ŞERİFE TORTOP

Ve Çocuğum Büyüdü

ERGENLİK EĞİTİM REHBERİ



KAMPANYA KİTAPLARI

بسم الله الرحمن الرحيم

İstanbul / 1439 - 2018

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

Ergenlik Eğitim Rehberi

Ve Çocuğum Büyüdü

Şerife Tortop

Kampanya Kitapları Yayın No : 114
Yayın Yönetmeni : Salih Zeki Meriç
İç Tasarım : altınolukgrafik / Mustafa Erguvan
Kapak Tasarım : altınolukgrafik / Muzaffer Çalışkan
ISBN No : 978-605-302-440-8
Yayın ve Matbaa Sertifika No : 19891
Baskı - Cilt : Erkam Yayın San. ve Tic. A.Ş.
İkitelli Organize San. Bölg. Mah.
Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım
No: 60/3 Başakşehir / İstanbul
Tel : (0212) 671 07 00
Faks: (0212) 671 07 48
Baskı Tarihi : İstanbul / 2018

KAMPANYA
KİTAPLARI

Adres: İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: (0212) 671 07 00 - Faks: (0212) 671 07 48
www.kampanyakitaplari.com

ERGENLİK EĞİTİM REHBERİ

VE ÇOCUĞUM BÜYÜDÜ

Şerife TORTOP

KAMPANYA KİTAPLARI

İTHAF



Kurumuş, çorak topraklara yağmur yüklü bulutlar olacak bütün gençlere ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER



Takdim 13
Uzman Gözüyle 15
Önsöz 17

BİRİNCİ BÖLÜM
ERGENLİK VE SAFHALARI

Ergenlik 23
Ergenlik Niçin Önemli? 24
Ön Ergenlik 25
Kız-Erkek Farkı 27
Çocuklar Arasında Fark Olabilir 29
Ergenliğe Erken veya Geç Girme 30
Kız Çocuk 30
Nasıl Davranmalı? 32
Ön Ergenlik Yaşları 34
On Bir Yaş 34
On İki Yaş 37
İlk Ergenlik Yaşları 39
On Üç Yaş 39
Ruhi Durumu 40

Can Sıkıntısı 40
Genç ve Ailesi 41
Ergen ve Ayna 42
Arkadaş Çevresi 43
Alaka Sahaları 44
Genç Kız 45
On Üç Yaş Erkek Çocuğu 46
Küfür 47
On Dört Yaş 49
On Dört Yaş Erkek Çocuğu 51
On Beş Yaş 53
On Beş Yaş Kız Çocukları 54
Ev İşi 55
On Beş Yaş Erkek Çocukları 57
Babaya Yakınlaşma; Anneden Uzaklaşma 58
Arkadaş Alakası ve Arkadaşın Getirebileceği Tehlikeler 59
Son Ergenlik Devresi ve On Altı Yaş 61
Olgunluğa Doğru 61
On Altı Yaş 62
On Altı Yaş Erkek Çocuğu 64
Meslek Seçimi 64

İKİNCİ BÖLÜM

GENCİN ERGENLİK GELİŞİMİ VE ERGENLİK MESELELERİ

1- Bedenî Gelişim ve Meseleler 71
Gençliğin Derdi: Sivilce (Akne) 73
İmaj Problemi 73
Ne Yapabiliriz? 74
Sakarlıklar Artabilir 74

Kılık-Kıyafet Hastalığı ... 76
2- Sosyokültürel Gelişim ... 78
3- Hissî Gelişim ve Meseleler ... 80
Ergenin Hissî Yapısı ... 81
Ne Yapmalı? ... 82
Teknolojik Aletler Sendromu ... 85
Cep Telefonu Sendromu ... 85
Telefon, Bilgisayar, İnternet Bağımlılığı ... 86
Aşırı Bilgisayar Kullanımını Engellemek Adına Neler Yapılabilir ... 91
Kötü Alışkanlıklar ... 92
Alkol Bağımlılığı ... 93
Madde Bağımlılığı ... 93
Kimler Madde Kullanır? ... 95
Neden Kullanıyorlar? ... 95
Madde Kullanan Genci Nasıl Tanırsınız? ... 97
Uyuşturucu Bağımlılığından Korunmak ve Tedavi Etmek ... 98
Sigara Alışkanlığı ... 100
Sağlığa Zararlı ... 101
Kimlik Arayışı ve Bunalım ... 102
Kimlik Arayışı ... 102
Cinsî Kimlik Gelişimi; Kız ve Erkek Farklılığı ... 103
Cinsî Kimlik Bozukluğu ... 104
Kimliğin İnşâsı Bir Binanın İnşâsına Benzer ... 105
Kimlik Bunalımı ... 105
Yalnızlık ... 108
Öfke ... 110
Ne Yapmalı? ... 111
Ergenin Korkuları ... 113

Beğenilmeme Korkusu 113
Reddedilme Korkusu 114
Ölüm Korkusu 114
Sosyal Fobi 116
Aşağılık Kompleksi 118
Özgüven Eksikliği ve Arkadaş Seçimi 119
Çekingenlik 121
Çekingenliğin Sebepleri 121
Çekingenlik Nasıl Giderilir? 122
Utanmazlık 124
İmtihan Kaygısı ve Aile 128
İmtihanlar ve Aile 128
Aileye Düşen: 130
İmtihan Kaygısı 131
Kaygı Nedir? 132
Neler Yapılabilir? 132
Depresyon 136
Depresyon Belirtileri 136
Depresyonla Baş Etme Tavsiyeleri 137
Tedavi 138
Can Sıkıntısı 139
Can Sıkıntısı Yaşayan Gence Nasıl Yardım Edebiliriz? 139
Çirkinlik Takıntısı 141
Marka Düşkünlüğü 143
Güzellik Markada Mı Yoksa İnsanlıkta Mı? 144
Ne Yapmalı? 145
Dengesiz Beslenme ve Kilo Meselesi 146
Anoreksia Nervosa (13-18 Yaş Arası) 147
Bulimia (13-25 Yaş Arası) 147

Ne Yapmalı? 147
Diyetler 148
Şişmanlık Ölçüsü Nedir? 149
Sağlıklı Beslenme 150
Protein 150
Mineraller 151
Vitaminler ve Enzimler 151
Netice 152
Nesil Çatışması 153
Ne Yapmalıyız? 156

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

AİLE OCAĞI

Aile 161
Aile Eğitim Ocağı; Marifet Mektebidir 162
Ergen ve Aile 162
Ya Aksi Olursa? 164

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

PEYGAMBER EFENDİMİZ VE GENÇLİK

Peygamber Efendimiz'i İlk Destekleyen Gençler 169
Peygamber Efendimiz'in Gençlerle İletişimi 173
Hep Tebessüm Ederdi 173
Âlemlerin Sultanı Gençlere Karş
Engin Bir Şefkat ve Müsamaha Sahibiydi 173
Peygamber Efendimiz (Sallallahu Aleyhi ve Sellem) Gençlerde
Gördüğü Müsbet Davranışları Takdir Ederdi 174
Âlemlerin Rahmet Peygamberi Gençlere Değer Verir;
Hastalandıklarında Hemen Ziyaretlerine Giderdi 174

Sevgili Peygamberimiz Çocukları ve
Gençleri Çok Güzel Dinlerdi ... 175
Gençleri Okçuluk Sporuna ve
Yarışlar Düzenlemeye Teşvik Ederdi ... 175
Gençleri İbadete Teşvik Eder;
Sevdirerek Öğretirdi ... 176
Peygamberimiz Gençleri Kendilerini Başkalarının Yerine
Koyarak Düşünmeye (Empatiye) Yönlendirirdi ... 177
İki Cihan Serveri Problemler Karşısında
"Sen Dilini" Değil "Ben Dilini" Tercih Ederdi ... 179
Peygamber Efendimiz Gençlerin Eğitimine
Çok Önem Verirdi ... 179

BEŞİNCİ BÖLÜM:

GENÇLE İLETİŞİM

Sağlıklı Bir İletişimin Şartları ... 186
Sevmek ve Gülümsemek ... 186
Dinlemek ve Anlamak İletişimin Beynidir ... 187
Kesintisiz Alaka ve Nitelikli Beraberlik ... 191
Otoriteyi Kaldırmadan Arkadaşlık ... 192
Müspet Yaklaşmak; Yanlışlardan Çok
Doğruları Göstermek ... 194
Gençlerin Alaka ve Kabiliyetlerini
Keşfetmek ve Yönlendirmek ... 194
Kendini Gencin Yerine Koymak (Empati) ... 196
Yıkıcı Tenkitten Kaçınmak ... 197
Teşvik ... 197
Sen Dili Yerine Ben Dilini Tercih Etme ... 198
Doğru Tartışma ... 198

Müsamaha ve Esnek Davranma 199
Yapıcı Cümlelerin Tesirinden Faydalanmak;
Yıkıcı Cümlelerden Kaçınmak 201
Genci Suçüstü Yakalama Yanlışlığı 202
Dışarıdan Bakan Güçlü Rehber Olmak 203
Genci Başkalarıyla Kıyaslamamak 205

ALTINCI BÖLÜM:

ERGEN VE DÎNÎ EĞİTİM

Dînî Eğitimin Önemi 209
Genç ve Dînî Şuurun Kademeleri 210
Mükellefiyet ve Mükellef 211
Dînî Eğitimde Geç Kalınmışsa 211
Gençler İçin Dînî Şuurun Önemi 213
Dînî Şüphe ve Çatışmalar 217
Satanizm 219
Menfi Gidişat Gösteren Gençlerin Özellikleri: 220
Cinsî Dürtüler ve Suçluluk 221
Dindar Gençlik 222
Müspet İletişim İçin Allah'ın En Güzel
İsimlerine Ayna Olalım 225
Anne Babadan Ergene Destek 229
Anne Babadan Ergene Destek 231
Model Olmak 231
"Gençlerin Nasihat Veren Değil, Örnek Olan Anne Babalara
İhtiyacı Vardır." 232
Şuurlu Anne Baba Olmak 233
Özgüven (Benlik Saygısı) Verme 233
Gence İdeal Vermek 236

Müspet Düşünme Kabiliyeti Kazandırmak 241
Stresle Mücadele Tekniklerini Öğretme 247
Stresle Mücadele Teknikleri 247
1. Müspet Düşünme: 247
2. Beyni Yönlendirme: 248
3. Spor ve Yürüyüş: 249
4. Beyin Sağlığı; Temiz Hava ve Gıda: 249
5. Nefes Alıp Verme Tekniği: 250
6. Tevekkül ve Gayret: 251
Genç Etiketlenmemeli 253
Arkadaşa Teşvik 255
Yaşlılarla Beraberlik 256
Gencin Günlüklerini Okumamak 258
Genç Hiç Zorlanmamalı mı? 260
Gençlerde Duygusal Zeka ve Nefis Terbiyesi 263
Duygusal Zeka = Nefis Terbiyesi 264
Ne Yapmalıyız? 264
Duygusal Zeka Basamakları: 264
Nefis Dereceleri = Duygusal Zeka Adımları 267
Okuyucu Köşesi 273

TAKDİM

İslam dini, insanın hem yeryüzündeki hayatının huzurlu olmasını hem de âhiret aleminin kazanılmasını ister. Buna binaen insanın, dinle hayatı arasında sağlam bir bağ kurabilmesine dikkat etmesi gerekir.

İslam dininde terbiyenin çok mühim bir yeri olduğu malumdur. Bu bakımdan, tarih boyunca mütekamil insan yetiştirmek için eğitim-öğretim müesseseleri kurulmuş ve başarılı çalışmalar yapılarak büyük insanlar yetiştirilmiştir.

Bu manada; gözaydınlığı verecek genç nesillerin yetiştirilmesinde islam dînî esaslarına vukufiyet ön planda tutulmalı ve dinin emirlerinin gençliğin hayatına kazandırılması hedeflenmeli.

Aksi halde; rahmanî ilhamlar yerini, isteyerek veya istek dışı şeytanî iradeye bırakarak bedenî ve ruhî melekeleri idare eden sinir sisteminin çökmesi kaçınılmaz olur.

Ve çağın hastalığı olan öfke, sinirlilik, ağlama, unutkanlık, dalgınlık, sıkıntı, doyumsuzluk, huzursuzluk vb. debresif; bir gençlikle karşı karşıya kalınır.

Şu teknoloji asrında maddî ve manevî değerler neredeyse yok olma durumuna gelmiştir. İnternet kurbanları olmaya mahkum genç neslin yetiştirilmesi hususunda; eğitimci Şeri-

fe Tortop'un «Anne-Baba ve Eğitimcilere 9 Anahtar» kitabının bir devamı olarak kaleme aldığı **«Ve, Çocuğum Büyüdü; Ergenlik Rehberi»** kitabının anne babalara tam bir rehberlik yapacağı kanaatindeyim.

Bu kitap da 12-17 yaş arası ergenlik devresi sıkıntılarının sır iksirini bulacak ve severek okuyacaksınız. Bu mühim çalışmasından dolayı kardeşime teşekkür eder muvaffakiyetler dilerim.

Fatma Temir
Eğitimci



UZMAN GÖZÜYLE



Şerife Tortop Hanımefendinin **"Ve Çocuğum Büyüdü"** adlı kitabını merakla ve çok şey öğrenerek, kısa sürede okudum. Gerçekten, gençlerin yetiştirilmesinde hem anne baba, hem de gençler için rehberlik yapabilecek bir kitap…

Egenlik, çocuğu ruhen ve bedenen yetişkinliğe hazırlayan bir geçittir.Gerek gençlerin, gerekse anne babaların en çok sıkıntı yaşadıkları bir devredir.Dolayısı ile ergenlik çağı, en önemli psikiyatrik hastalıkların ortaya çıktığı kritik bir süreçtir.

Daha önce çocuk eğitimi ile ilgili değerli kitap çalışmaları yapmış olan yazarın,şimdi de ergenlik devresini ele almasını okurları adına büyük bir kazanç olarak görüyorum.

Kitapta ergenliğin nasıl bir dönem olduğu ve safhaları detaylı bir şekilde izah edilmiş.Bilgisayar ve internet kullanım yanlışlıklarından, kötü alışkanlıklara,kimlik bunalımlarına kadar birçok ergenlik problemi dile getirilmiş ve nasıl çözülecekleri mantıklı açıklamalarla cevaplandırılmış…

Ayrıca çabuk okunan, akıcı üslubuyla dikkati çeken ve anlaşılması kolay tarzda hazırlanmış bir eser. Aralara yerleştirilmiş vakıa örnekleri, ibretli hadiseler ve ilginç hatıralar kitaba ayrı bir zenginlik katmış.

Özellikle günümüzde iç ve dış etkenler maalesef çocuklarımızı bağırlarımızdan koparmak ve onlara vermek istediğimiz terbiyeyi bozmak için ellerinden geleni geriye koymuyorlar. İşte bu olumsuz faktörlere karşı neler yapabileceğimizin cevabını da bu kitapta bulacağız.

Eserin, yeri geldikçe Peygamber Efendimiz 'in (sav) hadis-i şerifleriyle, ayet-i kerime mealleriyle süslenmiş olması da kitabın ayrı bir güzelliği ve zenginliği olmuş.

Kısacası **"Ve Çocuğum Büyüdü"** hem mukaddes dinimize hem de bugünkü bilimsel, pedagojik ve psikolojik gelişmelere uygun bir kitap olarak dikkatleri üzerine çekiyor.

Kitabın yazarı Şerife Tortop hanımefendiyi böylesine yararlı ve kaliteli bir eseri kazandırdığı için tebrik ediyor, nice güzel eserlere daha imza atmasını temenni ediyorum.

Prof. Dr. Sefa SAYGILI
Psikiyatri Uzmanı

ÖNSÖZ



Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla…

Eğitim serimizin beşincisi olan bu çalışmaya muvaffak ettiği için Rabbime sonsuz hamdler, senalar olsun;

"Ben bir muallim olarak gönderildim" sözünün muhatabı Sevgili Rasûlüne ve Onun güzîde ashabına sayısız salat ve selam olsun.

O ne güzel muallimdi… İnsanlık tarihinin en büyük muallimi. Ve çoğunluğunu gençlerin meydana getirdiği sahabesi ne güzel sahabeydi. Onun nebevi eğitiminden geçen gençler, üstün vasıflarıyla ışıl ışıl parlayan birer yıldız olarak tarihe geçtiler. İslam'ın yarım asır gibi kısa bir süre içinde üç kıtaya yayılmasında, bu genç neslin büyük rolü olmuştur.

Ergenlik ve problemlerini işlerken, öncelikle o büyük muallimin eğitim usullerini ve çoğunluğu gençler olan sahabesini öğrenmek, anlamak gerek.

"Gençlere hayırla muamele etmenizi tavsiye ediyorum. Çünkü onların kalpleri çok hassastır." buyurmuştu, Allah Rasûlü.

İşte kalplerin çok hassas olduğu bu devreye, ergenlik diyoruz. Modern hayatın getirdiği sıkıntılarla beraber, daha

bir katmerleşen ergenlik problemleri karşısında, çıkmazlara düşen anne baba ve eğitimcilere uzanan bir el, bir rehber olması ümidiyle yapıldı bu çalışma.

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin adıdır. Çocuğun, yetişkinliğe geçme öncesinde fizyolojik ve psikolojik birçok değişiklikler yaşadığı, "Nasıl bir insan olacağım?" sorusuna cevaplar aradığı, bütün bir hayata damgasını vuran çok mühim bir devredir. Çünkü gencin şahsiyeti bu devrede şekillenir; iyi ve kötü manada bütün hayatını tesiri altına alacak davranışlar yerleşir.

Başka bir ifade ile ergenlik; çocuğu, ruhen ve bedenen olgunlaştırarak yetişkinliğe hazırlayan bir köprüdür. Birtakım problemler yaşanmadan bu geçişin gerçekleşmesini beklemiyoruz. Ancak en az sıkıntılarla atlatılabileceğini düşünüyoruz. Gençler kadar, anne babaların da çok sıkıntı yaşadığı bu devrede özellikle anne babalara çok iş düştüğünü biliyoruz.

Anne baba, zaten ergenlik sıkıntıları içinde olan gence ilave bir sıkıntı olmak yerine, bu fırtınalı devresinde onu sükuna erdirecek bir limon olmalıdır. Unutulmamalı ki gencin en büyük ihtiyacı iyi bir rehberlik ve dostluktur.

İyi bir rehberlik için de iyi bir bilgi ve beceri donanımı ve usul şarttır.

Kitabı yazış gayemiz, insan yetişmesinde mühim dönem olan ergenlik devresi için, anne baba ve eğitimcilere iyi bir rehberlik yapabilmek.

Dolayısıyla ergenlikle alakalı bütün mevzuları öz olarak toplamaya çalıştık. Kuru, teorik bilgi yığılması olmaması için mevzuları, hayatın içinden yaşanmış, mesaj verici hadiselerle veya çeşitli hikayelerle destekledik. Bunlar için de yüzlerce gencin derdini dinledik, onlarla istişareler yaptık.

"Bu hizmette bizim de bir tuzumuz olsun" diyerek verilen günlükleri okuduk, değerlendirdik. Bu vesileyle de hepsine teşekkür ediyorum.

Böylece kitabımızı "Hayatın içinden bir rehber" olarak takdim ediyor; anne baba ve eğitimciler kadar, gençlere de rehberlik yapacağını düşünüyoruz. Eserimizi, hepimiz adına bir dua cümlesi olarak Rabbime arz ediyor; kabulünü, tesirini ve nusretini taleb ediyorum.

Şerife Tortop



“Gençlik
delilikten bir şubedir.”

Hadis-i Şerif

Birinci Bölüm

ERGENLİK VE SAFHALARI

“Çakıl taşlarını kemâle erdiren,
çekiç darbeleri değil,
suyun okşayışlarıdır.”

ERGENLİK



İnsan hayatı doğum ile ölüm arasında değişik devrelere ayrılır. Bunu, uzun ömürlü bir insan için; çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık ve ihtiyarlık olarak altı bölümde inceleyebiliriz.

Mevzûmuz olan gençlik, bir başka ifadeyle ergenlik; cinsel gelişimin başlangıcından tamamlanmasına kadar geçen sürenin adıdır. Ortalama olarak 12-21 yaş arasını içine alır. Bunu da yaşlar arasında kesin sınırlar olmamakla birlikte, 12-15 yaş arasını ilk ergenlik; 16-21 yaş arasını son ergenlik olarak ele alabiliriz.

Çoğu uzmana göre 12-15 yaş arasını içine alan ilk ergenlik devresi, daha çok menfîliklerin hakim olduğu bir dönemdir. 16-21 yaş arasındaki son ergenlik devresi ise müspetlik dönemidir.

Umumiyetle "**Bulûğa Erme**" çocukluktan ergenliğe geçişin en büyük özelliği olarak görülür. Bulûğa erme yaşı ülkemizde, kızlarda ortalama 10-12; erkeklerde ise 12-14 yaşları arasındadır.

Ergenlik öncesinde çocukta müstakil şahsiyet teşekkül etmemiştir; aileye bağımlılık vardır. Ama ergenlik devresinin sonunda çocuk müstakil bir şahsiyet oluşturmuştur. Yani

çocuklarımız bu sürenin başında henüz çocukken, sonunda artık yolunu çizmiş tam bir yetişkin olmuştur.

Ergenlik Niçin Önemli?

İnsan ömrü boyunca en güzel, en fırtınalı ve bütün hayata tesir edici en mühim devre ergenlik dönemidir. Gencin bu devrede yakınlarıyla yaşadığı her bir tecrübe ve iletişim onun şahsiyet binasının tuğlaları olacaktır. Genç, çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik devresinde, kimlik (hüviyet) arayışı içerisindedir. Bu arayış onu hayat tarzını seçmeye, şahsiyetini yerleştirmeye yönlendirecektir. Ama fırtınalı, iniş çıkışlı olan bu geçiş devresinde az veya çok bazı sıkıntılar yaşayacaktır. Bu sıkıntılara ilaveten, yakınları da ek bir sıkıntı olarak karşısına çıkarsa, nasıl bir insan olacağının planını kurmakta olan genç, menfi yönde tesirlenecektir. Anne baba bu fırtınalı devrede emin bir liman olmayı becermelidir. Ama aşırı müsamaha, baskı ve alakasızlıktan uzak; sevgi, sabır ve anlayışa dayalı disiplini olan bir liman.

Bunun için de ergenlik döneminin yaş özellikleri ayrı ayrı incelenmeli… Bütün bir hayatı damgalayan bu özel devreye hazırlıksız girmemek için öncelikle anne babanın bu özellikleri ve gençle iletişim usullerini öğrenmesi gerekir.



ÖN ERGENLİK



Çocuğun olgunluğa yönelik psikolojik gelişimi 13 ile 21 yaşları arasındaki ergenlik devresinde tamamlanır. Bunun evvelindeki, ergenlik boyunca olacak değişimlere hazırlık safhası olan 11 ve 12 yaşlarına ön ergenlik diyoruz.

Aslında ergenlik devresini belirli ve kesin sınırlarla tarif etmek bir hatadır. Çünkü, on bir yaşındaki bir çocukta gördüğümüz özellikler, başka bir çocukta on iki yaşta gözükebilir. Özellikle erkek çocukları daha geç gelişir. Bunlar göz önünde tutularak çocuğa yaklaşılmalıdır.

Ergenliğin başarılı geçmesi ön ergenliğin başarılı geçmesine bağlıdır. Bu yaştaki çocuk, biyolojik yönden bir eşik atlama noktasındadır. Artık çocuk olmaktan çıkmıştır ama henüz erginleşmemiştir. Anne-babasını çok seven ve onlarla çok iyi geçinen çocuklar bile, bu çağa gelince tavır değiştirirler; bir güvensizlik, kuşku ve sinirlilik hali içine girerler. Başkalarının yaptıkları, başkalarının evleri, evlerin yemekleri hep kendilerininkinden üstün tutulur. Çocuk, sanki kendi anne babasından hoşlanmıyormuş, onları beğenmiyormuş, hatta yer yer utanıyormuş gibi bir tutuma girer.

Bu dönemde çocuğun şahsiyetinde yerleşmiş olan anne babanın değer ölçüleri ve yargıları da tesirini kısmen kaybeder. Çocuk birkaç yıl önce tezada düşmeden tâbi olduğu

standartlar çerçevesinde yaşamakta zorluk çekmeye başlar. Çocuğun bu tavırları anne babasına değil, büyükler dünyasının değer ölçülerine yöneltilmiş bir başkaldırıdır. Bu da çocuğun hissi yönden erginliğe hazırlanabilmesi için kaçınılmazdır. Çocuk bu yaşa kadar hep büyüklerin değer ölçüleri içinde yaşamış, "doğru-yanlış", "iyi-kötü" hep bu değer ölçülerine göre tâyin edilmiştir. Bu yaştan itibaren arkadaşlar grubunun değer ölçülerine bağlanır.

Umumiyetle bir çocuk, büyükler tarafından beğenildiği oranda arkadaşları tarafından beğenilmez vasıflar taşır. Arkadaşları için geçerli olan vasıflar ise, büyüklerin değer ölçüleriyle ters düşer. Çocuk, büyüklerin değer sisteminden arkadaşlarınınkine geçerken tezat ve acılar yaşar. Çünkü bir yandan kendini arkadaşlarına beğendirmek isterken öte yandan anne-babasını üzmek istemez.

Bu yaştaki çocuk evde herhangi bir mevzuda yardıma ve işbirliğine istekli olmaz. Kardeşleriyle geçimsizdir. Geçmiş yıllarda bastırılmış bir kıskançlık duygusu meydana gelmiş ise, şimdi bütün şiddetiyle ortaya çıkar.

Eve olduğu kadar, okula karşı da açık ya da gizli bir direniş başlar. Yerinde duramaz sürekli konuşur. Derste fısıldaşmaktan, arkadaşlarına notlar yazmaktan hoşlanır. Büyüklere meydan okuyan tavırlarıyla altıncı sınıf öğrencileri öğretmenler için çoğu kere çetin cevizdir.[1]



1. Fitzhugh Dodson, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Ravza Yayınları, s. 372-374

Serdar'ın Tavrı

Altıncı sınıf öğrencisi Serdar arkadaşlarına kendini kabullendirme, sevdirme problemi yaşıyordu. Öğretmenlere karşı tavır aldığı zaman arkadaşlarının çok hoşuna gittiğini farketti. Bir gün sınıfta öğretmen arkasını döndüğünde alaylı bir şekilde onu taklid etmeye başladı. Serdar'ı çok seven öğretmen onun bu davranışını görünce üzüldü. Ve dersten sonra niçin yaptığını sordu. Aslında Serdar da öğretmenini çok seviyordu ve üstelik yaptığının çok çirkin olduğunun da şuurundaydı. Ama hiçbir izahatta bulunamadı. Sadece mahçup bir şekilde özür diledi.

Kız-Erkek Farkı

Gerek kız, gerekse erkekte hormonal değişiklikler başlar. Bu değişikliklerle hızlı bir büyüme gerçekleşir; aşırı terleme, baş, karın ve eklem ağrıları gibi şikayetler kendini gösterir. Bazı çocuklarda iştahsızlık baş gösterirken, bazılarında da abur cubur yiyeceklere düşkünlük görülür.

Erkek ve kız çocukları arasındaki fiziki farklılıklar, bu çağda belirginleşir. Kız çocuğunun boyu, hızla uzamaya başlar. Kızlar, kendi yaşlarındaki erkek çocuklarından çoğunlukla uzundurlar. Bu devrede kızların kilo almaları normaldir. Ayrıca çabuk yorulur ve vûcudları daha dayanıksızdır.

Bu yaşlarda kızların temel özelliği hareketsizliktir. Hemen her şeye karşı isteksiz, pasif ve alakasızdırlar. Ancak seyrek olarak bazı kızlarda da erkek çocuklarda olduğu gibi aşırı ataklık ve saldırganlık hali görülebilir.

Kızlar umumiyetle hissi olarak çok coşkulu ve taşkındırlar. Çok kolay alaka kurarlar; ama aynı zamanda çok kolay da kurdukları bu alakayı bozarlar. Hislerinde hep iniş çıkışlar vardır. Umumi olarak davranışlarında bir huzursuzluk, kararsızlık görülür.

Erkek çocuklar ise boy ve kilo olarak kızlardan geridir. Bu dönemdeki erkek çocuğunun en belirgin özelliği aşırı enerjik ve hareketli olmasıdır. Onun için koşmak, yürümekten daha tabii bir davranıştır. Kız çocuklarına karşı çok sert ve kaba davranırlar. Arkadaşlıkları kısa ömürlü ve çok değişken olur. Koleksiyon merakı bu çağda başlar. Kısa hayat hikayelerinden, gezi yazılarından, başka ülkelerle ilgili bilgi veren kitaplardan hoşlanırlar.

Özellikle erkek çocukların elektrik âletlerine, makinelere ilgisi artar. Büyüklerin yaptığı bazı işlere merak salarlar. Bu yaşlarda kız çocuk ev işleriyle, erkek çocuk ise babasının işleriyle alakadar olmak ister. Bu heveslerden yola çıkarak onlara yol göstermeye ve iyi alışkanlıklar kazandırmaya çalışılmalıdır. Çünkü ergenliğin başlamasıyla birlikte, bu gibi işlerden hoşlanmamaya başlarlar.

Her iki cinste de sosyal davranışlarda temelde bir değişim olduğu görülür. Eski müspet ve uyumlu davranışları yitirme, uygunsuz, aksi tavırlar alma; eski arkadaşlardan ayrılma, söz dinlememe, eski alaka ve faaliyetleri terk etme, ortak davranışlar olarak gösterilebilir.

Bir Haber

"Bursa Osmangazi'de sekizinci sınıftaki bir kız öğrenci öğretmenleri ve arkadaşlarının gözü önünde okulun dördüncü katından atlayarak intihar etmek istiyor. Şükür ki, park halindeki bir arabanın üzerine düşerek, kırıklarla kurtuluyor. İntihar sebebi, ergenlik çağına girmesinden dolayı baygınlık geçirmesi ve bazı arkadaşlarının bu konuda alay etmesi.

Çocuklar Arasında Fark Olabilir

Unutmamamız gerekir ki, bu yaptığımız umûmileştirmelerin içinde her çocuğun kendine mahsus değişik tavır ve davranışları vardır. Aynı ailenin iki çocuğu bile ergenlik öncesi devreyi tıpa tıp, aynı özelliklerle geçirmezler. Kimi çocuk bu safhayı fazla problem çıkarmadan oldukça kolay atlatabildiği halde, kimi çocuk da anne babasını umutsuzluğa düşürecek, karamsarlığa sürükleyecek ölçüde zor günler yaşatır.

Her ergenlik öncesi çağdaki çocuk, bizim temsil ettiğimiz büyükler cemiyetine karşı az veya çok, bir başkaldırma gösterir. Uzmanların ifadesine göre anne babasıyla bu problemi yaşamayan çocuklar, çocukluktan olgunluğa geçiş dönemini başarılı yürütemiyorlar demektir.

Bu yaşa kadar anne-babasının psikolojisini, hassas noktalarını öğrenen çocuk bunu başkaldırmalarında kullanabilir. Mesela ders notlarına çok önem veren bir ailenin çocuğu bu yaşlarda aniden düşük notlar almaya başlayabilir.

Ergenliğe Erken veya Geç Girme

Ülkemizde yapılan araştırmalar, kız çocuklarda ergenliğe ait ilk işaretlerin, daha çok on yaş civarında başladığını (Göğüslerin belirginleşmesi, boy atma, kıllanma vb.); takriben iki yıl kadar sonra da ilk adetlerini gördüklerini göstermektedir.

Erkek çocuklarda ise ergenlik işaretleri, on üç - on dört yaşlarında görülür. Boyun hızla uzaması, sesin kalınlaşması, kıllanma, üreme organı ve testislerde büyüme gibi değişikliklerle beraber on dört, on beş yaşlarında akıl-bâliğ olması gerekir.

Bazı çocuklarda ergenlik işaretleri ve ergenlik, daha erken veya daha geç olabilmektedir. Bu erken veya geç olgunlaşmanın irsiyete bağlı olduğu düşünülmektedir. Ancak irsiyetin yanı sıra iklim şartlarının, beslenme şeklinin de tesir ettiği bilinmektedir. Günümüzdeki basın yayının müstehcen muhtevalı olmasının da çocukları erken uyarılmaya ittiği bilinen bir gerçektir.

Ergenliğin erken veya geç olmasının çocuklar üzerinde çeşitli şekillerde menfi tesirleri olur. Onun için anne-babanın çocuklarındaki ergenlik işaretlerini yakinen takip etmeleri ve psikolojik durumlarıyla alakalanmaları gerekir. Mesela; geç olgunlaşmadan dolayı çocuk çok hassaslaşır. Ona mevzu ile alakalı bir espri yapmak bile son derece menfi neticeler doğurabilir.

Kız Çocuk

Kız çocuğun erken ve hazırlıksız olarak ergenliğe yakalanması korkuya ve paniğe düşürebilir. Bu korku ve panik onu yanlış davranışlara ve buhrana itebilir. Nitekim çevremizde çok örnekler görmekteyiz.

Fiziksel değişikliklerle beraber annenin kızını bilgilendirmesi; bunun, genç kızlığa geçiş dönemi olduğunu ve sağlıklı olmanın göstergesi olduğunu anlatması gerekir. Bilgilendirme çocuğun vücudunda yaşadığı değişikliklere uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır. Ayrıca annenin ilk âdet kanamasına yaklaşıldığını haber veren ilk işaretlere dikkat etmesi gerekir.

Bir genç kızın ergenlik çağında en fazla yardıma ihtiyaç duyacağı mevzu âdet görme hadisesidir. Çocuğun dışarıdan kulaktan dolma bilgiler alması, bir takım cinsel ve psikolojik problemler yaşamasına sebep olabilir. En güzeli, anne çocuk sıcaklığı içerisinde en doğru şekliyle anneden öğrenmesidir.

Onun için anne açık ve sade bir dille ama büyük bir samimiyet içinde kızını bilgilendirmeli, bu değişikliğe hazırlıksız yakalanmasına mâni olmalıdır.

Kız çocuk on dört yaşına gelmesine rağmen ergenliğin ilk işaretleri bile ortaya çıkmamışsa, hormonal bir problem ihtimalinden dolayı mutlaka doktora götürülmelidir.

Erken veya geç olgunlaşma durumunda genç kızlarda bu farklılıktan dolayı içine kapanma, arkadaşları tarafından dışlanma, ders performansında düşme müşahade edilebilir. Henüz âdet görmemiş kızların, arkadaşları tarafından dışlanmamak için yalana başvurdukları çok görülen vakâlardandır.

Notlar Niçin Düştü?

Ahmed altıncı sınıfa gelene kadar hep çalışkan bir çocuktu. Ancak bu yıl birdenbire kötü notlar almaya başlamış, derslerine alakasızlaşmıştı. Ahmed'den hep yüksek notlar görmeye alışık olan baba, panik yaparak oğlunu psikoloğa götürdü. Bir takım görüşmeler neticesinde psikolog babaya şunları söyledi.

– Ciddi hiçbir problem yok. Ön ergenlik başkaldırmalarının bir ifadesi sadece...

Nasıl Davranmalı?

Ön ergenlikte çocukların problemlerini konuşarak çözme kabiliyetleri geliştiği için anne ve babaların sabırla çocuğu dinlemeleri gerekir. İyi dinlenmeyen çocuklar, değersizlik hissine kapılır, sıkıntılarını hep içine atarlar. Çoğu kere de menfi davranışlarla dikkat çekmeye çalışırlar.

Her zaman, çocuğun menfi yönlerinden çok müspet yönlerine dikkat çekilmelidir. Özel ilgi alanları desteklenmeli hatta alakalı kurslara göndererek çocuğun becerileri ortaya çıkarılmalıdır.

Bu devrede arkadaşsızlık çok tehlikelidir. Eve çocuğun arkadaşları sık sık davet edilmelidir.

Hiçbir zaman çocuktan gücünün üstünde beklenti ve isteklerde bulunmamalıdır. Geçmiş devrelerde olduğu gibi bu devrede de çocuk, karşısında "örnek aileyi" görmelidir.

Bu dönemin en önemli mevzûlarından biri de, çocuklar buluğa ermeden dostça, arkadaşça yaklaşarak onları bilgi-

lendirmektir. Buluğa erme ve cinsî konular hakkında bilmesi gerekeni çocuk, öncelikle anne ve babasından öğrenmelidir.

Meseleleri çözmede, iletişimi kuvvetlendirmede aile toplantılarının çok faydası olacaktır. Bu toplantılarda sınırlar netleştirilmeli; çocukların sıkıntı ve buhranları anlaşılarak sevgi, müsamaha ve bilgilendirme ile yaklaşılmalıdır.

Ön ergenlikteki bir çocuk sürekli, «Kimsenin kendisini anlamadığından» şikayetlenir. Karamsarlık, iç sıkıntısı gibi hisler de sık sık baş gösterir. Bu durumda anne babaya düşen empatiyle yaklaşmak, onun dünyasını bakış açısını anlamaya çalışmak, yanında olduğunu kendisini anladığını hissettirmek.



ÖN ERGENLİK YAŞLARI
ON BİR YAŞ



On bir yaş, çocukluğu bitirip, ergenliğe yöneliş çağıdır. Ergenlik başlangıcını hazırlayan kimyasal değişimler ve sinir sistemindeki gelişmeler çocuğun duygu ve davranışlarında birtakım değişikliklere sebep olur.

Altın çağ sayılan; dengeli, uyumlu, tutarlı tavırlar sergilediği on yaşın aksine, tamamen bencil, geçimsiz, ters, inatçı ve kaba bir hüviyete bürünür. On yaşın uysal, hoş görülü ve mesud çocuğu gitmiş, yerine öfkeli, karamsar, alıngan ve bunalımlı bir çocuk gelmiştir. Ağlamaya çok yatkındırlar.

Özellikle erkek çocuklar çok hareketli, kavgacı ve gürültücüdür. Evin içinde dolanır, kapıları çarpar, radyonun sesini çok açar. Tartışmayı sever; konuşurken sık sık başkalarının sözünü keser. İkaz edilince hemen "Ne var ki?" der; yaptıklarının çirkinliğini idrak edemez. Yalnız evdeki tavırlarına göre okulda daha uyumlu sayılırlar.

Bu yaşta kızlar, erkeklere nispetle daha yumuşaktırlar. Ancak hisleri çok karmaşıktır. Çabuk sevinir ve çabuk üzülürler. Az önce ağlarken biraz sonra kahkahalarla güldüğünü görebiliriz... Erkeklerde olduğu kadar, kız çocukların hareketlerinde de bir ölçüsüzlük görülür. Çoğu kere haksızlığa uğradığını düşünür, çabuk kızarlar.

Gelişen fizikle beraber süse ve giyime düşkünlük artar. Ayna başında çok oyalanır. Özellikle süsü, güzelliği, markayı ön plana çıkarıcı olan tv programları geç kızın problemler yaşamasına sebep olur.

Gerek kız, gerekse erkek çocuklar, bu devrede büyüklere karşı meydan okuyucu bir tavır sergilerler. Bütün bu olumsuzluklar aslında çocuk kimliğinden çıkıp, yeni yetişkin kimliğini arama gayretleridir. Bir yerde müspet şahsiyetin oluşmasından önce, bu şekilde olumsuzluklarla dolu bir kişiliğin gelmesi gerçek şahsiyetin temelini hazırlamaktadır.

Bu sebeple anne babanın çok şuurlu ve hassas olması, menfiliklerin çocuğun şahsıyla değil, yaşıyla alakalı olduğunu bilmesi gerekir. Çocuk isteksiz bile görünse, çocukluk devresinde yapılan gezi vb. etkinliklere yine devam edilmeli, yakından ilgilenmelidir.[2]

❀ ❀ ❀

"Çocuk ve genç eğitimi için işe onları daha iyi tanımakla başlamalıyız. Çünkü onları hiç tanımıyoruz."

2. Şerife Tortop, Anne-Baba ve Eğitimcilere 9 Anahtar, s. 115

Kübra'nın Şiiri

Şule Hanım sinirle çıktı kızının odasından. On bir yaşındaki kızı Kübra ile basit bir mevzu yüzünden tartışmışlardı.

Şule Hanım yarı öfke, yarı kırık bir kalple mutfağa girdi. «Nasıl böyle olabilir? Geçen yılki tatlı, halim selim, beni üzmekten aklı çıkan çocuk gitti, yerine sanki inatçı, kaba, üzmekten zevk alan bir çocuk geldi...» diye düşünüyordu.

Bir müddet sonra telefonunu kızının odasında unuttuğunu hatırladı ve geri döndü. Kübra odasında yoktu. Kütüphanedeki telefonu alırken, Şule Hanım'ın gözüne, masanın üzerindeki Kübra'nın el yazısıyla yazılmış şiir takıldı ve okumaya başladı:

İki Kırık Kalp

İki kırık kalp vardı şu an...
İki kırık kalpten biri fırladı odadan
Yeter artık! yeter diye bağırarak...
İki kırık kalp vardı şu an;
Birbirini çok seven iki kırık kalp.
Peki bu kalpler niçin kırıldı?
Niçin biri değil de ikisi?
Biri suçlu, diğeri mağdur muydu?
Yoksa ikisi de mi suçluydu?..

Şule Hanım gülmeye başladı. Başını kaldırdığında kızıyla göz göze geldi. O da gülüyordu... Bir anlık bakışmadan sonra anne-kız birbirlerine sarıldılar; hem de hiç konuşmadın...

ON İKİ YAŞ



On bir yaş, bir yerde şahsiyet arama yaşıdır. On iki yaş ise, şahsiyeti bulmaya başlamanın yaşıdır. Dolayısıyla bu yaştaki çocuk on bir yaşın aşırı hırçınlığından ve dengesizliğinden uzaklaşır. Daha müsamahalı ve daha anlayışlıdır. Aynı zamanda dışa dönüktür.

Bu dönemin en önemli özelliklerinden biri de hislerindeki aşırılıktır. Alaka duyduğu şeyleri çok sever; alaka duymadığı, hoşuna gitmeyen şeylerden ise nefret eder.

Son derece hareketli ve meraklı olduğundan tükettiği enerjiyi yeniden depolayabilmesi için, dinlenmeye ihtiyaç duyar. Gerek psikolojik, gerekse fizikî olan bu dinlenme sırasında çocuk, kendisinden istenilen hiçbir şeyi yapmaya yanaşmaz ve bu isteklerde bulunanlardan nefret eder. Ya çok yorgun olduğunu söyler; ya da hasta olduğunu, bir yerlerinin ağrıdığını ileri sürer.

Anne babanın, bu durumun yaşıyla alakalı olduğunu bilerek müsamahayla yaklaşması gerekir.

Bu yaştaki çocuğun iştahı dikkat çekecek kadar artış gösterebilir. Yemek haricinde sık sık bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyar.

Özellikle kız çocukların bu yaşta giyinme merakları çok artar. Ayna karşısında giyinip soyunmayı çok severler. Kı-

yafet seçme konusunda da çok titizlenirler. Ancak kıyafeti kullanma konusunda aynı titizliği göstermezler. Çıkardıkları kıyafeti askıya asmayı veya katlayıp kaldırmayı düşünemeyebilirler. Ev işlerine karşı da isteksiz olmalarına rağmen, yemek pişirme, pasta yapma ara ara cazip gelir.

Bu yaştaki kız ve erkek çocukların, okuma sahasındaki alakaları çok değişiktir. Erkekler umumiyetle sporla, arabalarla, avla ilgili konuları okumayı tercih ederken, kızlar aşk romanlarından hoşlanırlar.

Çocukların eski geçimsizlikleri bu yaşta devam etmez. Hele kendilerinden birkaç yaş büyük ağabey veya ablaları varsa, onlara çok yaklaşır ve sırdaş olarak görürler.

Fiziksel gelişme yönünden bu yaştaki kızlar erkek çocuklardan ileri durumdadır. Mesela; on iki yaşındaki kız çocuğu, büyüdüğü zaman varacağı boy uzunluğunun büyük çoğunluğuna ulaşmıştır. Erkek çocuklarda boy uzaması ileri yaşlarda daha çoktur.[3]



3. Fitzhugh Dodson, a.g.e., s. 378-379

İLK ERGENLİK YAŞLARI
ON ÜÇ YAŞ



"Kendimi çok kötü hissediyorum. Canım çok sıkılıyor... Sanki dipsiz bir kuyudayım. Yok mu bana bir el uzatacak?.."

"Ben artık çocuk değilim; büyüdüm... Kendi kararlarımı verebilir; kendi hayatımın yönünü çizebilirim. Büyükler neden bunu anlamak istemiyorlar?"

On Üç Yaş Çocuğu

Bu devre, genç insan için bir inanç ve otorite benimsemesi ve kendini ispat çağıdır. Bu benimseme ile kişide aidiyet duygusu gelişir. Genç, bu dönemde kendini bir yere, bir fikre, bir inanca, bir gruba mensup hissetmeye başlar. Bu aynı zamanda, şahsiyet kazanma işaretleridir.

Kendisine değer verilmediği, şahsiyetine saygı gösterilmediği, tatminkar bir hayat görüşü verilmediği, kendini ifade etme imkan ve fırsatı tanınmadığı mahallerde, okul ve aile dışı arayış ve yönelişlere girebilmektedir. İşte böyle durumlarda gruplar, gencin sığınma ihtiyacını karşılar. Bu şahıs veya grupların menfi niteliklerinin bulunması çocuk için büyük kayıptır. Ama genç, ailesi içinde kendini ifade edebilir

ve alakalı anne babaya sahip olursa, hiçbir kuvvet onu doğru yoldan çıkaramaz. Aksi halde, evdeki alakasızlık ve sevgisizlik, onun çok çabuk avlanmasına yardımcı olur.[4]

Genç, bu dönemde on iki yaşın dışa dönük özelliklerine karşılık; tam tersi olarak içine kapanık ve düşünceli tavırlar sergiler. Umumiyetle anne babasından ve diğer büyüklerden kopukturlar. Yakınlaşma gayretlerine de cevap vermezler. Yani on üç yaşındaki çocuk, sessiz bir başkaldırı devresine girmiştir.

Bu yaşın en önemli özelliklerinden biri de çocukların çok alıngan oluşlarıdır. Sürekli kendilerinin tenkit edildiğini düşünürler. Dolayısıyla ergenliğin en sıkıntılı ve kötü günlerini yaşarlar. Anne babalarıyla sıkıntılarını paylaşmaktan kaçınırlar. Bütün bu durumlar da içe kapanmalarına sebep olur.

Ruhi Durumu

Ergenliğe geçişle birlikte hem bedende, hem de düşünce sistemindeki değişiklerle beraber, ruhsal durumunda da değişmeler, iniş çıkışlar görülür. Bazen suskunlaşır, hatta hiçbir şey yapmadan yatağında tembel tembel yatar; bazen de öfke nöbetleri halinde anne-babaya kötü davranışlar sergilerler. Çocukken anne-babaya duyulan sevgi, bu dönemde yer yer tenkite dönüşebilir. Gerek suskunluk ve içe kapanma, gerekse öfke nöbetlerinde, çocuğa sabır ve hoşgörüyle yaklaşmak, asla bağırıp çağırmamak gerekir. İçindeki enerjiyi dışa dökmesine yardımcı olabilmek en doğrusudur.

Can Sıkıntısı

Çocuktan ergenliğe geçişin en bariz özelliklerinden biri de can sıkıntısıdır. "Çok canım sıkılıyor; sıkıntıdan patla-

4. Mine İzgi, Kızımı Yetiştiriyorum, Elit Kültür Yay., s. 355

mak üzereyim…" gibi sözler bu devrede çok duyulur. Genç; neşeli çocukluk günlerini bitirmiş; ne yapacağını, kendisini nasıl teselli edeceğini bilmediği, sürekli canının sıkıldığı bir devreye girmiştir. Üstelik yer yer sinirli ve oldukça halsiz de olmaktadır.

Bütün bunlar karşısında anne babanın çok endişelenmemesi, bunun ergenlik devresiyle alakalı olduğunu düşünmesi gerekir. Ancak, o an için çocuğun sıkıntısını giderecek çareler bulmaktan ziyade, sıkıntılarla baş etme yollarının öğretilmesi önemlidir. Çocuğu dinlemek, müsbet isteklerine cevap vermeye çalışmak, ona en büyük destektir.

Genç ve Ailesi

Çocukluk dönemi boyunca, çocuğun gözünde ailenin yerini hiçbir şey dolduramaz. Aradığı itimat ve huzuru, sıcaklığı ancak ailesinde bulur. Anne babasının doğrularını, inançlarını aynen kabul eder, benimser.

Ancak bu devrede, gencin ailesi ile ilişkilerinde zahirde bir çözülme ve yabancılaşma görülür. Genç ailesine hep tenkitle bakar. Sürekli kendisini hiç anlamadıklarından şikayetlenir. Aslında yetişkin yakınlığına ve yol göstericiliğine de ihtiyaç duyar. Onun için anne-babanın haricinde; öğretmen, abi, abla gibi gence model olabilecek ve sevgiyle iletişim kurabilecek birinin devreye girmesi çok önemlidir.

Gencin bütün bu menfi davranışlarına rağmen; asılda ailesi onun için hâlâ tek emniyetli sığınaktır. Zaten münasebetlerindeki menfilikler, tamamen kendine has bir şahsiyet kazanma gayretlerinin görüntüleridir. Yoksa gerçek manada ailesinden bir kopuş söz konusu değildir.

Anne babaya düşen, geçmiş devrelerde olduğu gibi bu devrede de, çocuğa yaklaşımlarında şuurlu ve dengeli ol-

maktır. Çünkü sevgisiz, alakasız ve redle yaklaşım kadar; aşırı sevecen ve koruyucu yaklaşım da gencin şahsiyet gelişimine menfi tesir etmektedir.

Ailenin birbiriyle geçim durumu ergenin ruh halinde oldukça tesirlidir. Anne-babanın anlaşmazlığı, devam eden tartışmalar gencin itimat duygusunu, saygı ve bağlılık hislerini zayıflatır. Karamsarlaştırır ve evlilik müessesesine menfi bakmasına sebep olur.

Uyum ve huzur dolu bir ailede genç, kendini emniyet içinde hisseder. Geleceğe umutla bakar ve sağlıklı bir şahsiyet geliştirir.

