gençliğin yol haritası

İbrahim Ünal



NESİL

gençliğin yol haritası

İBRAHİM ÜNAL

gençliğin yol haritası İBRAHİM ÜNAL

Yayın Yönetmeni: Ali Erdoğan
Yayın Danışmanı: Metin Karabaşoğlu
Editör: Özlem Gölcü Candemir, Rahime Sönmez
İç Tasarım: Said Demirtaş
Kapak Tasarımı: Cemile Kocaer
ISBN: 978-975-269-923-6
Yayıncı Sertifika No: 12403
Matbaa Sertifika No: 16106
Baskı Tarihi: Ağustos 2013
Baskı Cilt: Nesil Matbaacılık Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Beyner San. Sit., 2. Cd., No: 23
Yakuplu-Beylikdüzü / İstanbul
Tel: (0212) 876 38 68 pbx

NESİL

Gençliğin Yol Haritası kitabının önceki baskısı *Artık Çocuk Değilim* adıyla gerçekleştirilmiştir.

Sanayi Cad., Bilge Sk., No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 551 32 25
Faks: (0212) 551 26 59
www.nesilyayinlari.com
nesil@nesilyayinlari.com

NESİL YAYIN GRUBU
NESİL | Gazeteciler | NESİL karakalem | SÖZ | Nesil olmasaydı birçoğu hep eksik kalacaktı...

© Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak **Nesil Basım Yayın Gıda Tic. ve San. A.Ş.**'ye aittir. İzinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayınlanamaz.

gençliğin yol haritası

İBRAHİM ÜNAL

NESİL

İBRAHİM ÜNAL

e-mail: i.unal@dosttv.com - ibrahimunal45@gmail.com

1944 yılında Muğla Fethiye'ye bağlı Seki kasabasında doğdu. 1969 yılında İstanbul Yüksek İslâm Enstitüsünü bitirdi. Afyon, Nazilli ve Ankara Merkez İmam Hatip Liselerinde Meslek Dersleri öğretmenliği, Nazilli Merkez Ortaokulu ve Ankara Atatürk Lisesi'nde Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi öğretmenliği yaptı. Manisa-Demirci İmam Hatip Lisesi Müdürlüğü, Talim ve Terbiye Kurulu Uzmanlığı, Orta Öğretim Genel Müdür Yardımcılığı ile Bakanlık Müşavirliği görevlerinde bulundu. 1992'den Kasım 2000'e kadar Eğitimciler Birliği Vakfı Genel Başkanlığını yürüttü.

Çeşitli gazete ve dergilerde makale ve incelemeleri yayınlandı. Türkiye Millî Kültür Vakfının "Televizyonun Millî Kültüre Tesirleri" isimli araştırma yarışmasında ikincilik, İstanbul'da yayınlanan günlük bir gazetenin "Cumhuriyet Devrinde Millî Eğitim" ve "Dünyada ve Türkiye'de Irkçılık" konularında açtığı inceleme yarışmalarında iki birincilik kazandı.

Ankara'da uydudan yayınını sürdüren Dost TV ve Dost FM'de kızı Saide Nur Yıldız'la "Çocuk ve Biz" isimli programı yürütmektedir.

Ünal, evli ve dört çocuk babasıdır.

YAYINLANAN KİTAPLARI

- Kitap Tiryakiliği
- Çevre, İslâm ve İnsan
- Kur'an ve Sünnet Işığında Görgü
- Çocuk ve Biz
- Ana Babanın Çocuğa Yaklaşımı
- Gençlerle İletişim
- Gençliğin Yol Haritası
- Kur'an ve Sünnet'ten Dualar

İçindekiler

Neden yazdım? 13

Giriş 17

BİRİNCİ BÖLÜM:
ERGENLİK DÖNEMİ

ERGENLİK 21
Ergenliğin Yaş Dönemleri 22
Erken ve Geç Ergenlik 23

BEDENDE GELİŞİM 26
Zekâ ve Beyin Gelişimi 27
Düşüncedeki Değişiklikler 29
Duygusal Dalgalanmalar 29
Bağımsızlık Duygusu 30

ERGENLİKTE CİNSEL GELİŞİM 32
Cinsel Gelişmenin İlk Belirtileri 32

Genç Kızların Bilmesi Gerekenler 34
Kızlarda Ergenlik Döneminde Ortaya Çıkabilecek Problemler 38
Genç Erkeklerin Bilmesi Gerekenler 38
İhmal Edilmemesi Gereken Durumlar 39
Karşı Cinse İlgi 40

İkinci Bölüm:
Zorluklarla Baş Edebilirsin

Problem Zannedilen Durumlar 45
Saçlarda Kepeklenme 45
Sivilcelerinizi de Canınızı da Sıkmayın 45
Vücudunuz mu Kokuyor? 47
Ağız ve Diş Temizliği 47
Boy Abdesti 48
Koltuk Altı ve Kasık Bölgesi Temizliği 49
Tırnakların Kesilmesi 49
Ayak Sağlığı 50
Elbise Temizliği 50
Bedenle İlgili Problemler 52
Kilo Sıkıntıları 52
Yeme Bozuklukları 53
Düzenli Beslenme 54
Ergenlik Döneminde Diyet Yapmak Sakıncalı mıdır? 55
Boy Kısalığı ve Uzunluğu 56
Kekemelik mi Var? 57
Diş Teliniz Var veya Gözlüklü müsünüz? 58
Hastalanınca 59
Estetik Ameliyatı Ne Zaman Gerekir? 60
"Dövme" ile Dövülenler 61
Engelli Gençlerin Durumu 62
Psikolojik Problemler 64
Can Sıkıntınız mı Var? 64

Heyecana Kapılır mısınız? 65
Sınav Korkusu 68
Ölüm Korkusu 70
Sosyal Fobiniz Varsa 71
Dikkatiniz mi Dağılıyor? 72
Çirkinliğe mi Takıldınız? 73

Öfke Kontrolü 75
Öfkelenmede Sınır 75
Sizler de Öfkelenirsiniz 76
Öfke Sırasındaki Tutum 77
Uzman Yardımı Almalı mı? 79

Aile Kaynaklı Problemler 80
Boşanmış Eşlerin Gençleri 80
Tek Ebeveynli Gençler 81
Üvey Ebeveyni Bulunan Gençler 82
Evden Kaçılır mı? 83

Kuşak Çatışması Dedikleri 85
Çatışma Normal mi? 85
Çatışma Alanları 86
Bağımsızlık isteği 86
Saç modelleri 87
Takılara takılmalar 88
Kıyafetler 88
Makyaj aceleciliği 90
Dinlenen müzik 91
Kardeş kavgası 93
Eve geliş ve gidişler 93
Kuşak Çatışmalarının Faydası Var mıdır? 94

Sınırları Zorlarsanız 95
Gücünüz Şiddete Dönüşmemeli 95
Bu Hızla Nereye? 97
Eğlencenin Aşırısı 98

Yarışmalar ve Şöhret Psikolojisi 99
Felaketler Karşısında 101
İntiharı Tavsiye Etmem(!) 102

Üçüncü Bölüm:
Zararlı Alışkanlıklar ve Bağımlılıklar

Bağımlılıklardan Bağımsızlaşma 107
Sigara Tiryakiliği 107
Sigara İçmek Öldürür mü? 108
Sigarayla İlgili Duvar Yazıları 110
Sigaraya Son 110
Alkol Alışkanlığı 112
Önemsenmeyen Tehlike 112
Alkol İnsanı Ne Hâle Getiriyor? 113
Adım Adım Bağımlılık 114
Uyuşturucu Zehri 116
Araştırmaların Söylediği 116
Neden Uyuşturucu? 117
Kurtulmak Neden Zor Oluyor? 118
Şans Oyunları 120
Fanatikliğe Ne Diyorsunuz? 122

Dördüncü Bölüm:
İlişkiler

Aile Bütünlüğü 127
Aile Gibisi Var mı? 127
Haydi, Aile Toplantısına 128
Anne Babaya Saygısızlık Yakışmaz 130
Ebeveyninizi Anlayabilirsiniz 131
Ebeveynle Çatışmaya Hayır! 133
Ebeveynler Kendi Problemlerini Sizinle Paylaşırlarsa 134

Faaliyetlerde Beraberlik 134
Yemekte Beraberlik 135
Ölmüş Ebeveyne Ne Yapılabilir? 135

Kankalarım Her Şeyim 137
Neden Arkadaş? 137
Arkadaş Baskısı 138
Yalnızlık Acısı 139
Nasıl Arkadaş? 140
Anne Babanız Sizinle Arkadaş Olmak İsterse 142
Akraba İlişkileri 143
Yaşlılarla Aranız Nasıl? 144
Komşularınızı Tanıyor musunuz? 145
Selamlaşmanın Verdiği Esenlik 146
Nezaketli Olmak Ne Güzel! 147
Hayvanları Sever misiniz? 148

Kaliteli Sosyallik 150
Sosyal Faaliyetlerin Kazandırdıkları 150
Hobileriniz Var mı? 151
Sportif Faaliyetler 152
Gezilerin Getirdiği 155
Yaş Günü Kutlamaları ve Partiler 156

Beşinci Bölüm:
Okuyorum, Öğreniyorum

Okula Gelince 159
Öğrenci Olmak Sıkıcı mı? 159
Diploma Şart mı? 161
Derse Çalışmadan Olmaz mı? 161
Ders Çalışma Ortamında Neler Olmalı? 163
Derse Ne Zaman ve Nasıl Çalışmalı? 164
Üniversiteyi Bitirmek Şart mı? 165

Kültür 167

Okumayı Seviyor musunuz? ... 167
Dilimize Sahip Çıkalım ... 168
Yabancı Dil Öğrenimi ... 169
Tarihimizden Kopamayız ... 171
Tecrübelerden Faydalanmayı Bilmelisiniz ... 172
Günlüklerin Gücü ... 173
Rol Modeliniz Kim? ... 174
Dosdoğru Olabilirsiniz ... 175

Ekonomik Eğitim ... 178
Harcama Eğitiminin Gerekliliği ... 178
Harçlığınız Ne Kadar Olmalı? ... 179
Markayla mı Değer Kazanacaksınız? ... 179
Reklamlar Karşısında Duruş ... 181
Gençler Borç Almalı mı? ... 181
Kredi Kartı Kullanımı ... 182
Öğrenciyken Çalışmak mı? ... 182
Ev İşlerinde Aileye Yardım ... 183
Meslek Seçimine Dikkat! ... 184
İş Ararken ... 185

Hedefe Yürüyüş ... 187
Zamanı Değerlendirebiliyor musunuz? ... 187
Hayatınız Planlı ve Düzenli mi? ... 188
Sorumluluk Duygusu ... 189
Ya Kurallar? ... 190
Çalışkansanız Mutlusunuz ... 191
Dinlenmeyi Bilmelisiniz ... 193
Hatalardan Ders Çıkarabilirsiniz ... 194
Esprili Olabilseniz ... 195
Öz Güven Kararlılığınız Olmalı ... 196
Ümitsizliğe Hayır! ... 198
Hedef Piramidiniz Hangisi? ... 200
Başarıya Nasıl Ulaşılır? ... 201

Teknoloji Karşısında 204
Cep Telefonu Oyuncağı 204
Televizyonun Neresindesiniz? 205
İnternetle Nasıl Yaşamalı? 207
Dinî Eğitim 209
Gençlerimizin Dinî Durumu 209
İnanç Eğitimi 210
İbadet Eğitimi 214
Duanın Gücü 224
Camilerle Bağlantılı Olmak 226
Kur'an Okumayı Öğrenip Anlamalı 227
Peygamberimizin Sünnetine Sarılmak 228
Kadınların Örtünmesi 228
Dinî Konularda Şüpheleriniz Olunca 229
Ebeveynlerinizle Aranızda Dindarlık Farkı Varsa 230
Dinî Cemaatlere Karşı Tutum Nasıl Olmalı? 231
Satanizm Belası 232
Sahte Maneviyat Akımları 234

Altıncı Bölüm:
Cinsellikten Evliliğe

Cinsellik ve Sınırları 237
Cinsellik Bilgileri Neden Önemli? 237
Âşık Olmak Risk Getirir mi? 238
Kız-Erkek İlişkilerinin Sınırı 241
Flört Deyip de Geçmeyin 242
Bekâret Hafife Alınabilir mi? 243
Zinaya Yaklaşmayın! 244
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar 247
Mastürbasyon 248
Cinsel Organla İlgili Takıntılar 250
Eş Cinsellik Normal mi? 251

Lezbiyenlik de Ne? 253
Evdeki Mahremiyete Dikkat 253

Yuva Kurmaya Doğru 255
Nişanlanmaya Sıra Geldi mi? 255
Evlilik Ne Zaman? 256
Düğünsüz Olmaz 258
Kaçarak Evlenmek İsteyenlere Uyarı 259
Dinî Nikâhı Kötüye Kullananlar 260

Son söz 263

Dipnotlar 265

Neden yazdım?

ÇOCUKLARI VE GENÇLERİ, anne babalar eğittiğine göre, onlara dönük kitapların yazılması gerekmekteydi. Son yıllarda anne babaların okuyabileceği çok kitap yazıldı. Kitap piyasasındaki artan sayıya üç kitapla ben de katılmıştım.

Çocuk kitaplarının da çeşitlerinin artması, sevindirici bir durumdur. Okuyacakları roman türü kitapların fazlalığına rağmen, gençlerin ihtiyaç duyduğu çeşitli konuların işlendiği kitapların çok az oluşu, dikkatimi çekmekteydi. İstedim ki on iki yaşındaki ön ergenliğin ilk çalkantılarıyla sarsılan yavrumuzun, on sekiz yaşındaki delikanlımızın veya kızımızın gençlikle ilgili merak ettiği her konuyu bulabileceği bir kitap olsun. Okulunu bitirip iş hayatına giren, hatta evlilik hesapları yaparak nişanlılığa adım atan gençlerimiz de hangi yolu takip edeceklerini, ellerinin altındaki bu kitaba bakarak öğrensinler. Kısacası, her basamakta tereddütlü adımlarla yol alan gencimiz, "İşte, bu kitap bana hitap ediyor." diyebilsin.

Ne mutlu bana, hayalim gerçekleşti; yalnızca gençliğe dö-

nük bir kitabım oldu! Kaleme aldığım kitapları kim okursa okusun, bu eserlerin sonuçta çocukların ve gençlerin nitelikli yetişmelerine fırsat hazırladığını görür. Benim için yeterli değildi; sadece "gençlere özel" bir kitabımın ortaya çıkması için sıhhat ve afiyet bağışlayan Rabbime şükrediyorum.

Yetişkinliğe geçiş, her dönemde sıkıntılı olmakla birlikte, günümüz toplumlarında biraz daha zordur. Toplumdaki hızlı değişimler ve gençlerin seçeneklerinin fazlalaşması, benzeri olmayan yeni problemler meydana getirmektedir. Ergenlik çağındaki gençler, önceki dönemlere oranla, daha fazla sunulan imkânlar arasından, ilgi alanlarını seçme ve yeterince tecrübeli olmadıkları konularda karar verme durumundadırlar.

Kitapta her iki cins için yazılanlar, sadece kendi cinsiyetlerini ilgilendirmiyor. Herkesin, karşı cinsle de ilgili bilmesi gerekenler var; kitabın, bu bakımdan da ihtiyacı karşıladığını düşünüyorum. Gerçekten ne yapacağını bilemeyen ve arayış içinde bulunan gençler bulunmaktadır. İşte kitabımız, bu gençlerin işine yarayacaktır.

Bu kitabı belki de roman gibi heyecanla okuyup bitirmeyeceksiniz. Çünkü yaşınıza göre, bazı konular hemen ilginizi çekmeyebilecek; ama ilgi alanlarınıza göre, yazılmış olanları okuduğunuzda mutlaka heyecan duyacaksınız. Merak etmeyin; her yaşa göre ihtiyaç duyabileceğiniz bilgiler var. Ergenliğin ilk yıllarını yaşayan da aradığını bulacak, gençliğin son yıllarına ulaşan da. Artık baş ucu kitabınız var!..

Şunu da belirtmeden geçmeyelim ki; yazarlar gerekli görünce, kitaplarını yeniden gözden geçirirler. Ben de bu kitabımı biraz fazlasıyla gözden geçirdim, âdeta yeniden yazdım. Önceki baskılarında *Artık Çocuk Değilim* ismiyle siz gençlere ulaşan kitabımız, içine aldığı konulara daha uygun düştüğünden bu kez *Gençliğin Yol Haritası* ismiyle sizinle. Bu isim sanki kitaba fazlasıyla yakıştı.

Hayırlı olması dileğimle...



Gençler! İleride bu kişi gibi olmak istemiyorsanız, kitabımı dikkatlice okuyun!

Giriş

"Gençlik, hayatın turfandasıdır. Meyvelerin en lezzetlisi ise turfandalarıdır."

—HZ. EBU BEKİR

SİZLERİ, BAZILARI ÇOCUK GİBİ görür, bazıları sizlerden yetişkin davranışları bekler. Hâlbuki sizler, ne çocuksunuz ne de yetişkin. Siz özelsiniz, başkasınız; çünkü gençsiniz.

Gençlik, ergenlik dönemini kapsayan, toplumsal olgunluğu da içeren ve üst yaş sınırının daha geniş olduğu bir çağdır. Dolayısıyla gençlik kavramı, ergenlik kavramı yerine de kullanılabilmektedir. Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) 10-19 yaşları arasını ergenlik yılları, 15-24 yaşları arasını gençlik yılları, 10-24 yaşları arasındaki kişileri "genç insan" olarak kabul etmektedir. UNESCO'nun tanımına göre, "Genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan, kendine ait konutu bulunmayan kişidir. Genç, büyük bir hayal gücüne sahip, cesaretin çekingenliğe, macera isteğinin rahata üstün geldiği insandır."

Özcan Köknel'e göre, "Genç; belirli ve sınırlı bir yaş dilimi içinde duygu, düşünce, davranış ve tutum olarak gelişme çabası harcayan kişidir." Birsen Gökçe'nin tanımı ise şöyledir: "Gençlik; büluğa erme ile başlayan fizyolojik ve psikolojik değişmeyi içeren, bireyi sosyal olgunluğa hazırlayan bir yaş dönemidir."[1]

Pek çok uzman, gençlik dönemini, çocukluk döneminin sonuyla yetişkinlik döneminin başlangıcında yer alan bir geçiş dönemi olarak nitelemiştir. Bu dönem, hızlı ve sürekli bir gelişim ve değişim dönemi olarak bilinmektedir.

Dünya nüfusunun yaklaşık üçte biri, 15-25 yaş arasındaki gençlerden oluşmaktadır. Türkiye'de de nüfusun yaklaşık yüzde 60'ını ise yirmi beş yaşın altındaki gençlerle çocuklar oluşturmaktadır. Türkiye nüfusu yaklaşık 73 milyon. Dünyanın en kalabalık 17'nci ülkesiyiz. Ayrıca dünyada genç nüfus oranı en yüksek ülkelerden biriyiz. Nüfus projeksiyonuna göre, 2025 yılında Türkiye, genç nüfus oranı en yüksek ülke olacak. Nüfusumuzun yüzde 47'si, 24 yaşın altında. 0-14 yaş arası 20,5 milyon çocuk, 15-24 yaş arası 12,8 milyon genç nüfusumuz var. Yani 24 yaşın altında 33,3 milyon insanımız var. Türkiye nüfusu içinde en geniş yaş grubunu, 15-19 gençleri oluşturuyor. MEB ve ÖSYM verilerine göre; 10,8 milyon ilköğretim, 3,4 milyon lise, 2,4 milyon üniversite öğrencimiz var. Dolayısıyla Türkiye, öğrenci-genç bir nüfusa sahip.[2]

Gençler, yaptıkları işe göre şöyle sınıflandırılabilir:

1. Öğrenci gençlik, 2. Çalışan veya işsiz gençlik, 3. Asker gençlik, 4. Engelli gençlik, 5. Hükümlü ve tutuklu gençlik. Bu gençler ruhsal, sosyal ve ekonomik hayatları açısından birbirlerinden oldukça farklıdır.

Birinci Bölüm

Ergenlik dönemi

Ergenlik

"Ergenlik bir sıkıntı dönemi değil,
normal bir krizdir."
—ERİKSON

HEMEN BELİRTEYİM; ergenlik, artık çocuk olmadığınızın ispatıdır. Ergenlik ile gençlik kavramları bazen karıştırılır. Ergenlik, gençlik çağı içerisinde, biyolojik, fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yaşandığı özel bir dönemdir. Gençlik, ergenlik yerine kullanılmakla birlikte; erişkinliği de kapsayan daha geniş bir süreçten oluşmaktadır. Ergenlik tamamlanır, ama gençlik devam eder. Problemler, genellikle ergenlik döneminde görüldüğü için gençlik denince ergenlik dönemi akla gelir. Bu kitabımızda sadece ergenliği ilgilendiren değil, bütün gençliğin konularını işliyoruz.

Ergenlik terimi, gelişen anlamını taşımaktadır. Ergenlikte fiziksel, cinsel, ruhsal ve sosyal gelişim söz konusudur. Ergenlik, genellikle hızlı fiziksel değişimlerle başlar, psikososyal olgunlaşma ile sürer. Kişinin bağımsızlığını ve sosyal üretkenli-

ğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona erer. Başlama yaşı gibi bitiş zamanı da kişiye, ülkeye, sosyal çevreye göre değişimler gösterebilir. Buna karşılık, genellikle 11-12 yaşlarında başladığı ve yirmili yaşlarda sona ermesi gerektiği kabul edilmektedir.

Ergenlik, hayatın ve vücudun çocukluktan erişkinliğe doğru değiştiği dönemdir. Bu değişiklikler, hormon adı verilen kimyasal bileşikler aracılığıyla meydana gelir. Ergenlik döneminde o kadar değişiklikler olur ki bu döneme girince, vücudunuz üzerindeki kontrolü kaybettiğinizi düşünebilirsiniz. Hiç düşünmeyin; böyle zamanlarda hormonlar dengeyi sağlar ve vücut bir atılım içine girer.

ERGENLİĞİN YAŞ DÖNEMLERİ

Ön ergenlik: Kızlarda 11-13, erkeklerde 12-14 yaşlarda kendisini gösteren ön ergenlik dönemi, çocukluk yıllarının sonu ve gençlik döneminin başlangıcı arasındaki devredir. Bu yaşlar, kız çocukları için ergenlik döneminin başlangıcı, erkek çocukları için ergenliğin öncesindeki dönemdir. Kızlar için 10, erkekler için 12 yaşları, ergenlik öncesi beden farklılaşmalarının başladığı yıllardır.

Gençlik çağına hazırlık ve giriş, ergenlik öncesi döneminde cinsiyetle ilgili iç salgı bezlerinde az miktarda salgılanmaya başlanan kadınlık ya da erkeklik hormonu ile olur. Bu yaşlarda kız ve erkek çocuklarda iştah artışı görülür. Âdeta vücut, hızlı geçecek bir büyüme dönemine hazırlık yapmaktadır. İştah artışı, ergenlik öncesi biraz kilo almaya sebep olabilir.

Her iki cins de bu dönemde, kendi cinslerine uygun tavırları benimsemeye başlar. Çocuklar için o ana kadar dış dünyayla ilgili her şey önemli iken bu dönemin başlangıcıyla birlikte bütün dikkatlerini kendilerine yönlendirirler. Duygularını ve görünüşlerini detaylarıyla düşünerek kendilerini ba-

şarılı ve başarısız, becerikli ya da beceriksiz gibi uç noktalarda değerlendirirler.

Önemli gelgitler yaşanılan bu dönemde huysuzluk; arkadaş ve kardeşlerle geçimsizlik; inatlaşma, itaatsizlik, karşı gelme, karamsarlık gibi durumlar sıklıkla görülür. İşte bu dönemde, anne babanız sizi tanıyamadıklarını, çok değiştiğinizi, söz dinlemediğinizi ifade etmeye başlarlar. Öte yandan, siz de anne babanızın sizi anlamadığını, her şeyinize çok karıştıklarını söylemeye başlarsınız. Eğer ilerleyen sayfaları dikkatle okuyup uygularsanız, anne babanızla iletişiminiz daha kolay olacaktır.

Ergenliğin ortaları: Orta dönemde (kızlarda 14-16, erkeklerde 15-17 yaşlar) gencin hayatında ailesinden daha ön plana geçen şey, arkadaşlarıdır. Bu dönemde arkadaşları tarafından kabul görmek, genç için en önemli şeydir. Bir gruba ait olabilmek için her şeyi göze alabilir. Uygunsuz tutum ve alışkanlıkların başlama dönemi en çok bu dönemdir. Özellikle ailesiyle doğru ilişki kuramamış ve sorunları olan ergenler, bu dönemde kolayca yanlış yollara sapabilir.

Bu dönem, aynı zamanda, hayat felsefesinin, sosyal değerlerin, dinî ve ahlakî yönelimlerin keşfedildiği ve geliştirilmeye çalışıldığı dönemdir. Bu gelişimler için akran desteği önemlidir. Değerlerin açık hâle gelebilmesi için birbirlerine ayna görevi görürler.

Ergenliğin sonları: Son dönem (16-21 yaşlar) gencin kimliğini tamamladığı dönemdir. Bireysel kimliğinin yanı sıra, sosyal ve meslekî kimliğin de oluştuğu devredir. Bu dönemde artık genç, sosyal durumunu belirlemiş ve mesleğini seçmiş olacaktır.

ERKEN VE GEÇ ERGENLİK

Ergenliğe giriş kız ve erkek çocuklar için farklılıklar gösterdiği

gibi, her çocuk için de farklılıklar gösterir. Bu farklılık tabiidir. Çünkü ergenlik belirtilerinin başlamasında; çevrenin, aileden gelen kalıtsal özelliklerin ve ruhsal etkenlerin rolü vardır. Araştırma yapmak amacıyla bir sınıftaki her öğrenciye sorsanız, hepsinin ergenliğe girişinin farklı tarihlerde olduğunu görürsünüz. Sekizinci sınıfta okuyan bir erkek öğrencinin, arkadaşlarının çoğu ergenliğe ulaştı; ben hâlâ çocuğum, diye endişe etmesine gerek yok. Yalnız, kızlarda 13,5, erkeklerde 14 yaşında ergenlik belirtileri hiç kendini göstermezse, doktora müracaat edilmelidir.

Anne babalar bu konuda bilgili ve ilgili olmayabilir; çocuğun kendisi, durumuyla ilgili olarak ebeveyninden hangisi uygunsa konuyu açarak yardım istemelidir.

Eğer 16 yaşa kadar kızlarda âdet kanaması başlamamışsa yardım almak gerekir. Bunun sebebi yapısal olabileceği gibi, hormonal durumlarla da bağlantılı olabilir. Bedensel olarak erken gelişen gençlerden de çok şey beklenir; mesela henüz hazır olmadan, "Koca adam oldun." ya da "Koca kızsın!" sözünü sıklıkla işitebilirler. Yeterince olgunlaşmadıkları için yetişkinlerin beklentilerine cevap veremezler, çünkü ruhları henüz çocuktur.

Bazen beden gelişimi ile gencin hareket yeteneğindeki olgunlaşma eş zamanlı olmayabilir. Uzun boyu nedeniyle basketbol oynayan bir gencin hareketlerinde beceri eksikliği ve sakarlıklar görülebilir. Zihinsel yetenekleri ile sınıfın en başarılı öğrencilerinden biri, ruhsal olgunlaşma ve davranış yönünden hâlâ çocukluk döneminden çıkamamış olabilir.

Geç ergenlik gibi erken ergenlik de söz konusudur. Bilim adamları, yağlı yiyeceklerin ergenliği hızlandırdığını ifade ediyor.

Yoğunlaşmış cinsel veriler içeren reklam ve filmler, aile içi dikkatsiz konuşmalar erken ergenliğe sebep olabiliyor. Şüphesiz, gerekli tedbir ve tedavi, anne babalar tarafından takip

edilecektir. Erken ya da geç büyüme, az ya da çok gelişkin olma, gençleri iyi ya da kötü yapmaz; yalnızca farklı kılar. Bu farklılık da hem doğal hem de güzeldir. Büyüme ve gelişmedeki farklılıklar, her çocuğu ve genci "biricik," diğer bir deyişle "kendine özgü" kılar.

Eğer gelişiminiz, arkadaşlarınıza göre geciktiyse, bu bir eksiklik değildir; güvensizlik hissetmemelisiniz!

Bedende gelişim

"Başına dolu yağan, dünyanın dört bucağını fırtına içinde sanır."
—MONTAIGNE

BEDENİN, ÖZELLİKLE KOL ve bacak gibi uzun kemikleri büyümeye başlar. Yoğun olarak terleme görülür. Hızlı büyümenin sonucunda baş, karın ve eklem ağrıları gibi şikâyetler kendini gösterir. Bazı çocuklar, bu dönemde geçici iştahsızlıklar yaşarken bazıları da cips, kola gibi abur cubur yiyeceklere düşer.

Erkek ve kız çocuklar arasındaki fiziksel farklılıklar, bu çağda belirginleşir. Kız çocuğun boyu, hızla uzamaya başlar; on iki yaşında, kendi yaşlarındaki erkek çocuklardan çoğunlukla uzundurlar. Bazı kız çocuklarında göğüs ve kalça bölgesinde yağlanmalar görülür. Âdet kanamasının gerçekleşebilmesi için vücutta belirli bir miktarda yağ depolanması gerekmektedir. Bu sebeple, genç kızların bu dönemde kilo almaları normaldir. Cilt de yağlanır. Hormon seviyesindeki artıştan dolayı, deri problemleri ve sivilceler görülebilir. Kızlar, çabuk yorulur ve vücutları daha dayanıksızdır.

İlk dönemde, ergenin çocuk bedeni büyük bir hızla değişime uğrar. Bu dönem, bedensel değişimlerin önde olduğu devredir. Bedendeki bu hızlı değişimi yaşamak, ergen için zordur. Bu değişime uyum sağlamaya çalışan ergen, sürekli bedeniyle ilgilenmeye başlar. Kısa-uzun, şişman-zayıf olmak, sivilceler gibi bedenine ilişkin her şey önemli hâle gelir. Bedenin bu denli önemli olması, yeme bozukluklarının en sık başladığı dönem olmasına sebep olur. Erkek çocuk, boy ve kilo olarak kızlardan geridir. Onun vücudunda da omuz ve göğüs gelişmeye başlar. Erkek çocuk çok enerjiktir.

Ergenliğe girişte çocuklar arasında farklılıklar görülür. Bu farklılıkta genetik, beslenme ve sağlık etkilidir. Değişimler boy, kilo, iskelet sistemi, kas ve yağ dokusu, solunum ve dolaşım sistemlerinin yanı sıra, merkezî sinir sistemi ve üreme organlarındaki gelişimi de kapsar. Ayrıca etnik ve kültürel farklılıkların etkili olduğu düşünülmektedir.

İskelet sistemindeki değişim, el ve ayaklarda büyümeye neden olur. Ayrıca çene yapısı ve alın değişir. Yağların toplanması, kalçaların değişmesi bedeni farklılaştırır. Saç ve deride yağlanma artar. Yağlanma, sivilcelere ve siyah noktalara sebep olur. Bu değişimlerin oluşması, artık çocukluğun kaybedilmesidir. Bu değişimlere kas sistemi de katılır. Kas sistemindeki değişim kendini güç olarak gösterir. Kavrama becerisi ve kuvvet artar. Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer. Boy ve kilo artışı da erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir. Erkeklerde boy uzaması daha fazla olur. Bu uzama, erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır. Tüm ergenlik dönemi boyunca kızlar 18-23 cm, erkekler ise 25-30 cm uzar.

ZEKÂ VE BEYİN GELİŞİMİ

Zekâ, kişinin dünyayı kavrama ve sorunlarla başa çıkabilme

kapasitesidir. Herkes, belli bir zekâ kapasitesi ile doğar. Kişinin sahip olduğu bu kapasitenin ne kadarını kullanabileceği ise fizyolojik olgunluğa, eğitime ve çevrenin zenginliğine bağlıdır.

Anne karnında başlayan beyin gelişimi, okul öncesi dönemde bitmez, ön ergenlikte hızla gelişmeye devam eder. Beyin büyüklüğünde çok az değişim olmasına karşılık, yapısal değişim devam eder ve yirmili yaşlarla biter. Bu gelişim, doğal bir süreç olduğu kadar, çevresel faktörler ve genetikten etkilenir. Çevresel etkenler olarak da eğitim, sağlanan imkânlar ve beslenme gibi sebepler sayılabilir.

Ergenlik döneminde, problemleri farklı tanımlama, onlara yorum getirebilme, zor görevleri yapabilme ve daha hızlı düşünebilme kapasiteleriniz gelişir. Zihinsel yetenekleriniz, doğumdan ergenliğin sonuna kadar hızla artar, erişkinlikten itibaren duraksar ve orta yaştan sonra düşmeye başlar. Yaşlılıkta düşüş hızlı olur. Zihinsel aktiviteleri yapabilme beceriniz, ergenlik döneminin başlangıcından itibaren yetişkinlere benzer hâle gelir. Bu dönemde, artık soyut düşünmeye başlarsınız.

Bilim adamlarından, 18 yaşına kadar insan beyninin gelişimini tamamladığını ifade edenler bulunmaktadır. Rabbimizin en mükemmel ve en karmaşık bir hediyesi hâlinde, kafatasımızın içine yerleşmiş olan beyin, bu yaştan sonra ihtiyarlamaya, eskimeye başlar. İnsana zekâyı, düşünme kabiliyetini veren, onun çevresine uyumunu sağlayan beyin hücreleri, giderek eksilir ve kaybolan hücrenin yerine bir yenisi gelmez. Sinir hücrelerinde çoğalma ve yenilenme yoktur. Bu sebeplerdir ki 18 yaşındaki insanoğlu, zekâsı bakımından, en parlak dönemini yaşamaktadır. Ebeveynler, eğitimciler ve bilhassa ergenler, bu durumun farkında olarak, bu kısa yılları iyi değerlendirmelidir.

DÜŞÜNCEDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Ergenlikte, düşünceniz geliştikçe ve duygularınızı yönlendirme becerisi artıkça kendinize uygun çözümleri aramaya, denemeye ve uygulamaya başlarsınız. Kendi kendinizi yönetme becerisi kazanırsınız. Soyut düşünme becerisinin gelişimi ile artık daha önce düşünmediğiniz birçok konuyu düşünebilir hâle gelirsiniz.

Hayatın anlamını; aile, adalet, din, hukuk gibi kavramları sorgulamak bu dönemin başlıca konularıdır. Sorgulamalar, eleştirileri ortaya çıkarır. Eleştirileriniz ise en çok aileye yönelir ve ilişkileriniz zorlaşır. Bu sorgulamalarınızın amacı; kendi değer yargı sisteminizi, dünya görüşünüzü geliştirmektir. Düşünerek bulduğunuz çözümler, kendinize koyduğunuz kurallar, davranışlarınızı yönlendirmenizi, kendinizi kontrol etmenizi kolaylaştırır. Kendi fikirleriniz üzerine düşünmek, kendinizi tanımayı sağlar.

Düşünce ve duygulardaki bu değişikliklerin ortaya çıkışını sağlayan, bu dönemde beyninizde önemli değişiklikler olmasıdır. Beyniniz sanki bir ayıklama yapar; kullanılan ve gerekli bağlantıları tutarken kullanılmayanlar budanır. Bu süreç "Kullan ya da kaybet!" ilkesine göre çalışır. Bu yüzden de ergenlikte beynin, öğrenme ile beslenmesi çok önemlidir. Düşünme, mantık yürütme, yargılama, araştırma, okuma, tartışmalara girme gibi faaliyetler, beynin daha iyi gelişmesini sağlar. Sadece dersler yeterli değildir. Beyin gelişiminin olumlu yönde etkilenmesi için müzikle uğraşmalı, sosyal faaliyetlere katılmalı ve yeni beceriler kazanmaya çalışmalısınız.

DUYGUSAL DALGALANMALAR

Ergenlikte sadece vücutta değişiklikler meydana gelmez. Beraberinde duygular da değişir. Bu değişikliklerin bazıları, er-

genin kendisine şu soruları sormasına sebep olur:

"Acaba ben normal miyim?"

"Başkaları da benim gibi mi hissediyor?"

Gençler olarak, bu değişikliklerin ergenlik döneminde gerçekleştiğini ve bu dönemin, hayatın karışık olduğu kadar heyecanlı bir zamanı olduğunu anlamalısınız.

Ergenlik dönemi, insanın duygularını en yoğun yaşadığı dönemdir. Duygusal dalgalanmalar yaşanır; sevinçten üzüntüye, mutluluktan kızgınlığa kolayca geçilir. Aynı zamanda da birçok duygu bir arada yaşanır. Yakınlık ihtiyacı ile özgür olma isteği çatışır. İstekleri ve dürtüleri engellemek ve beklemek zorlaşır. Pişmanlıklar ve utanç duygusu, kaygılar ve istekler yan yanadır.

Ergenin davranışları arasında en belirgin olanları; asilik, eleştirme, söz dinlememe ve inatçılık olarak söylenebilir. Ergen olarak sergilediğiniz isyankâr tutum, özgürlük arayışınızdan ve kendinizi gösterme çabasındandır. Bu davranışlarınızın temel amacı, kendi kişiliğinizi kabul ettirme gayretidir.

Kahkahalarla gülüp kırılırken bir an gelir gözyaşlarına boğulursunuz. Aşırı kırılgan ve hassassınızdır. Size söylenen pek çok şeyde farklı niyetler ararsınız. Duyguların kolay yönetilemeyeceği bir gerçektir; yapılacak olan, hemen ilk anda onları dinlememeyi öğrenmektir; çünkü çok hızlı değişebilirler. Tepkili davranmak yerine biraz beklemek, insana, duyguları uygun biçimde ortaya koymak için zaman kazandırır.

Gençler! Kolayca etki altında kalabilirsiniz, yoğun biçimde yaşadığınız coşku ve heyecanlar, bütün davranışlarınızı ve gelecekteki hayatınızı yönlendirebilir. Onun için, gelecekle ilgili alanlarda davranışlarınıza, duygu ve heyecanların değil, düşüncenin yön vermesi gerektiğini bilmelisiniz.

BAĞIMSIZLIK DUYGUSU

Ergenlik dönemindeki beklentilerin önemli bir kısmını, sos-

yal olarak kabul görme, aileden ve diğer insanlardan sevgi ve saygı bekleme, kendine saygı duyma, başarı isteği, bedenen güzel ve güçlü olma arzusu ve bağımsızlık oluşturur. Aynı zamanda, bütün bunları yapamamanın getirdiği bir korku duyarsınız. Bağımsızlık ve aileden kopuşu arzulamanıza rağmen, bu aynı zamanda sorumluluk da demektir. Bu korku ile baş edebilmek çaba gerektirir. Kendinizi korumak için bu korkular yokmuş gibi davranmaya, çıkan sorunlardan başkalarını sorumlu tutmaya, içine kapanmaya, kendinizle uğraşmaya başlarsınız. Baş etmeye çalıştığınız büyüme korkusu, baş etme yollarınızı ve korkunuzu anlayamayan ailelerinizin de korku duymasına ve sizinle çatışmasına dönüşür.

Bağımsızlık istemek kolaydır, ama bunu elde etmek zordur. Daha zor olanı ise elde edilen bağımsızlığın doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmektir. Anne babadan kopmaya çalışırken başka gruplara bağlı hâle geldiğiniz olur. Bu değişimler hızla gerçekleştiği ve denge sağlanabildiği gibi, bağımsızlığı ararken, onu tamamen kaybedenleriniz de olabilir. Aileden bağımsız olmaya çalışan bazı ergenler; bir maddeye, bir gruba, bir sisteme tekrar kopamayacak şekilde bağımlı hâle gelebilir.

Bazı gençlerin "Ben ergenim!" ifadesini bir savunma olarak kullandıklarını ve sonrasında da çeşitli hatalarını bu şekilde örtmeye çalıştıklarını görüyoruz. Bağırabilirim, çünkü ergenim, özgürlük benim de hakkım; istediğim gibi giyinirim, çünkü ergenim, diyen gençler oluyor. Hâlbuki ergenlik, gençlerin istediklerini yapmaya, istemediklerini yapmamaya bahane edecekleri bir dönem değildir. Bağımsız olmanın da bir bedeli olmalıdır; o da sorumluluktur.

Ergenlikte cinsel gelişim

CİNSEL GELİŞMENİN İLK BELİRTİLERİ

KIZLARDA VE ERKEKLERDEKİ cinsel gelişim farklıdır. Kızlarda yağ dokusu ve kalça belirginleşmesini göğüs büyümesi izler. Erişkine benzer göğüs oluşumu ortalama dört yıl sürer. Aynı zamanlarda kasık bölgesinde tüylenme olur. Bu tüylenmenin tamamlanması ise ortalama iki buçuk yıldır. Onu, koltuk altı tüylenmesi izler. Bunlar, genellikle 11 yaş civarında (8-13 yaşlar) olur. İç ve dış üreme organlarının gelişmesi hızlanır. Yaklaşık bir yıl sonra ise âdet kanaması başlar. Kızımız artık ergenliğe girmiştir.

Ergenlik döneminde, kızlarda cinsel gelişim erkeklere oranla büyük farklılıklar gösterir. Özellikle âdet görme sürecinin başlaması, genç kızlığa adımda son derece önemli bir dönüm noktası sayılabilir. Kızlar da bu dönemde erkekler gibi cinsellikle ilgili yoğun bir merakın içine girerler; fakat bu

merakın davranışlara dökülmesi erkekler kadar yoğun değildir. Kızlar için bu dönemin duygusal yoğunluğunun baskınlığı daha ön plandadır.

Erkeklerde cinsel olgunlaşmanın ilk belirtisi, testislerdeki büyümedir. Bunu, kasık bölgesindeki tüylenme izler. Bu tüylenmeye koltuk altı ve göğüs eşlik eder. Bıyık ve sakal oluşumu başlar. Yaklaşık bir yıl sonra penisin büyümesi hızlanır ve gece boşalmaları başlar. Ergenlik döneminde, erkek çocuklar bedenlerindeki hormonların yoğun çalışması sonucu kendilerini oldukça enerji dolu hissederler.

Penis içerisinde süngere benzeyen bir yapı vardır. Sünger nasıl suyu içine çekerek emerse, penisteki süngere benzer yapı da içinde bulunan damarlardan kan çekerek şişer, sertleşir. Bu tür sertleşme, cinsel uyarılmanın sonucunda olur. Ergenlik dönemine giren erkekler, beklenmeyen yer ve durumlarda penis sertleşmesi yaşayabilir. Erkek tohum hücreleri, ergenlik dönemine girilmesiyle üretilmeye başlar. Testislerde üretilen tohum hücrelerinin ve "meni" denilen özel bir sıvının penis yoluyla fışkırır tarzda dışarı atılmasına "boşalma" denir.

Ergenliğe giren erkeklerde, artık zaman zaman uykuda gece boşalması olacaktır. Ergenliğin başlarında sabahleyin uyanan genç erkek, iç çamaşırlarını ıslak bulabilir. Halk arasında "hamamcı olmak" da denilen bu boşalma sırasında ergen, şehvet duygusu da hissedecektir. Uyku sırasındaki boşalma, bazen cinsel özellikli rüya sonucunda bazen de rüyasız oluşur. Gece ıslanması erkeklerde, ergenlik döneminde görülebilen doğal bir durumdur. Bilinmediğinde, ıslanmanın idrar kaçırma sebebiyle olduğu sanılabilir. İlk rüyadaki boşalmadan dolayı bazı ergenler, suçluluk ve korku hissedebiliyor; herhangi bir korku gereksiz; çünkü bu durumun sapıklıkla da ilgisi yok.

GENÇ KIZLARIN BİLMESİ GEREKENLER

"Ergenlik çağı, genç kızın benliğini ve evreni keşfettiği çağdır."
—RICHARD STERN

Kızlar için ergenlik, kadın olmaya bir geçiştir. Bu evrenin sonunda kızlar, bebek yapabilecek kapasiteye sahip olacaklardır. Bu dönemde, kızlar erkeklere oranla daha gelişkin gözükür. Kızların vücudunda şu değişiklikler olur:

Vücut şekli: Beliniz daralacak, kalçalar ise genişleyecektir. Vücudunuzun kalça, bacak ve karın bölgelerinde yağ depolandığını ve kilo almaya başladığınızı fark edeceksiniz.

Vücut ölçüleri: Kollar, ayaklar ve eller, vücudun diğer organlarına göre daha hızlı büyür. Bu evrede kendinizi hantal hissedebilirsiniz. Bu, geçici bir durumdur.

Deri: Artık daha yağlı bir hâl alan cildinizin daha fazla terlediğini fark edersiniz. Bu, ter bezlerinin gelişmesinden kaynaklanır. Cildinizde sivilceler ortaya çıkabilir. Bu, hormonların etkisiyle olur.

Göğüslerde gelişme: Kızların çoğunda ergenlik, göğüslerin büyümesi ile başlar. 8-10 yaşlarında, kız çocuklarında göğüslerin gelişmesinin ilk işareti olarak meme uçlarının etrafındaki koyu renkli halka genişlemeye başlar. Buna "tomurcuklanma" denir.

Tomurcuklanmanın arkasından, ergenlik devri sonlarına doğru, göğüsler normal şeklini alır; ama herkeste farklılıklar olacağını kabul etmek, gebelik ve doğumdan sonra bazı değişiklikler olacağını bilmek gerekir. Bazen iki göğsün gelişimi eş gitmez ve biri, diğerinden küçük olur. Endişeye gerek yok; genellikle gelişim tamamlandığı zaman eş hâle gelir.

ÂDET GÖRME

Âdet öncesi: Kızlarda genellikle âdet görmeden önce, karın

altında, cinsel organ çevresinde bulunan ince sarı tüylerin kalınlaştığı ve büyüdüğü gözlenir. Bu kıl büyümesinden bir yıl kadar sonra, aynı gelişim koltuk altı tüylerinde de ortaya çıkar. Bu olgular, ortalama olarak on iki yaşlarında görülür. Yine bu sıralarda göğüs ve kalçaların gelişmesi belirgin bir hâl alır. 10-15 yaşları arasında kalça genişliği yirmi santim kadar artar. Böylece ileride bebeğin korunup gelişeceği döl yatağı çatısı hazırlanmış olur.

Âdet görme: Kızlar, çocukluktan ergenliğe geçerken âdet görmeye başlar. Âdet görme, kadınların cinsel organından her ay tekrarlanan biçimde kan gelmesi demektir. Yani belli zaman aralıkları ile rahim iç yüzeyini kaplayan ince dokunun vajinadan dışarı atılmasıdır. Kadın bedeni bu şekilde, her 28 günde bir veya buna yakın bir tekrarla kendini, döllenmeye ve çocuk doğurmaya hazırlar.

İlk âdet görme, 9 ile 16 arasında herhangi bir yaşta olabilir. Âdet görme genellikle göğüslerin büyümeye başlamasından bir yıl sonra başlar. Âdet görmeye, âdet olma dendiği gibi, aybaşı ve regl de denir.

Âdet döngüsü: Âdetin başlangıcından bir sonraki âdet görmeye kadar geçen süredir. İki âdet görme arasındaki süre yani âdet döngüsü, ortalama 28 gündür; ama kişiye göre 21 ile 35 gün arasında değişebilir.

Âdet döneminin özellikleri: Her âdet dönemi yani âdetin görüldüğü gün sayısı, 3 ila 7 gün arasında olabilir. Görülen kanama miktarı, kişiye göre değişiklik gösterir.

Günde 3-4 ped değiştirtecek kadar olan âdet kanaması normal miktardır. Âdetin görüldüğü her gün, farklı miktarda kanama olması normaldir. Daha çok olan kanamalar, genç kızda kansızlığa sebep olabilir. Bu da beden ve zihin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Böyle bir durumda doktora başvurulmalıdır.

Âdet düzensizlikleri: Ergenlik dönemine giren genç kız-

larda, ilk 1-2 yılda âdet düzensizlikleri olabilir. Daha sonraki âdetlerinin belli bir düzene girmesi gerekir. Aşağıdaki durumlar tekrarlarsa bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır:

- 9 yaşından önce âdet görmeye başlanması.
- 16 yaşına kadar göğüs büyümesi, tüylenme gibi ergenlikte görülen değişikliklerin başlamaması ve henüz âdet görülmemesi.
- 18 yaşına gelindiğinde, ergenlikte görülen değişikliklerin başlamış, ancak henüz âdetin görülmemiş olması.
- Âdet kanamalarının 21 günden daha sık, 35 günden daha uzun aralıklarla olması.
- Âdet kanamalarının 7 günden uzun ya da 1 günden kısa sürmesi.
- İki âdet arasında kanamalar olması.
- Âdet kanamalarının aşırı miktarda olması.
- Hiç âdet görülmemesi.

Âdet sancısı: Bazı genç kızlar, âdet kanamaları sırasında bel ve kasıklarında ağrı duyabilir. Sancı, kasılma biçiminde olup, zaman zaman artıp azalabilir. Bu ağrı, âdetin ilk gününde ya da 1-2 gün öncesinde başlayabilir. Sancı ile birlikte bulantı, kusma da olabilir.

Âdet sancısını azaltmak için bel ve karın bölgesini sıcak tutmak ve beden hareketleri yapmak yararlı olabilir. Sancı rahatsızlık veriyorsa bir hekime başvurulmalıdır. Bu ağrının, bedendeki başka önemli bir sebepten olmadığının da kesin olarak anlaşılması gerekir.

Âdet öncesi ve sonrasında gerginlik: Bazı genç kızlar, âdet görmeden önce, birkaç gün süresince gergin ve kırılgan olabilir. Bu durum; duygularını, davranış ve düşüncelerini etkileyebilir. Böyle bir durum, dünyadaki çoğu kadının ortak problemidir. Nasıl olsa geçecek, diyerek rahatlamak mümkündür.

Âdet kanaması öncesinde veya sonrasında kramp, karında gaz birikmesi, göğüslerde hassasiyet veya şişkinlik, baş ağrısı,

kendini kötü hissetme ve huzursuzluk gibi ani duygusal değişiklikler ve depresyon olabilir.

Âdetle ilgili diğer sıkıntılar: Kadınlarda âdetle ilgili çeşitli rahatsızlıklar görülebilir. Kadınlığını reddedenler, üreme organlarının günahkâr ya da kirli olduğuna inananlar, kendinden hoşlanmayanlar, korku içinde ve suçluluk duygusunu taşıyanlar bulunabiliyor. Âdet öncesi ve âdet sırasındaki sıkıntıların çoğu, bu kabullenememelerden kaynaklanmaktadır. Kızlarımız şu duygu ve düşünceleri taşıyabilmeli:

"Bir kız olarak bütün gücümü kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum; kadınlık bana onur veriyor. Bedenimin her parçası kusursuz çalışıyor."

Âdet döneminde öz bakım: Âdet kanaması boyunca hazır pedlerin kullanılması yararlıdır. Hazır pedler sayesinde iç çamaşırı ve giysilerde temizlik ve kuruluk sağlanır, zararlı mikropların üremesi, kötü kokuların oluşması önlenir. Bez ya da pamuk, bunları yeterince sağlayamaz.

Ayrıca pedler kullanım kolaylığı sağlar. İç çamaşırının içine yerleştirilir. Kirlenen ped, naylon poşetlere konarak çöpe atılır. Pedlerin tek kullanımlık olduğu akılda tutulmalıdır. Kullanılmış pedlerin çöp dışında bir yere atılması çevreye zarar verir, mesela tuvaletleri tıkar. Bu sebeple, genç kızlar kullandıkları pedleri naylon poşete koyarak çöpe atmalıdır.

Âdet kanamasının ilk günlerinde hazır pedleri üç saatten fazla kullanmamak gerekir. Kanamanın hafiflediği 3. ve 4. günlerde, hazır ped 4-6 saatte bir değiştirilir. Özellikle spor yapıldığında ya da yaz aylarında, daha sık ped değiştirmek gerekir.

Âdet kanamasının olduğu günlerde, her gün ılık suyla duş ya da su dökünme şeklinde banyo yapmak sağlık açısından yararlıdır. Banyo, hem kötü kokuların oluşmasını hem de zararlı mikropların üremesini önler. Ilık su, âdet sancısının azalmasına da yardımcı olacaktır. Âdet günlerinde kendini temiz hissetmek, kendine duyulan güven açısından önemlidir.

KIZLARDA ERGENLİK DÖNEMİNDE ORTAYA ÇIKABİLECEK PROBLEMLER

Akıntılar: Her genç kızda hastalık olmayan normal bir akıntı vardır. Kokusuz, kirli beyaz bir akıntı korkutmamalıdır. Çamaşırda leke bırakabilen bu doğal akıntı birçok genç kızı ve anneyi telaşlandırır. Herkesin boyu ve kilosu nasıl aynı değilse, akıntı miktarı da kişiden kişiye göre değişir. Ancak aşağıdaki durumlar söz konusuysa doğal olmayan bir şey var demektir:

- Akıntının sarı-yeşil renkli ve kötü kokulu olması.
- Süt kesiği gibi pütürlü olması ve ekşi kokması.
- Her zamankinden çok daha fazla akıntı olmaya başlaması.
- Beraberinde kaşıntı ve yanma hissi bulunması.
- Bu şikâyetlere yol açan hastalıklar doktorlar tarafından kolaylıkla tedavi edilmektedir.

Karın ve kasık ağrıları: Bazı genç kızlarda karın alt bölgesinde değişik biçimlerde kendini gösteren ağrılar olabilir. Bu ağrılar, bir ağırlık ya da batma gibi hafifçe başlayıp şiddetlenebilir ve sonra azalabilir. Değişik sebeplere bağlı olabilen bu ağrılar, asla ihmal edilmemelidir. Karın alt bölgesinde ağrı, duyarlılık olur ve ateş 38 derece ve üzerine çıkarsa bir doktora başvurulması gerekir. Bu ağrıların sebebi iç üreme organlarından kaynaklanan bir iltihap olabilir.

GENÇ ERKEKLERİN BİLMESİ GEREKENLER

Ergenlik dönemi, artık çocukluktan gençliğe geçiş safhasıdır. Bu safhada daha önce giydiğiniz çamaşırlarınızın ve ayakkabılarınızın size uymadığını fark edersiniz. Vücut ölçüleriniz değişmeye başlamıştır. Vücudunuzdaki değişiklikler tamamlanıncaya kadar kendinizi biçimsiz hissedebilirsiniz ki bu, normaldir.

Ses: Ergenlik döneminde seslerinizin değiştiğini fark edersiniz. Sesiniz daha boğuk bir hâl alır. Sesinizde çatallaşmaya da yol açabilen bu durum, bir müddet sonra sona erer ve siz artık normal bir sese kavuşursunuz.

Vücut ölçüleri: Kollarınız, bacaklarınız, elleriniz ve ayaklarınız kızlarda olduğu gibi vücudunuzun geri kalan bölümlerinden daha hızlı büyüyecektir. Göğüslerde de biraz büyüme olabilir. Bu dönemde kendinizi biraz sakar hissedebilirsiniz.

Vücut biçimi: Omuzlarınız genişler ve kilonuz artar, kaslarınız sertleşir.

