önemlidir. Bebek tüm ihtiyaçlarını tutarlı bir şekilde karşılayana bağlanır ve bu onda güven duygusunu geliştirir. Güven duygusu insanın temel ihtiyaçlarından birisi olarak kabul edilmiştir.

Nitekim, **Abraham H. Maslow,** insan ihtiyaçlarını beş temel kategoride incelemiş, ihtiyaçları hiyerarşik olarak ele almış ve insanın en alttaki ihtiyaçların karşılanmasının ardından, bir üstteki ihtiyaçlar kategorisine doğru yöneldiğini söylemiştir. Bu kategoriler en alttan başlayarak şu şekilde açıklanmıştır:

-Fizyolojik ihtiyaçlar: Yemek, içmek, uyumak, solumak gibi temel içgüdüsel ihtiyaçlardır.

-Güvenlik ihtiyaçları: İnsanlar canlarının ve mal varlıklarının korunmasına ihtiyaç duyarlar.

-Sevgi ve ait olma ihtiyacı: Sevme, sevilme, bir gruba ait olma, yardım severlik, şefkat türündeki ihtiyaçlardır.

-Saygı ihtiyacı: İnsanlar sevme sevilme dışında kendilerine saygı duyulmasını da isterler. Tanınma, sosyal statü sahibi olma, saygınlık, başarı elde etme, takdir edilme gibi ihtiyaçlardır.

-Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Alt kategorilerdeki ihtiyaçlarını karşılamış olan birey son aşamada ideallerini ve yeteneklerini gerçekleştirme ihtiyacı duyar.

> ***"Başkalarına karşı beslediğimiz güvenin en büyük kısmını doğuran, kendimize olan güvenimizdir".*** (La Rochefoucauld)

Her çocuk, kendisine güven veren kişiye karşı bir bağlanma eğilimi gösterir. Başlangıçta çocuğa güven veren kişi, onun annesi ya da bakımını yapan kişidir. Zaten en güçlü sevgi bağı bu ikili arasında oluşur. Bu güven duygusu çocukta ne kadar güçlü ise, kişiliğinin temeli de o oranda güçlü olmaktadır.

Yakın ilgi gören, yetenekli olduğu alanlarda ve konularda desteklenip, teşvik gören bir çocuk;

- Gittikçe aile ortamının dışında ki yaşama daha güvenli bir şekilde katılır,

- Kendisini ifade edebilir,
- Hayır diyebilir,
- Öfkesini kontrol edebilir,
- Mücadele edebilir,
- Karşılaştığı güçlüklerle baş etme becerisi gösterebilir ve
- Her şeyin kontrol altında olduğunu hissederek korkudan uzak yaşar…

Bütün bunlar "Günlük Yaşam Becerisi " olarak adlandırılmaktadır.

İşte, bu yaşam becerilerini kazanmış olarak yetişen bir birey, **"ruhsal sağlığın en önemli teminatı"** olan, **"güvende olma"** nın hazzını da yaşar…

Zaten toplumun temeli olan ailenin temel ihtiyaçlarından birisi de, **"Güven Ortamı"**dır. Aile, güven içinde olur ise, o ailenin üyeleri de güven verici bir ortamda yetişmiş olurlar.

Güven verici bir aile ortamında genel olarak şu tür özellikler gözlenir:

- Evdeki kurallar her aile üyesine açıkça anlatılır. Kurallara uyulması hususunda karşılıklı bir yardımlaşma ve teşvik vardır. Ancak, kurallara uymama konusunda direnç gösteren aile üyesine karşı da bazı yaptırımlar vardır ve herkes bu yaptırımlardan daha önceden haberdardır.

Kural konulmasındaki temel amaç, korkutmak ve sindirmek değil; çocuk ve gençlerin, **"sorumluluk ve kendini denetleme duyguları"** nı geliştirmelerini sağlamaktır.

- Aile içinde ve ev dışında hangi davranışların uygun olacağı veya olmayacağı birlikte belirlenmiştir. Yani, herkesin uyması gereken sınırlar bellidir. Bu sınırlar içinde ailenin her üyesi serbesttir, herkesin eşit şekilde söz söyleme, düşüncesini açık ve rahat şekilde belirtme hakkı vardır. Çocuklar bu sınırlar içinde anne-babası ile rahatça tartışabilir ve hatta bu yönde sevgi ve teşvik görür.
- Aile üyelerinin duygularını rahatça ifade etmelerine izin verilir.
- Sorumluluk verilerek, aile bireylerinin kendi davranışlarının sonuçlarını görmeleri sağlanır.
- Biliyoruz ki, çocuklar aynı zamanda hata yaparak da gelişirler. Bu nedenle yaptıkları hatalardan dolayı suçlanıp, eleştirilmeden hatalarını fark etmeleri ve onlardan ders çıkarmaları amaçlanır.
- Gösterdikleri çaba, verdikleri emek, istek ve arzu ile verdikleri mücadelelerinden dolayı çocuklar desteklenir.

Bu tür tavır ve yaklaşımların kabul gördüğü bir aile ortamında büyüyen çocuklar; atılgan ve girişken, iletişim becerilerini kazanmış, becerikli, olgun, kendine güvenli, kendisiyle ve çevresiyle barışık, bağımsız davranabilen, sınırlarını koruyan ve başkalarının da sınırlarının farkında olarak yetişir ve gelecekteki yaşamlarında da daha mutlu olmaktadır.

Öyle ki; aile içindeki bireyler, kendilerinin aile içinde güvende ve emniyette olduğunu, dışarıdaki tehlikeli olayların,

istenmeyen durumların aile ortamına sirayet etmeyeceğini düşünür ve bundan da emin olmak isterler.

Bu nedenledir ki, bilinçli her anne-baba böyle bir güven duygusuna ailenin tüm üyelerinin sahip olmasın için çaba gösterirler. Zaten yukarıda da belirttiğimiz gibi, bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Ancak, bir çocuğun ev içinde ne kadar güven de olduğunun da sorgulanması gerekir. Çünkü, özellikle şiddete maruz kalma ve bağımlılık oluşturması açısından, **"kontrolsüz bir şekilde izlendiği takdir de televizyon"** ve **"denetlenmeyen bilgisayar-internet kullanımı"**nın oluşturabileceği riskler ve tehlikeler düşünülerek ev ortamının yapılandırılması çok önemlidir…

Televizyon izlenirken yemek yenilmesi, ev ortamının televizyona göre dekore edilmesi, şiddete içerikli haberler ve programlar ile çocuk ve gençleri yanlış bazı alışkanlıklara özendirecek diziler ve magazin programları ve denetimsiz internet kullanımı, çocuklar için evin güvenliğini bozacak etkenler olabilmektedir.

İnsanlarımızın, yaklaşık olarak günde üç saatlerini televizyon başında geçirdikleri ve çocuklarımızın binlerce şiddet, istismar, cinsel içerikli görüntü ve mesajlarla her an yüz yüze geldikleri sosyal bir gerçektir…

İşte, böyle bir tablo içinde eğer aile ortamı "güvenli olma" özelliğini yitirirse, bu durum özellikle çocukların, ailenin dışında ki bazı kişileri ve sanal ortamları "güvenilir" olarak görmelerini mümkün kılabilecek ve böylece zaman

içerisinde gittikçe aile bağları zayıflayacak ve hatta kopabilecektir…

"On dört yaşında ve 8. sınıfta öğrenci olan bir erkek danışanım vardı. Ailenin 6 çocuğunun ikincisi olan bu öğrenci, okula devamsızlık yapıyor, sigara kullanıyor, evden habersiz para alıyor, yalan söylüyor ve internet kafe ortamında kendisinden büyük yaşta bazı arkadaşlar edinmişti. Ailenin ekonomik durumu orta halliydi. Fakat, anne-baba arasında sorunlar vardı. Baba, sürekli kendisinin ne kadar zor şartlarda yetiştiğini örnek veriyor, eşinin, evinin ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama hususunda oldukça cimri davranıyordu. Yatırım olarak ikinci bir ev almış, üçüncü evi de alma planları yapıyor ve her şeyi çocuklarının geleceği için yaptığını söylüyordu... Ancak, çocuklarının okulları ile sadece bir sorun olunca ya da şikayet gelince ilgileniyordu... Eşi ile sık sık çocuklarının önünde tartışıyor, bir sorun getirmemeleri hususunda çocuklarını tehdit ediyor ve abartılı cezalar uyguluyordu… İşte, böyle bir aile ortamında yetişen o ergen için artık evi gerçekte "güvenli", ailesi de "güvenilir" değildi... Kalbi ve zihni alması gereken doğru gıdalardan mahrumdu… Mutsuz ve kızgındı…İçinde büyük bir boşluk vardı…Ve bu boşluğu birileri ve bir şeyler zaten dolduracaktı…Nitekim öylede olmuştu…Gerçekte kendisine zarar verecek özellikte olan "yanlış arkadaşlar" edinmişti. Onlar tarafından kabul görüp, önemsenmişti (!)… Sigara kullanmaya onlarla tanışınca ve onların teşviki ile başlamıştı…Yavaş yavaş kopmaması gereken kişilerle duygusal bağlarını gevşetmeye

başlamıştı; annesi, babası, kardeşleri ve okul arkadaşları… Kopmaması gereken mekanlardan da kopmaya başlamıştı; okulla bağları her geçen gün zayıflamış ve artık sıkça devamsızlık yapmaya, dersleriyle ilgilenmemeye; eve geç gitmeye ve yalan söylemeye başlamıştı… Zaten, önceleri annesi babaya durumu bildirmemeye çalışmış, sonrasında baba zaten haberdar olmuştu.. Fiziksel şiddet uyguluyor, bağırıyor, tehdit ediyor ve başka bazı cezaları da veriyordu… Çünkü, yapması gerekenlerin bunlar olduğunu düşünüyordu… Oysa bu tertemiz yürekli ergen yavaş yavaş ailesinden, okulundan ve evinden kopuyordu…Oluşan boşluğu da benzer durumdaki her çocuk ve genç için tehdit oluşturan ve tehlike olarak algılanması gereken bir şeyler ve birileri doldurmaya zaten hazırdı..”

Bilinmelidir ki, çocukluğu güvenli bir aile ortamında geçen bir insan, aynı zamanda sevgi ihtiyacı karşılanmış olarak hayata atılır. Çünkü, güven sevginin temelidir. Sevgi ve ilgide doyuma ulaşmış olmak çok önemlidir. İnsanın bütün ilişkilerinde görülen olumlu ya da olumsuz tutum ve davranışlarında bu doyum önemli rol oynamaktadır.

Sevgi ile yetişmiş olan insan, kişiliğinin temelinde yer alan bu ölçülü sevgisini zamanla Yaratıcısına, ailesine, vatanına, çevresinde ki diğer insanlara, tabiata, nesnelere, olaylara ilgi ve sevgi göstermeye başlar. Mutluluk yaşar, huzur bulur.

Ancak, sevgiden mahrum ve güvensiz bir ortamda yetişen bir insanın ise içi kin, öfke ve hırs doludur. Yaratıcısına, çevresine, ailesine, arkadaşlarına, tabiata ve diğer tüm canlılara karşı sevgiden yoksun yaşar. Çünkü, kendisi de sevilmediğini

düşünür, sevilmediğine inanır. Ancak, göstermediği sevgiyi gerçekte kendisi birilerinden bekler. Bu beklentisine karşılık bulamadığını düşündükçe, güvensiz, kuşkulu, sert, katı, soğuk, kırıcı, itici, uyumsuz bir insan olarak anılmaya başlar.

Güvenli olmaktan uzak bir ortamda yetişen ve bununla da bağlantılı olarak sevgisiz ve ilgisiz büyüyen bireyler, yetişkin olduklarında günlük yaşamlarında da;

- Sık sık başkalarını suçlayan, eleştiren,
- Pozitif düşünmeyen, olaylara genellikle olumsuz pencereden bakan,
- Kişilere ve yaptıklarına çoğunlukla eleştirel yaklaşan,
- Başkalarına ve kendisine güvenmeyen,
- Karamsar, zor mutlu olan ve sahip oldukları ile yetinmeyen,
- Hataları hoş görmeyen, kendi kalıplarına uymayanlara karşı mesafeli ve önyargılı yaklaşan insanlar olarak kendilerini gösterirler…

Halbuki güvenli aile ortamında yetişmiş olan kişiler genellikle başkalarına ve kendilerine güven duyabilir, başkaları tarafından sevilir, sağlam ve güvenli ilişkiler kurabilir, ekonomik ve sosyal güvencesini sağlayabilir, karşılaştığı engelleri kolayca aşabilir, sorunlarına gerçekçi çözümler bulabilir; yaşadığı toplumda başarılı ve mutlu olmak için çaba harcar.

Bütün bunlarla birlikte güvenli bir çevre ve toplumsal ortamda insanların; **“beden ve akıl sağlıkları, çocukları, malları, canları, namus ve iffetleri ile her türlü insani**

değerleri emniyet altındadır, güvendedir…" Zaten bu değerlerin güvende olmadığı bir toplumda karmaşa, karışıklık, güvensizlik, belirsizlik, çaresizlik ve geleceğe ilişkin karamsarlık söz konusudur. Böyle bir durumda da insanlar, tedirgin ve mutsuzdur…

Bütün bu nedenlerden dolayıdır ki, her insan gerek kendisi, gerekse de çocukları ve sevdikleri için, **"güvenli bir çevre ve güvenli bir toplum"**da yaşamayı amaçlar.

"Müslüman, dilinden ve elinden insanların güvende olduğu, Mü'min de insanların malları ve canları hususunda kendisine güvendiği kişidir".
(Hz. Muhammed)

Bu güvenli toplum ve çevre arzusunun yanında her bilinçli insan, kendisi ile birlikte çocuklarının da **"toplum içinde güvenilir insanlar olarak yer alma"**larını arzular.

Güvenilir olmak demek; başkalarına güven veren ve güvenilen kişi anlamını da taşır. Böyle bir insan; **"ahdine vefalı, anlaşmalarına sadık, sözü özü bir, dostluğuna güvenilen bir insandır. Sevdiğini çıkar ve rant için değil, sadece kendisinin bir eşiti, insan olduğu için sever ve ondan menfaat beklentisi içinde olmaz. Sır saklar, emanete ihanet etmez."** Güvenilirlik seçkin ve seçilmiş insanların belirgin sıfatlarından birisidir.

"Mü'min, geçimi güzel olan kişidir. Geçimsiz kişide ise, hayır yoktur." (Hz. Muhammed)

"İnsanlar içinde bir insan ol!.." (Hz. Ali)

Uyumlu olmak, ancak güvenilir bir insan olmakla sağlanır. Sözüne özüne güvenilmeyen bir insanla, dostluk ve ticarî ilişki kurulmaz. Verdiği sözde durmayan kişinin toplum içerisinde saygınlığı zedelenir, dostlarının sayısı azalır, işi ve ticarî ilişkileri bozulur. Bunun için **"hayatın her alanında güven duygusu, güvenilirlik özelliği çok önemli"**dir. Birbirine güven duymayan insanlardan oluşan bir toplumda gerçek huzur ve asayişten söz edilemez. Bu tür toplumlarda bir birine en yakın insanların bile ilişkileri her an bozulabilir.

Sosyal ilişkilerde ve sosyal yaşamda güven sağlamanın sırrı; insanlarla iç içe olmak, bire bir ilişki kurmak, sosyal statüyü, makamı, zenginliği, ünvanı bir ayrıcalık olarak görmemektir. İnsanlardan uzak durma, tepeden bakma, küçük veya hor görme, önemsememe, hiçe sayma, dikkate almama gibi yaklaşımlardan ve davranışlardan uzak durabilmektir.

Her insanı insan olarak değerli, önemli ve saygın görebilmektir. Ayrıca insanları yaş, ırk, ülke, bölge, dil, din, aile ve benzeri özelliklerine göre sınıflandırmamak, değerlendirmemektir.

Ve her insana sadece insan olduğu için sevgi, saygı, şefkat ve samimiyetle davranabilmektir. Bunu başaran bir insanın zaman içinde kendi doğrularını, karşısındaki muhatabına "duruşu" ile aktardığını, karşısındakinin ise var olan yanlış düşünce ve yönelimlerinden yine zaman içinde gittikçe uzaklaşmaya başladığını görebilmesi olasıdır…



Örnek Problem Öyküleri 3

"İş yaşamında önemli yerlere gelmiş eski mezun bir arkadaş grubu üniversitedeki hocalarından birini ziyarete gitmiş. Çeşitli konular konuşulduktan sonra sohbet, işin yarattığı strese ve hayatın zorluklarına gelmiş. Yaşlı üniversite hocası ziyaretçilerine kahve ikram etmek üzere mutfağa gitmiş ve değişik boy, renk ve kalitede bir çok fincanın bulunduğu bir tepsiyle geri dönmüş. Kimi porselen, kimi seramik, kimi cam, kimi plastik olan fincanları ve kahve termosunu masaya koyup kahvelerini oradan almalarını söylemiş. Tüm eski öğrenciler kahvelerini alıp koltuklarına döndüğünde hocaları onlara şunu söylemiş:

"Farkına vardınız mı bilmem, zarif görünümlü, güzel, pahalı fincanların hepsi alındı, masada yalnızca ucuz ve basit görünümlü fincanlar kaldı. Elbette ki kendiniz için en güzelini istemek ve onu almak çok normal ama işte bu demin bahsettiginiz problemlerinizin ve stresin nedeni. Hepinizin istediği fincan değil, kahve iken, bilinçli olarak herbiriniz birbirinizin aldığı fincanları gözleyerek daha iyi olan fincanları almaya uğraştınız. Yaşam kahveyse, iş, para ve mevki fincandır. Bunlar yalnızca Yaşam'ı tutmaya

yarayan araçlardır, ama Yaşam' ın kalitesi bunlara göre değişmez. Bazen yalnızca fincana odaklanarak, içindeki kahvenin zevkini çıkarmayı unutabiliyoruz…".

"Hayat bir masal gibidir. Ne kadar uzun olduğu değil, ne kadar güzel yaşandığı önemlidir."

Örnek Problem-1: Bayan X*

1. Öyküsü:

Anne 30 yaşında, ortaokul mezunu, dördü kız biri erkek 5 çocuklu bir ailenin üçüncü çocuğu. Babası vefat etmiş, annesi abisiyle yaşıyor. Ev hanımı ve 5 yıl önce anlaşarak evlenmiş. İkinci çocuğuna 4 aylık hamile.

Baba 36 yaşında, lise mezunu. İki çocuklu bir ailenin ilk çocuğu ve kız kardeşi 32 yaşında, bekar. Annesi ve babası ……Bölgesi'nin….. ilindendir. Babası emekli, ancak şu anda serbest ticaretle uğraşıyor.

Ev kendilerinin ve ailesine yakın bir semtte…Çocuğuna çok düşkün bir baba, işi yoğun, sadece Pazar günleri evde kalabiliyor.

Ailenin 29 aylık …. isimli bir kız çocuğu var. Çocukları fazlaca hareketli, henüz cümle kuramıyor, kısmen "anne, baba" diyebiliyor, daha çok "at" gibi bazı tek heceli kelimeleri söyleyebiliyor.

---

* Bu örnek, tamamen yazar tarafından öykülendirilmiştir.

Babaanne ve dede hemen hemen her istediğini alıyorlar. Üç aydır istediği alınmayınca ya da olmayınca yerlere yatıyor, bazen kafasını vuruyor, yüzünü tırmalıyor, sürekli ağlıyor…

Anne çocuk ile baş edemiyor, oturup ağlıyor, geceleri gözünü uyku tutmuyor, kiminle konuşsa nasihat ediyorlar ve eleştiriyorlar. Sinirleri çok bozuk, mutsuz, eşine soğuk, çocuğunun kendisini çok bunalttığını söylüyor…

2. Analiz:

Çocuk, babaanne ve dedenin kontrolünde, annesinin almak istemediği her şeyi onlar alıyorlar, yapmak istemediği hemen her şeyi onlar yapıyorlar ve bu durum anneyi başından beri rahatsız ediyor. Baba ise bu durumu normal karşılıyor, eşinin abarttığını düşünüyor

Anne, asla istemediği halde kaza ile çocuğuna hamile kalmış. Çabuk sinirleniyor, mutsuz olduğunu söylüyor vs..

3. Problem:

"Çocuğum ile baş edemiyorum, ikinci çocuğumda doğduktan sonra mahvolacağım. İkinci çocuğu hiç istemiyordum, hamileliğim çok zamansız oldu ve eşim beni hiç anlamıyor.

Beni seviyor fakat, çok rahat bir insan. Ben ise biraz evhamlıyım, çabuk kızıyorum, çabuk yoruluyorum, tam dinlenemiyorum, çocuğum üç yaşına girmesine rağmen halen cümle kuramıyor, her şeyi anlıyor fakat, tam konuşamıyor. Bu duruma çok üzülüyorum ve bütün bunlar beni sabırsız yaptı ve beni çok yıprattı.

Artık hiç sabrım kalmadı, en küçük şeye sinirleniyorum. Aslında evlenmeden önce çok hayat dolu bir insandım fakat, şu an çok mutsuzum…

Eşim, gayet rahat ve biraz vurdum duymaz bir yapıda, Çocuğumuz için," bazı çocuklar geç konuşur, o çok zeki, akılı bir çocuk, kafanı takma biraz geç de olsa konuşur," diyerek üzerinde durmuyor. Ayrıca, 5-6 ay sonrasından çok korkuyorum!.. Daha ilk kızım ile baş edemezken, birde bebek gelirse benim halim ne olur?.. Çevremde beni anlayan tek bir kimse yok!.."

Böyle bir öyküde problem yani, istenmeyen durum; istenmeyen bir hamileliğin annede mutsuzluk, karamsarlık, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular oluşturması. Henüz üç yaşın içinde olan çocuğu ile baş edemezken, ikinci çocuğu doğduğu zaman yaşayabileceği muhtemel zorluklarla baş edemeyeceğine ilişkin olarak yoğun kaygı ve korkularının olması…

Evet, böyle bir problem durumunu şimdi kafanızda yorumlayın ve bu annenin yerinde kendinizi düşünün…

Bu probleme kaynaklık eden iç ve dış nedenleri tespit etmeye çalışın. Bakalım nasıl bir sonuca varacaksınız?..

> ***"Fazla ciddiye almayın bu hayatı! Nasıl olsa içinden canlı çıkamayacaksınız."***
>
> (Necip Fazıl Kısakürek)

Örnek Problem-2: Bay X*

1. Öyküsü:

40 yaşında, Üniversite mezunu, ……. Bölgesi'nde doğmuş, 4 çocuklu bir ailenin en büyüğü. Ailesine ait işletmede en büyük abi olduğu için imza yetkili işveren. 20'li yaşlarda bir kıza tek yönlü aşık oluyor ve çok istemesine rağmen, aileler istemediği için evlenemiyorlar. Ancak, tam on yıl onu unutamıyor…

Bu arada unutamadığı bu bayan bir başkası ile evleniyor, engelli bir çocuğu doğuyor, eşi de engelli çocuğunu kabullenemiyor, bundan eşini sorumlu tutuyor ve sonunda ayrılıyorlar…

Şu anda bay X, bir süre önce bu bayanın ihtiyaç sahibi olduğunu, engelli çocuğu ile zorluklar içinde yaşadığını ve eşinden de ayrılmış olduğunu öğrenmiş bulunuyor. Onun durumuna çok acıyor ve sadece bu nedenle ona maddi yardım yaptığını belirtiyor…

Bay X, 16 yıl kadar önce gelişmekte olan bir yabancı ülkeye gidiyor, bir firma kuruyor ve yaklaşık 10 yıl kadar orada yaşıyor. Fizik olarak çok güzel yabancı bir çok bayan ile karşılaşmasına rağmen, kendi ifadesi ile "sahip olduğu değerler" gereği, fizik olarak fazla güzel olmamasına rağmen "ahlakı güzel" ve kendi değer yargılarına yakın bir yaşamı olan, ancak yine yabancı uyruklu bir bayan ile evleniyor…

---

* Bu örnek, tamamen yazar tarafından öykülendirilmiştir.

Onun bu kararı, daha güzel olan bayanları tercih etmemesi gibi nedenlerle çevresindeki bazı arkadaşları tarafından çokça eleştiriliyor…

Yaklaşık 7 yıl kadar önce ülkesine dönüyor ve aile şirketinin başına geçiyor. Evliliğinden şu an itibariyle 13 ve 7 yaşlarında iki çocuğu var.

Fakat, ülkesine döndükten yaklaşık olarak altı yıl kadar sonra kendi şirketlerinde çalışan, Batı illerinden birisinde doğmuş, eğitimli ve "**modern muhafazakar"** görünümlü bir bayan, evli olduğunu bildiği halde kendisine," **aşkını itiraf ediyor!."**

Kendisine eğitimi ve görünümü bakımından böyle bir bayanın "aşık olmasından(!)" çok etkileniyor. Duygularına ve dürtülerine (kendi tabiri ile nefsine) hakim olamadığından, yanlış olduğunu bildiği halde, ilgili bayanın etkileyici ve ikna edici davranışlarının etkisiyle daha fazla direnemiyor ve bu "yasak aşk" ilişkisini, kendi ifadesi ile,"meşrulaştırmak adına" evlilik ile sonuçlandırıyor. Sonrasında ikinci bir ev kuruyor. Fakat, bu durumu herkesten özenle gizliyorlar.

Bu kararını verdiği dönemlerde maddi durumu çok iyi. Kendi ifadesi ile, "sonuçta kendisinin iş yerinde, daha doğrusu emri altında çalışan bu bayan, fizik olarak fazla güzel olmamasına rağmen, bayları çok çabuk etkileyecek bir özelliğe sahip. Lüks markaları giymeye, gezmeye, eğlenmeye, harcamaya, lüks yerlerde yemeye-içmeye çokça meraklı… Ayrıca, konuşkan, espirili, hayat dolu, sosyal, rahat iletişim kurabilen ve bilmiş birisi.."

Kısacası, yaklaşık altı yıldır bu ikinci evliliğini en yakın çevresinden bile **"masum yalanlar (!)"** söyleyerek kısmen gizliyor. Haftanın bir kaç gününü ilk eşinin yanında, diğer günleri ise ikinci eşinin yanında geçiriyor. İlk eşine ve çocuklarına iş için eve gelemediğini, işlerinin çok yoğun olduğunu, bazen de şehir dışına çıktığını belirtiyor…

Bu şekildeki gerekçelerle ikinci evliliğini uzun bir süre ailesinden, eşinden, çocuklarından, çevresindekilerden gizliyor. …

İlk eşinin çok çok iyi bir insan, sadık bir eş olduğunu ve gerçekten kendisini çok sevdiğini, kendisinin de onu sevdiğini, aslında onun üzülmesini asla istemediğini, en sıkıntılı zamanlarında onu hep arkasında gördüğünü vurguluyor…

Bu gerekçelerle ilk eşine karşı sürekli bir suçluluk duygusu yaşadığını belirtiyor, onun üzülmesini de asla istemiyor. Ancak ikinci eşine de hiç dayanamadığını, ona istemediği bir şekilde **"bağımlı"** hale geldiğini de ifade ediyor.

Bir süre önce anne-babası ile kardeşleri, bu ikinci evliliğini öğreniyor, bu duruma ilk anda çok tepki gösteriyor ancak, zamanla kabulleniyorlar…

Bu dönemlerde işleri bozuluyor, firması büyük zarar ediyor ve bu ekonomik kriz onun ikinci eşinin harcamalarını ciddi şekilde kısmasına neden oluyor…

Bu arada başka bir firmada çalışmaya devam eden ikinci eş, ilişkilerine ara ara mesafe koymaya, evliliğinden şikayet etmeye başlıyor…

İlk eşinde kaldığı gün ve geceler, ikinci eşinden şüphelenmeye başladığı için, onu gizli gizli takip ediyor…Telefonlarını ve maillerini kontrol altında tutmak istiyor..

Bir defasında ikinci eşinin telefonunu ve maillerini kontrol ettiğinde, çalışmakta olduğu firmanın bir biriminin yetkilisi ile tam onlarca defa mesajlaştığına şahit oluyor… Bu durumu sorunca, ikinci eşi bunları önce yalanlıyor, sonra kabulleniyor ve **"ben artık ikinci eş olmak istemiyorum, çocuğumuzda yoktur, ailemde zaten benim evli olduğumu bilmiyor; bu nedenle ayrılmak istiyorum!.."** diyor.

Eşinin gayet rahat bir şekilde ifade ettiği bu kararı karşısında; **"sen, her şeyini bana borçlusun!.. Ben istemedikçe benden ayrılamazsın!.. Gerekirse uğrunda ölürüm, gerekirse seni de yaşatmam"** diyerek tehdit ediyor…

Bu tehditlere rağmen kararında ısrar eden ikinci eş, durumu "geniş bir çevresi olan yakın bir akrabası"na aktarıyor. İlgili kişi de, Bay X'i bu ilişkiyi bitirmesi hususunda ciddi bir şekilde uyarıyor…

2. Sonuç Olarak:

Yaklaşık bir aydır ikinci eşi tarafından terk edildi. Onun kendisini terk etmesini kabullenemiyor, diğer taraftan ilk eşinin sadakatine karşılık, onu aldatmış olmanın suçluluğunu ve vicdani rahatsızlığını yaşıyor…

Terk eden eşini hiç unutamıyor, ona tek kelime ile bağlanmış ve bağımlı olmuş. Aslında, onun kendisini aldatma teşebbüsünü fark ettiğini söylüyor. Maddi durumu iyi olduğu

yıllardır kendisini kullandığını, parsından ve çevresinden yararlandığını, evli ve çocukları olduğunu bilmesine rağmen ona yaklaştığını; ilişkilerinin başladığı günlerde **"kendisinden hiçbir şey istemediğini, onu çok sevdiğini ve onun "ikinci eşi" olmayı çok arzuladığını; hem kendi ailesinden, hem de onun ailesinden gizleyerek bu evliliği kabul ettiğini"** belirtiyor…

Bütün bunları üst üste koyduğunda onunla asla evlenmemesi gerektiğini ya da çok önceden bu ilişkiyi bitirmesi gerektiğini ancak, bir türlü ondan vazgeçemediğini, kendisini adeta büyülediğini ifade ediyor…

Bunlara rağmen yinede ondan kopmak istemiyor ve eskisi gibi çevresindekilerden gizleyerek ilişkilerinin devam etmesini istiyor. Ancak, böyle düşünmesinin çok mantıksız olduğunu ve ahlaki olmadığını da bildiğini söylemesine rağmen, ondan yine de kopamıyor…

Uyku düzeni bozulmuş, işlerini yürütemiyor, duyguları karma karışık; zihninde, **"öldürme"** veya gerekirse **"uğrunda ölme"** gibi düşünceler oluşuyor…

Bay X, bir defasında çok bunalmış, vücudu kas katı kesilmiş, elleri titremiş, bir an için şuurunu kaybetmiş ve yakın bir dostu, onu bir hastanenin acil servisine yetiştirmiş vs…

Bütün bunlar 40'lı yaşlarda olan, işletme sahibi bir insanın çok ciddi problemlerinin olduğunun birer göstergesidir… Sağlıklı düşünebilecek ve doğru kararlar verebilecek durumda değildir. Beden ve ruh sağlığı bakımından acilen tedavi ve kontrol ihtiyacı içindedir…

Bu tablonun hangi iç ve dış kaynaklar sonucu ortaya çıktığı?, İş ve ev düzeni olan bir insanın niçin ve nasıl böyle bir problem yumağı içine girdiği?, Bu karmaşık ve zor problemin kimleri, nasıl etkileyeceği? Ve kalıcı bir çözüme nasıl ulaşılacağı?.. şeklindeki soruların her birine verilecek cevaplar çok önemlidir, anlamlıdır ve aynı zamanda bu kitabın da temel konularından birisidir…

3. Problem:

Kendisini terk eden ve reddeden ikinci eşinin bu kararının oluşturmuş olduğu belirsizlik, tedirginlik, mutsuzluk ve hayal kırıklığı karşısında ne yapmalı?..

İlk eşi ve çocuklarından gizlediği bu yasak aşk konusunda bundan sonraki süreçte oluşabilecek muhtemel gelişmelerin zihninde oluşturduğu karışıklıklardan nasıl kurtulacak?..

İkinci eşinin verdiği kararı kabul edebilecek mi, onu kalbinden çıkarıp ilk eşi ve çocukları ile birlikte bundan sonraki yaşamını huzur içinde yeniden kurabilecek mi?

Daha da önemlisi beden ve ruh sağlığını kazanarak, sağlıklı ve doğru kararlar alabilecek duruma gelmesi için nasıl bir yol izlenmelidir?...

Ve çözüm, bu ve benzeri sorulara verilecek olan cevaplarda gizlidir…

Bu kitabın son bölümünde güncel problemlerin çözümü konusunda nasıl bir yol izlenmesi gerektiğine ilişkin yöntem, öneri ve düşünceleri bulacaksınız…



Problem Kaynaklarımız 4

"Tilkiyi tavuklar köyüne muhtar yapmışlar. Bunu haber alan tilki kahkahayla gülmeye başlamış. Sürekli gülüyormuş. Onun bitmeyen gülüşleri devam ederken sormuşlar;

-Hele de bakalım şimdi sen ne diyorsun bu işe? diye…

Gülme krizinden çıkamadığı için sürekli gülmekte olan tilki;

-Valla ne diyeyim, gülmekten bir şey söyleyemiyorum, demiş.".

İnsanın olduğu her yerde bazı problemlerin olması doğaldır. Bir insan yaşamı süresince farklı zamanlarda, farklı ortamlarda, farklı koşullarda çeşitli nitelikte ve özellikte farklı problemlerle, istenmeyen durumlarla karşılaşabilir. Karşılaştığımız problemler; kendimiz, ailemiz, eşimiz, çocuğumuz, işimiz, cemiyetimiz, evimiz, sokağımız, yaşadığımız şehir, okulumuz, muhataplarımız veya diğer farklı kişi ve durumlarla ilgili olabilir.

Hayatımızın her hangi bir anında ve yaşantımızın her hangi bir alanında her an bazı güçlüklerle, istenmeyen durumlarla, yani problemlerle yüz yüze gelebiliriz.

Toplumun farklı katmanlarında; ailede, iş yerinde, okulda yaşanan problemlerin ve çatışmaların kişiden ve kişinin dışından kaynaklanan bazı nedenleri vardır.

Karşılaştığımız ve bire bir yaşadığımız istenmeyen durumlar olarak ifade edebileceğimiz her probleme kaynaklık eden bazı faktörler vardır.

Problemin ne olduğunun tam olarak bilinmesi kadar, o problemi oluşturan ve ortaya çıkaran etkenlerin, yani problem kaynaklarının neler olduğunun bilinmesi de çok önemlidir. Çünkü bir problemi ortaya çıkaran ya da oluşturan "problem kaynakları" fark edilmediği ve fark edildiği taktir de ise; probleme kaynaklık etme etkisi azaltılmadığı ya da tamamen ortadan kaldırılmadığı müddetçe o problem, problem olarak kalmaya devam edecektir…

Bu nedenledir ki, öncelikle problem kaynaklarının neler olduğunun çok iyi bilinmesi gerekir. Eğer siz, bir problemi oluşturan faktörlerin, yani problem kaynaklarının neler olduğunu bilemiyorsanız, çözüm bulmanız da mümkün olamayacaktır. Çünkü, problemleri oluşturan kaynaklar var olduğu müddetçe, o problemlerin varlığı da devam edecektir…Öyle ise, problem kaynaklarının neler olduğu üzerinde dikkatle durulması gerekmektedir.

Gerçekte niteliği ve özelliği her ne olursa olsun, yaşanan bir problem ya da problem durumunun iki temel kaynağından söz edebiliriz.

İç Kaynaklar

"Gülün dikeni var diye üzüleceğine, dikenin gülü var diye bayram et." (Goethe)

"Sen verdikçe dost görünen çok olur.
İste de gör hepsi birden yok olur.
Sen kendi kendine yetmeyi öğren,
Tüm dünya malına gönlün tok olur." (Hz. Mevlana)

1. Ben, Kendim (İç Kaynaklar)

"Ölümle korkutulamayan ve parayla satın alınamayan insan, kamil insandır."

"Ayıbın en büyüğü, ona benzer bir ayıp sende de varken, başkasını ayıplamandır." (Hz. Ali)

- Aile ve çevresel özelliklerimiz
- Geçmiş Yaşantılar
- Yanlış Öğrenmeler
- Yargılar yada Önyargılar
- Gerçekleştiremediğimiz Beklentiler, Özlemler
- Yapısal-Kalıtsal Yatkınlık (% 40 kalıtımın, % 60 çevrenin etkisinden söz ediliyor.)
- Zorlanmalar,

- Duygusal, Sosyal, Fiziksel Travmalar
- Kimlik Arayışı Süreci
- Kişilik Bozuklukları /Davranış Bozuklukları
- İstismar Durumu
- Nörolojik Bozukluklar
- Öğrenmeyi Etkileyen Bireysel Farklılıklar
- Katılımcılık duygusu
- Kendini kontrol etme ve disiplin duygusu
- Kendini Tanımamak
- Kendini Anlayamamak
- Farkındalık
- Kendimize Karşı Olumsuz Duygular Beslemek
- Kendimizi Hep Olumlu Modellerle Kıyaslamak
- Aşırı Titiz, Kuralcı ve Hassas Olmak
- Başkalarının Gözüyle Kendimizi Görememek
- Sürekli Sorgulayıcı Olmak
- Sürekli Eleştirici Olmak
- Hata Kabul Etmemek
- İlişkilerde İlk Hareket Eden Olmamak, İlk Adımı Hep Karşıdan Beklemek
- Sürekli Övgü Görme, Edilme, Takdir Edilme Beklentisi İçinde Olmak
- Geleceğe Dair Beklentilerimiz, İleride Nasıl Bir Yaşam Arzuladığımız
- Hayata Bakışımız, Yaşamı Algılayışımız
- Bugünü Nasıl Yaşadığımı

"En güzel edep kendinden başlamandır."
(Hz. Ali)

"Hakkı söylemek, Hakkı önermek, haklı ve haklıdan yana olmak kadar, hak sahibi olmayı başarmak ve hak sahibi olarak kalabilmek de önemlidir."

2. En Önemli İki Seçim

"Kötümser yalnız tüneli görür, iyimser tünelin sonundaki ışığı görür, gerçekçi tünelle birlikte hem ışığı hem de gelecek treni görür". (J. Harris)

Hayatta En Önemli İki Seçimimiz!..

"Her gün bir yerden göçmek ne iyi,
Her gün bir yere konmak ne güzel,
Bulanmadan donmadan akmak ne hoş,
Dünle beraber gitti cancağızım,
Ne kadar söz varsa düne ait,
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım…" (Hz. Mevlana)



Ve hayatta iki seçim vardır ki, eğer bu seçimlerimiz doğru ve gerçekçi ise; sağlıklı, başarılı ve mutlu olmanın temel koşullarından en önemlisi gerçekleşmiş olur.

a. İş –Meslek Seçimi

> *"Bir iş yapmak istediğin zaman iyice düşün. Eğer sonu iyi ve fâideli ise yap. Eğer sonu zararlı ve günah ise terk et."* (Hz. Muhammed)

2. Eş Seçimi

"Karıma bazı sözler etmişimdir, o da bana bazı paragraflarla cevap vermiştir." (Anonim)

"Her durumda evlenin. İyi bir eşiniz olursa mutlu olursunuz. Eşiniz kötü olursa filozof olursunuz.." (Socrates)

"Kadınlar bize her zaman büyük hedefler gösterir, ve onlara ulaşmamızı engeller." (Dumas)

"Her iki karımla da talihim kötü gitti. Birincisi beni terketti, ikincisi terketmedi." (Patrick Murray)

"Karımla ben 20 yıl çok mutlu yaşadık. Sonra da tanıştık." (Rodney Dangerfield)

Bu seçimlerimizin isabetli olması şu hususlarla bağlantılıdır:

- Zamanında ruhsal ihtiyaçlarımızın ne oranda karşılandığı,
- İlgi, yetenek ve değer alanları ile ilgili farkındalığımız,
- Yaşantımızdaki model kişiler ve kişilikler,
- İzlerini taşıdığımız eğitim süreçleri ve eğitim sistemi,
- Aile özelliklerim,
- Amaçlarımızın niteliği ve gerçekliği,
- Özsaygı,

- Motivasyon Kaynaklarımız, yaşantımıza yön veren temel dinamikler,
- Doğru yönlendirmeler,
- Günlük yaşam becerileri

ÖNERİLER

Bireyin yaşantısında önemli bir yere tutan ve belirli bir olgunluk gerektiren evliliğin başarılı ve mutlu olabilmesi eş seçiminin iyi ve dikkatli yapılabilmesine bağlıdır. Bireyin eş seçimini iyi yapabilmesi için öncelikle kendisinin iyi tanıması gerekir. Kendisini iyi tanıyan birey tercihlerinin farkındadır. Arkadaş gruplarını oluştururken de, grupların tercihlerine uygun ve kendisine benzer özellikleri olan bireylerden oluşmasına özen gösterirler.

Eş seçimi için arkadaş grupları ideal ortamdır. Karşıt cinsle ilişki kurmada ve tercihlerin şekillenmesinde üniversite ideal ortamların bireye sağlandığı yerlerdendir. Ancak, üniversitelerde geleceğe dönük arkadaşlıklar kuran ve bu yönde planlar yapan **öğrencilere kendilerini tanımaları, aile sistemi, ev ve evlilik müessesesi ile eş seçimi gibi konularda profesyonel yardım ve destek verecek** kurumsal yapılar oluşturulmamış, bu doğrultuda sürekli ve amaçlı organizasyon ve etkinlikler de gerçekleştirilememektedir. Bu nedenledir ki, üniversitelerin bünyelerinde **"psikolojik yardım, sürekli eğitim ve bilgilendirme merkezleri"** oluşturmalarında ve evlilik için ilk adımlarını üniversitede atan öğrencilere bu doğrultuda profesyonel anlamda **"evlilik**

danışmanlığı" hizmeti sunulmasının son derece önemli olduğu söylenebilir.

Günümüz toplumlarında her ne kadar eş seçiminde "bireysel tercih ve kararlar" ön plana geçmiş olsa da, yinede toplum geleneğimizde eş seçimiyle ilgili bir çok öğüt vardır. Bu öğütler, kültürümüzün bir gerçeğidir ve toplumsal deneyimlerin bir ürünüdür. Bunlardan bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Seçilecek eşin soy geçmişinin iyi ve temiz olması. Bu kültürel bir kalıtımı ifade eder ve doğacak çocukların hamurunu oluşturur.
- Aile kadar kişinin içinde yetiştiği sosyal çevresi de eş seçiminde aynı derecede önemlidir ve dikkate alınması öğütlenmiştir. Çünkü, kişinin kimliğini şekillendiren, ona sosyal akıl kazandıran temel ortam "sosyal çevresi"dir. Aynı sosyal ortamda yetişim kişilerin eş adayına ilişkin değerlendirmeleri ve düşünceleri önemsenmelidir. Çünkü, eş olarak seçilecek kişinin fiziksel, akademik, entelektüel, ahlaki ve davranış özellik ve güzellikleri kadar; aile ve sosyal çevre özellikleri de aynı derecede önemlidir. Bunlar ihmal edilerek verilen evlilik kararları nedeniyle modern toplum düzeni içerisinde ailelerdeki çözülmeler ve parçalanmalar her geçen yıl daha da hızlanmaktadır.

Öyle ki, bugün Batı toplumlarında "aile müessesesi" çökmüş durumdadır ve hükümetler, aileyi yeniden kurabilmek için her türlü kaynağı seferber etmiş olmalarına rağmen

yine de başarılı olamamaktadır. Ülkemizde de bugün için, bir yılda gerçekleşen evliliklerin yaklaşık 1 / 6'sından daha fazlası oranında da boşanma gerçekleşmektedir. Ve bu oran her geçen yıl belirgin şekilde de artmaktadır. Bu durum ayrıntılı olarak üzerinde durulması gereken çok önemli bir toplumsal gerçekliğimizdir.

- Eş seçiminde ayrıca, ekonomik ve sosyal sınıf özelliğinin de önemli olduğu bir gerçektir. Çünkü, farklı sosyal yapılardan ve ekonomik sınıflardan gelen bireylerin hayat beklentileri, olaylar ve sorunlara karşı yaklaşımlarında da farklılıklar vardır. Bu farklılıklar evlilik yaşamında bazı sorunlara kaynaklık edebilmektedir. Bu durum sınıfsal farklılığı olanların asla evlenmemeleri gerektiği anlamını taşımaz, fakat eş seçiminde bu durumunda dikkate alınmasında yarar olduğunu düşünüyoruz.

Uzmanlar, aynı ya da bir birine benzer sosyal, kültürel ve ekonomik çevrelerden gelenlerin evliliklerinin, aile içi uyumu kolaylaştırdığını ve çocuklara aktarılacak davranış modellerinde önemli rol oynadığını ifade etmektedirler. Bu benzerliğin olduğu ailelerde; yemek, giyim, misafirlik, ev içi düzen gibi konularda daha az tartışmanın yaşandığı vurgulanmaktadır.

Bütün bunları özetleyecek olur isek, **eş seçiminde şu hususların dikkate alınmasında yarar görülmektedir:**

- Kişinin doğup, büyüdüğü aile yapısı,

- İçinde yetiştiği sosyal çevresi, izlerini taşıdığı kültürel özellikler ve duygusal olarak kendisini ait hissettiği sosyal ve siyasal yapılar,
- Ekonomik düzey, geçim koşulları, iş alışkanlığı, ekonomik meşguliyetleri ile genel olarak harcama ve tüketim özellikleri,
- Konuşma tarzı, giyinme özelliği, davranış estetiği ve ahlaki özellikleri,
- Fiziksel görünümü, estetiği, güzelliği,
- Hayatı algılayışı ve beklentilerinin; kendi algılayışımız ve beklentilerimiz ile uyumu,
- Benliğimizde bıraktığı izlenim, kalbimizde oluşturduğu heyecan ile üzerimizde uyandırdığı empati ve sevgi,
- Karşılıklı güven ve inancın oluşturduğu hissiyat,
- Eğitim düzeyi, entelektüel birikimi ve bunların niteliği,
- Evlilikle ilgili temel beklentileri, aile çevresi konusundaki tercihleri ve öncelikleri

Sağlıklı toplum, toplumun çekirdeği olan ailenin de sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı bir aile, başarılı bir eş seçimi sonunda oluşturulabilir. Sağlıklı kişiliklerde ancak, sağlıklı aile ortamlarında yetişebilir. Bu nedenle evlilik ve aile danışmanlığı hizmetlerinin toplumumuzda yaygınlaştırılması, aileyi koruma ve güçlendirmeye yönelik politikaların geliştirilmesi, üniversitelerde aile ile ilgili kürsülerin oluşturulması ve sivil toplum kuruluşlarının da bu alanda hizmet vermeleri önemli görülmektedir.

3. Sorunu Hangi Durumlarda "Ben" Yaşarım?..

"Yolda laf söylemek değil adım atmak lazım, yürümedikten sonra lafın manası kalmaz." (Sadi Şirazi)

"İnsanlığın ürettiği ne kadar değer varsa, hepsini sahiplenmek gerekir."

Sorunu benim yaşadığıma dair örnekler:

- Konuşurken birisinin beni rahatsız etmesi (rahatsız olan benim)
- Acelem varken birilerinin ayağımın altında dolaşması (kızgınlık duyan benim)
- Çamurlu ayakkabılarla birisinin odama odaya girmesi (sinirlenen benim)
- Şoförün arabayı çok hızlı kullanması (korku yaşayan, kaygılanan benim)
- Büyük çocuğumun, küçük kardeşinin canını acıtması (sinirlenen benim!..)
- Çocuğumun ders çalışmaması ve beklenen başarıyı gösterememesi (hayal kırıklığı-kızgınlık yaşayan benim!..)
- Konuşurken karşımdaki kişinin beni dinlememesi (öfkelenen, değersizlik duygusu yaşayan benim!..)
- Ciddi bir ortamda nezaketsiz davranılması (kızgınlık yaşayan benim!..)
- Kendimi kontrol edemediğim için aşırı yemem ve bunun sonucunda da çok kilo aldığım görünce üzüntü yaşamam…

4. Sorunun "Karşıdaki Kişi ya da Kişilerden" kaynaklandığına Dair Örnekler!..

"Bir an durun ve kendi şahsi "sosyal sermaye"nizi gözden geçirin. En zor konuları konuşabileceğiniz kaç tane gerçek dostunuz olduğunu sayabiliyor musunuz?".

