YILDIZ HACIEVLİYAGİL CÜCELOĞLU



İŞİM VE BEN

Meslek Seçiminden Önce Okunacak Kitap

GENİŞLETİLMİŞ BASIM
7. BASKI
GENİŞLETİLMİŞ BASIM

Kronik

İŞİM VE BEN
Meslek Seçiminden Önce Okunacak Kitap

YILDIZ HACIEVLİYAGİL CÜCELOĞLU

KRONİK KİTAP: 483
Kişisel Gelişim: 14

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

KAPAK TASARIMI
Kutan Ural

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1-6. Baskı, Remzi Kitabevi
7. Baskı, Mart 2024, İstanbul,
Kronik Kitap

ISBN
978-625-6774-48-3

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. No:8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 49639

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
Bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

YILDIZ HACIEVLİYAGİL CÜCELOĞLU

İŞİM VE BEN

Meslek Seçiminden Önce Okunacak Kitap

Kronik

Yıldız Hacıevliyagil Cüceloğlu

Üç çocuklu bir ailenin ilk çocuğu olarak 1965 yılında İzmir'de dünyaya geldi.

1988 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, avukatlık mesleğine adım attı ve 1997 yılına kadar hukuk bürolarında çalıştı. 1997 yılından 2011 yılına kadar kurumsal sektörde hukuk departmanı yöneticisi olarak, sonrasında profesyonel hukuk kariyerine son verdiği 2020 yılına kadar da hukuk danışmanı olarak çalıştı.

2012 yılında akademik hayata dönüş yaparak insanı anlamaya ve bilgiye olan tutkusunu daha da derinleştirdi. Felsefe alanında yüksek lisans derecesini 2016 yılında Galatasaray Üniversitesi'nden aldı, ardından psikoloji alanında lisans ve yüksek lisans eğitimlerine başladı. 2018'de psikoloji alanında Bilgi Üniversitesi'nde lisans, 2020'de ise çift ve aile terapisi alanında Özyeğin Üniversitesi'nde yüksek lisans derecelerini elde etti. Psikoloji eğitimini tamamladıktan sonra psikoterapist olarak profesyonel yaşamını sürdürüyor.

Yıldız Hacıevliyagil Cüceloğlu, kariyeri boyunca olduğu gibi bilgiye karşı merak, farklı disiplinler arasında köprüler kurma ve insanların yaşamlarına olumlu katkılarda bulunma amacını taşımaya devam ediyor. Umay adında bir kız çocuğu annesidir.

Hayattaki tüm seçimlerime saygı gösteren
ve sonuçları ne olursa olsun
arkamda duran canım annem ve babam
Tülin ve Adil Hacıevliyagil'e
minnet ve sevgimle...

İçindekiler

Genişletilmiş Baskı İçin Önsöz ve Teşekkür 9
İlk Baskı İçin Teşekkür 11
Umut Dolu Başlangıçlar 13

Birinci Bölüm
YAŞAMIN TEMEL AMACI NE? 23
Ece: "Ağzım Çok İyi Laf Yapar" 23
Onur: "Yüksek Maaşla İşe Alınmak İyi Olur" 24
Kerem: Hayran Olduğu Kızın Peşinde 26
Simin: "İnşaat Mühendisliği Yapmak İstemiyorum" 27
Betty: "Kalbinin Sesini Dinle Diyenlere Kızgınım" 36
KEŞİF SORULARI I 43

İkinci Bölüm
İÇE SİNEN İŞ MÜMKÜN MÜ? 49
Gizem: "Gençler İkileme Düşecek" 60
KEŞİF SORULARI II 66

Üçüncü Bölüm
İNSAN, ÇEVRESİ VE SEÇİMLERİ 71
Pınar: "Önemli Olan Geriye Baktığında Ne Kadar İleri Gittiğini Görmen" 81
KEŞİF SORULARI III 86

Dördüncü Bölüm
BİLİNÇLİ SEÇİMİN BOYUTLARI 91
Pelin: "Beyin Muhteşem Bir Şey" 94
Aslı: "Asla Bu İşi Yapamam" 94
KEŞİF SORULARI IV 105

Beşinci Bölüm
KENDİNİ BİLMEK 109
Umut: "Kendi Fikirlerini Unutmadan Etraftan Yorum Almak İyidir" 112
Gülçin: "Elimden Gelen Her Şeyi Yaptığımı Biliyorum" 128
Muammer: "Emekli Etseler Gönüllü Çalışırım" 139
Zerrin: "İçimden Gelen Sesi Duymaya Çalıştım" 141
Elif: Finans ve Sokak Hayvanları 144
KEŞİF SORULARI V 145

Altıncı Bölüm
ÖZÜNE UYGUN SEÇİM 151
Polat: "Bu Diploma Sizin İçin" 154
Kürşat: "Suyun Üstünde Kalmamın Sebebi Bırakmamak" 159
Uğur: "Ben Ne Olmak İstiyorum?" 168
KEŞİF SORULARI VI 171

BİTİRİRKEN 173
İrfan: "Sazdan Çıkacak Sesi İştahla Bekliyorum" 174

Okura Davet 181
Kaynakça 183

Genişletilmiş Baskı İçin Önsöz ve Teşekkür

SEVGİLİ OKUYUCULAR,

2017 yılında ilk defa Remzi Kitabevi aracılığıyla sizlerle buluşturduğum bu kitabın genişletilmiş yeni baskısını sunmanın heyecanı içerisindeyim. İlk baskı, felsefe tezimden yola çıkarak meslek seçimi konusunda gençlerde farkındalık yaratmayı amaçlamıştı. O günden bu yana, hayatım hem kişisel hem de profesyonel açıdan pek çok dönüşüm yaşadı.

Bu süreçte, psikoloji alanında lisans ve yüksek lisans derecelerini tamamladım ve psikoterapist olarak kariyerime devam etmekteyim. Bu yeni baskıda, felsefi bakış açımın yanı sıra psikoloji alanında edindiğim bilgi ve deneyimleri de sizlerle paylaşmayı amaçlıyorum.

Meslek seçimi, yalnızca ekonomik bir geçim aracı değil, aynı zamanda kişisel tatmin, mutluluk ve topluma katkı sağlama yollarından biri... Bu yeni genişletilmiş baskı hem felsefi derinliği hem de psikolojik boyutlarıyla gençlere bu boyutlarda rehberlik etmeyi hedefliyor.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen herkese derin minnettarlığımı ilk baskıya teşekkür kısmında ifade etmiştim. Bu baskı için

de başta ailem ve dostlarım olmak üzere bu yolculukta özellikle zor günlerimde bana destek olan herkese teşekkür ederim.

Kitabın ilk baskısında olduğu gibi bu taslağı da gözden geçiren sevgili kızım Umay Divi ve can dostum Nimet Boratav Mertan'a metne katkıları için teşekkür ederim.

Kitabın yeni baskısında ilginç ve cesur kariyer öyküsüne yer verdiğim Kürşat Uçar'a paylaşımıyla içeriği zenginleştirdiği, sevgili dostum Pınar Ersin'e bu yaşam öyküsünden haberdar olmama vesile olduğu için teşekkür ederim.

Genişletilmiş baskıyı titizlikle yayına hazırlayan Kronik Kitap ekibine her zamanki destekleri, editör Tuğçe İnceoğlu'ya metne ince dokunuşu ve Kutan Ural'a kapak tasarımındaki emeği için teşekkür ederim.

Ne mutlu ki kitabın ilk taslağını sevgili eşim Doğan Cüceloğlu da gözden geçirmişti. Kitabı yeniden gözden geçirirken onun dostluğunu çok aradım, yokluğunu içimde ince bir sızıyla tekrar tekrar hissettim. Yanımda olamasa da yaptığım, yapacağım her güzel şey için annem ve babamla birlikte en özel teşekkürü hak ediyor.

Katkılarından dolayı, bana ilham veren tüm yazar ve düşünürlere, psikoloji alanındaki hocalarıma, danışanlarıma ve en önemlisi, bu kitabı eline alan her bir genç bireye, onlara destek olmayı amaçlayan ebeveynlerine, öğretmenlerine ve mentörlerine teşekkür ederim. Umarım bu sayfalar arasında kendinizle ilgili yeni şeyler keşfeder ve meslek seçiminizde aklınızla birlikte yüreğinizin sesini de duyabilirsiniz.

Saygı ve sevgilerimle,

Yıldız Hacıevliyagil Cüceloğlu

İlk Baskı İçin Teşekkür

KİTABIN YAZILMASINDA PEK ÇOK KİŞİNİN KATKISI OLDU.

Kitabı Galatasaray Üniversitesi'ndeki felsefe yüksek lisans tezimden yola çıkarak yazdığımı belirtmiştim. Yüksek lisansta tez aşamasına geldiğimde üzerinde çalışmak istediğim konunun ne olduğuna şüphem yoktu. Ama konu klasik bir felsefe tezi konusu değildi; kabul göreceği konusunda endişeliydim. Yrd. Doç. Dr. Ömer Aygün yenilikçi bir tutumla hem konuyu anlamlı buldu hem de tez danışmanım olmayı kabul etti. Tezin yazım sürecinde içeriğe çok değerli katkılarda bulundu, yol gösterdi, yüreklendirdi. İlk teşekkürüm sevgili hocam Ömer Aygün'e.

Tez jürimin diğer üyeleri değerli Prof. Dr. Zeynep Direk'e ve Dr. Zübeyde Gaye Çankaya'ya da tezin içeriğine katkıları ve bunu kitaba dönüştürmem adına yüreklendirmeleri için teşekkür ederim.

Bilim insanı psikolog Dr. Pelin Kesebir de alıntıladığım makaleleri ve yorumlarıyla kitaba önemli katkılarda bulundu. Sevgili Pelin'e ayırdığı değerli zaman ve katkıları için candan teşekkürler.

Bir ilk kitaba inanarak kitabı basan Remzi Kitabevi'ne, kitabın ilk taslağını okuyup yapısına ilişkin önemli önerilerde bulunan, sonraki taslakları titizlikle gözden geçiren, kapağıyla da kitaba değer katan değerli dostumuz Ömer Erduran'a, ricam üzerine

kitaba bir meltem yumuşaklığı ve ılıklığıyla dokunarak akademik dilini yumuşatan, renkli ve derin dost can Canan Dilâ'ya metnin akıcılığına katkıları ve desteği için çok teşekkür ediyorum.

Yaşam öyküleriyle sözlerin ötesinde kitabı zenginleştiren ve okuyuculara ilham veren dostlar ile tezimin veya kitabın taslağına yaptıkları yorum ve önerileriyle kitaba değer katanlar; değerli İrfan Akyol, Birce Altın, Nurdoğan Arkış, Gülçin Hacıevliyagil Ayçe, Nil Ayer, Aslı Baykal, Zeynep Baykal, Burcu Yağcı Çizioğlu, Polat Doğru, Şermin Yaşar, Gizem Çil, Zerrin Tamer Gür, Pınar Yalçınkaya, Tugay Hacıevliyagil, Pınar Ersin, İpek Mertan, Pelin Mertan, İ. Gözdem Paklar, Emre Pekçetinkaya, Leon Reyna, Mehmet Semih Söylemez, Mustafa Şahin, Özlem Şen, Cihat Şener, Işıl Tokcan, Nazlı Tolga, Yasemin Yancı; her biriniz ayrı ayrı sağ olun, var olun! Katkılarınız için çok teşekkürler.

Üniversite yıllarından beri yaşamımın tüm dönüm noktalarında yanımda olan, güç veren, destek olan, olayları farklı açılardan görmemi, kendimi daha iyi tanımamı sağlayan, kitabın farklı taslaklarını titizlikle ve defalarca okuyan, önerileriyle içeriği zenginleştiren can dostum Nimet Boratav Mertan'a sonsuz teşekkür ediyorum. İyi ki varsın Nimoş!

Desteklerini her zaman yanımda hissettiğim kardeşlerim Yılmaz Hacıevliyagil ve Yeliz Williams'a paylaştığımız sevgi ve güven duygusu ile kitaba katkıları için gönülden teşekkür ediyorum.

Neşet Ertaş, "Gönlünün eşini bulan garip değildir," der. Varlıklarıyla yaşamıma anlam ve coşku katan, sohbetleriyle ufkumu açan, içimdeki iyiyi ve iyimseri besleyen, umudumu artıranlarıma; canım kızım Umay Divi ve gönlümün eşi Doğan Cüceloğlu'ya kitaba ama daha da önemlisi varoluşuma ve yaşamıma katkıları için ne kadar teşekkür etsem az! Varlığınız için minnettarım.

Umut Dolu Başlangıçlar

KULAKLARIMIZDA ANNELERİMİZİN SESİ, "Uyusun da büyüsün, okullara gitsin, büyük adam olsun," ninnileri ile büyürken hayaller kurarız. İyi bir meslek... Sabahları işyerine heyecanla, koşa koşa gittiğimiz; severek, coşkuyla yaptığımız, bizi kendi ayaklarımızın üzerinde tutacak bir işimiz vardır çoğu zaman o hayallerde. Büyüyünce ne olacağımızı, "Büyüyünce ne olacaksın?" diye soranlar kadar merak ederiz.

Peki, kaçımızın hayalleri gerçek olur?

Benimki... Tam hayal ettiğim gibi olmadı. Söze, "Mesleğimde otuz yıl geride kaldı ama hâlâ işime ilk günkü coşkuyla gidiyorum!" diye başlamayı çok isterdim ama öyle olmadı. O coşkuyu koruyamadım.

Mesleğimi ilkokuldayken seçtim; avukat olacaktım. Kiminle evleneceğime de lisedeyken karar verdim. On sekiz yaşındayken yaşamımın geri kalanını nerede, nasıl ve kimlerle geçireceğimi bildiğimi sanıyor; bununla gurur duyuyordum. Üniversite sınavında ilk tercihim olan hukuk fakültesini kazandım. Üniversiteden mezun olduğum yaz sonu evlendim. Her iki konuda annem ve babam kararlarıma saygı duydu.

Okulu bitirene kadar hiç adliyeye gitmedim, avukat bürosunda bulunmadım. Yine de tam istediğim gibi bir mesleğin beni

beklediğine inanıyordum. Kendi ayaklarının üzerinde duracak bir genç kadın, iyi bir avukat olma hayaliyle heyecan ve umut doluydum.

Okul biter bitmez, yabancı dil bilme avantajı ve bir tanıdık vasıtasıyla, İzmir'in köklü hukuk bürolarından birinde avukatlık stajına başladım. Fakat staja başladığım ve adliyede bulunduğum ilk hafta beynimden vurulmuşa döndüm. Tıpkı yanlış insanla evlendiğini, evlendiği günün ertesinde anlayan ve ne yapacağını bilemeyen biri gibiydim. Çok önemli bir karar vermiş, o karara yıllar boyu yatırım yapmış, yola çıkmıştım ama artık dönüşü zor olan bu yol galiba bana uygun değildi.

Neden mi?

Çünkü ben, diyelim ki bir davanın kazanılmayacağını düşündüğümde bunu müvekkile baştan ve açıkça söylemek istiyordum. Oysa müvekkiller doğru da olsa kötü haberleri duymaktan hoşlanmıyor, genellikle umut veren avukatları tercih ediyorlardı.

Adliyede mahkeme kalemlerindeki çalışanlarla ilişki tarzı ve onların beklentileri bana çok yabancı geliyordu, kendimi o ortama ait hissedemiyordum. Bir keresinde Konya'daki bir duruşma sırasında yanlış yürüyen bir sürece müdahale etmek istedim. Hâkim duruşma salonunda beni, "Ne kadar çok konuşuyorsunuz, bir susun avukat hanım ya!" diye azarladı. İzmir'de bir başka duruşma için salonda sıramı beklerken, öğretmen olan ve eşinden boşanmak isteyen bir kadın, "Kocam elimden bütün paramı alıyor, her gün yalnızca yol parası ve sadece bir tost yiyebileceğim miktarda para veriyor. En ufak bir aksaklık olsa eve yürüyerek dönmek zorunda kalıyorum," deyince hâkimin, "Siz kadınlar çalışıp iki kuruş para kazanınca şımarıyorsunuz, adamların tepesine çıkmaya kalkıyorsunuz!" dediğine kendi kulaklarımla şahit oldum, inanamadım. Elbette işinin hakkını veren hâkimler de vardı ama yıllar geçtikçe içimde bir soru büyüdü: "Adalet bu ortamda mı gerçekleştirilecekti?!"

Her gün hem hayal kırıklığı yaşıyor hem de yeni şeyler öğreniyordum. İçimde sürekli bir sıkıntı vardı. Ama bu sıkıntıyı, bir meslekte yeni olan herkes hisseder diye düşünüyordum. Enerjimi hayal kırıklıklarındansa başarılı olma isteğiyle meslekte ilerlemeye vermeye çalışıyordum.

Sadece dört yıl sonra, hem dünyalar güzeli bir bebeğin annesi hem de tanınmış bir hukuk bürosunda iyi bir yer edinmiş genç bir avukattım. "Başarmıştım." Hayatım dışarıdan oldukça yolunda gidiyor gibi görünüyordu. İçimde olanlar ise çok farklıydı.

Yeterince olgunlaşmamış hayallerimi okul yılları boyunca akıl süzgecinden geçirmediğimi, belirsizliğe dayanma gücü ve cesareti gösteremediğimden kendime soru sormaktan kaçındığımı ilk kez o zamanlar fark etmeye başladım. Kendimi yeterince tanımadan yaşamdaki en temel üç kararı vermiş ve hayata geçirmiştim; mesleğimi seçmiş, evlenmiş ve anne olmuştum. Artık bir değişim yapmak sadece beni değil, pek çok insanın yaşamını etkileyecekti. Ve öyle de oldu.

Kızımız beş yaşındayken eşimle yollarımızı ayırdık. İş olanaklarının İstanbul'da daha iyi olacağını düşündüm ve ailemin de desteğiyle beş yaşındaki kızımla İzmir'den İstanbul'a taşındık. İstanbul'da üniversitede okuyan kız kardeşimle aynı evde yaşamaya başladık. Adliye avukatlığını bıraktım ve şirketlerde hukuk müşaviri olarak çalışmaya başladım. Böylece yola çıkarken hiç de hayal etmediğim bir şekilde; yaşamımın tamamını geçireceğimi düşündüğüm şehir, mesleğimde uzmanlaşmaya başladığım alan, çevrem ve dostlarımın çoğu değişti.

İş bulmak düşündüğüm kadar kolay olmadı. Üç aylık arayışın sonunda bulduğum iş şehrin öbür ucundaydı. Üç araç değiştirerek işime gidiyor, akşam ancak 21.30'da evde olabiliyordum. Bu sırada evde kızımla bana büyük destek olan kız kardeşim yurt dışına taşındı. Ben işteyken kızımla vakit geçirmesi için bir yardımcı abla ile yaşamaya başladık. İşten dönene kadar kızım bakıcı

ablasıyla pencerede yolumu gözlüyordu. Üstelik gün içinde işler yetişmiyordu, kimi zaman eve geldikten sonra da gece yarılarına kadar sözleşme hazırlıyordum. Sık sık, "Bindim bir alamete, gidiyorum kıyamete," duygusuna kapılıyor ve bu durumu nasıl düzelteceğimi bilemiyordum.

Şirket hukuk müşaviri olarak işyerinde sorumluluğum ağırdı; iki dilde birden hazırladığım sayfalar dolusu bir sözleşmede tek bir kelimeyi, hatta noktalama işaretini yanlış yazsam şirketin milyonlarca dolar zarar etmesi işten değildi. Mevzuat çoğu zaman belirsiz, yetersiz ve değişken, uygulama tutarsızdı; bir kurumun kabul ettiğini başka bir kurum reddediyordu. Aynı konuda beş altı farklı görüş olabiliyordu. Çalıştığım şirketlerde çoğunluğu yabancı olan yöneticilere ve çalışma arkadaşlarıma bu durumu, bu değişkenliği izah etmekte zorlanıyordum. Hukuki görüş verirken kendimi hep diken üzerinde hissediyordum. İnsan ilişkileri, rekabet, zaman baskısı zorlayıcı olabiliyordu.

Birkaç kere mesleğimi değiştirmeyi düşündüm, hatta iki kere çok kısa süreli denemede bile bulundum. Fakat uzmanı olduğum alan buydu. Ayrıca işimin güvenliğini ve itibarını kaybetmekten çekindim ya da belki o zamanlar yalnız yaşayan biri olarak kendim ve kızım için daha fazla risk almaya cesaret edemedim ve en iyi bildiğim işe geri döndüm.

Yine de korktuğum başıma geldi; 2001 Ekonomik Krizi'nde çalıştığım şirket kapandı. Piyasa koşulları sebebiyle nasıl olsa bir süre işsiz kalacağımı öngörerek bu süreyi anlamlı bir uğraşla değerlendirmek için felsefe yüksek lisansına başladım. Yeniden iş bulana kadar, yani bir akademik yıl süresince de yüksek lisansa devam ettim.

Buraya kadar o dönemdeki yaşamımın beni zorlayan taraflarını paylaştım; neyse ki keyifli tarafları da vardı.

Yıllar içinde pek çok deneyim yaşadım. Çalıştığım ortamlar ve insanlar kendimi daha yakından tanımama, hazırladığım

sözleşmeler sınırlarımı zorlamama, alanımda uzmanlaşmama, bazı büyük projelerin hayata geçmesine katkıda bulunmama olanak sağladı. Seyahatler ettim, değişik kültürler tanıdım. Değerli dostlar edindim. Ve bu süreç içinde çocukluğumdan beri hayal ettiğim gibi ayaklarımın üzerinde durmayı başardım.

Özel hayatımda da önemli gelişmeler oldu; gönlümün eşini buldum, evlendik. Yıllar sanki daha hızlı geçmeye başladı. Küçük kızım büyüdü, üniversite çağına geldi. Üstelik artık gece yarılarına kadar çalışmıyordum. İçimde bir ses, "Ömür geçiyor, ilgi duyduğum konulara daha fazla vakit ayırmak için daha ne kadar bekleyeceğim?" derken başka bir ses, "Bunca yıl emek verdiğin işi, tam da meyvelerini toplamaya başlamışken bırakmak ne kadar mantıklı?" diyordu. Bu sırada çalıştığım işyerinde yapısal bir değişikliğe gidilince eşimin ve kızımın desteğiyle karar vermem kolaylaştı; 2011 yılı başında çalıştığım şirketten istifa ettim.

İşten ayrıldıktan sonra kendi hukuk büromu açtım. O yaz üniversite affı çıktı, aftan sürenin dolmasına üç gün kala haberdar oldum. Ofisimde, "Artık belgeler mümkün değil yetişmez!" diye düşünürken sevgili dostum Nazlı Tolga ziyaretime geldi ve beni başvuruya yetiştirdi. Böylece on yıl önce yarım bıraktığım felsefe yüksek lisansıma geri döndüm. Dersleri tamamladım ve tez çalışmamı dert edindiğim bir konuda yapmak istedim. Konuyu bulmak zor olmadı; "Etikte Mutluluk, İş ve Seçimler." Benim gibi birçokları için de yakıcı bir sorunu konu edindiğim tez çalışmam bu kitabın temeli oldu.

Tezimi yazarken Amerika'da yaşayan kız kardeşime benim için yaz aylarında kısa dönemli eğitimler araştırmasını rica etmiştim. Kardeşim telefonda, "Abla yıllardır psikolojiye ilgi duyuyorsun, neden kısa dönemli eğitimler yerine doğrudan psikoloji okumuyorsun?" diye sordu. Düşündüm; evet, iyi bir soru sormuştu. Yıllar içinde kendi hayalimi unutmuştum! Bir yanım, "Üniversite sınavına hazırlanmak, sınavı kazanmak ve yeni bir alanda eğitime

başlamak için artık çok geç," diyordu. Diğer yanım, "Hayır, değil," diyordu. Otuz yıl aradan sonra elli yaşımda yeniden üniversite sınavına girdim.

Sonrasında kızım Umay ile aynı üniversitede öğrenci olduk. O sosyoloji bölümü üçüncü sınıftayken ben psikoloji bölümü birinci sınıftaydım. Okul ortamında gençlerin arasında olmaktan, sınıfta ders dinlemekten, yıllardan beri ilgilendiğim, merak ettiğim konularda derinlemesine bilgi edinmekten çok keyif aldım. Lisansla yetinmedim; psikoloji alanında yüksek lisansımı da tamamladım. Şu an geriye dönüp baktığımda, "İyi ki 'yaşıma başıma bakmadan' bu kararı almışım," diyorum. İkinci mesleğim yaşamıma ikinci baharında anlam katıyor, şükür duygusu içindeyim.

İbn-i Haldun, "Coğrafya kaderdir," der. İçine doğduğumuz aile, kültür, yaşadığımız zamanın ekonomik ve politik koşulları karşımıza çıkan seçenekler üzerinde belirleyici bir rol oynar. Bizim bu dış koşulları değiştirme gücümüz pek yoktur. Ancak önümüzdeki seçeneklerden hangisine yöneleceğimize karar vermek bizim elimizdedir. Kişi, içinde bulunduğu koşullarda kendisi için en anlamlı seçimi yapmak istiyorsa, seçim yapmanın ne gibi boyutlarla ilişkisi olduğunu sorgulaması ve o boyutlarla ilgili farkındalıklarını artırması önemli... Şimdi anlıyorum ki o zamanlar bu boyutları sorguladığımı sanırken neredeyse hiç sorgulamamışım. Mesleğimi gayet bilinçli olarak seçtiğimi sanırken pek bilinçli değilmişim. Bugün meslek seçiminde etkili olan boyutların farkına varan ve bunlar üzerinde kafa yoran bir insanın daha sağlıklı seçimler yapma olasılığının artacağını biliyorum.

İşte bu sebeple elinizdeki kitap temelde, "Kişi, yapmaktan mutlu olacağı bir mesleği/işi seçmesi için nelerin farkında olmalı?" sorusuna cevap arıyor.

Birinci Bölüm; yaşamın temel amacını sorgularken, mutluluk ve insanın ne ile mutlu olduğu konusunda farkındalığı artırmayı amaçlıyor.

İkinci Bölüm'de, insanı mutlu eden unsurlardan yola çıkarak mutlu eden işin özelliklerini ele aldım. Böylece kişi yöneldiği mesleği/işi bu kriterler çerçevesinde değerlendirebilecek.

Üçüncü Bölüm, meslek seçme durumunda olan kişiye ve çevresine daha yakından bakıyor. Bugüne nasıl geldi? Ne olacağı doğuştan belli miydi, yoksa nasıl biri olduğunu çevresi veya yaptığı seçimler mi belirledi? Ya da çok daha karmaşık bir yapı mı söz konusu? Kariyerinin gelişiminde hangi boyutlar etkili? Bu sorular, kişinin kendiyle ilgili farkındalığını artıran sorular... Ayrıca etki alanını da daha açık seçik görmesine olanak sağlıyor.

Dördüncü Bölüm'de, mesleğe yönelik sağlıklı bir seçim sürecinin boyutları tanımlanıyor ve bu boyutlardan ilk ikisi; ani karar vermeme ve mesleğe dair varsayımları sınama ele alınıyor.

Beşinci Bölüm'de, sağlıklı seçim sürecinin üçüncü boyutu olan "kendini bilmek" kavramının anlamı üzerinde duruluyor ve kendini bilmeye yardımcı önerilerde bulunuluyor.

Altıncı Bölüm'de, sağlıklı seçim sürecinin dördüncü ve son boyutu ele alınıyor; kişinin sosyal bir varlık olarak ait olduğu grubun beklentilerinin farkında olarak, kendi özüne uygun seçimler yapmasının önem ve zorluğuna değiniyor.

Sözü edilen boyutları tanımlarken filozofların bilgeliğinden,[1] psikolog ve sosyologların araştırma sonuçlarından ve seçim yapan insanların yaşam deneyimlerinden yararlandım (Konuyla ilgili daha derinlemesine okuma yapmak isteyenler kitabın sonundaki Kaynakça bölümünden yararlanabilir). Yaşam deneyimi demişken; kitapta aktardığım tüm yaşam öyküleri gerçek... Ancak bazı öykülerde kişilerin gizliliklerini korumak amacıyla isimlerini ve ayırt edici özelliklerini (cinsiyet, ikamet yeri, eğitim gördüğü okul, meslek gibi) değiştirdim.

Her bölümün sonuna, meslek seçimi yapan kişinin kendini daha yakından tanımasına yardımcı olmak amacıyla, üzerinde düşünmesini önerdiğim sorular koydum.

Çağdaş yazarlardan George R. R. Martin, "İnsanlar çoğu zaman gerçeğe aç olduklarını iddia ederler ama (gerçek) servis edildiğinde nadiren tadını severler," der.[2] Oysa gerçeğe cesaretle bakmak doğru seçimler yapmaya götüren çok önemli bir adım...

Umarım kitapta karşılaşacağınız konular ve sorular kendinizi daha yakından tanımanıza, sağlıklı bir meslek ya da iş seçim süreci yaşamanıza, seçiminiz sonrası işinizde şevkle çalışmanıza ve dolayısıyla mutluluğunuza katkı sağlar.

Yolunuz açık olsun!

Notlar

1. Kitapta gerek doğrudan benim tarafımdan gerekse referans verdiğim başka yazarlar tarafından çeşitli filozoflara ama özellikle Antik Çağ filozofu Aristoteles'e yapılan atıflar sık sık karşınıza çıkacak. Benim yaptığım atıfların kökeninde felsefe yüksek lisansı tez danışmanı hocam sevgili Ömer Aygün'ün beni Aristoteles etiğine yönlendirmesinin önemli bir payı var. MÖ 384-322 arasında, günümüzden yaklaşık 2.400 yıl önce yaşamış bu Antik Çağ filozofunun kendisinden sonraki çağlara etkisi büyük... Günümüzde de Aristoteles etiği modern erdem etiği ile yeniden ilgi kazanırken diğer filozofların görüşleriyle birlikte özellikle pozitif psikoloji alanında ve mutluluk konusunda çalışan çağdaş psikologlara ilham vermeye devam ediyor. Binlerce yıllık bilgeliğin günümüzde yapılan bilimsel araştırmalarla yolunun kesişmesini hem felsefe hem de psikoloji eğitimi alan biri olarak heyecan verici buluyorum.
2. "People often claim to hunger for truth, but seldom like the taste when it's served up." George R. R. Martin, *A Clash of Kings*, http://www.goodreads.com/quotes/tag/human-nature

BÖLÜM 1

Yaşamın Temel Amacı Ne?

Yaşamın Temel Amacı Ne?

"Bazı insanlar dünya beni görsün diye,
bazı insanlar ise dünyayı görmek için dağlara çıkarlar."

DOĞAN CÜCELOĞLU

MESLEK/İŞ SEÇİMİ KONUSUNDAKİ tezimi ve bu kitabı hazırlarken akademik incelemeler, araştırmalar yapmamın yanında meslek seçimi sürecindeki pek çok kişiyle de sohbet ettim. Kitap boyunca ele alınacak konulara yaşamın içinden örnekler getirmesi açısından bu sohbetlerden önemli gördüğüm bazılarını burada da aktarmak, paylaşmak istiyorum. Ve sohbetlerin ya da aktaracağım yaşam öykülerinin tamamının gerçek olduğunun bir kere daha altını çiziyorum.

ECE

"Ağzım Çok İyi Laf Yapar"

Ece seçiminden emin görünenlerden biriydi. Rastlantı eseri olarak tanıştığımızda lise son sınıf öğrencisiydi ve birkaç ay sonra gireceği üniversite sınavına hazırlanıyordu. Aramızda şöyle bir sohbet geçti:

"Ece aklında bir meslek tercihi var mı, hangi bölümde okumak istiyorsun?"

(Coşkulu bir sesle) "Ceza avukatı olmak istiyorum!"

"Neden avukatlık ve neden ceza avukatlığı?"

"Benim ağzım çok iyi laf yapar!"

"Ağzın çok iyi laf yaptığı için ceza avukatı olmak istiyorsun. Peki, hiç adliyeye gittin mi, bir ceza avukatının bürosunda bulundun mu?"

"Yo, hiç gitmedim ama gerek de yok; başarılı bir ceza avukatı olmak için gereken en önemli özelliğin ağzının iyi laf yapması olduğunu söylüyorlar."

Mesleğinde uzun yılları geride bırakmış bir avukat olarak, başarılı bir ceza avukatı olmak için gereken en önemli özelliğin "ağzının iyi laf yapması" olmadığını biliyorum. Ama bunu Ece'ye söylemedim. Onun yerine Ece'ye benim de avukat olduğumu, sınavlardan önce bir gününü ayırarak adliyeye gitmesini, sessizce bir kenara oturup birkaç duruşma izlemesini ve sonrasında en azından üç ceza avukatı ile sohbet ederek, mümkünse bürolarında ortamı gözlemlemek üzere birkaç saat geçirmesini söyledim.

Ece sınavdaki başarısına odaklanmıştı, beni nezaketen dinler gibi yaptı. Avukat olduğumu söylediğim hâlde bana avukatlıkla ilgili hiçbir soru sormadı. Sonrasında Ece'nin adliyeye gitmediğini, bir avukatla görüşmediğini ama sınavda hukuk fakültesini kazanarak eğitimine başladığını öğrendim.

ONUR

"Yüksek Maaşla İşe Alınmak İyi Olur"

Meslek seçimi aşamasındayken tanıştığım gençlerden biri olan Onur ise İstanbul'da saygın bir özel üniversitenin işletme bölümünde birinci sınıfta tam burslu okuyordu. Anne ve babası lise öğretmeniydi. Onur'un yeni başladığı bölümle ilgili kararsızlıkları vardı ve onun için benimle görüşmeye gelmişti.

Onur'a, "Çocukluktan beri özellikle ilgi duyduğun, zevk aldığın bir konu var mı?" diye sorduğumda gözünü kırpmadan, "Tarih!" dedi. Kendini bildi bileli tarihe ilgi duyuyormuş. Öyle ki ilkokuldan beri zevk için tarih ansiklopedileri okurmuş. Üniversitede tarih okumayı çok istemiş. Bu isteğini ailesine açınca olumsuz bir tepkiyle karşılaşmış. Babası, "Tarih okuyunca olsa olsa bizim gibi az maaşa talim eden bir tarih öğretmeni olursun. Oysa senin kapasiten yüksek, ne istersen onu olabilirsin. Para kazandıracak, itibarlı bir okulda ve bölümde oku. Mesela işletme oku, o bölüm öğrencilerini şirketler daha mezun olmadan yüksek bir maaşla kapıyorlar," demiş.

Onur, "Annem babam benden daha iyi bilir," diye düşünmüş, tarih aşkını içine gömmüş ve tercihini annesinin babasının istediği bölümden yana yapmış. Oysa üniversite sınavından aldığı puanlarla Türkiye'nin en iyi okullarının tarih bölümlerinden istediğine rahatlıkla girebiliyormuş.

"Tüm hayallerin gerçek olsa ileride nasıl bir yerde çalışmak isterdin?" diye sorduğumda hayal etmeye çalışarak biraz düşünüp, "Kitapların arasına gömüldüğüm, arşivlere girdiğim, ofiste masa sandalye yerine tarihî eserler olan bir yerde," dedi ve devam etti; "müzeler örneğin, bana mabet gibi geliyor, tarihî eserlerin arasında yürürken coşuyorum, tarihî eserlere sarılmak istiyorum."

"Hayallerin gelecekte çalışmayı düşündüğün şirket ortamlarıyla hiç bağdaşmıyor. Senin gönlün tarihte kalmış, nasılsa birinci sınıftasın, bu sene okula devam ederken üniversite sınavına tekrar girip gelecek sene tarih okumayı ya da olanak varsa okulunda yatay geçişle bölüm değiştirmeyi düşünmez misin?" diye sordum.

"Mümkün değil, annemi babamı hayal kırıklığına uğratamam. Onların benden büyük beklentileri var. Okulumu bitirip, iyi bir şirkete girip çalışacağım," diye cevap verdi.

"Peki, ya hayat boyu tarih aşkını unutamazsan, hep içinde bir keşke olursa, annen baban bunu sezerse o zaman üzülmeyecekler mi, onlar senin öncelikle mutlu olmanı istemezler mi?" diye sordum.

Onur bu sorudan hoşlanmadı, sessiz kaldı, sohbetimiz öylece sona erdi. Onur bu sohbetimiz sonrasında bir daha benimle görüşmeye gelmedi, yaşamının nasıl geliştiğini hâlâ merak ederim.

KEREM

Hayran Olduğu Kızın Peşinde

Paylaşacağım üçüncü seçim öyküsünü değerli eğitimci dostum ve üniversite sınavına hazırlanma sürecimde hocam olan Cihat Şener anlattı. Gençlere üniversite tercih formlarını doldurmakta destek verdiği sırada yaşamış, aynen aktarıyorum:

"Bir gün Anadolu'nun bir şehrinden bir delikanlı geldi (adına Kerem diyorum), bir tercih listesi yapmış.

'Görebilir miyim listeni?' dedim.

Yedi tane tercih yapmış. Yedi. Ben böyle az tercihleri seviyorum, tabii yeterince akıl varsa içinde. Yedisi de peyzaj mimarlığıydı.

'Kardeş, bu ne kadar güzel bir liste olmuş; çok kararlısın peyzaj mimarı olmaya,' dedim.

'Evet hocam,' dedi.

'Peki, ben çok iyi bilmiyorum, nedir bu peyzaj? Mimarlık, tamam, onu biliyorum, bina falan; peyzaj nedir?' dedim.

'Vallahi onu ben de bilmiyorum,' dedi.

'O zaman niye yazdın oğlum?' dedim.

'Bunu sormayın hocam; bu liste olmuş mu?' dedi.

'Çok güzel olmuş da bunu sormazsam ne soracağım oğlum?!' dedim. 'Bilmediğin bir sözcüğün kullanıldığı bir mesleği buraya yazmışsın, 'Bu liste oldu mu?' diye soruyorsun. Bu liste çöp.' Sonra sıkıştırdım onu; 'Şimdi çık bahçeye, bir dolaş; git, bak, sor birilerine peyzaj nedir diye. Ben akşama kadar buradayım, akşam 18.00'de bitecek işim; 18.05'te burada kapıda bulacağım seni. Yapar mısın?' dedim.

'Yaparım tabii hocam,' dedi.

Sonra öğrendim tabii. Gittiği dershanedeki kız peyzaj mimarlığını istiyor. Kızla daha konuşmamışlar bile. Kız onun farkında bile değil. O arka sırada oturuyor, bütün bir sene. Kız peyzaj mimarlığını kazanırsa bu arkadaş da o bölümü yazıp kazanırsa belki orada açılacak kıza."

Kerem, o sene Cihat Şener'i dinlemeyip yedi tercihini de peyzaj mimarlığı olarak yapmış. Neyse ki hiçbirini kazanamamış. Sonraki yıl yeniden sınava girerek işletme bölümüne başlamış. İşletme bölümünde okurken Cihat Şener'le karşılaştıklarında, "Hocam peyzaj mimarlığını iyi ki kazanamamışım, ne işim olur benim çiçekle böcekle!" demiş.

SİMİN

"İnşaat Mühendisliği Yapmak İstemiyorum"

Simin'in öyküsü biraz daha hüzünlü... Esasında Onur'unkiyle benzerlikler gösteriyor. Fakat Simin seçiminin olumsuz sonuçlarını daha üniversite sıralarındayken yaşamaya başlamıştı. Gelecekteki mesleğine ilişkin duygularını 13 Ocak 2015 tarihli mektubunda içe dokunur bir şekilde anlattığında inşaat mühendisliği son sınıf öğrencisiydi. Mektubundan alıntılıyorum:

"... Dördüncü yılımın ilk dönemini doldurmuş, mezun olmama beş ay kalmışken bu mesleği yapamayacağımı, yapmak istemediğimi bilmem kaçıncı kez idrak etmiş bulunuyorum. Dört yıl boyunca defalarca bırakmak istedim. Ağladığım, güldüğüm tüm günlerde sırf benden beklentileri olanları üzmemek, sırf başkalarının egoları tatmin olsun diye, üzüntülerimi, sevinçlerimi bile tam olarak yaşayamadan çalışma masasının başına oturup hiç istemediğim türde bir geleceğe hazırlanmak zorunda kaldım.

Dört yıldır aslında hiç de umurumda olmayan, ilgimi çekmeyen bilgileri aklımda tutmak ve uygulamak zorunda kalıyorum. Dört yıldır stresliyim. Dört yıldır sıkılıyorum. Dört yıldır yapamayacağımı, yapmak istemediğimi bildiğim bir yerde kalmak konusunda çevremden ve ailemden psikolojik baskı görüyorum.

Yaşım yirmi üç ve tek maddi dayanağım hâlâ ailem. Bu sebeple bu bölümü bırakıp çekip gidemiyorum. Maddi ve manevi baskı altındayım. Bana ne istediğim, hayattan ne beklediğim sorulmuyor... Aslında yapabildiğim pek çok yeteneğim vardı. Dört yıl boyunca hiç istemediğim bir şeyle ilgilenmek zorunda kalmaktan, yapabildiklerimi de unuttum.

İşin kötü tarafı şu an ne istediğimi de bilmiyorum. Yaşım yirmi üç, çok az keman çalabiliyorum. Tiyatroyu, oyunculuğu ve sahneyi çok seviyorum. Az buçuk temel oyunculuk eğitimim var. Güzel kompozisyonlar yazabiliyorum. Bilime ve biyolojiye aşırı derecede ilgim ve merakım var. İnsan psikolojisi ve toplum davranışları, toplumsal psikoloji ve sosyolojiye ilgi duyuyorum, merak ediyorum ve daha çok şey öğrenmek istiyorum.

Mühendisliğin ve mimarlığın da bir kabiliyet işi olduğunu düşünüyorum ve takdir ediyorum. Fakat ben bu alanda üretemiyorum ve bu durum beni çok üzüyor.

Dört yıldır yaşadığımı hissetmiyorum. Neyle uğraşıyorum bilmiyorum. Sevmek istiyorum, sevemiyorum. Kafam o kadar allak bullak ki kimi, neyi sevdiğimi hissedemiyorum. O kadar sefil bir durumdayım ki, başkalarının benim yerime karar vermesine ve benim yerime üzülüp sevinmesine o kadar çok alışmışım ki ne hissettiğimi bile anlayamıyorum.

Üstelik bu karmaşanın arasında gerçekten sevdiğim ve beni seven insanları bu saçma sapan kafa karışıklığı yüzünden kaybedebilecek olmanın, onları kırabilecek ve benden gidebilecek olmalarının korkusu beni mahvediyor. Hayatımda doğru ve düzgün olanları ayırt edebilme yetimi kaybettim. Bu yüzden doğru ve düzgün olanları kaybedebileceğim, sırf bu akıl karışıklığı yüzünden benden gidebilecek olmalarının korkusu beni öldürüyor. Bütün hislerimi kaybetmiş gibiyim.

İnşaat mühendisliği yapmak istemiyorum. Hangi işi yapmak istediğimi ise bilmiyorum. Hiçbir duygum net değil, içerisi karmakarışık... Bu durum öyle bir hâl aldı ki, ne hissettiğimi ve ne istediğimi bilememem öyle bir hâl aldı ki günlük işlerim bile aksamaya başladı. Dışarı çıkıp çıkmamak istediğimi bile bilmiyorum.

Erteliyorum, bu hâle gelmemdeki herkese teşekkürler."

İtiraf edeyim, Simin'in mektubunu ilk okuduğumda gözlerim yaşardı; bir gencin böyle yalnız ve kaybolmuş hissetmesine çok üzüldüm. Neyse ki kitapta aktaracağım pek çok öyküde de göreceğiniz üzere yaşam öylesine şaşırtıcı gelişmelere gebe olabiliyor ki bu mektubu yazarken hem kaybolmuş hisseden hem de kendisinin

son derece farkında olan Simin'in, gelecekte gözleri ışıl ışıl parlayan bir insana dönüşme ihtimali olduğunun farkındayım.

Mutluluk Nedir?

Ece, "Ağzım iyi laf yapar," diye ceza avukatı olmaya karar verdiğinde, Onur ve Simin anne-babalarının onları ilgi duydukları alanlardan farklı alanlara yönlendirmesini kabul ettiklerinde, anne-babaları da onları ilgi duydukları alanlardan farklı alanlara yönlendirdiklerinde, Kerem anlamını bile bilmediği bir mesleği tercih ettiğinde aslında neyi amaçlamış olabilir?