Tüylenme ve sakallar: Ergenlikle birlikte koltuk altlarında, bacaklarda, yüzde ve genital bölgede tüylenme olacaktır. Testosteron, tüylerin çıkmasını başlatan hormondur. Bir erkeğin bedenindeki tüylerin çokluğu ya da azlığı, testosteronun çokluğu ya da azlığına bağlı değildir. Tüylerin çokluğu ya da azlığı, daha çok ırk ve aile özelliklerine bağlı olabilir.

Genellikle sakallar, erkekte ergenliğin son dönemlerine kadar belirmez. Sakal, ergenlikte görülen diğer beden değişimlerinin bir göstergesi de değildir. Diğer bölgelerdeki tüylerin çıkış zamanı gibi sakalların çıkışı da ırkla ilgili özelliklere bağlıdır. Başlangıçta tüy şeklinde olan sakallar, zamanla ve tıraş edilmeyle sertleşecektir.

Deri: Deri, ergenlikle birlikte daha yağlı hâle gelir ve daha çok terlediğinizi fark edersiniz; çünkü ter bezleri de büyümeye başlamıştır.

İHMAL EDİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR

Aşağıdaki yakınmalar söz konusu olduğunda bir hekime başvuruda gecikilmemeli:

- Tek ya da her iki testiste ani ya da giderek artan sancı, ağrı.
- Torbanın içinde testislerden birinin sürekli yukarıda durması.

• Torbada şişlikler.

• Torba içinde iki yerine, tek testis bulunması.

• Penis ucunda ağrılı şişme.

• İdrar yaparken ağrı, zorluk, yanma duygusu ve eşlik eden ateş.

Bu ve benzeri sıkıntılar konusunda uzman doktora danışmanız; problemin bir an önce çözümüne yardımcı olacak, kalıcı olumsuz etkilerin oluşmasını önleyecektir. Cinsel bölgedeki rahatsızlıklar, birçok genç tarafından ihmal edilmektedir. Tabii bu ihmal, utanma duygusundan kaynaklanmaktadır. Hatta tedavi görmeden evlenen gençler bulunmakta; hem kendilerinin hem de eşlerinin hayatlarını karartmaktadırlar.

Bazen de gençler, evlenmekten kaçınmakta; yakınlarına, evlenmeme sebebi olarak başka bahaneler öne sürmektedirler. Diğer hastalıklarda olduğu gibi cinsel rahatsızlıklarda da utanıp sıkılmadan üroloji doktorlarına gidilmelidir. Utanılacak bir durum olsaydı, o alanın uzman doktoru olur muydu?

KARŞI CİNSE İLGİ

Ergenlikten önce çocuklar, cinsiyetin farklı oluşuyla ilgili değildir ve yalnız kendi cinsleriyle ilgilenirler. Kendi cinslerinden meşhur kimselere ilgi duyarlar. Topluma mal olmuş sporcu, sanatçı, siyasetçi gibi kişilerin kimlikleriyle bütünleşmek isterler. Ergenlik çağına varıncaya kadar bu böyledir.

Genel olarak bakıldığında, ergenler üzerinde yapılan gözlemlerde, ergenliğin ilk işaretlerinin bulunduğu 11-12 yaşları arasında kız ve erkekler arasında çatışmalar başlar. İki cinsin kendi arasında gruplaşmasıyla kavgaların yoğunluğu artar. 12-13 yaşlarının sonlarına kadar bu kavgalar şiddetle devam eder.

Yedinci sınıf öğretmenleri, bu değişimi daha yakından fark ederler. Yedinci sınıfın sonlarına doğru kız ve erkek öğrenciler

arasında eşleştirmeler ve kaçamak bakışlar, grup dedikoduları artar. On dört yaşına gelindiğinde fısıltılar başlar ve kızlarla erkekler arasındaki konuşmalar yön değiştirir. Erkekler, bu konuda daha çekimser davranırken kızlar, bu yıllarda daha etkindir.

Ergenlik dönemiyle birlikte birtakım heyecanlar duyulmaya başlanır. Karşı cinse ilgi artmaktadır. İlk sıralarda her iki cins, birbirine duyduğu ilgiden, karşılıklı çekicilikten utanır. Bu duyguları içlerine gömmek isteseler de benliklerinde doğan bu duygu, gitgide çoğalır ve güçlenir; bir gün gelir, heyecan dalgası dışarı taşar. Artık karşı cinsi etkilemek için çabalar başlamıştır. Giyimlerine dikkat ederler. Erkekler saçlarına önem verirken; kızlar bakımlarına özen gösterir ve makyaj yapmak isteyenler çıkar.

İlk sıralarda her cinsin, ötekisine karşı ilgisi geneldir. Bir erkek, bütün kızlara veya bir kız, bütün erkeklere ilgi gösterir. Bir süre sonra ise erkeğin ilgisi, genellikle tek bir kız üzerinde toplanır. Yalnız onu düşünmeye başlar, hayallerini onunla süsler. Bu sevgi, ileride aşka dönüşecek bir başlangıç da olabilir. Ancak genellikle bu duygular gelip geçicidir.

Karşı cinse duyulan ilk ilgiler, romantik düzeydedir. Cinsel bir gaye taşımaz. Bu, daha çok âşık olmak için duyulan bir ilgi ve sevgidir.

İkinci Bölüm

Zorluklarla Baş Edebilirsin

Problem zannedilen durumlar

SAÇLARDA KEPEKLENME

ERGENLİĞİN BAŞLAMASIYLA deride yağ salgısı artar ve saçlarda da yağlanma ve kepeklenme görülebilir. En uygun saç yıkama sıklığı, bu dönemden itibaren, haftada 2-3 kezdir. Saç tipine uygun şampuanların yeterli olmadığı durumlarda kepeklenme için ilaçlı şampuanlar kullanılmalıdır.

SİVİLCELERİNİZİ DE CANINIZI DA SIKMAYIN

Ergenlerin bir kısmı ne kadar da dertleniyor şu sivilcelerden. Hâlbuki gençlerin büyük çoğunluğunda görülen sivilceler, çirkinlik belirtisi değil, ergenlik döneminin işaretidir. "Anne bu sivilceleri ne yapacağım?" diye paniklemeye gerek yok. Bir süre sonra kendiliğinden çekip gidecek nasıl olsa.

Sivilce, yağ bezlerinin iltihaplanmasıyla ortaya çıkan baloncuk ve beyaz noktadır. Birçok faktöre bağlı olarak ortaya

çıkar. Bunlar arasında, cinsiyet hormonları önemli bir yere sahiptir. Ayrıca yağ salgısının artmasıyla akışkanlığının azalması ve mikroorganizmalar da etkilidir. Yine uygun olmayan kalitesiz kozmetik ürünler de ergenlik sivilcelerini artırabilir.

Sivilce öyle yaygındır ki 13-25 yaş grubunun yaklaşık yüzde 85'inde görülür. Bazen hafif atlatılır; bazı gençler, bu problemi çok şiddetli yaşarlar. Ergenlik sivilceleri en çok yüzde olmak üzere omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir.

Önceleri beslenmenin, sivilcelerde etkili olduğu düşünülerek çekirdek, fındık, fıstık yenmesi yasaklanırdı. Şimdi beslenmeyle ergenlik sivilcelerinin ilgisi olmadığı anlaşılmıştır.

Gerginlik, uykusuzluk ve sigara kullanımı sivilceyi azdıran unsurlardır. Sivilcelilere iyi gelecek tedavi, cildi dinlendirmekle başlar. Oksijeni bol olan yerlerde bulunmak, düzenli uyku alışkanlığına sahip olmak, sivilceyi yenmede faydalıdır.

Deride siyah noktaların oluştuğunu da görebiliriz. Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre tabakasının kalınlaşması, derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına sebep olur. Tıkaç bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek "siyah nokta" denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk, kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

Sivilcenin ortaya çıkmasını engelleyen ilk ve en etkili tedbir; iyi bir deri temizliğidir. Kirli el ve tırnaklarla sivilcelere dokunmak ve hele onları sıkmak, problemi artırır. Siyah noktalar ya da sivilceleri sıkarsanız, kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilcenin sıkılması sonrasında deride lekeler ve iz kalması ihtimali de artar. Şayet sivilce izleri oluşmuşsa gidermek için, tıpta çeşitli yöntemler vardır. Bunların nasıl, ne zaman ve kime uygulanacağına doktor karar verecektir.

VÜCUDUNUZ MU KOKUYOR?

Vücut kokusu, ergenlerin problemlerinden biri olarak bilinmektedir. Ergenlikte koltuk altı, kasık ve diğer bölgelerdeki ter bezleri daha fazla çalışmaya başlar. Bu durum, daha çok terlemeye sebep olur; vücut kokusu değişir ve belirginleşir. Yemeklerden sonra ağzını hiç yıkamayan, dişlerini fırçalamayan; günlerce banyo yapmayan insanlar bulunmaktadır. Bu kimselerin yakınında olan insanların, vücut kokusundan rahatsız olmaları normaldir. Hele bazı insanların burunları çok hassastır, kokuyu çok çabuk hisseder.

Parfüm ve deodorantlar vücut kokusunu gizlese de temizliği sağlayamaz. Avrupa'da ilk parfüm üretiminin sebebinin, pis kokuların verdiği rahatsızlığı gidermek için olduğu söylenir. Reklamlarda "Kirlenmek güzeldir." denilmesi, boşuna değildir; çünkü bu slogan, bazılarına para kazandırıyor. Vücut kokusunu önleyici en güzel çare, temizliğe dikkat etmektir. Temizlenmek, her zaman her yerde güzeldir; çünkü hem kokmuyorsunuz hem de masraftan kurtuluyorsunuz.

Temizliğe dikkat etmenize rağmen ağzınız veya vücudunuz kokuyorsa endişe etmeye gerek yok; doktorlarımız mutlaka bu sıkıntıyı giderici tedavileri uygularlar. Erkeklerin, toplum içine çıkacakları zaman güzel koku sürmeleri Peygamberimizin sünnetlerinden olduğu bilinmelidir.

AĞIZ VE DİŞ TEMİZLİĞİ

Ağız ve diş sağlığını korumak için, dişler günde iki kez, yemeklerden sonra, üç dakika kadar kuralına uygun biçimde macun ile fırçalanmalı; gerekirse diş ipi kullanılmalıdır. Bunun yanında her yıl diş hekimine giderek muayene olmak, sonradan diş sağlığının bozulması sebebiyle yaşanabilecek sıkıntıları önlemeye yetecektir. Diş hekimine düzenli gitmeyenler hiç

olmazsa dişlerde çürüme ve eğrilik fark edince ihmalkâr davranmamalıdır. Dişlerin temiz tutulmaması, sağlık açısından zararlı olduğu gibi, aile hayatında ve toplumda insan ilişkilerinin zayıflamasına da sebep olabilecektir.

Peygamberimizin zamanında diş fırçası olmadığından, misvak ağacının dalından kesilen "misvak"ı kullanırdı. Onun bu konudaki titizliğini şu hadisinden anlıyoruz: "Ben dişlerimi o kadar misvaklarım ki ön dişlerim sökülecek diye korkarım!" (İbn Mace, Taharet 7.)

Peygamberimiz, toplum içine karışan insanların ağız temizliğine dikkat etmelerini isterdi. Onun uyarılarından birisi şöyledir: "Sarımsak veya soğan yiyen kimse, bizden ve mescitlerimizden uzak olsun, evinde otursun." (Buhari, Edeb 76.) Burada kastedilen sarımsak, soğan çiğ olarak yenendir. Olumsuz koku giderildikten sonra topluma karışmanın engeli yoktur. Ben, rahatsızlık veren maddelere, sigara kokusunu da eklemek istiyorum. Caminin kapısında sigarasını söndüren insanlar cemaatin arasına karışınca rahatsızlık verebiliyor. En azından camiye gidecekleri sırada içmeseler, içmişlerse de güzelce ağızlarını yıkasalar kimseyi rahatsız etmezler.

BOY ABDESTİ

Anneler çocuklarını sık sık yıkarlar. Ergenlikten itibaren gençler de sık sık ılık duş almalılar. Duş, vücuda dirilik, enerji ve güç verir. Günün yorgunluğu daha kolay atılır. Bütün insanların en az haftada bir banyo yaparak bedenlerini temizlemeleri gerekmektedir. Ayrıca gün ve aya bağlı olmayarak ergenliğe girmiş her Müslüman için boy abdesti alma zorunluluğu olabilir.

Erkek ergenlerin ıslak rüyalarının arkasından, kız ergenlerin ve diğer hanımların ay hâllerinin bitiminden sonra, doğum yapan annelerin lohusalığının bitiminde boy abdesti almaları

farzdır. Cinsel ilişkinin de boy abdesti gerektirdiğini her Müslüman bilir. Dinî terim olarak "gusül" denilen boy abdestini almadan namaz kılınamaz, Kâbe tavaf edilemez, Kur'an'a el sürülemez. Türkiye'mizde övünülecek durumumuz, ibadetleri aksatan vatandaşlarımız bile, boy abdesti konusunda çok titizdir.

KOLTUK ALTI VE KASIK BÖLGESİ TEMİZLİĞİ

Ergenlikle birlikte hormonların etkisiyle koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenme başlar. Tüyler, bu bölgedeki ter ve yağ bezlerinin, üreme organlarının salgıladığı kokuların çevreye yayılmasına, temizlenmediğinde de enfeksiyonlara sebep olabilir. Bu sebeplerden dolayı, uzadıklarında uygun yöntemler kullanılarak giderilmelidir. Bu amaçla tıraş etme, kıl dökücü kremler ya da ağda kullanılabilir. Bunların kullanımı, önceden çok iyi öğrenilmeli ve dikkatli olunmalıdır.

Kasık bölgesinin derisi, sık sık temizlenerek kurulanmalıdır. Deri asitliğine uygun temizlik maddeleriyle köpürtülerek yıkanan bölge, durulanıp iyice kurulanmalıdır. Hoş olmayan koku ve salgıların giderilmesinin yanında, bu uygulama, enfeksiyon gelişme tehlikesini de azaltacaktır. Bu temizlik, âdet dönemlerinde de yapılabilir. Âdet dönemlerinde, duş ya da su dökünme şeklinde banyo yapılması yararlıdır.

TIRNAKLARIN KESİLMESİ

Tırnakların da haftada bir kez kesilmesi ve sık sık tırnak fırçasıyla fırçalanarak yıkanması uygun olur. Tırnakların gece veya gündüz kesilmesinin herhangi bir sakıncası yoktur. Tırnaklarının iç kısmı kirlenmiş insanları görünce tiksiniriz değil mi?

AYAK SAĞLIĞI

Ayakları sıkan sivri burunlu ayakkabılar giyilmemelidir. Yüksek topuklu ayakkabılar, bedenin duruşu için zorluk çıkarabilir. Bu durum da büyüme ve gelişme çağında yanlış beden duruşunun yerleşmesine sebep olabilir. Çorapların da sentetik değil, yünlü ya da pamuklu olması tercih edilmelidir.[3] Namaz kılanlar günde birkaç kere abdest aldıklarından ayak temizliği de sağlanmış oluyor.

ELBİSE TEMİZLİĞİ

"Temizlik imanın yarısıdır."[4]
—HADİS-İ ŞERİF

Pis ve dağınık bir kıyafet hiçbir Müslümana yakışmaz. "Elbiseni temiz tut!" emri (Müddessir 74/44.), Peygamberimize gelen ilk vahiylerdendir. Namaz kılacak bir Müslümanın abdest alma gibi "necasetten taharet" dediğimiz, beden ve elbisesini de temizleme zorunluluğu vardır.

"İmanla temizliğin ne ilgisi var?" diye bir soru akla gelebilir. Peygamberimiz, temizlikle Allah'a inanmayı ilişkilendiriyor. Bir kimse Allah'a inanıyorsa, ibadetlerini de yapacaktır. İbadetleri yapmak için de temizlik gerekiyor; mesela abdest almadan namaz kılmak mümkün değil.

Allah kendi huzuruna temiz olarak çıkılmasını isterken toplumun içine de temiz karışılmasını sağlamış oluyor. Dinimizin emir ve yasaklarının mutlaka hikmetleri vardır. Yani sonuçta güzel davranışlarımız bizim yararımızadır. "Yemeğin bereketi, yemekten önce ve sonraki el yıkamalardadır." (Ebu Davud, Et'ime 54.) buyuran Peygamberimizin bu sünnetini uygularsak hem sevap kazanacağız hem de mikropları yanımıza yaklaştırmamış olacağız. Bu bakımdan, her Müslüman yi-

yecek, giyecek, beden ve çevre temizliğine dikkat etmelidir. Onun evi, çevresi, içi-dışı temiz olmalıdır.

İnsanlar dikkatli davranırlarsa temizlik için fazla zaman harcamaya gerek kalmaz. Temizlik, biraz da kirlenmemektir. Temizlik, onu sağlamak için gün boyu bütün zamanınızı ve enerjinizi harcamanıza sebep olmadığı sürece iyi ve yararlı olabilir. Yani "temizlik hastası" da olmamalıdır.

Bedenle ilgili problemler

KİLO SIKINTILARI

"Vücut, ruhun bineğidir."
—ŞEYH GALİP

"BUGÜN ON BİNLERCE Türk evi, televizyonun karşısında divanın üstüne devrilmiş, koca bacaklarını duvara uzatmış, annesine 'Acıktım!' ya da 'Susadım!' gibi tek kelimelik cümlelerle konuşan obez oğlanlarla dolu. Anneler de 'Aman benim tosuncuk oğlum aç kalmasın!' diye gak deyince sandviç, guk deyince cips koşturuyor. Eve bir büyük geldiğinde, ne yapacaklarını bilmiyor bu çocuklar..."

ABD'de çocukların yüzde 30'u, Avrupa'da ise yüzde 15'i şişman.[5] Bazen vücut yapısından bazen de dengesiz beslenmeden dolayı çocuklar şişman olabiliyor. Çocukların kilolarını düşürmeleri veya kilo almamaları yaşları sebebiyle sağlanamayabilir. Fakat gençlerin, iradelerini kullanmaları daha ko-

laydır. Çünkü kilolarına dikkat etmediklerinde, başlarına gelebilecekleri anlayacak yaştadırlar.

Çocuklukta şişmansanız, yetişkinlikte şişman olacaksınız, diye bir kural yok. Hatta çocuklukta şişman olanların, yetişkinlikte zayıfladıklarına; küçükken zayıf olanların, büyüyünce kilo alabildiklerine rastlanmaktadır. Ama gençlik çağında şişman olanların, yetişkinlikte şişmanlığa meyilli oldukları bilinmektedir. Onun için, gençlerden şişman olanlar, yetişkinliğe ulaşmadan kilo problemini çözmeliler.

YEME BOZUKLUKLARI

Duygusal bozuklukların sebep olduğu rahatsızlıklardan bir tanesi, özellikle genç kızlarda ve kadınlarda görülen aşırı zayıflama ve aşırı şişmanlıklara sebep olan yeme bozukluklarıdır. Dış görünüşe dikkat etmek, ideal kiloda ve bakımlı olmak, kişiyi hem sağlıklı kılması hem de ruhsal yapısı açısından iyi hissettiren durumdur. Ancak her davranışta olduğu gibi, dış görünüşle de ilgilenmeye, olması gerekenden daha fazla odaklanıldığında, bu durum bir takıntı; sonrasında da ruhsal bir hastalık olarak ortaya çıkabilir. 12-18 yaşları arasında başlayan ve genellikle genç kızlarda gözlenen şişmanlama korkusu olarak tanımlanan bu hastalığın tıptaki adı, anoreksiya nervozadır.

Bu hastalığa yakalananlar, şişmanlama korkusuyla yemek yemeyi reddeder. Arkadaş etkisi, medya ve ailenin çocuğu diyete teşvik etmesi ya da tam tersine, yemek yemesi için baskı yapması gibi birçok etken, özellikle genç kızların anoreksik olmasına ortam hazırlıyor. Başka sebepler de olmakla birlikte ayrılık, ilk cinsel tecrübe, cinsel ilişkiye zorlanma ve zorlu geçen ergenlik dönemi, bu hastalığın sebepleri olarak sayılır. Bunların yanına bir de kendi vücuduyla barışık olmama ve memnuniyetsizlik ekleniyor.

Sevgili kızlarımız, esas problem, yeme bozukluğu değildir. Yeme alışkanlığına geri dönmeden yapmanız gereken, duygularınızı tanımak ve sakinleşmeyi öğrenmektir. Gerekirse uzmanlardan yardım alabilmek için ailenizi zorlayınız. Sakın ha; rastgele uygulanan diyet tavsiyelerine kulak vermeyiniz.

DÜZENLİ BESLENME

"Hiçbir zafere çiçekli yollardan gidilmez."
—LA FONTAINE

Özellikle okuyan veya yurt şartlarında yaşayan gençler için yemek, zamanla hızla geçiştirilen öğünler hâlini alır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, üniversite gençliğinin sağlıksız beslendiğini ortaya koyuyor. Yurtta kalan öğrenciler, genellikle öğünlere dikkat etmiyor. Başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştiriyor. Simit ve çay, en çok tüketilen besinlerin başında geliyor. Beslenme uzmanları "Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür, kesinlikle atlanmamalı. Zinde, dinç bir gün geçirmek için bu şart." diyorlar. Pek çok bilimsel araştırma sonucunda, kahvaltı yapan öğrencilerin okul başarısının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Gençler, öğün atlamamalısınız; çünkü öğün atlamak, bir sonraki öğünün daha fazla ve hızlı yenmesine sebep oluyor. Bu da farkında olunmadan yağ miktarının artmasına, kas ve su kaybına sebep oluyor. Ayrıca aç kalmak ve öğün atlamak, kan şekerinin düşmesine, dolayısıyla şekerli besinlerin aşırı tüketilmesine sebebiyet veriyor. Şekerin fazlası, vücutta yağ olarak depolanıyor, şişmanlık ve beraberindeki kırktan fazla hastalığa fırsat hazırlıyor.

Okullarda öğretmenlik yaparken öğrencilerin daha ilk teneffüste kolalı içecek tüketimine başlamasına üzülürdüm. Artık fast-food tarzı beslenmeyi tamamen yasaklamak mümkün

olamayacağı için beslenme uzmanları, "Fast-food tüketimi, en aza indirilmeye çalışılmalı ve mümkünse asitli içecekler yerine ayran, taze meyve suyu gibi içecekler, hamburgerin yanında yeşil salata tüketme gibi tercihlerle sağlıklı şekle dönüştürülmelidir." diyor. Günlük sıvı alımına dikkat edilmeli, bir buçuk-iki litre su tüketilmeli. Çay, kahve ve kolalı içeceklerin, su yerine geçmediği unutulmamalıdır.

ERGENLİK DÖNEMİNDE DİYET YAPMAK SAKINCALI MIDIR?

Kilonuzun fazla ya da az olduğunu düşünüyorsanız, boy ve kilo oranınızın uygunluğu konusunda merak ettikleriniz varsa, beslenme uzmanlarına ya da hekimlere danışın. Konusunu bilen bir uzman gözetimi olmadan yapacağınız zayıflama rejimleri, olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilir.

Kilo vermek için bilinçsizce uygulanan çok düşük kalorili diyetler, büyümenin ciddi bir hız kazandığı dönemlerde metabolizmanın dengesini bozduğu gibi hormon sisteminin de aksamasına sebep olur. Kilo verirken çoğu defa yağlar değil de ruh ve beden sağlığı yok ediliyor. Bedeninizin henüz gelişimini tamamlamadığını ve gerçek biçiminizin belirlenmediğini unutmayın.

Fazla kilo durumunda yapabileceğiniz bir diyetten daha iyisi, bedeninize uygun bir spor yapmanız ve sağlıklı beslenmenizdir. "Ben, diyetle ilgili bilgi sahibi olmak istiyorum." diyen gençlerin aşağıdaki tavsiyeleri bilmesi yeterlidir:

Sizin için uygun olan besini, gerekli miktarlarda, doğru zamanda alarak beslenin. Yeme alışkanlıklarınızı değiştirmek için değişiklikleri yavaş yapın.

- Hedefleriniz kısa süreli ve gerçekçi olsun.
- Yavaş yiyin ve iyi çiğneyin.
- Yemek pişirme tekniklerine dikkat edin.

- İçeriği bilinmeyen hazır gıdaları tüketmeyin.
- Etiket okuma alışkanlığı kazanın.
- Seyahat, tatil ve özel günlerinizi dengeleyin.
- Bol su tüketin.
- Az ve sık beslenin, öğün atlamayın.
- Kahvaltı alışkanlığı edinin.
- Tuzu az tüketin.
- Posalı yiyecekleri tercih edin.
- Kuru baklagilleri haftada en az iki-üç kez tüketin.
- Düzenli, pratik, zevkli, çok yönlü size uygun egzersiz yapın; mesela üç gün yürüyüş, iki gün bisiklet, iki gün yüzme gibi.[6]

BOY KISALIĞI VE UZUNLUĞU

Bazı insanlar, hava durumuna göre, olumsuz tepkiler verirler; onları sıcak da rahatsız eder, soğuk da. Daha yağmur yağmadan yüzleri bulut gibi olur. Bir müddet kuraklık olsa, kalp ve kafaları çoraklaşır gider. Çünkü kabullenmeyi öğrenememişlerdir. İnsanların çoğu da değiştiremeyecekleri boyları ve renklerini kafalarına takarak hayatlarını yaşanmaz hâle getirirler. Bu defa, mümkün olmayanı isteyerek, depresyona girip kendileri için nimet olanları kaybetme riskiyle karşılaşırlar.

Televizyon ve dergilerde ideal beden yapısına sahip gibi gösterilen mankenlere ya da sporculara benzemeyi isteyebilirsiniz. Oysa herkesin kendine has bir beden yapısı vardır. Bu beden yapısı, doğal olarak o kişiye uyar ve yakışır. Siz de kendinize özgü yanlarınızı fark edin.

Saçlarınızın ve gözlerinizin rengi, boy uzunluğunuz başkalarından farklı olduğuna göre, kilonuz da farklı olacaktır. Aşırı şişman ya da zayıf olmadıkça "kendiniz gibi" olmanız en idealidir.

Nitelikli gençler vardır; şikâyet etmeden, kendilerini kabul-

lenirler. İnsan olduklarını ve bunun da belirli özelliklere sahip olmayı gerektirdiğini bilirler. Belli bir görünümleri olduğunu bilir ve bunu kabul ederler. Boyları uzunsa problem yoktur, kısa olduklarında da öyle. Saçsız olmanın sakıncası yoktur, çok kıllı olmanın da. Yapay özellikler arkasına saklanma gereği duymazlar, görünümleri için kimseden özür dileme gereği duymazlar. Kendilerini kabul edip sevdikleri için, başkalarının kendilerini incitmesine fırsat vermezler. Böyle gençler var mıdır, diye merak edenler olabilir. Öz güven içinde yetişerek kader inancıyla da beslenen nice genç var. İnsanların fizik ve beceri olarak başka güçlü yönleri olunca, boyunun kısalığı veya uzunluğu önemini kaybeder.

> *Üçüncü Murat, mızrağını havaya atıyor; mızrak, önüne gelip yere çakılıyor. Cüceye "Haydi sen de aynısını yap!" diyor. Cüce, atın altına girip dikiliyor. Padişaha "Haydi sen de aynısını yap!" diyor.*

KEKEMELİK Mİ VAR?

Bu dünya hayatı, bir oyun ve eğlenceden ibaret. Sanki hepimiz bir tiyatro oyuncusuyuz; farklı rollerimiz var. Tiyatroda güzele de çirkine de ihtiyaç oluyor, yaşlı da genç de rol alıyor. Çok düzgün konuşan da oynayacak, kekeme olan da. Üzülmeye ne gerek var?

Efendim, "Evlilik çağına geldiğimde, benim gibi birisiyle yuva kuran olur mu?" diye endişe etmeye gerek yok. Gerçekten seven kişi yani olduğunuz gibi kabul eden birisi, zaten kapınıza gelecektir. Sığ sevgisi olan kişiler, pek yaklaşmayacaktır.

Manevi açıdan düşünürsek; insanlar, çoğu zaman dilleri sebebiyle günaha girmektedirler. Yerli yersiz konuşma, kendi-

liğinden engelleneceğine göre günahların çoğundan kurtulma fırsatı çıkmış olacaktır. Bu demek değildir ki tedavi için çalışmaya gerek yok. Kekemeliğin tedavisi yapılabiliyor. Dünya çapında meşhur hatip olan eski kekemeler var. Böyle bir yazar arkadaşımız, artık birçok konferansa da gidiyor. Kendisine kekemeliği hatırlatılınca şöyle diyor: "Eskiden işaret edip gideceğim yeri söyleyinceye kadar dolmuşu kaçırıyordum; şimdi de çenemi durduramıyorlar."

Tabii tedaviler, sadece doktorlar vasıtasıyla olmuyor. Burada esas gayret, kekeme olan kişiden gelmeli. Azimli bir şekilde, bir kelimeyi binlerce defa telaffuz etmeli.

DİŞ TELİNİZ VAR VEYA GÖZLÜKLÜ MÜSÜNÜZ?

Artık gözlüklüsünüz, eskisi kadar koşup atlayamayacaksınız. Daha dikkatli davranmak durumundasınız. Dişlerinizin gelecekte daha güzel görünümlü olması için, doktorlar özenle diş teli taktılar. Diş teli takılması veya gözlük verilmesi sağlığınız için değil mi?

İnsanların, hep daha sağlıklı olanlara dikkat etme özelliği vardır. "Onlar o kadar sağlıklıyken ben neden bu durumdayım?" sorusunu zihinlerinde taşırlar. Hâlbuki şöyle söyleseler daha rahat ederler: "Gözlüğü gözlerime, teli dişlerime taktılar; ben ise beynime takıyorum. Bu kadar üzüntüye değer mi? Birçok gencin görünen, görünmeyen hastalığı veya engeli olabiliyor. Benimki onlarınkinin yanında ne ki? Bu hâlimi kabullenmeliyim ve sağlıklı durumum için Allah'ıma teşekkür içinde olmalıyım."

Sizler zaman zaman kendinizi acımasızca eleştirirken bir de arkadaşlarınız tarafından alaya alınabilirsiniz. Böyle durumlarda tavrınız nasıl olmalı? Söylenenlere tepki vermeyerek ve duymuyormuş gibi davranarak umursamadığınızı gösterebilirsiniz, hatta gerekirse bulunduğunuz yeri terk ederek en

güzel cevabı vermiş olursunuz. Alay edenlerin amacı sinirlendirmek olduğuna göre, bu davranışlarınızla ellerindeki kozu almış oluyorsunuz.

HASTALANINCA

"Ağrısız baş, mezarda gerek."
—ATASÖZÜ

Büyükler işinden, çocuklar oyundan kalacağı için hastalıktan hoşlanmazlar; hatta hastalanınca yaşlılar çocuklaşır, çocuklar ise bebekleşir. Büyükler bile, hastalanınca mızmızlanırken acaba hareketli gençlik, nasıl bir psikoloji içinde olur?

Hastalıklar insan içindir. Daha çok yaşlılar hastalanır, ama gençlerde de geçici veya kalıcı hastalıklar görülebilir. Zor duruma düşünceye kadar doktora gitmeme alışkanlığımız millet olarak vardır. Böyle ihmaller sonucu, kısa sürede tedavisi mümkün olan hastalık, kalıcı hâle gelebiliyor. Küçükken doktorlardan ve sağlık memurlarından korkutulmuş olmanın, hastanelere gitmemede rolü olabiliyor. Gençlik heyecanı ile bazen hastalıkların farkına da varılmayabiliyor.

İhtiyaç duyduğunuzda sağlık kuruluşlarına başvurmaktan, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemekten çekinmeyin. Gençlik heyecanı ve gücüyle, hastalıklar önemsenmeyebiliyor. Gözümüzle göremediğimiz mikropların, insanlığı nasıl dehşete düşürdüğüne, zaman zaman şahit oluyoruz. Hastalıklar, genç-yaşlı ayırımı yapmaz. Herhangi bir hastalığın tedavisine başlanmışsa sonuna kadar götürülmelidir.

Nazar değmesi ve psikolojik hastalıklarda bazı sure ve duaları okumak faydalı olur. Bu konuda Peygamberimizin hadisi vardır:

"Bir kimse hastalanırsa kendisine İhlas, Felak ve Nas surelerini okusun." (Müslim, Selam 23.)

Başkaları da okuyabilir. Peygamberimiz, eşi Hz. Ayşe'ye hastalandığı zaman bu sureleri okumuştur. Bu şekildeki okumalar, hiçbir zaman doktor tedavisine engel değildir. Bu konuda *Kur'an ve Sünnet Işığında Görgü* isimli kitabımızda ayrıntılı bilgi bulunmaktadır.

Yalnız; okuyarak tedaviyi toplumda kötüye kullananlar vardır. Hiç ilgisi olmadığı hâlde "Sana büyü yapılmış." diyerek zavallı hastaları, maddi-manevi bunaltan istismarcılar bulunmaktadır. Hatta üst bürokrat ve sanatçılardan "üfürükçü"lerin ağına takılan epeyce kurban bulunmaktadır.

ESTETİK AMELİYATI NE ZAMAN GEREKİR?

"Güzelliğin saltanatı kısa sürer."

—SOKRATES

Gençlerden, burun, göğüs, dudak, alın, yüz; kısacası vücudun çok yerinden estetik ameliyatı olmak için, ailelerine baskı yapanlar bulunmaktadır. Gelişim dönemindeki bu gençlere, anne babalarının ameliyat için yardımcı olmamaları gayet normaldir. Aile, gelişim bittikten sonra elbette değerlendirme yapacaktır. Zaten organik bir zorunluluk olmadığı takdirde, hiçbir cerrah da böyle bir operasyona yaklaşmayacaktır.

Ekonomik durumu iyi olan ebeveynlerden, liseyi bitiren oğullarına otomobil, kızlarına da burun ve göğüs ameliyatı hediye edenler bulunmaktadır. 15-16 yaşındaki bazı kızların, anne babalarından "iyi karne" karşılığında, "estetik ameliyat olma" sözü alma gayretleri şaşırtıcı değil mi? Yarıyıl ve yaz tatillerinde estetik merkezlerinden alınan randevuların çoğunu gençlerin oluşturması üzücü. Göğüs ve burun ameliyatlarının yanı sıra, yağ aldıranlar bile bulunmaktadır.

Hâlbuki beden büyümesi tamamlanmadan, organlar gerçek büyüklüklerine ulaşmadığı için, bu ameliyatlar, her zaman

iyi sonuç vermeyebiliyor. Yirmili yaşlardan önce yapılan bir müdahale, kemiğin şeklini bozar veya kıkırdağa zarar verebilir. Zannedilmesin ki bu yaştan sonra yapılan estetik ameliyatları hoşgörüyle karşılıyoruz. İnsanlar, yaratıldıkları gibi güzel olduklarını kabul etmeliler. İnsan bedeninde tiksindirici ve rahatsızlık verici bir durum olmadığı takdirde dinimiz de estetik ameliyatı uygun görmemektedir.

Gençler, sadece hâl ve hareket olarak değil, görünüş olarak da ünlülere benzemek istiyorlar. Burunlarını ve dudaklarını sanatçılarınkine benzetmek için, estetik doktorlarına gidiyorlar. Çevrelerine kendilerini kabul ettirmek isteyen gençler, mükemmel fizikî görünümün hayatı kolaylaştırdığını, birçok kapıyı açtığını, para ve başarıyı getirdiğini hesaplayarak estetiğe eğilim gösteriyorlar. 15-16 yaşlarındaki kızlarımız, neşter altına yatıp uygunsuz kıyafetlerle, hayranlık duydukları şöhretlerin sınırsız özgür hayatlarını taklit etmeye uğraşıyorlar. Estetik ameliyatları dış görünüşle ilgilenir. Önemli olan, iç âlemin huzuru değil mi sevgili gençler?

> *Daha güzel olmak için burnumu değiştirmek istedim. Burnum dile gelip dedi ki:*
> *"Beni değil, kafanı değiştir."*
>
> *Basri İmece*

"DÖVME" İLE DÖVÜLENLER

"Dövmeli" gençleri görünce ne kadar üzülüyorum, hatta "Bu gençlere kimsenin dayak atmasına gerek yok; çünkü kendi kendilerini dövüyorlar." diyorum. Merak sebebiyle, gençler dövme yaptırıyor; ancak farkında değiller ki dövme, saç ve küpe gibi değildir, kalıcıdır. Sonradan çıkarılmak istendiğinde,

mutlaka acı verecek ve izi kalacaktır. Ayrıca iğneden, AİDS ve hepatit gibi hastalıkları kapma riski vardır. Cildiye doktorları, dövme yapımında kullanılan kimyevî maddelerin, zehirlenmelerden tümör oluşumuna kadar çok sayıda ölümcül hastalığa davetiye çıkardığı uyarısında bulunuyorlar.

Nefret ettiği hâlde vücuduna dövme yaptıran gençler vardır. Bunu, sert görünüp insanların kendilerinden uzak durmasını sağlamak için yaparlar. Tabii, başka sebeplerle dövme yaptıranlar da bulunmaktadır. Burada anlatmak istediğim şudur: Gençlerimizin hangi sebeplerle, bazı şekil ve kıyafetleri tercih ettiklerini anlamak zordur.

Gençler! Gelin, dövme yaptırmaya hemen karar vermeyin, birkaç yıl daha bekleyin; belki ilk merakınız ve hevesiniz zamanla kaybolacaktır. Ben illa da hevesimi alacağım, derseniz hiç olmazsa geçici dövme yaptırınız.

ENGELLİ GENÇLERİN DURUMU

Bu konuyu ikiye ayırmak gerekiyor: Kendisi engelli olan ve ailesinde engelli birisi bulunan. Her iki durumda da engelliliği kabullenmek gerekiyor; kabullenmeyenler, hayatı hem kendilerine hem de yakınlarına zehir ediyorlar. İki durumda da mutluluğu kaybetmeyen ve hayatı çevrelerine zehir etmeyen güzel örnekleri görebiliyoruz.

Engelli bir genç misiniz? Toplumdaki yersiz acımalara da takılmayınız. Merhamet duygusu olanlar kötü niyetli değil ki. Kendi ayakları üzerinde durma iradesi ve gayretini gösteren nice engelli bulunmaktadır. Bu kişilerin başarıya ulaşma sebeplerini araştırınız, kendileriyle iletişime geçiniz.

Engellilerden, hep insanlardan yardım isteyen, sürekli şikâyetçi olarak en yakınlarını dahi bıktıranlar da olabiliyor. Ne kadar yardımcı olsanız da memnun edemiyorsunuz; yüzleri gülmüyor. Böylece çevresindeki insanlardan uzaklaşıp yal-

nızlığa doğru yönelmiş oluyorlar. Bu tip insanlar, bazılarının çıkarları için kullanılmaya da hazır hâle gelebiliyor.

Ailenin ve engellinin, uzmanlardan "davranış terapisi" alması gerekiyor. Engelli gencimiz, inançlı bir uzmana giderse olaylara ve kendi başına gelenlere olumlu tarafından bakmayı öğrenecektir. Toplumda iyi insanlar olduğu gibi alaycı, acımasız insanlar da vardır. Kimlerle arkadaşlık kurulacağı, kimlerden de uzak kalınacağı bazı davranışlarla anlaşılmaktadır. Ne yapalım? Toplum böyle.

Hepimizi sevindirecek husus, devletin ve gönüllü kuruluşların engellileri sahiplenmeleri. Engellilerin ve yakınlarının biraz da olsa rahatlamaları söz konusu artık.

Sevindirici başka bir gerçek, engellilerin organize olmaları, dernekleşmeleri. Gönüllü kuruluşlardan bazılarının başkanları ve bütün üyeleri, engellilerden oluşuyor. Çocuğu engelli olan anne babalardan bir kısmı da âdeta hayatlarını engelliler için feda ederek "Yalnız değilsiniz." mesajını vermeye çalışıyorlar.

Psikolojik problemler

CAN SIKINTINIZ MI VAR?

"Her şey gizlenir de can sıkıntısı gizlenemez."
—TURGENYEV

ERGENLİKTEKİ DEĞİŞİKLİKLERDEN biri, can sıkıntısıdır. Artık ders çalışmak, bilgisayarda oyun oynamak, televizyon seyretmek, çocukluktaki gibi tat vermeyebilir. Yetişkinlerin de canı sıkılır; ama kendilerini harap etmezler, hayatın sürekli heyecan verici olamayacağını bilirler.

Geleceği hemen yakalamak istersiniz. Ara sıra görülen can sıkıntısının, hayatın doğal ve kaçınılmaz bir parçası olduğunun farkında değilsinizdir. Bir de yaşadığınız can sıkıntısını, hiç bitmeyecekmiş gibi algılarsınız. Bu durumda da sinirlilik, huysuzluk ve hâlsizlik belirtileri ortaya çıkar. Hiçbir şey yapmaz hâle geldiğiniz gibi, çevrenizdeki herkesi, özellikle de anne babalarınızı bu durumdan sorumlu tutarsınız.

Reklamlar, medya ve teknoloji bombardımanı altında kalan gençlerin fazlasıyla beklentilere girmesi tabiidir. Beklentiler de karşılanmayınca can sıkıntısı kendini göstermektedir. Çocukluk keyifleri bitmiştir, gelecekle ilgili kararsızlıklar ortaya çıkmaktadır.

Gençlerin, kendi kendilerini oyalayabilmeyi öğrenmeye ve keşfetmeye ihtiyaçları vardır. Can sıkıntısı olunca hemen anne babaya koşmaya gerek yok. Can sıkıntısı, bir düşünme ve ilginç bulunan şeylerin keşfedilmesi için bir fırsat olabilir. Toplumsal eleştiri ustası Walter Benjamin'in dediği gibi "Can sıkıntısı, yaşantının yumurtası üzerinde kuluçkaya yatan hayal kuşudur."

Can sıkıntısı nasıl giderilir? Değişikliklerle; iyi arkadaşlarla iletişimle; sosyal, sportif, dinî ve kültürel faaliyetlerle. Canınız mı sıkılıyor? Bir şeyler yapın; ama kendinize ve başkalarına zarar vermeyecek şeyler. Gün batımı ve güneşin doğuşunu izleyin. Ebeveyninizin can sıkıntısı nöbetlerini nasıl atlattıklarını dinleyin. "Sıkıldığımda yapılacak işler listesi" hazırlayın. İnsan, can sıkıntısının hiç geçmeyeceğini sanır. Hâlbuki bazen küçük bir kıpırdama dahi değişikliğe sebep olabilir.

HEYECANA KAPILIR MISINIZ?

"Hiçbir büyük iş, heyecansız başarılamaz."
—EMERSON

Heyecan duygusu, kişinin günlük hayatında önemli bir yer tutar. İlk defa araba kullanma, yeni bir işe başlama, tanımadığı fakat onun için önemli olan kişiler arasına katılma vb. kişilik farklılıkları olsa da hemen herkeste belli bir heyecan meydana getirir. Heyecan, ölçülü olduğu takdirde kişinin daha dikkatli olmasına yardımcı olan, yaptığı işten zevk almasını sağlayan bir duygudur. Kişi, duyarlı ve heyecanlı olmasını bir avantaj olarak görmelidir.

Sosyal alanda başarılı olmuş kişiler, büyük sanatkârlar, diğer insanlardan biraz daha heyecanlı veya ataktır. Heyecanlar, gençlik çağının son döneminde dahi tam bir olgunluğa kavuşamaz. Genç, çeşitli heyecan verici durumlarda öfke, sevinç, keder, aşk, korku, endişe, coşku, sevgi, şefkat gibi duyguları sık sık yaşayarak yüklü bir tecrübe birikimine sahip olur. Eski kırılganlığını ve aşırı duyarlılığını bir ölçüde kaybeder. Olaylar karşısında, eskiye oranla daha dayanıklı, daha hoşgörülü, daha soğukkanlı bir şekilde davranır. Bununla birlikte gençlikte heyecan olgunluğuna ulaşamayanlar da olabilir. Hatta heyecan olgunluğuna erişme hareketini, hayatın sonuna kadar sürdürenler vardır.

Aşırı heyecan, kişinin davranışlarını kontrol etmesine engel olarak hata yapmasına sebep olduğundan zararlı olmaktadır. Ayrıca heyecanın, normalden fazla olması, bazı psikolojik problemlere de yol açmaktadır. Sosyal fobi, asansör, yükseklik fobisi gibi fobiler yani korkular, panik atak, konuşma bozuklukları ve kekemelik, dikkat eksikliği gibi psikolojik rahatsızlıklar, heyecanı kontrol edememe ile yakın ilişkilidir.

Heyecan veren durumla daha sık karşılaşmak, kişide alışkanlık meydana getireceğinden heyecan azalır. Bu sebeple, sınav heyecanı olan kişinin sık sık sınavlara girmesi, sosyal fobisi olan kişinin kalabalıkta görevler alması, heyecanını azaltabilir. Yine kişinin yaşama gayesi olması, hayata olumlu bakabilmeyi bilmesi de heyecanını azaltabilir.

Çevre baskısı sebebiyle başaramama korkusu, sizi heyecanlandırır; âdeta eliniz, ayağınıza dolaşır. Normal hâlinizi sürdürmeye çalışmalısınız. Fazla beklentinin yersizliğini hissettirmek için, ebeveyninize "Benden bu kadar!" diyebilmelisiniz.

Eğer heyecanlı olmanız, verimliliğinize ve insanlarla ilişkilerinize zarar vermiyorsa, heyecanınızı bir problem olarak görmeyiniz. Çünkü heyecandan rahatsız oldukça, kaygınız ve

heyecanınız artarak birbirini takip eder. Kalabalıkta sık sık yüzü kızaran kişi, yüzüm kızaracak, diye endişe ettikçe daha çok yüzü kızarır. Hâlbuki hafif bir kızarıklık normaldir ve kişiye canlılık verir.



SINAV KORKUSU

"Korkunun kaynağı bilgisizliktir."
—EMERSON

2006 yılında UPSAM isimli araştırma şirketi, 1850 gençle yaptığı anket çalışmasında "Hayatta en çok korktuğunuz şey nedir?" diye bir soru soruyor. Verilen cevaplarda yüzde 79 ile ilk sırayı sınav korkusu alıyor. Şaşılacak bir durum; sınav kaygısı, ameliyat kaygısından fazla.

Araştırmacılar, 10-14 yaş kuşağı çocuklarında ortalama eli kadar korku bulunduğunu belirlemişlerdir. Ancak ilerleyen yaşla birlikte, toplumun, kişilerden beklentileri doğrultusunda bu korkuların giderek azaldığı ve üniversitenin son sınıflarında okuyan gençlerde, ortalama beşe kadar düştüğü gözlenmiştir. Sınav korkusu, her yaşta görülebilecek bir korkudur herhâlde.

Bildiği hâlde insanlar, "Neden?" diye başlayan soruların bir kısmının cevabını veremiyor. Çünkü kaygı, stres hormonlarının artmasına sebep oluyor. Aşırı salgılanan stres hormonları ise öğrenme yeteneğini geriletir. Böylece kısır döngü ile korku daha da artar. Zinciri bir yerde koparmak gerekiyor.

Heyecanlanmak normal; önemli olan, paniğe kapılmamaktır. "Panik, şaha kalkmış korkudur ve korku, her zaman korkulan şeylerden daha fazla zarar verir." Paniklememek için de "Mutlaka başarmalıyım." yerine "Sınavı kazanmak istiyorum." denmeli. Sınav, bir yarıştır; yarışı kazananlar da olur, kaybedenler de; tıpkı maçlardaki gibi.

Sınav korkusunun esas sebebi, beklentinin yüksekliğidir. Her öğrenci, kendisini tanır. Ailesinin ve diğer yakın çevresinin etkisinde kalarak hedefi büyütmemeli. "Ya kazanamazsam, ailem ve akrabalarım bana ne derler?" kaygısı, insana sı-

nav sırasında bildiklerini de unutturur. Hani namaz kılarken tamamen Allah'la baş başa olduğunu düşünerek ibadetini yapan insanlar vardır ya, sınava giren öğrenci de öyle olmalı. Bu örneği vermemin sebebi şu: Namaz kılarken kendinizi, okuduğunuz sure veya dualara vermeyip başka konulara takılırsanız, hangi rekatta olduğunuzu bile unutabilirsiniz. Hatta namazınızı tekrar kılmanız bile gerekebilir. Sınavlarda sadece sorular cevaplandırılmalı. Yazarlardan birisi "Başımı tararken saçlarımdan başka bir şey düşünmem." diyor. Odaklanma dediğimiz durum bu; ne iş yapıyorsanız, zihniniz orada takılı olmalı.

Sınav korkusu, verimli derse çalışmayı engeller, anlamayı güçleştirir; bilinen konular bile karıştırılabilir; hatta iş, boş vermişliğe kadar gidebilir. Yaratılış bakımından paniklemeye yatkınsanız, rehberlik servislerinden ve gerekirse uzmanlardan yardım almalısınız. Doğru solunum ve gevşeme egzersizlerini, her öğrencinin bilmesi gerekiyor. Sınavlar sırasında ve öncesinde gerginliği azaltıcı tekniklerin uygulanması yararlı olacaktır. Sınav korkusunun, abartılmamak şartıyla derse sevk etmesi bakımından önemli yararları vardır. Ders çalışmaya teşvik eder, sınava hazırlanmak için enerji verir, düzenli ve daha uzun süreli çalışmayı sağlar, tembelliği önler. Derslere düzenli çalışan kişinin, kendisine güveni artar. Esas korku, derslerin zihinde sindirilmemesinden kaynaklandığına göre, hazırlıklı olmak, korkunun çoğunu uzaklaştıracaktır.

Henry Ford'un "İnsanlar, yapabileceklerine de yapamayacaklarına da inanırlarsa haklı çıkarlarmış." diye bir sözü vardır. Hedefe kilitlenip düzenli çalıştıktan sonra "Ben, elimden geleni yapıyorum, eğer buna rağmen kazanamazsam, benim için böylesi hayırlıymış; bir dahaki sefer inşallah kazanırım." diyebilmelisiniz.

ÖLÜM KORKUSU

"Ölüm korkusu, ölümden
daha korkunçtur."
—F. SCHILLER

Ölümden etkilenmeyen var mıdır acaba? Hangi yaşta olursa olsun insan, birisinin cenazesinin kaldırılmasından sonra, bir müddet ölüm acısını üzerinde hisseder. Ölümün "en etkili öğütçü" olması da bundan kaynaklanıyor herhâlde. Çocuklar büyüdükçe ve ön ergenlik dediğimiz dönemde, kendilerinin de ölebileceği gerçeğini algılayabilirler. Ölen kişinin geri dönüp dönmeyeceği konusunda şüphe içindedirler. Ergenliğin ilk yıllarında, çoğu zaman gençlerin en büyük korkusu, anne baba ve yakınlarını kaybetmektir. Bu dönem de atlatıldıktan sonra ergenler olgunlaştıkça ölümün kaçınılmaz olduğunu ve herkesin başına geleceğini kabul ederler. "Soyut düşünme" kabiliyetinin gelişmesi, ölümü algılamayı kolaylaştırır.

Her ne kadar ölümü kabullenebilecek yaşta da olsanız, yakınlarınızdan birinin ölümü, hayatınıza ciddi bir darbe sayılabilir. Yetişkinlerin bile, ölümler karşısında kendilerini toparlayabilmekte çektikleri zorluklar düşünüldüğünde, geçiş döneminin çalkantılarına yeni bir fırtınanın eklenmesi, sizleri fazlasıyla sarsabilir. İşte bu noktada, aile içinde ve çevredeki yetişkinlerin ölüm karşısındaki tavırları önemlidir. Çünkü kişiler, çoğu defa ölümü kabullenmeyi, etraftaki yetişkinlerin verdiği tavırlara göre şekillendirir. Günlerce süren yaslar, ölen kişiyle ilgili devamlı yapılan konuşmalar, kabirlerle ilgili anlatılan batıl inanışlar, ölümü, hayatın bir gerçeği olmaktan çıkarmaktadır.

Ölümden neden korkulur? Özellikle yaşlıların bulunduğu evde yaşamayanlar, ölümden daha çok korkarlar. Ölmekte olan insanları görenler, hayatın değerini anlar. Ölümü görmeyenler, var olduğunu öğrenemezler ve ondan çok korkarlar.

Dünya hayatının oyun ve eğlenceden ibaret zannedilmesi ve medyanın, sürekli gereksiz görüntülerle ekranları ve zihinleri işgal etmesi, doğru düşünmeyi engellemektedir. İnsanların, kendilerini, neşenin zirvesinde gördükleri bir anda, ölümle karşılaşmaları "şok" etkisi yapmaktadır. Yaşayışlarını, dünya sonrasına göre düzenlemeyenler, kısacık hayatlarında karşılaştıkları acıların altında ezilmektedirler.

Nasıl olsa "Korkunun ecele faydası yoktur." Kesinlikle çıkılacak uzun yolculuğa, hazırlıklı olmak en güzeli değil mi?

SOSYAL FOBİNİZ VARSA

Fobi, normalde korkulmayacak bir durum ya da bir nesne ile karşılaşıldığında korku duyulmasıdır. Sosyal fobi, topluluk içinde veya belli kişilerle konuşmadan önce veya konuşurken büyük bir korku ve daralma hissi, kalp çarpıntısı, yüz kızarması, ellerin titremesi, cümle kurmakta zorlanma, âdeta bildiği her şeyi unutma gibi şikâyetlerle ortaya çıkmaktadır. Kişinin, sosyal ilişkilerini olumsuz şekilde etkileyip bazı durumlarda, sosyal ortamdan tamamen uzaklaşmasına yol açmakta, bu da ruh sağlığının daha da bozulmasına sebep olmaktadır. Fobi sahibi insanlar, bu korkunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir, ama buna rağmen o durumdan sıkıntı hisseder veya nesneden kaçınır. Deyim yerindeyse, insanın hayatını esir alan bu rahatsızlık, gündelik hayatta o kişinin elini kolunu bağlıyor. Çünkü sosyal fobikler, yaptıkları her hareketi ve söyledikleri her sözü, başkalarının düşünce süzgecinden geçiriyor. En büyük korkuları, küçük düşmek ve alay konusu olmaktır.

Sosyal fobi, çoğunlukla ergenlik yıllarında başlar ve eğer tedavi edilmezse, ömür boyu sürebilir. Tedavi edilmeyen sosyal fobi, depresyon gibi hastalıkların oluşmasına sebep olabilir. İlerlemiş durumlarda, ilaç gerekebileceğinden psikiyatristlere müracaat edilmelidir; ama tıbbın ve psikoterapinin

dışında, ergenin kendisinin ve yakınlarının yapabileceği kolay uygulamalar da çözüm sağlayabilecektir.

Sosyal ortamlara girerken aç, susuz, uykusuz ve aşırı yorgun olmamaya çalışmalısınız. Düzenli hayat, insana dinçlik ve güven verir. Doğru nefes alma, düzenli uyku ve beslenme, spor ve sanat faaliyetleri gibi doğal sıkıntı gidericiler, her alanda olduğu gibi sosyal fobide de bozulan dengenin düzelmesinde önemli rol oynar.

Genç olarak ne kadar aile büyüklerinin sohbetlerine uygun şekilde katılır, akraba ve dostlarla olumlu ilişkiler içinde bulunursanız, sosyal gelişiminiz de o kadar sağlıklı olur. Böylece dinî ve ahlakî değerlere bağlı kalarak kendinize zarar vermeyecek şekilde sosyal kurallara uygun tarzda davranmayı öğrenirsiniz.

DİKKATİNİZ Mİ DAĞILIYOR?