- Evde yalnız bırakıldığı için üzülmesi (üzülen o, kaynağı onu evde yalnız bırakanlar)
- Arkadaşları tarafından reddedilmesi
- Resim yapamadığı için öğretmen tarafından azarlanıp, eleştirilmesi
- Yöneticinin, öğlene kadar yapılmasını istediği çalışmaların yapılmadığını görünce sinirlenerek, karşısındakileri azarlayıp, bağırması
- Beklediği oranda maaşına zam alamayan çalışanın, o gün kimseyle konuşmaması
- Kendisine şişman olduğu söylenen bayanın bu nedenle mutsuz olması
- Genç sporcunun, hocasının hızlı koşamadığını söylemesi nedeniyle üzülmesi
- Kurum müdürünün verdiği görevi bitiremediği için mahcup olması ve bunu müdürüne söylemekten çekinmesi
- Sorulan soruları doğru cevaplandıramadığı için arkadaşları tarafından alay edilmesi
- Çok emek verdiği bir şeyin karşılığında takdir beklerken, eleştirilmesi
- Terfi etmeyi hak etmesine rağmen ettirilmemesi…
- Gün boyu özenle yemek hazırlayan hanımın, eşinden teşekkür beklerken, eleştirilmesi

Dış Kaynaklar

(Benim Dışımda Olan Herkes ve Her Şey)

"Güç genellikle aklı yener, ancak unutulmamalıdır ki, gücün en önemli kaynağı akıldır."

Aslında dış yada dışımda olan kaynakların belirleyicisi olan temel ölçüt İLİŞKİLERİMİZ'dir…

- Anne-Babanın Kişilik Yapıları
- Anne ile olan ilişkiler
- Baba ile olan ilişkiler
- Diğer aile üyeleri ile olan ilişkiler
- Aile içi ilişkilerin özelliği ve hakim tutumlar
- Anne-Babanın akrabalık, komşuluk, arkadaşlık ilişkileri
- Anne-Babanın tahsil durumları, iş ve uğraş alanları
- Ev Koşulları ve Ailenin Felsefesi
- Eğitime Bakışları ve Eğitim Sürecimdeki Pozisyonları
- Eğitim Kademelerindeki Tablo
- Arkadaş Çevrem ve İlişkilerim
- Yaşadığım Toplumun ve Ülkemin Koşulları ve Güçlükleri
- Sosyal, Kültürel, sportif ve sanatsal aktivitelere katılım durumu
- Model öğretmenlerin özellikleri
- Mesleki yöneliş süreci
- Etkisinde kalınan disiplin kuralları (Adil, Katı, Esnek, Katılımcı vs..)
- Okul dışı zaman planları ve meşguliyet

- Karar süreçlerindeki Belirleyici Kişiler ve Etkenler
- Alınan veya Temas Kurulan Sosyal Gruplar, Cemiyetler, Rol Modelleri
- Sosyal Sorumluluk Alanlar
- Medya (gazete, kitap, dergi, vs..)
- İnternet ve TV
- Müzik
- Hobiler
- Fobiler
- Riskli Ortamlar ve Gruplar, Kişiler
- Tam Olarak Tanımlanamayan ve Kontrol Edilemeyen Dışsal Faktörler…

"Dış yâda Dışsal Kaynakların Belirleyicisi Olan Tek Ölçüt İlişkilerimizdir."



Aile, Aile İçi ve Aile Kaynaklı Problemler

5

Aşk, başka bir insanın mutluluğunun sizin mutluluğunuz kadar önemli olduğu bir durumdur.
(Robert Heinlein)

"Dünyaya güzel karakterlerini göstermeyi isteyen eskiler, önce devletlerini bir düzene koymaya çabaladılar. Devletlerini düzenlemek isteyenler önce evlerine çeki düzen verme gereğini gördüler. Evlerini düzene koymak isteyenler önce kişiliklerini terbiyeden geçirmeleri gerektiğini anladılar." (Konfüçyus)

Ünlü İslam düşünürü **İbn-i Sina,** "Aile Siyasetine Dair" adlı risalesinde, aileyi şu şekilde resmetmiştir: ***"Her insan, dünyasında, canını koruyacağı ve vücudunu sürdüreceği azığa, eli altındakileri koruyacağı ve işinden dönünce sığınacağı eve, kendisi için evini ve kazancını koruyacak eşe,***

güç yetiştiremediğinde onun için çalışacak, ihtiyarlığında geçimini sağlayacak, kendisinden sonra neslini sürdürecek ve adını anacak çocuğa yardımcı olacak ve yükünü taşıyacak koruyuculara muhtaçtır."

Burgess ve **Locke** ise, evlilik olgusunun yalnızca insanlara ait bir faaliyet olduğunu **"hayvanlar eşleşir, insanlar evlenir"** şeklinde ifade etmişlerdir.

Evlilik, aile ya da ev ile ilgili her ne söylenirse söylensin çocuk ve gençlerin gelişip, büyüdükleri ev ve aile ortamının; onların sosyal, duygusal, bedensel, kültürel, dil ve akademik beceriler kazanmalarında belirleyici bir rolü vardır. Aile ve ev ortamının, çocuğun kişiliğinin şekillenmesindeki etkisi bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır.

Özellikle özgüven, sorumluluk, bağımsızlık, ilgi, sevgi ve şefkat ile beraber oyun, paylaşmak, yardımlaşmak, destek olmak ve üretmek gibi temel duygusal ve sosyal ihtiyaçların karşılanmasında ile ahlaki özelliklerin gelişmesinde ailenin etkisi yadsınamaz. Bu nedenledir ki kişiliğin sağlam temeller üzerinde gelişmesinde; ailenin yapısı, aile üyelerinin özellikleri ile aile içi iletişimin ve ev ortamının özelliği temel belirleyicidir. Kalıtsal getirimler ile aile ve ev ortamının dışındaki sosyal ve fiziksel çevreyi de dikkate alacak olur isek, kişiliğin temel yapısı bütün bunların etkisiyle oluşmaktadır. Bir çocuğun gelecekte ki yaşamında, yani yetişkinlik döneminde **"nasıl bir insan"** olacağını, büyük ölçüde bu faktörleri bütünsel olarak ele aldığımız takdirde ön görebiliriz.

Bir insanın yaşayacağı veya karşılaşabileceği problemler ve bu problemler karşısında yaşayacağı duygular, vereceği

tepkiler ile bunlarla nasıl baş edebileceğinin kestirilmesinde aşağıdaki hususlar önemli ve belirleyici olabilmektedir.

- ✓ Ev ortamı, evin fiziksel özellikleri ve iç donanımı,
- ✓ Ayrı odanın olup, olmaması,
- ✓ Anne ve babanın eğitim düzeyleri ile yetişmiş oldukları aile, diğer sosyal, kültürel ve coğrafi ortamlarının özellikleri,
- ✓ Anne-babanın kişilik özellikleri, benzerlikleri ve farklılıkları,
- ✓ Ailedeki çocuk sayısı, çocukların yaşları, yaş aralıkları, cinsiyetleri,
- ✓ Anne-babanın kendi aralarındaki iletişimin özelliği,
- ✓ Annemin çocuklarla olan ilişkisi,
- ✓ Babanın çocuklarla olan ilişkisi,
- ✓ Anne ve babanın kendi aileleri ile olan ilişkileri,
- ✓ Anne ve babanın komşuluk sosyal çevre (akrabalık, komşuluk, arkadaşlık)ilişkileri,
- ✓ Anne-babanın iş ve meslekleri ile hobileri,
- ✓ Sosyal konumları, eğitime bakışları, sosyal, kültürel, sportif ve sanatsal etkinliklere katılımları ve bakışları,
- ✓ Çocuklarının okul, öğretmen ve arkadaşları ile olan iletişimleri,
- ✓ Çocukların eğitime ve okula karşı ilgileri, başarıları,
- ✓ Arkadaş ilişkileri,
- ✓ Okuldaki sosyal ve kültürel etkinliklere katılımı,
- ✓ Öğretmenlerin ödüllendirme ve teşvik etme tarzları,
- ✓ Ailede ve okulda disiplin kurallarının uygulanmasındaki tarz (adil, katı, esnek, katılımcı vs),
- ✓ Okulun felsefesi, okulun felsefesi ile çocuğun felsefesinin örtüşme durumu,

- ✓ Okulun bulunduğu sosyal ve fiziksel çevresi ile olan ilişkisinin niteliği, sıklığı vs.,
- ✓ Ev dışındaki faaliyetlere katılım sıklığı,
- ✓ Ev, aile ve okul dışında iletişimde bulunulan sosyal çevre faktörleri (arkadaşları, sosyal aktiviteleri, iletişimde olunan sosyal grup ve ortamlar),
- ✓ Medya, internet, televizyon, gazete, kitap, dergi vb.,
- ✓ Aile üyelerinin hobileri,
- ✓ Aile üyeleri ve özellikle de çocuklar için kesin olarak tanımlanabilecek riskli ortamlar, riskli faktörler,
- ✓ Ve kontrolümüzde olmayan yada kontrol etmekte zorlandığımız, kontrol edemediğimiz ve tanımlayabileceklerimizin yanında tam olarak tanımlanamayan dışsal faktörler…

Bütün bu sırladığımız ve benzeri hususlar ile etkenler bir insanın yaşaması muhtemel problemlerin neler olabileceğini ve karşılaşılan istenmeyen durumlar karşısında nasıl bir tepki vereceğinin, nasıl bir tavır ve tutum geliştirebileceğinin ip uçlarını vermektedir…

Konunun önemi, karşılaşılacak problemlerin niteliği ve özelliği ile karşılaşılan problem durumları karşısında kişinin duruşunun nasıl olabileceğinde belirleyici etkisi kesin olan faktörlerden birisi olan aile üzerinde biraz daha durmakta yarar görülmektedir.

"Bütün mutlu aileler birbirlerine benzerler, bütün mutsuz aileler ise kendilerince mutsuzdurlar." (Tolstoy)

Yaygın Olan Aile Yapıları

"Tohum düştüğü toprağa göre yeşerir."

Sosyolojik gelişim grafiğinin ilk basamağı ailedir. Bu nedenle toplum bilimciler, aileyi toplumun çekirdeği olarak tanımlamışlardır. Bu çekirdeğin merkezinde özellikle "kadın" vardır. Yüzyıllar **öncesinde İbn-i Sina, ailede kadının rolünü, şöyle ifade etmiştir:** "Erkeğin malının ortağı, malının koruyucusu, yükünün taşıyıcısı ve çocuklarının terbiyesinde güvendiği kişi" olarak tanımlamaktadır. Ona göre model kadın" akıllı, dindar, arlı, sevecen, doğurgan, az konuşan, itaatkar, içten, güvenilir, mecliste ağır başlı, görüntüsünde ciddi, boyu posu yerinde, kendisini kocasına hizmete adamış ve ona iyi hizmet eden, değerlendirmesiyle kocasının azığını çoğaltan, iyi huyları ile üzüntülerini gideren, nezaket ve kibarlığı ile dertlerine teselli olan kadın"dır.

"Çocuğunuzla yedi yaşına kadar oynayın, on beş yaşına kadar arkadaş olun. Bu yaştan sonra onunla istişare edin ve paylaşın."
(Hz. Ali)

İnsanın aile içindeki ilk deneyimleri, bütün yaşamın köklerini oluşturur. Bu nedenle "ailelerin şecereleri" önemli görülmüştür. Aile, geleceğimizin içinde mayalandığı ilk sosyal dünyamızdır. İlk sesleri, ilk insan suretlerini, ilk hayat felsefesini, ilk sosyal ve hayat deneyimlerini orada öğreniriz. Yani, bir çok ilkleri yaşadığımız aile, dünyaya açılan ilk penceremizdir; kendimizi ait ve güven içinde hissettiğimiz ilk sıcak yuvamızdır. Orada bakılır, orada beslenir, orada

büyür; orada sevilir ve sever, orada kendimizi fark eder ve farklı olanların farklılıklarını ilk orada gözlemleriz. Kısacası aile bizim kökümüzdür. Büyük ve sağlam ağaçların nasıl ki sağlam kökleri varsa, bedenen ve ruhen sağlıklı, başarılı ve mutlu insanların da köklü ve güçlü aileleri vardır. Bu çerçeveden baktığımız zaman her ailenin farklı farklı özellik ve yapıda olduğunu görürüz. Yaygın olan belli başlı aile yapılarını aşağıda ele almaya çalışacağız.

1. Geleneksel Aileler

Bu aileler, yaygın olarak "geleneksel özellikte olan aileler" olarak bilinmektedir. Bu tür ailelerde sonuçta aile adına karar veren bir karar verici, yani ailenin lideri vardır ve ailede hiyerarşik bir yapı oluşmuştur. Son kararı veren çok yaygın olarak baba olmakla birlikte, bazen anne de bu rolü üstlenebilmektedir. Bu özellikteki aileler, üyelerinin ihtiyaçlarını durağan şekilde ve ait olma duygusu ile karşılamaya çalışmaktadır.

Anne ve babalık otoriter bir özellik gösterir, gerçek kapalı özellik gösteren bir ailede kurallar ve sınırlar belirgindir. Bu kural ve sınırlara uygun olmayan aile üyesinin davranışı kabul görmez ve çoğunlukla cezalandırılır. Farklılıklara ve aykırı fikirlere karşı fazla hoşgörü gösterilmez. Genel olarak katı denilebilecek kurallarla ve yaptırımlarla çocukların davranışları kontrol altında tutulmaya çalışılır, duygu ve düşüncelerin rahat ve açık bir şekilde ifade edilmesine fırsat verilmez, müsaade edilmez. Aile içi ilişkileri belirleyen katı ve otoriter temelli kural ve kaidelerdir…

Sonuç olarak;

- Bu aile tipinde sadece babanın sözü geçer.
- Kurallar ve sınırlar baba tarafından belirlenmiştir.
- Belirlenen kurallar ve sınırlar içerisinde çocukların kendine özgü yapıları adeta yok sayılır.
- Zıtlıklara karşı hoşgörü yoktur.
- Anne-babalar katı kurallarla aile üyelerinin davranışlarını kısıtlar

"Söz büyüklerin, sus ise küçüklerindir!.."

2. Açık Aileler

"Çocukla iletişimde ve çocuğun eğitiminde ödül esas, ceza istisna olmalıdır. En güzel hediye tatlı bir tebessüm ve nitelikli birlikteliktir."

Açık aile özelliği gösteren ailelerde aynı derecede hem aile üyelerinin her birisine birey olarak, hem de bir bütün olarak ailenin tüm üyelerine grup olarak önem verilir. Ancak, aile içi değerler, kurallar ve sınırlarda bazen karışıklık ve tutarsızlıklar gözlense de genel olarak kararlar ortak şekilde ve her bir aile üyesinin katılımı ile ortak olarak alınmaktadır. Bu nedenledir ki, genel olarak duygular, görüş ve düşünceler ile bilgiler paylaşılmaktadır. Aile üyeleri arasında yardımlaşma, paylaşma ve işbirliği vardır. Daha sağlıklı, sürekli ve açık bir iletişim söz konusudur. Bu nedenledir ki bu özellikteki

bir aile üyelerine güven verir ve ev ortamı genel olarak güvenli bir ortamdır.

Özetlersek;

- Kararlar bütün aile bireyleri tarafından alınır, bilgi paylaşımı ve işbirliği son derece fazladır.
- İletişim gelişmiştir ve aile bireyleri birbirlerine güven duyarlar. Bu ailede herkes sorumluluğunu bilerek yaşar.
- Sınırlar çok kesin olmasa da bellidir.
- Anne baba çocuğa saygı duyar.
- Çocuklarının sergilediği davranışların hatalı yönlerine değil, doğru davranışın ne olması gerektiğine odaklanır.

"Birimiz Hepimiz İçin, Hepimiz Birimiz İçindir!.."

3. Düzensiz ve Gelişigüzel Aileler

"Evliliğinizi iyi götürmek istiyorsanız, 1) hatalı olduğunuzda itiraf edin, 2) haklı olduğunuzda susmayı bilin."

Kapalı aile yapılarındakinin tam tersine gelişigüzel aileler de grup yerine ailenin bireylerine önem verilmektedir. Genel olarak bir bütün halinde aile, her üyesinin ihtiyaçlarının karşılanmasına ve amaçlarının gerçekleşmesine yardım etmeyi önemser. Bu özellikte ki bir aile de hiyerarşik bir yapıdan söz edilemez. Genel olarak her aile üyesi karşılaştığı güçlükleri bağımsız olarak ortadan kaldırması ve kendi problemleri ile baş etmesi amacıyla teşvik görür, cesaretlendirilir. Bu özellikteki bir ailede büyüyen çocuklar kısmen daha üretken,

daha bağımsız yetişseler de; birinci olarak, kendi sınırlarını koruma da ve ailenin sınırlarına uymada güçlük yaşarlar. İkinci olarak da, tam anlamıyla güvenli bir aile ortamının oluşmasında ve sahip olduğu gücü kullanmada zorlanırlar. Böyle bir durumda anne-babalar görevlerini yerine getirmede ve etkili ebeveynlik yapma hususunda zayıf ve yetersiz kalabilmektedirler. Bütün bunların sonucunda tam olarak sağlıklı aile içi ilişkiler kurulamadığından bazı karışıklıklar ve tutarsızlıklar gözlenebilmektedir. Aile de güçlü bir yapı oluşamaması nedeniyle ortaya çıkan boşluğu, özellikle ergenlik dönemindeki bazı çocuklar kendilerini ait ve mutlu hissedeceklerini sandıkları bazı alt sosyal ve kültürel gruplara katılarak doldurmaya çalışırlar. Ancak, bu gruplar çoğunlukla ailenin değerleri ile örtüşmeyen özellikleri barındırdığından, anne-babalar tarafından tasvip edilmemekte ve kabul görmemektedir. Bunun neticesinde çoğu kez ebeveynler ile çocuk arasında çatışma yaşanmakta ve bazen arzulanmayan olumsuz durumlar gözlenebilmektedir. (Örneğin; eve geç gelme, anne-babaya karşı çıkma, evden kaçma vb. gibi).

Sonuç olarak,

- Aile değil, birey öne çıkmaktadır.
- Aile, bireyin ihtiyaçlarının giderilmesinde önemli rol oynar.
- Çocukların, problemlerini kendi başlarına çözmeleri beklenir.
- Çocuklar yeteneklerini ve kişiliklerini geliştirme fırsatı bulurlar.

- Ailede sınırlar kaybolmuştur
- Kural pek fazla yoktur.
- Otorite oldukça zayıftır.
- Bu da iletişimi karmaşık hale getirir ve kimse kimsenin ne dediğini adeta duyamaz hale gelir.

"Saldım Çayıra, Mevlam Kayıra!.."

4. Beden Dilinin Ön Planda Olduğu (Spontan) Aileler

"Sen sus gözlerin konuşsun!.."

Spontan ailenin en önemli özelliği, sözlü iletişimin çok sınırlı olmasıdır. **Kapalı bir iletişim** söz konusudur. Böyle olunca sözel olmayan iletişim çok önemli hale gelmektedir. Sağlıklı düşünebilen başarılı aile üyeleri bu tür bir ortamda sözel olmayan iletişim becerilerini yani, beden dilini çok iyi kullanırlar. Çünkü, aile bütünlüğünü sürdürmede ve değerleri korumada **"beden dili"** ile iletilen mesajları algılayabilecek ve verilen mesajların kodlarını çözebilecek becerileri geliştirmeye ihtiyaç vardır.

Aile fertleri arasındaki iletişim âdeta gözlerle, jestlerle ve mimiklerle yürütülür. Bireyler birbirlerinin gözünün içine bakarak niyetlerinin ne olduğunu anlayabilecek kabiliyete erişmişlerdir.

Anne-babaların çocukları ve bir birleriyle olan iletişimleri doğrudan ve açık olmadığından, aile üyeleri arasında samimiyet duygusu ortadan kalkmıştır. Verilen mesajın

gerçek anlamına uygun olarak algılanması ve anlaşılması oldukça zordur.

Bu tür ailelerde, tam olarak bir paylaşımdan, açık ve gerçek bir iletişimden söz edilemeyeceği gibi, yeterli bir etkileşimden de söz etmek mümkün değildir. Bu nedenlerden dolayıdır ki, genel olarak aile üyeleri ilişkilerinde samimiyetten, açıklıktan ve dürüstlükten kısmen uzak şekilde yaşamaktadırlar. Ancak buna rağmen çocukların günlük yaşamları rutin olsa da, kısmen belli bir düzen içinde yaşadıkları söylenebilir.

Ailenin bu tür özelliklerine rağmen, yine de çocukların, özgüvenleri gelişmiş ve ait olma duyguları güçlü bireyler olarak yetiştirilmeye çalışıldığını söyleyebiliriz. Ailede ortaya çıkacak önemli bir değişim, ani bir gelişme ve problem durumu genellikle kabullenilmez, soğukkanlılıkla karşılanmaz ve inkar edilmeye çalışılır. Aile üyeleri sakin, durağan bir ortamda huzur içinde yaşamaya çalışırken, inkar edilmesi mümkün olmayan önemli bir problemle karşılaşmadıkları müddetçe bir birlerine yardımcı olmaya çalışmazlar. Var olan huzurun bozulmaması için, problemin sebebi olan aile üyesinin, oluşan problemi inkar veya reddetmesinin beklendiği gözlenir. Ancak, son noktada mecbur kalınırsa yardımcı olmaya çalışılır.

Özetlersek,

- Bu ailelerin en önemli özelliği, sözlü iletişimin çok sınırlı olmasıdır.
- Aile fertleri arasındaki iletişim adeta gözlerle, jestlerle ve mimiklerle yürütülür.

- Bireyler birbirlerinin gözünün içen bakarak niyetlerinin ne olduğunu anlayabilecek kabiliyete erişmişlerdir.
- Genel olarak çocuklar güven ve ait olma duygusu içinde yaşarlar.
- Fakat, aile içi iletişim bozuk olduğundan samimiyet duygusu ortadan kalkmıştır. Aile büyük çaplı değişimlere serinkanlı olarak bakamaz.
- Ailede bir değişim söz konusu olduğunda hemen herkes bunu inkara kalkışır.
- Büyük problemler ortaya çıktığında, ailenin huzurunun bozulmaması için problemi çıkaran aile bireyinin, problemi reddetmesini beklerler ve o ana kadar ona yardımcı olmazlar.

"Dilin Sussun, Gözlerin Konuşsun, Bedenin Anlatsın!.."

Ailenin Temel İhtiyaçları

"Aile bir ilişkiler sistemidir."

1. Değerli Olma Duygusu

> ***"Sevgi ve şefkatinizi, kendinizden daha fazla hak etmiş birini bulmak için tüm evreni karış karış araştırabilir ama bu kişiyi hiçbir yerde bulamayabilirsiniz. Siz kendiniz, evrendeki herkesten çok kendi sevgi ve şefkatinizi hak ediyorsunuz."*** (Buddha)

"Hiçbir zaman çıktığın kapıyı hızlı çarpma. Geri dönmek isteyebilirsin." (D. Herold)

Aile içindeki etkileşim çocukları ya **"ben değerliyim"** ya da **"değersizim"** duygusuna götürür. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk farklı davranışlarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergenlik döneminde ortaya çıkan bazı istenmeyen davranışların ve yönelimlerin temelinde de çoğunlukla kendisini değerli ve önemli görmeyen aileye karşı bir tepkinin yattığı söylenebilir. Aile içinde," **ben önemliyim, önemseniyorum; ben değerliyim, değer görüyorum!.."** duygusunu yaşayan bir bireyin kendisini ispat etmek için aşırı ve ilgi çekecek davranışlarda bulunması için bir sebep kalmayacaktır…

2. Güven Ortamı

"İnsanlar başaklara benzer, içleri boşken başları havadadır, dolunca eğilirler."
(Montaigne)

Ailenin üyesi olan çocukların başarı ve kişilik gelişimlerindeki önemi, sadece çocukluk dönemi ile sınırlı değildir. Bütün hayat boyunca devam eder. Sağlıklı bir aile ortamında yetişen bireyler, ailenin doğal ve derin kollektif bilincini dayanışma ve yardımlaşmaya kanalize ederler. Bu bilinç onlara müthiş bir "güven ve ait olma duygusu" verir. Modern kentin kalabalık ortamlarındaki yalnızlıklarında, insanı ayakta tutabilecek en samimi güven duygusu budur.

Bu güven duygusunu başka hiçbir sosyal yapı da aynı derinlikte bulamazsınız. Ne bir vakıf da, ne bir partide, ne bir cemiyet de, ne bir dernek de ve ne de bir başka grupta bulamazsınız.

Bugün haftanın neredeyse her günü ya da birkaç günü sürekli bir araya gelen insanlar, kendi içlerinde sakladıkları bazı "özellerini", açamadan ve açıklayamadan evlerine dönmekte, evlerinde de bu özellerini açamayanların bazıları hiç tanımadıkları ve kendileri için "bir başkası olan" sayın danışmanlara, terapistlere veya her soruna çözümleri olan sihirli yeteneklerle donanımlı bay veya bayan uzmanlara(!) başvurmaktadırlar…

Temel de, sığınabilecekleri güvenli bir sosyal limanın arayışı içerisindedirler. Bu nedenlerle biliyoruz ki, insanlar; güven kazanacakları, kendilerini daima güvende hissedebilecekleri ve bu nedenle de özellerini rahatlıkla paylaşabilecekleri **"kendilerini ait hissettikleri"** aile yapılarına her daim ihtiyaç duymaktadırlar.

Kişinin, ailesinde güven içinde ve emniyette olduğu, tehlikeli ve kişinin emniyetini tehdit edebilecek, ailenin dışındaki olayların ve durumların aile içine giremeyeceği duygusu, bu tür bir ihtiyacın temel nedenidir. Eğer bir çocuk veya ergen evinde güven içinde olduğunu düşünmüyorsa, bu ihtiyacına karşılık bulacağını tahmin ettiği ailenin dışında olan yerlere yönelebilmektedir. Bu durumda da zamanla aile ile olan bağları zayıflar, hatta kopabilir.

Özetle;

Tüm insanlar aslında öncelikli olarak iki şey isterler;

〉 **Birincisi;** "ait olmak ve güven de olmak",

〉 **İkincisi ise**; "özgürce kendisini ifade edebilmek" tir.

Bu ihtiyaçlara cevap verebilen bir aile ortamı, kişi için **"güvenli bir ortam"**dır.

3. Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

"Şikayet eden insan, mutsuzdur."

> ***"Ana ailenin güneşidir. Bir ailede o olmazsa orada büyüyen çocuklar gölgede kalmış meyveler gibi olgunlaşmazlar."***
> (Pestalozzi)



Bir ailede kişi kendisini güven içinde görüyor ve sürekli bir dayanışma içinde yaşıyorsa; ailenin dışında karşılaştığı güçlüklerin, istenmeyen ve stres oluşturan olayların yıkıcı ve yıpratıcı olacak etkilerinden söz edilemez. Güven duygusunun baskın olduğu güvenli bir aile ortamı, kişiyi ailenin dışındaki dünyanın oluşturacağı sıkıntı ve kaygılarından uzak tutacaktır. Bu özellikteki bir ailenin üyesi kendisine güvendiği gibi, çevresindekilere de güven duyarak yaşamlarını sürdürürler. Bir ailede güven ve dayanışma yoksa, o ailenin üyeleri sürekli stres ve gerginlik içinde yaşar, kendilerine ve çevrelerine güvenmez ve bu nedenle de çevresindekilerle yakın ilişkiler kuramazlar.

4. Sorumluluk Duygusu

"Bir çok insan hayatının büyük bir bölümünü olduğundan farklı görünebilmek için heba eder." (Richard Wilkins)

Bir aile ortamında anne-babalar gerek davranışları, gerekse sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Ancak, ailede sadece anne-baba değil, ailenin tüm üyeleri bu herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Bazı ailelerde anne-babalar çocuklarının sorumluluklarını üstlenerek, onları bağımlı, kendi yaşamlarını biçimlendirmekten uzak, sürekli bir başkasının yönetimi altında yaşamaya eğilimli olarak yetişmelerine zemin oluştururlar. Bu anlayışla yetişmiş olan çocuk ve gençler, karşılaştıkları sonuçlardan ve sorunlardan dolayı sürekli bir başkasını ve bir şeyleri sorumlu olarak gösterirler. Bu gerçekler çerçevesinde anne babalar, çocuklarının sorumluluk duygusu ve bilinci içinde yetişmelerini, kendi sorumluluklarını üstlenmelerini sağlamalıdırlar. Ayrıca, gelişimsel dönemleri ile cinsiyet özelliklerini de dikkate alarak kendi işlerinin sorumluluğunu üstlenmeleri hususunda kararlı olmalıdırlar.

5. Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme

"Sürekli aynı şeyleri yaparsan, hep aynı sonuçları alırsın." (Çin Atasözü)

Sorumluluk verilmeyen, her şeyi hazır olarak elde etmeyi ve istediklerine çaba göstermeden kolaylıkla ulaşmayı

alışkanlık haline getirmiş bir çocuğun, hayatta karşılaşacağı güçlükler, istenmeyen durumlar ve farklı zorluklarla kendi başına başa çıkması beklenemez.

Unutulmamalıdır ki, hayatın her döneminde farklı güçlükler, çeşitli problem durumları ile karşılaşılacaktır. Önemli olan karşılaşılan bir problem ile baş edebilmek, karşılaşılan zorluklarla mücadele edebilmektir. Bunların gerçekleşebilmesi için, çocuklar gelişim dönemleri ve cinsiyetleri dikkate alınarak, kendi sorunları ile baş başa bırakılmalı, mücadele etmeleri teşvik edilmeli ve problemleri çözmek için bir uğraş içinde olmaları desteklenmelidir.

Böyle bir anlayışla yetiştirilen çocuklar, yaşamlarının her anında ve alanında kendilerine güven duyarak "problem çözme becerileri"ni kazanmış bireyler olarak yaşamlarını devam ettirebileceklerdir. Bunun tersi bir tutumla karşılaştığı her güçlük ve problem karşısında yardım bekleyen ve yardım gören bir çocuk ise; kendisine güvensiz, başkalarına muhtaç ve bağımlı bir insan olacaktır. Bu özellikteki bir insanın ise, kendi yetenek ve becerilerinin farkında olması, bunları geliştirmesi, kapasitesinin gerektirdiği başarıyı göstermesi ve tam olarak mutlu olması mümkün olamayacaktır.

6. Kendini Gerçekleştirebileceği Mutlu Bir Ortam

"Hür olmadıkları halde, kendilerini hür sananlar kadar hic kimse esir olamaz." (Goethe)

"İnsana olanlar değil, o insanın içinde olanlar önemlidir." (Louis Mann)

Her anne-baba, her çocuk, her genç ait olduğu, bir parçası olduğu ailesinde kendisi kadar ailenin diğer tüm üyelerinin de sürekli huzur ve mutluluk içinde yaşamasını önemser, arzular. Zaten aile ortamı demek, mutluluk ve huzur ortamı demektir. Yukarıda sıralanan ailenin temel gereksinimlerinin karşılanması beraberinde mutlu olmayı getirir.

Ailesinde sürekli olarak önemli ve değerli bir varlık olduğu duygusunu tadarak yetişen bir birey hayatta mutlu olmak için gerekli kişilik özelliklerine sahip olarak yaşar ve mutlu olur. Ayrıca, yaptıklarından ve yaşadıklarından dolayı haz duyar, doyum alır ve kendini gerçekleştirme imkanı bulur. Çocukların**, "mutlu ve kendini gerçekleştirme başarısını gösteren bireyler"** olarak yetişmesi her anne-babanın arzuladığı bir şeydir.

7. Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

> ***"Ey insan! Neyine güvenip de, kibirlenirsin?.. Evvelin bir damla su, sonun cansız bir beden. Bu ikisi arasında ise yediklerinin gübresi, yaptıkların ve yaşadıkların vardır."***

Şairin birisi ne güzel özetlemiş:

"Ömür dediğin dalda bir kuru yaprak, bin yıl yaşasak da sonumuz kara toprak."

Gerçek din esaslarından ve kurallarından uzak olan; katı, ön yargılı, soyut ve gerçek yaşamdan ve yaşantılardan uzak bir "üretilmiş din anlayışı" ve bu anlayışa göre konul-

muş kurallar doğrultusunda yetiştirilen bir çocuk; sürekli eleştirileceği, yargılanacağı ve cezalandırılacağı korku ve endişesi içinde yaşar...

İletişime kapalı, kendini geliştirmekten uzak, yeni tecrübeler kazanma çabası gösteremeyen; ön yargılı, farklılıklara tahammülsüz, kendi yeterliliklerinin farkında olmayan, sorgulamayan, bağımlı ve körü körüne itaat eden **"silik kişilikli bir insan"** oluverir. Böyle bir insan kendi iç dünyasında sürekli çatışma yaşar, kendi duygu ve düşüncelerinden dolayı utanç duyabilir.

Bu nedenlerle içinde yaşadığı toplum ile barışık olmaktan uzaktır, davranışlarında, tutumlarında, alışkanlıklarında, düşüncelerinde katı, tutarsız ve gerçek hayattan da kopuktur.

Oysa ki, bilinçli bir aile çocuğunun gelecekte mutlu, gerçekçi, kendisi ve çevresi ile barışık; güvenilir, özü sözü bir, ilkeli, tutarlı, samimi, ahlaklı, başarılı, çalışkan, insan ilişkilerinde başarılı, üretken, pozitif ve toplumda her zaman kabul gören bir insan olmasını ister.

Çocuğun, ailenin bu isteklerine uygun kişilik özelliklerini kazanarak yetişmesinde, aile içinde yaşanacak samimi ve doğru bir dini ve manevi yaşam belirleyici olacaktır…

Başta anne-baba olmak üzere, ailenin diğer üyelerinin de yaşantıları ile olumlu model olmaları onların gerçek ihtiyaçları olan manevi ihtiyaçlarını karşılayacaktır. Böylece bedenin ihtiyaçları doyurulduğu gibi, ruhun ihtiyaçları da karşılanmış olduğundan, ortaya tam anlamıyla "**adam gibi adam**" olarak anılan bir insan çıkmış olacaktır…

Ailede Korunması Gereken Temel Özgürlükler

"Tüm mutlu aileler birbirine benzer; her mutsuz ailenin ise kendine özgü bir hikayesi vardır." (Leo Tolstoy)

Bir insanın ailesi ve evi, o insanın kendisini her ortamdan çok daha rahat, özgür, güvenli, mutlu ve bağımsız olarak hissetmesi ve yaşamasına imkan vermelidir.

Duygularını, görüşlerini, düşüncelerini, kararlarını ve tercihlerini hiçbir maskelemeye ihtiyaç duymadan ailesinde ifade edebilmelidir. Bize en yakın olan ve kendimizi de en yakın hissettiğimiz insanlar ailemizin üyeleri olmalıdır.

Böyle bir ilişkinin ve iletişimin olduğu bir ortamda bazı "**temel özgürlükler**"in olması beklenir.

1. Olanları, yaşananları görme, algılama, anlama, değerlendirme, yorumlama ve kendi açısından anlamlandırabilme özgürlüğü,

2. Farklılıklarını fark etme, ifade edebilme ve olduğu gibi kabul etme ve kabul görme özgürlüğü,

3. Kendi algıladığını, anladığını ve düşündüğünü korkmadan, çekinmeden özgür bir şekilde ve olduğu gibi rahatça ifade edebilme özgürlüğü,

4. Kendi yaşantılarını, yaşadıklarını ve yaşananlar karşısında oluşan her türlü duygusunu en küçük bir tereddüt yaşamadan olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü,

5. Kendi tercihine, özelliklerine, ihtiyaçlarına göre; aile ve toplumun genel değerlerine ters düşmeyecek, aile bütünlüğünü bozmayacak istek ve arzularına göre bir şeyi isteme veya reddetme özgürlüğü,

6. Kendisini tanıma, olanları anlama, ilgi, yetenek ve değer alanlarının farkında olma ve bu doğrultuda elde etmek ve olmak istediği yönde gelişerek kendi özünü gerçekleştirme, yani kendini gerçekleştirme özgürlüğü…

Probleme "Ailenin" Kaynaklık Ettiği Durumlar

"Aile kültüründeki en önemli sorunlardan biri, birikimi sürdürmek yerine durmadan kasadan yemeye yönelik tepkisel eylemdir…Kasaya yatırım yapabileceğiniz dört pratik yöntem vardır: Nazik olmak, özür dilemek, vefalı olmak ve verdiğiniz sözleri tutmaktır." (Stephen Covey)

Aile denildiğinde genellikle, "anne-baba ve çocuklardan oluşan en küçük sosyal birim, sosyal bir kurum" anlaşılır. Bir toplumun varlığının devamlılığını sağlayacak olan yeni nesillerin yetişmesinde, soyun devamında ve bu soyu devam ettirecek olan bireylerin toplumun ve ailenin değer yapılarına ve yargılarına uygun bilgi, beceri ve alışkanlıklar ile donatılmalarında etkin sosyalleştirici bir rolünün olması her toplumda aileyi zorunlu kılmaktadır.

Bu nedenledir ki aile, evrensel özellik gösteren sosyal bir kurumdur.

Toplumların aile yapıları ve özelliklerinde farklılıklar görülse de sonuçta her birimiz bir ailede doğar, büyür, gelişir ve olgunlaşırız. Fakat, artık günümüz toplumlarında ailelerin yapısı, özelliği, görev ve rolleri ile özel ve genel işlevlerinde belirgin düzeyde değişmeler gözlenmektedir.

Tabi ki, bu durum ailenin yapısını, rolünü ve işlevini de değişmiş; bir aile üyesi olarak bizleri de değiştirerek, farklılaştırmıştır...

Bu nedenledir ki, artık bir zamanlar ihtiyaç olarak görülmeyen bir şeyler ihtiyaç haline gelmiş, ihtiyaç olan bir şeyler ise artık ihtiyaç olma özelliğini yitirmeye başlamıştır. Bütün bunlar beraberinde anne, baba ve çocuklar arasında farklı sorunlara, iletişim ve kuşak çatışmalarına hız katmıştır. Dolayısıyla bu tür değişimler başlı başına önemli bir problem olmakta ya da bazı problemlere kaynaklık etmektedir.

Anne-babanın çok önemsediği ve değer verdiği birileri veya bir şeylere, çocukları önem ve değer vermeyebilmektedir. Aile için vazgeçilmez olan bir kural, çocukların nazarında önemsiz bir ayrıntı olabilmektedir.

Toplumsal değişim öylesine hızlıdır ki, bu hızlı değişim süreci içerisinde ailenin sahip olduğu değerler ve ifade ettiği mana değişmekte; bu değişim sonucunda aile üyelerinde farklılıklar oluşmaktadır. Ancak, gündelik yaşam öylesine hızlı yaşanmaktadır ki, bu hızlı yaşam koşuşturması içinde bir çoğumuz kaybettiğimiz değerlerin ve değişimin gelecekte

oluşturacağı tahribatların nelere mal olacağının farkına dahi varamamaktayız. Bunlar hayatımızın temel gerçekleridir ve bu gerçeklerin aile üyelerinde ortaya çıkardığı değişimler farklı problemlere de kaynak olabilmektedir.

Benzer ve hatta aynı şartlarda yaşanan ve gözlenen bir durum bir birinden tamamen farklı bakış açıları ile değerlendirmekte ve her birimiz kendi kalıplarımıza göre ve kendi penceremizden bakarak olayları, kişileri, ortamları ve durumları değerlendirip, anlamlandırmaktayız.

Aynı ailenin üyeleri olan, aynı ortamda ve bir bütünün asıl parçaları olarak yer edinmiş olarak kendi penceremize ve kalıplarımıza göre ailemizi, **“iyi aile-kötü aile”** ya da **“sağlıklı aile-sağlıksız aile**” olarak nitelendirebilmekteyiz. Ve kendi ailemiz için oluşturduğumuz kalıpları diğer ailelere de genellemek gibi bir yanlışa da yönelebilmekteyiz… Fakat, bu damgalamalar, genellemeler ve nitelendirmeler hangi kriter ve esaslara göre yapılmakta, hangi gerekçelere dayandırılmaktadır?..

Bir aile hangi özellikleri, hangi koşulları nedeniyle,” iyi ya da kötü”; ”sağlıklı veya sağlıksız” olarak nitelendirilir?.. Bu nitelendirmeler duygusal bir gerekçe ile mi, ideolojik bir nedenle mi yoksa ilkesel bir esastan dolayı mı yapılmaktadır?..

Bu sorulara verilecek cevaplar çok önemlidir. Çünkü, bugün ailelere yönelik olarak yapılan yargılamalar ve nitelendirmelerin benzer şekilde ve hatta daha katısı tek tek kişilere de yönelebilmektedir.

Gerici-ilerici, aydın-cahil, laik-dindar, çalışkan-tembel, uyumlu-uyumsuz, hoşgörülü-hoşgörüsüz, halk düşmanı-halk dostu, emekten yana-emeğe karşı, liberal-devletçi gibi örnekleri çoğaltabiliriz.

Tabi ki, bu şekildeki nitelendirmeler ve damgalamalar; ayrımcılığa, çatışmaya, hoşgörüsüzlüğe ve hatta düşmanlığa zemin hazırlar. Bu başlı başına güçlü bir problem kaynağı değil midir?..

Oysaki, aile ile ilgili değerlendirmeler, yargılar ve nitelendirmeler sosyal bir sistem olan ailenin her bir üyesinin aile içindeki rolü, işlevi, yeri, kişisel özellikleri ve bizzat o kişinin kendisine ilişkindir.

Bu durumda sormak gerekir ki; kişiye ait olan bir niteliği aileye, aileye ait olan bir nitelendirmeyi topluma genellemek ne kadar doğrudur?…

Her aile üyesinin bir birlerinden farklı özelliklerinin, işlevlerinin ve önceliklerinin olması gayet doğaldır. Ve bu gerçeğe rağmen her ailenin kendisine özgü ve özel bir yapısının, düzeninin ve özelliğinin olabileceğini kabul etmek gerekir.

Aile içinde aktif, konuşkan olup da; bunun tam tersine aile dışındaki sosyal ortamlarda suskun, pasif ve çekingenlik gösteren bireylere rastlamak mümkün olabildiği gibi, bunun tersi bir tablo ile de karşılaşılabilir.

Aile sosyal açıdan oldukça dinamik bir iletişim ve etkileşim grubudur. Aile bireyleri arasındaki sağlıklı iletişim ve etkileşim, hem bireylerin bir birlerine uyumunu, hem

de ailenin topluma uyumunu kolaylaştırır. Bu bakımdan aile içinde dengenin, düzenin ve uyumun sağlanması çok önemlidir.

Bunların gerçekleşmesi için; her ailenin kendisine özgü olan ve ailenin bütün üyelerini kapsayan ortak amaçları, inançları, değerleri, duyguları, kuralları vardır. Bunların olmadığı bir ailede etkileşimden, iletişimden, paylaşmaktan söz edilemez…

Bu nedenle aileyi ayakta tutan bu tür temel dinamikleri korumak ve güçlendirmek önemlidir. Çünkü, aileyi güçlü kılan ve varlığının devamı etmesinin gerekçesi olan **"aile dinamikleri"** zayıfladığı ölçüde, aile sisteminde ve aile içi iletişimlerde sorunlar oluşmaya başlar, hatta ailenin varlığı bile kendi başına, aile üyeleri için bir problem kaynağı ve alanı olur…

Bu gerçekler nedeniyledir ki, özellikle günümüzde bir çok aile sistemi "**arabesk bir aile**" özelliğine bürünmüştür. Birbirlerine sadakat ile yükümlü olan eşlerin aile içindeki rollerine uygun davranmadıklarına sıkça rastlanır olmuştur. Böyle bir durum bile, başlı başına ailenin düzeninin korunmasını ve devamını zorlaştırmaya başlamıştır.

Eşlerin herhangi birisinin evlilik dışı yasak ve toplumun değer yargılarına tamamen aykırı olan ilişkilere yönelmeleri ve hatta bazı eşlerin; kendi onurlarını, kimliklerini ve kişiliklerini kirleten meşru olmayan cinsel beraberlikler yaşamaya yönelmeleri; özelde diğer eş ile birlikte bütün aile bireylerinin ruh sağlığını olumsuz biçimde etkilemektedir. Genel anlamda ise, toplumun temeli ve özü olan ailede çözülme

ve bozulmaya neden olduğundan toplumun geleceğini tehdit etmektedir.

Bu nedenle gerek çocukların, gerekse toplumun ve toplumsal ortak değerlerin korunması ve sağlıklı bir biçimde varlıklarını sürdürebilmeleri için; bu hususta herkesi kapsayacak şekilde **"idari, ahlaki, hukuki, ekonomik, eğitsel ve sosyal tedbirler**" in alınması; serbestlik sınırlarının yeniden ve doğru bir şekilde tanımlanmasına acilen gereksinim vardır…

Hatta eşlerin gerek bir birlerine, gerekse çocuklarına ve topluma karşı olan sorumluluklarını yerine getirmeleri hususunda **"yasal kurallar"** da yeniden tanımlanmalıdır. Bu durum, modern toplum olmanın ve gelişmişliğin gerçek ölçütlerinden birisi olarak ele alınmalıdır. Çünkü, hiçbir insanın, geleceğin yetişkinleri olacak çocuk ve gençlerin ruh sağlıklarını tehdit etmeye, onların **"sağlıklı bir cinsel, duygusal ve sosyal kimlik"** ile yetişmelerini engellemeye hakkı da, yetkisi de yoktur, olmamalıdır…

Her çiftin temel sorumluluklarından birisi de,; alışkanlıkları, tutumları, davranışları, düşünceleri ve eğilimleri ile çocuklarına toplumun temel değerlerinin ön gördüğü çerçevede **"doğru model"** olma hususunda çaba göstermeleridir.

Unutulmamalıdır ki, eşler arasındaki çatışma ve tartışmalardan en fazla gelişme çağında olan çocuk ve gençler etkilenmektedir. Sevgi, saygı ve güven duygusundan yoksun; ikiyüzlülüğün, aldatmanın, saygısızlığın ve doyumsuzluğun var olduğu bir aile ortamında geçirilen çocukluk dönemi; gelecekte sağlıksız, başarısız, amaçsız, anlamsız ve umutsuz

bireylerden, ruhsal bozukluklar içinde yaşayan yetişkinlerden oluşan bir toplumun ortaya çıkmasına neden olabilecektir.

Bugün Avrupa Birliği'ne üye ülkelerin **"aileyi kurma ve güçlendirme"** konusundaki her projeye sınırsız destek vermeleri ve nüfus artışını sağlamaya yönelik sistemli çalışmalara yönelmelerinin temelinde bu gerçekler yatmaktadır.

Unutulmamalıdır ki, en bilinen gerçek," **sağlıklı toplumların, ancak ve ancak sağlıklı bireylerden oluştuğu"** gerçeğidir…

Aslında bir çok davranışın ve karakterin temelinde ailede verilen eğitim, kazandırılan alışkanlıklar ve öğretilen roller yatmaktadır. Dolayısıyla kişilerin gösterdikleri davranışlar ve sahip oldukları kişilik farklılıkları biraz da bu durumla ilişkilidir. Fakat, her ne şekilde ve özellikte olursa olsun bir aile sisteminin sağlıklı ya da sağlıksız olarak nitelendirilmesi ile problemlere kaynaklık oluşturup, oluşturmaması, aslında aile sisteminin temel fonksiyonlarının nasıl işlediği ile yakından ilgilidir.

Bu çerçevede aile içi ilişkiler, okulla bağlantılı ilişkiler, iş ve meslek (çalışma) hayatı içindeki ilişkiler ile çevresel ilişkilerin sorgulanması oldukça önemlidir.