Burada anne babaya düşen en önemli vazifelerden biri de gence güzel örnek olmak ve desteklemektir. "Gerçek hayatta önünde müsbet örnekler bulamayan genç, medyanın ve fantezilerin dünyasına dalar ve orada mevcut olup da kendinde bulunmayanları kıyaslamaya kalkarsa, şahsiyetinin oluşması engellenmiş olur."[5]

Bu durum aynı zamanda gençte çeşitli buhranların doğmasına sebep verir. Onun için anne-baba çocukluk devresinde olduğu gibi yine güzel model olmaya devam etmeli ve gence yardım etmeye çalışmalıdır. Yardım öncelikle ergenlik çağındaki gencin, kayıtsız şartsız kabullenilmesiyle başlar. Cesaretlendirmek ve mesuliyet yüklemek; genci başkalarıyla kıyaslamamak, kendine güvenini sağlamak ona yapılabilecek en büyük yardımlardır.

Ergen ve Ayna

On üç yaş çocuğun aynayı çok sevdiği ve önünde çok zaman harcadığı bir yaştır. Bu kızlar kadar oğlanlarda da çok görülen bir durumdur. Genç mimiklerini, saç biçimi-

5. Mine İzgi, Kızımı Yetiştiriyorum, s. 350

ni, kıyafetlerinin üzerinde nasıl durduğunu uzun uzun ayna önünde inceler. Bu durum anne babayı çok rahatsız etse de aslında endişelenecek bir şey yoktur. Çünkü ayna, bir yerde çocuğun kimlik kavramının yerleşmesine yardım etmektedir. İleriki dönemlerde de zaten bu hal kalkacaktır.

Arkadaş Çevresi

"Çocuk daha çok kendi akranının telkini altında kalır; ve birbirini örnek edinir." (İbni Sina)

Arkadaş çevresi bu yaşlarda gencin şahsiyet kavramının gelişmesinde önemli rol oynar. Genç artık kılık kıyafetine, görünüşüne daha çok özenmeye başlamıştır. Bir arkadaş grubu içine kendini kabul ettirmek, yaşıtlarını tanımak, onlarla bütünleşmek ister. On üç yaşın vermiş olduğu ürkeklik ve çekingenlik, grup olmanın cesaretiyle daha kolay yenilir. Genç sosyal olgunlaşmanın en önemli adımlarını atmaya başlar. Bu anlamda da arkadaş çevresi gerçekten önemlidir.

Aile içinde yer yer anlaşılmadığını, kendisine halen çocuk gözüyle bakıldığını düşünen genç için arkadaş grubu bir sığınaktır. Kendi hemcinsleriyle beraber olmaktan daha mutlu olurlar. Beraber oynar, gezer, ders çalışır; sırlarını ve duygularını paylaşırlar.

Gence arkadaşı, ailesi gibi hoşgörü, anlayış göstermeyeceği için, karar verme, problemleriyle başa çıkma kabiliyeti gelişir. Şahsiyeti olgunlaşır. Özellikle anne babasıyla sorunlarını konuşamayan çocuklara arkadaşlarının duygusal desteği olur.

Arkadaş çevresinin çocuğun gelişiminde önemli faydaları olmasına karşılık, birçok yönden de tehlikeleri vardır. Çocuk arkadaşının kötü alışkanlıklarından ve uygunsuz davranışlarından etkilenir.

"Kötü arkadaş kara yılandan, kobradan daha kötüdür." (Sadi)

İyi arkadaşın faydaları ne kadar çoksa, kötü arkadaşın zararları da o kadar fazladır. Eğer genç, kötü bir arkadaş çevresine düşerse, zehirlenir; uygunsuz davranışlar kazanır.

Bu konuda anne babanın hem destekçi hem de yol gösterici olması şarttır. Bir hafiye gibi olmama şartıyla çocuğun ne okuduğunu, ne seyrettiğini, nerelere gidip kimlerle arkadaşlık yaptığını bilmelidir. En güzeli arkadaşlarını sık sık eve davet edip, uzaktan müşahede etmektir. Ailenin, gencin arkadaş seçimine karışması doğru olmaz. Ancak dolaylı yollarla belli etmeden, onu iyi arkadaşlara yönlendirebilir. Ayrıca zararlı arkadaşların olabileceği çevrelerden uzak durmak hatta sırf bu sebeple evini, mahallesini değiştirmek anne babanın yapması gerektiği şeyler arasındadır. Ayrıca çocuğun kendinden yaşça daha büyük olanlarla değil, kendi akranlarıyla arkadaşlık kurması da önemlidir.

"Bu yaştaki kızlar daha çok kendilerine önemli sırlarını açabilecekleri yakın arkadaşlar ararlar. Dolayısıyla daha çok ikili ve üçlü arkadaşlıklar kurarlar. Erkek çocuklar ise dört ya da daha fazla sayıdaki gruplar halinde arkadaşlık kurarlar. Kızlar daha çok dertleşmek için, oğlanlar ise bir şeyler yapmak; spor, gezi vb. aktiviteler için bir araya gelirler."[6]

Alaka Sahaları

On üç yaştaki çocukların alaka ve meşguliyetleri gittikçe özgünleşir. Herkesin yaptıkları işlerden çok, onlara mahsus meşgaleler bulmak isterler. Umumiyetle kızlar, fıtratlarına uygun olarak dikiş, nakış, yemek gibi meşgalelere alaka

6. Fitzhugh Dodson, a.g.e., s. 390

duymaya başlarlar. Bu alakanın değerlendirilmesi çok yerinde olacaktır. Çünkü sonraki yıllarda bu alaka başka şeylere yönlenecektir. Erkek çocuklar da daha çok radyo, teyp gibi araçları söküp takmaya, otomobil, uçak modelleri yapmaya düşkün olurlar. Hatta bazıları minyatür otomobil koleksiyonları yapar. Erkek çocukların spora düşkünlükleri bu yaşta da devam eder.

Gerek kız, gerekse erkek çocukların bu yaşta okuma meyli büyük ölçüde artar. Bunu değerlendirerek, onlara ideal yükleyecek, güzel hedeflere yönlendirecek kitaplara ulaşmalarını sağlamak gerekir.

Genç Kız

On üç yaştaki genç kız erkeklere göre daha hissi ve daha gözü yaşlıdır. Öfke, şiddet ve üzüntü dolu duygusal krizlere tutulabilir.

"Benliğin yeniden yapılandığı bu geçiş döneminin tipik özellikleri olarak, abartılmış bir ben merkezcilik ve kendini aşırı beğenme ve hayranlık duyma vardır. Genç kız, her şeyi kendi üstüne alır, sadece kendini görüp başkasına şans tanımaz. Olmazsa olmaz duyguları ve yanlışları vardır; onun nazarında gri tonlara yer yoktur."[7]

Ayrıca içe dönüklük, aşağılık duygusu, endişe, sıkıntı; yer yer anne baba ve arkadaşlarından kendini çekme, yalnız kalma isteği görülür. Bu durumda genç kız tehlikelere açıktır. Desteğe çok ihtiyacı vardır ama, bilmişçe tavırlardan ve zorlamalardan hiç hoşlanmaz.

7. Mine İzgi, Kızımı Yetiştiriyorum, s. 350

13 Yaştaki Bir Genç Kızın Serzenişleri:

"Annemin içimdeki bütün hevesimi kırmasından bıktım. Ne zaman bir şey yapmak istesem, hemen isteğimi kıracak bir şey buluyor. Sanki bütün görevi benim şevkimi kırmak..."

"Babamın küçük kardeşime gösterdiği alakadan nefret ediyorum. Sanki tek evladı o..."

"Anneme bir şey söylesem, hemen başkalarına anlatıyor. Ben onunla hiç konuşamayacak mıyım?.."

"Anlatacak o kadar çok şeyim var; ama dinleyen yok. Dinleyen olsa bile anlayan yok..."

Anne baba genç kıza müsamaha ve sevgiyle yaklaşmalı; onunla bol bol konuşmalı, şakalaşmalıdır. En önemlisi de ergenlik devresi hakkında kitaplar okumalı, genç kızların özel problemleri hakkında bilgi edinmelidir.

On Üç Yaş Erkek Çocuğu

Ön ergenlik devresi kızlarda on bir yaşında başlarken, erkek çocuklarda daha çok on üç yaşta başlar ve hızla gelişir. «Kana karışan erkeklik hormonlarında ani yükselmeler görülür. Davranış ve duyguları etkileyen, beyindeki seratonin hormonu da çok salgılanır. Bu dönem için "**Gözü kara dönem**" demek de mümkündür. Çünkü sonuçlar düşünülmeden büyük bir cesaretle atılmalar çok görülür."[8]

On bir ve on iki yaşlarda kızlar, bedenen daha çok geli-

8. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, Elit Kültür Yay., s. 318

şim gösterirken; oğlanlar on üç yaşta hızla gelişir ve aradaki farkı kısa sürede kapatırlar.

Gerek el ve ayaklardaki, gerekse boydaki artış gençte biraz şaşkınlık ve sakarlık yapabilir. Ama, özellikle boydaki artış çevresine büyüdüğünü ispatlamakta, öz güveninin artmasını sağlamaktadır.

Artık karşımızdaki bize bağımlı hareket eden bir çocuk değil; şahsiyet arama yolunda kendi ayakları üzerinde durmak isteyen genç bir delikanlıdır. Onu yakın takibe almamızdan ve sık sık hesaba çekmemizden hiç hoşlanmaz. Üstelik bütün bunlar ciddi çatışmalara da sebebiyet verebilir. Takipler gence belli etmeden, dolaylı yollarla yapılmalıdır. Bu devrede babaya çok iş düşer.

Baba öncelikle iyi örnek olmalı, ve çocuğuna büyüdüğünü anladığını hissettirmelidir. Ayrıca gencin sorumlulukları arttırılmalı, sınırları belirli hak ve özgürlükler tanınmalıdır.

Küfür

Çirkin sözler, küfür, erkek çocuğu olan bir çok anne babanın şikayeti... Medya sayesinde son yıllarda kızlar arasında bile yayılmaya başlayan bu durum, gerçekten üzücü bir hastalık. Evveliyetle, çocuğun bu çirkin sözleri nereden öğrendiğine bakmak; sonra da onu temiz, örnek alabileceği bir çevreye dahil etmek gerekir. Nasihat etmek çok işe yaramayacaktır. Ancak telkin yöntemi tecrübe edilebilir. "Mesela odasına -Ben güzel söz söylüyorum, güzel konuşuyorum- şeklinde müsbet ifadeler ihtiva eden cümlecikler yazın ve asın. Bu üç hafta gibi devam etsin. Daha sonra başka cümlelerle bunu destekleyin. (Bu yöntemi başka şeyler için de kullanabilirsiniz.)[9]

9. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, s. 323

Özellikle erkek çocuklarda bu devrede gruplaşmalar baş gösterir. Arkadaşlığın getirdiği hissî bağ dolayısıyla gayet masumca olan bu gruplaşmalar, ileriye dönük bazı tehlikeler meydana getirebilir. Arkadaşlara çok dikkat edilmeli, zararlı alışkanlığı olan insanlardan uzak durması gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir.

Gerek kız, gerekse erkek çocuklarda görülen en bariz özellik, ergenliğe mahsus gelişimlerin şaşkınlığı içinde, içe kapanık olmalarıdır. Bu özellik bilinirse, çocukla daha iyi anlaşma sağlanır.

❀ ❀ ❀

"Gençlere kazandırılabilecek en güzel alışkanlık kitap okuma alışkanlığıdır. Unutulmamalı ki okuma düşünceyi, düşünce okumayı tetikler. Kitap genci geliştirici en güzel arkadaş ve bilgisayar bağımlılığına en iyi alternatiftir."



ON DÖRT YAŞ



"Ders, ders, ders... Bıktım artık. "Ders çalış" denmesinden nefret ediyorum. Sanki ders çalışma makinasıyım..."

"Odamı toplamak mecburiyetindeyim... Kılık-kıyafetime, hal hareketime dikkat etmek mecburiyetindeyim. Daha bir yığın mecburiyet... Bütün bu mecburiyetler beni sıkıyor, bunaltıyor. İçimden hep tersini yapmak geliyor..."

Ön Dört Yaş Genci

Genç, on üç yaşın içe kapanıklılığından kurtulmuş; çevresiyle daha uyumlu olmaya başlamıştır. Hislerini daha rahat dışa vurur; eski alınganlığı ve şüpheciliği kalmamıştır. Kendisiyle daha barışık olmaya başlamıştır.

Arkadaşlarıyla beraber olmaktan çok hoşlanırlar. Bu yaştaki çocukların en önemli özellikleri sürekli konuşmalarıdır. Konuşmak, gencin insan münasebetlerini öğrenmesinde en büyük yardımcıdır. Telefon düşkünlüğü ortaya çıkar. Özellikle kızlar, boş zamanlarının çoğunu arkadaşlarıyla konuşarak geçirirler.

Gençlerin kendi aralarındaki konuşmaları, hayat ve insanlar hakkında görüş açılarının genişlemesini, kafalarındaki çözülmemiş problemlerin cevap bulmasını sağlar. Bu yolla yeni alakalar kazanırlar.

Ergenlik devresinde gençler, yüz yüze geldiklerinde birbirlerine karşı söyleyemediklerini, telefonda rahatlıkla söyleyebilmektedirler. Özellikle utangaç ve sıkılgan olanların iletişimlerinde, telefonun çok faydası vardır. Ama bütün bunların yanısıra çok zaman kaybına ve faturaların yükselmesine sebep olduğu da bir gerçektir. Kampanyalar dolayısıyla maddi problem ortadan kalktı diye uzun konuşmalara izin vermek de ayrı bir yanlıştır.

Özellikle cep telefonlarının ve telsiz telefonların sağlığa zarar verdiği gerçeği hepimizin malumudur. Bu durumda en doğrusu, gencin telefon konuşmalarına sınırlar koymak; uzun konuşmalar için pahalı ve sağlığa zararlı olduğu konusunda onu bilgilendirmektir.

"On dört yaşındaki genç, aklını da yeni biçimlerde kullanmaya başlar. Konuşma, yeni kelimeler öğrenme ve bunları kullanma kabiliyeti artar. Mantıklı düşünebilme gücü gencin kendini eleştirmesini, değerlendirmesini, böylece kendini biçimleyip kabullenmekte yeni bir safhaya gelmesini sağlar."[10]

Ders çalışma mecburiyeti, ev işlerinde yardım, eve erken gelme gibi mecburiyetler genci yer yer bunaltır, hırçınlaştırır. Anne baba, mümkün mertebe çatışmaya girmekten kaçınmalı ama gencin hangi davranışlarına izin verip hangilerine vermeyecekleri hakkında sınırları kesin bir şekilde koymalıdır. Bu noktada babalara ağır mükellefiyet düşmektedir.

10. Fitzhugh Dodson, a.g.e, s. 391

On Dört Yaş Erkek Çocuğu

Erkek çocuklar için on dört yaş ergenliğin başı kabul edilir. Çocuğun kanındaki erkekli hormonu en yüksek noktaya ulaşır. Bedenindeki gelişmeler hızlanır. Artık ses kalınlaşmaya, yüzde sivilcelerle beraber sakal ve bıyık çıkmaya başlamıştır. Terlemelerde artış olur. En hızlı boy atma zamanındadır. Duygularda iniş ve çıkışlar çok görülür. Yer yer kaba, isyancı bir hüviyete bürünebilir. Hareketlilikle beraber saldırganlığı da artabilir. Dolayısıyla suç işlemeye, başını belaya sokmaya meyillidirler.

Oğlunuz cinsi hüviyetinin farkına vardığı andan itibaren babasıyla kendini aynîleştirir. Ama sevgi ve alakası yine annesine yöneliktir. Ancak annenin otoriter ve kuralcı olması, hoşgörülü, sevecen olan babaya karşı sevgi artışına sebep olur. Sevgi objesi olan annenin yerini baba alır. Annenin çekinilen biri olması, erkek çocuğun karşı cinse olan alakasını azaltır.

Bu azalmayla ortaya çıkabilecek hormonal dengesizlikler başka menfi içtimai tesirlerle birleşerek, erkek çocuğun cinsî tercihinde sapmalara sebep olabilir. Onun için anne, anne gibi (daha sevecen ve hoşgörülü); baba da baba gibi (daha otoriter) davranarak kimlik kargaşasını önlemelidir.[11]

Erkek çocukların çoğu bu yaşta otomobile ve motosiklete merak duyar, minyatür oyuncaklardan koleksiyon yapar; bunlarla ilgili dergiler okur. Hatta motosiklet ve araba kullanmak ister.

Yoğun bir enerji içinde olan genç kendi başına sessiz, çekingen bir şahısken; dahil olduğu grup içinde saldırgan, saygısız bir hüviyete bürünebilir. İnternet kafelere, bilardo salonlarına, kirli ve karanlık mahallere kayabilir. Onun için

11. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, s. 330-331

bu yaştan önce bir spora veya sanat dalına yönlendirilmiş olması, bu tür zararlı çevrelerden uzak kalmasına yardımcı olacaktır.

Burada anne babaya düşen en büyük görev iletişimi koparmamak, çocuğun duygu dünyasına girerek onu anlamaktır. Anne baba, çocuk ve arkadaşlarıyla yakınlaşmalı, izliyor hissi uyandırmadan onlarla beraber olma imkanları hazırlamalıdır.

Babanın Alternatifi

Ömer Bey on iki ve on dört yaşında iki oğlan babasıdır. Gençler yeni açılan spor salonuna kayıt olmak isterler. Oraya giren çıkanların görünümlerinden çok rahatsız olan Ömer bey, hemen bir çözüm üretir.

– Gerçekten çocuklar, spora hepimizin çok ihtiyacı var. Doktorum ısrarla bana da spor tavsiye etmişti ama bir türlü başlayamamıştım. Sizinle beraber spor yapmak inanın çok zevkli olacak.

❀ ❀ ❀

"Gençliğin ruhu, işlenmeyen bir tarla gibi kendi haline bırakılırsa ısırganlar, dikenler yetişir; vîran olur."

ON BEŞ YAŞ



"Bugün on beş yaşıma girdim. Selma benim için 'Daha gözü açılmamış çocuksun' dedi. Keşke çocuk olabilseydim. Toz pembe hayallerim olurdu. Oysa şimdi? Hayat bütün realitesi ile önümde. Ama bu realitede ben kendimi tanıyamıyorum. Çoğu zaman her şeyden kopuyor, düşüncelere boğulup gidiyorum. Sanki yaşadığımı bile hissetmiyorum. Her şey gözümde anlamsızlaşıyor. Acaba ruh hastası mıyım diye düşünüyorum.

Ailemle aramda dağlar var. Beni asla anlamıyorlar. Sanki en büyük vazifeleri benimle zıtlaşmak...

On Beş Yaş Genci

On beş yaş, gencin umumi olarak dengesiz ve tutarsız tavırlar sergilediği, fırtınalı bir devredir. Ama kimi gençler, bu yaşı daha rahat ve problemsiz atlatabilir.

On beş yaş bir yerde ergenliğin son dönemine, yani olgunluk devresine geçiştir. On beş yaşındaki bir gençte kendini büyüklerden tecrid etme, koparma gayreti görülür. Aile ile beraber düzenlenen gezilere, pikniklere katılmak istemez. Bu uzaklaşma anne babaya şahsî bir tavır olmaktan öte, kendi şahsiyetini bulma gayretidir.

Bağımsızlık duygusu kimi zaman aileye isyan şeklinde ortaya çıkar. Mesela, sizin seslenmelerinizi duymazlıktan gelir, konulan kurallara karşı çıkar; sinirlenip kapıyı çarpar.

Anne babasına hatta öğretmenine tenkid edici gözlerle bakar. Çok karmaşık duygular içindedir. Kendisini ve başkalarını anlayabilmeyi şiddetle ister. Hadiseler üzerine yorumlar geliştirir.

On beş yaş, gencin kavramasının da arttığı bir dönemdir. Edebiyat ve sanat eserlerini daha iyi anlamaya başlar. Ara ara hiçbir şey yapmadan dalgın dalgın dolaşır. Aslında bu, büyükler tarafından eleştirilse de gencin kişiliğini oluşturması için kendi içine dönmesidir. Çocukluktan kopup, sorumluluklarla dolu büyüklüğe adım attıklarını bilmelerinden dolayı yer yer karamsarlık, buhran, üzüntü gibi menfi duygular görülür.[12]

On Beş Yaş Kız Çocukları

Bazı genç kızlar gerek bu, gerekse bundan önceki ergenlik yaşlarını hiçbir sarsıntıya uğramadan gayet rahat geçirebilirler. Bazıları da bunun zıddına, erkek çocuğundan bile daha fazla sıkıntı ve bunalımlara girerler. Bu iki durumun oluşmasında, anne-kız münasebetinin tesiri çoktur. Baştan beri iyi bir iletişim içinde olanlar, bu dönemleri daha kolay geçirirler.

On beş yaş genç kızında beğenilme arzusu çok baskındır. Duygularının ve heyecanlarının çok tesirinde kalır. Tenkid edilmeye tahammül gösteremez.

Kız arkadaşlarıyla buluşup sohbet etmek, gizli gizli konuşup gülüşmek en büyük zevkidir. Bu arada anne otori-

12. Fitzhugh Dodson, a.g.e, s. 394

tesine karşı da bir başkaldırı içerisindedir. Bu da anne kız arasında çatışmalara sebebiyet verebilir.

Annenin bundan kaçınması, çatışma yerine dayanışma usulünü tercih etmesi gerekir. Annelerin en büyük hatası, kızlarının büyüdüklerini görüp onlardan ev işlerinde kayda değer yardım beklemeleridir.

Ev İşi

On beş yaşındaki genç kız elbette ev işlerine yardım etmelidir. Ancak buna alıştırma yaşı on beş değil, daha küçük yaşlardır. Ayrıca çocuklar ergenlik öncesi ev işlerinde daha yardımcı ve daha düzenli iken, ergenlik esnasında ev işlerini sevmeyen, düzensiz biri olarak da karşımıza çıkabilir. Yapılacak şey öncelikle onun yaptığını beğenmek, sonra da değişik alternatiflerle onu ev işlerine alıştırmaktır.

Zaten ev işlerini sevmeyen genç kız, bir de annesi tarafından beğenilmezse bunu kullanır. Tekrar bir iş istendiğinde hemen "Yaptığımı beğenmiyorsun ki, niçin yapayım?" der.

Portakallı Kek

Şeyma mutfakla hiç barışık olmayan on beş yaşlarında bir genç kız... Annesi bu durumdan muzdarip ve bunu sık sık dile getiriyor.

Bir hafta sonu evde yalnız kalan Şeyma, nasılsa annesine sürpriz yapmak istedi. Hemen kollarını sıvayıp mutfağa girdi. Pasta kitabını açıp güzel bir kek tarifi buldu. "Hem de portakallı kek, annem bunu çok sevecek" diye mırıldandı ve hemen ise başladı.

İki saat sonra dışarıdan gelen anne, yanık kokusuyla mutfağa girdi. Mutfak birbirine karışmıştı. Bağırmaya başladı:

– Ne bu rezalet? Yine neler karıştırıyorsun?

Şeyma üstü yanmış keki göstererek:

– Sana sürpriz yapacaktım, ama biraz yandı...

Annenin siniri geçmemişti:

– Ne birazı? Simsiyah olmuş... Üstelik bir yanık kek için mutfağın altını üstüne getirmişsin. Mutfağa hiç uğramayanın hali böyle olur tabii.

Şeyma önündeki önlüğü çıkardı:

– Haklısın anneciğim! Bugüne kadar mutfağa hiç uğramadım; bundan sonra da hiç uğrayacağımı sanmıyorum.

Aile içinde iş bölümü yapılarak gençlere münasib mesuliyetler verilebilir. Bu işi yapmasına ihtiyacının olduğunu çocuğa hissettirmek önemlidir. Dayanışma duygusu içinde yapılan işlerde çok kolaylık olur. Ayrıca işleri emretmekten ziyade, o işin daha kolay nasıl yapılabileceği mevzusunda tartışmak ve işi beraber yapmak da gençleri daha cezbedicidir.

Ev işlerini bir gayeyle birleştirerek yaptırtabiliriz. Mesela "Bana yardım edersen, güzel havayı kaçırmadan parkta yürüyüş yapabiliriz» «Ütüyü tamamladıktan sonra arkadaşına gidebilirsin» gibi gayeler gösterebiliriz.

Ayrıca uygun bir lisanla, ne kadar sıkıcı da olsa ev işlerine yardımın bir anne için çocuğundan en güzel sevgi ifadesi

olduğunu anlatmalıyız. Hepimizin yapmak istediği, bize huzur verecek, insanlara faydalı olacak işlerimiz vardır. Kızımıza, yardım ederse bu tür bir meşgaleye fırsat bulabileceğimizi ve bunun bizim için ne kadar önemli olduğunu anlatmalı, mümkünse böyle bir faaliyete beraberce iştirak etmeliyiz.

Bütün bunların yanısıra, bu dönemlerde genç kıza, daha müsamaha ile yaklaşmalıyız. Kızımızın odasının düzenine, temizlik durumuna çok müdahaleci olmamalı, kontrolümüzü biraz gevşetmeliyiz. Ancak beden temizliğine ve kişisel temizliğine çok dikkat etmeli, sık sık banyo yapmasını ve elbiselerini değiştirmesini sağlamalıyız.

On Beş Yaş Erkek Çocukları

Bu yaş dönemi, erkek çocuklar için daha güçtür. Umumiyetle, henüz baliğ olmuş genç, bunun şaşkınlığı ve kaygıları içinde oldukça streslidir. Onun için daha ön ergenlikte gençle konuşulmalı, gerekli bilgilendirmeler yapılmalıdır. Hiçbir bilgilenmesi olmadan kendini ergenlik içinde bulan genç, çok korkar, kaygılanır. Gece karabasanlar görür; her şeyden sinirlenir, ders başarısı düşer. Halbuki ergenlik öncesinde gerekli bilgilenmeyi alan genç, bu dönemi daha rahat geçirir.

Ayrıca bu yaş grubu erkek çocukları, hızlı bir büyüme ve gelişme gösterdikleri için dengeli beslenmeleri şarttır. Özellikle protein ihtiyacı üç kat artmıştır. Et, balık, yumurta ve süt ürünlerini; sebze ve meyveyi düzenli olarak tüketmeleri gerekir.

Aslında bu dengeli beslenme kız çocukları için de şarttır. Hatta, kız çocuğunun kalsiyum ihtiyacı daha fazladır.

Oğlunuzun beden ve şahsi temizliği ile alakalı eğitimi baba yaparsa daha iyi olur. Çünkü oğlanlar babalarıyla öz-

deşleşirler. Aynı şekilde sık banyo yapma ve çamaşır değiştirme öğretilmelidir.

Babaya Yakınlaşma; Anneden Uzaklaşma

Bu yaştaki oğlunuzla aranıza bir ayrılık süreci girmiştir. Hemen telaşlanmayın! Ancak, bu yaştaki erkek çocuklarda görülen ve daha sonra tekrar anneye dönülen bu devreyi iyi bilmeniz ve şuurlu yaklaşımlar içinden olmanız gerekir.

Oğlunuz babasıyla aynîleştiği için onu daha çok görmek ve kopyalamak ister. Dolayısıyla sizden uzaklaşır. Bu ayrılık döneminde çocuk sadece erkek olma ruhunu tanımaya çalışmaktadır. Bu zaman diliminde örnek bir baba modeli hep müspet neticeler verir.

Siz de bir anne olarak onun erkek ruhunu anlayın. Güç gerektiren bir iş yaptığında "Aman, bir yerini inciteceksin, yapma!" gibi çıkışları bırakın. Onun yerine çocuğun heyecanına ortak olun; alkışlayın tebrik edin.

Oğlunuz ara ara sizin şefkat dolu kollarınıza dönecektir. Bu zamanları iyi değerlendirin. Belki tekrar babasına gidecek ama, ihtiyaç duyduğu anda yanında olmanız, kendisini daha güçlü hissetmesini sağlayacaktır.

Unutmayın ki oğlunuz erkeklik ruhunu tanıdıktan sonra mutlaka size geri dönecektir. Yani bu dönemdeki ayrılık, dönmek üzere olan bir ayrılıktır. Bu dönemde yapacağınız en doğru davranış, oğlunuzu sadece kendi kalbinize hapsetmemeniz. Baba bir adım öndeyse siz de bir adım geriye çekilmeyi bilmelisiniz. Bir süre sonra, zaten beraber ve yan yana yürüyeceksiniz.[13]

13. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, a.g.e., s. 342-344

Arkadaş Alakası ve Arkadaşın Getirebileceği Tehlikeler

Bu yaşlarda oğlunuzun arkadaş düşkünlüğü çok artar. Hatta arkadaşına yatıya gitmeyi isteyebilir. Anne-babaya düşen, gideceği arkadaşını ve ailesini önceden tanımaktır. Bunun için de okul toplantılarına katılması, çocuğun arkadaşlarını ara ara eve davet etmesi gerekir.

Oğlunuzun arkadaş düşkünlüğüne karşı çıkmayın. Çünkü arkadaş gencin en elzem ihtiyaçlarından biridir. Ancak belli etmeden takip edin. Hatta kısa süreli olma şartıyla yatıya gitmesine de izin verebilirsiniz. Bu oğlunuzun öz güvenini de artıracaktır. Ancak bu kalışların hem kısa olması, hem de gönderilen ailenin tanınan, güvenilir olması şartlarını göz ardı etmemek gerekir.

"**Kişi arkadaşının dînî** (hal ve hareketi, gidişatı) **üzeredir. O halde her biriniz arkadaşına dikkat etsin.**" (Hadis-i Şerif)

Arkadaş çevresinin iyi seçilemediği durumlarda, birçok tehlikenin kapımızda olduğunu bilelim. Bugün gençler, uyuşturucu tuzağına daha çok arkadaş bağlarıyla çekilebiliyor. Alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıklar, eğlence tutkunluğu ve ahlak bozukluğu da kötü arkadaş dolayısıyla genci, bulaşıcı hastalık gibi bir anda kavrayabiliyor. Onun için de öncelikle:

- ✔ Oğlunuzun arkadaşlarını tanımalısınız.
- ✔ Oğlunuzu harçlıksız bırakmamalı, çok para vermekten de kaçınmalısınız. Ayrıca parayı nerede ve nasıl harcadığını da dolaylı yollarla kontrol etmelisiniz.
- ✔ Gerek oğlunuzu eğitim öğretim kurumuna verirken, gerekse ikamet edeceğiniz muhit konusunda seçici olmalısınız. Gerekirse bunun için mahalle hatta şehir değiştirmeyi göze almalısınız.

✔ Eğlence yerlerine, gerekiyorsa babasıyla gitmesini sağlamalısınız.

Hurşid Hoca

Hurşid Hoca, güzel ahlaklı, iki oğlunu çok seven ve iyi yetişmelerini isteyen elli yaşlarında bir beyefendi. On üç ve on beş yaşlarındaki bu iki genç, yeni gelen bir film için sinemaya gitmek istiyorlar.

Hurşid Hoca filmin pek hoş olmayan adını duyunca canı sıkılıyor; ama beraber gitmeyi teklif ediyor. Çocuklar kabul ediyorlar. Neticede o hafta birinci bölüm ve diğer hafta ikinci bölüm olmak üzere sinemaya gidiyorlar. Dönüşte çocuklar bazı hoş olmayan sahnelerin kendilerinde bıraktığı utançla:

– Baba, diyorlar. Biz neyse ama senin bu uzun sakallarınla bu sinema salonlarında oturman hiç yakışmıyor. En iyisi biz bu işi bırakalım.

SON ERGENLİK DEVRESİ VE ON ALTI YAŞ



Olgunluğa Doğru

Ergenliğin ilk devresinde "Ben kimim?" diye kendisine sorular soran genç, cevabını daha çok aile çevresinde araştırır. Son devrede ise bu sorunun cevabını cemiyet çerçevesince inceler. Çünkü meslek seçimi, evlilik gibi mevzular ve bu yönde gerekli hazırlıklar hayatında ciddiyet kazanmaya başlamıştır.

Artık genç, çocukluktan sıyrılıp cemiyetteki yerini aramaya başlamış, yetişkin bir insan olmaya yönelmiştir. O, hayal aleminden gerçeklere, sorumsuzluktan sorumluluğa, oyundan vazifeye, tüketicilikten üreticiliğe, bağımlılıktan bağımsızlığa yönelecek; böylece olgunlaşarak hüviyetini ve şahsiyetini kazanacaktır. Uzmanların büyük çoğunluğu, on iki - on beş yaş aralığını menfi bir devre olarak tarif ederken, on altı - yirmi bir yaşları arasını ise müspet devresi olarak kabul etmişlerdir.

Ancak, iki ergenlik devresini uyumlu, sakin geçirip de, son dönemi buhranlı ve isyan içinde geçiren gençler de olabilmektedir. Böyle bir durumda da anne-babaya düşen sabır ve müsamahadır.[14]

14. İbrahim Ünal, Gençlerle İletişim, Nesil Yay., s. 45

On Altı Yaş

Ergenliğin sonu gibi kabul edilen on altı yaş tam bir denge yaşıdır. Genç, psikolojik bocalamalardan, hırçınlık ve içe kapanıklılıktan kurtulmuştur. İlk ergenlik yaşlarına göre anne-babasıyla ilişkilerinde daha uyumludur. Genç bir yerde, yıllardır aradığı psikolojik bağımsızlığa kavuşmanın rahatlığı içinde, bu bağımsızlığı ispatlama mücadelesinden vazgeçer. Artık onun gözünde anne babası savaşmak zorunda kaldığı kişiler değil, emin bir dayanaktır.

Eğer genç on altı yaşına geldiği halde, halen anne babasına başkaldırmayı sürdürüyorsa, psikolojik bağımsızlığı kazanamamış demektir. Üstelik bu başkaldırmanın içine anne babanın zayıf ve eksik yönlerini incitici bir şekilde tenkit etme de girebilir. Buna içerleyen anne-baba aynıyla tepki vererek genci sert bir şekilde eleştirirlerse, arada büyük uçurumlar açılır. Halbuki gencin bu tutumu, anne babayı üzmek değil, duygusal bağımsızlığı kazanmak içindir. Geç de olsa bunu kazanacak ve aralarında yepyeni bir münasebet gelişecektir.

Ne İşi Var, Ne Eşi...

Bir eğitim seminerindeyim. Mevzûmuz «Çocuk Eğitiminde Aile Tipleri ve Ergenlik Problemleri» Seminer boyunca ön sıralarda sürekli ağlayan bir hanım dikkatimi çekti. Sonunda yanıma geldi ve gözyaşları içinde şunları söyledi:

– Hocam! Bir oğlum var. Yazık ki oğluma aynen az önce anlattığınız gibi hep koruyucu ve aşırı hoşgörülü bir anne oldum. Bağlılık ile bağımlılığı ayırt edemedim. Oğlum şu anda otuz yaşında ve beraber

yaşıyoruz. Ama ne işi var, ne eşi... Üstelik sürekli benimle çatışma halinde ve birçok psikolojik problemleri var. Sizi dinleyince anlıyorum ki bunun gerçek mesulü benim.

Anne babalar elbette çocuklarını çok sever ve iyiliklerini ister. Ancak bu sevgi aşırı kontrolcü veya hoşgörülü, koruyucu olmaya sebebiyet vermemeli. Çünkü böyle bir aile eğitimine maruz kalan genç, kendi kendine karar verebilme, kendi sorumluluklarını yerine getirme gibi özelliklerini geliştiremez. Özellikle ailenin çok koruyucu olması, gençlik devresinde büyük problem olarak ortaya çıkar. Yetişkin bir fert olma yolundaki genç, bütün işlerinde ailesinin desteğini ve yönlendirmesini bekler. Neticede on altı yaşına geldiği halde, küçük çocuk gibi davranışlarda bulunur ve ailesinden hiç ayrılmak istemez. Bunun diğer bir adı bağımlılıktır. Halbuki asıl olan bağlılıktır. Çünkü bağımlılıkta mecburiyet, bağlılıkta sevgi vardır.

Çocuk her devrede her şeyini anne ve babasıyla rahatlıkla konuşup, tartışabilmeli. Ancak aradaki saygı ve otoritenin kalkmasına izin verilmemeli. Anne-baba saygı duyulması gereken büyükler, ama aynı zamanda en çok sevilmesi gereken kişiler olmalı.[15]

Bir başka problem de çocukların ergenlik buhranları ile, anne-babanın orta yaş bunalımlarının aynı döneme rastlamasıdır.

Orta yaşın verdiği hissî yüklerle mücadele etme durumundaki bir anne babanın, ergenlik dönemindeki çocukla-

15. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, a.g.e, s. 374

rının duygusal patlamalarıyla karşılaşınca, hayli zor günler yaşayacağı kesindir. Ama unutmayalım ki yüzyıllardır bütün anne babalar hem kendi orta yaş bunalımlarını, hem de çocuklarının bu çağlarını atlatmayı başarmışlardır. Bu anlamda güzel bir ata sözümüz var.

"**Su aka aka yolunu bulur.**"

On Altı Yaş Erkek Çocuğu

Oğlunuzun hırçınlık ve içe kapanıklık dönemi bitmiştir. Ancak siz yaklaşımlarınızda baskıcı ve sinirli olursanız; kabul ve onay göstermezseniz ergenlik hırçınlığı devam eder. Onun için bu dönemde de sevgi ve hoşgörüyle yaklaşım şarttır.

Ancak burada yapılan diğer bir hata da gencin bütün yanlışlarına müsamaha ile bakmak, davranışlarını tamamıyla serbest bırakmaktır. Nasıl çocukluk dönemlerinde yasaklama ile izin verme arasında hassas bir denge kurmak gerekmişse, bu devrede de dengeli olmak, sınırları iyi çizmek gerekmektedir. Genç, hatalarından sorumluluk almalı, yanlışlarını düzeltmesi gerektiğinin şuurunda olmalıdır.

Meslek Seçimi

On altı yaşındaki genç, ileride yapacağı işi, seçeceği mesleği şimdiden düşünür ve kendini ona göre yönlendirir. Ayrıca bu yaş, gencin çalışmaya da başlayabileceği bir yaştır. Özellikle tatil aylarında alaka kurduğu bir dalda iş yapıp para kazanması, hem kendine güvenini sağlayacak, hem de hayat tecrübesini artıracaktır.

Bu yaş, eğitim ve öğretim durumlarında da bir dönüm noktasıdır. Bazıları üniversite hazırlığı içerisinde iken, bazıları çalışmayı, ticarete veya el sanatlarına atılmayı uygun görür. Bazıları da baba mesleğini tercih eder. Önemli olan

karar verebilmektir. Şayet oğlunuz kararsızsa, kendine bir yön çizemiyorsa, daha psikolojik olgunluğa ulaşmamış demektir. Bu durumda anne-baba olarak, çok daha anlayışla ve destekle yaklaşmanız, gencin içindeki hissi problemleri atlatmasına yardımcı olmanız gerekmektedir.

Meslek seçiminde yapılan en büyük yanlışlardan biri, gerek anne babasının, gerekse öğretmenlerin genci alakası olmadığı dallara yönlendirmeleridir. Yazık ki günümüzde çoğu insanlar hiç sevmediği okullarda okumakta ve hiç sevmediği mesleklerde çalışmaktadırlar. Bu, insanımızın hem kendi adına, hem de ülke adına büyük kayıptır. Çünkü sevmediği bir işte çalışma mecburiyetinde olmak, kişiye hem psikolojik bir işkencedir, hem de verimsizlik ve başarısızlığın en büyük sebebidir.

Gençleri meslek seçiminde yönlendirirken "Hangisi en çok para getirir?" değil, "Hangisi onun kabiliyetine ve meyillerine uygun?" diye düşünülmelidir.

Ne İşin Var Edebiyat Bölümünde

Bir anne anlatıyor:

– Oğlum lisede okuyor ve oldukça başarılı bir talebe. Çocukluğundan beri matematik derslerinde de başarılı olmasına karşılık alaka ve meyilleri edebiyata karşı daha fazla. Edebiyata farklı bir kabiliyeti ve sevgisi var.

Bu yıl lisede matematik veya edebiyat bölümünü tercih etmesi kendisine bildirilince ben "Evladım, sevdiğin ve daha kabiliyetli olduğun dalı tercih et" dedim. O da Edebiyat bölümünü seçti. Ama oğluma,

bu tercih karşısında öğretmeninin söylediği ne olmuş biliyor musunuz?

"Oğlum sen akıllı birisin... Hiç de geri zekalı değilsin... Ne işin var Edebiyat Bölümünde?"

Meslek seçmek, aslında hayat tarzı seçmektir. Bir insan mesleğine karar verirken, adeta nasıl bir hayat yaşayacağına da karar verir. Şahsiyet oluşturma dönemi uzayan; henüz "kim olacaklarına" karar verememiş ergenler, meslek seçiminde zorlanabilirler. Aşağıdaki örnekte gördüğümüz gibi.

Kararsız

Oğlum on altı yaşında özel bir okulda 10. sınıfa gidiyor. Tam bir uçarı kuş gibi... Bir türlü kendisi için uygun bir meslek hedefi belirleyemedi. Bir gün uyanıyor, avukat olmaya karar veriyor; kendisini bir firmanın hukuk danışmanı olarak hayal ediyor. Bunu büyük bir heyecanla bize anlatıyor. Kısa bir zaman sonra da vazgeçtiğini, mimar olmak istediğini söylüyor. O zaman sayısal derslere biraz daha ağırlık vermesi gerektiğini söylüyoruz. Önce çok hevesleniyor; sonra yine fikir değiştiriyor. Bir dönem işletme okumayı arzu etti, başka bir dönem de eczacı. Doğal olarak bu kararsızlık derslerini de etkiliyor. Öğretmenleri, derse kendini verememesinden şikayetçiler. Anne baba olarak ne yapacağımızı şaşırdık.[16]

16. Uzman. Psk. Özgün Kızıldağ, Ergenleri Anlama Kılavuzu, Elma Yay., s. 32-34

Şahsiyetinin temel esaslarını daha çabuk belirlemiş olan ergenler, meslek seçiminde daha tutarlı olurlar. Doğru meslek seçimi yapabilmesi için de şu üç esas cihetinden ergenin kendini iyi tanıması gerekir.

✔ Hangi sahada, ne seviyede kabiliyete sahip olduğu...
(Kabiliyet)

✔ Nasıl bir çalışma ortamında, ne gibi işler yapmaktan hoşlanacağı...
(Alaka)

✔ Mesleğinden ne gibi faydalar beklediği...
(Değer)[17]

❀ ❀ ❀

"Bir insan, hangi limana ulaşmak istediğini biliyorsa, onun için her rüzgar uygundur."

17. Uzman. Psk. Özgün Kızıldağ, Ergenleri Anlama Kılavuzu, Elma Yay., s. 32-34

“Bir bilginin, hüner ve sanatı öğretebilmesi için karşıdaki öğrencide istek olması, aşk olması gerekir. Sevgi ve isteğin temelinde ihtiyaç vardır. İhtiyaç olmadan söz de olmaz, hüner de.”

Mevlânâ Hazretleri

İkinci Bölüm

GENCİN ERGENLİK GELİŞİMİ VE ERGENLİK MESELELERİ

“Eğitimin asıl rolu düşmüşü kurtarmak değil, düşmeye mâni olmaktır.”

1- BEDENÎ GELİŞİM VE MESELELER



"Ergenlik biyolojik değişmeyle başlar; bedenî, zihnî ve ruhî gelişmeyle son bulur. Ergenin beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim, organlardaki büyümelerdir."[18]

Ergenliğe adım atan çocukların elleri, kolları ve ayaklarının orantısız bir şekilde gelişmeye başlaması onlarda heyecan ve kaygı oluşturur. Ergenin zihninde fiziği konusunda sayısız sorular belirir ve sürekli kafası karışır. Bu sorulara verdiği cevaplar, gelişmekte olan şahsiyeti üzerinde müsbet ya da menfi bir tesir bırakacaktır. Kendi bedeninin kifayetsiz veya çirkin olduğunu düşünen çocuklarda, çekingenlik, kabiliyetlerini gösterememe, içe kapanıklık, kendine güvensizlik gibi problemlerin gelişme ihtimali çok fazladır. Onun için bu durumda aileye ve arkadaş çevresine çok iş düşmektedir. Gerek aile, gerekse arkadaş çevresinden gelebilecek menfi yorumlar, çocukta kendine güven ve saygı ile ilgili problemlere sebep olabilir.

18. Haluk Yavuzer, Çocuk Psikolojisi, Remzi Yay, s. 279

Mesela; "Kara kızım", "Tombul oğlum", "Çillim" gibi sevgi adına söylenen bazı sıfatlar, çocukta sevgi yerine, yetersizlik algılamasına yol açabilir. Aynı şekilde, kardeşlerden biri diğerinden güzelse, çevreden bunu ifade eden yorumların gelmesi ergende sıkıntı kaynağı olabilmektedir.

Hele alay etmek, ergen üzerinde telafisi olmayan yaralar açar.[19]

Ahmed'in Kekelemesi

Bir gün Ahmed'i öğretmeni tahtaya kaldırmış ve bir konuyu anlatmasını istemişti. Ahmed heyecanla ilk cümlelere takılmış, hafifçe kekelemişti. Bunun üzerine sınıftan kahkahalar gelmiş; daha sonra da birkaç arkadaşı onunla alay etmişlerdi.

"İşte kekemeliğim böyle başladı diyordu Ahmed... Ne zaman toplum önünde, kritik durumlarda konuşacak olsam, hemen kekeleyeceğim fikri beynime saplanıyor ve öyle de oluyor. Halbuki evde veya yalnızken böyle bir problemim olmuyor."[20]

Kız çocuklarının yaklaşık yarısı, erkek çocukların da üçte birinin dış görünüşleri sebebiyle endişe yaşadıkları görülmektedir. Erkekler için güçlü olmak, sporda üstünlük göstermek ve kas yapısının sağlamlığı önemli iken; kızlar için vücud biçimi, yüz ve cilt güzelliği önem kazanmaktadır.[21]

19. İbrahim Ünal, Gençlerle İletişim, Nesil Yay, s. 47-48
20. Prof. Dr. Sefa Saygılı, Ergenlik Sorunları, Elit Kültür, s. 63
21. Prof. Dr. Sefa Saygılı, Ergenlik Sorunları, a.e.g, s. 63

Gençliğin Derdi: Sivilce (Akne)

Ergenlik döneminde kızların ve erkeklerin ortak yaşadıkları mühim bir problem de sivilcelerdir. 13-25 yaş grubunun yaklaşık %85'inde görülür. Gençlerin korkulu rüyasıdır... Bu durumda gençlere öncelikle bunun çirkinlik değil, ergenlik döneminin işaretini verdiği telkin edilmelidir. Sonra da sivilceler üzerine şu bilgilendirme yapılmalıdır.

- ✔ Kirli ellerle ve tırnaklarla sivilcelerle oynamamak ve hele onları sıkmak problemi arttırır. Kolonyalı temiz bir pamukla sivilcenin üstü silinmeli, yüz sabunla yıkandıktan sonra yumuşak, temiz bir havluyla kurulanmalıdır. Yoksa sivilceler yerini tehlikeli lekelere bırakır, üstelik bazen kalıcı izler ortaya çıkarabilir.
- ✔ Sivilceler asılda sağlıklı olmanın, cinsiyetine has aktif hormonlar taşımanın belirtisidir. Ancak çok fazlaysa doktora görünmelidir.
- ✔ Sivilcelerle baş edebilmek için kendine güvenmenin büyük önemi vardır.
- ✔ Stres, gerginlik, uykusuzluk ve sigara kullanımı akneyi azdıran unsurlardır. Aknelilere iyi gelecek tedavi cildi dinlendirmekle başlar. Oksijeni bol olan yerlerde bulunmak, düzenli uyku alışkanlığına sahip olmak akneyi yenmede faydalıdır.[22]

İmaj Problemi

Medya ve moda evlerinin öne çıkardığı imajlarda belirli tip kadın vücutlarını lanse etmeleri, tehlikeli ve üzücü bir durumdur. Çoğu insan, özellikle de gençler bu ideal vücut ölçülerine sahip olamayacaklarını düşünerek, kendini yetersiz hissediyor. Özellikle kızlarda beden imajı ile ilgili problem-

22. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 69-71

ler; yeme bozuklukları, dengesiz ve yetersiz beslenme, yanlış beslenme alışkanlıkları getirebiliyor. Bütün bunlar ergenlik devresindeki gencin sağlığını ciddi şekilde etkiliyor.

Genç erkekler de imaj problemi yaşayabilirler. Ne yaparlarsa yapsınlar, dünyanın en yakışıklı erkekler kalıbına uymalarının mümkün olamayacağının farkındadırlar.

Ne Yapabiliriz?

- ✔ Çocukların öz güvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmalıyız.
- ✔ Onlara herkesin farklı olduğu ve herkesin kendine has bir güzelliği olduğu ve güzellik kriterlerinin de herkese göre değişebildiği gibi genel prensipleri öğretmeliyiz.
- ✔ Kişilerin değeri, fizik görünümleri ile değil, çalışkanlığı, fedakarlığı ve güzel ahlakı ile ölçüleceği, yaratılıştan gelen özellikler için insanın, övünmesinin de üzülmesinin de mânâsız olduğu yönünde kanaatler oluşturmalıyız.
- ✔ Şahısların gelişme hızlarının farklı olduğu, özellikle her çocuğun organları ve vücudunun farklı zamanlarda geliştiği yönünde ve ergenliğin değişiklikleri hakkında genel bilgiler vermeliyiz.[23]

Sakarlıklar Artabilir

Bu devrede gelişen cinsel bezler, kol ve bacakların, ellerin, ayakların aşırı büyümesine sebep olurlar. Bu durumda çocuk azalarını kullanırken zorlanabilir, beceriksiz davranışlar sergileyebilir. Bütün çabasına rağmen kurtulamadığı bu sakarlıklara karşı, çevreden gelen eleştiriler çocuğu çok sıkıntıya sokar.

23. İbrahim Ünal, a.g.e, s. 51-53

"Bardağı ben kırarsam, sakar;
Annem kırarsa, nazar;
Babam kırarsa,
Bu bardağın burada ne işi var"

Bir Çocuk

Bir Yerin Yandı mı?

Yirmi yaşlarında henüz evliliğin ilk aylarını yaşamakta olan Ayşe, anlatırken sesi titriyordu. "Çocukluğumdan beri annem tarafından 'sakar' olarak etiketlendim. Özellikle ergenlik çağımda sakarlıklarım çok arttı. Kaza ile yere su dökmelerim, bardak kırmalarım çok oluyordu. Yine bir keresinde bulaşık yıkama esnasında kırdığım tabak için annem «Senin sakarlıkların yüzünden yemek takımım, su takımım hep bozuldu. Senin iş yapmaman, yapmandan daha hayırlı» diye öfkeyle bağırdı. Ondan sonra ev işlerinden hep kaçtım. Artık gerçekten sakar, beceriksiz olduğumu düşünüyordum. Öyle ki kocaman genç kız olduğumda titremekten çay tepsisini tutamıyordum.