Bu soruları 2.500 yıl önceye gidip Antik Çağ filozoflarına sorabilseydik, "Tabii ki mutlu olmayı," diye cevap verirlerdi. Antik Çağ filozofları, yaşamdaki tüm diğer amaçların (başarı, zenginlik, ün, statü vb.) aslında mutluluğa yöneldiğini ve mutluluğun insan için en yüksek amaç olduğunu düşünüyorlardı. Ayrıca insan doğasının iyi olduğuna ve tüm insanların eğitim yoluyla ve erdemli bir yaşayışla mutluluğa ulaşabileceğine inanıyorlardı.[1]

Ancak Orta Çağ'ın karanlığı ile insan doğasına ilişkin bu olumlu bakış değişti ve insan doğası kötü kabul edilmeye başladı. Bunun sonucunda erdeme ve mutluluğa bakış da değişerek mutluluğun insani çabalarla ve erdemli bir yaşamla erişilebilen bir hedef olduğu düşüncesi Batı felsefesinde geçerliliğini kaybetti. Artık mutluluk bu dünyada mümkün kabul edilmiyordu ve öteki dünyaya ertelenmişti.[2]

Aydınlanma Çağı'na gelindiğinde filozof Immanuel Kant ile akıl devreye girdi. Antik Çağ'daki erdemin ve erdem yoluyla mutluluğa ulaşma düşüncesinin yerini akıl aldı. Kant sonrası ise insana en fazla mutluluğu getiren şey olarak ifade edilen "faydacılık düşüncesi" ortaya çıktı. Faydacılığın etkisiyle daha önceleri

erdemli olma olarak anlaşılan mutluluk düşüncesi, "iyi olma" hâlinden "iyi hissetme" hâline dönüştü.[3] Böylece mutluluk, "iyi hissetmek, hayattan keyif almak ve bunun muhafaza edileceği duygusu" olarak tarif edilmeye başladı.[4]

İnsanın mutlu olma arayışı çağımızda da sürüyor.

Şu an meslek seçimi sürecinde biriyseniz okumaya bir an ara verin ve düşünün lütfen; sizin yaşamınızın temel amacı ne? Bu soru önemli, zira hedefler seçilecek yolu ve o yoldaki öncelikleri belirler. Ve mesleğinize yönelik seçiminiz, yaşamınızın temel amacıyla yakından ilişkilidir.

Psikoloji Mutluluğa Ne Ad Veriyor?

Psikologlar 1970'li yıllardan beri mutluluk üzerine çok sayıda bilimsel araştırma yaparak insanın ne ile ve nasıl mutlu olduğunu anlamaya çalışıyorlar.

Mutluluğun tanımında zorluk yaşayan psikologlar, kişinin mutluluğunu Antik Çağ filozofları gibi "övgüye değer, erdemli bir yaşamı olup olmadığı" anlamında değerlendirmektense "kendini iyi hissetmesi" anlamında değerlendirmeyi tercih ettiler.[5]

Böylece Antik Çağ filozoflarının mutluluğu dayandırdığı erdemli davranma boyutunu içermeyen "kendini iyi hissetme" (*subjective well-being*=SWB) kavramını ürettiler. Kendini iyi hissetmeyi, "kişinin yaşamında olumlu duygulanımın yüksek, olumsuz duygulanımın düşük düzeyleri ile gerçekleşen genel bir tatmin duygusu" olarak tanımladılar.

Dolayısıyla psikologlar, "İnsan mutlu olabilir mi?" sorusunu sorduklarında artık Antik Çağ filozoflarının anladığı anlamda "erdem=mutluluk" anlayışından hareketle, "İnsan erdemli bir yaşama sahip olabilir mi?" sorusunu değil, "İnsan yaşamda genel bir tatmin duygusu (kendini iyi hissetme duygusu) tadabilir mi?" sorusunu sormaktalar.

İnsan Mutlu Olabilir mi?

Psikologlar insanların mutlu olup olamayacaklarına dair araştırmalarında iki soru üzerinden ilerlerler: İlki, "İnsanlar mutlu olduklarını ifade ediyorlar mı?" sorusudur. Diğeri ise; "Mutluluk evrimsel açıdan mümkün bir olgu mu?"[6]

Dünyanın değişik yerlerinde yapılan araştırmalar birinci sorunun cevabının olumlu olduğunu gösteriyor. İnsanların ezici çoğunluğu mutlu olup olmadıkları yönündeki soruya olumlu cevap veriyor; kırk üç milleti içeren bir araştırmada insanların yüzde 86'sının mutluluk ölçeğinin orta noktasının üstünde mutlu oldukları belirlenmiş.[7]

Mutluluğun evrimsel açıdan mümkün olup olmadığı boyutuna gelince; son birkaç on yılda elde edilen psikolojik bulgular mutluluğun ulaşılamayacak bir heves olduğuna dair görüşleri yalanlıyor; insan, mutlu olabilen bir varlık...[8]

Mutluluk Bencil mi?

Araştırmalara göre mutluluk bencil ve diğerlerine kayıtsız durum olarak görünmüyor. Hatta bunun tam tersi geçerli... Üstelik mutluluk; insanları daha sosyal, daha işbirlikçi yaparak ve hatta daha etik olmalarını sağlayarak onlardaki en iyiyi ortaya çıkarıyor:[9]

Kronik olarak ya da deney yoluyla artmış olumlu duyguya sahip kişiler, yakın zamanda tanıştıkları kişileri daha olumlu şekilde değerlendiriyor, sosyal etkileşime daha fazla ilgi duyuyor ve kendilerini açmaya daha meyilli hâle geliyorlar. Hayatlarından daha yüksek memnuniyet bildirenler, diğerlerine daha genelleştirilmiş bir güven sergiliyor ve bazı varsayımsal etik senaryolara (örneğin çalıntı olduğunu bildikleri bir şeyi satın almak veya toplu taşımadan ücret kaçırmak gibi) ilişkin görüşleri sorulduğunda daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip katılımcılar

daha etik cevaplar veriyorlar. Üstelik buna benzer bir durum ülke bazında da geçerli... Daha mutlu ülkeler; genelleştirilmiş güven, gönüllülük ve demokratik tutumlar açısından daha yüksek puanlar alıyor.

Neler Mutlu Ediyor?

Mutluluğun belirleyicisi olarak görülen boyutlar konusunda da psikologların pek çok ülkeyi kapsayan ve uzun yıllara yayılan araştırmaları mevcut...

Bu araştırmalarda ortaya çıkan; yaş, cinsiyet, çocuklu ya da çocuksuz olma ve fiziksel açıdan çekici olup olmamanın mutlulukla doğrudan ilişkisinin bulunmadığı. Kaç yaşında olursa olsun, çocuklu ya da çocuksuz, fiziksel açıdan çekici ya da değil, mutluluğa yatkın olanlar; iyimser ve içi dışı bir olanlar, yakın arkadaşları ya da doyumlu bir evlilikleri bulunanlar, işlerinde ve boş zamanlarında yeteneklerini kullananlar, anlamlı bir dinî inancı olanlar, yüksek özgüveni olanlar (bireysel kültürlerde) ve iyi uyuyup spor yapanlar.[10]

Görüldüğü gibi mutluluk, psikologlar tarafından insan yaşamında yer alan farklı boyutlar dikkate alınarak ölçülüyor.

Biz de bu farklı boyutlar içinden meslek seçimi ile daha ilgili görülebilecek gelir miktarı, aile ve ilişkiler, erdemler ve hedeflere ilişkin yapılan bilimsel araştırma sonuçlarına daha yakından bakalım.

Parayla Saadet Olur mu?

Onur, anne-babasının yönlendirmesiyle tarihçi olmak yerine, işletmeci olmayı seçmişti. Görünüşe göre Onur'un anne-babası, onun ilgi duyduğu tarih alanında çalışmak yerine, işletmeci olması ve yüksek maaşlı bir iş bulması durumunda daha mutlu olacağını varsayıyorlardı.

Bu varsayımın tarihteki ayak izlerini izlediğimizde Antik Çağ'da görüyoruz. Antik Çağ filozofları da Onur'un anne-babası gibi mutlulukla geçim sağlama arasında ilişki kurmuş ve parayla saadet olup olmayacağı olgusunu değerlendirmişler.

Antik Çağ filozofu Aristoteles, mutlu insanı, "Gelişigüzel bir süre için değil, yaşam boyu amacını kendinde taşıyan erdeme göre etkinlikte bulunan (diğer deyişle, erdemli davranan) ve dış iyilere de yeterince sahip olan kişi" olarak tanımlar.[11] Aristoteles'teki "dış iyilere yeterince sahip olma" olgusunun günümüzde yapılan bilimsel araştırmalarda nasıl bir karşılık bulduğunu araştırdım, bulduklarımı özetleyeyim:

Yapılan çok sayıda araştırma kişinin gelirinin yukarıda sözünü ettiğim "kendini iyi hissetme" (*subjective well-being*=SWB) hâli ile olumlu yönde ilişkili olduğunu gösteriyor, yani gelir arttıkça mutluluk da artış gösteriyor.[12] Araştırmacılar para ve mutluluk arasındaki bu olumlu ilişkiyi tespit ettikten sonra -"dış iyilere yeterince sahip olma" kavramındaki "yeterince" ile ilişkilendirilebilecek şekilde- bu olumlu etkinin nihai bir tavanının olup olmadığına bakmışlar. Diğer deyişle, "Kişinin gelirindeki artışın mutluluğuna anlamlı faydalar sağlamayı bıraktığı, yani doygunluğun (*satiation*; bir ihtiyacın veya arzunun tamamen karşılandığı ve daha fazlasının artık memnuniyet veya haz getirmediği durum) gerçekleştiği bir gelir düzeyi var mıdır, yoksa mutluluk gelir artışlarıyla süresiz olarak yükselmeye devam eder mi?" sorularına cevap aramışlar.

2018 yılında 164 ülkeden 1.7 milyondan fazla bireyi temsil eden Gallup World Poll verilerine dayanarak yapılan bir araştırmanın sonuçları şöyle:[13]

Araştırmacılar dünyayı dokuz bölgeye ayırarak verileri inceliyorlar. Bir bireyi mutlu etmek için gereken yıllık gelirin bir optimum noktası olduğu ve bu miktarın dünya çapında değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşıyorlar. Optimum nokta miktarının ne

olduğu ilgili bölgenin zenginliğiyle de ilişkili; daha zengin ülkelerde gelir miktarının bireyin mutluluğu üzerindeki etkisi daha fazla... Araştırmacılar ideal gelir noktasına/doygunluğa iki boyut üzerinden bakıyorlar. Boyutlardan ilki, "hayat değerlendirmesi" (*life evaluation*) olup, bireyin bilişsel boyutta hayatını "olabilecek en iyi" ve "olabilecek en kötü" hayat olarak yaptığı değerlendirmeye dayanıyor. Hayat değerlendirmesi bakımından global düzeyde yıllık 95.000 ABD doları (Doğu Avrupa ve Balkan ülkeleri için bu miktar 45.000 ABD doları) gelir, doygunluğu sağlamak için yeterli bulunuyor. Araştırmaya konu edilen ikinci boyut ise duygusal refah (*affective well-being*) boyutu. Duygusal refah, bireyin günlük olarak mutlu, heyecanlı gibi olumlu ya da üzgün, kızgın gibi olumsuz duyguları bakımından hayatına dair yaptığı değerlendirmeye dayanarak ölçülüyor. Duygusal refah bakımından doygunluğu sağlamak için gereken yıllık gelir ise global düzeyde 60.000 ila 75.000 ABD doları arasında (Doğu Avrupa ve Balkan ülkeleri için bu miktar 35.000 ABD doları) olarak tespit ediliyor.

Araştırmacılar bu bulgulardan yola çıkarak gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve belirli bir noktadan sonra daha fazla gelirin mutlulukta artış sağlamayabileceğini ifade ediyorlar. Bu bağlamda gelirin temel ihtiyaçların karşılanması, rahatlık sağlayan olanakların satın alınması ve duruma göre borç ödemeleri için önemli olduğunu ancak belirli bir noktadan sonra, insanların daha fazla maddi kazanç peşinde koşma ve sosyal karşılaştırmalarda bulunma gibi istekler tarafından yönlendirilmelerinin mümkün olduğuna ve bunun da ironik bir şekilde refahı düşürebileceğine işaret ediyorlar.

Başka bir araştırmaya göre de en zengin Amerikalıları belirleyen Forbes listesinde adı geçen en zengin kimseler, aynı coğrafi bölgede yaşayan kontrol grubundan yalnızca mütevazı bir oranda daha mutlu...[14]

Görüldüğü gibi araştırma sonuçlarına göre; Onur'un anne-babasının düşüncesinde belirli bir derecede haklılık payı bulunuyor. Yeme ve barınma ihtiyaçlarını bile karşılamakta zorluk çeken insanlar, bu zorluğu çekmeyenlere göre ciddi anlamda mutsuz... Fakat insanlar belirli bir gelire ulaştıktan sonra refahla mutluluk arasındaki doğru orantılı ilişki ortadan kalkıyor. Nitekim sanayileşmiş birçok ülkede refah düzeyi son elli yılda iki veya üç katına çıkmasına rağmen insanların mutluluk ve yaşamdan tatmin düzeylerinde bir değişiklik gözlemlenmiş değil.[15]

Sonuçta, para belli bir düzeyden sonra saadete fazla etki etmiyor ama çok az parayla da saadet olmuyor diyebiliriz. Bir parantez açarak, bu araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren bir anımı paylaşayım.

BETTY

"Kalbinin Sesini Dinle Diyenlere Kızgınım"

Ellili yaşlarında, çok sevdiğini söylediği yoga eğitmenliği mesleğini yapan İngiliz arkadaşım Betty ile sohbet ediyorduk. Konu çalışma hayatına ve zorluklarına geldi. Arkadaşıma, "İyi bir gelir elde etsen bile gönülsüz çalışmak çok zor... Her gün yataktan sevmediğin bir işe gitmek için kalkmak uzun vadede insanı hasta bile edebilir," dedim.

Betty bu sözüm üzerine hiç beklemediğim şekilde öfkelendi; "Gençliğimde mesleğimi seçerken, 'Kalbinin sesini dinle,' diyen büyüklerime şimdi çok kızgınım. Keşke beni sevdiğim iş yerine, gelecekte daha iyi kazanacağım bir işe yönlendirselermiş," dedi.

Kendi bakış açımda ısrar ederek, "İyi bir gelirin olsa bile gönülsüz çalışmak âdeta bir hapishane ve sandığın kadar kolay değil. İstemediğin bir işte aylar boyunca çalıştın mı hiç?" diye üsteledim.

Arkadaşım bu kez iyice öfkelenip, "Yaşamını sürdürmek için gerekli geliri elde edemeyince insanın onuru zedeleniyor; o nasıl

bir his, sen onu biliyor musun?" diyerek bana çıkıştı. Ve devam etti; "O durumda sevdiğin işi yapsan kaç yazar? Keşke parasız kalacağıma, iyi kazançı olan bir işte gönülsüz çalışsaydım!"

Araştırma sonuçları Betty'yi destekliyor. Betty gibi sevdiğini söylediği bir işi yapıp uzun yıllar yeme ve barınma ihtiyaçlarını bile karşılamakta zorluk çeken biri, sevmediği bir işte çalışarak bu ihtiyaçlarını rahatça karşılayabilen birine göre kendini daha mutsuz hissedebilir.

Öte yandan sohbetimiz üzerine düşününce aklıma birkaç soru takıldı: Acaba Betty "kalbinin sesini dinleyip" işe atıldıktan sonraki yıllarda, mesleğinde kendisini geliştirmek için elinden gelenin en iyisini yapmış mıydı? Yoksa yıllar boyu kendini tekrar mı etmişti? Orta sınıfa dâhil olacak geliri elde edememesiyle bu boyutların da ilişkisi olabilir miydi?

Sonra da Onur'u düşündüm. Aklımda bir soru daha: Onur ilgi duyduğu ve muhtemelen yetenekli de olduğu tarihle ilgili bir alanda çalışsaydı orta sınıfa dâhil olabileceği bir gelir elde ederek, yüksek maaş uğruna tarihe olan aşkını içine gömen Onur'a kıyasla daha mutlu olabilir miydi?

Aile ve İlişkiler

Araştırmalar arkadaşlıkların miktarının ve daha da önemlisi kalitesinin mutluluk ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ve tersi durum olarak da algılanan yalnızlığın depresyonla güçlü şekilde bağlantılı olduğunu gösteriyor.[16]

İlişkiler konusunda en uzun soluklu araştırma Harvard Üniversitesi tarafından 1938 yılında başlatılan, yetmiş beş yıl sürdükten sonra 2013 yılında sona erdirilen "Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması" (The Grant Study) adlı araştırma...[17] Bu uzun soluklu araştırmada, iki gruba ayrılan 724 erkeğin hayatı yıllar boyunca, her yıl izlenmiş.

Araştırmaya başlandığında, izlenen ilk gruptakiler Harvard Üniversitesi'nde[18] ikinci sınıf öğrencisiymiş. İkinci gruptakiler ise, ilk gruptakilerin aksine, Boston'ın en sorunlu ve yoksul bazı ailelerinden özellikle seçilen, çoğunluğu gecekondularda, birçok olanaktan yoksun olarak yaşayan genç erkeklerden oluşmuş. Araştırma sürerken yıllar içinde bu gençler arasından fabrika sahibi, avukat, duvarcı, doktor, hatta bir de ABD başkanı çıkmış. Katılımcılardan bazıları zaman içinde alkol bağımlısı olurken birkaçında şizofreni görülmüş. Araştırmaya katılanların kimi sınıf atlarken kimi en üstten alta doğru yolculuk yapmış. Araştırmacılar katılımcıların hayatlarını iyice anlayabilmek için, sadece anketler yapmakla yetinmeyip, onlarla yaşadıkları yerlerde görüşüp doktorlarından sağlık geçmişlerini almış; kan testi, beyin taraması yapmış ve çocuklarıyla konuşmuşlar, eşleriyle en derin meselelerini konuşurken videolarını çekmişler.

Araştırma Direktörü Dr. Robert Waldinger bu araştırmanın sonuçlarını, "Yetmiş beş yıllık bu araştırmadan aldığımız en net mesaj şudur; iyi ilişkiler bizi daha mutlu ve daha sağlıklı tutar," diye özetliyor.

Waldinger, araştırmadan çıkardıkları üç büyük dersi ise şöyle açıklıyor:[19]

Birincisi; sosyal ilişkiler yararlıdır ve yalnızlık öldürür. Ailesine, arkadaşlarına, topluma daha sosyal bir şekilde bağlı olan insanlar, daha mutlu, bedensel olarak daha sağlıklı olur ve çevresi daha sınırlı olan kişilerden daha uzun yaşarlar. Yalnız yaşayanlar ya da diğerlerinden daha yalnız olan insanlar daha mutsuz olur; sağlıkları orta yaşların başlarında bozulur, beyin fonksiyonları daha erken geriler, yaşam süreleri yalnız olmayanlara göre daha kısa olur.

İkinci ders; yakın ilişkilerin kalitesinin önemiyle ilgili... Anlaşmazlıkların ortasında yaşamak sağlığa zarar veriyor. Örneğin mutsuz bir evlilik, belki de boşanmaktan daha kötü... Öte yandan güzel, sıcak ilişkiler yaşamanın koruyucu etkisi var.

Araştırmadan ortaya çıkan üçüncü ders; iyi ilişkilerin sadece vücudu değil, beyni de koruduğu yönünde. Seksenli yaşlarında, diğer kişiye güvenle bağlanmış bir ilişki içinde olanların hafızaları daha uzun süre kuvvetli kalırken, ilişkilerinde partnerine tam olarak güvenebileceğini hissedemeyenlerin erken dönemde hafıza zayıflığı çekmeye başladıkları görülmüş.

İnsan mutluluğuna etki eden faktörler konusunda yine uzun soluklu ve üstelik pek çok ülkeyi birden kapsayan başka araştırmalar da var.[20] Bu araştırmaların sonuçları birbirini destekliyor. 1981-2005 arasında, kırk altı ülkede doksan bin civarında insanla yapılan Dünya Değerler Araştırması verilerine göre insan mutluluğuna etki eden yedi faktör şöyle sıralanıyor:[21]

1) Aile ilişkileri,
2) Finansal durum,
3) İş,
4) Çevre ve dostlar,
5) Sağlık,
6) Kişisel özgürlük (bu faktör, ülkedeki yönetimin kalitesine ilişkin; hukukun üstünlüğü, istikrar ve şiddet eksikliği, ifade özgürlüğü ve hesap verebilirlik, devlet hizmetlerinin yeterliliği, yolsuzluğun bulunmayışı, hukuk sisteminin etkinliği gibi altı farklı boyutta değerlendirilmiş),
7) Kişisel değerler.

Bu araştırmaya göre, aile ilişkileri ve aile ilişkilerinde yaşanan evlilik, boşanma, ayrılma, eşin kaybı gibi değişiklikler insan mutluluğuna en büyük etkiyi yapan unsur olarak görünüyor. Sağlık, beklenenin aksine beşinci sırada yer alıyor.

Araştırma sonuçları mutluluğumuzu iyi insan ilişkilerine bağlıyor. Buna karşın günümüz piyasa koşullarında pek çok işyeri, çalışanlarından fazla mesaiye kalmalarını ve tatillerde çalışmalarını

isteyerek onların ailelerine ve diğer insan ilişkilerine ayıracağı zamandan almakta sakınca görmüyor.

Kendi yaşamımı özetlerken kızım beni dört gözle beklerken kimi zamanlar eve ancak saat 21.30 civarında dönebildiğimden, dahası kimi dönemler eve iş götürüp gece yarısına kadar çalışmak zorunda kaldığımdan söz etmiştim. Bunlar çalışma performansımın bir parçası olarak açıkça bekleniyordu benden. Öte yandan işyerinden böyle bir beklenti olmamasına rağmen bu şekilde çalışmayı tercih eden çalışanlar ya da iş sahipleri de var.

Oysa araştırmaların da ortaya koyduğu gibi, yaşamında mutlu ve sağlıklı olmayı önemseyen birinin, yakın ilişkilerine zaman ve emek vermeyi, bu konuda bilinçli çaba göstermeyi de önemsemesi gerekiyor.

Erdemler ve Hedeflerin Türü

Antik Çağ filozoflarının, "Doğru bir yaşayış nedir?" sorusuyla mutluluk ile erdemler arasındaki ilişkiyi irdeleyerek "erdem=mutluluk" düşüncesine vardıklarından söz etmiştim. Günümüzde de bilim insanlarının bu düşünceden yola çıkarak, "Erdemli ya da erdemsiz bir yaşam sürmekle mutluluk arasında bir ilişki olabilir mi?" sorusuna cevap bulmak üzere yaptıkları çok sayıda araştırma var. Birbirinden ayrılmış tek yumurta ikizleriyle yapılan araştırmalar çerçevesinde saptanan, insan mutluluğunu üç temel değişkenin belirlediği:[22]

1) Genetik mutluluk seviyesi (doğuştan getirilen kalıtımsal olarak belirlenen genel mutluluk düzeyi),
2) Yaşam koşulları (yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, medeni hâl, içinde yaşanan ülke gibi),
3) Kişinin kendi kontrolünde olan konular (tutumlar, yaklaşımlar, hedefler gibi).

Bilim insanlarının 2005 yılında yaptıkları bir literatür taramasından vardıkları sonuç, bu değişkenlerden genetik faktörlerin insanın mutluluğunun değişme derecesi üzerindeki etkisinin yüzde 50, yaşam koşullarının yüzde 10 ve kişinin kendi kontrolünde olan konuların ise yüzde 40 nispetinde olduğu. Dolayısıyla insan genetik mutluluk seviyesini ve hatta nispeten yaşam koşullarını fazlaca etkileyemese de prensip olarak kendi kontrolünde olan konularla mutluluk seviyesini yüzde 40'a kadar artırabilir görünüyor.[23]

İnsanın kendi kontrolünde olan konular olarak kabul edilen tutumları, yaklaşımları, hedefleri gibi boyutların mutluluğunu artırmadaki dikkate değer etkisinin farkına varılınca bilim insanları bu defa, "Acaba erdemli davranışlarla mutluluğumuzu artırabilir miyiz?" sorusu üzerinde çalışmaya başlamışlar.

Araştırmalarda ilk tespit edilen; insanların dünyanın adil bir yer olduğuna inanma eğilimi içinde oldukları. Erdemli bir insanın mutlu, erdemsiz davranan birinin mutsuz olacağını görme isteği de insanın bu eğiliminin bir sonucu. Erdemlerle mutluluk arasındaki ilişkiyi, "Erdemler mutsuzluğu nasıl engeller?" ve "Erdemler mutluluğu nasıl destekler?" soruları çerçevesinde inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre[24] cesaret, iyimserlik, çalışma etiği, umut, azim gibi karakter özelliklerinin yaşamdaki olumsuz olayların (madde bağımlılığı, şiddet, akıl hastalığı, intihar gibi) sonuçları üzerinde tamponlama etkisi bulunuyor. İyi davranışlar iyi hissettiriyor; kişiler erdemli, övgüye değer, diğerlerini de hesaba katan eylem ve amaçlara sahip olduklarında mutluluk düzeyleri artıyor.

"Hangi türden amaçlar/hedefler insanı daha mutlu bir yaşama götürür?" sorusu da araştırmalara konu edilmiş; içsel hevesler (kişisel tatmin, merak, öğrenme ve kişisel büyüme gibi içten gelen motivasyonlar) mi, yoksa haricî hevesler (para, statü, övgü gibi dışsal ödüllere yönelik motivasyonlar) mi kişiyi daha mutlu eder? Bu konuda 2008 yılında, ABD New York'taki Rochester

Üniversitesi'nden mezun öğrencilerle okul sonrası dönemlerine ilişkin bir araştırmanın sonuçları özetle şöyle:[25]

Bu çalışmada, başkalarının hayatına katkıda bulunmak, öğrenmek, doğru insan olmak gibi hedefler "içsel heveslet", zengin ve ünlü olmak gibi hedefler "haricî hevesler" olarak adlandırılarak öğrencilerin öznel iyilik duygusu düzeylerindeki farklılıkları "içsel heveslere" ya da "haricî heveslere" yönelmelerine bağlı olarak araştırılmış.

Mezuniyetlerinden bir iki yıl sonra öğrencilerin durumlarına bakıldığında, "içsel hevesleri" olan ve onlara ulaştıklarına inanan öğrencilerin memnuniyet ve öznel iyilik duygularının okuldakinden daha iyi bir düzeyde olduğu, bunalım ve gerilim düzeylerinin ise daha düşük olduğu tespit edilmiş.

Öte yandan, "haricî hevesleri" olan ve onlara ulaştıklarına inanan öğrencilerin ise memnuniyet ve öznel iyilik duygusu bakımından okuldaki ile aynı durumdayken (yani hedeflerine ulaşmalarına rağmen mutluluk düzeyleri artmamışken) gerginlik ve bunalımlarının arttığı gözlenmiş.

Araştırmacıların bu duruma ilişkin yorumları şöyle:[26]

Öteden beri insanların bir şeye değer verip onu elde ettiklerinde daha iyi hissedeceklerini düşündükleri bir gerçek... Ama bu öğrencilerin durumu, değer verilen ve elde edilen şeylerin insanı bazen daha iyi hissettirmek yerine, daha kötü hissettirebildiğini gösteriyor. Anlaşılan o ki mutluluk sadece hedeflere sahip olmakla ilgili değil, doğru hedeflere sahip olmakla ilgili. Bunun farkında olmamak makul insanları yıkıma sürükleyebilir. Zira insanlar bir hedef belirleyip onu elde edince mutlu olmazlarsa gerginleşip hedefin büyüklüğünü ve çapını artırma yoluna gidebilirler. Hedefleriyle ve kendileriyle fazlaca meşgul olduklarında da hayatlarında ilgiye, şefkate, empatiye daha az yer kalır.

Bu araştırma sonuçları, "İlişkiler" başlığı altında aktardığım Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması'ndan (The Grant Study) elde

edilen sonuçlarla birlikte değerlendirilebilir. Hatırlarsınız, Araştırma Direktörü yetmiş beş yıllık araştırmanın sonucunu, "İyi ilişkiler bizi daha mutlu ve daha sağlıklı tutar," şeklinde özetlemişti.

İyi ilişkiler de bir anda değil, uzun yıllar verilecek emek ve zamanla inşa edildiğine göre, kişinin kendine ara sıra aşağıdaki soruları sorarak içinde bulunduğu durumu değerlendirmesi ve gerekirse cevapları çerçevesinde yaşamında yeni düzenlemelere gitmesi anlamlı olabilir:

"Hedeflerimin türü ne?", "Çalıştığım ya da çalışmayı düşündüğüm iş ortamında hangi türden eylem ve amaçlar değer görüyor?", "Hedeflerimin büyüklüğünü ve çapını sürekli artırma çabası içinde gerginleşiyor muyum? Bu soruya cevabım 'evet' ise bu gerginliği ilişkilerime olumsuz anlamda yansıtıyor muyum?"

Keşif Soruları – I

Mutluluk size ne ifade ediyor? Kendinizi mutlu hissediyor musunuz? Evetse neden? Hayırsa ne değişse daha mutlu hissederdiniz?

Hangi gelir düzeyinin sizi mutlu edeceğini düşünüyorsunuz? Hedefleriniz arasında gelir boyutu kaçıncı sırada geliyor? Neden?

Aile size ne ifade ediyor? Gelecekte nasıl bir aileye sahip olmak istersiniz? Detaylı olarak hayal edin, mümkünse yazın.

Yaşamınızda erdemli davranma ya da davranmama durumlarına ilişkin gerçek ya da varsayımsal örnekler (çalıntı olduğunu bildiğiniz bir şeyi satın almak veya toplu taşımada ücret kaçırmak gibi) üzerinde düşünün. Başınıza böyle bir olay gelse neyi seçerdiniz ya da seçtiniz? Sonrasında kendinizi nasıl hissettiniz ya da hissedeceğinizi tahmin edersiniz?

Yetenekli olduğunuz bir alanda, hangi amaçla çalışmayı düşünürsünüz? Sınırlarınızı görmek, onları zorlamak, hatta aşmak

ve kendinizi geliştirmek mi, yoksa diğerlerinin önüne geçmek mi sizin için daha önemli? Neden? Sizce iki farklı yaklaşım yaşamınızda uzun vadede ne gibi farklar yaratabilir?

İçsel heveslerinizi (başkalarının hayatına katkıda bulunmak, öğrenmek, gelişmek, erdemli bir insan olmak gibi) ve haricî heveslerinizi (zengin ve ünlü olmak gibi) önem sırasına göre listeleyin.

Sizce insan ilişkileri önemli mi? Hayatınızda kimlere ilgi, şefkat, empati gösterdiğinizi düşünüyorsunuz? Kendiniz için haricî heveslere fazlasıyla odaklanma, bunların büyüklüğünü ve çapını artırma çabası içinde gerginleşme ve/veya yakın ilişkilerinizi ihmal etme tehlikesi görüyor musunuz? Bu tehlikeyi gidermek sizin için önemli mi? Cevabınız evetse ne gibi önlemler alabilirsiniz?

İş yaşamınızdaki rekabet sebebiyle ilişkileri ihmal etmeyi ve insanlara karşı merhametsiz ve anlayışsız davranmayı göze alır mısınız? Neden? Bu konudaki seçimlerinizin uzun vadede yaşamınızda ne gibi farklar yaratabileceğini değerlendirin.

Notlar

1. Dr. Lokman Çilingir, "Kant'ta Mutluluk-Ahlaklılık İlişkisi" http://felsefe.kku.edu.tr/belgeler/ders/deger_felsefesi/Kantta_mutluluk_ahlak_L_Cilingir.pdf, s. 1.
2. Çilingir, a.g.e., s. 1-2.
3. Pelin Kesebir ve Ed Diener, "In Pursuit of Happiness Empirical Answers to Philosophical Questions Perspectives on Psychological Science", *Association for Psychological Science*, Mart 2008, vol. 3 no. 2, s. 118.
4. Richard Layard, *Happiness: Lessons from a new Science*, New York: Penguin Books, 2005, s. 12.
5. Kesebir ve Diener, a.g.e., s. 118
6. Kesebir ve Diener, a.g.e., s. 119.
7. Kesebir ve Diener, a.g.e.
8. Kesebir ve Diener, a.g.e.
9. Kesebir ve Diener, a.g.e. s. 121.
10. Myers David G., *Exploring Psychology*, 8. Basım, New York: Worth Publishers, 2011, s. 414-415.

11. Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, Çev. Saffet Babür, 3. Basım, Ankara: BilgeSu Yayıncılık, 2011, s. 22-1099b 25, s. 22 1100 a5, s. 25 1101a15.
12. Howell, R. T. & Howell, C. J. "The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: a meta-analysis." *Psychol.* Bull. 134, 536-560 (2008); Howell, R. T., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. "Health benefits: meta analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes." *Health Psychol.* Rev. 1, 83-136 (2007); Lucas, R. E. & Schimmack, U. Income and well-being: how big is the gap between the rich and the poor? *J. Res. Pers.* 43, 75-78 (2009); Diener, E. & Biswas-Diener, R. Will money increase subjective well-being? *Soc. Indic. Res.* 57, 119-169 (2002).
13. Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). "Happiness, income satiation and turning points around the world." *Nature Human Behaviour*, *2*(1), 33-38. https://doi-org.offcampus.ozyegin.edu.tr/10.1038/s41562-017-0277-0
14. Kesebir ve Diener, a.g.e., s. 122.
15. Jonathan Haidt, *Mutluluk Varsayımı*, Çev. Özcan Özgür, İstanbul: Hil Yayın, 2014, s. 115-116.
16. Kesebir ve Diener, a.g.e., s. 122.
17. http://www.adultdevelopmentstudy.org/
18. ABD'de akademik mükemmellik, zor öğrenci alma ve elitizmle bağdaştırılan Ivy League üyesi üniversite. https://tr.wikipedia.org/wiki/Ivy_League.
19. http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=en#t-378960.
20. Layard, a.g.e., s. 63-65.
21. Layard, a.g.e., s. 64.
22. Pelin Kesebir ve Ed Diener, "A virtuous cycle: The relationship between happiness and virtue in N. Snow& F. Trivigno (Eds.)", *The philosophy and psychology of character and happiness.* (pp. 287-306). New York: Routledge, 2014, s. 3.
23. Pelin Kesebir & Ed Diener, a.g.e.
24. Pelin Kesebir & Ed Diener, a.g.e., s. 6-8.
25. Daniel H. Pink, *Drive*, Çev. Levent Göktem, 2. Basım, İstanbul: MediaCat Kitapları, 2011, s. 164-229.
26. Pink, a.g.e., s. 166-167.

BÖLÜM 2

İçe Sinen İş Mümkün mü?

İçe Sinen İş Mümkün mü?

"Aşk ve beceri birlikte çalıştığında
bir başyapıt bekle!"[1]

JOHN RUSKIN

BU BÖLÜMDE CEVAP arayacağımız soru; "Bir meslek ya da iş hangi özellikleri taşırsa insanın mutluluğuna katkıda bulunur?" Ama önce şimdiye kadar neler söyledik, hızlıca göz atalım.

Yolculuğa Ece'nin "ağzının iyi laf yapmasına" duyduğu güvenle, Onur ve Simin'in büyüklerinin yönlendirmeleriyle ve Kerem'in ilgi duyduğu kıza ulaşmak amacıyla yaptıkları meslek seçimleriyle başladık. İnsanın içine doğduğu aile ve coğrafya gibi değiştirebilmesi mümkün olmayan dış koşullar bulunduğundan ve bu koşulların, Onur ile Simin'de olduğu gibi, seçeneklerimizi kısıtlayabileceğinden söz ettik.

İçimize sinen bir iş için seçimlerimizi yaparken hangi dış koşulları etkileyip hangilerini pek etkileyemeyeceğimizi gerçekçi bir biçimde değerlendirmek de dâhil, seçim sürecimize yönelik farkındalığımızı artırmak önemliydi.

İnsanı neyin mutlu ettiğini anlarsak, "işe yönelik seçimlerimizi mutluluğumuzu artıracak boyutlara öncelik vererek yapabiliriz" diyerek insanın ne ile mutlu olduğu konusunda yapılan bilimsel araştırma sonuçlarını gözden geçirdik. Ama öncesinde "Kimler daha mutlu?" diye baktık. Araştırma sonuçlarına göre iyimser ve

içi dışı bir olanlar, yakın arkadaşları ya da doyumlu bir evlilikleri bulunanlar, işlerinde ve boş zamanlarında yeteneklerini kullananlar, anlamlı bir dinî inancı olanlar, yüksek özgüveni olanlar (bireysel kültürlerde) ve iyi uyuyup spor yapanlar mutluluğa daha yatkın görünüyordu. Ve mutlu olmak insanları daha sosyal, daha işbirlikçi, daha etik yapıyor; onlardaki en iyinin ortaya çıkmasına yardımcı oluyordu.

Peki, "Parayla saadet olur muydu?" Gelir ve bunun mutluluğumuz üzerindeki etkisine dair bilimsel araştırmaların ortaya koyduğu; hiç parasız saadet olmazken çok paralı olmanın çok daha fazla mutluluk anlamına gelmeyebileceğiydi. Şöyle ki bir bireyi mutlu etmek için gereken yıllık gelirin bir optimum noktası vardı ve bu miktar dünya çapında değişiklik gösteriyordu. Gelir, temel ihtiyaçların karşılanması, rahatlık sağlayan olanakların satın alınması ve varsa borç ödemeleri için önemliydi. Ancak belirli bir gelir düzeyine ulaştıktan sonra elde edilen gelirle mutluluk arasındaki olumlu ilişki tersine dönebiliyordu. Nitekim sanayileşmiş birçok ülkede refah düzeyi son elli yılda iki veya üç katına çıkmasına rağmen insanların mutluluk ve yaşamdan tatmin düzeyleri değişmemişti.

"Para ve mutluluk" yanında "ilişkiler ve mutluluk" diye baktığımızda da uzun soluklu bir araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlar son derece önemli bir boyuta dikkat çekiyordu. Yetmiş beş yıl süren o araştırmanın sonucuna göre, uzun vadeli sağlığımız ve mutluluğumuz doğrudan ilişkilerimizin sağlıklı olmasına bağlıydı.

İlk bölümde, son olarak mutluluğumuz üzerinde oldukça etkili görünen ve kendi kontrolümüzde kabul edilen tutum, yaklaşım ve hedeflerimize ilişkin araştırma sonuçlarını değerlendirdik. Araştırmalar erdemli, övgüye değer, diğerlerini de hesaba katan eylem ve amaçlara sahip olduğumuzda mutluluk düzeyimizin arttığını gösteriyordu. Buna karşın zengin ve ünlü olmak gibi haricî heveslere odaklandığımızda bunları elde etsek bile bu hedeflerin

türü sebebiyle beklediğimiz şekilde mutlu olamayabiliyorduk. Beklediğimizi bulamayınca hedef büyütme ihtimalimiz artıyor; bu defa hedeflerimizle fazlaca meşgul olmamız sebebiyle hayatımızda ilgi, şefkat gibi önemli şeylere daha az yer kalıyor; dolayısıyla ilişkilerimizin bozulması riski ortaya çıkıyordu.

Şimdi, insanın mutluluğuna katkıda bulunacak bir iş ya da meslek seçimi sürecinde önemli boyutları keşfe devam etmeden önce, bazen birbiri yerine kullanıldığına tanık olduğum "meslek" ve onunla ilişkili "iş", "kariyer" kavramlarının tarihçesini ve anlamlarını kısaca gözden geçirmekte fayda görüyorum.

İş, Meslek ve Kariyer

Meslekler tarihsel bir süreç sonucunda doğar. Tarihte atalarımız, avcı-toplayıcılık dönemlerinde yiyeceklerini doğadan elde ederek birlikte tüketirlerdi. Sonra tarımla uğraşmaya başladılar ve bir süre sonra da tüketebileceklerinden fazlasını üretir oldular. Böylece önce takas yöntemi doğdu, ardından da değişim aracı olarak para icat edilip kullanılmaya başladı. Paranın kullanımıyla fazla üretilen ürün yerine farklı ürünler satın alabilir hâle gelinince bu da başkaları için ürün üretilmesi sonucunu doğurdu. Bu sürecin sonucunda da iş bölümü ve meslekler ortaya çıktı.[2]

Kapitalizmle çalışma ve iş kavramları farklı boyutlar kazandı; çalışmanın iş olarak kabul edilmesi için kişinin toplumdaki değişimler ağına dâhil bir faaliyet gerçekleştirmesi ve bunun karşılığında bir gelir elde etmesi beklenir hâle geldi. Bu sebeple bir kadın anaokulundaki küçük çocuklarla ilgilenerek öğretmenlik yaptığında bir işi olduğu söylenirken evinde kendi küçük çocuklarıyla ilgilendiğinde bir işinin olmadığı söylenir oldu.[3] Çünkü iş, karşılığında para alınan çalışma olarak kabul edildi.

Meslek ise belli bir eğitimle kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve

karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş olarak tanımlanıyor.[4] Kariyer de bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık...[5]

Tanımlar çerçevesinde, kişinin mesleği ile işi farklı olabilir. Meslek sahibi olan biri, örneğin bir öğretmen, işsiz olabilir ya da belli nedenlerden dolayı mesleğiyle ilgisi olmayan bir iş yapabilir. Öte yandan, işi olan, örneğin motorlu kuryelik yapan biri meslek sahibi sayılmayabilir.

Ayrıca tanımlara bakıldığında yalnızca "kariyer" için zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık boyutlarından, yani bir tür gelişimden söz ediliyor. Çalışma, iş ve meslek kavramları ile ilgili yapılan tanımlarda ise yalnızca üretim, hizmet, para kazanma, geçim sağlama boyutlarına yer veriliyor. Oysa insan, geçimini sağlamanın ötesinde, mesleği ya da işi sayesinde yaşamına mutluluk ve anlam da katabilir. İnsan mesleğiyle/işiyle kendini ifade edebilir, sınırlarını keşfedebilir, yeteneklerini geliştirerek yaşama geçirebilir. Bir zorluğu aşarak güç kazanabilir. Diğerlerini ve kendini daha yakından tanıyabilir, topluma katkıda bulunabilir. Nitekim bu sebeple bazıları kariyeri "bir iç gelişim öyküsü"[6] olarak değerlendirir. Buna karşın "zorlamalar ortadan kalktığı an işçinin vebadan kaçar gibi işten kaçacağını"[7] ifade edenler de var.

Bir tarafta "bir iç gelişim öyküsü", öte yanda "vebadan kaçar gibi işten kaçma" düşüncesi... Her ikisi de olası ve yaşamda mevcut... Demek ki çalışma/iş/meslek ve kariyer kavramları herkes tarafından aynı şekilde algılanmıyor.

Coşkuyla Çalışmak Mümkün mü?

Halil Cibran, "İş, görünür kılınmış aşktır. Eğer aşkla çalışmıyorsanız, çalışmaktan hiç hoşnut değilseniz, işinizi bırakıp tapınağın kapısına postu sererek, sevinçle çalışanlardan sadaka dilenin daha iyi... Çünkü gönülsüz pişirdiğiniz ekmek acı olacaktır,"[8] der. Kim

gönülsüz çalışmak ister ki... Ama çevremizde şevkle çalışanlar olduğu gibi, gönülsüz çalışanlar da görürüz. Zira bazen sevilmediği hâlde bir işi bırakmak kolay olmayabilir.

Bilim insanları çalışmanın karşıtı olarak düşünülebilecek işsiz kalma durumunun insanın mutluluğu üzerindeki etkisini de araştırmışlar. Araştırma sonuçlarına göre işsizlik, gelir kaybına neden olmanın yanında, kişinin kendisine olan saygısını yok ettiği ve işi aracılığıyla kurduğu sosyal ilişkilerin kaybına da sebep olduğu için mutluluğu azaltıyor.[9] Bu durum işsiz kaldıktan iki yıl sonra dahi, işsiz kalınan ilk günle aynı oranda sürüyor. Ayrıca bir ülkede işte güven eksikliği söz konusuysa ve işsizlik oranı da yüzde 10 ve üzerindeyse o ülkede çalışanların da çalışmayanların da mutluluğu olumsuz yönde etkileniyor.[10]

İşsiz kalmanın mutluluğu azaltması, çalışılan bütün işlerin çalışanı mutlu ettiği anlamına gelmiyor elbette. Bilim insanları insanların ne tür işlerde coşkuyla çalışabileceğini de araştırmışlar. Sonuçlar hayli anlamlı...