- Eşlerin birbirleri ile olan ilişkileri,
- Annemin çocukla olan ilişkisi,
- Babanın çocukla olan ilişkisi,
- Kardeşlerin kendi aralarındaki ilişkileri,
- Anne ve babanın komşuluk, sosyal çevre (akrabalık, komşuluk, arkadaşlık) ilişkileri,

- Öğretmen yada öğretmenlerle olan ilişkiler,
- Okulla (genel anlamda idare, rehberlik vs) olan ilişkiler,
- Çocuğun sınıfı-arkadaşları ile olan ilişkisi…

Okulda ise,

- Çocuğun öğretmenleriyle,
- Arkadaşları ile ilişkileri,
- Çocuğun okuldaki sosyal ve kültürel etkinliklere katılımı,
- Okulun öğrencilerini ve öğretmenlerini ödüllendirme yöntemleri,
- Okuldaki disiplin anlayışı ve uygulamaları (adil, katı, esnek, katılımcı vs),
- Okulun felsefesi,
- Okulun felsefesi ile çocuğun felsefesinin örtüşme durumu,
- Okulun çevresi ile olan ilişkisinin niteliği, sıklığı vs.,
- Okul dışı faaliyetler,
- Okul dışı sosyal çevre faktörleri (arkadaşları, sosyal aktiviteleri, iletişimde olunan sosyal grup ve ortamlar)

"14 yaşında bir çocukken, babam o kadar cahildi ki, çevremdeki o yaşlı adama katlanmakta zorluk çekerdim. Ancak 21 yaşıma geldiğimde, onun yedi yıl içinde bu kadar çok şey öğrenmiş olmasına çok şaşırdım." (Mark Twain)**.**

Bu sorgulama ve değerlendirmeler ile birlikte aynı derecede;

- Aile içinde yaşanan problemlerin nasıl karşılandığı,
- Ailede problemlere ilişkin olarak geliştirilen çözüm mekanizmalarının neler olduğu,
- Bu mekanizmaların işletilmesi esnasında gerçekleşen rol ve görev dağılımının ne şekilde gerçekleştiği,
- Problemlerin öncelik sıralamasının nasıl yapıldığı,
- Aile içi iletişimin nasıl gerçekleştiği,
- Duyguların nasıl paylaşıldığı, empati kurmanın ne düzeyde sağlandığı,
- Çözüme kadar ki aile içi motivasyonu sağlayan dinamiklerin neler olduğu,
- Gösterilen kararlılık ve tutarlılığın düzeyi,
- Tepkilerin ve davranışların kontrolünün hangi mekanizmalarla sağlandığı
- Karşılaşılan problemler karşısında ailenin verdiği ilk tepkiler, problemleri kabul süreci, güçlükler ve istenmeyen durumlar karşısında nasıl bir duruş sergilendiği ile birlikte aile içerisinde problemlerin çözümünde ki başarı oranının ne düzeyde olduğu?, gibi sorulara verilecek olan cevaplar; hem problemlere ailenin ne oranda kaynaklık ettiği, hem de problemleri aşma konusunda ailenin sahip olduğu çözüm potansiyelinin ortaya çıkarılmasında önemli rol oynayacaktır.

Ailenin Temel Fonksiyonları

"80'ine merdiven dayamış yaşlı baba ile onu ziyarete gelen 45 yaşında ve saygın bir işi olan oğlu salonda oturuyorlardı. Hal-hatırdan, çoluk-çocuktan, havadan-sudan sohbet ettikten sonra oğlu susmuş, ayrılmanın sinyalini vermişti. O anda üzerinde oturdukları sedirin yanındaki pencerenin pervazına bir karga kondu. Yaşlı baba kargaya gülümseyerek biraz baktıktan sonra oğluna sordu:

Bu ne oğlum?

Oğlu şaşkın, cevapladı:

O bir karga baba.

Yaşlı baba kargaya biraz daha baktıktan sonra yine sordu:

Bu ne oğlum?

Oğlu daha da şaşkın, yine cevapladı:

Baba, o bir karga

Karga hâlâ pervazda, komik hareketlerle başını sağa sola çeviriyor, başını yan yatırıyor, havaya bakıyor, sonra başını yine onlara çeviriyordu. Yaşlı baba üçüncü defa sordu:

Bu ne?

Oğlunun şaşkınlığı sabırsızlığa dönmüştü:

O bir karga baba, üç oldu soruyorsun. Beni işitmiyor musun?!

Yaşlı baba dördüncü defa da sorunca oğlunun sabrı taştı ve sesini yükseltti:

Baba bunu neden yapıyorsun?

Tam dört defadır onun ne olduğunu soruyorsun, sana cevap veriyorum ve sen hâlâ sormaya devam ediyorsun. Sabrımı mı deniyorsun? Babası -yüzünde hâlâ bir gülümseme ile yerinden kalktı, içeri odaya gitti ve elinde bir defterle döndü. Bu bir hâtıra defteriydi. Oturdu, sayfalarını karıştırdı ve aradığını buldu. Sevgiyle gülümseye devam ederek sayfası açık bir vaziyette defteri oğluna uzattı ve o sayfayı okumasını söyledi:

'Bugün 3 yaşındaki minik yavrumla salondaki sedirde otururken yanı başımızdaki pencerenin pervazına bir karga kondu. Oğlum tam 23 defa onun ne olduğunu sordu. 23 soruşunda da ona sevgiyle sarılarak, onun bir karga olduğunu söyledim. Rahatsız olmak mı? Hayır! Onun sorusunu masumca tekrar edişi içimi sevgiyle doldurdu…'

Aile, evlilik ile kurulan sosyal bir yapı, kültürel bir gerçekliktir. Bu anlayış çerçevesinde evliliği, eşit bir paylaşım ve eşit şekilde bir yaşam olarak düşünebiliriz. Evlilik, genel kurallarının yanında özel kuralları da olan karşılıklı bir sözleşmedir. Aşk ile karıştırılmaması gerekir. Bir iken, iki olmaktır. Ancak, bir evlilik müessesesinde sükunet, huzur ve sürekli bir saadetin olmasında, ikilinin kendi aralarındaki sağlıklı iletişimleri kadar, kendileri dışındaki kişilerle olan iletişimleri de çok önemlidir. Fakat, daha da önemlisi bir iken iki olduğunuz anda bile, artık iki olmanıza rağmen, kendinizi ve öz varlığınızı yani, sizi siz yapan özellerinizi de koruyarak dengeyi tutturabilmenizdir…

Geleneğin hakim olduğu toplumlarda ebeveynler genel olarak küreselleşen bir dünyanın oluşturduğu tehditler karşısında sorumluluklarını, korumacılıklarını, duyarlılıklarını, şefkatlerini ve merhamet duygularını kendi çocuklarına yönelik olarak aksettirmeye çalışmaktadırlar. Onların bu çabalarına rağmen özellikle modern toplumlarda kadının rolü, fonksiyonu, önceliği değişmiş ve bu değişim bazı kadınlarda "erkekleşme temayülü" nü ortaya çıkarmıştır. Elbette bilinç düzeyi yüksek bir kadının, yaşadığı toplumda aktif, paylaşımcı, aksiyoner, belirleyici, etkin ve her yönüyle donanımlı olması beklenir.

Bu beklentiler kadının dar çevreden ve dar kalıplardan dışarıya da açılmasını, sosyal hayatın aktif bir düzenleyicisi olmasını gerektirir. Fakat, bu gereklilik gereği kadın evinden dışarıya yönelirken, asıl sorumlu olduğu "içerisini" yani "evini, ailesini" asla ihmal etmemelidir. Olması gereken bu iken artık kadınlarımızı "sıradanlaşmış ve alışkanlığa dönüşmüş olan ev ortamı ve aile yapısı" gittikçe sıkmaya başlamıştır. İçerisinin sıktığı ve sıkıcı olduğu bir toplumda "evlerimiz çekim gücünü ve cazibesini gittikçe kaybederken", dışarının cazibesi ve çekim gücü her geçen gün daha da artmaktadır. Artık, insanların yaşamında "kendimi eve atayım de biraz nefesleneyim" in yerini; "kendimi dışarı atayım da biraz soluklanayım" anlayışı yerleşmeye başlamıştır.

Bütün bu ifade edilenlerin sonrasında;

- Öteki (bir başkası)ile ilgilenirken hayatınızda sorumluluğunuz gereği öncelikli olan insanları ve kendinizi ihmal

etmeye başlıyorsunuz. Sosyal ve kültürel hayat, düşünce kalıplarınız ve çevreniz sizi buna zorluyor artık.

- Gizli bir seküler kültür yaşamınızda hakim ve etkin olmaya başlıyor. Çünkü, popüler kültürün etkisi ile **akıl ve bilgi ön plana çıkarken**; gittikçe irfandan ve maneviyattan uzaklaşılıyor. Beyin doyurulurken, ruh ve kalp açlıktan kıvranıyor.
- Düşünce kodlarınız ve yol haritalarınız genel olarak dünyevileşmenin etkisi ile değişiyor ve gittikçe her şeye ve herkese bu pencereden bakmaya başlıyorsunuz. Ancak, nihayette ölümle sonlanan bir hayata "**ahiret penceresinden de bakabilme"** yi mümkün kılacak bir eğitim içeriği ve düzeni olmadığından gittikçe "**sanallaşan bireyler**" yetişmeye başlıyor.

Bu gerçekliğe rağmen asıl önemli olanı bir düşünürün ifadesi ile, "dünya içinde ama dünya için olmamak. Dünyaya mahkum olmadan, dünyayı kontrolüne alabilme" yi başararak, **"dur denilen yerde durabilmek"**tir. İşte bu "dur!" denilen sınırı kim belirleyecek?..

Başlayan ve sonlanan ya da doğan ve ölen bir varlık mı, yoksa Yaratan, Yöneten, Düzen Koyan, Her şeyi bir yörüngede yürüten, Esirgeyen, Koruyan ve Bağışlayan Bir ve Benzersiz olan Allah mı?..

Her yaşayan, düşünen ve özgür iradesi ile tercih edebilen bir insanın bu sorulara vereceği cevap kendi tercihidir. Bu nedenledir ki, insanlar kendi tercihlerinin sonucunu yaşamaktadırlar…

Kendilerini bu sorulardan ve bu soruların hatırlattığı sorumluluklardan muaf gören **“iktidar, silah, nüfus ve sermaye gibi güçleri ellerinde tutan**” ve sahip oldukları bu güçleri kullanarak dünyadaki her türlü trajedinin müsebbibi olan otoritelerin nazarında ev, hane, evlilik ve aile gibi sosyal gerçekliklerin hiçbir anlamı yoktur.

Bu nedenledir ki onların kadına bakışı da çok aşağılayıcıdır. Bu aşağılayıcı anlayışlarını tüm dünyada hakim kılmak için de her türlü **“kirletilmiş bilgi kaynaklarını”** kullanmaktan geri durmazlar. Zaten bu anlayışları gereğince onlar kadını; önce seyretmek sonra ona sahip olmak daha sonrada onu sömürmek isterler. Bu isteklerinin gerçekleşmesi için **“makyajı, ambalajı, imajı ve prestiji”** kullanırlar.

Bu gerçeklere inanan, hayata kendi penceresinden baktığı gibi eşinin, çocuklarının, gerekli durumlarda ve zamanlarda başkalarının da pencerelerinden de bakabilen bir insan, içinde sıkılmayacağı bir ev ve varlığı ile aile ortamı oluşturmak durumundadır.

İnsan tam anlamıyla kendisi için olan, kendisinden olan bir ortamdan sıkılmaz. Bugün evler ve aile ortamları anneleri, babaları ve çocukları sıkıyor, onlar için sıkıcı oluyor ise bu ciddi şekilde sorgulanması gereken bir olgudur. Bütün bu açıklamalardan sonra bir aile sisteminin temel fonksiyonları üzerinde durabiliriz.

“Problemler çözülmek için vardır?”

Ailenin temel fonksiyonlarını özetle şu şekilde sıralamak mümkündür;

1. Problem Çözme Mekanizması

"Evlilik ile iki ayrı kişi sorumlu oldukları tek bir hayatta birleşir. Artık birbirlerinden ve birlikte bir hayattan sorumlu olurlar…"

Aile bir sistemdir, alt sistemleri ise ailenin her bir üyesi, eşler ve çocuklardır. Aile içindeki sorunlar da çözümler de aile üyelerinin kendi aralarındaki iletişimin niteliği ile belirlenir.

Ailenin temel fonksiyonlarından birisi ailede ki problem çözme mekanizmasıdır. Ailenin problem çözme mekanizması denilen şey; bir ailenin, hangi tür ve özellikte olursa olsun genel anlamda karşılaşılan bir güçlük, istenmeyen bir durum, yani bir problem anındaki yaklaşımı ile o problemin aşılması ve çözümü için ailede oluşan tutumu ve ailenin baş vurduğu yöntemi belirtir. Çözüme ilişkin tutumunu ve yöntemini ifade eder.

- Mutfak alış-verişini kim yapacak?
- Elektrik, su, doğalgaz, telefon vb. harcamalar için gerekli olan parayı kim kazanacak
- Bulaşıkları ya da çamaşırları kim yıkayacak?
- Yemeği kim yapacak, sofrayı kim kuracak ve kaldıracak?
- Ütüyü kim yapacak
- Eve kim süpürge tutacak, camları kim silecek?
- Çocuğun veli toplantısına kim katılacak?
- Yemek yemeyen çocukla, ödevlerini yapmaya nazlanan çocukla kim ilgilenip, cebelleşecek?

Bu türden sorular ve sorunlar karşısında yapılan görev dağılımı, evin gelir-gider dengesinin korunması ister istemez aile üyelerinin gerek bireysel olarak, gerek bir birleriyle ilgili, gerekse aile dışından birileriyle ya da bir şeylerle ilgili olarak bazı güçlüklere, olumsuzluklara yani, istenmeyen durumlara yol açabilecektir.

Bütün bunlar aile üyelerinde kızgınlık, öfke, çaresizlik, bıkkınlık gibi bazı olumsuz duygulara yol açabilecektir. Bu durumda ortaya çıkan bu tür olumsuzlukların üstesinden nasıl gelinecek, bu hususta ailenin hangi bireyi, hangi görevi üstlenecektir?..

İşte bütün bu soruların karşılık bulması ve karşılaşılan problemlerin çözümlenebilmesi için, öncelikle istenmeyen durumların, yani problemlerin aynı bakış açısı ile ele alınması ve ortak bir amaç ve de anlayış ile çözümlenebilmesi amaçlanmalıdır.

Bunun gerçekleşebilmesi için;

- Karşılaşılan problemlerin türü ve özelliği ile çözümüne ilişkin olarak her bir ayrıntının ailenin tüm üyeleri arasında sağlıklı bir iletişim içinde birlikte konuşulabilmeli ve problemin ne olduğu hususunda ortak bir tanımlama yapılabilmelidir,
- Her aile üyesi probleme ilişkin görüş, düşünce ve çözüm seçeneklerini rahatça ve özgür bir şekilde ifade edilebilmelidir,
- Aile üyeleri çözüm için ortak ve tam birliktelik içinde kararlar alabilmelidir,
- Aile üyelerinin her biri aynı istek ve duyarlılıkla çözüm için üzerine düşen görevleri içtenlikle, inanarak, kendi istek ve arzusuyla yerine getirmelidir,

- Problemin çözümü sürecinde ortaya çıkan sonucu her aile üyesi bir diğer aile üyesini suçlamadan ve eleştirmeden değerlendirmeli ve anlayışla karşılamalıdır,

Eğer bir aile üyesi bu sürecin dışında kalıyor ya da sürecin içinde kalmasına rağmen çözüme katkı yerine, probleme kaynak olmaya başlıyorsa bu durumu şu şekilde değerlendirmek mümkün olabilir,

- Aile içerisinde ve problem çözme sürecinde kendisinden ne beklenildiğinin tam olarak farkında değildir.
- Gerçekte problemin farkındadır, çözüm hususunda kendisinden ne beklenildiğini biliyordur ancak, çözüm için isteksizdir veya çözüm için kendisinde yeterli gücü görememektedir.
- Ailenin kendisinden neler beklediğinin farkındadır fakat, problemin çözümü hususunda üzerine düşeni yapmak istemiyor, verilecek görevden ve üstelenmesi gereken sorumluluktan kaçıyordur. Çözümün gerektirdiği ilişkiye girmeyi, gereken iletişimi kurmayı istememektedir. Bütün bunların kendisi açısından önemli gerekçeleri olabilir.

2. İletişim Becerisi Kazandırma

"Her Şey İletişimle Başlar, Anlamakla Sonlanır, Anlaşılmış Olmakla Anlam Bulur".

Her şeyden önce ilişkiyi devam ettiren ve zenginleştiren heyecan, geçici hevesler ve zevklerden çok içtenlik, sevgi, saygı, arkadaşlık, dürüstlük,, ilgi, hoşgörü, anlayış, eşitlik ve

hayranlık olmaktadır. Bütün bunlar, ilişki ve etkili iletişimin temel dinamiklerindendir ve aile içi ilişkilerde de aynı derecede önemlidir.

Ailenin temel fonksiyonlarından birisi olarak, aile içi iletişimin özelliği başlığı altında şunları söyleyebiliriz;

- Ailenin her üyesinin, içeriği ne olursa olsun her konudaki duygusunu, düşüncesini ve vermek istediği mesajı rahat, açık ve içten bir şekilde ifade edip, edemediği,
- Aile içinde, tüm aile üyeleri arasındaki iletişimin güvene dayalı olup, olmadığı,
- Ailedeki iletişimin ne derece açık, içten ve direk olabildiği,
- Ailede empatik ve sempatik bir iletişimin aynı anda birlikte olup olmadığı,
- Aile üyelerinin bir birlerine olan duygusal bağlılıkları, sevgi ve muhabbetlerinin yanı sıra; bir birlerine saygı gösterme ve bir birlerini suçlamadan, aşağılamadan, eleştirmeden olduğu gibi kabul etme hususundaki anlayışları ve bu doğrultudaki tutumlarındaki tutarlılıkları,
- Aile üyelerinin bir birlerini anlamak için, dinleme ve dinlemekle birlikte herkese adil davranıp, davranmadıkları ile ve eşit mesafede olmayı başarıp, başaramadıkları,
- Aile üyelerinin; **"anlamak için, dinlemek; anlaşılmak için, anlayabilmek"** kuralına ne derece uyup, uymadıkları,
- Aile içinde yapılacak olan değerlendirmelerin **"gerçekçi ve adil olması"**nın yanında, yapılacak olan **"eleştirilerin kişiliğe yönelik olarak değil de, davranışa**

yönelik olması"na özen gösterilip, gösterilmediği gibi kurallar, aile içi iletişimin ne oranda sağlıklı olup, olmadığını göstermekle beraber, aile ortamındaki her türden problemin çözümünü de kolaylaştırıcı olabilmektedir.

Örneğin; bir defasında bir annenin pencereden dışarıya su döken yaklaşık 7 yaşlarında ki kız çocuğuna şöyle bağırdığına şahit olmuştum; **"geri zekalı, aptal kızım, niçin pencereden su döküyorsun, ya yoldan geçen birisinin kafasına dökülseydi?.."**

Burada çocuğun **"pencereden dışarıya su dökme"** davranışı elbette yanlıştır.. Bu nedenle yanlış ve hatalı olan davranışa yönelik mesaj verilmesi gerekirken**," geri zekalı, aptal kızım"** şeklinde çocuğun kişiliğine yönelik bir eleştiri, çocuğun yanlış olan davranışını fark etmesine engel olacaktır..

Annenin sakin ve soğukkanlı bir şekilde çocuğu ile şu şekilde konuşması önerilebilir:

"Kızım, görüyorum ki, elindeki bardaktaki suyu pencereden dışarıya döktün. Bunun doğru bir davranış olmadığını düşünüyorum. Çünkü, o anda yoldan birileri geçebilir ve döktüğün su onun üzerine dökülebilir. Oysa hiç kimse yolda yürürken üzerine su dökülmesinden hoşlanmaz. Ayrıca, çevremizi de kirletmiş oluruz…Bak, bir daha dökmen gereken bir su olduğunda, onu mutfaktaki lavaboya dökebilirsin!.."

3. Rol Dağılımı ve Rollerin Öğretilmesi

> ***" Erkeklerin kadınlar üzerinde hakları olduğu gibi, kadınların da erkekler üzerinde hakları vardır. Yalnız erkeklerin kadınlardan bir üstünlük derecesi vardır."*** (Bakara, 228)

Bir ailenin temel fonksiyonlarından birisi olarak da, "aile içindeki rolleri" ele alabiliriz. Aile üyelerinin, aile içinde üstlendikleri roller ile ilgili olarak şu hususları ifade etmekte yarar olacağı düşünülmektedir.

- Aile içinde her üyenin, ailenin birliğini, bütünlüğünü, düzenini ve devamlılığını sağlayan rolleri bulunmaktadır. Bu roller, her aile üyesinin cinsiyetine, yaşına, eğitim düzeyine, ailedeki yer ve pozisyonu ile ailenin kararlarındaki etkisine ve etkinliğine bağlı olarak farklılaşabilmekte, değişebilmektedir.
- Aile üyelerinin, aile içinde üstelenmiş oldukları roller çoğu defa üyelerinin otomatik olarak yerine getirdikleri davranış kalıpları olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Ailede kim, hangi gerekçeyle, ne zaman, hangi görevi yada görevleri üstlenecektir?…
- Ailenin bir konu hakkındaki ortak kararını yada bir problem durumundaki çözüm önerisi ve kararını kim açıklayacaktır?
- Ailede ortak bir karara varılmaması durumunda olduğu gibi, ortak karara varılacak durumlarda da söylenmesi gereken son sözü kim söyleyecektir ve niçin o söyleyecektir?

- Aile içinde ya da dışarıda bir aile üyesinin karşılaştığı problem durumlarında ya da ortak bir karara varılamadığı veya çatışmanın olduğu bir durumda ve anda duruma kim el koyacak, gerekli ilk müdahaleyi kim yapacaktır?
- Ailenin ve aile üyelerinin her birinin sınırları nasıl ve hangi kriterlere göre belirlenecektir? Belirlenen sınırları kim, nasıl koruyacaktır?.. Sınırlara uyulmamasının sonucunda kim, ne ile karşılaşacak ve bütün bunları kim kontrol edecektir?..
- Ailenin her bir üyesinin hangi konularda, bireysel tercihlerinin ve seçimlerinin ölçüsü ne olacaktır?.. Bireysel seçimleri diğer üyelerin kabulleri nasıl gerçekleşecek ve belirlenen sınırlara uyulmasının kontrol ve denetimini kim, nasıl yapacaktır?..
- Ailenin her üyesinde "ait olma ve sahiplenme" duygusu nasıl geliştirilecek?.. Üstlenilmiş rollerin gereğini yapmaları için üyeler nasıl motive edilecek, ailedeki yerlerini kabul etmeleri ile verilen rollerin gereğini yapmaları için yerleşmesi gereken bilinçlenme nasıl bir yöntemle başarılacaktır?..
- Ailenin her üyesi kendisi için belirlenmiş olan rolünün gerektirdiği sınırlar ve davranış kalıpları içinde hareket edebilecek midir?… Üyelerin gösterecekleri davranışların, diğer tüm aile üyeleri tarafından da kabul görmesi için nasıl bir yol izlenecektir?..
- Aile içinde kendisine verilmiş olan görev ve sorumluluklarının gereğini içten, tutarlı bir şekilde ve ailenin genel menfaatleri ile huzurunu düşünerek yerine getiren

bir üyenin ödüllendirilmesi ve takdiri edilmesi; bunun tersi olarak görev ve rollerini ihmal eden, gereğini yapmayan bir üyenin ise ailenin huzur ve menfaatlerinin gerektirdiği tavır ve davranışlara yönelmesi için nasıl bir yol izlenecektir. Cezalandırılması gereken bir aile üyesi nasıl, kimin tarafından ve hangi tür bir cezalandırmaya tabi tutulacaktır?..

4. Duyguların Paylaşımı

"Hiç kimse sizin izniniz olmadan sizi kendinize değersiz hissettirememelidir, zaten hissettiremez de.."

"İçinizdekileri paylaşabildiğiniz oranda, hayatı da paylaşıyorsunuz, demektir."

Ailenin temel fonksiyonlarından birisi de, "ailedeki duygular ve duyguların paylaşımı"dır. Bu fonksiyon ile ilgili olarak şunları ifade edebiliriz;

- Her ailede, her bir aile üyesi farklı zaman dilimlerinde farklı duygular yaşayabilir…Bazen mutlu, bazen mutsuz; bazen öfkeli ve gergin, bazen ise sakin ve rahat; bazen endişeli ve karamsar; bazen de rahat ve iyimser duygular yaşayabilir.

Önemli olan aile olmanın bir özelliği olarak, yaşanan duygulara dahil olabilmek ve onlara karşılık olabilecek şekilde davranabilmektir. Yani," birlikte gülebilmek ve birlikte ağlayabilmek…"

Böylesine bir aile ortamı için ev ortamında, tüm aile üyelerinin bazı zamanlarını nitelikli birliktelik içinde değerlendirmelerine gereksinim vardır. Bu amaçla, akşam yemeklerini mümkün olduğunca bir arada yemek, çay saatini birlikte ve paylaşarak, hoşça değerlendirmek; bize aile olduğumuzu hatırlatacak, duygusal paylaşımı öğretecektir.

Artık, çocuk ve gençlere her anne-babanın vermesi gereken temel eğitim becerilerinin ilk maddesi olarak "**duygu eğitimi**"ni yazma vaktidir.

- Bir aile de, duygular ne kadar çok ve içten paylaşılırsa, o ailede problemlerin çözümü o kadar kolaylaşabilmektedir.

"Kişinin duyguları bildikleri ile ters orantılıdır. Ne kadar az bilirsen o kadar çok kızarsın." (Bertrand Russell)

Güçlük yaşayan, yaşadığı güçlük karşısında kendisini yalnız ve bazen de çaresiz hisseden bir aile üyesinin;

- Kendisini anlaşılmış hissetmesi,
- Suçlanmadan, aşağılanmadan, eleştirilmeden yaşadığı duyguların olduğu gibi kabul görmesi,
- Yalnız olmadığını bilmesi,
- İhtiyacı olan yardım ve desteği hiçbir karşılık beklemeden verecek, kendisini seven ve önemseyen birilerinin olduğunun farkında olması, o kişiyi karşılaştığı güçlük ne olursa olsun aşma konusunda cesaretlendirecek ve yüreklendirecektir..

Özellikle de bir gencin, anne-babası tarafından böylesine sıcak, yakın, içten ve sürekli gerçek bir sevgi ve ilgiyle kabul

görmesi onun ruh dünyasında boşluk kalmasını önleyecek ve olmayan boşluğu da bir başkasının doldurması mümkün olamayacaktır.

Özelini paylaştığı taktirde eleştirilmeden, yargılanıp, suçlanmadan, içtenlikle dinlenen ve anlaşılmışlık duygusu yaşayan bir gencin, aile dışında birilerinin sevgi, ilgi ve kabulüne ihtiyacı olmayacaktır.

O her zorlandığı ve güçlük yaşadığı anda sığınacak en güvenilir liman olarak ailesini ve evini görecektir.

Bu çerçevede duygusal paylaşımın olduğu bir ailenin sağlıklı bir yapıda olduğunu söylemek elbette mümkündür.

5. Sosyal Kontrol ve Eğitim

"Bana iyi ve dürüst analar veriniz, size iyi vatandaşlar vereyim." (Napolyon)

"En çok hoşumuza giden insan, kendimize benzettiğimiz insandır." (Montaigne)

Sağlıklı bir aile ortamında büyüyen her insan; kendini, Rabbini, haddini ve hesabını bilerek yetişir. Böyle bir insan kendisini tanımanın oluşturduğu güç ile önce kendi sınırlarını ve nerede duracağını bilir, sonra da başkalarının sınırlarını fark eder ve dikkate alır. Böyle bir insan duygusal olarak güçlü bir insandır ve sahip olduğu güç kendi kontrolündedir. Zaten, **"sizin kontrolünüzde olmayan bir güç, güç değildir…"**

Bu gerçeklerle birlikte bir ailede, ailenin her üyesinin günlük yaşamının sağlıklı ve mutlu bir şekilde sürdürebil-

mesinin ön koşullarından birisi de yeme, içme, barınma, giyinme, kendini güvende hissetme gibi biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.

Bu süreçte aile üyelerinin, beden ve ruh sağlığını tehdit edebilecek olan tehlikelerden, güçlüklerden ve risklerden uzak durmalarını sağlayacak bir **"sosyal koruma sitemi"**ne ihtiyaç vardır. İşte bu ihtiyacı ancak ailenin "sosyal koruması" karşılamaktadır.

Ayrıca, her aile üyesinin beden ve ruh sağlığını koruyabilmesi için gerekli olan bilgi ve becerileri kazanarak yetişmesi önemlidir. Bunun gerçekleşebilmesi ise ancak, sağlıklı işleyen temel bir "aile içi eğitim" süreci ile mümkün olabilecektir.

Ailenin sosyal koruması ve kontrolünün etkinliği, aile içi iletişimin niteliği ve anne-babanın tutumu ile bağlantılıdır. Aile içindeki kural ve sınırlar hem çok gevşek, hem de çok katı olmamalıdır.

Ailede sınırların belli olmaması durumunun bir sonucu olarak, çocukların fazlaca serbest ve boş vermişlik anlayışı ile yetişmeleri ne kadar yanlış ve sakıncalı ise; sınırların ve kuralların aşırı katı olması da aynı derecede yanlış ve sakıncalıdır. Çünkü, tamamen gevşek bir tutum; çocukların sorumsuz, vurdum duymaz ve **"bana neci"** bir anlayışla yetişmelerine zemin hazırlarken, aşırı baskı ve tamamen otoriter bir tutumla yetişmeleri de kurallara ve sınırlara tahammülsüz ve tepkili olarak yetişmelerine zemin oluşturacaktır.

Her iki durumda da ailenin, üyeleri için kendisinden beklenen etkin **"denetleyicilik ve dengeleyicilik " ile "sosyal korumacılık"** rollerini yerine getirmesini zorlaştırır. Bu durumun neticesi olarak kişiler, ailenin sınırlarını korumak ve kurallarına uymak yerine, bireysel tercihlerini ve tatminlerini ön planda tutmaya başlarlar. Böyle bir durumda **"kuralsızlık"** oluşur. **Aile içinde kuralsızlık demek, ailede huzursuzluk, karışıklık ve karmaşa demektir. Karmaşanın olduğu her yer, yeni problemlerin de kaynağıdır.** Bu nedenle de istenmeyen ve beklenmeyen problemlerin ortaya çıkmasının temel sebebi olabilecektir.

Bu gerekçeler nedeniyle aile içinde **"sosyal kontrol mekanizması"**nın işleyebilmesi ve aile üyelerinin gerekli "davranış eğitimi" ile yetişmeleri için, aile de sınırların gerçekçi, açık, üyelerin katılımı ile ve herkesin içtenlikle benimseyeceği bir çerçevede belirlenmesi gerekir.

Ayrıca, ailede, esnek ve sürekli tamir edici bir tutumun egemen olması, kişinin ihtiyaç ve özellikleri ile duruma ve o ana uygun davranışların gösterilmesi; sınırların ihtiyaç duyulduğunda esnekleştirilebilmesi ve yine gerekli görülüyorsa sınırların ve kuralların yeniden ve katılımcı bir anlayışla yeniden belirlenmesi esas olmalıdır.

Sonuçta, asıl olan ailenin her bir üyesinin **"ben anlayışı"** yerine **"biz anlayışı"** ile düşünmesi ve davranmasıdır. Bu anlayışın sonucunda ait olmaktan duyulan hazzı ve mutluluğu ifade edecek olan "benim ailem" denilebilmesi; ancak, gerçek bir aile bütünlüğünü, tutarlılığını ve sahip-

lenmeyi ifade eden **"bizim ailemiz"** söyleminin kararlara, sonuca ve sürece hakim olması esas olandır.

"Çocuğuma, sözün başlama ve bitiş yerini göster. Yersiz gülmesine ve bağırarak konuşmasına engel ol. Yaşlılara hürmet etmeyi bellet. Vaktini boşa geçirmekten sakındır. Bunları verirken de onu usandırma. Yoksa zihnini harap edersin. Aşırı müsamaha da gösterme. Sonra avarelik tatlı gelir. Yumuşak davranarak ikna yoluyla otoriteyi kur. Bundan nasiplenmezse biraz sertlikte fayda var. " (ElEmin)

Böyle bir anlayışın egemen olduğu bir aile de, anlaşılma beklentisinin öncesinde **"anlamaya çalışma çabası"** ön plandadır. Buyurganlık ve emir yerine, karşılıklı olarak anlama, güven duyma, inanma; eleştirmek ve sorgulamak yerine; empati kurmak, paylaşmak, güven oluşturmak, kendi sorumluluğunu benimsemek ve yerine getirmek, sonrasında karşılıklı olarak sorumlulukların fark ettirilmesi çabası içinde olmak.

Her durumda eşit mesafede, eşit haklara sahip olunduğu bilinci içinde, alınacak kararlara özgürce ve rahat bir tarzda katılımı sağlamak; geçmişteki başarısızlıkların ve olumsuzlukların tekrarı ile kendimizi yüceltmekten, idol olarak empoze etmekten ve örnek göstermekten uzak durmak; amatör psikolog tarzından uzaklaşarak vaazcı, nasihatçı ve öğütçü abi, abla, amca, dede rollerinden kaçınmak ve içtenlikle doğruya rehber olmak ve haklının sonuna kadar ve sonucu ne olursa olsun arkasında durmak tarzındaki sağlıklı iletişimi çağrıştıran kurallar önemsenmelidir. Bu türden iletişim kurallarının hakim olduğu bir aile içi iletişimde, her aile üyesi

bir diğer üye için olumlu bir rol modelidir. Olumlu bir model ise, doğal olarak karşısındaki kişinin ”sosyal kontrolü”nü gerçekleştirir.

Ailede yukarıda ifade edildiği şekilde sağlıklı bir iletişim düzeninin hakim olması ve aile içi ilişkilerde aileyi ayakta tutan ve her geçen gün hem tek tek ailenin üyelerini, hem de bir bütün olarak bizzat ailenin kendisini güçlendiren bir **“aile içi iletişim mekanizması”**nın hakim olması; oluşacak muhtemel problemlerin sağlıklı, pratik ve kabul edilebilir çözümlerinin de birer göstergesi ve işareti olarak düşünülebilir.

Sonuç Olarak;

“Başarılı bir insan olmak için, kendi yıldızlarınızı meydana çıkarmalısınız.” (Steve Chandler)**”**

Yukarıda açıklamaya çalıştığımız bilgileri esas alarak **özetle şunları ifade edebiliriz;**

Temel dinamikleri sağlıklı ve sağlam olan bir aile de huzur, denge, düzen ve amaçlılık vardır. Biliyoruz ki, günümüz dünyasında hemen her alanda çok çok hızlı bir değişim söz konusudur. Değişimin kaçınılmaz olduğu bir gerçek ise, değişime direnmenin anlamsız olduğu da bir başka gerçektir. Herkes ve her şey değişirken **“ben değişmeyeceğim”** ya da “**biz değişmeyeceğiz**” demenin artık bir anlamı yoktur.

Değişime direnmek anlamsız olduğu gibi, değişime teslim olmakta o kadar anlamsızdır. Asıl olan,” **değişirken**

gelişmek, gelişirken olgunlaşmak ve olgunlaşırken farklı olabilmektir." Ve farklı olarak **"beni ben ve bizi de biz yapan değerler ve temel dinamiklerimiz"** i koruyarak değişen dünyanın uyumlu bir ailesi ve uyumlu bir bireyi olabilmeyi başarmaktır. Bu hızlı değişim sürecinde, dünyanın tümüyle artık bir köy gibi algılandığı günümüzde değişimin yönünü ve niteliğini belirleyen öncü bir toplum, örnek bir aile ve rehber bir birey olabilmek amaç olmalıdır.

Unutmayalım ki, değişim hem toplum, hem aile, hem de birey olarak bizleri sarsacak, temel dinamiklerimizi örseleyecek, duygu dünyamızda tahribatlara yol açacak ve bir çok yeni istenmeyen durumlarla, yani yeni yeni problemlerle bizleri yüz yüze getirecektir. Ancak, bütün bunlara rağmen eğer sosyal, kültürel, ekonomik ve manevi temelleri güçlü bir toplum isek; aynı zamanda aile temellerimiz de o oranda güçlü olacaktır.

Temel dinamikleri güçlü olan ve tarihsel geçmişinin derinliklerinde güçlü dinamikleri barındıran bir toplumsal yapıda, aile de güçlüdür, o aile ortamının izlerini taşıyan ve doğduğu, yetiştiği ailenin damgasını almış her bireyin de değişimler karşısında "kendisi olarak kalacak" kadar güçlü olması tabii bir sonuçtur. Çünkü, bütün bunlar bireylerin duygusal olarak güçlü olmasının teminatı olacaktır.

Ailede ve aile üyelerinde değişimin oluşturması muhtemel sarsıntılar ve tahribatlar karşısında, duygusal olarak da sağlıklı ve güçlü olarak yetişmeyi başarmış her aile üyesi; gerek ailesinde, gerekse bizzat kendi varlığında oluşacak olan muhtemel olumsuzlukları ve sapmaları bertaraf ederek,

onararak; tekrardan "sağlıklı ve güçlü bir birey, sağlıklı ve güçlü bir aile" olabilmeyi mümkün kılacak dönüşümü ve oluşumu gerçekleştirebilecektir.

Karşılaşılacak her problemi çözebilecek iç dinamikleri içinde barındıran bir aile yapısı ve ortamı ile bu yapının ve ortamın damgasıyla yetişmiş her aile üyesi her türlü risk faktörü ile baş etmeyi başarabilir. Çünkü, böyle bireyler problem çözme, güçlüklerle baş edebilme ve zorluklarla mücadele etme; değişime uyum sağlayabilme, hayatı amaçlı ve anlamlı olarak yaşama; topluma, doğaya ve tüm canlılar ile birlikte bir bütün olarak evrene karşı sorumluluklarının gereğini yerine getirme bilinci içindedirler.

Yanlışlar ve haksızlıklar karşısında tavır alabilme ve genel olarak insanlığın yararına olacak işleri tam bir inançla ve yaratılmış bir varlık şuuru içinde yerine getirme gibi konularda **"Duygu, Düşünce ve Davranış=3D Eğitimi"** ile gerekli olan bilgi, beceri, alışkanlık ve tutumlar ile donanımlı olarak hayata atılmışlardır. Bu özellikli bireyler sorunların değil, çözümlerin parçasıdırlar; problem değil, çözüm üretirler; problemlere kaynak olmaktan uzak kalarak, problemlerin çözümünde aktif ve katılımcıdırlar.

Şimdi sorma zamanı; her birimiz böyle bir yaşam serüveni içinde nerede duruyoruz?.. Ve en önemlisi kendi hayatımızı ve dışımızda olan her bir insanın hayatını anlamlı kılmaları için gerekli olan sorumluluklarımızın farkında mıyız?..

Farkında olduğumuz ve bir parçası olduğumuz, özelde içinde yaşadığımız toplumun, genel olarak ise mensubu olduğumuz insanlık ailesinin yaşadığı anlamsız, adaletsiz, insan onur ve

haysiyetine yakışmayan karar ve uygulamaların karşısındaki **"medeni duruşumuz"** dan memnun ve mutlu muyuz?..

Dikkat!.. Serüven devam ediyor!.. Sonu ölümlü olan bu serüvende, ölürken kendimizi ölümsüz kılacak hangi eserlerin imzasını atabildik?..

Buyur!.. İşte senin dünyan, senin hayatın, senin kalemin ve senin imzan?. Özgürce ve güçlü olarak tercih senin; ya ebedi mutluluk ve kalıcı sanat eserlerin, ya da ebedi mutsuzluk ve yine problemler?..

Unutmayalım ki, kendi kararlarımızın ve eylemlerimizin sonucunu yaşarız…

6. Olumsuz Yaşantılar ve Problem Kaynağı

"Çocuklar donmamış beton gibidir üzerine ne düşse iz yapar." (H. Jiroti)

Bir ailenin düzenini bozan ve problemlere kaynaklık eden en önemli olumsuzlukların başında, sigara, alkol yada uyuşturucu kullanımı ve bağımlılığı gelmektedir.

Sigara, alkol ve madde kullanmanın bir çok nedeni vardır. Ancak, özellikle çocuk ve gençlerde bu tür alışkanlıkların gelişmesinde şu nedenler etkili olabilmektedir:

- Dağılmış ya da düzensiz aile yapıları ve ailede alışkanlığı olanların örnek alınması, yani, olumsuz yetişkin modelleri

Sürekli kavganın, tartışmanın olduğu bir aile ortamı ile bu tür alışkanlıkları kazanmış olan aile büyüklerini sürekli gözünün önünde gören bir çocuk ve gencin benzer alışkanlıklara yatkın olarak yetişmesine şaşırmamak gerekir.

a. Eğitimsizlik ve Bilgisizlik

"Kötü insanlar, yeryüzüne serpilmiş bir avuç iyi insanı sınamaya yarar." (Voltaire)

İnsanların sigara, alkol ya da uyuşturucunun fiziksel ve ruhsal dünyalarında oluşturabileceği tahribatlardan yeterince haberdar olmamaları, yani bilgisizlik ve eğitimsizlik zararlı alışkanlıklar kazanılmasının önemli sebeplerindendir. Ayrıca, AİDS, frengi, verem, kanser, kangren ve benzeri bir çok ölümcül hastalığın yayılmasında da en önemli nedenlerden birisi de uyuşturucu maddelere bağımlılıktır.

b. Yanlış Arkadaş Çevresi

"Bir insana gereğinden fazla değer verirsen ya onu kaybedersin ya da kendini…"

"Hakiki arkadaşlık sıhhatten farksızdır, kıymeti ancak elden gittikten sonra anlaşılır." (Golti)

Özellikle gençlerin dünyasında arkadaş ve yakın çevrenin ne derece etkili olduğu bir çok bilimsel araştırmanın konusu olmuştur. Etrafındaki arkadaşları sigara, alkol ya da uyuşturucu kullanan bir gencin, bu tür alışkanlıklardan uzak kalabilmesi çok çok istisna bir durumdur.

c. Toplumun Moral ve Ahlaki Değerlerindeki Çözülmeler

"Herkes insanlığı değiştirmeyi düşünür ama hiç kimse önce kendini değiştirmeyi düşünmez." (Tolstoy)

Toplumun sosyal, kültürel, ahlaki ve manevi moral değerlerinde oluşan çözülme, doğal olarak yeni yetişen neslin istenen ve benimsenenden daha farklı bir kültürel ve sosyal atmosferde yetişmesine neden olmaktadır.

Ancak, bu atmosfer içerisinde; bananeciliği, kişisel menfaatleri her şeyin önünde görmeyi, arzu ve istekleri karşılamada kural tanımazlığı, hazcılığı, aile düzeninin bozulmasını**, "toplumun çimentosu olan paylaşma, yardımlaşma, bir olma, birlik olma, ortak amaçlar için çalışma, fedakarlık, namus, iffet"** gibi değerlerden uzak olmayı barındıracaktır. Dolayısıyla böyle bir toplumsal düzen içerisinde namus, mal, can ve akıl emniyetinden söz etmek mümkün olmayacaktır. İradeyi yok eden ve aklı atıl bırakan her alışkanlık şahsa olduğu kadar, onun yaşadığı toplumun her bireyine de zarar verecektir.

d. Ekonomik Koşullar

> ***"Cimriler çok iyi insanlardır. Ölmelerini isteyenler için servet toplarlar".*** (Stanislaus Leszcynski)

> ***"İnsanların en büyük dostu, zorluklardır. Çünkü onları karşılaştıkları bu zorluklar kuvvetlendirir".*** (Gassion)

Ekonomik Koşulların Çok İyi Olması (Bazı ailelerin çocuk ve gençlerini şımarıklığa, taşkınlığa ve sapkın davranışlara yöneltebilir)veya Çok Kötü Oluşu (bazı ailelerin çocuk ve gençlerini bunalıma, isyana ve hatta intihara bile yöneltebilmektedir),

e. Merak

"Meraklı olduğunda, yapacak bir sürü ilginç şey bulursun". (Walt Disney)

"Merak şeytanın en favori yollarından biridir, insanı günaha sürükler". (Tinel)

Çevrede gözlenen kullanıcıların kullanım alışkanlıkları ile medyada verilen mesajlar ile oluşan merak (özellikle tv ve internette yer alan tanınmış kişilerin yaşantılarının özendirici ve teşvik edici mesaj ve görüntülerle sunulması çocuk ve gençlerde merak uyandırmaktadır.

Bazen çocuk ve gençler duydukları merak nedeniyle bazı istenmeyen deneyimler yaşamaktadırlar. Merak duygusunun olumlu yönlerde ve alanlarda giderilmesine imkan ve fırsat oluşturulduğu taktirde, olumlu yaşam deneyimleri ile bireyin sağlıklı kişilik gelişimine katkı sağlanacaktır.

f. Eğlence Kültürü ve Zaman Hırsızları

"Felaketlerin en büyüğü vakti boşa geçirmektir." (İmâm-ı Âzam)

"Dünya her an bizden uzaklaşmakta, âhiret yaklaşmaktadır. Bunlardan siz âhireti tercih edenlerden olun, dünyayı tercih edenlerden olmayın. Zîra bugün çalışma var hesap yok, yarın hesap var çalışma yok". (Hz. Ali)

Gece Kulüpleri, Diskolar, Yeterince Denetlenmeyen İnternet Kafeler, Bilardo Salonları, Tabelasına ve Tüzüğündeki Amaçlarına Uygun Olmayan Faaliyette Bulunan Dernekler, kontrolsüz eğlence mekanları vb. gibi yapılanmalar,

g. Moda

"Aklı karıştıran şey insanın arzularıdır".
(Sadi)

Özellikle toplumun yakından tanıdığı ve gençlerin model aldığı, idol kabul ettiği sanatçı ünvanlı olup; toplumdan kopuk, hayatın amacı olarak eğlenceyi ve tüketim gören şahıslar, toplumun temel değerlerini yok etmeyi amaç edinmiş; kendi ailesinin ve toplumunun değerlerini aşağılayan, onlarla alay eden bazı yerli diziler, bazı dizi ve müzik-magazin programlarında konuşmaları, giyim tarzları ve davranışları ile modern görünümlü güya sanatçı ünvanlı sahte prens ve prensesler, bazı ünlü sporcular, magazinleştirilerek sunulan olumsuz yaşam tarzlarında kapitalist ve maddeci dünya düzeninin sunduğu ihtişamlı ve göz kamaştırıcı pembe dünyalar…

"Eğer bir kimse çamur veya balçık içine dalacak olursa, onun daha önce sahip olduğu güzellik, artık kendini göstermez, yalnız çamur ve balçığın ona yapmış olduğu şey görünür. Bununla birlikte çirkinlik, ona yabancı olan bir katılmadır. Böyle bir insana düşen ödev, eğer yeniden güzel olmak isterse, onun kendisini yıkamasıdır. Ancak bundan sonra neyse, yine o olur".
(Plotinos)

Sonuç olarak; sosyal bir varlık olan insanın kendisi ile barışık ve çevresi ile de uyum içinde olması ancak beden, akıl ve zihin sağlığı ile mümkündür.

Bugün artık çok açık olarak bilinmektedir ki; beden, akıl ve zihin sağlığını tehdit eden en önemli sebeplerin başında uyuşturucu kullanımı gelmektedir. Çünkü, insanın kendisi ile barışık olarak yaşamasını engelleyen, çevresine ve içinde yaşadığı topluma uyum gücünü zayıflatan ve oluşturduğu bozulmalar ile kişiyi ailesinden, içinde yaşadığı toplumdan ve çevresinden koparark, onu yalnızlığa, bunalıma, **"sorumsuz ve sorunlu olarak yaşama"**ya mahkum eder. Adeta yaşayan bir ölü haline getirir.

Böyle bir insanın aile hayatında, iş yaşamında düzen ve huzurdan söz edilemez. Ailesi, kendisi çocukları toplumun sırtında bir kambur, vicdanı kaybolmamış sorumlu kişiler için yeni bir uğraş alanıdır. Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı akıl sağlığını bozarak; kişinin düşünme, karar verme ve muhakeme yeteneğini kaybetmesine yol açar. Kişinin ruh sağlığını yani, psikolojini bozarak; onu geçimsiz, kavgacı, saldırgan ve çevresi tarafından dışlanan ve istenmeyen birisi haline getirir. Malının zarar görmesine, sağlığının bozulmasına zemin oluşturur.

Ayrıca, ailelerin parçalanmasına, kişinin her an suç işlemesine yol açabilir. Bağımlı kişi beklenmedik bir zamanda ve ortamda suç işleyebilir, kaza yapabilir ve hatta cinayet dahi işleyebilir. Çünkü, akıl özelliğinden yoksun kalan ve iradesine hakim olamayan bir insanın nerede, nasıl davranacağını kestirmek mümkün değildir.

7. Mutlu Bir Evlilik İlişkisinin Yol İşaretleri

"Hikaye bu ya, bir zaman gelmiş ve kaplumbağalar ülkesinde su tükenmiş. Napıcaz ne edicez diye düşünmeye başlamışlar.

Aralarından en yaşlı ve bilge olanı "şu dağı görüyor musunuz? onun arka tarafında büyük bir göl var." demiş.

Eee, koca dağı hepsi birden aşamazlar.. Arada yaşlı olanlar var. bunun üzerine oraya gidip su getirmeleri için en genç 2 kaplumbağa seçilmiş.

Genç kaplumbağalar 25 yıl sonra göle ulaşmışlar. (ohaa demeyin… Ancak çıkmışlar dağı. Hem nasıl olsa uzun yıllar yaşıyorlar.) Ve o anda fark etmişler. Suyu alıp götürmek için yanlarına kap almayı unutmuşlar. Kaplumbağalardan biri;

- Eee napıcaz şimdii? birimizin gidip kap alması lazım. Diğerimizde burada bekleyelim ki kimse gelip içmesin sudan!! en iyisi sen git!