Nihayet evlendim... Kayınvalidem bir gün ziyarete geldi. Çay yaptım ve bardaklara koydum. Tepsiyi elime aldığımda tek düşüncem "Ya dökersem..." idi. Gerçekten ayağım takıldı ve çay bembeyaz halının üzerine döküldü. O an bütün dünyanın başıma yıkıldığını hissettim. "Yer yarılsa içine girsem" diyordum. Kayınvalidem koşup geldi:

– Kızım! dedi... Bir yerin yandı mı?

Burada tabii ki Ayşe'nin kayınvalidesini tebrik ediyoruz. Çok güzel bir davranış örneği sergilemiş. Ama ya anne? Ayşe annesinin kendisini sevmediğini düşünüyor. İletişimleri oldukça kopuk... Ancak biz annesinin Ayşe'yi sevmediğini düşünmüyoruz. Sevgisini ifade edemediğini hatta bilinçsizlik ve eğitimsizlikle sevgiyi örttüğünü, çocuğunun gözünde yok ettiğini görüyoruz.

Kılık-Kıyafet Hastalığı

"Saçlarını, milli futbolcu Ümit Davala gibi 'mohikan' tipi kestiren ilköğretim öğrencisi, babası tarafından azarlanıp saçı berbere kazıtılınca intihar etti."

Bu öğrenci, evlerinin pencere pervazına bağladığı kemeriyle kendisini niçin asıyor? Gençlerin yaşlarıyla ilgili karakter özelliklerini bilmeyen anne babalar, tıraşların ve kıyafetlerin değişkenliğine fazla takılırlar. On üç - on sekiz yaş arasında gençler, umumiyetle çevrelerindeki birilerini örnek alırlar. Bu davranışa "özdeşleşme" denmektedir.

O ilköğretim öğrencisi maçı izleyince, Türkiye'yi yarı finale taşıyanlardan birisi olan Ümit Davala'ya karşı hayranlık besliyor. Bunu da onun gibi tıraş olarak açığa vuruyor. Genç, tecrübesiz olduğu için, babasının davranışını gurur meselesi yapıyor ve intihar ediyor.

Saç şekli, kılık-kıyafet gibi mevzular dolayısıyla çocuklarla kısır döngü tartışmalara girmek anne babanın otoritesini aşındırır; aradaki iletişimi kapatır.

Çoğunlukla gençlerimizin, biz ebeveynleri, insanlara nasıl tanıttıklarına kafamızı takar, adımızı çıkardıklarını düşünerek kaygılanırız. Biz onları öyle yetiştirdiğimiz için öyle davrandıkları ve insanların ne düşüneceği takıntısını yaşarız. Savunmaya geçtiğimizi, kendimizi ve kendi hislerimizi ne

kadar erken farkedersek, yetişkinliğe adım atan çocukların dünyasına o kadar kolay girebiliriz. Böyle bir davranış, sonuç alma bakımından en isabetli olanıdır. Bakarsınız; çocuğunuz değişmiş, yeniden eski durumuna dönmüştür bile.

Ancak küçükten itibaren çocuklarımızın kıyafetleri cinslerine ve toplumun manevi değer yargılarına uygun olmalı; cinsel yönden tahrik edici olmamasına dikkat edilmelidir.

Bazen şartlara göre çocuğun ısrarlı isteklerine izin verilebilir. Çocuk, istediğini yapmanın rahatlığı ile, zamanla uygun olmayan tarzını değiştirebilir. Aksi halde yasaklamalar, çocukta isyan ya da özenti duygularının artmasına sebep olabilir. En güzeli çocuk o kılık-kıyafeti giymeden veya o saç-sakal şekline bürünmeden önce, daha sakin, samimi bir mahalde çocukla konuşmalı, ona ailenin değer yargıları benimsetilmelidir.[24]

Ali'nin Saçı

Rabia Hanım şehir dışına seminere davet edilmişti. Küçük oğlu Ali ile gidecekti ama ciddi bir problem vardı. Ali'nin yeni edindiği uzun saç şekli Rabia'nın değerlerine hatta seminerin konusuna ters düşüyordu.

Rabia Hanım, kendisiyle yaptığı çetin bir iç mücadelesinden sonra oğluna karışmamaya karar verdi. Seminerden sonra Rabia Hanım'ı bir sürpriz bekliyordu. Ali bu saç şeklinin annesinin değerlerine hiç uymadığını düşünmüş ve orada saçını kestirmişti.

24. İbrahim Ünal, a.g.e, s. 53-56

2- SOSYOKÜLTÜREL GELİŞİM



Fiziksel ve psikolojik gelişmelerin bir neticesi olarak sosyokültürel gelişim ortaya çıkar. Yani çocuk, yaşadığı cemiyetin kültürüne adabte olmaya başlar. Çocukluktan uzaklaşan gencin, alışkanlıkları, alaka duyduğu sahalar yavaş yavaş değişir; çevresi genişler.

Genç, anne babadan kısmen kopup bulunduğu çevrenin hâl ve hareketine yönelir. Bu arada medya ve internet irtibatı daha da artar. Anne babanın bakış açısına tezad olabilecek hallerin ortaya çıkmasında büyük çatışmalar yaşanır. (İleride işlenecek) Ancak sağlam temellerle; sağlıklı iletişimle yetiştirilen genç, bu geçiş devresini daha az zararla atlatacaktır.

Gencin etrafındaki halkanın büyümesi, cemiyetin bir ferdi olmaya başlamasıyla beraber, düşünce ve mantık şeklinde çok gelişmeler görülür.

On bir yaşından sonra çocuk, görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlar.

"Görüş alışverişi ve tartışma çocuğun hayatında önemli bir yer tutar. Ergenliğin başlangıcıyla birlikte sosyal hayat içinde şahsî görüş ve tartışmaları ihtiva eden bir işbirliğine ihtiyaç duymaktadır artık. Bunun sonucu olarak da anlayı-

şı giderek gelişir; bazı tahmin ve varsayımlar ileri sürebilir. Kurduğu varsayımları imtihandan geçirir, soyut düşünür, genellemeler yapar ve soyut kavramları kullanarak bir durumdan ötekine geçebilir. Çocuk, deneme yanılma yoluyla doğru çözümü bulduğunda ya da varsayımını doğruladığında doyum sağlar."[25]

Bu devrede çocuğu güzel dinlemek, görüşlerine değer vermek, kabulle yaklaşmak özgüvenini geliştirir; şahsiyet gelişimine çok destek verir.

❀ ❀ ❀

"Yaptığı hatayı ve yapması gereken doğruyu müspet yaklaşımla gence fark ettirmek, hatasını düzeltmeye yönlendirmede en tesirli usûllerden biridir."



25. Haluk Yavuzer, a.e.g, s. 282-283

3- HİSSÎ GELİŞİM VE MESELELER



Hissî yönden fırtınalı, inişli çıkışlı ve düzensiz günler gelmiştir.

Oldukça uzun ve dengeli bir davranış devresinden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir merhale olan ergenlik döneminin eşiğinde kendini bulur.

Ergenlik boyunca, çocukta görülen psikolojik değişiklikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

"Soyut düşüncede artış, kararsızlık, duygusal dalgalanma, hedef arayışı, kimlik arayışı, anne babadan kopma meyili, arkadaş ilişkilerinde dalgalanma, bağımsızlık arayışı, bireysellik ve gizlilikte artış, hayatı ve çevreyi hesaba çekme, ilk kez yaşanan tecrübeler, fikri yoğunluk, ideolojik arayış vb.

Psikolojik değişme ve farklılaşma gencin artık çocukluktan kurtulduğunun ve yetişkin bir fert olarak hayatı yorumlamaya çalıştığının bir ifadesidir."[26]

26. Osman Abalı, Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım, Adeda Yay., s: 14

Ergenin Hissî Yapısı

Gencin duygu dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma iştiyakı, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşılık geleceğe coşkuyla yöneliş, bu devrenin belirgin çelişkili hisleri arasındadır.

Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler; sağlık durumu, zeka derecesi, cinsiyeti, okul başarısı ve sosyal kabul seviyesidir.

Mesela kötü sağlık şartları bünyeyi aşırı hissî kılabilir. Karamsarlık, gerçekle alakalı çatışmalar, şahsî üzüntü ve şüphelerin neticesinde meydana gelir. Güvensizlik hissi ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, gencin başarısızlıklarını incelemesine yol açar ki, bunun sonucunda genç kendini kifayetsiz bulduğunda içine çekilebilir. Bütün bunlar gencin hissî dünyasında dengesizliklere sebep olur. Mesela bir gün önce çok neşeli görünen genç, diğer bir gün üzüntülü ve içine kapanık olabilir.

Ergenlik devresinde yüksek bir duygusallık görülür. Bu hisler gencin bütün hayatında tesirli olur. Küçük bir kırıklık gencin yakın çevresiyle alakasını doğrudan etkiler. Hislerin şiddetlenmesi neticesinde, gerginliğin doğurduğu bazı alışkanlıklar görülür.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma, sinirliliğin doğurduğu alışkanlıkların şu dört şekilde olduğunu gösterir:

1) Ağızla ilgili (Başparmağı emme, tırnak yeme, dudak emme veya ısırma),

2) Burunla ilgili (Burun kaşıma),

3) Tüylerle ilgili (Saçı bükme veya çekme),

4) Yüzle ilgili (Yüze elle dokunma, yüzü elin üzerine dayama).

En sık görüleni ağız ve yüzle ilgili alışkanlıklardır.[27]

Ne Yapmalı?

Öncelikle ergenlik psikolojisinin anne-baba tarafından çok iyi öğrenilmesi gerekir. Bu dönem hakkında bilgilenme gencin anlaşılmasını kolaylaştırır. Anlaşılma ile paralel olarak ergenin çevresine adaptesi de gelişecektir.

Nesiller arasındaki görüş ve düşünce farklarını göz önünde tutarak gence empatiyle yaklaşılmalı; iletişim köprülerinin her zaman sağlam olmasına dikkat edilmelidir. Gencin asla kaldıramadığı bir hata olan "Çocuk muamelesi yapma" yer yer isyanların teşekkülüne sebeptir.

Sosyal baskıyla ortaya çıkarılan güvensizlik ve şüphecilik hisleri yerine, ergene kendisinin artık bir şahsiyeti olduğu hissettirilmeli, sosyal hayata adapte olmasına yardım edilmelidir.

Unutulmamalı ki, ergenlik tam bir çalkantı ve tezatlık devresidir. Adı üzerinde ergene deli kanlı diyoruz. Bazen neşeli, atak, konuşkan, dışa dönük; bazen de somurtkan, içe kapanık. Kimi zaman tembel, saygısız, dağınık; kimi zaman da gayet saygılı, çalışkan ve tertipli...

"Bu çalkantının sebebi ne olabilir? Hızlı beden gelişimiyle birlikte gelen cinsel uyanış; genci, baskı altına alıp bunaltmaktadır. Ruhi olgunlaşma, fizikî ve cinsel gelişmeye ayak uyduramamaktadır. Genç, bozulan dengeyi düzeltmek

27. Haluk Yavuzer, a.g.e, s. 284-286

için gayret sarfetmekte, denemeler yapmaktadır. Davranışlarındaki tutarsızlık, tepkilerindeki değişkenlik, hislerindeki iniş çıkışlar, hep yeni bir dengeyi kurmaya yöneliktir. Acemi sürücü gibi yalpalamalar yapmaktadır."[28]

Ebeveyne düşen bu devrenin anne-baba için çok zor olması kadar, genç için de oldukça zorlu olduğunu bilmesi ve çocuğuna daha çok müsamaha ve sabırla yaklaşmasıdır. Ayrıca her ne pahasına olursa olsun onu sevdiğini ve yanında olduğunu ona hissettirmelidir.

Anahtar Kelime = Hoşgörü + Sabır + Sevgi

Acemi Sürücü Gibi Yalpalamalar Yapar...

Hilal annesiyle alışverişe çıkmıştı. Ancak almak istediği şeylerde bir türlü karar veremiyordu. Sonunda annesine sordu:

– Anneciğim! Sence hangi cüzdanı alayım?

Annesi gayet sakin:

– Hepsi güzel... Senin zevkine hangisi uyuyorsa onu al, dedi...

Hilal sinirlenerek elindeki cüzdanı bıraktı. Çıkışa doğru yürürken söyleniyordu:

– Sen zaten ne zaman bana yardımcı olursun ki?

Bir ay kadar sonra, Hilal ile annesi yine alışverişe çıktılar. Hilal çantalara baktı. Sonunda kırmızı bir çantayı annesine gösterdi:

28. İbrahim Ünal, a.g.e, s. 61

– Ne dersin anneciğim? Harika bir çantaya benziyor değil mi?

Daha önceki hadiseyi hatırlayan anne gülümsedi:

– Hilalciğim, bence yanındaki çanta daha güzel, istersen onu alalım, dedi.

Hilal yine hırçın bir tavırla çıkışa yönelirken söyleniyordu:

– Sen zaten her zaman, her şeyime müdahale edersin...



TEKNOLOJİK ALETLER SENDROMU



Cep Telefonu Sendromu

Ergenlik dönemiyle beraber, gerek kızınız, gerekse oğlunuz ısrarla cep telefonu ister. Gerekçeleri de, bütün arkadaşlarının cep telefonu sahibi olmalarıdır.

Halbuki teknoloji harikası olan bu küçük alet, özellikle çocuk ve gençler için oldukça sakıncalı. Baz istasyonlarının, elektromanyetik ışınlar ve sahalar oluşturduğu ve insanlar üzerinde ağır tahribatlar yaptığı bilinen bir gerçek.

Dolayısıyla cep telefonu, gelişmekte olan çocuklar ve gençler için uzun sürede yıkıcı tesirler meydana getirmekte. Özellikle beden ve beyin üzerindeki yapısal tesiriyle beraber, beynin işleyişine de tesir ederek ruhî problemleri tetiklemekte. Çevrenize bir bakın! Giderek artan hiperaktive bozukluğu, dikkat eksikliği, yorgunluk, uyku ve iştah bozuklukları gibi şikayetlerin sebepleri arasında elektromanyetik kirliliğin altı çizilmekte.[29]

Günümüzde, cep telefonlarının beyinde tümör oluşturduğu, dolayısıyla çocuklardan uzak tutmak gerektiği ikazlarını, ara ara yetkili ağızlardan duyuyoruz.

29. Mine İzgi, Oğlumu Yetiştiriyorum, a.g.e, s. 346

Bu durumda, özellikle on beş yaş öncesinde çocuklara cep telefonu almamaya çalışılmalı. Ev telefonu veya arkadaşlarıyla daha sık bir araya gelmesine izin verme gibi alternatifler sunulmalı ve cep telefonunun zararları konusunda çocuk bilgilendirilmeli.

Yine de başarılamıyorsa, hiç değilse çok sınırlı kullanması sağlanmalı. Bir diğer problem de cep telefonlarının bir iletişim aracı olmaktan öte amaçlarda kullanılması; aşırı bir tüketime ve marka yarışına yönlendirmesi. Yazık ki dünyada telefon çöplüğü haline gelen ülkelerin başında Türkiye'nin adı geliyor. Gençlerimizde telefon markası çılgınlığı ciddi bir hastalık haline geldi. Bu konunun üzerinde ciddiyetle durulması gerekir. Yazık ki çoğu anne-baba, arkadaşlarıyla telefon markası yarışı yapan çocuklarına, istediğini almayı fedakarlık zannediyor. Aylık gelirinin çok çok üzerindeki fiyatlarda telefon alıp çocuğunu memnun etmek fedakarlıktan öte, büyük bir ziyandır.

Telefon, Bilgisayar, İnternet Bağımlılığı

Baş döndürücü bir hızla gelişen teknolojiyle beraber insanımızda, bilhassa gençlerimizde müthiş bir teknoloji bağımlılığı gelişmiştir.

Bilgiye hızla ulaşma, eğitim adına dünyamıza giren tv, bilgisayar ve internet, yazık ki bugün ahlak soysuzlaşması ve insan kıyımı yapmakta. Masum gibi görünen internet sayfalarının altından Hıristiyan misyonerler çıkabiliyor. Misyonerler, Müslümanların alakasını çekecek isimler kullanarak açtıkları internet siteleri üzerinden Hıristiyanlık propagandası yapıyor.

Televizyonda müstehcenlik ve şiddet içeren yayınlar, ahlakî ve millî değerleri alt-üst eden diziler, bir veba salgı-

nı gibi sarmış cemiyetimizi. En çok tahribat da çocuklar ve gençler üzerinde.

Bu tür yayınlar gençte erken cinsel uyarılma yapar. Dikkatini, enerjisini buna yönlendirmesiyle birlikte, ruhî gelişiminde çok tahribatlar olur. Şiddet sahnelerinin de şuur altında çok menfi tesirler yaptığını biliyoruz. Gencin kaygı seviyesini arttırır, menfi, karamsar bir hayat görüşü kazanmasına sebep olur. Ayrıca tv'de pasif izleyicilik olduğu için, stresi çok arttırır.

Başka önemli bir problem de gençlerin kendilerini dizi kahramanlarıyla aynîleştirmeleri. Bu kahramanlar ahlak dışı ilişkileri meşrulaştırır; yanlış, çarpık bir hayat felsefesine empoze eder. Genci yaşadığı gerçek hayattan koparıp; ütopik, yalan dolu, milli ve dînî değerlerimize tamamen ters bir hayat şekline özendirir.

Ayşe'nin Tv ile İmtihanı

On üç yaşındaki Ayşe'de son günlerde, dikkat çekici bir durgunluk vardı. Sonunda dayanamayıp annesine açıldı. Arkadaşları sürekli, meşhur bir kadın oyuncudan hayranlıkla bahsediyorlarmış. Ayşe de merak ederek, o oyuncunun dizisini seyretmeye başlamış. Fakat bu oyuncu, Ayşe'yi öyle tesirine almış ki gece gündüz sürekli onu düşünüyormuş. Ağlayarak devam etti, Ayşe...

– Anne! Asla anlayamıyorum. Dizide oynayan sanki benim. Her hareketinde kendimi görüyorum; o olduğumu düşünüyorum. Sonra o olmadığımı hatırlayınca kalbimi korkunç bir kıskançlık kaplıyor. Ben

hiçbir zaman onun kadar güzel ve onun kadar meşhur olamayacağım.

Ayşe'nin annesi bozulmuştu. Bütün problemin evde televizyon bulundurmak olduğunu bilmenin burukluğuyla;

– Yavrum, dedi. Bunları daha önce de konuştuk. Dizilerde seyrettiğin her insana özenmen gerekmiyor.

– Biliyorum anne! diye atıldı Ayşe. Problem de orada. Ben bunu biliyorum ama elimde değil; aklım sürekli o dizide. Seyretmesem, meraktan hep onu düşünüyorum. Seyretsem, yine sürekli gözümün önünden gitmiyor. Ne yapacağımı şaşırdım.

– Evde televizyon olması, esas problemin başı...

Ayşe hemen annesinin sözünü kesti;

– Hayır anne! Arkadaşımın evinde tv yok, ama durumu benden beter. Babaannesine gidip her şeyi izliyor.

– O zaman kızım iradeli olmak gerekiyor. Çünkü bu ciddi bir rahatsızlık... Eğer iradeli olur, seyretmeyi bırakırsan er veya geç mutlaka kalbinden onun sevgisi ve alakası gidecektir. Çünkü göz ve kulağın terkettiğini, neticede kalp de terkeder.

Ya bilgisayar ve internet?.. Gençlerimizin içlerindeki sıkıntılarının en büyük müsebbibi, yazık ki bu teknoloji harikası küçük kutu. Çocuklarımıza hep zarar vermelerinden

korktuğumuz kötü insanlar artık uzaklarda değil, çok yakınımızda; çocuğumuzun odasında, kucağında...

"Chat"leşme adına verilen kurbanlar, kaçırılanlar, kötü yola düşürülenler her gün bir haber konusu. Ama tedbir adına yapılan hiçbir şey yok.

Bugün sadece Türkçe muhtevalı iki yüzün üzerinde ahlaksız yayın yapan web sitesi olduğu biliniyor. Bütün hepsi, bir tıklamayla çocuğumuzun karşısında.

Bu durumda zararlı sitelere girişi engelleyen filtre programları kullanmalıdır. Ayrıca çocuğun gireceği sitelere de önceden göz atılmalıdır.

Bilgisayar oyunları da ayrı bir bağımlılık sebebi. Özellikle on-on beş yaşlar arasında bu oyunlara çok merak salınıyor ve çocuk kendini her şeyden soyutlayıp, sadece bilgisayara yönlendiriyor.

Yapılacak en önemli iş sınırlamalar getirmektir. Bütün bunlar okul ve ders başarısızlığının da en büyük sebebidir.

Bir akademisyen olarak Prof. Dr. Sefa Saygılı'nın şu ifadelerine dikkat çekmek gerektiğini düşünüyorum:

"Okul başarısızlığından dolayı muayene için getirilen çocukların ailesine ilk sualim televizyon ve bilgisayar oyunları oluyor. Umumiyetle çok zaman ayırdıklarını öğrenirim ve aileye hemen yasak koymalarını, zamanı kısıtlamalarını tavsiye ederim. Çünkü bunların karşısında vakit geçirenlerin ders çalışmaya, öğrenmeye zaman ve istek bulamadıklarını bilirim.

Yine okulunu, ailesini, işini ihmal edecek kadar bilgisayarın başında vaktini geçiren pek çok insanla karşılaştım. Baba çocuğundan, hanım kocasından, erkek karısından bu yüzden dertli olabilmekte ve boşanmaya varabilen tartışmalar zuhur etmektedir.

Özellikle gençlerde çok yaygınlaşan «chat"leşmeler de ayrı bir olay. Bir gün Sercan isimli genci ailesi bana getirdiğinde ağlamaklıydı. Chat'leştiği kişiye kendini bayan olarak tanıtmış, karşısındakiyle buluşunca şaşırmıştı. Çünkü o da hanım adıyla mesaj çeken bir erkekti. Aralarındaki tartışma babasına kadar aksetmişti…"

HABER DÜNYASINDAN

Sosyal Medya Aptallaştırıyor

İskoçya Edinburgh Üniversitesi'nde Dr. İyad Rahvan yönetiminde gerçekleştirilen bir araştırmaya göre Twitter ve Facebook kullanmak insanları aptallaştırıyor. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medyayı yoğun şekilde kullananlarda "aşırı derecede yüzeysel zeka" gelişip, başka insanların fikirlerine "haddinden fazla önem" verme problemi ortaya çıkıyor; bunun neticesinde ise sosyal medya kullanıcıları kendi fikirlerini geliştirecek soyutlama kabiliyetinden mahrum kalıyorlar.

Amerikalılar Dönülmez Akşamın Ufkunda…

Benzer araştırmalar daha önce Google için de yapılmış ve sitenin, insanların hafızasını körelttiği neticesine varılmıştı. Söz konusu sitelerin merkezi olan Amerika'da, insanların sosyal medyada kendilerini kaybetme noktasında tehlikeli eşiği çoktan aştıkları; onlar için bir araştırmaya gerek bile görülmediği belirtilirken, ülkemizde ise Twitter ve Facebook gibi sahalar daha çok kara çalma, deşarj ve tahribat gayeli kullanılıyor.

Aşırı Bilgisayar Kullanımını Engellemek Adına Neler Yapılabilir

- ✔ **Sanal muhit yerine tabii muhit:** Çocuklarımızı arkadaşları ile tabii yollardan görüşmeleri için yönlendirebilir, onlara yeni imkanlar sağlayabiliriz.
- ✔ **Spora yönlendirme**
- ✔ **Arkadaşlık ilişkilerini destekleme**
- ✔ **Sosyal beceri eğitimi:** Çocuklar ve gençler kendi akran grupları içinde iletişim kurmaya özendirilebilir. Bu konuda güçlük çekenlere sosyal beceri eğitimleri tavsiye edilebilir. Ayrıca okullarda rehberlik çalışmalarını bu yönde aktif olunması adına desteklemek de faydalı olacaktır.

✔ **Aile ve çocuk arasında internet-bilgisayar kullanımı sözleşmesi:** Bu sözleşme, bilgisayar ve internetin çocuklarınız tarafından etkili bir biçimde kullanılmasında, sizin çocuğunuz ile kısır çatışmalara girmeden, denetim mekanizmasının çalışmasında kolaylı sağlayabilir.

- ✔ **Aileler için internet kullanım tavsiyeleri:** Bilgisayar ve internette geçirilen zamanın sınırlandırılması, bilgisayarın herkesin bulunduğu odaya alınması gibi basit tedbirler, çocuğun doğru bilgisayar kullanma alışkanlığı kazanmasına yardımcı olabilir.
- ✔ **Profesyonel yardım:** Bütün bunlar yapıldığı halde çocuğunuzun giderek bilgisayara bağımlı bir hale geldiğini görüyorsanız, bir psikologdan yardım alabilirsiniz.[30]

30. Uzman Psikolog Orhan Gümüşel, Genciz Biz, Timaş Yay., s. 201

KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR



Sigara, alkol, uyuşturucu maddelerle tanışma ve alışkanlık durumu daha çok ergenlik döneminde başlamaktadır. Türkiye'mizin olduğu kadar bütün dünya gençlerinin ciddi meselesi haline gelmiştir. Dünya gençlerinin yaşadığı dehşeti aşağıdaki tablodan fark edebilirsiniz.

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

Ülkemizde otuz milyon kişi sigara tiryakisi, yedi milyon kişi alkol bağımlısı, beş-altı milyon kişi de ilaç bağımlısı. Türkiye adeta bağımlılar ülkesi durumunda...[31]

31. İbrahim Ünal, Gençlerle İletişim, a.g.e, s. 154

Alkol Bağımlılığı

Alkole bağımlı olanların içkiye başlama yaşı, on iki - yirmi beş arası ve çoğunlukla da bira iledir. Bazılarınca meşrubat! muamelesi yapılan, ancak diğer alkollü içeceklerden farklı olmayan biradan giderek, daha yoğun içkilere geçilmektedir.

Alkol kullanımı gibi bir durumda gence müsamaha edilmemeli, kesin kararlı olunmalıdır. Gerekirse sert davranarak onu tehlikelerden korumalıdır.[32]

Ben de Alkolik Olabilirdim

Ahmed bir defasında kaçamak alkol kullanmış, eve sarhoş gelmişti. Farkeden babası oldukça sert davrandı ve böyle bir olaya bir daha tahammül edemeyeceği konusunda uyardı. Ahmed ise babasının gazabını almamak için hatasını tekrarlamadı. Yıllar sonra bir alkol bağımlısı dostunu tedavi için doktora götürdüğünde şunları söylemişti:

– Bana aşırı tepki göstermesinden dolayı babama hep dua ediyorum. Yoksa ben de bu arkadaşım gibi alkolik olabilirdim.[33]

Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı günümüzde, özellikle gençleri tehdit eden büyük bir tehlike haline gelmiştir. Ergenler üzerinde 1970'lerden bu yana madde bağımlılığı ile ilgili genel ya da

32. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 145
33. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 145

yerel çok araştırma yapılmıştır. Özellikle 20. asrın ikinci yarısı ile beraber alkol ve madde kullanımının dünya üzerinde oldukça geniş bir coğrafyaya yayıldığı tespit edilmiştir. 1992 yılında Amerika Birleşik Devletleri Hukuk Departmanı'nın yayınladığı bir rapora göre, dünya genelinde uyuşturucuya başlama yaşı 13-14 civarındadır. Ülkemizde ve dünyada son dönemde yapılan çalışmalarda ise bu tespitin değiştiği ve başlama yaşının daha gerilere kaydığı ve madde kullanımının geniş bir ürün yelpazesine dağıldığı bildirilmiştir. Mesela; Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği, Türkiye'nin uyuşturucu konusundaki ilk karşılaştırmalı araştırmasını yapmıştır. İstanbul'un 15 ilçesindeki 43 okulda, 104 sınıfta eğitim gören 3 bin 168 lise iki öğrencisi ile yapılan araştırma sonuçları şu şekildedir:

- ✔ Tütün kullanımı 2004 yılında 2001'e göre %72.7; alkol kullanımı da % 17.6 oranında düşmüş, esrar kullanımı ise 2001 yılına göre %75 artış göstermiştir.
- ✔ Uçucu madde kullanımı %40.5, yeşil reçete ile satılan yatıştırıcı hap kullanımı % 15, uyuşturucu hap kullanımı %184.6, sentetik hap kullanımı % 287, eroin kullanımı ise %100 artış göstermiştir.
- ✔ Madde kullanımı erkeklerde kızlara göre daha yaygın olmakla beraber, son yıllarda kızlarda da büyük artış kaydedilmiştir.
- ✔ En kolay bulunabilen zararlı madde 2001'de uçucu maddeler iken, 2004'de esrar olduğu, bulunabilirliği en fazla olan maddenin de sentetik hap olan "ecstasy" olduğu kaydedilmiştir.[34]

İnsanda doğru düşünme becerisini ve davranışlarını etkileyen her madde uyuşturucudur; ve hepsi zararlıdır. Hafifi diye başlamak, bağımlılığa adım atmaktır.

34. Orhan Gümüşel, Psikoeğitim Dergisi, Sayı:1 s. 30

Uyuşturucu kullanımı paranoyaya, hissizliğe, dalgınlığa ve öğrenme bozukluğuna sebep olmakta; motivasyonu düşürmektedir. Fiziksel gelişimi durdurmaktadır. Uyuşturucunun bıraktığı kalıcı izler bir sonraki nesli bile etkilemektedir.[35]

Uyuşturucu kullanan gençlerde gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıkların riski çok fazladır. Çünkü uyuşturucu ile cinsellik arasında kuvvetli bir alaka vardır. Aynı şekilde suç ve uyuşturucu arasındaki alaka da büyüktür. Bağımlı olunan maddeyi elde edebilmek için gençlerin suça teşvik edilmesi veya kendiliklerinden suç işlemeleri kolaydır.

Kimler Madde Kullanır?

Uyuşturucu madde zorluklardan, mücadeleden kaçış yeridir. Dolayısıyla en çok kendilerine güvensiz insanlarda görülür. Ayrıca kendilerine hiç sorumluluk verilmemiş, aşırı koruyucu aileden gelmiş gençlerde de görülebildiği tespit edilmiştir. Gerek koruyucu aileden gelen, gerekse kendine güvensiz gençler, günlük hayatın zorlukları karşısında başkalarından daha çok zorlanmakta ve hayatın gerçeklerinden kaçmak için uyuşturucuya sığınabilmektedir.

Fakat en fazla din eğitimi almamış, aile denetiminden ve iletişiminden uzak; hedefsiz, zevk ve heyecan peşinde koşan gençlerin, buna yakalanma riskleri fazladır.

Neden Kullanıyorlar?

- ✔ Dayanıksız, güçsüz bir şahsiyet yapısı olanlar kaygı uyandıran durumlarda (ümitsizlik, hayal kırıklığına uğramış gençlik aşkı, aile arası problemler gibi…) uyuşturucuya sığınabiliyorlar.

35. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 146

- ✔ İç denetimden uzak, dış denetimle bağımlı özellikte yetişen gençler, çevredeki kötü insanların ağına kolayca düşebiliyor.
- ✔ Manevî değerlerden mahrum, hayatı zevk ve eğlenceden ibaret gören gençler, sırf yeni bir haz adına madde bağımlılığına yakalanabiliyor.
- ✔ Gençlerin çoğu kötü arkadaş etkisiyle uyuşturucuya bulaşıyor.
- ✔ Bazen merak için bir defa denemek de genci bağımlılığa götürebiliyor.
- ✔ Okul başarısında düşme görülen ve okul kuralları ile çatışan problemli öğrencilerde madde kullanımına meyil görülebiliyor. Çünkü bulunduğu muhitte kendini ispatlayamayan genç, yanlış tatmin yollarına baş vurabiliyor. Özellikle okul çevrelerinde, bu işin mafyalığını yapanların maddeyi bedava sunmaları, gençlerin yakalanma riskini daha da arttırıyor.
- ✔ Ayrıca eğlence mezesi olarak son yıllarda kullanımı hızla artan sentetik-uyuşturucular da okul çağı gençleri için tuzağa düşürecek yemlerdir. Enerji hapı, mutluluk hapı gibi isimlerle resmen reklamı dahi yapılan bu uyuşturucular, eğlence mahallerinde gençler tarafından bir doping malzemesi olarak algılanabilmekte ve rahatlıkla tüketilebilmektedir. Kullanan gençlerin savunmaları ise kullandıkları maddelerin tesirlerinin geçici olduğu, enerji verdiği ve zihin açtığı şeklinde safiyâne biçimde olabilmektedir.[36]
- ✔ Aile içinde madde kullanan birinin varlığı da önemli bir tesirdir. Özellikle babanın madde kullanması durumunda, gençler iki sebeple maddeye yöneliyorlar. Birincisi modele duyulan kızgınlıktan dolayı, onun hoş görme-

36. Uzm. Psikolog Orhan Gümüşel, a.g.e, s. 172

diği bu davranışı yaparak onu cezalandırmak. İkincisi, modele (babaya) "Ben de büyüdüm" mesajı vermek.

Madde Kullanan Genci Nasıl Tanırsınız?

Sayacağımız maddelerin mevcudiyeti çocuğun uyuşturucuya başlama işareti olabilir. Onun için anne-baba çocuğunu dikkatli takip etmek mecburiyetindedir.

- ✔ Çocuk eve çok geç gelmeye başlamışsa, veya geceleri çok sık dışarı çıkıyorsa;
- ✔ Disko, bar gibi eğlence yerlerine gitmeye başlamışsa,
- ✔ Okuldan kaçmaya başlamışsa;
- ✔ Eski arkadaşlarını bir bir terkedip, yeni ve çok sık beraber olduğu arkadaşlıklar kurduysa ve kim olduklarını saklıyorsa,
- ✔ Uyku düzeni bozulmuşsa,
- ✔ Yüzünün rengi kaybolmuş, gözler çukurlaşıp, bakışlar donuklaşmaya başlamışsa,
- ✔ Gece dahi olsa ani bir telefonla apar topar dışarı çıkması gerekiyorsa;
- ✔ Çok para harcamaya başlamışsa;

  Üstelik paranın nereye gittiğini saklıyorsa; veya para bulamadığında aşırı derece hırçınlaşıyorsa,
- ✔ Ders başarılarında ani düşmeler ortaya çıkmışsa,
- ✔ Sakin bir kişiliği olan çocuk, sinirli veya umursamaz, vurdumduymaz bir kişiliğe bürünmüşse;

  Bu tür şüpheler karşısında paniğe kapılmadan, onunla samimi olarak konuşmalı ve bir psikiyatrise götürmeye ikna etmelidir.[37]

37. Uzm. Psikolog Orhan Gümüşel, a.g.e, s. 191

Uyuşturucu Kurbanı

Binlerce kurbandan biriydi Sedat... O da, on beş yaşlarında yakalanmıştı uyuşturucu belasına. Gittikçe batmış, battıkça korkunç âkibetini görmüştü ama; bir türlü bağımlılık zincirlerini kıramamıştı. Ayık anlarında ne zaman sokakta yalnız bir çocuk görse hemen elinden tutar, evine götürürdü. Ona "Sakın kötü insanların eline düşmeyesin" derdi.

Hayatının en güzel çağı, baharı olan on sekiz yaşına geldiğinde o artık; bir yarı ölüydü.

Tarih: 27 Şubat 1914

Yer: İstanbul

Ailesiyle yine kavga etti Sedat: "Elimde değil, anlıyor musunuz, elimde değil" diye son kez bağırarak çıktı evinden. Ve iki saat sonra tekrar çalındı kapı. "Sedat mı geldi" diye kapıya koşan anne polisle yüz yüze geldi. Yarı ölü olan Sedat, yazık ki artık tam ölüydü. İntihar etmişti.

Uyuşturucu Bağımlılığından Korunmak ve Tedavi Etmek

Uyuşturucu bağımlısı olduktan sonra bundan kurtulmak, güçlü bir irade ve üstün bir gayret gerektirir. Ancak uğraştırıcı, masraflı ve uzun süren tedavi ile birlikte kişi, istekli ve niyetli ise bu bağımlılık zincirini kırabilir. Fakat tedavide başarı oranı çok düşüktür. Bağımlıların çoğu "yaşayan ölü" durumunda, topluma yük olarak hayatlarını sürdürmektedirler

ve umumiyetle de araya giren bir sebep (kaza, zehirlenme, intihar vs.) ile, ileri yaşlara varmadan hayatları bitmektedir.[38]

Bunun için aileler çok uyanık olmalı, gençleri bu mevzuda şuurlandırmalıdır.

Gençler kötü alışkanlıkları besleyen mahallerden uzak tutulmalı, manevi değerlerin muhafazasına alınmalıdır. Unutmamalı ki yaşama gayesi olan ve hayata iman dairesinden bakmasını bilen kişiler asla, zararlı maddeleri almaya ihtiyaç duymazlar.

HABER DÜNYASINDAN

Uyuşturucuda Yeni Hedef: ÖĞRENCİLER

Türkiye genelinde uyuşturucu satıcıları son zamanlarda öğrencileri hedef alıyor. Emniyet kaynaklarından alınan bilgiye göre uyuşturucu tacirleri, erkek kız arkadaşlık münasebetlerini kullanarak öğrencilere yaklaşıyor ve içine kapalı, problemli, ebeveynlerinden uzakta okuyan, özellikle yatılı öğrenciler hedef seçiliyor. Derslerden bunalan öğrencilere kendilerini dinç hissetmeleri, uykusuzluk çekmemeleri için arkadaş tavsiyesi ile uyuşturucu hapları veriliyor.

Okul önleri ve öğrencilerin devam ettiği bazı eğlence merkezleri de uyuşturucuya ilk adım yerleri. Yakın arkadaş çevresinin ilk içim için ikram ettiği esrar sarılı sigaralar, öğrencileri bağımlı yapıyor. Özellikle okul önlerindeki seyyar satıcılar, eğlence yerleri

38. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 149

pastanelerde uyuşturucu kuryelerinin denemek ve bağımlı hale getirebilmek için sattıkları hap ve esrar ile öğrenciler zehirleniyor.

En Büyük Suç Unsuru: Yetiştirme Yurtları

Uyuşturucu ticareti yapan illegal çetelerin ilk hedefinde ise kurye olarak kullanmak amacı ile yetiştirme yurtlarında kalan kimsesiz çocuklar. Aileden uzak psikolojik problemleri olan gençleri ağına düşüren uyuşturucu tacirleri, onları kurye olarak kullanıyor ve hayatlarını karartıyor.

Çorum'da da benzer bir operasyona imza atıldı. Sokak satıcısı olan şahıslara yönelik operasyonda çok sayıda uyuşturucu madde ele geçirilirken üniversite öğrencilerinin en büyük gelir kaynağı olarak kullanıldığı ifade edildi. Kentte uyuşturucu operasyonunda sokak satıcılarına yönelik operasyonda gözaltına alınan 6 kişi tutuklanarak cezaevine gönderildi.

Üniversiteli Gençlere Uyuşturucu Sattılar

Şahısların Hitit Üniversitesi'nde öğretim gören bazı öğrencilere de uyuşturucu madde temin ettiği ortaya çıktı. Arkadaşlık bahanesiyle gençlere yaklaşan uyuşturucu tacirleri, "Bir kullanımdan zarar gelmez" diyerek gençlerin hayatını karartıyor.

Sigara Alışkanlığı

Sigara diğer kötü alışkanlıklar arasında en az zararlısı gibi görünmesine rağmen, o da başlı başına bir tehlikedir. Çünkü sigara alışkanlığı, alkol ve uyuşturucu alışkanlığına yatkınlık verir. Üstelik bugün sigara bütün dünyada en çok kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir.

Sigara ilk içene haz vermez. Gençler daha çok merak sebebiyle, bazen de arkadaş tesiri, sıkıntıyı atma, büyüdüğünü ispatlama gibi sebeplerle sigara içmeye başlıyorlar. Zamanla bu hazza sonra da bağımlılığa dönüşüyor. Bu öyle bir bağımlılık ki istatistiklere göre sigarayı bırakanların %70'i ilk ay içinde dayanamayıp geri dönüyor.

Sağlığa Zararlı

Sigaranın kesinlikle sağlığa zararlı olduğu ispatlanmıştır. Özellikle akciğerler ve solunum yolları, kalp ve damar sistemi başta olmak üzere hemen bütün organlarımıza zarar veriyor. Akciğer kanserinin birinci sebebidir. Ayrıca içen kişinin yanındakiler de çok zarar görür.

Çocuklarının sigara içmesini istemeyen anne babanın öncelikle kendilerinin sigara kullanmaması gerekmektedir. Sigaraya başlamasını engellemek için zararlarından ve bağımlılıktan kurtulmanın zorluğundan bahsedilmelidir. Hatta 21 yaşına kadar içmezse ödül de vadedilebilir. Çünkü sigara bağımlılarının %95'i, bu yaştan önce sigaraya başlamışlardır. Sigaraya başlama şüphesi olduğunda harçlık azaltılmalı, evde büyüklerin yanında sigara içmesine izin verilmemelidir. Bu aynı zamanda bir Anadolu geleneğidir ve çok makul sebeplere dayanır.[39]

39. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 141-142

KİMLİK ARAYIŞI VE BUNALIM



Kimlik Arayışı

Kimlik çoğu kere kişilik (şahsiyet) yerine kullanılır ve "Şahsı, kendisi yapan özelliklerin tamamı" olarak ifade edilebilir.

Ergenin kimliği, çocukluktan itibaren yapılan değişik özdeşimlerle yavaş yavaş gelişir. Ergenlik, kimlik geliştirmede önemli bir dönemdir ve ergen "Ben kimim?", "Hangi hareket doğru?", "Nasıl davranmalıyım?" sorularına cevap arar.

Ergenin değer yargıları ve ahlaki standartları anne-baba ve çevreden tesirlenir. Çocukluğunda sağlıklı psikolojik ve cinsi özdeşimler kuramamış bir kısım ergen, yeni hüviyetini meydana çıkarma devresinde kendisinin gerçek kimliğinin ne olduğu konusunda karmaşaya düşebilir. Başkalarının gözündeki kendisi ile, kendi gözündeki kendisi arasındaki bağdaşmazlık, onda bir kimlik karmaşasına sebep olabilir. Anne-babanın görüşlerine uygun yetişkin rolleri benimseyenler, onların değer yargılarını olduğu gibi kabul ettikleri için kimlikleri daha erken belirginleşmektedir. Ailenin veya toplumun değer yargılarını benimsemek istemeyenler, uzun

bir kimlik karışıklığı döneminden geçerler. Bu gençler kendilerini bulmakta güçlük çekerler.[40]

On yedi yaşında, kimlik gelişimini tamamlayamamış bir gencin ifadeleri:

"Yaşamaktan nefret ediyorum. Her şeye karşı alakasızlık, karamsarlık, isteksizlik var içimde. Ailem yüzeysel olarak derslerimden dolayı böyle olduğumu sanıyor. Hayır! boşluk, hiçlik, yok olma korkusu bu. Çok sevgili eğitim sistemimizle de alakalı tabi...

Test sorularını çözmekten, maraton atları gibi yarış etmekten, çocukluğumuzu da gençliğimizi de yaşayamadığımızı düşünüyorum. Yılgınlık, sıkıntı, bunalım... Bir noktaya geliyor, yaşamak bile gözünde büyüyor insanın. Hekimlere göre "Benlik kaygısı" söz konusu. Kayıp benlik. Kimim ben ve ne yapmaya çalışıyorum? Daha sayamayacağım, bir dolu içinden çıkılmaz sorunlar. Cevaplarını hala bulamadım. Sadece erteledim. Ertelemek, niye ve nereye kadar.[41]

Cinsî Kimlik Gelişimi; Kız ve Erkek Farklılığı

Şahsiyetin meydana gelmesinde en tesirli esaslardan biri cinsel kimlik gelişimidir. Erkek çocuğun babasıyla, kızın annesiyle aynîleşmesi (özdeşleşmesi) cinsî kimlik gelişiminde çok önemlidir. Ancak burada modellerin de sağlıklı olması gerekir. Yani ailede anne ve baba kendi kimlik ve rolleriyle örnek olmalıdır. Anne ve baba rollerinin karışmış olması çocuklar üzerinde menfi tesirler yapar. Hatta ailede büyük huzursuzluğa sebep olur.

Mesela anaerkil ailede anne, babanın rolünü alır. Bütün kararlar anneden çıkar; baba silik, kontrol gücü olmayan pasif bir roldedir. Bu ailede önce baba mutsuzdur, çünkü fıt-

40. Adnan Kulaksızoğlu, Anne Baba Tutumları, Timaş Yay., s. 119
41. Özcan Köknel, Anne Baba Tutumları, Timaş Yay., s. 77

ratındaki evine reis olma his ve rolünden mahrumdur. Bütün söz ve kararlar kendisinden çıkmasına rağmen kadın mutsuzdur. Çünkü fıtratındaki yumuşaklık, şefkatlilik, erkeğin koruma ve himayesine sığınma duyguları tatmin olmamaktadır. Neticede çocuklar da mutsuzdur. Önlerinde özdeşleşebilecekleri doğru modellerin olmayışı, kimlik gelişimlerini büyük ölçüde menfileştirecektir.

Ayrıca çocuğu yetiştirmede kıza kız gibi, erkeğe erkek gibi davranmak da çok önemli. Halk arasında övme manasında kullanılan "Erkek gibi kız" ve "Kız gibi oğlan" ifadeleri çok yanlış. Aynı şekilde küçük yaşlarda bile olsa kıza erkek, erkeğe kız kıyafet giydirilmesi de büyük bir hatadır. Kızı veya oğlu olmayan ailelerde bu hatalara rastlanabiliyor. Halbuki bütün bunlar cinsel kimlik gelişiminde, dolayısıyla kişilik gelişiminde büyük tahribatlara sebeptir.

Cinsî Kimlik Bozukluğu

Cinsî kimlik, kişinin kendi cinsiyetini içsel olarak hissetmesidir. İki - üç yaşlarında her çocuğun "Ben Erkeğim" veya "Ben Kızım" şeklinde kendi cinsiyeti ile ilişkili farkındalığı vardır. Çocuklar daha çok yetiştirildikleri cinsiyet ile uyumlu bir cinsel kimlik geliştirirler.

Ancak cinsel kimlik bozukluğunda çocuk ciddi ve sürekli bir şekilde karşı cinse ait davranışlar gösterir ve karşı cinsten olmak ister. Mesela erkek çocuklarda kız kıyafetlerini tercih etme, oyuncak bebeklere ilgi duyma, evcilik oyunlarında anne veya kız rolü olma şeklinde gösterir. Kadın sanatçılara özenir, gelecekte kadın olma hayalleri kurarlar. Kız çocukları etek giymek istememe, saçlarını erkek gibi kestirme, futbol gibi erkek sporlarına ilgi duyma, erkek oyuncaklarını tercih etme gibi davranışlar gösterir, ileride erkek olacağı hayalleri kurarlar.

Bu çocuklar ergenlik döneminde uygun arkadaşlık geliştiremezler. Kuvvetli depresyon riski altındadırlar. Cinsel kimlik bozukluğunda en büyük tesirin, erkek çocuğun annesiyle, kız çocuğun babasıyla özdeşleşmesi olduğu var sayılmaktadır. Ebeveyn ve çevrenin yanlış tutumları da menfi tesir edicidir.

Tedavi çocuğun yaşı ve ailenin sorunlarına göre bireysel psikoterapi veya aile terapisi şeklinde olabilir. Eşlik eden ciddi bir psikiyatrik hastalık yoksa, ilaç tedavisine ihtiyaç duyulmaz. Tedavide asıl gaye, çocuğun sosyal adabtesini, özgüvenini arttırmak ve ebeveyn-çocuk münasebetini düzeltmektir.[42]

Kimliğin İnşâsı Bir Binanın İnşâsına Benzer

Kimlik doğumdan itibaren, hatta anne karnındaki merhalelerden tesirlenmelerle yapılanmaya başlar. "Kişinin kendine bakış açısı, kendi kimliğini tanımlaması yaşadığı tecrübelerle şekillenir. Her bir tecrübeyi binanın bir tuğlasına benzetebiliriz. Bu tuğlalar ne kadar yerli yerinde, ne kadar düzgün olursa, bina da o kadar sarsılmaz ve sağlam olacaktır. Binanın kolon ve kirişlerini ise doğuştan gelen genetik ve mizaç özelliklerimize benzetebiliriz. Dolayısıyla genetik yapı ve sonradan oluşan şekillenmeler bizim kimlik yapımızı şekillendirir."[43]

İşte burada anne-babanın iyi bir usta olması çok önemlidir.

Kimlik Bunalımı

Kimlik bunalımı, kişinin yetişkinliğe adım atma göstergelerini tamamlayamaması yani ergenlik görevlerini yerine getirememesi olarak tarif edilebilir.

42. Dr. Ahmed Çevikaslan, Psikoeğitim Dergisi, Sayı:1, s. 38
43. Osman Abalı, a.g.e, s. 46

Gencin bu dönemde başarması gereken gelişim görevleri vardır.

✔ Kadın veya erkek olarak cinsi rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış şekilleri geliştirebilme.

✔ Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.

✔ Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir hayat felsefesi geliştirme.

✔ Yaşıtları arasında kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.

✔ Hedefini seçip kendini ona yönlendirme.

✔ Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenme.

Bu görevlerdeki başarısızlık genci kimlik bunalımına iter. Böyle bir genç kendisine bir rol seçip oturtamadığı için insanlarla ilişki kurmada zorlanır, çok yalnızlık çeker. Uygun olmayan rastgele kişilerle arkadaşlık eder.

Bazen de menfi kimlik geliştirmeyi seçer. Kötü alışkanlıklara düşme ihtimali de yüksektir. İrade bozukluğu ve gayesizlik, çalışamama, dikkatini toplayamama belirgin özellikleridir.

Kimlik bunalımı yaşayan gençlerin özellikle on yedi ve on sekiz yaşlarında intihar girişimine teşebbüs ettikleri de sık görülen vakalardandır.[44]

44. Hatice Kübra Ergin, Ergenlik Döneminde Kızlarımızı Anlamak, Karbey Yay., s. 153

Kimlik bunalımı yaşayan bir genç ruhî durumunu şöyle özetliyor:

"Kafam karmakarışık, kaygılı, sinirli ve tedirginim. Yakınlarıma düşmanca hisler besliyorum; nefret doluyum. Kendimden bile nefret ediyorum. Bazen yaşamak çok anlamsız geliyor. İntihar düşünceleri beynimi kemiriyor…"

Ne olacaksın?