Özerklik, Ustalık, Amaç

Sözünü edeceğim ilk araştırma, ABD'li 3.100 erkekle yapılmış. Araştırma sonucuna göre tatmin edici işin anahtarı, "mesleki özyönetim" olarak belirlenmiş. Buna göre rutin işlerde çalışanlar işlerinde yabancılaşma yaşarken, nasıl çalışacağına karar verme konusunda daha özgür olanların işlerinden çok daha fazla keyif alma eğiliminde oldukları görülmüş.[11]

Bir başka araştırma, 2004 yılında, her dereceden İngiliz memurlarla yapılmış. Bu araştırmaya göre en rutin işleri yapan memurların, en hızlı damar tıkanıklığına uğrayanlar oldukları görülmüş.[12] Bu araştırmanın sonucunu yorumlayan ekonomist Richard Layard, insanların her birinin içinde yaratıcı bir kıvılcım taşıdığını, bu kıvılcım çıkış bulamadığında kendini yarı ölü

hissettiğini, bu sebeple kişinin yaptığı işte ne kadar özyönetimi olduğunun çok önemli olduğunun altını çiziyor.[13]

Bu araştırmalar ışığında, çalışanların motivasyonunu artırmak için eski ödül-ceza yaklaşımının terk edilmesi ve onun yerine çalışma ortamında üç bileşenli yeni bir yaklaşıma geçilmesi öneriliyor. Çalışanların motivasyonunu artıran üç bileşen şöyle tanımlanıyor:[14]

1) Özerklik (karar verme serbestisi, hayatını yönetme arzusu),
2) Ustalık (önemli bir konuda sürekli daha iyiye gitme dürtüsü),
3) Amaç (bir şeyi kendimizden daha büyük, daha yüce bir şey için yapma isteği).

Özerklik konusuna yukarıda değindik. Ustalık boyutuna gelince usta, "bir zanaatı bütün incelikleriyle, gereği gibi öğrenmiş ve onu kendi başına uygulayabilen, yapabilen kimse" olarak tanımlanıyor.[15] İnsan tarihçi, işletmeci, ayakkabıcı, aşçı, şoför, doktor, mühendis, öğretmen, avukat gibi pek çok meslekte/işte ustalaşabilir. Bazı meslekler çalışana o alanda geliştiğini, ilerlediğini görme şansı verir. Ancak bu olanağın sınırlı olduğu tekrara dayalı ve rutin işler, çalışanı bu gelişme, yol alma duygusundan uzaklaştırır.

Amaç ise bir şeyi kendimizden daha büyük, daha yüce bir şey için yapma isteği olarak tanımlanıyor. Amaç duygusu işte doyumun temel bir bileşeni olup, bireylerin işlerinde daha mutlu ve üretken olmalarına yardımcı oluyor. Bu boyutu, yazar Doğan Cüceloğlu'nun klasikleşmiş bir öyküden esinlenerek verdiği örnek çerçevesinde irdeleyelim.[16]

Cüceloğlu, aynı bina işinde çalışan üç usta ile konuştuğunu, her birine ne iş yaptığını sorduğunu ve ustaların sırasıyla şu cevapları verdiklerini varsayar:

Birinci usta, "Bilmiyorum, hiçbir fikrim yok; bu duvarı yapmam istendi, onu yapıyorum."

İkinci usta; "Galiba bir okul olacakmış."

Üçüncü usta; "Şu anda siz geleceğin en büyük, en görkemli araştırma merkezinin temellerine, taşlarına, duvarlarına bakıyorsunuz. Halk bu muhteşem araştırma merkezini görmeye gelecek. Çocuklarım böyle bir araştırma merkezinin inşaatında çalıştığım için benimle gurur duyacak ve benden övgüyle söz edecekler," der.

Cüceloğlu bu örneği verdikten sonra sorar; "Bu ustalardan hangisinin sabahleyin işe giderken heyecan duyacağını, yaptığı işe kendini yüzde yüz vererek elinden gelenin en mükemmelini yapmaya çalışacağını düşünürsünüz?"[17]

Gerçekten de insanın inandığı bir amacı ve yaşatmak istediği değerleri mevcut işiyle ilişkilendirip o iş aracılığıyla tatmin ettiği oranda işinden alacağı doyumun artacağını öngörmek zor değil. Buna ilaveten yapıcı geri bildirim ve takdir ortamı da kişinin yaptığı işin değerini ve önemini anlamasına yardımcı olabilir, kişi işiyle nasıl bir fayda sağladığını görebildiğinde daha fazla amaç duygusu hissedebilir. Öte yandan duvar ustası örneğinde olduğu gibi, işinde bir amaç bulma doğrudan işin ne olduğuyla ilgili olmayıp esasen kişinin işine verdiği anlamla da ilgilidir. Biri duvar inşaatı yapmakta anlamlı bir amaç bulurken başka biri estetik cerrah olmakta anlamlı bir amaç bulamayabilir.

Bir sohbetimiz sırasında ellili yaşlarının sonunda mesleğini bırakan tecrübeli bir estetik cerraha, "Mesleğinizi daha uzun yıllar yapabilecekken neden erkenden bıraktınız?" diye sordum. Başlarda uzuv bozukluklarıyla ya da yaralanmalarla ilgilendiğini, o zamanlar mesleğini doyurucu bulduğunu ancak son yıllarda zamanının çoğunu estetik kaygı taşıyan insanların göğüslerini, kalçalarını güzelleştirmekle geçirdiğini ve bir süre sonra bunun işine yabancılaşmasına sebep olduğunu söyledi. Bu estetik cerrah uzuv

bozukluklarını düzeltmekten doyum almışsa da zamanla işinde kendisine anlamlı gelen bir amaç kalmayınca en verimli çağında emekli olmayı tercih etmişti.

"Anlamlı iş" konusuna Beşinci Bölüm'de "mesleğinde asıl amacını ve ona ulaşma yollarını keşfetme" konusunu incelerken geri döneceğiz.

Karakter Güçleri

Mutluluğun ve kalıcı doyumun sağlanmasına yönelik önemli çalışmalar yapan bilim insanlarından biri olumlu psikolojinin kurucularından psikolog Dr. Martin Seligman. Seligman kişisel yetenekler ve erdemlere odaklanıyor ve buradan yola çıkarak "karakter güçleri" kavramını geliştiriyor. İnsanların daha mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için "karakter güçlerini" tanımlamalarını ve iş seçimlerini karakter güçlerini en fazla kullanacakları işlerden yana yapmalarını öneriyor. Seligman'ın karakter güçleri kavramını nasıl geliştirdiği ve gerekçeleri şöyle özetlenebilir:[18]

Seligman, yeteneklerin doğuştan geldiğini ve bir yeteneğe doğuştan sahip olmayan birinin, ne kadar çaba sarf ederse etsin, bunu elde etmekle ilgili ciddi kısıtlamalara tabi olduğunu belirtiyor. Yeteneklere örnek olarak yüksek zekâ katsayısı veya mükemmel bir kulağa sahip olmayı veriyor. Biri için, "Çok zeki bir insandı ama zekâsını boşa harcadı," denilebileceğini, öte yandan mükemmel kulağı olmayan birinin çaba sarf ederek notaları tanıyabilir hâle gelse de olsa olsa mükemmel bir kulak yeteneğinin ancak gölgesini elde edeceğini belirtiyor. İşte bu sebeplerle bir yetenekten kaynaklanan ustalığa tanık olduğumuzda heyecan, hayranlık ve huşu duyarken aynı zamanda o yeteneği taklit etme olanağımızın olmadığını da bir şekilde hissedeceğimizi ifade ediyor. Bu görüşün haklı yanları olduğu gibi tartışmaya açık yönleri de bulunuyor. Beşinci Bölüm'de yetenekler konusunu gözden geçirirken bu konudaki farklı bir yaklaşımı da paylaşacağım. Ama şimdilik

yetenekler konusuna bu şekilde kısaca değinip geçiyorum, çünkü asıl üzerinde durmak istediğim konu erdemler...

Seligman yeteneklerle kıyaslama yaparak, "Erdemler yeteneklerin aksine doğuştan değildir," diyor. Aynen Antik Çağ filozofu Aristoteles gibi insanın mevcut iradesiyle bağlantılı olarak erdemlerini yeterince çalışma, azim, iyi bir eğitim ve kendini adamayla geliştirebileceğini ifade ediyor. Örneğin ihtiyacı olan birine yardım etmek, haksızlığa uğrayan birine destek çıkmak, sağlıklı yaşam için düzenli egzersiz yapmak, gönüllü çalışmalarda bulunmak gibi davranışlar erdemlere ilişkin olup insanın iradesiyle bağlantılı bir seçim içeriyorlar. Seligman insanın irade ve azimle bu şekilde seçim yapan biri hâline gelebileceğini, dolayısıyla yeteneklerde olduğunun aksine, erdemli bir davranışı gördüğümüzde o davranışı taklit edebileceğimizi hissettiğimizi belirtiyor. Nitekim erdemli davranışın övgüyü ve saygıyı hak ettiğini düşünüp o davranıştan ilham alıyoruz.

İçinde bulunduğumuz çağda ahlaki değerlerin tarihsel koşullara, dönemlere, toplumlara, kültürlere ve kişilere göre değişim gösterdiği kabul görüyor. Böyle bir ahlaki görelilik çağında erdemleri tanımlamak hiç kolay değilken Seligman ve arkadaşları bu konuda zorlu bir çabaya girişip evrensel olmasa da en azından kültürler arasında ve her yerde var olan erdemleri listelemek üzere bir çalışma yapmışlar. Bunun için de Kutsal Kitaplar (Kur'an, Eski Ahit, Talmud vd.) dâhil, Aristoteles, Platon, Thomas Aquinas, Augustinus, Buddha gibi düşünürlerin görüşlerini içeren toplam iki yüz erdem kitabını okuyup incelemişler. Bu belgelerin tamamında ve her biri üç bin yıla yayılan geleneklerde onaylanan altı erdem belirlemişler:[19]

1) Bilgelik ve bilgi,
2) Cesaret,
3) Sevgi ve insanlık,
4) Adalet,
5) Ilımlılık,
6) Maneviyat ve aşkınlık.

Seligman'a göre, erdemli bir insan bu altı erdemin tamamını ya da en azından çoğunu kendi iradesiyle sergiler. Ancak iyi karakteri oluşturan bu altı temel erdem soyut olup iş, aşk, çocuk yetiştirme gibi boyutlarda, toplam yirmi dört farklı yolla hayata geçirilir. Seligman, erdemlere giden bu yolları "güçler" *(strengths)* olarak tanımlar ve her bir insanın bazı güçlere diğerlerine oranla daha fazla yatkınlığı bulunduğunu belirtir. Bir kişinin en fazla yatkınlığı bulunan "altı gücünün" ise o kişinin kendine özel karakter/imza güçlerini *(character/signature strengths)* oluşturduğunu ifade eder.[20]

Seligman'ın işaret ettiği altı temel erdemi hayata geçirmenin yirmi dört yolu olan "güçler" ise şunlar:[21]

"Bilgelik ve bilgi" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 1) Merak/dünyaya duyulan ilgi, 2) Öğrenme aşkı, 3) Muhakeme/eleştirel düşünme/açık fikirlilik, 4) Yaratıcılık/özgünlük, 5) Sosyal zekâ/kişisel zekâ/duygusal zekâ, 6) Tutum ya da bakış açısı. (Örnek: "Bilgelik" erdeminin "öğrenme aşkı" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; bir çalışanın sürekli kendini geliştirmesi ve edindiği yeni bilgileri işini iyileştirilme amacıyla kullanması durumunda söz konusu olabilir.)

"Cesaret" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 7) Yiğitlik ve yüreklilik, 8) Azim/çalışkanlık, 9) Bütünlük/doğruluk/dürüstlük. (Örnek: "Cesaret" erdeminin "azim" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; bir girişimcinin yenilikçi bir ürün fikrini hayata geçirmek için iş kurma sürecinde birçok reddedilmeye rağmen başarısızlıktan ders çıkarması, stratejisini gözden geçirerek çaba göstermeye devam etmesi durumunda söz konusu olabilir.)

"Sevgi ve insanlık" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 10) Nezaket ve cömertlik, 11) Sevmek ve sevilmeye izin vermek. (Örnek: "Sevgi" erdeminin "nezaket" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; bir yöneticinin işyerinde olumlu bir atmosfer yaratma ve çalışanların refahını önceliklendirme amacıyla takım

üyelerinin başarılarına tanıklık etmesi, zor zamanlarda onlara moral, motivasyon sağlaması durumunda söz konusu olabilir.)

"Adalet" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 12) Vatandaşlık/ödev duygusu/ekip çalışması/bağlılık, 13) Adillik ve eşitlik, 14) Önderlik. (Örnek: "Adalet" erdeminin "ekip çalışması" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; ekip lideri tarafından her üyenin eşit gelişim fırsatına sahip olduğu, katkılarının takdir edildiği, gelişim alanlarının destekleyici bir şekilde ele alındığı bir takım ortamının yaratılması durumunda söz konusu olabilir.)

"Ilımlılık" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 15) Özdenetim, 16) Sağduyu/takdir yetisi/tedbirlilik, 17) Alçak gönüllülük ve sadelik. (Örnek: "Ilımlılık" erdeminin "özdenetim" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; proje teslim süresi yaklaşırken oluşan gerginliğe rağmen yöneticinin dengeli, sabırlı ve ölçülü tepkiler vererek ekibe sakinlik ve güven aşılaması durumunda söz konusu olabilir.)

"Maneviyat ve aşkınlık" erdemini hayata geçirme yolları olan güçler: 18) Güzelliğin ve mükemmelliğin değerini bilme, 19) Minnettarlık, 20) Umut/iyimserlik/geleceğe dönüklük, 21) Maneviyat/amaç duygusu/iman, 22) Bağışlayıcılık ve merhamet, 23) Oyunculuk ve mizah, 24) Şevk/tutku/coşku. (Örnek: "Maneviyat" erdeminin "iyimserlik" gücüyle iş ortamında yaşama geçirilmesi; zorlu bir projenin liderinin projenin başarılı bir şekilde tamamlanmasının potansiyel etkilerini ve değerini vurgulayarak ekibinin geleceğe yönelik umut ve iyimserliğini pekiştirmesi durumunda söz konusu olabilir.)

Karakter gücünü kullanan birinin nasıl hissedeceğini ise şöyle tanımlıyor Seligman:[22]

"Bir sahiplik ve özgünlük duygusu ("Bu, gerçekten benim!" diye açıklanabilir), heyecan duygusu, hızla öğrenme, gücü yaşama geçirmenin yeni yollarını keşfetme isteği, gücü kullanırken bir

kaçınılmazlık duygusuna kapılma ("Beni durdurmayı bir deneyin bakalım!"), tükendiğini değil canlandığını hissetme, neşelenme, aşka gelme, coşma, karakter gücünün çevresinde dönen projeler yaratma isteği duyma."

Böyle hissettiğiniz ânlar oldu mu? Halil Cibran'ın sözünü ettiği "işini aşkla yapanlar" tam da böyle hissediyor olmalılar.

Seligman, buradan yola çıkarak iş alanında mutluluğun ve kalıcı doyumun anahtarı olarak önceki bölümde değindiğimiz "özerklik, ustalık, amaç"tan farklı olarak yeni bir üçlü yapı önerir:[23]

1) Karakter güçlerinizi belirleyin (Karakter güçlerini belirlemek isteyenler, bölüm sonundaki dipnota göz atabilir).[24]
2) Bunları her gün kullanmanızı sağlayan bir iş seçin.
3) Mevcut işinizi, karakter güçlerinizi daha fazla kullanmak üzere yeniden biçimlendirin.

Bu yaklaşımı da oldukça gerçekçi buluyorum. Gerçekten de karakter güçlerimizi kullandığımız bir işte, kendimizi sudaki bir balık kadar ortamla uyum içinde hissederiz. Ama bunun tersi de geçerli... Diyelim ki karakter güçlerinden biri "bütünlük/doğruluk/dürüstlük" olan bir kişi her gün yalan söylemesi ya da gerçekleri abartması veya saklaması gereken bir işte çalışıyor olsun. Örneğin kalitesine inanmadığı bir ürünü, kaliteli bir ürün olduğunu söyleyerek pazarlama durumunda kalsın. Bu durumda, bu kişi iş gününü bir şekilde atlatsa bile, akşam yastığa başını koyduğunda kendini mutlu ve huzurlu hissedebilir mi? Kendini sevmeye devam edebilir mi?

GİZEM
"Gençler İkileme Düşecek"

Kitabın taslağını okuyan dostum Gizem Çil yukarıdaki paragraftan sonra bana şöyle bir not yazmış:

"Bu paragrafı okuyan gençlerin ikileme düşeceği bir durumun söz konusu olduğunu düşünüyorum. Bu ikilemi bir örnekle açıklamak istiyorum. Üniversitede 'Reklam' bölümünden mezun bir genç düşünün. Bölümünü severek ve isteyerek okumuş. Kariyerini de bu yönde çizmek istiyor. Türkiye'nin sayılı reklam ajanslarından birinde işe girdi. Kreatif bölümde çalışıyor, dolayısıyla ürünü en iyi şekilde pazarlaması bekleniyor. Çalıştığı firmanın, onu mesleki anlamda geliştireceğine inanıyor. Ancak önüne öyle bir iş geldi ki pazarlaması gereken ürüne inanmıyor. Öyle ki içinden, 'Ben olsam böyle bir ürünü asla satın almazdım,' diye geçiriyor. Bu genç için 'dürüstlük' önde gelen erdemlerden biri. İki arada bir derede kalıyor. Bu durumda genç ne yapmalı? Bu genç mesleki anlamda kendini geliştirmek için bu şirkette kalmaya devam mı etmeli, yoksa önde gelen erdemlerinden biri olan 'dürüstlük' ilkesine karşı geldiği için işi bırakıp gitmeli mi? Ya da daha başka bir seçenek var mı?"[25]

Siz olsanız Gizem'e nasıl cevap verirdiniz?

Bu zor soruya şimdilik Shakespeare'den bir alıntıyla cevap vermeye çalışayım; "Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu (*To be, or not to be, that is the question*)." Kişi tüm seçimlerinde bir bedel öder; bir şeyleri alırken bir şeylerden vazgeçer. Dördüncü Bölüm'de detaylı olarak inceleyeceğim şekilde bu genç, meslek seçim sürecinin hakkını verseydi bu mesleği[26] seçmesi durumunda gelecekte başına böyle bir durumun gelebileceğini yüksek olasılıkla öngörebilirdi. Böylece önceliklerini ona göre belirleyerek ya seçimini değiştirir ve böyle bir durumla karşılaşmayı peşinen engeller ya da seçiminde ısrar ederse bu durum başına geldiğinde en azından hazırlıklı olurdu. Daha önce belirttiğim gibi, seçim sürecinin hakkını vermediğim için adliye ortamını ve bir hukuk

bürosunun işleyişini ben de ilk olarak avukatlık stajım sırasında görmüş ve çok şaşırmıştım. İlaveten, "İçinde yüzmeye çalıştığım bu suya uyumlu değilim," türünden bir kaygı, hüzün ve biraz da çaresizlik hissetmiştim.

Diyelim ki seçim sürecinin hakkını vermediği için bir insanın başına böyle bir durum geldi; bu insanın bu durum karşısında alacağı tavra ilişkin seçimini yine yaşamındaki öncelikler belirleyecektir. Dolayısıyla benim Gizem'in sorusuna cevabım temelde, "Cevap, soruyu soran kişiye göre değişir ve bazı cevaplar kişiye kendine yabancılaşmak gibi büyük bedeller ödetebilir," olacak.

Bu gence ve bu gençle benzer sıkıntıları yaşayanlara Dördüncü Bölüm'de bilinçli seçim yapmaya ilişkin olarak tanımlanacak boyutlar ve açıklamaların da yardımcı olacağını umuyorum.

Akış Hâli Yaşama

Mutluluğu araştıran bir başka bilim insanı olan psikolog Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, felsefeden ve özelinde Aristoteles'in "ruhun erdemli etkinliği" düşüncesinden yola çıktığını belirttiği *Akış* adlı eserinde mutluluğun kökenlerini anlamaya çalışır.[27]

Dr. Csikszentmihalyi, kişinin mutluluğa ulaşmak için toplumun onayladığı ya da genetik olarak programlandığı arzuları yaşamak yerine, bilincinin ışığında kendi hedefler dizisini geliştirmesini önerir. Peki, bir insan bu hedeflerini nasıl tespit edecek? Dr. Csikszentmihalyi bu sorunun cevabını ararken ekibiyle sekiz binden fazla insanla görüşmüş ve bu görüşmelerin sonunda "akış" (*flow*) kavramını üretmiş. Akışı, "insanların kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar bir etkinliğe kaptırmaları hâli" olarak tanımlıyor ve akış hâli yaşatan etkinliklerin mutluluğa ulaştıracağını öngörüyor.

Önemli soru, akış hâlinin hangi durumlarda yaşanacağı. Dr. Csikszentmihalyi'nin saptamasına göre; kişi yetenekli olduğu bir alanda dikkatini toplar; attığı her adımda, örneğin doğru çaldığı

her zor notada, geri bildirim alır; böylece zorlanmadan sıkı bir çalışma içine girerek kendini gösterme, becerilerini geliştirme, karakter güçlerini kullanma fırsatı yakalarsa akış hâli yaşayabilmektedir.[28]

Demek ki yapmakta olduğumuz bir etkinlikte akış hâli yaşayıp yaşamadığımızı;

Karakter güçlerimiz ve becerilerimiz ile üzerinde çalıştığımız işin zorluk derecesi arasındaki uyum sebebiyle zorlukların üstesinden kolaylıkla gelip gelmediğimize,

Geri bildirimden öğrenerek sürekli gelişim gösterip göstermediğimize,

Etkinliğe tamamıyla dalarak zamanı ve dış dünyayı unutup unutmadığımıza,

Bu süreçle birlikte gelişen performans ve mutluluk durumu yaşayıp yaşamadığımıza bakarak anlayabiliriz.

Şimdi de akış hâlini biraz daha somutlaştırmak amacıyla yeni bir uygulama geliştirmekle olan bir yazılım geliştirme mühendisini düşünelim. Bu mühendis çalışırken aşağıdaki gibi bir sürecin içindeyse akış yaşadığını varsayabiliriz:

Çalıştığı proje, mühendisin becerileriyle uyumlu zorluklar sunmaktadır. Onun en sevdiği programlama dillerini ve teknikleri kullanmasını gerektirmektedir. Mühendis projeye başladığında dış dünyadan gelen tüm dikkat dağıtıcı unsurları engelleyerek projeye odaklanabilmektedir. Uygulamayı geliştirme süreci boyunca kullanıcı deneyim testleri vb. yaparak geri bildirim alabilmektedir. Bu geri bildirimlere göre performansını değerlendirerek nerede iyileştirmeler yapabileceğini görmektedir. Yaşadığı zorluklar beceri seviyesine uygun olduğu için fazla zorlanmadan, çalışarak kendini gösterebilmekte böylece motivasyon ve tatmin duygusu yaşamaktadır. Proje ilerledikçe becerilerini geliştirmekte, daha karmaşık sorunları çözebilir hâle gelmekte, bu da profesyonel gelişim duygusunu pekiştirmektedir. Mühendis projede yaratıcılık, merak, muhakeme gibi karakter güçlerini kullanmakta ve bunlar görevin üstesinden gelmesinde kritik rol oynamaktadır.

Mutlu Bir Yaşama Zemin Oluşturan İşin Özellikleri

Şimdiye kadar incelediğimiz boyutları bir araya getirerek insanın mutlu bir yaşam sürmesine zemin hazırlayan bir işin taşıması gereken temel özellikleri şöyle listeleyebiliriz:

1) Yeterli gelir: Kişinin en azından temel ihtiyaçlara duyduğu yoksunluğunu giderecek ve onu orta sınıfa dâhil edecek miktarda gelir sağlaması,
2) İş-yaşam dengesi: Kişisel ve profesyonel hayat arasında denge kurabilme; aile, sosyal ilişkiler ve hobilere zaman ayırma olanağı,
3) Özerklik: İşinde karar verme serbestisi sağlaması,
4) Ustalaşma: Önemli bir konuda sürekli daha iyiye gitme, öğrenme ve gelişme, zaman içinde ilgili alanda derin bilgi ve uzmanlık kazanma fırsatı vermesi,
5) Amaç: Bireyin işiyle nasıl bir fayda sağladığını hissetmesine, topluma katkıda bulunma ve daha büyük bir iyilik için çalışma duygusunu yaşamasına olanak vermesi,
6) Karakter güçlerini kullanma: İşin kişiye karakter güçlerini kullanma olanağı vermesi, iş ortamının kişinin değerleriyle uyum içinde olması,
7) Odaklanma, gelişim ve tatmin duygusu: İşin kişiye odaklanabilme, zamanı unutma, geri bildirim alarak gelişme, kendini gösterme, motivasyon ve tatmin, diğer deyişle "akış" yaşama fırsatı vermesi.

Bu listeyle ilgili birkaç boyutun altını çizmekte yarar var:

Listeyi mutluluk araştırmalarının sonuçları çerçevesinde oluşturdum. Ama bazı okurlar yaşamlarındaki öncelik bakımından Antik Çağ filozoflarından farklı düşünebilir; "Benim yaşamımda mutluluk öncelikli değil, başarı/ün/statü/zenginlik ve benzer

boyutlar öncelikli," diyebilirler. Ya da, "Ben başarılı/ünlü/statü sahibi/zengin olmazsam zaten mutlu olamam," diye düşünebilirler. Gerçekten de başarı ve mutluluk arasındaki ilişki karmaşıktır; her ikisi de birbirini etkileyebilir. Bu unsurların mutluluk üzerindeki etkisi kişisel değerler, beklentiler, yaşamın diğer alanlarındaki tatmin düzeyine göre değişebilir.

Bu kitapta mutluluk varsayımından yola çıkıldığından, "Başarılı/ünlü/statü sahibi/zengin olmazsam zaten mutlu olamam," diye düşünenlerin mesleklerine ve ulaşmak istedikleri hedefe ilişkin anlamlı buldukları bazı boyutlar yukarıdaki listede yer almayabilir. Aynı sebeple, listede yer alan bazı boyutlar da onlara anlamlı ya da gerekli gelmeyebilir. Örneğin çok başarılı bir CEO'nun farklı zamanlarda verdiği gazete röportajlarında gururla, "İşim benim için hep öncelikli oldu, çocuklarımın hiçbirinin mezuniyetine gidemedim," dediğini okumuştum. Bu yaklaşımda olanlar için bu listenin farklı biçimde düzenlenmesi gerekebilir. Buna itirazım olmaz.

Ama başta da belirttiğim gibi bu kitabı yazmaktaki amacım mutlu bir yaşam oluşturan, içe sinen bir işin/mesleğin seçim sürecine yönelik farkındalıkları tanımlamak... Tabii ki içe sinen bu iş/meslek, önceliği mutluluk olsa bile kişiye genellikle toplum tarafından başarının göstergesi kabul edilen ün, statü, zenginlik ve benzeri kazanımlar da getirebilir. Öte yandan ün ve statünün, bazı durumlarda bireyi benliğinden uzaklaştırabildiğini, zenginliğin peşinden giderken kişinin ilişkiler, sağlık gibi önemli boyutları ihmal ettiğini gözlemlemiş de olabilirsiniz. Yaşamdaki önceliğiniz mutluluk olsun ya da olmasın, bu listeden, en azından ilginizi çeken mesleği/işi farklı açılardan değerlendirmek amacıyla yararlanabilirsiniz.

Öte yandan listede yer alan amaçlarınızı, yeteneklerinizi ya da karakter güçlerinizin yaşama nasıl yansıdığını hemen keşfetmeniz kolay olmayabilir; Beşinci Bölüm'de "Kendini Bilmek" başlığı

altında ayrıntılı olarak açıklayacağım üzere, bunları keşfetmek emek ve zaman vermenizi gerektirebilir.

Bunlara ilaveten listedeki bazı özellikleri iş hayatınızın başlangıcında elde edemeyebilirsiniz. Örneğin tecrübe kazanmadan, uzun yıllar emek vermeden bir işte ustalaşamaz ya da çoğu zaman belirli bir süre geçmeden bir işte özerklik kazanamayabilirsiniz. Ama bir mesleğe/işe başlarken o mesleğin gelecekte ustalaşma olanağı verecek derinliği içerip içermediğini ya da zamanla bu meslekte özerklik kazanma şansınızın olup olmayacağını o işe girişmeden önce alanda çalışanlarla görüşmeler ve ilgili iş ortamında gözlemler yaparak değerlendirebilirsiniz.

Benzer şekilde karakter güçlerinizi kullanma ya da akış yaşama fırsatı bulmadığınız iş ortamlarında çalışmak zorunda kalabilirsiniz. Yine de bu, iş yaşamınızda doyum arayışından vazgeçeceğiniz anlamına gelmez. Bir yandan doyum yaşama çabanızı canlı tutarak mevcut durumunuzda en iyi şekilde nasıl ilerleyeceğinizi değerlendirirken öte yandan işinizde karakter güçlerinizle uyumlu olabilecek değişiklikler yapmayı planlayabilirsiniz. Örneğin o an için doğrudan kullanmasanız bile ilgi duyduğunuz alanlarda becerilerinizi geliştirme amacıyla eğitim almaya devam edebilirsiniz. İlerideki bölümlerde paylaşacağım bazı yaşam öykülerinde olduğu gibi, gelişim yönündeki azim ve gayretiniz uzun vadede mevcut işinizde yeni olanaklar doğmasına ya da kariyerinizde değişikliklere ve akış yaşadığınız alanlara yönelmenize vesile olabilir.

Keşif Soruları – II

Karakter güçlerinizin neler olduğuna dair tahmininiz var mı? Bu özelliklerinizin neler olabileceğini ailenize ya da dostlarınıza sorun. Onların söyledikleri size anlamlı geliyor mu? Neden?

Karakter güçleriniz ve yapmakta olduğunuz ya da gelecekte yapmayı planladığınız iş/meslek arasındaki uyum üzerinde düşündünüz mü? Size ne derece uyumlu geliyor? Uyumlu değilse ne yapabilirsiniz? Bu konu üzerinde gelecekteki mesleğiniz için düşünüyorsanız verdiğiniz cevapların gerçekle uyumunu araştırmayı planlıyor musunuz? Nasıl?

Bir etkinliğe, hiçbir şeyi umursamayacak kadar kendinizi kaptırdığınız ânlar oldu mu? Akış hâli yaşadığınız o anlarda hangi yeteneklerinizi, becerilerinizi kullanıyordunuz?

Bir alanda çalışırken kendinizi güçlü, etkin, yaratıcı, yoğunlaşmış, motive olmuş hissettiğiniz ya da bu boyutların yoksunluğuna rağmen sürece devam ettiğiniz oldu mu? Her iki durum sizde ne gibi duygular, düşünceler uyandırdı?

Meslek seçiminizi yaptıysanız, seçiminiz öncesinde bu kitaptaki "Mutlu Eden İşin Özellikleri Listesi" elinizde olsa kararınız farklı olur muydu? Neden?

Eğitiminiz diploma ve meslek için mi, ilgi duyduğunuz alanda bilgi edinmek için mi? Sizce meslek edinmek ya da ilgi duyduğunuz alanda bilgi edinmek için eğitim alıyor (ya da almış) olmanız meslek yaşamınızda ne gibi farklar yaratabilir? Sizce başarı ve mutluluk arasında nasıl bir ilişki olabilir? Ün ve statü sizin için ne anlama geliyor? Önceliğiniz ne? Bu seçiminizin uzun vadede ne gibi sonuçları olabilir?

Notlar

1. "When love and skill work together, expect a masterpiece." http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/j/johnruskin119951.html?src=t_work.
2. Prof. Dr. Yıldız Kuzgun, *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*, 2. Basım, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006, s. 1.
3. André Gorz, *Yaşadığımız Sefalet*, Çev. Nilgün Tutal, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2001, s. 12.
4. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.57ffdc7f1816b3.76943852

5. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.56965c60b6b840.74092982.
6. Richard Sennett, *Karakter Aşınması*, Çev. Barış Yıldırım. 8. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2014, s. 134.
7. Karl Marx, *1844 El Yazmaları*, Çev. Murat Belge, 3. Baskı, İstanbul: Birikim Yayınları, 2013, s. 78.
8. Halil Cibran, *Ermiş*, Çev. Kenan Sarıalioğlu, 2. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015, s. 32.
9. Layard, a.g.e., s. 67-68.
10. Türkiye'de işsizlik oranı 2016 yılında %10.9 seviyesinde gerçekleşti (http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=24635). Kasım 2023 işsizlik oranı %8.5, genç nüfusta işsizlik oranı ise %16.3 olarak açıklandı (https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Ekim-2023-49377).
11. Haidt, a.g.e., s. 266.
12. Layard, a.g.e., s. 68.
13. Layard, a.g.e.
14. Daniel H. Pink, *Drive*, Çev. Levent Göktem, 2. Basım, İstanbul: MediaCat Kitapları., 2011, s. 229.
15. Püsküllüoğlu, a.g.e., s. 1545.
16. Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Biz*, 53. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015, s. 85.
17. Cüceloğlu, a.g.e.
18. Dr. Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, Çev. Semra Kunt Akbaş, Çev. Editörü: Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB Basım Yayın, 2007, s. 144-179.
19. Seligman, a.g.e., s. 147.
20. Seligman, a.g.e., s. 178.
21. Seligman, a.g.e., s. 156-177.
22. Seligman, a.g.e., s. 178-179.
23. Seligman, a.g.e., s. 195.
24. İmza güçlerinizi belirlemek üzere ücretsiz olarak İngilizce testi (VIA Survey of Character Strengths- Measures 24 Character Strengths) yanında "genel mutluluk seviyesi", "iyimserlik seviyesi" vb. konularda pek çok testi yapabileceğiniz web sitesi adresi: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter.
25. Sevgili Gizem Çil'e değerli sorusu için teşekkür ederim.
26. Reklamcılık mesleği Gizem'in sorusundan yola çıkarak kitapta tamamıyla örnek olarak kullanılmıştır. Kişi benzer etik problemlerle tüm mesleklerde karşılaşabilir.
27. Csikszentmihalyi Mihaly Prof. Dr., *Akış*, Çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık, 2005.
28. Csikszentmihalyi, a.g.e.

BÖLÜM 3

İnsan, Çevresi ve Seçimleri

İnsan, Çevresi ve Seçimleri

"İnsan gelişiminin sonucunu tahmin edemezsiniz.
Yapabileceğiniz tek şey, bir çiftçi gibi,
onun gelişmeye başlayacağı koşulları yaratmaktır."

SİR KEN ROBINSON

BU BÖLÜMDE SEÇİMLER yapan insanın, seçim ânında olduğu kişi hâline nasıl geldiğini inceleyeceğiz. Bunu yaparken, içinde bulunduğu çevrenin kişinin kariyer yolculuğunu nasıl etkilediğini de ele alacağız. Böylece meslek seçim sürecinin önemli boyutlarını belirlemeye yönelik hazırlığımız tamamlanacak. Ama önce şimdiye kadar neler konuştuğumuza yeniden bir göz atalım.

"Yaşamın temel amacı nedir?" diye sorduk ve yaşamın temel amacının mutluluk olduğunu varsayarak araştırmalar ışığında mutluluğu ve insanı neyin mutlu ettiğini anlamaya çalıştık. Sonrasında mutlu bir yaşama zemin hazırlayan işin özelliklerine ilişkin bir liste oluşturduk.

Peki, ya o listenin başındaki insan? Seçimler yapan? Yapmaya çalışan insan nasıl gelişti?

Acaba doğuştan belirli bir özle mi dünyaya geldi? Eğer öyleyse bu öz iyi mi, yoksa kötü mü? Veya tertemiz boş bir sayfa gibi doğdu da anne-babası, ailesi ve çevresi mi şu an olduğu kişi olmasını sağladı? Yoksa insanın olduğu kişi olması tamamıyla geçmişte

yaptığı seçimlerle mi ilgili? Ya da insan bunların tamamıyla karşılıklı etkileşimi içinde mi oluştu?

Filozoflar ve bilim insanları daha önceki sorularda olduğu gibi bu sorular üzerinde de düşünerek araştırmalar yapmış ve insan doğasına ilişkin çeşitli kuramlar üretmişler. Bu kuramları üç gruba ayırarak inceleyebiliriz:[1]

1) "İnsan doğası doğuştandır, değiştirilemez," diyenler. Bu kurama doğacı (*nature*) ya da özcü yaklaşım deniliyor. Biz meslek seçimleri bağlamında bunu "ne olacağımız doğuştan belli" yaklaşımı olarak adlandıralım.
2) "İnsan doğası doğuştan değildir, inşa edilir," diyenler. Bu kurama yetiştirmeci (*nurture*) ya da tarihselci yaklaşım deniliyor. Bu yaklaşıma da "ne olacağımızı çevremiz ya da seçimlerimiz belirler" yaklaşımı adını verelim.
3) "İnsan doğası bir potansiyel olarak doğuştandır ve farklı çevre etkileri altında gelişir," diyenler. Bu kurama da biyo-psiko-sosyal yaklaşım deniliyor. Bu yaklaşıma da "eşsiz bir oluşum hâli" yaklaşımı diyelim.

"Ne Olacağımız Doğuştan Belli" miydi?

Doğacı görüşte olanlar, insanların diğer yaşam formları gibi sabit, içgüdüsel bir doğaları olduğunu, bu doğanın âdeta beş duyu gibi insanda gömülü olduğunu ve insan davranışının kaynağının içgüdüler, evrim ve genler olduğunu (dolayısıyla ne olacağımızın doğuştan belli olduğunu) iddia ederler.[2]

Bu görüş kapsamında, bazı öğretiler insanın doğuştan kötü olduğunu ve yıkıcı davranışlarının da içinde gömülü düzeneğin dışa vurumu olduğunu söylerken bazıları da tam zıddı bir yaklaşımla insan doğasındaki olumlu potansiyellere vurgu yapar.

Olumlu potansiyellere vurgu yapan düşünürler açısından insan yaşamının hedefi doğuştan gelen olumlu özünü, diğer deyişle potansiyelini gerçekleştirmektir.[3]

Doğacıların görüşlerini meslek bağlamında değerlendirirsek bu, insanın ne olacağının âdeta bilgisayarlardaki gibi doğuştan içindeki programla belirlendiği, insanın bu programa uygun olarak kendini tamamlamaya yöneldiği anlamına geliyor. Bu çerçevede, insanın içine sinen bir işi yapması için önce ne olmak için doğduysa onu bulması, sonra da onu olmak için çaba sarf etmesi gerektiği söylenebilir.

"Ne Olacağımızı Çevremiz Belirler" mi Acaba?

Doğacı görüşte olanların aksine, yetiştirmeci görüşün savunucuları insanların sabit bir doğayla doğmadıklarını, bu sebeple çevresel etkiler tarafından şekil verilebilecek kadar esnek, boş bir levha (*tabula rasa*) gibi olduklarını ileri sürerler.

Bu görüştekilere Aydınlanma Çağı filozofları, sosyologlar ve varoluşçu filozoflar örnek gösterilebilir.[4] Bu görüştekiler de kendi içinde kabaca ikiye ayrılıyor.

Yetiştirmeci sosyologlar ve antropologlara göre, insan doğası tamamıyla içinde bulunduğu çevre, kültür ve toplum tarafından şekillendirilir. Kişi bir grubun üyesi olabilmek için bazı beklentilere uymak zorunda olduğundan toplumda üzerine düşen rolü oynar, o rol insanı şekillendirir ve böylece toplumlar ihtiyaç duydukları kişileri üretirler.[5]

Hatta boş levha görüşünü benimseyen psikolog John B. Watson, 1930 yılında, kalıtımı tamamıyla yok sayan şöyle bir iddiada bulunur:

"Bana bir düzine sağlıklı, iyi büyümüş çocuk ve onları yetiştirmek için özelleştirilmiş koşullardan oluşan bir ortam verin;

içlerinden birini rastgele alıp kendim seçeceğim herhangi bir uzmana; yeteneklerine, eğilimlerine, mesleklerine ve atalarının ırkına bakmaksızın doktor, hukukçu, sanatçı, tüccar ve eğer isterseniz dilenci ya da hırsız olarak dönüştürecek şekilde yetiştirmeyi size garanti ederim."[6]

Duruma kendi özgün bakış açılarıyla yaklaşan ve burada sayılan üç yaklaşımla da tam olarak uyumlu görünmeyen varoluşçu filozoflar ise doğuştan gelen özelliklerden ziyade, bireyin yaşamını çevresinin değil de kendisinin aktif olarak şekillendirme kapasitesine odaklanırlar. Bu filozofların odağı bireyin özgür iradesi, seçimleri ve bireysel sorumluluğudur. Varoluşçulara göre insanlar kendilerini, yaptıkları seçimlerle sürekli olarak yeniden belirlerler. Dolayısıyla insan, seçim yapan bir varlık olarak "özgür olmaya mahkûmdur."[7] Bu görüş bir yandan kişiye özgürlük ve sorumluluk, dolayısıyla güç verirken; diğer yandan kariyerimizi şekillendiren boyutlar bağlamında birazdan ele alacağımız "sistem" yaklaşımındaki pek çok boyutu dışlar görünmektedir.

Yetiştirmeci görüşü kariyer açısından değerlendirirsek; sosyologların ya da antropologların bakış açısına göre, insanı çevresi ya da içinde yaşadığı kültür şekillendirdiğinden, çevre ya da kültür ondan ne olmasını istiyorsa kişi onu olacaktır.

Varoluşçu bakış açısıyla ise kişi özü de dâhil olmak üzere hiçbir kısıtlamaya tabi olmadan, kendi seçimlerine bağlı olarak her ne isterse onu olabilecektir.

Yoksa Biz "Eşsiz Bir Oluşum Hâli" miyiz?

İnsanın doğuştan belirlendiğini ileri süren doğacı yaklaşım da insan doğasının boş, esnek, beyaz bir sayfa gibi olduğunu ve çevresi

ya da seçimleri tarafından belirlendiğini ileri süren yetiştirmeci yaklaşım da son yıllarda gerçekleştirilen nörofizyoloji, gen çalışmaları ve ayrı düşen tek yumurta ikizleriyle gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar ışığında eleştirilere uğramıştır.

Bu araştırmalara göre; insan ne tamamıyla doğuştan belirlenmiştir ne de boş levha gibi tamamıyla çevresi ya da seçimleri tarafından şekillendirilir. İnsan basit bir şekilde açıklanamayacak kadar karmaşık görünmektedir. Dolayısıyla bazı durumlarda kalıtımcı açıklamalar, bazı durumlarda çevreselci açıklamalar, çoğu durumda da kalıtım ve çevre faktörlerinin karmaşık bir etkileşimi söz konusudur.[8] Tarihçi akademisyen Yuval Noah Harari pek çok memelinin anne karnından fırından çıkan toprak kap gibi doğduğunu, yeniden şekillendirmeye çalışmanın onlara zarar verdiğini, ancak insanların diğer memelilerden farklı olarak anne karnından erimiş bir cam gibi çıktıklarını ve şaşırtıcı oranda şekillendirilebildiklerini söyler.[9]

Bu bulguları temel alan biyo-psiko-sosyal yaklaşım, insanın bireysel gelişimine biyolojik, psikolojik ve sosyal-kültürel boyutların etki ettiğini ifade ederken bu boyutları şöyle açıklıyor:[10]

Biyolojik boyutlar; paylaşılan insan genomu, bireysel genetik farklar, doğum öncesi ortam (rahimdeki beslenme ve toksik etkenlere maruz kalma seviyesi gibi), cinsiyet bağlantılı genler, hormonlar ve fizyoloji olarak özetlenebilir.

Psikolojik boyutlar; gen-çevre etkileşimi, erken tecrübelerin nörolojik etkileri, kaynağını kendi mizacımızdan, cinsiyetimizden ve benzerlerinden alan tepkiler, inançlar, duygular, beklentiler olarak tanımlanabilir.

Sosyal-kültürel boyutlar ise ebeveyn etkisi, arkadaş etkisi, kültürel normlar gibi boyutlardır.

Oldukça karmaşık değil mi? Biyo-psiko-sosyal yaklaşımı daha iyi anlamak için kadın/erkek cinsiyet rollerinin oluşum sürecini bu yaklaşımın bakış açısıyla değerlendiren bir alıntıya yer vermekte fayda görüyorum:[11]

> "Genleri ve hormonları, erkekleri kadınlardan fiziken daha saldırgan olmaya önceden hazırlamış olabilir.
>
> Kültür, normlar vasıtasıyla bu cinsiyet farkını, erkekleri kadınlardan daha sert olmaya, kadınları daha yumuşak, nazik olmaya teşvik ederek güçlendirebilir. Erkekler fiziksel güç isteyen ve kadınlar da daha besleme ve büyütmeye yönelik rollere teşvik edilirse her biri kendinden beklenen eylemleri sergileyebilir ve bu çerçevede şekillenirler. Böylece kadın/erkek rolleri, oyuncularını yeniden inşa eder.
>
> Öte yandan cinsiyet rolleri toplumda zamanla birbirine yakınlaşmaktadır. Kaba güç gerçek anlamda güç gösterisi olmaktan çıkmaktadır. Artık kadınlar ve erkekler her seviyedeki örgütsel rolleri verimli bir şekilde üstlenmeye yeterli kabul edilmektedir. Geleneksel kadın/erkek rolleri değişim göstermektedir. Kişilerin oynadığı roller değişince kişiler de onlarla değişmektedir.
>
> Bunlara ilaveten kişilerin seçimleri de önemlidir. Kişi seçimleriyle kendisine etki eden çevresini kısmen değiştirerek başka bir çevreye dâhil olabilir."