- Olmazzz… ben gidince sen ya suyu içersen. O zaman köy susuz kalır ve hepimiz ölürüz susuzluktan!

- Yok valla bak yemin ederim ağzımı sürmiycem. Sen git al gel kabı bekliycem. söz veriyorum!

Bunun üzerine diğer kaplumbağa yola çıkmış. Orda kalan da beklemeye başlamış.

Aradan 30 yıl geçmiş. 50 yıl. 60 yıl… sonunda bekleyen kaplumbağa bu böyle olmıyacak demiş… Galiba gelmiycek bu.

Köydekiler de öldü herhalde susuzluktan… En iyisi ben biraz su içeyim de bari ben hayatta kalayım… Kaplumbağaların soyu devam etsin. Tam eğmiş kafasını göle doğru bir yudum alacakken çalıların arkasından bir ses duyulmuş…

- Bak böyle yaparsan gitmem amaaa!!!!!!!!!"

Sağlıklı Bir Evlilik İçin Bazı İpuçları

"Evlilikte başarı yalnız aranan kişiyi bulmakta değil aynı zamanda aranan kişi olmaktır." (Foster Wood)

Bilinmelidir ki, eşlerin her birinin hem sevilme, hem de sevme ihtiyacı vardır.. Bu nedenle öncelikle bu sevilme ve sevme ihtiyacının karşılanması gerekir. Bu ihtiyacımızı kimlerden ve nerelerden karşılayacağız, doyuracağız. Tabi ki, ailemizden, arkadaşlarımızdan, dostlarımızdan, çocuğumuzdan, eşimizden, sevgilimizden…



"Sevmek bir birine değil aynı noktaya bakmaktır." (Exupary)

Bütün bunların her biri bu duygusal ihtiyaçları karşılayan temel birer kaynaktır. Bu sevme ve sevilme gibi enerji, hayat, canlılık kaynaklarının her birinden ayrı ayrı faydalanabilmek, beslenebilmek ne kadar da önemlidir?..

Sevdiğimizi ve sevildiğimizi bilmek; sevgimizi ifade etmek, anlatmak; sevildiğimizin de bize ifade edilmesi ve anlatılması bizlere huzur verebiliyorsa anlamlıdır…Varlıkları bizim için huzur ve mutluluğumuzun nedeni; varlığımız ise onlar için mutluluk gerekçesi olabiliyorsa ne mutlu…

Bütün bunları yaşatan sözcükler, simalar, bakışlar ve davranışlar var olduğu müddetçe ve yaşandığı sürece sevgimiz büyür, sevilmek haz verir…Ancak, işler ve ilişkiler yolunda gidiyor ve olması gerekir şekilde yürüyorsa sonuç böyledir.

Fakat, işler yolunda gitmediğinde, ilişkiler kötüleştiğinde, "**polyanacılık**" rolü oynandığında hayat anlamsızlaşır, enerjimiz çekilir… Çelişkili duygular, kararsızlık, gözleri sulandıran hatıralar, yaşanan hayal kırıklığı, umutsuzluk, pişmanlık ve alışık olduğumuz, bütünleştiğimiz onlardan uzak kalmak, onlarsız olmayı hazmedebilmek…

Evet, bunlar ne kadar da acı verici olacaktır… Düşünce düşünceyi kovalar, karmaşık duygular üst üste dizilir, kararsızlık depreşir…

Tamam mı, devam mı?.. İlişkiyi sonlandırmak ve başa dönmek mi, yoksa yeniden ilişkiyi kurmak ve her şeye rağmen bir daha denemek mi?.. Ne kadar zor bir an, ne kadar yıpratıcı bir süreç…

İşte, önemli olan düzen bozulduğunda, o düzeni yeniden kurabilmektir. Biten ilişkiyi tekrardan başlatabilmektir. Kopan bağları tekrar birleştirebilmek ve bitti denilen noktada bitmediğini, bitmeyeceğini ispatlayabilmektir…Bunları başarabilmek için eşlerin her birinin ayrı ayrı oynaması gereken rolleri, yürümeleri gereken yolları vardır…

Özeleştiri yapabilme yeteneğini kullanabilmeli, geçmişin hayırsızlarına değil hayırlı yönlerine bakabilmeli, lekelere değil, lekesiz alanlara yoğunlaşabilmelidir.

Geçmişimizle ve bir bütün olarak kendimizle yüzleşebilmeliyiz. Ancak, yüzleşmek kararlılık ister, cesaret ister. Gerektiğinde başkalarına ve başka şeylere değil; kendime ve kendi geçmişime meydan okuyabilecek cesareti, yürekliliği gösterebilmelidir.

Şartların ve olayların gevşettiği, yıprattığı sevgi bağını güçlü bir inanç ve kararlı bir tutumla yeniden kurabilmek gerekir. Beni seviyor olduğunu söylemesini beklerken, bu beklentiye takılmadan, **"onu gerçekten sevdiğimi söyleyebilmek ve seni seviyorum"** diyebilmektir.. Beni önemsediğini ondan duymayı beklerken, ertelemeden "sen benim yaşamımın anlamısın, hayatımda çok çok özelsin, önemlisin" diyebilmektir.

Her yönüyle saygın ve saygıya değer iki farklı insan, iki ayrı kişilik olduğumuzu; yetiştiğimiz aile ortamlarımızın, çevremizin ve geçirdiğimiz yaşam sürecimizin bir çok açıdan farklı olduğunu fark etmek, bu farklılıkları kabullenmek ve sonraki yaşam sürecimize ilişkin olarak farklı beklentilerimizin olmasını doğal olarak kabul etmek ve her birimizin bizi biz yapan özelliklerimiz ile **"saygın, özel ve aynı şekilde değerli"** olduğumuzun farkında olarak yaşayabilmek…

İnsanın olduğu her yerde ve alanda sorunların, problemlerin var olabileceğini, sorunsuz ilişkinin olmadığını ancak, eğer bir problem varsa mutlaka her bir problemin bir çözümünün de olabileceğine inanmak. Fakat, çözüm illada benim kafamdakinin gerçekleşmesi olmamaktadır.

Bir problemin çözümünü her birimiz önce kendimiz değerlendirmeli ve araştırmalı, sonra da bulduğumuz farklı

çözümleri ikimizin de çözümü olabilecek bir sonuca dönüştürebilme anlayışı içinde olabilmeliyiz. Ancak, problemin duygusal izlerini taşıdığım bir anda probleme çözüm getirmeye çalışmaktan uzak durarak; sakin ve rahat olduğumuz bir anda problemlerimiz ve çözümleri üzerinde konuşmayı başarmalıyız.

"İnsan hatasını bir başkasına itiraf ettiğinde unutur onu; ama çoğu kez öteki kişi bunu unutmaz." (Nietzsche)



Öfkemizi kontrol etme becerisini kazanma çabası içinde olmalı ve bu çabamızı eşimize fark ettirebilmeliyiz. Öncelikle kendime zarar verebilecek öfkeyi kontrol etmenin bir beceri olduğunu, zaman gerektirdiğini ve işbirliği içinde başarılabileceğini unutmamalıyız.

Sağlıklı bir ilişkinin oluşması ve yürüyebilmesinde çaba gösteriyor olmak çok önemlidir. Zaten evlilik dediğimiz şey bir açıdan da **"bir emek ve çaba"** değil midir?.. Ancak, bazen kendimiz bazen de eşimiz ya da karşımızda kişi çaba gösterecek bir güce sahip olmayabilir. Bunun doğal bir durum olduğu gerçeğiyle hoş görülü, sabırlı ve anlayışlı olmak; bu anlayışı karşılıklı olarak sürdürmek sağlıklı bir ilişki için çok önemlidir.

Eşimin bazı doğrularının benim doğrularımdan farklı olabileceğini unutmayalım. Evlilik ilişkimde yaptığım her

bir şeyi aslında kendim için yaptığımı düşünmeliyim Unutmamalıyım ki, onu ben seçtim ve bu ilişki benim ilişkimdir, benim özelimdir. Ona sevgilim olma, eşim olmayı ben teklif etmiş olsam da, bu teklifi eşim bana yapmış olsa da sonuçta esas belirleyici olan benim tercihim ve benim "evet"imdir.

Bütün yaptıklarım yada yapmayı düşünüp de yapamadıklarım aslında **"mutluluğumuz"** için olmalıdır. Eğer benim yaptıklarım beni mutlu ederken, eşimi mutsuz ediyorsa burada yaptıklarımı yeniden değerlendirmeye mecburum!..

Bütün her şeye rağmen mutlu olamıyor ya da mutlu olamayacağımı düşünüyor isem bu noktada evlilik sürecimi tekrardan ve mümkünse bir uzmanla yeniden değerlendirmeliyim. Gerekiyorsa, ve gerçekten her ikimizin beden ve ruh sağlığı, varsa çocuklarımızın sağlığı açısından zorunlu ise bir ilişki sonlandırılabilir. Ancak, bu en son noktadır…

Asıl olan kurulmuş bir ilişkiyi, oluşturulmuş bir evliliği sürdürmek ve koruyabilmek için gerçekten yapılması gereken her şeyi, ama gerçekten yapılması gereken her şeyi yapmış olmaktır…

Eğer denenmesi gereken bir şeyler var olduğu halde denenmemiş ya da denenmiyor ise; yapmam gereken ve yapabileceğim hala bir şeyler var ise bu nokta **"evliliği bitirme"** ve **"ilişkiyi sona erdirme"** noktası değildir. Çünkü, denemem gereken en küçüğünden en büyüğüne bütün seçenekleri denemiş olduğuma kendim, eşim, ailemiz, dost ve arkadaşlarımız, varsa çocuklarımız ve güvenilir bir alan uzmanı ile deneyimli toplum rehberleri de şahitlik etmeli, onay vermelidirler. Aksi halde evlilik kararını vermeyi

kendime hak olarak gördüğüm rahatlıkla, ayrılma kararını veremem, vermemeliyim…Neden mi?.. Bunun nedenini yaşayanlara soracağız…

Elbette hayatımızdaki tek varlık nedenimiz, tek amacımız evliliğim ve eşim olmamalıdır. Mutlaka başka önceliklerimizde olacaktır, olmalıdır. İnsan ailesi, toplumu, arkadaşları, mesleği, işi, dostları, severek yaptığı uğraşları; özenle kaçındığı ve uzak kalmak istediği tercihleri ile bir bütündür…

Bunların her biri ya yaşam enerjisi olur ya da enerjisini azaltır. Ya mutluluğunun nedeni, ya da mutsuzluğunun gerekçesi veya sebebi olabilmektedir. Bütün bunlar eşlerin bir birleri için ne kadar özel olduklarını hatırlattığı gibi; bir birimize takıntılı bir bağımlılıkla bağlanmamamız gerektiğini ve zorunlu olursa onsuzda yaşamın anlamlı olabileceğini de hatırlatır. Çünkü, önemli olan sevmek ve sevilmektir; anlayabilmek ve anlaşılmaktır, güven duymak ve güven duyuluyor olmaktır. Bağımlı olmak değil…

Zaten unutmayalım ki **"bağımlılığın her türlüsü zarar vericidir, yıpratıcıdır.."** Eğer bu anlayış içinde olmayı başarırsak, bu bizim güçlü bir insan olabilmemize kapıyı aralayacak, sağlıklı düşünme ve gerçekçi değerlendirmeler yapmamızı mümkün kılacaktır. Dolayısıyla, hayatımızın her hangi bir anında ve alanında yeni ve zor kararları alma gücüne sahip olmamıza zemin oluşturabilecektir.

Ayrıca sağlıklı bir ilişki için bir insan olarak kendimizi değerli ve önemli bulmamız, öz saygısı gelişmiş bir eş olmamız da önemlidir. Bu gerekçe ile kendimizi saygın ve işe yarar görmemiz, kendimize güven duymamız, gösterişten uzak

ve maskesiz bir yaşam sürdürerek çevremizde **"güvenilir, özü-sözü bir, emin, gerçekçi, doğrunun ve doğruların yanında olan bir insan"** olarak kabul görmemiz çok çok önemlidir.

Bu özellikleri içselleştirmiş olan bir kişinin eşi olmak bir ayrıcalık olarak görülecektir. Sizi böyle gören eşiniz, sizi kaybetmek istemeyecek ve sizinle olan ilişkisini olduğundan daha da anlamlı hale getirmek için daha çok çaba gösterecektir.

Duygu ve düşünceleriniz ile eşinizden beklentilerinizi de onunla paylaşmalısınız. İsteklerinizi, kendi doğrularınızı ön planda tutmaktan uzak durun. Hangi davranışının sizde ne gibi duygular oluşturduğunu ifade edin ve ne yaparsa neler hissedebileceğinizi onunla konuşun. Ancak, bütün bunların yanında kendi beklentilerinizin mutlaka karşılık göreceğini ummayın ve bazı beklentilerinize eşinizin cevap ve karşılık veremeyeceğini; sizinde onun bazı beklentilerine karşılık veremeyeceğinizin farkında olun

Ne istiyor olduğunuzu bilmek çok önemlidir. Neler yaşadığınızı en iyi siz bilirsiniz. Ancak,, yaşadıklarınız karşısında neler yapmanız gerektiğini sizden daha iyi bilenlerde olabilir. Bu nedenle bizim toplumsal geleneğimizde **"istişare etme"**nin özel bir anlamı vardır. Fakat, unutulmamalıdır ki, bizim dışımızda olan her kişinin kişiliği bizden farklı olduğu için, beklentileri ve çözümleri de bizim düşündüğümüzden farklı olabilecektir. Sonuçta **"son karar bize ait olmalı"**dır. Çünkü, kendi kararlarımızın sonuçları da bize ait olacak ve bu sonuçları daha güçlü bir

duruşla karşılamış olacağız. Biliyoruz ki," insanlar kendi kararlarının sonucunu yaşarlar".

"İnsan o kadar acı çeker ki, tüm canlılar arasında yalnız o, gülmeyi icat etmek zorunda kalmıştır." (Nietzsche)

İlişkilerimizde problemlere odaklanmak ve problem odaklı yaşamak yerine; çözümlere yönelmek ve çözüme odaklanmak esas olmalıdır. Bu anlayışı içselleştirmiş bir insan geçmişe takılmaz ve sürekli olarak geçmişte olanları tekrarlamaz. Kendi kararlarımızı kendimiz verebiliyor isek, sonuçta bir başkasını gerekçe gösterme ve suçlama yoluna başvurmayız.

Böylesine bir tutum içinde yaşayan bir insan lüzumsuz ayrıntılara ve tartışmalara takılmadan; geçmişi geçerek, bu güne döner ve şimdi yaşadığını önemser. Böylece kendisini yoracak ve yıpratacak etkenlerden uzaklaşmış olur. Aksi halde süreç bir" kısır döngü" haline gelir ve geçmiş olumsuzluklarına rağmen aranır olabilir.

İnsan hata yapabilir ve yanılabilir. Ancak, hata yapmak ve yanılmak ayıplanacak bir durum olmadığı gibi, ne suç, ne ayıp, ne de günahtır. Önemli olan hata yapıldıktan sonra, hatayı fark etmek, kabullenmek ve en önemlisi de telafi edebilmeyi başarmaktır…

Bunun bir yolu da, özür dilenmesi gereken zamanda, özür dilenmesi gereken kişiden gerçekten özür dileyebilmektir. İşte bu erdemli bir davranıştır, onurlu bir eylemdir.

Eşimin, çocuğumun, arkadaşımın, çalışanımın ya da iş verenimin de hata ve yanlışları olacaktır. Hiç kimse hatadan

uzak değildir. Her insan hata yapabilir ancak, her insan hatasını fark edemez, kabul edemez ve en önemlisi de telafi edemez. Bunu başaranlar yaşadıkları toplumun "model insanlarıdırlar".

Sizin bir eş, bir çalışan, bir öğrenci, bir yetişkin, bir iş veren veya bir genç olmanız "model " olmanıza engel değildir. Biliyoruz ki, sorunlara sebep ve kaynak olmak başarı değildir. Asıl başarı çözümün bir parçası olabilmek ve çözüm üretebilmektir…O halde sormak gerekir; ailede, evde, okulda, iş yerinde, sokakta ve herhangi bir sosyal alanda bizler sorunların mı kaynağıyız, yoksa çözümlerin mi bir parçasıyız?..

Sağlıklı bir ilişki de duygular gizlenmez, maskelenmez. İfade edilmekten kaçınılmaz ve bir önemli husus da duygular ile yüzleşmekten kaçınılmaz. Seviyorsak sevgimizi, özlüyorsak özlemimizi, korkuyorsak korkumuzu belirtmekten niçin kaçınıyoruz?..

Kaçındığımız duygularımız bizim gerçeğimizdir ve bu duyguları zaten iç dünyamızda yaşıyoruz. Tıpkı gözüm, kulağım, elim ve burnum nasıl bana ait ise; duygularımda bana aittir. Özeldir, önemlidir…

Bunları örtmek, bastırmak, ertelemek başlı başına benim için bir baskı kaynağı olabilecektir. Bu baskı altında benim sağlıklı düşünebilmem, doğru kararlar verebilmem, uygun davranışları gösterebilmem ne kadar mümkün olabilir?..

Ve bu tarz bir tutum beni gevşetir mi, gerer mi?.. Ancak, unutmayalım ki, ifade ettiğimiz bir duygumuzun karşılığını

alamayabiliriz. Buna hazır ve açık olmak gerekir. Karşılığını alamadığımız bir durumda öfkelenmemek, sabır gösterebilmek medeni bir yaşam becerisidir.

Yaptığımız her şeyi kendimiz için yapmış olduğumuzu ve bazı beklentilerimize her şeye rağmen karşılık bulamayacağımızın bilinci içinde olarak sonucu kabullenmek ve kendi hayatınızı anlamlı kılmak için yola devam edebilmek…İşte sağlıklı ilişkinin bir başka göstergesi…

Aile yaşamının monotonlaşması ve ev ortamındaki ilişkilerin sıradan bir **"otel ve oda arkadaşlığı"**na dönüşmesi toplumumuzda sık rastlanır bir durumdur. İnsanların aynı ortamda ve günün belli zamanlarında bir arada bulunmaları o ortamın bir " hane (ev)", o ortamda yaşayanlarında bir bütün halinde "aile" oldukları anlamına gelmemektedir.

Aile; oluşumu, anlamı amacı, işleyişi ve sistemi ile toplumun temeli, hatta esasıdır. Bir toplumun uzak geleceğini aile yapısı ve aile özelliklerine bakarak tahmin edebilirsiniz. Sadece akşam ve gece saatlerinde ve sadece kişisel zorunluluklardan dolayı çocuklar ve anne-baba bir araya geliyor, aynı evi paylaşıyorlarsa, böyle bir tablonun aile olup olmadığı ciddi şekilde tartışılması gereken bir husustur.

Sözlerin en güzellerinin söylenip, konuşulması; davranışların en olumlu olanlarının gösterilmesi ve gözlenmesi gereken sosyal bir sistem olan ailenin yozlaşması demek, toplumun geleceğinin meçhul olacağının belirtisidir. Bu nedenle eşlerin aralarındaki ilişkiyi rutinleştirmeden, başlangıçtaki heyecanlarını devam ettirme çabasından vazgeçmemeleri oldukça önemlidir.

Ne oluyor da bir zamanlar yeryüzünün en değerli varlığı olarak görülen eş, **"sıradan bir birey"** haline geliyor. Ne oluyor da içinde içtenliğin bulunduğu sevgi, aşk, saygı, muhabbet sözcüklerinin yerini; eleştirme, aşağılama, değersiz bulma, dışlama, yetersiz görme, çirkin bulma, kendine denk görmeme, zor katlanılır görme gibi içinde sevginin, aşkın, mutluluğun, değerli görmenin, güzel ve zeki bulmanın ve de saygının. olmadığı bir ilişki tablosu ortaya çıkıyor…

Evi ve evlilik birlikteliğini canlı ve her zaman güzel sürprizlerle dolu olan bir ilişki ile taçlandırmak çiftlerin ilişkisini hep "özenilir ve imrenilir" kılarak," **model aile"** gerçeğini ortaya çıkaracaktır.

Hediyeler, sevgi sözcükleri, çiçekler ve sıcak bir gülümseme her gün tekrarlansa da, sanki o gün ilk kez karşılaşılan "hoş bir sürpriz" olarak değerlendirilecektir. Ancak, bu süprizleri eşlerin her birinin önce kendisinin yapabilmesi önemli bir erdemdir…

Eğer eşiniz bu erdemden biraz uzak yaşıyorsa, kendiniz erdemli davranarak karşıda da böyle bir özelliğin gelişmesini başarabilirsiniz. Bu nedenle beklediğiniz davranışları göremediğiniz durumlarda küsmemek, kızmamak, eleştirmemek, suçlamamak ilişkinizi zaman içinde istenilir biçime getirecektir.

Çaba gösterin ve çabasını fark edin ve övün. Ancak, eşinizin gösterdiği her çabanın sizin için ve size özel olduğunu unutmayın. Benzer davranışları göremediğiniz durumda onun sizden farklı bir insan olduğunu, ortak yönlerinize rağmen birbirinizden çok farklı özelliklere sahip olduğunuzu

hatırlayın. Zaman içinde ancak kararlılıkla **"ortak yaşam alanınızı"** genişletmeyi amaç edinin. İnanıyor ve istiyorsanız, sonrasında sadece çaba göstermeniz ve sabırlı olmayı başarmanız yetecektir

Eşlerin, çocuklarına karşı özel sorumlulukları vardır ve anne-baba olarak bazı rolleri bulunmaktadır. Aile huzuru ve çocukların sağlıklı olarak yetişmeleri için anne-babalar, çocukların sorumlulukların paylaşmalıdır. Çocukların her türlü ihtiyaçlarının karşılanması, kendileri için ev ve aile ortamının güvenli hale getirilmesi, terbiyeleri, sosyalleşmeleri, özgüvenli ve bağımsız kişilik sahibi birer birey olarak yetişmeleri için gerekli tedbirlerin alınması, bu sorumluluklardan bazılarıdır...

"İnsanları yükselten iki büyük vasıf vardır; erkeğin mert, kadının namuslu olması."

(Napolyon)



Çiftler, çocuklarının ihtiyaçlarını birlikte fark etmeli ve;

- Yeme, içme, soğuk ve sıcaktan korunma gibi fizyolojik,
- Kendisini ifade edebilme, iletişim başlatabilme ve sürdürme,
- Yardım etme ve yardım talep edebilme,
- Dünyanın neresinde olursa olsun insanların ve insanlığı yaşadığı sorunlar ile içinde yaşadığı toplumun, şehrin,

ilçenin, beldenin, semtin, sokağın ve hatta apartmanın sorunlarına ve buralarda yaşayan insanların sorumsuzluklarına karşı duyarlılık gösterme,

- Ailesinin ve ait olduğu toplumun manevi, dini ve kültürel değerlerini "aydın bir insan" kimliği ile zenginleştirme ve sahiplenme,
- Paylaşma, genel anlamda insanlığın, özel anlamda ise yaşadığı toplumun yararına olabilecek bir değer üretme,
- Karşısındaki kişi ile medeni bir tarzda tartışabilme,
- Farklılıklara tahammül ve farklı olanla barışık yaşayabilme,
- Her yönden kendisini sürekli geliştirerek "kültürlü ve eğitimli insan" olmayı başarma,
- Öfkesini kontrol edebilme, stres ile başa çıkabilme başarısını gösterebilme,
- Adil düşünme, adil yaşama ve adil olanı sahiplenme; haksız ve adil olmayanın karşısında, adil ve haklı olanın yanında yer alabilme,
- Medeni cesaret gösterebilme, kendisi ile barışık olmayı ve yaşamayı başarma,
- Davranış ve söylemlerinde uyumlu olma,
- Emanete sahiplik yapma, emanet edileni koruma,
- Güvenilir olma, verdiği sözde durabilme, yanlıştan ve yalandan uzak kalabilme,
- İçinde bulunduğu ortama ve gruba uyum sağlama ve
- Kendisini gerçekleştirerek, var oluşunu fark ve ispat ederek; bir insan olarak kendi yaşamının, genelde her

ayrıntısı ile kainatın, özelde ise bir parçası olduğu dünyanın varoluşunun bir amacı ve anlamı olduğuna dair güçlü bir bilinç geliştirme,

- Ve bütün bu özelliklerle donanmış "kamil bir insan" olarak; bedenen ve ruhen sağlıklı, iç dünyasında ve sosyal yaşamın her alanında gerçekten huzurlu ve hayatının her merhalesinde her bakımdan başarılı olma…

Evet, sıralamış olduğumuz türden çocuklarının eğitim, sosyal, kültürel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamak için eşler üzerlerine düşen sorumlulukları paylaşmalıdırlar.

Bu tür sorumluluklarını yerine getirmede kararlılık gösteren eşler **"erdemli birer insan"** olarak yaşadıkları toplumda iz bırakacak ve **"model çiftler"** olarak da, başta kendi evlatları olmak üzere, geleceğin yetişkinleri olacak bugünün gençlerine **"örneklik"** edeceklerdir…

"İnsanlar arasındaki yerin, onların senin yanındaki yerleri kadardır." (Montaigne)



Eğer bütün bunlara rağmen bir çiftin ilişkisi sorunlu ise ve her geçen gün çiftler bir birlerinden daha da uzaklaşıyor ve birliktelikleri bütün denemelere rağmen bir türlü "sağlıklı ve mutlu bir aile tablosunu" ortaya çıkarmıyorsa bu durum "profesyonel bir müdahaleyi" zorunlu kılıyor, demektir.

Bu aşamada başvurulacak bir "ehil uzman", ortaya çıkan problem durumunu, yani istenmeyen durumu profesyonel bir yöntemle objektif olarak ele alacaktır.

Kararın çiftlere ait olduğu bu süreçte, çifterin her birinin ayrı ayrı üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmiş olmaları ve aile dinamiklerini güçlendirmek için denenmesi gereken her seçeneği denemiş olmaları, varılan kararları anlamlı ve kabul edilebilir kılacaktır.

Sonuçta; çiftler bu danışmanlık süreci ile ilişkilerini sağlıklı bir ortamda ve sağlıklı bir yöntemle değerlendirmeyi başararak, yaşamlarına daha güçlü bir biçimde kaldıkları yerden devam etmeye başlayacaklardır…

Aile İlişkilerini Etkileyen Temel Problemler

1. Evlilik Öncesi Yaşananların Kaşınması

"Geçmişten çok geleceği düşünmeliyiz, çünkü bundan sonra orada yaşayacağız." (Thomas Browne)

Her evli çiftin evlilik öncesi yaşadıkları farklıdır. Evlilik öncesi, **"sözlülük veya nişanlılık"** olarak adlandırılan süreçte bir çok çift farklı sorunlar yaşarlar. Özellikle ailelerin damat ya da gelin adayının ailesinden bir çok istek ve beklentileri olmaktadır.

En eğitimli ve kültürlüsünden, daha az eğitimli ve kültürlüsüne kadar hemen her aile, çocuklarına eş olacak kişinin ailesinden, çoğunlukla maddi isteklerde de bulunmaktadırlar. Bu isteklerin ve beklentilerin ailelerin imkan ve gücünün üzerinde olması nedeniyle de, daha evlenmeden önce bazı sorunlar yaşanmakta, bazen ilişkilerde tamiri mümkün olmayan hasarlar oluşmaktadır.

Bunların neticesinde eşlerin aileleri bir birlerine sadece kırılmakla kalmayıp, bazen aralarında ciddi biçimde münakaşalar olmakta ve hatta kavga düzeyinde çatışmalar yaşamaktadırlar.

Aileler arasında yaşanan bu türden olumsuzluklar sonuçta **"bir birlerini seven ve kendi aralarında çok iyi anlaşan"** sözlü ya da nişanlı gençlerinde aralarının bozulmasına, ilişkilerinin zedelenmesine ve istemedikleri halde bir birlerini kırmalarına ve üzmelerine yol açabilmektedir**…" Senin ailen, yok benim ailem.."** diye başlayan nakaratlar zamanla aralarındaki ilişkiyi bitirme noktasına bile getirebilmektedir…

İşte, evlilik sonrası, evlilik öncesi yaşanan bu olumsuz yaşantıların hatırlatılması ve yine **"ama senin ailen de…"** ya da **"bana bu kadar çektirdiklerinden sonra, ailene karşı, sanki hiçbir şey olamamış gibi…"** türünden ifadelerle bir birlerini suçlayıcı, eleştirici, aşağılayıcı yorum ve değerlendirmeler eşlerin ilişkilerinin ciddi şekilde sarsılmasına neden olabilmektedir.

Evlilik öncesi gerek ailelerin, gerekse eşlerin kendi aralarında yaşadıkları tartışmaların, münakaşaların, kavgaların **"takıntılı bir biçimde"** tekrar tekrar gündem yapılması ve

eşlerin bugünkü yaşantı ve ilişkilerinde malzeme olarak kullanılması onlara hak etmedikleri mutsuzluğu yaşatabilmektedir.

Oysa ki, gerekçesi ve içeriği ne olursa olsun geçmişin lekelerine odaklanarak ve yaşanmış ancak, geçmişte kalmış problemlere takılarak bugünü sorunlu, sıkıntılı bir hale dönüştürmek akıl ve irade sahibi insanların baş vuracağı yol olmamalıdır. Geçmiş yaşanmıştır ve bitmiştir.

Eşlerden birisinin ya da her ikisinin ailelerinin çok büyük yanlışları, hatta affedilmesi mümkün olamayacak kabahatleri olmuş olabilir. Böyle olsa bile, kişinin kendi ailesinin hatası ve yanlışı o kişiye mal edilemez, o kişiyi suçlama ve eleştirme gerekçesi olamaz..

Geçmişte yaşanmış olan **"yanlışları ve hataları kaşıma"**nın hiçbir gerekçesi olamaz, olmamalıdır. Bu nedenle eşler geçmişin lekelerine odaklanmak yerine, yaşadıkları anların güzelliklerine odaklanmalı ve kurdukları yuvanın gelecekte daha da güçlenmesi ve güzelleşmesine yönelik olarak zihinlerini kodlamalı ve duygularını ve davranışlarını bu doğrultuda kontrol edebilmelidirler.

Unutulmamalıdır ki, bizim kültürümüzde ve değerler sistemimizde aile **"kutsal bir sosyal sistem"** olarak kabul görür ve korunur. Böyle bir toplumsal yapıda sözlerin en güzellerinin söylenmesi, davranışların en güzel olanlarının gösterilmesi beklenir.

Toplum içinde, iş yaşamında **"sıradan ve gelip geçici ilişki** "kurulan kişilere karşı gösterilen nezaketli, zarif ve nazik

davranışlar ile söylenen sözlerin daha güzellerini ve alalarını neden eşler bir birlerinden ve çocuklarından esirgerler.

Bunun savunmasını yapacak hiçbir mantıksal temel olamaz. Ayrıca, sevgiler ve güzellikleri hep tenha alanlarda, karanlıkta ve kapalı mekanlarda yaşanır da; niçin kavgalar ve gerginlikler aydınlık alanlarda ve ulu orta yaşanır?" diye sormak gerekmez mi?

2. Eşlerin Farklı Aile Yapılarından Gelmeleri

> ***"Üstün sayılan insanlara yakından bakınca anladım ki, çoğu herkes gibi insandır".*** (Montai)

Bir ailedeki ilişkiyi şekillendiren en önemli etkenlerden birisi eşlerin farklı aile yapılarından geliyor olmalarıdır. **"Kültürel farklılık"** denilen şey bu durumu özetler. İnsanlar genellikle kendi ailelerinde gördükleri ve yaşadıkları ilişki biçimini model alır ve evlendikleri zaman eşlerinin bu modele uygun şekilde davranmasını beklerler.

Çiftlerin aileleri de, **"yeni bir aile oluşturma aşamasında"** olan evlatlarına sıkça müdahalede bulunarak, onların

> ***"İyi bir evliliğin özü, eşlerin birbirlerinin kişiliğine saygı göstermeleridir".***
> (Bertrand Russell)

neleri yapmaları veya yapmamaları yönündeki uyarıları ile yeni çiftin ilişkisini zora sokabilmektedirler;

- "…Kabul ediyorum fakat, annem böyle istiyor…",
- "Haklısın ancak, babam bu duruma ne der?.." gibi ifadelerde anlamını bulan, ailelerin bu müdahaleci tutumları çiftlerin kendi doğrularına göre hareket etmelerini zorlaştırmaktadır. Sonuçta, kendi aralarında çok iyi anlaşmalarına rağmen, ailelerinin etkisi altında kalan bazı çiftlerin ilişkileri bozulmakta, hatta bazen evlilik ilişkileri bu gerekçeyle bitme noktasına gelebilmektedir.

Böyle bir durumda yapılması gereken, iki farklı aileden gelmelerine rağmen yetişkin bireyler olarak kendilerinin "ortak doğruları" çerçevesinde "yeni bir aile yapısı" belirlemeleri ve çerçevesini birlikte çizdikleri bu özel alana hiç kimsenin müdahalesine müsaade etmemeleridir. Bunu başarmak zor bir iştir. Ancak, böyle davranmak kişinin ailesi ile bağlarını koparması, onlara olan sevgisinin azalması ya da saygısında kusur etmesi anlamına gelmez.

Böyle bir duruş tepki görebilir, eleştirilebilir, reddedilebilir, saygısızlık olarak algılanabilir…Hatta, **"eşini ailene tercih mi ediyorsun?..",** ya da **"anlaşılan, hep onun dediği oluyor…"** gibi tahrik edici ifadeler ile çiftlerin ilişkisini zora sokmaya ve koparmaya yönelik senaryolar uygulanabilir.

Bütün bunlara karşı hazır olmak, sabır ve anlayışla içinde, ailelerin bu tür olumsuz tutumlarının etkisiyle hareket etmemek çok önemlidir. Özellikle bu durumlarda çiftlerin, ailelerinin olumsuz tutum ve davranışları nedeniyle bir

birlerini suçlamamaları **ve "senin ailen yuvamızı yıkmak isterken, benim ailemin ise ne kadar anlayışlı olduğunu görüyorsun!.."** şeklinde ki, **"senin ailen, benim ailem tartışmasına**" girmemek ve eşlerin bir birlerinin ailelerini suçlayıcı, aşağılayıcı, eleştirici yaklaşımlardan uzak durmaları gerekir…

Tam tersine,**" Onlar, senin ailen…Lütfen, onlara karşı sevgini eksiltme, saygında da asla kusur etme, bil ki, benim eşime de asıl yakışan budur!."** şeklindeki medeni bir yaklaşım, çiftlerin aile yapılarındaki farklılıklara rağmen **"yeni yuvalarını sağlam temeller üzerine kuracaklarının"** bir kanıtı olacaktır…

3. Ailedeki Görev Dağılımının Adil Olmayışı

"Adaleti ödül beklemeden yerine getir".
(Solon)

Günümüz modern toplumunda kadının rolü ve sorumluluk alanları değişmiştir. Bir defa, artık birçok kadın "çalışma hayatı"na yoğun olarak katılmaya başlamıştır. Kadının çalışması doğal olarak ondan beklenen rol ve sorumlulukları da değiştirmiştir.

Eğer kadın çalışıyorsa, işten evine geldiğinde artık "ev hanımı"nın görevleri olan, yemek, bulaşık, çamaşır, ütü, temizlik, çocukların bakımı, beslenmesi vs. gibi işler sadece onun üzerine kalıyorsa burada bir adil olmayan görev dağılımından söz edebiliriz.

Bu durum beraberinde kadının yakınmasına, şikayet etmesine ve akabinde kendisini mutsuz görmesine zemin

hazırlayabilir. Böyle bir durumda kadının ev içindeki işler için eşinden yardım beklemesi ve bunu ifade etmesi bir çok ailede temel bir gerginlik ve çatışma nedeni olabilmektedir.

Bu duruma rağmen, kadınlar zamanla "huzurunun bozulmaması" adına bu taleplerinden vazgeçmeye ve adil olmayan bu görev dağılımını istemediği halde kabullenmeye başlayabilmektedir. Böyle bir süreç yaşansa da neticede kadın üzerinde haksız bir yük taşıyor olmanın gerginliği ile, eşine karşı içten içe kızgınlık beslemekte ve mutsuz olabilmektedir.

Bunun sonucunda da eşlerin aralarındaki duygusal bağları zamanla zayıflamakta, bunu tetikleyen başka olumsuzluklarında etkisiyle evlilik çatırdamaya başlayabilmektedir. Aynı mekanı ve yatağı paylaşıyor olmalarına rağmen, bir birlerine uzak yaşayan iki insan olmaktadırlar.

Böyle bir tablo içinde kadının içinde yaşadığı toplumun sosyal, geleneksel ve kültürel özelliklerini fark etmesi, bu özelliklerin egemen erkek anlayışı üzerindeki izlerini kabul etmesi ve bütün bunlara rağmen sabır ve anlayış ile eşinin ev içi bazı görevleri, kendi iradesi ile üstlenmesini sağlayacak mücadelesinden vazgeçmemesi önemlidir.

Erkeğin ise, eşinin çalışan bir kadın olmasına müsaade ediyor olması nedeniyle, bu tercihinin gereği olarak ev içindeki bazı görevleri üstlenmesi onu küçük düşürmeyecektir. Aksine çocukları ve eşi önünde "paylaşan ve adil olan bir baba" imajı ile daha da değerlenecektir.

4. Eşlerin Değişim İstekleri

"Bir insanı bulunduğu mevkiye göre değil, göz koyduğu mevkiye göre ölçmek gerekir". (Tolstoy)

İnsanlar değişebilir, değişirken de gelişebilir. Aile özellikleri, çocuklukları, gençlik dönemleri, kişilik özellikleri, sevdikleri, sevmedikleri, başardıkları ve başaramadıkları ile diğer bir çok açıdan eşler birbirlerinden farklıdırlar. Şimdi bu kadar çok farklılıklarına rağmen bir araya gelerek anlamlı ve amaçlı bir birliktelik olan "evlilik" kararını verip yeni bir aile kurmayı başarırlar. Ancak, bir zaman sonra bu farklılıklar unutulur ve her bir eş kendi çerçevesinden bakarak diğer eşten değişim bekler. Bu beklenti içinde kendisinin de değişmesi ve değiştirmesi gereken bazı özelliklerinin, alışkanlıklarının, tutum ve davranışlarının olduğunu da bilir. Fakat, **"önce sen değiş, sonra da ben değişirim"** anlayışı ile hareket edilir.

Özellikle eşinin bazı olumsuz davranışları karşısında, kişi kendisinin değil eşinin değişmesi gerektiğini düşünerek bir "değişim" beklentisi içerisine girebilir. Değişim beklentisi önce kimin değişmesi gerektiğini düşündürür. Değişim, değişmeye hazır olmayı gerektirir.

Bu duygusal ve zihinsel bir hazır oluştur. Fakat, değişime hazır olunsa bile, eşlerden hangisi değişimi istiyor ise ilk adımı da onun atması gerekir. **"Hele sen bir değiş, sonra mutlaka bende değişirim"** demek, değişime karşı bir direnme ya da kendi gerçeği ile yüzleşmekten kaçınmanın bir göstergesi sayılabilir.

Herkesin kendine göre doğruları olabilir. Doğru diye savunduğumuz yanlışlarımız da olabilir. Önemli olan kendi penceremizden bakarken, karşıdaki eşimizde olsa, onunda kendisine ait bir penceresinin olduğunu fark etmektir.

Ve bu pencereler bir birlerinden farklı olabilir. Yine, benim korumaya çalıştığım gibi, yıkmaya çalışacağım kalıplar da olabilecektir. Ancak, karşımdakinin tabusunu ya da kalıbını yıkmaya çalışırken, kendim de karşımdaki tarafından yıkılmak istenen bir tabu veya kalıp oluşturmuşsam bu bir çelişkidir. O nedenle doğrularımı savunurken ve sunarken, karşımdakinin de benim kadar doğrularını savunma ve sunma hakkının olduğunu kabul etmem gerekir.

Dolayısıyla, değişim istiyor isem, benimde değişmeye hazır olduğum alanlarım olmalıdır. Çünkü, değişmek ayıp, suç ya da günah değildir. Beni ben yapan değerlerimi koruduğum sürece sorun olmayacaktır. Ancak, beni ben yapan değerler ve özellikler bir başkasının varlığını tehdit etmediği gibi, bir başkasının yaşam alanını da yok saymamalıdır. Evlilik hayatında da aile olmanın bir gereği olarak **"anlaşılmak istiyorsan, anlamalı; değişmesini istiyorsam kendimde değişebilmeliyim".**

Bu nedenle doğru olan, eşlerin değişim için işbirliği kurmaları ve uzlaşarak ortak bir karar almalarıdır. Sağlıklı bir evlilik ilişkisinde, ilişkinin sağlam temeller üzerine bina edilmesinin bir kaç önemli öğesi vardır. Bunlar, **"anlama çabası, işbirliği ve uzlaşma**"dır. Zaten bunların gerçekleştiği durumlarda çoğunlukla sorunlarda ortadan kalkmaktadır.

5. Gerçeklerden Uzak Beklentiler Ve Sorgulamalar

"İstediğiniz bazı şeylere sahip olamamak, mutluluğun bir parçasıdır".
(Bertrand Russell)

"Evlilik demek, amaçlı ve düzenli yaşamak demek"tir. Eğer yeni bir aile oluşurken eşlerin bazı ortak amaçları yoksa, bir birlerinden beklentileri çok farklı olacak ve beklentilerine karşılık bulamamaları sonucunda da ilişkileri zedelenecektir. Özellikle eşlerin gerçeklere uymayan beklentileri aralarındaki ilişkinin sorunlu olmasına zemin oluşturabilmektedir.

Örneğin;

- "Sen beni tanımıyor musun, tepkimin nasıl olacağını nasıl bilmezsin?",
- "İlla söylemem mi gerekiyor, sen benim ne istediğimi ve neler düşündüğümü bilmek zorundasın",
- "Seni sevdiğimi biliyorsun, ancak yinede sevmediğimi düşünüyorsun. Sen hala benim nasıl bir insan olduğumu öğrenemedin mi?",
- "Tabi ki, sen her zaman benim isteklerimi ve ihtiyaçlarımı tahmin edebilirsin",
- "Bir birimizi bu kadar seviyor olduğumuza göre biz her zaman örnek bir aile oluruz ve asla mutsuzluk yaşamayız",
- "Biz her konuda aynı şekilde düşünüyor olursak hiçbir sorun yaşamayız",
- "Bizim bu sevgimiz böyle sürdüğü müddetçe başkalarına hiç ihtiyaç duymayız. Arkadaşmış, aileymiş hiç birinin bizim için önemi yoktur",

- "**Ben, ne düşündüğünü gözünden anlarım; sen de benim ne demek istediğimi gözümden anlarsın"** gibi gerçekten uzak bazın beklentiler ile sorgulamalar eşlerin ilişkilerini zora sokabilmekte; gerçekleşmeyen beklentilerin gerçekleşmemesi ya da sorgulayıcı ifadeler umutsuzluğa, kızgınlığa, hayal kırıklıklarına, mutsuzluğa yol açabilmektedir.

Sonuçta eşler arsında tartışmalar ve münakaşalar yaşanmakta, eşler bir birlerini suçlayıcı, aşağılayıcı ve yıpratıcı olabilmektedirler.

Eşlerin bir birlerini sadece tanımaları, seviyor olmaları yeterli olmamaktadır. Bunlarla birlikte mantıklı ve gerçekçi beklentiler içinde olmak, gerçek dışı beklentilerden vazgeçmek; sorgulayıcı, yargılayıcı, suçlayıcı ve kişiliğini zedeleyici tutum, söylem ve davranışlardan uzak durmak önemlidir.

Ayrıca, gerçekçi olmayan beklentiler üzerine karşılıklı olarak konuşabilmek, eşlerin birbirlerinden neleri beklemeleri ve neleri beklememeleri gerektiğini anlatabilmeleri, birbirlerini sabırla, saygı ve anlayışla dineme çabası içinde anlamaya çalışmaları gerekecektir.

6. Duygu, Düşünce, Beklenti ve Alışkanlıkların Zamanla Değişmesi

"Beraber ağlamaktaki tatlılık kadar hiçbir şey kalpleri birbirine bağlamaz.

(J. J. Rousseau)

İnsan sürekli gelişen, geliştikçe değişen; değiştikçe de gelişen bir varlıktır. Ancak, insandaki değişimin yönü çok

önemlidir. Yani, eğer bir insanın zaman geçtikçe bilgisinin ve görgüsünün artması, yeni deneyimler edinmesi onu, ilişkilerinde daha tutarlı, daha sağlıklı, daha aranır ve kabul görür bir insan haline getiriyorsa, böyle bir değişim olumlu olarak değerlendirilir.

Bunun tersi olarak kişinin ilişkilerindeki tutarsızlılığı, anlaşılmazlığı, çekilmez olması; davranışlarında kırıcılığı, uyumsuzluğu ve insanların yaka silkmelerine neden olan özellikleri ile kendini gösteriyor ise, bu tür bir değişim olumsuz olarak nitelendirilecektir.

Elbette zamanla eşlerin her birinin duygularında, düşüncelerinde, beklenti ve alışkanlıklarında bazı değişiklikler olabilecektir. Ancak, eşlerdeki bu değişiklikler onları duygusal olarak bir birlerinden uzaklaştırıyor, düşünce olarak olduklarından tamamen farklılaştırıyor, davranış ve alışkanlıklarında kabul edilemeyecek derecede değişmelerine neden oluyorsa burada bir sorun var demektir.

Zaten, eşlerin ilişkilerinde sık rastlanan sorunlardan birisi de bu tür beklenmedik değişikliklerin, bir birlerine karşı sevgi, saygı ve yakınlık hislerinde de değişmeye yol açmasıdır,

- "Artık beni ilk günkü gibi sevmiyor",
- "Eskisi gibi beni özlemiyor",
- "Önceden olduğu kadar bana düşkün değil",
- "Eskiden söylediği o iltifat dolu sözler yerine hep kırıcı konuşuyor" şeklindeki cümlelerde anlamını bulan değişimler bazı sorunların daha da derinleşmesine neden olabilecektir.

Bilinmelidir ki, hiçbir evlilik ilişkisinde duygular, evliliğin ilk günlerindeki gibi aynı yoğunlukta kalmayacaktır. Bu gerçeğe rağmen eşler yanlış bir inanış ve ön kabul nedeniyle **"hayır, biz farklıyız ve bu nedenle bizim sevgimiz, aşkımız, heyecanımız, birbirimize olan yakınlığımız hiç değişmeyecek ve hep aynı sıcaklıkta ve yoğunlukta kalacaktır!"** şeklinde gerçekçi olmayan beklentilere girebilmektedirler. Bu tür beklentiler ise onların hayal kırıklıkları yaşamalarına ve duygu ve düşünce kalıplarının tam bir karmaşa halini almasına yol açabilecektir.

Oysa ki, değişimin kaçınılmaz olduğu, hayatta eşlerin de duygu, düşünce, alışkanlık ve davranışlarında bazı değişikliklerin olması gayet normal bir haldir. Bu değişmeler eşlerin bir birlerine olan sevgi, anlayış ve yakınlıklarının bittiği, saygılarının azaldığı veya yok olduğu ya da ilişkilerinin sona yaklaştığı anlamına gelmemektedir.

Unutmamak gerekir ki, sağlıklı bir ilişki hep aynı düzlemde gitmez. Nasıl ki hayatımızın her alanında iniş-çıkışlar olabiliyorsa; ilişkilerde de bazı iniş ve çıkışlar olabilecektir. Değişimler ve ilişkiler bu çerçevede değerlendirilip, kabul edilirse sorun kalmayacaktır.

7. Güç Gösterisinde Bulunma

"Güçlü insan zayıf insanı yenebilir. Ama unutmamalıdır ki her zaman kendinden daha güçlü bir insan vardır." (Kant)

Ev, yani hane, bir şirket, bir fabrika ya da herhangi bir iş yeri değildir. Dolayısıyla ailede bir patrona da ihtiyaç

yoktur.” Ailenin reisi” olmak demek, ailenin tüm üyeleri adına bazı özel sorumlulukları üstlenmektir…

Ailedeki her üyenin duygularını önemsemek, düşüncelerini dinlemek, beklentilerini önemsemek, tercihlerinden haberdar olmak, önceliklerine saygı duymak, demektir. Ailenin düzenini koruyacak, aileyi güçlendirecek, sürekliliğini garantileyecek sınırları birlikte kararlaştırabilmek, kuralları birlikte koyabilmek, tehditleri fark ve bertaraf edebilmek ile aile üyeleri arasında tam olarak adil bir duruş sergileyebilmektir. Bu nedenle **“patron benim!..”** anlayışının ailede bir yeri yoktur.