Çocuğa sormuşlar:

– Büyüyünce ne olacaksın?

– Babam için mühendis, annem için öğretmen, dedem için doktor, kendim için yazar olacağım.



YALNIZLIK



Gerek hayal kurmak, gerekse yaşadığı duygular üzerinde düşünmek ve çözümlemek için ergenler sık sık yalnız kalma isteği içinde olurlar. Yer yer odasına çekilip yalnız kalmak istediği durumlarda hemen ciddi bir problem olduğu düşünülmemeli.

Ancak, bu yalnız kalmanın süresi fazla ise ve bu arada anne-baba ve arkadaşları ile iletişiminde aksaklıklar oluyorsa, bu yalnızlığın normal olmadığını düşünmek gerekir. Aslında ergenin evdeyken çok fazla yalnız kalmayı istemesi, anne-babasıyla iletişim bozukluğunun ve bir takım problemleri olduğunun sinyalidir.

Gençlerin yalnızlığa düşmelerinin en büyük sebebi, kendilerinin anlaşılmadığı duygusudur. Ergenlerin ağzından sık sık; "Beni hiç kimse anlamıyor", "Beni ne zaman anladınız ki!" gibi sözler duyarız.

Aşağıda, bir genç kızın günlüğünden yapılan alıntılarda da bunu görüyoruz.

* * *

Sevgili Günlük

"Sevgili Günlüğüm! Seni o kadar seviyorum ki... Her şeyimi sana döküyorum. Senden başkasına böyle rahat konuşamıyorum. Keşke sen bir insan olsaydın. Beni dinledikten sonra bağrına bassaydın. Kim bilir, belki o zaman her şey daha başka olurdu...

Ben yine hüzün ve keder doluyum. İçim o kadar sıkılıyor, o kadar bunalıyorum ki anlatamam. Anlatsam da anlayacak bir insan yok etrafımda. Kafamda sormak istediğim çok soru var. Kime sorsam diye düşünüyorum ama kimseye güvenemiyorum. O kadar yalnızım ki...

Şu anda bunları yazarken gözlerimden sicim gibi yaşlar akıyor. Artık dayanma gücümü kaybettim. Ufacık şeylere bile kafamı takıyor; hıçkıra hıçkıra ağlıyorum.

Bazen 'Keşke böyle bir ailenin çocuğu olmasaydım' diyorum. Beni kimse anlamıyor. Anlıyorum diyenler de yalan söylüyor..."

"Aile içi ortak zamanlar ve aktiviteler ile ergen bireyin yalnızlığa sürüklenmesi engellenebilir. Gence, ailesi ile anlaşabildiği duygusunu verir. Aile içi ortak zamanları günlük, haftalık ve yıllık olarak sınıflayabiliriz. Örneğin günlük herkes aynı yemek etrafında toplanır.

Bu ortak zaman dilimidir; aynı zamanda iyi bir iletişim fırsatıdır. Sorunların konuşulduğu zamanlar olduğu gibi sadece eğlenceli ve iletişimi bol olan zamanların da olması

gerekir. Ailenin sosyokültürel ve sosyoekonomik yapısına göre güzel haftalık ve yıllık programlar da yapılmalıdır. Bunda amaç ortak zaman dilimlerini arttırmaktır. Çünkü yeterli iletişim ve etkileşim zamanı birçok problemin çözümünde oldukça etkilidir. Ailenin beraberce geçirdiği zaman dilimi ne kadar çok ve ne kadar kaliteli ise aile üyeleri birbirini o kadar çok anlayacaklardır.[45]

Öfke

Ergenlik devresinin belirgin özelliklerinden biri de gencin sık sık öfkeye düşmesidir. Bu durum anne-babayı çok korkutur ve çocuklarının kendilerini sevip saymadığı düşüncesine götürür. Aslında çok kaygılanacak bir durum yoktur. Öfke nöbetleri yer yer her ergenin başına gelebilir.

Bu bir yerde gencin, bağımsızlık mücadelesinin göstergesidir. Ergen hem bağımsızlaşma istemekte, hem de ihtiyaçları dolayısıyla anne-babasına bağımlı olmak zorunda olduğunu görmektedir. Bu tezadlık içinde, gösterdiği öfkeyle ancak bağımsızlığını ispatladığına inanır.

Ayrıca ergenin içindeki taşan enerji de öfke sebeplerindendir. Çabuk öfkelenmeye ve arkasından kavga etmeye yatkındırlar. Ancak öfkeleri çabuk geçer ve her şeyi çabucak unutuverirler. Burada yapılacak en büyük yanlış, onun öfkesine öfkeyle mukabele etmektir. Genç sesini yükseltmeye başlayınca, çoğu kere anne-babalar da seslerini yükseltmeye, bağırmaya başlarlar. Bu bağrışma yarışmasından hiçbir netice alınamayacağı gibi problemin daha da kilitlenmesine sebep olunur. Gence bağırarak tepki vermek kadar, korkuyla alttan almak da yanlıştır. En güzeli, bu konuşma tarzından dolayı çok kırıldığınızı, alındığınızı ifade edip odadan çıkıp

45. Osman Abalı, a.g.e, s. 40

gitmenizdir. Bu bir süre sonra gencin gelip özür dilemesine, hiç değilse pişmanlık duyguları yaşayıp kendisini muhasebe etmesine sebep olacaktır.

Ne Yapmalı?

✔ Paniğe kapılmadan, bunun ergenlik dönemiyle ilgili olduğu bilinciyle sabır ve hoşgörü göstermelisiniz.

✔ Ergenin kendisini ifade edebilmesine yardımcı olmalısınız. Korkularını, düşüncelerini ve yaşadıklarını duyguları karşılama usulüyle dinlemelisiniz. Asla eleştirici ve alaycı bir şekilde yaklaşmamalısınız.

✔ Gence şartsız sevgi vermelisiniz. Yani şu şartlar olursa (mesela derslerinde başarılı olursan vb.) değil, seni evladım olduğun için seviyorum demeliyiz.

✔ Öfkesinin sebebini anlamaya çalışmalısınız. Bunun için de onu iyi dinlemeli duygularını anlamaya çalışmalısınız.

✔ Empati kurmalı, olaylara gencin gözüyle bakmaya çalışmalısınız.

✔ Haklı isteklerini yerine getirmelisiniz.

✔ Enerjisini müsbet yollarla boşaltması için spor ve egzersize; zihinsel ve fiziksel aktivitelere yönlendirmelisiniz.

Aşağıda öfke fırtınası yaşayan bir genç kızın ifadelerini okuyoruz.

Yaşamak İstemiyorum

...Çok sinirliyim... Artık kimseyi umursamıyorum. Yeter artık, yeter, yeter!.. Bıktım ya... Artık özgür olmak istiyorum. Her şeyime karışılmasından nefret ediyorum. Eğer böyle yapmaya devam ederlerse sonunda onlar pişman olacak; kafalarını duvardan duvara vuracaklar. Kafam uyuşuyor, miden bulanıyor... Yaşamak istemiyorum... Çevremden, kendimden, hayattan nefret ediyorum...



ERGENİN KORKULARI



Beğenilmeme Korkusu

Bir ergenin en büyük korkularından biri beğenilmeme endişesidir. Kendi bedenini beğenmeyen ergen, başkalarının da beğenmediğini düşünmektedir. Bu devam ederse özgüven eksikliği olduğu varsayılır.

"Kendilerine güvenen insanlar, başkalarının bakış tarzlarına göre kendilerini değerlendirme ihtiyacı duymazlar. Bize işe yaramaz biri olduğunu, hiçbir şeyi başaramadığını söyleyip duran biri, asılda bizden onun dediklerini çürütmemizi, ona başarabileceğini söylememizi istemektedir."[46]

Okul öncesi dönemde başlayan kendine güven ve saygı duygusu ergenlikte daha önem kazanmaktadır. Ergenin kendini değerli görmesinde, bedeniyle barışık olmasında, başarılarında ikili ve toplumsal münasebetlerinde özgüvenin rolü oldukça büyüktür. Anne ve baba çocuklukta olduğu gibi ergenlikte de özgüvenin gelişimine yardımcı olmalıdır.

Ayrıca beğenilmeme korkusu yaşayan ergene yapılabilecek en büyük iyilik, onun müspet bir arkadaş ortamına girmesini sağlamaktır. Bazen samimi olduğu bir iki arkadaşla bile bu korkuyu aştığı görülmektedir. Bu yüzden gençlerin

46. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 76

bulunduğu vakıf, dernek çalışmaları ve spor takımları ergenin hem arkadaşlarını arttıracak, hem de özgüvenini geliştirecektir.

Reddedilme Korkusu

Ailesi tarafından sevilmediğine inanan veya hep şartlı sevgiyle yetiştirilen gençler sık sık reddedilme korkusu yaşarlar. "Bozuk bir karneyle sakın eve gelme." "Benim oğlum böyle davranamaz; çekil gözümün önünden." gibi sözler gence istenmeyen biri olduğu, dışlandığı ve sevilmediği duyguları yaşatır.

Bu tür söz ve davranışlarla anne ve babalar farkında olmadan çocuklarını kendilerinden ve evlerinden soğutmuş olurlar. Sürekli tenkid edilmek, ikaz edilmek; emir verilmek de ergenin hazmedemediği davranışlardır. Çünkü bütün bunlarda kendisinin kabul edilmediğini düşünmektedir. Her zaman etki tepkiyi doğurur. Neticede genç de anne babaya reddedici tutum sergiler, araya aşılmaz badireler koyar.

Ergene kabullenerek yaklaşmak çok önemlidir. Ancak, kabullenme ile onaylama arasındaki fark iyi anlaşılmalıdır. Çocuğumuzun hoşumuza gitmeyen bir davranışını hem onaylamaz, hem de ona bunu ifade edebiliriz. Doğru olan da budur; yanlışlar onaylanamaz. Fakat kendisini çocuğumuz olarak kabul ettiğimizi hissettirmeliyiz.[47]

Ölüm Korkusu

Ergenliğin ilk yıllarında gençler yakınlarını kaybetmekten çok korkarlar. Bu dönemi atlattıktan sonra ölümün kaçınılmazlığını görüp kabul ederler. Soyut düşünme kabiliyetinin gelişmesi ölümü idrak etmeyi kolaylaştırır.

47. İbrahim Ünal, a.g.e, s. 138

Ancak sevdiği bir yakınını kaybetmek ergen için, ciddi bir darbe ve sarsılmadır. Başka yakınlarını da kaybetme korkusu çeker. Gelecekle ilgili kaygıları çok artar. Kendini güvensiz ve korumasız hissederek, öfke nöbetlerine yakalanabilir.

Bu durumda etraftaki yetişkinlere çok iş düşmektedir. Dinlenilen, sevgi ve destek gören, yaşadığı endişeleri yakınlarıyla paylaşabilen gençler ölümün getirdiği zorluklarla daha kolay başedebileceklerdir.

Babanın ölümü durumunda ergen erkek çocuğa "Evin reisi sensin" diyerek mesuliyet yüklemek de çok yapılan yanlışlardandır. Çocuğun kendini ağır bir yük altında hissetmesine sebep olur. Halbuki gelişen hayat gerçekleri, zamanla onun sorumluluğunu almasına yardımcı olacaktır. Unutulmamalı ki mesuliyeti kendisi alanlar her zaman daha başarılı olurlar.

Ölüm, küçüğü de büyüğü de çok tesiri altına alan en büyük hadisedir; ve hayatın en büyük gerçeğidir. Ölüm korkusuna çare ancak kuvvetli bir ahiret inancıdır. Onun için çocuklara ve gençlere hayatın, sadece dünya hayatı olmadığı arkasından ebedi bir hayatın bizi beklediği şuuru, yeri ve zamanı geldikçe yerleştirilmelidir.[48]

Bu ve benzeri korkular artar ve uzun sürerse bir ruh hekiminden yardım almalıdır. Ergenlik çağında sosyal korkular yenilmezse sosyal fobi gelişebilir.

48. İbrahim Ünal, a.g.e, s. 140-141

SOSYAL FOBİ



Toplum içinde bulunmaktan kaçınma, sosyal ilişkilerden korkma şeklinde kendini gösteren bir rahatsızlık türüdür. Çocuklarda çok az rastlanmakla beraber, ergenlikte %5-10 oranında görülür. Kız ergenlerde erkeklerden iki kat daha fazla rastlanmaktadır.

Sosyal fobide sıradan sıkılganlıktan farklı olarak bazı fizikî problemler yaşanır. Sosyal ortamlarda kalp çarpıntısı; baş ağrısı, el titremesi, aşırı terleme, yüz kızarması, rahat konuşamama ve yemek yiyememe gibi şikayetler olur. Hata yapmaktan, başaramamaktan ve aşağılanmaktan çok korkarlar. Sosyal kaygıyı giderme adına alkol ve uyuşturucuya yönelme sık görülür. Gençlerin çok özendikleri, meşhur oyuncu ve aktörlerin, sosyal fobilerini yenmek için uyuşturucu kullandıkları bilinmektedir.

Sosyal fobi genç için ciddi bir sıkıntıdır. Umumiyetle ders başarısını etkiler, hatta okulu bile bıraktırabilir.

Sosyal fobinin anne-baba iletişimi ile yakından ilgisi vardır. Sürekli tenkid edilen, kınanan, beceriksiz nitelendirilen çocuklarda ve bağımlı kişilik bozukluklarında sosyal fobi çıkma ihtimali yüksektir. Ayrıca anne babanın çok otoriter ve mükemmeliyetçi olması da bunu tetikler.

Sosyal fobiden kurtulmak isteyen kişi, sosyal ortamlara daha sık girmeli ve korkularını yenmeyi öğrenmelidir. Karşılaştığı sıkıntıları çok önemsememeli, kendini sürekli tenkid etmemelidir. Korkular üzerine gidildikçe zayıflar. Müspet tecrübeler arttıkça kişinin cesareti, kendine güveni artar ve yavaş yavaş korkular biter.

Sosyal fobi umumiyetle ergenlik döneminde başlar ve tedavi edilmezse ömür boyu sürebilir. Ayrıca depresyon gibi hastalıkların oluşmasına sebep olabilir. Bu yüzden anne baba çocuğuna karşı iyi bir gözlemci olmalı, sosyal fobi belirtileri görüyorsa gereken tedbirleri almalıdır.

"Gençlerde bazı sosyal fobi belirtileri:

- ✔ Başkalarıyla konuşurken rahatsız olmak, utanmak
- ✔ Kendi yaşıtları içindeyken sessiz kalmak
- ✔ Sınıfta derse katılmaktan çekinmek
- ✔ Konuşurken göz göze gelmekten kaçmak
- ✔ Topluluk önünde konuşurken kalbin hızlı çarpması
- ✔ Bir şeyler satın almaktan kaçınmak
- ✔ Başkalarının yanında yanlış bir şey söylemekten ya da yanlış bir şeyler yapmaktan korkmak
- ✔ Kendisini alaya alacakları korkusu
- ✔ Şaka yapılmasından aşırı rahatsız olmak."[49]

49. Mücahid Öztürk, Çocuğum Sorunlarım Var, Uçurtma Yay., s. 274

AŞAĞILIK KOMPLEKSİ



Kendini aşağılamak, suçlamak, yetenek ve değerlerinin farkında olmamakla kendini belli eden aşağılık kompleksi; daha başarılı bir kardeş, arkadaş ile kıyaslanma ya da tenkit edilme ile ortaya çıkabilir. Hiç sebepsiz, bir kişilik meyli olarak da görülebilir.

Aşağılık kompleksi ergenlikte başgösterir. Anne babanın eleştirel yaklaşması, anlayışsız ve sert davranması kompleksi daha arttırır. Eğer ergende insanların yanında tutuklaşma, rahat davranmama, kekeleme, kararsız ve ürkek bakışlar, aşırı becerisizlik, tikler gibi belirtiler görülürse, onun bu sıkıntılarını aşması ve kendine güven kazanması için yardımcı olmak gerekir.

Aşağılık duygusu her ne kadar kötü bir duygu olsa da, aynı zamanda üstünlük arzusunun da itici gücüdür. Bir ergenin sırf dış güzelliği ya da zekiliği gibi tek yönlü bir özelliğiyle kibirlenip avunmasındansa, kendini geliştirmeye zorlayan bir yetersizlik hissetmesinin faydaları vardır.

Mesela çok güzel olmayan bir kız, hayatta başarılı olmaya daha hırslı olabilmektedir. Aynı şekilde, zeki olmasına güvenerek derslerine çalışmayan bir genç yerine, kendini disipline etmeye mecbur hisseden bir gencin daha başarılı olduğu görülmüştür. Ailevî yetersizliklerin de genci başarılı

olmaya motive etmede hayli tesirli olduğu çok rastlanılan bir durumdur.

Dolayısıyla aşağılık kompleksini, genci yücelmeye ve çalışmaya yönlendirebilen müsbet duyguya dönüştürebiliriz. Bunun için ergenle iletişimin iyi olması ve eksikliklerden çok, güzel özelliklere odaklanılması gerekir.[50]

Özgüven Eksikliği ve Arkadaş Seçimi

Ergenlik dönemi aslında, kimliğini arama devresidir. "Ben kimim?" sorusuna cevap bulmak için ergen, birçok kimlik ve rol dener. Bunun için de en uygun ortam arkadaş gruplarıdır.

Genç, aşağılık duygusu sebebiyle seviyeli gruplar arasında yer edinemezse, rastgele kişilerle arkadaşlık kurmaya çalışır. Onların ahlak dışı tutum ve davranışlarıyla kendini özdeşleştirip, benzeri menfi tutumlar içine girebilir. Ergenlik dönemi gencin en çok "kabullenilme" istediği bir dönemdir. Dolayısıyla burada büyük bir tehlike ortaya çıkar. Genç kabul görmeme ve dışlanma korkusu ile, grubunun menfi de olsa umumi alışkanlık ve tutumlarına uyum sağlar. Neticede ahlaksızlık ve kötü alışkanlık gibi bütün ömrünü etkileyecek yanlışlara yakalanmış olur.

Gencin arkadaş çevresinde dikkatli olmak, gerekirse evi başka bir muhite taşımak çok mühimdir. Ama daha önemlisi gencin aşağılık kompleksini yenmesine, özgüven kazanmasına yardımcı olmaktır. Anne baba gencin halini anlamalı; küçümsemeden, tenkid etmeden ve yargılamadan onu dinlemelidir.

Mesela arkadaşları marka meraklısı olan ergene, kendi

50. Hatice Kübra Ergin, Ergenlik Döneminde Kızlarımızı Anlamak, Karbey Yay., s. 123-124

ekonomik durumunuz elvermediğinde "Bizim durumumuz belli, arkadaşınla niye yarışıyorsun?" demek yerine; "Arkadaşların seni gerçekten seviyorlarsa, kıyafetinin markasına bakmazlar." şeklinde sözlerle özgüven aşılayabilirsiniz.

"Çocuğa özgüven eşya gibi verilmez. Aksine çocuk kendisini kabul ettirmenin tek yolunun istenilen şartları sağlamak olduğunu düşünürse, bugün marka kıyafet ve eşyalar aldığı gibi, yarın da dövme yaptırır, daha sonra ise uyuşturucu hap alır. Bunun sonu gelmez. Gençlerin endişelerini paylaşmak, onlarla arkadaş olmak, geleceklerini en fazla etkileyen bu çağda onlara rehberlik yapma imkanı verir."[51]

❀ ❀ ❀

"Gence değer vererek, anlayışla yaklaşarak, bilgi ve düşüncelerinizi ihtiyacına göre ortaya koyup düşündürerek onu ikna etmek, eğitimde en tesirli usüllerdendir."

51. Hatice Kübra Ergin, a.g.e, s. 119

ÇEKİNGENLİK



İçine kapanık ve çekingen olmak gencin hayatını menfi etkiler. Çevre ile iletişimde, yeni bir işe başlamakta zorlanır; hakkı olan şeyleri istemekten kaçınır. Toplum içinde çok utangaçtırlar; reddedilme korkusu çeker; aşırı terleme, çarpıntı gibi sıkıntılar yaşarlar. Bunun için de gittikçe pasifleşir, yeteneklerini geliştirmede zorlanırlar.

Çekingen çocuklarda kendine güven, öz saygı gelişmemiştir. Ancak bu ergenlik döneminin özelliklerinden olan doğal çekingenlikle karıştırılmamalıdır. Ergenin yeni dönemindeki gelişimlere ayak uydurabilmesi ve kimlik arayışıyla beraber çekingenlik göstermesi normaldir. Bunun aşırılığa kaçması, sosyal hayatını etkileyecek noktalara gelmesi problemdir.

Çekingenliğin Sebepleri

Özgüven eksikliğine dayanan çekingenliğin en büyük sebebi anne babanın çocuğa çok tenkit edici davranmasıdır. Özellikle, davranışlardan ziyade şahıslara yönelen tenkitler çok tahrip edicidir. Mesela "Yine beceremedin" sözü çocuğun direkt şahsını hedef almakta ve üstelik menfi etiketlemektedir. Buna benzer sözleri sık sık duyan çocuk, zamanla bunlara inanır. Kendine olan öz saygısını kaybeder, kabi-

liyetlerini geliştiremez; toplum içinde aşırı çekingen, içine kapanık olur.

Bunun ötesinde çocukta çekingenliğe yol açabilecek yanlış tutumları şöyle özetleyebiliriz:

- ✔ Anne babanın çekingen, kendine güvensiz şahsiyeti ile çocuğa örnek olması.
- ✔ Kavga içinde büyüyen, ailesinin kendisini istemediğini düşünen çocuklarda görülebilir.
- ✔ Küçük yaşta anneden ayrılmak zorunda kalan çocuklarda çekingenlik ortaya çıkabilir.
- ✔ Bazı anneler çocuğunu uyutup evden ayrılırlar. Uyanan çocuk, kimsenin olmadığını anlayınca korkuya kapılır. Terk edildiği hissine kapılır.
- ✔ Bazı ailelerde çocuğa konuşma ve fikrini söyleme hakkı verilmez.
- ✔ Başkalarıyla kıyaslanan çocuklarda da özgüven kaybı ve çekingenlik görülebilir.[52]

Çekingenlik Nasıl Giderilir?

- ✔ Öncelikle çekingenliğin altında yatan sebebi bulmak gerekir.

Gence kendisinde aşağılık duygusuna sebep olacak hiçbir eksikliğin olmadığı telkini yapılmalı, yıllar süren yanlış bir şartlanma neticesinde bu inanca kapıldığı ifade edilmelidir. Şartlanma tersine çevrilerek "Sen çok değerli özellikleri ve becerileri olan birisin." imajı verilmeli ve gencin bunu kendi kendine tekrarlaması istenmelidir.

52. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 131

- ✔ Neşeli olmaya çalışmak, çokça tebessüm etmek de çekingenliği yenmede faydalıdır.
- ✔ Ufak şeylerle mutlu olmayı bilmek.
- ✔ Dikkatleri kusurlara değil, başka şeylere yoğunlaştırmak.
- ✔ Hayır demesini bilmek de önemlidir. Hoşlanmadığı şeyi yapmamalı, reddetmesini bilmelidir.
- ✔ Gencin kendisini sevmesi gerekir. Kendini sevmeyen, başkasının kendisini sevmesini nasıl bekleyebilir? Kendini sevmekle şımarıklık, gurur ya da kibir farklı şeylerdir. Müsbet yönlerimizi tanıyalım ve bunlar üzerine odaklanalım.
- ✔ Unutulmamalı ki insanların çoğunda çekingenlik vardır. Fakat bastırarak üzerine giderek bunu yenerler ve dışa belli etmezler. Gayret ve çaba ile günlük faaliyetlerini başarıyla sürdürürler. Bunu bilelim ve biz de elimizden geleni yapalım.
- ✔ Her şeyde olduğu gibi bunda da Allahu Teâlâ'dan *(celle celaluhu)* yardım isteyelim. Yardım isteyenler ve istemesini bilenler elbette Mevla Teâlâ'yı icabet edici bulacaklardır.[53]



53. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 132-133

UTANMAZLIK



Bugün ergenlik meseleleri incelenirken utanmak ve çekingenlik üzerinde çok durulmakta, ama utanmazlık bir yerde geçiştirilip gitmektedir. Halbuki günümüzde utanmazlık, utangaçlığın ötesinde çok daha ciddi bir mesele haline gelmiştir.

Bugün hazır cevaplık adı altında gençlerin utanmazlığını sergileyen konuşma tarzları ve davranış şekilleri gerçekten içler acısıdır. Çoğu zaman özgüven ifadesi olarak idrak edilen bu tarz davranış aslında birer utanmazlık ifadesidir. Özgüvenle utanmazlık birbiri ile hiç alakası olmayan iki kavram olmalarına rağmen, bugün karıştırılabilmektedir.

Bu manada rahmetli Necib Fazıl Kısakürek'in "Pek yakında utanmaktan utanan bir nesil gelecektir" sözü oldukça anlamlıdır. Ne yazık ki bugün utanmaktan utanan bir nesil yetişiyor. Utanması gerekenden utanmayan, ama utanmaması gerekenden utanan bir nesil...

Kişiyi utandırması gereken şeyler; ahlaksızlık, faziletsizlik, haksızlık, merhametsizlik değil midir? Hatta denilebilir ki utanmak, insanın kıymetini gösteren bir güzelliktir. Utancından dolayı yanakları kızaran bir insan, gerçekten ve hala insan olduğunu gösteriyor demektir.[54]

54. Vehbi Vakkasoğlu, Ailede Sevgi Sohbetleri, Cihan Yay., s. 89

Dolayısıyla bugün eğitimcilerin çekingenlik ve utangaçlık konularından ziyade, utanmazlık üzerinde daha çok durmaları ve çözümler aramaları gerektiğini düşünüyorum.

Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* "**Haya imandandır**." buyurmakla mevzunun önemini ne güzel ifade etmiştir. Haya imanın bir cüz'ü, eseridir. Dolayısıyla utanmazlık öncelikle Allahu Teâlâ'dan uzaklaşmanın, iman zaifiyetinin ifadesidir.

Eskilerimiz ne güzel söylerlerdi:

"İnsanın manevi bir damarı vardır. Ar ve haya duygusu o damarı besler. Ne zaman ki insan utanmazlığa başlar ve devam eder, o damar çatlar. İşte ondan sonra kişi utanmayı da insanlığı da unutur."

Yine Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* bu acı gerçeği:

"**Utanmıyorsan, istediğini yap!**" buyurarak dile getirmiştir.

Gerçekten günümüzde birçok çirkin fiilin gerisinde utanmazlığın yattığını görüyoruz. Utanma duygusu insan için çok büyük bir sınırdır. Bunu yok eden; sınırsız, kuralsız bir hayata yönlenir ki dinde kurallar ve sınırlar asıldır. Sosyal bir varlık olan insanın ruh ve beden sağlığı için dinin ön gördüğü sınır ve kurallar şarttır.

Bizler, hayayı imandan sayan yüce bir dinin mensubuyuz. Ancak büyük bir erdemlilik olan haya duygusunun yavaş yavaş hayatımızdan çıktığını görüyoruz. Önce lügatımızdan sonra hayatımızdan... Lügatımızda olmayan nasıl hayatımızda olsun ki?

Dile gelen her darbe aslında düşünceye gelmektedir. Mesela, kültürümüzün bir özelliği olan vefakarlığın "vefa"

kelimesiyle beraber unutulmaya yüz tutması gibi. Kültürden öte İslam'ın en büyük özelliklerinden olan "hayanın" dilimizde unutulmaya terkedilmesi, hayatımızda da terkedilmesine sebebiyet vermiştir.

Namusumuz Kurtuldu

Türkçe'ye dışarıdan gelmiş kelimelere yeni karşılıklar bulma çalışmaları yapıldığı yıllardı.

"Namus" kelimesinin de Türkçe olup olmadığı tartışılmaktaydı. Gece geç vakte kadar süren toplantıdan sonra, kelimenin Türkçe olduğuna karar verildi.

Toplantıdan ilk çıkan kişiye bir gazeteci sordu:

– Bugün ne yapıldı?

Cevap espriliydi:

– Namusumuz kurtuldu.

Bugün, özellikle NLP odaklı kişisel gelişim çalışmaları utangaçlık üzerinde çok durup, giderilmesi üzerinde değişik tavsiyelerde bulunmaktadır. Yazık ki bunların oldukça üzücü, tehlikeli olduğunu düşünüyoruz. Cemiyetimizin içinde yaşanan büyük menfilikleri de görerek bu tür çalışmaların yanlış olduğuna inanıyoruz.

Unutulmamalı ki utangaçlık kötü bir duygu değildir. Hatta bir meziyettir. Zaman içinde, büyüdükçe; çocuktaki utangaçlık zaten kendiliğinden törpülenir, dengelenir. Ama biz hayata uyumunu azaltıyor, başarı durumunu etkiliyor gibi düşüncelerle utangaçlığı abartır, çareler ararsak; neticede

belki çocuğu utangaçlıktan kurtarırız ama utanmaz da yapabiliriz. Asıl tehlikeli olan da budur.

Dolayısıyla hiçbir zaman utanma hissine tamamıyla cephe alınmamalıdır. Ancak, utangaçlık çok ileri boyutlarda ve ictimâî ilişkilerini tamamen zedeleyecek durumda ise, o zaman müdahale edilmelidir. Ama o durumda da çok dikkatli olmalı, utanma hissi rencide edilmemeli, büsbütün ortadan kaldırılacak şekilde hırpalanmamalıdır. Çünkü, her utanma her utanmazlıktan daha iyidir. Bu duyguyu iptal etmek çok kolaydır ama, tekrar diriltmek çok zordur.[55]

İlim, Mal, Namus

İlim, mal ve namus arkadaş olmuş gidiyorlardı. Yolun sonuna varınca ilim dedi ki:

– Ben şu üniversiteye gidiyorum; beklerseniz geri dönerim.

Mal da dedi ki:

– Ben de şu köşke gidiyorum, beklerseniz dönerim.

Söz namusa gelmişti. O da şöyle dedi:

– Ben size benzemem, bir gidersem bir daha geri dönemem.

55. Vehbi Vakkasoğlu, a.g.e, s. 93

İMTİHAN KAYGISI VE AİLE



Ülkemizde, gençlere hayatlarının en büyük ideali olarak sunulan üniversiteye hazırlık ilkokuldan başlıyor. Çocuklar hummalı bir maraton koşusu içinde büyüyorlar. Etüt merkezleri, evlerde özel ders almalar, okulda etüde kalmalar, dershaneler bu hızlı tempodan birer kesit.

Özellikle ergenliğin basındaki OKS (Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı) ile ergenliğin sonlarındaki ÖSS (Üniversiteye Giriş Sınavı), ergenlik dönemini neredeyse imtihan dönemi haline getiriyor. Ergenlik meseleleri üzerine ileri derecede bir imtihan kaygısının da eklenmesi gençlerde pek çok menfiliklere sebep olabiliyor. Yazık ki günümüzde çocuklardan önce ailelerin bu kaygıya düştüklerini ve gençlere menfi olarak tesir ettiklerini çok görüyoruz.

İmtihanlar ve Aile

Bugün gençlerin büyük bölümü hayatlarını fevkalade güçleştiren bir imtihan baskısı altındadır. Özellikle üniversitelere giriş imtihanı hayatımızda neredeyse bir sosyal müessese vasfı kazanmıştır. İmtihanlar, aile üzerindeki tesiri ile ailenin hayatını da tanzim eden bir "aile üyesi" olmuştur. Hem de çoğu kere çocuktan bile öne geçebilen bir aile üyesi…

Bir genç kızın anlattıkları bunu çok güzel ifade ediyor:

Kurban Gibi

"Annem ve babam bana sürekli hayatın güçlüklerinden, dünyanın ne kadar acımasız bir yer olduğundan bahsediyorlar; her konuşmamızın sonunu mutlaka yüksek gelir getirecek bir mesleğe sahip olmadığım takdirde mahvolacağıma, sürüneceğime, hayatımı ona-buna avuç açarak geçireceğime bağlıyorlardı. Onlara kalırsa, benim için ellerinden geleni yapıyorlardı. Öyleyse ben de ne yapıp edip mahvolmaktan kurtulmalıydım. Bunu kendileri için değil, benim için istiyorlardı.

Bana mahvolmamam için gösterdikleri seçeneklerin hepsi de birbirinden zorluydu. Bazen "bunu yapamam" diye isyan ediyor ama "istersen yaparsın" cevabını alıyordum. Kendimi yokluyor, araştırıyor, deli gibi çalışıyor ama kendimde onların mahvolmamam için gösterdikleri hedeflerin karşılıklarını bulamıyordum. Uyumak bile benim için ıstırap olmuştu... Rüyalarımda karanlık uçurumlara yuvarlanıyordum.

Annemle babam benim söylediğim hiçbir şeyi duymuyorlardı. Haykırışlarım boşunaydı... Akrabalarımızın da bana bir "kurban" gibi baktıklarını fark ettiğimde vücudumun bir yanının çöktüğünü hissettim. Artık kendimi geleceği olmayan birisi olarak görmeye başlamıştım. Çok geçmeden hayatın beni mahvedeceğine inandım. Bende buna engel olabilecek özellikler yoktu, böyle düşünüyordum.

En küçük başarısızlığım karşısında bile annemin ağlayıp sızlanmalarından, babamın her sabah karşıma dikilip bugünkü mahvolmama planımın ne olduğunu sormasından bıkmıştım. Galiba beni son gücendiren şey apandist şüphesiyle bekletildiğim müşahede odasına koşup gelen babamın «Yarın sınavın var mıydı?" sorusu olmuştu.

"Sonunda beni rahatlatan hatta neşelendiren kararı verdim: Hayatın benimle oynamasına, beni mahvetmesine izin vermeyecektim. Madem benim onda bir geleceğim yoktu, o da benim içimde seslenip durmamalıydı."[56]

Aileye Düşen:

Anne-baba kendi kaygılarını, kendi hayatlarında eksik kalan yönlerini telafi etmek adına çocuğa hedefler koymamalı. Ama kendi hedeflerini koyabilmesinde çocuğa model olabilmeli. İyi bir modellik, söylediklerimizle çelişmemekle, sürekli öğüt veren, baskı yapan ve geleceği olumsuz gösteren yaklaşımlardan kaçınmakla mümkün olabilir.

Siz kendi hayatınızdan hoşnut olursanız, çocuğunuz da hoşnut olur ve kendine hedefler koyabilir. Başarı için ön şart; çocuğa güven duyacaksınız, onun gerçekçi hedefler koymasını sağlayacaksınız, akademik yöneliminin ne olduğunu tespit edeceksiniz, yeteneklerini ve duygusal gelişimini bileceksiniz.[57]

56. Recep Şükrü Apuhan, Ergenlerle İletişim, Timaş Yay., s. 235-236
57. Orhan Gümüşel, a.g.e, s. 159

İmtihan Kaygısı

Az olan kaygı hedefe yönelmeyi sağlayan tesirli bir faktördür. Kaygılanmayan insanın hedefi de, hedefe ulaşması da olmaz. Ancak fazla olan kaygı çok zararlıdır ve hedefin önünde en büyük engeldir. Yüksek kaygı içinde bir şeyler yapmaya çalışmak, ayağa ağırlıklar takarak koşmaya benzer.

Nitekim derslerinde çok başarılı olduğu halde sınavlarda başarısız olan çok öğrenci görürüz. Bunun tek sebebi aşırı seviyedeki kaygıdır.

Ailenin Kaygısı

Mehmed ile İbrahim on dört yaşlarında aynı sınıfta okuyan iki arkadaş. Mehmed derslerinde çok başarılı bir çocuk, İbrahim ise orta derece bir başarı ile derslerini yürütebiliyor.

Nihayet beraberce OKS'ye giriyorlar. İlginç bir durum ortaya çıkıyor. İmtihan neticesi İbrahim yine orta derece bir başarı getirirken, Mehmed gayet başarısız bir sonuçla karşılaşıyor. Kendisi de ailesi de çok üzülüyor. Bir uzmandan yardım istiyorlar.

Neticede Mehmed'in ailesinin imtihandan dolayı çok kaygılı olduğu ve bu hallerinin aynen çocuğa geçmesi dolayısıyla bu olayın yaşandığı ortaya çıkıyor.

Ailenin sınavlara bakış açısı, kaygısı genci çok etkiler. Aile endişe, umutsuzluk gibi duygularını gence aksettirmemelidir. Bugün ülkemizde çocuk ve ergen psikiyatrisi mer-

kezlerine başvurularda önde gelen şikayet sebeplerinden biri "Sınav Kaygısı"dır.

Kaygı Nedir?

Kaynağı ifade edilemeyen şuur dışı korku halidir. Kaygının belirtileri: tedirginlik, bunaltı, sabırsızlık, aşırı hareketlilik, sıcak basması, uyku problemleri, dikkatini toparlayamama, odaklanma sorunu, öğrenme güçlükleri, konuşmada güçlük, karın, kas ve boyun ağrıları olarak çıkabilir.

Sınav yaklaştıkça çocukta negatif heyecanın artması, tedirginlik, güvensizlik, kendini kötü hissetme ve ağlama nöbetleri görülüyorsa, sınav kaygısı yaşıyor demektir. Kaygı yaşayan talebe ders çalışmak istese bile uyuyup kalmaktan veya ders dışı faaliyetlerden kendisini alıkoyamaz. Veya kendisini yetersiz hissettiği için çalışmak istemez. Bazen de çok çalışır ama sınavlarda bildiği soruları bile cevaplayamaz.

Kaygı sırasında, beden kimyasındaki değişmeler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin meydana gelmesini engeller. Yani kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihnî faaliyeti bozar. Yapılan araştırmalar, aynı zeka seviyesindeki öğrenciler arasından aşırı derecede heyecanlı ve kaygılı olanların daha çok başarısızlığa uğradıklarını göstermiştir.[58]

Neler Yapılabilir?

✔ Dengeli beslenme

✔ Yürüyüş, spor

✔ Rahatlama teknikleri, nefes egzersizleri

58. Mine İzgi, Kızımı Yetiştiriyorum, s. 387

- ✔ Tabii güzellikleri olan ortamlarda bulunma
- ✔ Sosyal aktiviteler
- ✔ Aile üyeleri ve arkadaşlarla nitelikli beraberlik vb.
- ✔ Doğru hedef ve planlama stratejileri
- ✔ Stresi yönetmek, stresin seni yönetmesine izin vermemek.
- ✔ Menfi düşünceleri müsbete çevirmek
- ✔ Verimli öğrenme ve çalışma şartları
- ✔ Gence, kendisinin imtihanlardan daha önemli olduğu hissettirilmelidir.
- ✔ "Başarmalıyım" yerine "Başarmayı istiyorum" denilmeli.
- ✔ Sınavların bir hayat sınavı veya zeka sınavı olmadığı sadece bilgi sınavı olduğu ısrarla belirtilmeli
- ✔ Sınavlar hiçbir zaman hayatın hedefi haline getirilmemeli; sınav demek, her şey demek olmamalı
- ✔ "Başarılar veya başarısızlıklar imtihan neticeleriyle alakalıdır, şahsiyetle değil" görüşünü tekrarlamak

❀ ❀ ❀

"İnsanın kanadı gayretidir."

Mevlânâ Hazretleri

Şanslı İnsanlar

Şanslı insanlar üzerinde yapılan bir psikolojik araştırmanın sonuçları çarpıcıdır. Araştırma dahilinde katılanları analiz etmek için onlara birçok resmin yapıştırıldığı defterler dağıtıldı. Resimlerin arasında bir yere "Bu yazıyı okuyan 250 dolar kazanacaktır" yazılıydı.

Defterler dağıtılıp toplandıktan sonra bu yazıyı okuyan kişiler ayrıldı. Şanslı olarak bilinen kişilerin bu yazıları daha iyi fark ettiği tespit edildi. Bu araştırma gösterdi ki; insanın şanslı olması doğuştan gelen veya başına devlet kuşunun konmasıyla ifade edilebilecek bir özellik değildir. Şanslı kişilerin farklılıkları fazladır, fırsatı yakaladıklarında değerlendirmesini bilirler.

Araştırmada bu yazıyı okuyabilen kişilerin özellikleri sınıflandırıldığında dört esas öne çıktı.

Birincisi; yeni deneyimlere açık olmak. Bu kişiler, bir engelle karşılaştıklarında durmazlar, bir şekilde bunu aşmaya çalışırlar.

Şanslı kişilerin ikinci özellikleri müsbet düşünce becerilerinin yüksek oluşudur. Menfi düşünen kişi örneğin elindeki kalemi düşürdüğünde «Yazıklar olsun... bir kaleme sahip çıkamadım.» derken, müsbet düşünen kişi «Bu bana bir ders olsun, bir dahaki sefere daha dikkatli olayım.» der.

Üçüncü özellikleri ümit duygusunu yitirmemeleridir.

Dördüncü özellikleri ise sezgilerini dinleyebilmeleridir. Önemli kararları sezgileri ile alarak riske girebilirler, konuya odaklanıp yoğunlaşabildikleri için sezgileri çoğu defa doğru çıkar.[59]

❀ ❀ ❀

"Gençlere, hayatta karşımıza çıkan problemlere basamak gözüyle bakmayı öğretmek, onları daha güçlü ve daha huzurlu yetiştirmeye en büyük destektir."

59. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Var mı Beni Anlamak İsteyen, Timaş Yay., s. 124

DEPRESYON



Özellikle günümüzde çağın hastalığı haline gelen depresyon, duygu durumunda bozukluğa sebebiyet veren bir hastalıktır. Stresler, kaygılar, psikolojik sebepler depresyona yol açabilir.

Ancak depresyonla depresif işaretleri birbiriyle karıştırmamak gerekir. Depresif belirtiler, sağlıklı kişilerde de ara ara görülebilir. Depresyon ise tedavi edilmesi gereken tıbbi bir beyin rahatsızlığıdır.

Yapılan araştırmalar depresyonun, kardiyolojik problemlerin ve kanserin bile önüne geçen, insan sağlığını ciddi şekilde tehdit eden en önemli sağlık sorunu olarak göstermektedir.

Fizikî ve psikolojik değişimler dolayısıyla tam bir savaş sahası olan ergen hayatı depresyona açıktır. Ancak ergenlik döneminden kaynaklanan doğal davranışlarla, ergen depresyonu birbirine karıştırmamalıdır.

Depresyon Belirtileri

✔ Baş ağrısı, baş dönmesi, sindirim sistemi problemleri, aşırı yemek yeme, iştahsızlık, kilo kaybı.

- ✔ Uykusuzluk, uyanma zorluğu, kabus görme.
- ✔ Göğüs ağrıları, kalp çarpıntısı, kas ağrısı, solunum güçlüğü, bitkinlik, huzursuzluk, sinirlilik, aşırı duyarlılık, paniğe kapılma.
- ✔ Hafıza zayıflığı, ilgisizlik, konsantrasyon zorluğu.
- ✔ Korkular, fobiler, gelecek kaygısı.
- ✔ Özgüven eksikliği, geçmişten dolayı suçluluk duyma, karar verme güçlüğü, başarısızlık duygusu, anlaşılamama duygusu, bastırılmış öfke.[60]

Depresyonla Baş Etme Tavsiyeleri

- ✔ Stresi yenmek. Bunun için de düzenli uyku ve dengeli beslenmeye önem vermek, açık havadan ve tabii ortamlardan faydalanmak, spor ve yürüyüş yapmak, gevşeme tekniklerinden istifade etmek, solunum egzersizi yapmak. (Yedinci bölümde bu konu detaylı olarak işlenecek.)
- ✔ Düşünce kalıplarını değiştirmek: Daha müspet olmak; aşırı mükemmeliyetçilikten, aşırı genelleme ve katılıktan kaçmak.
- ✔ Kendimizi geliştirmek: İnsanlara faydalı olabilecek güzel çalışmalar, meşguliyetler bulmak.
- ✔ Tevekkül ehli olmak. Unutulmamalı ki "**Kadere iman, kudûratı zail eder**"
- ✔ Sosyal becerilerimizi ve iletişim becerilerimizi geliştirmek.

60. Farika Teymur Artır, Gençlerle İletişim, Işık Yay., s. 118

Tedavi

Psikiyatrisin vereceği ilaç tedavisi ve psikoterapilerle depresyon tedavi edilir. Hastanın tedaviyi kabul etmemesi, ailenin hastayı davranışını bırakması için zorlaması veya onu kınaması tedaviyi zorlar. Ailenin sıcak, sevecen ve anlayışlı yaklaşımı tedavi sırasında iyileşmeyi hızlandırır.

Ancak depresyon geçirmiş hastaların tedavi görüp iyileştikten sonra tekrar geriye dönebildikleri de görülmektedir.

❀ ❀ ❀

"İki şeyin elden gitmeden değerini takdir etmek zordur; biri sağlık, diğeri gençlik."

Hazreti Ali (Radıyallahü Anhü)



CAN SIKINTISI



Herkes ara ara can sıkıntısı duyar. Bu, hayatın kaçınılmaz gerçeklerindendir. Ancak, ergen bunu anlamayıp mesele haline getirebilir. Çocukken daha mutlu olan genç, şimdi ne yapacağını şaşırmakta, hiçbir şey onu tatmin etmemektedir. Çoğu kere bir şey yapmadan yatmak ister ve çevresindekileri de mesul tutar. Can sıkıntısının ardından sinirlilik, huysuzluk ve halsizlik de görülebilir.

Günümüzde medya gencin can sıkıntısını daha da arttırmaktadır. Üstelik reklamlarda ve filmlerde kızlı-erkekli grupların eğlence içindeki hayat şekilleri özendirilerek gösterilmektedir. Dolayısıyla genç, ciddi bir kimlik bunalımı yaşamakta, sık sık da can sıkıntısı duymaktadır. Çünkü içinde yaşadığı gerçek hayat, filmlerde görerek girdiği beklentilerine cevap verememektedir.

Can Sıkıntısı Yaşayan Gence Nasıl Yardım Edebiliriz?

- ✔ Öncelikle can sıkıntılarının ergenlik döneminin doğal ve geçici bir özelliği olduğu anlatılmalıdır. Depresyon derecesine gelmediği sürece can sıkıntısından korkulmaz.
- ✔ Genç sportif faaliyetlere yönlendirilmeli.

- ✔ Gence, kendi kendini oyalamayı öğrenmesi gerektiği, her can sıkıntısında hemen ebeveyne koşmaması anlatılmalı.
- ✔ "Sıkıldığında yapılacak işler" listesi hazırlanmalı.
- ✔ Gencin, "Şunu alırsanız sıkıntım geçer; arkadaşlarımın var, ama benim yok." gibi serzenişlerine kulak asmamak gerekir. Çocuğun bu tür kaprislerine razı olmak ondan sıkıntıyı gidermeyeceği gibi, gerçekçi olmayan beklentilerinin daha da kuvvetlenmesine sebep olur. Genç kendi elindeki kaynakları kullanabilmeyi öğrenmelidir.
- ✔ Gence çevresine daha sevgiyle ve daha tefekkürle bakış öğretilmelidir. Öncelikle de aile bunu yaşayarak göstermelidir. Mesela; yazın bir gün batımında ufuklardan tepelere, denizlere yayılan kızıllıkla beraber ortaya çıkan o tılsımlı güzelliğe dikkat çekilmelidir. Bir kış sabahı Süleymaniye Cami'nin incecik minarelerinin arasından altın bir top gibi parlayan güneş, heyecanla çocuğa gösterilmelidir. Balkonumuza konan güvercinin rengarenk kanatlarına dikkatini çekmeli, ona yem vermeye teşvik etmelidir. Çocuğa, çevremizde sıkılmamıza fırsat olmayacak kadar çok güzellikler, sırlar olduğu anlatılmalıdır.
- ✔ Genç, dînî ve kültürel faaliyetlere yönlendirilmeli; bir dernek, vakıf veya hayır kurumunda görev almanın kişiye gerçek bir huzur, saadet verdiği anlatılmalı.
- ✔ Genç, ergenlik döneminin özelliklerinden olan can sıkıntısının geçici olduğu ve endişelenmemesi gerektiği hakkında bilgilendirilmelidir.

ÇİRKİNLİK TAKINTISI



Gençlerde yer yer çirkinlik takıntısı görülür. Aslında bu görüş kendilerine ait değildir. Çevrenin vermiş olduğu alt mesajların birikimi onlarda bu kanaati uyandırmıştır.

Özellikle genç kızlar kendilerini çevrelerindeki güzellik kriterlerine göre değerlendirir, yaygın güzellik idealine ulaşma zarûriyeti hissederler. Bu değerlendirme genç kızın özgüvenini yitirmesine ve mutsuzluğuna sebep olur.

Özellikle medyada sanatçı, şarkıcı vb. isimler altında güzel olarak sunulan modellerin, gençlerde pek çok menfi tesirleri olduğu kesin. Bu aynı zamanda kimlik bunalımını da arttıran sebeplerdendir. Yazık ki gençler için en büyük tehlike bugün, önlerine başarılı, mutlu popüler olmanın yolu olarak bu şekilde güzellik modellerinin sunulmasıdır. Perde önünde güzel, mutlu, başarılı olarak sergilenen bu modellerin, perde arkasındaki görünümün tamamen zıddı olan gerçek hayatlarından bihaber olan gençler büyük bir özenti içine girmektedirler. Modellerle özdeşleşmekte, onlar gibi güzel, onlar gibi popüler olmak istemektedirler.

Halbuki gerçek güzellik asla zahirde değildir. Bu öncelikle gençlere öğretilmelidir. Çirkinlik değersizlik ifadesidir. Aynı şekilde değerli olan da güzeldir. O zaman kişi kendini değerli kılacak özelliklere sarılmalı, öncelikle Allah'ın *(celle*

celâluhu) kulu hatta halifesi olması cihetiyle zaten değerli olduğunu bilmelidir. Hiçbir zaman insanın fiziki yapısı değerlilik ölçüsü olamaz.

Gençler, ulvi idealleri olmanın, kendine güvenmenin, kabiliyetli olduğu sahalarda güzel işler yapmanın, insanlara faydalı olmanın çok büyük değerler olduğunu bilmelidir. Değerli olduğunu bilen kişinin de asla çirkinlik takıntıları olamaz.