Ergenlik döneminde bütün gençlerin dikkatleri belli oranda düşer. Gençler, çoğu zaman kendilerini derslere verememekten şikâyet edip dururlar. Bazen gençlerin yaşadığı duygusal yoğunluklar, geçici dikkat eksikliği problemine sebep olabilir. Yaşadığı yoğunlukların etkisinden kurtulamayan genç, kendini yaptığı işlere veremez. Genellikle anne babalar, dikkat eksikliğini fark edemezler. Dikkat eksikliğini abartmayınız, ama küçümsemeyiniz de. Bazı gençlerde geçici bir durum olarak yaşanırken bazı gençlerde ise ilaç tedavisi gerektirecek kadar ciddi bir boyuta ulaşabilir. Sizler kendinizde farklılıklar görürseniz, uzmana gitme isteğinizi iletmeniz gerekir.

Başka belirtilerle birlikte, şu durumlar da varsa, bir uzmana gitme konusunda ailenizden istekte bulunun: Uykuya geçmekte zorlanma, çok kıpırdanıp sürekli hareket hâlinde olma, yeterince yoğunlaşamama, istekleri erteleme, bir işten diğerine geçme, yanlışın farkında olmama...

ÇİRKİNLİĞE Mİ TAKILDINIZ?

"Değersizim, çünkü çirkinim." diyen gençler bulunmaktadır. Esasen bu, kendi kanaatleri değildir; öyle ifade eden arkadaşları, yakınları, hatta anne babaları olmuştur. Belki de doğrudan çirkinsin de denmemiştir. Alt mesajların birikimiyle böyle bir sonuca varmışlardır. Hâlbuki değerli olmanın ölçüsü, insanın fizik yapısı değildir.

Genç kızlar, genellikle kendilerini çevrelerindeki yaygınlaşmış güzellik ideallerine ulaşmak zorunda hissediyorlar. Bu zorunluluk da sık sık, öz saygılarını yitirmelerine, hatta kendilerini hayata bağlayan etkinliklerden uzaklaşmalarına sebep olmaktadır.

Her insan biriciktir ve kendine göre bir güzelliği vardır. Bilimsel anlamda da böyledir bu. Tek yumurta ikizlerinin parmak izleri bile kendine özgüdür. Dolayısıyla bir örnek sunarak "Buna benziyorsan güzelsin, yoksa güzel değilsin!" demek, insanlar için ağır bir psikolojik baskıdır. Bu baskıyı bazen başkaları bazen de gençlerin kendileri yapar.

Ergenlikte başarılı, mutlu, popüler olmanın tek yolu olarak sunulan güzellik modeli, onlar için tehlikelidir. Gençler, güzellik kadar ideal sahibi olmanın, kendine güvenmenin, sevdiği ve yetenekli olduğu alanlarda iyi işler yapmanın büyük değerler olduğunu bilmelidir.

Evlilik çağına gelen kızlardan nasibi geciken veya nişandan dönenler olunca "Çirkinim de ondan." psikolojisine girebiliyorlar. Hâlbuki kızlara talip olan her erkeğin ölçüsü güzellik değildir. "Bir kızı bin kişi ister, bir kişi alır." diye bir halk sözü vardır. Çok kimsenin güzel diye tanımladığı nice kız vardır ki evlenememiştir.

Bütün erkekler aynı derecede yakışıklı mı ki? "Bir gün, bana uygun bir eş adayı karşıma çıkacaktır." diye umut içinde bulunmak gerekir. Sınırı aşan beklentilere girilmediği takdir-

de, herkesin kendine göre dengi çıkacağına inanılmalıdır.

Dürüst bir iş adamı, iyi bir yazar, kaliteli bir sanatçı, başarılı bir sporcu olmaya dış güzelliğin bir katkısı var mıdır? Aynalara küsmeye hiç gerek yok! Yaratanımız, dış görünüşünüze göre değil, içinize bakarak puanlarınızı verecek.

Öfke kontrolü

ÖFKELENMEDE SINIR

"Öfke, geçici bir çılgınlık; hükmetmeye bak, yoksa o sana hükmeder."

—HORATIUS

YÜCE YARATICI, İNSANLARI birçok güzel duyguyla süslemiştir. Yalnız, bu duyguları hem iyi hem de olumsuz yönde kullanmak mümkündür. Mesela tutumluluk güzel bir haslettir; ama gereken bir durumda cömertçe davranmazsak, tutumluluk cimriliğe dönüşür. Başkalarının başarılarına imrenmek ve onlar gibi olmaya çalışmak, iyi bir karakterin işaretidir; ama bunu kıskançlığa dönüştürmek, huzursuzluk sebebi olduğu gibi ahirette de cezalandırılmayı gerektirmektedir.

İnsanda bulunan belli başlı duygulardan biri de öfkedir. Yaratılışımızda sınırlandırılmayan bu duygu, kendi başına bırakıldığında ifrat ve tefrit dediğimiz aşırılıklar arasında bir ibre

gibi devamlı oynar. Bazıları öfke patlamasıyla hem kendilerine hem başkalarına zarar verirler, bazıları da tam bir vurdumduymazlık içinde gerekli tepkiyi göstermezler. Hâlbuki savaş sırasında öfkelenmek, zafere ulaşmaya sebep olacaktır.

Öfkeyi belli bir ölçüde tutmak, ancak sağlam bir iradeyle mümkündür. İyi bir eğitim, güçlü bir inanç ve keskin bir irade ile kontrol altına alınan öfke, insanı gerçekten huzur dolu bir atmosfere ulaştırır.



SİZLER DE ÖFKELENİRSİNİZ

Yaş dönemlerine göre gençliğin öfkesi fazla olabiliyor; çünkü taşan bir enerjiye sahip. www.biriyim.com'un anketini 25 bin kişi cevaplandırıyor. 18 yaş altı grubu, anketi cevaplandıranlar

içindeki en sinirli grubu oluşturuyor. Onları yüzde 30 ile 19-25 yaş grubu, yüzde 27 ile 26-35 yaş grubu takip ediyor. Yaş yükseldikçe öfkelenme azalıyor.

Öfkenizin en önemli sebebi, bağımsızlık mücadelesidir. Ergenliğe adım atınca, ebeveyninizden farklı bir kişi olduğunuza ve kararları kendinizin alması gerektiğine inanmaya başlıyorsunuz. Bunun için de anne babanızın emirlerine uymak istemediğinizi herkesin bilmesini istemekte, bunu da öfkeyle açığa vurmaktasınız. Anne babaya boyun eğmek istemiyorsunuz, ama yetişkin oluncaya kadar devam edecek bir bağımlılık içindesiniz; çünkü hayatın sürmesi için bütün ihtiyaçlarınız onlar tarafından karşılanmaktadır. Peki, öfkelenince ne yapacaksınız?

ÖFKE SIRASINDAKİ TUTUM

"Herkes kızgın olabilir; bu çok kolay. Ancak doğru kişiye, olması gereken ölçüde, doğru zamanda, haklı sebeplerle ve uygun bir tarzda kızgın olmak... İşte zor olan bu."

—ARISTO

Anne babanız, öfkelerini nasıl ifade ediyor olurlarsa olsunlar, siz gençlerin görevi, yetişkinliğe geçmeden önce, öfkenizi sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmektir. Aileniz, baskıcı ve aşırı otoriter de olsa, hissedip yaşadıklarınızı onlara aktarabilmelisiniz. Susup öfkeyi büyütmenin kimseye faydası olmaz. Ebeveyninizin sakin zamanında konuşabilir veya onlara mektup yazabilirsiniz. Yapmanız gereken, suçlamaya girmeksizin kendinizi ifade etmektir. Sonra da sabırla beklemek gerekiyor.

Öfkelenen kişi, ağzından kötü bir söz çıkmadan 100'e kadar sayabilir, yürümeye başlayabilir. Sayı saymak veya yürümek, sakinleşmek için zaman kazandırır ve öfkeyi olumlu bir

yaklaşıma dönüştürmeye yardımcı olur. Peygamber Efendimizin bu konuda tavsiyeleri vardır:

"Öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateşi ise ancak su söndürür. Sizlerden biri, öfkelendiği zaman abdest alsın." (Ebu Davud, Edeb 4.)

"Sizden biri, öfkelendiği zaman ayakta ise otursun. Öfkesi geçerse ne âlâ. Yoksa uzanıp yatsın." (Ebu Davud, Edeb 4.)

Öfkenizin, başınızı derde sokuyor olması, yanlışlığın kendinizde olduğunun işaretidir. Gençler karar vermekte çoğu defa acelecidirler. Tavsiyemiz, aman ha; öfkeliyken karar vermeyiniz.



UZMAN YARDIMI ALMALI MI?

Diyelim ki öfkenizi yenemiyorsunuz. Ebeveynler, kendilerine yapılan tavsiyeler sebebiyle ergen çocuklarını rehber danışmanlara, psikolog veya psikiyatristlere götürmek isterler. Genellikle gençler, uzmana gitmekte zorlanırlar. Hele erkekler "Ben deli miyim?" derler.

Cesaret edip de bana gelen gençlerden memnun olmayanı hatırlamıyorum. Bizlere güvenerek dertlerini anlatınca rahatlıyorlar. Onlar konuştukça, anne baba hataları da meydana çıkıyor; biz de ebeveynlerine gerekli uyarıları yapıyoruz. Sonuçta bu görüşmelerden gençler kârlı çıkıyor.

Böyle görüşmelerin en güzel sonucu ise ömür boyu bütün yaşayışı etkileyecek olan problemin en baştan çözülmesidir. Onun için gençler, kendi yanlışlarıyla yüzleşmekten korkmamalıdır. Bu tutum, bir çeşit koruyucu hekimliktir.

Anne baba ihmalinden dolayı, hiperaktifliği tedavi olmayan çocuklar, ergenlik döneminde daha da sıkıntı verici duruma düşebiliyorlar. Eğer ergenlikte de tedavi edilmezlerse yetişkinlikte, hem kendilerinin hem de yakınlarının hayatlarını sıkıntıya sokuyorlar.

Aile kaynaklı problemler

BOŞANMIŞ EŞLERİN GENÇLERİ

GİTTİKÇE DAHA FAZLA sayıda aile parçalanıyor ve ergenlik çağındaki çocuklar, anne babalarının yaşadığı depresyonla, başarısızlık ve hayal kırıklığı duygularıyla baş etmeye çalışıyorlar. Boşanmalar, gençlerde aile bütünlüğü kavramının dağılmasına sebep olur. Boşanmanın ergen üzerinde bıraktığı esas darbe, modele ihtiyaç duyduğu dönemde, anne veya babadan mahrum kalmasıdır. Hemcinsi olan ebeveyninden ayrı düşmesi ise darbenin daha sarsıcı olanıdır.

Parçalanmış ailelerde genellikle çocuklar, baba şefkatinden uzakta büyürler. Genç erkek çocuklar, problemlerle kızlardan daha çok karşılaşır. Baba yerini tutacak dayı, amca ve dede gibi erkek örneğinden destek görmüyorsa, davranışlarının bozulması ve yoldan çıkması kolay olur. Baba yoksunluğu ile suçluluk arasında sıkı bir bağlantı vardır. Böyle durumlarda gençler, kendilerini manevi olarak destekleyebilecek akraba ve öğretmenleriyle iletişime geçmenin yollarını aramalıdır.

Yaşadığı hâlde ilgisiz kalan anne babaların tutumu, şüphesiz gençleri sarsmaktadır. Dünyanın sonu değil ya; sanki onlar da bir depremde ölmüş kabul edilecek. Kin ve intikam duygularıyla biraz daha yıpranmaya gerek yok.

Bazen boşanmalar, eşler ve çocuklar için daha isabetli olabiliyor. Çocuklar bile "Yeter artık; sizin ayrı yaşamanız daha iyi olacak." diyebiliyorlar. Gençler böyle durumlarda, başlarına gelebilecek sıkıntıları göğüslemeye daha hazır olabilirler. Çünkü boşanmayla sonuçlanmalar, onları âdeta rahatlatmıştır; hatta "Oh be! Ne iyi oldu." diyen gençler bulunmaktadır.

Bence gençler, bu rahatlamanın arkasını, ayakta kalmasını bilerek getirebilirler. Akraba çevresinden, anne baba modellerini sergileyebilenlerle iletişime geçebilirler. Çevrelerindeki uygun olan kişilere, ihtiyaç duydukları konuları danışabilirler.

Boşanma sonucunda, aralarındaki problemleri çocuklarına yansıtmayan ebeveynler olduğu gibi "intikam duygusu" gibi sebeplerle kendi kaprisinin tatmini için çocuklarını kullanan ebeveynler vardır. Küçük çocuklar, bu yanlışların farkına varmayabilirler, ama ergenlik dönemine girenler fark ederler. Burada gençlerin takınacağı tavır, taraf olmamak ve bunu ebeveynden ilgili olanına hissettirmektir. Gençler, ebeveynden hangisi ile muhatapsa beklentilerini açıkça ifade edebilmelidir.

TEK EBEVEYNLİ GENÇLER

Boşanma veya ölüm sebebiyle çocuklarıyla kalan annelerin bir kısmı, tekrar evlenmeyi tercih etmemektedir. Az da olsa veya geçici olarak evlilik yapmayan babalar da olabiliyor. Tek başına çocuk büyütmek, hem anne veya babaya hem de çocuğa belli zorluklar getirir. Bu yeni aile, parçalanmamış ailenin karşılaşabileceği problemlere ek olarak başka sıkıntılarla yüz yüze gelir. Maddi problemler artabilir. Çocukların bakılıp büyütülmesi ve denetlenmesi, tek sorumluya ağır gelir. Ne yapalım? Dünya

hâli; insanların başlarına gelenler farklı oluyor. Tekrar evlenmeden, şehit olmuş beyinin manevi kişiliğini ailede yaşatarak çocuklarını büyüten anneler az değildir. Çocuğunu, aşırı kollayıp korumadan, şımarıklığa da sevk etmeden yetiştiren anneler vardır. Babayı, canlı bir örnek gibi yaşatır. Çocuk, tanıyıp görmediği babasına layık bir evlat olmak için çabalar.

Anne boşanmış veya eşi ölmüş; on iki yaşındaki oğluyla hayatını sürdürüyor. Oğlu hayatından memnun; üzülmesin diye anne el üstünde tutuyor. Annenin aklına yeniden evlilik geliyor; ne mümkün? Çünkü oğlu karşı çıkıyor. Çocuğun böyle bir hakkı var mı? Yok; ama ortadaki gerçek, böyle durumdaki ailelerde gençlerin çoğunun, annelerinin evliliğine karşı çıkmalarıdır. Esasında annelerin çoğu, yeniden evlenmeyi tercih etmezler. Kendi tercihi olarak evlenmek isteyen annelere karşı çıkılmamalıdır; hatta gençler, annelerinin, isterse evlenebileceğini ifade etmelidir.

Evlenme zorluğu daha çok annelerde olmaktadır. Bazen dul babaların da çocuklarının engellemesiyle karşılaşmaları da söz konusudur. Gençler, ister anne ister baba olsun; onların evlenmesine karşı çıkmaktansa düşüncelerini, nasıl birisiyle evlenmesinin uygun olacağı görüşünü ebeveynine söyleyebilmelidir.

ÜVEY EBEVEYNİ BULUNAN GENÇLER

Anneniz ölmüş veya babanızdan boşanmış. Bir gün size deniyor ki: "İşte yeni annen veya baban." Bu durumda neler hissedersiniz? Bazı gençler böyle bir gerçeği kabullenmek istemiyor. Böyle bir eğilim doğaldır. Burada önemli olan, ebeveynlerin bu durumun farkında olması ve üvey çocuklarına haksızlık etmemek için bu eğilimi kontrol altında tutmasıdır.

Üveylerin bulunduğu ailelerde huzurun sürdürülmesi konusunda karamsar olunmamalıdır. Üvey anne veya babanın bulunduğu ailelerde "Kesinlikle problemler olur." düşüncesi-

ne kapılınmamalıdır. O kadar iyi niyetli insanlar oluyor ki "Bu çocukların öz annesi veya babası gibi davranayım da çocuklar üzüntü çekmesinler." diye gayret gösteriyor. Sizin üvey anne veya babanız, belki de böyle birisi olacaktır; hiç endişeye gerek yok. Sizlerin olumlu tepkiniz, iletişimi kolaylaştıracaktır.

Tersi bir durumla karşılaşmak da mümkündür. Diyelim ki kendi çocuklarını, kayırma ve koruma eğiliminde olan üvey ebeveynle berabersiniz artık. Dünyanın sonu değil ki. İnsanın öz anne babası da çocukları arasında ayırım yapabiliyor. Saygı ve sevgide kusur etmeden karşınızdaki insanı merhametli hâle getirebilirsiniz.

EVDEN KAÇILIR MI?

Ülkemizde her yıl yüzlerce genç kız, aile içi baskı ve ilgisizlik gibi sebeplerle evden kaçıyor. Sadece İstanbul'da bir yıl içinde 290 genç kız evden kaçtı. Bunlardan yüz kırk altısı bulunarak ailesine teslim edildi. Neden kızlar daha fazla kaçıyor?

"Evden kaçmak ya da sorumsuz cinsel ilişkilere girmek, genç kızların başkaldırma yoludur. Erkeklerin vücut bakımından daha güçlü ve saldırgan olmaları, ruhî problemlerini davranışa ve eyleme yansıtmalarını kolaylaştırmaktadır. Hâlbuki genç kızlar, daha güçsüzdürler, daha çok denetlenir, daha çok baskı altında tutulurlar. Baş kaldırınca öfkelerini dışa değil, kendilerine yöneltirler. Nitekim bu çağda, genç kızlar arasında intihar girişimi, erkeklere göre çok yüksek oranda görülür."[7]

Gençlerin evden kaçmalarının en önemli sebepleri şunlardır: Aile içi çatışmalar, sürekli dayak, yeni bir yuva ortamına kavuşma hayali, evde kardeş veya akranlarıyla sürekli yapılan kıyaslama ve eleştiriler, okul başarısızlığı, ebeveyn tarafından istenmediğine inanmak, ağır cezalar ve işe zorlanmak... Gençlerin evden kaçmalarını, tamamen aile tutumlarına bağlamak doğru değildir. Medyanın özendirici yayınları, pembe diziler;

şarkıcı, manken ve oyuncuların çok rahat ve lüks içinde yaşıyormuş gibi sunulması, genç kızları cazibe merkezlerine çekmektedir. Sonra da ya fuhuş mafyasının elinde kaybolup gidiyorlar ya da değişik şekillerde ölüme sürükleniyorlar.

Gerçekten aile içinde beklenmedik baskılar ve sapıklıklarla karşılaşan gençler ne yapmalıdır? Problemleri her önüne gelen kişilere değil de aileden, akrabadan ve okuldan güvenilen büyüklere açmak gerekiyor. Destek alınabilecek kişiler belirlendikten sonra ne yapılacağının planlanmasına sıra geliyor. "Evden kaçma"nın yerine, uygulanabilecek başka davranışlar bulunabileceğine inanıyorum.

2009 Haziranında 13 ve 14 yaşlarında iki kız evlerinden ayrılarak ebeveynlerini birkaç gün üzmüşlerdi. Bir hafta sonra İzmir emniyetince bulunduktan sonra şunları söylediler: "Sıkılmıştık, biraz tatil yapalım dedik; çok pişmanız." Kızlardan B. E. "Sizin gibi düşünen yaşıtlarınıza ne söylemek istersiniz?" sorusu üzerine şunları söylüyor: "Kimse anne baba gibi olamaz. Herkes evinde otursun. Kimse sizi anneniz gibi sevemez. Tatile giderken de haber verin."

Gençler! Sizleri anlıyoruz, çeşitli zorluklar ve sıkıntılarla karşı karşıyasınız. Devletin veya güvenilir gönüllü kuruluşların garantisi olmadan başkalarının mekânlarına sığınmayınız. Bilmediğiniz, tanımadığınız kişilerin ağına düşmeyiniz. Kendi anneniz veya babanızda göremediğiniz şefkati, anlayışı kimden göreceksiniz? Başkalarının tatlı dil ve gülen yüzlerinin görünmeyen kısmında, hangi niyetlerin gizli olduğunu bilemezsiniz. Onlar, gençlerin akıllarından çok, duygularıyla hareket ettiklerini bildiklerinden tuzaklarını hazırlamış durumda beklemektedirler.

Kuşak çatışması dedikleri

ÇATIŞMA NORMAL Mİ?

"Gençler, eleştiriye katlanmasını öğrenmelidirler; onlar da bir gün anne baba olacaklardır."

—FRANKLIN P. JONES

ÇATIŞMA; EN GENİŞ ANLAMDA anlaşmazlık, karşıtlık, uzlaşmazlık demektir. Dar çerçevede ise kavga anlamına gelir. Çatışmalar; düşünce, duygu, menfaat ve amaç ayrılıklarından doğar. Bu sebeple, insan topluluğunun bulunduğu her yerde çatışma vardır. İnsan ilişkilerinde tam uyum ve denge olmaz. Uyumlu bir aile içinde bile anlaşmazlık, zıtlık, birbirini etkileme ve değiştirme çabası vardır.

Gençler, toplumun beklentileri ile ailenin değer yargıları arasında bocalamaktadır. Genellikle yeniliklere ve değişikliğe yönelen gençler, bilinen ve alışılmıştan ayrılmayan anne ba-

balarıyla karşı karşıya gelmektedir. Ergenin gelişim çağındaki istek ve beklentileriyle, ailenin istek ve beklentileri uyuşmamaktadır.

Aile, çocuklarının bağımlı olmasına alışıktır; ama genç, bağımsız olmayı istemekte, kendisine çocuk gözüyle bakılmasından hoşlanmamaktadır. Genç, kendi istekleri, duygu ve düşünceleri doğrultusunda kararlarını vermeyi arzu etmektedir. Bu eksende, aile ile genç çatışır. Ergenlik döneminde çatışmanın olması kaçınılmazdır. Ergen; farklılaşma, bireyselleşme ve ayrılma sürecini yaşamak zorundadır.

Çatışmalar, çoğunlukla bağımsızlık kazanma, para, elbise seçimi, saç şekli, yaşına göre davranma, araba kullanma, sokağa çıkma saatleri, arkadaş seçimi, okul ödevlerini ve ev işlerini ihmal etme gibi konulardan çıkar. Bu çatışmalar, genellikle kısa süreli olmaktadır.

ÇATIŞMA ALANLARI

"Gürültü için, akordu bozmak yeter."
—W. SHAKESPEARE

Bağımsızlık isteği

Çocukların, iki çatışma dönemi vardır. İlki, çocuğun ilk yürümeye başladığı dönemde olur. Küçük bacaklar, onu, anne babasının göremeyeceği yerlere götürür. Minik eller ise ortalığı karıştırır. İkinci bağımsızlık dönemi olan ergenliğin ilk yılları, anne babalar için birincisinden çetin geçer.

Gençlik dönemine "isyan çağı" diyorlar değil mi? Bu ifadeye olumlu yaklaşalım dilerseniz. Daha önceden sizlere öğretilen her şeye karşı itiraz etmeniz ve kuşku duymanız, bir bakıma güzel bir tavır. Yaratıcımız, sizlere öyle bir ruh hâli vermiş ki aklınızı başkalarının cebine koymayasınız, gerçeği

bulmayı engelleyen bütün dayatmalara direnesiniz.

Bağımsızlık, istediğini yapmak, istediğin yere gitmek, istediğin insanlarla görüşmek değildir. Asıl bağımsızlık, düşüncede ve ruhta olandır. İnsan, evden hiç çıkmadan ailesinin yanındayken veya okulda sınıfındayken de kendini bağımsız hissedebilir. Yani önemli olan, kişiliğin bağımsızlaşmasıdır. Bu nitelikli kişilik, hangi ortamda olunursa olunsun, insanın mutlu ve huzurlu yaşamasını sağlar. Büyümek, her istediğini yapabilme ve sınırsız özgürlük değildir.

Anne babalık kolay mı? Çok temiz görünümlü gençlerin bile, kısa zamanda ayağı kayabiliyor, gerçekten arkadaş baskısıyla büyük yanlışlara düşebiliyorlar. Bir arkadaşınıza gitmek için izin istediğinizde ebeveyniniz, evet mi desin, hayır mı? Siz onun yerine kendinizi koyun. Hemen sözünüz hazır: "Bana güvenmiyor musunuz?" O da cevaben haklı olarak diyor ki: "Kızım, senin iyi niyetine güvenim var; ama olmaman gereken saatlerde dışarıda kalmana, baştan çıkarıcı bir durumla karşılaşmana izin verirsem, bir ebeveyn olarak görevimi yapmamış olurum."

Saç Modelleri

Saçlarını, millî futbolcu Ümit Davala gibi "mohikan" tipi kestiren bir öğrenci, babası tarafından azarlanıp saçı berbere kazıtılınca intihar etmişti. Biliyoruz ki 13-18 yaşlarında karakter özellikleriniz belirginleştiğinden bu dönemde, çevrenizdeki birilerini örnek alırsınız. Bu davranışa "özdeşleşme" denmektedir. Bazen özdeşleştiğiniz ünlü birisi gibi tıraş olursunuz. Ümit Davala'ya karşı hayranlık içinde olan bu öğrenci, tecrübesiz olduğu için babasının tutumunu gurur meselesi yapıyor ve intihar ediyor.

Ebeveynlere "Gençlerin bu durumları geçici; sabırlı olun." derken gençlere de şöyle tavsiyelerimiz oluyor. Okul zama-

nında saçlarınızı bu tarz kestirmeniz uygun değil; tatillerde kestirebilirsiniz. Fakat baba, okul yönetiminden daha sert; o zaman onunla iletişim kanallarını arayacaksınız. Bunun yanında babanın takınabileceği her davranışı göze alacaksınız. İntihar ve evden kaçma gibi hayatınızı karartabilecek tutumlara girmeyecek kadar aklınız var; önemli olan, aklı, duyguların önüne geçirebilmek.

Her genç, isterse arkadaş baskısı ile ebeveynin istekleri arasında iletişim dilleri geliştirebilir. "Her istediğimi yaparım." inatçılığından vazgeçerek "İsteklerimden mümkün olanları yapabilirim." ılımlılığı ile anne babayla ters düşmemek mümkündür.

Takılara Takılmalar

Doğup büyüdüğüm memleketime gitmeden önce, ziyaret edeceğim ailelerin çocuklarına hediye almak için çarşıya çıkarım. Kız çocukları için alışveriş yaparken hiç sıkıntı çekmem; onlar için çeşidin çokluğu yanında, erkek çocuklar için hazırlananlar bir o kadar az. Hani "kadın ruhu" denir ya; kızların takılara, süs eşyalarına düşkünlüğü gayet normal. Normal, ama onların da bu konuyu abartmamaları gerekir. Okullarda zaten istediğiniz her takıyı üzerinizde bulunduramazsınız. Dışarıda ise çevredeki arkadaşların imrenmesine, kıskanmasına sebep olmamak için takı bulundurmakta orta yolu takip etmek güzel olur.

Küpe ve benzeri takılar konusunda erkek ergenlerin daha dikkatli olmaları, kızlarla aradaki farkı korumaları gerekir değil mi? Çünkü insanların üzerindeki giysiler ve takılar cinsiyetleri etkileyebiliyor.

Kıyafetler

Ergen, ailesinden farklı bağımsız bir sosyal kimlik geliştir-

mektedir. Giyim, sosyal kimlikle bağlantılıdır. Giyim, kültürle gelen bir olgudur. Anne baba olan bizlerin çevresindeki insanlar, bizim tarzımıza benzer şekilde giyinmektedir. Gençler ise giyim konusunda, ergen kültürünün etkisi altındadır.

Ergenlerin giyim tarzlarını "sosyal bağımsızlık ihtiyaçları"ndan biri olarak kabul eden anne babalar, esnek davranırlar ve kendileri de rahat olurlar. Ya esnek davranmazlarsa? Gençler, "Esnetiriz onları!" diyemeyeceğine göre, yumuşatma yolunu seçebilirler. Hiçbir gence, anne babanız gibi giyinme zorunluluğunuz var, diyemeyiz; ama aileye ters gelebilecek bir kıyafetle ortaya çıkmak, onları hırçınlaştırıp sert tavır takınmalarına sebep olabilir. Anne babanınki gibi olmasa da modaya uygun, ama aşırılık sergilemeyen bir kıyafet, onları yumuşatabilir.

Kızlarımızın, aşırı tahrik edici kıyafetleri giymemeleri gerektiği konusunda ebeveyn uyarılarını dikkate almaları güzel olur. Bazen kızlar, yaşlarından büyük ve cinselliği ön plana çıkaran kıyafetler seçebiliyor. Böylece, hem gelişim noktasında olumsuz etkilenebiliyorlar hem de kötü niyetli insanlardan zarar görebiliyorlar. Toplumda her türlü insan bulunmaktadır. Tahrik edici bir durum varsa, insanların nasıl tavır takınacaklarını bilemeyen ebeveynler, özellikle kızlarını koruma havasına girebilir. "Özgürüm artık; istediğim gibi giyinebilirim." deme hakkı var mı? Ailenin bu konudaki bilgilendirmesinden ve ağırlık koymasından rahatsız olmamak gerekir.

Ergenlik dönemi, öğrenciliğin sürdürüldüğü zamanlara rastlamaktadır. Okul dersleri ile aşırı süsün, eş zamanlarda tek benlikte barınması mümkün mü? Bir öğrenci, üstü başıyla aşırı derecede ilgili olursa ve sürekli olarak başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü sorgularsa, dikkatini derslere veremez.

Erkek çocuklarımızın da bazen kıyafetleri problem olabilmektedir. Ergen kızı erkeğe, genç erkeği de kıza benzeten an-

ne baba sayısı az değildir. Cinsel sapma sayılabilecek kıyafetler konusunda ebeveynle tartışmaya gerek yok. Kıyafetlerin cinsiyete göre olması gerekmez mi?

Saç ve kıyafet konusunda mümkün mertebe abartıya kaçmayın. Ailenin de bir değer yargısı olduğunu bilin. Kıyafet konusunda farklılığınız varsa, anne babanızı sevdiğinizi ve bu konunun onları üzmekle ilişkili olmadığını ifade edin.

Makyaj Aceleciliği

Genç kızlar, güzellik merkezlerine giderek umut satın almaktadırlar. Toplumda epeyce diplomalı-diplomasız "umut taciri" türedi. Bir kozmetik şirketinin yetkilisinin söylediği şu: "Biz parfüm üretiyoruz, ama tüketicilerimiz umut satın alıyorlar."

Okullara girişte saçı, makyajı ve garip kıyafeti yüzünden kenara çekilen o kadar öğrenci var ki! Öğretmenler, sınıflarına yüzlerini yıkattırıp, saçlarını normalleştirip, eteklerini eski boylarına getirtip yolluyorlar. Fakat öğrenciler, makyaj malzemelerini ve diğer gereçleri, saçlarını yapabilmek için yanlarında taşıyorlar. Çantalarında elektrikli saç kıvırma makinesi taşıyanlar bile var!

Makyaj konusunda konunun uzmanlarını dinlemek gerekir değil mi? Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Tamer Tetiker diyor ki:

"Daha çocuk yaşta östrojen hormonu içeren makyaj ürünlerinin kullanılması, hormon dengesini bozarak erken ergenliğe yol açıyor, bunun da birtakım fizyolojik ve psikolojik olumsuz sonuçları bulunuyor. 'Oyun çocuğu' denebilecek yaştaki bireylerin bile yaşlarıyla bağdaşmayan kozmetik malzemelerini kullandıklarını gözlüyoruz. Çeşitli ülkelerde yapılan bilimsel araştırmaların yanı sıra üniversite polikliniklerine başvuran hastalardan elde ettikleri deneyimler, bu kozmetik

ürünleri kullananların ergenliğe daha çabuk girdiklerini ortaya koyuyor.

"Bazı kız çocukları da yine genetik faktörlerin etkisiyle göğsünde yeterince gelişim olmaması hâlinde piyasada reçetesiz, bolca satılan göğüs büyütücü kremlere bile başvurabiliyorlar. Görüntüyü düzeltiyim derken, sağlığı tehlikeye sokmamak gerekir.

"Bilinçsizce kullanılan kozmetikler ciltte alerjik reaksiyonlar; yüzde, kollarda, sırt ve bel bölgelerinde istenmeyen tüyler oluşturabiliyor. Ergenlikteki hormon değişimine bağlı sorunlar hakkında bize başvuran ebeveynlere, çocuklarını, hormonlu ve katkı maddeli gıdaların yanı sıra bilinçsiz kozmetik kullanımından da uzak tutmalarını tavsiye ediyoruz."[8]

Sevgili gençler! Makyaj sebebiyle anne babanızla çatışmanız yetmiyor gibi sağlığınızdan da oluyorsunuz; değer mi?

Dinlenen Müzik

"Bir toplumun nasıl yönetildiğini
anlamak isterseniz onun müziğine bakın."
—KONFÜÇYÜS

Müzik, insan ruhunu dalgalandırır ve ince zevkler tattırır. Müzik; algılamayı, üreticiliği, aktif dinleme ve gözlem becerilerini, estetik anlayışını geliştirir. Dikkati artırır, soyut düşünmeyi destekler. Grup becerilerini, grup içi uyumu, iş birliğini ve düzenli çalışmayı öğretir. Sevilen müzik türlerinin, kişiliği yansıttığı ispatlanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi tarafından müziğin beyin gelişimine etkisi üzerine yapılan bir araştırmada, düzenli olarak Klasik Türk müziği dinlemenin beyni geliştirdiği ve mükemmel bir uyarıcı olduğu ortaya çıktı. Araştırmada, beyne etkisinin yanı sıra mutlu ve huzurlu bir yaşayış için de nitelikli müzik dinlemenin gerektiği belirtildi.[9]



Bazı müzik türlerinin ise kişideki olumsuz duyguları harekete geçirdiği, saldırganlık düzeyini artırdığı bilimsel araştırmalarla ispatlanmıştır. Bir kısım müzik türlerinin de kişiyi depresyona soktuğuna dair bulgular vardır. Bunun yanında, insanı hüzünlendiren; içkiye, uyuşturucuya yönlendiren, nefsanî ve şehvanî arzuları tahrik eden müzik türlerini gençlerimizin çok iyi fark edeceğini zannediyorum. Ünlü sanatçılar, gençler için uğrunda canlarını vermeye hazır oldukları ve bağlandıkları birer şahsiyet olarak görülmektedir. Onların konserlerinde kendilerinden geçmekte, çılgınca sevgi gösterilerinde bulunmaktadırlar; hatta hastalıklı bir coşkuya kendilerini kaptırıp bedenlerine jilet atanlar olmaktadır.

Teknolojinin baş döndürücü gelişmeler gösterdiği günümüzde gürültü, hepimizi ilgilendiren toplum ve çevre sağlığı problemi hâline geldi. Sosyal iletişimin gittikçe daraldığı ülkemizde, gençler, kulaklarına verdikleri yüksek sesle deşarj olabiliyorlar mı dersiniz? Amerika'da yapılan bir araştırma sonucunda yüksek sesle müzik dinleyen gençlerin yarıdan fazlasının işitme problemi ile karşı karşıya olduğu anlaşılmıştır.[10]

Ebeveynlerinizin dinlediği müziği bazen küçümsediğiniz

gibi, onlar da sizin müzik türünüzü eleştirebilirler. Kendinizi eleştirilmiş sanarak üzülmeyin. Eleştiri size değil, müziğinizedir. Kendi müziğinizi, onları rahatsız edici bir şekilde yüksek sesle dinlemeye kalkmazsanız, uzlaşma adımını atmış olursunuz.

Kardeş Kavgası

Bazen yaşların yakınlığı bazen yaş farkının fazlalığı, kardeşler arasında tartışmalara sebep olmaktadır. Ebeveynlerin de bilerek bilmeyerek taraf tutmaları, kavgayı körüklemektedir. Artık ergenlik çağına gelenler, doğruyu yanlışı fark edecek yaştadır. Kimin haklı, kimin haksız olduğu üzerinde durmaktan çok, tartışmanın yapılmaması veya dozajında bırakılması önemlidir. Yetişkinlikteki hayat için de bu ılımlı tutum, eğitici olacaktır. Aile ve toplum içinde ölçülü bir çizgi üzerinde olabilmek, hayatı çekilmez olmaktan kurtaracaktır.

Eve Geliş ve Gidişler

Gençlerin aileleriyle tartıştıkları konulardan biri, izin meselesidir. Genellikle de gençler, ebeveynlerinden izin koparamayınca "Arkadaşlarımın ailesi izin veriyor." derler. Bu tutum, her aile için geçerli değildir ki. Her ailenin kendisine göre kuralları vardır. Tabii, gençlerin kendi davranışlarını gözden geçirmeleri gerekir. "Acaba ebeveynimin izin vermemesine hangi davranışım sebep olmuştur, güvenleri neden sarsılmıştır?" sorusuna buldukları cevap, kendilerine yol gösterir.

"Eve istediğim zaman gelirim, istediğim zaman giderim." diyen gençlerin olduğunu biliyoruz. Kendilerince bağımsızlıklarını ispatlamış oluyorlar. Bu kadar serbestlik nerede görülmüş? Hangi memur mesaisine uymuyor, hangi işçi fabrikasına gidip gelmede kafasına göre takılıyor? Bütün öğrenciler,

derslere giriş çıkışta zil sesine göre hareket etmiyor mu?

Anne babaların zorlandığı konulardan biri de ergenlerin henüz kendilerini koruyabilecek tecrübe ve birikime sahip olmadan tek başına tatile çıkmak istemeleridir. Tatil beldelerinde ise her türlü riskle karşılaşmak mümkündür. "Tatile gidip eğleneceğim, rahatlayacağım." diyen ergenin ebeveyni, elbette değerlendirme yaparak, tek başına göndermeme kararı alabilecektir.

Her genç, ebeveynin kararını saygıyla karşılamalıdır. Çünkü bu istek, bağımsızlık sınırlarını aşmaktadır.

KUŞAK ÇATIŞMALARININ FAYDASI VAR MIDIR?

Kuşaklar arası çatışma, yalnızca kaçınılmaz değil, bazen sağlıklıdır da. Bilimde, sanatta, yazı âlemi ve sosyal hayatta birçok yenilik, eskiyi beğenmeyerek başlamış ve gerçekleşmiştir. Bunu da genellikle, genç kuşaklar başarmıştır. İnsanlar yaşlandıkça hatıralarına, örf ve âdetlerine daha fazla bağlanırlar. Dinî inançlarda da böyle olmaktadır. Özellikle Mekke'de Peygamber Efendimiz son dini, gençlere daha kolay anlatabilmiştir. Yeni ve doğru dini, yaşlılar hemen kabullenmemişlerdir.

Esasında, büyüklerin de gençlerden öğrenecekleri vardır. Gençlerden uzak durmayan, onların arasına karışan erişkinler, kendilerini yenileme imkânı bulurlar; yaşlanmaları gecikir. B. Shaw'ın dediği gibi "Gençlerin, yaşlılara yapabileceği en büyük yardım, onları, sürekli uyanık ve tetikte tutmaktır."

Tabii bizim de tavsiyemiz var: Gençler farklılıklarını kırıcı ve sert olmadan da ifade edebilir. Beklenti ve istekler hemen gerçekleşmeyebilir; sabırlı olmayı öğrenmek gerekir.

Sınırları zorlarsanız

GÜCÜNÜZ ŞİDDETE DÖNÜŞMEMELİ

"Silahla bilgisizlik bir kişide
toplanırsa, o kişi, zulümle dünyayı
yakar, bir firavun kesilir."

—MEVLANA

BİR ÖĞRETMEN SENDİKASININ yaptığı anket çalışmasına göre, öğretmenlerin yüzde 74,9'u "okullarında şiddet uygulayan öğrenci olduğunu" belirtiyor. Ankete katılan öğretmenlerin yüzde 23'ü öğrencisi tarafından şiddete maruz kaldığını ifade ediyor. Yine öğretmenlerin yüzde 47,8'i öğrenciler arasında fiziksel şiddetin yaygın olduğu yönünde görüş belirtiyor.[11]

Araştırmalar, şiddet ve saldırganlığa yönelik davranışın, hayatın erken yıllarında kendini gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bütün dünyada, saldırgan ve suça yönelik davranış eğili-

minin başladığı yaş dilimi olarak, 12-25 yaş arası olan gençlik dönemi belirtilmiştir. Bu dönemde, saldırgan ve şiddete yönelik davranışa eğilim, özellikle çevre faktörlerinin etkisiyle artmaktadır. Okullardaki bazı öğrenciler saldırgan olabiliyor. Genellikle, saldırıya uğrayan öğrencilerin ebeveynleri "Sen de ona vur!" tarzında çocuklarını yönlendirmeye kalkıyorlar. Bu çözüm mü? Bizim tavsiyemiz şöyle oluyor: Saldırılara karşılık vermekten çok, önlemek önemlidir. Bu da güç kullanmadan, öz güvenli bir şekilde konuşmasını bilerek sağlanabilir. "Bu şekilde davranmandan hoşlanmıyorum, rahatsız oluyorum. Sana kaba davranmak istemiyorum." gibi ifadeler daha isabetli olur.

Gençlik gücünü, yetişkinlik ve yaşlılığa hazırlık için kullanamayanlar, kendi geleceklerini çekilmez hâle getiriyor. Başkalarına verdikleri zararın ise vicdan azabı ve ödeyecekleri bedelin hesabı, ayrı bir işkence olarak önlerine dikilip duracaktır.

Çevrenizdeki büyükler ve arkadaşlarınız, her zaman sizleri doğru davranışlara sevk etmeyebilir. Aklınızla bunun farkına varmanız zor değildir. Bütün mesele, aklınızı, duygularınızın önüne geçirmektir. Bediüzzaman'ın şu tespitinin farkında olmalısınız: "Gençlik damarı akıldan ziyade hissiyatı dinler. His ve heves ise kördür, akıbeti görmez. Bir dirhem hazır lezzeti, ileride bir batman lezzete tercih eder." Yani gençler daha çok duygularıyla hareket ederler; hemen gelecek birkaç gramlık lezzetli bir maddeye ulaşmak için can atarlar. Hâlbuki biraz bekleselerdi, kilolarcasına kavuşabilirlerdi.

Ebeveynlere tavsiye ettiğimiz şu prensibi siz de uygulayabilirsiniz:

"Dur! Düşün! Yap!"

Bazı gençlerimiz doğrudan "yap" kısmına geçiyorlar. Sonradan "durmak" ve "düşünmek" ortaya çıkan zararı kapatmaya yetmiyor.

Haksız yere, sizi ezmeye kalkan olursa asla fırsat verme-

melisiniz. Fakat hiçbir zaman, gücünüzü, zayıfları ezmek için kullanmaya kalkmamalısınız.

BU HIZLA NEREYE?

"Tedbirsiz genç, yaşlı hastadan erken ölür."
—MADAGASKAR ATASÖZÜ

Buyurun size bir haber:

"Başkentte, Eskişehir yolu üzerinde aşırı hız sebebiyle meydana gelen kazada, üç öğrenci hayatını kaybederken dört kişi de yaralandı."

Böyle haberleri o kadar çok duyuyoruz ki...

Televizyon ve gazete haberlerinin azımsanmayacak kısmı, gençlerin yaptığı ölümlü trafik kazalarından oluşuyor. Şehir içinde 140 kilometre hız, mezuniyet gecelerinden alkollü dönmeler, kız arkadaşına hava atayım derken atılan taklalar... Bazen ailenin tek çocuğu, bazen de evin tek erkek veya kız çocuğu... Yazık değil mi? Sadece kendileri mi ölüyor? Nice yuvalar yıkılıyor ve ocaklar sönüyor.



"Hız"ı özgürleşme sanan gençler... Büyük şehirlerin asfaltlarında motosikletleriyle, otomobilleriyle gece yarışlarına tutuşan gençlik... Araba kullanmak, bir anlamda gücünü göstermek demek oluyor. Normalin çok üstünde hızla giden arabanın içindeki gençlerin kahkahaları, yerini anne babaların çığlıklarına bırakıyor. Hız, uyuşturuyor. Hızlı yaşantı ve bitmeyen istekler, gençleri âdeta yaşlandırıyor. Böylece "Hızlı yaşa, genç öl!" tavsiyesi gerçekleşmiş oluyor.

Ellerine maddi imkân geçiren gençlerin nasıl sorumsuzca ve çılgınca araba kullandıklarını bilmekteyiz. Çocuklarının araba kullanmasına izin veren ebeveynler; gençle, diğer şoförlerin, yolcuların ve yayaların can güvenliğini korumak ve bütün trafik kurallarına uymak konusunda anlaşmalıdır. Ebeveynle genç arasında belirlenmiş kurallar ve cezalar olmalıdır. Yalnız, kuralların uygulanması konusunda tereddüt ve aşırı hoşgörü olmamalıdır.

Araba kullanma hürriyeti, araba kullanma sorumluluğunun arkasından gelmektedir. Genç, yetişkin, yaşlı; herkes dürtülerini kontrol altında tutma durumundadır. Hiç kimse "İçimden böyle geldi." diyerek, yaptığı yanlış davranışa bahane ileri süremez.

EĞLENCENİN AŞIRISI

Türkiye'nin de içinde bulunduğu on Avrupa ülkesinde yapılan "Avrupa Gençliği ve Markaları" adlı araştırmanın en önemli bulgusu, Türk ve Avrupalı gençlerin "anı yaşa" sloganıyla yaşıyor olmaları. Gençlerin kültürleri, dinlenme ve eğlence üzerine kurulu. Hayatın bütün renklerini tecrübe etmek istiyorlar.

Artık eğlence araçları alabildiğine arttı. Gençler, yanlışlıklara çok kolay ulaşabiliyorlar. Toplumun genel yapısında anormal bilinen birçok davranış, televizyon kanallarıyla normal hâle getirildi. Gençler, televizyonlarda yer alan magazin

programlarında izledikleri kötü yaşantılara bakarak "Ben neden böyle olamıyorum?" deyip âdeta aşağılık duygusuna kapılıyor. Anormallikler, normal olmaya başladığı zaman, gençlik, yönünü şaşırıyor. Ne yazık ki okumadan çok, "bakma"yı seven bir toplum meydana geliyor. Eğlenmenin, "düşünme"den daha ileride olması üzüntü verici!

Sınırsız tüketim ve eğlence toplumlarının geldiği son nokta; zevk düşkünlüğü, benmerkezcilik, yalnızlık ve mutsuzluk.

Dünya nimetleri ve zevklerinden faydalanmayalım, demek istemiyorum. Elbette Allah'ın bizim için yarattığı lezzetli yiyecek ve içeceklerden ölünceye kadar faydalanacağız. Aşırı şekilde zevk ve eğlenceye dalanlar, birçok günahı yüklendikleri gibi, dünya hayatlarını da çekilmez hâle getiriyorlar.

İnsanların ihtiyacı olan dinlendirici eğlencelere karşı olamayız. Biz, kişileri amacından saptıran eğlencenin aşırısına karşıyız. Bir insanın sağlığının korunması için dört hususun dengeli şekilde ayarlanması gerekir: Çalışma, eğlence, dinlenme ve spor. Demek ki gençlik yılları, sadece eğlence çağı değildir; ölçü kaçırılmamalıdır.

YARIŞMALAR VE ŞÖHRET PSİKOLOJİSİ

"Şöhret, gençlik ve gurur; mezar hepsini alır."
—VICTOR HUGO

Televizyonlarda yapılan bazı yarışmalar toplum ve özellikle gençler için bir yıkım! Yarışmalarda şöhret bulan bir kısım isimlerin, polisin fuhuş operasyonunda gözaltına alınması, dikkatleri bu programlara çevirdi. Televizyon kanallarıyla zahmetsizce elde edilen şöhretlerin tehlikeleri açıkça görülüyor. Her gün, herkes kendisinden bahsederken, bunun, birdenbire kesilmesi yarışmacılarda yoksunluk sıkıntısına yol açıyor.

Farklı özellikteki yarışmacıların bir eve toplanarak kendi-

lerini seyredenlerin ilgisini çekmeye ve ortaya koyulan ödülü elde etmeye çalıştıkları yarışma programı BBG evi birincilerinden Eray Sezer'e göre, yaşananlar şaşırtıcı değil. İçeride yaşananları kitaplaştıran Sezer, "Bu yarışmalara katılanlar, telefon kulübesine sıradan vatandaş olarak girip süpermen olarak çıktıklarını zannediyor. Kendilerini süpermen zannedip damdan uçmaya çalıştıklarında da işte böyle düşüyorlar." benzetmesini yapıyor. Âdeta şöyle yalvarıyor: "Lütfen aklı başında gördüğünüz, sevip sempati duyduğunuz hiçbir genci, bu programlara yönlendirmeyin."

Her gün, herkesin kendisinden bahsettiği kişi, artık hiç söz konusu edilmezse, o insan ne hâle gelir? İşte "yoksunluk sendromu" dediğimiz bu. Bir yarışmacı, kendini sorgulayarak sağlıklı çözümler geliştirebilirken bir diğeri, "Ulaştığım şöhreti kaybetmemeliyim, öyleyse dikkat çekecek farklı bir şeyler yapmalıyım." psikolojisiyle sağlıksız tutumlara girebiliyor.

Şöhret ve para, gerçekten emek verilerek kazanılmadıysa çok kısa sürede geri gidiyor, yok oluyor. Bir insanı birdenbire yukarıya çıkarmak, onun dengesini bozmak demektir. Yukarıdan aşağıya düşmek ise dengenin daha fazla bozulmasıdır. Şüphesiz, büyüklerimiz ünlü ve zengin olmanın eğitimini vermiyorlar, ama gösterilen örneklerin hep bu yönde olması, çocuklarda ve gençlerde bunun doğru olduğuna dair bir inanç geliştiriyor. Yani bu yolla başarısız olmuşları değil de başarılı olmuşları aradan çekerek, gençlerin önüne koyuyorlar.

Otel odasında uyuşturucu komasından kurtulamayan Ata isimli gencin hayatı, ne kadar acıklı sona ermişti. Annesiyle beraber televizyonlarda hep görüntü veriyordu. "Kaynana Semra Türk" olarak meşhur olan annenin feryadını dinlemek gerekir: "Aileler çocuklarına sahip olsun. Her şeyi pespembe gösteren magazin programlarına dur denilmeli. Gençler bu tip yarışma programlarına katılmasın. Magazin camiasındaki insanların hayatlarına özenmesinler!"

FELAKETLER KARŞISINDA

"Bütün başarılarımı, gençliğimde çektiğim açlık ve çilelere borçluyum."
—NAPOLYON BONAPARTE

Çoğu zaman insanlar, sadece kendi dertlerini bilip onlara odaklanırlar. Şöyle çevrenize bir bakın! Bazı ailelerde engelliler var, bazılarında akıl hastası. Kimisinin annesi yok, kimisinin babası. Yıllarca hastanelere sefer eden kalıcı hastalığı bulunanlar mı, dersiniz; üst üste çeşitli sıkıntılara hedef olanlar mı? Ortaya çıkmayan, fark edilmeyen nice dertli...

Hani denir ya; herkes potansiyel engellidir; kimin, hangi trafik kazasıyla karşılaşacağını bilmiyoruz, ne zaman hangi depremin enkazı altında feryat edeceğimizi fark edemiyoruz. Bazı felaketlere, kendimiz davetiye çıkarırız, bazılarına başkalarının dikkatsizliği sebep olur. Kendi hatalarımız sebebiyle karşılaştığımız sıkıntılara katlanırken, bir taraftan da öz eleştiri yapmalıyız. Ders almasını bilirsek, başımıza gelenler, geleceğimizin aydınlık olmasına sebep olabilir.

Başkalarının verdiği zarardan dolayı ise yapacaklarımız olabilir. Haksızlığa uğramışsak hukukî yollardan haklarımızı almaya çalışırız. Bazen de hiçbir tazminat, çekilen zararın bedeli olamaz. "Bu benim sınavımmış." diyerek, öz güvenli bir şekilde hayatı sürdürmek gerekiyor.

Çok dikkatlisiniz, hayatınızda olumsuzluklarla karşılaşmamak için bütün tedbirleri alıyorsunuz; ama felaket yine de geliyor. Marmara depreminde ölenler, sadece orada yaşayanlar mıydı? Kul tedbirini alır; ama "Takdir Allah'tandır." Kaldırımda çok dikkatli yürürüz; ama sarhoş bir sürücü, bizim sakat kalmamıza sebep olabilir.

Bu satırları kaleme alırken TV'de şu haber yayınlanıyordu: "Denetim yapan polis, alkollü sürücü kurbanı. Yaklaşık on metre sürüklenen üç yaşında bir çocuk babası olan trafik po-

lisi, hayata gözlerini yumdu." Böyle durumlarda iyi bir "kader inancı"yla Allah'ımızın şu ayetine kulak verirsek depresyona girmeden hayatımızı sürdürürüz:

"Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele!" (Bakara 2/156.)

Eğer sen, bizzat kuvvetli isen,
Felaketler doğuran selden ne korkun olur?
İnci gibi denizin gönlünde oturmak mümkündür.
Muhammed İkbal

İNTİHARI TAVSİYE ETMEM(!)

Yaş ortalaması 16,5 olan gençlerimizin yüzde 55,5'i mutsuz ve umutsuz. Yüzde 22,4'ü intiharı düşünüyor. Yüzde 14,1'i nasıl intihar edebileceği hakkında plan yapıyor. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı tarafından 2000-2001 eğitim öğretim döneminde liseli ergenlerin intihar eğilimini tespit etmek amacıyla yapılan araştırmanın sonuçları böyle çıkıyor.

Düşünebiliyor musunuz? Dünyada insan ömrü uzamaya devam ediyor; fakat gençlerin ömrü kısalıyor. Çünkü intiharlar artıyor. "Dünyada, her kırk saniyede bir intihar olayı, üç saniyede bir intihar girişimi oluyor." İntihar, gençlik çağında trafik kazalarından sonra gelen en önemli ölüm sebebidir. İntihar girişimlerinin ise ölümle bitenlerin en az on katı olduğu kestirilmektedir. "Türkiye'de intihar girişimlerinin yüzde 35'ini, 15-24 yaş arası oluşturuyor."

Kızların, erkeklere oranla daha zayıf ve intihara eğilimli olduğu bilinmesine rağmen bilimsel araştırmalar, erkeklerin,

problemlerle mücadelede daha güçsüz olduklarını ortaya koymaktadır. Kızlar, arkadaşlarıyla dertleşerek öz güven eksikliklerini dışa vururken, erkekler kendilerinde konuşma gücünü bulmayabilir. Erkekler konuşarak dertlerini hafifletemedikleri için en kötü sonuçlardan bile kaçınamazlar. Ergenler, çocuklara kıyasla intihara daha fazla meyillidir. Hem de intihar için gerekli araç ve mekânlara, daha kolay ulaşabilirler.

"Sanal sohbet oda"larına girerek intiharlar gerçekleştirenler var. Adı "sanal intihar," ama ölüm gerçek.

Genç intiharlarında hâkim duygu, kızgınlık ve öfkedir. En sık intihara yol açan hastalık olarak depresyon, karşımıza çıkmaktadır. Sakının gençler! Problemin, bu noktaya kadar gitmesine izin vermeyin. Değersizlik duygusunun ve depresyonun derinlerine gömülmeden önce yardım isteyin, uygun biriyle konuşun. Derdinizi paylaşınca yükünüz hafifleyecek ve rahatlayacaksınız.