Çiftlerden birisinin alınacak kararlarda daha etkin olması, daha fazla söz sahibi olması, karşılaşılan sorunlara, paylaşmadan kendi kararı ile çözüm bulması ve uygulaması ile birlikte bu çözümleri eşinin de onaylamasını beklemekle yetinmeyip, aldığı kararları benimsemeye ve uygulamaya zorlaması gibi yaklaşımlar çiftlerin ilişkisinde önemli sorunlara yol açabilmektedir.

Özelliklede eşlerin ortak bir karar ve anlayışa varmaları gereken durumlarda, uzlaşmacı ve paylaşımcı bir tavır yerine; çatışmacı ve ortamı gerginleştirici bir tavrın sergilenmesi oluşacak sorunları daha da derinleştirebilecektir.

Sağlıklı ilişki üzerine temellenmiş bir ailede eşlerin bir birlerine ya da birilerine kendilerini ispat etme çabası içine girmeleri anlamsızdır. Bir kişi kendisine **“hayat arkadaşı”** olarak seçtiği bir insana, özelliklede evlilik sonrası kendisini kabul ettirmeye ve ispat etmeye çalışıyorsa bu durum “kişiliğin sorgulanması”nı gerektirir.

Kişi, eş olarak seçtiği insanla güç mücadelesine de girmemelidir. Ortada bir mücadele ve savaş varsa, rakip varsa, yarış varsa güç mücadelesi anlamlıdır. Bütün bunların olmadığı bir aile yapısı içinde güç mücadelesine girişilmesinin anlamsızlığı açıktır.

Aile adına yapılacak yeni bir yatırımdan, eve alınacak bir eşyaya, yapılacak bir tatil planına ve özelliklede çocuklara yönelik olarak alınacak kararlara kadar pek çok hususta sorunlar yaşanabilmektedir. Nitekim, bazı çiftler arasında;

- "Patron benim",
- "Benim sözüm geçerli olacak",
- "Bu evde kararları ben veririm",
- "Ben hayır dediğim müddetçe bunu yapamazsın" cümlelerinde ifadesini bulan "güç gösterisi çekişmesi" eşlerin ilişkilerini bozmaktan, ailenin dayandığı temel değerleri yıpratmaktan başka bir sonuç doğurmayacaktır.

Unutmamak gerekir ki, bir ailede herkesin kararı ve davranışları o ailenin her üyesini ilgilendirir. Çocuğun okula gitmemesi anne-babayı, annenin yemek yapmaması çocuğu ve babayı, babanın evin ihtiyaçları için para kazanmaması anneyi ve çocuğu, çalıştığı halde ev işlerinin de anneye yüklenmesi yine herkesi ilgilendirir ve her aile üyesine bu konularda söz söyleme hakkı verir.

Önemli olan, aileyi güçlendirecek, ilişkilerin **"güvenli bir ortamda ve güvenli bir temele dayalı olarak"** yürümesini sağlayacak tarzda sorunlara birlikte çözüm aramak, her aile üyesinin düşüncesini aynı düzeyde değerli görmek

ve kararları ailenin tüm üyelerinin katılımları ile ortak olarak alabilmektir**.**

8. İletişim Eksikliği ve İletişimsizlik

> ***"Sizinle onurlu bir ilişkim olması için söylediğiniz her şeyi anlamam, veya size her şeyi derhal söylemem veya size söylemem gereken her şeyi önceden bilmem gerekmiyor. Bunun anlamı, zamanımın büyük bölümünde sizinle konuşmaya istekli olmam, sizinle konuşma fırsatını kollamam demek…İkimizin de daima aramızdaki hakikat olasılıklarını (aramızdaki hayat olasılığını) genişletmek için çaba harcadığımızı bilmemiz demek."*** (Adrienne Rich)

Evli çiftlerin aralarındaki iletişimin samimi, dürüst, içten ve açık olması beklenir. Ancak, çiftlerin bunun tersine bir birlerine yeterince açık olmamaları, gerçek duygu ve düşüncelerini maskeleyip gizlemeleri aralarında bir iletişimsizlik olduğunun göstergesi olacaktır.

Çiftler bir birlerini **"yeterince açık ve dürüst olmamakla"** suçlamaya ve şikayet etmeye başlayınca aralarındaki iletişim, iletişimsizliğe dönüşebilmektedir. Eşinin kendisinden çok şey beklediğini ve onun bu beklentilerine cevap veremeyeceğini düşünen kişi iletişim kanallarını kapatma eğilimi içine girer.

Zaten çiftler sorunlarını karşılıklı olarak açık şekilde konuşmaktan, duygu ve düşüncelerini içtenlikle paylaşmaktan

ve kendi özellerini eşleriyle tartışmaktan genellikle kaçınırlar. Sonra da kendi uzak durdukları ve kaçındıkları hususlarda eşlerini sorumlu tutarak eleştirilerini kesintisiz sıralarlar.

Bütün bunların neticesinde aralarında tam ve sağlıklı bir iletişimi kurmayı başaramamış olan çiftler, bir birleri hakkında olumsuz düşünceler beslemeye başlarlar. Bu tür olumsuz düşünceler zamanla **"iletişim çatışmaları"**na sebep olabilecektir. Anlaşılmadığını, önemsenmediğini, kendisine karşı açık ve dürüst olunmadığını düşünen kişi eşine karşı kızgınlık, öfke duymaya; onu duyarsız ve tutarsız olmakla suçlamaya ve kendisine karşı olumlu duygularının da değişmeye başladığını düşünmeye başlayacaktır.

- "Sende çok değişiklikler var, eskisinden çok farklı bir insan oldun",
- "Beni hiç anlamıyorsun",
- "Bazen bu benim eşim mi? diye şaşırıyorum",
- "Bana karşı yeterince dürüst ve açık değilsin",
- "Gerçek düşüncenin bu olduğuna inanmıyorum",
- "Bütün bunlara inanacak ve kanacak kadar beni aptal mı sanıyor sun?",
- "Hayır, hayır sen gerçekten çook değiştin!.." vb…

Evet, bu tür örneklerde olduğu gibi; karşılıklı kırgınlığı, incinmişliği, şüpheyi, anlaşılmamayı, anlamakta zorlanmayı, yani özetle, **"iletişimsizliği"** belirten ifadeler eşler arasında ve ailede daha farklı sorunlara da zemin oluşturabilmektedir..

Oysa ki, bir birine en yakın iki insan olarak eşlerin her sorunlarını açık ve samimi bir tutum içinde medeni bir tarzda

konuşabilmeleri, tartışabilmeleri; duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri ve aralarındaki iletişimi her şeye rağmen şüphe oluşturmayacak bir samimiyetle sürdürmeleri oldukça önemlidir. Bu tür bir yaklaşım sorun ve iletişimsizlik yerine, çözüm ve güven üretecektir.

Aile içinde üyeler arasındaki iletişimin sağlıklı olması; eşlerin hem birbirlerini iyi bir şekilde, saygı ve ilgi ile dinlemelerini, hem de birbirleriyle düşünerek konuşmalarını gerektirir. Eşlerin aralarındaki iletişimin bu şekilde olması, çocuklar içinde iyi bir model olacaktır.

Güvenli bir ortamda, güvene dayalı bir iletişim kurulabiliyorsa orada içtenlik ve huzur var demektir. İçtenliğin ve huzurun olduğu bir ailede iletişim çatışmalarına yer yoktur…

9. Cinsel Sorunlar

> ***"Kaynaşmanız, sükûnet ve tatmine ermeniz için size kendi cinsinizden eşler yaratıp da aranızda sevgi ve merhamet var etmesi de O'nun (varlığı ve birliğinin) delillerindendir. Doğrusu bunda, iyi düşünen bir kavim için ibretler vardır."*** (30/Rûm, 21)**.**

Cinsellik, üzerinde konuşulması ve tartışılması zor olan bir gerçekliktir. Çünkü, toplumumuzda **"ayıp, günah ve yasak"** olarak görülen ve bu nedenlerle de genel olarak insanların konuşulmasını tenha alanlara ve karanlıklara havale ettikleri bir konudur. Böyle olunca, "**içgüdülerini terbiye**

etmekten uzak kalmış" bazı insanlar cinsel yönelim, eğilim ve yaşantılarında sağlıklı ve doğru bilgilerden de uzak kaldıkları için; ölçü ve kural tanımaz bir çerçevede cinsel dürtü ve duygularının etkisiyle normal dışı davranışlara yönelebilmektedirler.

Ahlaki, medeni ve insani bir kişilik alt yapısından uzak yetişmiş; kendi dünyasında sosyal ve hukuki kural ve sınırların bir anlam ifade etmediği **"hastalıklı kişilikler"** dürtülerinin etkisiyle **"sapkın davranışlara"** yönelebilmektedirler.

Oysa ki, çocukluk evresinden itibaren ilgi duyulan ve merak uyandıran **"cinsellik**" konusunda bireyler gelişim düzeyleri ve özelliklerine uygun düşen bilimsel doğrular çerçevesinde bilgilendirilip, eğitilirlerse kendilerinin de bir gerçeği olan cinsel gelişim ve cinsellik konusunda eğitilmiş olacaklardır.

Bu doğrultuda doğru bir eğitim sürecinden geçen birey yaşına ve gelişim düzeyine uygun bir **"cinsellik bilinci"** içinde olacaktır. Bu bilinçte olan birey toplumsal, ahlaki, insani ve hukuki bilgi ve kurallardan haberdar olmakla kalmayacak, bütün bunları içselleştirecek ve yaşantısında bunları rehber edinecektir. Böylece güdülerinin ve dürtülerinin esiri olmaktan uzak kalarak sağlıklı bir kişilik yapısına sahip olarak toplumda kabul görecektir.

Evli insanlar büyüdükleri ve içinde yetiştikleri ailelerinin ve toplumun izlerini taşımaktadırlar. Bu çerçeveden ele alacak olur isek, insanların çoğunluğu cinsel konularda yanlış ve hatalı bilgilerin etkisi altında yetişkinliğe adım atmaktadırlar.

Daha sonra evlendiklerinde bu tür yanlışlıklar eşlerin cinsel yaşamlarını da olumsuz olarak etkilemektedir.

Özellikle eşler arasında cinsel yaşam konusundaki uyumsuzluk ve anlayış farklılığı onların günlük hayatlarını ve ilişkilerini de önemli biçimde etkilemektedir. Genel olarak cinsel sorunlar nedeniyle çift terapisine başvuranların yaygın olarak yaşadıkları en önemli sorunların başında, ülkemizde yaklaşık olarak her yüz kadından birisinde görülen **"vajinismus"** gelmektedir.

Eşler arasında yaşanan diğer cinsel sorunlardan bazıları ise "erken boşalma, isteksizlik, orgazm olamama ve erkeklerde görülen sertleşme sorunu"dur. Bu tip sorunların yaşanması karşısında mutlaka güven duyulan bir uzmana danışmak, ertelemeden gerekli profesyonel yardım ve desteği almak, lüzumlu görülen tedavileri uygulamak en doğru olanıdır. Bilinmelidir ki, herhangi bir erkeğin ya da bayanın bazı cinsel sorunlarının ya da rahatsızlıklarının olması asla ayıplanacak bir durum değildir. Kaldı ki, her insan, hayatının her hangi bir aşamasında **"bazı cinsel hastalıklar**"la da karşılaşabilir…

Bazen cinsellikle ilgili sorunların temelinde eşler arasında ya da eşlerin günlük yaşamlarının her hangi bir alanında yaşadıkları iletişim sorunları, aile, iş ve diğer sosyal ve ekonomik güçlükler yatabilmektedir.

Sağlıklı iletişim becerilerine sahip olmak hayatın her anında ve alanında olduğu gibi, çiftlerin ilişkisinin her döneminde de oldukça önemlidir.

Unutmamak gerekir ki, eşlerin bazı cinsel sorunlar yaşamaları ne suçtur, ne ayıptır, ne de günahtır. Eşlerin kendi aralarında cinselliği konuşabilmeleri başlı başına hem medeni bir davranış, hem de önemli bir yaşam becerisidir.

Çünkü, köklü geleneklerin egemen olduğu bir toplumda çiftlerin kendi özellerini, özel alanlarında ve özel olarak rahat ve açık açık paylaşmayı, konuşmayı başarmaları gerçekten çok önemli bir başarıdır. Bunu başarmış olan eşler, yaşadıkları cinsel sorunların çözümü için ihtiyaç duydukları zaman bir uzmana başvuracaklardır…

İhtiyaç olduğunda cinsellikle ilgili bir sorun için uzmanına danışmak gayet doğal bir davranıştır. Bu davranışı gösteren bir çifti, eğitimli ve medeni insanlar olarak tanımlamak uygun olacaktır.



Toplumumuzun Gerçekleri ve Aile Yapısına İlişkin Bazı Tespitler 6

Ne yazık ki çoğu insan daha önce mutlu olduğunu ancak mutsuzluğa düştüğü zaman anlıyor. (Bertrand Russell)

"İnsan olmak güçtür. Hayvanları tanıyınız bunu anlarsınız." (Max Scheler)

İnsan, her özelliği ile;

- Yaşadığı toplumun sosyal, kültürel ve çevresel özellikleri,
- Aile yapısı ve özellikleri ve
- Bireysel özellikleri ile bir bütün olarak ele alındığı zaman anlaşılabilir.

Bir insanı sadece çocukluk dönemini, gençlik dönemini ya da bazı aile özelliklerini ele alarak tanımaya çalışmak eksik bir yaklaşım olacaktır. Kaldı ki, insanları yaşam dönemlerine ayırarak ele almanın bilimselliği ciddi bir şekilde tartışılmaktadır. Mesela; bugün "gençlik dönemi" denilince bunun hangi yaş dilimlerini kapsadığını kesin bir şekilde kim söyleyebilir?.. Günümüzde "ergenlik" denilen yaşam evresinin

başlangıç yaşı on yıl öncesine göre çok farklılaşmıştır. Artık bir çok çocuk, çok erken yaş diliminde ergenliğe girmeye başlamakta, fakat bir çok kişinin girdiği bu ergenlik dönemi bir türlü bitmemektedir. Çünkü, insanlar bir türlü yetişkin olamamakta, yani büyüdüğünü ispat edememektedir…

Bununla birlikte insanlara; tüketimleri, eğlenceleri, huzurları (!), başarıları vs.. için bir çok alternatifler, seçenekler sunulmaktadır. Bu çok sayıdaki seçeneğe rağmen günümüz insanlarının bir çoğu, kendilerine sunulanları niçin elde edemedikleri? Arzuladıklarını neden gerçekleştiremedikleri?, sorularına; ya da istediklerini elde etmelerine rağmen, "niçin mutlu olamadıkları?" sorusuna cevaplar aramaktadırlar. İşte, bu tür sorular "modern insan"ın içinde oluşan boşluğun ve bu boşluğu doldurmak için yaptığı arayışın birer göstergesidir.

Mutlu olma, zengin olma, kariyer sahibi olma, çalışmadan ve emek vermeden para kazanma, istediği her şeyi elde edebilme, lüks giyinme ve lüks yaşama vs… Kısacası, üretmeden "çılgınca tüketme" ve hemen her istediğini elde etme, canının arzuladığı her şeyi özgürce (!) yapabilme ve yaşayabilme şeklindeki bir anlayış modern insanı çok çok yormaktadır. Bütün bunların ona yüklediği sosyal ve duygusal ağırlığın altında ezilen modern insan, yalnızlaşmakta ve iç dünyasında büyük bir boşluk oluşmaktadır…

Boşluk içinde kıvranan bu insanlar, hayatlarını anlamlı kılan hemen her türlü şeyle bağlarını bir bir koparmaktadırlar. Genel anlamda yaşadığı toplumdan, kültür ve geleneklerinden, yakın çevresinden, ailesinden ve kendi öz değerlerinden

kopan bir insan, aradığı huzuru bir türlü bulamamaktadır. En önemlisi de; kendisini yoktan var edip, yeryüzünün en şerefli ve seçkin varlığı kılan," ölümün ve yaşamın sahibi Rabbi" ile bağını koparmış olan bir insan, gerçek huzura nasıl kavuşabilecektir?..

İşte, her türlü bağını kaparmış ya da koparma sürecine girmiş olan bir çok insan, ya sigara, alkol, uyuşturucu gibi bazı maddelerle; ya da intihara teşebbüs, çete üyeliği, hırsızlık vb. gibi bazı farklı davranış ve eylemler ile, içinde ve hayatında oluşan boşluğu doldurma arayışı içine girebilmektedir…

Kişilerin, **"özgür birey olma"** gerekçesi ile içine girdikleri, **"onları yalnızlığa sürükleyen"** bu döngü, bu durumdaki bir çok insanın ruhsal ve bedensel sağlığının bozulması ile neticelenirken; toplumun temel dinamiklerini de sarsmakta ve sosyolojik anlamıyla toplumun asıl temeli olan ailelerde de çözülmelere neden olmaktadır…

Bunlara ilaveten mensubu olduğumuz toplumda da, insanlarımızın farklılıklarını koruyarak, onları birleştirecek ve bütünleştirecek politikalar üretmek ve uygulamak yerine; onları ayrıştıracak ve var olan farklılıkları daha da derinleştirecek karar ve uygulamalar gözlenmektedir. Bölge, dil, kültür ve inanç gibi farklılıklar iç ve dış menfaatçiler tarafından kaşınmaktadır…

Bizim inancımızda seçkin insan olmanın temel göstergesi, kişisel haz ve yarar elde etmek değil; yaptığı ve düşündüğü her şeyde "**Hakkın rızasını elde etmeyi, ayrım yapmaksızın tüm insanlara yararlı olmayı ve yeryüzünü doğallığını koruyarak, imar etmeyi "** ön planda tutmaktır.

Bunlara rağmen günümüzün modern toplumlarında daha çok bireyselcilik, hazcılık, menfaatçilik, doğal olan her şeyi kişisel yararları ve hazları uğruna bozma, adaletsizlik ve ırkçı söylemler ön plana çıkmaktadır…

Etnik ve bölgesel milliyetçilik teşvik edilmekte, özellikle ülkemizin belirli bir bölgesinde, geçmişin Jön Türklerinin yerini, bugün benzer şekilde "Jön Kürtler" almaktadır…

Hatta gerçekte marjinal olan bazı materyalist unsurlar, sessiz çoğunlukları temsil edasıyla, medyayı da kullanarak palazlanmaktadırlar…

Örneğin, bu kitabın yazarı olarak ben de bir Güneydoğuluyum!.. Ancak, benim dedem Anadolu Alperenlerinden Şeyh Abdurrahman-ı Erzincani, bazı kaynaklara göre Azerbaycan'ın doğusunda bulunan Erdebil'de, Safiyyuddin-i Erdebili'den sülükünü tamamlayarak, XIV. yüzyılda tıpkı Somuncu Baba ve benzerleri gibi Anadolu'ya irşat kastıyla, Osmanlı Sancaktarı ünvanı ile bir "eren ve veli" olarak gelmiştir…

Kabri uzun yıllar yaşamış olduğu Adıyaman iline bağlı İndere köyündedir. Onun soyundan gelenlerin ana dilleri tamamen Türkçe'dir. Şimdi, benim de konuştuğum bu **"ana dilim**" beni, bir başkasından ne üstün kılar, ne de bir başkasının yanında küçültür…Bu her insan için de aynı şekilde geçerlidir…

Şimdi bazı etnik ırkçılık söylemleri ve eylemleri ile ön plana çıkan bazı gruplar, yüzyıllardır buralarda yaşayan bu özellikte ki binlerce insana," sizin diliniz ve etnik kökeniniz bizlerinkinden farklı, bu nedenle yaklaşık altı yüz yıldır yaşıyor olsanız da, gerçekte bu topraklar size ait değil" mi, diyecekler…

Üniversiteye girene kadar, tıpkı ailemin rahmetle andığım büyükleri gibi bende, dili ve etnik kökeni farklı olan, aynı toprağın ve aynı inancın mensupları; Kürt, Zaza ve Türkler ile bir arada büyüdüm… Kardeşçe ve her şeyimizi paylaşarak, aynı acıları ve aynı sevinçleri birlikte yaşayarak..

Çünkü, bu topraklar farklı dilleri konuşan ve farklı etnik kökenden gelseler de, aynı idealler ve değerler uğruna **"birlik ve bütünlük içinde yaşayan"** insanlarımızın ortak vatanıdır. Bu vatanın her karış parçasında, her birimizin hayırla, şükranla, minnetle ve rahmetle andığımız dedelerimizin **"şehit kanları"**nın izleri vardır..

Kaldı ki, bizler bu dünyaya ana dilimizi, ırkımızı tercih hakkı ile gelmedik. Ve bu özelliklerin hiç birisi, birimizi bir diğerimizden üstün de kılmaz, ayrıcalıklı hale de getirmez. Bizim medeniyetimizde ve değerler sistemimizde üstünlüğün tek göstergesi**," TAKVA"**dır… Gerisi teferruat ve demagojidir…

"Sözümü iyi dinleyin, iyi belleyin. Rabbınız birdir, babanız birdir. Hepiniz Âdem'densiniz, Âdem de topraktan yaratılmıştır. Hiç kimsenin başkaları üzerinde soy sop üstünlüğü yoktur. Allah katında üstünlük, ancak takvâ iledir."
(Hz. Muhammed)

İşte, her birimiz içinde doğduğumuz ve büyüdüğümüz toplumun, kültürün, ailenin, sosyal ve ahlaki değerlerin, çevrenin ve mensubu olduğumuz medeniyetin besinleri ile besleniriz. Ancak, bunlar ile bağları kopmuş ya da koparılmış

olan insanlar, iç dünyalarında ve sosyal hayatlarında gittikçe yalnızlaşmakta ve hayat, onlar için anlamsız ve amaçsız bir ütüpyaya dönüşmektedir.

İnsanlar, Fransa'da olduğu gibi 18 yaşını doldurunca soyadlarını bile değiştirebilmelerine rağmen yaşadıkları yalnızlığa ve mutsuzluğa yine de çare bulamamaktadır. Böyle bir tablonun neticesinde özellikle, **Modern Batı Toplumları ile onların eğlence, moda, marka, tüketim alışkanlığı gibi özelliklerini taklit eden toplumlarda;**

- İnsanların üzerlerinde taşıdıkları stres yükü artıyor,
- Madde bağımlılığı yaygınlaşıyor,
- Ahlak dışı ilişkiler "temel bir insan hakkı ve kişinin özgürlüğü (!)" olarak, devletlerin koruması altında teşvik görüyor,
- Kişilerin gelirleri ve yaşam standartlarındaki farklılıklar oldukça derinleşiyor,
- İnsanlar arasındaki "evet, hayır" gibi simgelerin ağırlıkları kayboluyor,
- Yeni nesillerin adalet, vefa, paylaşmak gibi değerlerden tamamen uzak yetiştikleri gözleniyor,
- Suç işleyenlerin oranlarında hızlı bir artış gözleniyor. Öyle ki yeni yeni hapishaneler inşa edilmesine rağmen tutuklu ve mahkumların mekan ihtiyaçlarına cevap verilemiyor,
- Toplumun temeli olan ailedeki çözülme her geçen gün daha da hızlanıyor,

- Akıl ve ruh sağlığı bozulan insanların sayısında dudak uçuklatacak oranda artış olduğu gözleniyor. Örneğin; bugün insanların en özgür (!) oldukları İskandinav Ülkelerinde en zirvede olan sosyal olgu "intihar"dır…

Bütün bunlar göstermektedir ki, gerek birey olarak insanın, gerekse herhangi bir ailenin karşılaştığı ya da karşılaşabileceği istenmeyen bir durumu, bu tür sosyolojik ve psikolojik gerçeklerden bağımsız olarak düşünemeyiz, düşünmemeliyiz… Çünkü, siz bir insanın kişiliğini ve hayatını besleyen kaynakları fark etmedikçe, o insanı ve onun yaşadığı güçlüklerin anlamı ile derinliğini de anlayamazsınız. Fark etmediğimiz ve anlamadığımız bir problemi nasıl çözebiliriz?..

Bütün bu gerekçelerden dolayı;

- Yaşanan bir evlilik probleminin,
- Anne ile çocuğu arasındaki bir problemin,
- Bir babanın, genç evladı ile yaşadığı çatışmanın,
- Bir işverenin, hiç beklemediği bir zorlukla nasıl baş edebileceğinin,
- Bir öğretmenin, bildiği her yöntemi denemesine rağmen bir türlü "yola getiremediğini" düşündüğü bir öğrencisinin,
- Güven duyduğu en yakın arkadaşının kendisine yaptıklarının şokunu üzerinden atamayan bir kişinin,
- Her ne yaparsa yapsın, babasının sürekli olarak eleştirisine maruz kalan bir gencin,
- Elde edilen kazançta ve ortaya çıkan kurum başarısında en büyük katkısı olduğu halde, patronu tarafından basit bir "teşekkürü" bile duyamayan bir çalışanın,

- Onca verdiği emeğe rağmen, hiç beklemediği bir nedenden dolayı başarısız sayılan ve bu nedenle "dünyası yıkılmış" bir kişinin,
- Heyecanla bekledikleri çocukları doğduğunda, doktorun, "maalesef çocuğunuz engelli! " demesi ile şok yaşayan gencecik bir annenin,
- Kazancı yetmediği için sevdiği ile evlenemeyen bir gencin,
- Yaşadığı her zorluk ve sıkıntı karşısında yanında gördüğü biricik dostunun amansız bir hastalığa yakalandığını duyunca "olduğu yere yıkılan" bir güzel sevdalı insanın ve
- Mesleği gereği hep sorunlu ve duygusal destek ihtiyacı olan insanlara, hiçbir beklentisi olmadan "ben, bütün bunları sadece Allah rızası için yapıyorum!" deyip de, karşılaştığı bir insanın **"çaresizliğine çare olamama"** nın hüznü ile gecelerini uykusuz geçiren bir isimsizin…

Evet, işte bu ve benzeri problem durumları karşısında "ne yapmalı?" sorusuna cevap ararken, insanların, içinde yaşadıkları toplumun bazı gerçeklerinin de farkında olmalarında yarar vardır…

Bu bağlamda, gerek toplum, gerek aile, gerekse birey olarak karşılaşılan problemleri doğru olarak tanımlayabilmek ve karşılaşılan problemlere gerçekçi, etkili ve kalıcı çözümler bulabilmek için, bir çok probleme kaynaklık eden, ülkemizin bazı gerçeklerini ve toplumumuzun aile sisteminin taşıdığı özellikleri ortaya koymakta yarar bulunmaktadır.

Ben, bu noktada **"çözüm odaklı"** olmayı önemsememe rağmen, olanlara ve yaşananlara **"problem odaklı"** bir çer-

çeveden bakmanın bir uzantısı olarak, yaşadığımız toplumun daha çok ”lekeli alanları”na vurgu yapacağım Çünkü, bu lekeler yaşanan bazı problemlerin birer “dış kaynağı” olarak karşımıza çıkabilmektedir…

İşte, bu gerekçeler nedeniyle, bu konu başlığı altında aşağıdaki bilgileri paylaşmayı anlamlı buluyorum:

- Ülkemizde, bir yıl içinde evlenen yaklaşık her altı çiftin, altıda biri kadar da boşanma gerçekleşmektedir.
- Toplumumuzda 18 yaş üzerindeki her yüz kişiden, yaklaşık 15-16’sında ruhsal problemler gözlenmektedir. En sık gözlenen ruhsal problemlerin başında ise “**depresyon”** gelmektedir.
- Toplumumuzda “engelli“ grubu içinde yer alanların sayısı her geçen yıl daha da artmakta ve “özürlü” olarak nitelendirilenlerin oranı yaklaşık %12’dir.

Her ne kadar “Özürlüler Kanunu” engellilerin sorunlarının çözümü hususunda çok önemli bir adım olsa da; engellilerin eğitimi, rehabilitasyonları ve istihdamları konusunda daha almamız gereken epeyce bir yol vardır.

- Birleşmiş Milletler Türkiye Temsilciliğinin Raporları ve bazı araştırma sonuçları incelendiğinde, kadınların en az üçte biri şiddet görmektedir. Çocuklarda ise fiziksel, cinsel ve psikolojik şiddet görenlerin oranı da her geçen gün artmaktadır. Özellikle nüfusunun çoğunluğunun Müslüman olduğu ülkemizde **“cinsel istismar”**ın da artık sıradanlaşması gerçekten düşündürücüdür.

- Kayıp çocuklar ve özellikle 13-18 yaş arasındaki gençlerin evden kaçmaları da toplumsal bir gerçeğimiz olarak karşımıza çıkmaktadır.
- Özellikle genç bir nüfusa sahip olmakla övündüğümüz Ülkemizde, bir taraftan yeni doğanların oranı her yıl azalmakta, diğer taraftan ise yaklaşık olarak her yüz gençten yirmi-yirmi beşi işsizlik sorunu ile baş başadır.
- Bütçeden eğitime ayrılan payda son yıllarda önemli düzenlemeler görülmesine rağmen, halen ülkemizde eğitime ayrılan bütçe oranının gelişmiş ülkelerin belirgin düzeyde gerisinde kaldığı görülmektedir.
- Ülkemizde, yılda yaklaşık olarak 18-20 milyar Dolar tütün ve tütün mamüllerinin kullanımına, yaklaşık olarak 8-10 milyar Dolar ise bunların kullanımından dolayı oluşan sağlık sorunlarına harcanmaktadır.
- Bugün gelişmiş Avrupa Ülkelerinde iki alandaki projeler her açıdan desteklenmektedir. Bunlar; **"ailenin güçlendirilmesi**" ve **"okulöncesi eğitim"** alanlarıdır. Ancak, bugün için mecburi eğitime dahil edilen okulöncesi eğitim de, Avrupa ülkelerinin düzeyine ulaşmamız daha yıllar alacağa benzemektedir.

Ailenin korunması ve güçlendirilmesi alanında ise yapılan çalışmaların istenilen düzeyde olmadığını ve özellikle güçlü bir **"vakıf geleneği"** olan kültürümüze rağmen sivil toplum kuruluşlarımızın da, istisnalar hariç olmak üzere bu konuda çok duyarsız davrandıkları gözlenmektedir.

- Türkiye İstatistik Kurumunun verileri incelendiğinde, ülkemizde intihar olaylarında da tedbirli ve duyarlı

olunmasını zorunlu kılan bir tablo ile karşılaşmaktayız. Çünkü, son on yılda intihar olaylarındaki artış yaklaşık %35 olmuştur.

- Ülkemizde **"Adalet Sistemi"**ne ciddi bir güvensizlik olduğu aşikardır. Hantal yargı sistemi ve uzayan davalar nedeniyle hapishanelerin kontenjanları dolmuş durumdadır. Yargının verdiği kararların standartları çok düşüktür. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesine yapılan başvuruların sayısı ve bu başvuruların yaklaşık olarak % 90'ında ihlal tespit edilmesi bunun temel bir göstergesidir.
- Eğitim Sistemimizde hızlı bir değişim gözlenmesine rağmen, halen çocuk ve gençlerin tam olarak kendi ilgi, yetenek ve değer alanlarına göre yönlendirildiklerini söyleyemiyoruz,
- Ailede genellikle son söz babalarındır, çok az sayıdaki ailede kararlar anneler tarafından ya da ortaklaşa alınmaktadır,
- Yeni evlenen çiftler genellikle ayrı oturmak ve kendi evlerinde yaşamak istemektedirler,
- Çocukların evlilik kararlarında son sözü çoğunlukla babalar söylemekte, gençlerin tercihleri kısmen dikkate alınmaktadır,
- Toplumumuzda her şeye rağmen çocuklar çoğunlukla anne-babalarının sözlerini dinlemekte ve onların kararlarına uymaktadırlar,
- Aile içinde söz dinlemeyen, problem çıkaran, hakkında şikayet gelen ve istenmeyen davranışları gösteren çocuk ve gençlere, anne-babalar genellikle öğüt vermekte, bağırmakta, kızmakta, cezalar vermektedir. Toplumumuzda

çocuklarının istenmeyen davranışları karşısında hiç bir şey yapmayan, hataları görmezden gelen, cezadan çok ödül vermeyi tercih eden anne-babaların sayısı çok daha azdır,

- İstanbul'da yapılan bir değerler araştırması, kentleşme ile beraber modernleşen ailenin, büyük anne ve büyük babayı huzur evlerine gönderme yönelimi ve tutumu içinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu durum, toplumumuzda kendisini duyarlı olarak gören her insanın, üzerinde ciddi olarak düşünmesi gereken sosyolojik bir olgudur.
- Anne-babaların çocuklarına karşı tutum ve davranışlarında genellikle tutarsızlık gösterdikleri gözlenmektedir,
- Çocuklar, anne-babaları haberdar olduğu taktirde eleştirilecekleri, suçlanacakları, aşağılanacakları, cezalandırılacakları ya da başkalarına iletileceği düşüncesi ve korkusu ile bazı yaptıklarını ve yaşadıklarını paylaşmamakta, gizlemektedirler,
- Anne-babaların çoğunluğu çocuklarının arkadaşlarına güvensizlik içinde yaklaşmaktadırlar. Özellikle ahlaklarının bozulacağı, yanlış bir şeylere yönelecekleri, kötü alışkanlıklar kazanabilecekleri, okul başarılarının düşeceği korkusuyla arkadaş gruplarına karşı güven duymamakta ve temkinli yaklaşmaktadırlar,
- Gençler genellikle arkadaşları ile birlikteyken sohbet etmekte, eğlenmekte, parkta, eğlence ve alış-veriş merkezlerinde, sahillerde gezinmekte; maça, sinemaya, kafeye, konsere, nadiren de olsa seminere, dini sohbetlere, mitinglere, ibadethanelere, müzelere gitmektedir.

- Aileler ve gençler başarıyı; genellikle çok çalışmanın, okulun eğitim kalitesinin, öğretmenlerin yeterliliğinin, planlı olmanın, bir hedefin olmasının, inançlı ve dürüst olmanın bir sonucu olarak görmektedirler. Ancak, toplumun daha az bir kesimi ise başarıyı şansa, kadere, kısmete, zenginliğe bağlamaktadırlar.
- Aileler bir problem olduğu zaman genellikle çocuklarını henüz dinlemeden suçlu ve hatalı ilan etmekte, problemi **"problemin yaşandığı anda çözüme kavuşturma"** ya çalışmaktadırlar. Yani, okulda bir arkadaşının kendisine yaptığı yanlış bir davranıştan söz eden çocuğun, olanları daha tam olarak anlatmasına fırsat vermeden bazı anne-babalar," **kim bilir sen ne yaptın?.."** tarzında bir tutum ile karşılık verirken; abi ya da ablasını şikayet eden çocuğun olayı abartması karşısında da derhal onu **"koruyucu"** bir tavırla, abi ya da ablayı haksız oldukları için değil," **büyük oldukları için"** suçlayıcı, eleştirici ve hatta aşağılayıcı bir tutum içine girebilmektedirler,
- Anne-babalar çocuk ve gençler ile iletişimlerinde genellikle kendilerini örnek vermekte ve klasikleşmiş bir ifade ile **"ben senin yaşında iken…"** diye başlayan vaazları ile dinleyici çocuklarının sabırlarını zorlamakta ve farkında olmadan çocuklarının kendilerinden duygusal olarak uzaklaşmalarına zemin oluşturmaktadırlar,
- Günümüz de evler gittikçe "otellere" dönüşmekte, ilişkiler "otel arkadaşlığı" düzeyine gerilemekte, eşlerin ilişkileri sıradanlaşarak alışkanlık haline gelmektedir…

Ve aynı mekanı paylaşıp da duygusal olarak bir birlerinden gittikçe uzaklaşan, uzaklaştıkça da herkesin iç dünyalarında gittikçe yalnızlaştıkları, adı "aile" olan, ancak gerçekte bilinen aile sisteminden çok farklı yapıda bir tablo ortaya çıkmaktadır,

- Ayrıca günümüz toplumunda ailede çok ciddi bir çözülme süreci gözlenmektedir. Şöyle ki, bir yıl içinde evlenen yaklaşık 6 çiftten birisi boşanma ile neticelenmektedir. Ve korkarım ki, böyle giderse bu oran çok yakın bir gelecekte daha da artacaktır.

Bu toplumsal gerçeğe rağmen, hükümetlerin bu güne kadar **"aileyi güçlendirme ve korumaya yönelik"** ciddi bir politika geliştiremediklerini üzülerek ifade edebilirim. Kaldı ki, özellikle toplumun temel değerlerine vurgu yaparak, duyarlı insanlarımızın katkıları ile çok ciddi maddi güce erişmiş vakıf, cemiyet ve dernek şeklinde yapılanmış olan bir çok sivil toplum kuruluşunun da, bu konudaki duyarsızlıklarını eleştirmemek mümkün değildir. Bugün bazı federasyon veya konfederasyon şeklindeki meslek örgütlerinin başında yönetici olanların, on yıl, yirmi yıl değişmeden bulunmaları bu örgütleri ne kadar hantallaştırmış ise, bazı sivil toplum örgütlerinin de aynı gerekçeler ile hantallaştığını söylemek gerekir…

Unutmayalım ki, bu müesseselerin gerçek sahipleri toplumun duyarlı ve inançlı kesimleridir. Ve bu insanlar, sadece **"İlahi mükafat beklentisiyle"** her daim desteklediklerı bu kurumların, toplumun temeli olan aile konusunda da azami duyarlılık göstermeleri için çaba göstermek durumundadırlar…

Bilinmelidir ki**," yapılan her doğru iş, yeni bir doğru işin gerçekleşmesini mümkün kılacaktır."**



Problem Durumları ve İletişim 7

Problemlere Duyarlılık Göstermek

İnsan dünyaya bir defa gelir. Adam gibi yaşarsa bir defa gelmek yeterlidir. (Joe E. Lewis)

"İnsanın belli başlı iki günahı vardır, öbürleri bunlardan çıkar: Sabırsızlık ve tembellik. Sabırsız oldukları için Cennet'ten kovuldular, tembelliklerinden geri dönemiyorlar." (Kafka)

Teknolojinin ve bilimin hızla geliştiği günümüzde, hala dünyanın bir çok ülkesindeki insanlar bilim ve teknolojinin nimetlerinden uzak olarak yaşamaktadırlar. Bu toplumlarda çocuk ve gençler genel olarak geleneksel yöntem ve yollar ile yetiştirilmekte ve eğitilmektedirler. Böyle olunca da, çoğu birey gerçek potansiyelini ortaya çıkaramamakta, yerel koşullar ve imkanlar çerçevesinde **"işe yarar bir insan olmak**" için çabalamaktadır…

Hayat planlarını, çalışmalarını, tutum ve davranışlarını çoğunlukla geleneksel kural ve çerçeveler belirlediği için de teknolojiye fazlaca bir ihtiyaç da duyulmamaktadır. Zaten, farkında olmadığı ve kendisine çok uzak olan bir şeylere insanın ihtiyaç duymasını beklemek de çok anlamlı değildir. Fakat, bunun aksine bilim ve teknoloji ile iç içe olan, gelişmiş modern toplumlarda ise insanların hayat planlarını, tutum ve davranışlarını daha çok bilim, teknoloji ve modernitenin belirlediği söylenebilir.

Bu gerçekliklerden dolayıdır ki, geleneğe dayalı toplumlar ile modern toplumlarda insanların karşılaştıkları problem durumları ve güçlükler farklı farklıdır. Örneğin; gelenek temelli bir toplumda ortaya çıkan bir aile ve evlilik sorununa insanların yaklaşımı ve önerdikleri çözüm yolları ile, modern bir toplumda ortaya çıkan bu türden bir soruna karşı insanların yaklaşımı ile önerilen çözüm yolları elbette bir birinden çok farklı olabilmektedir. Ayrıca, geleneğin hakim olduğu toplumlarda insanların karşılaştıkları problemlerin nicelik ve niteliği ile modern toplumlarda karşılaşılan problemlerin nicelik ve niteliği bir birlerinden çok farklı olmaktadır. Bu farklılıklar, karşılaşılan problemlere karşı duyarlılıklar konusunda da kendini göstermektedir…

Geleneğin hakim olduğu bir toplumda kişilerin gözlemledikleri, yaşadıkları ve çevrelerinde oluşan problemlere karşı duyarlılıklarını daha çok dini, ahlaki, geleneksel ve çevresel inanış ve kurallar belirlerken; modern toplumlarda insanların problemler karşısındaki duyarlılıklarını daha çok teknoloji, bilim ve modern hukuk kuralları belirlemektedir.

Bu nedenledir ki, iki farklı toplumda yaşanan benzer bir probleme karşı insanların yaklaşımları, duyarlılıkları ve çözümleri farklı olabilmektedir.

Bu gerçekliğe rağmen günümüz toplumlarında insanların problemlere karşı duyarlılıklarında genel olarak; kişilerin problem çözme yetenekleri,, ayrıntılı ve derinlemesine düşünme becerileri, beslendikleri sosyal dinamikler, sosyal statü ve rolleri, kişilik özellikleri, hayat felsefesi; insan, toplum, çevre ve tabiata bakışları ile sürekli ve aktif öğrenme süreçleri belirleyici olmaya başlamıştır.

Problemlere Duyarlılık Göstermek;

- İlgi duymayı, önemsemeyi,
- Dert edinmeyi,
- Fark edebilmeyi,
- Geçmişi hatırlamayı,
- Kendimizi ve yaşananları sorgulamayı,
- Menfaat beklentisinden uzak yaşamayı,
- Her yapılanın bir karşılığının ve sonucunun olacağına inanmayı,
- Geleceği önemsemeyi,
- Olanları ve yaşananları kendimizle ilişkilendirebilmeyi ve
- Her daim sorumluluk bilinci içinde dosdoğru bir duruş ile saygın bir insan olarak yaşamayı amaç edinmiş olmayı gerektirir.

Bu çerçevedeki bir duyarlılık; kişinin kendisine, ailesine, komşusuna, sokağına, semtine, yaşadığı kente, ülkesine ve tüm dünyaya doğru geniş bir yayılış ile anlam kazanır. Bu nedenledir ki, insanın önce kendi problemlerine, sonrasında da ailesinden başlayarak en yakın çevresinden, en uzağında ve uzakta olanlara karşı duyarlı olması esastır…

Kendi problemlerini aşma konusunda istekli ve dirençli olamayan, kendi çocuklarına ya da ailesine karşı sorumlu davranamayan bir kişinin, dünyanın sorunlarına ve insanlığın problemlerine karşı duyarlı olduğunu ifade etmesi ne kadar anlamlıdır. En yakınındaki istenmeyen bir durumu önemseme ve düzeltme hususunda duyarlılık göstermeye uzak kalan bir insanın, fiziksel olarak çok daha uzağında yaşanan ve çok daha girift olan farklı içerikteki problemlere karşı duyarlı olduğunu beyan etmesi ne kadar gerçekçidir.

Çocuğu, eşi, evi, genel olarak ailesi ve yakın çevresine karşı duyarsız kalan, uzak duran bir insanın**, "bulunduğu çağın ve yaşadığı toplumun sorunlarına karşı duyarlı olduğundan ve sorumluluklarının da bilincinde olduğundan"** söz edebilir miyiz?… Kendisine karşı öz saygısını yitirmiş ve insanların problemlerine çözüm arayışlarının uzağında kalmış bir insanın duyarlı bir insan olduğuna neyi delil gösterebiliriz?…

Duyarlılık; dürüst, gerçekçi, samimi, fedakar, içten ve içtenlikle yaşanan istenmeyen durumlara en yakın çevreden başlayarak müdahil olmayı gerektirir.

- Çocuğunun eğitim sürecinde sorumluluk alamayan, okul ile sadece bir sorun oluştuğu zamanlarda zorunluluktan dolayı iletişime geçen bir ebeveyn,
- Eşini, evinin hizmetçi kadını olarak gören ve ihtiyacı olduğu zamanlarda yanına yaklaşan ve yatağına misafir eden bir eşin,
- Komşuları ile merdivende karşılaştığı anda selamlaşmaktan ve merhabalaşmaktan uzak duran bir yetişkinin,
- Sokağında ve hatta yaşadığı apartmanda acılı, dertli, hasta, aç, çaresiz, dertli veya hasta ya da hastası olan yanı başındaki insanların halini sormayan, toplumumuzun değer sistemi içinde "**neredeyse bir birlerine mirasçı yapılacak kadar önemli görülen komşuluk hukuku"**ndan bihaber yaşayan,
- İş yerine komşu bir esnafın derdi ile dertlenmeyen, kendisi çokça kazanırken yanı başında evine ekmek götürecek kadar kazanamayan bir komşusundan paylaşmamak için selamlaşmaktan dahi uzak duran,
- Çevresi kirletilirken, sokaklarda uçucu maddeler kullananlar çoğalırken; evsiz barksız, sahipsiz ve kimsesiz insanlar, yaşadığı şehrin bir gerçeği haline gelirken ve bütün bunlar duyarlı bir insanın ifadesi ile **"toplumun günahları!.."** olarak nitelendirilirken,
- Yaşadığı ülkede insanlar kimliklerinden, dillerinden, meşrep ve mezheplerinden, derilerinin renginden, yaşadıkları coğrafi bölgeden, giyim ve kuşamlarından dolayı dışlanırken, farklı muameleye tabi tutulurken,

- Haklı ve doğru duruşları ile yapıcı bir anlayışla, insani hak ve özgürlüklerini talep eden ve temelde bu haklarının arayışı içinde olan toplumun eğitimli ve bilinçli bireylerini; gerçekten bölücü, terörist, fitneci, gerici ve ayrılıkçı olduklarını her fırsatta ve ortamda eylem ve söylemleri ile kanıtlamış olanlar aynı kategoriye sokularak **"medya gücü"** kullanılarak kirletilmiş bir bilgi olarak topluma sunulurken,
- Yaşadığımız dünyada zulüm, haksızlık yayılırken; güçlü olan ve insanlığın sermayesini insanlığı yok edecek ve kainatın düzenini bozarak, **"yeryüzünde büyük bir fitne ve fesat çıkarmak"** için insanlığın sermayesini kişisel çıkarları, arzuları, hevesleri ve şeytani hırsları uğruna seferber ederek **"adalet ve eşitlik yerine, gücün ve güçlünün hakim olduğu"** bir yeni dünya düzeninin temellerini yerel sahte elitler aracılığı ile atarken,
- Kâinata hükmetme arzusunun ve davranışlarına yön veren ilkel dürtülerinin tatmini uğruna tertemiz ve her zerresinde mükemmel bir intizam olduğu bilimsel olarak tespit edilmiş olan, kainatın düzeni bozularak; okyanuslar, denizler, ormanlar ve gökyüzü kirletilip de, yok edilirken,
- Hatta küçücük menfaatleri ve ilkel dürtülerini tatmin uğruna nesilleri bozmayı, toplumları temel dinamiklerinden koparmayı, yer yüzünde fesadı yaymayı kendileri için görev sayarak, meşru görürken,
- Bütün bu olanlar karşısında, "**bulunduğu konumun ve mekanın ve de yaptığı işin hakkını vermek"** bilincinden uzak kalarak, kendi varlığı ile birlikte bir insanlığın ve

kainatın adım adım ve bir program dahilinde yok oluşa sürüklendiğini görüyor iken görmüyor gibi, duyuyor iken duymuyor gibi, fark ediyor iken farkında değilmiş gibi ve insanlığının onuruna yaraşır şekilde konuşup haykırabilecekken konuşma yetisini kaybetmiş gibi davranan ve yaşayan bir insanın duyarlılığından söz edilebilir mi?..

Unutulmamalıdır ki, en küçüğünden en büyüğüne kadar karşılaşılan bir problemin çözümü, yaşanan istenmeyen bir durumun ortadan kaldırılması, **karşılaşılan bir güçlük ile baş edilebilmesinin ilk ve ön koşulu insan olarak;**

- Kendimize,
- Çocuklarımıza,
- Ailemize,
- Komşumuza ve bulunduğumuz mekanlara,
- Yakın ve uzak çevremize ve çevremizdeki insanlara,
- Sahip olduğumuz imkanlara,
- Yaptığımız işe,
- Yaşadığımız ülkeye ve parçası olduğumuz topluma,
- İzlerini taşıdığımız inanç dinamiklerimize ve insanlığımızı değerlerimize,
- Dünyamıza ve kainata karşı duyarlı olabilmek, her daim duyarlı bir duruş içinde bilinçli yaşmayı başarabilmektir.