Ayrıca fiziki güzellik kriterlerini bir takım kişilerin tekeline bırakıp, buna uymayanlar güzel değildir demek büyük bir zulümdür. Unutmayalım ki her insan biriciktir ve kendine mahsus özellikleriyle kendine göre güzeldir. Aynalara küsmek yerine fiziğimizle barışık olmalı, Allahu Teâlâ'nın esma ve sıfatlarının tecelligâhı olan insanın çirkin olamayacağına inanmalıyız.

❀ ❀ ❀

"Güzel ve göz alıcı herşey iyi olmayabilir.
Ancak iyi olan herşey güzeldir."

MARKA DÜŞKÜNLÜĞÜ



"Çok elbiseler gördüm; içinde insan yok,
Çok insanlar gördüm; giyecek elbisesi yok."

Mevlânâ Hazretleri

"Yeni nesil, kendini marka ile var etmeye çalışıyor; anı yaşamayı seviyor; kitap okumuyor; politik olaylarla ilgilenmiyor; kolay para kazanmak istiyor ve hazzı, hayatının merkezine koyuyor."[61]

Yapılan araştırmalar çağımız gençliğini "Marka gençliği" olarak tanımlıyor. Yazık ki korkunç bir marka tutkunluğu mevcut. Arabada, eşyada, kıyafette hep markaya bakan bir toplum haline geldik. Özellikle reklamlar gençleri çılgınca bir tüketime, korkunç bir marka hastalığına itiyor.

Ekonomik geliri dar bir baba, on üç yaşındaki çocuğuna aylık gelirinin yarısına tekabül eden bir spor ayakkabısını almak zorunda kalabiliyor. Veya alınmamışsa çocukla çatışmalar sıkıntılar yaşanabiliyor.

Çocukların ağzında sakız gibi dolanan bir çift söz: «Herkesin var, benim yok... Siz beni sevmiyorsunuz." Duygu

61. Prof. Dr. Nilüfer Narlı

sömürüsüne uğrayan anne-baba çoğu kere de çocuğunun ihtiyacını karşılayamamaktan dolayı üzüntü yaşıyor.

Güzellik Markada mı Yoksa İnsanlıkta mı?

Burada öncelikle gençlerin beynine şu mesaj işlenmeli. Asıl olan marka giymek midir? Yoksa insan-ı kâmil olmak mıdır? Acaba marka giyme isteğinin altında kendinde gördüğü değersizliği, eksiklikleri, değerli gördüğü marka ile örtme duygusu mu yatıyor?

Burada Mevlânâ Hazretleri'nin sözünü tekrarlıyoruz.

"Çok elbiseler gördüm; içinde insan yok.
Çok insanlar gördüm; giyecek elbisesi yok.»

İnsan hiçbir zaman markayla değer kazanmaz. Gençler umumiyetle, toplumda bir yer edinebilme, benliklerini ispatlayabilme ve rakiplerini geçebilme adına markayı istediklerini iddia ediyorlar. Bunlara en güzel cevap Nasreddin Hoca'nın "Ye, Kürküm, Ye" fıkrasıdır. Gençlere üstünlüğün, ancak güzel değerlere sahip olmakla mümkün olacağı öğretilmeli.

Markayı kalite için tercih ediyoruz denilirse, insanın imkanları ölçüsünde kaliteli ürün istemesi en tabii hakkı. Günümüzde marka, kaliteden ziyade isim ve üstünlük için tercih edilme durumuna gelmiştir. Dolayısıyla bir tüketim çılgınlığı ve marka hastalığı cemiyetimizi tamamen sarmış durumdadır. Kalite için bu ürünü alıyoruz diyenlere sormak lazım. Eğer üzerinde marka amblemi olmasa, ürünün o markaya ait olduğunu bilmesine rağmen yine o ürüne yüksek fiyat öder mi?

Ne Yapmalı?

- ✔ Ergenlik çağındaki çocuğun isteklerine anlayış gösterilmeli, ancak her istediğini yerine getirmeye hazır olmadığımızı ona anlayacağı dille ifade etmeliyiz. Unutmayalım ki bu devrede gencin, maddi konularda hayal kırıklıklarına katlanmayı öğrenmemesi, tatminsiz olmasına ve tatmini rastgele yollara kaydırmasına sebep olabilir.
- ✔ Kendi gençliğimizin mahrumiyetlerinden bahsetmenin faydası olmaz. Hatta daha da itiraza götürür.
- ✔ Çocuğumuza harcayabileceğimiz miktarı açıklayalım. Ancak bunu ünlü bir markaya göre değil, normal bir ürüne göre ayarlayalım.
- ✔ Çocuğun istediği ürünün ücretine cep harçlıklarıyla katkıda bulunmasını sağlayalım.
- ✔ Şüphesiz markalı ürünler çocuğa çekici gelmektedir. Bu konuda fikrimizi belirtmeli ve sınırlar getirmeliyiz.[62]

Unutmayalım ki gencin şahsiyeti geliştikçe çevresinin onaylayacağı, takdir edeceği davranışlar geliştirebildikçe "marka" önemini yitirecektir.



62. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 108-109

DENGESİZ BESLENME VE KİLO MESELESİ



"...Yine kilo aldım... Bacaklarım kapkalın oldu. Vücudumdan nefret ediyorum. Hayatım berbat gidiyor. Gittikçe kendi karışıklığımda boğuluyorum..."

Ergenlik döneminde dengeli ve yeterli beslenmenin önemi çoktur. Fast-food tarzı beslenme, muhtevası ne olduğu bilinmeyen (sağlığı tamamen tehlikeye atıcı, çoğu kanserojen katkı maddelerine dayanan) hazır gıda tüketimi bugün gençler için büyük tehlike haline gelmiştir. Gencin beslenmesindeki düzensizlik ve dengesizlik, ergenlik yükünün daha artmasına sebebiyet verir.

Çocukta başlayan bu yeme bozuklukları dolayısıyla obezite çok yaygınlaşmıştır. Şişmanlık birçok sağlık problemini de beraberinde getiren bir rahatsızlıktır. İdeal kiloya sahip olmak kişinin hem bedenen, hem de ruhen sağlıklı olmasına yardımcıdır. Ancak her şeyde olduğu gibi bu konuya çok odaklanmak, takıntı haline getirmek ruhsal hastalıklara sebebiyet verebilir.

Medyada ince, zayıf manken vücutlarının sanki idealmiş gibi takdim edilmesi, genç kızlarda bu hastalıkların çıkmasına en büyük sebeptir. Son yıllarda ergenlik çağındaki genç kızlarda bu hastalıklara yakalanma oranı çok artmıştır.

Anoreksia Nervosa (13–18 yaş arası)

Zayıflık takıntısı olan anoreksia nervosa, aşırı kilo vermek ve yemek yemeyi reddetmek belirtileriyle kendini gösterir. Bu kızlar normal kilonun oldukça altında olmalarına rağmen şişmanlamaktan korkar, bedenlerinden rahatsızlık duyarlar. Kilo verebilmek için kusma, müshil veya iştah kesici hap kullanma, aşırı beden aktivitesinde bulunma gibi yöntemler uygularlar.[63]

Bulimia (13–25 yaş arası)

Aşırı iştahla büyük porsiyonlar halinde yemek yeyip sonra da kendi kendini kusturma şeklinde görülen bir rahatsızlıktır. İşaretleri:

- ✔ Sürekli yemekle ilgilenirler ve yerken kendilerini kontrol edemezler.
- ✔ Kendi kendilerini uyararak kustururlar; sık sık diyet yaparlar ve müshil (ishal edici) ilaçları yanlış amaçla ve fazla kullanırlar.
- ✔ Sürekli vücut şekli ve ağırlığı hakkında konuşurlar. Sanki hayatlarının en önemli olayı kilolarıdır.[64]

Ne Yapmalı?

- ✔ Unutulmamalı ki saydığımız bu iki rahatsızlık tedavi edilmesi gereken ciddi hastalıklardandır. Özellikle anoreksia'nın hayati tehlikesi olduğunu ve hastanın daha çok hastaneye yatırılarak tedavi edildiğini biliyoruz. Bu durumda saydığımız belirtilerin görülmesi halinde genç hemen doktora götürülmeli.

63. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 135
64. Prof. Dr. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 136

- ✔ Çocukluktan itibaren beslenme konusunda bilinçlendirilmeli ve anne-baba olarak sağlıklı beslenme konusunda örnek olunmalı.
- ✔ Genç, spora veya egzersiz yapmaya teşvik edilmeli.
- ✔ Gencin kendi vücudu ile barışık olmasına yardımcı olmalı; diyet yapmaya teşvikten veya sürekli yemek yemesi için baskı yapmaktan kaçınılmalı.
- ✔ Bitkisel ad altında da olsa, "zayıflatma ilaçlarından" şiddetle kaçınılmalı, içlerinde öldürücülüğe kadar varabilen çok zararlı maddelerin olduğu unutulmamalıdır.

Diyetler

Günümüzde beslenme bozukluklarıyla beraber diyet şekillerinde de çok artış görülmektedir. Bilinçsizce uygulanan diyetler özellikle gençler için çok tehlike arzetmektedir. Çok düşük kaloriye dayanan diyetler, büyüme dönemindeki gencin metabolizmasını bozmakta, hormonlarını etkilemektedir. Çoğu kere kilo verme adına ruh ve beden sağlığını yitirme söz konusu olmaktadır. Gence diyet yerine sağlıklı beslenme tavsiye edilmeli ve sayacağımız şu maddelere uymaları sağlanmalıdır.

- ✔ Yemek iyi çiğnenerek ve yavaş yenilmeli.
- ✔ Yemek pişirme tekniklerine dikkat edilmeli. (Fazla yağdan ve yağı kızartmaktan kaçınılmalı. Yemekleri kızartmaktan ziyade fırın veya ızgara olarak pişirmeyi tercih etmeli, vb.)
- ✔ Dengeli beslenilmeli; günlük protein ve tahıl alımına, meyve-sebze tüketimine dikkat edilmeli.
- ✔ Kahvaltı ihmal edilmemeli... Simit, poğaça gibi hamurlu yiyecekler değil, peynir, zeytin, yumurta, ceviz, bal ve tam ekmek tercih edilmeli.

- ✔ Muhtevası bilinmeyen hazır gıdalar tüketilmemeli; etiket okuma alışkanlığı kazanılmalı.
- ✔ Bol su tüketilmeli.
- ✔ Tuz azaltılmalı.
- ✔ Az ve sık beslenilmeli; öğün atlanmamalı.

Şişmanlık Ölçüsü Nedir?

Sağlıklı bir kişide olması gereken kilo, beden kitle endeksi (BKE) olarak adlandırılan bir formülle hesaplanmaktadır. Buna göre kişinin kilogram cinsinden ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine bölünmesi ile vücut kitle endeksi hesaplanır.

Beden kitle endeksi 20'nin aşağısında olanlar zayıf,

20-24 arası olanlar normal,

25-29 arası olanlar hafif şişman,

30-40 arası olanlar ve 40'ın üstü olanlar çok şişman olarak kabul edilir.

Mesela; 1,70 m boyundaki bir gencin kilosu 70 ise;

1,7 x 1,7 = 2,89

70 : 2,89 = 24,4

Gördüğümüz gibi bu gencin beden kitle endeksi normal değerin son sınırında. Yani kilosunu şu halde normal kabul ediyoruz, ama bunun üzerine kilo almaması gerekiyor.



SAĞLIKLI BESLENME



Ergenlik döneminde gençler bedensel olarak hızlı bir gelişme yaşadıkları için yapım ve onarım maddeleri olan protein, vitamin ve minerallere çok ihtiyaç duyarlar. Bunları yeterli alamadıklarında iştah hissi onları kilo almaya sürükleyebilir.

Protein

Kızlar günde 45-50 gr, erkekler ise 50-60 gr proteini yiyecekler yolu ile almalıdır. Ergenlik çağı çocuklar için önerilen günlük protein miktarları:

- ✔ Süt, yoğurt : 2 su bardağı
- ✔ Peynir/ çökelek : 1 kibrit kutusu
- ✔ Et/Tavuk/Balık: : İri bir köfte kadar
- ✔ Yumurta : 1 adet
- ✔ Kuru baklagil : 1-2 servis kaşığı

(İçlerinden bir kaçı tercih edilebilir.)

Yeterli protein alınmaması durumunda boy kısalığı, hormonal faaliyetlerde bozukluk, ileri hallerde ise hayatı tehdit eden tablolar ortaya çıkıyor.[65]

65. Hatice Kübra Ergin, a.g.e, s. 57

Mineraller

Ergenlik döneminde, artan kemik kütlesi için kalsiyum, büyüyen kaslar için demir, yeni kas ve kemik dokusu oluşturmak için de çinko olmak üzere bu üç minerale çok ihtiyaç duyulur. Onun için de tavuk, balık, yağsız kırmızı et, süt, baklagiller ve tam tahıllar asla ihmal edilmemelidir.

Özellikle genç kızların demire ihtiyaçları erkeklerden daha fazladır. Bunun için de ek olarak iki haftada bir karaciğer veya tavuk ciğeri yemesine teşvik edilmelidir. Ülkemizde kadınlarda kansızlık eğilimi fazladır. Ayrıca günümüzde okul çocuklarının %20-35'inde de kansızlık görülmektedir.

Kansızlık; halsizlik, solukluk, yorgunluk, baş dönmesi, baş ağrısı, nefes darlığı, iştahsızlık gibi şikayetlerle kendini gösterir. Hatta gençlerde ve çocuklarda, dikkatsizlik ve konsantrasyon güçlüğüne, hatta zeka seviyesinde kalıcı geriliğe bile sebep olabilmektedir.

Demir en fazla karaciğerde, kırmızı ette, yumurta sarısında, yeşil sebzelerde ve hububatta bulunmaktadır.

Vitaminler ve Enzimler

Vitaminler de ergenlik çağındaki gencin vazgeçilmezlerindendir.

A vitamini; görme, büyüme, hücresel farklılaşma, üreme ve bağışıklık sisteminin doğru çalışması için gereklidir. Karaciğer, yağsız et, süt, tereyağı, yumurta, yeşil ve sarı sebzelerde bulunur.

D vitamini; kalsiyum ve fosforun vücuda faydalı bir hale gelmesi kemiklerin gelişmesi için lazımdır. Ergenlik çağında günlük ihtiyaç yetişkinlerin iki katıdır. Balık yağı, süt ve tereyağında bulunur. Ayrıca güneş ışığı da D vitamini için en büyük kaynaktır.

C vitamini; kollajen dokunun yapımında şarttır. Başta narenciye olmak üzere birçok meyve ve yeşil sebzede, beyaz ve kırmızı lahana, maydanoz, yeşil biber ve kuşburnunda bol C vitamini bulunur.

E vitamini; büyüme ve üreme için gereklidir. Buğday, pirinç, mısır, darı, çavdar, marul, soya, yerfıstığı, kabak çekirdeği, badem, susam, ceviz, zeytinyağı, mısırözü yağı ve yeşil sebzelerde bulunur.

K vitamini; kanın normal sürede pıhtılaşması için gereklidir. Et, karaciğer, kabak, karnabahar, ıspanak ve başka yeşil sebzelerde vardır.

Hücre yapımındaki görevi sebebiyle ergenlikte **B12 vitamini**ne duyulan ihtiyaç çocukluğun iki katıdır.

B grubu vitaminler; tahıllar, yağsız et, böbrek, yürek, beyin, karaciğer, tavuk, yumurta, yerfıstığı, ceviz, kepek ekmeği ve yağlı tohumlarda bulunur.[66]

Netice

Proteini, minerali ve vitamini ile dengeli bir beslenme, özellikle ergenler için ruhen ve bedenen sağlıklı olmalarının şartı. Yiyecekleri seçerken GDO'su bozulmamış olmasına özen göstermek; meyve ve sebzeleri mevsiminde bol bol tüketmek; yanmış (cips ve kızartma vb.), ve doymuş yağlardan, margarinlerden kesinlikle uzak durmak; yağ ihtiyacını daha çok sızma zeytinyağı, taze kuruyemişler ve süt ürünleri gibi doğal kaynaklardan karşılamak fazla şekerli ve hamurlu gıdalardan sakınmak, sağlıklı beslenmenin vazgeçilmez esaslarıdır. Evde bütün bunlara dikkat etmek ve genci bu konularda bilinçlendirmek çok önemlidir.

66. Hatice Kübra Ergin, a.g.e, s. 55

NESİL ÇATIŞMASI



"... Her şeyden nefret ediyorum. Özellikle de ailemden... Sevmiyorum, hiçbirini görmek istemiyorum. Ne annem, ne babam, ne de ablam... Hiçbirine tahammülüm yok. İnsan ailesinden bu kadar nefret eder mi?

Ne olurdu, ne olurdu beni birazcık anlayabilselerdi? Hiç değilse anlamak için birazcık gayret sarfetselerdi. O kadar yalnızım ki... Tek dostum gözyaşları içinde yazdığım şu günlük..."

Bir Genç Kızın Günlüğünden

Ergenlik dönemi gençle en fazla çatışmanın yaşandığı dönemdir. Ergendeki değişimler ve ayrı bir birey olma özelliklerinden dolayı bir takım çatışmaların yaşanması normaldir. Bununla beraber fazla çatışma olmadan bu dönemi atlatan ergenler de görülür.

Aslında anne-baba ile genç arasında farklı bakış açılarının olması gayet normaldir. Anne-babanın otuz yıl önceki gençlik yıllarını ve yaşadığı şartları günümüzle kıyasladığımız-

da bunu daha iyi anlarız. Mesela; geçmişte türlü imkansızlıklar içinde bir gençlik yaşamış anne-babanın, günümüzün bütün konfor önlerine sunulan tüketici gençlerini anlamakta zorlandığını görürüz. Aynı şekilde gençlerin de anne-babalarının "Biz senin yaşındayken..." diye başlayan sözlerine hiç tahammül edemediklerini görüyoruz.

Ailenin talep ve beklentileri ile ergenin talep ve beklentileri uyuşmadığında çatışmalar başlar. Artık çocukluğun verdiği bağımlılıktan kurtulan genç, kendini ispatlama adına kararlarını kendi istekleri doğrultusunda vermek ister. Her ergenin bağımsızlaşma ve bireyselleşme yolunda atacağı adımlar farklıdır. Kimi kıyafet tarzında, kimi saç şeklinde veya sokağa çıkma saatlerinde kendini ispatlamaya çalışır. Ayrıca para, araba kullanma, arkadaş seçimi, derslerini ve ev işlerini ihmal etme gibi konularda da çok çatışmalar yaşanabilmektedir.

Ufak tefek ve kısa süreli çatışmalar korkutucu sayılmaz. Ancak yaşanan çatışmaların zincirleme bir şekilde büyüyüp genci aileden uzaklaştırması en büyük tehlikedir. Onun için çıkan çatışmalar dolayısıyla oluşan problemler zaman geçirilmeden çözülmelidir.

Öncelikle yeni nesil ve hayat şartlarının bizim gençlik yıllarımızla aynı olmadığını bilmeli ve asla kıyaslama yapmamalıyız. Çocuğumuzun görüşlerimize saygılı olmasını istiyorsak önce biz onun görüşlerine saygılı olmalıyız. Ergenle çatışmaya en büyük çözüm kaliteli bir iletişimdir.

Bir Genç Kızın Serzenişleri

"Ailemden çok kopuk olduğumu düşünüyorum. Halbuki ailede birlik, muhabbetli sohbetler eşliğinde beraberlik, özellikle on iki – on beş yaşlar arasındaki en büyük arzumdu. Anne ve babamın ise bana en büyük alakaları gireceğim SBS sınavı üzerineydi. Sürekli "Ders çalış" ikazı, her şeyin ona endekslenmesi, beni nefretle dolduruyordu.

Şu anda on sekiz yaşındayım. Keşke diyorum; babam bizi ara sıra ailece pikniğe götürseydi. Her akşam eve geldiğinde, hepimizi televizyona kilitlenmiş gördüğünde, «pat» diye tv'nin düğmesini kapatacağına, güzel bir sohbet açsaydı, bizimle şakalaşsaydı. Beraber gülüp eğlenseydik de o tv'yi kendimiz kapatmak isteseydik.

Canımın sıkıldığı zamanlar annem "Ders çalış!" demek yerine, "Sanırım can sıkıntısına mis gibi kokan bir kek iyi gelir, haydi mutfağa girelim" deseydi de neşeyle kekler yapsaydık.

Ve şimdi bütün bunları, "keşke" kelimesi ile değil de çocukluğumun en güzel hatıraları olarak size aktarsaydım."

Ne Yapmalıyız?

- ✔ Öncelikle sevgi, saygı ve hoşgörüye dayanan kaliteli bir iletişim içinde olmalıyız.
- ✔ Meseleleri ertelemeden ergenle karşılıklı konuşmalıyız.
- ✔ Tenkitçi olmaktan kaçınmalıyız.
- ✔ Onun görüşlerine değer verdiğimizi ona hissettirmeliyiz.
- ✔ Onu kontrol altında tuttuğumuz intibaından kaçınmalıyız.
- ✔ Olayları tek yönlü değil, birçok yönden değerlendirmeye çalışmalıyız.
- ✔ Gence kendi hatasını fark etmesine yardımcı olmalıyız.
- ✔ Nesil çatışmasını engelleme yollarından en önemlisi ergeni dinlemedir. İyi bir dinleyici olmalıyız.
- ✔ Çocuklarımızı kendimizin birer uzantısı gibi görme düşüncesinden kaçacak, onların başlı başına birer fert olduklarını kabul edeceğiz.
- ✔ Ergenleri ilgilendiren konularda karar alırken onları da haberdar etmeliyiz.

Ben Aileden Değil miyim?

Mert on beş yaşında. Yeni kazandığı Anadolu Lisesinde 9. sınıfı bitirmek üzere. Yeni okuluna ve arkadaşlarına zor da olsa alışmış durumdu. Başarılı bir yıl geçiren Mert'in yaklaşan yaz tatili için birçok planı var. Ancak ailesinin de ona vermek istediği bir haber var. Bu haberin Mert'i üzeceğini ve sinirlendireceğini bildikleri için okulların kapanmasını özellikle beklemişler. Mert ailesinden Ankara'ya taşınmak zorunda olduklarını öğrendiği an öfke nöbeti yaşadı. "Ben de bu ailenin bir üyesiyim, bana danışmadan buna nasıl karar verebilirsiniz?" diye bağırmaya başladı. Bunu takip eden başka kavgalarla beraber olay çok büyüdü..."

Bu vakada Mert'in karar sürecinden uzak tutulması yanlıştır. Karar hakkı olmasa da, kendisini ilgilendiren bir konuda bilgi sahibi olma hakkı Mert'e tanınmış olsaydı sorun bu kadar büyümeden çözülebilirdi."[67]

67. Uzm. Psk. Özgün Kızıldağ, Ergenleri Anlama Kılavuzu, Elma Yay., s. 298

“Gençlerin en nefret ettiği ve
kulak vermediği sözler
‘Biz sizin yaşınızdayken...’
diye başlayan cümlelerdir.”

Üçüncü Bölüm

AİLE OCAĞI

“Aile bir eğitim ocağı,
kişiyi bedenen ve rûhen geliştiren
mârifet mektebidir.”

AİLE



"**Huzur bulmanız için kendi türünüzden sizin için eşler yaratması, aranızda sevgi ve rahmet vücuda getirmesi O'nun varlığını ve hikmetini gösteren ayetlerdendir. Bunda düşünen toplum için alınacak dersler vardır**."[68]

Aile Sevgidir; Huzur mahalîdir.

Aile fertlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlarını giderdikleri; sevgi, saygı ve güvene dayanan anne-baba ve çocuklardan müteşekkil ulvi bir müessesedir. Daha öz ifadeyle aile, kişinin huzur bulduğu, sukûna erdiği mahallîdir. Bu huzurun temelinde de sevgi, saygı ve fedakarlık asıldır.

Allahu Teâlâ El-Vedûd ismiyle en çok aile üzerine tecelli eder. O tecelliyle iki ayrı insan birbirine gönül verir; akabinde ömür verir... O ömrün en güzel semeresi güzel yetişmiş çocuklardır. Kur'an-ı Mübin'de ne güzel buyrulmuş:

"**O müminler ki şöyle dua ederler: Ey Rabbimiz! Bize eşlerimizi ve çocuklarımızı 'göz aydınlığı/gönül ferahlığı' olacak kimseler kıl**."[69]

68. Rum Sûresi: 21
69. Furkan Sûresi: 74

Aile Eğitim Ocağı; Marifet Mektebidir

"**Ey müminler! Kendinizi ve ailenizi yakıtı insanlar ve taşlar olan ateşten koruyun**."[70]

"**Hepiniz çobansınız ve güttüklerinizden sorumlusunuz… Erkek ailesinin çobanıdır ve aile bireylerinden sorumludur. Kadın kocasının evinin, çocuklarının çobanıdır ve bunlardan sorumludur**."[71]

Ecdadımız aileyi, hep aile ocağı diye zikretmiş. Dolayısıyla ailedeki sıcaklığa, terbiyeye dikkat çekmiş. Aynen asker ocağındaki eğitim gibi, aile ocağında da bir eğitim vardır. Hem de kişiyi bedenen ve ruhen geliştiren bir eğitim.

Ailede alınan inanç, bilgi, terbiye ve davranış kalıpları insanın bütün hayatına tesir eder. Çocuğun hayat görüşü, inancı, ahlakı, karakteri, aile içinde şekillenir. Onun için aile çocuğun en büyük mektebidir.

Toplumun temel taşı olan ailenin bu görevini hakkıyla icra edebilmesi son derece önemlidir. Geleceğin mimarları olan çocukların ilk ve en önemli eğitim kurumu ailedir. Onun için de İslâm dışı ve karşı akımların hedefi, öncelikle aile ve aile terbiyesidir.

Ergen ve Aile

Sevgi ve saygıyla beslenen ideal bir aileye sahip olmak bir genç için en büyük nimettir. Aile içindeki huzur ve rahatlatıcı ortam, gencin ailesiyle daha fazla zaman geçirmesine ve anne-babasıyla iletişiminin kuvvetlenmesine sebep olacaktır.

Aksine, sık sık kavga ve gürültünün olduğu, karşılıklı sevgi ve saygının, hoşgörünün bulunmadığı, rol karmaşasının yaşandığı aileler de bir ergen için en büyük eksikliktir.

70. Tahrim Sûresi: 6
71. Buhari 17; Müslim, İmaret 1199

İdeal aile ortamında da ara ara bazı aksaklıklar görülebilir. Önemli olan uzun sürmeden meseleleri çözmeye çalışmak, arayı bulmaktır.

İdeal bir aile ortamında bulunması gereken özellikleri şu şekilde özetleyebiliriz.

- ✔ Öncelikle inanç birliği olmalıdır. Allah ve Rasulünü sevmek ve hayatları bu sevgi üzerine inşâ etmek ideal bir aile olmanın en büyük şartıdır. Aslında bu madde aşağıda sayacağımız diğer maddeleri de içine almaktadır. Çünkü bütün güzellikler, doğrular İslam'ın bünyesinde mevcut olduğu için, gerçek manada İslam'ı yaşayabilen bir aile ideal ailedir. Böyle bir ailede herkes kendi görev ve mesuliyetlerini bilir.

  Özellikle anne ve baba kendi kimlik ve rolleriyle çocuklara örnek olur. Kimlik kargaşası olmaz. İslam'ın temel prensiplerinden olan sevgi, saygı, fedakarlık hoşgörü gibi özellikler güzel ahlak olarak bu ideal ailenin temelini oluşturmuştur.

  Ayrıca Allah ve Rasulü gibi ortak bir sevgilisi olan aile fertleri birbirlerine en büyük bağ ile bağlanmış olmaktadır. Böyle bir ailede iletişim, gayet sağlıklı ve güzel olur.
- ✔ İdeal ailede herkes rolünü ve sorumluluğunu bilir.
- ✔ Herkes duygularını rahatlıkla ifade eder.
- ✔ Beraber geçirdikleri ortak zaman dilimleri onlar için önemlidir.
- ✔ Birbirlerine karşı sevgi, saygı ve güven içindedirler.
- ✔ Fertler arasında fedakarlık ve yardımlaşma hakimdir.
- ✔ Fertlerin şahsî özellikleri ve ihtiyaçları göz önünde tutulur.

- ✔ Gelecek üzerine ortak hedefler, idealler ve planlar vardır.
- ✔ İdeal ailede ev, aile fertlerini cezbedicidir. Yani gerek ebeveyn, gerekse çocuklar evde huzur, sükûnet bulurlar.

Ya Aksi Olursa?

Bütün bunların aksi olması durumunda; huzursuz, çatışmalı, aynı çatı altında ayrı kutup insanlarının toplanmak zorunda kaldıkları bir küçük topluluk ortaya çıkar ki buna aile ocağı demek mümkün olmaz. Özellikle günümüzde gençlerin çoğunun aileden kopuk oluşu gerçekten üzücüdür. On sekiz yaşına gelince genci kapı dışına atan Batı için bu bir eksiklik olmayabilir. Ama çocuk eğitimine ve aile bağına çok önem veren bir dinin mensubu olan bizler, gencin aileden kopuk oluşunu asla tasvip etmiyoruz.

❀ ❀ ❀

"Mesele müşfik bir ebeveyn olmak değil,
iyi bir ebeveyn olmaktır."

Ailemi Sevmiyorum

Genç kızlarla ara ara yaptığımız sohbet ve seminerler sırasında gelen sorular gerçekten çok düşündürücüdür. Mesela;

"Yatılı okumaktayım... Hafta sonları ailemin yanına çıkmak istemiyorum. Bu isteksizliğim normal mi?"

"Annemi sevmiyorum... Ve bu durum beni çok rahatsız ediyor. Annemi sevmek için ne yapabilirim?"

"Ailemin beni sevdiğine inanmıyorum. Kendimi arkadaşlarımın yanında daha mutlu hissediyorum..."

"Ailemden de kendimden de nefret ediyorum. Çok korkularım var... Bana bir psikolog tavsiye edebilir misiniz?"

On yedi yaşlarındaki bir genç kızın günlüğüne aktarmış olduğu itirafları da aynı minvalde...

"Çevremdeki insanlar bana öyle yabancı, öyle uzak ki... Hareketleri, sözleri, bakışları... Bazen diyorum ki ben bu insanların arasına nasıl düştüm? Bunlar benim ailem mi? Şaşırıyorum, karıştırıyorum doğruyu, yanlışı, normali... Allak bullak oluyor; her şey, ama her şey... Ölmek istiyorum... Eğer erkek olsaydım bir dakika durmaz, çeker giderdim. Kendimi hiç bu aileye ait gibi hissedemiyorum. Bu çevreyi de istemiyorum. Tek başıma yaşamak istiyorum, yaşamak şartsa..."

“Çocukların nasihatten
çok, örneğe ihtiyacı vardır.”

Dördüncü Bölüm

PEYGAMBER EFENDİMİZ VE GENÇLİK

“Gençlere hayırla muamele
etmenizi tavsiye ediyorum.
Çünkü onların kalpleri çok hassastır.
Allah beni musamahakâr
Tevhid diniyle gönderdi.
Yaşlılar bana karşı çıkarken,
beni gençler destekledi.”[72]

Hadis-i Şerif

72. (Tirmizi; Menakıb: 63

PEYGAMBER EFENDİMİZ'İ İLK DESTEKLEYEN GENÇLER



Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'i Mekke'de ilk destekleyenler gençler olmuştu. Dolayısıyla İslâm davasının ve medeniyetinin inşâasında gençlerin büyük rolü olmuştur. Onlar, Peygamber Efendimiz*(sallallahu aleyhi ve sellem)*'e ve davasına büyük bir sevda ile gönül vermişler, fedakarlıkta ve gayrette zirveye çıkmışlardır. Sahabe-i Kirâmın büyük çoğunluğunu gençler meydana getirmiştir. İlk müslümanlardan cennetle müjdelenen on kişinin tamamı, Bedir ve Uhud Ashabı'nın çoğunluğu gençlerden meydana gelmişti.

Bunlardan biri olan Mus'ab bin Umeyr İki Cihan Güneşi Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'i tanıdığında henüz on sekiz yaşında idi. Aynı zamanda Mekke'nin en yakışıklısı ve en güzel giyineniydi. Mekke'nin ileri zenginlerinden olan annesi, oğlunun kıyafetlerinin kumaşını Şam'dan, Hind'den, terliklerini ise Hadramut'tan özel olarak getirtirdi. Ama Mus'ab *(radıyallahu anh)*, Peygamber Efendimiz*(sallallahu aleyhi ve sellem)*'i görünce hepsinden vazgeçti, büyük bir aşkla, sadakatle Allah'a ve Rasulüne bağlandı.

Annesinin odaya hapsetmesi, hatta evlatlıktan reddetmesi onu yolundan döndürmeye yetmedi. Bedir Savaşı'nda "Rasûlullah'ın Bayrakları" olarak isim yapan Mus'ab *(radıyallahu anh)*, Uhud Savaşı'nda yine elinde sancak olduğu halde önce sağ kolunu kaybetti. Sancağı sol eline alarak savaşa devam etti. Fakat arkasından sol eli de kesildi. Bu defa vücuduyla sancağa sımsıkı sarıldı ve nihayet şehit oldu. Bu zengin gencin üzerindeki elbise bütün bedenini örtemiyordu. Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*, bedenin eksik kalan üst kısmını izhir denilen kokulu otlarla örttü. Bu ne büyük bir iman! Bu ne büyük bir sevda. Bu sevdanın tohumları nasıl atıldı?

Aynı şekilde Vakkas'ın oğlu Sa'd *(radıyallahu anh)* da Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'i tanıdığında, kendine mahsus zevkleri, tutkuları olan ve annesini çok seven on yedi yaşında bir gençti. Biricik annesinin ölüm oruçları bile onu geriye döndürtememişti.

Ya Ebu Zer *(radıyallahu anh)*! Şehirler arası yollarda hırsızlık yapmak, Kabe'ye hac için gelenlerin mallarını yağmalamakla ünlü Gifâr Kabilesinin en gözü pek yağmacı genci... Neticede o da Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in vahiy pınarından kana kana içti. Kısa bir dönemde Peygamber Efendimiz'in eğitiminden geçerek sevdalılar kervanına katıldı ve cesurluğunu, cengaverliğini İslam yolunda harcadı. Neticede Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in:

"Gök kubbenin altında ve yeryüzünün üstünde Ebu Zer'den daha doğru sözlü kimse yoktur" övgüsüne mazhar oldu.

Aynı şekilde Zeyd bin Sabit hazretleri de Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in vahiy kâtipliğini yaptığında gencecik bir delikanlı idi.

Bunların sayıları sayfalarımıza sığamayacak kadar çok... Ali, Bilal, Ammar, Yasir Habbab, Câfer, Sehl ve Sühey, Enes, Umeys, Abdullah bin Ömer, Zeyd bin Sabit *(radıyallahu anhum)*...

Onlar nasıl gençlerdi ki hayatlarının en deli dolu döneminde dünyanın en nadide insanları arasına girdiler? Veya onlara uygulanan eğitim nasıl bir eğitimdi ki bu güzelliklere ulaştılar?

Tabii ki onlara uygulanan eğitim nebevî eğitimdi, eğitimcileri de Alemlerin Efendisiydi. Ancak Allahu Teâlâ Hazretleri Rasulu için «**Usve-i Hasene = Güzel Örnek**" buyurmuştu.

Öyleyse bize düşen her konuda olduğu gibi gençlerle iletişim konusunda da Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in hayatına bakmak.

Yukarıdaki örneklerimizde de gördüğümüz gibi delikanlılık çağındaki birçok sahabi, zengin ve itibarlı ailelerini, rahat, lüks içindeki hayatlarını terkettiler. Aksine çileyle, mücadeleyle dolu olan hayatı; Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in safını tercih ettiler. Bunun en önemli sebebi, Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in onlara değer vermesi ve güvenerek sorumluluk yüklemesi; daha öz ifadeyle onlara tam bir muallim olarak yaklaşmasıydı.

Alemlere rahmet olarak gönderilen yüce Peygamber *(sallallahu aleyhi ve sellem)*:

"**Ben ancak ve ancak muallim olarak gönderildim**." buyurmuştu. İnsanlık tarihinin en büyük muallimi... O'nun Nebevi eğitiminden geçen gençler üstün özellikleriyle ışıl ışıl parlayan birer yıldız oldular.

İslâm'ın, yarım asır gibi kısa bir süre içerisinde üç kıtaya yayılmasında bu genç neslin büyük rolü olmuştur. Aşk-ı

Muhammedî ile olgunlaşan bu gençler, kendi sahalarında önde gelen vâliler, kumandanlar, hâkimler, ârifler ve âlimler olarak insanları irşad etmişlerdir. Onlar hakkında en güzel sözü Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* söylemiş:

"**Ashabım yıldızlar gibidir. Hangisine uyarsanız, doğru yolu bulursunuz**."

❀ ❀ ❀

"Çocuklarınızı üç haslet üzerine terbiye ediniz;
Peygamber sevgisi, ehli beyt sevgisi ve
Kur'an tilaveti."

Hadîs-i Şerîf (Câmius Sağır)

PEYGAMBER EFENDİMİZ'İN GENÇLERLE İLETİŞİMİ



Hep Tebessüm Ederdi

Sevgili Peygamberimiz'in en büyük vasfı hep mütebessim oluşuydu. Sahabesini de güler yüzlü olmaya davet etmiş; "**Tebessüm etmeniz bir sadakadır**" buyurmuştur.

Âlemlerin Sultanı Gençlere Karşı Engin Bir Şefkat ve Müsamaha Sahibiydi

Bir gün, Ebû Rifâa adındaki bir genç, Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'le tanışmak için Medine'ye geldi. Allah Rasûlü bu arada Mescid'deydi ve Minber üzerinde sahabesine sohbet vermekteydi. Genç mescide girdi ve herkesin şaşkın bakışları arasında safları yararak en öne geçti. Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in konuşmasını keserek:

"Dînî hakkında hiçbir şey bilmeyen garip bir kişiyim; dînî öğrenmek istiyorum" dedi.

Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* konuşmasını yarım bırakarak minberden indi. Büyük bir hoşgörü ve anlayış içinde gence İslâmiyet hakkında bilgiler verdi. Sonra da tekrar minbere çıkarak sohbetine devam etti.

Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in bu ilgisinden ve kendisine değer vermesinden çok memnun olan Ebû Rifâa da saygıyla oturup sohbeti dinlemeye başladı. Neticede güzîde sahabiler arasına girdi ve şehadetle hayatını tamamladı.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) Gençlerde Gördüğü Müsbet Davranışları Takdir Ederdi

Hendek Harbi'nde on beş, on altı yaşlarındaki bir gencin başarılı hareketleri Allah Rasûlü'nün dikkatini çekti. O'nu yanına çağırarak adını sordu:

– Hatbe'nin oğlu Sa'd'ım diye cevapladı genç.

Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* tebessüm ederek:

– Allah seni bahtiyar kılsın, dedi.

Sonra da mübarek eliyle gencin başını okşayarak taktirlerini gösterdi.

Sevgili Peygamberimiz çocukları da gençleri de çok iyi dinlerdi. Kendisine arkadan seslendiklerinde sadece başını çevirmeyip, bütün bedenini çevirmesi bu manayı ifadede çok güzel bir misaldir.

Âlemlerin Rahmet Peygamberi Gençlere Değer Verir; Hastalandıklarında Hemen Ziyaretlerine Giderdi

Genç sahabilerden birini son günlerde mescidde göremeyen Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* meraklandı ve sordu. Arkadaşları gencin sıtma hastalığına yakalandığını söylediler.

Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* hemen onu ziyarete gitti. Bu durum karşısında genç çok duygulandı ve ağlamaya başladı.

Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*, hastalığı sebebi ile ahirette azap görmeyeceğini müjdeleyerek onu teskin etti.

Sevgili Peygamberimiz Çocukları ve Gençleri Çok Güzel Dinlerdi

Kendisine arkadan seslendiklerinde sadece başını çevirmeyip, bütün bedenini çevirmesi bu manayı ifadede çok güzel bir misaldir.

Gençleri Okçuluk Sporuna ve Yarışlar Düzenlemeye Teşvik Ederdi

Eslem Kabilesinden bir grup genç aralarında ok atarak yarış yapıyorlardı. Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* onları görünce:

– İsmailoğulları! Haydi ok atınız. Sizin babanız da usta bir ok atıcıydı. Bu yarışta ben Seleme b. Ekvâ tarafındayım, buyurdu. Bunun üzerine karşı takımın okçuları duraksadılar. Rasûlallah *(sallallahu aleyhi ve sellem)* "Ne oldu ki ok atmıyorsunuz?" diye sorunca "Ey Allah'ın Elçisi! Siz karşı takımda iken biz nasıl ok atarız?" dediler. Bunun üzerine Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*:

– "Haydi atın! Ben hepinizle beraberim," buyurdu.[73]

73. Veysel Akkaya, Genç Sahabiler, Erkam Yay., s. 192

Gençleri İbadete Teşvik Eder; Sevdirerek Öğretirdi

Ka'b'ın oğlu Rebia henüz çok genç olmasına rağmen Allah Rasûlü'ne daha ilk görüşte büyük bir sevda ile bağlananlardandı. Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'e kendisini hizmetine kabul etmesini rica etti. Kabul edilince de bir gölge gibi Sultan-ı Kevneynin peşinde kendini hizmete adadı.

Bu gencin hizmetinden memnun kalan Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* bir gün ona sordu:

– Benden bir şey iste, onu sana vereyim.

Rebia *(radıyallahu anh)* başını önüne eğdi ve:

– Ya Rasûlallah! İsteyeceğim şey için bana zaman tanı, dedi.

Rebia bu sırada yoksul, ailesiz, evi ve barkı olmayan bir genç'ti. Ashab-ı Suffe'de fakir dostlarıyla kalıyordu. İçinde fırtınalar esmeye başlamıştı. Acaba zenginlik mi isteseydi?.. Çok düşündü; neticede istediğini açıkladı.

– Ya Rasûlallah! Benim için Allah-u Teâlâ'ya; cennette Sana arkadaş etmesi için dua etmeni istiyorum.

– Bundan başka bir isteğin var mı?

– Hayır, ya Rasûlallah! Başka bir şey istemiyorum.

– O halde, dedi Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*, çok secde etmek suretiyle (farz namazlardan başka namaz kılarak) kendine yardım et.

O günden sonra Rebia *(radıyallahu anh)*, nafile namazlarını daha da çoğalttı ve namaza hayatı boyunca ayrı bir önem verdi.[74]

74. Veysel Akkaya, a.g.e, s. 176-177

Gençliği Peygamber Efendimiz'e hizmetle geçmiş olan Hazreti Enes'e ve onun şahsında bütün gençlere yaptığı tavsiyelerden bir kaçını alalım:

"Ey Oğul! Abdest alırken, tam ve güzel bir şekilde al ki ömrün uzun olsun. Abdestini güzel alırsan hafaza melekleri seni sever ve korurlar. Elinden geldiğince abdestli ol. Çünkü kim abdestli olarak ölürse, ona şehidlik sevabı verilir.

Kur'an okumaktan geri durma. Çünkü Kur'an ölü kalbe hayat verir. Kur'an kötü ve çirkin şeylerden ve haddi aşmaktan insanı muhafaza eder.

Hiç kimseye karşı kötülük düşünmeden yaşamaya çalış. Eğer bunda muvaffak olursan, kıyamet günü hesabını çok kolay verirsin.

İşte, bunlar benim sünnetimdir. Kim benim sünnetimi yaşar ve yaşatırsa, beni sevindirmiş olur. Beni sevindiren ise cennette benimle birlikte olur.»

Peygamberimiz Gençleri Kendilerini Başkalarının Yerine Koyarak Düşünmeye (Empatiye) Yönlendirirdi

Bir gün Cüleybib isimli bir genç, Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'in huzuruna çıkarak:

– Ey Allah'ın Elçisi! Zina konusunda bana izin ver! dedi.

Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* genci susturmaya çalışanları engelledi ve Cüleybib'e soruyla karşılık verdi:

– Söyle bakalım, bir başkasının annenle zina yapmasını ister misin?

Cüleybib şaşırmıştı:

– Hayır ya Rasûlallah! Tabii ki istemem.

– Aynı şekilde diğer insanlar da anneleriyle zina yapılmasını istemezler, buyurdu Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* ve ilave etti:

– Peki sen kendi kızınla zina edilmesine razı olur musun?

– Hayır ya Rasûlallah, razı olmam.

Alemlerin selveri gülümseyerek devam etti:

– Senin razı olmadığın gibi, başkaları da kızlarının zina etmesine rıza göstermezler. Peki, kız kardeşinle zina yapılmasını ister misin?

Alemlerin Sultanı bu şekilde soruları çoğalttı. Hepsinden de istediği cevabı alınca mübarek elini gencin omzuna koydu ve dua etti:

"- Yarabbi! Bu kulunun günahlarını bağışla, kalbini kötülüklerden temizle. Onu zinadan koru!"

Zinaya aşırı zaafı olan bu genç, bu empati ve dua vesilesiyle bir daha kötü yola kaymadı.

Bu manada Peygamber Efendimiz buyurmuşlardır ki:

"Sizden biriniz kendisi için istediğini mü'min kardeşi için de istemedikçe (tam bir şekilde) *iman etmiş sayılmaz."* (Buhari)

"Mü'minler birbirini sevmekte, birbirlerine acımakta ve biri diğerini korumakta tek bir vûcud gibidir. Vücudun herhangi bir uzvu rahatsız olursa, öteki uzuvları da rahatsız olur." (Riyazüssâlihin)

"Çocuğu olan, onunla çocuklaşsın." (Camîussağir)

İki Cihan Serveri Problemler Karşısında "Sen Dilini" değil "Ben Dilini" Tercih Ederdi

Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* bir gün sahabesini hoşlanmadığı bir davranışı yaparken gördü. Üzüldü ve mübarek gözlerini yukarıya kaldırarak:

"Bana ne oluyor ki bazı kardeşlerimi şu şu hallerde görüyorum" buyurdu.

Aynen Yasin Sûresi'nde bahsi geçen Habib-i Neccar gibi.

Habib-i Neccar Hakk'a davet ettiği kavmine:

"Size ne oluyor ki sizi yaradana tabii olmuyorsunuz?" demedi.

"Bana ne olmuş ki, beni yaradana ibadet etmeyecek mişim!"[75] buyurdu.

Peygamber Efendimiz Gençlerin Eğitimine Çok Önem Verirdi

Peygamber Efendimiz, mescidin yanı başına, tarihe ilk yatılı okul olarak geçen Suffe'yi kurdu. Burada yoksul ve bekar olan gençleri barındırdı ve onların eğitimleriyle bizzat ilgilendi. Ehli Suffe'yi İslâm Devleti'nin güzîde elemanları olacak şekilde özel yetiştirdi. Öyle ki Medine dışında görevlendireceği vali ve diğer yöneticileri, elçileri, irşad ve davet mensubunu, eğitimcileri ve zekat memurlarını kendisinin özel eğitiminde olan bu Suffe ashabından seçerdi.

Zeyd bin Sabit *(radıyallahu anh)* çok genç yaşına rağmen Rasûlullah *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'ın yanında vahiy kâtipliğiyle şereflenmiştir. Ondaki kâbiliyeti gören Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* bir gün şu emri verir.

75. Yasin Sûresi: 22

– Zeyd! Benim için Yahudi dilini öğren. Söylediklerimin doğru aktarılmasında onlara güvenemiyorum.

Hazreti Zeyd kısa bir sürede bunu başarınca, Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* bu sefer Süryânice'yi öğrenmesini istedi. On yedi gün gibi kısa bir süre sonunda Hazreti Zeyd Süryanice'yi okuyup yazmaya, konuşmaya başladı.

Böylece Peygamberimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'e gelen mektupları okuyor ve gerektiğinde cevap yazıyordu.

İşte, Medine'de doğan ve bütün dünyayı saran İslam Medeniyeti'nin mimarları bu gençlerdi.



Beşinci Bölüm

GENÇLE İLETİŞİM

“Anne babalık sanatı aslında gencin ferdî özelliklerini göz önünde bulundurarak, onunla sağlıklı iletişim kurmayı başarmaktır. Gencin duygularını, istek ve ihtiyaçlarını anlayabilmemiz, arada güçlü sevgi bağları kurabilmemiz ancak iletişimle mümkündür.”

İLETİŞİM HAYATI PAYLAŞMAKTIR



Baba, Bunu Nasıl Başardın?

Masanın başında oturmuş önündeki kağıdı karalarken o gün olanları düşünüyordu. Hem en sevdiği hocası, hem de en yakın arkadaşıyla şiddetli bir münakaşaya girişmiş, şimdi kendisini de şaşırtan çok garip sözler söylemişti. Yarın onların yüzüne nasıl bakacaktı? Üstelik bu haksız olma duygusu çok rahatsız ediciydi. İçindeki gel gitler dolayısıyla gittikçe kötüleşti. İçini büyük bir öfke kaplamıştı. Bunları yaşamasına sebep olduğu için kendisine, hocasına, arkadaşına, arkadaşlığa, her şeye karşı bir öfke...

O sırada babasının sesini duydu. Babası başını kaldırmadan elindeki gazeteden bir makale okuyormuş gibi zamanın kıymetinden bahsediyordu. Genç kız, "Bana mesaj veriyor" dedi. "Kalk, derslerine dön... Orada bir saattir ne yapıyorsun?" diye devam etti babası... Genç kızın öfkesi daha da artmıştı. Bir yandan da kağıda babası hakkında hiç de hoş olmayan sözler yazıyordu. Babası bir anda bütün öfkesinin toplandığı bir hedef olmuştu. Sonra kalkıp odasına gitti.

Biraz sonra yine sıkıntıyla salona döndüğünde babası masanın başındaydı ve kendisi için yazılmış öfke dolu sözleri okuyordu. Genç kız dehşete kapıldı; donup kalmıştı. İçinin kavrulduğunu hissetti. Yaşla dolan gözleri çığlık atıyordu: "Baba o sözlere inanma. Seni seviyorum, seni seviyorum, o sözleri yazan bildiğin ben değilim, yazdığım baba sen değilsin!"

Baba sessiz bir feryatla kendisini izleyen kızına bir göz atıp kağıtta yazılanları yeniden okudu. Gülümsedi. Bir işaretle kızını yanına çağırıp omzunu kavradı ve kendisine çekti. "Az bile yazmışsın" dedi. "Ama bu yazdıklarının benim hakkımdaki gerçek düşüncelerin olmadığını biliyorum."

Genç kız az sonra, başı babasının göğsünde hıçkıra hıçkıra ağlıyordu. Baba; «Niçin bu kadar kızdın? Neler oldu?» diye sordu. «Yok» dedi kız; «Ağlamamın hepsi kızmaktan, gücenmekten değil. Anlayışlı bir babaya sahip olmanın sevincinden biraz da...»