Yukarıda aktardığım kadın/erkek cinsiyet rollerinin oluşması süreci örneğinde görüldüğü gibi, pek çok boyut -genler, kültür, normlar, roller, bunların hepsini içeren sistem, o sistemdeki değişim, seçimlerimiz ve bu çerçevede değişen çevremiz vb.- bir araya geliyor ve bizi biz yapıyor.

Bu sebeple bilim henüz, "Benim şu an olduğum insan olmamda hangi boyut, ne oranda etkili oldu?" sorusuna kesin bir cevap veremiyor; bizi yalnızca yapının karmaşıklığı ve etki eden boyutlar konusunda belirli bir farkındalığa ulaştırıyor.

Kariyer Gelişimine Etki Eden Boyutlar

Görüldüğü gibi hem çok karmaşık yapıda bir varlığız hem de başka bir karmaşık yapı olan çevreyle ilişki içindeyiz. Dolayısıyla insanın birbirine bağlı pek çok öğeden oluşan büyük bir sistem içinde yer aldığı söylenebilir.

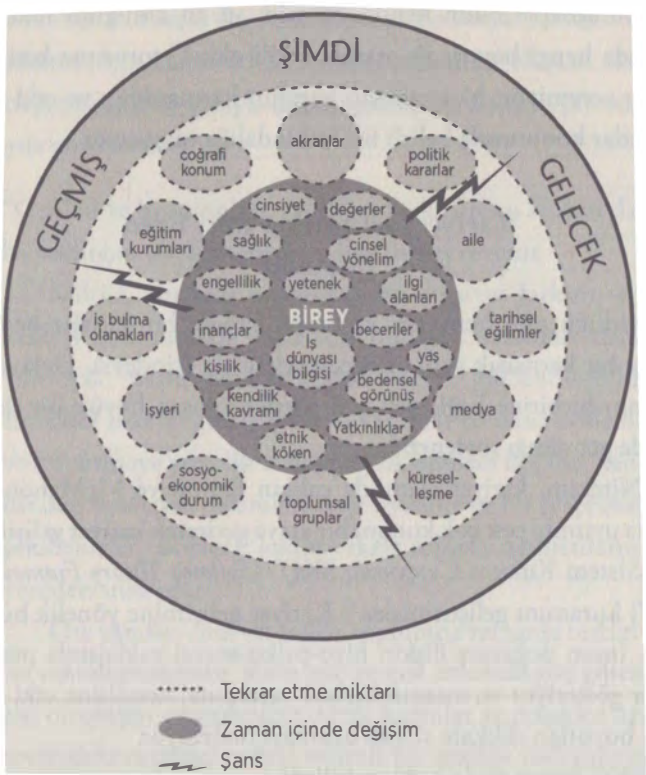
Nitekim, kariyer alanında çalışan Patton ve McMahon, yaşamla uyumlu pek çok kuramı bir araya getirerek kariyer gelişiminde "Sistem Kuramı Çerçevesi, SKÇ" (*Systems Theory Framework*, STF) kuramını geliştirmişler.[12] Kariyer gelişimine yönelik bu kuram, insan doğasına ilişkin biyo-psiko-sosyal yaklaşımla paralellikler gösteriyor ve insanın kariyer yaşamına, kendisine etki eden tüm boyutları dikkate alarak bakmayı hedefliyor.

SKÇ kısaca şöyle açıklanabilir:[13]

Merkezde yer alan ve kendisi de bir sistem olan birey dışında, bireyin kariyer gelişimine etki eden iki sistem daha vardır; bireyin parçası olduğu sosyal sistem ve çevresel-toplumsal sistem.

Birey sistem olarak kendine özgü pek çok özellik (kişilik, yetenek, beceriler, inançlar, cinsiyet, sağlık/engellilik gibi) barındırır.

Sosyal sistem; aileyi, arkadaşları ve girilen ortama göre değişen kişileri içerir. Medya, işyerleri ve kurumlar da sosyal sistemin parçasıdır. Sosyal ortamın yapısı ve büyüklüğü, okul ortamı ve ailenin yapısal özellikleri (ailenin büyüklüğü, anne-babanın mesleği ve çalışma durumu, sosyo-ekonomik statüsü ve etnik kökeni gibi) bu çerçevede değerlendirilebilir.



Şekil 1. Kariyer Gelişiminde "Sistem Kuramı Çerçevesi" (SKÇ)[13]

Çevresel-toplumsal sistem ise doğrudan olmasa da bireyin hayatını etkiler. Kasabada ya da şehirde yaşamak, siyasi kararlar doğrultusunda şekillenen eğitim müfredatı, bireyin içinde bulunduğu tarihsel dönem ve buna bağlı olarak küreselleşme, dünyada gelişen meslek alanları, iş olanakları, göç, teknoloji, nüfus, çok kültürlülük, değişen cinsiyet rolleri gibi boyutlar bu sistemin parçasıdır ve bireyin hayatını etkiler. Bu kitabın ilk basımından (2017) sonra 11 Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilan edilip 5 Mayıs 2023 tarihinde yine Dünya

Sağlık Örgütü tarafından artık küresel acil bir durum olmadığının açıklanmasıyla sona erdiği kabul edilen COVID-19 ya da Koronavirüs Pandemisi olarak adlandırılan pandemi de bu tür etkilere örnek olarak verilebilir.

Şekildeki iç içe dairelerin çevresinde yer alan kesik çizgiler, sistemler arasındaki geçirgenliği ve birinde yaşanan değişimin diğerini etkilediğini ifade ediyor.

Şeklin altında yer alan açıklamalara gelince; ilk satır "nedensellik ilkesine" karşı çıkmaya ilişkindir. Nedenselliği temel alan doğrusal ilişkiler, bir sistem dâhilinde her şeyi birebir kesinlikle tahmin edip bunu gösteren çizelgeler oluşturmaya izin verir. Oysa birey ve bağlamı arasında karmaşık ve çok yönlü bir ilişki bulunur ve geçmiş, şimdi ve gelecek bireyin davranışına etki eder. Diğer deyişle, bu sistemin içinde yer alan bireyin davranışları birbiriyle kesin bir sebep-sonuç ilişkisi içinde açıklanamaz. Açıklamayı somutlaştırmak adına daha önce kendi kariyerimden verdiğim örneğe geri döneyim. Nedenselliğe dayanmayan bu teoriye göre, "Çalıştığı şirket ekonomik krizde kapandığı için Yıldız'ın felsefe yüksek lisansına başvurması beklenir," denemez. Gerçekten de çalıştığım şirket kapandığında çok çeşitli kararlar alabilirdim: Örneğin anne-babamın yaşadığı İzmir'e geri dönme, bulacağım herhangi başka bir işte çalışma, o dönemi evde dinlenerek geçirme gibi. Bu yüzden o zamanlar vereceğim kararı birinin önceden kesin bir şekilde öngörmesi mümkün olamazdı.

Şeklin altında yer alan zaman içinde değişim boyutu ise birey, sosyal sistem ve çevresel, toplumsal sistemin şimdi, geçmiş ve gelecekten etkilendiğini ifade eder. Bu çerçevede bireyin yaşamının hangi evresinde bulunduğu ve aile yaşam döngüsündeki yeri de önem taşır. Bu boyutu da kendi kariyerimden bir örnekle

açıklayayım. Daha önce, elli yaşımda üniversite sınavına girdiğimden ve kızımla aynı anda aynı üniversitede eğitim aldığımdan söz etmiştim. Bunun olabilmesine, kızımın belirli bir yaşa gelmesi, emekli olmama rağmen yukarıda söz ettiğim şekilde kendi büromu açarak serbest avukat olarak çalışmaya devam edişim ve eşimle kızımın destekleyici tutumları yardım etti.

Şeklin altında yer alan şans boyutu ise kariyer gelişimi bağlamında şöyle tanımlanır: "Bireyin kariyer gelişimi veya kariyer davranışı üzerinde etkili olan, genellikle planlanmamış, kazara veya durumsal, tahmin edilemez veya istem dışı olaylar veya karşılaşmalar."

Yaşamımda sistemlerin etkileşimine ilişkin yukarıda birkaç örnek verdim, son olarak şans faktörüyle bağlantılı olarak da değerlendirilebilecek bir deneyimimden söz etmek istiyorum.

Bana göre şu anda bu satırları yazmamla, El-Kaide terör örgütünün 11 Eylül 2001'de ABD'de düzenlediği terör saldırısı arasında bir ilişki var. Nasıl mı? SKÇ'nin nedenselliğe dayanmadığını açıklarken sözünü ettiğim gibi, çalıştığım şirket ekonomik krizde kapanınca başladığım felsefe yüksek lisansı ekonomik kriz sonrası geri döndüğüm kariyerimle uzun bir kesintiye uğrasa da on beş yıl sonra getirilen aftan rastlantı eseri haberdar olmamla eğitime geri dönüşüm sonrası beni bu satırları da yazdığım sürece taşıdı.

İnsan, kariyerine yönelik seçimlerini tüm bu etkiler altında yapıyor. Seçimlerini yapan insanın, bu boyutların kendisine ve seçimlerine olası etkilerinin mümkün olduğu kadar farkında olması önemli... Zira kişinin bu etkileri sağlıklı bir biçimde değerlendirmesi hâlinde, seçim ânında bu etkilerden bir dereceye kadar özgürleşme şansı yakalaması mümkün. Yine de her durumda, sosyal

bir varlık olan insanın birbirine bağlı bu sistemlerin kariyerine yaptığı etkilerden tamamıyla özgürleşmesinin mümkün olduğunu söylemek zor...

Oluşum sürecimiz ve kariyere etki eden boyutlar konusunda yine yaşamdan vereceğim bir örnek de sevgili dostum, eski iş ve ekip arkadaşım Pınar Yalçınkaya'ya ait... Pınar, geçmişte hukuk direktörü olarak çalıştığım uluslararası şirketlerden birinin Türkiye şubesinde o zamanlar iş geliştirmeden sorumlu genel müdür yardımcısıydı. Sonrasında kariyerine farklı şirketlerde CEO olarak devam etti. Pınar hukuk kariyerim boyunca gördüğüm en coşkuyla çalışan ve işinin hakkını veren insanlardan biriydi. Pınar kariyer başarısının yanında Türkiye eskrim eski şampiyonu ve ikiz kız çocuğu annesi. 2016 yılında yaptığımız sohbette her zamanki dürüst ve gerçekçi tavrıyla anlattığı ve benim de aşağıda aynen alıntıladığım kariyer öyküsü; Pınar'ı Pınar yapan bireysel sistemi, içinde yer aldığı sosyal sistemi ve onu da kapsayan toplumsal-kültürel sistemi, Pınar'ın farkındalık düzeyini, bu çerçevede yaptığı seçimleri, seçimleriyle değiştirdiği çevresini, seçimleri sonrasındaki tutumunu ve bunlarla gelişen kariyerini takip etme fırsatı sunuyor.

PINAR

"Önemli Olan Geriye Baktığında Ne Kadar İleri Gittiğini Görmen"

"1994'te üniversiteye girdim, 1998'de mezun oldum. Açık söylemek gerekirse tercihlerimi de karışık yaptım. Şehir Planlama da aslında altıncı tercihimdi. O tuttu, ona girdim. Bilinçsiz de olsa, aslında çok doğru bir seçim yapmışım ya da büyük bir şans olmuş bu bölüme girmem;

çünkü ne tamamen sayısal ne tamamen sosyal, ikisinin çok arası bir şey... Hem çok severek okudum hem de kendi karakterime de uygun olduğunu okurken de iş hayatımın gelişimi sırasında da gördüm. Biraz şans aslında; şanslıydım diyelim.

Biz üçüncü ve dördüncü sınıfların yazlarında staj yapmak zorundayız. Üçüncü sınıfta bir gün amfide otururken bir öğretim üyesi sınıfa girdi, 'Staj yerini henüz seçmeyen biri var mı?' dedi. Sanırım tek ben elimi kaldırdım. Bir planlama bürosu varmış. 'Stajını yapmak istersen git,' dedi. Yazın belki iki ay staj yapacaktım, bir ayın sonunda bana dediler ki, 'Sen stajını bitir, burada çalışmaya devam et.' Dolayısıyla ben aslında o günden itibaren çalışmaya başladım. Evet, üçüncü sınıftan itibaren çalışmaya başladım.

Aldığım para yol parasına gidiyordu ama ben yine de çalışmak istiyordum. Belki orada çalışmanın zevkini aldım, bilmiyorum. Ondan sonra dördüncü sınıfta okurken planlama bürosunun ortaklarından biri beni başka bir şirkete önerdi. 'Biz seni onlara önerdik. Gitmek ister misin?' dediler. Bir inşaat planlama firması. Türkiye'deki bütün havaalanlarının ulaşım etüdünü yapıyorlardı. O vasıtayla oraya geçtim. Üniversiteden mezun olduktan sonra da orada çalışmaya devam ettim. Herkes yiyip içip, gezip eğlenirken ben vaktimi o büroda geçiriyordum; yaptığım herkese anlamlı gelmiyordu ama bana keyif veriyordu.

Diğerleri belki çalışmanın karşılığını para almak diye görüp, 'Aldığın para zaten yol parana bile yetmiyor; niye çalışıyorsun ki?' diye beni sorgularken ben demek ki para için çalışmıyordum, çalışmak beni mutlu ediyordu. Ben

hâlâ para kazanmak için çalışmıyorum, çalışmak beni tatmin ettiği için çalışıyorum. Belki öyle bir farkım var. Dolayısıyla staj yaptığım yerdeki insanlar da belki bu çalışmayı, çalışkanlığı gördükleri için beni bu şirkete önermişlerdi. Üniversiteden mezun olduktan sonra da zaten hâlihazırda orada çalıştığım için iş arama gibi bir durumum olmadı.

Ben kendi hayatımda hiç kadın-erkek ayrımı yapmadım, yapmam da; 'Bir insan iyiyse iyidir,' diye bakarım. Babam da beni çok özgür yetiştirdi. Hiçbir zaman ben kız olduğum için, 'Onu yapamazsın, bunu yapamazsın,' gibi kısıtlamalarla büyümediğim için kafamda öyle bir şey yoktu. Ben kendimi, 'Kadın olarak yapabilirim ya da yapamam,' diye de görmüyordum. Bu hem babamın tutumuyla ilgili hem de biraz sporun getirdiği bir şey belki...

Spor hayatında bana belki eğitim hayatımdan çok daha fazla faydası olan şeyler edindim. Rekabet etmek, sevinci de üzüntüyü de tek başına yaşamak... Çünkü bireysel spor yapıyordum ve son âna kadar hiçbir zaman o mağlup olma fikrine kendimi bırakmıyordum. Belki karakterim de öyleydi... Üniversite döneminde hem okuyordum hem eskrime devam ediyordum hem de çalışıyordum ve beni bunların hepsini birden yapmak için zorlayacak hiçbir şey yoktu.

Babam çok rahat bir babaydı, öyle söyleyeyim. Beni disipline etmeye çalışmadı; tam aksine, 'Sen yaparsın, sen başarırsın,' diyerek beni onurlandırdı ve motive etti. Mesela ben gece dışarı çıktığımda hiçbir zaman bana, 'Çıkma, gitme,' demiyordu; 'Sen zaten ne zaman geleceğini bilirsin,' diyordu. Beni spora başlatan da oydu. Dolayısıyla benim hep önümü açtı ama önümü açarken de bana,

belki nerede olmam gerektiğinin seviyesini de bir şekilde motive ederek aşıladı.

Asıl iş hayatına başlamam en yakın arkadaşımın babasının sayesinde oldu. Evet, benim çalışkan olduğumu biliyordu ama iş hayatında birebir beraber çalıştığım bir insan değildi. Benim iyi bir şirkette işe başlamamı o sağladı. Ama o şirkette yedi sekiz sene boyunca kalmamı sağlayan şey, o tamamen benim... Girmemi ona borçluyum, uzun dönem kalmamı ise kendi çalışmama ve geçmişte tecrübe edindiğim şeylere borçluyum.

O şirkette alışveriş merkezleri geliştiriyorduk. Öyle bir nokta geldi ki şirket bu alandan çıkmaya karar verdi. Benim de Ankara'da bu konudaki yedi sekiz senelik tecrübemi kullanabileceğim hiçbir alternatif yoktu. Şirket bana gitmemi söylemiyordu ama ben tecrübe ettiğim işi bir adım öteye taşımak istiyordum. Dolayısıyla bunun için tek alternatif, yabancı yatırımcıların geldiği İstanbul'du.

O zaman daha yeni evlenmiştim. Aslında benim hayatta en büyük şanslarımdan biri babamdan sonra beni bu yolda her zaman destekleyen eşim. Beraber oturup konuştuk, eşim bana dedi ki, 'Sen İstanbul'a git, ben bir şekilde gelirim.' Dolayısıyla buraya gelmeme destek olan eşimdi. Çünkü o da hayata benim gibi bakan, kadın-erkek ayrımı yapmayan biri...

Buraya geldikten sonra da yine herhâlde çalışarak geldim bu noktaya diye düşünüyorum. Ama bu süre içinde hakikaten çok çalıştım...

Kader de önemli... Kaderin içinde şans var, zamanlama var ama dedim ya, belki kaderin seni bir noktaya götürür, ondan sonra da senin seçimlerinin etkisi var. Demin saydıklarım, yani babamın yaklaşımı, sınıfta elimi

kaldırmam, arkadaşımın babasının beni şirkete tavsiye etmesi, eşimin desteği, hepsi belli bir düğüm noktasıysa onların aralarındakiler de seçimlerim ve kendi yönlenmelerim. Çünkü şöyle söyleyeyim: Eğer ben doğru yönlenmesem veya seçim yapmasaydım bir sonraki şansın veya kader ânının gelmesinin bir anlamı da olmayacaktı. Yani zincirleme bir şey...

Her geçen gün daha çok şey öğreniyor, daha çok tecrübe ediniyorsun. Mutlaka her geriye dönüp baktığında, 'Şunu şöyle düşünseymişim, böyle yapsaymışım,' diyorsun tabii ama sorun, o döndüğün, gerideki zamanda henüz o tecrübeyi yaşamaman. Yapacak bir şey yok, çünkü o an senin şimdiki tecrüben veya hayat görüşün yoktu. Sadece önemli olan, geriye baktığın zaman şimdi ne kadar daha ileri gittiğini görmek... Önemli olan bu bence. Yani hâlâ aynı hataları yapmaktansa geriye dönüp, 'Bunu keşke böyle yapsaymışım,' diyebilecek bir noktaya gelmek önemli olan...

Mutluluk nedir? Huzurlu hissetmektir. Huzurlu hissetmek ve hissettirmektir herhâlde. Çünkü mutluluk tek başına veya sadece senin mutlu olman anlamına gelmiyor. Beraberce huzurlu olmak mutluluktur; yani değer verdiklerinle, ailenle ya da yakın çevrenle hep beraber aynı duygulardaysan o zaman evet, mutlusundur."

Pınar'ın öyküsü böyle. Siz de yaşamınızın özetini yazarak bir birey olarak oluşum sürecinizi anlamaya çalışabilir, kariyerinize etki eden sistemlerde yer alan boyutların seçimlerinizle ilişkisini keşfetmeye ve seçimlerinizi yaparken bu etkilerin ne derece farkında olduğunuzu değerlendirmeye çalışabilirsiniz.

SKÇ teorisi ışığında bakarak içinde yaşadığımız sistemlerin kariyer yaşamımızda ne kadar etkili olduğunu inceledik. Baştan beri tekrar ettiğim gibi, kendi sistemimiz dışındaki sistemlere etki etme gücümüz oldukça sınırlı... O hâlde bırakacağız da sistemler bizim yerimize mi karar verecek, yoksa sistemlerin ve üzerimizdeki etkilerinin, dolayısıyla etki alanımızda olanlarla olmayanların mümkün olduğu kadar farkındalığı içinde ve özgür irademizle seçim yapmak için çaba mı göstereceğiz?

Keşif Soruları – III

İnsanları oldukları insan yapan özellikler aynı zamanda seçeneklerini sınırlayabilir mi? Nasıl?

İnsanın doğuştan getirdiği bir öz var mıdır? İnsan, içinde olan bir şey onu bir yere doğru götürüyor gibi hissedebilir mi? Siz bu konuda nasıl hissediyorsunuz?

Tüm hayalleriniz gerçek olsa nasıl bir işte çalışmak isterdiniz? Şu anda öyle bir işte çalışıyorsanız hangi boyutlardan dolayı böyle düşünüyorsunuz?

Yaptığınız seçimlerin sorumlusu kim? Anne-babanız, büyükleriniz, varsayımlarınız, onu üreten çevre ve kültür ya da size önemli kararlarınızı genç yaşınızda aldıran eğitim sistemi, hatta kader mi? Seçimlerinizin sorumluluğunu ne dereceye kadar alıyorsunuz? "Seçimlerinden sorumluluk almak" kavramı sizin için ne anlama geliyor?

Yaşamınızın özetini yazın. Şimdiye kadar gerçekleştirdiğiniz seçimlerle size özgü biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlar arasında ilişki kurabiliyor musunuz? Yukarıda sözü edilen sistemlerin ve o sistemlerde yer alan boyutların sizin yaşamınız bağlamında ilişkisini keşfedebildiniz mi? Farkına vardığınız yönleri listeleyin.

Çevrenizden nasıl etkilendiğinizin farkına vardıysanız şimdi de gelecekte çevrenizi nasıl ve hangi boyutlarda etkilemek istediğinize dair düşünmeye ne dersiniz? Bu konudaki hayallerinizi ve hedeflerinizi yazarsanız hem şimdi hem de gelecekte nereden gelip nereye gittiğinizi görmeniz için size çok yardımı dokunabilir.

Notlar

1. David G. Myers, *Exploring Psychology*, 8. Basım, New York: Worth Publishers, 2011, s. 136-137.
2. John J. Macionis ve Ken Plummer, *Sociology a Global Introduction*, 4. Basım, New Jersey: Prentice Hall, 2008, s. 194.
3. Stanley M. Honer ve Thomas C. Hunt, *Felsefeye Çağrı*, Çev: Hasan Ünder, 1. Basım, İstanbul: İmge Yayınevi, 1996, s. 244-252.
4. Honer Stanley M. ve Hunt Thomas C., *Felsefeye Çağrı*, Çev. Hasan Ünder, İstanbul: İmge Yayınevi, 1996, s. 258-260.
5. Honer ve Hunt, a.g.e., s. 261.
6. Leslie Stevenson, *Yedi İnsan Doğası Kuramı*, Çev. Necla Arat, İstanbul: Say Yayınları, 2005, s. 130.
7. Stevenson, a.g.e., s. 261-262.
8. Steven Pinker, *Boş Sayfa: İnsan Doğasının Modern İnkârı*, Çev. Mehmet Doğan, 2. Basım, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2013, s. 10-14.
9. Yuval Noah Harari, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens*, Çev. Ertuğrul Genç, 6. Basım, İstanbul: Kolektif Kitap, 2015, s. 23.
10. David G. Myers, a.g.e., s. 136-137.
11. Myers, a.g.e.
12. W. Patton ve M. McMahon, *Career Development and Systems Theory: A new relationship*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1999.
13. Fulya Kurter, "Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Gelişimine Yönelik Nitel Bir İnceleme", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, s. 15-17.

BÖLÜM 4

Bilinçli Seçimin Boyutları

Bilinçli Seçimin Boyutları

"Stratejik kararlarda aşırı özgüven konusunda gerçekten endişeli olurdum."

DANIEL KAHNEMAN

MESLEĞE YÖNELİK SAĞLIKLI bir seçim sürecinin boyutlarını ele alacağımız bu bölüme geçmeden önce, her bölüm başında olduğu gibi yine buraya kadar neler konuştuğumuza bir göz atalım.

Önce mutluluğun yaşamdaki en yüksek amaç olduğu varsayımından yola çıkıp insanı mutlu eden boyutlar ile mutlu bir yaşama zemin oluşturan işin yedi özelliğini belirledik. Devamında, seçimler yapan insanın doğasını ve kariyer gelişimine etki eden boyutları gözden geçirdik. Ele aldığımız kariyer gelişim kuramı "Sistem Kuramı Çerçevesi" SKÇ'ye göre kariyerimiz parçası olduğumuz sosyal sistem ile çevresel-toplumsal sistemden, geçmişimizden, içinde bulunduğumuz durumdan, hayal ettiğimiz gelecekten ve şans faktöründen etkileniyor; kararlarımız nedenselliğe dayandırılamıyor, önceden kesin biçimde kestirilemiyordu.

Kariyer gelişimimize etki eden boyutlar olsa da neyse ki yaşamımız için son sözü söyleyen çoğu zaman bizden başkası değil. Verdiğimiz bir kararı uygulamaya koyduğumuzda içimize sinmesi çoğunlukla kararımızın öncesinde seçim sürecine ilişkin farkındalıklarımızı ne derece artırdığımızla yakından ilişkili görünüyor.

Meslek Seçmenin Anlamı

Seçmek, sözlükte, "iyi nitelikli, uygun, üstün bularak yeğlemek" olarak tanımlanıyor.[1] Yaşamımızı sürdürmek için sürekli seçimler yapar, bir şeyi ötekilerden üstün görerek ona yöneliriz. Bazı basit seçimler günlük hayatı sürdürmeye yarar ve yaşamımızı fazlaca etkilemez. Ama özellikle meslek ve eş seçimi gibi önemli seçimler diğer pek çok seçimimizden farklıdır; âdeta yaşamımızın rotasını belirler.

Mesleğimizi seçmekle sadece mesleğimizi seçmiş olmayız; yaşamımızın büyük bir kısmını geçireceğimiz ortamı, insanları, başarı ya da zorluk yaşayacağımız alanları, kendimizi geliştireceğimiz konuları, olası gelir düzeyimizi, hatta yaşam tarzımızı da seçeriz. Ayrıca yaptığımız bu seçimle, seçimimiz dışında kalan ortamlardan, konulardan ve yaşam tarzından da vazgeçeriz. O hâlde, tek bir seçim gibi görünse de meslek/iş seçimi, içerisinde aynı anda pek çok seçim ve vazgeçişi barındırır.

Buna ilaveten, mesleğe/işe yönelik seçimler yalnız üzerinde yürüyeceğimiz yolu belirlemeyip o yolda yürüyen bizi de şekillendirir. Hukuk fakültesinden mezun olduğumda avukat olmayı seçmek yerine hâkim, savcı ya da noter olmayı seçseydim bugüne kadar geçen zaman içinde bambaşka tecrübelerle yoğrulacak ve bugün başka bir insan olacaktım. Bu fark, başlangıçta hukuk dışında bir alana yönelseydim, örneğin psikolog olsaydım daha da belirgin olurdu. Dolayısıyla bizi biz yapma potansiyeli olan böyle önemli bir seçimin hakkını vermek için elden gelen tüm çabayı göstermeye, emek ve zaman vermeye değer.

Görünüşe göre Ece, Onur, Kerem, Simin ve ben seçim yaptığımız anda böyle önemli bir seçimin hakkını verecek farkındalıklara sahip değildik. Bunda ailelerimizin, eğitim gördüğümüz kurumların, öğretmenlerimizin de iyi niyetli ama faydalı olmayan, hatta bazılarımız için zarar veren yaklaşımlarının payı var.

Yakın çevremizdekiler Ece ve beni, varsayımlarımızı test edebileceğimiz kişilere yönlendirebilseydiler acaba kararlarımızı değiştirir miydik? Kerem'in tercih listesinde baştan sona yer alan peyzaj mimarlığı seçiminin arka planını paylaşabileceği bir aile ortamı olsaydı ilk yıl tercihlerini yine aynı şekilde yapar mıydı? Onur ve Simin'in aileleri, yaşamlarında bu derece önemi olan bir kararda çocuklarını yönlendirme cesareti bulurken önem verdikleri boyutların ne derece gerçeklerle ve çocuklarıyla uyumlu olduğunu da sorgulasaydılar çocuklarının yaşamında neler değişirdi?

Ailelerin çocukların yerine geçip onlar adına kariyer kararları vermeleri, çocukların seçim sürecinin hakkını vermek bir yana, başkasının yazıp yönettiği bir filmde kendilerine biçilen bir rolü oynamaları gibi bir durum yaratıyor. Bir iş arkadaşım bunun olabilecek en aşırı uç hâlini anlatmıştı. İnsan gerçek olduğuna inanamıyor ama gerçek... Öyküyü bizzat kahramanından dinledim:

Arkadaşım gece üniversite tercih listesini yapıp yatıyor. Sonrasında listeyi tekrar kontrol etmiyor. Sonuçlar gelince şok oluyor; mimarlığı kazanmış. "Olamaz, ben mimarlık yazmamıştım ki!" diyor. Gerçek, sonradan ortaya çıkıyor; o uyuduktan sonra babası tercih listesindeki ilk tercihini mimarlık olarak değiştirmiş ve arkadaşım hiç de tercihi olmayan "ilk tercihini!" kazanmış. Anne-babanın kendisini tamamıyla "bir bilen" konumunda görmesi ve bir senaryo yazarı gibi çocuğunun hayatına müdahale etmesi bana göre en hafifinden oldukça iddialı ve cüretkâr...

Öte yandan anne-babanın çocuğunun tercihlerinden ve bu tercihlerin sebeplerinden hiç haberdar olmaması da bir öteki uç... Her zaman olduğu gibi dengeyi bulmak kolay olmadığı gibi, iyi niyet de yeterli olmayabiliyor. Oysa böyle önemli bir kararda çocuğuna doğru yönde rehberlik edebilen anne-baba, çocuğunun yaşamına hayati değerde katkı sağlayabilir. Pelin ve Aslı buna iki güzel örnek...

PELİN

"Beyin Muhteşem Bir Şey!"

Pelin'i doğduğu günden beri tanırım. Küçüklüğünden beri sakin ve sevgi doludur. Çocukken böcekleri toplar, mikroskop setinin saklama kaplarına doldurur ve onları incelemeye bayılırdı. Önce veteriner olmayı düşündü. Sonra lisede okurken doktor olmaya heveslendi.

Öğrenim gördüğü okulun bir programı aracılığıyla lise üçüncü sınıfın yazında yine okulun ayarladığı bir hastanede dört gün geçirdi. Sonra çocuk polikliniği yoğun olan bir hastanede birkaç gün daha geçirdi. Pelin'in doktor olan (ancak Pelin'in doktor olmasını pek istemeyen) babası farklı seçenekleri görmesi için Pelin'in hem gelir seviyesi yüksek hastalara bakan bir doktorun yanında hem de gelir seviyesi düşük olan hastalara bakan bir doktorun yanında zaman geçirmesini sağladı.

Pelin bu süre içerisinde doktorları, ortamı, yapılan işleri gözlemledi. "Cerrah mı olsam?" diye düşünüyordu. Bunu bilen ailesinin ricasıyla hastaneye devam ettiği süre içinde üç ayrı nörolojik ameliyatı izledi.

Pelin'in, kafatası delinerek yapılan bir beyin ameliyatını anlatırkenki yüz ifadesini unutamıyorum; gözleri heyecanla parlıyordu. Muhteşem bir manzarayı anlatır gibiydi. Beynin çok güzel olduğunu, ne kadar incelese bakmaya doyamayacağını söylüyordu.

Pelin büyük bir keyif ve başarıyla Almanya'nın en iyi tıp fakültesini bitirdi. Fayda sağlayacağı bir yolda olduğunun farkında, coşku ve umutla hayata açık biri olmaya, kendini ve ortamı gözlemlemeye devam ediyor ve göz doktoru olarak ihtisas yapıyor.

ASLI

"Asla Bu İşi Yapamam!"

Seçim sürecinin hakkını verdiğini düşündüğüm ikinci kişi ise Aslı.

Lisede okul birincisiymiş; ben Aslı'yı üniversitede okurken tanıdım. Başarılı bir öğrenci olduğu için çevrenin de etkisiyle lisede tıp fakültesine gitmeyi düşünmüş. Aslı lise son sınıftayken bir aile yakını dizinde önemli bir sorun yaşamış. Tıp fakültesine gitmeyi düşündüğünü bilen ailesinin yönlendirmesiyle Aslı yakınının hastalığı süresince bu aile çevresinde bulunmuş. Hastane ortamını, yaşanan süreçleri gözlemlemiş ve sonunda o da Pelin gibi yakınlarının ameliyatını izlemiş.

Aslı da ameliyat için açılan dizi ilk gördüğü ânı anlattı bana. Olayın üzerinden birkaç sene geçmesine rağmen o ânı anlatırken yüzü gergindi. Açık dize, kaslara ve dokulara bakarken içinin nasıl fena olduğunu, asla bu işi yapamayacağını anladığını söyledi. Aslı insanlara faydalı olmak istediğini ama bunu tıp dışındaki alanlarda da yapabileceğine bu deneyim sonrasında karar verdiğini, böylece danışmanların da yardımıyla girdiği bir araştırma sürecinin sonunda psikoloji bölümüne yöneldiğini söyledi.

Aslı sonrasında psikoloji lisansını başarıyla bitirdi ve çocuk-ergen klinik psikolojisi alanında yurt dışında yüksek lisans yaptı. Eğitim aldığı alanı çok sevdi. Mezuniyetini takiben önce bir çocuk oyun merkezi, sonra anaokulu açtı ve ailelere gelişim danışmanlığı veriyor.

Bilinçli Seçim Sürecinin Boyutları

Bilinçli bir seçim sürecinden söz etmek için belirli boyutların farkında olunması beklenir. Böyle bir seçim süreci için önemli boyutları tanımlamak için şimdiye kadar olduğu gibi yine felsefeden yardım alalım.

Aristoteles seçimin yapısını "prohairesis" kavramını tartışarak açıklar ve bu kavramı "akla, düşünüp taşınmaya dayalı bilinçli seçim" anlamında kullanır.[2]

Aristoteles'e göre, bilinçli bir seçimden söz edebilmek için öncelikle ani verilen bir karar değil, üzerinde kafa yorulan makul

ve doğru bir tercihin söz konusu olması gerekir. Ayrıca bir seçim, seçimi yapana doğru (*orthos*) görünse dahi, seçimde bulunanın iyiye (*agathon*) dair bilgisi yanlışsa kişi yanlış bir seçim yapmış, isabetsiz bir karar vermiş olacaktır.[3] Öte yandan bilinçli seçim, seçimde bulunan kişiyi tam anlamıyla temsil etmeli; onun aslına, özüne uygun olmalıdır.[4]

Aristoteles'in bilinçli seçim tartışmasından yola çıkıldığında mesleğe yönelik böyle bir seçim süreci için öne çıkanlar şöyle beliriyor:[5]

1) Ani karar vermeme ve etraflıca düşünme,
2) İyiye dair bilgisini sınama,
3) Kendini bilme,
4) Aslına/özüne uygun, kendini temsil eden bir seçim yapma.

Ani Karar Vermeme ve Etraflıca Düşünme

Aristoteles'in önerdiği gibi, bilinçli bir seçim yapmak isteyen kişi, karar vermeden önce seçenekleri üzerinde etraflıca düşünüp taşınır. Nihai seçimi yapacağı âna kadar veri toplar. Düşünceleri kadar sezgilerini ve duygularını da dikkate alır ve bunları aklının süzgecinden geçirir. Seçimlerinin içinde yaşadığı sosyal sistem ile çevresel-toplumsal sistemden etkilendiğinin farkında olarak, bir yandan kendi içine bakarken bir yandan da sistemin dışına çıkarak ona dışarıdan bakmaya çaba gösterir. Üstelik bunu bir kereliğine yapmaz, tüm kariyer yaşamı boyunca seçimler yapmaya devam edeceğinden bu farkındalığı her an canlı tutmaya çalışır.

Dolayısıyla Ece gibi ağzının iyi laf yapmasını, Onur gibi yüksek maaş kazanma umudunu, Kerem gibi sevdiği genç kıza yakın olma hevesini, Simin gibi statü sahibi olma olasılığını ve benim gibi ilkokul çağında verdiği avukat olma kararını, etraflıca

düşünmeden, yaşamının en önemli seçimlerinden birini yapmak için yeterli görmez. Elindeki verileri mümkün olduğu kadar çoğaltmaya, çok boyutlu hâle getirmeye çalışır.

Psikolog Aslı'yı hatırlayalım. Aslı doktor olmak istediğini düşünüyordu. Ama neden doktor olmak istediği ya da o mesleğin kendisine uygun olup olmadığı konusunda etraflıca düşünmemişti. Ailesi ona hasta yakınına eşlik etmesi önerisinde bulunduğunda, "Doktorluk bana göre biliyorum, hastanede zaman geçirmeme gerek yok," diyebilirdi. Tıp fakültesini kazanma hedefiyle sınavlara hazırlanabilir, sonrasında iyi bir öğrenci olduğu için büyük olasılıkla tıp fakültesini kazanarak doktor olma yolunda ilerleyebilirdi. Bu süreç tüm toplum tarafından saygı duyulan, desteklenen bir süreç olurdu. Aslı bu yönde güvenle ilerlerken ailesinin yaptığı öneriyle durdu ve kendisine basit ama önemli bir soru sordu; "Acaba hastane ortamı ve doktorluk gerçekten bana uygun mu?"

Aslı'nın bu soru sonrasında yaşadığı süreci ve sınava kısa bir süre kala doktorluğun kendisine uygun olmadığını anlamasıyla yaşadığı belirsizliği hayal etmeye çalışın. Aslı büyük olasılıkla ilk anda, "Ne yapacağım ben şimdi?" diyerek kaygılandı. Bu kaygılı durum içindeyken tüm ölçüp biçme sürecine yeniden başlaması, zaman ve emek vermesi, kendisine yeni bir hedef belirlemesi gerekti. Zordu ama Aslı kolaya kaçmadı. O zorluğun beraberinde getireceği uzun vadeli yararı, kısa vadeli belirlilik ve rahatlığa ve toplumun takdirini kazanmaya yeğledi. Ailesinin de desteğiyle yaşamda pek çok farklı yollarda yürünebileceğini dikkate aldı.

Bense ta ilkokulda avukat olmaya karar verip bu kararı yıllar boyu sürdürdüğüm için ani karar vermemiş ve etraflıca düşünmüş mü oldum?

Bence hayır. Lisedeyken hukuk fakültesini kazanmak üzere deli gibi ders çalışmamı azimli ve kararlı olmamın sonucu sanıyordum. Bugünden geriye dönüp baktığımda azim ve kararlılık

ile bir hedefe bağlanma ve böylece belirliliği koruma ihtiyacımı birbirine karıştırdığımı düşünüyorum. Hedefim dünyadaki haksızlıkları gideren ve saygı gören bir insan olmaktı. O zamanki bilincim içerisinde bunun tek yolu olarak avukatlığı görüyordum. Bana adliyeye gitmemi, bir avukatla görüşmemi öneren olduğunu hatırlamıyorum. Olsaydı da avukat olmayı her şeyden çok istediğime kendimi inandırdığım ve zaten avukatlık mesleği hakkında yeterli bilgiye sahip olduğumu sandığım için yapılan öneriyi Ece gibi duymazlıktan geleceğimi tahmin edebiliyorum. Bu durumu bana ya da Ece'ye özgü bir hâlmiş gibi anlatıyorum ama değil aslında. Bölümün sonunda bu "hızlı" biçimde ve etraflıca düşünmeden karar alma tutumunun insan beynine özgü karar alma süreçleriyle ilişkisini bilimsel çalışmalar ışığında paylaşacağım.

O hâlde meslek seçimi yapma durumunda olan kişinin bilinçli bir karar verip vermediğini değerlendirmek üzere kendisine şu önemli soruları sorarak sürece başlaması anlamlı olur:

"Gerçekten etraflıca düşündüm mü?", "Meslekle ilgili varsayımlarımı sınadım mı?", "Bu mesleği seçmemin altında yatan gerçek neden ne? Bu neden ne kadar anlamlı ve uzun süre geçerli olur mu?", "Başka seçeneklerim var mı? Bunlar neler olabilir?", "Bir hedefe bağlanma ve/veya belirliliği koruma ihtiyacımı azimli olmakla karıştırıyor olabilir miyim?" ve "Kendimi ne kadar iyi tanıyorum?"

Bu sorulara ilişkin bulduğunuz cevapları görüşlerine değer verdiğiniz insanlarla paylaşarak kendinize ayna tutabilirsiniz. Böylece kendi kendinize koyduğunuz sınırlamalar, engeller varsa onların farkına varabilirsiniz. Bütün bunlardan sonra eğer yine de ilk kararınızda ısrarlıysanız bu defa verdiğiniz karar, kaynağını etraflıca düşünmemekten değil, farkındalıktan alır.

İyiye Dair Bilgisini Sınama

İlkokulda avukat olmaya karar verdiğimde ailemde hiç avukat yoktu. Tanıdığım tek avukat karşı dairede oturan; anneme, diğer

komşu teyzelere ve çocuklara oldukça mesafeli davranan; eve giriş çıkış saatlerimiz uymadığı için pek ender gördüğüm komşu teyzeydi. Tanıdığım diğer teyzelerden farklı olduğu ve biraz da sert göründüğü için ondan çekinirdim. Dolayısıyla avukat olmaya doğrudan tanıdığım biri ya da ailemin yönlendirmesi sebebiyle karar vermedim.

Rol modelim gerçek hayatta var olmayan televizyon dizisi kahramanı ceza avukatı Mr. Petrocelli'ydi. Bu dizi karakteri, Harvard Üniversitesi mezunu olmasına rağmen Amerika'nın küçük bir şehrinde, sevimli karısıyla karavanda yaşamayı seçmişti. Mütevazı ama mutlu ve doyumlu bir yaşamı vardı. Akıllı, esprili, gözü pek ve yakışıklı bir adamdı. Zekâsı, dikkati ve bilgisiyle daha önce fark edilmeyen delilleri fark eder, değerlendirir ve duruşmalardaki etkileyici konuşmalarıyla esasında masum olan sanıkları ceza almalarına ramak kala kurtarırdı. Diğer sebepler yanında, içinde bulunduğum sistem dolayısıyla ve o yaştaki aklımla "güçsüz kadınları kurtarmak" fikri de beni cezbetmiş olabilir. "Mr. Petrocelli gibi bir avukat olmalıyım," diye düşündüm. Avukat olduğum an onun gibi biri olacağımı ve onun yaşadığına benzer bir hayatı yaşayacağımı umdum. Bu hayalimi lisede televizyonda izlediğim başka Amerikan hukuk dizileri de pekiştirdi. Dizilerdeki avukatlar arkalarına kanun gücünü alarak ulvi işler yapıyorlardı ve parıltılı bir hayatları vardı.

Ötesini araştırmak, ayaklarımın biraz daha yere basması için karşı dairemizde oturan avukat komşu teyzenin kapısını çalıp bir de onun fikrini almak aklıma bile gelmedi. Ne de olsa ilkokuldaydım. Ani bir karardı ama yıllar boyu sürdü. Tam da Aristoteles'in sözünü ettiği, "Bir seçim, seçimi yapana doğru (*orthos*) görünse dahi, seçimde bulunanın iyiye *(agathon)* dair bilgisi yanlışsa kişi yanlış bir seçim yapmış, isabetsiz bir karar vermiş olacaktır," duruma uygun bir hâl... İyiye dair bilgim kesinlikle yanlıştı, bunu mesleğe başlayınca anladım. Benim gördüğüm adliyeler ve ben dâhil avukatların çoğunun gündelik yaşamı, televizyon dizilerindeki avukatların

hayalini kurduğum ve sahip olmayı istediğim yaşamına hiç mi hiç benzemiyordu. Ve benim düşündüğüm anlamda "kadınları kurtarmak" dava kazanmanın ötesinde pek çok boyut içeriyordu.

Aklıma gelmeyen bir konu daha vardı; acaba ben nasıl bir insandım? Benim de Ece gibi ağzım iyi laf yapardı ve çocuklar arası tartışmalarımızı duyan büyükler, "Kızım senden iyi avukat olur," derlerdi. Fikir tartışması yapmaktan büyük keyif alırdım, ikna yeteneğimin yüksek olduğunun farkındaydım. Tamamdı işte, daha ne olsun...