Yaptığınız iş, eğitim düzeyiniz, konumunuz, statünüz, etkinliğiniz, bilgi düzeyiniz, maddi ve manevi birikiminiz ne olursa olsun bir probleme çözüm olabilmeniz ya da bir prob-

lemi çözüm sürecine koyabilmeniz ancak, böyle bir **"insani duyarlılık bilincine sahip olmanız "**ile mümkün olabilecektir. Duyarlı değilseniz hiçbir problemi çözemezsiniz, çözdüğünüzü sanırsınız, istenmeyen bir duruma son veremezsiniz, son vermişsiniz gibi bir yanılgı ile kendinizi aldatırsınız…

Sonuç olarak **"problemleri fark etmek ve problemlere duyarlılık",** problemlerin çözümünün temel hareket noktasıdır. Bu duyarlılığın bir başka açıdan **göstergelerini** özet olarak şu şekilde sıralayabiliriz;

- İlişkilerde çıkarcı bir anlayışla hareket etmemek, menfaat beklentisi içinde olmamak; aranılan, önemsenen, değer gören, güven duyulan, örnek gösterilen ilkeli, doğru ve dürüst bir insan olmayı başarmak.
- En yakınından başlayarak, en uzağa doğru öncelikle içinde yaşadığı toplumun ve çevrenin olmak üzere; bütün dünyanın, tüm insanlığın her türlü sorunlarına karşı duyarlı olmak, ilgi göstermek; sorunların çözümü için kendi imkanları ve gücü çerçevesinde aktif olarak yer almak, roller üstlenmek ve gerekli desteğini söylem ve eylemleri ile göstermek.
- Kendi özgürlüğünün mücadelesini verirken, ötekilerinde özgürlük arayışlarına ve taleplerine saygı duymak, farklılıklara ve farklı olana karşı kabul edici ve benimseyici bir tutum içinde olduğunu göstermek. Özgürlük ve hak arayışı içinde yaşarken, başkalarının da farklı özgürlük ve hak arayışlarında onların yanında da yer alabilecek kadar medeni ve özgüvenli olabilmek. Başkalarının haklı taleplerini onlarla birlikte ve bir arada savunabilmek

tek kelime ile **"adam gibi adam"** olabilmenin temel göstergelerindendir.

- Değişmenin, gelişmenin ve olgunlaşarak "**kemale erme"** nin temel dinamiklerinden birisi olarak duygularını, düşüncelerini, beklentilerini, taleplerini ve kendi doğrularını tam bir özgürlük içerisinde ifade edebilmek, tartışabilmek, konuşabilmek. Aynı şekilde karşısındaki her kişinin de kendi duygu, düşünce ve inandıkları doğruları açık, rahat, net ve tam bir serbestlik içinde ifade edebilmelerini önemsemek, desteklemek ve kabul edebilmek. Bunlarla birlikte adil bir çerçevede ve eşit koşullar içerisinde mücadele etmeyi, rekabet etmeyi; **"insan onur ve haysiyeti**"ni merkeze alarak, insani olanı her şeyi, her türlü menfaatin ve çıkarın üstünde tutabilmek ve önemsemek.
- Yeniliğe, değişime açık olmak, insani olan, insanlığın faydasına olan gelişme ve değişimlerde lokomotif olabilmek, öncü ve rehber olabilmek. İnsanlığın değerlerinin yenilikler ve değişimler ile, insanlığın gelecekte adaletin herkes için eşit şekilde uygulandığı, bireysel tercihlerin toplumun bütünlüğü ile örtüştüğü, herkesin her bir kişi için "kendisi kadar değerli ve önemli görüldüğü", daha temiz bir dünya için herkesin içtenlikle seferber olduğu, **"özgür ve anlamlı yeni bir dünya"**nın oluşmasın gerekliliğine inanmak ve bunun mücadelesini verebilmek.
- Sahip olduğu tüm güçleri; bilgiyi, teknolojiyi, parayı, silahı, makamı ve nüfusunu, ötekini ve farklı olanı ezmek, sömürmek, yok etmek, boyun eğdirmek, emrine itaat ettirmek gibi amaçları için kullanmaktan uzak

durmak; bu tür güçleri ellerinde bulundurup da bunları; statükocu, despot, zalim emellerini gerçekleştirmek için baskı aracı olarak kullananların karşısında **"onurlu bir duruş"** ile durabilmek, direnebilmek, yaşadığı amaçlı hayatını "gerçekten anlamlı kılabilmek" ve **"onurlu bir insan olarak yaşamayı başarmak"**, insanlığın onurunu korumak uğruna zorluklara rağmen doğrularının mücadelesini verebilmek. Tüm çabalarında esas olarak, gelecek nesillere daha adil, daha temiz, daha huzurlu ve daha onurlu olarak yaşanabilecek bir dünya devretmek. İşte, ancak bunları amaç edinen ve başarmak için mücadele veren insanlar **"insanlık adına kalıcı değerler"** üretebileceklerdir. Zaten **"duyarlılık"** denilen şey de bunların yekününü içermektedir.

Temel İletişim Becerileri

"İletişim, konuşmaktan öte bir şeydir. Konuşmaktan ve dinlemekten daha fazlasıdır."

İletişim de, 'kullandığımız kelimelerin % 77'si soyut, % 23'ü somut'tur. (Zoga)

İletişim; bireyler ya da gruplar arasında söz, jest, mimik, yazı, işaret, görüntü, simgeler vb. araçlarla bilgi, düşünce ve duygu alış verişi sağlayan bir etkileşim sürecidir.

İletişimin; % 10'u sözcüklerle (mesajın içeriği ile), % 30'u seslerle (alçak, yüksek, ritim, tonlama) ve yaklaşık

> ***"Aynı dili konuşanlar değil,***
> ***Aynı duyguları paylaşanlar anlaşırlar."***
> (Hz. Mevlana)

% 60'ı ise vücut hareketleriyle (beden dili, özelliklede yüz ifadeleri ile) gerçekleştiğinden söz edilmektedir.

> ***"Sayılabilir olanı say, ölçülebilir olanı ölç, sayılmayanı sayılabilir hale getir, ölçülemeyeni ölçülebilir hale getir."***
> (Galileo)

Bunlarla birlikte iletişimden söz ediyor isek şunları da hatırlamakta yarar vardır;

- İletişimde ilk dakika önemlidir.
- İletişim, bilgi alışverişi değildir. Bilgi, düşünce ve duyguların paylaşılmasıdır.
- Çift yönlü bir süreçtir.
- Anlamları ortak hale getirmektir.
- Kişiler-kitleler arasında köprüler kurmaktır.
- Kişiye değil, kişiyle yapılan bir işlemdir.
- İletişim bir bütündür.

Temel iletişim becerilerinin dikkate alınması neticesinde; kendinizi ifade etmeniz kolaylaşır, karşınızdakini anlamış olursunuz. Ayrıca, hem kendinizin hem de ilişkide olduğunuz insanların iç dünyalarını daha iyi anlamanızı kolaylaştıracak

bazı ipuçlarını elde etmiş olursunuz. Aslında, davranışınız ne ise, siz de **"O"** sunuz ve karşınızdakinden alacağınız karşılık da, sizin karşınızdakine vereceğiniz tepkiye bağlıdır…

Biz insanlar ancak başka insanlarla olan bağlantılarımız içinde yaşayabilir ve gelişebiliriz. Ve biz bu bağlantılarımız içinde *BİZ OLURUZ…* Var olmak, iletişim içinde olmak demektir. Temel iletişim becerisi denilince, genel olarak iki temel beceriden söz edebiliriz:

Birincisi; insanın kendisini açık ve net olarak ifade edebilmesi,

İkincisi; başkalarını dikkatli dinleme ve ne söylediklerini tam ve doğru olarak anlayabilmesidir.

Gerçekte her kişiler arası iletişimin birincil özelliği "**etkili iletişim**"dir. Etkin bir şekilde karşıdakini dinleyebilmek, ona karşı dürüst ve açık olabilmek bir yaşam becerisidir. Bu beceriye sahip olmak; karşılaşılan güçlüklerle, istenmeyen durumlarla baş edebilmede oldukça önemlidir.

Eğer bir kişi; özgüveni zayıf, özsaygısı gelişmemiş, değişime kapalı, değişenlere tepkili ve tavırlı, zayıf kişilikli, kendisini değerli görmekten uzak ise; yaşamındaki en küçük bir değişim onun yaşamını alt üst edebilecektir. Kendisini değersiz görmeye başlayacak, korkuları artabilecek, kaygıları yoğunlaşabilecek ve **"şimdi ben ne yapacağım?", "bana neler oluyor?"** gibi sorular ile çaresizlik ve yalnızlık içinde mutsuzluk yaşayacaktır.

Bunları yaşayan bir insanın karşılaşabileceği normal hayat problemleri karşısında çözümler üretmesi ve çevre-

sindekiler ile sağlıklı bir iletişim kurması mümkün olabilir mi?. Çevresinde bir çok insan olmasına rağmen, onlar ile iletişimsizlik halinde olan bir insanın çevresindekiler ile her hangi bir paylaşımının olması söz konusu olabilir mi?

Ancak, sağlıklı iletişimin olduğu yerde paylaşmaktan, anlamaktan ve anlaşılmaktan söz edilebilir. Böyle bir iletişimin olmadığı bir durumda ise; anlamaktan, anlaşılmaktan, paylaşmaktan, çözümden, farkındalıktan; dolayısıyla iç huzurdan, duygusal doyumdan, her türlü problem ile baş edebileceğinize ilişkin bir inançtan, sınırlarınızı fark etmenizden ve başkalarının da sınırlarına dikkat etmenizden söz edilebilir mi?…

Eğer bir ilişkide olumlu bir iletişim yoksa, ya **iletişimsizlik** ya da **olumsuz iletişim** söz konusudur. Olumsuz bir iletişimin anında sıklıkla **"iletişim kazaları "** yaşanmakta ve genellikle şu tür özellikler gözlenmektedir;

- Suçlamak, kusur bulmak, eleştirmek,
- Yatıştırmak ya da teskin etmek, teselli etmek
- Anlamamak ve anlaşılmamak ve bu nedenle de duyguları hissetmemek,
- Dikkati dağıtmak.,
- Yakınmak, farklılıkları dikkate almamak, değersizlik yaşamak, küçük görmek,
- Kendini savunmak, açık vermeme çabası içine girmek, gerçek duygularını gizleyip, maskelemek,
- Olan ve yaşananlara değil, olması gerekenlere ve kişisel beklentilere odaklanmak vs..

Bu tür davranışlar sırasında kişi tepki vermeyi, tehdit etmeyi, görmezden gelmeyi, duygularını ve gerçekleri gizlemeyi, karşısındakini ya küçük görmeyi, ya da gözünde büyütmeyi öğrenir. Böyle davranarak kendi zayıflığını örtme ve gizleme, yetersizliğini fark ettirmeme, durumu idare etme, sorunları erteleme, anı kurtarma çabası içine girer ve böylece benlik saygısını korumaya çalışır…

"İnsanlığın beşte biri her zaman her şeye karşıdır."

(Robert Kennedy)

Bazen kişi güçlü görünmek için karşısındakini "suçlama" yolunu seçebilir. Bir başkasını ve diğerlerini suçlayarak ve itham ederek; reddedilmeye karşı gelir ve üstün görünmeye çalışabilir. Bu durumda suçlayan, eleştiren, mantıksal gerekçeler üreten görünüşte güçlü görünse de; gerçekte kendi durumu, kişiliği, gücü, savundukları ve korumaya çabaladıkları hakkında kuşkuludur, güvensizlik içindedir ve tereddüt yaşamaktadır.

Ayrıca, olumsuz iletişim anında ve ortamında genel olarak **"iletişim engelleri**"nden söz edebiliriz. Bu engeller üzerinde daha sonra geniş olarak durulacaktır.

Etkili bir iletişim; sizin tecrübe alanınız ile karşınızdaki kişinin yaşantı ve tecrübe alanının kesiştiği alandan başlayacaktır. Bu nedenledir ki, iletişim kuran iki kişinin ortak yaşantı ve tecrübe alanları ne kadar geniş ise, aralarındaki iletişimde o kadar etkili ve verimli olacaktır.

Temel İletişim Becerilerini bir başka açıdan da şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Yakından İlgilenme

"Başarılı insan etki alanını genişletendir".

Yakından ilgilenmenin gerçekleşmesi için;

- Doğal, rahat ve içten olmak,
- Uygun göz teması oluşturarak iletişim kurmak gerekir.

Uygun göz iletişimi, karşınızdaki insana duyduğunuz saygı ve ona karşı ilgili olduğunuzu, onu önemsediğinizi ve onun sizin için değerli olduğunu ifade eder. Fakat, göz iletişimi kurmak, sabit bakışlarla karşıdakine gözünü dikmek, değildir. Eğer karşıdaki kişiye sabit bakışlarla gözünüzü diker, bakışınızı yöneltirseniz, bu durum o kişide rahatsızlık doğurur, sizin bakışlarınızdan huzursuz olur. Bakışlarınızdan rahatsızlık duyan bir insanın, sizinle sağlıklı bir iletişim kurması mümkün olmayacaktır.

- Ayrıca yakından ilgilenmenin bir başka göstergesi de, karşıdakinin konuştuklarına göre sorular sormak veya açıklamalar yapabilmektir. Özellikle konuyla ilgili sorular sorulması veya açıklamalar yapılması karşıdakinin daha rahat, açık ve içten olmasını sağlayacaktır.

Kısacası; ilgiyle dinlemek ve bu ilgiye uygun bir göz ilişkisi ile ve doğal bir duruşla, aynı zamanda karşıdaki kişinin söylediklerine karşılık sözel tepkiler de verilmesi önemlidir…

2. Konuşmaya Açık Davet

> ***"Onlara anlat, sustuğun sürece kendini nasıl bütün bir insan gibi hissetmediğini, dışa vurulmak istenen o küçücük parçayı nasıl her zaman içinde taşıdığını, ona kulak asmadığın zaman nasıl kızıştıkça kızıştığını, köpürdükçe köpürdüğünü ve eğer konuşmazsan, günün birinde aniden şahlanıp suratına yumruğu patlatacağını anlat."*** (Audre Lorde)

- Açık uçlu sorular sorulmalı;
- Nasıl gidiyor?
- Ne demek istediğini tam anlayamadım?
- Biraz daha açar mısın?
- Şu anki duyguların nelerdir?

Bu tür sorular; görüşmenin başlamasını, karşıdaki kişinin dikkatini özellikle duygularımız üzerinde odaklamasını ve sözlerinin, gerçekte ifade etmek istediklerinin tam olarak anlaşılmasını sağlayacak davranışlar göstermesini sağlar…

Örneğin; ne demek istediğini tam olarak anlayamadım. Biraz daha açabilir misin?.. Böyle söyleyerek neyi anlatmak istiyorsun?.. Şu anki duyguların neler?…

- Asgari düzeyde teşvik (az-etkili konuşmak)
- İçeriğin yansıtılması (bir şeyler yapmam hep engelleniyor? İstediğin gibi davranmıyorsun?
- Karşınızdaki insan olarak kabul edin
- Muhatabınızın gelişim düzeyini göz önünde bulundurun

- Ani davranışlar karşısında serin kanlı olun
- Ödül ve cezada tutarlı-makul olun
- Karşıdakini olduğu gibi kabul edin
- Doğru söylediği zaman hak verin önemseyin
- Konuşmalarını kesmeyin
- Öğüt vermek yerine örnek olun
- Amacınıza o an ulaşmakta acele etmeyin
- Alaycı sözcüklerden kaçının
- Dinlemeyi susmayı becerin
- Tuzak kuran olmayın (ağını yakalamak)
- Her söyleneni kendinize yönelik düşünüp savunmaya geçmeyin

Aslında ortak kaygımız;

"Acaba, karşımdaki insan beni, benim anlatmak istediğim gibi anlayabilecek mi?"*dir.*

3. İletişime Teşvik

Mümkün olabildiğince az ve etkili konuşarak, karşıdaki kişiyi konuşmaya; duygularını, hislerini, düşüncelerini, beklentilerini ve kısacası anlatmak istediklerini tam bir rahatlık ve içtenlikle ifade etmeye, açıklamaya teşvik etmektir. Bu amacın gerçekleşebilmesi için;

- Konuşan kişinin anlattıklarında yer alan anahtar sözcüklerin tekrarlanması ile,
- Tek sözcüklü tekrar ettiriciler (hıı, başka, sonra, eee, hıhı.. gibi) ile,
- Konuşmanın devam etmesine yarayacak kısa soruların sorulması (sonra, nasıl oldu)ile

Ayrıca dinlerken, aynı zamanda konuşanın teşvik edilmesi amacıyla şunları da dikkate almakta yarar vardır;

- Dinlemeye hazır olduğumuzu hissettirebiliriz. Örneğin; "ne gibi duygular yaşadığını ban anlatabilirsin?", "bütün içtenliğim ile seni dinlemeye hazırım!.."
- Anahtar sözcükler tekrarlanabilir. Örneğin; "olanlar beni rahatsız ediyor!.."
- Tek kelimelik pekiştireçler kullanılabilir. **Örneğin;**
- "Hımmm ?..",
- "Yani?..",
- "Sonra?..",
- "Nasıl?..",
- "Ve?.."
- Kısa cümleler ile teşvik edilebilir**. Örneğin;**
- "Örnek verebilir misin?..",
- "Daha ne söylemek istersin?.."
- Ayrıca, İletişimde bulunulan kişiyi teşvik edebilmenin önemli kurallarından birisi, konu hakkında bilgi sahibi olduğumuz kadar, iletişimde bulunacağımız kişi hakkında da bilgi sahibi olmaktır.

4. Duyguların Yansıtılması

"Dostluk duygulu, erdemli iki insan arasında, kendiliğinden meydana geliveren bir anlaşmadır". (Voltaire)

Karşıdaki kişiye, onu önemsediğimizi, yaşadıklarının farkında olduğumuzu ve anladığımızı ifade eder. Onun neler

hissettiği, neler düşündüğü ile yakından ilgilendiğimizi, bunları önemsediğimizi iletir. Duyguları yansıtabilmek için anlamak, anlayabilmek için dinlemek ve empati kurmak önemlidir. Empatiyi özetle şöyle sınıflandırmak mümkündür;

- Senin sorunların karşısında sen, ne düşünüyor ve hissediyorsun?,
- Senin sorunların karşısında ben, ne düşünüyor ve hissediyorum?,
- Senin sorunların karşısında onlar, ne düşünüyor ve hissediyor?

Sorularına cevap bulunduğu anda duyguları yansıtmak da kolaylaşacaktır…

Duyguları yansıtmak, karşıdakinin ifade ettiklerini kendisine yansıtabilmekle birlikte, aynı zamanda da duygularını da anladığımızı ona hissettirebilmek ile mümkün olabilecektir.

Bu hususta şu örnekleri verebiliriz;

- "Her şey çok kötü!..",
- "Şu an ne yapacağını bilemiyorsun..",
- "Bunları duyunca çok öfkelendin..",
- "Ondan, bunu hiç beklemiyordun!..",
- "Nefret ediyorsun!..",
- "Kendini çok mutsuz hissediyorsun!..",
- "Ne söyleyeceğini bilemiyorsun",
- "Kendini çok çaresiz görüyorsun!..",

- "Seninle bu konuyu karşılıklı olarak konuşmak istememesine çok üzülüyorsun!..",
- "Çocuklar konusunda hep kendisini haklı, seni ise haksız göstermesine çok kızıyorsun!..",
- "Olanların gerçek sorumlusu kendisi olduğu halde, seni sorumlu tutmasına çok üzülüyorsun!.."

5. İçeriğin Yansıtılması

İletişimde içeriğin yansıtılması **özetle;**

- Karşıdakinin doğru anlaşılıp, anlaşılmadığını kontrol etmeğe,
- Düşüncelerin ve fikirlerin açık olarak tekrarına,
- Karşıdakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anladığımızı yansıtmaya yarar.

Örneğin; "Kendi başıma bir şeyler yapmam sürekli engelleniyor!.." diyen kişiye,

- "İstediğin gibi davranamıyorsun!.." ya da
- "Özgür olmadığını düşünüyorsun!.." şeklindeki bir cevap içeriği yansıtmaktadır.

6. Sağlıklı Bir İletişimi Kolaylaştıracak Olan Yardımcı Davranışlar

a. Aktif ve Etkin Dinlemek

Dinlemek, sadece sesleri duymak değildir. Doğru dinlemek, etkin dinleyebilmek, demektir. Konuşana tüm dikkatinizi verebiliyor, ifade edilen sözcüklere ve duygulara tam olarak

odaklanabiliyor, konuşanı ya da söylenenleri yargılamadan gerçekten anlamaya çalışıyor ve anlayabiliyor isek, karşımızdakini etkin ve aktif dinlemiş oluruz. İşte, halk dilinde, **"can kulağı ile dinlemek!.."** denilen şey budur…

ETKİN DİNLEMENİN YARARLARINI ŞU ŞEKİLDE ÖZETLEYEBİLİRİZ;



- Kişi, kendisini dinleyene karşı yakınlık hisseder,
- Sorununu ilk başlangıçtaki kadar önemli görmeyebilir,
- Problemlerini rahatlıkla dile getirebildiği için, çözüm seçeneklerini ve yollarını daha rahat düşünebilir ve bulabilir.

Peki **neden dinlemeliyiz?..**

- Bilgi sahibi olmak, öğrenmek, işin aslına vukuf olabilmek için,
- Keyiflenmek ve zevk alabilmek için,
- Karşıdaki kişiye geri bildirim vermek için,

- Anlamak ve anlaşılabilmek için,
- Kişisel çıkar ve menfaat elde edebilmek için,
- Güç elde etmek ve güçlü bir pozisyona geçebilmek için…

VE ETKİN BİR DİNLEYİCİ



- Söz kesmez,
- Yargılamaz,
- Aşağılamaz ve suçlamaz,
- Yüzü konuşana dönük olarak yerini alır,
- Karşılık vermeden önce düşünür,
- Konuşanı duyabileceği bir mesafede durur,
- Gözlerini rahatsız edecek şekilde karşısındakinin gözüne dikmez, söylenenleri önemsediğini bakışlarıyla hissettirir,

- Konuşanın sözel olmayan mesajlarını iyi gözlemler,
- Söylenenleri duyduğunu belirtip, basit tekrarlar yapar,
- Niçin söylendiğini önemser ancak, daha çok ne söylendiğine odaklanır,
- Dinliyor gibi yapmaz, gerçekten tam bir saygı, ilgi ve anlayış ile dinler,
- Dinlerken kafasında ne diyeceğinin egzersizini yapmaz,
- Son sözü söyleme çabasına girmez…

Sağlıklı bir iletişim de karşınızdaki insanı saygı ve ilgi ile aktif olarak dinlemek, karşınızdakini anlamanın temel koşullarından birisidir. Dinliyormuş gibi yapmak, dinlemek değildir. Anlaşılmak istiyorsan anlamalı, anlayabilmek için de dinlemelisin. Çoğu zaman **dinleyici konumunda olan kişiler;**

- Dinliyormuş gibi davranıp aslında dinlemeyebilir,
- Yüzeysel bir anlama ile, devamlı söz keserek dinleyebilir,
- Kendi kimliğini "bir süre için" bir kenara bırakıp kendisine anlatılanlara motive olup, karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini derin bir anlayış çalışmasıyla sanki Oymuşçasına hissederek tecrübe edebilir.

b. Empati kurmak

"İnsanın ancak iki gözü var, fakat görmek için yüz tane gerek." (Theodor)

Nancy'e göre empati; bir insanın diğer insanın hislerini anlayabilmesi ve bunu onunla paylaşabilme yeteneği iken; **Cotton**'a göre ise, birisinin hislerini sezmek, düşüncelerini, güdülerini isteyerek anlamaktır…

Her ne kadar farklı şekilde tanımlansa da empati özetle, **bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir.** Bu nedenle de duygusal zeka ile ilişkili olduğu ve duygusal zekası gelişmiş bir insanın empati kurmada da daha başarılı olduğu düşüncesi yaygındır.

Genel olarak empati şu özellikleri içerir;

- İç görüyü içeren bir eylemdir. Bu manada, insanın iletişim kurduğu ikinci kişinin ruhunu okuyabilmesidir ki, bunu **"altıncı his"** olarak ifade edenlerde vardır.
- Otomatik bir tepkiden değildir. Ancak, duygusal ve zihinsel bir çabadır. İnsan çaba göstermediği, ilgili olmadığı müddetçe karşısındaki kişi ile empati kuramaz.

Empati kurulması halinde, yanlış anlaşılma en az düzeyde söz konusu olacağından, ilişkilerde hata yapma oranı çok düşük bir ihtimaldir. Çünkü, zaten empati kişilerin birbirlerini anlamalarını sağlayan bir iletişim yöntemidir.

- Empatinin gerçekleştiği bir iletişim; kişiyi, sosyal paylaşıma, dayanışmaya ve genel anlamda sosyalleşmeye yönlendirir; anti sosyal davranış ve alışkanlıkları ise onarıcı bir etki oluşturur.
- Aralarında empati kurmayı başarmış olan kişiler; bencillikten uzaklaşarak, gittikçe sosyal anlamda kabul gören özellikler kazanmaya yönelir.
- Karşısındaki ile empati kurmaya kararlı olan bir kişi, daha objektif ve gerçekçi olmaya başlar. Bunu başaran

kişi ise, önyargılı düşüncelerden gittikçe uzaklaşarak, daha uyumlu ve uzlaşmacı olmaya başlar.

- Sağlıklı bir iletişimin ön koşullarından birisi de **"empati**"dir. Eğer, karşınızdaki kişi ile olan ilişkinizin sorunsuz olmasını istiyorsanız; kendinizi, karşınızdaki insanın yerine koyabilmeli, mümkün olduğunca onun gibi düşünebilmeli; kendi doğrularını, düşüncelerini ve duygularını da karşısındakine açık ve doğru bir şekilde iletebilmelidir.
- Bütün bu özelliklerin gerçekleşmesi için kişilerin," iletişim sürecinde empati" konusunda özel olarak kendisini eğitmesi ya da bu içerikteki bir eğitimden yararlanması uygun olacaktır. Zaten her çocuk temiz fıtratının bir göstergesi olarak **"empati kurma eğilimi**" ne sahip olarak hayata atılır. Önemli olan ondaki bu eğilimi, eğitmek ve açığa çıkarabilmektir. Bir anne, baba, öğretmen, genç, yönetici, lider, çalışan ya da her hangi birisi; yaşı ve sosyal statüsü her ne olursa olsun, ilişkilerinde eğer empati kurabiliyorsa; bu iletişim becerisi nedeniyle hem daha başarılı olabilecek, hem ilişkilerinde daha az sorunlar yaşayacak ya da hiç sorun yaşamayacak, hem de hayatı daha düzenli olabilecektir.

"İnsan hatasını bir başkasına itiraf ettiğinde unutur onu; ama çoğu kez öteki kişi bunu unutmaz".

(Nietzsche)

Empati Kurabilmesi İçin Gerekli Olan Hususları Şöyle Sıralamak Mümkündür;

Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır.

- Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir.
- Empati tanımındaki son öğe ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışıdır.

Empatinin, sempatiden farklılığı unutulmamalıdır. Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek söz konusudur.

Empati; kişiyi gerçek, doğru ve istenilir bir iletişim ile insanlarla olan ilişkilerinde en iyiye, en güzele ve en doğruya yönlendirir. Bu yönlendirme neticede; eşler arasında, anne-baba ve çocuk, öğretmen-öğrenci, işveren-çalışan, amir-memur ve kişi-toplum ilişkilerinde genellikle karşılıklı bir anlamayı ve anlaşılmayı, sonuç olarak da "bir mutabakat"ı getirir.

c. Karşınızdakini Olduğu Gibi Kabul Etmek

"Bilgeye sormuşlar dünya da en güzel şey ne diye?.." sevmek", demiş…

Peki sonra? demişler… Bu defa, "sevilmek" demiş…

Peki neden sevmek sevilmekten önce geliyor? demişler… O da demiş ki, "insan sevdiğine, sevildiğinden daha çok emindir..."

Karşınızdaki kişiyi olduğu gibi kabul etmek;

- Ön yargısız ve ön kabullerden uzak şekilde karşıdakini olduğu gibi benimsemek,
- Karşınızdakini, onun sınırlarını, onun doğru ve yanlışlarını, onun önemsediklerini, önceliklerini; onun için daha az değerli olanı ya da onun dünyasında anlamsız olanı; sorgulamadan, eleştirmeden, ayıplamadan ve en önemlisi de **"ötekileştirmeden"** onun dünyası içinde kalarak değerlendirmek.,
- Kurallı, koşullu, mesafeli yaklaşmadan, insanca ve kendiniz kadar önemli ve saygıya değer bulduğunuzu hissettirebilmek,
- Almadığı bir şeyi vermesini, öğrenmediği bir bilgiyi sunmasını, anlatılmayan bir doğruya göre davranmasını, kazandırılmayan bir beceriyi göstermesini, sahip olmadığı bir hüneri sergilemesini beklemeden; onu onun dünyasından görerek, hissederek ve tam bir koşulsuz kabul ile kabul edebilmek ve
- Ona ulaşmak, onun dünyasına girebilmek, onun sınırlarını fark edebilmek, onu tam bir ciddiyetle ve içtenlikle anlama ve dinleme çabası içinde bütün iletişim kanallarınızı sonuna kadar açık hale getirebilmek, demektir…

d. Dürüst, İçten ve Adil Olmak

> ***"Bir insanın başkasından istediği her şeyde ya bir 'İlahi Hak' ya da bir 'Şeytani Haksızlık' vardır."*** (Thomas Carlyle)

İletişim anında dürüst, içten ve adil olduğunuzu karşınızdakine hissettirmek çok önemlidir. Duruşunuzla, oturu-

şunuzla, bakışlarınızla, jest ve mimiklerinizle, ses tonunuzla, dikkatinizle, ilginizle, tepkilerinizle, verdiğiniz cevaplarınızla, kısacası iletişim tarzınızla birlikte, kişiliğinizin yansıyan özellikleri ile karşınızdaki kişinin kalbinde, gönlünde ve zihninde nasıl bir iz bıraktığınız, ne şekilde bir izlenim oluşturduğunuz önemlidir.

Karşınızdaki kişi,

- Sizin tarafınızdan, olduğu gibi kabul gördüğünü,
- Önemsendiğini,
- Dikkate alındığını,
- Anlaşıldığını hissediyor ve bunlarla birlikte sizi;
- Saygın,
- Özel,
- İlkeli,
- Sınırlarının farkında,
- Başkalarının sınırlarını kabule hazır,
- İçten,
- Samimi,
- Adil,
- Ön yargısız ve anlayışlı buluyorsa sonuçta **"anlaşılmış olmak**" tan dolayı huzur bulacak ve bulunduğu ortamda da bu huzurun izleri görülecektir.

Sonuç olarak;

Temel iletişim becerilerine sahip olmak, sağlıklı bir iletişim kurulmasını mümkün kılacaktır. Sağlıklı bir iletişim de; kişiye değer verme, saygı gösterme gibi özel ve değerli

görme ile kişinin kendi kararlarını verme ve davranışlarının da sorumluluğunu üstlenme gibi haklarına saygılı olmak şarttır.

Ayrıca, sözlü mesajların taraflarca anlaşılır olması, konuşulanlara karşılıklı olarak saygı göstermek; ilgi, anlayış ve saygı içinde dinlenmek; ön yargısız olarak empati kurma çabası göstermek; verilen mesajları ve iletilen bilgileri doğru şekilde yorumlamak da önemlidir.

Unutulmamalıdır ki; sağlıklı iletişim kurmak, sağlıklı düşünen, söz ve davranışlarında tutarlılık olan; emin, sadık, güvenilir, cesaretli, çalışkan, başarılı, bilgili ve görgülü olan **"örnek ve rehber özellikli insanlar"**ın kendilerine özgü özelliklerinin başında gelmektedir.

Bu özelliğe sahip olanlar;

- Çaresizler için umut,
- Uyuşmazlık durumlarında hakem,
- Haksızlıklar karşısında gür bir ses,
- Korku salan zalimler karşısında cesaret örneği,
- Yolunu bulamayanlar için doğru bir rehber,
- Yanlışa yönelmiş olanlar için sığınacakları sıcak bir liman,
- Kalp, beyin ve midenin aynı şekilde dengeli olarak doyurulması hususunda örnek,
- Öğrenciye öğretmen, öğretmene öğrenci olmayı hayatının simgesi yapmayı başarmış; yaşamının her anında ya öğreten, ya da öğrenen olarak bilinen bir **"gerçek ruh**

hekimi, toplum mühendisi, kainatın imarı projesinin tasarımcı mimarı" olarak gördüğümüz şahsiyeti ile örnek bir Ademoğlu…

Böyle bir örnek şahsiyet, insanın olduğu her yerdedir; evde, sokakta, mahallede, iş yerinde, okulda, çarşıda, meydanlardadır…

İnsani olanın peşindedir. İnsani olanı yok etmeyi amaç edinmesine rağmen, yediğini dahi defetmekten çaresizken, kendisini yeryüzünün sahibi olarak gören, **"egosunun ve ilkel dürtülerinin esiri olmuş**", güç sahibi olduğunu sanan zavallıların bile kalplerine, **"kendi özlerini sunan"** bir **"gönül pınarı"** Ademoğlu…

İşte her kalp ve yürek sahibi, her mide ve beyin sahibi olan her bir anne-babanın, yönetilenin, yönetenin, öğrenenin ve öğretenin, alanın ve satanın, taşıyanın ve taşıtanın, düşünen ve yapanın; çocuğun, gencin, yetişkinin…Kısacası, her bir Ademoğlunun sağlıklı iletişim kurma istidatı vardır, eğilimi vardır…Kendi çapına göre imkan ve zamanı da vardır…

O halde sayın saygı ve hürmete layık beyler ve hanım efendiler!.

- Önce kendiniz, sona aileniz, sonra çevreniz, daha sonra apartmanınızdan başlayarak ve gittikçe yayılacak şekilde içinde yaşadığınız topluma, insanlığa ve dünyanın her bir zerresine karşı var olan sorumluluklarınızı fark etmeye,
- Bunun gereği olan iletişim becerilerini kazanmaya,
- Karşılaştığınız her güçlük ile baş etmek için gerekenleri yapmaya kendinizi hazır hissedebiliyor musunuz?..

- Eğer, bu hissiyatı duymuyorsanız, duyanları dinlemeye ve anlamaya kendinizi açsanız ne kaybedersiniz?..
- Kaybedeceğimiz bir şeylerin olmadığı, ancak, bir şeyler kazanma ihtimali olan doğru ve anlamlı deneyimleri denemeye var mısınız?..

"Tercih sizin, dünya hepimizin!..". Kullandığınız oranda sorumlu, sorumluluğunuzu yerine getirebildiğiniz ölçüde de değer kazanırsınız.

Unutulmamalıdır ki, kazanacağınız bu değerin karşılığını siz ve sizi takip eden nesilleriniz mutlaka görecektir…

Bütün bunlarla bağlantılı olarak genel anlamda **iki tip insandan söz edebiliriz;**

- Sağlıklı iletişim kuran ve hayatını anlamlı kılan,
- Hatalı iletişim kuran ve hayatını anlamsızlaştıran…

7. Sağlıklı İletişim İçin Hatırlanması Gerekenler!..

"Tüm insanlar ayni sözleri kullanır ama birbirlerini anlamaz..." (Octavio PAZ)

Bazı araştırmalara göre bir mesajın toplam etkisinin yaklaşık;

- %7'sini sözel (sadece sözcükler),
- %38'ini sesli (ses tonu, sesin yükselip alçalması, vurgu ve diğer sesler),
- %55'ini de sözel olmayan öğeler (beden dili) oluşturur.

"Bir bilgeye sormuşlar: "Bir insanın zekasını nereden anlarsınız?"

Cevap vermiş; "Konuşmasından".

Tekrar sormuşlar; "peki, ya hiç konuşmazsa?"

Bu defa şöyle cevap vermiş; "o kadar akıllı insan yoktur ki!.."

Prof. Dr. Birdsewhistell ise ortalama bir insanın;

- Bir gün içinde konuşma süresinin toplam 11 dakika civarında olduğunu,
- Bir cümlenin ortalama 2 saniye kadar sürdüğünü,
- Yüz yüze konuşmada ise iletişim sözel ve sözel olmayan yollarla gerçekleşir.

Ancak,

- Sözel öğeler ile sözel olmayan öğeler aynı oranda olmasalar da iletişime yön vermektedir.
- İlk 30 saniye içinde olumlu yada olumsuz izlenim oluşmaktadır. Yani, esas mesaj bu **"Öldürücü Bakış**" anında verilmektedir. (Uzak Doğu Sporlarında kuşak atlama sınavlarında yeterliliğin en önemli ölçütlerinin başında, **"Bakışlar!.."** gelmektedir. Bunu anlamak için **Bruce Lee'**nin bakışlarını karşılaştırmanız yeterlidir…

Problem Olduğu Durumda Nasıl Bir İletişim Vardır?

"Bir konu hakkında ilk kez bu kadar şiddetli tartışan bir çift, sonunda bir birlerine küserler. Kocası işe gitmek için kendisini istediği saatte her gün uyandıran eşiyle konuşmadığı için karısına şu şekilde bir not yazar ve masaya bırakır; 'lütfen, beni yarın sabah 07. 10'da uyandırır mısın?'. Karısı yatmadan önce bu notu okur ve o da kocasına bir not yazarak uyumakta olan kocasının yanı başına bırakır…Kocası ertesi gün uyandığında yanı başında karısının yazdığı şu notu görür; 'haydi kalk saat 07. 10 oldu!..' Ancak gerçekte saat 10'a gelmektedir…"

Problem oluşan bir ortamda, genel olarak daha önce yukarıda da ifade ettiğimiz gibi olumsuz bir iletişim vardır. Olumsuz bir iletişimin olduğu bir durumda da; anlamaktan, anlaşılmaktan, paylaşmaktan, çözümden, farkındalıktan; dolayısıyla iç huzurdan, duygusal doyumdan söz edilemez. Aynı zamanda böyle bir iletişimin olması durumunda problemler ile başa çıkılacağına dair bir inançtan söz edilemeyeceği gibi; sınırlarınızı fark etmenizden ve başkalarının da sınırlarına dikkat etmenizden de söz edilemez…

Unutulmamalıdır ki, eğer bir ilişkide olumlu bir iletişim yoksa, ya iletişimsizlik ya da olumsuz iletişim söz

konusudur. Olumsuz bir iletişim anında sıklıkla **"iletişim kazaları "yaşanmakta ve genellikle şu tür özellikler gözlenmektedir;**

- Suçlamak, kusur bulmak, eleştirmek,
- Yatıştırmak ya da teskin etmek, teselli etmek
- Anlamamak ve anlaşılmamak ve bu nedenle de duyguları hissetmemek,
- Dikkati dağıtmak.,
- Yakınmak, farklılıkları dikkate almamak, değersizlik yaşamak, küçük görmek,
- Kendini savunmak, açık vermeme çabası içine girmek, gerçek duygularını gizleyip, maskelemek,
- Olan ve yaşananlara değil, olması gerekenlere ve kişisel beklentilere odaklanmak vs..

Bu tür davranışlar sırasında kişi tepki vermeyi, tehdit etmeyi, görmezden gelmeyi, duygularını ve gerçekleri gizlemeyi, karşınındakini ya küçük görmeyi, ya da gözünde büyütmeyi öğrenir. Böyle davranarak kendi zayıflığını örtme ve gizleme, yetersizliğini fark ettirmeme, durumu idare etme, sorunları erteleme, anı kurtarma çabası içine girer ve böylece benlik saygısını korumaya çalışır…

Bazen kişi güçlü görünmek için karşısındakini **"suçlama**" yolunu seçebilir. Bir başkasını ve diğerlerini suçlayarak ve itham ederek; reddedilmeye karşı gelir ve üstün görünmeye çalışabilir…

Böyle bir durumda suçlayan, eleştiren, mantıksal gerekçeler üreten bir kişi, görünüşte güçlü görünse de; **"gerçekte**

kendi durumu, kişiliği, gücü, savundukları ve korumaya çabaladıkları hakkında kuşkuludur, güvensizlik içindedir ve tereddüt yaşamaktadır".

Ayrıca, olumsuz iletişim anında ve ortamında genel olarak **"iletişim engelleri**"nden söz edebiliriz. Şimdi, bu engellerin neler olduğunu açıklamaya çalışacağız.

❯ İletişim Engelleri

"Sözün en güzeli, söyleyenin doğru olarak söylediği, dinleyenin de yararlandığı sözdür". (Aristo)

İnsanlar bir problemle karşılaştıklarında, karşılarındaki yetişkinler (anne-baba, öğretmen, abi, abla, amca, dayı, dede, büyük anne, işveren, müdür vs…) genellikle nasihat ve öğüt verme, kendi hayat deneyimlerinden örnek tecrübeler aktarma, teselli etme veya sorunu çözmeye yönelik sorular sorma gibi yöntemlere başvururlar. İyi niyetlere rağmen, yaklaşım tarzı ve yöntem yanlış olduğu takdirde; problemi çözmek yerine, var olan problemi daha da derinleştirme, yeni problemler ortaya çıkarma ve problem yaşayan kişi ile olan iletişimi sürdürememe ya da tamamen ortadan kaldırma şeklinde sonuçlara yol açacak, sağlıklıı iletişimi engelleyecek sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Beklenilenin tam tersi sonuçlar doğurabilen bir çok iletişim engelinden söz edebiliriz. En çok bilinen iletişim engellerini şöyle sıralamak mümkündür:

1. Ahlak Dersi ve Vaaz Verme:

"İnsanlığın iki tür ahlakı vardır. Biri, sözünü edip uygulayamadığımız, uygulayamadığımız, diğeri de uygulayıp sözünü etmediğimiz." (Bertrand Russell)

〉 "Böyle yapmalısın",

〉 "Bu senin sorumluluğun",

〉 "Sonra bunun hesabını nasıl vereceksin?",

〉 "Büyüklerine her zaman saygılı olmalısın!.."

Bu türden ders ve vaazlar, suçluluk duygusu oluşturabilir, mecburiyeti ve zorunluluğu vurgular, güvenilmediği duygu oluşturabilir ve kişinin şiddetli bir savunma psikolojisi içine girmesine yol açabilir.

2. Emretme, Yönetme, İsteme:

〉 "Böyle davranmaya mecbursun",

〉 "Yapman gerekir!..",

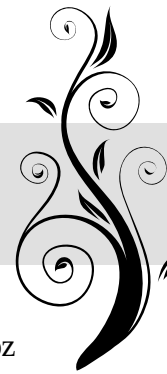
〉 "Bunu yapmak zorundasın!..",

〉 "Başkalarının nasıl davrandığı beni ilgilendirmiyor!..",

〉 "Yapacaksın!.."

Bu tür bir iletişim sonucunda; isyankar davranışlar söylenenin tersini yapmaya teşvik, direnç ve karşı koyma tepkisi, misillemede bulunma gibi sonuçlar gözlenebilir.

3. Öğüt Verme, Nasihat Etme, Çözüm Getirme, Öneride Bulunma:



"Ateşli bir şekilde savunulan görüşler asla iyi bir temele dayanmayan görüşlerdir".
(Bertrand Russell)

Burada nasihatın gereksiz ve anlamsız olduğundan söz edilmemektedir. Ancak, siz karşıdaki kişiyi tanıma, anlama, dinleme çabası içine girmiyor, ona saygı duymuyor ancak, sadece öğüt verip, nasihat ediyorsanız, sizin bu tarzınız sonuçta bir iletişim engeli oluşturacaktır.

〉 "Sende ona vursaydın!..",
〉 "Sende başkasıyla arkadaş ol!..",
〉 "Ben olsaydım…",
〉 "Sana şunu öneriyorum…",
〉 "Neden…yapamıyorsun?..",
〉 "Kaç kez söyledim, o bundan anlamaz!.."

Bu tür iletişimi engelleyici durumlarda; karşıdaki kişinin kendi sorunlarını çözmek hususunda aciz ve zavallı olduğu ima edilir, bağımlılık oluşabilir, karşılaştığı güçlükleri aşma ve sorunlarla baş edeme konusunda yetersizlik duygusu oluşturabilir, farklı çözüm seçeneklerini düşünüp, denemesine engel teşkil edebilir ya da direnmesine neden olabilir…

4. Uyarma, Tehdit Etme, Göz Dağı Verme:

> ***"İnsanların umudunu kırma.. Belki de sahip olduğu tek şey odur. Olgun insan güzel söz söyleyen değil, söylediğini yapan ve yapabileceğini söyleyen adamdır."*** (Confucius)

〉 "Eğer bunu yapmazsan sana gösteririm!..",
〉 "Ya yaparsın ya da …",
〉 "Gitmeye mecbursun, hele bir gitme de göreyim!..",
〉 "Seni uyarıyorum eğer bir daha…"

Şeklinde tehdit edici, uyarıcı ikaz edici durumlarda kişi de korku, kaygı, kızgınlık, incinmişlik, gücenme oluşabilir; isyankarlık görülebilir. Sonucun gerçekten öyle olup olmadığını deneyerek görmek istenebilir, boyun eğme ve sorgulamadan itaat etme sonucunu doğurabilir.

5. Yargılama, Eleştirme, Suçlama:

〉 "Bu işte senin çok büyük hataların oldu…",
〉 "Sen zaten tembelin tekisin!..",
〉 "Ta başından beri bu işi başaramayacağını zaten biliyordum!..",
〉 "Bu hususta hiç olgun davranmadın!..", "Sen nere … nere!.."

Bu tür mesajlar; yetersizlik, aptallık anlamı taşır. Olumsuz bir yargılanma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmeye yol açabilir, yanlış anlaşılma ve değerlendirilme

duygusu oluşturabilir. Yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılayarak; kendisi hakkında "ben başarısızım, ben aptalım, ben kötüyüm" gibi yakıştırmalar yapabilir. Karşılık verebilir, karşı çıkabilir: Sen kim oluyorsun!, Bundan böyle sana asla sormayacağım!, Senin de bir çok hatan var vs..

6. Mantık Yoluyla İnandırma, Tartışma:

〉 "Öyle olduğunu düşünsek bile, gerçekte…",
〉 "İşte bu nedenle sen hatalısın!",
〉 "Doğru söylüyor olabilirsin, fakat işin gerçeği…",
〉 "Evet, fakat……", Bütün bu olanlar gösteriyor ki……",
〉 "Burada asıl gerçek şu ki….".

Mantık yoluyla inandırma ya da mantıksal gerekçeler bulmanın ileteceği mesajlar, karşıdaki kişide beceriksizlik, yetersizlik ve değersizlik duyguları oluşturabilir. Savunmaya yöneltebilir, karşı koymasını kışkırtabilir. Ya da iletişimi kesmesine, dinlemekten ve bir daha iletişim kurmaktan uzaklaştırabilir ya da nasıl olsa kabul görmüyorum duygusuyla karar vermesine yol açabilir…

7. Ad Takma, Alay Etme, Gülünç Duruma Düşürme, Utandırma:

Sulu göz, asık surat, koca bebek, geri zekalı, zavallı oğlan, pekala sayın vurdumduymaz efendi vb.. şeklindeki ifadelerde anlamını bulan alay, ad takma ve komik duruma düşürme, utandırma gibi sonuçları doğuran mesaj cümleleri neticesinde karşıdaki kişide; sevilmediği, işe yaramazın teki

olduğu, istenmediği gibi duygular oluşturabilir; kişiyi karşılık vermeye ve tepki göstermeye yöneltebilir…

8. Övme, Görüşüne Katılma:

Çok güzel, mükemmel, harika, tamamen sana katılıyorum, çok haklısın o tek kelime ile despot birisi, tek kelime ile harikasın, yaptığın iş mükemmel vs…bu tür ifadeler sonucunda şu mesajlar gidebilir, beklentilerin çok yüksek olduğu, istenileni yaptırmak için söylendiği ve gerçek duygu ve düşüncelerin gizlendiği, içten olunmadığı, yapılan övgünün abartılı ve gerçekçi olmaması nedeniyle kaygı oluşabilir..

9. Tahlil Etme, Teşhis, Tanı Koyma:

〉 "Aslında senin gerçek niyetin bu değil",
〉 "Senin asıl sorunun nedir söyleyeyim",
〉 "Gerçekte bu işin asıl nedeni…",
〉 "Doğrusunu söylemek gerekirse, bütün bunlar gösteriyor ki….",
〉 "Bunun anlamı……",
〉 "Bu hususta çok kararlısın!.." vb…

Bütün bunlar neticede; başarısızlık duygusu oluşturabilir, tedirginliğe neden olabilir, tehdit edici olabilir, inanılıp, güvenilmediği kanaati oluşturabilir. Kişinin kendisini kısıtlanmış, engellenmiş ve kıstırılmış hissetmesine neden olabilir ve kişinin yanlış anlaşılacağı endişesi ile iletişimi kesmesine de neden olabilir…

10. Konu Değiştirme, İşi Alaya Vurma, Geri Çekilme:

〉 "Şimdi bunları boş ver, daha başka şeylerden söz edelim",

〉 "Sen neden başbakan olmadın ki?",

〉 "Gel seni kuracağım holdingin başına genel müdür yapayım1",

〉 "Tamam, şimdilik bu konuyu kapatıyorum…",

〉 "Aslında senin derdin ne, biliyor musun?...",

〉 "Sen var ya….".