İntihar etmenin bir de dinî boyutu var; Kur'an'a göre, bir kişiyi öldürmek, dünyadaki bütün insanları öldürmek kadar büyük bir günahtır. İnsanın, başkasını öldürmesiyle kendi canına kıyması arasında bir fark yoktur. Ölünce yok oluverseydik, intihar eden kişi sıkıntılardan kurtulur, diyebilirdik. Fakat hemen sorgu başlayacaktır. Çok büyük derdiniz olsa bile "Bu da geçer!" diyerek rahatlamayı bilmelisiniz.

Üçüncü Bölüm

Zararlı Alışkanlıklar ve Bağımlılıklar

Bağımlılıklardan bağımsızlaşma

YIL 2004 VE DÜNYAMIZ

DÜNYADAKİ GENÇLERİN yaşadığı dehşeti, aşağıdaki tablodan fark edebiliriz:[12]

	Alkol	Sigara	Madde Bağımlılığı
8. sınıf	% 56	% 46	% 26
10. sınıf	% 71	% 57	% 37
11. sınıf	% 80	% 62	% 46

SİGARA TİRYAKİLİĞİ

"Sigara içmezsen torununu,
içersen dedeni görürsün."

Sözüm sigara içen gence; birisi gelip aç ağzını, çek şu dumanı; içinde dört bin çeşitten fazla zehir var; bütün hücrelerine

ulaşsın, dese, hatta üzerine bir de para verse; kabul eder miydin? Belki de bu kişiyi azılı bir düşman görüp hemen yanından uzaklaşırdın. Ne kadar acı değil mi? Bu düşmanlığı, kendi elinle yapıyorsun.

Sigaraya başlama sebepleri olarak en çok "sıkıntıyı giderme," "arkadaş etkisi," "merak," "kendini ispatlama," "sosyal ortama uyma," "beğenilen insanı taklit etme" sayılmaktadır. Bu sebeplerin arasında "merak" ilk sırada yer alır. İlk içenler haz almazlar; ancak sürekli kullanınca zevk duymaya başlarlar. Büyüdüklerini ve havalı olduklarını zannederler. Ardından, bağımlılık gelir.

Tiryakilerin yüzde 95'i, gençliklerinde sigaraya başlayanlardır. Bütün kötü alışkanlıkların başlama dönemi, gençlik çağıdır. Sigaranın en önemli zararlarından biri, kişinin, diğer kötü alışkanlıklara karşı direncini azaltmasıdır. Eroin ya da kokain kullanan kişilerin yüzde 95'i bu alışkanlığa sigara ile başlamıştır.

SİGARA İÇMEK ÖLDÜRÜR MÜ?

"Beni yak, kendini yak!"

Ülkemizdeki trafik kazalarının fazlalığından her zaman yakınırız. Gerçekten de gördüğümüz kazalar içimizi parçalar. Yetkililer sık sık uyarılarda bulunur, trafik kanununa ağırlaştırıcı maddeler eklenir. Gözümüzde büyütmekte haklı olduğumuz rakam; yılda ortalama 3 bin kişinin ölmesidir. Hâlbuki sigaradan ölenlerin sayısı, 108 bin civarındadır. Hastalıktan dolayı nefes almakta zorlananlar, bacakları kesilenler ayrı bir üzüntü kaynağıdır.

Sigara içen bir kişi, akciğerine her nefeste üç yüz bin ile üç buçuk milyar arasında partikül; yani tanecikler ulaştırmaktadır. Sigara içen bir genç kızımız, evlenip hamile kalınca ne ya-

pacaktır? Sigara içmeye devam ederse çocuğunu kaybetme ihtimali, içmeyenlere göre dört kat fazla olacaktır. İngiltere'de araştırma yapan uzmanların şöyle bir görüşü var: "Bütün anne babaların, yarın sigara içmeyi bıraktığını düşündüğümüzde ani bebek ölümlerinin yüzde 60'ını önlemiş oluruz."

Neredeyse her gün sigaranın yeni bir zararı keşfediliyor. Son olarak Hollandalı bilim adamlarının yaptığı araştırmayla, sigara içen kişilerde bunama riskinin, sigara içmeyen veya sigarayı bırakmış kişilere göre yüzde 50 daha fazla olduğu belirlendi.



SİGARAYLA İLGİLİ DUVAR YAZILARI

"Sigara içen ihtiyarlamaz, genç ölür."

"Sigara içenlere iyi davranın; çünkü çok az ömürleri kaldı."

"Sigara içenlere öncelik tanıyın; çünkü onlar bu dünyada misafirdirler."

"Sigara, ağır çekim intihardır."

"Sigara hem öldürür hem de süründürür."

"Sigara dost görünür; ama düşman olduğunu anladığınızda yapacağınız hiçbir şey kalmaz."

Ünlü İskoçyalı edebiyatçı Thomas Carlyle ile bir dostu arasında şu konuşma geçer:
"Bu kadar kitabı nasıl biriktirdiniz?"
"Bu kütüphane, benim her günkü sigaramdır!"
"Ne demek istediğinizi anlamadım."
"Arkadaşlarımın tütüne verdikleri parayı, ben kitaplarıma verdim!"

SİGARAYA SON

ABD'de on üç yaşındaki bir çocuk, "Rahatsız oluyorum." diyerek annesinin evde ve otomobilinde sigara içmesinin yasaklanmasını sağlıyor. Newyork Mahkemesi, çocuk yanında değilken bile annenin, evinde ve otomobilinde sigara içmeyeceğine karar veriyor.

Memleketimizde, büyüklerin yanında sigara içmeme geleneğinin devam etmesi, takdir edilecek bir durumdur. Bunun yanında gençlerimiz, Amerikalı çocuk gibi yapmadan, nezaket içinde evlerinde sigara içilmesini önleyebilirler.

Gençleri, birbirlerine sigara ikram ederken görebiliyoruz. Yolun başındaki bu gençlere tiryakiliği bırakmalarını tavsiye

ediyoruz. Bütün tiryakilere söyleyeceklerimiz var:

• Sigarayı bırakmaya karar verdiğiniz zaman, bir gün boyunca kendinizle baş başa kalın ve kararınızdan emin olun.

• Yeme alışkanlığınızı, sigarayı bırakacak şekilde değiştirin.

• Bu kararınızı yakın çevrenizle paylaşın ve sizi meşgul edecek meşgaleler bulun. İlk birkaç gün müze, tiyatro, ibadethane gibi sigara içilmesine izin verilmeyen yerlere gidin.

• Sigara çantanızı, kutunuzu, kül tablalarını, çakmakları atın ve evinizi temiz tutun.

• Rahatlatıcı alışkanlıklar edinin. Yürüyüşe çıkın ve müzik dinleyin. Bazı sıkıntılarınızın on beş gün içinde geçeceğine kendinizi inandırın. Asla bir tek sigara bile yakmayın.

• Sigarayı kendi başınıza bırakamıyorsanız, uzmanlardan destek alın.

Alkol alışkanlığı

ÖNEMSENMEYEN TEHLİKE

"İçersen öldürürüm."

MEDYADA "PROFESÖR" unvanlı kimseler bile sigarayı kesinlikle zararlı gördükleri hâlde alkolün, az miktarda alınınca zararlı olmayacağını ifade edebiliyorlar. Bu kimseler, milyonlarca genci nasıl olumsuz etkilediklerinin farkında değiller mi acaba? Çünkü onların bu tarz yaklaşımları, tavsiye niteliğinde oluyor.

2008'in son gecesinde İstanbul Bahçelievler'de üç genç, yılbaşı kutlaması için parka giderek içki içiyorlar. Gürültülerinden rahatsız olduğunu ifade eden birisi, elinde satır ve silahla gençleri kovalıyor. Sonuç; iki yaralı, bir ölü. Ölen 17 yaşındaki gencin babası, "Benim oğlum, sigara ve içki bilmezdi." diyordu. Belki de ilk defa üç kafadar kutlama yapıyorlardı; ama alkol şişedeki gibi durmuyor ki. İnsanları, akıllıyken âdeta akıl-

sız hâle getiriyor. Başka bir "kafadan hasta kişi" ortaya çıkıp cinayet işliyor.

Alkol, uyuşturucudan daha ciddi bir sağlık problemidir. Çünkü serbestçe satılmaktadır. Televizyonlarda, örnek alınabilecek birçok kişi, kadehleriyle boy göstermektedir. Yılbaşı gecelerinde ekranlarda genç yaşlarındaki oğlu ve kızıyla kadeh tokuşturan aileler sergilenmektedir. Alkolün zararları konusunda bir şüphe mi var ki diğer zararlı alışkanlıklardan farklı algılanmaktadır?

> *Az içilen alkolün yararlarından bahseden bilim adamları çıkabiliyordu. Artık kimse bu iddiada bulunamayacak. Çünkü mutfak kültürlerinde şaraplara ayrı bir yer ayıran Fransızlar, alkolle ilgili ezber bozan bir araştırmaya imza attılar. Bilim adamları, bir kadeh alkolün bile kanser riskini artırdığını ortaya koydu. Le Figaro'da yayımlanan araştırmaya göre, vücutta kanser yapıcı moleküle dönüşen alkolün, ağız, boğaz, kalın bağırsak, meme, karaciğer, yemek borusu ve gırtlak kanseri riskini yüzde 168'e kadar artırabildiği açıklandı.*[13]

ALKOL İNSANI NE HÂLE GETİRİYOR?

Gençlikteki alkol ve madde kullanımı, gelişmekte olan bir beyne kalıcı etkiler yapabilir. Ergenin davranış ve duyguları düzenleyici mekanizmaları henüz gelişmeden, beyninin çok hassas bir döneminde böyle risklerle karşılaşması önemli bir sıkıntıdır. Gençlerimiz, vereceğim örneklerden ders çıkarırlar inşallah.

2009'un Ekim ortalarında magazinci basın ile sarhoş sa-

natçılar arasında hoş olmayan bir tartışma ve kavga yaşanmıştı. O günlerde bu konu üzerine çeşitli yorumlar yapıldı. Ünlü sanatçı Orhan Gencebay'ın açıklamaları dikkatimi çekti:

"28 yıl önce sigarayı bıraktım. Çok uzun süredir de alkol almıyorum. İnsan, alkol alırken kendisini daha üretici sanıyor; ancak bu yanlış. İnsan en iyi, ayık kafa ile üretir. Ben alkolü ve sigarayı bıraktım, daha iyi üretiyorum. Herkese de bırakmasını tavsiye ediyorum. İnsanın, alkol aldıktan sonra dertlerini unuttuğu düşüncesi de doğru değil."

Sanatçı Emel Sayın da şu görüşleri dile getirmişti:

"Sarhoş, dili dışarıda ve yerlerde sürünen sanatçıları gördüğümde çok üzülüyorum. Sanatçının toplumdaki yeri burası değil. Sanatçı toplumdaki saygınlığına dikkat etmeli. Bu sanatçılar, kendilerini seven halk kitlelerini de çok üzüyor."

ADIM ADIM BAĞIMLILIK

Alkol bağımlılığının yaşı yoktur. Ortam değişiklikleri veya başka sebeplerden dolayı alkollü içkilere başlayıp bağımlı hâle gelen orta yaşlılar bile olabiliyor. Ama esas tehlikeli başlangıç, gençlik yıllarında olmaktadır. Alkole bağımlı olanların, içkiye başlama yaşı 12-25 arasıdır. Bu yaşlarda, alkolü ağzına almayan kişinin bağımlı olma ihtimali çok düşüktür. Haftada bir gün üç kadeh içkiyi, on hafta arka arkaya içen bir kişide bağımlılığın ilk çekirdeklerinin atıldığı ve devam ettiği takdirde, bağımlılığın meydana gelebileceği bilinmelidir.

Gençleri bekleyen ilk tehlike biradır. Çünkü bazılarınca bira, meşrubat gibi görülmektedir. Kimilerince de hafif içkidir; ama alkol derecesi fazla olan içkilere, bir basamak olmaktadır. Susadıkça biraya yüklenen gençlerin, sert içkilere ve uyuşturuculara geçişi kolay olmaktadır. Bundan dolayı, ergenlik dönemindeki gençler için, biranın küçümsenmeyecek bir tehlike olduğu bilinmelidir.

Gençlerin büyük çoğunluğu, sigara ve içkiye, arkadaş topluluğunun baskısıyla başlamaktadır. Özellikle kızların da bulunduğu bir grupta içkiyi geri çeviren bir genç, alay konusu olabilir. Aile bağlarının zayıf olduğu durumlarda gençler, arkadaşlarının etkisinde daha fazla kalmaktadır. "Bir bardak meyve suyu lütfen!" diyebilecek gençlerin sayısının artmasını çok isteriz. Öz güven sahibi gençler, alayların sınırı aşması durumunda bile, alkol almamakta direnirler. Alay edenlere gerekli cevabı da verirler.

Doğum gününün, yılbaşının, düğün töreninin ya da herhangi bir başarının, içki içilerek kutlanılması, içkinin onların hayatına girmesinde önemli rolü olmaktadır. Liselerin mezuniyet törenleri bile, gençler için tehlikeli bir başlangıç hâline getirilmektedir. İlk sigara ve alkol kadehi, bağımlılık zincirinin baş halkası olabilir. Kimin bağımlı kalacağını, önceden kestirmek mümkün değildir. Bağımsızlıklarına en düşkün oldukları dönemde alışkanlık yapan maddelere bağımlılık, gençlerin yaşadığı büyük bir çelişkidir.

Uyuşturucu zehri

ARAŞTIRMALARIN SÖYLEDİĞİ

"Kendini çaldırma!"
—MEVLANA

SAĞLIK BAKANLIĞININ geçtiğimiz yıllarda yedi ilde yaptığı araştırma, vahim bir sonucu ortaya çıkarmıştı; lise öğrencilerinin yüzde 53'ü esrarı deniyor. Yani esrar, her iki liseliden birinin kanına bir kere de olsa giriyor. Prof. Dr. Arif Verimli, gençlerin yüzde 24'ünün uyuşturucuyu okulda aldığını ifade etmektedir.

"Çocukları uyuşturucu kullanan 1506 ailenin yarısından fazlasının, düşük gelirli aileler olduğu tespit edildi. Emniyet Genel Müdürlüğünün 2002 yılı raporlarına göre, arkadaşlarından etkilendiği için uyuşturucuya başlayan gençlerin oranı yüzde 41,7; merak ile başlayanlar yüzde 40,7; eğlence için yüzde 3,3; problemleri ile baş edemeyenler yüzde 14,3 olarak tespit edildi."[14]

NEDEN UYUŞTURUCU?

"İnsanlar neden uyuşturucu kullanıyor?" sorusuna AMATEM Danışma Hattı şöyle cevap veriyor:

Çünkü sıkılıyorlar.

Çünkü arkadaşları kullanıyor.

Çünkü risk almak istiyorlar.

Çünkü eğlencenin bir parçası gibi görüyorlar.

Çünkü denemek istiyorlar.

Çünkü kişisel ve sosyal problemlerinden kaçmak istiyorlar.

Uyuşturucu kullanmanın, daha birçok sebebi olabilir. Korkulu rüyalar görmeye gerek yok; ama "Sadece bir dene!" sözüne, bütün gençler hedef olabilir. Harika bir gelecek vadeden ve hayatta her şeye sahip olduğu düşünülen çocuklar da uyuşturucunun ağına düşebilir. Ailesinde sevgi ve güven sağlanmış, doğruyu yanlışı ayırt etme öğretilmiş çocuklardan bile "Bir kere dene!" taktiğine takılanlar olabilir. Hatta uyuşturucuyu sunan kişiye duyulan sevginin bile, gençleri uyuşturucunun eşiğine getirmesi mümkündür.

Uzmanlara göre gençlerin, uyuşturucu bataklığına düşmelerinin en önemli sebebi, grup davranışıdır. Ergenlik döneminde gençler, anne babalarından bağımsızlaşmak ve kendilerini ispat etmek için, genellikle okulda, bir arkadaş grubuna dâhil olmayı ve o grubun ölçülerine göre hareket etmeyi tercih ediyorlar. Grup içinde kabul görmeme ve alaya alınma endişesi, ömür boyu peşini bırakmayacak olan bağımlılığa sürükleyebilir. Her genç şu beş tuzağın farkında olmalı:

Tuzak bir: Madde verilirken önce bedavadır.

Tuzak iki: Hatır için teklif edilir. "Arkadaş için zehir olsa içilir." denir.

Tuzak üç: Eğlence bahane edilir.

Tuzak dört: Problem kalmaz, denir.

Tuzak beş: Sınavlara hazırlanırken uyanık kalırsın, denilir. Hap teklif edilir.

Gençler, uyanık kalmak için bazı hapları kullanıyorlar. Hâlbuki bu haplar alışkanlık yaptığı gibi unutkanlığa da sebep oluyor.

KURTULMAK NEDEN ZOR OLUYOR?

Bağımlılık yapıcı maddelerin birbirinden farklı özellikleri olmakla birlikte en önemli ortak özellikleri, beyinde "haz merkezi" olarak adlandırılabilecek bölgeleri uyarmaları ve bir defa alındıktan sonra, tekrar tekrar alma isteğine yol açmalarıdır. Uyuşturucu, insana, kendisini aşırı mutlu, heyecanlı ve sakin hissettirir. Sonrası herkes tarafından biliniyor: Asla mutlu olamamak veya yaşanmış bile sayılmayan hayatı sona erdirmek.

> *"Yine evim yok, sokaktayım yani! Haftada bir kere banyo yapabiliyorum. Onu da yapabilirsem! Tam bir eroinman oldum. Kurtulmak istiyorum. Bu yüzden yıllardır yaptığım gibi, tek çıkış yolum olan ailemi aradım. Ama onlar beni yine kabul etmediler. Tek istedikleri D. ile evlenmem. Eroinman biriyim, o çocuğu kirletemem."*
>
> *Eroin komasından kurtulamayan Burçin*

Binlerce uyuşturucu bağımlısı, bu illetten kurtulmanın yollarını araştırmaktadır; ama kendilerinde bunu başaracak gücü bulmakta zorlanmaktadırlar. Bu, aynen alkolik olmak gibidir; bıraktıktan on yıl sonra vücut, bir kadeh içkiye bile aynı tepkiyi verecektir. Bu yüzden de uyuşturucu kullanmayı bırakan insanların hayat tarzlarını değiştirmeleri ve o ortamdan uzaklaşmaları son derece önemlidir.

Gençler! Bir teklifim var: Sizler her çeşit bağımlılığın tehlikelerini fark edecek yaştasınız. Geldi mi gitmek istemeyen

alışkanlıkların neler olduğunu bilmemeniz mümkün mü? Bir kişiye, konuya veya nesneye bağımlı olanlar, başkalarını devreden çıkarıyorlar. Bir süre sonra da neye bağımlılarsa o, kendilerini bırakıp gidiyor. Hem kendinize hem ailenize hem de diğer sevdiklerinize sıkıntılı bir hayat yaşatıp üzücü bir ölümle dünyaya veda etmemek için "Hayır!" demesini bilmelisiniz.

Şans oyunları

"Kumarın tehlikelerine karşı bedava
bir sigorta vardır: Oynamamak."
—ALAIN

ÖĞRETMENLİĞİM SIRASINDA yılbaşına yakın günlerde bazı öğrencilerim gelerek "Hocam, piyango bileti alıyoruz; ortak olur musunuz?" derlerdi. Ben de kendilerine "Aaa!.. Siz beni kumara mı alıştırmak istiyorsunuz?" derdim. Birçok kimse gibi onlar da piyangoyu kumar olarak bilmiyorlardı. Onlara şu açıklamada bulunuyordum: Piyango, kahvehanede veya kumar makinelerinde oynanmadığı için mi kumar sayılmayacak? Ne şekilde oynanırsa oynansın, kumar bir şans oyunudur; alın teri yoktur. Ortaya konan paranın, şans olarak birilerine sunulmasıdır. Bu, ister kumarhanelerde olsun, ister ekran karşısında devletin işletmelerinde olsun; sonuçta az sayıda insan seviniyor, çokları da üzülüyor.

Öğrencilerim hemen ikna oluyorlardı, ama çoğunluğun farkına varmadan sürüklendiği bu tarz geleneklerden ne de-

rece uzak kalabiliyorlardı; bilemiyorum. Bazı alışkanlıklar, çok masum görünen davranışlarla başlayabiliyor. Piyango bileti alan herkes, sonuçta kumarbaz olmayabilir, ama kazanan da kaybeden de hırs içine girip sürekli şansını deneme tercihi yapa yapa bağımlılığın zincirine takılabilir. Onun için, ne kadar masum görünürse görünsün, emeğin karşılığı olmayan kazançlardan uzak kalmak gerekiyor.

Zengin olma hayaliyle milli piyango, at yarışı, loto ve toto gibi şans oyunlarına yönelenler, bu alışkanlıktan kurtulabilmek için psikolojik tedavi görmek zorunda kalıyor. Piyango ve diğer şans oyunlarından fazla miktarda para kazanıp da hayatı, çekilmez hâle gelen ve intihar eden niceleri var. Şüphesiz, Kur'an'da (Maide 5/90.) içki ve kumar için "şeytanın pisliği" denmesi boşuna değildir.

Edebiyatçılarımız da başlarından geçenlere dayanarak zararlı alışkanlıkların kendilerini ne hâle getirdiğini ifade etmişlerdir. Bunlardan birisi olan Cahit Sıtkı Tarancı'nın mısraları şöyle:

"Paydos bundan sonra çılgınlıklara
Sert konuşmaya başladı aynalar.
Yetişir koştuğum aşkın peşi sıra
Bitirdi beni bu içki, bu kumar."



Fanatikliğe ne diyorsunuz?

BAZI GECELER GÜRÜLTÜ VE silah seslerinden rahatsız olmuyor musunuz? Seçim zamanlarında, yakın akrabalarınızın bile, particilik yüzünden birbirlerinin kalplerini kırdıklarına rastlamıyor musunuz? Ülkemizde iki konuda, takım ve parti tutmada fanatiklik, kendisini hep gösterir.

Demokrasiye inanan her yurttaş, seçim sandığına gidip mutlaka oy kullanmalıdır. Yönetimde kimi görmek istiyorsa, seçime katılacak ki o kişiler seçilsin. Yalnız, herkes oy kullanınca bizim istediğimiz kişilerin seçilmesi mümkün olmayabilir.

Mademki hür seçimler oluyor, yönetime kim gelirse kabullenmeliyiz. İstediklerimiz iktidara gelemedi, diye kendimizi hırpalamaya gerek yok. Yöneticilikte başarılı olamayanlar, diğer seçimde yer değiştirirler.

Herhangi bir spor takımını tutmanız; kazanınca sevinmeniz, kaybedince üzülmeniz, insan olmanızın gereği. Yataklara düşecek kadar hastalanmak, rakip takımın taraftarlarına saldıracak kadar ileriye gitmek, hiç yakışık almıyor.



Klişeleşmiş olan "Top yuvarlaktır." sözünden, insanlar neden ders almazlar? Yarışmanın olduğu her faaliyette, mutlaka kaybeden ve kazanan olacaktır. Yoksa maçlar yapılmazdı. Çalışanın kazanmasından daha normal ne olabilir ki? Müsabakalarda bazen çok çalışmış olmak da yetmeyebilir. Kaybedince dünyanın sonu mu geliyor? Sevgi ve nefrette aşırılıklar, her zaman tehlikelidir.

Görmüyor muyuz ki partiler açılıyor, kapanıyor. Milletvekilleri, hatta liderler bile zaman zaman parti değiştiriyorlar. Bazı yurttaşlarımız, parti liderlerinden daha fanatik partici olup mahallelerinde birbirlerinin kalplerini kırıyorlar.

Profesyonel oyuncular, yıllarca top koşturdukları takımlarını bırakıp başka takıma geçebiliyor.

Ey fanatikler, size ne oluyor ki birbirinize sopalarla, şişelerle, hatta silahlarla saldırıyorsunuz? Sporcular, iyi veya kötü oynuyor, sizler dövüşüyorsunuz. Olmuyor, hiç yakışmıyor.

Dördüncü Bölüm

İlişkiler

Aile bütünlüğü

AİLE GİBİSİ VAR MI?

"Ailesi olmak; bir aileye mensup olma, insanoğluna verilmiş en büyük ayrıcalıktır."

TÜRKİYE EKONOMİK VE SOSYAL Etütler Vakfının (TESEV) yirmi yedi üniversiteden 2 bin 200 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, gençlerin sahip olduğu değerlerin oluşumunda, eğitim kurumlarından çok, aile ve yaşanılan bölgenin etkili olduğu belirlendi.[15]

Aile, her yaştaki birey için vazgeçilmez temel ünitedir. Toplumsal mutluluk, dayanışma, barış, sevgi ve saygının yolu aileden geçer. Sosyal bir varlık olan insan için aile kurumu, olmazsa olmaz bir zorunluluktur. Okul, iş hayatı, arkadaş grubu... Hepsi gerekli; ama hiç değişmeyecek olanı, ailedir. Hiçbir sosyal çevre, aileye tercih edilemez.

Hızlı kentleşme, iç göç gibi sebeplerle ülkemizde aile, par-

çalanma ve dağılma sürecine girmiştir. Özellikle kitle iletişim araçlarının aile değerlerini göz ardı etmesiyle birlikte ahlakî ve kültürel yozlaşmalar yaşanmaktadır. Ekonomik dalgalanmalar sebebiyle oluşan yoksulluk, aile kurumundaki çözülmeleri hızlandırmaktadır.

Danimarka'da yirmi beş yıl evliliği sürdürenler gümüş, elli yılı tamamlayanlar ise "altın yıl dönümü" olarak evliliklerini kutluyorlar. Amerika'da aile çöktü. Yöneticiler bunun farkında; son yıllarda ailenin önemini anlatan filmler çeviriyorlar. Üç-beş çocuklu; şefkatli bir baba, sevgi dolu bir anne, filmlerde görünüyor artık.

"Aile" çok önemli, anladık; ama "Hangi aile?" diyenler olabilir. "Baba huysuz, anne çok konuşuyor; evde sürekli kavga çıkıyor. Bu ailede nasıl yaşanır?" Peki, böyle bir ailede yaşamayacağız da nerede kalacağız? Mutluluk içinde yaşayabileceğimiz başka bir alternatifimiz olabilir mi? Çok zor. O zaman yapılacak olan, o ailenin huzursuzluğunu azaltma gayretinde bulunmak. Bir genç bunu yapabilir mi? Neden olmasın?

HAYDİ, AİLE TOPLANTISINA

"Hiçbirinizin yaşça genç olması,
görüşünü ifade etmekten
alıkoymasın; çünkü bilgi, yaşın
gençliği veya ileriliğinde değildir."

—HZ. ÖMER

Aile içinde keyifli bir şekilde yaşamak ve karşımıza çıkan problemleri başarıyla çözebilmek için, daha farklı bir yol takip edilmesi gerekiyor. Aileyi ilgilendiren bir sıkıntıda başarılı bir çözüme ulaşmanın ön şartı, konuyla ilgili herkesin bir araya gelmesi ve görüşlerini rahatlıkla dile getirebilmesidir. Bunun anlamı, aile toplantıları yapmaktır.



Bakanlar Kurulu, Öğretmenler Kurulu oluyor da "Aile Kurulu" neden olmasın? Aile toplantısında, ailenin bütün fertleri belirli bir gün ve saatte bir araya gelir; problemler, zıtlıklar, zorluklar, üzüntüler, ileriye dönük projeler ve diğer konular ele alınır. Bu gün ve saat, önceden herkesin fikri alınarak belirlenir ve bir takvime bağlanır.

İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biri olan "ait olma" duygusunun yaşandığı yerlerin en önemlisi ailedir. Aile toplantıları, ait olma duygusunu pekiştirecektir.

Fertlerin birbirlerini anlaması ve kenetlenmesi için önemli bir fırsattır. Birlikte karar verme ve hareket etme duygularını geliştirmesi ve problem çözmenin kazandırdığı güven; herkesi yalnızlıktan kurtaracak, yaşanabilecek psikolojik çatışma ve sıkıntılarla karşılaşmasını önleyecektir. Aile toplantılarında konuşmayı, kendinizi savunmayı ve yapıcı değerlendirmeleri öğrenirsiniz.

Aile toplantıları, gençlerin gelişmekte olan bağımsızlık ve sorumluluk duygularını, ailesiyle doğrudan paylaşabileceği bir ortamdır. Böylece ailede, kendiliğinden, denetim mekanizması da işlemeye başlayacaktır.

Aile toplantıları, gelecekte alacağınız rollerin, âdeta prova-

sını sağlayacaktır. Ebeveyninizin aile toplantısı teklifleri olunca hemen kabul etmeli, gündem maddelerinin hazırlanışında yer almaya çalışmalısınız.

ANNE BABAYA SAYGISIZLIK YAKIŞMAZ

"Ailenizi seçemezsiniz. Onlar
size Allah'ın armağanıdır,
sizin de onlara olduğu gibi."
—DESMOND TUTU

Televizyon ve radyo programlarımı, konferanslarımı dinleyen; kitaplarımı okuyan her genç, benim kendilerinden yana olduğumu ifade etmektedir. Anne babalar, çocuklarından şikâyette bulunduklarında "Şu şekilde davranın." deyince, kendi davranışlarına çekidüzen vermektedir. Çocuklar da davranışlarını değiştiren ebeveynin tutumuna göre değişiklik yapmaktadır. Lisedeki oğlunun problemleriyle ilgili olarak, bana müracaat eden çiftten baba, "Hocam, anladım; önce kendinizi düzeltin, demek istiyorsunuz." demişti. Çünkü her olumlu davranışından sonra, oğullarının da olumlu havaya girdiğine şahit oluyorlardı.

Benim, birilerinden yana olmak, diye bir derdim yok. Kim bana problemini anlatırsa "Şu şekilde davranman gerekir." diyebilirim. Uygulamayı yapacak olan, soru sahibidir. Bu durumda çıkaracağımız sonuç, ebeveynler suçludur, demek değildir; ama çocukları da suçlamamız mümkün görünmüyor. Onları suçlamaya kalkarsak, günahkâr doğmuşlardır, anlamı çıkar. Bizim inancımızda, hiçbir çocuk günahkâr doğmaz ve ergenlik dönemine kadar masumdur.

Sevgili gençler, ergenlik dönemiyle masumluk kalkmaktadır. Masum kalmak, kişinin kendi elindedir. Yanlışlarınızın faturasını ebeveynlerinize çıkarmak, sizi kurtarmayacaktır. Onların sorumluluğu, sizlerin sorumluluğu anlamına gelmemektedir.

Allah'ımız, Nisa suresinin 36. ayetinde; kendisine ibadet edilmesini ve hiçbir şeyin kendisine ortak koşulmamasını istedikten sonra, anne babaya iyilik edilmesini emrediyor. Herkes, çocuklarının iyi bir gelecek sahibi olması için elinden gelen bütün gayreti gösterir. Yıllar geçer ve çocuklarını yetiştirmek için elinden geldiği kadar gayret gösteren anne baba, yardıma muhtaç hâle gelebilir. Artık roller değişmiştir; korunma ihtiyacı ebeveyne dönmüştür. Tabii, burada üzerinde durduğumuz konu, sadece yaşlı ebeveyne iyi bir bakım değildir. Anneler ve babalar hangi yaşlarda olursa olsunlar, saygıya değer insanlardır.

Acun Ilıcalı'ya soruyorlar:
"Bazen hiç paranızın olmamasını istiyor musunuz?"
"Keşke hiç param olmasaydı da annemle babamla birlikte olsaydım. Bundan daha büyük acı olamaz. Hiçbir şeyim olmasaydı da onlar yaşasaydı..."

İsteklerinizi saygı içinde anne babanıza belirtiniz, ama somurtmayınız. Görmezden gelmek, günlerce onlarla konuşmamak, gözleri yukarıya doğru kaldırıp yüzü ekşitmek, kendilerini hor görmek, sizlere hiç yakışmaz. Özür dileme konusunda ayak diremeyiniz. Biliyoruz ki onlara karşı yaptığınız bazı davranışlardan pişmanlık duyuyorsunuz. Daha sonra, kızgınlığınız yatışınca, büyük ihtimalle kendinizi kötü hissedeceksiniz. Çok geç olmadan haydi özür dileyin.

EBEVEYNİNİZİ ANLAYABİLİRSİNİZ

"Benim nasıl babam, annem var?" diye sormaktansa "Ben nasıl bir gencim?" şeklinde sormak daha uygun. İlk soruyu yıl-

larca sorsanız, bir sonuç alamayabilirsiniz, ama ikinci sorunun cevabını kendiniz hazırlayacağınız için, sonuca kısa sürede ulaşabilirsiniz. Anlaşılmamanın üzüntüsünü yaşayacağınız yerde, bütün ruhunuzla başkalarını anlamaya çalışsanız, hayat daha güzel olur. Ergenlerin olduğu gibi, ebeveynlerin de anlaşılma ihtiyacı vardır.

Bir söz var: "Çocuklar babalarını küçükken akıllı, gençken ahmak, ancak 30 yaşından sonra gerçek değerleriyle görürler." Mark Twain, babasının anlayışsızlığından şikâyetçi bir çocuğa yazdığı mektubunda şöyle diyordu: "Sabırlı ol! Ben 14 yaşındayken babam, tahammül edilmeyecek kadar anlayışsızdı. Fakat yirmi bir yaşıma gelince, babamın yedi yıl içinde ne kadar çok şey öğrendiğini görerek şaştım." Burada değişen baba mı, oğul mu?

Bir anne, gece yarısı saat 02.30'da telefonla oğlunu uyandırıyor. Oğul biraz da öfkelenerek "İnsan bu saatte uyandırılır mı?" diyor. Annenin cevabı şöyle: "Oğlum, bir gece sen beni bu saatlerde uyandırmıştın. Doğum saatini kutlamak için seni aradım."

Gençler! Ebeveynleri anlama sırası sizde. Onların size baskı gibi görünen davranışlarının, bütünüyle bir kaygı sürecinin yansıması olduğunu unutmayın. Tepki göstermek yerine, kaygılanmamaları için onları rahatlatmayı deneyin. Arkadaşlarınızı onlarla tanıştırın, onlara verdiğiniz sözleri tutun; geleceğim, dediğiniz saatte evde olun. Sorularını cevapsız bırakmayın. İletişim kazalarını, her zaman siz yapmazsınız, bazen onlar da yaparlar. İlk fırsatta öğüt vermeye başlayabilirler; hele biraz sabırlı olun. Öğütleri bitince yeniden kendinizi ifade etme imkânı bulabilirsiniz.

EBEVEYNLE ÇATIŞMAYA HAYIR!

Onlar, sizin yaşadığınız yılları ve davranışları yaşadılar, ama siz yaşamadınız. Onlar, bulunduğunuz çizgiyi çoktan geçtiler, fakat siz daha çok yürüyeceksiniz. Onların tecrübelerinden yararlanmak, akıl kârı değil midir?

Ergen olmak zor, ama ergen anne babası olmak daha zordur. Gençler gibi onlar da hata yapabilir. Önemli olan, kimin haklı olup olmadığı değil, aradaki sevgi ve saygının kaybolmamasıdır. Gençler, hiçbir zaman kapıyı hızlıca çarpıp çıkmamalıdır. Belki de defalarca geri dönerek içeri girme gereği duyacaklardır.

Gençlere diyoruz ki: Kendinizi ebeveynlerinizin yerine koyun. Bazı davranışlarınızla ilgili olarak ne kadar üzüldüklerini anlarsınız. Gerçekten, "Onları bu kadar üzmeye değmezmiş." dersiniz. Şimdiden empati yaparsanız, onlar ölünce "Ah keşke!" gibi ifadelere gerek kalmadığı gibi vicdan azabı da çekmezsiniz. Hani "Anne baba olunca anlarsınız." derler ya; ben "Haydi anne baba olun." diyerek sizi gelecek yıllara götürüyorum. Sonra, geçmiş yıllara dönerek dövünmektense, şimdiden gelecek yıllara giderek sakinleşmek daha rahatlatıcı değil midir?

Orta yaştaki anne babalardan bazıları, gerçekleşmemiş hayallerinin, mesleklerinin veya başarısızlıkla sonuçlanmış evliliklerinin şuuruna varmaya ve sorgulamaya başlarlar. Aynı zamanda yetişkinliğe adım atmaya çabalayan çocuklarının önünde, pek çok imkân olduğunu görürler. Ama kendi önlerinin kapalı olduğunu zannederler.

Siz, annenizin değişmeye başladığını düşünün. Bir şey soruyorsunuz; kızıyor, üzerinize kapıyı kapatıyor, yerli yersiz gülüyor, dinlediği müziğin sesini sonuna kadar açıyor. Babanız eve gelince yanına yaklaşıyorsunuz; "Git başımdan!" diye bağırıyor, espri yapmıyor artık. Şaşırıp bocalamaz mısınız? An-

ne babalarınız, sizlerdeki değişiklikler karşısında bocalıyorlar, hırpalanıyorlar. Onlar da size karşı yanlış davranışlar sergileyebiliyorlar. Anlayışlı olun lütfen!

EBEVEYNLER KENDİ PROBLEMLERİNİ SİZİNLE PAYLAŞIRLARSA

Diğer çocuklarından memnun, ama birisinden şikâyetçi anne babalar vardır. Bir gençten çektikleri acıları, diğer çocuklarıyla paylaşmaya kalkarlar. Böylece, kendilerine sıkıntı vermeyen çocuklarına da acı çektirirler; hatta bir kişiye odaklanma, diğer kardeşleri rahatsız eder. Çünkü anne baba tarafından kendilerinin ihmal edildiği kanaatine varırlar. Onların problemsiz oluşlarının bedeli, sanki anne baba tarafından ihmal edilmektir.

Böyle durumlarda nasıl davranmalısınız? Annenize şöyle diyebilirsiniz: "Anneciğim, biliyorum; üzülüyorsun; ama benim yapabileceğim bir şey yok. Bana düşen bir görev olursa yine bana söyleyin; kardeşimle uygun bir dille konuşmaya çalışırım. Sürekli benimle dertleşmek isterseniz, ben de derslerime çalışamıyorum, size de faydam dokunmuyor."

FAALİYETLERDE BERABERLİK

Özellikle ergenlik döneminin ilk yıllarında, çocuklar çeşitli faaliyetlere katılırlar. Spor ve müzikle ilgili faaliyetlerin yanında başka sosyal ve dinî faaliyetler, ergenler için güzel alanlardır. Esas güzellik ise ergen çocukların bu faaliyetler sırasında yeri geldikçe ebeveynle beraber olmasıdır.

Voleybol takımında yer alıyorsunuz veya tasavvuf musikisi korosunda bulunuyorsunuz. Önemli bir maçınızda veya koronun gösterisinde anne babanızın yanınızda olmasını istiyorsunuz; ama yoklar. Çünkü kendi ebeveynlerinde görmemişler,

şimdi de gündemlerinde yok. Onları bu işe alıştırma görevi size ait.

Onların orada bulunmalarının, sizin için çok önemli olduğunu sakin bir şekilde anlatırsınız. Sosyal faaliyetinize katılmalarını sağlamalısınız. Başka bir zaman tekrar hatırlatmaktan usanmayacaksınız. Böyle konularda kararlılığınızı sürdürürseniz, gelecekte oluşabilecek "çatlak"ları da önlemiş olursunuz.

YEMEKTE BERABERLİK

Aile fertleri okuldan veya işten değişik zamanlarda geldikleri için çoğu zaman yemek saati uymuyor; karnı acıkan mutfağa dalabiliyor. Hâlbuki aile fertlerinin en fazla bir araya gelebileceği an, yemek saatleridir. Bunun da çaresi bulunabilir. Acıkan bir miktar atıştırır, beraber yemeğe oturacağı saati bekleyebilir. İşi sebebiyle eve geç gelen babayla yemek yiyebilmek için bekleyen eşler ve çocuklar bilirim.

Yemek, aile bağlarının güçlenmesinde büyük bir rol oynar. Devlet yöneticileri, iş adamları bile önemli görüşmelerini yemeklerde yaparlar. Evdeki bütün fertler, bir şeyler yiyeceğine göre, beraber yemenin tadını çıkarmalıdırlar. İşte ve okulda bulunmak sebebiyle aile fertleri, belki her öğünde bir araya gelemeyebilir; ama en az günde bir kere yemekte beraber olmak, ailece paylaşabilecek güzel bir mutluluktur. Tabii bu sırada, televizyon kapatılmalı, problemsiz konularda sohbet edilmelidir.

ÖLMÜŞ EBEVEYNE NE YAPILABİLİR?

Son yıllarda ölenler için lüks mermerlerden mezar yapmak moda oldu. Ölenlerin mekânları gittikçe güzelleşiyor, fakat o mezarların ölülere hiç faydası olmuyor ki!.. Bir taraftan da

dirilerin hayatları çekilmez hâle geliyor. İnsanların değerleri sağlıklarında bilinmiyor, ölünce fazlasıyla yas tutuluyor. Onun için Mevlana, "Ben ölünce mezarımı öpeceğine, sağlığımda yanağımı öp." der.

Anne babalarımızın dünyada iken değerlerini bilelim ya da bilmeyelim, öldükleri zaman da yapabileceklerimiz vardır. Peygamber Efendimize bir sahabi gelerek "Anne ve babamın vefatlarından sonra onlara iyilik yapmam mümkün mü?" diye sorunca şöyle cevap veriyor: "Kendilerine dua, onlar için günahlarının affedilmesini istemek, vasiyetlerini yerine getirmek, akrabalarını ziyaret etmek ve onların dostlarına ikramlarda bulunmak." (Ebu Davud, Edeb 129.)

Kankalarım her şeyim

NEDEN ARKADAŞ?

"Kişi dostunun dini üzeredir. O hâlde her biriniz, dost edindiği kişiye dikkat etsin."[16]
—HADİS-İ ŞERİF

ERGENLİK DÖNEMİ, insanın bir arkadaşa en çok ihtiyaç duyduğu dönemlerin başında gelir. Arkadaşlık ilişkileri, gençlerin evinde karşılanamayan en önemli ihtiyaçlardan biridir. Yalnızca tatmin sağlamak için değil, tecrübe kazanmak için de gençler, arkadaşa ihtiyaç duyarlar. İyi bir arkadaşla dertleşme, problemleri paylaşma ve danışma, psikolojik bir tedavi rolü oynayabilir. Anlayışlı bir dinleyiciye içini dökmek, insanda ruhî bir boşalım sağlar. Sevdiğimiz ve değer verdiğimiz kişilerle konuştuğumuzda büyük bir rahatlık duymaz mıyız?

Kişi, arkadaş ortamında kendi yaşına uygun fikir ve davranışlar edinir. Kendi arkadaş ortamında kişiliğine ve fikirlerine yön verecek modelleri öğrenir. Öğrenmiş olduğu bu modellerle eksik olduğunu düşündüğü yönlerini tamamlar ya da olumsuz özellikleri kendisinde barındırmama çabası içerisine girer.

Arkadaşlık ilişkileri, toplumsal ilişkilerin gelişmesine öncülük eder. Arkadaşlarca beğenilmek, aranmak ve benimsenmek, siz gençlerin öz güven kazanmasında önemli rol oynar. Paylaşarak, yardımlaşarak ve duygusal alışverişe girerek dostluk bağlarını güçlendirirsiniz. İnsanlarla geçinmeyi öğrenir; iş birliğine girer, toplumsal becerilerinizi geliştirirsiniz.

ARKADAŞ BASKISI

"Bülbülle gezen güle,
ördekle gezen göle gider."
—ATASÖZÜ

Gençler, her ne kadar kendi ailelerinin baskılarından şikâyet etseler de araştırmalar, en büyük baskının akranlarından geldiğini göstermektedir. Gençler, akran gruplarının etkisiyle sigara ve alkol kullanmaya başlamakta, onlar gibi giyinmekte, onlar gibi konuşmaktadırlar. Saç tiplerine varıncaya kadar akranlara benzerlik görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir anket çalışmasında, sigaraya başlamada yüzde 83 oranında arkadaş çevresinin, yüzde 5,6 babanın rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

Bazı gençler, evde yetersiz ilişki içinde iseler, akranlarının baskısının etkisinde daha fazla kalmaktadır. Gençler, kendi güzel yönleri ve alışkanlıklarıyla arkadaş ortamında kabul görmüyorsa, eziklik hissetmemek için kendini değiştirme çabasına girebilir ve ailesiyle çatışma yaşayabilir. O zamana ka-

dar sigara, alkol, argo kelimeler, hiçbir zaman dinlenmemiş müzik tarzı ya da aile tarafından tasvip edilmeyen bir kıyafet, sadece gruba uymak amacıyla tercih edilebilir.

Yanlış adım atmak istemeyen gençler vardır; ama arkadaşlarının "Sen de erkek misin?" gibi alaylı sözlerine dayanamayarak olumsuz davranışlara başlayabilirler. Kendilerinden uzaklaşmak istediğiniz arkadaşlarınız olabilir; nasıl davranmalısınız? Şu tarz ifadelerle ailenizi öne sürebilirsiniz: "Babam, evden çıkmamı istemiyor." "Annem, bugünlerde derslere daha fazla çalışmamı istiyor."

İstemediğiniz ve kendinizi rahat hissetmediğiniz biçimde size yaklaşan kişilerin durdurulması, en önemli haklarınızdandır. Bunu yapan bir arkadaşınız, büyüğünüz ya da tanımadığınız bir kişi olabilir. Böyle bir durumda hiç çekinmeden güvenebileceğiniz büyüklerinizden ve ilgililerden yardım isteyebilirsiniz.

YALNIZLIK ACISI

"Yalnızlık; tek ağaçlı bahçe..."
—ADONIS

İnsanlar neden yalnız kalırlar? Newton, "İnsanlar köprü kuracakları yerde, duvar ördükleri için yalnız kalırlar." derken George Sand şu tezi ortaya atıyor: "Sevilmeyen bir insan, her yerde ve her şeyde yalnızdır." Hangi yaşta olursa olsun, her genç, yalnızlığının sebebini sorgulayabilecek kapasitededir. Bence sorgulamalılar da.

Çocuklarımız ve gençlerimiz, medya bombardımanı altında her şeyden haberdarlar, ama çok yalnızlar. Ellerinin altında son model bilgisayarlar, cep telefonları, 24 saat yayın yapan televizyonlar var. Çok şeye sahip görünüyorlar, ama heyecan yok hayatlarında. En önemlisi de hayalleri yok. Çünkü hayal

kurabilecekleri vakitleri kalmıyor ki... Heyecan ve hayallerinin hırsızı çok.

Aile içindeki yalnızlıklar da küçümsenmeyecek kadar fazladır. İletişim kopukluğu, diğer aile fertleri gibi gençleri de yalnızlığa sevk etmiştir. On yedi yaşındaki Tuba'dan, yüzünde okunan satırları, yazıya dökmesini istemiştim. İki cümlesi şöyle: "Bir çocuğun, ailesi içinde kendisini yalnız hissetmesi kadar acı bir durum yoktur. Bunu, hayatında yaşayan yani yalnızlığın sıkıntısını çekmiş birisi olarak çocuğumun, böyle bir hâl ile karşı karşıya kalmasını asla istemem."

Ergen için en önemli konulardan biri, "yalnız kalmamak"tır. Ergen için en korkulacak durum; arkadaşsız kalmak, bir grup tarafından dışlanmaktır. "Yalnız kalma korkusu" ergen için riskleri de beraberinde getirir. Grup değerleri dışına çıkmama ve grubun gözünde değer kazanma, bir ergeni, yapmaması gereken tutum ve davranışlara yönlendirir. Böylece ergenler, pek de farkında olmadan yapmayacakları ve yapmamaları gereken davranışları gösterebilir ve bunlardan zarar görebilirler.

Yaşadığınız problemler karşısında suskun kalıp içe kapanmayın. Duygularınıza dönük konuşabileceğiniz biri veya birileri olsun. Ailenize açamadığınız şeyleri güvendiğiniz bir akrabanız, bir arkadaşınızla konuşmalısınız. İyi bir arkadaşınız, size beklemediğiniz bir davranışta bulunursa, arkadaşlığı bozmadan evvel sebebini araştırınız. Çünkü arkadaş kazanmak çok kolay değildir.

NASIL ARKADAŞ?

Her insanın çok şeylerini danışabileceği ve anlatabileceği sırdaş veya arkadaşları olmalı, onlara dertlerini anlatabilmelidir. "Nasıl arkadaş?" sorusuna, Hz. Ali şöyle cevap veriyor:

"Cimri ile arkadaş olmaktan sakın. Çünkü o, kendisine en fazla ihtiyaç duyduğun anda senden uzaklaşır. Fasıkla arkadaş

olmaktan sakın. Çünkü o, çok değersiz şeye seni satar." Fasık, yasak şeylere düşkünlüğü olan, günahkâr kişidir.



Ailenin güvenini sağlamlaştırmak için gençler, arkadaşlarını eve getirmelidir. Arkadaşlarının, kendilerini olumsuz etkilemeyeceğini bizzat göstermiş olurlar böylece. Gereksiz yere arkadaşlarını gizleyen gençler, ebeveynlerinin endişelerinin artmasına sebep olurlar ve gerginlik tırmanır.

Anne babaların, çocuklarının bazı arkadaşlarından endişe etmeleri doğru değil mi? Anne babaların her zaman şu dört sorunun cevabını bilmeye hakları vardır: *Çocuğum kiminle birlikte? Nerede? Ne yapıyor? Ne zaman evde olacak?*

Dışa dönük, belirli arkadaş gruplarına sahip, o arkadaş gruplarıyla birlikte sportif faaliyetlere katılan; müzeye, kütüphaneye, camiye giden gençler istiyoruz. Boş gezen ve ne yaptığının farkında olmayan gençlerle beraber olmayı kabullenemiyoruz. Cıvıl cıvıl, okul dersleri dışında kültürel

faaliyetlere katılan ve ahlakı düzgün gençlerle beraber olmayı tavsiye ediyoruz. Arkadaşlarınızla geçirilen zaman dilimlerinin sıradan olmamasına, nitelikli geçmesine özen göstermelisiniz. Bu zaman dilimleri, eğlenme dışında da hayata çok şey katmalı. Çünkü bu dönem, hayatınızın büyük bir kısmını etkileyecek.

ANNE BABANIZ SİZİNLE ARKADAŞ OLMAK İSTERSE

Anne babalar, ergen çocuklarına arkadaş olabilirler mi? Bazı anne babalar, kendilerinin arkadaşça davrandıklarını ifade ederek, çocuklarının başka arkadaşlara ihtiyaçları olmadığını belirtirler. Hâlbuki bu, gerçek arkadaşlık ilişkisi değildir, bağımlı bir ilişkidir. En sağlıklı aile bile, çocuğuyla arkadaşlık yapamaz. Çocukların, sadece bir iki arkadaşa ihtiyacı yok ki... Hem, 40-50 yaşındaki arkadaşı ergenler ister mi?

Bazı ebeveynlerin çocuklarıyla âdeta arkadaş olmak istemeleri gibi, bazı çocuklar da ebeveyn ilgisinden memnun olduklarından kendi yaşıtlarıyla beraber olmayı istemezler. Bir ergen için bu, geleceği ile ilgili sıkıntı verebilecek bir durumdur. Ebeveynler bu dünyada kalıcı değildir. Arkadaşlık kurulabilecek yaşlarda gençler, yaşıtlarından uzaklaşırlarsa, ileride insanlara yaklaşmakta zorluk çekerler. Bu gidişatın sonucu, yalnızlıktır.

Gençlerin yaşıtlarının desteğine ihtiyacı vardır; ama bu durum, ebeveynlerinin yol göstermesine ve sevgisine ihtiyaçları olmadığı anlamına gelmez. Yaşıtlar geçici, ebeveyn kalıcıdır. Ergenlerin, bireyselliklerini keşfetme döneminde olmaları, ebeveynlerine baş kaldırarak onlardan kopma anlamına gelmez. Bir kimsenin kendisine güveni artarken başkalarına güvenini azaltması gerekmez. Ben, her gencin arkadaşlarından ve ebeveyninden kopmadan dengeyi yakalayabileceğine inanıyorum.

AKRABA İLİŞKİLERİ

"Akrabalar arasındaki düşmanlık,
ormandaki ateş gibidir."
—HZ. EBU BEKİR

Televizyon ve bilgisayar, ziyaret ve misafirlik ilişkilerini iyice zayıflattı. Hızlı şehirleşmenin ve göçlerin, yabancılaşmada rolü ise çok fazladır. Çok yakın akrabaların bile birbirlerini tanımaz hâle gelmesi şaşırtıcı değil mi? Çekirdek ailelerin bir kısmının tek ebeveynli duruma düşmesi, yalnızlık ve buhranları iyice tırmandırıyor.

Anne babalarınızın kardeşleri, kuzenleriniz ve onların yakınlarıyla iletişim hâlinde olmalısınız. Bunu özellikle belirtiyorum ki çoğu kere alışveriş ve miras sebebiyle kırgınlıklar olabiliyor. Hatta büyüklerden bazıları, küs oldukları kişilerle çocuklarının da ilişkilerini kesmelerini isteyebiliyor. Tabii, aile büyüklerinin bu konudaki davranışlarını doğru bulmak mümkün değildir. Küsme sebeplerinde haklı olsalar bile, çocuklarına ve diğer aile fertlerine böyle bir baskı yapmaları kabullenilemez.

Savaşların ve kavgaların bir türlü azalmak bilmediği dünyada hiç olmazsa kendi çevremizde barış ve anlaşma içinde yaşamanın yollarını bulmalıyız. Bu da önce akraba çevresinde sağlanmalıdır. Unutulup giden akrabalar olabilir; anne babanız ve diğer büyüklerinize sorarak kiminle, hangi derecede yakınlığınızın bulunduğunu öğrenebilirsiniz.

Akrabalarınızın yakınlık derecelerini belirleyerek belli aralıklarla ziyaretler yapmalısınız. Her zaman, bizzat giderek olmayabilir; artık telefon ve elektronik posta da var; onları da kullanabilirsiniz.

YAŞLILARLA ARANIZ NASIL?

"İyi gençler, yaşlılara saygı gösterenlerdir. Onlar, geleceğin yaşlılarını oluşturacaklardır."
—JOHN HOLBROOK

Gençler için en güzel örnekler, kendisini iyi geliştirmiş, güzel çocuklar yetiştirmiş büyük anne ve büyük babalardır. Onlar, torunlarına ayrı bir sevgiyle bağlı olup torunlarının da sevgi ve merhamet duygularını harekete geçirirler. Bazıları, gençlerin farklı beceriler kazanmasına da yardım eder.

Bazı ailelerde altmış beş yaş üstü grubu oluşturan yaşlıların çocuk ve gençlerden ayrı bir hayat sürmeyip onlarla beraber olması, hem yaşlıların hayat neşelerinin kaybolmaması hem de çocuk ve gençlerin hayatı daha iyi tanımasını sağlıyor.

Yunanlı yazar Kazancakis, akan bir dereye doğru eğilip bakmakta olan ihtiyara sorar:
"Neye bakıyorsun?"
İhtiyar cevap verir:
"Akıp giden hayatıma evlat, hayatıma..."

Gençler, yaşlılara fikir danışıp onların hikmetli sözlerini dinledikçe, yaşlılar da gençlere değer verip onlarla iyi ilişkiler içinde oldukça birbirlerine maddi-manevi destek olmakta, böylece ömrün baharı ve kışı daha verimli geçmektedir. Tecrübeyi hafife almamalıdır; her zaman ve her yerde gençlerin yetişkinlerden ve yaşlılardan öğrenecekleri vardır. Çünkü "Yaşlıların düşünceleri gözlerine benzer, uzağı daha iyi görürler."