Peki, ilkokulda "ani şekilde" aldığım bir kararı üniversite sınavına kadar sorgulamayan biri olmayıp meslek hakkındaki iyiye dair bilgisini ve varsayımlarını sınayan, değişik seçeneklerin farkında olan biri olsaydım ya da çevremde bana bu yönde uyarıda bulunulsaydı ve ben de bu uyarıyı dikkate alsaydım nasıl bir süreç yaşardım?:

a) Önce ilgi duyduğum mesleklerin bir listesini çıkarırdım. Sonra listedeki meslekleri makul bir sayıya (örneğin beşe) indirirdim.
b) Sonra listemde yer alan mesleklerin eğitimini veren bölümlerde okutulan derslerin içeriklerini (örneğin Hukuk Fakültesi'nde okutulan derslerin tamamının içeriğini) ilgili üniversitelerin web sitelerinden incelerdim.
c) Listemdeki her meslek için varsayımlarımı yazardım: O meslekte bir günümü nasıl geçireceğim, ne gibi ortamlarda bulunacağım, nasıl insanlarla çalışacağım, nasıl bir amaca hizmet edeceğim, ne kadar gelir elde edeceğim, o mesleği yaparken ne gibi değerleri yaşatacağım gibi.
d) Aynı meslek içinde, birbirinden çok farklı içerikte işler yapılabileceğini düşünerek meslek içinde farklı uzmanlaşma alanları olup olmadığını araştırırdım (Örneğin bir dava avukatı ile bir şirket avukatının iş günü birbirinden oldukça farklı geçer).

e) Sonra varsayımlarımı sınamak, sorularıma cevap aramak ve mesleğin uygulaması hakkında listemdeki meslekler-de faaliyet gösteren birden çok insanla görüşürdüm. Zira "her yiğidin bir yoğurt yiyişi" olduğu gibi, aynı mesleği yapan insanların da birbirinden çok farklı değerlendirmeleri olması mümkün. O meslekte çalışanlara sorardım: Ne gibi zorluklarla karşılaşıyorlar? Hangi yönler hoşlarına gidiyor? Bu mesleğin geleceği, kazancı nasıl?

f) Dinlediklerimle yetinmez, mesleklerin ilişkili olduğu ortamlarda birkaç saat geçirmeye de çalışırdım. İlgilendiğim mesleğe göre, adliyeye, fabrikaya, hastaneye, okula gitmeye zaman ayırır, ortamı o niyetle gözlemler ve değerlendirmeye çalışırdım.

g) Tüm bu süreçler için başkalarından yardım istemem gerekebilirdi. Hayatım için çok önemli bu konuda yardım istemeyi anlamlı bulur, bunun için zaman ve emek verirsem bir şekilde istediğim insanlara ve ortamlara ulaşma şansı bulabileceğime inanırdım (Örneğin herkes adliyeye girip, özel olarak kapalı olması kararı verilmediği sürece, duruşmaları izleyebilir).

h) Bu sürecin sonunda topladığım verilerle bilgisi artmış biri olarak, ilgi duyduğum meslekleri İkinci Bölüm'de söz edilen mutlu bir yaşama zemin hazırlayan işin yedi özelliği (yeterli gelir, iş-yaşam dengesi, özerklik, ustalaşma, amaç, karakter güçlerini kullanma, odaklanma-gelişim-tatmin duygusu) çerçevesinde değerlendirmeye çalışırdım.

ı) Sonrasında kendimi bilmeye, çevrenin üzerimdeki etkisini daha derinden anlamaya çalışır ve tüm bu bilgileri bir araya getirip aslıma/özüme en uygun seçimi yapmak üzere elinden geleni yapmış biri olarak, gönül rahatlığıyla seçimimi yapardım.

Meslek seçimime ilişkin kararımı alırken Aristoteles'in önerdiği şekilde etraflıca düşünmediğim ve varsayımlarımı sınamadığım için geçmişteki kendime, "Ağzım iyi laf yapar," deyip ceza avukatı olmaya niyetlenen Ece'ye ve seçimlerini paylaştığım diğer gençlere bu kadar yüklendikten sonra, insan beyninin karar alma yollarını ve bu süreçte yaptığı hataların kaynaklarını inceleyen bir bilimsel çalışmaya değinmenin tam zamanı... Böylece her birimizin karar alma tutumundaki aksaklıkların sadece bize değil, insan olmaya özgü ve geliştirilebilir bir durum olduğu ortaya çıksın.

Hızlı ve Yavaş Düşünme

Paylaşacağım çalışma psikolog Daniel Kahneman tarafından yapılmış ve 2002 yılında Nobel Ekonomi Ödülü'ne layık görülmüş.[6] Kahneman'ın insanın karar alma süreçlerini inceleyen araştırmasının Aristoteles'in karar alma sürecinde "etraflıca düşünme, iyiye dair bilgisini, seçeneklerini ve varsayımlarını sınama" önerisi ile bu derecede bağdaştığını görmek, böylece iki bin beş yüz yıl önceki bir felsefi teoriyle günümüzde yapılan bilimsel bir araştırma arasında bağ kurmak bana heyecan veriyor.

Kahneman kararlarımızın iki düşünce sistemi tarafından yönetildiğini belirtiyor. Bunlar:

Sistem 1 (Hızlı Düşünme): Otomatik, çaba gerektirmeyen, sezgisel ve duygusal bir düşünme biçimi.

Sistem 2 (Yavaş Düşünme): Daha bilinçli, analitik, mantıklı düşünme biçimi.

Çoğunlukla yavaş ve akıl yürütmeye dayalı kararlar aldığımızı sanıyor; kararlarımızı Sistem 2 ile özdeşleştiriyoruz. Oysa Sistem 1 kararlarımızı düşündüğümüzden çok daha fazla kontrol ediyor; hele de yorgun, dikkatsiz ya da rahatsızsak. Sistem 1'le hızla alınan kararlarda kuşkuya yer yok; önce sonuç, sonra argümanlar geliyor. Yani önce "Doğru olan budur," deyip sonra ona kanıtlar arıyoruz.

Sistem 2 de ise yavaş düşünme, belirsizlik ve kuşku var; zihnimiz soruları alıyor, üretiyor, yanıtlar için dikkati yönlendiriyor. Bilinçli, çaba gerektiren ve düzen içeren bir zihinsel çalışma söz konusu. Kahneman bu durumu göz önünde bulundurarak, özellikle önemli kararlar almadan önce periyodik olarak yavaşlamamızı ve Sistem 1'in sezgisel muhakemesini doğrulamak için akıl yürütmeye dayalı Sistem 2'yi kullanmamızı, aksi takdirde maliyetli kararlar alabileceğimizi belirtiyor ve neden Sistem 2 ile "yavaş" karar aldığımızı sanırken "hızlı" karar aldığımızı da açıklıyor.

Kahneman her gün yaklaşık otuz beş bin karar aldığımızı, bu sebeple beynimizin bilgi işlemeyi basitleştirme eğilimi olduğunu ifade ediyor. Bu basitleştirmeyi Sistem 1 hızlı düşünme süreciyle karar alırken kullandığımız beynimizdeki kısayol yöntemleri/sezgisel yöntemler (*heuristics*) ve bilişsel yanılgılarımız (*cognitive bias*) aracılığıyla gerçekleştiriyoruz. "Kısayol yöntemleri", bireylerin karmaşık kararlar alırken zaman ve çaba tasarrufu sağlamak amacıyla kullandıkları basitleştirilmiş düşünce süreçleri veya yaklaşımlar olup her zaman doğru ve mantıklı sonuçlar vermiyor. Karar verme sürecini kolaylaştırıp hızlandırıyor ama hatalara yol açabiliyor. "Bilişsel yanılgılar" ise mantıksız bir düşünce yapısından türetilen ancak yaygın olan yanlış bir yargı olup bir kişinin sübjektif algısını güvenilir ve objektif bir gerçek olarak kabul ettiği zaman ortaya çıkıyor. Kişinin gerçeklik algısını ve yargılarını belirli bir yönde çarpıtarak hata yapma eğilimini artırıyor.

Beynimizin kullandığı çok sayıda kısayol yöntemi ve bilişsel yanılgı var. Konumuz bağlamında birkaçını örnekleyelim:

Hazır Bulunma Kısayolu (*Availability heuristic*): İnsanların akıllarına daha kolay gelen ve daha sık karşılaştıkları bilgilere dayanarak karar verme eğilimi. Bu kısayolun tuzağına düşen biri, örneğin medyada sık karşılaştığı ve idealize edilen bir mesleği

gerçekçi bir değerlendirme yapmaksızın cazip bularak meslek seçimini yapabilir.

Mevcut Durumu Koruma Yanılgısı (*Status Quo Bias*): Bireyler mevcut durumdan sapmaktan kaçınma eğiliminde. Bu sebeple sahip olduğu veya yatırım yaptığı nesnelere duygusal olarak bağlanıyor ve elindekinden vazgeçerse doğabilecek kayıpları psikolojik olarak gerçeğinden daha fazla algılayarak statükoyu korumaya çalışıyor. Bu yanılgı etkisindeki biri, örneğin kendi yeteneklerini ve tutkularını dikkate almayarak aile mesleğini sürdürme veya sosyal çevresindeki insanların daha sık yaptığı işe yönelme gibi nispeten "güvenli" kabul ettiği seçenekleri tercih edebilir.

Kahneman bu kısayolların ya da yanılgıların olumsuz etkilerinden korunmak ve potansiyel yanılgıları fark etmek için çaba göstermenin mümkün olduğunu söylüyor. Bunun için öncelikle Sistem 1 ve Sistem 2'nin varlığının ve işleyişinin farkında olmak, özellikle de önemli kararlar alırken hızlı ve yavaş düşünme sistemlerini dengede tutmak, kendi otomatik tepkilerini fark edip bu tepkilere hemen yanıt vermek yerine durumu değerlendirmek için zaman ayırmak, daha sofistike düşünce ve eleştirel değerlendirme becerilerini geliştirmek (örneğin gerçeklerle yorumları ayırt etme, önyargıları fark etmek için çaba gösterme gibi), kendine doğru soruları sormak (örneğin, "Bu en iyi seçenek mi, yoksa sadece sık sık maruz kaldığım seçenek mi?", "Buna 'evet' demeye devam edersem neye 'hayır' diyorum?", "Neden bunun tam tersi doğru olabilir?" gibi) ve farklı bakış açılarını görmek için diğer insanlardan geri bildirim istemek yardımcı olabilir.

Peki, bu bilgilere lise son sınıftayken sahip olsaydım yaşamımda neler değişirdi? Şu an bu sorunun cevabını bilmem mümkün değil. Ancak benim gibi, bu satırları okuyan sizler de bundan böyle özellikle de meslek seçimi gibi yaşamınız için stratejik önemi olan kararları alırken Sistem 1 ve Sistem 2'yi dengelemeye, kısayol

yöntemlerinizi ve bilişsel yanılgılarınızı fark etmeye ve onların yanıltıcı yönlerinden korunmaya özen gösterebilirsiniz.

Aristoteles'in önerdiği gibi bilinçli bir seçim yapmak için etraflıca düşünen, yöneldiği mesleğe ilişkin iyiye dair bilgisini, dolayısıyla seçeneklerini ve varsayımlarını sınayan, Kahneman'ın önerdiği gibi kısayol yöntemlerinin ve bilişsel yanılgılarının etkisi altında kalmamak için hızlı ve yavaş düşünmeyi dengeleyen birinin, meslek konusunda sağlıklı bir seçim yapması için yalnızca mesleği tanıması yetmez, kendisinin "kim" olduğunu anlama konusunda da gayret göstermesi gerekir.

Bilinçli seçim süreci için Aristoteles'e referansla tanımladığımız üçüncü boyut olan "kendini bilme" ile dördüncü boyut olan "aslına/özüne uygun seçim yapma" boyutlarını gelin sırasıyla Beşinci ve Altıncı bölümlerde ve ayrı ayrı inceleyelim.

Keşif Soruları – IV

Yaşamınızda önemli olduğunu düşündüğünüz seçimler nelerdir? Sıralayın.

Meslek seçim sürecinin önemini kavradığınızı, bu sürecin hakkını verdiğinizi düşünüyor musunuz? "Evet"se nasıl? "Hayır"sa bu sürecin hakkını vermek için neler yapabilirsiniz?

Mesleğinizi yapmaktan (ya da yapacağınızı hayal etmekten) zevk alıyor musunuz? Öngörülebilir gelecekte de mesleğinizden zevk alacağınızı düşünüyor musunuz? Neden? Seçeceğiniz işle/meslekle ilgili varsayımlarınızın farkında mısınız? Onların gerçeğe uyumunu kontrol ettiniz mi?

Gelecekte nasıl bir yaşam istiyorsunuz? Ya da şu anki yaşam tarzınızı nasıl tanımlarsınız? Bunun işinizle/mesleğinizle ilişkisi var mı? Nasıl? Ne değişsin istersiniz?

Seçtiğiniz iş vesilesiyle;

- Nasıl bir çalışma ortamı ve çalışma arkadaşları seçtiniz? Ya da seçmek istersiniz?
- Hangi konularda başarı ya da zorluk yaşıyorsunuz? Ya da yaşamayı (veya yaşamamayı) tercih edersiniz?
- Hangi konularda kendinizi geliştiriyorsunuz? Ya da geliştirmek istersiniz?
- Uzun vadede nasıl bir gelir düzeyine ulaşmayı seçmiş olabilirsiniz?
- Hangi ortamlardan, başarı ya da zorluk boyutlarından, gelişim alanlarından, gelir düzeyinden vazgeçtiniz? Bunlardan vazgeçtiğinize memnun musunuz? Neden? Değilseniz bir stratejiniz var mı?

Notlar

1. Püsküllüoğlu, a.g.e., s. 1324.
2. Kaan H. Ökten, "Aristoteles'in "Seçimi: Prohairesis", *Cogito*, Sayı 34, Kış 2003, İstanbul: Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık A.Ş., 2003, s. 88.
3. Ökten, a.g.e., s. 90.
4. Ökten, a.g.e.
5. Aristoteles, bilinçli seçimin özelliklerine ilişkin başka boyutlar da sıralar ama konu ile ilgisi bakımından açıklamaları bu boyutlarla sınırlı tutuyorum.
6. Daniel Kahneman, *Hızlı ve Yavaş Düşünme*, Çev: Filiz Deniztekin, Osman Ç. Deniztekin, İstanbul: Varlık Yayınları, Kasım 2017.

BÖLÜM 5

Kendini Bilmek

Kendini Bilmek

"İnsanlar, dağların zirvelerine tırmanmak için uzaklardan gelirler
ancak kendi ruhlarının yamaçlarında
yürümekle yetinirler."

AUGUSTINUS, MS 3. Yüzyıl

Mesleğe yönelik sağlıklı bir seçim sürecinin boyutlarını ele almaya devam ediyoruz. Öncesinde, "Yaşamdaki en yüksek amaç mutluluktur," varsayımından yola çıktık ve "İçe sinen iş mümkün mü?" diye sorarak böyle bir işin yedi özelliğini belirledik. Seçim yapan insanın doğasını inceleyip biyolojik, psikolojik, sosyal boyutlarını ve bunların gelişimi üzerindeki etkilerini gözden geçirdik. İçinde bulunduğu sistemin insanın kariyerindeki olası etkilerine baktık. Seçim sürecinin ilk iki adımını "ani karar vermeme ve etraflıca düşünme" ile "iyiye dair bilgisini sınama" olarak tanımladık. Sıra bu adımların üçüncüsü "kendini bilme" adımına geldi.

Kendini Bilmek Mümkün ve Meslek Seçimi İçin Önemli mi?

Binlerce yıldır filozoflar, yazarlar, bilge kişiler tarafından tekrarlanan, "Kendini bil," önermesinin öneminin çoğumuz bir şekilde farkındayızdır. Benzer şekilde Thales'in iki bin beş yüz yıl önceki, "Hayattaki en zor şey kendini bilmektir," ifadesinin geçerliliğini koruduğuna da çoğumuz katılırız sanıyorum. Bu zorluğun

nereden kaynaklandığına ilişkin pek çok varsayımda bulunulabilir, bazılarını özetleyecek olursam:[1]

Bunlardan ilki Dördüncü Bölüm'de sözünü ettiğimiz "hızlı düşünme" tarzımız ve bu sebeple yaptığımız düşünce hataları. Bu bağlamda insanların paylaştığı çok sayıdaki "ortak kör noktaya" değinerek kendimizi bilmemizin zor olduğunu ifade edenler var. Sinirbilimciler, araştırmalarıyla tek bir benliğimiz olup olmadığını sorguluyor; bazıları beyinlerimizin bize benlik yanılsamasını veren dağınık evrimsel kümeler olduğunu, farklı durumlarda farklı benlikler sergileyebildiğimizi söylüyorlar. Öte yandan psikologlar, onlarca yıldır yaptıkları araştırmalar çerçevesinde "temel ilişkilendirme hatasına" (*fundamental attribution error*) düşebildiğimizi; biz kişiliğimizin davranışlarımızı belirlediğini düşünürken aslında koşulların davranışlarımız üzerinde düşündüğümüzden çok fazla etkisi olduğunu söylüyorlar. Bunların yanında kendini bilmedeki bir diğer tuzak olarak başkalarının bizi bizden iyi tanıma ihtimali olduğunu ifade edenler var. Bunlar kendini bilmede geri bildirim almanın önemi üzerinde duruyorlar. Buna yakın kabul edilebilecek bir diğer görüşü ise çatışma çözümü alanında çalışan psikologlar ileri sürüyor ve kendini tanımanın en verimli yolunun başkalarıyla etkileşim durumunda ve çatışma süreçleri çerçevesinde mümkün olabileceğini belirtiyorlar.

Son olarak, kendini bilmenin zorluğuna dair bana en yakın gelen görüşü paylaşayım: Üçüncü Bölüm'de de değindiğimiz gibi insanın, bir nesne gibi sabit bir varlık olmayışı, dolayısıyla bazı sabit yönleri olsa da kendini bilmeye çalışan varlığın bir yandan sürekli değişmekte oluşu ve değişim içinde olan bir varlığın kendini bilmesinin güçlüğü...

Bu açıklamalar sonrası kör noktaları olan, çevresinden ve koşullardan etkilenen, sürekli değişim içinde olan insanın ancak kendini bilmeye gayret edebileceği ve bunun varılacak bir

yerden çok, bir yolculuk olduğunun ön kabulü anlamlı bir başlangıç olarak görünüyor. Kolay bir yolculuk değil üstelik ama birazdan değineceğimiz sebeplerle, zor olsa da değerli...

Sorunun ikinci kısmı olan, "Kendini bilme meslek seçimi ya da iş yaşamı için önemli mi?" sorusu da üzerine kitaplar yazılabilecek bir soru... Soruya kısaca cevap verebilmek adına öncelikle, "Kendini bilme yolculuğunda olan kişinin farkında olmaya çalışacağı boyutlar neler olabilir ve bunların farkında olmak ne gibi sonuçlara yol açabilir?" ona bakalım.

Kendini bilme çabasında olan kişi yeteneklerini, ilgi alanlarını, kişiliğini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya çalışır. Böylece potansiyelinin farkına varma, onu kullanma, daha sağlıklı bir kariyer planı yapma olasılığı artabilir. Kişi kendini anlamaya başladıkça başkalarını, başkalarının sınırlarını, duygularını da daha iyi anlama, çatışma durumlarını daha iyi yönetebilir hâle gelme, daha iyi ilişkiler geliştirme ihtimali yükselebilir. Bu kişinin yaşamına dışarıdan bakabilme çabası ve içinde olduğu öğrenme ve gelişim süreci onun gitgide daha farkında ve daha doğru kararlar almasını sağlayabilir.

Genç yaşında meslek seçme durumunda olanların, o yaşlarda kendini bilme yolculuğuna çıkamayacağını düşünenler olabilir. Oysa ben içinde bulunduğu aile ve/veya eğitim ortamında budanmadan gelişmesine izin verilen her gencin böyle bir yolculuğa çıkma potansiyeli olduğuna inanıyorum. Meslek seçme sürecindeki gençlerle yüz yüze yaptığım görüşmeler de bu yaklaşımımı destekliyor. Aktaracağım bu görüşmelerden birinde de görüleceği gibi, sadece ileri yaşlarda mesleğe yönelik karar verenler ya da değişim düşünenler değil, on sekizlerinde bir genç de âdeta bir "kültür robotu" olmak yerine, kendini bilmeyi hedefleyerek bir "şahsiyet" olma mücadelesi verebilir ("Kültür robotu" ve "şahsiyet" kavramları için bakınız sayfa 148, 162). Aynen genç dostum Umut gibi.

Umut aşağıda aktardığım konuşmayı yaptığımız sırada on dokuz yaşında ve üniversite birinci sınıf öğrencisiydi. Kendisiyle 2016 Mayıs'ındaki lise mezuniyetinden kısa bir süre sonra tanışmıştık. Okuduğu lisenin sağladığı avantajla Almanya'nın üniversite sınavı sayılan Matura'ya girmiş, çok yüksek bir puan almıştı. Bu sebeple dünyanın en iyi tıp fakültelerinden biri dâhil pek çok Alman üniversitesinden kabul almıştı. Herkes yurt içindeki ve yurt dışındaki doktor olmak isteyen pek çok gencin hayalini süsleyen o tıp fakültesini seçmesini beklerken Umut onun yerine -ben dâhil- çoğu kişinin o zamanlar adını bile bilmediği bilgisayar bilimleri, elektrik mühendisliği ve mekanik mühendisliği gibi disiplinlerle kesişen ve genellikle otomasyon sistemleri, akıllı robotik sistemler ve yapay zekâ uygulamalarının geliştirilmesinde önemli rol oynayan "sibernetik mühendisliğini" seçti. Umut'un seçim sürecinde dikkate aldığı kriterleri sohbetimizden alıntılar yaparak aktarıyorum.

UMUT

"Kendi Fikirlerini Unutmadan Etraftan Yorum Almak İyidir"

"(...) İlk olarak şunu fark ettim: İnsanların bazıları lise 1'den itibaren bilebiliyordu; 'Ben bunu okumak istiyorum,' diye. Ben daha derslerin iç konularını enteresan bulup incelerken insanlar, 'Ben bu mesleği yapayım,' ya da 'Ben bunu okuyayım,' diyordu; ben daha oralı bile değildim. Ne okumak istemediğimi biliyordum ama ne okumak istediğimi bilmiyordum.

Doktor olmak için biyolojiye ilgi gerekir ya hani, bende o ilgi var ama deli gibi bir dil merakı da var, tasarım merakı da, şu merak, bu merak da; bir sürü yerden bir merak dalı çıkarıyorum. Dönme dolap gibi bütün meslek çevrelerini döndürdüm kendi kendime.

...Benim hedefim Almanya'ya gitmekti... Almanya'da on sekiz bin bölümü içeren bir web sitesini baştan aşağı taradım. Bana uygunu ne olur, benim ilgimi ne çeker, hangi bölümler içeriyor? Bu önce beş altı bölüme, sonunda da gerçekten en özel bölüme kadar indi: 'Sibernetics.'

Ben şöyle düşündüm: Eğer ki ne okuyacağımı veya ne yapmak istediğimi bilmiyorsam bunu sonuna kadar araştırmam lazım. Oysa günümüzde insanlar daha çok ne okuyacaklarına değil de isme bakıyor. Bu çok yanlış bir şey bence. Tabii ki bence diyorum, bunu vurguluyorum; çünkü bu, kişisel fikrim ve büyük konuşmak istemiyorum bu konuda. Sonuçta herkes kendi kişisel isteğine göre hayatını sürdürüyor. Ama bir insan bir isme göre mi hayatını sürdürmek ister, kendine göre mi? Ben bunu yapmak istemedim.

'Üniversite öyle bir yer ki,' dedim kendi kendime, 'Burası senin uzmanlaşmak için ilk adımın. Bu lise değil artık. Sen buraya kendin için gidiyorsun. Sen bunu yapmak zorunda değilsin, istediğin için yapıyorsun. Yapmak istediğini bil.' Çünkü üniversite gerçekten öyle; yapmak zorunda değilsin. 4+4 sistemine dâhil olan bir şey değil bu...

Sosyal olarak, etrafta görüyoruz ya hani, 'İş yapmak için bunu zorla.' Ben dedim ki ben bunu zorunluluk olarak görmek istemiyorum. Ben istiyor muyum, evet. Böyle bakmak istedim. İstediğim bir şeye neden zorunluluk olarak bakayım ki?

Etrafta duyduklarım hep beni bir kalıba sokmaya çalışıyormuş gibi geldi. Bundansa, dedim kendi kendime, bu yorumlardan ve kendi fikirlerimden yola çıkarak kendime bir yol yaratayım. Çünkü her zaman etraftan bir yorum almak iyidir. 'Bak, o ne yaşamış, bu ne yaşamış, aslında bu nasıl?' Bu her zaman iyi ama ben kendi

fikirlerimi unutmak istemedim. Çünkü başkalarının fikirleri, sanki onların yaşadıklarını yaşayacakmışım gibi, 'Bu böyle,' şeklinde oluyor. Ben, o değilim. Belki aynısı da olabilir bana ama ben kendimle yaşayayım onu. Yani Umut'un hikâyesi olsun o, Umut'un başkasından duyduğu bir hikâye olmasın, ne yaşadıysam.

Almanya'nın en iyi tıp okulunu kazandım. Denilen şöyle oluyor: 'Böyle bir okulu geri mi çevireceksin?' Bir yerde diyorsun ki kendi kendine: 'Tıp işte!' Bir baskı yarattı üstümde. Sonra düşündüm, düşündüm, dedim ki ben yaşamımı hastanede geçirmek istemiyorum ki ya da durmadan böyle şeylerle uğraşmak...

Alakalı mı olacak şu an bilmiyorum ama aile baskısı çok farklı bir bakış açısı yaratıyor... Anne-baba da çocuk oldu, evet ama farklı bir zamanda çocuk oldu ve artık anne-baba çocuk değil, o çocuğun anne-babası. İçinde hâlâ bir çocuk varsa da o çocuğun yerine geçmek çok zor...

Küçükken sanırdım ki anne-baba hata yapmaz. Annen, baban her şeyi o sana öğretecek. Ben annemle, babamla büyüme şansını yakaladım ve fark ettim ki kaç yaşında olursan ol, hatandan öğreniyorsun zaten; hata yaparsan öğreniyorsun. Bazen hata yapmadan da öğrenebilirsin ama hata yapamazsın diye bir şey yok ki... Anne de olsan, baba da olsan. Kesinlikle hazıra konacak bir görev değil anne-babalık.

Annem biraz daha sosyal hayatımda etkiliydi, babam da eğitim hayatımda daha çok etkiliydi. Tam beşinci sınıftan sonra babam bir anda bambaşka bir insan oldu. Benim çocukluğum boyunca bana yaklaşan biri oldu: 'Bunu yapmalısın'dan çok, 'Bu senin için Umut, bunu sen kendin için yapıyorsun.' Kesinlikle böyle yaklaştı bana. Çünkü

çocuk o zaman düşünmeye başlıyor, 'Annem babam beni buna zorluyor,' değil de, 'Hakikaten bu benim istediğim bir şey olmalı, ben kendim için yapıyorum. Birine gitmiyor ki bu, bana gidiyor.' Gaddar bir anne-baba olup çocuğuyla hava atmayacağı sürece anne ve baba zaten çocuğun iyiliğini istiyor ama farkında olmadan, bu baskı...

Bazılarının yorumu şu oluyor: Kendileri hata yapmış, çocuklarının bu hatayı yapmasını istemiyorlar. Ama farkında değiller ki kendi zamanlarınkinden farklı yollar da var şu an. Onlar doğru olduğunu bildikleri bir yoldan ilerletiyorlar ama belki o çocuk için ondan farklı on tane daha yol var doğru olan. Çocuğun bunu görmesi engelleniyor bu sırada, çünkü onu bir yola sokuyorlar: 'Yok, ben çocuğumu tanırım.' Böyle bahaneler yaratıyorlar ya da dediğim gibi, baba doktor, anne avukat, anne istiyor avukat olsun, baba istiyor doktor olsun. Neden; çünkü o doktor, o avukat.

Ne okuyacağımı lise sona kadar araştırarak keşfetmeye başladım. Bu, tamamen insanın biraz daha denk geldiği durumlar, araştırması ve isteğini bilmesiyle bağlantılı; yani kesinlikle bu üç nokta. Bazen denk gelmek bile çok şeyi değiştiriyor. Ama vazgeçilmez iki nokta, isteğini kavramak ve araştırmak olmalı. Benim için öyleydi en azından.

Kendini tanımak, 'Ben ne istiyorum?' sorusu. Kendimi tanımak için korktuğum şeyleri yaptım. Basketbol oynadım, takımda bir yıl oynadım. İstemediğimi fark ettim ama yine de bir deneyim kazandım, yani bir şeyi tattım. Böylece kendimi keşfetmeye başladım... Yani şunu bunu yapa yapa değişik bağlantılar yarattım ve dedim ki, 'Evet, ben böyle biriyim.' Kendimi daha çok böyle tanımaya başladım. Ben kendimi keşfettim böylece.

> ...Hep bir yol arıyorum, sonunda ne yapacağım belli değil. 'Neyim?' diyorum, 'Ben ne yapıyorum?' O yüzden ne geçmiş ne de gelecek için şu an bir şey diyebilirim. Şu an için en iyisini yapayım da kendime, geleceği de öyle güzelleştireyim. O, yaşarken şekillenecek bir şey... Biraz da akışına bırakmak gerekiyor..."

Umut şu an sibernetik mühendisi. Hatta alanda yüksek lisansını da tamamladı ve yaptığı meslek seçimi dolayısıyla çok memnun... Umut'un farkındalığına ve seçimini yaparken gösterdiği cesarete hayranım. Anne-babasının Umut'a saygılı ve geliştiren tavırlarını da çok takdir ediyorum.

Diyelim ki ister hayatının baharında ister ilerlemiş yaşlarında olsun, bir insan içine sinen bir işi/mesleği seçme amacıyla Umut gibi kendini bilme yolculuğuna çıkmaya karar verdi. Bu yolculuğun yukarıda kısaca değindiğimiz boyutlarına daha yakından bakalım.

Kendini Bilme Yolculuğunun Adımları

Bu yolculuk için pek çok farklı yöntem önerilebilir tabii ama biz yine felsefeden yardım alalım. Alasdair MacIntyre, toplumun karşılaştığı bazı temel sorunların üstesinden gelmek için erdem etiğinin nasıl yol gösterebileceğini tartıştığı *Erdem Peşinde* adlı eserinde Aristoteles'teki kendini bilme sürecini şöyle açıklar:[2]

> "Olan-insan (*man-as-he-happens-to-be*) ile öz-doğasının-farkına-vardığında-olabileceği-insan (*man-as-he-could-be-if-he-realized-his-essential-nature*) arasında köklü bir karşıtlık vardır. Etik insanların, ilk aşamadan ikinci aşamaya nasıl geçebileceklerini anlamalarını olanaklı kılacak bilinçtir. Çeşitli erdemleri öğütleyen ve bunlara

karşılık gelen zaafları yasaklayan buyruklar, olanak hâlinden edim hâline nasıl geçeceğimizi, asıl doğamızın farkına nasıl varacağımızı ve asıl amacımıza nasıl ulaşacağımızı öğretir."

Buradan yola çıkarak meslek seçimi bağlamında kendini bilme süreci; etik kurallara uygun bir yaşamı hedefleyen bireyin, asıl amacını keşfedip o yönde eyleme geçerek şu an "olduğu insan" dan, "olabileceği insan" olmaya doğru ilerlediği keşif ve gelişim yolculuğu olarak değerlendirilebilir. Bu yolculuğun adımları şöyle tanımlanabilir:

1) Kendini bilme çabasında "olan insan" öncelikle potansiyelinin farkına varmayı hedefler.
2) "Olabileceği insan" olmayı başarmak için istek ve duygularını düzene sokmaya çabalar. Etik çalışma ile eylemsel alışkanlıklar oluşturmaya çalışır.
3) Aklının rehberliğinde asıl amacının ne olduğunu ve ona nasıl ulaşacağını keşfeder.

"Olabileceği insan" olma amacıyla yol alan birey, kendini bilmenin bir yolculuk olduğunun farkında olur. Yaşamının farklı evrelerinde kendini yeniden değerlendirerek güçlü yönleri kadar geliştirilmesi gereken yönlerini de görmeye ve kabul etmeye, böylece gelişimini sürdürmeye gayret eder.

Artık kendini bilme yolculuğunun adımlarını bu bağlamda gözden geçirmeye başlayabiliriz.

Birinci Adım: Potansiyelini ve Gelişim Olanaklarını Değerlendirme

İnsan doğasını incelerken "doğacı" ve "yetiştirmeci" yaklaşımlara değinmiş, bunların son yıllarda gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar

ışığında eleştirilere uğradığını ifade etmiştik. Ne katı biçimde doğuştan ne olacağımız belirlenmişti ne de dünyaya "boş sayfalar" gibi içimizde yüklü hiçbir program olmaksızın geliyorduk. Gelinen son noktada bilimin insanın karmaşık yapısına değinerek biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurlarla şekillendiğini benimsediğini, henüz şu an olduğumuz kişi olmamızda hangi boyutun ne oranda etkili olduğu sorusuna kesin bir cevap veremediğini ve bizi olsa olsa yapının karmaşıklığı ve etki eden boyutlar konusunda belirli bir farkındalığa ulaştırdığını söylemiştik. Harari bunu insanların anne karnından erimiş bir cam gibi çıktıklarını ve şaşırtıcı oranda şekillendirildiklerini söyleyerek açıklıyordu.[3]

Harari'nin erimiş cama benzettiği insanda doğuştan olduğu varsayılan bu "farklı biçimlerde gelişme kuvvesi" potansiyel (ya da "gizil güç") kavramıyla ifade edilir. Potansiyel, "edim olarak değil de güç olarak var olan, olanak durumunda olan" şeklinde tanımlanır.[4] Kişinin potansiyeli, Üçüncü Bölüm'de kariyer gelişimi teorisi olarak ele aldığımız "Sistem Kuramı Çerçevesi" yaklaşımında da belirtildiği üzere; kişilik, yetenek, beceriler, değerler, vücut tamlığı ve sağlığı, eğitim ve öğrenme şekli, yaşam hedefleri ve beklentileri gibi kendine özgü pek çok özelliğin bir araya gelmesiyle oluşur. Öte yandan kişinin potansiyeli içinde bulunduğu sistemlerle (sosyal ve kültürel çevresi, yaşadığı yer ve zaman gibi) ilişki hâlindedir.

"Bu sebeple bir meşe palamudu yalnızca bir meşe ağacı hâline gelme potansiyeline sahipken insan akılsal ruhu sayesinde birçok farklı biçimde gelişme potansiyeli taşır."[5] Yani insan dediğimizde tek bir sabit içerikten değil; daha önce de söz ettiğimiz gibi, kendisi de değişim içinde olan ve farklı biçimlerde gelişebilecek bir tür olanaklar demetinden söz ederiz.

Kişi sahip olduğu birçok farklı biçimde gelişme potansiyelinin farkına vararak "olduğu insandan" etik çalışma aracılığıyla "olabileceği insana" dönüşmeyi hedeflediğinde ilk adımı kendini

gözlemleyerek atabilir. Duygularını, eylemlerini, tepkilerini gözlemleyen insan, iç dünyasına ilişkin farkındalığını artırır. Böylece davranışlarının, inançlarının, değerlerinin nedenlerini sorgulayabilir hâle gelir. Bu da kişinin öz-değerlendirme yaparak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varmasına olanak sağlar. Bu amaçla kişi ilk olarak mizacını ve kişiliğini anlamaya çalışabilir.

Mizaç ve Kişilik

Mizaç ve kişilik kavramları birbiriyle ilişkili olmakla birlikte farklı anlamlara sahiptir. Mizaç; bireyin doğuştan gelen, genetik olarak belirlenen ve yaşam boyu görece olarak sabit kaldığı kabul edilen psikolojik, duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade eder. Kişinin dünyayı algılama ve tepki verme şeklini temel bir seviyede şekillendirir. Bu sebeple mizaçtaki farklılıklar yaşamın ilk yıllarından itibaren gözlemlenebilir; bir bebek utangaç ya da uyumlu, bir başkası fazla hareketli, bir diğeri uysal olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla mizaca kişiliğin genetik yanını oluşturan "biyolojik yön" olarak bakılabilir.

Kişilik kavramı günlük dilde kolayca kullanılır ve anlaşılır olsa da psikologların ortaklaşa kabul ettikleri bir kişilik tanımı yoktur. Yine de her birimizin benzersiz ve kendine özgü olduğu konusunda genel bir kabul vardır. Kişilik, "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimi"[6] ya da "farklı durumlarda davranışları etkileyen, kişinin karakterinin nispeten kalıcı iç ve dış yönleri" olarak tanımlanabilir.[7]

Kişiliğin her birey için benzersiz ve kendine özgü olduğunun kabulüne rağmen insanların tanımlanmış bazı temel kişilik yapılarından birini sergilediklerine dair yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımda olanlar yetenekler, ilgiler ve değerler yaşla değişse de temel kişilik yapılarının fazlaca değişmediğini ifade eder ve meslek seçimi için kişilerin kişilik tipini (yani hangi nitelikler

kümesi özelliklerini taşıdığını) tespit ederek buna uygun işleri seçmelerinin en sağlıklı yol olduğunu belirtirler.[8]

Bu farklı yaklaşımların, "Kişiliğimiz nasıl oluşur, bu oluşum ne kadar sürer ya da kişiliğimiz kalıcı hâle gelir mi?" sorularına verdikleri cevaplar da doğal olarak birbirinin aynı değildir. Ağırlığı fizyolojik, psikolojik ve toplumsal öğelere veren ya da bu öğeleri biyolojik yapı temelinde dengelemeye çalışan pek çok farklı kişilik kuramı var. Bu kuramlar, kişiliğin farklı yönlerini ve nasıl şekillendiğini anlamada farklı bakış açıları sunuyor; insan davranışının ve kişilik yapısının karmaşıklığını farklı bakış açılarıyla değerlendiriyorlar. Burada bu kuramların detaylarına girmeyecek olsam da bazılarının bilimsel araştırmalarla desteklendiğini belirtebilirim.

Bu konudaki araştırmalardan biri 2017 yılında yayımlandı.[9] Florida State Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından yapılan bu araştırmada incelenen konu; beyni kaplayan gri maddenin (korteks) anatomik özellikleri ile kişilik özellikleri arasında ilişki kurulup kurulamayacağıydı. İncelemeler sonucunda korteksin kalınlığı, kapladığı alan ve alın-şakak bölgelerindeki kıvrılma miktarı ile kişiliğin yaratıcılık, merak duygusu, yeniliğe ve farklılığa açıklık gibi özellikleri ile bağlantılı kabul edilen "açıklık derecesi" ve insanları nöro-psikiyatrik hastalıklara açık hâle getiren "nevrotiklik özelliği" arasında yakın ilişki olduğu tespit edildi. Korteksin anne karnında gelişmeye başlayıp gelişimini çocukluk, ergenlik boyunca ve yetişkinliğe kadar sürdürdüğünün altını çizmekte yarar var.

Günümüzde, kişiliğin insan doğasına paralel biçimde değişim gösteren yönleri bulunabileceğinin de farkında olarak, nispeten kalıcı boyutları ve bu boyutların meslek seçimiyle ilişkisini değerlendirebilmek adına her zamankinden çok olanak var elimizde. Bu konuda hazırlanmış pek çok teste internet üzerinden ulaşabilirsiniz.

Bu testlere örnek olarak altı kişilik tipini tanımlayan Holland Kodları (*Holland Codes*) veya Holland Meslek Temaları (*the*

Holland Occupational Themes/RIASEC), beş faktör olarak da (*the five factor model*) tanınan Beş Büyük Kişilik Özelliği testi (*Big Five Personality Traits*) ile on altı kişilik tipi tanımlayan Myers-Briggs Tip Göstergesi (*Myers-Briggs Type Indicator*/MBTI), Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), davranış biçimlerini dört temel özelliğe göre sınıflandıran DISC değerlendirme verilebilir. Sıfat Kontrol Listesi testi de (*The Adjective Check List*/ACL) üç yüz sıfat üzerinden kişinin psikolojik özelliklerini tanımlamayı amaçlayan ve yine internetten ulaşılabilen bir test...

Bu testler, bireylerin kişilik özelliklerini, tercihlerini ve davranış eğilimlerini anlama konusunda yardımcı olabilir. Bu testlerde karşınıza çıkan sorular ve tanımlanan tip özellikleri sayesinde kendinize ayna tutabilmeniz, en azından daha önce farkına varmadığınız bazı yönlerinizin farkına vararak kendinizi bilme yolculuğunuza katkı sağlamanız mümkün. Ancak test sonuçlarına anlam yüklerken ihtiyatlı olmakta fayda var; zira bu testlerin çoğunun bilimsel olarak kanıtlanmadığı ve falcılıkta olduğu gibi, önerdikleri şeylerin onaylanmasına neden olabildikleri yönünde eleştiriler de var.[10]

Testlerin geçerliliğine de dair yapılan bu eleştiri, kişiliğin nispeten kalıcı yönlerinin yapılacak meslek seçimiyle ilişkili görünmesi durumunu geçersiz kılmıyor. Sürecin şöyle işlediği varsayılıyor; her bir kişilik tipinin güçlü ve zayıf yönleri olduğu kabul ediliyor. Mesleki pratikler, mesleği yapanların kişilik tiplerinden etkilenebiliyor. Böylece bazı kişilik tiplerini taşıyan insanlar bu özellikleri arayan mesleklerle daha uyumlu olurken bu özelliklerden farklı özellikler arayan mesleklerle uyumsuz olabiliyor.

Bu bağlamda 2020 yılında öğretmenler ve onların kişilik tipleriyle ilgili ülkemizde yapılan bir araştırmanın sonuçlarını şöyle özetleyebilirim:[11]

Araştırmacılar öğretmenlerin kişilik tiplerini Beş Faktör Kuramı'na dayalı olarak geliştirilen "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDTK)" ile belirlemiş, buna göre öğretmenler arasında en fazla

görülen kişilik tiplerini sırasıyla "yumuşak başlılık, dışa dönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk" olarak bulmuşlar. Öğretmenler arasında en az görülen kişilik tipi ise duygusal dengesizliği ifade eden "nevrotiklik" olarak bulunmuş.

Araştırmacılar aynı araştırmada "mesleğe yabancılaşma" olgusu da incelemişler. "Yabancılaşma" kavramını, "insanı insan olarak meydana getiren öz vasıflarını kaybetmesi ile bireyin kendinden, meydana getirdiği üründen, sosyal ve kültürel çevresinden kopması fakat onların hegemonyası ve belirleyiciliği içinde yaşamını devam ettirmesi" olarak tanımlamışlar. Yabancılaşmanın göstergelerini soğukluk, duygusuzluk, bağlanma kabiliyetinin kaybolması, işe adaptasyonun düşmesi, geri çekilme, ilişki kurmaktan kaçınma ve izolasyon olarak özetlemişler. Araştırmacılar "kişilik tipleriyle" öğretmenlerin "mesleğe yabancılaşmaları" arasındaki ilişkiye de bakmışlar. Araştırmada "nevrotik" kişilik tipi baskın öğretmenlerin "mesleki yabancılaşma" düzeylerinin diğerlerine oranla anlamlı derecede fazla olduğu görülmüş. Yine araştırma bulgularına göre öğretmenler daha dışa dönük, daha deneyime açık, yumuşak başlı ve sorumlu oldukça mesleğe yabancılaşmaları azalmış. Mesleğini severek yapmayan öğretmenlerin yabancılaşma düzeyleri, mesleğini severek yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş.

Araştırma sonuçlarının da desteklediği gibi bireyin kişiliği ile seçtiği mesleğin gerektirdiği kişilik tipinin uyuşması ya da uyuşmaması durumunun, kişinin daha üretken ve mutlu olmasında etkili olabileceği düşünülüyor. Ancak biyo-psiko-sosyal "eşsiz bir oluşum hâli" diye tanımladığımız insanın kendini bilme yolculuğunda kişilikle birlikte yetenek, beceriler, ilgiler, eğitim ve öğrenme stilleri, değerler, deneyimler gibi önemli diğer boyutlar da göz önünde bulundurulmalı. Şimdi de yetenekler, beceriler, ilgiler ve bu boyutlardaki farkındalığın kendini bilme yolculuğuna katkılarını inceleyelim.