Konuyu değiştirme, alaya vurma, geri çekilme içerikli mesajlar insanlar da; hayatın zorlukları ile mücadele etmek yerine, onlardan uzak durmak ve kaçınmak gerektiği düşüncesini oluşturabilir. Sorunlarının saçma önemsiz, geçersiz ve yapay olduğu kanaati oluşturabilir. Ayrıca, her hangi bir zorlukla, problemle karşılaştığı durumlarda kişiyi açık ve gerçekçi davranmaktan uzaklaştırabilir…

11. Güven Verme, Teselli Etme:

〉 "Çok takma..", " Aldırma…",

〉 "Boş ver, düzelir…",

〉 "Meraklanma geçer…",

〉 "Lütfen!.. Neşelen biraz…",

〉 "Meraklanma, zaman her şeyi unutturacaktır…",

〉 "Zaman geçtikçe kendini daha iyi hissedersin…".

Güven verme ve teselli etmeyi amaçlayan ifadeler neticesinde; kişi anlaşılmadığı hissine kapılabilir, kızgınlık

duyguları uyandırabilir (yani, sana göre kolay şeklinde bir düşünce oluşturabilir), kişinin kendisini kötü ve mutsuz hissetmesine yol açabilir…

12. Sorgulamak, İncelemek, Soruşturmak, Araştırmak:

〉 "Niçin?...",
〉 "Neden?...",
〉 "Nasıl?...",
〉 "O an sen ne yaptın...",
〉 "Peki, bunun asıl sorumlusu kim?..",
〉 "Şimdi ne yapmayı düşünüyorsun?...".

Soruların cevaplandırılması genellikle eleştiri alacağından ya da mecburi çözüm getirdiğinden kişiyi genellikle hayır demeye, kaçamak cevaplar vermeğe ya da yalan söylemeye yöneltebilir…Soruyu soranın asıl gayesi çoğu kez açık olarak bilinmediğinde, bu kişi de kaygı, korku ve endişe oluşturabilir. Soruyu yöneltenin sorusuna cevap verme çabası kişinin kendi sorunundan uzaklaşmasına neden olabilir, kendi sorununu gözden kaçırabilir…

〉 İnsanların Ortak Kaygısı

İnsanlar dünyanın farklı coğrafyalarında, bir birlerinden farklı inançlara sahiptirler, yaşayışları farklıdır, farklı dilleri konuşurlar, farklı ırklara mensupturlar. Bir birimizden ne kadar farklı ve uzak olsak da, bu uzaklık ve bütün bu farklılıklara rağmen ortak olan yönlerimiz ve yanlarımız vardır.

Örneğin; insan oluşumuz, rüyalarımız ve kaygılarımız, bir çok farklılığa rağmen ortaktır. Bu tür ortak yönlerin var olmasının başlıca sebebi," insan olduğumuz" gerçeğidir. Farklılıklarımızın yanında aynı yaradılışa, aynı beyin fonksiyonlarına, benzer yaşam amaçlarına sahibiz. İçinde bulunduğumuz koşullar, yaşadığımız sevinçler, korkular, endişeler, beslediğimiz ümit ve hayaller tüm insanların beyinleri tarafından benzer şekilde algılanır, simgeleştirilir ve yorumlanır.

İnsan olarak nerede olursak ve her kim olursak olalım;

- Kendimize ait "özellerimiz",
- Kendimize dahi açmak istemediğimiz, yüzleşmekten kaçtığımız ve hatta korktuğumuz gerçeklerimiz, sakladıklarımız,
- Başkalarının bilmesini istemediğimiz sırlarımız,
- Geleceğe yönelik umut ve hayallerimiz ve ortak kaygılarımız vardır.

Bu kaygılarımızı oluşturan, ortak kaygı kaynaklarımız vardır. Bu nedenledir ki, dünyanın neresinde olursak olalım, bir birimizden ne kadar uzak mesafelerde yaşıyor olsak da rüyalarımız, onların içerdiği anlamlar ve simgeler dahi benzerlik gösterirler. Farklılıklar; ayrımcılık, savaş, sömürü, yok etme gerekçesi değildir. Tersine; barış, kaynaşma, etkileşimde bulunarak kendimizi geliştirme ve ortak yönümüz olan "insan olma" gerçeğimizin bir gereği olarak **"BİR"** için," birliktelik kurmaktır. Coğrafi, dil, renk, kültür, ırk

olarak farklılıklarımız doğuya, insani olana, yeryüzünün imarına yönelik olarak emeklerimizi, güçlerimizi, enerjimizi birleştirerek, **"ortak doğruları"** hakim kılmanın mücadelesini vermenin gerekçesi olmalıdır.

Yine onca farklılığımıza rağmen insan olarak, insanlarla iletişimimiz söz konusu olduğunda da, **temelde ortak olan kaygımızı şöyle ifade etmemiz mümkündür;**

- Beni, benim anlatmak istediğim gibi anlayabilecek mi?..
- Beni olduğum gibi kabulleniyor mu?..
- Başarılı ve sağlıklı iletişim kurma becerisine sahip bir insan olmayı becererek, etki alanımı genişletmeyi ve ilgi görmeyi başarabilecek miyim?..
- Karşılaştığım güçlükleri aşabilmem için gerekli yardım, destek ve paylaşımı görebilecek miyim?..

Bu ve benzeri sorular ortak kaygılarımızı belirtir. Bunların cevapları ise, iletişim becerimizi ve gücümüzü, sosyal kabul görme derecemizi ve **"benlik algımızı"** gösterir. Karşınızdaki insanlardan beklediklerinizin çok daha yekününü siz onlara sunabiliyorsanız, beklentilerinize cevap bulma ihtimali oldukça yüksektir…Eğer verebiliyorsanız, alabilirsiniz ancak, almak için vermemelisiniz..

Umduğunuza ulaşmak için, bulduğunuz ile yetinmeli; bulduğunuz ile yetinmek için de bulmayanları hatırlamalısınız. Kaygınız, kendiniz ve kendi geleceğinize dair ise, devam edecektir. Yok eğer başkalarının kaygılarını da, sahiplenebiliyorsanız bu sizin **"sorunlu değil, sorumlu bir insan**

olduğunuzun bir göstergesidir”. Böyle bir durumda da, sorunların kaynağı değil, çözümlerin ortağı olmanın huzuru ve seçkinliği ile gerçekten “değer” kazanmış olursunuz. Zaten, insanların yaşadıkları ortak kaygıları fark etmek ve bunların ortadan kaldırılması için çaba göstermek de böyle olmayı gerektirmez mi?..

O halde insanlığın ortak kaygıları geçmişte vardı, bugünde var ve gelecekte de olacaktır. Önemli olan bir insan olarak bu kaygılar karşısındaki,” **insani tutumunuz ve duruşunuz”**dur.

Bu hususta “sorumlu insan” tutumunu gösterebildiğiniz ölçüde “insansınız”. Ve insanlığınızı gösterdiğiniz sürece “insanlık tarihinin kahramanları listesinde” yer alacaksınız, demektir. Ve bu listede yer almak için en yakın çevrenizden başlamanız gerektiğinin de bilincinde olmanız gerekmektedir…Şimdi, bu liste de yer almaya var mısınız?..



Problem Çözme Yöntemlerimiz 8

Problem Çözümünde En Önemli Güç

"Çocuk, büyükbabasının mektup yazışını izliyordu. Birden sordu:

- Bizim başımızdan geçen bir olayı mı yazıyorsun ? Benimle ilgili bir hikâye olma ihtimali var mı?..

Büyükbaba yazmayı kesti, gülümsedi ve torununa şöyle dedi:

- Doğru, senin hakkında yazıyorum. Ama kullandığım kurşun kalem yazdığım kelimelerden çok daha önemli. Umarım büyüdüğünde bu kalemi sen de seversin.

Çocuk kaleme merakla baktı ama özel bir şey göremedi.

- İyi ama bu kalem benim hayatımda gördüğüm diğer kalemlerden hiç farklı değil ki!..

- Bu tamamen nesnelere nasıl baktığınla ilgili. Bu kalemin beş önemli özelliği var ve sen de bu özellikleri kendinde benimseyebilirsen hep dünyayla barışık bir insan olursun.

- ***Birinci özellik: Harika şeyler yapabilirsin ama attığın adımları yönlendiren bir el olduğunu asla unutma. Bizim için bu el Tanrı'dır ve her zaman kendi kudretiyle bizi o yönlendirir.***
- ***İkinci özellik: Zaman zaman her ne yazıyorsam durmam ve kalemimin ucunu açmam gerekir. Bu kaleme biraz acı çektirse de sonuçta daha sivri olmasını sağlar. Bu yüzden bazı acılara göğüs germeyi öğrenmelisin, bu acılar seni daha iyi bir insan yapar.***
- ***Üçüncü özellik: Kurşun kalem, yanlış bir şey yazdığında bunu bir silgiyle silmene her zaman olanak tanır. Yaptığımız bir şeyi sonradan düzeltmenin kötü bir şey olmadığını anlamalısın, aksine bu bizi adalet yolunda tutmaya yarayan en önemli şeylerden biridir.***
- ***Dördüncü özellik: Kurşun kalemin en önemli kısmı, kalemin yapıldığı ahşabı ya da dışarı yansıyan şekli değil, içerisinde yer alan kurşunudur. O yüzden her zaman kendi içine bakmalı, en çok onu korumalısın.***
- ***Beşinci ve son özelliği ise her zaman bir iz bırakmasıdır. Aynı şekilde sen de hayatta yaptığın her şeyin bir iz bırakacağını bilmeli ve her hareketinin farkında olmalısın."*** (Paulo Coelho)

İnsanın kontrol edebileceği tek güç, insanın kendisidir. Çünkü, kendi yaşamımız ve bizzat kendimiz kendi kontrolümüz altındayız. Kendi, alanlarımız ve sınırlarımız içinde olanlara müdahale etme özgürlüğümüz vardır. Bu özgürlük başlı başına önemli bir güçtür...

Problemler karşısında böyle bir gücün farkında olmak ve bu gücü gerektiği şekilde çözüme yönelik kullanmak başarılı insanların temel özelliklerindendir. Zaten bir bakış açısına göre, **"başarı=bilgi, kültür, görgü, birliktelik ve paylaşmak"**tır. "**Bilgi ise; güç, hakimiyet ve iktidar demek**"tir…

"***Ben izin verirsem beni kızdırabilirsin; güç bende...***"

Niteliği her ne olursa olsun, karşılaşılan bir problemi zamanında çözmek önemlidir.

Bazen önemsiz görülen küçük problemler ertelenir, görmezden gelinir ve eğer zamanında etkin bir şekilde çözülmezse, boyut ve yön değiştirerek etkisini kontrol edilemeyecek şekilde artırabilir. Bu durumda da bu problem, yaşamımızı olumsuz etkileyecek bir duruma sokabilir.

Örneğin; okula bir günlüğüne de olsa gitmeyen bir öğrenci, bu davranışını ikinci, üçüncü kez devam ettirmesine rağmen, devamsızlığı okul idaresi ve öğretmenleri tarafından önemsenmez, anne-babası tarafından fark edilmez ise; bunu zamanla alışkanlık haline getirebilir. Okulda olması gereken saatlerini yanlış kişilerle ve yanlış ortamlarda geçirerek, bazı zararlı alışkanlıklar edinebilir.

Veya işine sürekli geç gelen ve erkenden giden bir çalışanın bu durumu görmezden gelinirse; bunu alışkanlık haline getirerek diğer çalışanlara da olumsuz örnek olabilir.

Ya da annesinin çantasından habersiz olarak bir miktar para alan çocuğun bu davranışı görmezden gelinirse, zamanla **"çalma davranışı"** onda alışkanlık haline gelebilir.

Bütün bu durumlarda tabi ki;

- Suçluluk hissettirmeden,
- Eleştirmeden,
- Peşinen yargılamadan;
- Dinleyerek,
- Önemseyerek,
- İlgi göstererek ve anlamaya çalışarak, kısaca;
- Sağlıklı bir iletişim kurarak soruna ilgili olduğumuzu ve duyarlılık gösterdiğimizi,
- Olanların farkında olduğumuzu,
- Sadece olanı anlamaya çalıştığımızı ve
- Her şeye rağmen onu sevdiğimizi,
- Onun bizim için her zaman çok önemli ve değerli olduğunu ve
- Varsa bir problem, çözümü için onun yanında olduğumuzu, onun için ne yapılması gerekiyor ise buna hazır olduğumuzu hissettirerek yaklaşmak esas olmalıdır.

Tabi ki, problemi çözebilmek için gerekli bilgi, yöntem ve enerjiyi mutlaka uygun bir zamanlamayla ve yoğunlaşmayla kullanmalıyız. Problemlerin çözümü, belli bir stratejinin olmasını, prensipli, sistemli ve disiplinli olmayı gerektirir. Bunların her birinin öğretilmesi mümkündür ve her yeni yetişmekte olan kişiye öğretilmelidir.

Problemlerin çözümünde kişinin kendisini şu tür vasıflarla donatması önemsenir:

- Dengeli olmak,
- Dürüst ve güvenilir olmak,
- Konuşmadan ve fikir beyan etmeden önce düşünmek,
- Gerçekçi olmak, var olan ve yaşanan gerçeklere gözlerini kapatmamak,
- Toplumda kabul gören ve geçerli olan kurallara göre hareket etmek,
- Kendi kurallarımız ile toplumun kurallarını örtüştürebilmek,
- Kendimizi ifade edebilmek, konuşmamız gereken zamanda ve ortamlarda konuşabilmek.

(Unutmamak gerekir ki; insanın, kendini ifade etmesi ve konuşmasının ihtiyaç olduğu anlarda konuşması, onun kimliğinin de bir yansımasıdır.).

- Kendimize başkasının bakış açısıyla bakabilmek,
- Sorunlara değil, çözümlere odaklanabilmek. Sorun odaklı değil**," çözüm odaklı yaşama"** alışkanlığı edinmek,
- Değiştirme çabasını göstermek yerine, değişme istek ve kararlılığını gösterebilmek,
- Anlaşılma beklentisi içinde yaşamak yerine, anlama çabası içinde olabilmek,
- Geçmişimizi unutmadan, dünümüzü hatırlayarak bu günümüzü anlamlandırmak..

Bir problemin çözümünde, kişinin etkin ve etkili olabilmesinde;

- Düşünce yapısı,
- Tutumları,
- Bakış açısı,
- Yaşam tarzı,
- Yargıları,
- Tepkileri,
- Sorgulamaları,
- İnancı ve
- Kişisel kuralları çok önemlidir.

Bütün bunlar kişinin özelleridir ve onun karşılaşacağı bir problem karşısındaki tepkisinin ne olacağını, nasıl bir çözüm oluşturacağının ip uçlarını verecektir…

Problem Çözümünü Zorlaştıran Engeller

"Can olarak eşitiz. Ruh olarak farklıyız. Büyük olan Allah'tır. O'ndan başka büyük yoktur. Asıl olan insanlıktır"
(Neşet Ertaş)

"Karşılaştığımız problemlerin çözümünde en önemli güç, kendimizdedir."

"Aynı problemleri farklı kişilerle yaşıyorsan, aynı yerdesin, demektir".

"Karşılaştığımız hiçbir problemin çözümü basit ve yüzeysel değildir".

Her gün karşılaşabileceğimiz çok sayıda ve kapsamda problem vardır. Ancak, problemlerin çözümünü zorlaştıran bazı engeller vardır. Bu engellerin en başında," problemi oluşturan kaynakların (=nedenlerin) ve gerekli çözüm yolları ile faaliyetlerinin sorumluluğunu başka unsurlara ve kişilere yüklemek" anlayışı gelmektedir.

Problem çözümünde diğer önemli bir engel de, karşılaşılan problemi basite almak ve çözümünü de küçümsemektir. Bu anlayış nedeniyle kolay özellikli bir problem güç bir problem haline gelebilmektedir.

Örneğin;

Ölmekten ve ölümden sıkça söz eden bir çocuğun duygu ve düşüncelerini önemsememek, ciddiye almamak, geçiştirmek, üzerinde durmamak ve bu içerikli konuşmalarının nedenlerini bir uzmana danışmamak; anne-baba ya da öğretmenin hiç ummadıkları sonuçları doğurabilir…

Bir defasında karşılaştığım; intiharı deneyen, üstün zekalı olabileceğini düşündüğüm 8-9 yaşlarındaki çocuğun durumu tamda böyle bir duruma örnek gösterilebilir…

Boğazında bu teşebbüsünün kanıtı olan belirgin izler vardı. Neyse ki, evin bakıcısı durumu zamanında fark ederek, müdahale etmiş ve anne-babaya haber vermişti..

Ancak, bu vaka da asıl dikkat çeken husus, çocuğun durumu konusunda görüşmek üzere, öğretmeninin yönlendirmesi ile anne-baba birlikte gelmişlerdi…

Anne modern giyimli, orta yaşlarda, lise mezunu, gayet rahat, olayın ciddiyetinin farkında değil ya da öyle gösterme çabası içindeydi..

Sayın, varlıklı ve eğitimli babanın şu ifadesi, kısmen olanı özetliyor gibiydi; "hocam, çok önemli işlerim var, sadece yirmi dakikam var, bu nedenle bir an önce görüşelim, benim çıkmam gerekiyor!.."

Sonuç olarak, ilgili anne-babaya yaşanan olayın ne anlama gelebileceğini ve ciddiyetini anlatmaya çalıştım ve benim şu an için kendilerine tam olarak yardımcı olamayacağımı ve mutlaka hemen bir "çocuk ve ergen psikiyatrisi merkezine" başvurmalarını ve bunu asla ihmal etmemeleri gerektiğini ifade etmek durumunda kaldım. Çünkü, babanın gözü ve dikkati saatindeydi..

Aileyi yolcu ettikten sonra, ilgili kolejin psikolojik danışmanı ve sınıf öğretmeni ile telefon görüşmesi yaptım ve sonucu onlarla da paylaştım…

Bu türden bazı problemlere yetişkin ve ergenlerde de sıkça rastlanmaktadır.

Karşılaşılan problemlerin çözümünde en önemli engel "insanın bizzat kendisidir."

Eğer siz;

- İnsanın olduğu her yerde bazı problemlerinde yaşanabileceğinin doğal bir durum olduğuna inanmıyorsanız,
- Karşılaştığınız her güçlük karşısında teslim oluyorsanız,
- Mücadeleci bir ruhtan yoksunsanız,

- Başkalarını sürekli yüceltirken, kendinizi değersiz görüyorsanız,
- İnsanların doğuştan "şanslı ya da şansız doğdukları"na inanıyorsanız,
- Olanı, olduğundan fazlaca büyütüyorsanız,
- Karşılaştığınız güçlüklerden kaçıyor, onlarla yüzleşmekten korkuyorsanız,
- Çözümü hep dışınızda arıyor ve dışarıdakilerden bekliyorsanız,
- Bulduklarınıza şükretmeyi acizlik görüp, bulamadıklarınıza kahrediyorsanız,
- Başarısızlıklarınıza hep bir mazeretler üretiyorsanız,
- Kendinizi sorgulamaktan daha çok karşınızdakini eleştiriyorsanız,
- Yaşadıklarınızın gerekçelerini hep dışınızda arıyorsanız,
- Paylaşmıyor, paylaşmayı önemsemiyor ve karşınızdakilere duyarlılık göstermiyorsanız,

Yardım almayı, başkasına sormayı kendinize yakıştırmıyorsanız ve yardım istemeyi küçüklük olarak görüyorsanız,

- İstişare etmiyor," en iyisini her zaman ben bilirim" düşüncesiyle hareket ediyorsanız,
- Kendinizi çaresiz, işe yaramaz, başarısız ve beceriksiz buluyorsanız,
- Hata ve yanlışlarınızı ifade edenlere tepkili davranıyorsanız,
- Yapacağınız işleri ertelemeyi alışkanlık hailine getrmişseniz ve

- Önemli olanı önemsizden ayırt etmiyor, sahip olduklarınızı korurken, sahip olmanız gerekenler için koşuşturmuyorsanız,
- En iyisi olmaya, en güzel ve doğru olanı başarmaya yönelip de, en iyi olamadığınız anda bunu kabullenmiyor, kendinizi eleştirerek "kendinize ve çevrenizdekilere kızgınlık ve nefretle bakıyorsanız,
- Önceliklerinizi karıştırıyor, sık sık değiştiriyorsanız,
- Hayatınızda bir düzen oluşturamıyor, gelişigüzel yaşıyor, anlık keyiflerinizin ve hazlarınızın peşinde koşuşturup, enerjinizi, zamanınızı tüketiyorsanız ve
- Çevrenizdeki insanlar sizden saygı ve övgü ile söz etmiyorsa, siz hem problemlerinizin temel kaynağı, hem de yaşadığınız problemlerin çözümünün önündeki en büyük engelsiniz demektir.

Bedenen ve ruhen sağlıklı olan her bir insanın, kendisi, ailesi, işi, toplumu, daha özelde ise eşi ve çocukları için önüne koyduğu ve gerçekleştirmek istediği bazı hedeflerinin olması doğal bir durumdur.

Ancak, insanlar bu tür hedeflerini gerçekleştirmek için çaba harcarken, beklediklerinin yanında hiç beklemedikleri bazı engellerle, güçlüklerle; kısaca, istenmeyen durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu durum hayatımızın temel gerçekliklerindendir.

Bu açıdan bakıldığında insanlar arasındaki temel farklılık; karşılaştıkları zorlukların, yani istenmeyen durumların farklılığı değildir. İnsanların temeldeki farklılıkları, karşılaştıkları

problemler ve zorluklar karşısında neler yaşadıkları, nasıl yaşadıkları, ne şekilde tepki gösterdikleri ile birlikte, karşılaşmış oldukları istenmeyen durumlarla baş edebilmek için nasıl bir yol takip ettikleri, ne şekilde mücadele verdikleri, ne tür çözümler ürettikleri ve uyguladıklarıdır.

Örneğin; kendimiz ile ilgili olarak aylık şu kadar kazancı olan bir iş kurmak ya da bulmak, kariyer yapmak, çalıştığımız işte ilerlemek; ailemiz için; ev almak, ailecek Umreye gitmek, yazlık almak vs; çocuklarımız için ise okullarının en başarılı öğrencisi olmalarını, gireceği sınavları kazanmalarını istemek, **"dinini diyanetini bilen, ülkesine ve insanlara hizmet eden, anne-babası için hayırlı bir insan"** olarak yetişmesini arzulamak şeklinde her birimizin farklı farklı hedeflerimiz olmaktadır. Ancak, gerçekte bunlar genel temennilerimizdir.

Çocuklarımız için asıl gerçekleşmesini istediğimiz hedefler;

- Onların duygularını, heyecanlarını, düşüncelerini ifade etmelerine engel olmak ve baskı altında tutmak değil; tam tersine bunları kontrol etmelerini, olumlu ve yapıcı şekilde kullanmalarını öğretmek;
- Haklarını korumalarını, başkalarının haklarına da saygı göstermelerini;
- Karşılaştıkları zorluklar karşısında mücadele edebilmelerini,
- Öfkelerini kontrol edebilmelerini,
- Hayır demeleri gerekli olan durumları bilerek," hayır diyebilmeleri"ni ve

- Problem çözebilme becerisini kazanmalarını beklemek, olmalıdır.

Bu hedeflerin gerçekleşmesi için, eğitimli ve duyarlı birer yetişkin olarak," yaşantı ve söylemlerinde tutarlı doğru modeller olmayı başarmak" gerekir. Çocuklarımızın da yeterli bir **"duygusal olgunluğa"** erişmiş olmalarını beklemek gerekecektir.

Duygusal olgunluğa erişmiş bir insanın genel olarak şu özelliklere sahip olması beklenir:

1. Olması gerekene odaklanmak yerine, yaşananlara odaklanır. Yani, gerçekçidir. Gerçekleri, yaşananları tüm gerçekliği ile fark eder ve kabullenir. Sonrasında, araştırır, sorgular, irdeler, yorumlar, değerlendirir. Bütün bunlardan sonra son kanaatine varır.

2. Problemler ve beklenmedik durumlar karşısında duygularını; özelde ise öfkesini ve tepkilerini kontrol edebilir. Beden ve ruh sağlılığını korumak onun için asıl amaçtır. Güçlü olması, sağlıklı olmasını gerektirir. Destek olabilmesi, mücadele edebilmesi ve çözüm seçeneklerini uygulayabilmesi için de "güçlü olması" gerekmektedir. Kendisi yardıma ihtiyaç duyan birisinin yapacağı yardım sınırlı ve yetersiz olacaktır. Unutmayalım ki, olmayanı veremeyiz. Olanı vermek ise, in sanın takvasının göstergesidir.

3. Yardım almak gerekiyor ise, bu yardımı talep edebilmek ayıp veya suç olarak asla değerlendirilemez. Fakat, kendi ayakları üzerinde durabilmek, kendi kendini yönetebil-

mek, kendi hayatının düzenini kurabilmek ve kurulan düzeni güçlendirerek koruyabilmek duygusal olgunluk gerektirir.

4. Diğer insanların ihtiyaçlarına, sorunlarına, yaşadıklarına ilgili ve duyarlılık. Bu özellik; başkaları ile işbirliğini, paylaşmayı; istişare etmeyi, kendisinin dışındaki insanlara karşı kendisini sorumlu görmesini, onlara kendisi kadar değer verebilmesini ifade eder.

5. Sahip olduğu, bilgiyi, maddiyatı, zamanı, sağlığı, enerjiyi, beceriyi ve her türlü düğer değerleri önce korumaya özen gösterir; sonrasında da bunları uygun yerlerde ve alanlarda; insanların, toplumun, çevrenin ve tüm varlıkların yararına olacak şekilde değerlendirir ve kullanır.

6. Bencillikten, gösterişten ve kibirlilikten uzak bir anlayışla; kendisine değer veren, özsaygısını koruyan, kendisini seven ve önemli bulan bir insan profili sergiler. Ancak, bunlarla aynı derecede olacak şekilde kendisinin dışındaki her bir insanı da, dilini, ırkını, ekonomik ve sosyal sınıfını önemsemeden değeli görür, saygıya değer bulur ve gerçekten sadece "Ademoğlu ya da Adem kızı" olduğu için sever.

7. Geçmişini unutmaz, geçmişinden utanmaz, geçmişini yok saymaz. Yaşadığı anı değerlendirir, bulunduğu ortama ve yaptığı her işe **"anlam"** katar. Bu anlayışla yaşarken; geleceğini de düşünür, planlar; kısa, orta ve uzun dönemli "hayat amaçları"nı oluşturarak; anlık keyiflerin, tatminlerin, çıkarların peşinde gitmeyecek kadar istek ve arzularını kontrol edebilir.

Bu özellikleri, kişiliğine sindirerek yaşamına aksettirmeyi başarmış bir insan içinde ve dışında yer alan her türlü engeli aşmayı da başarabilecektir. Bu engeller; bazen duygularımız, düşüncelerimiz, yargılarımız, isteklerimiz, arzularımız, ihtiyaçlarımız ve davranışlarımıza yön veren ”en”lerimizin olabilmektedir. Bazen de para, cinsellik, makam, şöhret, statü, giyim, fiziksel görünüm ve güç, beden sağlığı, çevre, aile özellikleri, soy, ırk, inanç ve felsefe gibi gerçekliler, problemlerin çözümlerinin önüne birer kronik engel olarak çıkabilmektedir.

Bütün bunlara rağmen, niceliği ve niteliği her ne olursa olsun, iki kişi arasında yaşanan her bir problemin mutlaka bir çözümü de vardır. Ancak, bazen çözüm olan yol “**fark edemediğim ya da benim kafamda yer vermediğim bir şeyler”** olabilmektedir. Bu nedenle diyebiliriz ki gerçekte her problemin üç farklı çözümü vardır.

Bunlar;

- ✓ **Benim çözümüm**
- ✓ **Senin çözümün**
- ✓ **Ve gerçek çözüm**

Karşılaştığı problemlere etkili, hızlı ve kalıcı çözümler getirebilen inanlar; duygusal, zihinsel, bedensel, konuşma, kültürel ve sosyal özellikleri bakımından dinamik ve güçlüdürler. Bu güçlerinin temel kaynağı ne ailelerinin soyluluğu, ne de sayın pederlerinden kalma kaynağı meçhul ve yoksulların hakları olan miktar verilmediği için kiri temizlenmemiş maddi miraslar değildir.

Onlar bu güçlerini, sadece sahip oldukları **"insani değerleri özümsemiş, var oluş amaçlarının farkında, yaşadıkları yerin ve yaptıkları işlerin hakkını verebilmeleri"** gibi özelliklerinden dolayı elde etmişlerdir…

Gerek kurumların, gerekse kişilerin **problemleri çözme konusundaki başarılarının temelinde böyle bir bakış ve anlayışla birlikte;**

- Hızlı davranmak,
- Problemi doğru tanımlayabilmek,
- Problem kaynaklarını tam olarak fark edebilmek,
- Tüm çözüm seçeneklerini ortaya koyabilmek
- Tam bir kararlılıkla öncelikli çözümü uygulamak,
- Uygulama sonucunu değerlendirmek ve
- Sonucun gerektirdiği her türlü kararı tekrardan aynı kararlılıkla alabilmektir.

Asıl başarı; sonuca ulaşıncaya ve problem durumu ortadan kalkıncaya kadar bu adımları atma konusunda ki yeteneklere ne düzeyde sahip olduğunuz ve bu yeteneklerinizi ne oranda kullanabildiğiniz gerçeğinde gizlidir…

❯ Problem Çözümünde Neler Önemlidir?

"Akılsızca bir şeyi milyonlarca kişi söylese de, o şey yine akılsızcadır". (Bertrand Russell)

Herkesin her an karşılaşabileceği ya da birilerinde gözlemleyebileceği bir çok problem var ancak, çevremizden

kopuk yaşıyor, içinde yaşadığımız çevreye ve çevremizdekilere bakmıyor olduk.

Kimin ne tür problemi var, bizim onlar için yapabileceğimiz bir şeyler var mı? Kendi dünyamıza ve ayrıntısında boğuluyor olduğumuzu fark dahi edemediğimiz hayatımıza öylesine odaklanmışız ki, çevremizde olanlara uzak kalıyor, görmezden geliyor ve alakadar olmamak için ne gerekiyorsa yapıyoruz.

Televizyon haberlerinde, internete düşen ünlemli anlık mesajlarda, gazetelerin ve televizyonların magazinleştirerek verdikleri dramatik insan öykülerinde bir şeylerin olduğundan haberdar olunca; hüzünleniyor, duygu yüklü yorumlar yapıyor ve sıkça karşılaştığımız bu hayat sahnelerine olan "alışkanlığımız" nedeniyle duyarlılığı tanımlayacak kadar derin bilgimize rağmen duyarsızlaşabiliyoruz.

Oysa ki, kendimizden, ailemizden, komşumuzdan başlayarak; kısacası en yakından en uzak olan alanlara doğru uzanarak "duyarlı yaşama"yı becerebilsek, beklide bir çok dram yaşanmayacak, beklide ocaklar sönmeyecek, canlar gitmeyecek, nesiller bozulmadan **"geleceğin güvenli ve güvenilir insanları"** olarak bizzat bizlere güven verecek ve içimiz islah olacak, çevremiz güvenli, temiz ve imar edilmiş olabilecek…

Unutmayalım ki, bizler yaratılmışların en şereflisi yani," insan" olarak, sorumlu, iradeli ve akıl sahibi olarak ayrıcalıklı bir şekilde dünyaya gözlerimizi açtık…Bu kendi tercihimiz değildir, kendi başarımız değildir. Fakat, eğer yaşamımız sonlandığı ve geldiğimiz yere döndüğümüz anda

hala insanlar, bizim gerçek bir insan olarak yaşadığımızdan söz edebiliyorlarsa **"başarmışız!.."** demektir.

Bu anlayış içinde çevremize, çevremizdeki her kişiye ve her şeye duyarlı olabiliyorsak, bu duyarlılığın paradan, statüden, etiketten ve amaçlı kullanılmayan bilgiden çok daha büyük bir güce sahibiz, demektir.

Modern toplum yaşamının bir özelliği olarak öyle bir yaşam düzeni (!) oluşturmuşuz ki; kendimizi kaptırmış olduğumuz bitmeyen meşguliyetlerimiz ve **"günlük hayatın bitmeyen karmaşası"** neticesinde önce kendi içimizde, sonra da yaşadığımız toplumda kaybolup gidiyoruz. Böyle bir yaşam tarzından dolayı en yakınlarımızın bile "**en uzağındaymışız"** gibi yaşıyoruz. Üstelik erişilen imkan ve nimetler arttıkça bu uzak kalışımızda derinleşmekte, hayatın basit, anlamsız, değersiz ve karmaşık ayrıntılarında kaybolup gitmekteyiz. Öyle ki, bazı çok özel dostlarımızı ancak **"musalla taşına konulduğunu duyunca hatırlamak"**tayız. Kısacası, en yakınımızda ki hayatımızın tadını veren ve yaşamımıza anlam katan koşulsuz olarak sevdiklerimizden bile bihaber olarak yaşar olduk…

Kendi evlerimizde ki ilişkilerimizi, akşamları bir araya gelen **"otel arkadaşlıkları"** na dönüştürdük. Tükenmişlik duygusu içinde ve güzel olan tüm değerlerini, enerjilerini anlamsız basit uğraşlar uğruna dışarıda bırakarak evlerimize gelir olduk…

Çocuklarının yüzünü göremeyen, eşinin yaşadıklarını hissetmeyen ve duyamayan, evlatlarının günlerini nasıl geçirdiklerini dinleyemeyen babaların sayısını rakamlarla

ifade etmek bile zorlaştı. Fakat, onların hep **"çok yoğun ve çok daha önemli işleri (!) var…"**

Onların başkalarına düzen kurma ve başkalarının düzenlerini koruma uğruna bitmeyen hizmetleri ve uğraşları var…Sonrasında da dönüp**, "bütün bu koşuşturmalarının ve bunca uğraşlarının çocukları için olduğunu"** söylemezler mi?… Peki, acaba onlara gerçekte neyi istedikleri hiç soruldu mu?..

Onların geleceklerine yatırım olarak; beton yığını binalar inşa etmeyi, arsalar almayı, çiftlikler kurmayı, yeşil dolar demetlerini biriktirmeyi, borsa senetleri ile coşmayı, faiz ve rant getirisi olan her alanda en önde olmayı gör dük…

Sonra da, cüzdanlarımızı açarak, **"bozuğum yok, zaten üzerimde nakit de taşımıyorum!..",** diyerek, önce cüzdanımızdaki en küçük değerdeki paraları, sonrada onların içinde en yıpranmış olanını **"Allah'ımızı razı etmek"** adına hayır olarak verdik…

Bunun sonrasında gönül rahatlığı ile kervanımızı yürütmeye ve devranımızı döndürmeye devam ettik…Yaşlanıp da, enerjimiz tükenince, bedenimiz dökülmeye başlayınca bir de "**Hacca"** gittik mi; içimiz huzurlu, gönlümüz de rahat oluverdi…

Peki, çocuklarımızın sağlam ve sağlıklı bir kimlik ve kişilik ile yetişmeleri için öncelikli olan; kalbi, akli, bedeni ve; sevgi, güven, saygı, ilgi, sorumluluk, düzen, huzur, bağımsızlık gibi temel duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak hangi yatırımları yapabildik?..

- Doğru modeller olabildik mi?..
- Duygularımızı ve hissiyatımızı maskesiz olarak aktarabildik?..
- Saygı, anlayış ve ilgi ile dinleyerek onların da duygularını rahat, açık ve maskesiz olarak ifade etmelerine fırsat verebildik mi?.
- Dizimizin dibine oturtarak sevebildik mi?..

Yoksa yaşını ve başını alıp da kendi yolunu çizdiği anda mı "**jetonumuz düştü!..**"

"Unutulmamalıdır ki; her şey zamanında ve yerinde yapıldığı anda anlamlıdır!.."

Yaşadığı topluma, evine, ailesine, eşine, ve çocuklarımıza karşı olan görevlerini zamanında yapmayıp da, çocuklarından ya da eşinden hiç beklemediği;

- Uyuşturucu, alkol veya sigara kullanmak,
- Yalan söylemek,
- Sık sık kavga etmek
- Hırsızlık yapmak,
- Toplumda suç olan fiilleri işlemek,
- Suç örgütleri veya çete üyesi olmak,
- Evden ya da okuldan kaçmak,
- Cinsel istismara yönelmek, cinsel şiddete başvurmak,
- Okuldaki disiplin kurallarını sürekli ihlal etmek,
- Küfürlü konuşmayı alışkanlık haline getirmek,

- Ailenin ve toplumun temel değerlerine tamamen aykırı olacak bir tarzda giyinmek vb. gibi bazı davranışlarını fark edince ya da duyunca hayal kırıklığı, hatta şok yaşayan anne-babaların sayısı her geçen gün daha da çoğalmaktadır.

"Benim çocuğum asla böyle bir şeyi yapmaz, yapmış olamaz, yapamaz!." diyen nice anne-babalar görmekteyiz.. Eğer, sorumluluklarımızı her an tam bir dikkat, ilgi, süreklilik, kararlılık, işbirliği ve ciddiyet ile yapmaktan uzaklaşır isek; makamımız, ünvanımız, statümüz, kökenimiz, eğitim düzeyimiz, pozisyonumuz, ekonomik gücümüz, siyasi ve sosyal nüfusumuz her ne olursa olsun ve de her kim olursak olalım hiç birimizin **"çocuklarımızın geleceğine ilişkin bir garantisi"** bulunmamaktadır.

Bütün bunlara rağmen biliyoruz ki, onların sağlam bir kişilik sahibi olmaları, sağlıklı bir **"kimlik sahibi"** olabilmelerinin temel garantisi; aile sistemimizin güçlü olması, aile içi ilişkilerimizin sağlam ve güvenli temellere oturmuş olması,, her şeye ve her duruma rağmen her zaman asıl önceliğimizin ailemiz, eşimiz ve çocuklarımız olmasıdır…

Bu nedenlerden dolayı bugüne kadar yapmış olduklarımızın ve yaşadıklarımızın ne kadar," **eksik, yanlış, hatalı, yetersiz, boş ve anlamsız olup, olmadığını**" ciddiyetle sorgulamaya ihtiyaç vardır. İşte, gerek bir kişi, gerekse bir aile ya da genel anlamda toplum olarak karşılaştığımız problemleri çözüme yönelmeden önce böyle bir sorgulamaya gerçekten ihtiyaç olduğunu düşünüyorum..

"Korkularınıza yenik düşmeyin, onları yok etmek için mücadele ederseniz, zaten yok olurlar".

Bilinmelidir ki, **bir problemin varlığı, problemin fark edilmesiyle başlar.** Yaklaşımlarımız şu şekilde olmalıdır;

1. Problemin oluşmaması için uğraş vermek, çaba göstermek,

2. Ortaya çıkan problemi fark etmek ve kabullenmek,

3. Fark edilen probleme tam bir duyarlılık içinde çözüm aramak…

Asıl problem ise problemin yol açtığı rahatsızlıktan onu oluşturanların değil, başkalarının etkilenmesidir. İnsanlar başkalarının oluşturduğu problemlere duyarlı iken kendi oluşturdukları problemlere karşı duyarsızdırlar…

Bazı yetki ve sorumluluk sahibi konumunda olan kişiler; bunlar evde anne-baba, iş yerinde patron veya işveren, okulda müdür rolünde olabilir…

İşte bu pozisyonda olan kişiler karşılaştıkları problemleri çözmek yerine onu gizlemeye çalışabilirler. Bunun temel gerekçeleri şunlar olabilmektedir;

- Problemin getireceği yükün altında kalacakları korkusu,
- Problemi çözemeyecekleri endişesi,
- Problemin ortaya konmasının kişinin açığa çıkmasını istemediği olumsuz yönlerini ortaya çıkaracağı düşüncesidir.

Oysaki karşılaşılan ve yaşanan problemler eğer çözülmez ise; insanların kendilerine ve başkalarına olan güvenleri azalabilir; çalışma, öğrenme, üretme ve kendi görevlerini yerine getirme konusunda hevesleri kırılır, motivasyonları düşebilir.

Ayrıca, davranışlarına ilgili problemleri mazeret gösterme, sürekli olarak problemlerden yakınma, başarı ve verimlerinde azalma gözlenebilir…

Aslında bir çok problem, eğer doğru yaklaşılır ve çözüm süre cine sokulabilir ise, aynı zamanda bir yeniliğe, bir gelişmeye ve arzulanan bir sonucun ortaya çıkmasına temel olabilecek bir **"dinamizmi"** de içinde barındırmaktadır. Bu nedenle, problemin tespit edildiği hemen her yerde ve her alanda aslında bir değişim ve gelişme fırsatı vardır.

Bu nedenledir ki, problemleri gizlemek, görmezden gelmek; varken yok saymak, sürekli ötelemek yerine; fark etmek, kabul etmek, çözülebileceğine inanmak ve çözüm için harekete geçmek gereklidir. Aslında her problemin bir çözümü vardır ancak," **çözüm benim istediğim şekilde ve benim tasarladığı şekilde olmayabilir".**

Çözümün benim istediğim şekilde ve doğrultuda olmaması**," problemin çözümünün olmadığı"** anlamına gelmez. Önemli olan, kendi çözümüm İle problemin çözümünü karıştırmamak ve bunları ayrımını yapabilmektir.

Eğer;

- Problemi fark ediyor,
- Ciddiye alıyor,
- Olduğu gibi kabul ediyor ve

- Düşünerek,
- Etkin bir şekilde çözüm süreci içinde yer alarak,
- Gerektiğinde destek ve yardım alarak,
- Yakınma, eleştirme, konuşma, üzülme ve birilerini suçlama yerine çözüm seçenekleri ve fikirler üreterek yaklaşıyorsanız, "problemlerin çözümünde duyarlı olma" başarısını gösterebilecek yatkınlıkta olduğunuzdan söz edilebilir…

Çözüm İçin İnsan Olarak Ne Yapmalı?, Nasıl Olmalı?..

"Çözümü çözüm tarafında yer alan ve çözümden yana olanlar bulabilir. Çünkü, çözüm tarafında yer alıp da, çözümden yana olup da; güçlükle, istenmeyen durumlarla bizzat yüz yüze gelmiyor ve sorunu bireysel olarak yaşamıyorsak soruna uzak kalıyoruz demektir. Fakat, bilinmelidir ki soruna uzak olacaklar, çözümlere de uzak kalacaklardır."

Her şeyden önce,

- Problemin ne olduğu, problemin niteliği, düzeyi ve sıklığı
- Problemin taraflarının yaş, cinsiyet, gelişimsel ve kişilik özellikleri
- Aile, okul, iş, sosyal ortam ve ilişkilerin vs.. özelliği önemlidir…

"Bir bilgeye "Nasıl insan oluruz?" diye sormuşlar: "Üç adım atlama" gibi bir cevap vermiş, bilge kişi;

Önce sana kötülük yapanlara kötülük düşünmemen gelir, İnsanlığa attığın ilk adım budur…

- Sana kötülük yapanlara iyilik yapabildiğin an ise ikinci büyük adımı atar ve hakiki insan olmaya başlarsın.

- Nihayet, sana iyilik yapanla kötülük yapan arasında bir fark hissetmeyecek hale geldiğin zaman insan olursun…"

Doğru Modeller Seçebilmek ve Doğru Model Olabilmek. Bunun göstergelerini şöyle sıralamak mümkündür;

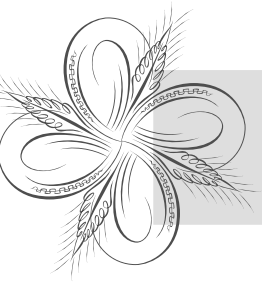
- Adil
- Hoşgörü
- Paylaşımcı
- Aktif ve Girişken
- Eleştiriye Açık
- Sorgulayıcı Değil
- Anlayan
- İlgiye İhtiyaçların Farkında Olan
- Dikkat Eden ve Dikkate Alan

- Koruyup Kollayan Değil, Bağımsızlığı Teşvik Eden;
- Yargılamadan
- Nutuk Çekmeden
- Kıyas Yapmadan
- Eleştirmeden
- Ona Dikkatini Verip, Başka Şeyle Uğraşmadan
- Sorgulamadan
- Kendimizi veya Bir Başkasını Örnek Vermeden
- Aşağılamadan
- Damgalamadan
- Hatırlatmadan
- Probleme Odaklanmadan
- İnanarak
- Anlayarak
- Önemseyerek
- Etiketlemeden
- Kişiliğine Yönelmeden
- Eşit Mesafede ve Eşit Pozisyonda, Sağlıklı Bir Göz Teması Kurarak
- Empati Kurarak ve Sempatik Bir Tarzla!!!

Soğukkanlılıkla ve Ön Yargısız Olarak Sadece ve Sadece Duygularını Anlamaya Çalışarak **DİNLEMEK!..**

- Durumu Değerlendirme
- Doğru Zamanda ve Doğru Yerden Başlayabilme
- Kendini Tanıma
- ”Hayır” Diyebilme

- Stresle Baş Edebilme ve Öfke Kontrolü
- Sorun Çözme
- Destek Alma, Faydalanma
- Problem Odaklı Değil, Çözüm Odaklı Olabilme
- Hak Etmek ve Hakkını Verebilmek
- Amaçlı ve Anlamlı Yaşama



"Hayatta en zor şey, gayesiz insanlarla birlikte yaşamak mecburiyetinde kalmaktır."

(Cenap Şehabettin)

- Kendine Zaman Ayırma
- Önceliklerinin Farkında Olma Ve Önceliklerini Koruyabilme
- Özellerinin Özel Olmasını Sürdürebilme
- Fobilerden Uzak Durabilme
- Hobiler Oluşturma
- Motivasyonunu Koruma
- Kendini Geliştirme
- Fark Edebilme ve Fark Edilebilme
- Planlı Olma
- Sınırlar Koyabilme ve Sınırlarını Koruyabilme
- İyi Gözlemci, İyi Bir Araştırmacı Olabilme

- Tutarlı ve Kararlı Olabilme
- Güvenilir Olabilme
- İhtiyacı Fark Edebilme ve İhtiyaç Oluşturabilme
- Ve Sosyal Sorumluluk Alabilme

Sonuç olarak;

"Yumuşak olma ezilirsin sert olma kırılırsın". (Victor Hugo)

- Karşınızdakini insan olarak kabul edin,
- Muhatabınızın yaşını, gelişim dönemini göz önünde bulundurun,
- Ani davranışlar karşısında serin kanlı olmaya çalışın,
- Makul olun (ödül ve ceza konusunda tutarlı olun),
- Karşınızdaki kişiyi olduğu gibi kabul edin,
- Doğru söylendiği zaman hak verin, önemseyin,
- Konuşmasını kesmeyin, yıldırmayın,
- Öğüt vermek yerine örnek olun,
- Amacınıza o an ulaşmak için acele etmeyin,
- Alaycı sözcüklerden kaçının,
- Dinlemeyi ve susmayı becerin,
- Tuzak kuran olmayın, açığını yakalamaya çalışmayın,
- Her söyleneni kendinize ve şahsınıza yönelik düşünüp, savunmaya geçmeyin,

Problem Çözme Süreci ve Çözüm Yöntemleri

"Sizi korkutan durumlarla karşılaştığınızda ilişkinizi sorgulamaktan çok kendinizi sorgulamanız ve gerçek korkularınızı fark etmeniz daha önemli olabilir. Bu durumda onunla baş etmeniz daha kolay olacaktır".

Karşılaşılan problemler kişi merkezli, aile merkezli, toplum merkezli, kurum merkezli, medya merkezli, eş ya da çocuk merkezli vs.. olabilir. Yani, her probleme kaynaklık eden "temel nedenler" farklılık gösterebilmektedir.

Bu konu üzerinde daha önceden çok geniş olarak durulmuştur. Bu aşamada üzerinde durulacak olan konu; **"karşılaşılan istenmeyen durumlar"** olarak belirttiğimiz problemleri çözme süreci ve çözüm yöntemleridir.

Problem çözme ve problemli bir durumla başa çıkabilmek için;

- Problemi doğru bir şekilde tanımlamayı,
- Probleme kaynaklık eden iç ve dış kaynakları ortaya koyabilmeyi,
- Problemin özelliğine en uygun olabilecek etkili çözüm seçeneklerini oluşturabilmeyi,
- Çözüm seçeneklerini öncelik sırasına göre listelemeyi,
- En öncelikli çözüm seçeneğinden başlayarak uygulamaya geçmeyi ve

- Uygulamanın sonuçlarını sistematik olarak değerlendirdikten sonra da çözüm sürecinin her bir aşamasını tekrardan **"akıl, kalp, değerler ve gerçek yaşam şartlarının süzgecinden geçirmeyi içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç"**tir…

Karşılaştığınız bir problemi çözüm sürecinde daha önceden denenmiş, daha az külfetli, daha zahmetsiz ve önceden alt yapısı hazır olan geleneksel bir yöntemi kullanabilirsiniz.