Yaşlıları memnun etmek ve dualarını almak, gençlerin ru-

huna çok olumlu ve doyurucu bir enerji verir. Aslında yapılan her iyilik, tekrar insana yansıyan ve dönüp gelen bir güzelliktir. Bir bakıma, insanın başkasına yaptığı iyilik, daha da bereketlenerek kendisine döndürülmektedir.

Otobüs ve metrolarda yaşlılara yer verilmediğine sizler de şahit oluyor musunuz? Esasında bazı yaşlılar, gençler okuldan veya işten yorgun dönüyorlardır, diye oturmak bile istemeyebiliyorlar; ama gerçekten ayakta zor durabildiği hâlde, kendi aralarında şakalaşan gençlerin, onları görmüyormuş gibi davranmaları üzüntü verici. Peygamberimiz şu hadisi, bir gencin, yaşlı birisine yer vermekte gecikmesi sebebiyle söylemiştir: "Küçüklerine acımayan, büyüklerine saygı göstermeyen bizden değildir." (Tirmizi, Birr 15.)

KOMŞULARINIZI TANIYOR MUSUNUZ?

"Komşunu sev, ama aradaki duvarı kaldırma."

—GEORGE HERBERT

Komşuluk ilişkileri, resmî olmayan sosyal destek sistemlerindendir. Hızlı kentleşme, maalesef komşuluk ilişkilerini iyice zayıflattı. Apartmanlarda aynı kattaki komşusunun eşiğinden içeriye adım atmayan nice insan bulunmaktadır.

Birbirimizin evlerine çok girip çıkmasak bile, komşularımızın isimlerini, mesleklerini, okullarını öğrenelim; karşılaştığımızda hâl hatır soralım; yabancı gibi davranmayalım. Üzüntülü ve sevinçli günlerinde yanlarında olmaya çalışalım. Beklemediğimiz olumsuz bir tutumla karşılaşırsak, sert tepki göstermeyelim; anlamaya çalışalım.

Komşularımızdan, ailemizden birileriyle küs olan bile bulunabilir. O kişiyle bizim de küs olmamızın anlamı yok; bizim ayrı bir kişiliğimiz var. Bunun tam tersi, komşuluk ilişkilerini abartanlar da olabiliyor. Komşunun bazı fertleri, neredeyse

sadece yatma zamanlarında evlerine gidiyorlar. Hiç kimsenin, kendi hayat düzenimizi bozmasına da fırsat vermeyelim. Gerek komşularımız gerekse başka misafirlerimiz gelince, bütün yoğunluğumuza rağmen kapıdan girerlerken ve çıkarlarken yanlarında olalım, otururlarken az da olsa yanlarında bulunalım. Böylece hem ailemizi hem de misafirlerimizi memnun ederiz. Daha fazla beklentileri olursa, kendileriyle daha fazla birlikte olamayışımızla ilgili yapacağımız açıklama, onları rahatlatacaktır.

SELAMLAŞMANIN VERDİĞİ ESENLİK

"Aranızda selamı yayınız."[17]
—HADİS-İ ŞERİF

Selam; karşılaştığımız kişilere sağlık ve esenlik dileklerimizi sunmaktır. Selam veren kişi, karşısındakinin kaza ve belalardan korunmasını dilemektedir. Selam verip almayı, Allah'ımız Kur'an'da emrettiği gibi Peygamberimiz de tavsiye etmiş ve uygulamasını yapmıştır. Selamlaşma, toplumdaki gerginlikleri azaltır, kişiler arasındaki iletişimi hızlandırır.

Peki, gerginlik nasıl azalıyor da esenlik sağlanıyor? Selam vermek için birisine yönelip hafif gülümsüyorsunuz, yüzünüzdeki kaslar harekete geçiyor. Mutluluk hormonlarıyla tatlılaşan selam ifadeleriniz, karşınızdaki insanı da rahatlatıyor. Alın size; iki mutlu insan.

Normalde küçüklerin büyüklere önce selam vermeleri uygundur. O bakımdan "Büyüklerimiz yüzümüze bile bakmıyor; niye selam verecekmişiz?" demeye gerek yok. Böyle konularda önce davranmak, insanın değerini artırır. Gençler, böylece büyüklere de ders vermiş olur.

NEZAKETLİ OLMAK NE GÜZEL!

Döndü mü vücuduyla dönerdi.
Anlayamadılar, bir anlayabilselerdi.

İsmet Özel'in bu beyti, bir sahabinin Peygamberimizi anlatmasından esinlenerek söylenmiştir. Peygamberimizin sadece bu davranışı bile, onun nezakette zirvede olduğunu göstermektedir. O, "Nezaket ve yumuşaklık nereye girerse orayı süsler." (Müslim, Birr 78.) buyurmaktadır.

Nezaket parlatmadır. Parlatılmayan elmas bile cazip değildir. Elmas gibi değerli, fakat parlatılmamış birçok insan vardır. Çoğu zaman elmas gibi değerleri, basit görünen davranışlar örtmektedir. Kaba davranışlar, nice cevherin ortaya çıkmasına engel olmaktadır.

İnsanlar, burunlarından ve dudaklarından estetik ameliyatı oluyorlar, epeyce para ödüyorlar. Nezaket ise hiç masraf yapılmadan kazanılabilecek bir inceliktir. Nezaket içindeki insan, toplumda kendisini küçük düşürücü bir durumla karşılaşmaz. "Her şey incelikten, insan ise kabalıktan kırılır."

"İncelik, kanlarını kaynatmadan insanların altında ateş yakmak sanatıdır." diye bir söz vardır. İncelik burada sanat olarak belirtiliyor, ama zorlukları olan bir sanat değil.

Aksırırken ağzın kapatılmamasını, gülerken kahkahaların başkalarını rahatsız etmesini, esnerken hoş olmayan sesler çıkartılmasını küçümseyebilir misiniz? İşte bu davranışlar nezaketsizlik oluyor. Hayatının devamı içinde; aile, arkadaş, iş, eş ve toplumla beraberliklerde uzun ömürlü ve sağlıklı ilişkiler kurabilen kimseler, nezaket konusunda dikkatli olanlardır.

Bir babanın oğluna yaptığı şu tavsiye konumuzu özetliyor: "Oğlum! Sana karşı kaba olsalar da sen, herkese karşı kibar davran; unutma ki bu kibar davranışı, onlar birer centilmen oldukları için değil, fakat sen bir centilmen olduğun için yapıyorsun."

Rus yazarı Turgenyev, bir akşam soğuğunda evine doğru yola çıkmış. Yolda bir dilenci, kendisinden para istemiş. Bütün ceplerini kurcalayan Turgenyev, ne yazık ki hiç para bulamamış. Bunun üzerine, kendisine uzatılan soğuk elleri, kendi elleriyle ısıtarak "Kusura bakma kardeşim; sana verecek bir şeyim yok!" diye cevap verince dilenci, "Verdiniz ya efendim!" demiş "Bana, kardeşim, dediniz ve ellerimi ısıttınız!"

HAYVANLARI SEVER MİSİNİZ?

"Biz, hem kurtların doymasını hem de koyunların sağ kalmasını istiyoruz."

—TOLSTOY

Hayvanlardan korkan ergenler olduğu gibi, kızların çoğu ve az da olsa erkek ergenler, evcil hayvanlara yakınlık duyar; köpek, kedi veya kuş beslemek ister. Bu istek, bazen haklı bazen haksız sebeplerle anne baba tarafından engellenir. Hâlbuki genç kızın hayvanlara duyduğu bu yakın ilgi, onun sevgi, sempati, bağlılık, koruma ve acıma duygularını geliştirir. Sorumluluk şuurunu artırır.

Hayvanlarla meşgul olmak sıkıntıların azalmasını sağlar. Hayvan besleyen insanlarla tanışarak ortak ilgi alanlarında sohbetlerde bulunmanın insan ilişkileri açısından faydası olacaktır.

Gerçi hayvanlarla meşgul ola ola insanlardan uzaklaşanlar da vardır. Sadece hayvanlara odaklanmak, sosyalleşmeye büyük engeldir. Okulu ve işi bırakarak, yalnızca güvercinlerine yönelen gençler olabiliyor. Hayat bu değil ki; dengeyi iyi kurmak gerekiyor.

Bulundurulmak istenen herhangi bir hayvan veya bitki; ne olursa olsun, onun bütün bakımı ve sorumluluğu gence ait olmalıdır. Çünkü bazı gençler hem evde hayvan beslenmesi-

ni istiyorlar hem de bakımını hiç üstlenmiyorlar. Yani bakım ebeveynden, sevmek gençten; böyle olmaz. Hayvan bakımı titizlik ister. Temizlikleri ihmal edilmemeli, yemleri zamanında verilmelidir. Takibi gerektiren aşıların sorumluluğu da hayvanı besleyene aittir.

Şehir hayatında kedi, köpek gibi hayvanların beslenmesinde çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Bu arada çoban, av ve bekçi köpeği dışında köpek beslenmesini Peygamberimizin uygun görmediği de bilinmelidir.

Ayrıca sağlık, temizlik ve bulaşıcı hastalıklar da üzerinde durulması gereken konulardandır. Gençler, çıkabilecek problemleri nasıl çözümleyeceklerini öğrenmelidir. Her zaman, çok sevilen hayvanın beslenme imkânı olmayabilir. Böyle durumlarda kafes kuşları veya akvaryum balıkları gibi beslenmesi daha az zahmetli hayvanlar bulundurulabilir.

Kaliteli sosyallik

SOSYAL FAALİYETLERİN KAZANDIRDIKLARI

GENÇLERİ, BİR AMAÇ kazanmaktan mahrum eden sebeplerden biri, boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirememeleridir. Kendisini amaçsız bir hayat içinde bomboş hisseden genç, zararlı alışkanlıklara kolayca kayabilmektedir.

Günümüzde insanlar, kendi dertlerine daha fazla odaklanmaya başladılar. "Ben kültürü" tırmanışa geçmiş durumda. Diğer insanları dinleme ve anlamaya pek zaman ayrılmaz oldu. Sosyal faaliyetler işte bu "ben duvarı"nı yıkıyor, kişiyi "biz havuzu"na daldırıyor. Böylece yalnızlık bunalımından da kurtulmak kolay oluyor. Spor, sosyal ve kültürel etkinlikler; bireysel ve sosyal varlığınızın gelişmesine, kimliğinizin oluşmasına yardımcı olur.

Varlıklı bir ailenin çocuğu olsanız da anne babanızla beraber yardım malzemelerini alarak varoşlardaki yoksul ai-

leleri ziyaret edebilirsiniz. O ailenin çocuklarıyla dostluk kurabilirsiniz. Mezarlıklara, hastanelere, akıl hastanelerine, lösemili çocuklar koğuşu gibi hayatın gerçek, ama fazla görülmeyen mekânlarına gezinti için gidebilirsiniz. Bu mekânlardan, alabileceğiniz hayat dersleri ve öğrenebileceğiniz bilgiler vardır.

İslam dininin, sosyal olaylar ve insanların birbirleriyle ilişkilerinin düzenli olması konusunda koyduğu genel prensipler ve pratik çözümler vardır. Bunlar öğrenilip ailece hayata geçirilmeye çalışılmalıdır. Bazı gönüllü kuruluşlar, gençlerin hem zayıf derslerine yardımcı oluyor hem de sosyal yönden onları güçlendiriyor. İçinde yaşadığımız bu zamanda da ahlakî ve sosyal faaliyetlerde yoğunlaşan "altın gibi" insanlar az değildir. Fedakârca koşturan bu insanlarla tanışmak ve kaynaşmak hayatınızı renklendirir.

HOBİLERİNİZ VAR MI?

Ülkemiz, hızlı bir kentleşme süreci içerisindedir. Gençlik kesiminde görülen çeşitli bunalımların önemli sebeplerinden biri, onların boş zamanlarını değerlendirecek imkânların sağlanmamış olmasıdır. Yöneticilerimize, belediyelerimize ve ebeveynlere bu konuda görevler düşmektedir. Tabii esas görev, gençlerin kendisinindir. Gençler, hobi tiplerinden hangisine meyilliyse hazır imkânları değerlendirip yeri geldikçe ilgilileri zorlamalıdır. Kitap okuma hobisi olanlar için fırsat ve imkânlar her zaman bulunur. Toplamaya ve beceriye dayanan hobisi olan gençler, ellerindeki malzemeleri değerlendirirlerse, yakın çevreleri de kendilerine yardımcı olmaya başlar. İlk hamleler gençlerden gelince ilgili şahıs ve kurumlar, kendilerini destek olmaya zorunlu hissedeceklerdir. Benzer hobisi olanlar, bazen bir araya gelebiliyor. Bu da ayrı bir güzellik; çünkü böylece sosyalleşiyorlar, organize olmaya alışıyorlar.



Büyük icatların bir kısmı, hobiler yoluyla ortaya çıkmıştır. Yalnız, hobilerin tutsağı olmamak gerekiyor. Hobiniz, idealinizdeki mesleğinizden farklı olabilir. Hobinizle meşguliyetiniz ve mesleğinize dönük çalışmalarınız birbirine engel değildir. Kuşları sevdiğiniz için besleyip ilgilenebilirsiniz, ama gece gündüz güvercinlerin yanından ayrılmazsanız hem derslerinizden geri kalır hem de hiçbir işe yaramazsınız.

SPORTİF FAALİYETLER

"Gençliğinizde spor yaparsanız,
ihtiyarlığınızda sağlığınızı
garanti altına alırsınız."
—WACKER HUNTER

Sporun, insana kendini iyi hissettiren, rahatlatıcı ve mutluluk verici bir yönü vardır. Çünkü spor sırasında beyin, endorfin adını verdiğimiz hormonu salgılar. Endorfin, hem ağrı kesicidir hem de keyif verir. Onun için bir müddet düzenli spor yapanlar, âdeta bağımlı hâle gelerek spor yapmadıkları zaman

kendilerinde eksiklik hissederler. Sporun böyle mutluluk vermesinden dolayı, bazı psikiyatristler, "Spor, doğal bir antidepresandır." derler.

Spor, insana yaşama azmi, çalışma şevki ve gönül rahatlığı verir. İnsanın belli kabiliyetlerini geliştirir. Gençlerin enerjilerini boşaltmalarına vesile olur. İnsanı disiplinli olmaya alıştırır, hareket ve faaliyet altında tutar. Spor, insana, bedenini tanıma ve işlevlerini geliştirme imkânı sağlar. Sosyal ve kültürel yönlerden gelişmeye yardımcı olur. Ortak sporlar, birlikte iş görmeyi, yardımlaşmayı, ortak hareket etmeyi temin eder. Ortak duygu ve düşüncenin ortaya çıkmasını ve paylaşımını sağlar. Spor, başarı ve rekabet duygularını eğitir, bir gruba ait olmanın kökleşmesini sağlar.

Sistemli yapılan spor etkinlikleri, gençlerin beden ve zihin sağlıklarına katkı sağlarken öfke ve şiddet duygularının da giderilmesinde rol oynar. Erken yaşlarda başlayan spor eğitimi, ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek olumsuz bazı davranışları da engelleyebiliyor. Kişi, yetişkinlik döneminde sporla aktif olarak uğraşmasa bile, bir zamanlar sporla uğraşmış olmanın getirdiği yatkınlık ve sporseverlikle daha olgun bir taraftar olabiliyor.

Öyle tahmin ediyorum ki gençlerin çoğu, Peygamberimizin spora duyduğu ilgiyi bilmemektedir. O, hayatında spora bağlılığını, bizzat pratiğini yaparak göstermiştir; mesela Rukâne isimli kişiyle güreş tutup üç kere galip gelir. Hatta Rukâne yenilirse Müslüman olacağını söyler ve sözünde durur. (Tirmizi, Libas 42.)

Yine Peygamberimiz, Hz. Ayşe ile birlikte koşu yapar; ilkinde eşi Hz. Ayşe kazanır, ikincisinde ise kilo alması sebebiyle koşuyu kaybeder. Kazanan Hz. Peygamber, ona "Bu önceki koşuya bedeldir; ödeştik." buyurur. (Ebu Davud, Cihat 67.)

Peygamberimizin yarışlar organize ettiği de olurdu. "Şu üç şeyde armağan vardır: Deve yarışı, at yarışı ve ok yarışı." di-

yerek birinci gelenlere ödüller verirdi. (Ebu Davud, cihat 67.) Yalnız, "at yarışı" demişken, ganyan bayilerindeki oyunlarla karıştırmamak gerekir. Atları yarıştırmak spor, atlarla ilgili tahminlere para koymak kumardır.



GEZİLERİN GETİRDİĞİ

"Aptal sayıklar, akıllı seyahat eder."
—İNGİLİZ ATASÖZÜ

"Tebdil-i mekânda ferahlık vardır." sözü ne kadar yerinde. Yani bulunduğunuz yerden kalkıp başka bir yere oturuyorsunuz; o durum bile, insanda bir rahatlama meydana getiriyor. Oturduğunuz odadan kalkıp balkona çıkmanız, hatta pencereden bakmanız bile yeterli olabiliyor.

Gençlerin bir kısmı, TV ve internetteki ölü resimlerle kalplerini dolduruyor. Ekranlardan kalplere yayılan virüslerin temizlenmesi çok kolay olmuyor. Onun için gezilere giderek Yüce Sanatkârın yarattığı "canlı resimler"i seyretmek, gözleri ve gönülleri rahatlatır. Seyahatte ufuk açılır, hayal dünyası genişler, psikoloji düzelir; ruh, dinamizm kazanır. Seyahat, daha çok diğer bölge ve ülkelerin insanları ile konuşmaya benzer.

Türkiye'mizin hangi yerleşim merkezini ve tarihî eserlerini görsem "Buraya gelmekte neden bu kadar gecikmişim?" diyerek hayıflanırım. Okul gezileri dışında tatil ve gezi programları olursa ailenize, her seferinde farklı mekânlara gitmeyi teklif edin. Gezilerde notlar tutup fotoğraf da çekerseniz, tarih ve coğrafya derslerinde öğrendikleriniz pekişir. Dış ülkelere gitme imkânı olursa, kendi ülkemize taşıyabileceğiniz teknik gelişmeleri ve güzellikleri incelemeye almalısınız. Kısa sürede gelişme gösteren ülkelere dikkat kesilmelisiniz. Yurt içi ve yurt dışındaki olumsuzluklardan ders çıkarmak da mümkündür.

Çevrenize belgesel çeken bir kameraman gibi bakmayı alışkanlık hâline getirin. Belgeselin kalitelisi, başkasının göremediği hoş şeyleri gösterir. Siz de çevrenizdeki kişi ve nesnelerin göze ve kulağa hoş gelen yönlerini görmeye çalışın. Bu, sizleri hem ruhen dinlendirecek hem de manen zenginleştirecektir.

YAŞ GÜNÜ KUTLAMALARI VE PARTİLER

Bakıyorsunuz; on üç yaşlarındaki çocuk ve ergenler yaş günü ve parti toplantısını kendi aralarında yapmak istiyorlar. 16 yaşından önce bu tür toplantılar, ebeveynlerden ayrı olarak yapılamaz. Ergenlerimiz, bu konuda izin koparacağız, diye anne babalarını zorlamamalıdır. Bu yaş üstündeyseniz, toplantılarınızda bulunmayan ebeveynler, mutlaka eve dönmeli, yenileniçileni kontrol etmeli değil mi? Anne babalarınızın, katılımcı sayısını kısıtlayabileceğini ve müzik sesini denetleyebileceğini kabullenmelisiniz.

Beşinci Bölüm

Okuyorum, Öğreniyorum

Okula gelince

ÖĞRENCİ OLMAK SIKICI MI?

"Bir milletin ilerlemesi ve gerilemesi,
gençlerin alacakları terbiyeye bağlıdır."
—SHAKESPEARE

OKUL ORTAMI, KENDİ yetenekleriniz, başarınız ve özelliklerinizle kabul görebileceğiniz bir fırsat olarak önünüze çıkmıştır. Hem etkilenmek hem de etkileyebilecek durumların bulunduğu bir kalabalığın içindesiniz artık. İlkokulda tek öğretmene alışmışken, ortaokulun ilk sınıfından itibaren değişik öğretmenlerle karşılaşmanız, bocalamalarınıza sebep olabilir. Problem etmeye gerek yok; alışırsınız.

Bir süre için uzak kaldığınız anne babanızın yerine geçebilecek örnekleri okulda bulabilirsiniz. Anne babanızla kopardığınız iletişimi, hayranlık duyduğunuz öğretmenlerinizle sürdürebilirsiniz. Öğretmenler de öğrencilerine değer veri-

yorlarsa kişiliklerinden, benliğinize önemli özellikler katarlar. Anne babanızın bıraktığı boşluk, bir süre böylece doldurulmuş olur. İnsan psikolojisinden haberdar olan öğretmenler, böyle durumlarda aile ve gençlere dönük güzel hizmetler verirler. Esasında bu çağda, öğretmenlerinizi zor beğenirsiniz; onları acımasızca eleştirdiğiniz olur. Duygusal davransanız da çoğu eleştirileriniz yerindedir. Bu arada, gözlerinizde çok büyüttüğünüz öğretmenler de bulunur. Hayran olduğunuz öğretmenleri, ebeveynlerinize örnek gösterirsiniz. Sizlerin, öğretmenlerinizden örnek seçebilmeniz olumlu bir tavırdır. Onlar da sizinle ilgiliyse güzel sonuçlar ortaya çıkar. Çünkü sevilen öğretmenlerce beğenilmek ve desteklenmek, anne babanın övgüsünden daha fazla değer ifade eder.

Yeteneği ve ilgisi olduğu hâlde, nefret ettiği öğretmeni yüzünden dersten soğuyan öğrenciler olabiliyor. Hatta sevmediği anne veya babası öğretmense onun branşındaki derse ilgisiz kalarak, intikam alan öğrenciler bile bulunabiliyor. Bazı öğrenciler, sevmedikleri öğretmenlerine tepkilerini derse katılmamak, ödev yapmamak veya karşılık vermek şeklinde ortaya koyuyorlar. Bu tutum ise problemin büyümesine sebep oluyor. Bir öğrencinin, okulda isminin olumsuzluklarla anılması, geleceği açısından hoş bir durum değildir. Öğrenciler de rehber öğretmen, sınıf öğretmeni veya müdür yardımcısı aracılığıyla öğretmenle aralarındaki iletişimsizliği giderebilir.

Öğretmene kızdığından dolayı okulu terk eden veya değiştiren öğrenciler de olabiliyor. Üniversiteyi rahat kazanabilecek seviyede olduğu hâlde bir öğretmene nefretinden dolayı liseyi yarıda bırakan öğrenciler biliyorum. Ailelerde de kendilerine ısınamadığınız, hatta nefret ettiğiniz yakınlarımız olabilir; bırakıp gidecek misiniz? Okul da bir ailedir. Uyuşamadığınız öğretmenler olabilir, ama "çok şeker" öğretmenler de yok mu?

DİPLOMA ŞART MI?

Ben öğrenci olmayacağım, demek mümkün mü? Herkes, artık on iki yıllık eğitimi görme zorunluluğunda. Bir öğrenci, on iki yıldan sonrasına devam etmese bile, derslerine çalışmayan, okuldan kaçan birisi olarak hatırlanmak ister mi?

Başarı baskısından bunalıp kolay yolu seçerek okulu bırakmayı, çözüm zannedenler olabiliyor. Gelecek yıllarda iş hayatında birçok insan, başarı baskısıyla karşılaşacaktır. Hoşlanılsın hoşlanılmasın akademik başarının önemi gizlenemez. Diploma, insan hayatında belirleyici bir unsurdur. Öyle anlaşılıyor ki diploma sahibi kişiler, ileride birçok şeyi daha kolay yapabilecek, hedeflerine daha kolay ulaşabilecek, toplum içinde başları daha dik dolaşabileceklerdir.

Önceki eğitim sistemine göre beş yıllık ilkokul mezunu olduğu hâlde çok başarılı anne babalar ve iş adamları var. Şüphesiz, lise ve üniversite mezunu olmadığı hâlde toplumda başarılı insan çoktur. Fakat yıllar geçtikçe keşke okusaydım, benim de diplomam olsaydı, diyenler de az değil; ama gençliği geri getirmek de mümkün değil. Elli ve altmış yaşlarından sonra bile, üniversiteye kaydolanlar bulunuyor. Onun için diyorum ki; okullar gençlerimiz için çok güzel imkânlar sunmaktadır. Dürüst ve çalışkan olarak öğrenciliğin tadını çıkarmalısınız.

DERSE ÇALIŞMADAN OLMAZ MI?

"Zevkle öğrendiğimizi,
hiçbir zaman unutamayız."
—ALFRED MERCIER

Osmanlı İmparatorluğu'nun sonlarında Millî Eğitim Bakanlarından birisi, "Şu okullar olmasa, bakanlığı ne güzel yönetirdim." dermiş. Sanki bazı öğrenciler de "Şu dersler olmasa, okula gitmek ne güzel olurdu." diyor gibiler.

Anne babaların gençlerden şikâyetçi oldukları konuların en başında, okul derslerine çalışmamaları gelmektedir. Sizce haklı değiller mi? Okula gitmek demek, derslere çalışma sorumluluğu almak demektir. Kendi geleceğiyle ilgili bir konuda sorumluluktan kaçan bir genç, toplumdaki yerini nasıl belirleyecektir? Derslerine çalışmayan birisi, başka sorumluluklardan kaçıyor, demektir. Yani işe yaramaz birisi...

Okula gitmek "Ben buradaki şartları yerine getireceğim." demektir. Okulun ilk isteği ise derslere çalışmaktır. Okul, gezinti yeri değildir. Oraya vakit öldürmek için gidilmez. Biliyorum; her karşılaştığınız akrabanız ve komşunuz hemen derslerinizi soruyor. Sizler de kızıyorsunuz; başka sorulacak bir durumumuz yok mu, diye. Haklısınız; ama onlar da kötü niyetli değil ki. Bir kimse en fazla hangi işle meşgulse, daha çok o konuyla ilgili sorularla karşılaşır. Biraz da nezaket gereği böyle sorular gelir.

Bir öğrenci diyor ki: "Keşke kızların defileye gelir gibi geldikleri dershaneye değil de babamın yakın arkadaşının tavsiye ettiği dershaneye gitseydim."

Okullarda öğrenilen bilgiler için "Bu öğrendiklerim, hayatta ne işime yarayacak ki?" diye sormayan öğrenci azdır. Gerçekten bazı derslerde öğrendiklerimiz unutulup gitmiştir. Unutulup gidecek dersleri neden okuyup duruyoruz, sınavlara giriyoruz, sıkıntılara katlanıyoruz ki?

Öyle değil; mesela biz büyükler matematik, fizik gibi derslerde öğrendiklerimizin çoğunu hatırlamayız, ama hayatta karşılaştığımız birçok problemi, o dersler sayesinde çözmüşüzdür. Bu durumda, dersleri ikiye ayırmak gerekiyor: Doğrudan işe yarayanlar, dolaylı olarak işe yarayanlar.

Öğrenciye düşen görev; her iki durumda da derslere iyi çalışmaktır.

Çalışmak diyoruz; ama öğrencilikte esas olan, dersi iyi dinlemektir. Anlaşılmayan konular, zaman geçirilmeden öğretmene sorulmalıdır. Çünkü bazı temel konular vardır ki onlar öğrenilmediği takdirde gelecek yıllardaki konular anlaşılmayacaktır. Dersler zor değildir. Kolay bilgiler zamanında öğrenilmeyince, ileride zorluklarla karşılaşılır.

DERS ÇALIŞMA ORTAMINDA NELER OLMALI?

• Mümkünse her öğrencinin özel bir çalışma odası yoksa odada özel bir köşe.

• Çalışma odasında ders çalışmak için kullanılacak masa.

• Öğrencinin oturabileceği yumuşak sandalye.

• Küçük bir kitaplık.

• Televizyon, yatak gibi öğrencinin her an çalışmasını bozabilecek; ona, uyuma gibi şeyleri hatırlatacak eşyalar bulunmamalı.

• Duvarlarda, sadece hedefi hatırlatıcı afiş veya resimler.

• Çalışma odası tertipli ve düzenli tutulmalı, dikkati dağıtacak fazlalıklar olmamalı.

• Ders çalışma odasında müzik çalar olmamalı.

• Çalışma ortamı düzenlenmeli ve çalışma masasının karşısına veya öğrencinin göz hizasına gelecek şekilde, dikkati dağıtıcı, hareketli veya sabit malzeme yerleştirilmemelidir. Çalışma ortamı gürültüden, müzik veya televizyon sesinden arındırılmalıdır.

• Öğrenci ders çalışırken fiziksel rahatlık içinde olmalı. Eğri oturmalar, rahatsız edici koltuklar, çevredeki gürültü, ışıkların yanlış ayarlanmış olması, telefonun açık bulundurulması gibi faktörler öğrenmeyi güçleştirir.[18]

DERSE NE ZAMAN VE NASIL ÇALIŞMALI?

Ders çalışma öncesinde hafif gıdalar almalısınız. Aşırı tokluk ve açlık, ders çalışmayı engeller. Bunun yanında ders esnasında aşırı olmamak kaydıyla şekerleme veya elma yemek faydalıdır.

Öğrenme için tekrar, temeldir. Çok kullandığınız bilgiler, hafızanıza kalıcı olarak yerleşir ve istediğinizde çağrılması daha kolay olur. Bunun için çalıştığınız konunun kısa özetlerini çıkarıp ara sıra onları gözden geçirebilirsiniz. Ders tekrarı aynı gün olmalı. Çünkü unutma, en fazla tekrar yapılmadan geçen ilk yirmi dört saat içinde gerçekleşmektedir. Tekrar için de haftalık zaman ayırmak gerekir.

İnsan zihninin öğrenmeye en açık olduğu zaman dilimi, sabahın ilk saatleri ve akşam güneş batmadan önceki birkaç saattir. Öğle saatlerinde bir şey öğrenmeye çalışmak beyne eziyettir. Gece yatmadan önce ders çalışmak, öğrenmeyi kolaylaştırır. Bu saatler haricinde ders çalışmak, konunun öğrenilmesine değil, zorlaşmasına sebep olur.

Aynı konu üzerinde, kitap başında çok uzun süreli vakit geçirmeyin. 20-30 dakikada bir dinlenin, bu esnada sizi dinlendirecek ders dışı bir konuyla ilgilenin.

Yazmak, öğrenmeyi kolaylaştırır. Öğrencinin, çalıştıklarını el yazısı ile bir yerlere yazıyor olması, notlar alması ve yazdıklarını da seslice okuması öğrenme sürecini hızlandırır.

Zihin belli aralıklarla dinlendirilmezse, öğrenme bir eziyete dönüşür. Zihnin dinlenmesi, yatarak ya da uyuyarak olmaz! Zihin dinlenmesi, yoğunlaşılan bir konudan uzak kalarak yani başka bir konuya yoğunlaşarak olur. Bu sebeple aynı tür derslere art arda çalışılmamalı.

Derse çalışmakla ilgili çeşitli metotlar geliştirilmiştir. En güzel metot bilinse dahi uygulama önemlidir. Burada yapılacak olan, her öğrencinin şartları ve kendi kapasitesini göz önünde bulundurarak kendi metodunu geliştirmesidir. Gü-

nün hangi saatlerinde daha iyi yoğunlaştığınızı keşfedin. Çalışma saatlerinizi bu vakitlere denk getirin. Ders çalışırken "Hafızanın altı sadık bekçisi" diye bilinen kuralı işleme sokmak gerekir. Bilgi, beyindeki dosyaya kaydedilirken 5N1K soruları yani "Kim?", "Ne?", "Nerede?", "Ne zaman?", "Nasıl?", "Niçin?"ler sorulursa bağlantı ağı sağlam oluşacaktır.

Genelde doksan derecelik dik bir açıyla ders çalışmaya başlanır. On dakika sonra kafa kırk beş derece eğilir. Yirminci dakika sonunda mekân değiştirilir. Yumuşak bir yere otuz derecelik açıyla yaslanılır. Otuz beşinci dakikada uzanılır. Kafayla yer arasındaki açı, on beş derece olmuştur. Kırkıncı dakikada sırtüstü yatılır. Kitap, yorgan yapılır. Bir daha zor kalkılır.

ÜNİVERSİTEYİ BİTİRMEK ŞART MI?

"Eğer bir insan, üniversiteden çıktıktan sonra öğreneceği daha çok şey olduğunu öğrenebilmişse, yükseköğrenim yapmanın bir zararı yoktur."

—W. LONGFELLOW

"Her genç üniversiteyi bitirmeli." diye bir kural yoktur. Ülkemizde bir kısım genç, askerliği er olarak yapmamak için, bir kısmı da aile baskısıyla fakülte bitiriyor. Küçük yaşlardan itibaren "Mutlaka üniversitede okumalıyım." kararlılığını sürdürenler oluyor. Kazanamayınca da dünyanın sonunun gelmediği anlaşılıyor. Burada mesele, sonuç nasıl olursa olsun kabullenmektir.

Üniversiteyi bitirmek de her zaman yetmeyebiliyor, ama bir dayanak noktası oluyor. Uyanık olan gençler, fakültelerinde öğrenemediklerini, kendileri tamamlıyor. Yoksa diplomalı işsizlere yenileri ekleniyor.

Birçok zorlukla üniversite sınavına hazırlanan gençler, kazanınca da yeni problemlerle karşılaşıyor. Ailenin yaşadığı bölgeden başka bir şehirde yaşama zorunluluğu, ilk ayları kâbusa çevirebiliyor. Öğrencileri hazırlıksız yakalayan gurbetlik, bu süreçte ailelere ve öğrencilere ciddi sıkıntılar yaşatabiliyor.

Bölüm ve şehir seçerken gurbet konusunu unutmamalısınız. Hatta mümkünse okuyacağınız şehrin sosyo-kültürel yapısını ve hayat şartlarını araştırmalısınız. İnsan, ilk gittiği yerde başına gelebilecekleri bilir ve kabullenirse fazla sıkıntı yaşamaz. Her genç erkek, askerlik yapıyor. Çok basit sıkıntıları abartanlar olduğu gibi, kabullendiği için büyük zorlukları kolaylıkla atlatanlar da bulunuyor. Hiçbir öğrenci, gurbetlik sebebiyle ailesinin yanına geri dönmeyi düşünmemeli. Tekrar üniversite sınavına girerek başarmak kolay olmayabilir. Bu hâl, geçici bir rahatlama verir, ama bir ömrü sıkıntıya sokacak izler de bırakabilir.

Aileden uzakta okumaktan dolayı zorluklarla karşılaşıyorsunuz, ama gelecekteki hayatınız için tecrübe sahibi de oluyorsunuz. Sosyal hayatı tanıyorsunuz, bazı sorumluluklar alıyor, anne babanızın değerini de anlıyorsunuz. Gurbette okumanın zorlukları var; ama hayatın gerçekleriyle karşılaşmak da güzel. Her zaman anne kucağında veya evinizin sıcak atmosferinde yaşayacak değilsiniz ki...

İster yurtlarda ister evlerde kalın; değişik kültürlerden olan arkadaşlarınızla beraber olacaksınız. İyi ya; arkadaşlarınız sayesinde memleketimizin değişik bölgelerini ve kültürlerini tanımış oluyorsunuz. Değişik arkadaşlarınızın olumlu davranışlarını siz de uygularsınız. Olumsuz davranışlarını değiştiremeyeceğinize göre, kabul etmeyi öğrenirsiniz.

Kültür

OKUMAYI SEVİYOR MUSUNUZ?

"Şimdi oku, kabirde okuyamazsın."
—ZÜBEYİR GÜNDÜZALP

İNGİLTERE'NİN ÖNDE GELEN araştırma kuruluşlarından Bridgestone, birkaç yıl önce, 40 ülkede bir anket yapmıştı. Bu anketle, bir insanın yıl boyunca kitaba ne kadar para ayırdığı tespit ediliyordu. İşte birkaç ülkeye ait rakamlar:

Almanya 60, İsveç 55, Fransa 51, ABD 50, Japonya 48 ve İngiltere 45 sterlin. Bu sıralamayı Hollanda, Avustralya, Kanada, İsviçre, İtalya gibi ülkeler takip ediyor. Türkiye'miz ise 2 sterlinle 40. sırayı almış.[19]

Bir Alman günde yirmi iki dakikasını kitap okumaya ayırıyorken bu, on sekiz dakikaya düşmüş. Devlet adamları tekrar okuma oranını artırmak için çözüm arayışına girmişler. Türkiye'mizde ise kişi başına kitap okumaya ayrılan süre, 10-15 saniye.

Tarihimize bakalım; ne zaman okuma ve araştırmaya yönelmişsek dünyanın en ileri ülkesi olmuşuz. Okuma oranı düştükçe ülke olarak gerilerde kalmışız. "Bir toplum nasıl çökertilir?" sorusuna cevap arayan CIA'nin taktiklerinden biri şu:

"O toplumu bilgisizleştireceksin. Bilgi toplumu olmaktan uzaklaştıracaksın."

Her gün yayınlanan onlarca kitabı takip edemezsiniz, ama ilgi alanınıza giren ve mutlaka okunması gereken kitapları tespit ederek kitaplığınıza yerleştirip okumalısınız. Müslümanlığı yaşadığını ifade eden nice insanın dinî uygulamalarında çok eksik olduğunu görmekteyiz. İnsanlar, yaptıkları ibadetlerle ilgili kitap okumuyorlar. Her Müslümanın, Kur'an-ı Kerim'i güzel okuması ve anlamını öğrenmeye çalışması gerekmez mi? Peygamberimizin hayatının ve ilmihâl dediğimiz, ibadetlerle ilgili bilgilerin çok iyi öğrenilmesi için baş ucu kitapların okunması zorunluluktur. Evlerimizdeki makinelerin kullanma kılavuzlarına baktığımız gibi kendi hayatımızı ilgilendiren kitapları tekrar tekrar okumamız gerekmektedir.

Okumak hiçbir zaman gündemden düşmeyecektir. Teknoloji uçarcasına ilerlemeye devam etse de kitaplar hiçbir zaman yerde sürünmeyecektir. Kitapla barışık olmayanların ise zihinleri, hep karışık kalmaya devam edecektir.

Atinalı filozof Solon'a, güçlü olmasının ve genç kalmasının sebebini sormuşlar; "Her gün yeni bir şey öğreniyorum." cevabını vermiş.

DİLİMİZE SAHİP ÇIKALIM

"Kamus namustur."
—CEMİL MERİÇ

Milletlerin her zaman içeride ve dışarıda düşmanları olabili-

yor. Düşmanlar her zaman aynı silahı kullanmazlar. Tekniğin gelişmesiyle sıcak savaş silahları nasıl değişiyorsa, soğuk savaş taktikleri de değişebiliyor. Yirminci yüzyılda baskıcı rejimler oluk oluk kan akıtırken, bir taraftan da "kültür ihtilali" yaparak ülkeleri, kendi tarihlerinden ve benliklerinden koparmaya çalışmışlardır. Asya kıtasındaki birçok ülke, özellikle Türk ülkeleri, bu büyük felaketi yaşamışlardır. Bir ülkeye yapılabilecek en büyük düşmanlıklardan biri, konuşulan dilde kargaşa meydana getirmektir.

Ülkemizde yüzyıl önce yazılmış kitapları anlamakta zorluk çekmiyor musunuz? Hatta önceki yazarlara "Niye bizim anladığımız dilde yazmamışlar?" diye kızanlar bile olabiliyor. Onların zamanında, şimdiki dil konuşulmuyordu ki. Bizim "Neden onların yazdıklarını anlayamıyoruz?" diye kendimize kızmamız gerekmez mi?

Büyük düşünce adamı Cemil Meriç'in yukarıdaki sözüne dayanarak namusumuza sahip çıktığımız gibi, konuştuğumuz dile de sahip çıkmamız gerekiyor. Şehir merkezlerimizde, hatta kasabalarda bile mağazaların isimlerinin yabancı kelimelerden seçilmesi ne kadar üzücü bir durum!

Dil, bir amaç değil araçtır; asıl amaç, fikir zenginliğidir. Kişinin değeri, dilinin altında gizlidir; onu, sözü açığa vurur. Amacınız ne kadar değerli olursa olsun, aracınızın da en iyisi olması gerekir. Türkçemizi ana diliniz olduğu için en iyi şekilde öğrenmeli ve konuşmalısınız. Çalışma masalarınızda yazım kılavuzu, sözlükler ve gerekli ansiklopediler bulunmalıdır.

YABANCI DİL ÖĞRENİMİ

Dil denince insanların daha çok yabancı dil aklına geliyor. Kendi dilini doğru şekilde öğrenemeden, yabancıların dilini öğrenmeye kalkmak neye yarar ki? Ülkemizde öğrenciler,

yıllarca yabancı dil okudular. Hangi sonucu elde ettik? İlmî araştırmalar mı yapabiliyorlar? Turistlerle mi konuşabiliyorlar? Bu kadar zamanı gereksiz oyalanmalarla geçireceklerine, hayatlarında kullanacakları bilgileri öğrenseler daha iyi olmaz mıydı? Eğitim sisteminin oturmaması, bu olumsuz sonucu doğuruyor.

Yabancı dil öğrenmeye karşı değiliz. Kime gerekiyorsa, doğru şekilde öğrenmesine taraftarız. Öğreniyormuş gibi, bir ömrün azımsanmayacak zamanını boşa harcamaya taraftar değiliz. Tabii, her öğrencinin en iyi şekilde dil bilmesi gerekmeyebilir. Çünkü bazı öğrencilerin tercih ettikleri branş veya yönelmek istediği meslek dalı, yabancı dili gerektirmeyebilir. Üniversiteyi bitirip de iyi bir iş sahibi olmak isteyen gençler, bir yabancı dili en iyi şekilde öğrenmek için, ciddi gayret içinde olmalıdır. Şimdilerde herhangi bir işe girmek için müracaat edilince, bilgisayar biliyor musun, yabancı dilin var mı, diye soruluyor.

İki arkadaşın Efes'teki gezileri sırasında, yanlarına bir turist geldi ve bir şeyler konuştu. Turist Almanca, İngilizce ve İspanyolca sordu; fakat iki arkadaş da hiçbir şey anlamadı. Bunun üzerine biri, diğerine döndü, "Keşke biz de bir yabancı dil bilseydik." dedi. Fakat öteki, arkadaşıyla aynı görüşte değildi. Kendinden emin bir ses tonuyla cevap verdi: "Öğrensek neye yarayacak ki? Bak, adam üç dil biliyor, ama derdini anlatamıyor."

Peki, "Nasıl öğreneceğiz?" diye sorabilirsiniz. Yabancı dilin Anadolu liselerinde ağırlıklı olarak öğretildiğini, okullarımızda da normal ders olarak okutulduğunu hepiniz biliyorsunuz. Her öğrenci, dersine çalışıp öğretmenini iyi dinlerse temeli

sağlam atmış olur. Bunun yanında yardımcı kitaplar alıp başarılı kurslara da katılabilir. Tatillerde, Kanada'daki balık hâllerinde olduğu gibi, dış ülkelere gidip çalışarak dilini güçlendiren gençler bulunmaktadır. Başarılı gazeteci, iş ve devlet adamlarının bir kısmının, gençliklerini böyle değerlendirdiklerini bilmekteyiz.

TARİHİMİZDEN KOPAMAYIZ

"Biz doğmadan önce neler olduğunu bilmemek, her zaman çocuk kalmak anlamına gelir."

—CICERO

Beyin yıkama usullerinden en tesirli olanlardan biri, değerler karmaşıklığı meydana getirmektir. Özellikle, tarihiyle bağların zayıfladığı geçiş hâlindeki toplumlarda, henüz neye inanacağını tam olarak bilemeyen gençlere, birbiriyle çelişkili değerler, inançlar ve hedefler arka arkaya verilirse, içinde bulundukları topluma asi ve düşman birer fert hâline gelebilirler. Gençler, birtakım sloganlar, formüller ve sembollerle şartlandırılabilir. Zamanla emredileni yapan bir otomat hâline gelir veya bunun yerini hedefsiz ve maksatsız bir isyan ve saldırganlık alır.

Geçmişimize bakma sebebimiz, ne olduğumuzu bilerek geleceğimizi daha güzel geçirebilmektir. Geçmişimizin güzelliklerini temel yaparak geleceğimizi, onun üzerinde yükseltmek gayretidir. Hiçbir Batı ülkesi, teknik ve medeniyet bakımından yükselirken kendi tarihinden kopmamıştır. Şüphesiz, her milletin tarihinde yanlışlıklar olmuştur. Onları fark etmek, aynı hataları tekrarlamamak elimizdedir. Atalarımızın yanlışlarından dolayı, kendilerini âdeta sorguya çekmek, bizim görevimiz değildir.

Ayrıca, kollarımızı dünyadaki değişime açmalıyız, ama şimdinin ve geçmişimizin değerlerinin kaybolup gitmesine asla izin vermemeliyiz. Geçmişi unutmamak, bugünde yaşamamak değildir. Geçmişten ders alarak bugünü kaliteli yaşayabiliriz. Tarihimizi anlamazsak, eski hataları tekrar yaşama durumunda kalabiliriz.

Atlastan cepkenli yiğit akıncı!
Dönmedin geriye bunca yıl oldu.
Gözlerim yollarda ruhumda sancı
Elimde güllerim buruşup soldu.
M. Fethullah Gülen

Tarihe bağlılık, sadece atalarımızla övünmek anlamında anlaşılmamalıdır. Çünkü "Atalarıyla övünenler turpa benzerler. Kökü toprak altında kalmıştır." Atalarının kahramanlıklarını ve meziyetlerini anlatmakla ve öğünmekle yetinenler, onlar gibi olma düşünce ve gayretinden mahrum yaşıyorlar.

TECRÜBELERDEN FAYDALANMAYI BİLMELİSİNİZ

"İnsanlara en büyük iyilik,
akıllarını kullanmayı öğretmektir."
—MOLIÈRE

Gençlik dönemi, insan hayatındaki değişimin en hızlı olduğu, iç karışıklığın en yoğun yaşandığı dönemdir. Bu dönemdeki zorlukları aşmanın yolu ise paylaşmak, anlatmak ve danışmaktır. İnsanın bazen ailesine, bazen arkadaşlarına bazen de uzmanlara danışarak yardım istemesi, kendi çözümlerini daha etkin üretebilmesini sağlayacaktır.

Güzel duyguları ve düşünceleri olduğu kadar, korku, kay-

gı ve öfkeleri de paylaşabilmek, sizleri rahatlatacaktır. Ayrıca sıkıntılar yaşandığında pek çok farklı çözüm yolunun bulunabileceği de unutulmamalıdır. "Dünya tecrübe evidir." Her şeyi yeniden tecrübe etmektense, edinilmiş tecrübelerden yararlanmak daha doğru değil mi? "Tecrübe, öğretmenlerin en iyisidir, yalnız okul masrafı çok ağırdır." diye bir söz vardır. Bu kadar masrafa katlanmaya ne gerek var? Daha ulaşabileceğimiz hedefler var; onlara zamanımız kalmalı.

"Önceden öğrenmek, indirimli fiyattan öğrenmektir.
Deneyerek öğrenmek, etiket fiyatından öğrenmektir. Hayat öğretirse, zamlı tarifeden öğretir."

Danışma iki türlü yapılabilir. 1. Yaşayanlarla; 2. Ölülerle. Yaşayanlardan akraba olanlarla ve öğretmenlerinizle bizzat görüşerek merak ettiğiniz konularda fikirlerini alırsınız. Yaşayanlardan görüşme imkânı bulamadıklarınızla ve ölmüş olanlarla, yazdıkları kitapları aracılığıyla beraber olursunuz; hatta böyle görüşmeler daha kolay ve rahat olur. Bunu ifade ederken elinize geçen her kitabı alıp okuyun, demiyorum. Özellikle "hayat dersleri" verebilecek kitapları kastediyorum.

GÜNLÜKLERİN GÜCÜ

"Elinde bir kalem yokken çalışmak uyku getirir."
—LATİN ATASÖZÜ

Ergenlik döneminde korkular, hüzünler, cinsellik ve kimlik arayışı günlükle paylaşılır. Hayatla ilgili her şey, bir problem veya şaşırtıcı bir sevinç ve coşku kaynağı olabilir. Bu belirsiz-

lik ortamında günlük, yeni denize indirilmiş bir geminin seyir defteri olarak işe yarar.

Günlük, ergene, bir yandan haz verir, diğer yandan korkutur. Bakarsınız; yıllar sonra o günlük, yakılır veya yırtılıp atılır. Çünkü ergenlik dönemine ait rolü, ortadan kalkmıştır ve artık yadırganacak bir tarih olmuştur.

Her ergen, günlük tutar mı? İçe kapanık ergenler, daha çok günlük tutar. Günlük tutmada kızların oranı, erkeklere göre daha fazladır. Keşke günlük tutma alışkanlığı her gencimizde olsa.

Yazarların bir kısmı günlük tutarak kendilerini yetiştirmişlerdir. Ömür boyu günlük tutan insanlar vardır. Bunlar, günün önemli olaylarını kayıt altına almış oluyorlar. Bir bakıma insan, günlük sayesinde kendini kontrol altına da almış olur. Böylece, gelecek günlerdeki yapacakları da planlamaya girer.

Günlüğe not alma, bir heves olarak gelip geçmesin; mesela hayatınızda değişiklik yapan konuları yazınız. Kimden olursa olsun duyduğunuz güzel söz ve hatıraları not ediniz, hatta yazdıklarınızı, en yakın zamanda birilerine anlatınız.

ROL MODELİNİZ KİM?

Gençlik yılları, duygusallığın yoğunluğu yanında özdeşleşmenin yaşandığı ve "aidiyet" ihtiyacının duyulduğu dönemdir.

Kimlik arayışı ve bocalaması içerisinde, kendisine benzeyeceği üstün bir model arayan gençlerin pek çoğunda, popüler kültürün öne çıkardığı, abartılı ve renkli bir şekilde sunduğu kişilerin hayatlarına hayranlık ve özenti duygusu uyanmaktadır. Gençlerin rüyalarını süsleyen kadın ve erkek sanatçıların, mankenlerin, sporcuların ve ünlülerin özel hayatları, en mahrem yönleriyle sunulurken aşk, evlilik, dostluk, sadakat, iffet, namus, hayâ gibi değerlerin önemini gözden düşürücü yaklaşımlara çokça yer verilmektedir.

Kızlar olarak, yaratılıştan güzel olan bir kadın sanatçıyı rol model aldığınızı varsayalım. Güzellik, çalışarak kazanılacak bir özellik değildir. İlla da o sanatçıya benzeyeceğim, derseniz insan sağlığına uymayan diyetler uygulayacak veya estetik ameliyatlara yöneleceksiniz. Onun sanatçılığına da özenmeye kalkarsanız, komik durumlara düşebilirsiniz; çünkü herkes sanatçı ruhuyla yaratılmamıştır. Herkes şair olabilir mi? Şiir çözümlemeleri yapan profesörler var; bir beyit dahi yazamayabiliyor. Herkes müzisyen olabilir mi? Zorlanmalara ne gerek var? Başkaları yazar, siz okursunuz; başkaları çalar, siz oynarsınız. Siz de hiç kimseciklerin yapamadığı bir proje üretip insanlığın hizmetine sunarsınız.

Bir spor adamını, bir sanatçıyı sevebilirsiniz, ama hayranlığınız, yaptığı işle ilgili kalmalı. Bir insan, her konuda örnek alınamaz. Haydi, onun gibi sanatçı olacağım, onun gibi sporcu olacağım, diyebilirsiniz; ama onun gibi arabam olacak, onun gibi dünya turuna çıkacağım, diyemezsiniz. Sonra, meslek başarısıyla ahlak davranışları farklıdır. Ünlülerin magazincilerle yaşadıkları maceralarda ne hâllere düştüklerini görmekteyiz.

Esas model alınacak olanlar, gençliklerinde çalışkanlık ve dürüstlükleriyle kendilerini gösterenlerdir.

DOSDOĞRU OLABİLİRSİNİZ

"İnsanları kandırmak istiyorsan
doğruyu söyle."
—BISMARCK

Medyanın, ahlak dışı davranışları bol bol sergilemesi, çok üzüntü verici bir durumdur. Gençlerimiz, çok büyük yaralar almaktadır. Ailelerin, çocuklarını terbiye etmekteki zorluklarının en başında bu "medya fırtınası" gelmektedir. Çünkü medya, bin bir emekle diktiğiniz "ahlak sütunu"nu çeşitli yön-

lerden estirdiği rüzgârlarla sarsmaktadır.

Milletimiz ve ailelerimiz bu fırtınayı durduracak güçtedir. Yoksa kendi elleriyle diktikleri sütunların devrilişlerini acı acı seyrettikleri gibi, çoğu defa altlarında kalarak ezileceklerdir.

Tarihimiz, ahlak sembolü büyüklerimizle doludur. Onlar, tekniğin bütün imkânları kullanılarak gençliğimizin önünde sergilenmelidir. Hepsinin ötesinde "Ben, güzel ahlakı tamamlamak için gönderildim." (Muvatta, Hüsnü'l-Hulk 8.) buyuran bir Peygamber var. Peygamberliğini inkâr edenlerin bile gurbete giderken paralarını ancak kendisine emanet ettikleri o "güvenilir" insanın hayatını öğrenmeli ve benimsemeliyiz.

Şüphesiz, doğruluk her bildiğini söylemek değildir, fakat her söylediğini bilmektir. Yani bazen doğruyu da söylememek gerekebilir; ama illâ söylenecekse kesinlikle yalan karıştırılmamalıdır. "Okuldan kaçtın mı?" diye sorulunca "Evet; özür dilerim." dersiniz, ceza da alabilirsiniz. Yalan söyleseydiniz, cezasız kalacaktınız. Büyüklerinizin yaptığı böyle yanlışlıklar, hiçbir zaman sizleri doğruluktan ayırmasın. Bir müddet doğrulukta kararlı olursanız, çevrenizdeki yakınlarınızın sizinle ilgili yanlışlıkları azalacak, doğru insanların sayısı gittikçe artacaktır.

Yalan Söyleyen Kendini Aldatır

Seher, nişanlısına sahte ve ucuz bir Rolex saat almıştı. Nişanlısının doğum gününde sabah erken saatlerde bu saati hediye etti.

Fakat daha öğle olmadan saat durmuştu. Delikanlı, nişanlısının on binlerce dolarlık saat almayacağını tahmin ettiği için sahte ve kalitesiz olduğunu anladı. Öğleden sonra bir saatçiye gitti. Pilini kontrol ettirecekti ya da tamir edilecek bir şey olup olmadığını öğrenecekti. Saatçi kapağı açınca içinden bir not kâğıdı çıktı. Not kâğıdını delikanlıya uzattı. Fatih notu okudu:

"Sahtelikler ve yalanlar insanın canını nasıl sıkıyor değil mi? Belki de atıp kurtulmak istedin bu sahte saatten. Umarım

yeni yaşında hayatımıza girecek tüm sahtelikllerden, yalanlardan kurtuluruz."

Fatih'in gözünden iki damla yaş süzüldü.