Yetenekler, Beceriler ve İlgiler

Yetenekler konusuna "içe sinen işin" boyutlarının belirlendiği İkinci Bölüm'de "karakter güçleri" teorisi bağlamında kısaca değinmiştim. Seligman yetenekleri "doğuştan gelen, çalışarak geliştirilebilen, bir şeyi yapabilmeye yönelik kapasite" olarak tanımlamış ve kişinin yetenekli olduğu alanda işi daha hızlı, daha iyi, daha kolay yapabileceğini, öte yandan doğuştan sahip olmadığı bir yeteneği elde etmek için çaba sarf etse de yalnızca yeteneğin bir gölgesini elde edebileceğini ifade etmişti.

Yetenekler demişken, Seligman'ın görüşünün karşısında yer almasa da yeteneklere farklı bir açıdan yaklaşan Carol Dweck'in "gelişim zihniyeti" teorisine de kısaca değinelim:[12] Dweck'e göre insanlar belirli derecelerde "gelişim zihniyetine" (*growth mindset*) ya da "sabit zihniyete" (*fixed mindset*) sahiptir. Gelişim zihniyetine sahip olanlar, yeteneklerinin sıkı çalışma ve özveri yoluyla geliştirilebileceğine inanırlar; bu da artan motivasyona ve yeni zorluklarla başa çıkma isteğine yol açabilir. Sabit zihniyete sahip olanlar ise yeteneklerin doğuştan geldiğine ve sabit olduğuna inanır; bu da başarısızlık korkusuna veya zorluklara göğüs germe konusunda isteksizliğe yol açabilir. Araştırmalar büyüme zihniyetinin bireylerin motivasyonunu, verimliliğini ve başarısını artırabileceğini göstermiştir.

Becerilere gelince...Yetenekler gibi beceriler de potansiyel kavramı içinde değerlendirilir. Beceri; kişinin yatkınlık ve öğrenime bağlı olarak bir işi başarma veya bir işlemi amaca uygun olarak sonuçlandırma yeteneği olarak kabul edilir. Beceriler belirli bir öğrenme süreci içinde kazanılır, geliştirilir ve yaşama aktarılır. Yetenek ve beceri arasındaki fark ise şöyle bir örnek üzerinden açıklanabilir:

Doğuştan "öğrenme yeteneği" ile doğan bir insan eğitim hayatına başladığında belirli bir sürecin sonunda çarpım tablosunu öğrenir. Bu kişinin öğrendiği çarpım tablosuna göre çarpım

yapması bir beceridir. Öte yandan henüz okula başlamamış ve hiçbir eğitim almamış beş yaşındaki bir çocuğun çarpım tablosunu kendi kendine ezberlemesi ve matematikte bazı problemler çözebilmesi; bu çocuğun "öğrenme yeteneği" yanında, matematiğe yönelik özel bir yeteneği olduğunu da gösterir.

Kişinin ilgileri dediğimizdeyse onun ilgi duyduğu, merak ettiği, hatta belki de tutkuyla bağlı olduğu konuları, faaliyetleri anlarız. Bu ilgiler sanat, spor, edebiyat, müzik gibi geniş bir yelpazede yer alabilir. İlgi kişinin bir konudan hoşlanması, yetenek ise o konunun gerekliliklerini yerine getirmesi ile ilişkilidir. İlgiler de kişilik, yetenekler ve beceriler gibi kişinin kariyerinin şekillenmesine etki eder.

Kişinin kişilik tipinden ve yeteneklerinden yola çıkarak olası kariyer yolları hakkında fikir veren testlerden söz etmiştim. Benzer şekilde bireylerin ilgi alanlarından yola çıkarak kariyer yollarını değerlendirmelerine yardımcı olan testler de var. Bu testlerden bazıları: *Strong Interest Inventory* (SII), bireylerin ilgi alanlarına göre potansiyel kariyer yollarını değerlendiren bir test ve bu teste internet üzerinden (örneğin https://asia.themyersbriggs.com/instruments/sii/) ulaşılabilir. *My Next Move O*NET Interests Profiler* ilgi alanlarının neler olduğu, ne yapmaktan hoşlandığı ve bunların iş dünyasıyla bağlantısını kurma konusunda kişiye yardımcı olabilir ve yine internet ortamından (https://www.mynextmove.org/explore/ip) ulaşılabilir.

Kişinin ilgi duyduğu alanlarda genellikle yetenekli de olduğu varsayılır ancak bu, kişinin her ilgi duyduğu alanda yetenekli olduğu anlamına gelmez. İlgi, kişinin bir şeyi yapma isteğidir. Kişinin ilgi duyduğu alanda gerçekten yetenekli olup olmadığına karar vermek için kişinin o şeyi yapması ve buna dayalı olarak yapılacak bir değerlendirme gerekir.

Göz doktoru olan Pelin'i hatırlarsınız; çocukken böcekleri topladığından ve mikroskop setinin saklama kaplarına doldurup incelemeye bayıldığından söz etmiştim. Dolayısıyla Pelin'in biyolojiye yönelik bir ilgisi olduğunu tahmin etmek zor değil. Pelin'in kardeşi İpek ise çocukluğundan beri kumaşları keser biçer, bebeklerine elbiseler diker, çizimler tasarımlar yapar, küçük hikâyeler yazardı. Bu çerçevede İpek'in de el-parmak becerisi, göz-el işbirliği, akıcı dille yazma, şekil iletişimini görme gibi yetenekleri olduğunu tahmin edebilirsiniz. Nitekim İpek de bu yeteneğiyle bağlantılı gördüğü mimarlık alanında eğitim aldı.

Pek çoğumuz Pelin ve İpek gibi zorlanmadan yaptığımız, merak ettiğimiz ya da zaman geçirmekten hoşlandığımız konuların peşine düşerek asıl doğamıza dair izleri bulabiliriz. Yalnız dikkatli olmakta fayda var; yaşa bağlı olarak değişebilen ilgiler insanı kimi zaman yanlış yönlendirebiliyor. Örneğin üniversitede bilgisayar programcılığı bölümü öğrencileri ile yaptığım kariyer sohbetlerinde aralarından ekip çalışmasına yatkınlık, sosyallik, insan ilişkilerinden beslenme gibi dışa dönük kişilik özellikleri gösterenlerin, yaptıkları bölüm seçimiyle ilgili endişeli olduklarını gördüm. Lise çağlarında bilgisayar oyunlarına ilgi duymalarını, bilgisayar programcılığına yatkınlık olarak yorumlamışlardı. Ancak üniversite eğitimine başladıktan sonra gelecekte tüm günlerini bir masa başında, çok dikkat gerektiren bir uğraşla ve yalnız başına geçirme düşüncesi onları korkutmuştu. Bir kere daha tekrarlayayım; kişinin meslek seçimi sırasında asıl doğasında bulunan olanaklar demetini sağlıklı bir şekilde değerlendirmesi, derinlemesine inceleme gerektiren bir konu...

İçinde Bulunulan Sistem

Kendini bilmede birinci adım olan "potansiyel ve gelişim olanakları" üzerinde düşünmeye devam ediyoruz. Sadece biraz önce değindiğimiz mizaç, kişilik, yetenekler vb. değil; Üçüncü Bölüm'de

"İnsan, Çevresi ve Seçimleri" başlığı altında paylaşılan Şekil 1'in (s. 74) en orta kısmındaki halkada "birey" çevresinde yer alan tüm boyutlar potansiyel kavramı içerisinde düşünülebilir. Buna ilaveten kişinin kendini bilme yolunda vereceği çaba, Şekil 1'de içten dışa doğru ikinci halkada yer alan, içinde bulunduğu ailenin, çevrenin ve sistemin kendisi üzerindeki olası etkilerinin farkına varma yönünde yapılacak değerlendirmeyi de içermelidir.

Şekil 1'de bahsi geçen kişinin potansiyelinin bir parçasını oluşturan değerleri de üzerinde önemle durulması gereken bir boyut... Değerler konusunu alışkanlıklar geliştirmeyle ilişkisi sebebiyle kendini bilmenin ikinci adımı altında inceleyeceğim.

İkinci Adım: Etik Çalışmayla Alışkanlıklar Geliştirme

Bu bölümün başında Aristoteles'e referansla meslek seçim sürecinde kendini bilme çabasında ikinci adımı; "Olabileceği insan olmayı başarmak için istek ve duygularını düzene sokmaya çabalar. Etik çalışma ile eylemsel alışkanlıklar oluşturmaya çalışır," olarak tanımlamıştık.

Bu adım bana İkinci Bölüm'de "içe sinen işin" özelliklerini tanımlarken sözünü ettiğimiz "karakter güçleri" teorisini hatırlattı. Seligman "karakter güçleri" kavramını açıklarken kişinin yeterince çalışma, azim, iyi bir eğitim ve kendini adamayla erdemli seçimler yapan biri hâline gelebileceğini belirtiyordu. Altı temel erdemi tanımlıyor ve bu temel erdemlerin yirmi dört farklı yolla hayata geçirildiğini, her bir insanın bu yollardan bazılarına diğerlerine oranla daha fazla yatkınlığı bulunduğunu ve bir kişinin en fazla yatkınlığı bulunan "altı gücünün" ise o kişinin kendine özel karakter güçlerini oluşturduğunu ifade ediyordu.

Buradan yola çıkarak kendini bilmenin bu ikinci adımını biraz daha somutlaştırmak için şöyle bir örnek verilebilir: Diyelim

ki bir kişi zorlu durumlar ve baskılar altında dahi "adil bir insan" olma konusunda eylemsel alışkanlıklar oluşturmayı hedeflemiş olsun. Bu kişi günlük kararlarından başlayarak istek ve duygularını düzene sokarak kararlarında adil olmaya özen gösterecek ve adaletsiz bir durum gördüğünde adaleti savunacaktır.

"Olabileceği insan" olmayı başarmak için etik çalışma aracılığıyla eylemsel alışkanlıklar oluşturmak isteyen kişi kendine doğru soruları sorarak dürüstçe ve cesaretle cevaplarını aramaktan da fayda görebilir. Örneğin kişi gelecekte nasıl bir insan olmak istediği üzerinde düşünüp, bunu gerçekleştirmek için kendisine nasıl düşüneceğini, nasıl yaşayacağını, nasıl mutlu olacağını sorabilir.[13] Ayrıca meslekle ilgili bir hedefe büyük miktarda enerji harcamadan önce, "Bu, gerçekten yapmak istediğim bir şey mi? Bunu yapmaktan zevk alıyor muyum? Öngörülebilir gelecekte de ondan zevk alacak mıyım? Benim ve diğerlerinin ödemesi gereken bedele değer mi? Bunu başardığımda kendimle yaşayabilecek miyim?" gibi sorular üzerinde düşünebilir.[14]

Bu sorular üzerine düşününce Gizem'in, "İnanmadığı bir ürünü tanıtma durumunda kalan ama dürüstlüğe çok önem veren bir reklamcı nasıl karar almalı?" sorusunu hatırladım. Gizem'in tanımladığı durumda kalan biri "olabileceği insan olmayı" önemsiyorsa pek çok değişik şekilde karar alabilir.

Örneğin;

1) Yöneticisinden görüşme talep ederek başka bir ürünü tanıtmak istediğini, çünkü bu ürüne inanmadığını söyleyebilir.
2) Buna olumsuz tepki alırsa işyerinde değişiklik yapmayı düşünerek iş arayışına geçebilir.
3) Hatta hangi işyerinde olursa olsun, bu meslekte kaldığı sürece gelecekte aynı durumun yeniden tekrar edeceğini düşünürse mesleğini değiştirmeye bile karar verebilir.

Ancak bu durumdaki biri, nasıl karar verirse versin, başta mesleğini seçerken varsayımlarını sınamamanın ve yatkınlığı bulunan erdemlerle, yani karakter güçleriyle uyum içinde olmayan bir işi seçmenin bedelini öyle ya da böyle ödeyecektir. Bu bedel yöneticisinin asılmış suratı gibi nispeten hafif bir bedel olabileceği gibi, başarısızlık duygusu, kendine saygısını kaybetme ve hatta kendine yabancılaşmaya kadar varabilir.

Kişinin meslek/iş seçimini değerlerinin farkında olmadan yapması, özellikle de kriz zamanlarında kendini zorlayıcı durumlarda bulmasına sebep olabilir. Bu sebeple, "Bir insanın kriz zamanlarında ne yapacağı onun hayat felsefesine bağlıdır ve bu felsefe bir olaydan dolayı değiştirilemez. Kriz zamanında bir kişinin hiçbir felsefesi yoksa kararı onun yerine başkaları verir."[15] Gerçekten de vazgeçemeyeceği erdemlerin farkında olan biri, kriz zamanında kendisi için en doğru kararı hızla alabilme avantajına sahip olur. Tıpkı sevgili kuzenim Gülçin Hacıevliyagil Ayçe gibi. Gülçin çok genç yaşında ağır, zorlu bir kriz yaşadı ve bunun öncesinde hayat felsefesinin farkında olmasının faydasını gördü. İzniyle aktarıyorum.

GÜLÇİN

"Elimden Gelen Her Şeyi Yaptığımı Biliyorum"

Gülçin İzmir'de doğup büyüdü. Ama İstanbul'da gazetecilik yapmayı çok istiyordu. Hayalleri gerçek oldu; Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'nü kazandı. Okulunu bitirir bitirmez bir yakınlarının aracılığıyla çok izlenen bir televizyon kanalının o zamanlar çok popüler olan sabah programında stajyer olarak çalışmaya başladı. O yıl ben de kızımla İstanbul'a taşınmıştım, Gülçin'le bir buçuk yıl kadar aynı evde yaşadık. Gülçin geceleri çalışıyor, program bitiminde öğlen 12.00'ye doğru yorgun argın eve geliyor, akşamüstüne kadar uyuyor ve akşam olunca tekrar işe gidiyordu. Çok yorulmasına rağmen işini çok seviyordu.

Gülçin o programda gösterdiği performans sonrası kanalın haber bölümüne transfer oldu ve kanalda kendine sağlam bir yer edindi. Sonrasında farklı ekiplerden davetler almaya, giderek aranan bir haberci olmaya başladığı bir noktaya geldi. O sırada İzmir'den kahreden bir haber aldık; kendisinden bir buçuk yaş büyük olan tek kardeşi sevgili Gül kanser olmuştu.

Gülçin haberi aldıktan sonra kısa bir tereddüt yaşadı: Türkiye'de televizyon dünyasının merkezi sayılan İstanbul'da büyük emek verip sabahlara kadar çalışarak edindiği yeri bırakıp hasta ablasının yanına mı dönsün, yoksa İstanbul'da kalarak sık sık İzmir'e ziyarete mi gitsin?

Henüz kendi küçük ailesini kurmamıştı; bekârdı ve çocuğu yoktu. Dolayısıyla İstanbul'da işi dışında onu tutan başka bir şey yoktu. Yine de ben de dâhil hemen hiç kimse, Gülçin'in onca emek ve çabadan sonra İzmir'e taşınmasını beklemedi ondan. Amcam, yengem, hatta Gül bile, Gülçin'in yanlarında olmasına çok ihtiyaç duydukları hâlde, onun İstanbul'daki işini bırakıp İzmir'e gelmesini istemediler. Buna rağmen Gülçin, İzmir'de de bir şekilde işini sürdürebileceğine ve bu zor dönemde kardeşinin yanında olmazsa içinin hiçbir şekilde rahat etmeyeceğine karar verdi. İşyerindeki yöneticileriyle görüştü, durumunu anlayışla karşıladılar ve Gülçin İzmir'e muhabir olarak transfer oldu.

Gülçin, hastalığı süresince Gül'ün elini hiç bırakmadı. Onun için kan aradı, doktor buldu, onu hastaneye taşıdı, başında sabahladı, hem Gül'e hem de üzüntü içindeki anne ve babasına moral verdi. Tüm bu süreç içinde eskisi gibi kendini veremese de işinde çalışmaya devam etti. Gül yaklaşık iki buçuk yıllık çok zor ve yıpratıcı bir tedavi sürecinin ardından otuz yaşında hepimizi büyük üzüntü içinde bırakarak yaşama veda etti.

Gülçin, Gül'ün hastalık haberinden sonra ne yapacağını düşünürken aklından geçenleri şimdi şöyle hatırlıyor: "Gül bu hastalığı atlatır, birlikte atlatırız diye düşündüm. Ama ya atlatamazsa?

Her durumda, o hastayken hayatıma aynen devam etmem mümkün değildi. 'Benim için işini bırakma,' dedi, dinlemedim. O iyileşince nasıl olsa bir şekilde İstanbul'a dönüp yeniden kaldığım yerden devam ederim, dedim."

"Bugünden geriye dönüp baktığında kararını nasıl değerlendiriyorsun?" diye sorduğumda verdiği cevap, "Elimden gelen her şeyi yaptığımı biliyorum, o anlamda içim rahat... Yapabileceğim her şeyi yaptım ama yine de onu kurtaramadım!" oldu.

Gülçin, düşündüğünün aksine bir daha İstanbul'a dönmedi. Gül'ün hastalığı sırasında işyerinde tanıştığı televizyon muhabiri Sefer Ayçe'yle, Gül'ün vefatından sonra evlendiler. Arda adında bir oğulları var ve hâlen İzmir'de yaşıyorlar. Gülçin televizyon haberciliğine devam ediyor.

İnsan bir işin merkezine uzak bir yerde çalışsa da işinin hakkını verince çaba ve emeği takdir görebiliyor; Gülçin, 2015 yılında, "Mültecilerin Umuda Kaçış Öyküsü" adlı televizyon haber programıyla Türkiye'nin en saygın basın ödüllerinden biri olan Sedat Simavi Ödülleri'nde televizyon dalında ödül aldı.

Gülçin'in yaşam öyküsü de içinde bulunduğumuz sistemin seçimlerimizi nasıl etkileyebileceğini gözler önüne seriyor.

Dolayısıyla kendisi için anlamlı olan, yatkınlığı bulunan erdemlerin açık seçik farkında olan, bunları dikkate alarak mesleğe/işe yönelik seçimlerini yapan insanın, kendini tam anlamıyla temsil eden, özüne uygun olan işlere yönelme ve uygun olmayanları da baştan eleme ihtimali artar. Mutlu olmak isteyen insan, bir yandan potansiyelini keşfetmeye çalışırken bir yandan da erdemler boyutundaki sorulara bulduğu cevaplarla uyum içinde yaşama çabasında olur.

Erdemlerimizi keşfetme bahsini kapatmadan önce, beni kaygılandıran bir araştırma sonucunu paylaşmak istiyorum:

2011 yılında, Türkiye'nin 87 farklı üniversitesinden 19.894 öğrencinin doldurduğu formlar üzerinden yapılan bir araştırmayla[16] üniversite öğrencilerinin işveren seçim kriterleri belirlenmiş.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin çalışacakları işverenleri seçerken önem verdikleri boyutlar; "kariyer olanakları/çalışma şartları, görsel kimlik, ürün/hizmetler, örgüt kültürü ve rekabetçi konum faktörleri."[17]

Öte yandan araştırmayı yapanlar ölçek geliştirme sırasında yalnız başlarına bir faktör oluşturamadıkları için "şirketin sosyal sorumluluk anlayışı, etik standartları, çevre politikası faktörleri"[18] değerlendirme dışı bırakmışlar. Diğer bir deyişle, üniversite öğrencisi gençlerimiz, çalışacakları şirketi seçerken şirketin etik standartlarını, çevre politikasını ve sosyal sorumluluk anlayışını kayda değer bir konu olarak dahi görmeyip önceliği açık arayla dışsal ve rekabetçi amaçlara vermişler.

Mutluluk bölümünde, erdemlerle mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan söz etmiştim. Araştırma sonuçlarına göre, kişiler erdemli, övgüye değer, diğerlerini de hesaba katan (*eudaimonist*) eylem ve amaçlara sahip olduklarında mutluluk düzeyleri artmaktaydı. Ayrıca aile odaklı ve diğerkâm (özgeci; diğer insanlara maddi veya manevi çıkar gözetmeksizin yararlı olmaya çalışan) yaşam amaçları yaşam tatminini yükseltirken zenginlik ve tüketime dayalı rekabetçi amaçlar düşük yaşam tatmini ile ilişki içinde görünüyordu.

Oysa bu araştırmaya katılan binlerce gencimizin işveren seçim kriterleri olarak hem kendi mutlulukları ve gelecekleri üzerinde hem de ülkemizin ve dünyanın geleceğinde önemli sonuçlar doğuracak bazı boyutları dikkate almama eğiliminde olduğu görülüyor. Bu yaklaşımın kaynağında yer alan sosyal ve kültürel değerlerimiz üzerinde düşünmeye ve sorgulanmaya değer.

Üçüncü Adım: Mesleğinde Asıl Amacını ve Ona Ulaşma Yollarını Keşfetme

Bundan önce, sırasıyla "Potansiyelini ve Gelişim Olanaklarını Değerlendirme" ve "Etik Çalışmayla Alışkanlıklar Geliştirme"

üzerinde durduk. Sıra kendini bilme çalışmasının üçüncü adımı olan "meslekteki asıl amaç" ve ona ulaşma yollarını keşfetme üzerinde düşünmeye geldi. Fakat yaşam bir bütün ve biz de yaşamdaki en önemli amacın mutluluk olduğu varsayımından yola çıktık. Bu sebeple mesleğinde asıl amacını keşfetmek isteyen birinin önce gelecekteki yaşamının bütünü üzerinde düşünmesi ve bir canlandırma yapması anlamlı olur. Bunu yapmak için yine değerli sorulardan yardım alınabilir. İşte bu sorulardan bazıları:

"Gelecekte nerede yaşayacağım, neler öğreneceğim? Ne iş yapacağım? İşimden keyif alacak mıyım? Anlamlı bulacak mıyım? Yeteri kadar kazanacak mıyım? İşim değerlerimle ve yeteneklerimle uyumlu olacak mı? Bu boyutlardan hangilerini gerçekten önemseyeceğim? Peki, iş bitince döneceğim evde kimler olacak? O evde yalnız mı olacağım, bir hayat arkadaşım olacak mı? Varsa nasıl bir ilişkimiz olacak? O ilişki gördüğüm/alışık olduğum ilişkilere hangi yönlerden benzeyecek, hangi yönlerden ayrılacak? Çocuğum olacak mı? Olacaksa ilk çocuğum doğduğunda kaç yaşında olacağım? Kaç çocuğum olacak? Sosyal hayatım nasıl olacak? Boş zamanımda neler yapıyor olacağım? Bu yaşam mutlu ve sağlıklı olacak mı? Gelecekteki bu yaşamın mutlu ve sağlıklı olması için bugün ve yakın gelecekte beni mutlu ve sağlıklı kılacak neler yapacağım? Neleri yapmayacağım?"

Olası geleceğinizi zihninizde canlandırırken, "Yaşam çok boyutlu ve oldukça karmaşık, ben bunları istiyorum ama kim bilir neler olacak?" dediğinizi duyar gibiyim. Tabii ki bu sorulara vereceğiniz cevapların hepsi etki alanınızda olmayacak. Yine de bunun ön kabulüyle ve yukarıda sözünü ettiğimiz "gelişim zihniyeti" içinde gereğinde esnemeye hazırlıklı olarak hayal kurmanızda ve plan yapmanızda fayda var.

Geleceğe yönelik bir çerçeve için bu önemli soruları paylaştıktan sonra şimdi yeniden baştaki sorumuza dönelim: "Meslekteki

asıl amaç" ne demektir, diğer amaçlardan nasıl ayrılabilir? Meslek yaşamdaki asıl amaca ulaşmamıza olanak sağlar mı?

Doğan Cüceloğlu, mühendis olmaktan vazgeçerek psikolog olmaya karar verme sürecini şöyle anlatır:[19]

> "Cahit Hoca öğretmenliği çok önemsemiş ve insan yetiştirmeye kendini adamış biriydi. 'Bunlar genç yaşta eğilir, vatana millete hizmet etme aşkı aşılamak lazım,' diye edebiyat ve kompozisyon dersinde dikkatini çeken öğrencileri evine davet eder, çay sohbetleri oluştururdu.
>
> (...) O çay sohbetlerinden birinde, 'Sen ne olmak istiyorsun, ya sen ne olmak istiyorsun?' diye sorarken bana da 'Sen ne olmak istiyorsun?' diye sordu. 'Mühendis olmak istiyorum,' dedim. 'Neden?' dedi. Şimdi esas sebebim şu; mühendisler iyi para kazanıyor, sosyal prestije sahipler. Mühendis olursan güçlü olursun, istediğin kızı sana verirler. Ama tabii böyle söylenmez. 'Memlekete, millete yardım etmek için hocam,' dedim, 'Memleketin mühendise ihtiyacı var.' 'Peki,' dedi, 'memlekete bir bilim insanı olarak hizmet etmek istemez misin?' Hoca uygun görmüş bir kere. Ayrıca bilim insanı gibi hayalimde dahi kendime yakıştıramayacağım bir şeyi hoca bana yakıştırıyor! Bu ne müthiş bir şey! 'İsterim,' dedim. 'Çünkü,' dedi Cahit Hoca, 'bu ülkenin sorunlarının temelinde eğitim sisteminin bozukluğu var. Eğitim sistemini de düzeltecek olan Türk psikologlar olacak. Senin bir Türk psikoloğu olman gerekir.'"

Anıda liseli genç Cüceloğlu, öğretmenine amacını "memlekete, millete yardım etmek", buna ulaşma yolunu ise "mühendis olmak" şeklinde ifade ediyor. Cüceloğlu kendi ifadesine göre aslında mühendis olmakla ilgilenmiyor. Mühendislik onu o sıradaki amacı olan "para kazanma, sosyal prestij, güçlü olma ve istediği

kızı alma" amacına ulaştıracak araç... Ancak edebiyat öğretmeni yerinde bir dokunuşla Cüceloğlu'yu gelecekte asıl amacını keşfedeceği ve çok seveceği mesleğine yönlendirmiş.

Üniversite sınavına hazırlanan ve Mr. Petrocelli gibi bir avukat olma hayalini kuran benim meslekteki asıl amacım neydi acaba? O zamanlar, "zorda kalanlara yardım etmek, hakkaniyetin gerçekleşmesine katkıda bulunmak" olarak ifade ediyordum ama sanırım benim meslekteki öncelikli amacım "herkesin saygı gösterdiği, ayaklarının üzerinde duran, bağımsız ve güçlü bir insan" olmaktı. Dolayısıyla henüz yeterince sorgulamadığım bir amaca ulaşmak için TV dizisi aracılığıyla karşıma çıkan ilk mesleği araç olarak kullanmış olabilirdim. Ama bugün bundan da çok emin olamıyorum. Çünkü avukatlık mesleğini deneyimledikten sonra çatışmalı süreçlerde taraflardan birini temsil etmeyi hayal ettiğim şekilde asıl amacımla bağdaştıramayınca mesleğin içinde başka bir yola yöneldim: Birlikte iş yapmaya çalışan insanların orta yolda buluşması için sözleşme hazırlamak ve müzakere süreçlerinde onlara eşlik etmek. Sözleşmeleri hazırlarken zamanı unuttuğum, akış yaşadığım ânlar oldu. Hazırladığım sözleşme içeriğini masa başında taraflarla saatlerce müzakere etmekten keyif aldığım zamanlar da... Ama bu, "Yaptıklarım ne işe yarıyor?" sorusuna verdiğim cevabın beni bir türlü tatmin etmemesi durumunu değiştirmiyordu. Hazırladığım sözleşmeler koca koca alışveriş merkezleri için arazilerin satın alınmasına, alışveriş merkezlerinin inşa edilmesine, içine kiracıların yerleştirilmesine ve merkezlerin çalışır hâle gelmesine olanak sağlıyordu. "Daha ne olsun," denilebilirdi; çok uğraştım, diyemedim. Sözleşmeler üzerinde çalışırken kendimi asıl amacımla uyumlu faydalı bir iş yaptığıma akıl yoluyla ne kadar ikna etmeye çalışsam da gönlüm buna bir türlü tam olarak ikna olamadı. Bu son derece bana özgü, kişisel bir bakış açısı ve öyle olması da doğaldı. Benim için faydalı bir şey yapmak en çok "insanların yaşamlarının olumlu yönde değişmesine katkıda

bulunmak" anlamına geliyordu ve meslek hayatım bu anlam duygusunu bana bir türlü veremiyordu.

Dolayısıyla "meslekteki asıl amacın" anlamını araştırmak amacıyla literatürü taradığımda "anlamlı iş" (*meaningful job*) kavramıyla karşılaşmak beni hiç şaşırtmadı. Fakat tahmin edileceği gibi herkese uyan bir "anlamlı iş" tanımı yapmak kolay görünmüyordu. Hatta bir makalede yazar, incelediği değişik makalelerde "anlamlı iş" tanımına ilişkin otuz altıdan fazla tanım bulduğundan söz etmekteydi. Bu tanımların tamamını incelemek ayrı bir kitabın konusu olur, şimdilik konuya ilişkin kısa bir değerlendirme yapmanız için "anlamlı iş" tanımlarından ikisini paylaşıyorum.

İlki, "anlamlı iş" kavramını özetle şu şekilde açıklıyor:[20]

Anlamlılık en geniş anlamda "işin önemi" üzerinden değerlendirilebilir ve işin önemi dendiğinde de "çalışanın işinin değeri veya kıymeti hakkındaki genel değerlendirmesi" anlaşılabilir. Bu genel değerlendirme kişinin işle ilgili aktivitelerinde bazı içsel değerler (*intrinsic values*) bulmayı amaçlamasıyla ilgilidir. İşin öneminin ise iki alt boyutu bulunmaktadır; "Geniş amaç" ve "öz gerçekleştirme."

Geniş amaç (işin kişiyi aşan içsel değeri) deyince işin daha büyük olanın hayrına ve toplum yanlısı hedeflere hizmet etmesi anlaşılabilir. Bu da işin kişinin bireysel faydalarının ötesinde "daha büyük iyiliğe" katkıda bulunması gerektiği fikriyle bağlantılıdır. Başka bir deyişle, amaç taşıyan bir işe sahip olmak demek; birinin işi aracılığıyla kendisini aşan şekilde dünyada olumlu bir etkiye sahip olabileceğine inanması anlamına gelir. Bu olumlu etki; hastalıklarla mücadele etmek, siyasi değişiklikleri gerçekleştirmek veya çevreyi korumak gibi büyük hedeflerle ilgili olabileceği gibi, müşterilere yardım etmek veya müşterileri mutlu etmek gibi daha günlük olumlu etkiler de olabilir. Ayrıca birey işi aracılığıyla hizmet ettiği geniş amacını, bazı durumlarda sadece kendi ailesine hizmet ederek de gerçekleştirdiğini düşünebilir.

Öz gerçekleştirme (işin kişiye özgü içsel değeri) ise bireyin kendiyle bağlantılılık, otantiklik ve işi aracılığıyla kendini ne kadar gerçekleştirebildiği ve ifade edebildiğiyle ilgilidir. Bu da işte özerklik, otantiklik ve kendini ifade etme duygusu ile gerçekleşebilir. Dolayısıyla öz gerçekleştirme, "bir kişinin tutkuları, güçlü yönleri ve temel değerlerinin işinde sinerjik olarak etkileşime girdiği nokta" olarak da tanımlanabilir.

Özetle, "anlamlı iş" dendiğinde; 1) İşin içsel olarak önemli ve yapmaya değer olduğu sübjektif deneyiminden, 2) Birinin kendini iş aracılığıyla gerçekleştirebildiği deneyimden ve 3) İşin daha geniş bir amaca hizmet etmesinden bahsedilmektedir. Dolayısıyla kendilerini gerçekleştirebilecekleri ve daha geniş bir amaç için hizmet ettiklerini hissedecekleri işler sunulduğunda insanlar işlerinin gerçekten önemli ve yapmaya değer olduğunu hissedebilirler.

İkinci olarak ele alacağım "anlamlı iş" tanımlaması ise "işin yapılması için iyi nedenler olması" gerektiği savından yola çıkmakta ve "işin kendisinin anlamlı olduğu durumlar" ile "başka anlam kaynaklarının işte bulunduğu durumlar" arasında bir ayrım yapılması gerektiğini ve anlamlı işin, "işin kendisinin anlamlı olduğu" durumlarda söz konusu olduğunu ileri sürmekte. Bu makaleyi de özetleyeyim:[21]

Bu tanım bağlamında işin kendisinin anlamlı olup olmadığına karar vermek için kişinin soracağı soru; "Neden bu işi yapayım?" olmalı. Kavram tersine örneklerle, yani "işin yapılması için iyi nedenler olmaması" durumları üzerinden açıklanıyor:

İlki, mitolojiden ve bu alanda çok kullanılan bir örnek: "Sisifos."

Tanrılar, Sisifos'u bir taşı durmaksızın bir dağın tepesine yuvarlamaya mahkûm etmişler; taş tepeye varınca kendi ağırlığıyla aşağı düşmekte, Sisifos taşı tekrar yukarı yuvarlamakta ve bu böylece sürüp gitmektedir. Tanrılar Sisifos'a bu cezayı umutsuz

ve boşuna bir işten daha korkunç bir ceza olmadığını düşünerek vermişlerdir.

İkinci örnek, bir bakımevi aktivite koordinatörüne ilişkin... Koordinatör yaptığı işi şu şekilde özetlemekte:

> "İşimin çoğu, bakımevi sakinleriyle röportaj yapmak ve tercihlerini listeleyen bir eğlence formu doldurmak. Bu form daha sonra bir bilgisayara kaydedilir ve sonsuza dek unutulur. Çoğu zaman, kısa süreli bir sakine form doldurturum ve bu kişi ertesi gün bakımevinden çıkış yapar. Tonlarca kâğıdı çöpe atarım. Yaptığım röportajlar çoğunlukla sakinleri rahatsız eder, çünkü bunun sadece saçma sapan kâğıt işleri olduğunu ve kimsenin aslında onların özel isteklerini umursamadığını bilirler."

Son örnek de silah fabrikasında montaj hattı üzerinde çalışan işçinin işi. İlk bakışta, montaj hattının sıkıcı, monoton ve yabancılaştırıcı karakteri ve öz gerçekleştirme ve özerklik eksikliği gibi ana problemleriyle bu iş "anlamsız iş" kavramının bir temsili gibi.

Bu örnekler için "Neden bu işi yapayım?" sorusuna (son ikisi için "belirli bir gelir elde etmek için" cevabı verilebilir tabii) işin kendisini yapmayı özel olarak anlamlı kılan bir cevap vermek pek mümkün görünmüyor.

Bu işleri sözünü ettiğim ilk "anlamlı iş" tanımında yer alan unsurlar olan "işin önemi" (işin içsel olarak önemli ve yapmaya değer olduğu sübjektif deneyimi) ve bunun iki alt boyutu olan "geniş amaç" (işin daha geniş bir amaca hizmet etmesi) ve "öz gerçekleştirme" (kişinin kendini yaptığı iş aracılığıyla gerçekleştirebilmesi) boyutları yönünden incelediğimizde de bu işlerin "anlamlı iş" olarak görülmeleri mümkün görünmüyor.

Peki, ne olsa bu işler, yapılan eylem aynı kalmasına rağmen anlam kazanabilirdi? Makalede buna da yer verilmiş:

Tanrılar Sisifos'un yukarı yuvarladığı taşları tepede bırakmasına ve tepede bu taşlarla bir tapınak inşa etmesine izin verselerdi tapınak inşa etmek Sisifos'a taşı dağda yukarı yuvarlaması için anlamlı bir neden sağlayabilirdi.

Bakımevi aktivite koordinatörü, "bakımevinde kalanlara keyif alınan boş zaman sunmak" gibi değerli bir amaca sahip olan işini yaparken doldurduğu formlar anlamlı aktivitelerin planlanmasına önayak olabilseydi yaptığı iş koordinatöre anlamlı gelebilirdi.

Son olarak montaj hattı işini test edelim. Bu montaj hattında Hitler'e karşı kullanılmak üzere silah üretilmesi söz konusu olsaydı iş anlam kazanır mıydı? Bu koşullar altında, iş hâlen öz gerçekleştirme ve özerklik eksikliğine neden olmasına ve önceki kadar sıkıcı ve monoton kalmasına rağmen işin yapılması için çok önemli nedenler olduğundan muhtemelen anlam kazanırdı.

"Asıl amacıyla" uyumlu olmayan, pek anlamlı bulmadığı bir işte çalışan biri, en iyi ihtimalle başlangıçta ve sadece belirli bir süre şevkle çalışabilir. Fakat bir noktada mesleğiyle asıl amacını gerçekleştiremeyeceğini anladığında süreç içinde asıl amacını keşfederek ona mevcut mesleğiyle ulaşmanın bir yolunu bulamazsa kolaylıkla işini gönülsüzce yapan birine dönüşebilir. Neyse ki gönülsüz çalışanlar hep gönülsüz çalıştıkları işi yapmaya devam etmek durumunda değiller, en azından bazıları sonradan işlerini aşkla yapma şansını yakalayabiliyor. Bu şansı yakalayan iki kişinin öyküsünü anlatacağım şimdi.

İlki, rastlantı eseri çalışmaya başladığı işinde asıl amacını keşfeden, anlam bulan bir şoförün öyküsü. İkincisi ise diş hekimi olarak çalışırken asıl amacını keşfeden ve mesleğini değiştirerek yeni mesleğini aşkla yapmaya başlayan bir aile danışmanı klinik psikoloğun öyküsü.

MUAMMER

"Emekli Etseler Gönüllü Çalışırım"

Devlet koruması altındaki çocukların ve gençlerin yaşadığı bir çocuk köyünde, koruma altındaki gençlerle meslek seçimi üzerine sohbet ediyorduk. Onlara, "İşini aşkla yapan birini tanıyor musunuz?" diye sorduğumda, "Evet, Maho var," dediler. Oraya sık gidiyordum, buna rağmen isim tanıdık gelmedi. "O kim?" diye sorunca açıkladılar. Meğer köyün şoförü Muammer'i kastediyorlarmış. Onunla aralarındaki ilişkinin ne kadar özel olduğunu vurgulamak istercesine Muammer'in adını böyle kısaltmışlar. Ona hayrandılar. Niye bunca hayranlık duyduklarını anlamak için, "Sizce Muammer iyi bir şoför mü?" diye sordum bu kez. Emin cevap verdi: "Muammer Ağabey şoförlük yapmıyor ki, kendi oluyor." Emin'e, "Ne demek istiyorsun, tam anlayamadım," dediğimde bir saniye bile duraksamadan, "Maho'nun bizim yuvanın ortasına heykeli dikilse yeridir. O buradaki tüm görevlilerden daha iyi anlıyor bizi!" dedi.

O akşam dönüşte beni eve Muammer bıraktı. Yol boyu kendisiyle sohbet ettik. Çok merak ediyordum; Muammer şoförlüğü çok seven biri miydi? Şoförlük çocukluktan beri hayali miydi? Nasıl olup da çocukların bu kadar sevgisini kazanmıştı? Yolu nasıl bu çocuk köyüne düşmüştü?

Paylaştığı yaşam öyküsü âdeta "Sistem Kuramı Çerçevesi" (SKÇ) görüşünün kanıtı gibiydi. Bu kuram, hatırlayacaksınız, kariyer gelişimini birbiriyle etkileşim hâlindeki karmaşık sistemlerin ürünü olarak görüyor ve kariyerin zaman ve şansa bağlı olarak değişim gösteren dinamik bir süreci ifade ettiğini belirtiyordu.[22]

Karadenizliymiş Muammer. Bir yakını İstanbul'da, şu an şoförlük yaptığı çocuk köyünün yakınındaki bir fabrikada çalışıyormuş. Fabrikaya işçi aranınca hemen Muammer'e haber vermiş. Muammer de işe başvurmuş ve kabul edilmiş. Eşi ve iki çocuğuyla

o zamanlar İstanbul'un iyice dışında kalan bu semte taşınmışlar. Uzun yıllar fabrikada çalışmış. İşinden çok memnunmuş ama gel zaman git zaman fabrika kapanmış. Muammer işsiz kalmış. İş aramaya başlamış. Çocuk köyünün bir çalışanı onun alışveriş ettiği bakkala dürüst, sakin ve çocuklarla iyi anlaşabilecek bir şoför aradıklarını söylemiş. Bakkal, Muammer'e haber vermiş.

Muammer şoför olarak çalışma tecrübesi olmamasına karşın, geçimini sağlamak amacıyla işe hemen başvurmuş ve kabul edilmiş. On yıldan fazla süredir de bu işi yapıyormuş. Muammer sohbetimiz esnasında duygularını şöyle ifade etti; "Gençleri bir yerden bir yere taşımak, yolda onlarla sohbet etmek benim için bir iş gibi değil. Ben bu gençleri evlatlarım gibi seviyorum. Onların çocukluklarını biliyorum. Dertlerini dinlemek, sıkıntılarına elimden gelirse çözüm üretmek en sevdiğim şey... Bir gün yaş haddinden beni emekli etseler bile sağlığım elverdiği sürece burada gönüllü olarak şoförlük yapmak isterim."

Görüldüğü gibi şoförlük, geçmişte Muammer'in hayalini kurduğu bir meslek değildi; rastlantı eseri kendini bu işte bulmuştu. Araba kullanmayı sevse de asıl amacı araba kullanarak insanları bir yerden bir yere taşımak değildi. Ancak işinin araba kullanmaktan ibaret olmadığının farkındaydı; o yolculukları çocuklara can yoldaşlığı yaptığı süreçler olarak görüyordu. Gençleri bir baba şefkatiyle severek hem onların hayatlarına ve hem de kendi hayatına büyük bir zenginlik katıyordu.

Devlete ait çocuk yuvalarında birkaç yıl çocuklarla gönüllü olarak zaman geçirdiğim için ortamı az çok biliyorum. Ortamı bilmeyenler Muammer'in bu çocuklar için ne ifade ettiğini tam olarak anlayamayabilirler, onun için biraz açayım. Devlet koruması altında büyüyen çocukların/gençlerin çoğunluğunun anne ve/veya babaları sanılanın aksine hayatta ama gözlemlediğim kadarıyla çoğunluğu

çocuklarını sık ve düzenli aralıklarla görmüyor. Ebeveynlerinden ayrı çocukların/gençlerin en çok ihtiyacını duydukları şey sıcak, güvenilir, tutarlı, güvenle bağlanacakları, kendilerine kıymet veren büyüklerle kuracakları ilişkiler... Ama bu yuvalarda çalışanların bazıları için orası sadece bir işyeri, çocuklar da o işyerinin bir parçası... Bazıları ise çocukları işyerlerinin bir parçası olarak değil, dokunulacak canlar olarak görüyor. Muammer de onlardan biri...

Muammer işine gönlünü kattığı için gençlerin en güzel şekliyle ifade ettiği gibi, "şoförlük yapmıyor, kendi oluyor." Muammer, şans/rastlantı/kader artık nasıl isim vereceksek bir şekilde hem asıl amacını hem de işi vasıtasıyla ona ulaşma yolunu keşfetmiş, mutlu bir insan... Ve bu; mutluluğu elde etme çabasının değil, kendini aşmasını sağlayan bir faaliyetin yan ürünü...

ZERRİN

"İçimden Gelen Sesi Duymaya Çalıştım"

Diş hekimiyken bu mesleği bırakıp klinik psikolog olan Zerrin Tamer Gür'ün öyküsü ise bir arayış ve azim öyküsü. Onun için Zerrin, "Acı yoksa kazanç da yok," diyor.

Zerrin Antakya'da doğmuş. Annesi eğitimini tamamlayamamış ve bu, içinde ukde olarak kalmış. Bu yüzden de Zerrin'in en iyi şekilde okumasına çok önem vermiş. Zerrin hem çok meraklı, araştırmacı bir çocuk hem de okulda oldukça başarılı bir öğrenciymiş. İlkokul yıllarında o zamanlar popüler olan bilim dergilerini alır; evde mumları damlatarak, meyveleri kesip parçalayarak haftada en az on deney yaparmış. Fen bilimlerine ama en çok da biyolojiye ilgi duyuyormuş. Amcası iç hastalıkları uzmanıymış ve Antakya Devlet Hastanesi'nin başhekimiymiş. Zerrin çevrede çok sevilip sayılan tıp doktoru amcasına hayranmış. Çocukken amcasının muayenehanesine giderek anatomi atlaslarını incelemeye ve amcasının köyde ücretsiz baktığı hastaların öykülerini dinlemeye bayılırmış.

İlkokulu bitirince ailesinin yönlendirmesiyle kolej sınavlarına girmiş, İstanbul'un köklü okullarından birini yatılı olarak kazanmış. Böylece İstanbul'da, ailesinden ayrı yatılı okul hayatı başlamış. Zerrin kitap okumayı hep çok sevmiş; lise yılları boyunca neredeyse tüm klasikleri okumuş. Okumalarının etkisiyle insanın ne kadar ilginç olduğunu ve yalnızca biyolojisine değil, insanın ruhuna ve aklının işleyiş şekline de ilgi duyduğunu fark etmeye başlamış. Doyurucu bulduğu bir eğitimle geçen lise yaşamının ardından üniversite sınavlarına girmiş. İlk iki tercihi tıp fakültesi, sonrakiler diş hekimliğine giren çocukluk arkadaşlarının etkisiyle diş hekimliği olmuş. Zerrin tıp fakültesini değil ama diş hekimliğini kazanmış.