Ortalık yatışınca genç kız babasına sordu: "Baba, bunu nasıl başardın?" Baba; "Yalnız yazdıklarını okumadım" diye cevapladı. "Gözlerini de okudum."

Genç kız yarım saat önce kendisini, bütün sevdiklerini kaybetmiş gibi hissederken şimdi bütün dünyayı yanında hissediyordu.

Odasına doğru huzurla yürürken, annesinin babasına serzenişini işitti:

"Bizim gözlerimizi de ara sıra okusana."[76]

76. Recep Şükrü Apuhan, Ergenlerle İletişim, Timaş Yay., s. 10-11

İletişim insanların birbirleriyle yaptıkları düşünce ve duygu alışverişidir. Duygu ve düşüncelerin karşılıklı olarak anlaşılmasını hedefler.

Gençlerin hayata güzel hazırlanabilmeleri için onlarla başarılı bir iletişim kurmamız şarttır. Mutsuz evlilikler, sağlıksız cinsel kimlikler, yanlış meslek seçimleri, psikolojik sorunlar ve davranış bozuklukları gibi pek çok problem, daha çok yetişkinlerle gençler arasındaki iletişimsizlikten oluşur.

İletişim bir yerde hayatı paylaşabilmenin adıdır. Aynı evi, aynı eşyaları paylaşmak değil; sevinçleri, kederleri, problemleri paylaşmak... Kimsenin kimseye aldırmadığı, herkesin ayrı telden çaldığı bir evde yaşayanlar zahirde aile gibi görünseler de, içte gerçek bir aile hazzını asla yakalayamazlar.

❀ ❀ ❀

"Allahü Teâlâ'nın Vedüd (Sevgi) isminin yeryüzünde en çok tecelli ettiği yer ailedir. Bu sevgiyle yuva kurulur; "ben" ve "sen"ler bize dönüşür. Bu sevgiyle anne yavrusunu büyütür, baba eve kol-kanat olur."

SAĞLIKLI BİR İLETİŞİMİN ŞARTLARI



Sevmek ve Gülümsemek

Çocuk eğitiminin en temel rüknü olan sevgi, ergenlik döneminde de aynen önemini devam ettirir. Gençle iletişimin olmazsa olmazlarından biri, şartlara dayandırılmayan sevgidir. Yani "Başarılı olursan severim vb." değil, "Seni evladım olduğun için seviyorum" mesajını vermektir. Sevildiğine inanmak, bir genç için hayatındaki en büyük destektir. Aksine, özellikle anne-babası tarafından sevilmediğine inanmak, gencin ruh dünyasını alt üst eder, bütün iletişim yollarını başlamadan bitirir. Onun için anne-baba "Çocuğum artık büyüdü, sevgi ifadelerine ihtiyacı yok." diye düşünmemeli, değişik vesilelerle sevgisini izhar etmelidir.

Gülümsemek en güzel sevgi ifadelerindendir ve iletişimin ilk basamağıdır. Kalbin aynası olan gözleri azar ve cezadan ziyade sevgi ifadesi olarak kullanmak, kalpten kalbe geçişi, muhabbeti sağlayacaktır.

Dinlemek ve Anlamak İletişimin Beynidir

Gençlerin en fazla şikayet ettikleri mevzu, kendilerini kimsenin anlamaması... Gerçekten de çoğu anne-babanın genci dinleme ve anlama konusunda kifayetsiz olduklarını görüyoruz.

Bir bahçıvan, çiçeklerinin durumunu gün gün takip ederek, gelişip atılmaları ve solmamaları için sürekli tedbirler arar. Aynı şekilde anne ve baba da çocuklarını yakinen takip etmek, her zaman aktif bir dinleyici olmak zorundadır. Bu, gencin standart davranışlarındaki ani değişikliklerin erkenden fark edilmesini sağlar. Vücuttaki bir hastalığın erken teşhisi nasıl tedaviyi kolaylaştırıyorsa, bir takım problemlerin habercisi olan davranış değişikliklerini fark etmek de problemlerin çözülmesini kolaylaştırır. Dinlenilmeyen ve anlaşılmayan gençlerde problemler çoğalır ve taşınamayacak hale gelir.

Unutmayalım ki bizim dinlemediğimiz ve anlamadığımız çocuklarımızı, her zaman dinleyecek ve problemlerini çözmek isteyecek birileri daima çıkacaktır. Ama onların niyetleri bizim gibi iyi olmayabilir. Ve çocuklarımız, onları dinleyip anlamamamızın kurbanları olabilirler.

Çocuğumuzun iç ve dış dünyasında cereyan eden bütün olaylara vâkıf olmamız, öncelikle onu dinlememiz ve anlamamızla mümkün. Neler olup bittiğini anlayamadığımız sürece, neler yapmamız gerektiğini de bilemeyiz.

Aktif dinleme; karşımızdaki kişiye söz ve işaretlerimizle kendisini dinlediğimizi ifade ettiğimizde ve anladıklarımızı bazı kelimelerle tekrar ettiğimizde gelişir.

Aktif dinleme ve anlamaya yaşadığımız hayattan bir misal verebiliriz:

Ahmed'in Sıkıntısı

Ahmed okuldan sıkıntılı gelmiştir. Bunu fark eden annesi sorar:

– Ahmed'ciğim! Bugün oldukça sıkıntılı görünüyorsun.

– Evet anne, sıkıntılıyım... Okulda arkadaşım Kerem'le münakaşa ettik.

– Yaa! Demek Kerem'le münakaşa ettiniz.

– Maalesef öyle anne! Hem de birbirimize öfkeyle oldukça ağır sözler söyledik. Sanırım ben dozu biraz kaçırdım.

– Demek ki çok öfkelendin.

– Nasıl öfkelenmeyeyim anne? Sürekli bana hava atıyor.

Anne oğlunun ellerini tutar. Mimiklerini daha belirginleştirerek tekrar sorar:

– Sana hava attığını düşünüyorsun...

Yakalandığını fark eden Ahmed kısa bir sükuttan sonra yarı tebessümle devam eder.

– Evet anne! Basketbol takımında hep o daha başarılı... Çünkü o, uzun boylu... Uzun boyluyum diye hava atmasına dayanamıyorum.

Anne meseleyi anlamıştı.

– Seni anlıyorum. İnsan kendisine karşı hava atıldığını düşünürse çok üzülür, dedi. Kısa bir duraklamadan sonra tekrar sordu:

– Ahmed! Hatırlıyor musun? Geçen yıl şehirler arası basketbol müsabakasında en başarılı olan sporcu hiç de uzun boylu değildi.

Bu sefer Ahmed durakladı:

– Evet anne hatırladım, uzun değildi.

– Üstelik senden de kısaydı, diye devam etti, anne... Sonra geçen gün akşam kardeşin bize 9 Anahtar isimli eğitim kitabından "Çolak Molla Mümin'in" hayatını okumuştu, hatırladın mı? İki kolu çolak bir talebe olarak medresede okuyan Mü'min, özel gayretleri ve çalışmalarıyla güreşi öğrendi. Neticede Fransızlar'ın bile "Gökte güneş, yerde Yusuf" diye övgüyle bahsettikleri Koca Yusuf'u yenen tek pehlivan oldu.

Ahmed annesini dikkatle dinliyordu.

– Evet anne, hatırladım. Çolak Mü'min'in hayat hikayesi gerçekten çok tesirli...

– Ve verdiği çok mesajlar var. İnsan bazı sahalarda eksik olabilir. Ama bu eksikliği bilmek, artıya sahip olmaktan bile büyük bir üstünlük haline gelebilir. Eğer kişi kendisiyle barışıksa, bu eksiyi özel çalışma ve gayretleriyle artıdan bile üstün hale getirebilir. Ama kendisiyle barışık değilse bu eksisi gittikçe daha eksileşir, mevcut kabiliyetlerini bile kaybeder.

Ahmed gülmeye başladı.

– Sanırım bana taşlar geliyor.

– Yok evladım, olur mu? Ben sende eksi olacak bir durum görmüyorum. Ancak benim değil, bu ko-

nuda senin görüşün önemli. Önemli olan sen kendini nasıl görüyorsun? Mesela boyun hakkında ne düşünüyorsun?

– Tabii ki Kerem'den daha kısayım anne!

– Ama evladım! Elbette birinden kısa, diğerinden uzun olacaksın. Sen Allah'ın sana verdiği özelliklerle biriciksin. Başkalarıyla aynı olamazsın. Önemli olan Allah'ın sana vermiş olduğu bu özellikleri geliştirmek, potansiyel olarak taşıdığın kabiliyetleri ortaya çıkarmak. Ama bunu yaparken de asla başkalarıyla yarışmamak; sadece kendinle yarışmak...

– İnsan kendiyle nasıl yarışır ki?

– Yapabileceğinin en güzelini yapmaya çalışarak. Bir insan, herhangi bir işini, yapabileceğinin en güzeliyle yapmışsa bu tam bir başarıdır. Başarı hiçbir zaman başkalarıyla kıyaslayarak ölçülmez. Kendi kabiliyetinle ve gayretlerinle ölçülür. Sonra zaten herkesin başarılı olduğu ve başarısız olduğu yönler vardır. Biliyorsun Edison dört yaşına kadar konuşmayı bile becerememiş, ilk okulda öğretmenleri tarafından öğrenme geriliği ile damgalanmıştı.

Ahmed'in sıkıntısı çoktan dağılmıştı:

– Sanırım ben Kerem'i yanlış anladım. Belki de bana hava falan da atmamıştı. En iyisi ona hemen telefon edip, okuldaki olayı telafi etmeye çalışayım.

Kesintisiz Alaka ve Nitelikli Beraberlik

Alakalı olmak, gencin yaşadıklarını seyretmeyi değil, yaşadıklarına ortak olmayı hedefler. Ara sıra "Ne var, ne yok?" diye sormak, "Okulun nasıl geçti, derslerin nasıl?" demek gerçek manada bir alakalanma sayılmaz. Çünkü bunlarda seyretme var, beraber olma yok.

Parkta yürüyüş yapmaktan gelen çocuğumuza "Yürüyüşün güzel geçti mi?" diye sorduğumuzda onunla alakalandığımızı düşünürüz. Halbuki daha güzeli ve doğrusu yürüyüşü beraber yapmaktır. Gündelik rutin işler içerisindeki sıradan beraberlikler bile gence zevk verir. Yeter ki sıkıcı monotonluktan uzak, sıcak ilişkiler içinde gerçekleşen bir beraberlik olsun. Bir genç için, babasıyla balık tutmak, top oynamak hatta güreşmek çok büyük zevktir. Veya ailece piknik yapmak, beraber oyunlar oynamak; güzel bir havada vapur gezisi yapmak... Hatta beraberce mısır patlatmak, kestane pişirmek... Bunların hepsi de hiç küçümsenmeyecek kadar büyük güzelliklerdir. Nitelikli beraberlik yirmi dört saat beraber olmak değil -ki bu mümkün değil- az ama öz olan; yani iki tarafı da memnun eden, sıcak ilişkiler içinde gerçekleşen beraberliktir.

Pekmezli Haşhaş Helvası

Rahmetli kayınbabamın çok güzel bir âdeti vardı. Ara ara bütün evladlarını ve torunlarını toplar, pekmezli haşhaş helvası günü yapardı.

Çok özel bir anlamı vardı o günün. Kayınbabam, önce şekersiz köy pekmezinde haşhaşı yavaş yavaş pişirirdi. Tabii bu arada mis gibi pekmez kokusu her

tarafı sarardı. Sonra katılaşan pekmezi soğutur ekmek tahtaları üzerine koyar, çelik tokmakla onları biftek döver gibi döverdi.

Bunların hepsi uzun saatleri alırdı. Ama o, bunu öyle neşe içinde ve zevkle yapardı ki değil çocuklar, biz yetişkinler bile mest olurduk. Herkes işin bir ucundan tutar, zevkle yardım etmeye çalışırdı.

Sonra özel kendi imalatı olan delikli tavasında mısır patlatırdı. Çayın yanında bu patlamış mısırla, pekmezli haşhaş helvasının tadı gerçekten çok harika olurda.

Ama sanıyorum esas tat, onun bu işi çok içten, hâlisane yapmasındandı.

Otoriteyi Kaldırmadan Arkadaşlık

Anne-baba gençle çok alakalı olmalı; ancak bu alaka otoriteyi tamamen ortadan kaldıracak nitelikte olmamalı. Bu mevzuda iki ayrı tiple daha çok karşılaşıyoruz.

Birinci tipteki anne-baba otoriteyi fazla abartır. Gençle arasına çok mesafe koyar. Böylelikle daha tesirli olacağını, sözünü daha iyi dinleteceğini düşünür. Bu otorite anlayışı gencin ihtiyacı olan alakayı ve nitelikli beraberliği tamamen ortadan kaldırır ve yasakların da ilavesiyle birçok çatışma ve menfiliklerin çıkmasına sebep olur.

İkinci tipteki anne-baba çocuğa yakın ve alakalı olmak adına otoriteyi zayıflatır hatta tamamen kaldırır. «Çocuğuyla arkadaş olma» görüşü abartılır. Halbuki çocuğun yeni bir

arkadaşa değil, anne-babaya ihtiyacı vardır. Gençler her ne kadar otoriteye başkaldırıcı gözükseler de onun kalkmasını istemezler. Çünkü tabiatta büyüyen, gelişen her şeyin bir otoriteye ihtiyacı vardır.

Büyüme, olgunlaşma devresinde gençle arkadaş gibi değil, belki arkadaştan daha yakın alakalanmalı, ancak anne babalık otoritesi kaldırılmamalıdır.

Varken Yok

On dört, on beş yaşlarında üç genç kız kendi aralarında, babalarıyla olan iletişimlerinden bahsediyorlar.

Sevde yarı donuk bir sesle:

– Benim babam evde ha var, ha yok, dedi. İşten gelince hemen tv'nin başına geçer. Ben de odama çekilir, bilgisayara kapanırım. Annem zaten çoğunlukla mutfaktadır. Beraber yemek yediğimiz bile azdır.

Söze Rabia karıştı:

– Benim de babamla beraberliğim neredeyse "yok" denecek kadar az.

Bu sefer Zehra atıldı:

– Ne yani, senin baban da benimki gibi hep seferlere mi çıkıyor?

Rabia güldü:

– Yok dedi. Seferlere falan çıkmaz. Her akşam evde, ama bizimle değil. Anlayacağın varken yok!..

Müspet Yaklaşmak; Yanlışlardan Çok Doğruları Göstermek

İletişimde müspet yaklaşmak çok önemlidir. Bir misal verirsek:

"İzin almadan çıkma!" cümlesinde menfi bir yaklaşım söz konusu.

"İzin alarak çıkabilirsin." cümlesinde ise müspet yaklaşım var.

Birinci cümleyle izin almayı vurguluyoruz, ikinci cümleyle ise çocuğun dışarı çıkabilmesine önem verdiğimizi gösteriyoruz. Görünüşte iki cümlede de aynı talep olmasına rağmen birincisindeki menfilik iletişimi kesiyor.

Ayrıca gençle konuşurken yanlışlardan ziyade doğruları göstermek de iletişimin temellerindendir. Mesela;

"O şekilde değil, böyle yapmalısın." diyerek genci doğruya yönlendirmek en güzelidir.

Gençlerin Alaka ve Kabiliyetlerini Keşfetmek ve Yönlendirmek

Gençlerin farklı özelliklerini keşfetmek; hem onlarla iletişimi kolaylaştırarak, hem de beraber yaşamayı güzelleştirecek ortak noktalar ortaya çıkacaktır. Herkesin kabiliyetli olduğu bir saha vardır. Kimi spora, kimi el sanatlarına, kimi edebiyata vb. kabiliyetlidir.

"Eğitimde gittikçe çoklu zeka ve zekanın çok yönlü geliştirilmesi üzerinde durulmaktadır. Enerjinin insan yapısının farklı yönlerine kanalize edilmesi kişinin sağlıklı gelişmesini ve sağlıklı yaşamasını sağlar. Özellikle çocuk ve gençlerde enerjinin dengeli bir biçimde kanalize edilmesi, hem aşı-

rılıkların önlenmesi hem de çok yönlü sağlıklı gelişim için önemlidir."[77]

Ancak bunun dengeli ve uyumlu olabilmesi için, anne-babalık sanatı ve iyi bir çevre şartının gerekliliği unutulmamalıdır.

Gence kabiliyetlerini fark etmesine yardımcı olmalı, ortak kabiliyet ve alakalar paylaşılmalıdır. Mesela; edebiyata meraklı anne-baba ve gençler beraber nitelikli zaman geçirebilir, kendini geliştirmede bundan istifade edebilirler. Fikir ve ruh dünyamızı aydınlatıcı güzel eserleri birlikte okumak, karşılıklı yorumlar yapmak hem haz verici, hem de geliştirici harika faaliyetlerdir.

Yazı ve şiir yazmaya alakası olan çocuk ve gençler bilhassa desteklenmeli... Çünkü düşünce ve hisleri ifade edebilmeyi geliştirmede yazmanın ayrı bir önemi vardır. Ayrıca gençler günlük yazmaya da teşvik edilmeli, ama günlükleri okunmamalıdır.

Gençlerin bedenen ve ruhen sağlıklı gelişebilmelerinde tesirli faaliyetlerin en başında spor gelir. Koşu, yürüyüş, yüzme gibi sporlar, ailece de yapılarak çok güzel beraberlikler sağlanabilir. Özellikle erkek çocukların, itimat edebilecek bir çevre içinde herhangi bir spor dalına yönlenmeleri sağlıklı gelişim için önemlidir.

Erkek çocuklardan, ev eşyalarının tamirini yaparken yardım isteyerek sorumluluk verilmeli. Stresten korunmayı becerebilen aileler için bu küçük tamir işleri küçük sohbetler, mizahlar içinde eğlenceli hale bile getirilebilir.

Genç kızlardan da ev işlerinde, yemek pişirmede ve ev dekorunda yardım istenmeli. Özellikle sevdiği kişileri eve davet ettiğinde maharetlerini göstermesine fırsatlar verilmeli.

77. Farika Teymur Artır, Gençlerle İletişim, Işık Yay., s. 50

Bunlar hem genç kızı geliştirir, hem de sıcak beraberlikler içinde gerçekleştirilirse anne-kız iletişimini geliştirir.

Ayrıca dikiş, nakış, takı, kumaş veya ahşap üzerinde boyama çalışmaları, tığ ve şişle yapılan değişik el işleri de kabiliyetleri ölçüsünde genç kızları -aşırıya kaçmama şartıyla- yönlendirebileceğimiz faaliyetlerdir.

Kendini Gencin Yerine Koymak (Empati)

En büyük hata kendimizi gencin yerine koymak yerine, onu kendi yerimize koymamız, yani bizim gibi düşünmesini istememizdir.

"**Ben senin yaşındayken...**" diye başlayan cümleler, gençlerin en nefret ettiği cümlelerdir. Arada nesil farkı var. Yaşadığımız, yetiştiğimiz şartlar, çevreler hatta zaman farklı. Gençlerin bakış açısının bizlerle aynı olmasını bekleyemeyiz. Onu otuz yıl öncesindeki gençliğimizle özdeşleştiremeyiz.

Kendini gencin yerine koyan, yani günümüz ifadesiyle empati yapan bir anne-baba, iletişimi başlamadan bitiren şu sözleri asla kullanmaz.

"Bizim gençliğimizde anne-babaya itaat vardı. Başımızı kaldırıp cevap bile vermezdik. Ya siz!.."

"Ben senin yaşındayken, taştan ekmek çıkarıyordum."

"Bizim gençliğimizde nerde bu bolluk? Sizin yediğiniz önünüzde, yemediğiniz arkanızda..."

"Daha öğrenecek çok şeyin var; çok toysun!.."

Unutulmamalı ki gençler, bizim gençliğimizi yaşadığımız şartlarda ve zamanda yaşamıyorlar. Onları bu zamana ve şartlara göre değerlendirmek zorundayız.

Yıkıcı Tenkitten Kaçınmak

Yıkıcı tenkit gencin yaptığı yanlışları düzeltme zannıyla onun yapabilme gücünü yok eden tenkittir.

Aslında gençler tenkit edilmelidir. Ancak usulüne uygun olarak... Yoksa aynen ilaç gibi, dozu aşarsa veya şartlarına dikkat edilmezse genci zehirler. "Günümüzde 300 üniversite talebesi üzerinde yapılan psikiyatrik bir araştırmanın sonunda, bu gençlerin %70'inin aşırı tenkitten kaynaklanan ikinci derecede ruhsal bozukluklara sahip oldukları görülmüştür."[78]

Çocuğun ve gencin şahsına yönelik olan tenkitler yıkıcıdır. Ama sert olmayan bir üslupla davranışına yapılan tenkitler yapıcıdır.

Mesela:

"Bu kıyafetinle tam bir palyaço olmuşsun." yerine "Bu kıyafetin sana yakışmamış." denilebilir.

"Tembel tembel oturmana sinirleniyorum" yerine; "Derslerinin kaldığını düşünüyor, üzülüyorum."

"Sen neyi becerirsin ki..." yerine "Bu iş güzel olmamış."

"Kaba konuşuyorsun." yerine "Daha güzel konuşabilirsin." denilebilir.

Teşvik

Gençle iletişimde teşvik ödülden daha önemlidir. Ödülde onaylama varken, teşvikte çocuğun kendine güvenmesine ve dayanmasına yardımcı olmak var.

Mesela; imtihanında üstün başarı gösteren gence "Bu başarından dolayı seninle gurur duyuyorum." demek ödül-

78. Recep Şükrü Apuhan, Ergenlerle İletişim, s. 122

dür. Ancak; "İmtihandaki başarın, çok güzel çalıştığını gösteriyor." cümlesi teşviktir ve genç üzerinde uzun sürede daha tesirlidir.

Sen Dili Yerine Ben Dilini Tercih Etme

Sen dili umumiyetle kızgınlık ifadesi için kullanılır ve iletişimi engeller. Çünkü sen mesajında muhatabımız hakkında menfi bir hüküm vardır. Oysa ben mesajı karşımızdaki kişiyi duygularımıza ortak etmeyi hedefler. Mesela;

"Namazını niçin geciktiriyorsun?" sen dili;

"Namazımızı vaktinde kılalım" ben dilidir.

"Bana hiç yardım etmiyorsun." sen dili;

"Bugün yardıma çok ihtiyacım var." ben dilidir.

"Odanı ne kadar dağıtmışsın" demek, sen dili;

"Odanı böyle dağınık görmek beni üzüyor." demek ben dilidir.

"Çok gürültü çıkarıyorsun." sen dili;

"Gürültüden rahatsız oluyorum." ben dilidir.

"Sen" dili hadiseyi tahrik etmekten, arada iletişimi koparmaktan başka bir işe yaramazken, "ben" dili umumiyetle probleme çözüm getiricidir.

Doğru Tartışma

Tartışmalar doğru yapılıyorsa zararı değil, faydası vardır. Ama yanlış yapılan tartışmalar her zaman yıkıcıdır, iletişim kanallarını tıkayıcıdır.

Tartışmayan bir zihin gelişme imkanı bulamaz. Ancak tartışmaların bu yapıcı potansiyelinden faydalanabilmek için doğru tartışmayı bilmek gerekir. Doğru tartışmada sabır, müsamaha ve karşındakine söz hakkı verme, onu anlamaya çalışma vardır.

"Haddini bil; sen kendini ne zannediyorsun?"

"Ne kadar anlatsam da anlamazsın!"

"Beni hiç dinlemezsin ki..." gibi suçlamalar müsbet tartışmada bulunmaz.

Çocuklarınız, kendileriyle ilgili bir problemin tartışmasından, size eskisinden daha yakın ve daha güçlü ayrılmalıdırlar.

Kendilerini size tartışma öncesinden daha yakın hissetmiyorlarsa yanlış tartışma yapmışsınız demektir.

Müsamaha ve Esnek Davranma

İletişimde müsamaha ve esnek davranabilme, problemlere mani olmada tesirli bir usuldür. Bunun için şart, öncelikleri iyi seçerek gençten beklentilerimizi sıraya koymaktır.

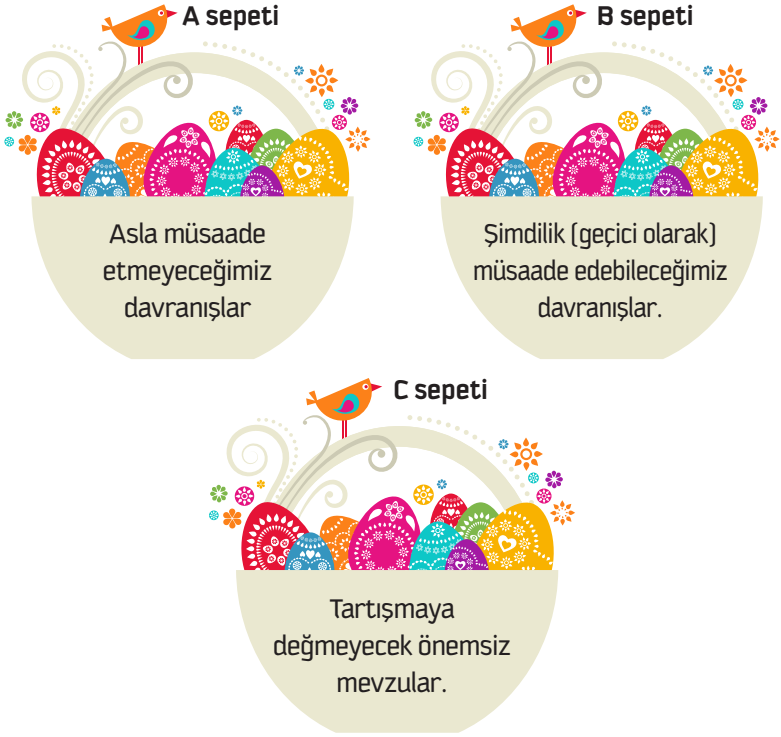
Bu sıralamaya bağlı esneklik mevzusunda bir sepet usulü tavsiye edilir:

A sepetinde çocuğun tepkisi ne olursa olsun asla izin vermeyeceğiniz davranışlar vardır.

B sepetinde olmasını istemediğimiz ama şimdilik veya uzunca bir süre tartışmayı erteleyebileceğimiz davranışlar bulunur.

C sepeti tartışmaya, gerginliğe, üzüntüye değmeyecek önemsiz konuları içine alır.

A sepeti asla müsaade edemeyeceğimiz, C sepeti önemli olmayan davranışları ihtiva ettiğinden; usul B sepetindeki davranışların geçici olarak C sepetine gönderilmesi üzerine kurulmuştur. Pek çok anne baba isimlendirilmemiş olsa da bu usulü başarı ile tatbik eder.



Ergenlik devresinde A sepetini yeniden ve iş birliği ile düzenlemek gerekir. Ergenlik problemlerinin arasında bir de A sepetinin tıka basa doldurulması yanlıştır; gereksiz çatışmalara sebebiyet verir. Mesela; ortaya atılan çoraplar anne için çok sinir bozucu olabilir. Ama bu mevzunun her defasında uzun tartışmalara dönüştürülmesi, annenin

gerçekten mühim davranışlar üzerindeki müdahale gücünü zayıflatır. Önemsiz konuları erteleyebildikçe, genç üzerinde önemli mevzulardaki tesirimiz artar. Gömleği, çorapları yüzünden o gün anne babasıyla defalarca çatışma yaşamış bir genç, gittiği yerden dönüş saati konusunda da çatışmaya hazır olacaktır.

Unutmayalım ki; ergenlik dönemindeki problemlerin bir çoğu, ertelenmesi gerekirken derhal çözülmek istenmiş problemlerdir.[79]

Yapıcı Cümlelerin Tesirinden Faydalanmak; Yıkıcı Cümlelerden Kaçınmak

Ağzımızdan çıkan yıkıcı bir cümle kılıç gibi muhatabımızı keser; iletişimi bitirir. Cümlelerin bu tesirini bilip; Dur + Düşün = Konuş usulünü tatbik etmeye çalışmak lazım.

Mesela;

"Senden başkası beklenmezdi zaten" cümlesinde gencin değerini azaltma varken;

"Senden daha iyisi beklenirdi" cümlesinde değeri artırma vardır.

"Yeter artık, beynimi şişirdin!" yerine

"Sinirlerim çok bozuk, bu tartışmayı başka zamana bırakalım" diyebiliriz.

"Niçin böyle yaptın?" sorusunda 'saçmalamışsın' ithamı varken;

"Böyle yapmanın sebebi neydi?" sorusunda 'öğrenme isteği' mesajı verilir.

79. Recep Şükrü Apuhan, Ergenlerle İletişim, s. 146-147

"Hata yapıyorsun" denilebilir, "Sen bir hatasın" denilemez ve bu manada mesaj verilemez.

Sağlıklı bir iletişimde kullanılmaması gereken cümlelere misaller verebiliriz:

"Kalın kafan bir türlü bunu almıyor."

"Ben senin annen değil miyim?"

"Ben bunu senden mi öğreneceğim."

"Sen kendini ne zannediyorsun?"

"Benden iyi mi biliyorsun?"

"Sana bunları kaçıncı söyleyişim, ne laf anlamaz insansın!"

Genci Suçüstü Yakalama Yanlışlığı

Maharet gibi kabul edilen çocuğu veya genci suçüstü yakalama usulü hem yanlış hem de haksız bir usuldür. Suçüstü gencin her hatasının, her yanlışının hemen fark edilerek anında yüzüne vurulmasıdır.

Halbuki yanlış davranış ve sözlere anında tepki vermek, gerginlikten başka netice vermez. Suçüstü yakalanan genç kendisini savunmaya kalkar. Bu savunma bir müddet sonra o yanlışı kabullenmeye sevkedebilir. Hemen yüze vurulan yanlış o an için bir utanma ve korku uyandırır. Bu hisler genci yanlışını savunmaya teşvik eder.

En güzeli hemen fark etmemiş görünüp başka bir zamanda yumuşak bir şekilde anlatmak... Yanlışları yapıldıkları çevrede hemen ele almamak...

Yarım Kalan Hafızlık

Yirmi yaşlarındaki Hasan acı bir hatırasını anlatıyor:

On beş yaşındaydım ve bir hafızlık müessesesinde yatılı olarak hafızlık yapıyordum. Neredeyse bitirmek üzereydim; ama çok bunalmıştım. Bir gün dayanamayıp, izin vermesi için hocamı zorladım ve eve gittim. "Neden geldiğimi" soran babama "Bugün tatil oldu; herkes çıkış yaptı" dedim. Çünkü doğruyu söylesem kızacağını biliyordum.

Fakat babam, hocama telefon ederek gerçeği öğrendi. Öfkeyle üzerime yürüdü ve bana vurmaya başladı. O an hissettiğim tek şey nefretti. Babama, hocama hatta hafızlığa karşı... Neticede tamamlamak üzere olduğum hafızlığımı bıraktım. Yazık ki bir daha kimse beni ona döndüremedi.

Dışarıdan Bakan Güçlü Rehber Olmak

Tek yönlü bakış yanıltır. Bir şeyi tam olarak görebilmek için tamamen dışarıdan, kuşbaşı adı verilen bakışla bakmak gerekir. Aslında iyi bir eğitimci olması gereken anne-baba, hem kendini hem de genci tamamen dıştan yani bütün yönleriyle görmeye çalışmalıdır. Sadece bir yönden bakmak, üç âmânın, kendi dokundukları uzva göre fili ayrı ayrı tarif etmelerine benzer.

Çocuklarımızla alakalı olmak ayrı, onların problemleriyle özdeşleşmek ayrıdır. Gencin problemleriyle özdeşleşen bir anne veya baba ona çok destek veremez. Problemlerle öz-

deşleşmeden uzaktan bakabilmeyi öğrenenler daha yardımcı olurlar.

Mesela; sınıfını geçemeyen oğlundan bahsederken "Sınıfta kaldı." değil de "Sınıfta kaldık." diyen bir baba oğluyla özdeşleşmiş demektir. Halbuki güçlü bir rehber olması gereken baba da bu özdeşleşme olmamalı.

Yanlışlarını kabullendiğimiz gençlere ihtiyaçları olan rehberliği yapamayız. Güçlü bir rehberlik için önce gençlere dışarıdan bakmak, sonra da utanç çaresizlik gibi durumlara meydan vermemek için sükuneti sağlamak şarttır. Problemlere ve gence dışarıdan bakmayanlar gencin düştüğü üzüntü, utanç, çaresizlik gibi hisleri aynen yaşarlar ve sükuneti sağlayamazlar. Dolayısıyla gençleri problemleri çözebilecek bir rehberden, dosttan mahrum ederler.

Ödenmeyen Borç

On sekiz yaşında olan Hüseyin, bir araba yedek parça satıcısının yanında işe girmişti. Bu arada bir arkadaşına iki yüz lira borçlanmıştı. Bir gün arkadaşı iş yerine geldi ve parasını istedi. Hüseyin telaşlandı; borcunu ödemesi gerekiyordu ama işe yeni geldiği için patronundan da isteyemezdi. Âni bir kararla raftaki parçalardan iki yüz liralık bir parçayı seçerek arkadaşına verdi. "Ben ay başında aylığımdan bedelini kestiririm" dedi.

Ancak ay başı gelince bunu ustasına demekten çekindi. İleriki aylarda da aynı şekilde söyleyemedi. Ustasının kızacağından korkuyordu. Nihayet sekiz ay burada işe devam etti ve sonra ayrıldı. Ancak içi vic-

dan azabıyla yanıyordu. Biraz sert yapılı olan babasından çekindiği için bunu ailesiyle de paylaşamamıştı.

Sonunda problemini annesine açtı. Anne ona tam bir rehber gibi yanaştı. Geç olmakla beraber kendisine bunu açtığı için teşekkür etti. Kul hakkının ne kadar önemli olduğunu anlattı ve ustasına durumu anlatıp parasını ödemesini ve helalleşmesini söyledi.

Neticede Hüseyin, geç kalmış da olsa, annesinin rehberliğinde hatasını telafi etme imkanı buldu.

Genci Başkalarıyla Kıyaslamamak

Mehmed'in Annesi 100 Vermiş

Baba oğluna döner:
– Ömer!.. İmtihan neticesi açıklandı mı?
– Evet baba!.. 80 almışım.
Anne hemen atılır:
– Ama arkadaşı Mehmed 100 almış.
Aradan birkaç gün geçer. Ömer:
– Anneciğim! Hani Mehmed'le alışverişe çıkacaktık ya... Biraz para verebilir misin?
Anne 50 tl verince Ömer şaşırır:
– Sadece bu kadar mı?
Anne yarı öfkeli:
– 50 lira neyine yetmiyor ki?
Ömer cevabı yapıştırır:
– Ama Mehmed'in annesi 100 lira vermiş...

Kıyas, genci en üzen, başarı kapasitesine en fazla zarar veren; yazık ki cemiyetimizde de en sık görülen anne baba davranışlarından biridir.

Genci başkalarıyla kıyaslamak yanlıştır ve ona adaletsizliktir. Kıyas ancak kendi kendisiyle yapılabilir. Mesela; "Biliyor musun! Geçen yıl bu mevzuda daha başarılıydın..." denilebilir. Bu kıyas teşvik edici, yapıcı olur. Ama başkalarıyla kıyas her zaman tahrip edici ve körelticidir.

Başkalarının Çocukları

Metin Bey sürekli çocuklarını başkalarıyla kıyaslar, şikayetlenirdi:

– Başkalarının çocukları leb demeden leblebiyi anlıyor; uyanık, akıllı...

Nihayet, birinde evin genç kızı dayanamadı:

– Baba! dedi... Nerede o başkalarının çocukları? Bir gün onları görürsem, ellerimle boğacağım...

Metin Bey şamar yemiş gibi irkildi. Kızıyla göz göze geldi ve gülmeye başladı. Ama bir daha "Başkalarının çocukları..." diye hiç söze başlamadı.

Altıncı Bölüm

ERGEN VE DÎNÎ EĞİTİM

“İlmi gençken öğrenen
sanki taş üzerine nakşetmiş gibidir.
Daha sonra öğrenen ise
sanki su yüzüne yazı yazmış gibidir.”

Hadîs-i Şerîf (Mecmauz-zevaid)

DÎNÎ EĞİTİMİN ÖNEMİ



Allahu Teâlâ Hazretleri "**Biz insanı en güzel şekilde yarattık**."[80] buyuruyor. Yeryüzünde Allah *(celle celâluhu)*'ın halifesi kabul edilen insan yaratılmışların en üstünüdür. Çünkü Allahu Teâlâ kendi güzel isimlerini ve sıfatlarını cüz olarak insana bahşetmiştir. İşte bütün güzellikler ve kabiliyetler bu cüz'lerde gizlidir.

Ayet-i Kerime "Sonra onu aşağılar aşağısına indirdik." diye devam ederken başka bir emr-i ilahide de "**Nefse ve onu biçimlendirene, sonra da ona kötülük ve takva kabiliyeti verene andolsun ki, elbette nefsini temizleyen kurtulmuştur; onu isyanla, günahla bozup kirleten ziyan etmiştir**."[81] buyruluyor.

Bütün bu ayet-i kerimelerden anlıyoruz ki Yüce Rabbimiz insanı en güzel biçimde yarattı. Ancak kendisine melekleri bile geçecek, iyilik kabiliyeti verdiği gibi, hayvandan daha aşağılara düşürecek kötülük kabiliyeti de verdi. İşte, güzel kabiliyetleri geliştirmek, yaratılanlar içinde en üstün olarak halifetullah vasfına layık olmak ve iki dünya saadetini kazanmak ancak dînî şuur ile mümkün.

80. Tin Sûresi: 4-5. ayetler
81. Şems Sûresi: 7-8-9-10. ayetler

Genç ve Dînî Şuurun Kademeleri

Dînî şuur; insanın ortaya koyduğu dînî tutum ve davranışlarının farkında olması, dînî kabullerini samimi bir şekilde yaşamaya çalışmasıdır. Dînî şuurun uyanması için gerekli olan din eğitimi, oldukça uzun bir süreçtir.

Asılda bu süreç çocuk daha anne rahmindeyken başlar. Anne, baba ve çevreden dînî inanç ve davranışların taklit yoluyla öğrenildiği ve sorgulamadan kabullenmeye çalışıldığı çocukluk dönemiyle devam eder.

İlk çocukluk devresinde çocuğa, Allah *(celle celâluhu)* ve Peygamber *(sallallahu aleyhi ve sellem)* sevgisini kazandırmak çok önemlidir. Allah *(celle celâluhu)*'a inanmakla kendini güçlü ve emniyette hisseden çocuğun, Allah tarafından korunduğunu ve sevildiğini bilmesi, hem kendisinin de Allah *(celle celâluhu)*'ı sevmesini sağlayacak, hem de yaşama gücünü arttıracaktır. Çocuk ruhunu Allah *(celle celâluhu)*'a bağlamak için yegane duygu, Allah *(celle celâluhu)* ve Peygamber *(sallallahu aleyhi ve sellem)* sevgisidir. Ayrıca ergenlik öncesinde İslâm'ın temel direği olan namaz ibadetinin eğitim ve öğretimi de tamamlanmalıdır.[82]

Ergenliğin fırtınalı ve buhranlı devresine girmeden önce bütün bunlar gerçekleştirilebilirse iman binasının temelleri sağlam atılmış sayılır.

On bir - on iki yaşlarından itibaren çocukların manevi mevzulardaki his ve düşüncelerinde yeni gelişmeler meydana gelir. Böylece gençte, kendi tutum ve davranışlarına yeniden yön vererek bir dînî uyanış ortaya çıkar. Bu dînî uyanışı kazanan genç, ailesinden ve çevresinden müsbet destek aldığı taktirde dînî şuura daha kolay ulaşır.

82. Şerife Tortop, Çiçeklerimiz Solmasın, 11. Baskı, s. 235

Mükellefiyet ve Mükellef

Dînî hükümlerden mesul olma durumuna "mükellefiyet" denilir. Ergenlik devresine girerek dinen mesul olan kişi de "mükellef" olarak ifade edilir.

Kişinin ergenlik devresine gelmesinin biri biyolojik, diğeri de yaşa bağlı olmak üzere iki ölçüsü vardır. Genç biyolojik olarak ergenliğe eriştiğinde (akıl-baliğ olduğunda); veya biyolojik yönden ergen olmadığı halde ergenlik yaşına ulaştığında mükellef kabul edilir.

Zira İslâm hukukuna göre, buluğa eren veya buluğ çağına giren her genç artık bir yetişkindir ve dînî hükümlerden mesuldür. Dolayısıyla bu mesuliyet ergenlik devresinin önemini daha da arttırmaktadır.

Dînî Eğitimde Geç Kalınmışsa

Değişik sebeplerden dolayı çocuğa, gerekli dînî eğitimin zamanında verilmemiş olması, bunun asla telafisinin mümkün olmayacağı anlamına gelmez. Zor olacağı muhakkaktır fakat imkansız değildir. Ancak gerek ailenin, gerekse gencin bu açığı kapatmak için çok gayret göstermesi gerekir.

Müspet bir çevre ve güzel bir arkadaş grubu bu açığı kapamada en büyük destektir.

Zehra

Zehra, doğduğu günden itibaren çok sevilen, serbest yetişmiş, rahatına düşkün bir çocuktu. Aslında dindar, şuurlu bir ailesi vardı. Ama arka arkaya gelen bazı maddi-manevi problemlerden dolayı anne baba Zehra'nın dînî eğitimiyle alakalanamamıştı.

Neticede ilkokul sekizinci sınıfı bitirene kadar Zehra, dînî mesuliyetlerinin çoğunu hiç tanımadı. Üstelik içinde olduğu arkadaş çevresinden dolayı dine ve dînî yaşayışa ön yargıları vardı. Anne baba, Zehra'nın bu menfi gidişatını görünce çok üzüldü ve çareler aramaya başladı. Eğer hemen bir müdahale yapamazlarsa bir daha Zehra'yı kazanmanın çok zor olacağını biliyorlardı.

Bir aile toplantısı yapıldı. Anne ve baba Zehra'ya on beş yaşına gelmesi dolayısıyla dînî mükellefiyetlerin başlamış olduğunu ama bu mevzuda onu yetiştiremedikleri için kendilerinin çok hatalı olduklarını anlattı. Samimi ve sıcak duygular içinde geçen toplantı neticesinde, çok istekli olmamakla beraber Zehra; başını örtmeyi ve namaz kılmayı kabul etti.

Ancak özellikle başını örtmek çok zoruna gittiği için bu kararı sonradan protesto etti. Bir hafta evden çıkmadı; ailesine kafa tuttu, sürekli ağladı. Başörtülü olarak arkadaşlarının karşısına çıkamayacağını söylüyor, kendisine baskı yaptıklarını iddia ediyordu.

Bu arada İstanbul'da ikamet eden halası Zehra'yı yaz tatili için davet etti. Çok sıkıntılı olan Zehra bunu kabul etti ve çevresinden uzaklaşmış oldu. Bu uzaklaşma Zehra'yı çok rahatlattı. Artık örtüsünden utanmadan dışarı çıkabiliyordu.

Halasıyla beraber bir sohbete gittiler. İşte o gün Zehra için bir dönüm noktası oldu. Hocahanım ile arasında kalpten kalbe bir sevgi akışı olmuş, bir

cezbe hasıl olmuştu. Sohbet sonrası özel görüşme yapıldı. Sonra sohbet yerinden ayrıldılar. Halası şaşkın ve sevinçli bakışlarla Zehra'yı süzüyordu. Eskinin hırçın, kaprisli Zehra'sı gitmiş; yaşamanın manasını bulmanın sevinciyle içi içine sığmayan, tezad ve çalkantılardan kurtulup emin adımlarla hayatı kucaklayan bir Zehra gelmişti.

Gençler İçin Dînî Şuurun Önemi

Din ve iman, en kötü anlarda bile insana ümit veren, çekilen acı ve ızdırabı azaltan, karşılaştığı zorluklara karşı mukavemetini arttıran yegane güçtür. Kalbin emniyeti, sükuneti ve huzuru ancak imanla mümkündür.

Daha umumi ifadeyle din insan için bir kurtuluş rotası, hayvandan aşağı kabul edilen aşağılar aşağısından, meleklerden bile üstün olan merhalelere ulaşmanın pusulasıdır.

Gençlerin sadece midelerini doyurmak değil, kafa ve kalplerini de doyurmak gerekir. Kafanın açlığı bilgisizlik yani eğitimsizlik, kalbin açlığı ise inançsızlıktır.

Bugün bütün dünyada ve ülkemizde ahlaki çöküşün hızla arttığına şahit olmaktayız. Gazetelerde sık sık karşılaştığımız on iki, on üç yaşlarında çocuk intiharları, balta ile bir yakınını öldürme, çocuk kaçırma vb. haberler artık insanları çok hayrete düşürmüyor. Bütün bunların kökenindeki tek sebep, din ve imandan uzaklaşmadır.

Yapılan araştırmalar dindarlık ile ruh sağlığı arasında çok yakın ilişkiler olduğunu ispatlıyor. Batı cemiyeti, içine düştüğü ruhî buhranı çözmek için çok yönlü çalışmalarına devam

ediyor. Bu manada yapılan doksan üç çalışmanın atmışında dindar kişilerin daha az depresyona girdikleri, bu kişilerde intihar hadiselerinin daha az görüldüğü, kaygının daha az yaşandığı ve suç oranının daha düşük olduğu görülmüştür.

Depresyon, çağın en büyük hastalığı haline gelmiştir. Yaşlılık, ergenlik meseleleri ve hastalıklar depresyonu tetikliyor. Din ise bu meselelerin çözümünde en mühim güç ve destek oluyor. Dindar kişilerde depresyon seviyesinin daha düşük olduğu, dine uzak kişilerin depresyona daha meyilli olduğu çeşitli araştırmalarla ispatlanmış bir gerçektir. Çünkü dindar insan, hayatta karşısına çıkan menfiliklere mana verebiliyor, tevekkülle daha müspet bir bakışa sahip oluyor.

Bilhassa ergenlik devresindeki gencin, içinde yaşadığı problemlere karşı en büyük ilacı "dini şuurdur." Çünkü bu devrede değişik bocalamalar, çelişkiler yaşayan gencin, en sağlıklı en tatmin edici cevaplar bulabileceği tek kaynak dindir. Hayat tarzını çizmede, birçok meylini tatmin etmede ve anlayamadığı pek çok mevzuya mana vermede din eşsiz bir niteliğe sahiptir.

Dînî şuurun gençliğe kazandırdıklarını kısaca özetlersek:

- ✔ Dînî vecibelerini yerine getiren gençlerde suç oranı daha düşüktür. Çünkü günah mefhumu, suçlar önünde en mühim kalkandır.
- ✔ Dindarlık intihar riskini ortadan kaldırıyor. Çünkü din intiharı yasaklıyor.
- ✔ Din stres ve kaygıya karşı dayanma ve direnme gücü veriyor. İnsanın en büyük kaygısı ölümdür. Ölümden sonraki hayat ve cennet inancı gençlerin zihinlerindeki belirsizlik ve ümitsizliğe tek cevaptır.
- ✔ Sosyal destek sağlıyor. Dindarlar arasında sosyal destek ve dayanışma daha aktif yaşanır.

- ✔ Gencin ruh sağlığını korur.
- ✔ Din gence, müspet (olumlu) bakış açısı kazandırır.
- ✔ Sabır ve dayanma gücü verir.
- ✔ Dindar olan genç kendiyle ve çevresiyle barışıktır; iletişimde başarılıdır.
- ✔ Dînî ve manevi duygular, gence kıymetli ve önemli olduğu şuurunu verir. İnsanın Allahu Teâlâ'nın halife olarak seçtiği şerefli bir varlık olması inancı bu şuuru geliştirir.

Ben Zaten Serseriyim

Ali, Ahmed ve Mete ilkokul birinci sınıftan itibaren hep aynı sınıflarda okumuş üç arkadaştı. Üçü de sınıfın en çalışkan ve en zeki talebeleriydi. Ali ve Ahmed'in anneleri çocuklarının dînî eğitimine gereken hassasiyeti gösterdiler. Okul derslerinin yanı sıra Kur'an dersleri aldılar, babalarıyla camilere gittiler; namaza alıştılar. Mete'nin annesi Sevim Hanım kendince çok idealistti. Çocuğunun dengeli beslenmesi ve okul derslerinde başarılı olmasıyla çok ilgiliydi. Sabahları nar veya portakal suyu içmeden asla okula göndermez; okul dönüşü özel tatlı ve yemekler hazırlamış olarak muhakkak evde olurdu. Kılık kıyafeti, sağlık durumu ile de yakından alakalıydı. Ancak dînî eğitim adına bir hassasiyeti yoktu.

Ahmed'in ezber kâbiliyetini gören ailesi beşinci sınıfta onu hafızlığa başlattı. Hafızlık süresince zor-

lanmalar yaşayan Ahmed'in okul başarısında düşmeler oldu. Hatta ara ara derslerde uyukladığı, yorgun düştüğü görüldü. Bunları duyan Sevim Hanım Ahmed adına çok üzülüyor her görüşünde annesini ikâz ediyordu. "Yazık değil mi çocuğa, bu yaşta hafızlık mı olur? Yakında sağlığını da yitirecek..."

Nihayet sekizinci sınıfa geldiler. Bu sürede Ahmed ile Ali beraberce birçok dînî muhtevalı sosyal faaliyetlerde bulundukları için, birbirlerine daha yaklaşmışlardı. Ayrıca bir ara ders başarısı düşen Ahmed tekrar toparlanmış yine sınıfın en iyileri arasına girmişti. En güzeli de hafızlığını tamamlamış; bu vesileyle gerek arkadaşları gerekse öğretmenleri tarafından gördüğü taktir, kendine olan öz saygısını daha bir arttırmıştı.

Yazık ki Mete güzel ahlak üzere yetişmiş bu iki arkadaşından koptu; ders başarısı da gittikçe düştü. Annesinin bu mevzudaki bütün çırpınışları fayda vermedi. Kendisini ispatlamak için mahallenin kabadayı gençlerine takıldı. Eskinin uslu, çalışkan çocuğu gitmiş, yerine söz dinlemeyen, isyancı ve tembel bir genç gelmişti. Mete, çok ısrarları neticesinde babasına bir motosiklet aldırttı. Ondan sonra iş daha kötüleşti. Arkadaşları ile aşırı hızla motosiklet kullanan Mete, hemen hemen her gün bir kaza ile geliyordu. Yıllarca uyku saatleriyle, beslenmesiyle çocuğunun sağlığına çok dikkat eden anne şimdi perişandı.