Saatçi "Ne oldu beyefendi? Oturun, istersenız." dedi. "Ne oldu? Paylaşmak ister misiniz?" diye sordu. Fatih biraz duralayarak "Şey... Ben nişanlıyım. Ama geçenlerde başka birisiyle flört etmeyi düşündüm. Nişanlıma bir erkek arkadaşımla yemeğe çıkacağımı söyledim ve flört etmeye karar verdiğim kızla yemeğe gittim. Nişanlım da oraya bir kız arkadaşıyla yemeğe geldi. Beni hiç bozmadı ve bu konuyu bir daha hiç açmadı. Ben ucuz atlattım derken, bugün doğum günüm dolayısıyla bu sahte Rolex'i hediye etti. İçinden de bu not çıktı. Ne intikam... Ne ders ama..."

Melih Arat, *Zaman*.

Ekonomik eğitim

HARCAMA EĞİTİMİNİN GEREKLİLİĞİ

"Gençliği yıkan, paranın bolluğudur."
—İNGİLİZ ATASÖZÜ

EKONOMİ, İNSAN HAYATININ devamı için ayrılmaz bir parçadır. Parasız yaşanmıyor. Diğer konularda olduğu gibi bütün ömrü ilgilendirecek olan "harcama eğitimi"nin, ergenlik öncesi verilmesi gerekmektedir. Şüphesiz eğitim, ergenlikte de devam edecektir.

Anne babalar, birtakım tedbirler almaz ve plan yapmazlarsa, ergen kız veya oğullarını, sanki hâlâ küçük bir çocukmuş gibi sıralı sırasız para istemeye teşvik etmiş olurlar. Böyle bir tutum, çocukluğu uzatmakla kalmaz; sonunda isyanlara da sebep olur.

Ebeveynden sınırsız para almak, ergen çocuklarımız için tehlikeli sonuçlar getirebilir. Lüks semtlerde "araba çılgınlığı"

ve çeşitli taşkınlıklarına şahit olduğumuz gençler, parayı nereden buluyorlar? Kendi alın terlerini, bu şekilde caddelere serpiştirdiklerini sanmıyorum.

Modern toplumlarda reklam bütçelerinin büyük bölümleri, ergenlere yönelik hazırlanmaktadır. Bu gençlerin harcadıkları paralar, bir şekilde ebeveynlerden gelmektedir. Gençler, kazanmadan elde ettikleri parayı, çok kolay harcamaktadır. Âdeta gençlerin zihnine şu pompalanıyor: "Sen tükettiğin şeysin." Bir süre sonra kişi, tükettiği ürünün kölesi olup aynı hayat tarzını paylaşanlarla ortak hareket etmeye başlıyor.

1980'lerden beri tüketim kültürü içinde yaşıyoruz. Gençlerin bir kısmının olmazsa olmaz özelliklerinden biri, bazı ayırt edici aksesuarlara sahip olmak. Bunlardan en önemlisi ise cep telefonu; ancak öyle sıradan bir cep telefonu olmayacak. Her şeyden önce çok pahalı ve gösterişli olacak. Aksi takdirde bütün "karizma" çizilir. Bu harcamalar, kimin parasıyla oluyor dersiniz? Tabii ebeveynin. Kendi alın terleriyle olsa böyle harcayabilirler miydi?

HARÇLIĞINIZ NE KADAR OLMALI?

Her öğrencinin ebeveynlerinden aldığı harçlık farklı olabilir. Çünkü ailelerin kazancı ve düzenlediği bütçe farklıdır. Aileler semt ve okulun durumuna göre ortalama harçlık belirler. Abartarak çocuğuna çok fazla harçlık veren aileler de olabiliyor. Normal ihtiyaçları karşılanan gençlerin, ailelerinden daha fazla beklentiye girmelerine gerek yok. Yaşına göre gereğinden fazla para harcayan ergen, doyumsuz ve amaçsız olmaktadır.

MARKAYLA MI DEĞER KAZANACAKSINIZ?

Gençler, şu satırlara ne dersiniz? "Yeni kuşak, kendini marka ile var etmeye çalışıyor; anı yaşamayı seviyor; kitap okumu-

yor; politik olaylarla ilgilenmiyor; kolay para kazanmak istiyor ve hazzı, hayatının merkezine koyuyor."

"Kayıp, kimliksiz" olarak nitelendirilen yeni kuşakla ilgili olan bu ifadeler, Prof. Dr. Nilüfer Narlı'ya ait.

Araştırmaların ortaya çıkardığı sonuçlar, çarpıcı olduğu kadar düşündürücü. Gençler üzerinde yapılan TrendView araştırmasında iki bin kuşağı, "marka gençliği" olarak tanımlanıyor. Araştırmada, gençlerin toplumda yer edinmek ve rakiplerinin önüne geçmek için marka ürünler tercih ettiği belirtiliyor. Mağaza ve marketlerin raflarının, çoğu zaman çocuklar ve gençler düşünülerek düzenlendiğini bilirsiniz. Çocuk, doğumundan itibaren tüketici olarak hayata başlamakta ve bir süre sonra aile ekonomisini ele geçirmektedir. Araştırmalara göre, çocuklarıyla birlikte alışverişe çıkan ailelerin tüketim miktarlarının arttığı ve özellikle belirli ürünlerin markaları konusunda, çocukların ısrarcı tutum sergiledikleri anlaşılmaktadır.

Gençlerden beklediğimiz, pazarlamacıların sergilediği malları almak değil, kendi bütçelerine uygun ihtiyaçları almaktır. Yani gençler etkilenmemeli, onlar satıcıları yönlendirmelidir. Bu yönlendirme, tutumluluk ve ihtiyaç ölçülerinde olmalı. Bu görüşü belirtmemin sebebi; yapılan araştırmaların, gençlerin harçlıklarını, temel ihtiyaçlardan çok, lüks şeylere harcamaktan zevk aldıklarını göstermesidir. Sevgili gençler, aynı kaliteyi başka bir markada daha ucuza alabilecekken fazla para harcamanın mantıklı olduğuna inanıyor musunuz? Hatta çok zengin olsanız bile... Güçlü olduğunu, bindiği araba ve oturduğu semtle göstermeye, özgürlüğünü sırtına giydiği giysilerle sergilemeye çalışan "marka tutkunu" gençlerden mi olmak istersiniz?

Önemli olan, siz gençlerin "marka" olmasıdır. Her gençte marka olabilecek özellikler vardır. Siz, üzerinizdeki elbise ile mi değer kazanacaksınız?

REKLAMLAR KARŞISINDA DURUŞ

Reklam denince "tanıtmak, haber vermek, bilgilendirmek, ilan etmek" gibi masum anlamlar geliyor insanın aklına. Normalde reklam, olumsuzluk ifade etmez. Üretilen ve satışa sunulan malların tanıtımı, ticaret hayatının bir gereğidir. Bazen, iyi ki şu reklamla karşılaşmışız, dediğimiz bile olur. Ancak reklamın, şimdilerde aldığı şekil, ister istemez şu kavramları çağrıştırıyor: Kandırma, tüketim, teşvik etme, yalan; hatta beyin yıkama.

Hazırcılık ve bedavacılık... Nereye kadar? "Ovalamadan temizleyin!", "Kimseyle paylaşmayacağınız lezzet!", "Gerçek konfor!", "Alsak alsak, bedavaya ne alsak?" bu sloganların içinde insanı, çalışmaya teşvik eden, yardımlaşmayı hatırlatan bir kelimecik var mı? Her gün binlerce reklam, beyninize, daha çok tüketmeniz gerektiğini empoze ediyor.

En ilgisiz ürün reklamlarında bile cinsel nesne olarak neden kadınları kullanıyorlar sizce? Pazarlamacılar biliyorlar ki gençlerin duyguları, akıllarının önüne geçiyor. Delikanlılar da bilmeliler ki reklamlarda gösterilen kadınlar, kendilerini avlamak için oltanın ucunda sallandırılıyor. Genç kızlarımız da kendi hemcinslerinin, ilgisiz reklamlarda teşhir edilmelerine tepki göstermeliler değil mi?

GENÇLER BORÇ ALMALI MI?

Her toplulukta, kısa vadeli ödünç para alıp vermeler olur. Bazen ebeveynlerin bile çocuklarının harçlığından borç istedikleri olabiliyor. Anne babanızdan borç para istemeniz pek hoş değil. Harçlığınızdan başka geliriniz olmadığına göre, borcunuzu ödemekte sıkıntı çekeceksiniz demektir. Daha gencecikken "Ayağını yorganına göre uzat." atasözüne aykırı davranmak, uygun düşmemektedir. Sizlere borç verilirse, başkasının parasını kullanma alışkanlığı kazanmış olursunuz.

Büyüme sürecinde düzenli harçlık alabilirseniz, kendi bütçenizi iyi ayarlayabilirsiniz. Ebeveyninize borcunuzu ödemek yerine, baştan "Hayır, borç veremem." demesinden hiç rahatsız olmayınız.

KREDİ KARTI KULLANIMI

Para taşımama gibi masum bir sebebe dayandırılarak ortaya çıkarılan kredi kartları, insanları, gelirinin üzerinde para harcamaya teşvik eder bir duruma düşürmüştür. Bir ay sonra da parayı aynı kişi ödemiyor mu?

Alışveriş merkezinde dolaşan müşteriler, bedava alıyorlarmış gibi sepetleri dolduruyorlar. Yüz binlerce insanın kredi mağduru olduğunu gençler değil, çocuklar bile öğrendi. İntihara kadar sürüklenen borçluların bulunduğu gerçeği ortadadır.

Yetişkinlerin rezil duruma düştükleri bir konuda, gençler daha da sıkıntılı hâle gelebilir. Cepteki para kadar harcamayı, herkesin öğrenmesi gerekir. Onun için, gençlerin kredi kartı taşımalarını uygun görmüyorum.

ÖĞRENCİYKEN ÇALIŞMAK MI?

"Cazibesine kapıldığın bir şey
bul ve bu enerjinin seni
çekmesine izin ver."

—JAMES JONES

Ülkemizde işsizlik, büyük bir problem olarak durmaktadır. İlgililerin yaptığı açıklamaya göre işsizlerin yarısını, yirmi beş yaşın altındaki gençler oluşturmaktadır. Bu gençlerin önemli bir bölümünün, hiçbir meslekî eğitimi de bulunmamaktadır.

İşverenler, genellikle yetişmiş elemanı tercih ederler. O bakımdan gençler, daha öğrencilik yıllarında branşlarıyla ilgili

sahalarda işyerlerinde çalışabilmelidir. Tatillerde ve gün içinde zamanı ayarlayarak pratiğe dönük işlerde çalışmanın, gelecekte çok faydası olacaktır. "Mezun olduktan sonra nasıl olsa çalışacağım; şimdi ne gerek var?" diyen gencin, iş bulması kolay olmayabilir. İşsizliğin had safhada olduğu zamanlarda "aranan eleman olma" özelliği bulunmalıdır.

Çalışan ve para kazanan gencin, anne babasının ihtiyacı olmasa bile, parasının bir bölümünü ailesine ayırması yerinde olur. Kazancının hepsinin kendisinde kalması veya ebeveyne verilerek ihtiyaçlarının onlarca karşılanması doğru olmaz. Aileye verilen para, katılmayı, yardımlaşmayı, kendinden vermeyi ve sorumluluk taşımayı öğretir. Elinde kalan para ise gence, ekonomik özerkliğini hissettirir. Paranın değerini bilmesini, onu kullanmasını ve yönetmesini sağlar.

Ailelerinizin durumuna göre, on altı yaşından itibaren yarım gün veya hafta sonlarında çalışabilirsiniz. Duruma göre eve katkıda bulunup telefon ve elektrik faturalarını ödeyebilirsiniz. Daha fakültedeyken müsait zamanlarında branşlarınızla ilgili iş yerlerinde çalışmanız uygun olabilir.

EV İŞLERİNDE AİLEYE YARDIM

Evin bütün işlerini, anne babalarınızın yapması gerekmediğini biliyorsunuz değil mi? Evde birtakım işleri yaparak zamanınızı daha verimli hâle dönüştürebilirsiniz. Evde yaptığınız işler, sizi dış dünyaya da hazırlamaya başlar. Yaptığınız işlerden dolayı, anne babanızdan para isteme durumunda değilsiniz. Evin elemanı olduğunuzdan, gerektikçe bazı işleri zaten yapacaksınız.

Anne babaların üzerine düşen görev, yapmaları gereken rutin işleri, sürekli yapıvermek değil, zamanı gelince, gençlere de sorumluluk vererek, yapabilecekleri işleri onlara öğretmektir. Sabırsız anneler, bazı işleri çocuğuna öğreteceğine kendileri yapıverirler. Onların kendilerine göre, gerekçeleri de vardır.

Ailenin tek çocuğu olabilirsiniz veya biraz narinsinizdir; annenizin yapacak başka işi de olmayabilir. Ne olursa olsun, ev işlerini öğrenebilmek için direnmelisiniz. Yetişkinlikte mutlaka yapılması gereken işler, gençlik döneminde öğrenilmelidir. Çünkü yetişkinlikte bazen soracak insan bile bulunamıyor.

MESLEK SEÇİMİNE DİKKAT!

"Gençler, mesleklerini özgürce seçmedikçe işlerinde başarılı olamazlar."
—DEMOSTHENES

Gelişmiş ülkelerde insanlar, işlerinde neden başarılı olurlar; genellikle çalışanlar, neden güler yüzlü davranırlar, diye merak ederdim. Şüphesiz, başka sebepler vardır; ama en önemlisi, insanların, sevdiği ve benimsediği mesleklerde çalışmalarıdır. Bazıları mesleği, sadece geçimini sağlama yolu olarak görür. Hâlbuki meslek, kişinin kendini ifade etmesi ve gerçekleştirmesidir de. Tercih ettiği meslekte çalışabilen insanlar, huzurlu olduklarından, çevrelerine de mutluluk saçarlar. "İşini, eşini ve kendini seven, mutlu olmayı her zaman hak eder." Bu sebeple gençler, gelecekte mutlu bir hayat sürdürebilmeleri için meslek seçimini isabetle yapmalıdır.

Yetenek, meslekteki başarıyı etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Seçtiği mesleğin gerektirdiği yetenek düzeyine sahip olmayan kişinin, o meslekte başarılı olması oldukça zordur. Mesela el becerisi çok zayıf olan birisinin, diş hekimi veya cerrah olmak istemesi veya konuşma konusunda problemleri olan birisinin, avukat olmak arzusu, onun başarısız bir meslek hayatı geçirmesine sebep olacaktır. Kişilerin, iyi yapabildiği şeylerden hoşlanma eğilimi vardır. İlgi duyduğunuz alanlar, çoğunlukla yetenekli olduklarınızdır.

Birçok anne baba, çocuklarını kendi isteklerine göre yön-

lendirmektedir. Türkiye'mizde, "devlet dairesine kapağı atma" hastalığı olduğu için gençler, yetenekleri dışındaki alanlara zorlanmaktadır. Çıraklık okuluna gönderilmesi gereken nice genç, üniversiteye girsin, diye liselere yönlendirilmektedir. Onlar da çoğu zaman, üniversiteyi kazanma bir tarafa, liseyi bile bitirmekte zorlanmaktadır. Bu durumda, vasıfsız işçi olmaları bile mümkün olmuyor. Üzülerek ifade edelim ki onlara yakıştırılan meslek "kaldırım mühendisliği"dir.

Gençlerde, günün modası olan mesleklere özenme vardır. Bazı meslekler, diğerlerine göre daha çok kazandıran grup olarak algılanır. Hâlbuki alanınızda çok iyi olursanız, itibar ve mesleki kâr bakımından çok kazançlı görünenden daha fazlasını elde etmek her zaman mümkündür.

Başkalarına yardım etmekten zevk alan bir insan, sosyal bir meslek seçmemişse bir süre sonra mutsuz olmaya başlayacaktır. Böyle olan gençler, öğretmenlik ve psikologluk gibi mesleklere yönelmelidir.

Orta son sınıftayken bir öğrenci kendisine şu soruları sorabilmeli:

Ben liseyi bitirip bir iş sahibi mi olmak istiyorum, yoksa üniversiteye mi gitmek istiyorum?

Kısa yoldan meslek sahibi olmak istiyorsam, hangi mesleğe uygun bir yapıdayım?

Üniversiteye gitmek istiyorsam, sonrasında nasıl bir hayat düşünüyorum?

İŞ ARARKEN

"İşsiz insan, durgun su gibidir.
Kısa sürede bozulup kirlenir."
—NORMAND

Gençlerin yüzde 70'i başka bir ülkede yaşaması hâlinde daha

aktif ve konumunun daha iyi olacağına inanıyor. Bu, gençlerin bilerek yaptıkları bir tercih değil. Ciddi çalışmayana hiçbir yerde iş verilmediğinin farkında değiller. Başarılıysanız Türkiye'de de Amerika'da da itibarda olursunuz. Batı ülkeleri artık vasıfsız işçi bile almıyor. O ülkelerde de işsizlik, yöneticileri düşündürüyor. Gençlerimiz bilmeliler ki kendi ülkelerinde iş bulamıyorlarsa, başka ülkeler onları niye barındırsın?

Âdeta işten korkarak iş arayanlara rastlıyoruz. Nice işsiz genç var, zihninde tasarladığı belli bir işi bulamayınca çalışmıyor. Hâlbuki birbirine yakın işler vardır; bir taraftan başlarsınız, başarılı olursanız, diğerine geçiverirsiniz. Siz işten değil, iş sizden korkmalı. Bazı kurumlarda işe girip yerinde sayanlar olduğu gibi, aynı tarihte işe girdiği arkadaşını kurumunda müdür olarak görenler vardır. Hatta buna da şükür, denilebilir; çünkü orada kalamayanlar bile olmaktadır.

Öz güvenli olan gençler, işe girmek için kimselere yalvarmazlar, hatta ilk zamanlarda ücret veya maaşı da söz konusu etmezler. Kendilerinin, aranan veya kaçırılmayacak eleman olmalarını ispat etmeleri yeterlidir.

İşini zevkle yapmak, iletişim kurduğu insanı mutlu edecek şekilde davranmak, hem kişinin kendisine hem de çevresindekilere huzur verir.

İşsiz mi kaldınız? Boş kaldığınız süreyi yatarak, uyuşuk bir şekilde geçirmezsiniz. Önceki işinizde neden başarısızdınız, hangi eksikleriniz vardı, branş ve dil kursuna gitmeniz mi gerekiyor? Boş zamanlarınızda bu sorulara cevap arar ve ne gerekiyorsa onu yaparsınız.

Hedefe yürüyüş

ZAMANI DEĞERLENDİREBİLİYOR MUSUNUZ?

"Zaman paraya benzer, lüzumsuz yere sarf edilmedikçe daima yeter."
—KONFÜÇYÜS

ENERJİNİN, PARANIN VE zamanın çok iyi kullanılmadığının farkında mısınız? Elden çıkınca kazanılmayan tek sermaye zamandır. Zamanı erken yaşlardan itibaren akıllıca kullananlar, hem üretken olurlar hem de yaşadıklarının farkında olurlar. İnsanların ömürleri farklı olabilir; ama zaman herkese eşit dağıtılmıştır. Herkesin bir günü yirmi dört saat, bir haftası yedi gündür. Önemli olan, saniyelerden yıllara kadar zamanın iyi değerlendirilmesidir.

Dinimizde bütün ibadetler zamanla bağlantılıdır. Zaman dikkate alınmazsa yapılan ibadetler kabul edilmez; mesela namaz vakitlerinin başlangıç ve bitiş saatleri, her gün olmasa da sık sık değişir. Sabah namazının vakti, güneşin doğuşu ile bi-

ter; bakarsınız; bugün 6.40'tadır, bir ay sonra ise 6.20'ye inmiştir. Bu, zamanı değerlendirme açısından insanlara verilen güzel bir ders ve uyarıdır. Zamanın değerini anlamak için 10 yıldan başlayarak milisaniyenin değerine kadar yapılan sıralamadan üçünü buraya alıyorum:

• Bir dakikanın değerini anlamak için; uçak, tren veya otobüsü kaçıran birine sorun.

• Bir saniyenin değerini anlamak için; kaza geçirmiş bir insana sorun.

• Bir milisaniyenin yani saniyenin binde birinin değerini anlamak için; olimpiyatlarda gümüş madalya almış birine sorun.

Dostoyevski'nin "Hayata yeniden başlasaydım, saniyelerin nabzını tutardım." sözü ne kadar yerinde değil mi?

Sevgili gençler! Zaman nehir gibi akıp gidiyor. İnsanın karakteri gençlik yıllarında oluşumunu tamamlayacağından zamanı boşa harcamayıp iyi kullanmalısınız. Çünkü geriye dönüş mümkün değildir.

HAYATINIZ PLANLI VE DÜZENLİ Mİ?

"Bir gün namındaki yol,
hiçbir yere çıkmaz."
—İNGİLİZ ATASÖZÜ

Bir zamanlar "Niye uyuyamıyorum?" tedirginliğiyle, gelmek üzere olan uykumu da kaçırırdım. Çeşitli denemelerden sonra kolayını buldum. Yatağa girince dualarımı okuduktan sonra, zihnimde o günün özetini canlandırıyorum. Öğrendiğim yeni bilgileri, zihnimden geçirip duruma göre dilimle de tekrarlıyorum. Arkadan, kendiliğinden ertesi günün planı, gözümün önüne gelmeye başlıyor. Artık uyku problemi de olmuyor.

Bazı insanlar alışverişe çıkarlar. "Aaa, unuttum." diyerek tekrar çıkarlar. Bu, zaman kaybı ve can sıkıntısından başka bir

şey değildir. Hâlbuki liste yapılmalı, aynı yere tekrar dönmemek için gidilecek yerlere sağdan veya soldan başlanarak zaman israfı önlenmeli. O zaman dışarı çıkış, dinlenme yerine de geçebilir.

Siz belli bir düzen içinde hayatınızı sürdürürseniz, çevrenizdeki insanlar, planınızı bozmaya cesaret edemeyeceklerdir. Onların anlayışsızlığı söz konusu olursa, nezaket içinde kendi hayat düzeninizi hatırlatırsınız. İlk zamanlarda biraz sıkıntı olsa da zamanla insanlar, planlı hayatınıza alışacaklardır. İnsanca yaşamak demek, hayatı düzen içinde sürdürmek demektir.

Düzenli hayata alışanlar ne pazartesi sendromu ne de tatil dönüşü bunalımı yaşarlar. Onlar, hangi vakti nasıl değerlendireceklerini bilmektedir. İçimizde, nasıl ve ne zaman öleceğini bilenler var mı? Ama nasıl yaşayacağımıza karar vermek elimizdedir.

Plan yapmayı başaramayanlar, başarısızlığı planlamış olurlar. Gençler, düzenli bir ev, okul ve genel hayat için ellerinden geleni yapmalıdır. Plansız hayatın, bütün gayretlere rağmen çok güzel sonuçlar verdiği hiç görülmemiştir. Zihninize iyice yerleşmeli ki "Başarı, çok çalışmakla değil, etkili ve programlı çalışarak elde edilir."

Erteleme, çok tehlikeli bir tutumdur. Hz. Ali'nin şu sözü hiç unutulmamalıdır:

"Yapman gereken hayırlı ve yararlı işleri yarına bırakma! Bakarsın; yarın olur da sen olmazsın."

SORUMLULUK DUYGUSU

"Sorumluluktan kurtulmanın en iyi çaresi, sorumluluklarım var, demektir."

—R. BACH

Gençlerin bir kısmında şöyle bir kanaat vardır: "Artık çocuk

değilim, özgürüm; istediğim gibi hareket edebilirim; anne babam bana karışamaz." Bu gençler, bilmeliler ki bir arada yaşayan insanların mutlaka sorumlulukları vardır; mesela okulda öğrenci olmanın bir sorumluluğu yok mu?

"Sorumluluk sahibi olmadan yaşanan bağımsızlık duygusu, ergende öz güven eksikliğine, anlamsız davranışlara ve sonuçta da onun hayattan sıkılmasına ve depresyona girmesine yol açar. Öz değerimizi, bağımsız yaşayarak kazanamayız. Bizim değerimiz, sorumluluk duygusundan gelmektedir."

Sorumluluk varsa, mutlaka sınırların da olması gerekir. İnsan topluluklarının olduğu yerde, kurallar bulunmaktadır. Sınırların bulunmadığı toplumlarda kargaşa meydana gelir. Ailenin üyesi olan her kişinin de sorumlulukları vardır. Ergenliğe girenler, artık çocuk değildir; güçlenmişlerdir. Güçlülüğün de bedeli olacaktır. Yirmi yaşına giren erkekleri askere almıyorlar mı? Dinimiz, ergenlik dönemine giren her gençten namaz, oruç gibi ibadetleri istemekte; yapılmaması gerekenleri yani yasakları sıralamaktadır.

Üç 's'yi uygulamak bir genç için ideal olmalı:
1. Saygı. (Kendiniz ve başkaları için.)
2. Sorumluluk. (Bütün davranışlarınız için.)
3. Sebat. (Kayayı delip geçene kadar.)

Özgürlüğe evet; ama sorumlulukla birlikte. Bağımsızlığa evet; ama diğerlerinin bağımsızlık sınırlarına tecavüz etmeden. Kendi kimliğini bulmaya evet; ama başkalarının kişiliklerini zedelemeden ortak değerlere saygı duyarak.

YA KURALLAR?

Sizi yerlerde sürükleyerek çantanızı alan kapkaççının, yakala-

nınca serbest bırakılmasına kızmaz mısınız? En küçük insan gruplarında bile, yaşama şartları kurallara bağlanır. Kuralsız toplum olmaz. Keşke mahkemeler, hapishaneler olmasa... Ne yapalım ki insanlar suç işliyor. Hiç kimse tutukevleri, hapishaneler olmasın, diyemiyor. Türk Ceza Kanunu tartışılıyor, yeniden düzenleniyor, ama kaldırılması hiç konuşulmuyor.

Hiçbir insan "lâ yüs'el" yani hesap sorulmaz değildir. Hükümetlerin bulunduğu ülkelerde bakanlar "yüce divan"larda yargılanmaktadır. Cumhurbaşkanlarının bile göreve başladıklarında "yetki ve sorumlulukları" önlerine konmaktadır.

Gençlerden "Ben büyüdüm artık; kimse bana karışamaz!" diyenler olsa da kendi vicdanlarıyla baş başa kalanlar, sözlerinin yanlış olduğunun farkına varıyorlar. Her istediklerini yapmalarına izin verilen gençler bile, bunun, aslında üstü örtülü bir ihmal olduğunu itiraf ediyorlar.

Bazen kurallar da sorgulanabilir. Çünkü gençlerin ihtiyaçları gözetilmeden ebeveynin kaprisleri yüzünden alınmış olabilir. Böyle durumlarda gençler, nezaketi ve saygıyı kaybetmeden kurallar konulurken kendi görüşlerinin de alınmasını isteyebilirler.

ÇALIŞKANSANIZ MUTLUSUNUZ

"Çalışmak için müsait gün ve saat bekleme.
Bil ki her gün ve saat çalışmanın en müsait zamanıdır.
Çalışmak için müsait yer ve köşe arama.
Bil ki her yer ve köşe çalışmanın en müsait yeridir."

—ORD. PROF. DR. ALİ FUAT BAŞGİL

Gençlerin çalışma fırsatını kaçırmaması neden önemlidir? Çünkü alışkanlıklar, çocuklukta ve gençlikte kazanılır. Bu yıllarda insan, çalışma eğitimini alamamışsa ömür boyu bunun eksikliğini ve ezikliğini hissedecektir. İkinci olarak, yapılan

araştırmalara göre 21 yaş sonrası, her bir yaş artışında kişinin çalışma kapasitesinin yüzde bir oranında azalma gösterdiği belirlenmiştir. İlerleyen yaşla birlikte çalışma kapasitesi ve strese dayanıklılık da azalır. İleride istesem de şimdiki kadar çalışamayacağım, diyerek çalışma temposunu artırmak gerekiyor.

Gençliğinde çalışmayıp tembellik yapan kimse, ileriki yıllarda da işten kaçıyor. Evlenip çocuk sahibi olduğu hâlde evine kazanç sağlamayan asalak kimseler vardır. Bulundukları durumdan hiç de rahatsız görünmezler.

İnsan mutluyken çalışmalı ki daha mutlu olsun. Mutlu değilse mutluluğu yakalamak için zaten çalışmalıdır. İnsan fakirse çalışmalı, zenginse fakirlere yardımcı olmak için daha da çalışmalı. Hedefine ulaşanlar, çok büyük hedefler belirleyerek daha da çalışmalılar.

Çalışmak bizim için bir antrenmandır, dayanma gücünü artırır. Antrenmanlı bir insanın, işini bitirmek için, çok fazla çaba göstermesine gerek yoktur. Çalışma, her şeyden önce iradenin eğitilmesi demektir.

"Çalışmak; günü kısaltır, ömrü uzatır." "Çalışmak, üç büyük fenalığı giderir: İhtiyaç, can sıkıntısı, kötü düşünceler." Akümülatör, nasıl durduğu yerde boşalıp gidiyorsa, insanın da içi boşalır gider. Bir Hint atasözü şöyledir: "İşlemeyen demiri, kendi pası mahveder." Paslanmaktansa çalışarak yıpranmak daha iyi değil mi? Kısa sürede bozulup kirlenecek durgun su gibi olmayı hanginiz ister? Şarıl şarıl akmaya devam etmelisiniz.

Koşmanız gerektiğini bilin

Afrika'da her sabah bir ceylan uyanır...
En hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini,
Yoksa ona yem olup öleceğini bilir.
Afrika'da her sabah bir aslan uyanır...
En yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini,

Yoksa açlıktan öleceğini bilir...
Aslan ya da ceylan olmanızın önemi yok.
Yeter ki her sabah kalktığınızda koşmanız gerektiğini bilin.



DİNLENMEYİ BİLMELİSİNİZ

"Başıboşluk, sersemlerin tatilidir."
—LORD CHESTERFIELD

Ispartada öğrenciyken okul tatile girince gülyağı fabrikasında 17 gün çalışmıştım. Yarım saat yoğun bir çalışmadan sonra 15 dakika dinlenme veriyorlardı. Tabii bu sırada arkadaşlar arasında şakalaşmalar oluyordu. Gülyağı ithali için fabrikada görevli bulunan bir Fransız yetkili, elimize küçük bir taş vererek sırayla dolandırdı ve gitti. Bu olay beni çok etkilemişti; o kişi, bizim boş kalmamızı beğenmemişti. İyi bir ders aldığımı zannediyorum.

Yıllar sonra İnşirah suresi 7. ayetin farkına varınca dinlenme konusundaki prensibim kesinleşti. O ayette "Boş kaldın mı hemen (başka) işe koyul." deniyor. Artık benim dinlenmem, iş değiştirme şeklinde gerçekleşiyor. Hem dinleniyorum hem

zamanımı değerlendiriyorum. Zor bir işten, kolay bir işe geçiş; zihin yorgunluğundan, bedenle meşguliyete dönüş, kısacası boş kalmamak insanı hiç yormuyor.

Kafasıyla çalışanlar, bedenleriyle meşgul olacak iş bulurlarsa dinlenirler. Norveç asıllı Nobel fizik ödülünü alan Lars Onsager derin düşüncelerle, en çetrefil matematik meseleleriyle dolu bir günün sonunda, evinin bodrumunda kurduğu atölyesinde saatlerce marangozluk yaparmış. Yine bilim adamlarından, tatillerde çiftliklere giderek gönüllü olarak çalışanlar bulunmaktadır.

Tembel adamın dinlenmesi nasıl olacak ki? Sadece sırtüstü yatarak dinlenilmeyeceği artık anlaşılmalı. Günlük işlerden farklı bir iş yapılırsa insan beyni ve vücudu dinlenir. Balzac şu sözü boşuna söylememiş: "Çalışırken dinlenmeli, dinlenirken çalışmalı!"

Bu satırlarımdan hep çalışmamız gerektiği anlaşılmasın. Geziyi, sporu ve taşkınlığa götürmeyen eğlenceleri zaten tavsiye ediyoruz. Okulda ve okul dışında katıldığınız sosyal faaliyetler de dinlendirici olacaktır.

HATALARDAN DERS ÇIKARABİLİRSİNİZ

"Ders alınmış başarısızlık,
başarı demektir."
—S. FORLAYN

Yaptığı hatalardan dolayı panikleyen, cesareti kırılan insanlara rastladığımız olmuştur. Bazıları hep çekingen, hep ürkek olurlar. Bu hâl ise o insanlara, ileri adım attırmadığı gibi, yerinde de saydıramaz. Herkesin koştuğu bir yerde, hiçbir hareket yapmayanlar geriye gidiyor demektir.

Hatasız olmaya çabalamak, insanı katı ve korkak yapar. Hayatta yapabileceğiniz en büyük hata, daha da hatalar yapaca-

ğınız endişesini taşımaktır. Önemli olan, hatanın farkında olup düzelterek yola devam edilmesidir. "Kabul edilmiş bir hata, kazanılmış bir zaferdir." Hataları önemsemeyelim, demiyorum; ders çıkaralım, diyorum. Hataları örtüp geçtiğiniz zaman elde edeceğiniz tek şey, yalnızlıktır. Çünkü gizli kalmış hataları onaramadığınız gibi, onlardan ders alma fırsatını da kaçırmış olursunuz.

Küçük hatalardan ders çıkarırsanız, gelecekteki hayatınızı zehir edecek büyük hatalardan kurtulmuş olursunuz. Hatalarınız, başkalarını ilgilendiriyorsa, açıklama yapıp özür dilersiniz; hatta bu tavır, iyi bir iletişime de vesile olur. "Keşke" kelimesi yerine "Bir dahaki sefere!" demeyi deneyince, problem kalmaz.

ESPRİLİ OLABİLSENİZ

"Şaka, çok ciddi bir sanattır."
—G. BERNARD SHAW

Etrafına toplananları ve kendisini dinleyenleri güldürmek ve neşelendirmek için çeşitli fıkra ve hikâyeler anlatan insan, fazla konuşunca hâliyle aşırılığa varacak, bazen de yalana dahi başvuracaktır. Sadece gençler değil herkes, başkalarıyla ilgili yapacağı esprilerde de seçici olmalıdır. Özellikle topluluklarda başkalarını küçük düşürücü, kişilikleri incitici esprilerden kaçınmak gerekiyor.

Espirili bir kişiliğiniz olduğu gibi, kendinize yapılan şakalar karşısında rahat olabilmelisiniz. Arkadaşlarınız bir konuda; kıyafetiniz veya bir sözünüz üzerine takılabilirler veya gülerler. Onlara kızar veya bozulmaya devam ederseniz, takılmalarını daha da sürdürürler. Hâlbuki siz de onlarla beraber gülüverseniz veya umursamaz tavra girseniz, unutup gideceklerdir.

İnsan, kendisine de gülebilmeli. Şu söz pek hoşuma gider: "Kendinize gülebildiğiniz ilk gün, büyümeye başlarsınız."

Peygamber Efendimizin ne kadar şakacı olduğunu biliyor musunuz? Hatta, Peygamberimizin yaptığı şakaları yadırgayanlar olup "Ya Resülallah! Siz de espri yapıyorsunuz!" diyen sahabiler olunca "Ben, şaka yaparım, ama gerçekten başka bir şey söylemem." cevabını vermiştir. (Tirmizi, Birr 57.) Onun yaptığı şakalardan bir örnek verelim:

Bir gün, yaşlı bir kadın, Peygamberimize "Benim cennete girmem için dua ediniz." diye ricada bulundu. Peygamberimiz, ona "Yaşlı kadınlar cennete girmez." deyince kadın ağlamaya başladı. Bunun üzerine Peygamberimiz, sözünün anlamını açıkladı: "Ben 'Kadınlar ihtiyar oldukları hâlde cennete girmezler.' dedim. Allah Teala onları gençleştirecektir." (Tirmizi, Şemail 18.) Peygamberimiz, bu esprisiyle hem kadınların cennette genç olacaklarını bildirmiş hem de konunun zihinlerde daha iyi kalmasını sağlamıştır.

Sultan Abdülhamid'in eşi Müşfika Hanım, şakalaşmayı sever. Bir gün kızı Ayşe Sultan'a şöyle der:
"Bak kızım, eğer ben bu güzelliğimi sana satacak olsam, kaça alırsın?"
Kızı Ayşe Sultan da annesinin bu sorusuna tebessümle şu karşılığı verir:
"Eğer ben sana şu gençliğimi satacak olsam, sen kaça alırsın anneciğim?"

ÖZ GÜVEN KARARLILIĞINIZ OLMALI

"Bir kimse, tırmanmaya istekli değilse, onu merdivenden yukarı itemezsiniz."
—ANDREW CARNEGIE

"Eyvah, bana bakıyorlar." "Bir şey istersem kızar mı?" "Hayır

dersem; üzülür." "Ya verdiğim karar yanlışsa." Bu cümleler tanıdık geliyor mu? Kilosunu, saçlarını, boyunu problem eden nice genç var, değil mi? Adres sormakta zorlanan insanlar tanıyorum. Bazılarının ekmeğini almak için, eline vurmaya bile gerek yok.

Öz güven, kişinin kendisine saygısı olmakla birlikte, kendini hiçbir zaman yeterli görmemesidir. Çünkü insanın kendisini yeterli görmesi, gelişimini durdurur. İnsan, sürekli olarak gelişen ve yapısında yeniliği arama geni bulunan bir varlıktır. Öz güven, kişinin algılanan sınırlarının dışına çıkabilmesidir.

Öz güvenin gelişmesinde tetikleyici olan, insanın yapabileceğine inanmasıdır. Çünkü yapamayacaklarına inananlar, yapamıyorlar; yapabileceklerine inananlar da yapmayı deniyorlar, sonuç da alabiliyorlar. Genel olarak öz güven, kişisel alanımızdaki yaşayışımızda bir şeyleri başarabildiğimizi gördükçe gelişiyor. Gelişme oldukça da "Yapamazsın!", "Kazanamazsın!", "O fakülteye gitmek kolay mı?", "Nerede o kafa?" gibi küçümsemeler ve alaylar etkisiz kalacaktır.

> *Prof. Dr. Süheyl Ünver, bir gün hocası Prof. Dr. Âkil Muhtar Özden'e, "Hocam, biz sizin yarınız olsak yeter." diyor. Âkil Muhtar şöyle cevap veriyor: "Sen benim yarım olacaksın; öğrencin senin yarın olacak. Böylece sonuçta bir hiç kalacak. Hayır! Sen benim iki mislim olacaksın!*

Diyarbakır'da 17 yaşındaki bir gencin, kan davalı amcasını öldürmesi için kendisine baskı yapan babası hakkında savcılığa suç duyurusunda bulunması, öz güvenli olduğunu göstermektedir.

Hata yapmaktan korkarsanız, daha çok hata yaparsınız. Birçok kişi, korktukları şeylerin başlarına geldiğine defalarca

tanık olmuşlardır. Bir anma toplantısında şiir okuyacaksınız; yanılırım, düşüncesine kapılırsanız, mutlaka bir yerde takılacaksınızdır.

Başkalarının ne dediği önemli, ama aynanın ne dediği daha önemlidir. Aynaya bakınca kendinizi suçlu hissetmeden gözlerinize rahat bakabiliyor musunuz? "Başkalarına hükmeden kimse güçlü, kendine hâkim olan kimse ise en güçlüdür."

ÜMİTSİZLİĞE HAYIR!

"Ümidi az olanın, üzüntüsü çok olur."
—HZ. ÖMER

Etrafımızın yirmi yaşında ihtiyarlarla dolu olmasını istemezsiniz değil mi? Hayır, hayır!.. Daha küçük, on sekizinde, on altısında, yarınlardan ümidini kesmiş, karamsarlığa demir atmaya yönelen gençlerle karşılaşmayı istemiyoruz. Hayatın getireceği sürprizlerin akışına kendini bırakan, günübirlik yaşayan gençliği hiç kabul edemeyiz.

Geleceğe ait planları ve beklentileri olan, bahardan ve sanattan medet uman gençlik istiyoruz. Büyük düşler kuracak, büyük hayallere kapılacak kadar cesur gençlik bekliyoruz. Böyle bir gençliğin üzerine hayat yükü, katlanılmaz bir ağırlık olarak çökemez. Bu gençlik, küçük ve daracık ben merkezli bir dünyanın içine hapsedilemez.

Psikiyatrist Kemal Sayar, *Kalbin Direnişi* isimli kitabında şöyle bir gerçeği aktarıyor: "1940'lı yıllarda ömrünün bir kısmını Nazilerin toplama kamplarında geçirmiş Viyana doğumlu ünlü bir psikiyatrist vardır: Viktor Frankl. Bu kişi, toplama kamplarında, Auschwitz'de çok acı bir tecrübe yaşamıştır. Eşini, annesini ve babasını kaybetmiştir. Onlar, fırınlarda yakılmışlardır. Orada psikiyatri, psikoloji, psikanaliz çalışmasının verdiği bilgiyle insanları gözlemiştir Viktor Frankl. Ve bütün

kitaplarının özetini birkaç cümleye sığdırmak gerekirse, şunu söyler:

'Bu kamplarda, hayata anlam ile tutunan insanlar ayakta kaldı; ama direnmeyi ve ümit etmeyi bırakanların, kendilerini totaliter aygıtın pençesinde aciz, zavallı varlıklar olarak gören kişilerin çoğu öldü, direnmedi, hayatını kaybetti.'

Bir insan sizi tutup zorla idama götürürse, elbette ona anlam duygusuyla direnme şansınız yok. Ama 'Hayatta kalma şansları olduğu hâlde kim hayatta kaldı, kim kalamadı?' sorusuna Frankl bu cevabı veriyor. 'Tünelin sonunda her zaman bir ışık gören, hayata ümitle ve anlam duygusuyla bağlanan insanlar buralarda hayatta kaldı.'"

> *Bir gün işten eve dönerken mahalledeki çocukların evimin yakınındaki parkta futbol oynadıklarını gördüm ve maçı seyretmeye başladım. Kalenin arkasındaki sıralardan birine oturdum ve yanımdaki çocuğa sonucu sordum. Çocuk "4-0 mağlubuz!" diye cevapladı beni, gülümseyerek. "Gerçekten mi?" dedim, "Pek moralin bozulmuş gibi görünmüyorsun ama?" Çocuk gayet rahat "Niye bozulsun ki moralim?" dedi şaşırmış ifadeyle, "Maç daha başlayalı beş dakika oldu."*
>
> *Jan Canfield*

Belgesellerin, başkalarının göremediği hoş yönleri gösterdiğini biliriz. Siz de çevrenize, belgesel çeken bir kameraman gibi bakmayı alışkanlık hâline getirin. Etrafınızdaki kişi ve nesnelerin göze, kulağa hoş gelen yönlerini görmeye çalışın. Bu tutum, sizleri hem ruhen hem de bedenen dinlendirecektir.

Yolunuzun üzerinde her zaman çiçekler ve güller olmaz.

Bazen dikenlerle, bazen bataklarla karşılaşacaksınız. Ümitsiz olmaya gerek var mı? Bazen dikenleri bile, bulunmaz bir nimet bilmek gerekiyor.

HEDEF PİRAMİDİNİZ HANGİSİ?

"Nereye gittiğinizi bilmiyorsanız,
ne yaptığınızın bir önemi yoktur."
—LEWIS CARROLL

1999 yılında Ankara Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre, Ankara ilinde seçilen bin civarında lise öğrencisinden, yüzde 90'ının hedef belirleme konusunda bilinçli olmadıkları ve yaşayışlarında bir hedefe sahip olmadıkları anlaşılmıştır.

İnsan bir yolcudur. Kendisini yolda bulan kimsenin "Nereye gidiyorum?" sorusunu sorması gerekmez mi? İşte bu soru, hedef belirlemenin ilk adımıdır. Hedef; belli zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır. Gençliğin başlangıç dönemi, ilk adımdaki sorunun cevabının bulunması anıdır. O anın iyi değerlendirilmesi gerekmektedir.

Kendinize "Neden?" sorusunu sorun ve cevaplamayı deneyin. Niçin sizin geleceğinizle ilgili hedefiniz bu? Çünkü bu soru, gerektiği gibi cevaplandırılmazsa, hedefe ulaşmak zorlaşır. İnsanın hedefinin olması, nereye gideceğini bilmesi demektir. Montaigne'in ifadesiyle "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım etmez."

Hedefler bir aylık, bir dönemlik, bir yıllık, beş yıllık gibi farklı sürelere göre düzenlenmelidir. Kendi uygulamamı ifade edeyim: Yapacağım işleri planladıktan sonra hedef hâline getiririm. O hedefe ulaşamazsam rahatsız olurum. Bu tavrım, planladıklarımı ayıklama düşüncesini ortaya çıkarıyor. O zaman da işe yarayacak hedefler önüme dikiliyor. Bu durumda,

saatlik, hatta dakikalık hedefler bile olabiliyor. Küçük görülen hedeflerin benim yanımda büyük değeri oluyor.

Hedef piramidinin en üstüne en önemli ve soyut bir hedef konmalıdır. "Hayattaki amacım, idealim nedir? Hayatımın sonuna geldiğimde nasıl anılmak istiyorum?"

Herkesin, "Ulaşmak istediğim hedefim, ne işe yarayacak?" sorusunu sorması gerekiyor. Arkasından, "Nereden başlayıp hangi yolu takip etmeliyim?" geliyor. Böyle sorulara cevap aranmazsa, harcanan zaman ve verilen emeklere yazık oluyor. "Bazıları, merdivenin sonuna kadar eriştiğinde, onun yanlış duvara dayanmış olduğunu" anlıyor.

Sakıp Sabancı'dan Gençlere On Öğüt:

1. Sağlıklı olun.
2. Manevi güce inanın.
3. Birlik konusuna önem verin.
4. Bilgili olun, lisan öğrenin.
5. Hedefinizi belirleyin. Sonra o hedefe ulaşmak için gerekeni yapın.
6. İşinize sahip çıkın.
7. Hangi işi yapacaksanız, o işi en iyi bilenlerle iş birliği yapın.
8. Beraber çalıştıklarınıza güven verin.
9. Kurumlaşın.
10. Tasarrufun yatırım olduğunu bilerek hareket edin.

BAŞARIYA NASIL ULAŞILIR?

"Başarının sırrı, ısrarla istemektir."

—BENJAMIN DISRAELI

Başarıya ulaşmada olumlu düşünmenin ve inanmanın rolü büyüktür. İnanç sonrası alınan kararlar kişiye gideceği yönü ve neler yapması gerektiğini söyler. Başarmak istediklerimizi sırasıyla beynimize iletiriz. Daha açık bir ifadeyle, beynimize

nasıl düşünmesi ve bize nasıl yardımcı olması gerektiği konusunda komutlar veririz. Başarı, onu ciddi isteyenlere gelir. Kişi, her zaman başarılı olmayabilir; kaybetmek de insanlar içindir. Bazen kazanmak üzere odaklanırsınız, ama kaybedersiniz. Dünyanın sonu mudur? Hayır! Kazandığınız tecrübeler gelecekte, sizleri daha büyük başarılara ulaştıracaktır.

"Başarısız olursam" kaygısını taşıyan gençler, başarısızlıklarını "kader"leri hâline getirebilir yani Allah'tan takdir edilen bir kader değil, kendilerinin isteği üzerine çizilmiş bir kader. Yenileceğinizi düşünürseniz, yenilginiz yakındır. Kazanmak istiyorsunuz, ama kazanamayacağınız endişesi ile huzursuz oluyorsunuz, niye kazanasınız ki... Başarıya giden ilk ve en önemli yol, kendinizle iletişim kurabilmektir. Başarı isteyen kişi, önce iç iletişimini doğru kullanmalı. Beyninize, kendiniz hakkında ne söylerseniz, onu yerine getirmek için harekete geçer.

Engellerin bir kısmı irademiz dışında önümüze çıkar, bir kısmı da kendi dikkatsizliğimizden bize zarar verir. İstersek ve direnirsek, başarının üç düşmanı olan tembellik, olumsuz arkadaş ve "kötü örnek"leri etkisiz hâle getirebiliriz. Tembellikten kurtulamayan arkadaşınız, sizin başarılı olmanızı ister mi? "İnek" kavramının ne için kullanıldığını çok iyi bilirsiniz. Bana göre inek lakabıyla küçümsenen öğrenci, çalışmadığı hâlde sonuç bekleyen "insan"dan daha değerlidir.

Önünüzdeki güzel örnekler ve büyüklerinizin tavsiyeleri ile yetinmemelisiniz. Hatıra kitapları, biyografiler, başarı hikâyeleri ve özlü sözler okumalısınız. Ben, başarılı insanların prensip ve metotlarını yakalamaya çalışırım. Uygulamaya geçirince de çok güzel sonuçlar alınıyor; mesela kimin söylediğini bile hatırlamadığım şu sözden çok etkilenmişimdir:

"Ben başarımı, gittiğim yere 15 dakika önce varmama borçluyum." Başka bir başarılı kişi "Ben başarımı arşiv oluşturmaya borçluyum."

Bir diğeri "Her şeyi, yerli yerine koymakla başarıya ulaştım." demiştir. Bir gazeteci eski ABD cumhurbaşkanlarından Eisenhower'a "Başarınızı neye borçlusunuz?" diye sorunca şöyle cevap almış:

"Milyonda bir de olsa hesaplamaya."

Başarılı on kişiden böyle prensipler edinip uyguladığınızı düşünelim; ne büyük işlerin üstesinden gelirsiniz!

1900'lerin ilk yarısında ABD Atletizm Federasyonu "Bir insan, bir mili dört dakikanın altında koşamaz. Bu fizik ve biyoloji kurallarına aykırıdır." diye bir deklarasyon yayınladı. Bunun üzerine Roger Bannister diye bir atlet kolları sıvadı. Tam bir yıl çalıştı; ama ne çalışmak... Yiyeceğinden içeceğine, uyku düzeninden ilaçlarına kadar her şey mükemmeldi. Ayrıca gece-gündüz, yaz-kış, soğuk-sıcak demeden ve her türlü engele karşı yılmadan, inançla, azim ve hırsla çalıştı.

Ve 3,59 ile dünya rekoru kırılınca yer yerinden oynadı. Asıl önemli olan, bir yıl içinde tam 200 kişi aynı dereceye ulaştı. Buradan çıkan esas ana fikir, eğer bir kişi bir işi gerçekleştirebiliyorsa, bütün insanlar bunu başarabilir.

Teknoloji karşısında

CEP TELEFONU OYUNCAĞI

DAHA 1980'Lİ YILLARDA Ankara'nın pek de kenar semtinde sayılmayan evim için telefona yazılmış, çıkıp bağlanması için de yıllarca beklemiştim. Şimdi ceplerimiz telefonlarla doldu; ellerimiz, kulaklarımızla ceplerimiz arasında mekik dokuyor. Telefonla bu kadar konuşulan toplumlarda insanlar bir araya gelmeye fazla ihtiyaç duymazlar. Yüz yüze iletişim kurulamayınca, iş kulaklara kalıyor ki bu hâl, yalnızlaşmaları daha da artırmaktadır.

Önceden şehirlerarası ve belediye otobüslerinde cep telefonuyla konuşmak yasaktı. Yasağın kalkmasından sevinenler vardır belki, ama ben sevinemedim. Gerçekten çok rahatsız oluyorum. Bir kız öğrenci belediye otobüsüne binerken cep telefonuyla konuşuyordu. Yarım saati aşan yolculuk boyunca konuştuğu gibi, otobüsten inerken de telefon hâlâ kulağında-

dı. Yolcuları rahatsız etmesi bir yana, beyin ve kulak bu kadar uzun konuşmalara ne kadar dayanabilecek?

Bizim küçüklüğümüzde sigaranın zararlarından hiç bahsedilmezdi. İnsanlar akciğer kanserinden ölmeye başlayınca ve diğer zararları anlaşılınca paketlerin üzerine "Sigara öldürür." ifadesinin yazılmasına kadar gidildi. Cep telefonu ile uzun uzun konuşmanın zararlarından bahsediliyor; büyük bir riskle karşı karşıyayız. Bir aradayken sus pus olan insanların telefonda bu kadar konuşmalarına şaşırıyorum. Cep telefonu konusunda, sigara örneğinde olduğu gibi gecikilmesini istemiyoruz.

Başka araçlar gibi telefon da bir ihtiyaçtır; ama araçları amaç hâline getirmemeliyiz değil mi? Teknolojinin sunduğu imkânlar, ihtiyaç olduğu için kullanılmalı. "Cep telefonunuzu çöpe atın, bilgisayarlarınızı kapatın, arabanızı satın!" demiyorum. "Onların hizmetinde olmayın, onları hizmetinizde kullanın." diyorum.

4+4'ü bitirmeden önce hiçbir ergen, cep telefonu istememelidir. Ebeveynlerinin telefon almamalarına kızma hakları yok. Oyun oynama gibi sebeplerle, zaten çocuklar anne babalarının telefonlarından yararlanabiliyor. Telefon alındığı zaman da fatura ödemelerinin herkesin kendine ait olduğu bilinmelidir; genç, telefon konuşmalarını harçlığına göre ayarlamalıdır.

TELEVİZYONUN NERESİNDESİNİZ?

"Dizimizin dibinden ayrılmayanlar,
şimdi 'dizi'lerin dibinden ayrılmıyorlar."
—AKİF CEMİL

Televizyon denince aklınıza ne geliyor? Bilimsel çalışmalar mı, kültür faaliyetleri mi? Sağlık programları mı, çocuklara ve

gençlere rehberlik yapan sportif gösteriler mi? Az da olsa bu saydıklarımızla ilgili programlara rastlasak da magazin programları, nikâhsız yaşamalar, aldatmalar, dolandırıcılıklar ön planda.

Televizyon kanallarında yayınlanan şiddet içeriği bol, saldırganlık motifleri fazla ve aşırı cinsellik içeren filmlerin, çocuklar ve gençler üzerindeki olumsuz etkisini bilmeyen var mıdır? Özellikle cinayetler, soygunlar, suça yönelik davranışlardan etkilenen çocuklar ve ergenler, değer yargıları tam gelişmediği için benzer davranışlar gösterme eğilimine girebilirler.

Uzmanlar, insan beyninin aynı anda birden çok uyaranı algılayabildiğini, ancak bunlardan sadece birine dikkati toplayabildiğini söylüyorlar. Bazı öğrenciler, televizyonun bulunduğu ortamda televizyon açıkken ders çalışma yanlışına düşüyorlar. Hâlbuki hem ders çalışmak hem de televizyonu göz ucuyla da olsa seyretmek, öğrenmenin verimli gerçekleşmesini engeller. Televizyon seyretme ile ders çalışma bir arada olmayacağı gibi ders çalışmanın arkasından sonra verilen 5-10 dakikalık kısa aralıkların da televizyona ayrılması yanlıştır.

Batıda çoktan "aptal kutusu" olarak nitelendirilen televizyon, uzun süre seyredildiği zaman beyin işleme kabiliyetinin, düşünce yeteneğinin ve yargı gücünün tamamen durmasına sebep olur. Fransız Çocuk Psikiyatristi Prof. Marcel Rufo diyor ki: Televizyon "elektronik sakinleştirici" olması sebebiyle günde 2-3 saat televizyon seyreden çocukların okulda başarı gösteremedikleri, günde bir saat seyredenlerin ise başarılı oldukları anlaşıldı.

Bir araştırma sonucuna göre, çocukların yüzde 47'sinde televizyon yayınlarının etkisiyle "kötü yeme" alışkanlıklarının görüldüğü, bunun da sindirimle ilgili hastalıklara yol açtığı tespit edildi. Dr. DeBakey, zihne yapılacak en büyük kötülüğün, televizyonun karşısında anlamsızca oturmak olduğunu

söylüyor. "Beyninizi harekete geçirecek, daha etkili o kadar çok yöntem var kil.."