Başta doktor olamayacağı düşüncesiyle büyük bir hayal kırıklığına uğradıysa da tıbba yakın bir bölüm olduğu için hevesle diş hekimliği fakültesine başlamış. İlk iki yıl dersleri neredeyse tıpla ortak gibi olduğu için keyif almış ama iki yılın sonunda dişte el mahareti ve cerrahi dersleri başlayınca bu eğitimden soğuduğunu fark etmiş. Bu sırada fakültede sonradan eşi olacak kişiyle tanışmış. Derslerden hoşlanmamasına rağmen ailesine karşı duyduğu sorumluluktan ötürü fakülteyi tamamlayıp diş hekimi olmuş.

Okul bitince diş hekimi arkadaşıyla evlenmişler. Zerrin diş hekimi olarak profesyonel iş yaşamına okuldan bir hocasının muayenehanesini devralarak başlamış. Diş hekimi olarak çalıştığı yıllar boyunca, çalışırken içinde hep bir yabancılık hissetmiş. Diş hekimliği yıllarını gönülsüz çalıştığı yıllar olarak hatırlıyor, sohbetimiz sırasında o zamanlar nasıl hissettiğini şöyle tarif etti; "Diş hekimliği yaparken biri bir şeyler yapıyordu ama onları yapan ben değildim sanki. Kendimi ifade edemediğim ve sevmeden yaptığım bir işti."

Bunu duyduğumda kulaklarımda Muammer için gençlerin, "O şoförlük yapmıyor ki, kendi oluyor," diyen sesleri çınladı. Nasıl da tam zıddı bir durum...

Zerrin diş hekimi olarak çalışmaya başladıktan birkaç yıl sonra anne olmuş. Bebeğini büyütürken işe iki yıl ara verip de tekrar geri döndüğünde artık diş hekimi olarak çalışmak istemediğinden tamamıyla eminmiş. Böylece on dört yıl fiilen diş hekimi olarak çalıştıktan sonra bir arayış süreci başlamış. Kırk yaşındayken "kendini sıkışmış hisseden bir insan için açılıma yardım etme" düşüncesini anlamlı bularak psikoterapist olmaya karar vermiş.

"Eşin bu durumu nasıl karşıladı?" diye sorduğumda, "Eşim beni çok yüreklendirdi. Ona teşekkür borçluyum," diye cevap verdi Zerrin. "Ben de ona doktora ve doçentlik sınavları sırasında çok destek olmuştum. Çok mutsuz olduğumu, yeni bir şey yapmak istediğimi biliyordu. 'Yeni bir şey yap ama değecek bir şey olsun, benden sana maddi manevi açık çek,' demişti."

Öyküsünün bundan sonrası, okula geri dönmek için sınavlara hazırlanma, bu kez hem bir eş hem de bir anne olarak yeniden başlayan okul yılları, ders çalışmalar, sınavlar...

Zerrin, "İnsanın kendini tanıması ve ne kadar ileri gidebileceğini bilmesi önemli," diyor. "Diş hekimliği okuduğuna pişman mısın, keşke baştan psikoloji okusaydım diyor musun?" diye sorduğumda, "Bu gelişimsel bir süreç, belki de on sekiz yaşındaki hâlim doğru zaman değildi; belki o yaşta mesleğimi bu kadar sevmeyecektim ve bu kadar ödüllendirici olmayacaktı benim için," diye cevap verdi. Ve ekledi; "Esasında Antakya'da çok kültürlü bir mozaikte doğup büyümemin, aile yapımın, lisede iyi bir eğitim ortamında çoğunluğu yabancı hocalarla yatılı olarak okumamın ve son olarak diş hekimliğinde aldığım medikal altyapının ve edindiğim iş tecrübesinin hepsinin bugünkü işime bir şekilde katkısı var. İnsan; akıl, beden ve ruhtan oluşan bir bütün... Bedenin işleyişini iyi bilen biri klinik alanda da daha güçlü olur, diye düşünüyorum." Zerrin şimdiki işi ile ilişkisini şöyle tanımlıyor; "Terapistlik bir tarafıyla çok yorucu olabilen bir meslek; travmatik aile

öyküleri, sıkışmış insanlar görüyoruz. Seansların bireyin dönüşmesine ya da bir şeylerin değişmesine vesile olması, o dönüşüme tanıklık etmek, bazen o sıkışmışlıkta kişinin daha önce göremediği bir şeyi görmesi, o kişiye başlatıcı, yürütücü rolüyle yardımcı olduğunuzu bilmek eşsiz ve çok doyumlu bir deneyim... İşte o zaman yorgunluk filan kalmıyor!"

Muammer ve Zerrin örneklerinde de görüldüğü gibi, iş yaşamında süreç içinde de asıl amacın keşfi ve anlamlı bir işle buluşmak mümkün. Bunun için kendini bilme gayretini sürdürme, deneyimlerden öğrenme ve gelişme çabasını canlı tutma, yetenekler, değerler ve ilgi alanlarıyla ilgili uzun ve kısa vadeli hedefler belirleme, sabır gösterip öz-değerlendirme yaparak duygularını gözlemleme ve yaşam amacının zamanla değişebileceği konusunda esnek olma anlamlı bir fark yaratabilir.

Öte yandan işinde aradığı anlamı bulamayan biri anlam duygusunu işi dışındaki alanlarda da yaşayabilir. Elif bunu yaşayan biri...

ELİF

Finans ve Sokak Hayvanları

Elif uzun yıllardır uluslararası bir şirkette çalışıyor. Bu şirketin küresel finans bölümlerinde kullanılacak raporlama sistemlerinin geliştirilmesine katkı sağlıyor ve şirket çalışanlarına bu sistemlerin kullanılmasına yönelik eğitimler veriyor.

İşi çok sosyal değil, daha çok masa başında ve telekonferanslarla yürüyor. Yine de Elif işini ve işinde kullandığı analitik yaklaşımı seviyor. Anlam duygusunu ise işi dışında bir alanda keşfetmiş.

Çocukluğundan beri hayvanları çok seven Elif, sokakta bulduğu yaralı ya da engelli hayvanları eve getirip bakarmış. Elif'in

hayvanlara olan bu sevgisi hâlen devam ediyor ve şimdi sadece kendi rastladıklarının değil, ülkedeki tüm sokak hayvanlarının koşullarının iyileştirilmesini amaçlıyor. Hayvanlara faydalı olduğunda yaşamını daha anlamlı ve doyumlu hisseden Elif, bu amacını gerçekleştirmek için işi ve ailesine ayırdığı zamanlar dışında bir hayvan barınağında gönüllü olarak çalışıyor. Bununla yetinmeyip çocuklarda hayvanlarla ilgili farkındalık yaratmayı, sokak hayvanlarının da bir can olduğunu onlara anlatmayı önemsiyor; geleceğe yatırım için çocuklara sokak hayvanları hakkında verilen eğitimlerde de gönüllü olarak yer alıyor. Elif bu uğurda çaba göstermekten mutlu...[23]

Keşif Soruları – V

Sizce doğuştan gelen yetenekleriniz; yani zorlanmadan yaptığınız, merak ettiğiniz ya da zaman geçirmekten hoşlandığınız konular neler? Güvendiğiniz ve kendinize yakın gördüğünüz insanlardan yeteneklerinizle konusunda geri bildirim isteyin. Hangi geri bildirimlere katıldınız? Hangilerine katılmadınız? Neden?

Kendinizi "gelişim zihniyetli" biri olarak mı, "sabit zihniyetli" biri olarak mı tanımlarsınız? Neden?

Geçmişte nelere ilgi duyardınız? Bugünlerde nelere ilgi duyuyorsunuz? İlgileriniz neler? İlgilerinizin hangilerinin geçici, hangilerinin kalıcı olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?

Yaşamınızı inceliyor musunuz; örneğin farklı ortamlara girdiğinizde tepkilerinizi gözlemleyip önemli gördüklerinizi not alıyor musunuz? Son günlerde en çok neye kızdınız, ne sizi mutlu etti; zamanı unuttuğunuz bir an oldu mu? Bu tepkilerden sık sık tekrar edenler var mı? Tepkilerinizin altında yatan değerleri keşfedebiliyor musunuz?

Mesleğe ilişkin seçimleriniz sizin ve yaşamınızda yer alan diğer insanların ödemesi gereken bedele değer mi?

Meslekte istediğiniz yere geldiğinizde kendinizle yaşayabilecek durumda olacak mısınız? Bu sorunun anlamı üzerinde düşündünüz mü?

Erdemli bir yaşam sürmek sizin için ne anlama geliyor? Önemli mi? Neden?

Öncelik verdiğiniz erdemlerin neler olduğunun farkında mısınız? Bu erdemleri yaşama geçiremediğiniz, onlarla uyumlu olmayan bir iş ortamında çalışmak durumunda kalırsanız kendinizi nasıl hissedersiniz? Bu tür ortamlardan kaçınmak için ne gibi önlemler alabilirsiniz?

Hangi iş ortamları sizin önem verdiğiniz erdemleri yaşatıyor olabilir? Yapacağınız mesleği ya da çalışacağınız işyerini seçerken bunları dikkate alıyor musunuz? Bu konuda gereken araştırmayı yapıyor musunuz?

Yaşamınızda ve mesleğinizde asıl amacınız ne? Mesleğiniz asıl amacınıza ulaşmanıza olanak sağlıyor mu? Size anlamlı geliyor mu? "Evet"se neden? "Hayır"sa yaşamınızı veya mesleğinizi anlamlı kılmak için neler yapabilirsiniz?

Bir işe o işe özgü özellikler ve o işin topluma yapacağı katkı için yönelmekle, o işten elde edilecek çıkarlar için yönelme arasında ne gibi farklar olabilir? Bu yaklaşım farkı ne gibi sonuçlar doğurabilir? Siz şu an yöneldiğiniz ya da hâlen yapmakta olduğunuz mesleğe ne sebeple yöneldiniz? Düşüncelerinizde zaman içinde değişim oldu mu? Nasıl?

Notlar

1. Barbieri, R. (2015). "Know Thyself (If You Can)". *Independent School*, 74(4), 109-111..
2. Alasdair MacIntyre, *Erdem Peşinde*, Çev: Muttalip Özcan, 1. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları. s. 87-88.
3. Yuval Noah Harari, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens*, Çev. Ertuğrul Genç, 6. Basım, İstanbul: Kolektif Kitap, 2015, s. 23.
4. Bedia Akarsu, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Ankara: İnkılâp Kitabevi, 1998, s. 86.

5. W. T. Jones, Klasik Düşünce: Batı Felsefesi Tarihi, Çev. Hakkı Hünler, İstanbul: Paradigma Yayıncılık., 2006, Birinci Cilt, s. 407-408.
6. Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010, s. 404.
7. Duane P. Schultz ve Sydney Ellen Schultz, *Theories of Personality*, Belmont CA USA: Thomson Wadsworth, 2005, s. 482.
8. Paul D. Tieger ve Barbara Barron, *Do What You Are: Discover the Perfect Career For You Through the Secrets of Personality Type*, 4. Baskı, New York USA: Little, Brown and Company, 2007, s. 8-9.
9. Roberta Riccelli, Nicola Toschi, Salvatore Nigro, Antonio Terracciano, Luca Passamonti; "Surface-based morphometry reveals the neuroanatomical basis of the five-factor model of personality. Social Cognitive and Affective Neuroscience", 2017 nsw175. doi: 10.1093/scan/nsw175
10. Evans, R. (2010). *Seven Secrets of the Savy School Leader: A Guide to Surviving and Thriving*. JOSSEY-BASS.
11. ATMACA T (2020). "Öğretmenlerin Kişilik Tipleri ile Mesleğe Yabancılaşma Arasındaki İlişki." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 491-506. 10.17240/aibuefd.2020.20.52925-613930.
12. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-71zdXCMU6A
13. André Comte-Sponville ve arkadaşları, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, Çev. Saadet Özen, 2. Basım, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012, s. 20.
14. Csikszentmihalyi, a.g.e., s. 259.
15. http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/j/jeannetter321467. html?src=t_ decision.
16. Türker Baş ve arkadaşları, "Üniversite Öğrencilerinin İşveren Seçim Kriterlerinin Belirlenmesine Yönelik keşfedici Bir Araştırma", İzmir: Ege Akademik Bakış (Ege Üniversitesi'nin online dergisi-http://www.onlinedergi. com/makaledosyalari/51/pdf2011_3_8.pdf), Cilt 11, Sayı: 3, Temmuz 2011, s. 439-452
17. Türker Baş ve ark., a.g.e., s. 439.
18. Türker Baş ve ark., a.g.e., s. 449.
19. Canan Dilâ, *Damdan Düşen Psikolog*, 7. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015, s. 130-131.
20. Martela F, Pessi AB. ""Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the Key Dimensions of Meaningful Work." *Front Psychol*. 2018; 9:363.
21. Tyssedal, J. J. (2023). "Work is Meaningful if There are Good Reasons to do it: A Revisionary Conceptual Analysis of 'Meaningful Work." *Journal of Business Ethics, 185*(3), 533-544. https://doi-org.offcampus.ozyegin.edu.tr/10.1007/s10551-022-05205-y
22. Kurter, a.g.e., s. 13-14.
23. Elif'in öyküsünü paylaşarak içeriği zenginleştiren sevgili Nimet Boratav Mertan'a teşekkür ederim.

BÖLÜM 6

Özüne Uygun Seçim

Özüne Uygun Seçim

BİLİNÇLİ BİR MESLEK seçimine yönelik farkındalıklar üzerinde düşünmek için önce "Yaşamın temel amacı ne?" sorusuna cevap aradık. Soruya cevaben, "Yaşamın temel amacı mutluluktur," varsayımını benimsedik. Devamında mutlu bir yaşama zemin oluşturan işin özelliklerini araştırıp yedi özellik belirledik. Sonrasında insanın gelişimine ve çevresinin insanın seçimleri üzerindeki etkisine baktık. Bilinçli bir meslek seçimi için dikkate alınması gereken dört boyutu belirledik ve ilk üçü olan; ani karar vermeme, iyiye dair bilgisini, diğer deyişle varsayımları sınama ve kendini bilmenin anlamı ve önemi üzerinde durduk.

Diyelim ki kendisi için en uygun mesleği seçmeye çalışan biri ani karar vermeyip seçimi üzerinde etraflıca düşündü. İlgilendiği meslek hakkındaki iyiye dair bilgisini ve varsayımlarını sınadı. Kendini bilme amacıyla kişisel özelliklerini ve yaşamını inceledi. Bu sürecin sonunda seçim yapma ânına geldi. Bu kişinin özüne en uygun seçimi yapması beklenir ama bu her zaman gerçekleşmeyebilir. Zira Üçüncü Bölüm'de de değindiğimiz gibi bu kişi seçimini yaparken sosyal bir varlık olarak bir grubun üyesi olabilmek adına bazı beklentilere uymak durumundadır. Kişinin kabul görmek istediği çevrenin ve içinde yaşadığı toplumun onu şekillendirme talebi ve ihtiyacı vardır. Dolayısıyla her ne kadar bilgeler, "Sorgulanmamış bir hayat yaşanmaya değmez,"[1] deseler de yaşamını sorgulayıp sonrasında da özüne uygun seçim yapmayı göze almak, kimi zaman büyük bir mücadeleyi göze almak anlamına gelebilir.

E. E. Cummings bu zorlu mücadeleyi aşağıdaki dizelerinde etkileyici bir biçimde ifade eder:

> "Seni diğerlerinden farksız yapmaya
> Bütün gücüyle gece gündüz çalışan bir dünyada,
> Kendin olarak kalabilmek,
> Dünyanın en zor savaşını vermek demektir.
> Bu savaş bir başladı mı,
> Artık hiç bitmez!"[2]

Dünyanın bu en zor savaşına girmeye değer mi? Ya da aksini düşünelim; bu savaşa girmezsek, bu gayreti göstermezsek ve toplumun olmamızı istediği kişi olmanın ötesinde bir amacımız olmazsa ne olur?

Doğan Cüceloğlu bu savaştan kaçan insanın yaşamının zamanla anlamını yitireceğini, "-mış gibi" bir yaşama dönüşeceğini ifade eder.[3] Zamanla kendine yüklenen programlar çerçevesinde yaşayan ve o programların farkında dahi olmayan bir "kültür robotu" olmak yerine, "Bu zorlu çabaya değer," diyen kişinin ise bilinçli yaşamayı hedefleyen bir "şahsiyet" olacağını belirtir.[4]

Varoluşçu psikolog Rollo May özüne uygun seçim yapmak isteyen kişinin çok ihtiyaç duyacağı bir erdemden, kendi olma cesaretinden söz eder.[5] "Bu bağlamda cesaret, savaşta ihtiyaç duyulan cesaret anlamında değil; kişinin özgürlüğe eriştikçe ortaya çıkan endişeyle yüzleşebilme kapasitesi anlamında kullanılmaktadır,"[6] diyen May, açıklamasına şöyle devam eder:

"İnsanlar yalnız kalma, dışlanma, alay edilme korkusuyla cesaretlerini kaybederler. En zor ve fazla cesaret gerektiren görev; özgür ve sorumlu bir birey olabilmek için benliğini oluşturma ve özgürlük yolunda sabırla ilerlemektir. Kahraman sözüyle kastedilen, insanların sıra dışı davranışları değil; içlerindeki kahramanlık cevheri ve davranışlarıyla âdeta 'Bu benim varlığım!' demeleridir.

Cesaret bir seçimdir ve 'Başka çarem yok!' diye düşünülerek verilen kararlarda söz konusu olmaz."[7]

İlki, edebiyat ve kültür teorileri uzmanı akademisyen Eagleton; diğeri Doğan Cüceloğlu'ya ait şu iki alıntının da tam yeri şimdi: "Kendi olma cesareti göstermek, tahmin edilebileceği gibi, insan doğasının sosyal kültürel boyutu ve insanın toplumda kabul görme ihtiyacı ile çelişkili bir durum yaratabilir. Zira insanlar hem ölmemek için işbirliği yapmak zorunda olan, doğası gereği toplumsal hayvanlardır hem de kendini gerçekleştirmeye çalışan bireysel varlıklardır."[8] Ve bu sebeple, "Ait olma ve birey olma arasındaki bu dans bebeklikten itibaren her yaşta devam eder."[9]

Dolayısıyla insanın hem kendini başkalarından ayrıştırması hem de aynı zamanda başkalarıyla etkileşimde bulunmaya devam etmesi yaşamın her aşamasında kahramanca bir cesareti gerektirir.

Nörolog ve psikiyatr Viktor Frankl ise, "İnsan sürekli mevcut potansiyeller yığınıyla ilgili tercihlerini yapar, bunlardan hangisi hiçliğe mahkûm edilecek ve hangileri gerçekleştirilecek? Hangi tercih gerçekte sonsuza kadar ölümsüz, (hangisi) zamanın kumları üzerinde ayak izi kılınacak? İnsanın her an, şöyle ya da böyle, varoluşunun anıtının ne olacağına karar vermesi gerekir," der [10]

Frankl'ın ifade ettiği gibi, her birimizin kendimize özgü olanaklar demetinden -önceki bölümlerde sözü edilen şans ve içine doğduğumuz coğrafya gibi pek çok başka boyutla birlikte, ne derecede kendi olma cesareti gösterdiğimize de bağlı olarak- bazı potansiyelleri hayata geçerken bazıları da hayata geçmeden yok olup gidecek.

Yine yaşamdan bir örnek vererek dostum Polat Doğru'nun mühendislik eğitimine karşın üniversite birinci sınıftayken kendi olma cesareti göstererek potansiyeline ilişkin olanaklar demetinden hangisini hiçliğe mahkûm edip hangisini hayata geçireceğine nasıl karar verdiğini aktarmak istiyorum.

POLAT

"Bu Diploma Sizin İçin"

Polat, öğretmen bir anne ve hâkim bir babanın çocuğu. Onun liseyi bitirdiği yıllarda da bugün olduğu gibi mühendislik en popüler mesleklerden biriymiş.

Ailesinin ve öğretmenlerinin yönlendirmesiyle üniversite sınavında tercihlerini İstanbul Teknik Üniversitesi'nin farklı mühendislik bölümlerinden yana kullanan Polat, öğretmenlerinden birinin, "Gemi mühendislerine çok talep var," yönlendirmesiyle yazdığı İstanbul Teknik Üniversitesi Gemi Mühendisliği Bölümü'nü kazanmış.

Okulun ilk yıllarında gemi mühendisliğinin kendine uygun olmadığını ve ileride bu işi yapmak istemediğini anlamış. Fakat okulu bırakarak ya da başka bir bölüme geçerek kendisinden mühendis olmasını bekleyen ailesini hayal kırıklığına uğratmak istememiş. Bir yandan üniversiteye devam ederken bir yandan da ilgisini çeken eğitim, aile ve çocuk gelişimi konularında okumaya, kendini geliştirmeye başlamış.

Kendinin farkında oluşu çerçevesinde yaptığı okumalar ve aynı konulara ilgi duyan insanlarla kurduğu ilişkiler ona henüz üniversite öğrencisiyken TRT'de program danışmanı ve senaryo/metin yazarı olarak çalışma olanağı sağlamış. Ayrıca aynı dönemde çeşitli özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarının projeleri için çocuk hikâye kitapları hazırlamış.

Okulu bitirdiğinde mühendislik diplomasını anne-babasına, "Bunu sizin için aldım," diyerek teslim etmiş ve mühendisliğe ilişkin potansiyelini gerçekleştirmemeye karar vermiş.

Polat öğrenciliği sırasında açtığı yolda çalışma hayatına devam ediyor. Televizyon programlarında yapımcılık ve sunuculuk, yazarlık, eğitim danışmanlığı yapıyor, seminerler veriyor. Yüksek

lisansını sosyoloji alanında yaptı. Yaptığı işleri çok ama çok sevdiğini ve bunun için kendini çok şanslı hissettiğini söylüyor.

Varoluşumuzun anıtını belirlerken Polat'ta olduğu gibi seçimlerimiz önemli rol oynuyor. Ancak o seçimi yapan insanın, kitap boyunca sıklıkla belirttiğim gibi, biyolojisinden ve içine doğduğu çevreden başlayarak fazlaca etki edemediği ama yaşamına etki eden pek çok unsur bulunduğunun farkında olması da önemli... Bu sebeple, daha önceki bölümlerde de belirttiğim gibi, kişinin "varoluşunun anıtının" ne olacağını, her zaman mevcut potansiyeller yığınına yönelik olarak yaptığı tercihlerinin belirlediğini söylemek zor... Zira kişi, tıpkı bir inşaatçının malzemelerini seçmesi gibi, varoluşunun anıtının inşası için hayata geçireceği potansiyelleri seçse bile, nasıl ki inşaatçı kendi belirleyemediği hava şartlarından etkilenirse o da içinde yer aldığı sistemlerden etkilenir. Dolayısıyla seçim yapan insanın içinde yaşadığı sistemi ve sistemin etkilerini yok sayması pek gerçekçi olmaz.

Aristoteles'in sözünü ettiği gibi, "asıl doğamızın farkına vardığımızda olabileceğimiz insan" olmak istiyorsak varoluşumuzun anıtını inşa ederken kendi etki alanımızda olan ve olmayan konuları sağlıklı biçimde değerlendirebilmemiz önemli... Zira, tekrar etmekte fayda var; koşullar ne olursa olsun, uzun vadede kendini bilme gayretinden vazgeçmeden enerjimizi erdemlerimizle uyumlu ve etki alanımızda olan konulara verirsek yapacağımız özümüze uygun seçimlerle asıl amacımıza ulaşabilir ya da en azından bu olasılığı canlı tutmuş oluruz.

"Özüne Uygun Seçim Yapma" Cesareti Gösterme Olasılığını Canlı Tutmak

2016 yılında bu kitabın ilk baskısı için çalışırken, "Simin..." diye düşündüm; "Simin acaba şu an ne yapıyordur?"

İnşaat mühendisliği dördüncü sınıf öğrencisi Simin'in mektubundan kitaba başlarken söz etmiştim.

"...Yaşım yirmi üç ve tek maddi dayanağım hâlâ ailem. Bu sebeple bu bölümü bırakıp çekip gidemiyorum. Maddi ve manevi baskı altındayım. Bana ne istediğim, hayattan ne beklediğim sorulmuyor. (...) Üstelik bu karmaşanın arasında gerçekten sevdiğim ve beni seven insanları bu saçma sapan kafa karışıklığı yüzünden kaybedebilecek olmanın, onları kırabilecek ve benden gidebilecek olmalarının korkusu beni mahvediyor," diyordu hani mektubunda.

Bu satırları yazdığı Ocak 2015'ten beri haber almadığım Simin'e 2016 yılında e-posta ile ulaştım. Kitap projemden söz ederek hayatında ne gibi gelişmeler olduğunu paylaşmak isteyip istemeyeceğini sordum. Simin mesajıma hemen cevap verdi. Okulu bitirmiş. İnşaat mühendisi olarak çalışmaya başlamış. Cevabından anladığım kadarıyla hâlen kendini bilme ve özüne en uygun seçimi yapma amacıyla yaşamını incelemeye devam ediyor ve bu durum ona -şimdilik- acı veriyor. Saygı duyduğum bir acı... Simin'in cevabını aktarıyorum:

> "Ben maddi ve manevi olanaksızlıklar içinde büyüdüm. Çok sevgisiz kaldım. Çokça sabrımın, dirayetimin ve cesaretimin sınandığı zamanlar oldu. 'Asla pes etmedim,' gibi gerçek dışı bir cümle kurmayacağım. Pes de ettim. Ama sanırım her seferinde yeniden başlamak gerektiğini bildim. Önemli olan bu diye düşünüyorum.
>
> Mektubumun size ulaştığı günden beri aslında hayatımda değişen ve yaşadığım olumlu-olumsuz pek çok şey var. Sanırım çoğu olumsuz... :) Bunu yazarken neden gülümsedim bilmiyorum, sanırım bir işimde olumsuzluk yaşamamak tuhaf geliyor bana artık. Belki bu da beni dik tutan şeylerden biridir; olumluyu kabul etmek kadar olumsuzu da kabul etmek. Bilemiyorum.

Ben fakültemi dört senede bitirdim, yaklaşık sekiz ay kadar işsiz kaldıktan sonra dört ay çalıştığım bir iş buldum ve oradan da ayrıldım. Ardından bir buçuk ay daha işsiz kaldıktan sonra bir iş daha buldum. Ara ara kendime de kızmıyor değilim. Ne vardı sanki bu kadar nefret edecek, diyorum. İş hayatına atıldığımdan beri mesleğimi sevmemenin sonuçlarını o kadar kötü yaşıyorum ki...

Mesleğim sanki hiç tanımadığım bir insan gibi. Ne onunla ne yapabileceğimi biliyorum ne de ne konuşabileceğimi. İki yabancı gibi bakıyoruz birbirimize. Maalesef bunu ilk işimden ayrıldıktan sonraki bir buçuk aylık süre içerisinde fark ettim.

Öğrenciyken bildiğim tek şey bu işi sevmemekti. Nasıl olsa başka bir şey bulur da yaparım, diye düşünüyordum. Şu anki düşüncem ise dört senemi verip de bir unvan sahibi olduğum bu işi yine sevmeyerek de olsa nasıl bana yararlı hâle getirebileceğim? Sevmediğim bir şeyin içerisinde kendime yakın bulabileceğim bir dal arayışı içerisindeyim. Şu an danışmanlık yapıyorum. Herkes gibi benim de maddi birikime ihtiyacım var.

Bu arada dün yine içimi susturamayarak bir şey yaptım. Ben tiyatroya çocukluğumda âşık oldum. İlk izlediğim tiyatro oyunu *Küçük Kara Balık*'tı. Belki okumuşsunuzdur fakat okumadıysanız şiddetle tavsiye ederim. Ben geçen sene tekrar okudum. Benim özetim olmalı bu kitap, diye düşündüm ve bugün bu inatçılığımın en büyük sebebi bence daha ilkokul üçüncü sınıftayken *Küçük Kara Balık*'ı seyretmiş olmam. Belki de küçük kara balık benim. :)

Maaşımla elime geçen tabiri caizse üç kuruşun birine kıyarak bir tiyatro kursuna kaydoldum dün. Daha binaya girerken gözlerim ışıldadı. Umarım bir gün beni sahnede

seyredebilirsiniz; çünkü bu, rastgele bir tutku değil. İçimde herkese her şeyi sanatla, tiyatroyla anlatma arzusu var. Bence toplumun en çok sanata ihtiyacı var ve sanat da eğitimle olur.

Üzerimde gerçekten büyük bir maddi sorumluluk var. Çok çalışmak zorundayım. İşime başlayalı iki hafta oldu. İki hafta boyunca sadece işten eve, evden işe gidip geldim. İçimin darlığından olsa gerek inanın iki haftadır milyonlarca insanın sığdığı şehre ben sığamıyorum.

Bu yaşımda bu kadar mutsuzluğu kendime yakıştırmıyorum. Mutsuz olmak istemiyorum, melankoliyi sevmem. Baharda açan yaprak, sisin üstüne doğan güneş bile bana enerji verir. Mutsuzluğu reddediyorum. Ama gerçekten de zorlanıyorum hani."

Simin, işiyle ilişkisini tanımadığı bir insanla ilişkiye benzetmiş, "Mutsuz mutsuz bakıyoruz birbirimize," demiş. Hatırlarsınız, ben de kariyer öykümü anlatırken mesleğimle ilişkimi mutsuz bir evliliğe benzetmiştim. Mesleğe yabancılaşma durumumuzu hissediş tarzımız ne kadar da birbirine benziyor! Öte yandan Simin tiyatronun kendisi için rastgele bir tutku olmadığını; içinde herkese her şeyi sanatla, tiyatroyla anlatma arzusu olduğunu ne güzel ifade etmiş.

İnsanın, kendini bilme yanında sabır, azim, cesaret gibi erdemler göstermesinin önemine değinirken etkilediğimiz ve etkilendiğimiz bir sistemin içinde yaşadığımızın altını defalarca çizmiştim. Görünen o ki ancak kendini bilmede belirli bir açık seçikliğe ulaşan insan, yaşamındaki sorumluluklarının miktarına, yol arkadaşlarının desteğine (ya da onlarla ilişkisini yeniden düzenlemesine) ve bulunduğu sistem içinde kendine ne kadar hareket alanı oluşturabildiğine bağlı olarak kendi olma cesareti gösterebilir ve özüne uygun seçimler yapabilir. Üstelik bunu yaparken

birey olma-ait olma dengesini de gözetebilir. Velhasıl içindeki kahramanlık cevherini açığa çıkarıp davranışlarıyla, "Bu benim varlığım," diyebilmek hiç kolay değil!

Zamanla kendini bilmede bu açık seçikliğe ulaşan; içinde bulunduğu sistemle uyum içinde birey olma-ait olma dansını başarıyla gerçekleştiren; sabır, azim, cesaret, neşe gibi erdemlerden güç alan birinin öyküsünü paylaşabilirim artık. Öyküsünü paylaşacağım kişi gündüz avukat, gece oyuncu olan Kürşat Uçar. Kendisiyle oynadığı oyun esnasında tanıştık. Oyunculukla birlikte avukat da olduğunu öğrenince seçimlerini yapma sürecini, yaşadığı zorlukları ve ikili kariyer hikâyesini anlatmasını rica ettim; sağ olsun bütün açıklığıyla anlattı. Onun anlattığı şekliyle aktarıyorum.

KÜRŞAT

"Suyun Üstünde Kalmamın Sebebi Bırakmamak"

Küçük yaşlarda elimize kumanda ya da tarak alıp şarkılar söyleme, taklitler yapma olayı birçok çocukta olduğu gibi, bende de vardı.

Ev kalabalıklaştıkça, o yaz akşamı balkon oturmalarında insanlara bir şeyler anlatmaya, besteler yapıp şarkı söylemeye de başladım. Gelen insanlarla ilgili besteler yapar, güldürmeye çalışırdım. Okula biraz daha küçük yaşta, beş yaşında başladım, üniversite sınavına girdiğimde ise 17 yaşındaydım.

Babam öğretmen, annem hemşire. Onlar çok kontrollüdürler. İki devlet memuru, yokluk görmeyelim diye çok tedirginlerdir; her şey çok garanti olsun isterler. Dolayısıyla o yaşta içimde bir yerlerde istesem de, kendimi oyunculuk yazabilecek güçte hissetmedim. Hatta "ben bunu istiyorum" bile diyemedim, çünkü çok netti "bir altın bileziğim olsundu" Puan da biraz iyi olunca başka

ihtimaller zaten hiç konuşulmadı. "Sen tamam barajı geçtin, yetenek sınavlarına da gir" gibi bir şey de olmadı. Çünkü zaten Ankara hukuk bizimkilerin hayaliydi ve Ankara Hukuk tutuyordu.

Üniversiteye başladım ama içimde bir yerde, "ben bunu yapacağım bir şekilde" dedim daima. Okulumda bir tiyatro kulübü yoktu ama okul döneminde ben bazı girişimlerde bulundum ve de başarısız oldum.

Hâl böyle olunca, yazmaya araştırmaya okumaya devam ettim. Böylece tiyatro önce teorik olarak üniversite yıllarında yavaştan başladı, sonra okul bitmeye yakın artık yavaş yavaş sahne tozu yutmaya da dönüştü. Avukatlık mesleğini elime almıştım ama artık emin olduğum bir şey vardı. Sanat tarafında üreten, yazan, çizen, oynayan biri olmak istiyordum.

Hukuktan 2009'da mezun oldum. Okul sonrası Trabzon'da yedek subay olduğum askerlik dönemimde bir sene 8-5 mesaiyle askeri hakimlik yaptım. Trabzon'da hiç kimseyi de tanımıyorum. Trabzon Devlet Tiyatrosu'na gittim, oradaki insanlarla tanıştım. Devlet tiyatrosu oyuncularının eğitmenlik yaptığı "Akademi Trabzon' adında bir atölyede oyunculuk eğitimi verdiklerini öğrendim. O zamana kadar hiç teknik eğitim almamıştım, ilk teknik eğitimim 2011 yılına tekabül ediyor.

Orada bir seneyi bitirdikten sonra Ankara'ya döndüm. Ankara'da dil-tarih mezunu oyunculuk, yazarlık mezunu arkadaşlarım vardı. Onlarla konuştum o zaman oyunculuk bölüm başkanı Kadir Çevik'ti ve eşi Sevda Çevik hocamızla birlikte kurdukları Oytad adında bir atölyeleri vardı. Arkadaşlarım beni onunla tanıştırdılar. Yaklaşık beş sene o atölyeye gittim. Önce temel oyunculuk eğitimi, sonra doğaçlama tiyatro eğitimi aldım. Orada oda tiyatrosu sayılabilecek oyunlar yapmayı denedik.

Bu arada 2011 Nisan'ında avukatlık ruhsatımı alıp, çalışmaya başlamıştım. Önce başka birinin yanında çalışıyordum. Askere gidip döndükten sonra kendi büromu açtım. Bir yandan gündüz kendi büromda çalışıyorum, akşamları haftada 3-4 gün atölyedeyim. Yaklaşık beş sene orada kaldım. Bir süre sonra o atölyedeki temsil sayısı yetmemeye başladı bana. Oda tiyatrosu; çok kısıtlı seyirciye oynuyoruz, çok nadir oynuyoruz. O sırada bir arkadaşım "Ankara Barosu Tiyatro Topluluğu diye bir ekip var ve düzenli oyun oynuyorlar, oraya gelir misin?" dedi. Atölyeyi bıraktım oraya geçtim. Orada çok güzel arkadaşlıklar edindim ve bayağı aktif oyun yapmaya başladım. Sanıyorum 2015 yılıydı, 2021'de ayrılana kadar toplamda galiba 15 farklı oyunda oynadım. Oyunları Ankara'daki tüm sahnelerde oynadık; Akün'de oynadık mesela. Festivaller oluyordu; Bursa'da, Antalya'da, İzmir'de oralarda da sahneledik. Orası bana hem oyun tecrübesi hem sahneye çıkma noktasında bir şeyler verdi.

Ben naçizane yazarım da aynı zamanda. 2018 yılında stand-up yapmaya başladım. Kısa kısa bu açık mikrofon dedikleri etkinlikler var; böyle 10 dakika 15 dakika çıkıyorsunuz. Açık mikrofonda çıkmaya başladım. Bir gün stand-up'ta benimle sahneye çıkan Bülent Usta isimli yazarla tanıştım. Bana dedi ki "Ankara'da L'avare Sahne diye bir yer var" Ben de dedim ki "ben orayı biliyorum daha önce seçmelerini kazanmıştım ama bırakmıştım" "Bizim burada bir oyun için birine ihtiyacımız var, anlatıcı olarak, gelir misin" dedi. "Gelirim" dedim. Sonra L'avare Sahne başladı. O sırada Ankara Barosu da devam ediyordu.

Bu arada avukatlık alanında da gelişmeler oldu. 2016 yılında kendi büromu kapattım çünkü serbest avukatlıkta çok şehir dışı duruşmam ve işlerim oluyordu, telefonum her saat çalıyordu, hafta sonları da iş durmuyordu.

2016'da özel bir şirkette kurum avukatı olarak çalışmaya başladım. Böylece hayatım daha da düzen kazandı. Sonrasında bir yandan gündüzleri kurumda avukatlık yapıyorum, akşamları da haftada 1-2 gün Ankara Barosu tiyatro topluluğu zamanımı alıyor. İki, üç gün L'avare Sahne derken toplamda 4-5 gün ya provadayım ya sahnedeyim. Böyle bir düzen kuruldu. Sahne tecrübem arttı temsil sayım çok arttı. Sonra 2021 yılında oyun yönetmeye de başladım, birkaç tane oyun yönettim Ankara'da. Epey güzel reaksiyonlar da aldılar.

O sırada bir arkadaşım aradı "İstanbul'da Dasdas Sahne bir oyuncu alımı yapacakmış, sınav yapıyor ben de oraya gireceğim, hangi tiratla gideyim?" gibi bir soru sordu. Ben de ona destek vermeye başladım. Tam sınavın olduğu hafta sonu benim de İstanbul'da bir iş toplantım oldu. Dedim ki "Hazır İstanbul'dayken ben de bir şansımı denesem mi?" gittim. Denedim, çok boyutlu 4-5 adımlı bir sınavdı, onu kazandım. O sırada da çalıştığım kurumda pandemi kaynaklı uzaktan çalışma başlamıştı. Bizim şirketin genel müdürlüğü de aslında İstanbul'da. "İstanbul da çalışsam olur mu, ben böyle bir şey kazandım" dedim. "Olur tabi" dediler.

Ankara'da aslında yıllar süren bir mücadele sonunda, sahneye çıkıyordum, oyunlar yönetiyordum. Yani her şey çok yolunda giderken bir anda, gelişim sürmeli diyerek İstanbul'a taşındım ben. Gerçekten çok kolay değildi, Ankara'daki hem tiyatral, hem iş anlamında, hem de hayat konforunu bırakıp İstanbul'a gitmek. İstanbul'a ilk gittiğimde gerçekten çok yalnızdım ve oyunculuk anlamında hiçbir şey de ispatlamamış durumdaydım.. İki şehir arası bir dengesizlik oluştu aslında.

Bir tarafta daha tanınır, bilinir olduğum ve kendimi bir nebze olsun kanıtladığım evim olan bir şehir, diğer

yanda ise sıfır olduğum, benim kimseyi tanımadığım, kimsenin de beni bilmediği bir şehir. Geri dönmeyi aklıma getirdiğim anlar oldu ama direnmeye devam ettim. Belki dönebilirdim ama dönmemeyi tercih ettim. Dönmemeyi, mücadele etmeyi... Ve Dasdas'tan mezun oldum, hem de güzel bir şekilde. Ve şu an artık hem iki mesleği yürütüyorum, hem de bunu iki şehirde yapıyorum. Aynı zamanda paralelde Ankara Barosu Tiyatro Topluluğu'nun yönetmeniyim. Ne mutlu ki, kapısından oyun oynamaya çalışmak için girdiğim ekibi şu anda yönetiyorum. Dışarıda yönettiğim Fars-ı Melodram diye kendi kurduğum bir tiyatro ekibi var. Stand-up'lara minik minik devam ediyorum. L'avare Sahne'de 4-5 ayrı oyunda oynuyorum. Ayda toplam 13-15 temsilim oluyor ki; biraz bilirsiniz belki devlet tiyatrosu oyuncularına yakın bir temsil sayım oluştu.

Hayat bayağı gündüzleri avukatlık, akşamları sahne olmaya başladı. Bugün mesela gündüz toplantıdaydım, şimdi birazdan provaya gideceğim. Metinleri ezber için akşam provadan önce biraz bakıyorum. Provada zaten elimizde metinler bayağı ezber yapıyoruz. Zaten üç ya da beş kere bazı sahneleri aldıktan sonra akıyor artık. Ben bu arada öğle arası yemek yerken falan başkaları ile konuşmak yerine tekstimi açarım, bakarım. Sonra kardeşimle yaşıyorum, o çok yardım eder hep okur bana. Yani gece yatmadan mutlaka bir bakarım önümde hangi oyun varsa. O sebeple az kitap okuyabiliyorum. Çünkü ya ezber yapıyorum ya da çok fazla tiyatro oyunu ya da oyunculukla ilgili kitaplar okuyorum. Biraz böyle geçiyor, bu düzene alıştım; boş kalınca kötü oluyorum, biraz boşlukta hissediyorum kendimi. Hastalık dönemleri falan biraz kötü geçiyor. Çünkü hayat çok izin vermiyor dinlenmeye. Sahneler devam ediyor, oyun devam ediyor o yüzden oralarda biraz bazı haftalar zorlanıyorum.

"Mesleğiniz ne?" diye sorduklarında cevabım soruyu kimin sorduğuna bağlı oluyor. Mesela geçen enerji davaları ile ilgili bir zirveye gittim. Orada tabi "avukatım" dedim. Bazen sizin gibi oyuna gelen avukatlar oluyor, bir şekilde söz oraya gelirse "Ben de avukatım aslında" diyorum. Başka yerde de hani ortama göre, kişiye göre aslında hareket ediyorum.

Bana şu açıdan çok kıymetli geliyor durumum. Beyaz yaka olarak kurumsal bir yerde çalışmanın içinde bazı zorlukları var, nerede çalışırsak çalışalım yani şirket zorlamasa bile ülke şartları zorlayabiliyor, başka şeyler, bazen insanlar. Ne zaman işte çok bunalsam koşup kendimi sahneye attım ve orada nefes aldım. Bazen sahnede kötü bir gün geçirirsem o zaman da sabah bilgisayarımı açtım, avukatlık yaparken kendimi iyi hissederken buldum. Dolayısıyla benim her zaman nefes alacak bir tane B planım oldu. Bunu çok kıymetli buluyorum; ne zaman bir tarafta içim çok sıkılsa diğer tarafta biliyorum ki iyi yapabildiğim, değer gördüğüm bir şeyler üretebildiğin bir şeyler daha var, bir plan daha var.