Bir gün Ali, vakit namazını kılmak için camiye giderken parkta Mete'yi gördü. Mete kendinden geçmiş, elinde bir şeyler kokluyordu. Ali çok üzülmüştü:

– Arkadaşım! dedi. Bu hayatın adı serserilik... Niye serseriliğe özeniyorsun ki?

Mete hiç kılıfını bozmadan kuru bir sesle cevapladı:

– Ben serseriliğe özenmiyorum ki... Ben zaten serseriyim...

Dînî Şüphe ve Çatışmalar

Ergenlik, dînî konularda şüphe, kararsızlık ve çatışmaların en çok gün yüzüne çıktığı ve gençleri ciddi manada bunalttığı bir devredir.

Ergenlik devresinde yaşanan bu dînî şüphe ve çatışmalar, öncesinde yeterli dînî eğitim almış gençler için daha çok manevi duyguları saflaştırıcı ve daha şuurlu bir dindarlığa ulaşmasına müspet destek sağlar. Nitekim, genç bir sahabe Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)*'e gelerek, "Ya Rasûlallah, aklımızdan öyle şeyler geçiyor ki onlar yüzünden imanımızın zayi olacağını düşünüyoruz" deyince, Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* "Bu imanın tâ kendisidir, hâlis imandır" cevabını vermiştir.

Çocukluktan itibaren sorulara doğru ve uygun cevaplar vermek çok önemlidir. Bu noktada gencin ailesine güvenmesi gerekir. Bu da çocuklukta sorularına doğru cevaplar vermekle sağlanır.

Gençte daha çok insanın mahiyeti, günah, cennet, cehennem ve kader gibi mevzularda şüpheler uyanabilir. Fakat bu şüpheler aniden ortaya çıkan basit bir durum değildir. Ergenlerin bir çoğu cemiyet hayatının şartları ve günlük hadiselerle, okulda öğrendiği ilmî teorileri, dînî inanç ve anlayışla uzlaştırmakta büyük sıkıntılar çeker. Bu durum da, onlarda dînî şüphe ve kararsızlık meyillerini ortaya çıkarır. Ancak bu şüphe ve kararsızlıklara zemin hazırlayan birçok ruhî, hissî gerginlikler, zihin karışıklıkları, yanlış ve hurafe bilgiler, kavram kargaşası, dînî konularda doğru rehberliğin yapılmaması veya çocuğun gayet masumane sorularına nasıl olsa anlamaz diye gelişi güzel, alakasız cevaplar verilmesi gibi tesirler vardır.[83]



83. Recep Murat, Ergenlik Rehberi, Eşik Yay., s. 97-98

SATANİZM



"Şeytana tanrı diye tapınmak" şeklinde ifade edilen satanizm, başta Hristiyanlık olmak üzere bütün dinlerce ve dinlerin ortaya koymuş olduğu kudsî değerlere karşı bir başkaldırıyı temsil etmektedir. Dolayısıyla satanizm, dinin ve dînî olan her şeyin karşısında; fakat şeytanın ve onun temsil ettiği şeyin yanında yer alma hareketidir.

Bu sapık hareketin ülkemizde de yayılmaya başladığını büyük bir esefle seyrediyoruz. Bunun Türkiye'de yayılmasına yardımcı olan unsurların başında şüphesiz internet gelmektedir. Satanizme alaka duyan gençlerin çoğunluğunun üniversiteli ve bazı liseli gençler olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle çocuklarını kendi hallerine bırakan, sevgi ve disiplini birlikte veremeyen ailelerde, acı satanist meyveler alınmaktadır. Gencin azarlandığı, aşağılandığı ailelerde de cemiyete ve ebeveyne öfke olarak gelişebilmektedir. Bilhassa "metal" ve "heavy metal" türü müzik dinleyen gençlerin bu kötü akımın ağına daha kolay düştüğü gözlemlenmektedir.

Satanizm hareketi genci daha çok ferdî yaşamaya ve düşünmeye sevk etmektedir. Aileden uzaklaşan ergende ferdiyetçilik gittikçe artar. Bu da genci sürekli kızgın, öfkeli kılar. İçlerinde dünyaya ve insana karşı sevgi gittikçe azalır.

Bu da hem kendine hem de çevresine zarar verme durumlarını ortaya çıkarır.[84]

Menfi Gidişat Gösteren Gençlerin Özellikleri:

- ✔ Kızgınlık ve hayata karşı öfke
- ✔ Derslerden ve okuldan uzaklaşma
- ✔ Anne babaya karşı agresif ve öfkeli davranışlar
- ✔ Giyim tarzında gözle görülür ani değişiklikler (daha çok garip şekillerin olduğu siyah tişörtler, dövmeler, metal ağırlıklı kıyafetler)
- ✔ Sosyal izolasyon ve yalnız geçirilen zamanların artması
- ✔ Uyku ve iştah değişiklikleri
- ✔ Kollarında iğne izleri
- ✔ Yer, kişi ve zamana uymayan konuşma ve davranışlar
- ✔ Sürekli olarak kurallara uymakta güçlük ve otoriteye karşı gelme
- ✔ Gittiği yerleri haber vermeme
- ✔ Eve geç gelme
- ✔ Uygun olmayan arkadaşlar ve sorunlu arkadaş çevresi
- ✔ Sık disiplin cezaları
- ✔ Aşırı zayıflama
- ✔ Mutsuzluk
- ✔ Evden kaçmalar

84. İbrahim Ünal, Artık Çocuk Değilim, Nesil Yay., s. 238

- ✔ Aileden uzak bireysel davranışların artması
- ✔ Sıra dışı gizlilik
- ✔ Ani korkular ve mizacına uymayan konuşma ve davranışlar.[85]

Cinsî Dürtüler ve Suçluluk

Cinsî duyguların uyanmasıyla birlikte dînî hassasiyetlerde geçici bir gerileme söz konusu olabilir. Günümüzde özellikle görsel basın, medya ve internet üzerinden gençlerin bu saf cinsel duyguları bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde tahrif edilmektedir. Bunların da tesiriyle genç, bir yandan bedeninin, nefsinin arzu ve istekleri, diğer yandan bunların din ve ahlâk kurallarıyla karşı karşıya gelmesi sonucu bir çatışma içine girebilir ve bu çatışma gencin hayat dengesini sarsabilir.

Manevi ve ahlâkî yönden elverişsiz bir ortamda bir şekilde sürekli ön plana çıkarılan cinsel zevkler ve eğlenceler, gençlerin daha ciddi çatışmalar yaşamasına sebep olur. Hatta pişmanlık ve tövbeye karşı isteksizlik, güçsüzlük ve duygusuzluk hislerinin uyanmasına da neden olabilir. Gençlerimiz bu konuda dikkatli ve hassas olmalı, bu tür mahallerden olabildiğince uzak durmalıdır.[86]



85. Osman Abalı, a.g.e, s. 133
86. Receb Murad, a.g.e, s. 101

DİNDAR GENÇLİK



Model Alma:

Ergenlik devresi aynı zamanda gencin aynîleşme, yani kendine örnek alma yoluyla öğrenmenin ön planda olduğu bir devredir. Gençler büyüklerin tavsiyelerinden çok, aynîleşme yoluyla bilgi ve tecrübe edinir. Asıl olan, aynîleştiği yani kendine model aldığı kişilerin maneviyatlı, doğru insanlar olmasıdır.

Kimlik arayışı ve bocalaması içindeki genç, bir yandan ebeveyninin tesirinden kurtulmaya çalışırken, bir yandan da kendisine benzeyeceği üstün bir model arar. Yazık ki bugün gençlerin çoğunluğu bu seçimi yanlış yapmanın kurbanı oluyor. Bilhassa medyanın öne çıkardığı, abartılı ve renkli bir şekilde takdim ettiği kişilerin hayatlarına hayranlık duyan gençler, farkına varmadan onları kendilerine model alıyorlar. Bu da kimlik bunalımına ve manevi değerlerden tamamen uzaklaşmasına sebep oluyor. Yani dindar gençlik için; dindar, üstün vasıflı modellerle aynîleşme (özdeşleşme) şart.

Ruhun Gıdası:

Beden ve ruhtan yaratılmış olan insanın bedenin ihtiyaçlarını cevapladığı gibi, ruhun ihtiyaçlarını da cevaplaması gerekir. Ruhun ihtiyacı iman ve ibadettir. Şayet insan ruhu maneviyatla beslenmezse, bir boşluk meydana gelir. Neticede insan o boşluğu çok farklı, yanlış yönlerden doldurmaya çalışır.

Ruhun gıdası öncelikle Kur'an-ı Kerim'dir. Çocuklara ve gençlere Kur'an-ı Kerim'i okuması mutlaka öğretilmeli ve sevdirilmelidir. Hatta birkaç lisanı birden öğrenmenin çok revaçta olduğu günümüzde, öncelikle Kur'an'ın anlamını öğrenme derdi taşımalıyız.

Ruhun gıdası namazdır ve dinin olmazsa olmaz şartlarındandır. Gencin gönlü namazla, camiyle bağlantılı olmalı. Ebeveyn bunu sağlamak için bütün imkanlarını seferber etmeli; gerekirse gence namazı sevdirecek çevreler bulup hicret edebilmeli.

Günümüzde dinden uzaklaşma, ahlâkî ve manevî tahribat en çok gençleri tesir altına almaktadır. Gençlerin çoğunluğu bu menfiliğin tesirinde kalarak dinden uzaklaşmaktadır. Yani bedenler bakımlı, besili ama ruhlar aç... Bedenlerin yalancı kahkahası, ruhların acı feryadını bastırmış. Gençlik, bu menfi rüzgarın peşinde savrulup duruyor. Tek çare ruhların gıdasını vermek ve ruhları diriltmek.

Benliği Dînî Motiflerle İşlemek:

Bir değerler sistemi olarak benlik, dînî motiflerle işlendiğinde, gencin doğru bir hayat görüşü meydana getirmesinde güçlü bir dayanak noktası haline gelir. Genç, dînî referanslar eşliğinde benliğini geliştirdiği taktirde, neyin üstesinden gelip gelemeyeceğini gerçekçi bir şekilde tespit ederek, mese-

lelere daha uygun çareler bulabilir. Diğer taraftan, inançları mevzuunda mâniler karşısında kolayca sarsılmaz. Çünkü sağlam bir dînî hayat gence, zengin telafi imkanlarına sahip manevi bir güç verir. Din, gencin içinde bulunduğu zihnî, hissî ve ruhî karmaşadan nasıl kurtulabileceğine dair çareler takdim ederek en güzel rehberliği yapar.[87]

Duanın Gücü:

Dua, insanın en büyük nimetlerindendir. En kötü, en ümitsiz şartlarda bile dua gibi bir kapının hep açık olduğunu bilmek, insana saadet olarak yeter.

Sabah uyandığında dua eden genç, güne huzurla başlar. Güne duayla başlayıp, dua ile bitirmek güzelliktir, selamettir.

Unutmayalım ki duayı ihtiyaç bilmek, dua etmenin hazzını yaşamak ilahî bir lütuftur; ve hakkı bulmada en büyük vesiledir.

"**Dua edenin duasını kabul ederim. O halde onlar da benim davetime uysunlar ve bana hakkıyla inansınlar ki doğru yolu bulmuş olsunlar**."[88]

Gençlik Ömrün Baharıdır:

Günümüzde gençlere sınırsız bir hürriyet teşvik ediliyor. «Gençtir, eğlensin, gezsin, tozsun.» denilerek, yaptıkları yanlışlar maalesef hoş görülüyor. Burada çocukluğumuzun "Ağustos Böceği ile Karınca" hikayesini hatırlatmak isterim.

Ömrün baharı olan gençlik çok iyi değerlendirilmeli, asla boşa geçirilmemeli. İlim öğrenmek, ibadet alışkanlığı kazanmak bu devrede çok büyük fırsatlardır. Unutulmamalı

87. Recep Murat, a.g.e, s. 105
88. Bakara Sûresi: 186

ki din asıl gençlikte yaşanır. Yaşlılıkta acziyet, hastalıklar ve bedenî zayıflıklar mevcutken, genç fizikî ve zihnî açıdan en verimli, en zirve devreyi yaşamaktadır. "Gençler düşünebilse, ihtiyarlar yapabilse..." sözü bu manayı doğrular.

Peygamber Efendimiz *(sallallahu aleyhi ve sellem)* birçok hadis-i şerifinde dindar gençleri övmüştür.

"Hal ve hareketlerinde müslümanların ziynetini takınan (onlara benzeyen) bir genç görürseniz işte o sizin en faziletlinizdir..." (Râmuz)

"Allah'ın rahmet gölgesinden başka gölge bulunmayan kıyamet gününde, gölgesinde gölgelendireceği kişilerden biri de ibadete devam eden gençtir." (Muhtarül-ehâdis)

"Allahu Teâlâ, gençliğini Allah'ın tâatinde geçiren genci sever." (Câmiu's-Sağir)

Ebeveyn az da olsa ibadet etmeye çalışan genci, hemen bu hadislerle taltif etmeli ki iştiyakı artsın.

Gençle Müspet (olumlu) İletişim Kurmak:

Dindar, şuurlu bir genç yetiştirmede anahtar cümlemiz; "Gençle olumlu iletişim kurmak."

Müspet İletişim İçin Allah'ın En Güzel İsimlerine Ayna Olalım

Yüce Allah *(celle celâluhu)*, insanı güzel isimlerine ayna yapmıştır. Bize düşen görev o aynayı silmek, pak etmektir. Çünkü ayna kirli ise karşısındaki en güzel sureti bile puslu gösterir.

Çocuklarımızla (hatta eşimizle) en güzel iletişimi kurabilmek, Allah *(celle celâluhu)*'ın güzel isimlerine ayna olmakla mümkün.

Çocuğunuzu çok sevin ki «**Vedud**" ismine ayna olun. Onun acılarını yüreğinizde hissedin, dertlerini dert bilin. Ne kadar şefkatli ve merhametli olursanız, Cenab-ı Hakkın "**Rahman**" ve "**Rahim**" isimlerine ayna olursunuz.

İşlediği kusur ve hatalarını başkalarına şikayet ederek anlatmak yerine örtün ki «**Settar**" ismine ayna olun.

Gücünüz nisbetinde cömert davranıp, gözetin ki «**Muheymin**" ismine ayna olun.

Fedakar olun. Bunun karşılığını işe çocuğunuzdan ziyade Allah *(celle celâluhu)*'tan bekleyin. Ona lütuflarda bulunun ki, "**Latif**" ve "**Vehhab**" ismine ayna olun.

Onun mutlu olmasına engel olmak yerine saadet yollarını açın ki, "**Fettah**" ismine ayna olun.

Kulağınızı şikayetlerine tıkamayın. "Bana ne o senin problemin" diyerek sıkıntılarından kaçmayın. Sözlerini işitin, şikayetlerini duyun, isteklerini yerine getirin ki, "**Semi**" ismine ayna olun.

Çaresizliğini görmemezlikten gelmeyin. Sevinçlerini, kederlerini ve ihtiyaçlarını görün ki, «**Basir**" ismine ayna olun.

"Benim sıkıntılarım benim başımdan aşıyor, bir de seninle mi uğraşayım" demeyip, onun sıkıntılarından haberdar olun ki, "**Habir**" ismine ayna olun.

Menfi bir davranışı karşısında "sen zaten hep böyle yaparsın?" diyerek yargılamakta acele etmeyin yumuşak davranın ki "**Halim**" ismine ayna olun.

İstemeden hep verici olun ki «**Kerim**" ismine ayna olun.

Sorularını cevaplayın, ihtiyaçlarını yerine getirin ki, "**Mucib**" ismine ayna olun.

Yapamadığı ve size başvurduğu işlerini yapın ki "**Vekil**" ismine ayna olun.

Eve gelir gelmez tv. karşısına oturmayın. Kafanızı gazeteye gömmeyin. Evladınızla candan dost ve arkadaş olun ki "**Veliyy**" ismine ayna olun.

Yaptığı güzel davranışları, iyilikleri takdir edip teşekkür edin ki, "**Hamid**" ismine ayna olun.[89]

Bir Genç Kızdan Annesine Mektup

Canım Annem!

Tam beş aydır senden uzaktayım. O kadar, o kadar özledim ki seni; gözlerimde buram buram tütüyorsun. Yirmi yaşındayım ama yirmi aylık bebekler gibi dizlerine yatmak istiyorum. Sonra iki kaşının arasından doyasıya öpmek... Çünkü Peygamber Efendimiz «Annesinin iki kaşı arasını öpenlere cennet vacib olur." buyurmuş.

Canım annem! Belki bedenen senden çok uzaktayım ama mânen sen hep yanımdasın. İyi ve kötü günlerimde varlığını hep yanımda hissediyorum. Bilmiyorum bu nasıl bir duygu?

Şimdiye kadar sana olan sevgimi hakkıyla ifade edebildiğimi sanmıyorum. Seni o kadar çok seviyorum ki bunun kelimelere sığması mümkün değil.

Şimdi düşünüyorum da beni severken de, bana kızarken de hep güzeldin. Bana kızgınlık ifaden olarak susman, en ağır kelimelerinden daha tesirli gelirdi.

89. Fatma Temir, Esma-i Hüsna Sırlarıyla Cuma Sohbetleri, s. 25

Benim fedakar annem! Köy şartlarında ev işi, bahçe işi... Gece gündüz demeden hep çırpınıp, çalışıyorsun; biliyorum. En ihtiyacın olduğu devrede benim iyi yetişmemi kendine tercih ettin. "Ben cahil kaldım; kızım okusun, dînî ilimleri tahsil etsin dedin ve beni İstanbul'a gönderdin." Üçüncü senemdeyim... Benim yetişmemi kendine tercih ettiğin için, sana sonsuz şükran içindeyim canım anam!

Sen benim gözümde cahil değil ârif bir annesin. Ancak şu gurbetlik beni çok yakıyor annem!.. Yaz tatilini iple çekiyorum. En çok canımı acıtan da senin hastalıkların... Yanında olamamak, sana yardım edememek inan bağrımı deliyor.

Ne var ki beni gönderirken söylediklerin ok gibi fırlıyor gözlerimin önüne "Kızım! ben seni Allah için gönderiyorum. Bu vesileyle Rabbimden dünyada da âhirette de en güzel müjdeleri alacağıma inanıyorum."

İşte ben de o inançla gurbetin zorluklarına, senden ayrılığa katlanıyorum. Ve, ve sana teşekkür ediyorum anneciğim. Sana ve Rabbime... Beni büyüttüğün ve yetiştirdiğin için. Senin gibi bir annem olduğu için.

Gurbetteki Kızın

Yedinci Bölüm

ANNE BABADAN ERGENE DESTEK

“Şüphesiz ki Allah’ın senin üzerinde hakkı vardır; nefsin de senin üzerinde bir hakkı vardır, ev efradının da senin üzerinde hakkı vardır. O halde, her hak sahibinin hakkını ver.”

Hadîs-i Şerîf / Tirmizi

ANNE BABADAN ERGENE DESTEK



Model Olmak

Çocukluk devresinde olduğu gibi ergenlik boyunca da anne-baba gence iyi bir model olmak zorundadır. Anne veya babasıyla iyi özdeşim (aynîleşme) kurabilen, yani onları kendilerine model olarak alabilen gençler, ergenliğin fırtınalı günlerini daha kolay atlatır; daha az çatışma yaşarlar. Çünkü anne ve babayı kendine örnek olarak alma, kimlik arayışındaki ergene en güzel pusula olur. Güzel model olabilmek için güzel vasıflı insan olmak ve gençle iyi iletişim kurmak şarttır.

Doğruyu Söyledim; Dayak Yedim

Genç kızlar kendi aralarında sohbet ederken doğru olmanın, yalana başvurmamanın güzelliği dile gelmişti ki Büşra sert bir şekilde atıldı:

– Ben doğruluk kelimesinden nefret ediyorum.

Kızlar şaşırmışlardı:

– Neden? diye sordular.

Kısa bir duraklama geçiren Büşra kuru bir sesle cevapladı:

– Birincisi, büyükler bize hep doğruluktan bahsediyorlar; ama kendileri işlerine geldiği zaman kolayca yalana kayabiliyorlar.

İkincisi; ben o doğruluk yüzünden dayak yedim. Bir keresinde bir hata yapmıştım. Babam sorunca doğruyu söyledim; arkasından da doğruyu söylemenin ödülü olarak dayak yedim. Eğer yalan söyleseydim o dayağı yemeyecektim.

"Gençlerin nasihat veren değil, örnek olan anne babalara ihtiyacı vardır."

Bu Sertse

Ömer, kardeşi Yusuf'a çok sert konuşuyordu. Babası dayanamadı:

– Oğlum! Kardeşine niye bu kadar sert uslubla konuşuyorsun?

Ömer şaşırmıştı,

– Ben sert konuşmuyorum ki... Eğer bu uslub sertse, siz her zaman benimle böyle konuşuyorsunuz.

Şuurlu Anne Baba Olmak

Kur'an-ı Mübin de birçok âyet-i kerimede (Tahrim b, Zümer 15-16, Şûra 45) çocukların saadet ve hüsranlarından baba ve anne mesul tutulmuş; bu mesuliyeti ifa etmeyenlerin kıyamet günü büyük hüsranlara duçar kalacakları açık ve ürpertici ifadelerle haber verilmiştir.

Dolayısıyla anne ve babalık ulvi bir vazifedir; öncelikle de mesuliyettir. Bu vazifeleri yerine getirebilmek, mesuliyetin ağır vebalinden kurtulabilmek için şuurlu bir anne baba olmak şarttır.

Şuurlu anne baba kendisine bir çocuk değil, bir nesil teslim edildiğini düşünür. Hem ferdi hem de içtimâi önemi çok büyük olan çocuk terbiyesi için, bir takım bilgi beceriye ve pedagojik formasyona sahip olması gerektiğini bilir. Özellikle çok kritik bir devre olan ergenlik hakkında gerekli bilgileri edinir. Çocuğunu kabiliyetleriyle, meyilleriyle, taşıdığı psikolojisiyle iyi tanımaya çalışır ve ergenlik devresine hazırlıklı girer.

Şuurlu anne baba her şeyden önce çocuğuna sabırla yaklaşması gerektiğini bilir. Görür ki; çim tohumları üç günde, çınar tohumları ise üç ayda yeşerir. Ama çimin ömrü birkaç aylıkken, çınarın ömrü birkaç asır sürer.

Özgüven (Benlik Saygısı) Verme

Özgüven, insanın sahip olduğu değerlere ve potansiyel olarak taşıdığı güzelliklere dair öz inancıdır. Daha öz bir ifadeyle, insanın, Allahu Teâlâ'nın kendisine vermiş olduğu değerlerin farkında olmasıdır.

Özgüven, gencin içinde potansiyel olarak taşıdığı büyük bir güç kaynağıdır. Bilhassa ergenlik devresinde bu güce şiddetle ihtiyaç vardır. Genç, bu fırtınalı devrenin yaşattığı pek çok meseleyi, güçlü bir özgüvenle daha kolay aşabilir.

Özgüvenin gence kazandırdığı güzelliklerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz.

- ✔ İçi huzurlu olur.
- ✔ Kendinden emin ve kendine güvenen bir insandır.
- ✔ Daha sağlıklı karar verir, aldığı kararlardan sıkıntı çekmez. Kendisi için hayırlı ve faydalı olana "evet" aksine "hayır" diyebilir.
- ✔ Başkalarının onun hakkında ne düşündüğünü gözünde büyütmez.
- ✔ Daha olumlu bir insan olur.
- ✔ Geleceğinden daha ümitlidir. Kendisinin sevgiye, saygıya ve takdire değer biri olduğunu bilir.[90]

Özgüven önündeki manileri de kısaca özetlersek:

- ✔ Aşırı utangaçlık,
- ✔ Kendini beğenme,
- ✔ Başarısızlık korkusu,
- ✔ Alaya alınma korkusu,
- ✔ İncitilme korkusu,
- ✔ Reddedilme korkusu,
- ✔ Tasdik edilmeme korkusu,
- ✔ İstenmeyen neticelerle karşılaşma korkusu.[91]

İlk çocukluk yıllarından itibaren, gence sevgisini gösterme, değer verme, fikirlerini ve tavsiyelerini dikkate alma; tasdik ve takdirle yanaşma özgüven kazandırıcıdır. Ancak her şeyde olduğu gibi burada da itidal şart. Bu saydıklarımızda aşırıya kaçmak ve çocuk - merkezli bir anne baba olmak

90. Sefa Saygılı, a.g.e, s. 130
91. Şerife Tortop, Anne Baba ve Eğitimcilere 9 Anahtar, Yasin Yay, s. 57

çocuğun kendini aşırı sevmesine sebep olur ki bu da yukarıda aldığımız gibi özgüven önündeki manilerdendir. Özgüven ile kibir karıştırılmamalı; aksine kibrin özgüvene mani olduğu unutulmamalıdır.

Sen de Bekleyeceksin, Baba!

Doktor Bey çok telaşla çıktı muayenehanesinden. Kızı Serap'ı dershaneden alacaktı ama gecikmişti. "Eyvah! Kıyamet kopacak şimdi..." diye mırıldandı. Oldukça özgüvenli! bir genç kızdı Serap... Gerek annesi gerekse babası, onun bu şekilde yetişmesi için çok gayretler göstermişlerdi.

Doktor Bey arabasıyla, beklemekte olan kızına yanaştı ve üzgün bir sesle:

– Çok özür dilerim Serapcığım! Son anda bir işim çıktı geciktim, dedi.

Serap, kollarını bağlayarak babasına sırtını döndü ve arabaya binmedi. Doktor Bey tekrar seslendi; yine cevap yok.

Nihayet biraz sonra Serap lütfetti:

– Tamam baba! Ancak benim seni beklediğim kadar da sen beni bekleyeceksin. Ancak o zaman binerim.

Gerçekten de baba, yarım saat arabanın önünde duran kızını bekledi. Ondan sonra beraberce döndüler.

Ertesi gün Serap'ın annesi hadiseyi gururla arkadaşlarına anlatıyordu. Hem de Serap'ın ne kadar özgüvenli olduğunun üstüne vura vura!..

Gençlere doğru anlamıyla özgüven verebilmek için anne babalara tavsiyelerimiz:

- ✔ Özgüvenin temel şartı, şartsız sevgidir. Sevgimizi değişik yollarla ifade edeceğiz. Çocuğumuza varlığının bizi çok mesud ve bahtiyar ettiğini hissettireceğiz.
- ✔ Genci tasdik ve takdirle karşılamalıyız. Yaptığı işleri hatalı da olsa küçümsememeliyiz.
- ✔ Fikirlerini, tavsiyelerini dikkate almalı, değer vermeliyiz.
- ✔ Başarısızlıklarını tekrar tekrar dile getirmemeliyiz.
- ✔ Günlük hayatında başarabileceği şeyleri yapmasını sağlamalıyız. Yani kendini azar azar ispatlamasına fırsatlar vermeliyiz.
- ✔ Kendisi ile ilgili işlerde belki yönlendirici olabiliriz, ama son kararı onun vermesine izin vermeliyiz.
- ✔ Onunla istişare yapmaya ihtimam göstermeliyiz.
- ✔ Tenkidlerimizi mümkün mertebe azaltmalı ve şahsına değil davranışına yönlendirmeliyiz.
- ✔ Hatalarını suç üstü yakalamaktan kaçınmalıyız.
- ✔ Başkalarıyla asla kıyaslamamalıyız. Kendisiyle kıyaslamalı, önceden kazandığı başarıları hatırlatmalıyız.
- ✔ Gencin her isteğine evet dememeli; gerektiğinde hayır demesini bilmeliyiz.
- ✔ Onu, içinde gençlerin bulunduğu dernek ve vakıf faaliyetlerine, spora yönlendirmeliyiz.

Gence İdeal Vermek

Ergenlik devresinde geleceğe ait ideallerin meydana gelmesi oldukça önemli bir mevzudur. Çünkü bu idealler gencin hayat tarzına yön verir; kimlik arayışında çok kolaylık sağlar.

İdeallerin teşekkülü merhalesinde ideolojiler ve dünya görüşleri de gencin alakasını çekecektir. Bu ideallerin ve paralelindeki fikirlerin müspet olması çok mühimdir.

Gençte ideallerin şekillenmesinde ailenin ve arkadaş çevresinin tesiri çoktur. Ve bu şekillenme gençte, müsbet veya menfi gidişata sebebiyet verecek ciddi farklılaşmalar yapar. Onun için gencin ideolojik tercihi safhasında anne babanın çok dikkatli olması, bundan çok önce müspet yönlendirmeler yapması gerekir.

Ergen ferd, belli bir ideali ve dünya görüşünü benimsedikten sonra onu değiştirmek çok zordur. Şayet gencin çevresinde menfi arkadaşlar veya akımlar var ise ilk olarak bu çevrenin değiştirilmesi gerekir. Ayrıca anne babanın gençle sağlıklı iletişimi başarması ve ona yakın olması, yanlış ideolojilerin tesirine karşı en büyük kalkan olur. Ergenle çatışma suretiyle meseleler asla çözülemez; aksine yanlışların kucağına daha da atmaya sebebiyet verir. Kutuplaşmak yerine, yakınlaşmak; onu anlamaya çalışmak, sonrasında doğruları anlatmak gerekir.

Hiçbir düşünce yapısı ile ilgilenmeyen, hayatı zevk ve eğlenceden ibaret gören gençlerin sayısı da maalesef azımsanmayacak kadar çok.

Halbuki ideal; hayatın anlamıdır, gayesidir. İnsan seçtiği ideal dolayısıyla ya yükselir; ya da alçalır.

İdealsiz insan kendini, beden ve dünya ile sınırlı fani bir hayata mahkum eder. Halbuki insanın esası olan ruh ebediyete aşıktır. Dünyayı içine alıp, ahirete uzanan hedefler büyüktür ve hem bedeni hem ruhu tatmin eder.

İnsan, peşinde koştuğu ideali, hedefi nispetince büyüktür veya küçüktür. Ruh ile beden arasında bir geçit olan kalp neyin peşinde ise onun şeklini, onun hacmini alır. Yani yük-

sek idealler peşinde ise yükselir; alçak idealler peşinde ise alçalır.

Asıl olan, uğrunda yaşanacak güzel ideal sahibi olmaktır. Gençleri ulvi gayelere yönlendirmek onları maddi esaretten, ben merkezli yaşamaktan kurtarır. Dünya ve ahiret hayatına mana kazandırır; muvaffakiyet yollarını açar.

İdeal sahibi olmada anne baba gence örnek olmalı; yani o idealin temsilcisi olmalı. Sonra da elini gencin gönlüne uzatarak yol açmalı, yön göstermeli. Ama asla itmemeli…

Şehzade Mehmed Nasıl Fatih Oldu?

Sultan Mehmed'in babası II. Murad, her bakımdan örnek bir baba olmayı başarmış ve dolayısıyla da oğluna mübarek fethe giden yolu açmıştır. Annesi de isimsiz ve resimsiz kalmaya razı bir şefkat kahramanı...

Sultan Murad, umumiyetle, sabah namazlarını kıldıktan sonra, Kur'an-ı ile baş başa kalır, sonra da dua ve niyaz ile güne başlardı. Yani kulluğunu unutmayan bir sultandı. Bir başka deyişle, kulluğu sultanlık bilirdi.

Rabbi ile baş başa kaldığı sabah saatlerinde, kimseyle görüşmek istemezdi. Ama bir gün, tam da Kur'an deryasına dalmış, bir başka aleme geçmişken, kapısı tıklatıldı.

Hayret içindeydi. Bu olmayacak saatte gelen kimdi ve gelişi niçindi?

Kapısını tıklatan lala, Sultan Murad'a bir oğul müjdesi veriyordu:

"– Gözünüz aydın Hünkarım, bir oğlunuz oldu."

Yirmi yedi yaşındaki Sultan baba, önce bir şükür secdesi yaptı, sonra da büyük bir sevinçle rahlesindeki Kur'an-ı Kerim'e baktı... Sevinç gözyaşları içinde şöyle dedi:

"– Ravza-i Murad'da bir gül-i Muhammedî açtı... Barekallah, bu çocuk adıyla ve işiyle doğdu..."

Zira, Muhammed Sûresi'ni bitirmiş, Fetih Sûresi'ne de yeni başlamıştı ki, bu müjdeyi almıştı. Adı Muhammed oldu; inşâallah işi de fetih olacaktı...

Tabii ki Padişah, duanın bir de fiili yanı olduğunu çok iyi biliyordu. Bu sebeple, yeni doğan yavru, Efendiler Efendisi'ne tarifsiz bir sevgi ve sadakatın işareti olarak Mehemmed oldu, Mehmed'leşti... Sonra da onu adının sahibine layık hale getirecek gerçek hocalara teslim edildi.

Daha o günden, deha fışkıran varlığıyla farkındaydı şehzade olduğunun küçük Mehmet... Bu sebeple de, ele avuca sığmazdı. Hocasını yorduğu ve haylazlığını çoğalttığı bir gün, duvardaki değnek indirildi ve minik Mehmed'in ellerine iki kere vuruldu.

Canı fazla yanmamıştı aslında, ama gururu kırılmıştı... O akşam, Padişah babasına olanı biteni anlattı. Sultan II. Murad çok üzülmüş ve sevip okşamaya kıyamadığı şehzadesine değnek vuran hocasına gereken dersi vereceğini söylemişti.

Küçük şehzade, yarın sabah medresesinde olacakları düşünüp, herhalde o gece çok tatlı bir uyku çekmiş olmalı...

Sabahleyin, medreseye Padişah babasıyla neşe içinde gelmişti ama, bir anda sevinci derin bir hüzne dönüştü. Zira, Padişah'ın, "Sen benim nazlı Şehzadem'e nasıl değnek vurursun?" demesi üzerine, Hoca'sı, "Ben çalışkan ve itaatli talebe isterim, serkeşlik istemem! Siz de ders düzenini bozacak olsanız, sizi de cezalandırırım!" karşılığını verip sopasına sarılınca, II. Murad, çaresiz bir tavırla Şehzade Mehmed'e baktı ve "Evlat, çare yok, itaat edip çalışacaksın!" diyerek medreseden uzaklaştı.

Küçük Mehmed, şefkatsizlik gibi görünen bu gerçek şefkatin muhatabı olmuş ve çaresiz hocasına boyun eğmiş, dolayısıyla da kısa zamanda büyük başarılar kazanmıştı.

Şehzade Mehmed, devrinin en seçkin hocaları elinde yetişmiştir. Bunlardan bir Allah dostunu da, manevi baba bilmiştir. Padişahlığı sırasında bile, herkesin huzurunda titrediği Sultan, o mübarek zatın huzurunda kendini tutamaz, heyecanlanır ve titrerdi. İşte, Sultan Mehmed'in fethe giden yoldaki bu manevi kılavuzu Akşemseddin idi. Akşeyh diye anılan bu müstesna zat, kafası ve kalbi dolu bir gönül sultanı idi. Hem ilimde, hem de tasavvufta derinleşmişti.

Bir fetih için yola çıkan taçlı sultanların, mutlaka bir taçsız sultana dayanmaları gerektiğini gösterdi Sultan Mehmed Han... Yani Akşemseddin'siz fatih olunamayacağını fiilen ilan etti.

Arkasında II. Murad Han gibi bir baba, önünde Akşemseddin ve Molla Gürani gibi alimler, Şehzade Mehmed'den Fatih Sultan Mehmed'e giden yolu açmıştır.[92]

* * *

Şehzade Mehmed'i Fatih yapan ruh, önce babasının sonra kendisinin taşıdığı ideali ve hedefiydi. O, da; "Konstantiniyye elbet bir gün fetholunacaktır. Onu fetheden kumandan ne güzel kumandan ve onun askerleri ne güzel askerlerdir" hadis-i şerifindeki müjdeydi.

İşte bu hedef şehzadeyi Fatih yaptı. Dünya tarihinde bir çağ kapatıp bir çağı açtı...

Müspet Düşünme Kabiliyeti Kazandırmak

"Menfi görüşlü insanlar önlerine çıkan fırsatları felakete, müsbet insanlar ise felaketleri fırsata dönüştürürler."

"Saadet, güzelliklerin içinde doğanların değil, çirkinliklerin bile güzel yanlarını keşfedebilecek kadar güzellik kaşifi olanlarındır."

Saadet; sağlıklı, müspet düşünce ve hislerin bedene yayılması; başka bir manada pozitif düşünme sanatıdır. Bu sanat hayatımızı güzelleştirir. Gerek ferdi gerekse içtimâi haya-

92. Vehbi Vakkasoğlu, a.g.e, s. 20-22

tımıza direkt tesir eder. Ailemizle ve çevremizle daha sağlıklı iletişim kurarız. Bağışıklık sistemimiz kuvvetlenir; bedenen ve ruhen daha sağlıklı oluruz.

Yaşadığımız hadiseleri değiştirmemiz mümkün olmaz; ama hadiselere bakış açımızı değiştirmek her zaman mümkün. Müspet ve menfiliklerin iç içe olduğu bir dünyada yaşıyoruz. Şerde hayrın, hayırda şerrin olabileceğine inanıyoruz. Asıl hüner şerde bile hayrı, menfiliklerde bile müspeti bulup çıkarabilmektedir.

Herkes dünyayı kendi bakış şekliyle görür. Eğer bakışımız bozuksa ne çevremizdeki güzellikler, ne eşimiz ne de çocuklarımız bizi mesud edemezler. İşin daha acısı biz de onları mesud edemeyiz. Üstelik menfi duygu ve düşüncelere sahip, dolayısıyla hayata bakışı da menfi olan bir genç yetiştirmiş oluruz.

Çünkü menfi bakış açısı, aynen bulaşıcı hastalık gibidir. Bir anda en yakınlarını sarar. Menfi insan, hadiselerin muhtemel kötü neticeleri üzerine odaklaştığı için, çareler üretemez, dar kalır. Çoğu kere korktukları başına gelir. Ama müspet insan güzel görür, güzel düşünür; güzel fikirler, çareler üretir.

Unutmayalım ki; Allahu Teâlâ insana hayat gülünü dikenler içinde takdim etmektedir. Asılda da gül dikenleriyle güzeldir. Lakin, güle bakarak gülmek varken, dikenlere takılıp kalmak, ağlamak neden?

Gence müspet düşünme becerisi kazandırma yönünde iki diyalog örneği:

İçim Sıkılıyor

Ayşe bugün eve oldukça sıkıntılı ve kaygılı gelmişti. Fatma Hanım neden sonra kızını konuşturmayı başardı:

– O kadar kötü bir gündü ki anne! Bütün terslikler beni buldu, dedi. Sabah dersimi veremedim. Üstelik hazırladığım ev ödevimi de evde unutmuşum. Bütün bunlar yetmezmiş gibi servis şoförümüz de gelirken yolu uzattı. Beynim fırlayacak gibi kafam ağrıyor. İçimi sıkıntılar bastı.

Fatma Hanım Ayşe'nin başını avuçları içine aldı:

– Demek beynin fırlayacak gibi başın ağrıyor ha? İstersen başına biraz masaj yapayım.

– Teşekkür ederim anneciğim, çok iyi olur.

Fatma Hanım gülümseyerek devam etti:

– Demek bütün bu olanları terslik olarak görüyorsun?

Ayşe şaşırmıştı:

– Sence bunlar terslik değil mi?

– Baktığın pencereye göre değişir, dedi Fatma Hanım. Olumsuz yani kötümser pencereden bakarsan ters görürsün. Olumlu, yani iyimser pencereden bakarsan ters zannettiklerinde birçok güzellikler bulabilirsin.

– Çok hoşsun anne! Bugün bu anlattığım olaylarda nasıl güzellik bulunabilir ki?

Sakin sakin devam etti, Fatma Hanım:

– Anlatayım, dedi. Mesela; sabah dersini veremediğini söyledin. Yenilgi olmadan başarı olmaz. Bugün veremediğin bu ders, yarınki dersini çok iyi hazırlamana bir kamçı olabilir.

Sonra ev ödevini unuttuğunu söyledin. Bu hatan sana öyle bir tecrübe kazandırır ki bir daha bu ve buna benzer konularda çok dikkatli olursun. Böylece sorumluluk bilincin daha gelişmiş olur. Bir de servisin çok dolandığını söylemiştin. Değişik ve uzun yoldan gelmekle yolunuz uzamış ama bu vesileyle gezmiş olmuşsunuz. Yoldaki farklılıklara dikkatini çekseydin yolculuğun zevkli bile olabilirdi.

Fatma Hanım gülerek sözlerini tamamladı:

– Dolayısıyla beynin fırlayacak gibi de başın ağrımazdı.

Meşhur bir kıssa vardır. İki arkadaş hapishane penceresinden dışarıya bakar. Biri, pencerenin önündeki çamuru görürken; diğeri başını kaldırarak, ışıldayan güneşi görür.

Evet, güneşi görüp içimizi onun ışıltısıyla doldurmak varken; neden çamura takılıp kalalım? Ve içimizi karartalım?[93]

93. Şerife Tortop, 199 Günde Çocuğum ve Ben.

Hangi Camdan Bakıyorsun?

Dışarıda kapalı, yağmur bekleyen bir hava vardı. Fatma Hanım kızıyla beraber pencereden dışarıyı seyrediyordu. Birden Ayşe'ye döndü:

– Ayşeciğim, şimdi seninle bir oyun oynayacağız. Şu an pencereden dışarıyı gözlemleyip, kötü ve olumsuz yanlarını bana söyler misin?

Ayşe bir müddet düşündü ve saymaya başladı:

– Hava oldukça kapalı... Muhtemelen birazdan yağmur yağacak. Böyle havalarda şimşek çakıp yıldırım düşebilir. Yağmurla beraber yollarda çamur olur; insanların ayakkabıları kirlenir; üstleri ıslanır.

– Peki Ayşe! Şu an içinde nasıl bir duygu hissediyorsun?

– Sıkıntı, karamsarlık diye cevapladı, Ayşe...

Fatma Hanım aradığı cevabı bulmuştu:

– Sence içindeki bu duyguları kim belirledi?

Ayşe şaşırmıştı. Fatma Hanım devam etti:

– Dışarıyı kötümser bakışla görmen dolayısıyla tabii ki sen...

Peki, şimdi de dışarıyı olumlu bakışla gözlemlemeye çalışsan. Bak birazdan tatlı tatlı yağmur yağacak. Yağmuru seyrederken sıcacık çaylarımızı yudumlamamız, cama vuran yağmur tanelerinin sesini dinlememiz güzel olmaz mı?

– Evet çok güzel olur, dedi Ayşe. Aslında yağmurda şemsiyeleri alıp küçük bir gezi yapmak da çok zevkli olur.

– Bence de diye devam etti Fatma Hanım... Yağmurun ilk yağışındaki toprak kokusuna bayılıyorum. Biliyor musun? Biz çocukken yağmur yağdığında sokağa fırlar, koro halinde:

Yağ yağ yağmur
Teknede hamur
Ver Allahım ver!
Sicim gibi yağmur

Diye şiirler okurduk.

Dalmıştı Fatma Hanım. Sonra tekrar Ayşe'ye döndü:

– Peki, şimdi içinde nasıl bir duygu hissediyorsun?

Ayşe gülmeye başladı:

– Tabii ki neşe, sevinç...

– Gördün mü kızım? Aynı manzara az önce seni sıkıntı ve karamsarlığa sokarken, şimdi sevinçle dolduruyor. Değişen ne? Değişen sadece bakış tarzın. Manzara aynı ama sen ona hangi camdan baktın? Kötümserlik camından mı yoksa iyimserlik camından mı?[94]

94. Şerife Tortop, 199 Günde Çocuğum ve Ben

Stresle Mücadele Tekniklerini Öğretme

Psikolojik manada stres, kişiye mahsus ve ferdi bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu tesirlerdir. Maddi veya manevi birçok hastalığın kökeninde hep stres olduğunu görüyoruz.

İnsan stresler karşısında şuurlu ve şuursuz olarak kendini savunmaya çalışır. Şuursuz olarak sarıldığı savunma mekanizmalarının başında; bastırma, unutma, aksettirme, yer değiştirme ve karşı tepki geliştirme gelir. Şuurlu olan savunma mekanizmaları ise bir takım gayret ve çalışmalar gerektirir.

Özellikle stres ve depresyon çağı kabul edilen günümüzde, başa çıkılamayan streslerin birikmesiyle ciddi problemler ortaya çıkmaktadır. Her yaşın çok ihtiyacı olan stresle mücadele usullerini öncelikle anne babalar tatbik ederek gençlere göstermelidir.

STRESLE MÜCADELE TEKNİKLERİ

1. Müspet Düşünme:

Stresle mücadelede en tesirli teknik (Bir önceki mevzumuz olan), "Müsbet düşünme becerisi"dir. Zihnini ve gönlünü müsbet düşünce, sevgi ve iyilikle dolduranlar: kin, kıskançlık, acizlik, kibir, nefret, öfke, değersizlik gibi menfi duygulardan arındıranlar strese meydan vermezler. Korku, kaygı, şüphe gibi stres sinyallerine mümkün mertebe yol vermezler.

Hayatın acı sürprizlerinde veya gelişim dolayısıyla (ergenlik, menopoz gibi) ortaya çıkan streslerden tamamen kaçabilmek mümkün değilse de, bu tekniklerle daha aza indirilebilir.

Unutulmamalı ki eğitimin asıl rolü düşmüşü kurtarmak değil, düşmeye mani olmaktır.

2. Beyni Yönlendirme:

(Zihni esir eden düşünceler geldiğinde, onlarla savaşmak yerine, beyni başka müsbet düşünce sahalarına yöneltmek)

Zihni esir eden kaygı meydana getiren düşünceler, bir yerde beynin davetsiz parazitleridir. Bunları mantıklı ve müsbet düşüncelerle değiştirmek çok önemlidir. Buna dikkat değiştirme usulü de diyebiliriz.

"Ağla açılırsın" sözü psikolojik bakımdan doğru değildir. Ağlamak ıstırabı azaltmaz, aksine uzatır. O sebeple ağlamak yerine, üzüntüyü besleyen düşünceler zincirini kıran dikkat değiştirme usulüne başvurulmasını tavsiye ediyoruz. Pasif bir şekilde üzüntüye boğulmak yerine, düşünceyi probleme değil, çözüme odaklayabilmek en güzelidir.[95]

Göl Olmak

Yaşlı bir usta, çırağının sürekli her şeyden şikayet etmesinden, bedbaht görünmesinden bıkmıştı. Bir gün çırağından tuz getirmesini istedi. Sonra da bir avuç tuzu alıp, bir bardak suya katmasını ve içmesini söyledi. Çırak denilenleri yaptı ama içmesiyle beraber tükürmesi bir oldu.

Usta "Tadı nasıl?" diye sordu. Çırak öfke dolu bir sesle "Zehir gibi, berbad..." dedi. Yaşlı adam gülerek çırağın kolundan tuttu ve dışarı çıkardı. Sessizce ilerideki gölün kıyısına götürdü. Tekrar çırağa seslendi:

95. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Kendinizle Barışık Olmak, Timaş Yay, s. 61

"Evlad! Şimdi de bir avuç tuzu göle at ve iç"

Çırak söylenilenleri yapınca usta az önceki soruyu tekrarladı:

"Tadı nasıl?"

"Çok güzel" diye cevapladı genç çırak.

Yaşlı usta gülümseyerek ellerini gencin omzuna koydu ve devam etti.

"Hayattaki ıstıraplar da böyle tuz gibidir evlad!.. Ne azdır, ne de çok; ıstırabın miktarı değişmez. Biri gitse diğeri gelir. Ancak bu ıstırabın acılık şiddeti, neyin içine konulduğuna bağlıdır. Asıl olan ıstırablardan şikayet değil, ıstırabla ilgili hisleri, kalbi genişletmektir. Onun için sana tavsiyem, artık bardak olmayı bırak, göl olmaya çalış. Yani;

"Umûru Hakka Terket Gönlü Bahret."

(İşleri Allah'a ısmarla, gönlü deniz et.)

3. Spor ve Yürüyüş:

Sporun bilhassa haftada bir yapılan terletecek sporun beyinde morfin benzeri maddeler salgılayarak antistres tesiri yaptığı ispatlanmış bir gerçektir. Ruh ve beden sağlığı için elzem bir ihtiyaç olan spor ve yürüyüşe gençleri alıştırmak gerekir.

4. Beyin Sağlığı; Temiz Hava ve Gıda:

Beyin sağlığının ilk şartı temiz havadır. Asıl olan hastalanmadan önce beyni korumaktır. Bol oksijenli tabii ortamlar,

spor, müspet düşünce ve doğru beslenme beyin sağlığının şartlarıdır.

Bugün özellikle gençler, yanlış beslenme ile diğer azalara olduğu gibi beyne de çok zarar verdiklerini bilmiyorlar. Beyin, kan şekerini doğrudan kullanan bir organdır. Kan şekerindeki iniş çıkışlar beyni yıpratır. Gençlerin öğün yerine aldığı fasd food ve tatlı türü yiyecekler, şekeri ani yükseltmeleri sebebiyle de çok zararlıdır. (Diğer zararları ikinci bölümde, yeme bozukluklarında bahsetmiştik.)

Hücre yenileyici özellikleriyle taze sebze ve meyveler, E ve C vitamini açısından zengin gıdalar beyin hücre yıpranmasını önleyicidir. Yeşil çayın, bal, ceviz, fındık, badem ve çörekotunun da beyin sağlığı için çok faydalı gıdalar olduğunu biliyoruz.

5. Nefes Alıp Verme Tekniği:

Sağlıklı bir vûcud için, vûcudda biriken atıkların dışarı atılması:

Nefesle : %70

Deriyle : %20

İdrarla : %7

Kalınbağırsakla : %3

Bu sebeple doğru nefes almak ve vermek hayati önem taşımaktadır. Birçok hastalığın meydana gelmesini engeller.

Doğru nefes alıp verme akciğere bütün kapasitesini kullanma imkanı verir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanır hem de vûcuda giren oksijen miktarı artar. Oksijenin artması ve en uç, en derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, insanı sakinleştirir.

Nasıl Yapılır?

- ✔ Önce sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi de göğüslerinizin üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
- ✔ Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölüp bir iki diye yavaşça içinizden sayarak burnunuzdan aldığınız havayla akciğerinizin bütününü (öncelikle diyaframa baskı yapan alt kısmını) doldurun. Bunun için de sağ elinizin altında karın boşluğunun davul gibi şiştiğini hissetmelisiniz. Üç-beş saniye bekledikten sonra, bir-iki-üç-dört diyerek nefesinizi aldığınızın iki katı sürede ağzınızdan boşaltın. Dört, beş normal nefes aldıktan sonra egzersiz tekrarlanmalı.