İNTERNETLE NASIL YAŞAMALI?

"Ya internetteyiz ya
sokaktayız. Bunalımdayız,
sadece tüketimle mutlu oluyoruz."
—TUNCER TOKMAK

Ne güzel; internet sayesinde tekel medyasından kurtulmuş durumdayız. Alternatif siteler, yolsuzlukları ve olayların perde arkasını cesurca göstermektedir. İnternet sayesinde ne kadar güzel sohbet halkalarına şahit olmaktayız. Birbirlerini sevenler, çok uzaklarda da olsalar elektronik posta sayesinde rahatça haberleşebilmektedir. Her teknik cihaz gibi internet de çok fayda sağlayan bir araçtır. Bu cihazın keşfini, insan yaptığına göre, iyiye veya kötüye kullanacak olan yine insandır. Fakat insanlık, bazen kendi aklıyla yaptığı buluşların meydana getirdiği enkazın altında kalabilmektedir.

Gazeteci Hrant Dink'i öldürmede rol alan iki kişinin ve Danıştay cinayetini işleyen katilin "internet kurdu" denilecek düzeyde internet bağımlısı oldukları ortaya çıkmıştır. Bağımlılık, kişiyi gerçek hayatla, sanal dünyayı ayırt edemeyecek hâle getirebiliyor.

İnternet, ölçülü kullanılmadığı takdirde iradeyi zayıflatıyor, kendine güven duygusunu ortadan kaldırıyor ve insanı yalancı hâle getiriyor. Şuuraltındaki güvensizlik duygusu, insanın bütün hayatına yansımaya başlıyor. Bu hâl, insanın kendine yabancılaşması demektir. İnternet, her geçen gün daha fazla kişinin hayatında gereklilik hâlinde kullanılmaktan çıkarak bir bağımlılığa dönüşüyor.

İnternet ve bilgisayar konusunda sınırlama kaçınılmaz-

dır. Uzmanlar, günde iki saatten fazla internetle baş başa kalmanın zararları konusunda aynı görüştedir. Hafta içi her gün bir saat, hafta sonu iki saat limit olarak belirlenebilir. Özellikle, sebepsiz hüzünlerin yaşandığı gece saatlerinin zararlarına dikkat çekilmektedir.

Aile büyükleri internet ve televizyon konusunda prensipler belirlemişlerse, onları üzüntü ve yorgunluğa sevk etmeden o kurallara uyulmalıdır. Şayet anne babalarda kararsızlık ve tutarsızlık varsa, gençler, aile toplantısında yeni bir düzen için teklifte bulunabilir. Gençler, derse çalışamadıklarını ve dikkatlerinin dağıldığını öne sürerlerse ebeveynler merhamete gelerek kendilerine çekidüzen verebilir.

Dinî eğitim

GENÇLERİMİZİN DİNÎ DURUMU

KONRAD ADENAUER VAKFININ "Türk Gençliği 98" araştırmasına göre, Türk gençlerinin Batılılara göre daha dindar olduğu anlaşılıyor. Ateistlerin oranı yüzde 1,5'te kalırken tereddütsüz "Allah'a ve dine inanırım." diyenlerin oranı 89,8.

Gençlerimizin yüzde 69'u oruç tutuyor; ama düzenli namaz kılanların oranı yüzde 14,6'da kalıyor. Düzenli camiye gidenler, yüzde 5,7. Camiye hiç gitmediğini söyleyen gençlerimizin oranı yüzde 41,6'ya çıkıyor, ama hiç oruç tutmayanların oranı yüzde 9'da kalıyor.[20]

2006 yılında MSSAM isimli sivil toplum örgütünün Türkiye'deki üniversite gençliği üzerinde yapmış olduğu araştırmaya da bakalım:

On sekiz ildeki otuz üniversitede okuyan 4149 öğrenci ile görüşerek gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre; gençlerin yüzde 62'si dinî ibadetleri yerine getirmenin kendi-

leri için "önemli" olduğunu söylüyor. Yüzde 28'i içinse "kısmen önemli"yken, yüzde 11 için "önemsiz" olduğu görülmektedir. Mesela öğrencilerin yüzde 77'si "Ramazan'da düzenli olarak oruç tuttuğunu," yüzde 65'i "düzenli olarak cuma namazı kıldığını," yüzde 46'sı hiç alkollü içki kullanmadığını, yüzde 44'ü "evlilik bağı olmaksızın birlikte yaşama"yı tasvip etmediğini, yüzde 69'u "bakire olmayan birisiyle evlenme"yi doğru bulmadığını, yüzde 59'u başörtüsünün, devlet daireleri dâhil "her yerde serbest" bırakılmasını istediğini söylüyor.[21]

İNANÇ EĞİTİMİ

Allah'a İnanmanın Değeri

"Allah, kendini arayanlarla beraberdir."
—MOLLA CAMİ

Bütün dünyada bireyselliğin arttığına ve ahlakî çöküşün hızlandığına tanık olmaktayız. Bu acı gerçeklerin temel sebebi, dinî inançların kaybolması ve aile bağlarının zayıflamasıdır.

İnsanın sadece midesinin doyurulması yeterli değildir. Kafası ve kalbi de doyurulmayı beklemektedir. Açlığın her türlüsü felakettir. Kafanın açlığı bilgisizlik, kalbin açlığı ise inançsızlıktır. Gençlerin kalplerinin aç kalması, geleceklerinin karanlıklarla dolması demektir. Kalplerin sağlam inançla doldurulması, insanlık binasının temelinin sağlam atılmasının ifadesidir.

Peygamber Efendimiz, görüştüğü gençlerin önce inancını güçlendirmiştir. Cündeb isimli genç sahabi, bunu bize haber vermektedir:

"Biz bir grup genç, Hz. Peygamber'in yanında idik. Kur'an'ı öğrenmezden önce imanı öğrendik, bilahare Kur'an'ı öğren-

dik. Böylece ona olan imanımız iyice arttı." (İbn Mace, Mukaddime 9.)

Bir çocuk, anne babasını sever ve onlara güvenirse, daha ilk günden itibaren bu güvenle çok rahat yaşar, başarılı ve sağlıklı bir hayat sürdürür. Sizler de Yaratanımıza, Onun sizi sevdiğine inanır ve güvenirseniz mutlu yaşar, kaygı ve korkularınızdan kurtulursunuz. Sonsuzluğun sahibine inanma, güvenme ve teslim olmanın zevki, insanı iki dünyada mutlu eder. Eğer inancınız ve güveniniz yeterli olmazsa bir tek Allah'tan korkacağınıza her bir şeyden, her olaydan korkar hâle gelirsiniz. Bu korku da sizi beklenmedik kaygılara sürükler, vehimler içinde bırakır.

Dünyaca ünlü saat firması, tek bir adet özel saat yapmış ve "Bu kol saatini taktığınızda, onun dünyada tek ve sadece size ait olduğunu bilmeniz, mutluluk kaynağınız olacaktır." şeklinde bir reklam vermişti.

Reklam yazısının altındaki yüz milyonluk fiyat da bunun herhâlde önemli bir farklılık olduğunu gösteriyordu. Acaba sizler de şu anda sadece size ait olan bir şeyi görmek istemez misiniz?

"Evet" diyorsanız, elinizi kaldırıp parmaklarınıza bakmanız yeterlidir. Çünkü parmak uçlarınıza nakşedilen desenlerin bir benzeri, başka hiçbir kimsede mevcut değildir.

Dr. Haluk Nurbaki

Ahirete İnanmamak Mümkün mü?

Ahiret inancı, Allah'a imandan sonra, hayatı düzene koyan ve insanlığın topluca huzurunu sağlayan iman esaslarından biridir. Toplum hayatında kurallar oluyor ve kurallara uymayan-

lar ceza ile karşılaşıyorlar. Yaptıklarının hesabını vereceğine inanmayan bir insanın hayatının dengeli olması düşünülemez. Buna karşılık, attığı her adım için öbür âlemde hesap verme düşüncesini eksik etmeyen kişinin hayatı, oldukça düzgün geçecektir.

Toplumun en dinamik ve önü alınamaz varlığı gençliktir. Yerli yerinde ilgilenilmediği, bazı sorumlulukların anlatılmadığı, yeterli bir din duygusunun verilmediği gençler, toplumda âdeta patlamaya hazır bir bomba konumundadır. Bediüzzaman, gençlerin bu yönüne dikkatleri çekmektedir:

"İnsanların hayat-ı içtimaiyesinin medarı olan gençler, delikanlılar şiddet-i galeyanda olan hissiyatlarını ve ifratkâr bulunan nefis ve hevâlarını tecavüzattan durduran ve hayat-ı içtimaiyenin hüsn-ü cerayanını temin eden yalnız cehennem fikridir. Yoksa cehennem endişesi olmazsa (...) o sarhoş delikanlılar, hevesatları peşinde biçare zayıflara, acizlere, dünyayı cehenneme çevireceklerdi ve yüksek insaniyeti, gayet süfli bir hayvaniyete döndüreceklerdi."[22]

Bu satırları biraz daha açalım: Sosyal hayatın dayanak noktası olan gençlerin, duygularının kabardığı anlarda saldırganlıklarını, ancak cehennem korkusu engelleyebilir. Cehenneme inanç olmazsa, sarhoşluk ve taşkınlıklarıyla güçsüz ve zavallı insanların dünyalarını cehennem hâline getirebilirler. Böylece değerli insanlık, çok aşağı hayvanlığa dönüşebilir.

Hz. Ali'nin şöyle bir sözü var:

"Ben öldükten sonra tekrar dirileceğime inanıyorum ve Allah'a karşı kulluğumu yerine getiriyorum. Ahiretin olmadığını söyleyenler var; bir an, onların sözlerini doğru kabul edelim. Benim ne kaybım olur? Ya bir de ahiret varsa!.."

Dünya-Ahiret Dengesi

Bazı insanlar, ahiret yokmuş gibi kendilerini dünyaya kaptı-

rıyorlar. Ortada görünen ağır hastalıklar, genç yaşta ölenlerin olması, deprem gibi toplu ölümlere sebep olan felaketler, dünyanın geçici olduğunu anlatmaktadır. Yalnızca dünya için çalışanların sürekli mutlu oldukları görülmemiştir.

Üzerinde yaşadığı hâlde, ahiret kaygısıyla dünyayı âdeta yok kabul eden insanlar da bulunabiliyor. Hâlbuki gözlerimizi hayata, dünyada açtığımıza göre, kendimizi dünya nimetlerinden mahrum edemeyiz. Ölçü dâhilinde yememiz, içmemiz ve eğlencelerimizi sürdürebiliriz.

İnancımızda, dünya ahiretin tarlasıdır. Ahiret hayatı, dünyanın devamıdır. Ahiret burada kazanılacağına göre, dünya tarlasını elbette seveceğiz. Yalnız, dünyanın geçici, ahiretin kalıcı olduğunu bilerek çalışmalarımızı ve ibadetlerimizi düzenleyerek sürdürmeliyiz. Ahireti unutarak dünyaya sımsıkı yapışsak da o bizi üzerinden atacaktır.

Peygamberimiz buyuruyor ki:
"Beş şeyden sorulmadıkça kişi Rabbinin huzurundan ayrılamaz:
- *Ömrünü nerede geçirdiğinden,*
- *Gençliğini nasıl ve nerede geçirdiğinden,*
- *Malını nerede kazandığından,*
- *Malını nerede tükettiğinden,*
- *Öğrendiklerini uygulayıp uygulayamadığından."*

(Tirmizi, Kıyame 1.)

Gençler Neden Daha İnançlı Oluyor?

Peygamberler, Allah'tan aldıkları inanç esaslarını, içinde bulundukları toplumlara anlatmaya başlayınca, genellikle yaşlılar karşı çıkmışlardır. İlk inananlar genellikle gençler olmuş-

tur. Peygamberimizin döneminde ve öncesinde de durum aynıdır. Neden böyle oluyor, diye akla gelebilir. İnsanların yaşları ilerledikçe hatıralara ve eski âdetlere bağlanmaları daha fazla olabiliyor. Bağlanmış oldukları eski değerlere aşırı önem verebiliyorlar. Bazıları yeni bir dine inanmayı gururlarına yediremiyor. Bir kısım insanların da çıkar ilişkileri varsa, zarara uğramamak için yeni inançlara karşı direniyorlar.

Gençlerin ise zihinleri berrak oluyor. Herhangi bir değere yakınlığında hiçbir çıkar bağlantısı söz konusu olmuyor. İnanmanın getirdiği riskler bulunursa, onları çok rahat göze alabiliyorlar. Örnek verirsek:

"Firavun ve kavminin kendilerine işkence etmesinden korkuya düştükleri için kavminden bir grup gençten başka kimse Musa'ya iman etmedi. Çünkü Firavun yeryüzünde ululuk taslayan (bir diktatör) ve sınırı aşanlardan idi." (Yunus 10/83.)

Ergenliğe girme, artık dinî sorumlulukların başladığı zamandır. Ergen, beden ve irade bakımından güçlü olduğundan yeni sorumlulukları taşıyabilecek kapasitede demektir. Gençlik dönemi; inanç, düşünce ve hareketin buluştuğu çağdır. Genç, dini öğrenip bağlanarak gerektiğinde onun uğruna her fedakârlığı yapabilmektedir.

İBADET EĞİTİMİ

Niçin Yaratıldık?

"Ben cinleri ve insanları, ancak bana kulluk etsinler diye yarattım."
—KUR'AN-I KERİM[23]

Öğrenci olan her çocuk ve genç sınava yabancı değildir. Milli Eğitim Bakanlığı, ortaokullarda kaldırdığı bazı sınavların ye-

rine, SBS'yi koydu. Şimdilerde onun kaldırılması söz konusu. Genel sınavlar kaldırılsa, sınıf içindeki sınavlar devam edecektir.

Sonrasında da sınavlar peş peşe gelecek. Öyle anlaşılıyor ki bu dünyada, sınava yabancı kalan hiç kimse yok. İnsanların dünyaya gelme sebeplerinin, sınav için olduğu şu ayetten anlaşılmaktadır:

"O, hanginizin daha güzel davranacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratmıştır." (Mülk 67/2.)

Allah'a karşı güzel davranmanın ölçüsü, ilk başta ibadetleri yerine getirmekle olacaktır. Allah, insanları, kendisine kulluk yapmaları için yarattığını belirtmektedir. İbadetler ise gözde büyütülecek kadar zor değildir. Namaz, her gün beş vakit kılınacak; oruç, yılda bir ay olmak üzere Ramazan ayında tutulacaktır. Hac, dinen zengin olan kişi için ömür boyunca bir defa yerine getirilecek; zekâtı, yine zengin olan Müslüman yılda bir kere verecektir. Peki, siz sadece ibadet yaparak mı hayatınızı geçireceksiniz? Hayır; Allah'ımızın sizden istediği ibadetleri yerine getirip yasaklarından da kaçınınca normal hayatınızda geçirdiğiniz bütün dakikalarınız ibadet olarak kabul ediliyor. Günün bir saatini namazla geçirince, 23 saat de ibadet sayılıyor.

İbadetler, hiçbir zaman Allah'ın ihtiyacı olduğundan değil, insanların Allah'a ihtiyacı olduğundan dolayı yapılır. İbadetler, insanların manevi yaralarına ilaç hükmündedir. İnsanın Yaratıcı ile bağlantısını ancak ibadetler sağlar. İbadetler, bu bağlantıyı sürekli tazeler ve hatırlatır.

İbadetlere Ne Zaman Başlamalısınız?

Ergenlik dönemine girmeden, çocukların namaz kılmaları, oruç tutmaları, hem dinimiz hem de anne babaları tarafından istenir. Bu, daha çok ibadetlere alıştırma eğitimi amaçlıdır.

Çocuklar, ergenlik dönemine girmeden önce yaptıkları ibadetlerin sevabını alacaklardır, ama yapmadıkları ibadetlerden dolayı sorumlu değildirler.

Her çocuğun ibadete başlama anı farklıdır. Çünkü bütün çocuklar aynı günde ergenlik dönemine girmezler. Kız çocukları, âdet kanını gördükleri andan itibaren ibadetlerden sorumlu olduklarını bilmelidir. Ancak âdetli oldukları süre içinde namaz kılıp oruç tutamazlar. Âdet kanı durduktan sonra "gusül" denilen boy abdestini alıp namaz kılmaya başlanır. Âdet süresince kılınmayan namazlar kaza edilmez. Ramazana rastlamışsa tutulmayan oruçlar, uygun bir zamanda kaza edilmelidir.

Erkek çocukların ergenlik dönemine girmeleri "ıslak rüya" ile başlamaktadır. Onlar da böyle bir durumla karşılaşınca boy abdestini alıp temizlenerek hemen namaza başlamalıdır. Namaz, günlük ibadet olduğu için onu örnek olarak ifade ettim. Elbette zamanı gelince, oruç ve diğer ibadetler yerine getirilecektir.

Önce İbadetleri Öğrenmeli

Hiç dikkatinizi çekti mi? Cami önlerindeki sıralanan tabutların etrafında kümelenen insanların bir kısmı cenaze namazını kılmamaktadır. Herkes ibadet yapma konusunda hürdür; ama kendi annesinin veya bir yakınının cenaze namazını kılmamak üzüntü verici değil mi? O kalabalığın içinde belki de cenaze namazını kılmak isteyenler vardır; ama nasıl kılınacağını bilmemektedirler. "Acaba yanlışlık yapar da rezil olur muyum?" endişesi, geri çekilmelerine sebep olmaktadır. Hâlbuki cenaze namazı ayakta kılınan tek rekâtlı bir namazdır.

Ömür boyu Allah'a eksiksiz kulluk yapabilmek için, ibadetlerle ilgili bilgileri çocuklukta veya gençlikte öğrenmek gerekiyor. "Küçüklükte öğrenmek, taş üzerine yazmak gibidir." Dinî bilgileri küçüklükte öğrenenler, pratiğini de yaparlarsa,

hayatın diğer yüklerini daha kolay taşırlar. Öğrenmesine rağmen ibadetleri ihmal edenler, mesela tekrar namaza başlayınca, uygulamada zorluk çekmezler.

İleri yaşlarda eğitim ve öğrenim konularında fazla kolaylık olmuyor. Olsa da insan, kendisini hazır hissedemiyor; herkese bilmediğinizi soramıyorsunuz. İbadetlerinizi tam yerine getiremeseniz bile, çocukluk ve gençlik döneminde mutlaka öğrenmelisiniz. Geliniz, aklınız karışmadan, hayat yükü üzerinize çökmeden ibadetlerle ilgili gerekli bilgileri öğreniniz.

İbadetlerin Dünyada Kazandırdıkları

Sorumluluğu yerine getirmeyenlerin bir gün hesabını vermesi, aklın gereğidir. Rabbimiz, kendisinin emirlerini dinleyip yerine getirenleri, ikram kabilinden ahirette cennetiyle ve bol nimetleriyle ödüllendirecektir. Aklı veren ve seçme hakkını da sunan Yaratıcı, elbette sözünde duracaktır.

Allah'a kulluğunuzu yerine getirirken elbette dünya hayatınızla ilgili bir beklentiniz olmamalıdır. Yani ahirette ödül olarak verilecek meyveleri, dünyada toplamaya kalkmak doğru değildir. Buna rağmen, ibadetleri yerine getirince insan, âdeta cennetten esintiler hissedebiliyor. Kulluk görevini yerine getirmenin verdiği mutluluğu, tekniğin ve uygarlığın sunduğu hiçbir imkân sağlayamıyor. İnsan ruhu ve kalbi, dünyanın en değerli maddeleriyle doyacak kadar küçük değildir.

Dinin inanç ve ibadet boyutu, bireyin çaresizliğe, düzensizliğe ve ümitsizliğe karşı koyması anlamında iç doygunluğu sağlayarak bir denge oluşturur. Ayrıca kişiyi, çok yönlü açılımlarla yalnızlıktan kurtararak toplumsallaştırır. Dinî pratiklerin içten gelerek yapılması, genel sıkıntı düzeyinin düşmesine sebep olabilir.

Doğrudan Allah'a yönelen, onun emirlerini yerine getirip yasaklarından kaçınan kimse, nitelikli bir kişilik sergileyecek-

tir. Din, insanı birtakım görevlerle, Allah'a kul hâline getirirken bir taraftan da toplum seviyesinin üzerinde, hür iradesi ile davranabilen bir bağımsızlık duygusu kazandırır. Allah'a gerçek kulluk yapan kimse, insanların kölesi durumuna düşmez.

İbadetlerle İlgili Yanlış Yorumlar

Allah'a karşı kulluk görevi dediğimiz ibadetleri yerine getirirken şeytanın veya yanlış düşünceli insanların tuzakları ile karşılaşabilirsiniz. Namazınızda dikkatlisiniz; ama diyelim okuldayken kılamıyorsunuz. "Kıldın mı eksiksiz olmalı; arada geçirirseniz olmaz." tarzında konuşanlar bulunabilir. Hâlbuki her namazın sorumluluğu ayrıdır. Bazen namaza dursunuz; aklınıza sınavlar veya hoşunuza gitmeyen bir konu da gelebilir. "Böyle namaz olmaz; kılmasan daha iyi." diyenler çıkabilir. Hatta bu şekilde konuşanlar iyi niyetli de olabilir. Bilgiye dayanmayan görüşlere hiç kulak vermemek gerekir. Namazları bozan ve bozmayan davranışlar bellidir.

İbadetlerle ilgili doğru bilgileri öğrenirseniz, yanlış görüşlerin etkisinde kalmazsınız. İnsansınız; hatalarınız her zaman olabilir. Allah'ın affetmesini kendisinden istersiniz. O, kusurlarımızı bağışlayacağını Kur'an'da ifade ediyor. İbadetler konusunda "Ya hep ya hiç" görüşünün yeri yoktur. Eksiksiz kulluk yapmak mümkün değildir. Yerine getirebildiğimiz ibadetlerin karşılığını Allah'ımız elbette verecektir. Yoksa ahirette günahlarımızı ve sevaplarımızı tartacak "mizan" olmazdı.

Ülkemizde ibadetleri kırk yaşından sonraya bırakma âdeti vardır. Hâlbuki ibadetler, ergenlikle birlikte başlıyor. İnsanlar her an ölebiliyor; kırk yaş öncesinin garantisi var mı ki? Yememizi, içmemizi sonraya bırakıyor muyuz? Her günün kendisine göre ibadetleri vardır. Erteleyerek her gün daha güçsüzleşen bedene, geçmiş günlerin ve yılların sorumluluğunu da yüklemek doğru olur mu?

Farz Olan İbadetler Hangileridir?

"Beni anmak için namaz kıl."
—KUR'AN-I KERİM[24]

1. Önce namaz: Müslümanlıkta Allah'a yaklaşmanın yolu, bütün ibadetlerin özü ve özeti olan namazı kılmaktır. Namaz, diğer ibadetlerden farklı olarak günlük ve ömür boyudur.

Namaz sayesinde Yaratanımızla bağlantımız her gün tazeleniyor. Namazı, günde beş defa Rabbimizle özel görüşme olarak kabul ediyorum. İki namaz arasındaki aralıklar çok fazla olmadığına göre, Allah'tan bağımsız yaşayamayacağımız anlaşılmaktadır. Bu hâl, dünya nimetlerinden kopmak değildir, davranışları Allah'ın izni doğrultusunda düzenlemektir. Namazda secdeler vardır; secde ise kulun, Allah'a en yakın olduğu durumdur. (Tirmizi, İman 8.)



Namazın; insan kalbine, ruhuna ve aklına verdiği huzur tartışılmaz. Ayrıca namaz kılanların dünya ile ilgili işlerinin ibadet kabul edileceğini Peygamberimiz müjdelemiştir. Namazını kılmak istediği hâlde, kılamayıp da huzursuz olduklarını söyleyenler az değildir.

Hiçbir gencimizin "Okulun dersleri, sınavlar veya aileme destek için çalışmalarım, namazıma engel oluyor." diyeceğini zannetmiyorum. Çünkü bazen 5, bazen 10 dakikada kılınan namaz, hangi işe, hangi derse engel olur ki... On iki yaşımdan beri kıldığım namazlarım, hiçbir konuda önüme engel olarak dikilmedi.

> *"Yavrucuğum! Namazı kıl, iyiliği emret, kötülükten vazgeçirmeye çalış, başına gelenlere göğüs ger! Şüphesiz bütün bunlar, kararlılık ve direnç isteyen işlerdendir."*
>
> *(Lokman 31/17.)*

2. Oruç kalkanı: Her yıl, bir ay boyunca yerine getirilen oruç ibadetinin Yüce Yaratıcı yanında özel bir değeri vardır. Peygamberimizin anlattığına göre Allah, "Oruç benim içindir; onun karşılığını ben vereceğim." buyurmaktadır. (Buhari, Savm 2,9.) Bu hadisten, orucun sevabının sınırsızlığı anlaşılmaktadır.

Oruç ibadetinde, belirli zaman diliminde aç ve susuz kalma, sağlık açısından perhiz olarak değerlendirilebilir. Yıl boyunca sürekli çalışan sindirim organları böylece dinlenme fırsatı buluyor. Ramazan orucu, bir yıl boyunca çalışan vücut makinesinin, dinlenmeye ve bakıma alınması gibidir.

Oruçta ergen için sabretme alıştırması vardır. Oruç tutmakla genç, rızık peşinde koşuşturmanın zahmetine, hastalık-

ların acılarına, hayatın sıkıntı ve zorluklarına tahammül etmeyi öğrenir. Yapılan araştırmalardan öğreniyoruz ki oruç ibadeti, iletişim kurma, kolaylık gösterme ve yardımlaşma konularında gençlerin üzerinde olumlu psikolojik etkiler bırakıyor. Ayrıca oruç tutan gençler, sigara, içki ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıkları bırakmada daha az zorluk çekiyor.

3. Zekât köprüsü: Zekât, yılda bir kere zengin Müslümanın malıyla yerine getireceği bir ibadettir. Dinimizde zenginlik ölçüsü olarak "nisap miktarı" dediğimiz malın, bir yılı doldurmasından sonra, genellikle kırkta birinin yoksullara verilmesine zekât diyoruz. Zekât malları; para türleri, hayvanların bir kısmı, ticaret eşyaları ve mahsullerdir. Biz burada konunun ayrıntısına girmiyoruz. Zekât vermeye niyeti olan Müslümanlar, gerekli bilgileri öğrenirler.

Bir Müslüman, dinen zengin olduğu hâlde yoksulların hakkı olan zekâtı vermiyorsa, kendisini gaspçı saymalıdır. Çünkü kırkta bir, artık kendisinin değildir.

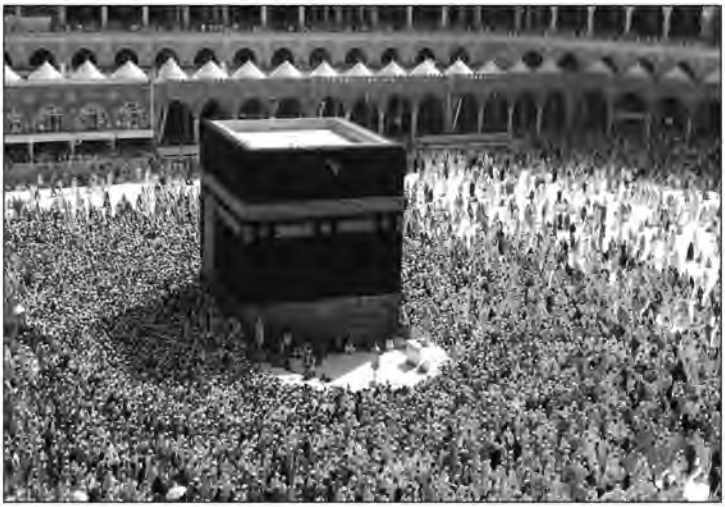
> *"Sevmek fiilinden sonra, dünyanın en güzel fiili vermektir."*

Zenginlerle fakirler arasında bolluk ve kolay yaşama açısından fazla fark olmamalı. Aradaki mesafe, zekât köprüsünün kurulmasıyla azalacaktır. Yoksa fakirler, zenginlere karşı isyankâr davranırken, zenginler de fakirleri ezme gayreti içinde olurlar. Böyle durumlarda barış ve uzlaşma içinde yaşamak imkânsızlaşır.

4. Hac: Her yıl, dünyanın her tarafından yüz binlerce insan, çölün ortasındaki Mekke'ye akıyor. Beraberce Kâbe'nin etrafında tavaf edip Arafat'ta âdeta "mahşer provası" yapıyorlar. "Mahşer günü" dediğimiz tekrar dirilme sırasında, renk

ve ırk farkı gözetilmeden bütün insanlar bir arada olacak ya; küçük bir örneğini Arafat'ta görmüş oluyoruz. Orada, bir taraftan günahlarımızı sildirmek için Allah'a yalvarırken, bir taraftan da geleceğimizin kirlenmemesi için yeni hedeflerimizi belirlemeye çalışıyoruz. Hep beraber kefeni andıran ihramın içinde, hiç kimseden üstün olmadığımızın farkına varıyoruz.

"Araplara para mı yedireceksiniz?" sözünü zaman zaman duyarsınız. Dinimize göre zengin sayılan Müslümandan ömür boyunca sadece bir kere istenen hac ibadetinin Suudi Arabistan'da yapılmasının sebeplerini elbette Allah'ımız bilir. Farz ibadetlerin; yeri, zamanı ve yapılış tarzları konusunda bilebileceğimiz veya anlayamayacağımız birçok hikmet vardır. Sıcak bir ülkede hacı oluyoruz; hac zahmetlidir. Hacca yönelenler turistik bir geziye gitmiyorlar ki!



Büyük ve Küçük Günahlar

Dinî bir kavram olan günah, suç anlamına gelir. Günahın karşılığı sevaptır. Ergenliğin başlangıcından itibaren günahlar da

sol tarafımızdaki melek tarafından yazılmaya başlar; âdeta kameraya alınır.

Günahlar, büyük ve küçük olmak üzere ikiye ayrılır. Din bilginlerimiz, Peygamberimizin şu hadisine uyarak büyük günahları yedi olarak kabul etmişlerdir: Allah'a ortak koşma, büyü yapma, adam öldürme, faiz alıp verme, yetim malı yeme, savaştan kaçma, namuslu Müslüman kadına "Zina yapıyor." diye iftira atma. (Buhari, Vesaya 23.) Ayrıca, farz ve haram şeklinde nitelenen ilahî buyrukların yerine getirilmemesi de büyük günah sayılmaktadır. Büyük günahların daha büyükleri diye üçe indirecek olursak; Allah'a ortak koşmak, adam öldürmek ve zinadır.

Büyük günahların dışındakiler küçük günah olarak bilinmektedir. İnsan olarak günah işlememek mümkün görünmüyor. Onun için Allah'ımız "Kaçınmanız emredilen büyük günahlardan uzak durursanız, kusurlarınızı örteriz ve sizi güzel bir yere çıkarırız." (Nisa 4/31.) buyurmaktadır.

Yalnız, hiçbir günahı hafife alma umursamazlığına düşmemek gerekiyor. Çünkü "Her bir günah içinde küfre gidecek bir yol var." Akciğerimizdeki bir mikrobu tedavi ederek yok etmeyince nasıl hastalık zamanla her tarafı kaplarsa, küçücük bir günahı, Allah'a yalvararak sildirmezsek, büyür gider. Günahlar arttıkça kurtulamayacağımızı zannederiz. Allah korusun, gün olur; günah olmasaydı, cehennem yaratılmasaydı, demeye başlayabiliriz. Böylece insan, dinden çıkacak hâle gelebilir.

Özellikle, insanlarla ilgili günahlarımız söz konusu olunca, önce kendileriyle helalleşip sonra Allah'a yalvararak affettirmeliyiz.

İşlenen Günahları Başkalarına Söylemeli mi?

Sizler de rastlamışsınızdır; bazı kişiler işledikleri günahları başkalarına da duyururlar; hatta övünerek anlattıkları du-

rumlar da olur. Bazen de "Allah'ın bildiğini kuldan niye saklayayım?" diyenler de olabiliyor. Hâlbuki Allah'ın "Settar" ismi vardır; O, günahları gizler, insanların sırlarını kimseye duyurmaz. Günahından pişman olanları affedebilecektir. Günahlarını başkalarına anlatanlar ise âdeta onları da şahit yaptıkları için, kendilerinin affedilme ihtimalini azaltmaktadır.

Bazen de kendilerine suç ortağı arayışı içinde, başkalarını günaha yönlendirenler bulunmaktadır. Bu tutum, onların aleyhine puan getirmektedir. Çünkü bir kimsenin, kötülüğü işlemesine sebep olan kişi, onun kazandığı günah kadar kendi siciline yazılmasına da sebep olur.

DUANIN GÜCÜ

İnsan, dua ederek başkalarından gizlediği her şeyi doğrudan Allah'a söyleyebilir. Yaratıcı, en büyük sır arkadaşıdır. İnsan, ancak sırlarını güvendiği birisine söyleyerek rahatlayabilir. Bütün güvenirliliğine rağmen sırları koruyamayıp yayılmasına sebep olan insanlar vardır. Allah'ın, hiçbir sırrı, yayma ihtimali yoktur. Bütün mesele, çok samimi bir şekilde el açarak yalvarmayı bilmektir.

Sabah uyandığında yeni gün için Allah'a dua eden genç, güne huzurla başlar. Güne duayla başlayıp duayla bitirmek ne hoş duygudur! Yemek sonunda, arabaya binince ve diğer bazı davranışlarımızda Peygamberimizin okuduğu çok kısa duaları öğrenip okumak çok güzel olur. Gece yatağa girince de şirin duaları okuyarak uykuya dalmak, insana huzur verir.

"Duam kabul edilmedi." deme hakkınız var mı? Dua, kendi durumunuzu Rabbinize arz etmektir. Onun, hakkınızda vereceği karara saygı gösterme durumundasınız. Gelecekte sizin için neyin hayırlı olduğunu bilmediğiniz için, hemen istediğiniz sonucu beklersiniz. Hâlbuki istediğinizi vermemesi, belki sizin için daha hayırlıdır. Dualar, sadece sıkıntıya düştüğünüz

veya sınavlara gireceğiniz zaman değil, günlük hayatınızda yeri geldikçe yapılmalıdır.



Dua almak isterseniz: Tek başına ve topluluk hâlinde el açıp dua ettiğiniz gibi başkalarının da sizin için dua etmesini isteyebilirsiniz. Başkaları, günahkâr bile olsa bizim için, günahsız ağızlı oluyorlar. Özellikle anne babalar ile misafirlerin dualarının kabul edilme ihtimali daha fazladır. Bu konuda Peygamberimizin hadisleri vardır.

Sakın beddua almayın: Görüyoruz ve duyuyoruz ki ebeveynler, öfkelenince beddua edebiliyorlar. Hâlbuki onlar, beddua konusunda dikkatli olmalı, çocukları için hep güzel dualarda bulunmalı. Gençler ise anne baba bedduası almamak için dikkatli davranmalıdır; beddua tutarsa zarar görürler. Peygamberimiz bedduanın tehlikesine dikkat çekmektedir: "Çocuklarınıza beddua etmeyin. Allah'ın bir kabul etme ve

bağış saati vardır. O saate rastlarsa aleyhte yaptığınız duayı kabul eder." (Ebu Davud, Salat 362.)

Bazı ebeveynler "beddua"yı çocuklarına karşı silah olarak kullanırlar. "Bak; beddua ederim ha!" dercesine tavra girerler. Yaptığınız iş doğruysa "beddua"nın baskı aracı olarak kullanılmasından endişe etmeye gerek yok. Rabbimiz hiç kimsenin noteri değil. Yalnız, gençlik heyecanı ve taşkınlığıyla, anne babasının bedduasını önemsemediğini ifade eden gençler olabiliyor. Böyle bir durum olunca, hemen kendilerinden özür dilenip dualarını almak güzel olur.

Hemen tövbe: İnsanları karamsarlığa sürükleyen durumlardan biri, işlediği günahlardır. "Çok günahım var; kötü bir insan oldum, artık bu durumdan kurtulamam." diyenler olabilmektedir. Böyle bir karamsarlığa ve ümitsizliğe gerek yok. Allah'ımız Kur'an'da "Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin." (Zümer 39/53.) buyurarak "bütün günahların affedileceği"ni bildirmektedir. Ayrıca Peygamberimiz de "Günahından tövbe eden, hiç günah işlememiş gibi olur." buyurmaktadır. (İbn Mace, Zühd 30.)

Tövbe edince kendinize karşı takdir duygunuz artacak ve öz güveniniz tazelenecektir. Gençlik dönemi, günahların daha az olduğu devredir. "Artık ben kurtulamam." diyecek bir durum yoktur; çünkü kurtuluşa en yakın yaşlardasınız. İlk düğmeyi, doğru iliğe geçirme fırsatı elinizdedir.

CAMİLERLE BAĞLANTILI OLMAK

Dikkatinizi çekiyor mu bilmem; camilerde genellikle yaşlıları görüyoruz. Onların camide bulunması da güzel; ya onlar da gelmese ne olacak? Gençler namaz kılmadığından değil, ama yaşlılar kadar camiye gelme alışkanlıkları yok. Birçok Müslüman, cemaatle namaz kılmayı ihmal ederek 27 kat fazla sevap kazanma fırsatını kaçırıyor.

Her Müslüman erkek, haftada bir cami ile bağlantılı olmak zorundadır; çünkü farz olan cuma namazı, mutlaka camide cemaatle kılınmaktadır. Öğle tatilinde, cuma namazı için camilere koşan erkek öğrencileri görmemiz gönüllerimize huzur veriyor.

Camide tanıdığımız tanımadığımız birçok insanla aynı ibadeti yapmanın sevinci hemen oracıkta, mutluluk olarak hissedilmektedir. İbadetleri yapmaktaki asıl amaç ise Yaratıcının emirlerini yerine getirmek olduğuna göre, camide cemaatle namaz kılmak, Onun isteğine daha uygundur. O bakımdan, vakit namazlarında da fırsat oldukça camide bulunmak, hem sevap kazandırır hem de mutluluk verir.

KUR'AN OKUMAYI ÖĞRENİP ANLAMALI

Şaşırtıcı mı diyelim, üzüntü verici mi; birçok Müslüman Kur'an'ı okumasını bilmiyor. Hâlbuki Kur'an okumayı öğrenmek, hiç de zor değildir. Kur'an Arap diliyle gönderilmiş olduğundan, onu öğrenmeyi, Arapça öğrenmek kadar zor zannedenler var. Kur'an öğrenmenin, bir dil öğrenmek kadar zaman alacağı zannedilmemelidir. Kur'an kurslarına bir ders yılı boyunca devam eden herkes, Kur'an okumayı en iyi şekilde öğrenebilir. İyi bir metotla birkaç gün içinde bile, Kur'an öğrenenler bulunmaktadır.

Çocuklarımız, genellikle camilerdeki yaz kurslarına başlıyorlar, fakat sonuna kadar devam etmiyorlar. Her yaz tatilinde devam edilse bile böylece sonuç almak mümkün olmaz. Ergenliğe girmeden, aileniz Kur'an öğrenmeyi sağlamamışsa, sizler, kendiniz öğrenmek için gayret göstermelisiniz. Çünkü yetişkinlik döneminde zaman darlığı ve hayat yükünün ağırlığı, fazla fırsat vermiyor.

Dua ederken hiçbir aracı koymadan, nasıl Allah'la beraber olduğunuzu hissediyorsanız, Kur'an okurken de doğrudan

Allah'ın sizinle konuştuğunu düşünebilirsiniz. "Kur'an, doğrudan bana inmiş; Allah, benimle konuşuyor." bilinci içinde okursanız, Kur'an'ın anlamını öğrenmek için de gayret gösterirsiniz.

PEYGAMBERİMİZİN SÜNNETİNE SARILMAK

Sünnet, Peygamberimizin yaptığı, Müslümanlara da "Yapın." diye emrettiği sözleri yahut yapılmasını hoş karşıladığı hâlleridir. O, abdest alarak, namaz kılarak bu ibadetlerin nasıl yapılması gerektiğini bizzat uygulamayla göstermiştir. Ashap dediğimiz yakınındaki arkadaşlarının ondan öğrendikleri bize kadar gelmiştir.

Her birimize düşen görev, onun yaptıklarını, bizden istediklerini ve yapılanlardan uygun gördüklerini aynen yerine getirmektir. İşte buna, sünnete sarılma diyoruz. Allah'ımız, kendisini sevmemizin ölçüsü olarak "Peygamberimize uyma"yı hedef göstermiştir. "De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız, bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın. Allah çok bağışlayıcı, çok merhamet edicidir." (Al-i İmran 3/31.) Bu durumda Allah'ı sevmenin bedeli, sünnete uymadır. Sünnete ilgisiz kalan kimsenin Allah sevgisi inandırıcı değildir.

Peygamberimiz de kendi sünnetine uyulmasını bizzat istemektedir: "Kim benim sünnetimi canlandırırsa, yaşar ve yaşatırsa beni sevmiş demektir. Beni seven ise cennette benimle beraber olacaktır." (Tirmizi, İlim 16.)

KADINLARIN ÖRTÜNMESİ

Allah'ın Müslüman kullarından uygulamalarını istediği kurallardan biri, tesettür denilen örtünmedir. Örtünmede kadınlarla erkekler arasında farklılıklar vardır. Mahrem dediğimiz aile yakınları ve namahrem dediğimiz dinen yakın olmayanla-

rın yanında örtülerimiz farklıdır. Erkeklerin, kadınlara ve erkeklere karşı örtmesi gereken kısmı, göbekle diz kapağı arasıdır. Kadınlar, dinen yabancı kabul edilen kimselerin yanında ve toplum hayatında el, ayak ve yüz dışında bütün vücutlarını örterler.

Bu ayrıcalık neden? "Yine kadınlar eziliyor." diyenler olabiliyor. Bu ayrıcalığın elbette bir sebebi var: Kadın bedeni uyarıcıdır; örtü, onlar için bir koruyucudur. Nur suresi 31. ve Ahzab suresi 59. ayetlerde kadınların nasıl ve niçin örtünmeleri gerektiği açıklanmaktadır. Sonuçta örtünme, kadınların çeşitli sıkıntılara girmelerini önlemektedir.

Örtünmekte kararlı olanları tebrik edip desteklememiz gerekir değil mi? Kur'an'da emredildiği şekliyle örtünemiyorsanız, daha az tahrik edici kıyafetleri tercih edip vücut hatlarını ortaya çıkaran ve gösteren giysilerden kaçınırsınız. Nasıl olsa başım açık, diyerek namaz ve diğer ibadetlerden uzak kalmayınız.

DİNÎ KONULARDA ŞÜPHELERİNİZ OLUNCA

Çocukluğunda dinî hayata yatkın olup bazı ibadetleri de yerine getirdiği hâlde, ergenliğe girişle birlikte gençlikte görülen değişim, anne babaları şaşırtır. Ergenliğe yaklaşırken çocuk, psikolojik yapısında ortaya çıkan değişmelerin etkisiyle, daha önce severek ve isteyerek yapmaya çalıştığı ibadetlerini aksatmaya başlar. Bu aksatmalar, zihinlerde beliren dinî şüphelerden kaynaklanmaktadır.

Daha önce coşku ve heyecanla yapmaya çalıştığınız ibadetleri aksatmaya başlamanız, reddetme niyetinden çok, gerçeği bulma arzu ve ihtiyacınızdan kaynaklanmaktadır. Biliyoruz ki şüphe ve eleştirinizden dolayı çok rahat değilsiniz; endişeli hâliniz belli oluyor. Din adamları ve dindar bilinen insanların hataları, gözünüzden kaçmadığından tereddütleriniz artmak-

tadır. Ne olur? Anne babanızın sizlerin bu durumundan dolayı, endişeli hâllerinden rahatsız olmayınız.

Ergenlik dönemindeki dinî şüpheler, ortalama olarak 12-14 yaşlarında başlamakta; 16-18 yaşlarında en zirve noktasına ulaşmakta; gittikçe zayıflayarak 20-21 yaşlarında sona ermektedir. Kızların dinî şüpheleri, erkeklerinki kadar sürmemektedir. Okullarda, dine cephe alan bazı öğretmenler, kafalarınıza şüphe sokmaktadır. Dinî eğitim ve öğretim sırasında şiddet ve baskı görmeniz de zihninizde şüpheler meydana getirebilir.

Bağımsızlık duygusunun gelişmesinden dolayı, dinle ilgili bazı konulara tavır alabilirsiniz. Bilhassa anne babaya saygıyı emreden dinî değerlerle bağımsızlık duygusu arasında bir çatışma yaşayabilirsiniz. Gönüllerinizin berraklığı, akıllarınızın tazeliği ve geçmişi taklit etmeyişiniz, sizleri araştırmaya, incelemeye yönlendirecektir. Tarafsız araştırmalarınız, sizleri bir müddet sonra doğruya götürecektir.

EBEVEYNLERİNİZLE ARANIZDA DİNDARLIK FARKI VARSA

İnanç konusunda Allah insanları serbest bırakmıştır. Sonucuna katlanmak üzere herkes inanma ve ibadet konusunda alabildiğine hürriyet içindedir. Anne baba, çocuğuna; çocuklar, anne babalarına; eline güç geçiren hiçbir kimse, başkasına zorla inandırma ve ibadet baskısı yapamaz. Tatlı dil ve yumuşak bir üslupla hatırlatma yapılabilir. Hz. Nuh, inananların alındığı gemiye, dinsizliğinden dolayı binmeyen oğluna "Yavrucuğum!" şeklindeki uyarısından hiçbir zaman vazgeçmez. Hz. İbrahim, put yapan ve satan, puta tapan; ömrü boyunca, kendisine bir defa olsun "Oğlum!" diye seslenmeyen babasına hep "Babacığım!" diye hitap eder. Babası ölünceye kadar da bu üslubu terk etmez.

İki kardeş farklı olabiliyor. Hz. Âdem'in oğullarından Habil, inançlı ve dürüst, Kabil ise kıskançtı. Habil'i öldürerek ta-

rihte ilk katil oldu. Hz. Nuh'un oğlu Kenan, babasının dinini kabul etmedi ve tufanda boğuldu. Diğer kardeşleri, babalarına inanarak gemiye binip tufanda boğulmaktan kurtuldular.

Bazen ailesinde hiçbir dinî havanın estiğini görmediği hâlde, gençlerden dindarlığa yönelenler, insanı şaşırtabiliyor. Yaratılışında ihtiyaç duyduğu din, okulundaki bir öğretmen veya arkadaş grubu tarafından doğru bir şekilde kendisine sunulmuş olabiliyor.

Dindarsınız; ebeveyniniz ibadetleri yapmamanız için baskı yapıyor; ne yapacaksınız? Rabbimiz Lokman suresi 14. ayette, anne babaya iyi davranmayı emrederken 15. ayette de şöyle buyurmaktadır: "Eğer onlar seni, hakkında bilgin olmayan bir şeyi (körü körüne) bana ortak koşman için zorlarlarsa, onlara itaat etme. Onlarla dünyada iyi geçin..." (Lokman 31/15.)

Allah'a kullukla ebeveyn baskısı karşı karşıya kaldığı zaman, anne babaya saygı söz konusu değil; ama bunun dışındaki konularda kesinlikle saygısızlık yapılmamalıdır. Bu, şu demektir: "Sizin baskınızdan dolayı, Allah'a karşı görevlerimden vazgeçmem, ama annem babam olmanız sebebiyle de size hiçbir zaman saygısız davranmam."

DİNÎ CEMAATLERE KARŞI TUTUM NASIL OLMALI?

İnsan, monoton bir makine değildir. Hayata anlam katacak değerlere, aidiyetlere, bağlılıklara ihtiyaç duyar. Bu duygu, akıldan daha etkilidir. Şahsî bunalımlar ve sosyal krizlerin yaşandığı dönemlerde tutunacak dallara daha fazla ihtiyaç vardır. Bazı kimseler, böyle durumlarda kalplerindeki daralmayı giderecek "şeyh" arayışına girerler. Çoğu zaman da gerçeği ile değil de sahtesi ile karşılaşırlar.

Müslüman toplumların yaşadığı her yerde, dinî cemaatlerin ve tarikatların bulunması doğaldır. Bunların içinde beğendiklerimiz de beğenmediklerimiz de olabilir. Anne baba,

herhangi bir grubun mensubu da olabilir. Bazı anne babalar, çocuklarını kendi bağlı bulundukları cemaatlere gitmeleri için zorlayabiliyor. Eğer ergen istemiyorsa, saygı içinde gitmek istemediğini ifade edebilmelidir.

Ergen, sevdiği bir grup arkadaşıyla beraber, herhangi bir cemaatten istifade edebilir. Böylece kendi dinî hayatını koruyabiliyordur. Özellikle ergenliğin ilk dönemlerini daha tehlikesiz atlatabilme imkânı çıkmıştır. Yalnızlığın iyice arttığı bu zamanda, beraber ibadetler yapmayı ve sosyal faaliyetler içinde bulunmayı sağlayan organizeler gençler için faydalı olur.

Doğu toplumlarında şahıslara bağlılık biraz fazladır. Bizim memleketimizde bazı tarikat şeyhlerine ve cemaat önderlerine saygı abartılmaktadır. Sizler, aile içinde büyürken kişilerden çok, dinin inanç esaslarının ve kurallarının önemli olduğunu, kişilerin iniş ve çıkışlar yapabileceğini öğrenmişseniz endişeye gerek yok. Anne babaların olduğu gibi cemaat önderlerinin de hataları olabilir. Bir grubun ileri geleni bile olsa, yapılan hatalar sahibine aittir.

Doğru tavır içinde olan önderler ise etrafındaki insanları kendilerine değil, dinine bağlarlar. Toplumda bu tip insanları bulmak mümkündür.

Söyledikleri ile uygulamaları birbirini tutmayan dindarların bulunması, sizleri bocalatmamalı. Herkesin hatası olabilir. Bazı din düşmanları, bu insanların hatalarını bahane ederek diğer dindar insanlara, hatta dine saldırıyorlar. Hiçbir kimse, dinin temsilcisi olma özelliğini ve yetkisini kendisinde bulamaz. İnsanlar birbirlerine bağlı olabilir, ama bağımlı olmamalıdır. Bu prensibi uygulayanlar, hayal kırıklığına ve moral çöküntüsüne uğramazlar.

SATANİZM BELASI

"Şeytana tanrı diye tapınmak" şeklinde tanımlanan satanizm,

özellikle 1880'li yıllardan itibaren başta Amerika olmak üzere Fransa, İngiltere, Almanya gibi ülkelerde Hristiyanlığa ve Hristiyan din adamlarının Orta Çağ ve sonrasında temsil etmiş oldukları din anlayışlarına ve dinî baskılarına karşı başlatılan bir tepkinin adı olmuştur. Daha sonra bu hareket, Amerika'da dünyaya gelen Anton Szandor Lavey tarafından 1950'li yıllardan itibaren sistemli bir hâle getirilmiştir.

Bugün geldiği nokta itibarıyla satanizm, başta Hristiyanlık olmak üzere, bütün dinlere ve dinlerin ortaya koymuş olduğu kutsal değerlere karşı bir başkaldırıyı temsil etmektedir. Dolayısıyla satanizm, şeytanın en önemli özelliği olan muhalefet ve başkaldırıyı esas alarak dinin ve dinî olan her şeyin karşısında; fakat şeytanın ve onun temsil ettiği şeyin yanında yer alma hareketidir.

Satanizmin Türkiye'de yayılmasına yardımcı olan unsurların başında şüphesiz internet gelmektedir. Çünkü ülkemizde satanizme ilgi duyan gençlerin çoğunluğunun üniversiteli ve bazı liseli gençler olduğu göze çarpmaktadır. Bunlar da yabancı dil bildiklerinden bilgisayar ve internet aracılığıyla satanizm konusunda bilgi edinme imkânına sahip olabiliyorlar.

Zeki gençler, ergenliği daha bunalımlı, sancılı ve fırtınalı geçirebiliyor. Özellikle çocuklarını kendi hâllerine bırakan, sevgi ve disiplini birlikte veremeyen ailelerde, acı satanist meyveler alınmaktadır. Parçalanmış ailelerin çok bulunduğu, alkol ve benzeri maddeleri kullanmanın yaygın olduğu topluluklarda, satanizme kayma daha belirgindir. Ayrıca gencin azarlandığı, aşağılandığı ailelerde topluma ve ebeveyne öfke olarak satanizm gelişebilmektedir.

Ailenizden ve okulunuzdan ihtiyacınız olan inanç ve ibadet eğitimini almamış olsanız bile, teknoloji, doğruları bulmanızda yardımcı olacaktır. Gerçek Müslümanlığı anlatan ve uygulayan kurumlara ve arkadaşlara ulaşmak da her zaman mümkündür.

SAHTE MANEVİYAT AKIMLARI

"Ancak Allah'a inandığım zaman,
yaşadığımı anladım."
—TOLSTOY

Satanizm, manevi çoraklaşma ve ahlakî yozlaşmanın acı sonuçlarından biridir. İnsanın, kendi Yaratanına karşı ilgisizliği, sapık inançların kendisini kuşatmasına sebep olabiliyor. İnsanların ruhları ve kalpleri manevi yönden boş kalmamalıdır. "Tabiat boşluğu kabul etmez." Boşluğu, şeytan sadece satanizmle doldurmuyor. Şeytanın ayrı bir tuzağı, sahte maneviyat akımlarıdır.

İnsanlar, büyücü ve üfürükçülerin kapılarında neden kuyruğa giriyor dersiniz? Yetmiyor; birçok insan, Uzak Doğu'dan dünyaya yayılan maneviyat akımlarına kapılıp gidiyor. Ödedikleri yüksek bedellerin karşısında sadece umut satın alıyorlar. Bazen de bizzat Hindistan'a giderek karanlık mağaralarda mutluluk ışığı gözlüyorlar.

Gençlere derim ki: Doğru İslamiyet'i öğrenin ve uygulayın. Diyanet İşleri Başkanlığının ve diğer yayınevlerinin bastırdığı birçok faydalı kitap vardır. Kafanıza takılan soruların cevabını, ayrıca Diyanet'in "Alo Fetva"sına telefonla sorarak ve elektronik posta yollayarak öğrenebilirsiniz.

Altıncı Bölüm

Cinsellikten Evliliğe

Cinsellik ve sınırları

CİNSELLİK BİLGİLERİ NEDEN ÖNEMLİ?

CİNSELLİK GÜNDEME GELİNCE, iki zıt görüş ve tavırla karşılaşıyoruz. Bazen cinsellik, hiç üzerinde durulmaması gereken, konuşulması ayıp konulardan kabul ediliyor bazen de büyük-küçük tanımadan herkesin yanında en ince ayrıntılarına kadar, her şey konuşuluyor.

Çocuklar ve gençler, artık cinsellik bilgilerini televizyonlardan, internetten ve diğer yazılı basından doğru veya yanlış öğreniyorlar. Bize düşen, bu işin ortasını bularak doğrusunu yazmak, diye düşündüm.

İnsanların, diğer organları gibi cinsel organları da var; hatta farklı olarak cinsel organların görevi, diğer organlardan daha fazla; çünkü üreme onlarla sağlanıyor. Yalnız her yerde, her zaman kulağımızdan, gözümüzden bahseder gibi cinsel organlarımızdan bahsetmeyiz. Cinsel organların yaratılmasının hikmetleri var; ama mahremiyet dediğimiz bir durum da var.