Örneğin; bir evlilik probleminde, çevredeki akraba ve yakınlar tarafından yardım amaçlı müdahaleler istenebilir. Ancak aile ve akrabalık ilişkilerinin fazla sıkı olduğu toplumumuzda, çoğu zaman akrabaların, ortaya çıkan aile içi problemlere bazen bizzat sebep oldukları; çözüm aşamasında da bazen taraf oldukları bir gerçektir.

Bu nedenle akrabaların evlilik problemlerine çözüm bulma (!) gerekçesi ile müdahalelerinden çoğunlukla herkes kendi yakınını destekleyerek haklı çıkarma çabası içine girmekte ve bu nedenle de bu tür müdahaleler çoğunlukla başarısızlık ve hüsranla sonuçlanabilmektedir. Böyle bir durum ise, var olan problemi çözmek yerine daha da derinleştirebilmektedir.

Elbette objektif ve adil davranan ve her bakımdan her iki kişiye, her açıdan eşit mesafede durabilen eğitimli

> ***"Zorluklara tahakküm eden kolaylıklara ulaşır".***
>
> (Hz. Ali)

akrabaların müdahalelerini bu çerçevenin dışında tutmakta yarar vardır..

Bu tür konuların, dost ve arkadaşlara yansıtılması durumunda ise, genellikle "klasik bir sohbet" çerçevesinde problem ele alındığından yaşanan problem sadece **"paylaşılmış ve duyurulmuş"** olmaktadır. Böyle bir durumda da, genellikle nasihat etme, öneriler sıralama, akıl verme tarzındaki yaklaşımlar ön plana çıktığından, objektiflikten ve çözümden uzak bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Bazen de bu şekildeki bir paylaşım," **özel"** olan bir durumun çevreye yayılmasına ve dedikodu mekanizmasının faaliyete geçmesine sebebiyet vererek, **"sağır sultanın bile duyması"** deyimini hatırlatabilmektedir.

Problemleri çözmede bir başka yaklaşım ise, daha önce benzer problemler ile karşılaşmış olan kişilerin deneyimlerinden yararlanmaktır.

Fakat, birisini başarıya ulaştıran bir yöntemin herkes için başarı getireceği ve aynı sonucu vereceği şeklinde bir genelleme yapmak çok da doğru değildir. Bir defa problem benzer olsa bile, problemin iç ve dış kaynakları, problemi yaşayan kişinin algılaması ve kişide bıraktığı etkiler, oluşturduğu duygular tamamen farklı olacaktır.

Örneğin; uyumsuz, okulda problem yaşayan ya da yaşatan bir gencin, benzer durumdaki bir başka gence göre o kadar çok farklı özellikleri vardır ki…

Veya evlilik sorunu olan bir çiftin, daha önce benzer şekilde evlilik sorunları yaşamış başka bir çiftten farklılık gösteren bir çok özelliği vardır.

Böyle bir durumda birileri için çözüm olan bir yolun, bir başkası için denenmesi bile başlı başına yeni bir problem oluşturabilir. Çünkü, her insanın yaradılışı, yetiştiği ortam, gelişim süreçleri, ailesinden aldığı etkiler, eğitim ve etkileşim yoluyla kazandığı özellikleri, öncelikleri, doğruları, yanlışları; sosyal ve fiziksel koşulları vs.. bir birinden çok çok farklılık gösterebilmektedir.

Örneğin; bir insanda **"depresyon"** nedeni olabilen bir yaşantı, bir başkası tarafından **"sabır ve rıza gösterilerek"** telafi edilebilmektedir.

Bir problemin, her insanda oluşturacağı duygular, bırakabileceği izler, ilişkilerinde meydana getireceği etkiler farklı farklı olabilmektedir. Bütün bu gerekçelerden dolayı, **"nasıl ki, her insanın problemi kendine özel ise; problem çözme yöntemi ve tarzı da kendine özel"**dir…

Bunlara rağmen benzer problem durumları ile yüzleşmiş olanların deneyimlerinden yararlanmak, onların pratiklerini dikkate almak, ulaştıkları sonuçları öğrenmek elbette belli oranda fayda sağlayacaktır. Hani, eşekten düşen Nasrettin Hoca'nın**, "bana eşekten düşen birisini getirin!.."** demesi, bu durumu çok güzel özetlemektedir…

Biliyoruz ki, problem durumunda var olan sistem işlemez; bozulur, yıpranır, örselenir.

Örneğin; aile sistemi, eşlerin aralarındaki ilişki, çocukların düzenleri, babanın işleri, akrabalık ilişkileri, sosyal ilişkiler, beden ve ruh sağlığı vs. bozulabilir…

Bu kadar çok şeyin bozulmaya başladığı bir durumda;

- Sağlıklı bir iletişimden,
- Huzurdan,
- Dinlenmekten,
- Üretmekten,
- Sağlıklı düşünmeden ve doğru kararlar almaktan,
- Duyguları kontrol etmekten,
- Düşünceleri açık ve rahat bir şekilde ifade etmekten,
- Etkin dinlemekte,
- Karşınızdakini anlamaktan, kendinizin de anlaşılmasından,
- Lekeleri görmezden gelmekten,
- Hediyeleşmekten ve içtenlikle paylaşmaktan vs.. söz edilebilir mi?..

Bütün bunlara "evet" cevabını vermek hiç de gerçekçi değildir. Çünkü, var olan düzen, sistem işlememektedir, düzen bozulmuştur. İlişkiler zedelenmiş, duygular incinmiş, ideal-ler kaybolmaya başlamış, yaşama sevinci azalmış, amaçlar değişmeye, görüşler sorgulanmaya, değerler yıpranmaya, ihtiyaçlar artmaya ve değişmeye, gözümüzde büyüttüklerimiz küçülmeye ve kalbimizde sızılar oluşmaya başlamıştır.

İşte böyle bir durumda;

- Karşılaşılan her zorluk,
- Önümüze çıkan her engel,
- Bizde hayal kırıklığı oluşturan her yaşantı,
- Beklemediğimiz her gelişme,

- Ummadığımız her kriz durumu,
- Yaşanılan her kayıp,
- Yüreğimizi sızlatan her dram,
- Yeryüzünün farklı yerlerinde yaşanan her acı,
- İçimizde oluşan her özlem,
- Yıkılan her yuva, eşlerin boşanmaları sonucunda dağılan her aile,
- Aldatılarak tuzağa düşürülen her genç,
- İstismara uğrayan her kadın,
- Şiddet gören her birey,
- Öldürülen her masum,
- Nefislerine ve arzularına tapınanların kitlelere ölüm kusan silahları,
- Madde kullanmaya mahkum edilen her "insan",
- İmkansızlıklardan dolayı sıradan bir vatandaş olmaktan başka seçenek sunulmayan her "cevher beyin!.",
- Açlıktan iskelete dönüşmüş her fakir,
- Binlerce insanı hayata bağlayacak harcamayı bir gecelik zevkleri uğruna harcamayı medenilik zanneden her "zavallı!.."
- Ve her geçen gün yaşantımızdan birer birer çıkarıldığını, ancak kaybettiğimizde fark ettiğimiz "bizi biz yapan her değer" de elbette bizler için istenmeyen durumlardır, yani birer problemdir.

Ve hiç birimizin hiçbir problemi, bu tür insani, ahlaki, sosyal, ekonomik ve siyasi; genel evrensel problemlerden

tamamen bağımsız değildir…Bütün bu istenmeyen durumlar," kişisel, ailevi, sosyal, kurumsal ve diğer her türlü problemlerimizin belli oranda ya kaynağı, ya da sonucu"dur…

"Hayatın çeşitli güçlüklerine karşı üç şey hediye edilmiştir; ümit, uyku ve gülmek." (Immanuel Kant)

İnsan ilişkilerinde, çiftler arasında, aile içinde, iş ve çalışma hayatında, kurum içi ve kurum dışı ilişkilerde, okulda, üniversitede, günlük hayatın her alanında ve her türlü sosyal ortam ve alanlarda karşılaştığımız ya da karşılaşabileceğimiz, bizler için her türlü istenmeyen durum, yukarıda sıraladıklarımız ile birlikte **"küresel boyutlu sorunlar"** ile de bir şekilde ilişkilidir.

Ve bütün bunları da problemlerimize kaynaklık eden birer **"dış etken"** olarak görebiliriz.

Bu gerçeklere rağmen kendi içimizde, ilişkilerimizde, yakın çevremizde, ailemiz içinde vs.. yaşadığımız problemlerin çözümü için **"sistematik olarak problem çözme yöntemi"**ni uygulayabiliriz. Şimdi, bu tür bir problem çözme yöntemini ayrıntılı olarak ele almaya çalışacağız.



Sistematik Problem Çözme Süreci

9

Sistematik Problem Çözmenin Sürecinin Aşamaları:

Unutulmamalıdır ki, problemler hayatımızın temel gerçeğidir, onların gerçek çözümleri de içimizde saklıdır.

- İnsan olarak kaybettiklerimizin yanında kazanmış olduklarımız,
- Zeka özelliğimiz, sosyal ve duygusal zekamız, kalbimiz, içimizde hapsettiğimiz vicdanımız,
- Deneyimlerimiz, öğrendiklerimiz, öğrettiklerimiz, yanlışlarımıza rağmen varlığını sürdürmekte olan doğrularımız, ön yargılarımıza rağmen objektif duruşlarımız ve yorumlarımız,
- Uzak kalsak da, farkında olmasak da, aykırı bulsak da bizi biz yapan değerlerimiz, sosyal ve kültürel benliğimiz, bu günümüze temel olan doğuştan mensubu olduğumuz medeniyetimiz…

Kısacası, temel iç ve dış dinamiklerimiz her alanda ve özellikteki problemlerin çözümünün, "bizde", daha da net bir anlatım ile,**"kendi içimizde"** saklı olduğunu hatırlamak durumundayız…

Eğer, benliğimizin derinliğinde ya da yüzeyinde yer alan "bize özel olan içimizdekiler" i eğer paylaşabiliyorsanız, hayatı da paylaşıyorsunuz demektir. Bunu başardığınız da ise, problemlerinizin çözümü için sadece başlamanız ve çabanızı devam ettirmeniz gerekecektir…

Bütün bunları ifade ettikten sonra**, "sistematik problem çözme süreci"**ni ele alabiliriz.

1. Adım: Sorgulama ve Durum Tespiti

Bu aşamada bir "sorgulama ve durum tespiti" yapılmalıdır. Gerçek problem ile "problemmiş" gibi algılanalar ayırt edilmelidir. Bizde gerçek anlamda rahatsızlık oluşturan durumların neler olduğu açık ve anlaşılır bir şekilde ortaya konulmalıdır.

Sonra da, problemin çözümünden neler beklendiği ortaya konulmalıdır.

- "Tamam, istediğin parayı vereceğim, ancak…",
- "Dershaneye yazdıracağım, fakat…",
- "Senin için bunu yapacağım, ama…",
- "Anne ve babanla konuşacağım, ancak…",
- "Ücretini arttıracağım, fakat…",
- "Peki, bu konuda senin istediklerini yapacağım, ancak…",
- "Bundan sonra asla böyle bir davranışım olmayacak, fakat…",

- "Tamam, bundan böyle istediğin zaman ailen ile görüşebilirsin, fakat…"

Şeklindeki ifadelerde anlam bulan, problemin çözümü halindeki beklentiler anlaşılır bir şekilde ifade edilmelidir.

Problemin bizim etki alanımız içinde olup, olmadığı ile çözümünün de kime, ne şekilde bağlı olduğu belirlenmelidir.

Kendi eşim, çocuğum, işim benim etki alanım içerisindedir. Bunlarla alakalı her problem, belli düzeyde benim "çözüm alanım" içerisinde, kendi irademin kontrolünde yer almaktadır.

Bu şekilde bir durum tespiti ve ön sorgulama yapıldığı andan itibaren, **"problemi çözme süreci"** de başlamış olacaktır. **Çözüm sürecinin, bu ilk aşamasında, şu tür sorulara cevap aranması gerekir:**

- Ne oldu?, Ne yaşandı?..
- Ne zaman oldu?
- Nerede oldu?, Bunlar nerede yaşandı?
- Nasıl oldu?, Bütün bunlar nasıl gerçekleşti?
- Niçin Oldu?, Bunlar niçin yaşandı?
- Daha öncede benzer bir durum oldu mu, yaşandı mı?
- Bu durum ne kadar sıklıkla oluyor?, Ne kadar yoğunlukta yaşanıyor?
- Yaşananlar ve olanlar kimleri ilgilendiriyor ve etkiliyor?, Kimi ya da kimleri rahatsız ediyor ya da rahatlatıyor?..

Problem çözebilmek için; bu tür **"problemi sorgulayıcı"** soruların cevapları bulunmaya çalışılırken, aynı zamanda bir sistem dahilinde düşünerek, değerlendirerek.

- **"İstişare edilerek"**, bir plan oluşturulmalı,
- Çözüm konusunda gerçekten istekli ve kesin kararlı olunmalı,
- Gerçek problem doğru bir şekilde ve objektif bir yaklaşımla ortaya konulmalı;
- Çözüm için gerekli olan teknikler, denenmesinde yarar görülen yöntemler ve çözüme katkısı olabilecek her kişi, her etken mümkün olduğunca dikkate alınmalı ve
- Bunlardan "ön yargısız olarak yararlanma" yoluna gidilmelidir.

Bütün adımlar ve tüm enerjiler **"problemin çözümüne odaklanmalı"** dır.

Örneğin;

- Dağılmak üzere olan bir yuva,
- Boşanmalarına ramak kalmış bir çift,
- Sigara bağımlısı olma ihtimali olan bir genç,
- Okula devamsızlık yapan bir öğrenci,
- Yalan söylemeye başlayan bir çocuk,
- Sosyal fobisi olduğu için, sosyal ortamlara girmemek için çabalayan eğitimli bir kişi,
- Ölmek istediğini söyleyen henüz 13-14 yaşlarında olan bir ergen,
- Anne-babasına," siz beni hiç anlamıyorsunuz!.." diyen bir genç,

- İflasın eşiğine gelmiş saygıdeğer bir işveren,
- Mesleğinde çok başarılı olduğu halde hiçbir şeyden keyif almadığı için ölmeyi düşünmeye başlayan saygıdeğer bir akademisyen,
- Verdiği yanlış bir karardan dolayı içine kapanan bir yargıç,
- Gün boyu evine kapatılan ve sosyal hiçbir iletişimi olmadığı için **"patlamaya hazır bir volkan"** gibi, içi dolu bir hanımefendi,
- Ailesi istemediği halde evlendiği, "**biricik aşkı"**nın evlilik sonrası bambaşka bir insan olduğunu fark edince, hayalleri yıkılan bir eş,
- Borç batağına girdiği halde, çevresinde bunu anlatacağı ve destek isteyeceği birilerini bulamadığı için, bunalan bir adam,
- Yatağında uyuyor gözüktüğü halde, hiç kimseye açamadığı sorunları nedeniyle sabahlara kadar **"gözlerine uyku girmeyen"** bir beyefendi vb..

İşte, bu ve benzeri onlarca problem durumu ile ya iç içe yaşıyoruz, ya da çevremizde bu problemler ile yüz yüze gelmiş binlerce, "**çaresizlik içerisinde, gerçekte bir çare bekleyen",** yaşadıklarına çözüm arayan, aradığı çözümü nerede ve nasıl bulacağını bilemiyor olmanın tedirginliği içerisinde yaşayan yüz binlerce insanımızın varlığı bir hakikattir!..

İşte, bu sıralanan türden her bir problemi öncelikle **"sorgu süzgeci"**nden geçirerek, doğru ve gerçekçi bir **"durum tespiti"** yapmakla başlamak gerekmektedir.

Örnek olarak;

İşine geç gelen, iş yerinden sık sık izin alan, kendisine verilen işleri zamanında yapmayan, işlerini eksik ya da hatalı yapan, iş yerinde hep mutsuz olduğu gözlenen bir çalışan bay ya da bayan X' i ele alalım…

Bu davranışları ile işini aksatan, diğer çalışanlara olumsuz örnek olan, arkadaşlarının motivasyonlarını düşüren, eşini ve çocuklarını da ihmal eden böyle bir kişi için şu şekilde bir sorgulama yapılabilir:

- İşe ne zaman ve hangi şartlarda başlatılmış?,
- Görev tanımı anlaşılır şekilde yapılmış ve kendisine yazılı olarak bildirilmiş midir?,
- Kişilik yapısı hakkında yakın çevresindekiler neler söylemektedir?,
- Aile yapısı ve özellikleri nasıldır?,
- Kaç yıl önce ve ne şekilde evlenmiştir?,
- Eşi çalışmakta mıdır, tahsil durumu nedir?,
- Evi kira mıdır?,
- Çocuğu var mıdır? Varsa kaç çocuğu vardır?, Çocuklarının yaşları, gelişim özellikleri, okul durumları nedir?,
- Aylık kazancı nedir?, Maaşının dışında başka geliri var mıdır?, Ek bir iş yapmakta mıdır?,
- Ve aylık geliri, ailesinin aylık giderlerini ne oranda karşılamaktadır?,
- Kime ya da nerelere, ne kadar borcu vardır?,
- Aile içi ilişkileri nasıldır?, Eşine veya çocuklarına karşı fiziksel şiddet kullanmakta mıdır?,

- Sosyal çevresi, arkadaşlık ilişkileri nasıldır?,
- Sağlık durumu nasıldır? Daha önce her hangi bir fiziksel ya da ruhsal sağlık sorunu olmuş mudur?,
- Samimi olduğu arkadaşı var mıdır?, Varsa kimdir, nedir?,
- Arkadaşları, eşi, çocukları, diğer yakınları ve yakınında olanlar onun hakkında neler söyler, nasıl bir düşünceye sahiptirler,
- Çalışma saatleri dışındaki ve evinde olmadığı zamanlarını nerelerde, kimler ile ve hangi amaçla değerlendirmekte ya da geçirmektedir?,
- İşe geç kalmalarına ve çalıştığı iş yerinden sık sık izin almasına gerekçe olarak neleri göstermektedir?,
- Mutsuz olmasını hangi nedenlere bağlamakta, nasıl açıklamaktadır?..
- Arkadaş ortamına mı?,
- Aile sorunlarına mı?,
- Aylık gelirinin yetmemesine mi?,
- Çalışma ortamından ve koşullarından memnun olmamasına mı?,
- İşini ve mesleğini sevmemesine mi?
- Veya daha başka nedenlere mi?..

Problem çözme sürecinde durum tespitine yönelik sorularımız cevap odaklı değil, soru sorma odaklı olmalı, doğru sorular sorularak, doğru cevaplar alınmalı, sorularımız bilgi sahibi olunmasını ve çözüm için gerekli bilgileri ortaya çıkarmayı amaçlamalıdır.

Problemi anlayabilmek için, doğru sorular sorularak," **işte, problem budur!**" denilecek şekilde problemin ne olduğuna dair, "**doğru bir teşhis**" konulmalıdır.

Evet, bütün bu ve benzeri sorulara kişinin vereceği cevaplar, aslında var olan problemin; nasıl, ne şekilde, ne zaman ve kimlerin katkısı veya desteği ile çözülebileceğini gerçekçi bir şekilde ortaya koyacaktır.

Bu sorgulama kişinin var olan problemi her boyutuyla görmesini ve çözüm konusunda istekli olmasına zemin hazırlayacaktır. Yani, durum tespiti kişiye problemini fark ettirecek, neyin, niçin problem olduğuna dair algısı netleşecektir.

"Yanlış algı ve teşhis, yanlış çözümleri, yanlış çözümler de beklenmeyen ve istenmeyen sonuçları doğuracaktır."

Çünkü, böylesine gerçekçi bir durum tespiti zaten problem yaşayan kişinin, hem her özelliğini yansıtan "**kişilik profilini"** ortaya çıkarmış olacak, hem de kendisi için problem olan istemediği durumlardan kurtulabilmesi için, yapması gerekenlerin önemli bir bölümünü yaptığından, çözüm konusunda kişiyi cesaretlendirecek ve ümitlendirebilecektir.

Kendisini; imkanlarını, engellerini, zayıf ve güçlü yönlerini, kişisel zaaflarını görmesi; neleri, niçin yaşadığını fark etmesi, kişi açısından, problemlerini çözebilmesi için başlı başına bir başarıdır ve bunun devamı da gelebilecektir…

Zaten, profesyonel psikolojik destek sürecinde de asıl olan "kişinin farkındalığını arttırmak" ve ona, "iç görü kazandırmak" değil midir?..

Bütün bunlara rağmen kendimiz, eşimiz, çocuklarımız, evimiz, ailemiz, işimiz, okulumuz, üniversitemiz, akraba çevremiz, arkadaşlarımız, sosyal çevremiz ve etkileşimde bulunduğumuz, iletişim kurduğumuz diğer tüm kişiler ile farklı ortam ve alanlarda karşılaştığımız her türden probleme çözüm bulabilmek için bazı durumlarda bir alan uzmanına (psikoloğa, psikiyatriste, psikolojik ya da pedagojik danışmana) başvurmak da gerekebilir. Bu herhangi bir fiziksel rahatsızlığımızda nasıl ki bir hekime gidiyor isek, tıpkı onun gibi gayet doğal, zaruri, ahlaki ve medeni bir davranıştır…

Böyle bir destek ve yardım arayışı ne ayıp, ne suç, ne de günah olarak asla değerlendirilemez…

2. Adım: Problemi Tanımlamak

"Yaşam sürekli bir problem çözme sürecidir." (Hosatani)

Problemin **"ne olduğu**"nun sorgulanması, yani durum tespiti yapılmasının sonrasında, problem yaşayan kişi yada kişilerin, kendi içlerinde ve dışlarında var olan güçlerin, fırsatların, engellerin, zayıf yanların ve yönlerin neler olduğu ortaya çıkmış olacaktır.

Kişinin eğitimli olması, geniş bir sosyal çevresinin olması, çevresindekiler tarafından övülen, takdir gören birisi olması, varlıklı bir insan olması ile birlikte sosyal, siyasal, bürokratik, etnik veya ekonomik anlamda güçlü ilişkilerinin

bulunması, saygın ve köklü bir aileden gelmesi şeklinde kişiyi güçlü kılan bir çok olumlu iç ve dış etken olabilir.

Bunun tersine onu güçsüzleştiren ya da güçsüzmüş gibi bir algı oluşturan bir çok etken de olabilir. Ancak, her insan güçlü ve güçsüz, olumlu ve olumsuz, yapabildikleri ve yapamadıkları, başardıklarının yanında başaramadıkları ile **"bir bütün"**dür. İnsanı, ne sadece zayıf yanları ve yönleri, ne de sadece güçlü yanları ve yönleri ile ele almak doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

Tüm bu gerçekler ve gerekçelerden sonra, günlük yaşam sürecimiz içerisinde, hayatın her anında ve alanında, etkileşimde bulunduğumuz ve iletişim içinde olduğumuz her hangi birisi ya da birileri ile, yaşadığımız veya yaşamamız muhtemel olan problemleri kısa, öz, objektif ve anlaşılır bir şekilde tanımlamak gerekecektir.

Şimdi problemi tanımlamaya ilişkin birkaç örnek verelim:

- Evlilik sorunu olan bir ailenin sorunu, bazen sadece**,**
  〉 **"karı-koca arasındaki iletişimsizlik"** olarak tanımlanabilir.
- İşini benimsemeyen, çalışma koşulları kendisine uygun gelmeyen birisi için,
  〉**"işinde verimli olamıyor, başarılı değil ve mutsuz…"**
- **"Matematik dersinde başarı gösteremediği için okuyamayacağına inanıyor."**
- Kendiside çalışan bir bayan olduğu halde, akşam eve döndüğünde yemek, bulaşık, çamaşır, ütü, çocukların

ödevleri ile evin temizlik ve düzeniyle ilgili tüm işleri de kendisi yapmak durumunda kalan bir annenin**,**

〉 **"kendisini evin hizmetçisi gibi görerek, değersizlik duygusu yaşaması, mutsuz olması."**

- "Kendilerini hatasız ve mükemmel bir aile olarak sunan bir anne-babanın, çocuklarının okulda disiplin cezası almayı gerektiren bir davranış gösterdiğini öğrendiklerinde, daha olayı dinlemeden; okul müdürünü, öğretmenleri, çocuklarının arkadaşlarını suçlayarak, kendi çocuklarının **"böyle bir davranış asla yapmayacağı"**nda ısrarcı olmaları. Bu nedenle de, kendi çocuklarının da her hangi bir çocuk gibi bazı sorunlu davranışlarının olabileceğine inanmamaları…
- Günlerini ve hatta gecelerini çalışarak, toplantıdan toplantıya koşarak geçiren varlıklı bir babanın," **eşi ve çocuklarının her şeye rağmen, mutsuz oldukları"**nı fark ettiğinde, adeta çileden çıkması…

Ve, **"her şeyi sizin geleceğiniz için yapıyorum!, her istediğinizi alıyorum, en pahalı okullarda okutuyorum, cebinize parayı dolduruyorum, ama bütün bunlara rağmen sizleri mutlu edemiyorum!.. Söyler misiniz, eksiğiniz ne ?.."**, diyerek büyük bir hayal kırıklığı içerisinde ve isyan edercesine, olanlara bir anlam veremediğini, nerede yanlış yaptığını bilemediğini söylemesi…

Böyle bir durumda problemi şu şekilde tanımlamak mümkündür**:**

〉 **"Ailesi için her şeyi yaptığını düşünen babanın, eşinin ve çocuklarının neden dolayı mutsuz olduklarını bilememesi."**

- Defalarca uyarmasına, bildiği her yolu denemesine rağmen, odasını sürekli dağınık bırakan, yatağını düzeltmeyen, elbiselerini etrafa saçan çocuğunun bu tür davranışlarından babayı sorumlu tutan annenin, çocuğunun yanında eşi ile sık sık münakaşa etmesi…Böyle bir durumda problem şu şekilde tanımlanabilir:

  〉 **"Çocuğunun dağınık olması, kendisini dinlememesinden rahatsızlık duyan annenin, bütün bunlardan babayı sorumlu tutarak, ona kızgınlık duyması."**

- Çalıştığı kurumda çalışkanlığı, arkadaş ilişkileri, düzenliliği, üretkenliği, verilen görevleri zamanında yapması ve ahlakı ile örnek olarak gösterilen sayın X' in, düşünceleri ve hayat felsefesi nedeniyle terfi ettirilmemesi, ayrımcılığa tabi tutulması…

  Bu durumda ki bir kişi açısından problemin tanımını;

  〉 "**İşinde ve ilişkilerinde bulunduğu kurumun en iyisi olmasına rağmen, inancı ve düşüncesi nedeniyle haksız bir muameleye tabi tutulduğundan üzülmesi, kızgınlık duyması ve kendisini kötü hissetmesi"** şeklinde yapabiliriz…

- İş ortamında, arkadaş gruplarında ve sosyal ortamlarda çok nazik, eğitimli, uyumlu, cömert, cana yakın, hoşgörülü ve samimi özellikleri ile **"örnek bir insan!"**olarak değerlendirilen ve anılan bir kişinin, evinde, eşi ve çocuklarına karşı dışarıdaki davranışlarına tamamen ters düşecek şekilde; kaba, hoşgörüsüz, sinirli, yanına

yaklaşılamayan, eli çok sıkı, mutsuz, somurtkan ve katlanılması zor bir baba olması…

Bu tür bir problem durumunu ise şu şekilde tanımlamak mümkündür:

〉 **"Dışarıda çok iyi bir insan olarak bilinen babanın, evinde tamamen dışarıdakinden farklı bir kişilik sergilemesinin, eşi ve çocuklarında hayret uyandırması ve bundan dolayı huzursuzluk yaşamalarıdır."**

〉 3. Adım: Problemin İç ve Dış Kaynaklarının Belirlenmesi

Daha önceden de ifade ettiğimiz şu gerçeği tekrar hatırlatmakta yarar vardır. Toplumun farklı katmanlarında; ailede, iş yerinde, okulda yaşanan problemlerin ve çatışmaların kişiden ve kişinin dışından kaynaklanan bazı nedenleri vardır.

Karşılaştığımız ve bire bir yaşadığımız istenmeyen durumlar olarak ifade edebileceğimiz her probleme kaynaklık eden bazı faktörler vardır. Problemin ne olduğunun tam olarak bilinmesi kadar, o problemi oluşturan ve ortaya çıkaran etkenlerin, yani problem kaynaklarının neler olduğunun bilinmesi de çok önemlidir.

Çünkü bir problemi ortaya çıkaran ya da oluşturan **"problem kaynakları"** fark edilmediği ve fark edildiği taktir de ise; probleme kaynaklık etme etkisi azaltılmadığı ya da tamamen ortadan kaldırılmadığı müddetçe o problem,

problem olarak kalmaya devam edecektir. Bu nedenledir ki, öncelikle problem kaynaklarının neler olduğunun çok iyi bilinmesi gereklidir.

Eğer siz, bir problemi oluşturan faktörlerin, yani problem kaynaklarının neler olduğunu bilemiyorsanız, çözüm bulmanız da mümkün olamayacaktır. Çünkü, problemleri oluşturan kaynaklar var olduğu müddetçe, o problemlerin varlığı da devam edecektir…

Bu nedenledir ki, problem kaynaklarının neler olduğu üzerinde dikkatle durulması gerekmektedir. Gerçekte niteliği ve özelliği her ne olursa olsun, yaşanan bir problem ya da problem durumunun iki temel kaynağından söz edebiliriz:

a) İç Kaynaklar (Ben, kendim)

b) Dış Kaynaklar (Benim Dışımda Olan Herkes ve Her Şey)

Problemin ne olduğuna dair doğru bir sorgulama, yani durum tespiti yapıldıktan ve gerçek problemin ne olduğu tanımlandıktan sonra, yaşanan probleme neden olan, yani problemin temelinde yatan; **iç kaynaklar** (kişinin kendisinden ve kendisi ile ilgili) ve **dış kaynakların** (kendisinin dışındaki kişi ya da kişiler ile diğer tüm etkenlerin) neler olduğunun ya da olabileceğinin ortaya konulmalıdır.

Örneğin; Aylar öncesinden çanta, önlük, ayakkabı, diğer öğrenci için gerekli okul gereçlerini hevesle hazırlayan, okula yeni başlayacak bir çocuğun, okul günü geldiğinde annesine yapışıp sınıfa girmemek için çırpınıp ağlaması…

Bu çocuğun, **"annesinden ayrılmak istememe ve sınıfa girmemek için direnmesinin, acaba temelinde yatan iç ve dış nedenler, yani problem kaynakları neler olabilir?",** şeklindeki soruya doğru bir cevap veremedikçe, çocuğun gerçek problemini anlayamaz, anlamadığınız bir probleme de kalıcı bir çözüm bulamazsınız…

Böyle bir problemde iç kaynak; çocuğun," **annesine bağımlı bir kişilik özelliği"**ne sahip olması mıdır?..

Dış kaynak; annenin çocukla iletişiminin sağlıklı olmayışı, okula geldiği ilk gün, onda kaygı ve korku oluşturan bir şeyleri görmesi ya da yaşaması, annenin çocuğuna bağımlı bir yapısının olması (ki, bağımlılık çift taraflıdır ve istenmeyen bir durumdur…), babanın çocuk ile iletişim ve **"çocuk için çok önemli olan o gün"**, onun yanında bulunmaması vb.. gibi bir çok sorunun cevaplandırılması gerekecektir.

Böyle bir problem durumunda öncelikle, çocuğun **"sınıfa girmek ve anneden ayrılmak istememesi"**ne neden olan ve onda "korku ve kaygı oluşturan durum" fark edilip, ortadan kaldırılmalıdır. Sonra da, sorunun tekrarlanmaması için, anne-baba ve öğretmen işbirliği halinde, ortak ve kararlı bir yol izlemelidirler…Eğer, bunlar yapılmaz ise, başlangıç da kısa sürede çözümlenebilecek bir problem, derinleşerek, bir "okul fobisi" vakası ortaya çıkabilir ve çözüm süreci uzayabilir…

4. Adım: Çözüm Seçeneklerinin Belirlenmesi

"Ne kadar çok kisi benimle ayni fikirdeyse, o kadar çok yanıldığımı düsünürüm" (Oscar Wilde)

Yaşanan bir problemi çözme sürecinde, probleme kaynaklık eden iç ve dış nedenleri tespit ettikten sonra, çözüm seçeneklerini geliştirmek gerekecektir. Eğer, bir problemi oluşturan nedenler ortada duruyorsa, o problem varlığını devam ettirecektir. Bu nedenle problemin çözüme kavuşturulması için, o problemi ortaya çıkaran nedenlerin, yani problem kaynaklarının ortadan kaldırılması, eğer bu mümkün değilse etkilerini azaltılması gerekecektir.

Örneğin;

Kaynanası ile aynı apartmanda altlı, üstlü oturmakta olan bir gelin, eşi ile ciddi sorunlar yaşıyor. Sık sık tartışıyorlar ve bu durum çocukların önünde yaşanıyor. Gelin hanım, aslında eşi ile bir birlerini sevdiklerini, gerçekte kendi aralarında bir sorun olmadığını fakat, kayınvalidesi nedeniyle sorunlar yaşadıklarını ve hatta boşanma aşamasına geldiklerini ifade ediyor..

Kahvaltı birlikte yapılmakta, akşam yemekleri birlikte yenilmekte, tatil ve bayram planları birlikte planlanmakta, pazar alış-verişi birlikte yapılmakta, kısacası, her şey de tam ve örnek bir birliktelik (!) vardır, her şey ortaktır…

Böyle bir problemin çözümlenebilmesi için**," neler oluyor?"**, diyerek bir sorgulama, yani durum tespiti yapıl-

malıdır. Sonra, problem tanımlanmalıdır: **"Kaynanası il aynı binada yaşmakta olan gelin hanım eşi ile ciddi sorunlar yaşıyor ve sorunlarının bu durumdan kaynaklandığını düşünüyor".**

Problemin, bu şekilde tanımlamasından sonra, gerçekte probleme neden olan iç ve dış kaynakların neler olabileceğinin ortaya konulması gerekecektir.

Böyle bir problemde iç ve dış kaynaklar neler olabilir?.. Bu durumda;

- Gelinin, kişilik ve aile özellikleri,

Eşinin,

- Kişilik yapısı,
- Ailesi ile olan ilişkileri,
- Annesi ve eşi ile eşi arasında olanları nasıl değerlendirdiği,
- Annesi ve eşi ile iletişiminde bir denge oluşturamaması,
- Her gün kahvaltı ve akşam yemeklerinde bir arada olma zorunluluğu,
- Hayat planlarının ve uygulamalarının tamamen ortak olması,
- Aynı binada yaşıyor olmaları,
- Görünürde ayrı bir evleri olmasına ve farklı bir aile olmalarına rağmen, günlük yaşamlarında bunun tam olarak karşılığının olmaması vb.. gibi bir çok iç ve dış kaynaktan söz edilebilir…

İşte, bu kaynakların tespitinden sonra, probleme neden olan durumları, etkenleri ortadan kaldıracak ya da etkilerini

en aza indirecek şekilde **"çözüm seçenekleri"**nin ortaya konulması gerekecektir. Bu seçenekler belirlenirken, ortadan kaldırılması, değiştirilmesi ya da uygulanması mümkün olanlar ile olmayanların gerçekçi bir şekilde sıralanması gerekir.

Örneğin; yukarıdaki problemin çözümünde, her şeye rağmen ailenin aynı binada yaşaması gerekebilir. Böyle bir durumda, aynı binada yaşanmasına rağmen, yaşanmakta olan aile sorununun çözümü için ilişkilerde, davranışlarda, tutumlarda, alışkanlıklarda neleri değiştirmenin mümkün olduğunun değerlendirilmesi gerekecektir.

Mesela; sadece belirli günlerde ya da istendiğinde kahvaltı birlikte yapılabilir. Akşam yemekleri sadece belli günlerde ya da istenildiği zamanlarda bir arada yenilebilir. Evin bütçesi ayrılabilir, alış-verişlerde yeni bir kural belirlenebilir vs…Bu ve benzeri çözüm seçenekleri, eşlerin karşılıklı bir saygı ve anlayış içerisinde hareket etmeleri ile kararlaştırılabilir.

Gelin hanım, eşine olan saygı ve sevgisinin de bir göstergesi olarak, onun anne-babasına karşı ilgisini, görevlerini ve onlarla iletişimini gözeterek bazı tutumlarını, davranışlarını ve taleplerini değiştirme çabası göstermelidir. (Örneğin," taşınalım!.." ısrarından vazgeçmesi gibi…).

Eşi ise, annesi ile eşi arasında bir tercih yapmak yerine, her birinin yaşamında olması gereken yeri ne ise, o doğrultuda bir anlayış içinde ilişkisini ayarlamalıdır…

Ayrı bir evi ve özel bir yuvası olduğunu kabul ederek, anne-babası ile ortak olması gereken alanlar ile farklı

düşünülmesi ve uygulanması gereken alanların ayrımını yapabilmelidir.

Mesela; kendine ait bir bütçe oluşturmak, eşine özel harcamaları için harçlık bırakmak ve müsaade etmek, eşi ve çocukları ile özel planlar da yapabilmek; eşi ve çocukları ile birilerine ya da bir yerlere gitmek gibi…

Fakat, bütün bunları yaparken anne-babasına olan ilgisini, sevgisini ve saygısını koruyabilmek, onların her zaman hayır, dualarını almaya çabalamak…

Bütün bunlara rağmen, annesini hatalı tutumları ve davranışları devam ediyor ise, bunlara karşı da tavrını saygı içinde ortaya koymak, doğru ve gerçekçi bir duruş sergilemek…

Sonuç olarak, problemin çözüm seçenekleri belirlenirken;

- Hiçbir çözüm seçeneği ön yargı ile göz ardı edilmemeli,
- Problemi etkileyen ana nedenler ile ikincil nedenler ayırt edilmeli,
- Farklı düşünceler ve fikirler dikkate alınmalı,
- Etki ve ilgi alanlarına göre sınıflandırılmalı,
- Öncelik sırasına göre sıralanmalıdır ve
- Uygulamaya, en uygun ve öncelikli çözüm seçeneğinden başlanmalıdır.
- Çözüm için engelleyici olabilecek gizli faktörleri fark etmeli,

5. Adım: Uygulamaya Başlamak

"Kaplumbağaya dikkat et. Ancak kafasını çıkarıp risk aldığında ilerliyebiliyor".
(James B. Conont)

Uygulama aşamasında şu hususların dikkate alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir:

- Uygulama sonrası neler beklendiği, ne gibi değişikliklerin umulduğu açık olarak ortaya konulmalı ve oluşacak değişe ve değişikliklere uyum sağlamak üzere hazırlıklı olunmalıdır.
- Kararlaştırılan öncelikli çözüm seçeneğinden başlayarak, etkili ve kararlı bir duruş ile uygulamaya geçilmelidir. Yukarıdaki örneğimizden harekete dersek, kahvaltıyı evlerinde yapmaya başlamaları ya da akşam yemeğini evlerinde yemeleri gibi…
- Uygulama için kime ne görev düşeceği tespit edilmeli, üstlenilmesi gereken sorumluluklar doğru bir şekilde belirlenmelidir.
- İlgili, katkısı olabilecek kişilerden de yararlanmalı, onların da desteği alınmalıdır.
- Geçmişte olanlar ve yaşananlar gündem olmalı, sadece çözüm seçeneğine odaklanmalıdır.
- Yapılacak uygulamalarda zamanlama hatası yapılmayacak şekilde hareket edilmelidir.

"Dostların sıkıntıda iken onları mutlu oldukları zamankinden daha çok ara".
(Chilon)

- Sağlıklı bir iletişim kurulması ve iletişimin devam ettirilmesi hususunda hassasiyet gösterilmelidir.
- Gelebilecek her türlü eleştiri ve suçlamaya karşı hazırlıklı olunmalıdır. Bunların hiç birisi uygulamadaki kararlılığımızı etkilememelidir.
- Yaşanabilecek olumsuzluklar, başarısızlıklar, aksaklıklar ya da engellemeler karşı güçlü ve birlikte bir duruş sergilenmeli; sabır ve inançla mücadele sürdürülmelidir.
- Yıllardır devam ettirilen ve alışkanlığa dönüşmüş olan bazı yaşantıların değişiminin zaman alacağı ve kolay olmayacağı unutulmamalıdır.

6. Adım: Uygulama Sonuçlarını Değerlendirmek

"Bir bilgeye, "nasıl bu kadar doğru kararlar alabildiğini" sormuşlar.

"Deneyim" demiş. "Peki, o deneyimi nasıl kazandın?.." diye sormuşlar.

Cevabı şu olmuş; "hatalarımla!.."

Bilimsel yöntem de, kurumsal problemlerin çözümü hususunda yapılan uygulamalar bir, "değerlendirme ölçeği" kullanarak değerlendirilebilmektedir.

Kişisel veya ailevi bazı problemlerin çözümüne yönelik olarak kararlaştırılan uygulamaların sonucu, kişilerin günlük yaşamlarında ve ilişkilerinde gözlenebilmektedir.

Problemin çözümü halinde oluşması beklenen değişimler ve değişikliklerin ne düzeyde gerçekleştiği ve bunların kişinin yaşamına nasıl aksettiği; ilişkilerine, duygularına, başarısına ve motivasyonuna nasıl yansıdığı hem kişinin kendisi, hem de yakınındaki insanlar tarafından kolayca değerlendirilebilecektir.

Eğer, umulan ve istenenler gerçekleşmiş, problem tamamen çözümlenmiş ya da problem olmaktan çıkmış ise süreci devam ettirmek yeterlidir. Yok eğer, problem aynı şekilde devam ediyor ya da beklenen amaçlara ulaşılmadığı düşünülüyor ise, bu durumda çözüm sürecinin birinci adımına tekrardan dönerek, her basamağı yeniden ele almak gerekecektir…

Problem, çözülene kadar bu çabanın sürdürülmesi gerekir. Çünkü, yaşanılan bir problem var ise, mutlaka onun bir çözümü de vardır. Fakat, çözüm **"benim istediğim ve beklediğim, yani, benim kafamda tasarladığım"** şekilde olmayabilir…

Beklenen sonuçlara ulaşılsın ya da ulaşılmasın, problem çözme ve ortaya çıkması muhtemel olan yeni problemleri önlemeye yönelik çabalar devam ettirilmelidir.

Hayatı," **bir imtihan",** dünyayı ise," **bir imtihan alanı"** olarak görsek de, görmesek de insan olarak yaşam çizgimiz bu doğrultuda devam etmektedir, edecektir de… Bu nedenle problemler hep olacak, ancak çözümleri de hep olacaktır…

Bütün bu gerçekleri dikkate alarak; gerek geleneksel yöntemleri veya daha önce benzer problemler ile karşılaşmış olan kişilerin deneyimlerinden yararlanmak şeklindeki bir yöntemi, gerekse yukarıda açıkladığımız **"sistematik problem çözme yöntemi"ni uygulamanıza rağmen;**

- ✓ Kişisel,
- ✓ Sosyal,
- ✓ Aile içi,
- ✓ Yakın çevre,
- ✓ Okul,
- ✓ Üniversite ilişkileri ve iş yaşamı vb.. konularda ki problemlerinize çözüm bulamıyor olabilirsiniz…

Bozulan sisteminizi onaramıyor, düzeninizi yeniden kuramıyor ve kısaca," **iletişim sisteminiz"** i sağlıklı olarak işletemiyorsanız; bu durumda daha farklı bilimsel problem çözme yöntemlerini de deneyebilir ya da profesyonel bir uzman yardımına baş vurabilirsiniz…

Her şeye rağmen yinede,

*"**Eğer işler kötüye gidiyorsa bir aynaya bakın."*** (Çin Atasözü)

Ve Son Söz

1970'li yılların Ünlü bir Amerika'lı komedyeni eşinin ölümünden sonra şunları yazmıştır:

"Tarih içinde zamanımızın paradoksunu şöyle sıralayabiliriz:

Daha yüksek binalarımız, ama daha kısa sabrımız var; daha geniş oto yollarımız, ama daha dar bakış açılarımız var.

Daha çok harcıyoruz, ama daha az şeye sahibiz; daha fazla satın alıyoruz, ama daha az hoşnut kalıyoruz.

Daha büyük evlerimiz, ama daha küçük ailelerimiz; daha çok ev gereçleri, ama daha az zamanımız var. Daha çok eğitimimiz, ama daha az sağduyumuz; daha fazla bilgimiz, ama daha az bilgeliğimiz var. Daha çok uzmanımız, ama yine de daha çok sorunumuz; daha çok ilacımız, ama daha az sağlığımız var.

Çok fazla alkol ve sigara tüketiyoruz, çok savurganca para harcıyoruz, çok az gülüyoruz, çok hızlı araba kullanıyor, çok çabuk kızıyoruz, çok geç saatlere kadar oturuyor, çok yorgun kalkıyoruz, çok az okuyor çok fazla TV izliyoruz ve çok ender şükrediyoruz. Mal varlıklarımızı çoğalttık, ama değerlerimizi azalttık. Çok konuşuyoruz, çok az seviyoruz ve çok sık nefret ediyoruz.

Geçimimizi sağlamayı öğrendik, ama yaşam kurmayı öğrenemedik. Yaşamımıza yıllar kattık, ama yıllara yaşam katamadık. Aya gidip gelmeyi öğrendik, ama yeni komşumuzla karşılaşmak için caddenin karşısına geçmekte sorunumuz var. Dış Uzayı fethettik, ama iç dünyamızı edemedik. Daha büyük işler yaptık, ama daha iyi işler yapamadık.

Havayı temizledik, ama ruhumuzu kirlettik. Atoma hükmettik, ama önyargılarımıza edemedik. Daha çok yazıyoruz, ama daha az öğreniyoruz. Daha çok plan yapıyoruz, daha az sonuca varıyoruz. Koşuşmayı öğrendik, ama beklemeyi öğrenemedik. Daha fazla bilgiyi depolamak, her zamankinden daha çok kopya çıkarmak için daha çok bilgisayarlar yapıyoruz, ama git gide daha az iletişim kuruyoruz.

Zaman artık, hızlı hazırlanan ve yavaş sindirilen yiyeceklerin; büyük adamlar ve küçük karakterlerin; yüksek kârlar ve sığ ilişkilerin zamanıdır. Günümüz artık, iki maaşın girdiği ama boşanmaların daha çok olduğu, daha süslü evler, ama dağılmış yuvaların olduğu günlerdir. Bu günler, hızlı seyahatler, kullanılıp atılan çocuk bezleri, yok edilen ahlakî değerler, bir gecelik ilişkiler, obez bedenler ve neşelendirmekten sakinleştirmeye hatta öldürmeye kadar her şeyi yapabilen hapların olduğu günlerdir. Vitrinlerde her şeyin sergilendiği, ama depolarda hiçbir şeyin olmadığı bir zamandayız." (Caplin)

Kaynaklar

Adair, J., *Karar Verme ve Problem Çözme*, (Çev.: N. Kalaycı), Ankara: Gazi Kitebevi, 2000.

Canatan, Kadir-Yıldırım, Ergun, *Aile Sosyolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap, 2009.

Davaslıgil, Ümit-Çakıcı, Mehmet-Öğel, Kültegin, *Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu*, İstanbul: İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü Yayını, 1998.

English, M. D, O. Spurgeon – M. Finch, M. D., Stuart, *Çocuk ve Gençte Duygusal Sorunlar*, (Çev. : Zeynep Tanaydı), İstanbul: Esin Yayınevi, 1988.

Imber-Black; Evan, *Aile Sırları* (Çev. : Elif Özsayar), İstanbul: Boyner Holding Yayınları, 1999.

Kalaycı, N., *Problem Çözme ve Uygulamalar*, Ankara: Gazi Kitabevi, 2001.

Lucas, Bill, *Mutlu Aileler Nasıl Kurulur, Nasıl Sürdürülür?*, (Çev. : Barış Doğru), İstanbul: Boyut Yayın Grubu, 2008.

Şahin, Hüseyin, *Kim Galip Gelecek: Sınav mı, Sen mi?*, İstanbul: Akademik Kitaplar, 2010.

Yıldırım, Ergün, *Kişisel Gelişimin Sosyolojisi*, İstanbul: Hayat Yayınları, 2008.

Yıldırım, Ergun, *"Yoksul Ailelerde Değerler Değişimi" Sosyoloji Konferansları, 33. Kitap*, İstanbul: İstanbul Ü. İ. Fakültesi, Metodoloji ve Sosyoloji Araştırmaları Merkezi, 2006.

Yılmaz, Necdet, *"Anadolu Alperenlerinden Abdurrahman-ı Erzincani" Medeniyetler Kavşağı Adıyaman Sempozyumu*, İstanbul: Adıyamanlılar Vakfı Yayınları, 2008.