Günde bu işlemi kırk defa yapmak, doğru nefes almayı alışkanlık haline getirir. Alışkanlık yerleştikten sonra gözleri kapamak, elleri, karın ve göğüs üzerine koymak gerekmeyecektir. Ancak nefes egzersizlerini arka arkaya yapmak baş dönmesi, hatta bayılma yapabilir. Onun için değişik zaman aralıklarında bazı hatırlatıcılarla eşleştirerek yapmaya çalışmak en güzelidir.

Mesela; asansör beklerken veya asansörle çıkarken, telefonda hat beklerken, zilini çaldığınız kapının açılmasını beklerken, mutfakta su kaynamasını beklerken gibi...

6. Tevekkül ve Gayret:

Korku, kaygı, ümitsizlik, stres gibi hastalıkların en büyük çaresi tevekküldür. Tevekkül eden kişi işlerini ve sıkıntılarını Yaratıcı'ya ısmarlamanın rahatlığını yaşar. Allah'a dayanmak ve güvenmek bütün menfilikleri müspete değiştiren sihirli bir güçtür.

Kör Kuyu ve Eşek

Günlerden birinde, bir köylünün eşeği suyu çekilmiş kör bir kuyunun içine düşmüş. Zavallı eşek, kuyunun içinde saatlerce kıvranmış, inlemiş. Sesini duyan sahibi gelip, yara bere içindeki eşeğin halini görmüş. Çok üzülmüş; ama kendisinin bir şey yapamayacağını anlayınca diğer köylüleri yardıma çağırmış.

Sonunda birçok insan kuyunun başına toplanmış... Acı içinde inleyen eşeği yukarı çıkaramayacaklarını, çıkarsalar bile zaten yaralı olan eşeğin bir işe yaramayacağını düşünerek, acılarını bir an önce dindirmek için kuyuyu toprakla örtmeye karar vermişler.

Ellerine aldıkları küreklerle kuyuya toprak atmaya başlamışlar. Zavallı hayvan, üzerine gelen toprakları her seferinde silkinmiş. Böylece silkinip ayakları altına altığı topraklar, birikip seviyeyi yükseltmiş ve nihayet köylülerin şaşkın bakışları altında eşek kuyudan çıkmış.

Hayat sürprizlerle dolu... Önümüze üzücü hadiseler, zorluklar çıkabilir. Bunların altında ezilmek yerine, mücadeleye gayret edersek, bu zorluklar yukarıya çıkmamıza basamak bile olabilir.

Genç Etiketlenmemeli

Bir Araştırma

Bir okula alınacak talebeler için genel bilgi ve kabiliyet testi yapılır. Ancak test neticelerine hiç bakılmaz. Talebelerin %20'si rastgele seçilir ve öğretmenlere bunların çok parlak öğrenciler olduğu söylenir. Sene sonunda tekrar test yapılır ve testler tek tek incelenir. Neticede sene başında parlak diye etiketlenen çocukların diğer çocuklara göre çok yüksek puan aldıkları ve sene boyunca da büyük performanslar gösterdikleri görülür.

Peki, sene başında öğretmenlere bu çocuklar için "parlak" değil de "zayıf" oldukları söylenseydi ne olacaktı?

Çocukları menfi etiketlemek eğitimdeki en büyük hatalardan biridir. Anne babası tarafından «sakar» diye etiketlenen bir genç kendini hep sakar diye damgalar. Onun için «Söyleme, yapışır.» atasözü çok anlamlıdır.

Psikolojik açıdan baktığımızda bırakın menfi etiketlemeyi, müspet etiketlemenin bile yanlış olduğunu görüyoruz. Çünkü asıl olan yapanı değil, yapılanı değerlendirmektir.

Tenkidler kadar övgüler de yapana değil, yapılana yönelik olmalı. Mesela;

"Sen çok zekisin" yerine, "Bu davranışın çok zekice oldu" diyebilmek.

"Çok güzel şiirler yazıyorsun" yerine "Şiirlerin gerçekten çok güzel» diyebiliriz.

Unutmayalım ki şahsın kendini övmek büyüklük hastalığına sebebiyet verebilir. Tenkidler de aynı şekilde şahsa değil davranışlara olmalı. Şahsa yönelik tenkidin adı menfi etikettir.

"Odanı güzel toplamamışsın" yerine "Odan güzel toplanmamış" diyebiliriz.

"Ödevini becerememişsin" yerine "Ödev yeterince güzel olmamış" diyebiliriz.

Çünkü birincilerde tenkidi şahsına alıyor ve kendini menfi etiketliyor; ama ikincilerde şahsiyetini zedelemeden davranışlara ikaz mesajı gidiyor.

Bir Deney

İki grup üniversite öğrencisi alınır. Öğrencilerden laboratuarda, verilen farelere labirentten çıkmayı öğretmeleri istenir. Ancak birinci gruba, farelerin «çok akıllı» olduğu, ikinci gruba ise «çok aptal olduğu» söylenir. Neticede akıllı diye tarif edilen birinci gruptaki farelerin diğer gurubun farelerinden daha önce labirentten çıkmayı öğrendiği görülür.

Çünkü birinci gruptaki öğrenciler fareleri «akıllı» diye bildikleri için daha teşvik edici ve pekiştirici davranışlarla yaklaşmışlar. İkinci grup öğrenciler ise fareleri «aptal» bildikleri için eğitmede yeterli performansı kullanmamışlardır.

Arkadaşa Teşvik

Arkadaş edinme, bir ergen için en büyük ihtiyaçlardan biridir. Aksini düşündüğümüzde de arkadaşsız olmak genç için ciddi bir meseledir. Yalnızlığı tercih eden, arkadaş edinemeyen ergen kendine olan güvenini kaybedebilir. Kendini başarısız hissetmesi, ictimâi hayata adabte olamaması gibi meseleler yanında kimlik arayışında destek göreceği en tesirli çevreden mahrum kalmış olur.

Çünkü kendisiyle aynı durumda olan yaşıtları ona his ve düşüncelerini paylaşma, kimliğini tecrübe etme, alaka ve değerlerini ailesinin ötesine genişletme imkanı verir. Ayrıca gerek ailevî, gerekse ergenlikle ilgili yaşadığı sıkıntı ve buhranları dışa vurma ve müspet bir şekilde atlatmada akran grupların faydası çoktur.

Arkadaşlarının hayatlarından aktardıkları hadiseler, gence tecrübe kazandırır; kendi durumunu daha iyi müşahade etmesine yardımcı olur. En önemlisi de genç içindeki şüpheleri, hayalleri, karmaşayı bir akranıyla paylaşmanın güzelliğini yaşar; arkadaşlarının da aynı şeyleri yaşadığını görmesi ona teselli olur.

İyi Arkadaş

"**Kişi dostunun dînî üzeredir. O halde her biriniz, dost edindiği kişiye dikkat etsin**." (Hadis-i Şerif)

Arkadaşlık bugün ailelerin en korktuğu tehlike kaynağı haline gelmiştir. Gerçekten ergen için çok elzem olan arkadaş, menfi olduğu taktirde en feci neticeler getirebilir.

Bilhassa ailenin gençle sağlıklı bir iletişimi yoksa, arkadaş ilişkileri potansiyel bir tehlikedir. Genç yanlış akımların, grupların eline düşebilir. Onun için anne baba her zaman gençle kuvvetli iletişim kurmalıdır. Onu, arkadaşlık yönün-

de teşvik etmeli, ama kontrol halinde olmalıdır. Menfi bir durumda aile başka bir muhite taşınmayı bile göze almalı, yanlış bir sosyal çevreden genci muhafaza etmelidir.

Arkadaşlarının yanında:

Birçok anne baba gencin, arkadaşlarının yanında kendilerine "ukalaca" davrandıklarını iddia ederken; gençler de "Ailelerinin kendilerini arkadaşlarının yanında küçük düşürdüğünden şikayetçidirler."

Genç arkadaşlarına önem verilmesini, tenkid edilmemesini ister. Bu haklı isteğe ebeveynin dikkat etmesi gerekir.

Çocuklarımızın arkadaşlarını eve davet etmek hem çocuğumuzla iletişimimizi geliştirir; hem de onları tanımamıza yardım eder. Ancak hatalı bile olsa ergene arkadaşlarının yanında bağırıp çağırmak, küçük düşürmek, tartışmak büyük yanlıştır. Anne baba çocuğuyla münasebetlerinde arkadaşlarının yanındayken daha dikkatli olmak zorundadır.

Yaşlılarla Beraberlik

"**Küçüklerine merhamet etmeyen, büyüklerine saygı göstermeyen bizden değildir**." (Hadis-i Şerif)

Ailede yaşlıların özel bir yeri olmalıdır. Kendisini iyi geliştirmiş, güzel çocuklar yetiştirmiş büyük anne ve babalar gençler için çok güzel örnektirler. Onların torunlarına olan içten ve derin sevgileri, torunlarının da sevgi ve merhamet duygularını harekete geçirir ve arada güzel bir iletişim olur.

Ömrünün kışını yaşayan yaşlılarla, baharı yaşayan gençlerin beraberliklerinde çok güzellikler olabilir. Bu beraberliğin iki tarafa da maddi ve manevi çok desteği olur. Yaşlılar bu vesileyle hayat neşelerini muhafaza ederken, gençler de hayatı daha iyi tanır, farklı beceriler kazanırlar.

Büyükanne ve babaların tecrübelerinden faydalanmak, hikmetli sözlerini dinlemek; onları memnun edip dualarını almak, gençlerin ruhunu çok geliştirir. Zira, yaşlıların gençlerle sohbet etmeye çok vakti vardır. Aynı zamanda bu, gelenek ve göreneklerimizin nesilden nesile aktarılmasında büyük bir fırsattır.

Gençlerin, özellikle kolay şartlar içinde yetişmiş gençlerin, yaşlılara yakın olması; hayatın gerçeklerini tanıması ve karakterinin olgunlaşmasında çok faydalar sağlar. Ayrıca dindar yaşlıların ölüme, Yaratan'dan razı bir şekilde "dön" davetine tâbi olma olarak bakmaları, gencin ölüm korkusunu yenmesinde büyük bir destektir.

Büyükanne ve babayla beraberlik çocuklara, anne baba sevgi ve saygısını da öğretir. Çünkü çocuklar, asıl anne baba sevgi ve saygısını, ebeveynlerinin kendi anne babalarına gösterdikleri sevgi ve saygıyla öğrenirler.

Bir genç kızımız anlatıyor

Ben anneannemi de babaannemi de çok seviyorum. Ama bunda annemin rolü çok fazla. Çünkü çoğu arkadaşımın, babaannelerini fazla sevmediklerini görüyorum. Annem gerek anneanneme gerekse babaanneme olan sevgi ve saygısı bana çok tesir etmiştir. Bu hem onları sevmeme, hem de annemi bu güzel ahlakından dolayı daha çok takdir etmeme, onunla daha bir aynîleşmeme sebep olmuştur.

"Unutmayın ki; çocuğunuzun yetişkinliğinde size göstereceği alaka ve yakınlık, sizin kendi anne babanıza gösterdiğinizden fazla olamaz. Buna mezarlık ziyaretleri de dahildir."[96]

96. Acar Baltaş

"Unutmayınki; çocuğunuzun yetişkinliğinde size göstereceği alaka ve yakınlık, sizin kendi anne babanıza gösterdiğinizden fazla olamaz. Buna mezarlık ziyaretleri de dahildir."

Huzurevi

Genç adam yaşlı babasını ve bavulunu arabasına aldı. "İnan ki babacığım, orada daha rahat edeceksin! Hem merak etme biz ara sıra seni yoklarız" diyordu.

Küçük oğlu "Ben de geleceğim" diye tutturunca arabaya onu da almak zorunda kaldı. Bir saat kadar yolculuk ettikten sonra şehrin dışında büyük bir binanın önünde durdular. Huzureviydi burası. Babasının varlığı evde birçok probleme sebep olunca çareyi burada görmüştü. Babasını çıkardı ve koğuşuna yerleştirdi. Ümitsiz, sönük, bomboş bakışlarla bakan yaşlılarla dolu koğuş.

Sonra da oğlunu aldı ve geri dönmek için arabasını çalıştırdı. Çocuğun iki tarafa tekrar tekrar dönüp baktığını görünce sebebini sordu.

Çocuk gayet sakin cevapladı;

"Yolu öğrenmeye çalışıyorum babacığım! Dedem gibi yaşlanınca ben de seni buraya getireceğim ya... Onun için yolu öğrenmeye çalışıyorum."

Gencin Günlüklerini Okumamak

Gencin özeline saygı göstermek, onu bir ferd olarak kabul ettiğimizin, ona değer verdiğimizin ifadesidir. Çoğu

anne babanın pek mühimsemediği bu mevzu gençler için çok önemlidir.

Günlükler, hatıra defterleri gençlerin içlerini döktükleri, bir arkadaş gibi meselelerini paylaştıkları dert ortaklarıdır. Genç, çoğu kere kimseye açamadığı his ve düşüncelerini deftere döker. Bu vesileyle de düşüncelerine düzen verir, kendisini muhasebe eder. Gencin kendini daha iyi anlamasında, duygularını ifade etmeyi geliştirmesinde ve sıkıntılı zamanlarında deşarj olmasında günlüklerin önemi büyüktür. Çoğu kere yazmak bir terapi gibi gelir.

Onun için çocuklar günlük yazmaya teşvik edilmelidir. Kızlarda günlük tutma, erkeklere göre daha fazladır. Ancak çocukların ve gençlerin günlükleri izinsiz okunmamalıdır. Bu bir manada çocukların mahrem sahalarına girmektir, tamamen güven sarsıcıdır. Her ne kadar iyi niyetlerle de yapılsa gizli günlük okunmamalı; çocuk sağlıklı iletişimle tanınmalıdır.

Ancak gençlere her aklından geçenin yazıya aktarılmaması gerektiği, sonradan pişmanlık duyacağı mevzuları yazmanın mahzurlu olduğu anlatılmalıdır.

On beş yaşında bir genç kızın şu sözleri gerçekten çok ibretli:

"Anlatmak istediğim o kadar çok şey var ki... Ama evde ne dinleyecek, ne de anlayacak kimsem yok! Bir tek günlüğüm var, içimi dökebildiğim. Yazınca çok rahatlıyorum; adeta bir dert ortağım. Ama bana, onu da çok görüyorlar. Nereye saklarsam saklayayım, bulup okuyorlar.

Böyle mantıksızlık olur mu? Ben deftere yazdıklarımı konuşmak istesem kimse dinlemiyor. Ama deftere yazınca cazipleşiyor, köşe bucak onu arıyorlar.

Beni asla anlamıyorlar! Yazmak benim son çarem... Madem günlüğümü okumaya kendilerini mecbur hissediyorlar, niçin beni bu son çareme kadar yalnız bırakıyorlar? Neden beni dinleyip anlamaya yanaşmıyorlar."

Genç Hiç Zorlanmamalı mı?

"Çocuklarımızı kuzu gibi büyütmeyelim ki, ileride koyun gibi güdülmesinler." (Sâdi Şirâzî)

Her istediği derhal yerine getirilen, üzülmesine, sıkılmasına, zorlanmasına hiç fırsat verilmeyen çocuk ve gençlerde ciddi şahsiyet problemleri doğar.

Gencin kendi duygularıyla, çelişkileriyle, istekleriyle başa çıkabilmesi için ona fırsatlar tanımalıyız. Problemlerle yüzleşmesinden, sıkılmasından, bazı şeylerin yokluğuna katlanmak zorunda kalmasından hemen telaşa kapılmamalıyız. Mühim olan durumun kontrolümüz altında olması, duyguların paylaşılıp, gence gerekli açıklamaların yapılmasıdır.

Anlayışlı olmak, müsamaha göstermek asla gencin başıboş bırakılması demek değildir. Karşılanmaması gereken bir isteğin hemen karşılanması, vahim bir hatanın üstünde durulmaması müsamaha veya anlayış değil problemi geçiştirmektir.

Canı sıkılan gence hemen eğlence imkanı vermek, veya para verip "Git biraz dolaş" demekle onun odaklanma ve mukavemet gücünü zayıflatmış oluruz. İleride istediği şeyleri elde edemediğinde de dik bir tavır sergileyemez. "Ben seni elde edememişsem, sen de beni elde edemezsin" diyemez, elde edemediği şeylere teslim olur.

Bugün gençlerin en büyük problemlerinden biri can sıkıntısıdır. Çocukluktan itibaren monoton (tekdüze) sayılabi-

lecek bir hayata katlanma kabiliyeti kazanamayan gençler; bir gaye, hedef sahibi olamazlar. Çünkü onların düşüncesi uzak başarılardan ziyade yakın hazlara yönelir. "Can sıkıntısına yani monotonluğa katlanamayan bir nesil küçük adamların nesli olacaktır." sözü, gerçekten çok doğrudur. Can sıkıntısına alternatif olarak eğlence merkezli yetişen genç, hem gaye edinemeyecek hem de bir işi başarmak için gerekli monotonluğa katlanamayacaktır. Her şeyin eğlenceli olmasına alışmış olan gençler en küçük bir zorlamada isyan etmektedir.

Bütün bunlar müsamaha ve eğlenceye karşı olduğumuz manasına gelmemeli. Kuşkusuz ne çocuk, ne de genç eğlencesiz bırakılamaz. Ancak gencin tv filmleri, sinema, müzik, bilgisayar oyunları altında boğulması eğlence olarak nitelendirilemez.

Bir cemiyetin geleceği "alabildiğince eğlence" formülüne sıkıştırılmış, istediği her şeyi elinin altında bulmaya alıştırılmış, hayatı "festival" zanneden gençlerle değil; zor, yorucu bir mevzuya yıllar boyu odaklanabilen, heveslerinin üstesinden gelebilen gençlerle inşâ edilebilir.[97]

Sisal Bitkisi

İçindeki yüksek miktarda elyaf dolayısıyla dokuma sanayinde kullanılan sisal bitkisi Meksika Yukatan'da yetiştiriliyordu. Bu, taşlı, sert ve faydalı organik maddesi az olan topraklarda yetişen bir bitki türüydü.

97. Recep Şükrü Apuhan, a.g.e, s. 244-245

Amerika şirketlerinden biri, Florida'da sisal yetiştirmeye karar verir. En güzel, en verimli toprakları seçer ve sisal tohumunu dikerler. Vakti gelince; kocaman kocaman yapraklarıyla bitki boy atar büyür. Amerika'lılar "Elyaf ithal etmemiz gerekmeyecek" diye çok sevinirler. Hasad vakti gelince yaprakların içindeki elyafı alabilmek için mahsulü biçerler. Ancak o büyük büyük yaprakların içinde hiç elyaf bulunmadığına şahid olurlar. Hayretler içinde yaptıkları araştırmalar neticesinde, yumuşak ve verimli toprakta yetişen sisalin elyaf geliştirmediği ortaya çıkar.

Sisalin özü, değeri olan elyaf, ancak zorluklarla mücadele suretiyle gelişiyor, kemale eriyor.

İnsanın özü, değeri olan karakteri de aynı sisal bitkisi gibi mücadele ve azimle gelişiyor.[98]

98. Fatma Temir, Güçlü Hitabette On Esas

GENÇLERDE DUYGUSAL ZEKA VE NEFİS TERBİYESİ



Duygusal zeka mefhumu 1990 yıllarında ortaya çıkmasına rağmen muhteva olarak ilk insanla beraber mevcuttu. İncelediğimiz zaman duygusal zekanın, iç disiplin ya da nefis terbiyesi ile birbirine çok yakın olduğunu görüyoruz.

Günümüzde akademik başarının ön planda tutulup, hayat başarısının dikkate alınmaması; tüketim ekonomisinin hakimiyetindeki insanlığın kazan-tüket çarkında hapsolması içler acısı bir durumdur. Gelişen teknoloji ile beraber refah seviyesi çok yükselmekte ama insanlık ve saadet gittikçe kaybolup gitmektedir. Bilhassa son yüzyılda insanın bilim ve teknolojide büyük başarılara imza attığı, aklı zirvelere çıkardığı ama duyguları çok ihmal ettiği müşahade edildi. Neticede madden yüksek, manen sefih, bedbaht bir insan portresi ortaya çıktı. "Sadece aklın veya sadece duyguların saadet için yeterli olmadığı görüldü." Akıl ve duyguyu aynı potada buluşturma, bunlar arasında bir denge kurma arayışına girildi ve sonucunda duygusal zeka kavramı ortaya çıktı.[99]

99. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Var mı Beni Anlamak İsteyen, Timaş Yay., s. 117

Duygusal Zeka = Nefis Terbiyesi

Batının yakın bir zamanda bularak dünyaya takdim ettiği duygusal zekanın bizde zaten mevcud olan karşılığı nefis terbiyesidir. Asırlardır tatbik edilmekte olan bu terbiye, insanın iç disiplinini sağlamada çok mühim bir usuldür. İnsanda müspet duygular olduğu gibi menfi duygular da vardır. Hümanist felsefe menfi duyguları reddeder ve bu yüzden ahlaka ihtiyaç olmadığını iddia eder. Neticede benmerkezciliğin doğmasına sebebiyet verir. Benmerkezci insan da, başkalarına tepeden baktığı, sadece kendine değer verdiği için de yalnız kalmaya mahkumdur.

Oysa nefis terbiyesi insanın, hem kendisiyle hem de yaşadığı çevreyle olan çatışmasını kaldırma ve insanı saadete ulaştırma potansiyeline sahiptir.[100]

Ne Yapmalıyız?

Bilmeliyiz ki zihni kabiliyetler ne kadar yüksek olursa olsun, duygular ihmal edilir ve zayıflarsa insan robotlaşır. İnsanı insan yapan değerler, sevgi ve saadeti yitirdikten sonra bir takım akademik kariyerler elde etmiş olmak asla başarı sayılamaz. Bu gerçekleri göz önünde tutarak çocuk ve gençlerde duygusal zeka eğitimine önem vermeliyiz.

Duygusal Zeka Basamakları:

Birinci Adım; Özbilinç**:** Kendini tanıma, kendi duygularının farkında olma ve doğru değerlendirme kabiliyetidir. Bir duyguyu meydana gelirken fark edebilme, duygusal zekanın temelini oluşturur.

100. Prof. Dr. Nevzat Tarhan, a.g.e, s. 118

Ruh hallerinin farkında olan özbilinçli kişiler, kendi sınırlarından emin, ruh sağlığı yerinde, hayata müsbet açıdan bakan insanlardır ve menfi durumlarla kolayca başedebilirler.

İkinci Adım; Duyguları İdare Edebilme: Duyguların esiri olmak, ya da duyguları bastırmak yerine, dengeli bir şekilde yönetmektir.

Geçmiş dönemlerde psikolojide duyguların serbest bırakılması, özgür hayat tavsiye edilmişti. Bunun neticesinde kendini beğenmiş, benmerkezli, tüketici bir gençlik çıktı. Mesuliyet istemeyen, bencil ve zevk merkezli bu insan tiplemesine çare olarak, duyguları denetleme usulüne ihtiyaç çıktı.

Doğru olan duyguları özgür bırakmak değil, duygulardan özgür olmaktır. İnsanda iyiliğe olduğu kadar kötülüğe de potansiyel olarak meyil vardır. Duyguların esiri olmak değil, duyguları kontrol altına almak asıldır. Vahşi güdü ve dürtüleri yani nefsi, bir atı eğitir gibi eğitmek gerekir. Çocuk ve gençlere zevkleri erteleyebilme kabiliyeti kazandırmak, duyguları idarede mühim bir adım atmaktır.

Üçüncü Adım; Motivasyon (**Kendini harekete geçirme):** Duyguları bir amaç doğrultusunda toplayabilmek ve harekete geçirmekti. Bir manada motivasyon, bir işe başlamanın ve sonuna kadar götürebilmenin adıdır.

Umutlu, azimli olmak; müspet tutum içinde bulunmak motivasyona en çok tesir eden esaslardandır. Bu duygulara sahip olanlar, hadiselere kaygıyla değil, çareler arayarak yaklaşırlar.

Dördüncü Adım; Empati (Başkalarının duygularını anlayabilme): Kendini başkalarının yerine koyabilme kabiliyetidir. Sen dili yerine, duyguların ifadesi ile beraber ben dilini kullanmak çocuklarımıza empatiyi kazandırmada yardımcı olur.

Mesela; "Yine kaba-saba konuşmaya başladın" yerine "Bu konuşma tarzı beni çok üzüyor" diyebiliriz.

Beşinci Adım; İletişim Kurma Becerisi: İnsanlarla münasebet kurabilme ve sürdürebilme kabiliyetidir. Bu kabiliyetteki eksiklikler içtimai hayatta eksikliğe, insanlar arası münasebetlerde bozulmalara sebep olur. Bu kişiler çok zeki bile olsalar "ukala, hissiz, itici" olarak değerlendirilebilir.

Bu beş adımıyla duygusal zeka gence, birçok sosyal ve duygusal beceriler kazandırır. Çevresine, ailesi ve ülkesine karşı mesuliyet hisleri taşır. İnsanları menfaatsiz sevmeyi, saymayı ve yardım etmeyi öğrenir. Başkalarının fikirlerine saygılı olma; kendi hatalarını görüp özür dileme gibi hasletler kazanır. Şefkat, merhamet, affetme duyguları gelişir; meseleleri çözme gücü artar. Modern çağın bıraktığı stres ve gerilimlerle mücadele daha başarılıdır.

Maymun Tuzağı

Asya'da maymun yakalamak için kullanılan bir tuzak vardır. Bu tuzak için bir hindistan cevizi oyulur ve içinden ip geçirilerek ağaca asılır. Sonra hindistan cevizinin altına bir yarık açılır. İçine de maymunun seveceği bir tatlı konulur. Yarığın genişliği ancak maymunun eli açıkken sığabilecek kadardır.

Sevdiği tatlının kokusunu alan maymun elini yarıktan içeri sokar ve tatlıyı kavrar. Ama eli yumruk olduğu için yarıktan dışarı çıkamaz. Avcılar gelir ve maymun çılgına döner ama bir türlü elini kurtaramaz. Halbuki elindeki tatlıyı bıraksa kurtulacak. Neticede avcılar tarafından yakalanır ve kafese konulur.

Dikkat edilirse burada maymunu esir eden sadece kendi bağımlılığıdır. Duygusal zekanın ikinci adımı olan duyguların esiri değil, kontrolcüsü olmayı becerebilse esir olmayacaktı.

O neticede bir hayvan. Ama insan? İnsan duygularının esiri değil, patronu olmayı becermeli.

Nefis Dereceleri = Duygusal Zeka Adımları

Nefs-i Emmare: Nefsin en alt derecesi... İnsanın kendi yanlışlarını hiç görmemesi, yaptığı kötülüklerden hiç rahatsızlık duymaması... Enaniyet, ölçü tanımama, kapris, kendinden başkasını kabul edememe, inat, kibir, kıskançlık gibi menfi duygular hakimdir. Aynen duygusal zekası eksik kişilik tiplerinde olduğu gibi. Bunlar ben merkezli, bencil, kendini beğenmiş, narsistik diye nitelendirilen kişilerdir. Yani tasavvufta nefs-i emmare derken psikolojide narsistik kişilik diyebiliyoruz. Bunların birkaç özelliği:

- ✔ Tenkide asla dayanamazlar. Ama herkese tenkidle bakarlar.
- ✔ Kendilerini her şeyden çok sever ve büyüklük duygusu taşırlar.
- ✔ Son derece menfaatçidirler. Kendi işlediklerini elde etmek için başkalarını rahatlıkla kullanırlar.
- ✔ Nankörlük ve küstahlık onlar için normal davranışlardır.
- ✔ Kolay yalan söylerler.
- ✔ Pişmanlık duymaz, özür dileyemezler.
- ✔ Başkalarını aşağı görürler.
- ✔ Çok kıskançtırlar.
- ✔ Zenginlik, başarı, güç, güzellik, aşk onları en celbeden mevzulardır.

✔ Empati kuramazlar; başkalarının duygu ve düşüncelerine değer vermezler.

Nefs-i Levvame: Yaptığı yanlışlardan, kötülüklerden pişman olan nefis... Bu da duygusal zekanın birinci adımına; yani kendini tanıma ve doğru değerlendirme yapabilmeye tekabül eder.

Nefs-i Mûlhime: Doğruyu yapmayı, kötülüklerden sakınmayı ilham eden nefis... Duygusal zekanın ikinci adımına; yani duyguları kontrol altına alma ve dengeli bir şekilde yönetmeye tekabül eder.

Nefs-i Mutmainne: Bütün kötülüklerden temizlenmiş, güzel ahlak hasletleriyle bezenmiş olan nefis... O da duygusal zekadan motivasyon, iletişim ve bilhassa empatiye tekabül eder. Yani duygusal zeka kabiliyetlerini kendinde cem etmiş, özellikle empati ile kendisi için istediğini başkaları için de isteyen kendisiyle, Rabbisiyle ve çevresiyle barışık insan.

İşte eğitimde ulaşmak istediğimiz hedef bu. Beklediğimiz, özlediğimiz gençlik de bu güzel vasıflara haiz olan gençlik. Gönlü ve beyni pırıl **pırıl, gözleri aydın edici bir gençlik.**

Üstad **Necib Fazıl'ın ifadesiyle "Zaman bendedir ve mekan bana emanettir." şuurunda bir gençlik.**

Gençliğe Hitabe

Bir gençlik, bir gençlik, bir gençlik...

"Zaman bendedir ve mekân bana emanettir!" şuurunda bir gençlik...

Devlet ve milletinin 7 asırlık hayatında dört devre...

Birincisi iki buçuk asır. Aşk, vecd, fetih ve hakimiyet...

İkincisi üç asır... Kaba softa ve ham yobaz elinde sefalet ve hezimet...

Üçüncüsü bir asır... Allahın, Kur'an'ında "belhümadal - hayvandan aşağı" dediği cüce taklitçilere ve batı dünyasına esaret... Ya dördüncüsü?...

Son yarım asır!.. İşgal ordularının bile yapamayacağı bir cinayetle, madde plânında kurtarıldıktan sonra ruh plânında ebedi helake mahkumiyet...

İşte tarihinde böyle dört devre bulunduğunu gören... Bunları, yükseltici aşk, süründürücü satıhçılık, çürütücü taklitçilik ve öldürücü küfür diye yaftalayan ve şimdi, evet şimdi...

Beşinci devrenin kapısı önünde nur infılakı yeni bir şafak fışkırışını gözleyen bir gençlik...

Gökleri çökertecek ve son moda kurbağa diliyle bütün "dikey"leri "yatay" hale getirecek bir çığlık koparark "mukaddes emaneti ne yaptınız?" diye meydan yerine çıkacağı günü kollayan bir gençlik...

Dininin, dilinin beyninin, ilminin, ırzının,evinin, kininin, kalbinin dâvacısı bir gençlik...

Halka değil, Hakka inanan, meclisinin duvarında "Hakimiyet Hakkındır" düsturuna hasret çeken, gerçek adâleti bu inanışta bulan ve halis hürriyeti Hakka kölelikte bilen bir gençlik...

Emekçiye "Benim sana acıdığım ve seni koruduğum kadar sen kendine acıyamaz, kendini koruyamazsın.! Ama sen de, zulüm gördüğün iddiasıyla, kendi kendine hakkı ezmekte ve en zalim patronlardan daha zalim istismarcılara yakanı kaptırmakta başı boş bırakılamazsın!" diyecek...

Kapitaliste ise "Allah buyruğunu ve Resul emrini kalbinin ve kasanın kapısına kazımadıkça serbest nefes bile alamazsın!" ihtarını edecek...Kökü ezelde ve dalı ebedde bir sistemin, aşkına,vecdine, diyalektiğine, estetiğine, irfanına, idrâkine sahip bir gençlik...

Bir buçuk asırdır türlü buhranlar içinde yanıp kavrulan ve bunca keşfine rağmen başını yarasalar gibi taştan taşa çalarak kurtuluşunu arayan batı adamının bulamadığı, Türk'ün de yine bir buçuk asırdır işte bu hasta batı adamında bulduğunu sandığı şeyi, o mübarek oluş sırrını, her sistem ve mezhebe ortada ne kadar illet varsa devasının ve ne kadar cennet hayâli varsa hakikatinin,İslâmda olduğunu gösterecek ve bu tavırla yurduna, İslâm âlemine ve bütüıı insanlığa model teşkil edecek bir gençlik...

"Kim var?" diye seslenilince, sağına ve soluna bakmadan fert fert "ben varım!" cevabını verici, her ferdi "benim olmadığım yerde kimse yoktur!" fikrini besleyici bir dâva ahlakına kaynak bir gençlik...

Can taşıma liyakatini, canların canı uğrunda can vermeyi cana minnet sayacak kadar gözü kara ve o nispette usule, stratejiye uygun bir gençlik...

Büyük bir tasavvuf adamının benzetişiyle zifiri karanlıkta, ak sütün içindeki ak kılı farkedecek kadar gözü keskin; ve gerçek kahramanlık mâdeniyle sahtesini ayırdetmekte kuyumcu ustası bir gençlik...

Bugün komik üniversitesi, hokkabaz profesörü, yalancı ders kitabı, demagog politikacısı,çıkartma kâğıdı şehri, muzahrafat kanalı sokağı, takma diş fabrikası, fuhuş albümü gazetesi,mümin zindanı mâbedi, temeli yıkık ailesi, hasılı kendisini yetiştirecek bütün cemiyet müesseselerinden aldığı zehirli tesiri üzerinden atabilecek, kendi öz talim ve terbiyesine memur vasıtalara kadar nefsini koruyabilecek, destanlık bir meydan savaşı içinde ve bu savaşı mutlaka kazanmakla vazifeli bir gençlik...

Annesi, babası, ninesi ve dedesi de içinde olsa, gelmiş ve geçmiş bütün eski mümin nesillerden hiçbirini beğenmeyecek, onlara "siz güneşi ceplerinizde kaybetmiş marka müslümanlarısınız! Gerçek müslüman olsaydınız bu hallerden hiçbiri başımıza gelmezdi!" diyecek ve gerçek müslümanlığın "nasıl"ını ve "ne idüğü"nü her haliyle gösterecek bir gençlik...

Tek cümleyle, Allahın, kâinatı yüzü suyu, hürmetine yarattığı Sevgilisinin fezâyı bütün yıldızlarıyla manto gibi saran mukaddes eteğine tutunacak, ve O'ndan başka hiçbir tutamak,dayanak, sığınak tanımayacak ve O'nun düşmanlarını ancak kubur farelerine lâyık bir muameleye tâbi tutacak bir gençlik...

İşte bu gençliği, bu gençliğin ilk filizlerini karşımda görüyorum.Şekillenmesi,billurlaşması için 30 küsur yıldır, devrimbazlık kodamanların viski çektiği kamış borularla kalemime ciğerimden kan çekerek yırtındığım, paralandığım ve zindanlarda süründüğüm bu gençlik karşısında, uykusuz, susuz, ekmeksiz, başımı secdeye mıhlayıp bir ömür Allaha hamd etme makamındayım. Genç adam! Bundan böyle senden beklediğim şudur: Tabutumu öz ellerinle musalla taşına koyarken, Anadolu kıtası büyüklüğündeki dâva taşını da gediğine koymayı unutma ve bunu tek vasiyetim bil!

N. F. K.

OKUYUCU KÖŞESİ



Karanlık bir gecede, fırtınalı bir denizin dalgalarıyla kıyasıya mücadele etmeye benzer ilk gençlik yılları. Mücadele sonunda kazanılmış veya kaybedilmiş bir kimlik çıkar karşımıza. İşte bu eser, ışıl ışıl doğacak sabahların, kazanılacak kimliklerin habercisi…

Kimi zaman hasretle, kimi zaman da hüzünle hatırladığımız gençlik yıllarımıza dönüp baktığımızda bize yapılan hataları bizden sonrakilere aktarmamak adına **"Ve, Çocuğum Büyüdü"** kitabını herkese tavsiye ediyorum.

Sakin, huzurlu ve emniyetli bir limana ulaşmak gayesiyle hayat gemisini yürütenler! **"Ergenlik Eğitim Rehberi"** yol pusulamız olsun.

Ayşe KARATAŞ

Genç anne-babası olmamız hasebiyle hayli zorluklar yaşadığımız bir devrede elimize geçen **"Ve, Çocuğum Büyüdü"** isimli kitabı bir cankurtaran simidi gibi görüyoruz. Bir kere okuyup rafa kaldırılması mümkün olmayan, her an ihtiyaç duyabileceğimiz bir başvuru kitabı olarak bütün genç anne-babalarına tavsiye ediyoruz.

Zihinlerimizdeki soru zincirlerini cevaplayan, bir zamanların genci, şimdilerin anne-babası olarak hislerimize tercümanlık yapan bu güzel eserinden dolayı yazarı tebrik ederiz.

Halil ve Amine KARGİN

Harika bir kitap!.. İyi ki onunla tanışmışım. Anne babalar kadar, biz gençlerin de mutlaka okuması ve faydalanması gerektiğini düşünüyorum. Bu zor dönemimizde yaşadığımız ve yaşayabileceğimiz sorunlar çözümleriyle birlikte usta bir dille yazılmış. En önemlisi de yazarın gençlerin problemleriyle gerçekten dertlenmiş olması. Kitabın birçok yerinde özellikle hayatın içinden seçilmiş hikayelerde hep kendimi ve arkadaşlarımı gördüm.

Hayatıma farklı bir bakış açısı getirdiği için, genç olmamdan gurur duymama vesile olduğu için Şerife Tortop ablamıza binlerce teşekkürler.

Zeynep ÖZDEMİR

Şerife Tortop Hanım'ın Kaleminden

EĞİTİM SERİSİ

199 GÜNDE
ÇOCUĞUM VE BEN



Bir genç kızımız! "Annemi sevmiyorum; onu sevebilmek için ne yapmalıyım?" soruyorsa ...

Nice Anneler, hep evlatlarının hayırsızlığından, vefasızlığından dem vuruyorsa... Bir şeyler ters gidiyor; bir yerlerde yanlışlıklar yapıyor demektir.

Ne dersiniz? Allahü Teala'nın fıtratta koyduğu annelik cezbesini annelik sevdasını bir takım yanlışlarımıza kurban mı götürüyoruz yoksa?

Gayemiz, yapılması gerekenlerle yaptıklarımızı kıyaslamak... Kendimizi muhasebe etmek; önce kendimizi sonra çocuğumuzu tanımak , keşfetmek. Yani içe dönmek...

Ümit ediyoruz ki bakışlarımız içe dönerse , orada fıtratta verilen annelik cezbesini , annelik sevdasını bulacağız. İşte o sevda, o cezbe bize, nasıl annelik yapacağımızı öğretecek.

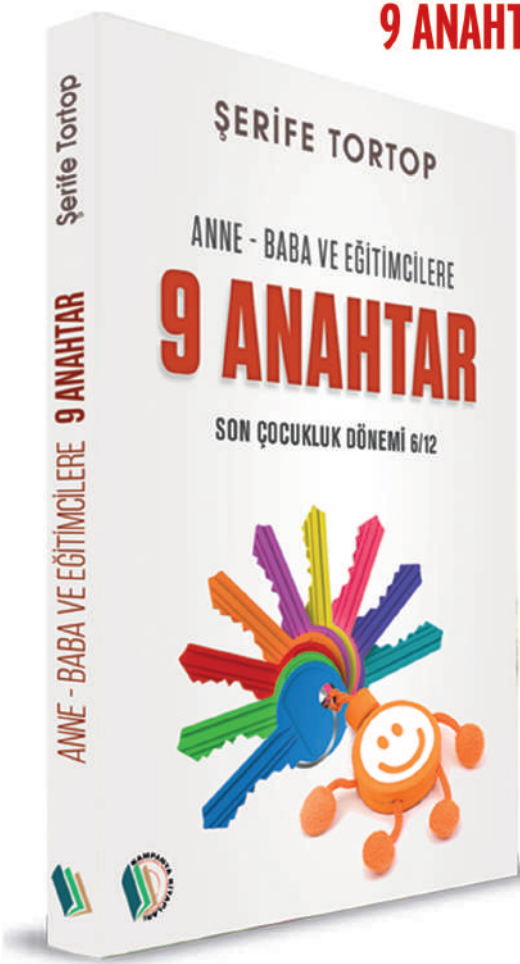
ERKAM YAYINLARI

İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: 0212 671 07 00 - Faks: 0212 671 07 48
www.erkamyayinlari.com • www.kampanyakitaplari.com

Şerife Tortop Hanım'ın Kaleminden

EĞİTİM SERİSİ

ANNE-BABA VE EĞİTİMCİLERE
9 ANAHTAR



Çocuk, Allah'ın insana en büyük hediyesi ve emanetidir. Bu ilahi emaneti bozmadan, örselemeden; potansiyel olarak taşıdığı üstünlüklere, güzelliklere ulaştırmak anne baba ve eğitimcilerin vazifesidir.

Bu ulvi vazifeyi yerine getirebilmek için bir takım bilgi, beceri donanımı ve pedagojik formasyon gereklidir.

Kitabımızın çocuk eğitminde ufkumuza geniş bir pencere açacağını düşünüyoruz. Asıl olan bu pencerede önce kendimizi sonra çocuğumuzu seyretmektir.

İşte; çocuğu tanıyıp çözmede, yetişkinliğe hazırlamada anne baba ve eğitimcilere 9 anahtar....

ERKAM YAYINLARI
İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: 0212 671 07 00 - Faks: 0212 671 07 48
www.erkamyayinlari.com • www.kampanyakitaplari.com

Şerife Tortop Hanım'ın Kaleminden

EĞİTİM SERİSİ

EĞİTİCİ VE EĞLENDİRİCİ
99 ÇOCUK OYUNU VE BİLMECELER



Çocuk ve oyun, ayrılmaz ikili...

Dünyayı çocuksuz, çocuğu oyunsuz düşünmek mümkün mü?

Oyunsuz büyüyen çocuğa "yarımdır" diyor uzmanlar...

Oyun çocuğun eşi, arkadaşı, gelişimi, iletişim dili...

Oyunu unutan çocuklarımız bilgisayar mahkumu oldu. Teknoloji harikası olarak icad edilen bu kutu yazık ki çocuğa çocukluğunu yaşatmayan, mânen öldüren bir virüs kutusu olup çıktı.

İşte bizi "Çocuk Oyunları" üzerinde çalışma yapmaya teşvik eden asıl sebep budur. Çocukluğun, belki de insanlığın kaybolmaya yüz tutmuş bu yitiğini çıkarmak, tekrar kazandırmak.

ERKAM YAYINLARI
İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: 0212 671 07 00 - Faks: 0212 671 07 48
www.erkamyayinlari.com • www.kampanyakitaplari.com

Şerife Tortop Hanım'ın Kaleminden

EĞİTİM SERİSİ

ÇİÇEKLERİMİZ SOLMASIN

0-7 YAŞ EĞİTİMİ



Bu küçük eser onbeş yıllık bir hasretin mahsûlüdür. On beş yıllık sönmeyen ümitlerin, acı dolu bekleyişlerin mahsulü... Eskiler "Annenin kıymetini bilmek için anne olmak gerek" derler. Doğruluğunu anne olunca anladım. Ancak biz de diyoruz ki; anne olmanın kıymetini de anne olamamanın acısıyla yananlar, hasreti gerçek manada yaşayanlar daha iyi bilir. Bir çocuk büyüyene kadar günde belki yüzlerce defa "Anne" diye seslenir. Dolayısıyla bu annelerin yeryüzünde en çok duydukları bir kelimedir. Ama, acaba dünyada kaç anne çocuğunun "Anne, anneciğim" deyişindeki tılsımı duymuş, tâ kalbinin derinliklerinde titreme hissetmiştir? Kitabın yazılışındaki birinci gaye; annelere ve anne adaylarına hayatın en büyük mutluluğu olarak anne olmanın, evrensel boyutunu hatırlatmaktır. İkinci gayemiz ise; yeryüzünde en değerli varlıklarımız olan çocuklarımızı kendisiyle barışık, Rabbiyle barışık ve Rabbi'nin çizdiği sınırlar dahilinde çevresiyle barışık birer ferd olarak topluma kazandırmaktır. Daha Öz bir ifadeyle niyetimiz, "Yakıtı insanlar ve taşlar olan cehennem ateşinden nefsinizi ve ailenizi koruyun" emr-i ilâhisine ittiba etmektir.

ERKAM YAYINLARI

İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: 0212 671 07 00 - Faks: 0212 671 07 48
www.erkamyayinlari.com • www.kampanyakitaplari.com

Şerife Tortop Hanım'ın Kaleminden

EĞİTİM SERİSİ

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK DA BÜYÜSÜN



"Çocuğunuzun gözlerinin içine bakın ve orada kendi içinizdeki çocuğu görmeye çalışın. İçinizdeki çocuk da sizden sevgi, ilgi ve eğitim bekliyor."

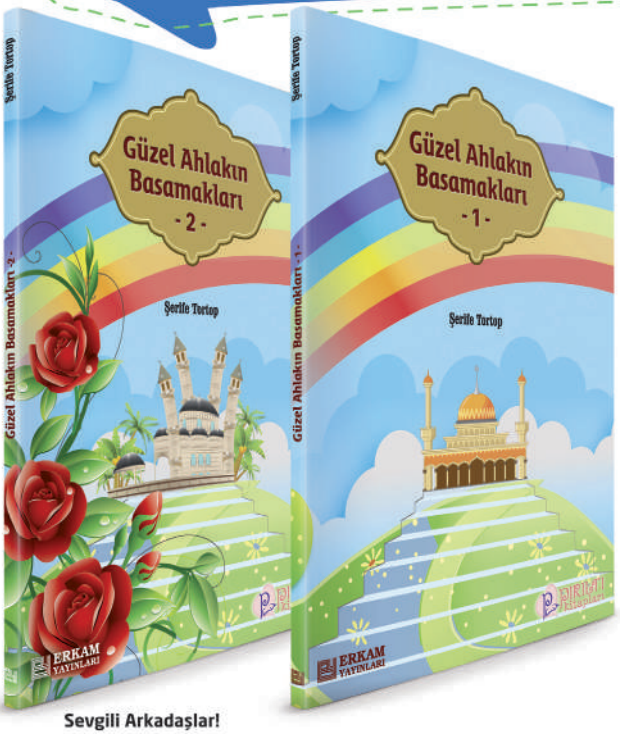
Dışımızdaki çoçuklar kadar "İçimizdeki büyümemiş, gelişmemiş çocuklar" da eğitime muhtaç. Dahası, içimizde ki çocuğu büyütmeden, dünyaya gelmelerine vesile olduğumuz çoçuklarımızı yetiştirme, eğitme şansımız hiç yok.

Onun için, artık **"İçimizdeki Çocuk da Büyüsün"** diyor; "Çocuğumuzla beraber kendimizi eğitme" yolculuğunda hepimize hayırlı, neşeli seyirler temenni ediyorum.

ERKAM YAYINLARI

İkitelli Org. San. Bölgesi Mah. Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir / İstanbul Tel: 0212 671 07 00 - Faks: 0212 671 07 48
www.erkamyayinlari.com • www.kampanyakitaplari.com

8-13 yaş arası çocuklara değerler eğitimi için...



Adım adım, basamak basamak ilerleyen bu kitaplar "Sevdirerek eğitmeyi" esas alan, çocuğa gerek evde kendi başına, gerekse bir eğitim-öğretim kurumunda ders kitabı olarak okutulacak tarzda tanzim edilmiş, pırıl pırıl bir set...

Sevgili Arkadaşlar!

Sizler gönül bahçemizin en nadide çiçekleri, Rabbimiz'in en büyük hediyesi ve emanetisiniz. Ciğerparelerimiz, ümidimiz, neşemiz, her şeyimizsiniz. Ancak geleceğin büyükleri ve emanetçileri olarak sizlerin güzel yetişmenizi arzuluyoruz. En güzel terbiye edici olan Rabbimizin yardımı ile güzel ahlakı basamak basamak hayatımıza yerleştirmeyi hedefleyen rengârenk iki yeni kitabımızla sizinle beraberiz. Kitabımızın konularını güzel mesajlar veren, Asr-ı Saadetten, Osmanlı tarihinden veya hayatın içinden merakla okuyacağınız hikayelerle, ayet, hadis, güzel söz, atasözü ve deyimlerle zenginleştirdik. Eğlenceli ve eğitici testler, değerlendirmeler, çeşit çeşit bulmaca ve etkinlikler de heyecanınıza heyecan katacak. Ümit ediyoruz ki kitabımızla çalışırken içinizdeki güzel duyguları keşfedecek ve bunu hayata dökmenin hazzını yaşayacaksınız. Hepinizi güzel ahlakın basamaklarında hayırlı ve neşeli yolculuklar temennisi ile Allah'a emanet ediyoruz.

İstanbul Merkez: Tel: (0212) 671 07 00 Faks: (0212) 671 07 48

Cağaloğlu: Tel: (0212) 513 35 80 • **Üsküdar:** Tel: (0216) 310 66 82 • **İlam:** Tel: (0216) 428 39 60/148 • **Antalya:** Tel: (0242) 311 12 20 • **Balıkesir:** Tel: (0266) 245 00 44
Manisa: Tel: (0236) 239 38 71 • **Bursa Merkez:** (0224) 221 64 77 • **Bursa Osmangazi:** Tel: (0224) 223 50 48 • **Kayseri:** Tel: (0352) 220 3 300
İzmir: Tel: (0232) 400 4 004 • **Kocaeli:** Tel: (0531) 218 71 68 • **Denizli:** Tel: (0258) 241 00 66 • **Ankara:** Tel (0312) 345 11 02 Faks: (0312) 345 11 03
Konya: Telfaks: (0332) 353 72 73 • **Malatya:** Tel: (0536) 283 19 44 • **Trabzon:** Tel: (0462) 333 14 14

Ve Çocuğum Büyüdü

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin adıdır. Bir takım problemler yaşanmadan bu geçişin gerçekleşmesini beklemiyoruz. Ancak daha az sıkıntılarla atlatılabileceğini düşünüyoruz.

Anne baba, zaten ergenlik sıkıntıları içinde olan gence ilave bir sıkıntı olmak yerine, bu fırtınalı devresinde onu sükuna erdirecek bir liman olmalıdır. Unutulmamalı ki, gencin en büyük ihtiyacı iyi bir rehberlik ve dostluktur.

İyi bir rehberlik için de iyi bir bilgi, beceri donanımı ve usül şarttır. Bu manada kitabımızın, anne baba ve eğitimciler kadar gençler için de faydalı olacağına inanıyoruz.

www.kampanyakitaplari.com

9 786053 024408