Bu "ders" ne İngilizceye ne de Matematiğe benzemektedir. İnsanlar bazı bilgileri ömür boyu hiç öğrenmeseler de olabilir; ama ömür boyunca insan hayatını ilgilendirecek bir konuda bilgisiz kalmak, o hayatı yaşanmaz hâle getirecektir. Cinsellik konularında hem bilgi sahibi olmalısınız hem de utanma duygunuzu kaybetmemelisiniz değil mi?

Gazeteler, dergiler, televizyonlar, internet siteleri ve diğer iletişim araçları siz gençleri şaşkına çevirmektedir. Bazen psikolojik bunalımlar ve kendine güvensizlik, peş peşe gelmektedir. Yanlış bilgiler ve çarpık görüşler, cinsel problemlerin artmasına sebep olmaktadır. Cinsel arzuları tahrik edici birçok sebebin bulunduğu ortamlarda, olumsuz tekliflere karşı koymanın zorluğu ortadadır. Bütün bunlardan dolayı, doğru bilgilere sahip olmanız, olumsuz baskılara karşı direncinizi artıracaktır.

ÂŞIK OLMAK RİSK GETİRİR Mİ?

"İlk aşkımız biraz sersemlikle,
bir hayli meraktan ibarettir."

—G. BERNARD SHAW

Aşk, sevginin tutkulu ve derin biçimidir. Aşkın en önemli özellikleri; sadakat, bağlılık ve şefkattir. Âşık olan kişide önceliği duygular almış ve mantık ikinci plana düşmüştür. Aşk, 1,5-3 yıl arasında değişen bir ömre sahiptir. Ondan sonra buhar olup uçar. Mantık içermeyen aşk, bir müddet sonra yok olmaya mahkûmdur.

Ergenliğin ilk ve orta yıllarında durmadan âşık olmak ve vazgeçmek, normal bir durumdur. Kızlar ve erkekler, böylece hem birçok tecrübe geçirirler hem de çeşitli karakterde örnek tipleri öğrenmiş olurlar. Birçok değişik kimselere karşı duydukları kısa süreli bu bağlılıklar onlara, yavaş yavaş en çok be-

ğendikleri tipin hangisi olduğunu öğretir.

Kızlar aşkla, erkeklere göre daha çabuk tanışıyorlar. Çünkü onların, erkeklere göre ergenliğe girmeleri daha erken oluyor. Genç kız "beyaz atlı prens"ini hayal etmek ister, ama onunla "herkesin önünde" karşılaşmak istemez. Öte yandan tanıdığı hiçbir erkek, ona uygun gelmez; çevresindeki erkekler, hâlâ sisli olan idealinin çok uzağındadır. O, hayal kurmayı, bitmek bilmez düşlerinden konuşmayı; bütün bunları anlatabilecek sırdaşlar bulmayı, gülme ya da ağlama krizlerini veya sıkıntı dönemlerini yeğler.

12-13 yaşlarındaki kız çocukları, kendi hemcinsleri ile vakit geçirmekten hoşlanırlar, ama bu yaşlarda ilk defada âşık olurlar. Bu aşk, cinsel bir mahiyet taşımaz; ama anne babaların endişelenerek duyarlı davranmalarına kızmamak gerekir. Kızlar, cinsellikten çok romantizmle yani hayal ve duygularının baskısıyla haşır neşir olurlar. Kızlar, erkeklerin çok kolay uyarıldıklarını bilmelidir. Kızlar, giydikleri elbiseler ve davranışlarıyla, uyarmayı hedeflemiş olmasalar da erkekler, bunu, yanlış yorumlama eğilimi gösterebilirler. Kızlar, duygularına hâkim oldukları ölçüde değer kazanırlar.

Birine âşık olmak, o andan itibaren reddedilme riskini de göze almak demektir. Çünkü aşkın her zaman karşılık bulması mümkün değildir. Karşılık görmeyen aşk, hayal kırıklığı yaşatır; yıkıcıdır ve insanı şaşkına çevirir. Bu durum, öz güvende azalmaya yol açar; kişiye sevilmediğini ve istenmediğini düşündürür. Kendini mutsuz ve değersiz hissettirir. Böyle hâllerde, kim daha fazla acı çeker? İlk anda, reddedilen, deriz değil mi? Ancak kişi reddedildiğini kabullenmezse durum, iki taraf için de tehlike arz edebilir. Reddedenin, canına kıyılacak kadar ileri gidildiğini duymuş veya görmüşüzdür.

Sevgili gençler! Aşk, deneme-yanılma metoduyla sürdürülebilecek bir olgu değildir. Özellikle çok kolay âşık olan kızlar, aşkın tehlikelerini bilmedikleri için harcanıp gitmektedir. Da-

ha lisedeyken hamile kalan kızların bulunması, aşkın tehlikelerini göstermektedir. Bazı şarkı sözleri boşuna yazılmıyor demek ki: "Aşk bir yerde bitiyor, bitince de acıtıyor."

Seven genç, her şeyin, sevgilisinden ibaret olduğunu düşünür. Sevdiği, her şeyin merkezindedir. Sevmek ve sevilmek arzusu nefes almak kadar doğaldır. Aşk, gençlerin zenginliklerindendir; fakat bağımlılık oluşturmamak şartıyla. Karşılıksız aşk, depresyon sebebi olabilir. Duygular karşılık bulmazsa hayat altüst olur. Karşı cinse âşık olmuşsanız hele bir sabredin. Belki de aşkınız bir süre sonra kaybolup gidecektir. Ya kaybolmazsa, diye akla gelebilir; yine sabredin. Zamanı geldiğinde karşılık bulursa, evlenirsiniz. Karşılığı olmayan aşkın sürüklemesine meydan verilmemelidir.

Deli sormuş deliye, "Aşk nedir?" diye.
Deli gülmüş deliye, "Ben niye deli oldum?" diye.

Kızlardan bazıları, örnek baba modelini görmediklerinden dolayı kendilerinden yaşça büyük olan erkeklere yönelebilir. Bu durum, çok risklidir; her an fuhuş mafyalarının tuzağına düşme ihtimali vardır.

Aşk; duman, öksürük ve parasızlık gibidir, gizlenemez. Onun için gençler, duygularını anlayabilecek büyükleriyle durumu paylaşmaktan çekinmemelidir. Esasında karşı cinse karşı, aşkla duyulan ilgi, utanılacak bir davranış değildir ki. Günlük işlevleri ihmal etmeye başlayan ve hayatının kalitesinde düşüş bulunan âşıklar, aile büyüklerinin devreye girmesinden rahatsız olmamalıdır. Bazen gençlerin sevdiğini ve duygularını küçümseyen anlayışsız büyükler de çıkabilir. Burada gençlere düşen, küçümseyenlerin bu tavrını önemsememektir.

KIZ-ERKEK İLİŞKİLERİNİN SINIRI

Ergenlikle birlikte karşı cinse cinsel ilgi de başlar. Beğenme, sevme duyguları ve beğenilme arzusu önem kazanır. Her toplumun kendine has değer yargıları ve ahlak kuralları vardır. Bu durum, özellikle kadın-erkek ilişkilerinde ve cinsel konularda öne çıkmaktadır. Ebeveynlerin, kendi değer yargılarını çocuklarına öğretmeleri kolay değildir. Küçülen dünyamızda iletişim araçları, gençleri daha fazla etkilemekte; bu sebeple, nesiller arasında çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Gençler, özellikle kadın-erkek ilişkilerinde kural tanımaz, istedikleri gibi davranma arzularını özgürlük olarak nitelerken ebeveynler bu durumu, yozlaşma olarak görmektedir.

Kadın-erkek ilişkilerinde ebeveynler de gençler de ölçülü olma durumundadırlar. Kadın-erkek beraberliğindeki serbestlik, evlilik öncesi cinsel yakınlaşmalara sebep olabilmektedir. Bu durum, moral değerlere uygunsuzluğun yanında ölünceye kadar devam edecek olan duygusal yıpranmalara sebep olmaktadır.

Kız-erkek ilişkilerinin tamamen yasaklanması, gençlerin evleninceye kadar kendi ailesi dışında karşı cinsi tanımasına engel olabilir. Basit ilişkilerde bile iletişim zorlukları ortaya çıkabilir. Gerçi okullarda ve toplumdaki sosyal faaliyetlerde yeterli tanıma fırsatları çıkmaktadır. Şüphesiz her iki cins, ölçü dâhilinde görüşüp konuşmasını yapacaktır. Bütün Müslümanlar için olduğu gibi gençler için de ölçü, Peygamberimizin şu hadisidir: "Bir erkek (yabancı) bir kadınla yalnız kalmasın. Çünkü onların üçüncüsü şeytandır."[25] Buradaki yabancıdan maksat, kendi annesi, kız kardeşi, teyzesi, halası, ninesi gibi yakınları dışındaki evlenmesi mümkün olan kişilerdir.

FLÖRT DEYİP DE GEÇMEYİN

"Sevgilisini gezdirme bahanesiyle ormana götüren genç, yanına iki arkadaşını çağırdı. Üç kişinin sırayla tecavüz ettiği genç kız, yirmi kilometre yürüyerek perişan hâlde jandarmaya sığındı." Her gün, gazetelerin özellikle üçüncü sayfalarında buna benzer haberlere rastlamak mümkündür.

Flört denilince genellikle iki cinsin teke tek beraber olması akla gelmektedir. Flört edenler, birbirlerini tanıma ve evlenme niyetinde olduklarını söyleseler de gerçekte gençlik kıpırtılarının doyumu, gezme ve egoların çarpışması olarak yapılıyor.

Küreselleşmenin getirdiği sonuçlar sebebiyle dinî duyarlılığı olan aileler de flört konusunda sıkıntı içindedir. Onların, böyle bir davranışa göz yummaları mümkün görünmemektedir. Bir kısım ebeveyn, çocuklarına güvendiğinden dolayı veya okul-aile iş birliği zayıf olduğundan, gençlerin ne yaptığını bilmemektedir. Bir kısmı ise baskı uyguladığı için, gizli buluşmalar görülmektedir. Hâlbuki bu konuda gençlerin, ne durumda olduğu bilinmeli; özellikle ergenliğin ilk dönemlerinde. Gençlerimiz, bu durum hoşlarına gitmese de anne babalarının titizliğinden rahatsız olmamalıdır.

Kızlarla erkekler arasında flörtlerin en yoğun görüldüğü yaşlar, 14-16 arasıdır. Kızlar, bu dönemde genelde kendilerinden yaşça büyük erkeklere karşı daha ilgilidir. Çünkü bu erkekler, onlar için gücü simgeler. Yalnız, anne babadan kopma sürecinde, özellikle karşı cinse sığınma ihtiyacı, insanı riskli durumlara götürebilir.

Evliliğe, flört ederek adım atmayı savunanlar hayli fazla. Televizyonlarda, yıllarca flört etmesiyle övünenler de bulunabiliyor. Ancak flört ederken evliliğe niyeti olanlar, birbirlerini gereğinden fazla kandırabiliyor. Bana gelen danışanlarımın itirafları var: "Yıllarca flört ettiğim kişiyle evlendim; ama o zamanki kişiyle şimdiki eşimin hiç ilgisi yok." Flört sırasın-

da "Tam istediğim gibi; her konuda uyum sağlıyoruz." denir. Hâlbuki problemler, genellikle balayının bitip kişilerin gerçek yüzünün ortaya çıkmasıyla başlar.

Evlenecek gençlerin birbirlerini tanımak istemeleri çok normal. Biz de bunu tavsiye ediyoruz; fakat flört döneminde gerçekler görülmüyor ki. "Peki, flört etmeden evlenilecek kişi nasıl seçilebilir?" diye sorulabilir. Yapılan bazı araştırmalar, özellikle bayanların ilk üç dakika içinde değerlendirme yapabildiklerini göstermektedir. Dikkatli bir insan için yüz hatları, mimikler, ses tonu, konuşma biçimi, hatta kullanılan kelimeler bile kişiliğe dair önemli işaretler taşır. Tabii biz, üç dakikada kararınızı verin, demiyoruz. İkna oluncaya kadar araştırma ve görüşmeler yapabilirsiniz. Karşınızdaki insanın karamsar mı, hoşgörülü mü olduğunu anlamak o kadar zor olmaz.

Ergenliğin ilk yıllarında, hemcinslerinizle arkadaşlıkları tercih etmelisiniz. Daha sonraları her iki cinsin bulunduğu arkadaş gruplarının etkinliklerinde bulunmanız uygun olabilir. Bu dönemleri tehlikesiz atlatınca kendinize güven gelecektir. Böylece karşı cinsle ilişkilerinizi daha dikkatli düzenleyeceksiniz.

BEKÂRET HAFİFE ALINABİLİR Mİ?

AÜ Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Sosyal Antropoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Zafer İlbars danışmanlığında bekâretle ilgili yapılan bir araştırma sonucuna göre, Ankara Üniversitesi ve ODTÜ'lü kız öğrencilerin büyük çoğunluğu, erkek öğrencilerin yarıdan fazlası "namus" ve "bekâret" arasında ilişki olmadığına inanıyor. "20 yıl önce de benzer bir araştırma yapan İlbars, 'O zaman hem kız hem de erkek öğrenciler, bu değere sahip çıkıyorlardı.' diyor."[26]

Bu araştırma, tehlikenin boyutlarını göstermektedir. Bu kadar hızlı değişmenin sonu nereye varacaktır? "Hangi çağ-

da yaşıyoruz, artık bekâret tartışmalarını bırakalım." diyenlerin bulunduğu bir zamandayız. Serbest yaşayışından dolayı bekâretini kaybeden ve bundan hiç rahatsız olmayan veya öyle görünen insanlar olabiliyor. Bunu normal sayan bir hanımla, herhâlde yine aynı zihniyette olan bir erkek evlenebilir. Bu, tabii her zaman gerçekleşmez; çünkü zina günahını işleyen erkeklerin çoğu bile, evlenirken bakire kızları tercih eder. Kızlarımız, bu durumun farkında olmalıdır. Denizde, motoruna güzel bir kızı yanına alan genç, babasının o kızla evlenme teklifine şöyle karşılık veriyor: Baba, çok kolay elde edilen böyle bir kızla evlilik yapamam.

Bekâret, evlilikte güveni sağlayan önemli bir bağdır. Cinsellik, özel bir ilişki olduğundan ancak özel bir kişiyle paylaşılabilir ki o da "eş"tir.

Ergenlikte bekâretini kaybedip de sonradan pişman olan kızlar da bulunmaktadır. Tekrar zina günahına dönmeden hayatını dürüstçe devam ettiren bu kızları tebrik etmek gerekiyor. Allah, bütün günahları affedebileceğini Kur'an'da ifade ediyor, ama kızlarımız bekâreti kaybetmenin dünyada bütün bir hayatı karartabileceğini bilerek dikkatli duruş sergilemelidir.

Bazen gerdek gecesinde kızlık zarının yırtılması söz konusu olmayabilir. Eskiden doktora gitmeden kızları ailesine geri gönderenler olabiliyormuş. Bu, çok büyük bir hata; biyolojik olarak bazı insanların kızlık zarında kanama olmayabilir. Bu, kişilerin güvenilirliği ile ilgili bir durum değil; insanlar anlayışlı olmalı ve doktorun kararına saygı duymalıdır.

Tecavüze uğrayarak bekâretini kaybeden kızlarımızı, hiçbir kimsenin suçlamaya hakkı yoktur. Hatta bu insanlara daha da sahip çıkılmalıdır.

ZİNAYA YAKLAŞMAYIN!

Hiçbir din, zinayı normal bir olaymış gibi görmemiş, bilakis

ahlaksız bir tutum olarak nitelendirmiştir. İslam dini, zinayı büyük günah olarak saymış, ona giden yolların kapanmasını istemiştir. İşte ayet:

"Zinaya yaklaşmayın. Çünkü o, son derece çirkin iştir ve çok kötü bir yoldur." (İsra 17/32.)

Zina, birdenbire gerçekleşen bir ahlaksızlık değildir. Onun için ayette "Yaklaşmayınız!" ifadesi dikkat çekicidir. Zinaya doğru giden bütün yolların kapanması gerekmektedir. Peygamber Efendimiz, şu hadisiyle bunu belirtmektedir: "Gözlerin zinası bakmaktır; kulakların zinası dinlemek; elin zinası tutmak; ayağın zinası yürümektir. Kalp, heves eder, diler. Cinsel organ ise bunu ya uygular veya reddeder." (Müslim, Kader 21.)

Bu hadiste gözün, kulağın ve elin zinasından bahsedilmesi, gerçek zina ile aynı derecede olması anlamında değildir. Sayılan organların zinası olarak konu edilmektedir.

Dinimiz, cinsel duyguların nikâh yoluyla; yani evlilikle sakinleştirilmesini tavsiye eder. Eğer şartlar evliliğe elverişli değilse, gence, iffet denilen namusluluğa sahip çıkmasını önerir. Bunun zorluğunu da kabul ettiğinden, bazı tedbirlerin alınmasını ister. Gözlerin ve kulakların müstehcenliklerden korunmasını, gerekirse oruç tutulmasını tavsiye eder. Tabii, iftar ve sahurlarda tıka basa yemeden, oruç tutmak gerekiyor. Bu hususu özellikle belirtiyorum; çünkü Ramazan ayında birçok insan kilo alıyor. İnsanlar açlıktan ölecekmiş gibi marketlere yığılıyorlar. Biraz aç kalınca, ödüllendirilmeyi hak ettiklerini düşünüyorlar. Böyle tutulan oruçlarla cinsel isteklerin azalması söz konusu olamaz. İhtiyaç kadar yemekle yetinmek, cinsel arzunun artışını engelleyecektir.

Bir genç "Yasak ilişkiye hiçbir zaman girmeyeceğim." diye beynini programlayabilir. Kalpte sağlam bir Allah inancı olduğu müddetçe, gençlerin kendilerini çaresiz görmeleri mümkün değildir. Çünkü Allah, insanlara kaldıramayacakları ağır-

lıkları yüklemiyor. Çözüm aranırsa bulmak her zaman için mümkündür. Ayrıca, boş kalmamak için güzel meşguliyetlerle vakit geçirmek de cinselliğin taşkınlığını önlemekte rol oynar. "Beynini programlamayan insanlar, değil büyük tehlikeler karşısında, küçük esintilerde bile savrulur giderler."[27]

Bazı yörelerde, namus konusunda çok titiz olan gençlere, "namus cinayeti" işlettirilmektedir. Aile büyüklerinin etkisiyle, zina yaptı, diye kız kardeşini öldüren gençler bulunmaktadır. Ergenlik çağına gelen herkes, yaptığı yanlış davranıştan kendisi sorumludur. Toplumlarda suçlulara gerekli cezayı devlet verir. Namusumuzu temizleyeceğiz, diye bütün ömrü hapishanede geçirmeye değer mi?

Bir Genç, Zina Yapmaktan Nasıl Vazgeçti?

Peygamber Efendimizin hayatında ve uygulamalarında cinsellik gibi konularda ne alabildiğine serbestlik ne de "bastırmaya çalışmak" vardır. O, gençlerin bu gibi dertlerini ciddiye almış ve en uygun yolla çözmeye çalışmıştır. Kureyş Kabilesinden bir genç, Hz. Peygamber'e gelerek "Ey Allah'ın Elçisi, bana zina etmek için izin ver." dedi. Orada hazır bulunan sahabilerden bir kısmı, gencin bu ifadelerini, İslam terbiyesine aykırı görerek "Sus! Sus!" diyerek onu azarlayıp üzerine yürüdü. Hz. Peygamber, son derece sakin bir şekilde o gence "Yanıma gel, otur." diye yer gösterdi. Sonra onunla sohbet etmeye başladı:

"Söyle bakayım; bir başkasının senin annenle zina etmesini ister misin?" diye sordu.

Genç, "Yoluna feda olayım; hayır; kesinlikle istemem." dedi.

Peygamberimiz "Zaten hiç kimse, annelerine böyle bir şey yapılmasını istemez." buyurdu.

Sorusuna devamla "Bir başkasının, senin kızınla zina etmesine razı olur musun?" diye sordu.

Genç yine, "Hayır, uğrunda öleyim ey Allah'ın elçisi; razı olmam." dedi.

Hz. Peygamber "Öyleyse hiç kimse, kızlarıyla zina edilmesine razı olmaz." buyurduktan sonra, kız kardeşiyle, ha-

lasıyla ve teyzesiyle zina edilmesine razı olup olmayacağını sordu.

Genç, hep "Yoluna feda olayım; hayır, istemem." diye cevap veriyordu. Artık hatasını anladığını görünce Hz. Peygamber, elini gencin omzuna koyarak "Allah'ım! Bunun günahını affet, kalbini temizle ve organlarını günah işlemekten koru!" diye dua etti.

Hadisi, bize ulaştıran sahabinin söylediğine göre, o genç, böyle şeylerle bir daha ilgilenmedi. (Ahmed b. Hanbel, Müsned: 256, 257.)

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR

Cinsel ilişki yoluyla bulaşan yirmiden fazla hastalık vardır. En bilinenleri frengi, belsoğukluğu, AİDS ve son yıllarda giderek artmakta olan Hepatit-B'dir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından en büyük riski taşıyan grup, ergenlerdir. Her yıl üç milyon genç, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmaktadır. AİDS hastalarının yarıdan fazlası yirmi beş yaşın altındadır. 13-24 yaş arası ölüm sebeplerinde AİDS yedinci sıraya yükselmiştir. Sifiliz (frengi) ve gonore (belsoğukluğu), genital herpes ve en önemlisi HPV enfeksiyonları (genital siğil) gibi hastalıklar artmaktadır. Bu artışın en önemli sebeplerinden biri, cinsel ilişki yaşının düşmesidir.[28]

Bu hastalıkların bulaşmasını kolaylaştıran sebepler; sık eş değiştirmek ve kimlerle ilişkisi olduğu bilinmeyen kişilerle cinsel ilişkiye girmektir. Evlilik dışı ilişkisi olmayan insanlarda, cinsel yolla bulaşan hastalıklar görülmez.

Cinsel yolla bulaşan hastalıkların hepsi tedavi edilememektedir. Özellikle günümüzde hızla yayılan AİDS ve Hepatit-B hastalıkları tedavi edilemeyenlerin başında gelir. Diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklar ise AİDS oluşumunu kolaylaştırır. Bu durum, bu hastalıklardan korunmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmanın en iyi yolu, evli kişilerin, eşinden başkasıyla cinsel yönden beraber olmamasıdır. Evli olduğu hâlde zina yolunu tercih edenler, mikrobu alıp günahsız eşine de bulaştırabilmektedir. Dinimiz, evli olmayanların cinsel ilişkiye girmelerini yasakladığına göre, onlar da kurallara uyarlarsa bu konuda hiçbir problemle karşılaşmayacaklardır.

MASTÜRBASYON

Mastürbasyon, bir kişinin cinsel arzularını doygunluğa ulaştırabilmek için kendi üzerinde el veya başka araçla zevk alma faaliyetidir. İlk çocukluk yıllarındaki mastürbasyon hareketleri, kız çocuklarda erkeklerden fazlayken ergenlik dönemlerinde erkek çocuklarda daha fazla görülür.

Medyadaki müstehcen yayınlar, ölçüsüz kadın-erkek ilişkileri, tahrik edici giyinişler, gençlerdeki cinsel enerjinin kontrolünü zorlaştırmaktadır. Toplumdaki uyarı kaynaklarının aşırı derecede fazlalığına rağmen ihtiyacın giderilmesi o ölçüde mümkün değildir. Normal doyum, evlilikle sağlanabilecektir. Gençlerin evlenmesi ise çeşitli sebeplerle ertelenmektedir. Bazıları, daha olgunlaşalım, diye beklemekte, bir kısım gençler de yüksek tahsil ve işe girme bahanesiyle geç evliliği tercih etmektedir.

Mastürbasyon alışkanlığı, gençte içe kapanıklığa sebep olduğundan, ileride karşı cinsle iletişim kurmakta güçlüklerle karşılaşabilir. Aşırıya kaçanlar, evlilikteki cinsel hayatlarında adaptasyon sıkıntısı çekebilir. Mastürbasyon, bedene sağladığı rahatlık derecesinde ruhu doyurmaz. Bitkinlik oluşur; ama bu, daha çok korkudan ve suçluluk duygusundan ileri gelmektedir. Hâlsizlik, iştahsızlık, güçsüzlük, zayıflık, erken yaşta iktidarsızlık, kısırlık, zekânın azalması gibi zararları abartılı gören uzmanlar vardır. Yalnız, aşırı sıklıkta yapılan mastür-

basyonun, bazen yalnızlığın, ilişki ve iletişim kuramamanın bir belirtisi olabileceği unutulmamalıdır.

Şüphesiz Yüce Yaratıcı, kullarına kaldıramayacakları ağırlıkları yüklememektedir. Azımsanmayacak sayıda genç, kendisini maneviyata, okumaya ve meşguliyete vererek mastürbasyon gibi yollara ihtiyaç duymamaktadır. Yalnız, evlilik imkânı bulamayıp harama girmemekte direnerek cinsel arzularının baskısını hisseden gençler de vardır. Onlar ne yapacak?

Bu konunun dinî boyutu da var şüphesiz. Yazar Cemil Tokpınar, "ağır cinsel tahrik ve uyarılma durumunda olan bir gencin, evlenme imkânı yoksa, zinaya düşme tehlikesi karşısında, aşırıya gitmemek şartıyla, elle tatmine başvurabileceği" şeklindeki görüşü şöyle açıyor:

1. Eğer gençseniz ve tahrik edici bir ortamda bulunmak zorundaysanız,

2. Siz istemeseniz de okulda, çarşıda, otobüste sizi rahatsız eden cinsel uyarılmayla karşı karşıya iseniz,

3. Mevcut imkânlarınızla evlenmek ve bir aileyi geçindirmek imkân ve şartlarından mahrumsanız,

4. Eğer rüya ve benzeri yolla uykuda iken ihtilâm olmanız mümkün olmamış veya gecikmiş ise,

5. Boşalmadığınız takdirde zinaya veya diğer günahlara girme tehlikeniz varsa,

6. Aşırıya gitmemek, bunu bir zevk aracı hâline getirmemek kaydıyla mastürbasyon denilen elle tatmin yolunu düşünebilirsiniz.

Bunda aşırı gitmek yanlış olduğu gibi, yaptıktan sonra günah bunalımına girip kendinizi hep suçlamak da doğru değildir. Ne yapalım, berbat bir asırda yaşıyorsunuz. Çok çetin şartlar altında, ağır imtihanlardan geçiyorsunuz. Ağır bir baskı ve şiddetli bir tahrik altındasınız. Rabbimizin rahmetinden ümit ediyoruz ki bu asrın gençlerine, yaşadıkları çağın ağır şartlarına göre muamele etsin.[29]

CİNSEL ORGANLA İLGİLİ TAKINTILAR

Kız çocuklarının cinsel organla ilgili fazla takıntıları olmaz. Olsa da fazla sürmez; onlar, daha çok erkeklerle kıyaslama yaparak kendilerini eksik kabul edebilir. Önceleri niye kız olduğunu sorgulayanlar zamanla "Kadınlığımdan memnunum." diyebiliyor.

Erkek çocuklardaki penis boyutlarının ergenliğe kadar artış hızı yavaştır. Ergenlik çağında büyüme hızlanır. Ergenlik dönemi sonunda varabileceği boyuta ulaşır. Penis büyüklüğü genetik özelliklerle ilgilidir. Penis boyutları, çocuklar arasında farklılıklar gösterebilir. Bu durum, erişkinlerde de aynıdır.

Ergenlikten sonraki yaşlarda, erkeklerin aklındaki en ağırlıklı sorulardan biri, penisin boyutlarıyla ilgilidir. Penisin küçük olduğunu düşünerek kendinde yetersizlik ve güvensizlik duyguları hisseden, bu yüzden evlenmekten korkan gençlerin sayısı oldukça fazladır. Gençlerin penis büyüklüğüne çok önem vermeleri, genellikle, arkadaş sohbetlerindeki asılsız sözlerden, pornografik resimler ve filmlerdeki abartılı görüntülerden kaynaklanmaktadır.

Penis boyutu, kişinin erkeklik gücünün simgesi değildir. Pek çok genç, çevreden duyduğu abartılı tanımlamalarla, penislerinin küçük olduğunu düşünerek yetersizlik duygusu ile kaygılanır. Oysa penisin boyutu ile kişinin cinsel yönden yeterliliği arasında bir bağ yoktur. Bedenin diğer organları gibi farklı kişilerin penisleri de değişik boyutlardadır. Bu konuyu kafaya takmaya bir sebep yok. Hiç kimse görmediğine göre problem etmeye gerek var mı? Evlilik hayatında ise organın büyüklüğü veya küçüklüğünün etkisi söz konusu değil.

Her iki cinste, cinsel organ hastalıkları olabiliyor. Çocukken anne baba fark etmeyebiliyor. Ergenlik döneminde de gençler, anne babalarına söylemeye ve doktora gitmeye utanıyor. Bakıyorsunuz; zamanı geldiği hâlde, genç bir türlü evliliğe

yaklaşmıyor, çeşitli bahanelerle konuyu geçiştiriyor.

Gençlerimizi rahatsız etsin, etmesin diğer hastalıklarda olduğu gibi cinsel organla ilgili rahatsızlıklarda da ihmalkâr olmamalılar. Söz gelimi, diş tedavisi ile cinsel organ tedavisi arasında bir fark yoktur. Cinsel rahatsızlıklarda ihmalkâr davranmak, sadece bedene zarar vermekle kalmıyor, psikolojik rahatsızlıklara da sebep olabiliyor.

EŞ CİNSELLİK NORMAL Mİ?

Bazı insanlar, cinsellik konusunda niçin kendi cinsini tercih eder? "Eş cinsellik, çekirdekleri çocuklukta atılan, ergenlik çağında belirginleşen bir cinsel kimlik sapmasıdır." Bu konudaki sayısız araştırmalar, belli bir sebep bulamamıştır. Normal kimselerle eş cinseller arasında biyolojik ve hormonal farklar ortaya çıkarılamamıştır. İleriye sürülenler, teoriden öteye gitmemektedir.

Eş cinselliğin temeli çocuklukta atıldığına göre anne babaların, çocuklarını yetiştirirken uyguladıkları eğitimi gözden geçirme durumundayız. Birkaç erkek çocuktan sonra kız özlemini gidermek için, son doğan erkek çocuğunu kız gibi yetiştiren anneler de bulunmaktadır. Saçını uzatarak, kız gibi süsleyip giydirerek ortaya salan anneler, oğullarının cinsel kimliğini saptırmaktadır.

Çocuğun küçük yaşlarda, kendi cinsindeki kişilerden uzak yetişmesi, hep karşı cinsten çocuk ve yetişkinler arasında bulunması ve daha çok onların işlerinin yaptırılıp karşı cinsin kıyafetlerinin giydirilmesinin cinsel kimlik bunalımları yaşanmasındaki faktörleri inkâr edilemez. Bu gibi durumlar; biyolojik, psikolojik, sosyal ve ahlakî faktörlerin de etkisi ile kişinin eş cinsel davranışlar göstermesine zemin hazırlayabilir. Aşırı sert, gaddar bir baba tipi kadar silik, şahsiyeti zayıf veya ilgisiz babaların çocukları da eş cinsellik riski altında olabilir.

Kur'an-ı Kerim'in belirttiğine göre eş cinsellik, ilk defa Lut Peygamberin milletinde görüldü. Hz. Lut'un bütün uyarılarına rağmen bu ahlaksız davranışı sürdürmeye devam ettiler. Dine inanmayıp Hz. Lut'la alay edenlerin üzerine gökten kızgın taşlar yağmaya başladı. Güneş doğuncaya kadar hepsi perişan bir şekilde ölüp gitti. Rabbimiz, şu ayetiyle bunu ifade etmektedir: "Onların üstüne de bir azap yağmuru yağdırdık. İşte bak; suçluların sonu nasıl oldu?" (Araf 7/84.)

Kur'an'da eş cinsellik, büyük bir cezayı gerektiren suç olduğuna göre "Ben böyle yaratılmışım, kabulleneyim." deme mazereti yoktur. Yüce Yaratıcı, hiç kimseye kaldıramayacağı bir ağırlığı yüklemez. Sigara bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılıklar var. Bağımlılıkların her türlüsünden kurtulmuş örnekleri toplumda görmekteyiz. Bu örneklerde olduğu gibi, eş cinsellikten kurtulma kararlılığını beynine yerleştiren kişiler de bu konuda başarılı olacaklardır. Ergen, kendisinden şüpheleniyorsa ebeveynden hangisiyle dertleşebiliyorsa, rahat bir şekilde görüşebilmelidir. Gerekiyorsa profesyonel bir yardım alınarak, uzman desteğiyle sorunun üstesinden gelinebilir.

Küreselleşen bir dünyada eş cinselliğin, sıradan bir olaymış gibi konuşulması ve algılanması, gençler üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Meşhur şovmenlerin "eş cinsel tiplemesi"yle ekranlara rahat bir şekilde çıkmaları, gençleri taklide sevk eden bir tutum olabilmektedir. Hiç beklemediğiniz insanlardan teklifler gelebilir. Bazen de tarihteki ve günümüzde yaşayan bazı ünlülerin eş cinsel olduğunu söyleyerek bu işi normalleştirmek isteyenler çıkabilir. Aman dikkat!

Kendilerinde biyolojik ve psikolojik bir problem olmadığı hâlde, cinsiyetlerinden şüpheye düşüp bunalıma giren gençler bulunmaktadır. Yaşı on beşi geçince sesi kalınlaşmayıp sakalları çıkmayan gençler "Acaba eş cinsel miyim?" endişesini taşıyabiliyor. Bu endişeye gerek yok; çünkü ergenlik işaretlerinin, bazı kişilerde gecikmesi gayet normaldir.

LEZBİYENLİK DE NE?

Lezbiyenlik, eş cinselliğin kadınları ilgilendiren hâlidir. Ayrı bir başlık açmamızın sebebi, hem önemsenmeyecek bir konu olmadığını göstermek hem de eş cinsellik denince erkeklerin akla gelmesidir. "Çok az kimsede görüldüğüne göre, bu tarz konular yazılmasa daha iyi olmaz mı?" diye düşünebilirsiniz. Evet; ama gençlerimizin, beklenmedik yer ve zamanlarda başlarına gelebilecek tehlikeleri bilmeleri gerekmiyor mu?

Homoseksüellik de denilen eş cinsel yönlenmenin, kızlarda erkeklerden daha uzun bir müddet devam ettiğine dair bazı iddialar vardır. Bazen bu tavır, sadece kız arkadaşlara pek fazla bir bağlılık, fakat daha çok, yaşlı bir kadına duyulan meyil olarak kendini gösterir. Diğer cinse karşı, korku duygularıyla büyüyen kızlarda lezbiyenlik görülebilmektedir. Anne baba arasında uyumsuzluk varsa genç kız, genellikle annesinin yanında yer alır ve kafasında erkek düşmanlığı gelişir. Bazen de anne baba tarafından cinselliğin iğrenç ve edepsiz bir tavır olduğu anlatılınca, ailelerdeki kızlardan bir kısmı, ya köşesine çekilir ya da sevgi objesi olarak kendi cinsinden birine yönelir.

Baba sevgisi görmeyen erkek çocuk, ergenlikte erkeğe yönelebiliyorsa, ölüm veya ilgisizlik sebebiyle anne şefkati görmeyen kızlardan bazıları da kendi cinslerinden orta yaştaki kadınlara yönelebiliyor. Yatılı kız okullarında ve yurtlarda bu sapkınlığın görülmesi, ortamın müsait olmasından kaynaklanıyor. Bunu özellikle belirtiyorum ki yurtlarda kalan masum kızlarımız, lezbiyenliği yaşantı hâline getirmiş kızların ve daha yaşlı kadınların tuzağına düşmesinler.

EVDEKİ MAHREMİYETE DİKKAT

Gençler, kardeşlerinin yanında da olsalar, bedenlerinin açık ve örtülü olması gereken kısımlarını bilmeli ve ona göre giyin-

melidir. Ebeveynlerin de bu konularda dikkatli hareket etmeleri gerekir. Bazıları mahremiyet konularını, yeme-içme gibi normal kabul ederek çok rahat davranıyor. Bir anne "Nasıl olsa yabancı değil." diyerek, oğlunun yanında şortla dolaşabilir mi? Hangi genç, annesini o şekilde görmek ister? Aynı durum, kız kardeşi için de geçerlidir.

Söz gelimi anne veya kız kardeş, giyimine dikkat etmeyip gecelik kıyafetiyle ortalıkta dolanıyorsa "Ben annemi böyle görmek istemiyorum." denilebilir. Banyoda ergenlik dönemine giren bir genci, annesinin keselemesini doğru bulur muyuz? Böyle bir durumla karşılaşan genç, annesine, hiç çekinmeden utandığını, bunun doğru olmayacağını ifade edebilmelidir.

Bazıları bu konularda "Canım, kendi oğlu değil mi?" veya "Kız kardeşi değil mi?" şeklinde ifadelerle durumu hafife alabilir. Bizler de aile içindeki fertlerin birbirlerinden çekinecek kadar kuşku içinde yaşamalarını doğru bulmuyoruz; ama aile içi cinsel sapmayı ifade eden ensest ilişkilerin böyle dikkatsizliklerle arttığını da biliyoruz.

Dinimiz, beklenmedik çarpıklıkların olmaması için gerekli tedbirleri öğretmektedir; mesela iki kız kardeşin ve iki erkek kardeşin bile aynı yatakta uyumaları uygun görülmemektedir. Anne babanın odasına izinsiz girilemeyeceği, bizzat Kur'an'da öğretilmektedir: "Çocuklarınız ergenlik çağına girdiklerinde, kendilerinden öncekiler (büyükleri) izin istedikleri gibi onlar da izin istesinler..." (Nur 24/59.) Bu ayetin öncesi ve sonrasında yine mahremiyet konuları işlenmektedir.

Yuva kurmaya doğru

NİŞANLANMAYA SIRA GELDİ Mİ?

"Erkekte gelecek, kadında geçmiş ararım."
—OSCAR WILDE

NİŞANLANMA, GENÇLERİMİZİN yaşaması gereken heyecanlı bir geçiş dönemidir. Evlenecek olanlar, nişanlılık sırasında birbirlerini biraz daha tanır ve hazırlanırlar. Nişanlılık, ne çok uzun yılları alan bir dönem ne de saatlerle ifade edilebilecek kısalıkta olmalı. Uzun süre beklemek, ayrılıklara ve ruh sağlığının bozulmasına sebep olabiliyor. Nişanlıların ve ailelerinin kendi arasında yanlış anlamalar ve çatışmalar görülebiliyor. Nişanlılık süresinin uygun olanı, 3-6 ay arasıdır. En fazla 10 ay olmalı.

Nişanlılık döneminde, duygusal ilişkiden çok, kurulacak yuvanın plan ve programı yapılmalı, evlilikle ilgili kitaplar okunup seminerlere katılmalı, aileler daha yakından tanın-

malıdır. Nişanlılar, birbirlerinin iç dünyalarını keşfetmeye çalışmalıdır.

Belli ölçüler dâhilinde nişanlılar görüşebilmeli, beklentilerini birbirlerine ifade edebilmelidir. Herhangi bir ayrılık olabileceği ihtimaliyle mesafelerin korunması da önemlidir; duygusal sevginin artış gösterdiği durumlarda, fiziksel yakınlıklardan kaçınmak gerekir. Evliliğin nasip olup olmayacağı belli değildir. Evlilik gerçekleşmezse ne olacaktır? İnanç, ahlak ve iradenin böyle durumlarda ne kadar gerekli olduğu ortadadır. Mantık ön planda tutulup duygulara gem vurulmalıdır.

Bazen nişandan dönmeler olabiliyor. Nişandan ayrılmak, tarafları biraz üzse de çok büyütülecek bir acı değildir. "Belki bunun da hikmeti vardır; hayırlısı." diyebilmeli. Kırılarak ve darılarak değil de helalleşerek ayrılmalıdır. Toplumda nişandan dönen kızlar, biraz fazla yıpranıyor; ama evlilikte problemler çıkacaksa, böylesi daha sağlıklı değil mi?

EVLİLİK NE ZAMAN?

"Evlenmeden önce gözlerini
dört açanlar, evlendikten
sonra yarısını kapatabilirler."

Bazı liseli âşıklar ileriyi düşünmeden evlenmeye kalkıyor. Ortada ne iş vardır ne de ebeveynin izni. Âdeta hayallerini hemen gerçeğe dönüştürmek heyecanına kapılıyorlar. İster liseyi bitirir bitirmez, ister daha sonraları olsun, bu tarz aşka dayalı evlilikler, genellikle kısa sürede boşanmayla sonuçlanıyor. Evlilik hayatının fırtınaları vardır. Sadece cinselliğe dayalı sevgi, bu fırtınaları atlatmak için yeterli değildir. Özellikle kızlar, bu evliliklerden çok zararlı çıkıyor. Hele bir de çocuk dünyaya gelmişse...

15-16 yaşındayken birbirlerini beğenip 5-6 yıl sonrası için

evlilik kararı veren gençleri de duyuyoruz. Bu tarz kararlar da riskli. İnsanlar değişken; kimin ne duruma düşeceği belli olmaz ki... En iyi durumda bile, gençlerin okul ve sosyal hayatına olumsuz yansımalar olabilecektir.

Gençler, nişanlılıkta veya daha öncesinde kavga ediyor, âdeta birbirlerini yiyorlarsa, evlenince bu durumun düzelemeyeceği bilinmelidir. Bunun açıklaması kolaydır. Tozpembe günlerde bile, kavga oluyorsa, üstlenecekleri yükümlülüklerin arttığı zamanlarda, sürtüşmeler sıklaşacak ve daha acılı durumlar ortaya çıkacaktır.

Modern çağın dayatmasıyla, çoğu genç, aşk evliliğini, en büyük hayalleri olarak kabul eder. Bu kişilerin çoğu, âşık oldukları kişinin eksiklerini, uyumsuz yönlerini görmez, o coşkulu duygunun esiri olup mantığı tamamen bir kenara atarak, yanlış evlilikler yapar. Âşık olmuş birisi için karşısındaki, dünyanın en mükemmel insanıdır, kusursuzdur; kendisi için yaratılmıştır. Bir süre sonra aşk küllenmeye başladığında ise önceleri görülmeyen yanlışlar göze batmaya başlar. Coşkuyla başlayan ilişki, çoğunlukla hüsranla biter. Hele bir de anne babaya rağmen evlenen genç, eşi tarafından terk edilirse, işte o zaman sahipsiz kalıyor.

Bazen ebeveynler de önemli bir hata yapıyor; gençlerin kafasının karışık olduğu dönemlerde "Şunları evlendirelim de kurtulalım." havasına giriyorlar. Hâlbuki iş ve askerlik gibi hususlarda netliğin bulunmadığı durumlarda yapılan evlilikler, genellikle sıkıntı kaynağıdır.

"Evlilik ne kadar gecikirse, gençlerin cinsellikle ilgili riskleri, o kadar fazla olur. Günümüzde eğitimin tamamlanması, iş kurulması, maddi finansmanın temini, erkeklerde askerlik derken evlilik gecikmektedir. Her şeyin tamamlanmasından sonra evlenilmesi gerektiği yönündeki anlayış yaygınlaşmıştır. Eskiden yirmi yaşındaki kız evlenemediğinde aile, akraba, komşular, kız evde kalıyor, telaşına kapılırdı. Şimdi ise yirmi

beş yaşındaki kız, otuz yaşındaki erkek, evliliği düşünmek yerine, gençliğini yaşamak gayretindedir."

Şartlar hazır olduğunda, evliliğinizi sakın geciktirmeyin!

DÜĞÜNSÜZ OLMAZ

Ailesini geçindirecek kadar kazancı olan gençlerin, karar verdikleri evliliği geciktirmeleri doğru değildir. Düğün, mutlaka masraf gerektirecektir; ama az veya çok harcama, insanın kendi elindedir. Bazı aileler ve gençler, çok gösterişli düğün yapmayı düşündükleri için güçleri yetmeyince, düğünü geciktirmeyi uygun buluyor. Bazıları da evi lüks eşya ile döşemek için, evlilikte acele etmiyor. Hâlbuki düğünü, bu tarz sebeplerden dolayı geciktirince, beklenmedik tatsızlıklar çıkabiliyor.

Düğünün çok basit bir törenle de geçiştirilmesine taraftar değilim. Özellikle genç kızlarımızın hayali, gelinlik giymektir. Taraflar anlaşınca mütevazı bir düğün de yeterli olabilir. Peygamberimiz, evlenecek bir gence "Düğün yap, bir koyunla da olsa ziyafet ver." buyurmuştur. (Buhari, Nikâh 68.) Düğün, hem hayırlı bir işin insanlara duyurulması hem de davet edilerek yoksulların doyurulmasına bir vesiledir.

Peygamberimiz, düğün davetine kesinlikle gidilmesini istemektedir. O, çevredeki diğer insanların, bu mutluluğa katkıda bulunmalarını istemektedir. (Buhari, Nikâh 71.) Düğün davetleri, akraba ve çevredeki insanlar arasındaki sevgi bağlarını güçlendirmektedir.

Düğünlerde helal yoldan olmak üzere eğlenme, dinimizce uygun görülmüştür. Erkekler ve hanımlar, kendi hemcinsleriyle uygun gördükleri müzik eşliğinde eğlenebilirler. Eğlenme denince hiçbir zaman içki akla gelmemelidir. Müslüman kişiler, sosyal organizasyonlarda haram olan davranışlardan kaçınmalıdır.

KAÇARAK EVLENMEK İSTEYENLERE UYARI

"Ergen gözüyle kaz alınmaz."

Hâlâ dünyada ve ülkemizde, kız istemediği hâlde, kaçırma olaylarına rastlanmaktadır. Bu, insanlığa sığmayan zalimce bir davranıştır. Evlilik gerçekleşse bile, ömür boyu ıstırabı unutulmayan bir durumdur. Bu şekilde evlilik yapıp torun sahibi oldukları hâlde kaçırma olayının acısını dile getiren kadınlar biliyorum. Yalnız, benim üzerinde durmak istediğim konu bu değil.

Genç kızların bir kısmının rastgele evliliklerinin temelinde, aileleriyle olan iletişimsizlik yatar. Anne babalarının, kendilerini sevmediğini zannederek "Evleneyim de babamdan kurtulayım bari. Hem istediğim gibi hareket ederim." zihniyetiyle yapılan evlilikler, çoğu kere olumsuz sonuçlanıyor. "Aileden kaçış" ön planda olduğundan, sığınılacak yeni yuva için gereken araştırma yapılmayabiliyor. Sorumluluğa hazır olmayan insanlar, yükün altına girince çabuk yoruluyor.

Bazı kızlarımız, kavgalı bir aileden veya alkolik bir babanın verdiği huzursuzluktan kurtulmak istiyor. Bu kızlarımızın psikolojisini fark eden kötü niyetli insanlar, çok masum davranışlarla yaklaşarak kızları kandırıyorlar. Kadın satıcıların eline düşenler bile bulunuyor.

Ailelerini ikna edemeyince çareyi, anlaşıp kaçmakta bulan gençler de oluyor. Fakat her zaman "İki gönül bir olunca samanlık seyran" olmuyor. "Harman yelle, düğün elle" yakışıyor. Siz, çevredeki insanlar anlamındaki "eller"i bulamadığınız gibi, en yakınınızdaki anne babayı ve diğer akrabalarınızı da uzaklaştırmış oluyorsunuz. En yakınlarından uzaklaşanlar, mutluluğu nasıl yakalayabilirler ki!..

Bazen kendisine kaçtığınız eşiniz ve ailesinin yanında da değeriniz düşebiliyor. Maddi-manevi desteğiniz olmadığını

bildiklerinden, ezmek için ellerine fırsat geçmiş oluyor. Çok sevdiğiniz eşinizin psikolojisinin, kendisini hangi davranışlara sürükleyeceğini bilemezsiniz. Kaçarak evlenip de daha hamileliği sırasında, baba adayının kaybolup gittiğine şahit olan nice anne biliyorum. Bu annelerden bir kısmı, dünyada bir insanın başına gelebilecek sıkıntıların çoğunu yaşıyor.

Gerçekten bir genci seviyorsunuz, mutlu bir evlilik yapabileceğinize inanıyorsunuz; ama anne babanız kabul etmiyor. Bu evliliğin gerçekleşmesi için bütün alternatifleri hazırlamak gerekiyor. Anne babayı ikna etmek için gerekli denemeler yapılmalı; mesela anne babadan birisi, biraz daha anlayışlı olabilir. Onunla birlikte diğerini ikna için taktik geliştirilebilir. Ayrıca evlenmeyi aceleye getirmemek gerekiyor. İki taraf birbirini gerçekten seviyorsa, beklemesini bilmeliler. Başka evlenme teklifleri, ısrarla kabul edilmeyince, anne baba yumuşayabilir.

Bazen anne babalar rest çekebilir; hatta "Bana anne deme!" tarzında tehditlerde bulunabilir. Gençlerden de "Beni onunla evlendirmezseniz, intihar ederim." şeklinde misilleme yapanlar olabiliyor. Her iki tarafın tutumu da yanlıştır. Yalnız, genç şöyle konuşabilir: "Benim sizden başka ebeveynim yok. Sizi asla üzmek istemem. Neden onunla evlenmek istediğimi açıklayayım. Sizin izniniz olmadan, hiçbir zaman evlenmek istemem."

DİNÎ NİKÂHI KÖTÜYE KULLANANLAR

Bir bakıyorsunuz; tanıdığınız bir kız, bir gençle el ele tutuşmuş yürüyor. Hâlbuki o, fakülte üçüncü sınıfta okuyordu, daha evlenemezdi. Yok yok; dinî nikâhla evlenmiş efendim. Belki anne babasının bile haberi yoktur.

Bir yanlışlığa daha dikkat çekmek istiyorum. Dindar ailelerden bir kısmı, nişan yaptıktan sonra "Gençler, birbirlerini görüyorlar, günaha girmesinler." diye hemen dinî nikâh yaptı-

rıyor. Hâlbuki nişanlanan gençlerin, üçüncü şahısların yanlarında görüşmeleri, birbirlerini görmeleri, dinen haram değildir. Yani belli ölçüler dâhilinde nişanlılar görüşebilir.

Nikâhlanan gençler, nasıl olsa evli sayılırız, düşüncesiyle çok rahat hareket edebilmektedir. Tanıma devresi olan nişanlılık, dinî nikâhla, kaynaşma dönemine dönüşünce küçük bir hoşnutsuzluk sonucu "Nasıl olsa resmî nikâh yapılmadı; evlenmeden ayrılalım." diyenler ortaya çıkabiliyor. Böyle durumlarda, daha çok kızlar zarar görmektedir. Şahsen, böyle olumsuz sonuçlardan dolayı yıllarca acı çeken kızlar ve ailelerini tanıyorum. Hâlbuki resmî nikâhla evlenen çiftlerin boşanması kolay olmuyor. Boşansalar bile, yükümlülüklerinden kurtulamıyorlar. Onun için hiçbir aile, belediye nikâhı yapılmadan, resmî bağlayıcılığı olmayan dinî nikâh yolunu tercih etmemelidir.

Son söz

"Gençliğinde genç
olabilenlere ne mutlu!"
—TURGENYEV

"HAYATIN BAŞI VE SONU anlaşılmazsa, ortası anlaşılmaz." diye güzel bir söz vardır. Sevgili gençler! Bu kitabımla hayatınızın başını anlatmaya çalıştım. Eğer hayatınızın başını anlayıp gereklerini yaparak ortasına yönelirseniz, sonuç güzel bağlanacaktır.

İnsan ömrünün başlangıcı olarak kabul ettiğimiz gençlikte, dikkatsizlik yapılırsa bütün hayat perişan bir hâle gelebilir. Bin yıllık tarihî eserleri restore etmek mümkündür; ama kaybedilmiş yılların eskittiklerini restore edemezsiniz.

Kaybedilmiş yıllar asla geri getirilemiyor. "Gençliğim eyvah!" üzüntüsünün yaşanmasını istemezsiniz herhâlde. Ortalama yetmiş yıllık insan ömründe beş-altı yıllık "gençlik büyüsü" bir hayatı mahvedebiliyor.

"Ömür uçağı şimşek gibi geçiyor." Bir ömür ki ne zaman biteceği de belli değil. Geriye baktığınızda, "Ah... Şunları da yapsaydım!.." dememelisiniz.

Şair Necip Fazıl'a kulak vermeye ne dersiniz?

Ey genç adam, yolunu adım adım bilirsin!
Erken gel, beni evde bulamayabilirsin.

Dipnotlar

[1] *12-24 Yaş Gençlerin Sosyoekonomik Sorunları* (Ankara: MEGS Bakanlığı Yayınları, 1986), s. 1.
[2] www.unfpa.org /adolescents/index.htm
[3] *Ergenlik Döneminde Değişim* (Millî Eğitim Bakanlığı); Prof. Dr. Ali İhsan Taşçı, *Cinsel Eğitim* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2002); Prof. Dr. Bengi Semerci, *Ergen Ruh Sağlığı* (İstanbul: Alfa Yayınları, 2007).
[4] Müslim, Taharet 1.
[5] *Zaman*, 03 Mayıs 2001.
[6] Tayları Gümeli, *Bebeklikten Ergenliğe Sağlıklı Beslenme Rehberi* (İstanbul: Altın Kitaplar, 2006), s. 24.
[7] Atalay Yörükoğlu, *Gençlik Çağı* (Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları, 1985), s. 310.
[8] *Zaman*, 12 Mart 2008.
[9] *Zaman*, 04 Haziran 2005.
[10] *Zaman*, 08 Mart 2009.
[11] Yeni Asya, 01 Ağustos 2009.
[12] Kudret Eren Yavuz, *Yaşam Becerileri Eğitimi* (Ankara: Ceceli Yayınları, 2004), s. 7.
[13] *Zaman*, 20 Şubat 2009.
[14] *Dünden Bugüne Tercüman*, 11 Aralık 2003.
[15] *Zaman*, 29 Eylül 2005.
[16] Tirmizi, Zühd 45.
[17] Müslim, İman 93.
[18] Uzmanların ders çalışmakla ilgili tavsiyelerinden uygun gördüklerimi sıraladım.
[19] O. Suat Çelebi, N. Seler Cebecioğlu, *Okuma Alışkanlığı ve Türkiye* (İstanbul: Milliyet Yayınları, 1990), s. 65.
[20] Taha Akyol, *Milliyet*, 12 Mart 1999.
[21] *Zaman*, 31 Ekim 2006.
[22] Bediüzzaman Said Nursi, *Sözler* (İstanbul: Söz Yayınları, 2003), s. 146.

[23] Zariyat 51/56.
[24] Taha 20/14.
[25] İbrahim Canan, *Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 1988-1993), 10: 225.
[26] Erdal Atabek, *Erken Büyüyen Çocuklar* (İstanbul: Altın Kitaplar, 2002), s. 162.
[27] Nevzat Tarhan, *Var mı Beni Anlamak İsteyen?* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2009), s. 52.
[28] Semerci, *a.g.e.*, s. 138.
[29] Cemil Tokpınar, *Peygamberimizin Dilliyle Gençlik*, 4. baskı (İstanbul: Nesil Yayınları).