Mesleklerimden birini önceliklendirecek olursam oyunculuk derim. Çünkü adını koyalım; avukatlık keyifli ama zor, zor meslek, çok stresli ve zihinsel anlamda çok efor gerektiren bir iş. Oyunculuk da öyle ama oyunculuğu çok oyun gibi tutuyorum ben. Ya da çok büyük bir tutku olduğu için, ben yani beş gün boyunca her gün prova alsam çalışmış hissetmem kendimi. Ama beş gün boyunca şirkette çok yoğun çalıştığımda gerçekten zihinsel olarak çok yıpranmış oluyorum. Dolayısıyla birini tercih edecek olsam oyunculuk olurdu bu. Ama dediğim gibi kapıların açık olması ve birbirini tamamlıyor olması güzel. Anne- babam her telefon açtığında, mesela bir

oyunum oluyor, tebrik edecekler, ilk cümleleri şu oluyor; "sakın avukatlığı bırakma!". Korkuyorlar, para kazanamamamdan, depresyona girmemden, mutsuz olmamdan. Dolayısıyla bu mesleklerden birini bırakmak gibi bir düşüncem yok, bence ikisinin de birbirine kattığı bazı şeyler var. Yani ben oyunculuktaki rahatlığımın şirkette işe yaradığını düşünüyorum; şirkette her yerde, her toplantıda kullandığımı düşünüyorum bunu. Avukatlık tarafındaki belki iyi okuyucu olmak, dikkatli olmak, öngörülü olmak gibi şeylerin de bu tarafta işe yaradığını düşünüyorum; yönetmenlik yaparken, bir şey yakalamaya çalışırken o metnin alt metninde. Bunların çok kıymetli olduğunu düşünüyorum. O yüzden böyle gittiği sürece ve enerjim götürdüğü sürece ikisini yan yana götürmenin birbirini çok beslediğini ve bana da iyi geldiğini düşünüyorum. Şimdi böyle anlatırken, çok yağ gibi akmış, oradan oraya gitmiş, kolay olmuş gibi duyuluyor olabilir. Bazen hiç keyifli olmadı. Keyifli derken, sahnede olmak keyifli ama sahneye çıkana kadar kan, ter, gözyaşı biraz zordu. Özel hayatımda da zorlandım bu konuyla ilgili. Başta işyerimde de bunu kabullendirmek çok kolay olmadı. Bir süre herkes sanki bırakıp gidecekmişim ya da çalışmıyormuşum gibi hissetti. İnsanları "Bakın ben bu işi de layıkıyla yapıyorum, diğerini de yapıyorum. Akşam oyuna gitmiş olmam sabah hakkıyla buraya gelmeyeceğim anlamına gelmiyor" konusunda ikna etmek biraz zaman aldı. O güveni yarattığım için şu an bu kadar rahatım, oyun sayım bu kadar arttı. İnsanların bir şüphesi kalmadı benden yana ama başta tabii ki kolay değildi. Yani çok uykusuz geceler geçirdim. Bir de çok istediğim rolleri alamadığım, çalışıp kazanamadığım, giremediğim yerler, hayal kırıklıklarım oldu. Çok yenildim. Bu anlattıklarım aslında suyun üstünde kalanlar diyeyim.

Suyun üstünde kalmamın sebebi ne olursa olsun bırakmamak bence, devam etmek. Neden bırakmadım? Bana ihtiyaç duyduğum bir şeyi verdi bence oyunculuk. Hukuk Fakültesi'nde Erdal Onar hocamızın bir lafı vardı; "öyle bir meslek seçtiniz ki, kapınızı hiçbir zaman mutlu bir insan çalmayacak". Yani avukatlık tarafı böyle gülen yüzlerin olduğu taraf değil, bir dava açıyoruz beş seneye biterse bir teşekkür alırız. Oysa oyunculukta insan tepkisini hemen görüyoruz, beğeniyi hemen görüyoruz. Bu açıdan da avukatlık tarafının zorluklarına, sahnede olmanın da iyi geldiğini düşünüyorum.

Özetle iki şehirde, iki mesleği, birbirini tamamlayacak şekilde sürdürdüğümü ve iki yol olmasının insana daha güçlü hissettirdiğini söyleyebilirim. Hayatta hiçbir zaman tek bir yola, tek bir ihtimale bağlı kalmak zorunda değiliz. Hiçbir zaman içimizdeki keşfetmediğimiz taraflarla ilgili adım atmak ve o keşif için geç kalmış değiliz.

Yaşamına sahip çıkma çabasında gereken emek ve zamanı vererek kendine önemli sorular soran ve sorduğu soruların cevabını arayan insan bazen Zerrin, Simin ya da benim bir zamanlar yaşadığım gibi içinde bulunduğu ortama ya da mesleğine yabancılaşarak bedel ödeyebilir. Buna karşın bu tutum içinde olmayı sürdüren insan, Kürşat gibi en azından günün birinde kendi olma cesareti gösterme olasılığını canlı tutar.

Bugün, "Sevmediğim bir şeyin içerisinde kendime yakın bulabileceğim bir dal arayışı içerisindeyim," diyen Simin belki de gelecekte Muammer gibi işinde asıl amacını keşfedebilir. Ya da, "Maaşımla elime geçen tabiri caizse üç kuruşun birine kıyarak bir tiyatro kursuna kaydoldum dün," demesinin sonucunda, hayvan barınağı gönüllüsü Elif'in yaptığı gibi bir yandan mesleğinde çalışmaya

devam ederken bir yandan da kendini gönlünde yatan şekilde sanatla ifade edeceği bir ortam yaratabilir. Hatta belki bir gün Zerrin gibi mesleğini bile değiştirebilir. Ya da Kürşat gibi "kültür robotu" olmayı reddeden bir "şahsiyet" olarak kendini gerçekleştirir, tüm zorluklarına rağmen potansiyelini hayata geçirirken keyif de alır.

Peki, ya kendini bilme ve özüne uygun seçim yapma çabasından tamamıyla vazgeçer ve mücadele azmini kaybederse? Korkarım o zaman gönülsüzce çalışan insanların arasına katılır; pişirdiği ekmek acı olur, yüzü gülmez, yaşam enerjisini ve hatta sağlığını kaybeder.

Geçenlerde uzun yıllardan beri yaşadığım ufak tefek ortopedik rahatsızlıklarda tedavimi üstlenen doktorumla sohbetimiz sırasında, konu işini severek yapmak ile insanın sağlığı arasındaki ilişkiye geldi. Doktorum kendisine gelen hastaların çoğunda özellikle sırt ve omuz ağrısı şikâyeti olduğunu, gerek muayene gerekse görüntüleme teknikleriyle hastaların durumunu detaylı olarak gözden geçirdiğinde neredeyse yarıya yakınında fizyolojik bir rahatsızlığa rastlamadığını söyledi.

Hatta bir keresinde kırklı yaşlarında, şiddetli sırt ağrısı şikâyetiyle kendisine gelen bir hastasına, "Hiçbir fizyolojik rahatsızlığınız yok. İzin verirseniz size bir soru sormak istiyorum," demiş. Hastası, "Buyurun sorun lütfen," deyince, "Mutlu musunuz?" diye sormuş.

Bir şirkette üst düzey yönetici pozisyonunda çalışan kadın hasta bu soru üzerine doktora kısa bir süre şaşkınlıkla baktıktan sonra hıçkırarak ağlamaya başlamış. Uzun bir süre ağlamaktan konuşamamış. Biraz kendini toparlayınca, "Mutlu değilim, işimi hiç sevmiyorum, yıllardır gönlümde pastacılık yapmak yatıyor ve çok iyi yapacağıma da inanıyorum. Ama annem, babam şu an çalıştığım işle ve pozisyonla çok gurur duyuyorlar; onları hayal kırıklığına uğratmak istemediğim için işimi bırakamıyorum," demiş.

Doktor Bey, "Yıldız Hanım buna benzer o kadar çok hikâye var ki bende!" dedikten sonra devam etti; "İşte bu sebeple asla çocuklarıma doktor olun, şunu olun, bunu olun demem. Hangi mesleği şevkle yapacaklarsa onu olsunlar. Benim için en önemli şey çocuklarımın sağlığı ve mutluluğu!"

Kendi olma cesaretini göstererek alışılmışın dışında seçim yapanlardan birinin daha yaşam öyküsüne tanık kılmak istiyorum sizi şimdi. Değerli dostum sosyolog yazar Nurdoğan Arkış'ın, bir iş gezisinde tanıştığı ve bu cesareti göstererek alışılmışın dışında seçim yapan bir taksi şoförü ile sohbetini, izniyle aktarıyorum:[11]

UĞUR
"Ben Ne Olmak İstiyorum?"

"Aksaray'daki eğitimim için uçtuğum Konya Havaalanı'ndan şirketin getir-götür işlerini yapan taksici Uğur aldı beni. Konya'dan Aksaray'a yol uzun... Konuşmaya başladık.

Alıştığım taksilerden çok farklı... İçi tertemiz, mis gibi kokuyor. Arka koltukta oturuyorum, gayet düzgün yerleştirilmiş güncel gazeteler ve birkaç iş dergisi önümdeki koltuğun üzerinde duruyor. Uğur, 'Gazeteler günlük, dergiler bu haftanın, hangisini isterseniz okuyun,' dedi. Uğur ile sohbet etmeyi tercih ettim.

Yolda kesinlikle hız sınırlarına uyuyordu. Tüm şerit değiştirmelerde sinyal veriyordu. Takip mesafesini biliyor ve kullanıyordu.

Bir ara, 'Ne kadar iyi kullanıyorsunuz arabayı,' dedim.

'Benim görevim bu, hem doğru kullanmalıyım ki ne siz tedirgin olun ne de hayatlarımız tehlikeye girsin,' dedi.

Otuz beş yaş civarında gözüküyordu. Yol boyunca çok güzel bir sohbetimiz oldu.

Fabrikadaki ilgililere Uğur'dan bahsettim. 'Biliyoruz, çok iyi iş yapar, o nedenle yıllardır onunla çalışıyoruz,' dediler.

O akşam yine Uğur aldı beni fabrikadan, otele doğru yola çıktık. 'Nerede yemek yesem iyi olur?' diye sordum. Anlattı. 'Uğur eğer yemediysen gel beraber akşam yemeği yiyelim, seni biraz dinlemek istiyorum,' dedim. Şaşırdı. Ama davetimi kabul etti.

'Uğur sen özel bir insana benziyorsun, bana anlatsana senin taksiciliğin neden farklı?' diye sordum. Anlatmaya başladı:

'Lisede bizim taksi durağında tanıdığım vardı, heves ederdim, arada bana da iş verirlerdi, vakit geçirirdim. Çok severdim bu işi. Ama geleceği olan bir iş değildi taksicilik gözümde. Ben de üniversiteye hazırlandım. Niğde'deki üniversitenin Halkla İlişkiler Bölümü'nü kazandım. Üç yıl çok güzel okudum. Ama öğrencilerle aram hoş değildi, hep kaytarma fırsatı ararlardı. Ödev, ders yapmamak için ne taklalar atarlardı. Ben onlarla anlaşamadım. Dersimi çalışır, ödevimi adam gibi yapardım. Hocalar sever, öğrenciler benden gıcık kapardı. Bir gün kantinde biri geldi, bu okulda bir siyasi tarafın başıydı. Ben karşı taraftan değildim ama bunlardan hiç değildim. 'Kalk oradan, ben oturacağım!' dedi. 'Burada ben oturuyorum görmüyor musun?' dedim. Arkada tayfası var. Beni itti kaktı, ben de bunu dövdüm, sonra onlar beni dövdüler. Okuldan soğumaya başladım.

Kendime şunu sordum; ben ne olmak istiyorum? Ben hayatta nelerden keyif alıyorum? Ben bu okulu ve bu bölümü aslında sevmiyorum -bunu o sırada anladım, o zamana kadar pek farkında değildim-; peki, bütün ömrümü böyle mi geçireceğim? Ben neyi seviyorum? Abi bir baktım ki ben taksiciliği çok seviyorum. O gün karar verdim;

ben Aksaray'ın en iyi taksicisi olacağım. En iyi taksi, en doğru taksi, en güzel taksi bende olacak. Anam babam istemedi ama ben bıraktım okulu, Aksaray'a döndüm.

Borç harç bir binek araba aldım. Bizim taksi durağında çalışmaya başladım. İçine tam 8.000 liralık masraf yaptım. Kahve makinesi, internet, televizyon, her şey vardı. Duraktakiler dalga geçerdi. Ama ben yılmadım. Hatta bana gıcıklık olsun diye ceza yazan polisler bile oldu. Ben devam ettim. Bir gün bu senin fabrikanın işlerini gören firmanın tüm araçları doluymuş, beni aradılar. O fabrikayla da öyle tanıştım. Binen kişi de yetkili biriymiş, demiş ki bundan böyle beni her yere Uğur götürecek. O yıldan beri önemli bir misafirleri varsa işleri hep bana verirler.

Dedim ki daha ne yapabilirim? Cip taksi yapacağım, dedim. Binek arabayı sattım. Cip türü araç satın aldım. Şimdi o sanayide -bu senin bindiğin asıl taksim değil-, içini aynı şekilde yaptırıyorum, on gün sonra teslim alacağım.'

Çok teşekkür ettim. Çok önemli bir insan olduğunu söyledim kendisine. Beni otele bıraktı. İnsanlardan öğrenecek ne çok şey vardı...

Ertesi gün eğitim bitince beni geri havaalanına götürmesi için gene buluştuk. Bana uçağımın numarasını sordu. Cep telefonuna bir uygulama indirmiş; Kayseri, Niğde ve Konya havaalanlarındaki tüm uçuşların durumunu takip edebiliyor. 'Abi,' dedi, 'senin uçağın İstanbul'dan geç kalkmış, zaten zamanımız var, şimdi daha da rahatız,' dedi. Fabrikadan onu arar ve uçakların durumunu ona sorarlarmış. 'Abi,' dedi, 'ben farklı ne yapabilirim, daha ne yapabilirim, müşterimin ihtiyacı neler, onlara nasıl destek olabilirim diye bakıyorum. İşim bu ve ben işimi seviyorum. Eğer ben bunu farklı ve sevgiyle yapmayacaksam okulu niye bıraktım ki...'

Uğur'ların sayısının artması dileğiyle..."

Bölümün keşif sorularına geçmeden önce sevgili eşim Doğan Cüceloğlu'nun Temmuz 2020'de yapacağımız bir canlı yayın öncesinde bu kitabı yeniden gözden geçirdikten sonra benimle paylaştığı notta yer alan sorularıyla baş başa bırakıyorum sizi: "Hayalimizin farkında olmak deyince; hayal kimin hayali? Bana verilmiş mi, benim öz malım mı? Benim yeteneklerimi, özümü mü temsil ediyor? Yoksa modaya mı uyup seçtim?"

Keşif Soruları – VI

Seçimleriniz ne derecede gerçek sizi yansıtıyor? Teknik olarak seçimleriniz "özgür" seçimler olsa da o seçimler sizce ne kadar özgürdü? Neden?

Mevcut potansiyellerinizin farkında mısınız? Hangilerini "hiçliğe mahkûm etmeyi" ve hangilerini gerçekleştirmeyi istersiniz? Neden? Bu konuda planlarınız var mı?

Hayatta nelerden keyif alıyorsunuz? Okuduğunuz okulu/bölümü ya da mesleğinizi/işinizi seviyor musunuz? Bütün ömrünüzü eğitiminizi aldığınız mesleği ya da şu anki mesleğinizi yaparak geçirme düşüncesi size nasıl geliyor?

Ardınızda nasıl bir iz bırakmak istersiniz? Sizin "varoluşunuzun anıtı" ne olmalı?

Varoluşunuzun anıtının ne olacağı yalnız size mi bağlı? Buna etki eden başka ne gibi etkenler olabilir? Varsa size engel görünen etkenleri bertaraf etmek için bir strateji belirleyebilir misiniz? Nasıl?

Şu an nasıl bir insansınız ve gelecekte nasıl bir insan olmak, nasıl bir hayat yaşamak istiyorsunuz? Bunun için yapmanız ve yapmamanız gerekenler nelerdir?

İş yaşamındaki beklentileriniz neler? Beklentileriniz şu anda olduğunuz ve gelecekte olmak istediğiniz insanla uyumlu mu?

Notlar

1. Platon, *Sokrates'in Savunması*, Çev: Teoman Aktürel, 21. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Eylül 2016, s. 55, 38a.
2. Doğan Cüceloğlu, *Savaşçı*, 45. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Mart 2013, s. 11.
3. Cüceloğlu, a.g.e., s. 11.
4. Doğan Cüceloğlu, *Gerçek Özgürlük*, Birinci Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Aralık 2014, s. 38.
5. Rollo May, *Kendini Arayan İnsan*, Çev. Kerem Işık, 3. Basım, İstanbul: Okuyan Us Yayın.
6. May, a.g.e., s. 214.
7. May, a.g.e., s. 215-225.
8. Terry Eagleton, *Hayatın Anlamı*, Çev. Kutlu Tunca, 3. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları 2013,122-123.
9. Doğan Cüceloğlu, *Geliştiren Anne-Baba*, Birinci Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi 2016, s. 25.
10. Victor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyan Us Yayın Eğitim Dan. Tıbbi Malzeme ve Reklam Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti., 2010, s. 134-135.
11. https://www.facebook.com/sosyologNurdoganArkis/

Bitirirken

KENDİNİ BİLMESİ VE dolayısıyla mutlu olabilmesi için insana asıl doğasının farkına varmasını, olabileceği insan olmayı başarmasını öneren Aristoteles, bunun için de kişinin istek ve duygularını etik çalışma ile oluşturulacak eylemsel alışkanlıklarla düzene sokmasının, aklının rehberliğinde asıl amacının ne olduğunu ve ona nasıl ulaşacağını öğrenmesinin gerekliliğinden söz ediyordu. Oysa bazen başkaları tarafından hiç de "akıllıca" görünmese de aklın rehberliği ihmal edilmeden "gönülden" gelerek yapılan seçimler de insanı aşkla yapılan bir işe götürebilir.

"Bitirirken" sayfalarına sakladığım İrfan Akyol'un yaşam öyküsü, insanın özüyle uyumlu bir varoluş anıtı inşası için yalnız aklının rehberliğinin yeterli olmayabileceğini, ayrıca gönlünün rehberliğine de ihtiyaç duyacağının kanıtı gibi.

İkinci Bölüm'de, "İçe sinen iş mümkün mü? diye sormuş; iş, meslek, kariyer kavramlarının anlamlarını incelemiştik. Psikolog Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk* adlı eserinde, bu kavramların anlamlarını parantez içine alarak çalışanların mesleğe bakış açılarını iş *(job)*, kariyer *(career)* ve çağrı *(calling)* olarak üçe ayırır:[1]

İş *(job);* alınacak ücret için yapılır, onun ötesinde bir anlamı yoktur. Geçimini sağlama ya da boş zamanlarını geçirme gibi başka bir amacın aracıdır. Ücret olmazsa iş bırakılır.

Kariyer *(career);* işte elde edilen ücretin ötesinde kişiye saygınlık ve güç gibi ilave kazanımlar, ilerleme sağlar. Kariyerinizde en üst seviyeye ulaştığınızda kariyerinize yabancılaşmaya, hazzı ve anlamı başka yerlerde aramaya başlarsınız.

Çağrı *(calling);* yaptığınız yeteneklerinizle ve imza güçlerinizle uyumlu şeyi, o şeyin kendisi için yapmanızdır. Çağrıya kendinizi tutkuyla verir, yaptığınız şeyin kendinizden büyük bir şeye fayda sağladığını düşünürsünüz. Yaptığınız şey, paradan ve ilerlemeden bağımsız olarak, kendi başına anlamlıdır. Ücret ve ilerleme olmasa da çağrı için çalışmaya devam etmek istersiniz.

Şimdiye kadar felsefe tabanlı sorduğumuz sorular ve bulduğumuz cevaplar ışığında, Seligman'ın yaptığı ayrım bana son derece anlamlı görünüyor. Bir insan, yaşadığı ortam ve koşullara, kendini tanıma çabasına ve yaptığı seçimlere göre zaman içinde mesleğini/işini yalnızca gelir için bir araç ya da statü ve başarı kazanacağı bir alan veya bir yandan kendini gerçekleştirirken bir yandan kendini de aşarak daha büyük bir şeye fayda sağlayacağı bir çağrı olarak görebilir. Akyol'un öyküsü de işte böyle bir çağrı öyküsü.

Kitap boyunca anlatılanların âdeta yaşamdaki karşılığı olan bu yaşam öyküsü, kültür robotu olmayan bir insanın asıl amacını keşfetmesiyle potansiyellerinden bazılarını nasıl hiçliğe mahkûm ettiğini ve kendi olma cesareti göstererek diğer başka potansiyellerini gerçekleştirmeye nasıl karar verdiğini, bunun için ödediği bedelleri ve böylece özüyle uyumlu bir şekilde varoluşunun anıtını nasıl inşa ettiğini gözler önüne seriyor.

İRFAN

"Sazdan Çıkacak Sesi İştahla Bekliyorum"

Ankara'da doğan İrfan Akyol, inşaat işçisi bir baba ile ev hanımı bir annenin oğlu. Dört kardeşin en büyüğü; iki kız, bir erkek kardeşi var. Ankara'daki ilk ve orta eğitiminin ardından liseyi Ankara

Yenimahalle Endüstri Meslek Lisesi Elektronik Bölümü'nde bitirmiş. On beş on altı yaşlarındayken bağlama çalmaya ve yapmaya heves etmiş. Ama çocuklarının okumasını isteyen babası, genç İrfan'ın bu ilgisinden hiç hoşlanmamış. O kadar ki oğlunun yapmaya çalıştığı ilk bağlamayı evde gizlediği yerde bulmuş ve kırmış. Mesajı açık; "Bağlamayı unut ve oku!" Genç İrfan 1984 yılında aynen babasının arzu ettiği gibi Isparta'daki Akdeniz Üniversitesi İnşaat Mühendisliği Bölümü'nü kazanıp eğitimine başlamış. O günler ve sonrasındaki gelişmeleri 2014 yılında Tolga Alca'ya verdiği röportajda şöyle anlatıyor:[2]

> "Isparta öyle enteresan bir yer ki tam Torosların kenarında. İnanılmaz güzel ağaçların olduğu bir şehir... Orada boş kalan bütün zamanımı odunluklarda geçirmeye başladım. Ciddi anlamda enstrümanı çalınabilir şekilde yapabiliyordum... Belli bir süre sonra anladım ki ne iş yapıyorsam yapayım enstrüman yapmaktan bir türlü kendimi alıkoyamıyorum. O kadar enteresan ki kaldığım otel odasında bile zaman zaman çok acayip şeylerle uğraşmaya başladım. Mesela sazı söküp tekrardan cilalamaya başladım. Düşündüğün zaman saçma geliyor ama o anda onu yapmak acayip bir zevkti.
>
> Sonra baktım ki ben Isparta'da kalamayacağım. Daha önceki zamanlarda enstrüman yapımı bölümünün İstanbul Teknik Üniversitesi'nde (birincilikle kazandığı İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Enstrüman Yapım Bölümü'nü kastediyor) olduğunu öğrenmiştim. O hep kafamın bir tarafında beni rahatsız ediyordu. İnşaat mühendisliğinin ikinci sınıfının ortasından itibaren buraya geçiş kararını aldım. Ama sanki o günlerde bu kararı almak, okulu bırakmak o kadar enteresan şeyler ki bugün hatırladığımda bile gerçekten rahatsız olduğum duygular

yaşatıyor bana... Bizim aile yapımızda son derece zor... Babamın yapısı böyle bir şeyi kabullenmeye hiç uygun değildi. Hatta benim bu işe 1980'lerden itibaren bir şekilde başladığımı düşünürsek otuz dört yıl geçti. O kadar zaman geçmesine rağmen hâlâ babam bu işimi içine sindirebilmiş değil. Hâlen zaman zaman serzenişte bulunur bana.

Herkes doktor, herkes mühendis olursa diğer işleri kimler yapacak? Yani ben şimdi şöyle düşünüyorum; bazen sıradan bir mühendis olmaktansa iyi bir enstrüman yapımcısı olmak daha iyi değil mi? Bu ülkede binlerce inşaat mühendisi yok mu? İyi bir enstrüman yapımcısı olmak, işini iyi yapmak çok daha önemli bir şey değil mi? (...) Bu seçilecek bir şey değil. Böyle bir tercih olmaz. Ama içinizdeki bir şey sizi oraya doğru götürüyor. Şimdi bana sorarsanız bu kararı nasıl verdiniz? Valla bilmiyorum, doğal olarak su nasıl akarsa öyle oldu açıkçası.

Ben bu işe başlarken iş mi, değil mi, başladık mı öyle bir şey yok. Sanki hep benim içimde olan bir şey ortaya çıkmış gibi oldu. Hiçbir zaman iş olarak düşünmedim. Şanslıyım, en çok istediğim şeyi yapıyorum. Kendimi hiç çalışmış saymıyorum. Belki biraz normalin üstünde para kazanıyorum. Dolayısıyla bu bir anlamda bir insanın başına gelebilecek en iyi şeydir; istediğiniz işi yapmak, yaparken yorulmamak.

Ben enstrüman yapımcısı değilim. Enstrüman yapımı denemeleri yapan biriyim esasında. Ben hep Ar-Ge[3] yapıyorum. Bugünlerde bile yeni bir şey buldum. Sonuca bakıyorsun. O sonuçta güzel bir netice varsa onun zevki de ayrı bir şey... Bambaşka bir şey... Araba yaparsanız arabanın hepsi aynı olur fabrikada. Ama bizim yaptığımız iş öyle değil. İyi ki de öyle değil. Şimdi burada sazı bitiriyor, bazılarının sesini merak ediyorum. Onu hızla bitirmek

ve onun sesini duymak istiyorum. Bu bittiği zaman enstrüman yapımcısının da işi bitmiş demektir. Artık yeni bir şey yapamaz. O sesi duymak... Yaptıklarının karşılığı orada var mı? Varsa tesadüf mü? Bir daha olacak mı aynısından? Ya da aynısından on tane daha yapabilecek misin? Bunlar bağlamayla ilgili yöntemler. Onu uygular ve sonucu alırsınız. Yöntem budur, yoksa tesadüftür. Ustalık tesadüf içermemelidir. Üstelik en az yüzde seksen beş yüzde doksan kesinlik içermektedir. Bir yerde bir saz yapmışlar, şöyle böyle. Bir tane daha? Yok! Bu ustalık değil. Ustalık belli bir oranı tutturma işidir. Tesadüfen iyi bir enstrümanı yapmak işi başka bir iştir.

Bağlamayı nasıl yapıyorsunuz diye soruyorlar... Enstrüman bir obje değil ki, ruhu olan bir şey esasında. Onunla ilgili bir felsefesi olması lazım. Ne yapmak istiyorum? Nereye ulaşmak istiyorum ile ilgili felsefesi olması lazım. Şu bir gerçek ki zaman zaman yaptığımız sazları beğenmedik. Zaman zaman hoşumuza gitti ama daha iyisini yapma isteği içerisinde olmanın bir değişik anlatımı olabilir bu. Kendi ömrümüz içinde o arayışı devam ettireceğiz. Umarım bundan sonrakiler de devam ettirir."

İrfan Akyol ile ben de görüştüm. Sohbetimiz sırasında kendisine, "1984 yılında başlayan üniversite öğreniminiz 1993 yılında bitmiş. Törem Müzik Evi'ni 1998 yılı ortalarında askerlik dönüşü kurmuşsunuz, bu sırada nasıl geçindiniz, seçimlerinizi yaparken para kazanma kaygınız olmadı mı?" diye sordum, şöyle cevap verdi:

"Bir ağacı bir ağaca ekleyerek ondan ses çıkarmak çok gizemli... Bağlama yapmaya başladığımda ondan çıkacak sesi, görselliği iştahla beklerim. Otuz yıldır bu işi yapıyorum; beş bin civarında bağlama yapmışımdır, hâlen kafamdaki sesi arıyorum. Yalnızca

geçiminizi sağlamak için bağlama yaparsanız bağlama işçisi olursunuz. 'İyi bir bağlama yapayım,' derseniz bağlama zanaatkârı olursunuz. İşinize bütünüyle kendinizi verir, 'Nasıl daha iyi bağlama yaparım?' diye sürekli bir arayış içinde olursanız bağlama sanatçısı olursunuz. Benim hiçbir zaman, 'Nasıl daha çok para kazanırım?' diye kaygım olmadı; hep, 'Nasıl daha iyi bağlama yaparım?' kaygım oldu."

Seligman'ın bilim insanı olarak iş yönünden yaptığı "iş-kariyer-çağrı" ayrımı ile İrfan Akyol'un sanatçı sezgisiyle çalışan açısından yaptığı "işçi-zanaatkâr-sanatkâr" ayrımı ne kadar da birbiriyle örtüşüyor!

İrfan Akyol evli ve üç çocuğu var. Her ne kadar kendisini "enstrüman yapımı denemeleri yapan biri" olarak tanımlasa da bağlama yapımındaki araştırmaları ve yaptığı bağlamalarla Türk Halk Müziği dünyasında saygın bir ismi var ve hâlen "akış" hâlinde, kafasındaki sesi arıyor. O arayışın yaşamının sonuna kadar sürmesi dileğiyle...

Kitabın bu son öyküsünü aktarırken aklıma yine Onur geldi. Onur'la yaptığımız sohbetin üzerinden uzun zaman geçti. Merak ediyorum; acaba Onur da Polat gibi üniversitenin ilerleyen yıllarında kendini tanıma amacıyla yaşamını incelemiş, daha o yıllarda işletme eğitiminin yanında tarih/müzecilik gibi alanlarda gönüllü de olsa çalışmalara başlamış ve işletme diploması sonrası asıl amacını başka alanlarda keşfederek o alana yönelmiş olabilir mi?

Belki de eğitimine başladığı işletme sonradan ilgisini çekmiş, diplomasını alıp işletmeci olarak çalışmaya başlamış ve Muammer gibi çalıştığı işte anlamlı bir amaç keşfetmiştir.

Yoksa Zerrin gibi diplomasını alıp çalışmaya başladığında, "Biri bir şeyler yapıyor ama onları yapan ben değilim sanki," diye

hissederek neden böyle hissettiğini ve gerçekten ne yapmak istediğini keşfetmeye mi çalışıyordur?

Kim bilir belki de Elif gibi bir yandan işletmeci olarak çalışırken bir yandan da asıl amacını işi dışındaki bir alanda, belki de bir müzede gönüllü çalışarak gerçekleştiriyordur.

Ya da gündüz işletme alanında çalışırken akşamları Kürşat Uçar gibi tarihe olan ilgisini doyuracak bir faaliyet içindedir.

Hatta belki İrfan Akyol gibi asıl yapmak istediği şeyin ne olduğunu açık seçik keşfetmesinden gelen cesaretle işletme eğitimini yarım bırakıp asıl ilgisini çeken tarih alanında eğitim alarak o alanda çalışmaya başlamıştır.

Yaşam o kadar çeşitli olanaklar barındırıyor ki Onur bu saydıklarımın tamamen dışında bambaşka uğraşlar içinde de olabilir. Dolayısıyla Onur'un şu an ne iş yaptığını ve hayatının hangi aşamasında olduğunu, asıl amacını bulup bulmadığını kesin biçimde tahmin etmek mümkün değil.

Ama Onur için dilekte bulunmak mümkün. Onur, umarım potansiyelini yaşama geçirmene olanak sağlayan, içine sinen bir işle topluma katkıda bulunan, erdemli ve mutlu bir insan olmuş ya da öyle bir insan olma yolundasındır.

Aynı dilek hepimiz için geçerli...

Ömer Hayyam'ın dediği gibi; "Hayat kısa, kesildikçe biten otlar gibi yeşermeyeceğiz bir daha..."[4]

Notlar

1. Dr. Seligman M., a.g.e., s. 186-187.
2. http://www.medyapusula.com/haber/13975/hayalimdeki-ses-ozelhaber.html
3. Ar-Ge (Araştırma Geliştirme): Bilgi dağarcığını artırmak amacıyla sistematik olarak sürdürülen yaratıcı çalışma ve bu bilginin yeni uygulamalar yaratmak için kullanılması. Kaynak: https://tr.wikipedia.org/wiki/Ara%C5%9Ft%C4%B1rma_ve_geli%C5%9Ftirme
4. https://tr.wikiquote.org/wiki/%C3%96mer_Hayyam

Değerli okurlar,

Sizlere bir davetim var:

Mesleğinizi ya da işinizi seçim sürecinde ve sonrasında yaşadıklarınızı, "keşke" ya da "iyi ki" dediklerinizi ya da kariyer değişim öykünüzü ve kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi benimle paylaşırsanız kitabın gelecek basımlarında içeriğin zenginleşmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Paylaşımlarınız için şimdiden teşekkürler!

yildizhc@insaninsana.com.tr

Kaynakça

Akarsu Bedia, *Ahlak Öğretileri*, 3. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1982.

—, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Ankara: İnkılâp Kitabevi, 1998.

Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, Çev. Saffet Babür, 3. Basım, Ankara: BilgeSu Yayıncılık, 2011.

—, *Aristotle's Nicomachean Ethics*, Çev. Joe Sachs, Newburyport: Focus Publishing, 2002.

Atmaca T (2020). ÖĞRETMENLERİN KİŞİLİK TİPLERİ İLE MESLEĞE YABANCILAŞMA ARASINDAKİ İLİŞKİ. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 491-506. 10.17240/aibuefd.2020.20.52925-613930.

Barbieri, R. (2015). Know Thyself (If You Can). *Independent School*, 74(4), 109-111.

Baş Türker ve arkadaşları, Üniversite Öğrencilerinin İşveren Seçim Kriterlerinin Belirlenmesine Yönelik Keşfedici Bir Araştırma, İzmir: *Ege Akademik Bakış* (Ege Üniversitesi'nin online dergisi-http://www.onlinedergi. com/makaledosyalari/51/pdf2011_3_8.pdf), Cilt 11, Sayı: 3, Temmuz 2011, s. 439-452.

Bok Sissela, *Exploring Happiness From Aristotle to Brain Science*, London: Yale University Press, 2011.

Cibran Halil, *Ermiş*, Çev. Kenan Sarıalioğlu, 2. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.

Comte-Sponville André ve arkadaşları, *Mutluluğun En Güzel Tarihi*, Çev. Saadet Özen, 2. Basım, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2012.

Csikszentmihalyi Mihaly Prof. Dr., *Akış*, Çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık, 2005.

Cüceloğlu Doğan, *Gerçek Özgürlük*, İstanbul: Kronik Kitap.

—, *İçimizdeki Biz*, 53. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.

—, *İnsan ve Davranışı*, 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010.

—, *Geliştiren Anne-Baba*, 1. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi 2016.

__, *Savaşçı*, 45. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Mart 2013.

__, *Gerçek Özgürlük*, Birinci Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Aralık 2014.

Çilingir Lokman Dr., "Kant'ta Mutluluk-Ahlaklılık İlişkisi", http://felsefe.kku.edu.tr/belgeler/ders/deger_felsefesi/Kant_Mutluluk.pdf

Deaton Angus ve Stone Arthur A., "Evaluative and Hedonic Wellbeing Among Those With and Without Children", PNAS, http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3910586/28 Ocak 2014, vol.111, no.4, s-1328-1333.

Diener, E. & Biswas-Diener, R. Will money increase subjective well-being? Soc. Indic. Res. 57, 119-169 (2002).

Dilâ Canan, *Damdan Düşen Psikolog*, 7. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.

Dr. Martin E. P. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, Çev. Semra Kunt Akbaş, Çev. Editörü: Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB Basım Yayın, 2007.

Eagleman David, *Incognito*, Çev: Zeynep Arık Tozar, 4. Basım, İstanbul: Domingo Yayınevi, 2013.

Eagleton Terry, *Hayatın Anlamı*, Çev: Kutlu Tunca, 3. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013.

Evans, R. (2010). *Seven Secrets of the Savy School Leader: A Guide to Surviving and Thriving*. JOSSEY-BASS.

Foucault Michel ve arkadaşları, *Kendini Bilmek*, Çev: Gül Çağalı Güven, 3. Basım, İstanbul: Om Yayınevi, 2001.

Frankl Victor E., *İnsanın Anlam Arayışı*, Çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyan Us Yayın Eğitim Dan. Tıbbi Malzeme ve Reklam Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti., 2010.

Gorz André, *Yaşadığımız Sefalet*, Çev. Nilgün Tutal, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2001.

Gökberk Macit Prof. Dr., *Felsefe Tarihi*, İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş., 2000.

Haidt Jonathan, *Mutluluk Varsayımı*, Çev. Özcan Özgür, İstanbul: Hil Yayın, 2014.

—, *The Happiness Hypothesis*, New York: Basic Books, 2006.

Harari Yuval Noah, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens*, Çev. Ertuğrul Genç, 6. Basım, İstanbul: Kolektif Kitap, 2015.

Honer Stanley M ve Hunt Thomas C., *Felsefeye Çağrı*, Çev. Hasan Ünder, İstanbul: İmge Yayınevi, 1996.

Howell, R. T. & Howell, C. J. The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: a meta-analysis. Psychol. Bull. 134, 536-560 (2008).

Howell, R. T., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. Health benefits: meta analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. Health Psychol. Rev. 1, 83-136 (2007).

Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, *2*(1), 33-38. https://doi-org.offcampus.ozyegin.edu.tr/10.1038/s41562-017-0277-0

Jones W. T., *Klasik Düşünce: Batı Felsefesi Tarihi*, Çev. Hakkı Hünler, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 2006, Birinci Cilt.

Kahneman Daniel, *Hızlı ve Yavaş Düşünme*, Çev: Filiz Deniztekin, Osman Ç. Deniztekin, İstanbul: Varlık Yayınları, Kasım 2017.

Kesebir Pelin ve Diener Ed, 2008, "In Pursuit of Happiness Empirical Answers to Philosophical Questions", Perspectives on Psychological Science, March 2008 vol. 3 no. 2, s. 117-125.

—, "A virtuous cycle: The relationship between happiness and virtue. In N. Snow & F. Trivigno (Eds.)", The philosophy and psychology of character and happiness, 2014, New York: Routledge, s. 287-306.

Kurter Fulya, "Üniversite Öğrencilerinin Kariyer Gelişimine Yönelik Nitel Bir İnceleme", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

Kuzgun Yıldız Prof. Dr., *Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı*, 2. Basım, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006.

Layard Richard, *Happiness: Lessons From a New Science*, Penguin Books, 2005.

Lucas, R. E. & Schimmack, U. Income and well-being: how big is the gap between the rich and the poor? J. Res. Pers. 43, 75-78 (2009).

MacIntyre Alasdair, *After Virtue*, 2. Basım, Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press, 1984.

—, *Erdem Peşinde*, Çev: Muttalip Özcan, 1. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2001.

Macionis John J. ve Plummer Ken, *Sociology a Global Introduction*, 4. Basım, New Jersey: Prentice Hall, 2008.

Martela F, Pessi AB. Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the Key Dimensions of Meaningful Work. Front Psychol. 2018; 9:363.

Marx Karl, *1844 El Yazmaları*, Çev. Murat Belge, 3. Baskı, İstanbul: Birikim Yayınları, 2013.

May Rollo, *Kendini Arayan İnsan*, Çev. Kerem Işık, 3. Basım, İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2013.

Myers David G., *Exploring Psychology*, 8. Basım, New York: Worth Publishers, 2011.

Ökten Kaan H., "Aristoteles'in 'Seçimi': Prohairesis", *Cogito*, İstanbul: Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık A.Ş., Kış 2003, Sayı 34, s. 85-99.

Patton W. ve McMahon M., *Career Development and Systems Theory: A new relationship*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1999.

Platon, *Sokrates'in Savunması*, Çev. Teoman Aktürel, 19. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, Ekim 2014.

Pink Daniel H., *Drive*, Çev. Levent Göktem, 2. Basım, İstanbul: MediaCat Kitapları, 2011.

Pinker Steven, *Boş Sayfa: İnsan Doğasının Modern İnkârı*, Çev. Mehmet Doğan, 2. Basım, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2013.

Püsküllüoğlu Ali, *Türkçe Sözlük*, 1. Basım, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları Ltd. Şti., 1995.

Roberta Riccelli, Nicola Toschi, Salvatore Nigro, Antonio Terracciano, Luca Passamonti; "Surface-based morphometry reveals the neuroanatomical basis of the five-factor model of personality. Social Cognitive and Affective Neuroscience", 2017 nsw175. doi: 10.1093/scan/nsw175

Sahlins Marshall, *Batı'nın İnsan Doğası Yanılsaması*, Çev. Emine Ayhan ve Zeynep Demirsü, İstanbul: Boğaziçi Gösteri Sanatları Topluluğu (bgst yayınları), 2012.

Schultz Duane P. ve Schultz Sydney Ellen, *Theories of Personality*, Belmont CA USA: Thomson Wadsworth, 2005.

Sennett Richard, *Karakter Aşınması*, Çev. Barış Yıldırım, 8. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2014.

Stevenson Leslie, *Yedi İnsan Doğası Kuramı*, Çev. Necla Arat, İstanbul: Say Yayınları, 2005.

Tieger Paul D. ve Barron Barbara, *Do What You Are: Discover the Perfect Career For You Through the Secrets of Personality Type*, 4. Baskı, New York USA: Little, Brown and Company, 2007.

Tyssedal, J. J. (2023). Work is Meaningful if There are Good Reasons to do it: A Revisionary Conceptual Analysis of 'Meaningful Work.' *Journal of Business Ethics*, *185*(3), 533-544. https://doi-org.offcampus.ozyegin.edu.tr/10.1007/s10551-022-05205-y

İnternet Kaynakları

Türkiye'de işsizlik oranı 2016 yılında %10.9 seviyesinde gerçekleşti (http://www.tuik.gov.tr/HbGetirHTML.do?id=24635). Kasım 2023 işsizlik oranı %8.5, genç nüfusta işsizlik oranı ise %16.3 olarak açıklandı (https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Ekim-2023-49377)

İmza güçlerinizi belirlemek üzere ücretsiz olarak İngilizce testi (VIA Survey of Character Strengths- Measures 24 Character Strengths) yanında "genel mutluluk seviyesi", "iyimserlik seviyesi" vb. konularda pek çok testi yapabileceğiniz web sitesi adresi: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter.

"Sabit zihniyet" ve "gelişim zihniyeti" konusunda Carol Dweck'in röportajı. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-71zdXCMU6A

Türkçe Sözlük: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.57ffdc7f1816b3.76943852

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.56965c60b6b840.74092982

Kişi başına düşen millî gelir haberleri: http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18727

Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması (The Grant Study) sonuçlarınıözetleyen web sitesi: http://www.adultdevelopmentstudy.org/

Harvard Yetişkin Gelişimi Çalışması (The Grant Study) sonuçlarını özetleyen video: http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=en#t-378960.

Mahatma Gandi'nin https://tr.wikiquote.org/wiki/Mohandas_Karam%-C3%A7and_Gandi

İmza Güçleri Testi: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter.

Jeannette Rankin'in sözü: http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/j/jeannetter321467.html?src=t_decision

Nurdoğan Arkış'ın anısı: https://www.facebook.com/sosyolognurdoganarkis/posts/594213627407254

Bağlama ustası İrfan Akyol belgeseli ve web sitesi: https://www.youtube.com/watch?v=QNMMHi_ZIzQ

http://www.irfanakyol.com/index.php?yapilacak=hakkimda

İrfan Akyol gazete haberi-Tolga Akça röportajı: http://www.medyapusula.com/haber/13975/hayalimdeki-ses-ozel-haber.html

Ömer Hayyam'ın sözü: https://tr.wikiquote.org/wiki/%C3%96mer_Hayyam

Meslek tercihini ailesinin istediği "iyi" bir bölümden yana yapmış bir genç, üniversiteyi bitirmek üzereyken yazdığı mektubunda kendini şöyle ifade ediyor:

"Dört yıldır yaşadığımı hissetmiyorum. Neyle uğraşıyorum bilmiyorum. Sevmek istiyorum, sevemiyorum... Mezun olduktan sonra eğitimini aldığım meslekte çalışmak istemiyorum. Hangi işi yapmak istediğimi ise bilmiyorum. Hiçbir duygum net değil, içerisi karmakarışık..."

Gençlerin hayatındaki en önemli kararlardan biri meslek seçimi... Bu karar sadece gelecekteki kariyer yollarını değil, aynı zamanda kişisel mutluluklarını ve topluma katkılarını da şekillendiriyor.

Peki, gençler ve onlar için en iyisini isteyen aileleri bu seçim sürecinin öneminin ve gençlere nasıl destek olabileceklerinin ne kadar farkında?

Yıldız Hacıevliyagil Cüceloğlu'nun kaleme aldığı ***İşim ve Ben (Meslek Seçiminden Önce Okunacak Kitap)***, "Kişi, yapmaktan mutlu olacağı bir mesleği/işi seçmesi için nelerin farkında olmalı?" sorusuna cevap arıyor. Yıldız Hacıevliyagil Cüceloğlu hukuk, felsefe ve psikoloji alanındaki bilgi birikimini, kendi meslek yaşamından elde ettiği tecrübeyle harmanlıyor; farklı seçim ve kariyer öyküleriyle bir araya getirerek benzersiz bir bakış açısı sunuyor.

Her bölümün sonunda yer alan "Keşif Soruları" ile kendilerini daha iyi tanımaları ve gerçek potansiyellerini ortaya çıkarmaları için pratik araçlar sağlayarak meslek seçimi yapmak üzere olanları kişisel değerleri, yetenekleri ve tutkuları arasındaki bağlantıyı keşfetmeye davet ediyor.

İşim ve Ben (Meslek Seçiminden Önce Okunacak Kitap) kariyer yolculuğunuzda bilinçli tercihler yapmak için değerli bir rehber...

Bu rehberle isteklerinizi daha derinden sorgulayacak, anlamlı ve doyumlu bir yaşam[illegible]k seçim sürecinizde güvenle ile[illegible]z.

Kronik
kronikkitap.com kronikkitap
ISBN: 978-625-6774-48-3
9 786256 774483