

ÜSTÜN DÖKMEN

1. baskı  
50.000  
adet

# küçük şeyler 2

- Suflörlü yaşamlar
- Tulumbacı sendromu
- Psikolojik düğümler

SİSTEM YAYINCILIK

**Sistem Yayıncılık: 544**  
**Kişisel Gelişim Dizisi**  
**Üstün Dökmen Kitaplığı**

**KÜÇÜK ŞEYLER 2**

**Prof. Dr. Üstün Dökmen**

**Yayına hazırlayan: Seda Toksoy - Erdoğan Yenice**  
**Kapak ve sayfa tasarımı: Çiğdem Bakırcıoğlu Arslan**  
**Kapak fotoğrafı: Charles Schiller**  
**Basım ve Cilt: Kurtiş Matbaacılık**

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları **Sistem Yayıncılık A.Ş.**'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,  
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Birinci basım: Kasım 2006 / İstanbul – 50.000 adet  
ISBN: 975-322-444-3

**Yayın ve Dağıtım:**

**SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.Tİ.C.A.Ş.**

Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 34430 Beyoğlu/İstanbul

Tel: (212) 293 83 72 - pbx Faks: (212) 245 66 14

E-posta: sistem@sistem.com.tr

web: <http://www.sistem.com.tr>

## **SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTABEVLERİ**

**İZMİR** : Sistem Kitabevi, 359 Sok. No: 5/A Konak/İZMİR

Tel: (232) 446 27 29-pbx Faks: (232) 446 75 67

**ANKARA** : Bilim Sanat, Zonur Sok. No: 11/A Kızılay/ANKARA

Tel/Faks: (312) 418 75 22

# **K Ü Ç Ü K Ş E Y L E R**

**Prof. Dr. Üstün Dökmen**

**SUFLÖRLÜ YAŞAMLAR  
TULUMBACI SENDROMU  
PSİKOLOJİK DÜĞÜMLER**

**SİSTEM YAYINCILIK**

*Küçük şeyleri fark etmemdeki katkılarından ötürü  
eşim, dostum, hocam Zehra Yaşın Dökmen'e,  
dostlarım;  
Muhammet Şimşek'e,  
Esin Uçak Şimşek'e  
ve  
Muzaffer Evci'ye  
teşekkürlerimle...*

## SUFLÖRLÜ YAŞAM NEDİR?

- 37 Ailede Suflörlük:
- 38 Meslek, Eş Seçiminde Suflörlük
- 39 Aile Dışında Suflörlük
- 40 Suflörün Faydaları ve Sakıncaları
- 41 Bilgisiz Suflörün Papağanı Olmak
- 42 İşgal Altında Bir Yaşam:
- 43 İçimizdeki ve Dışımızdaki Suflörler
- 44 Biz Suflör müyüz Rehber miyiz?

## 37 YAŞAMA FARKLI AÇILARDAN BAKMA BECERİSİ

- 40 Ferrarisini Satan Bilge
- 41 Sokrates'e Farklı Bakış
- 42 "Oğlum Sen Adam Olmazsın"
- 43 Çocuklara Yeni Gözlerle Bakmak
- 44 Çocukla Çocuklaşmamak,  
Ergenle Ergenleşmemek

## 38 KADIN ROLÜNE VE HAKLARINA FARKLI GÖZLERLE BAKMAK

- 40 Pamuk Prensese Bize Ne Anlatıyor?
- 41 Nil Ayıp mı Etti?
- 42 Dantele ve Mantiya Bir Başka  
Bakış Tarzı
- 43 Kadınların Ahını Almak

- Spastikler Kime Benzer  
Bebekler İle Müdürler  
Arasındaki Benzerlikler  
54 Rizeliler Saf mı?  
37 Elma Aşağıya mı Düşer?  
55 Nazar Boncuğu Ne Demek?

## ÇOCUKLARA SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ TANIMAK

- 61 Seçme Özgürlüğü Nasıl Verilir?  
62 Kızımın Ayakkabıları  
63 Kolonya Yönetimi

## LADESÇİLER VE LADESÇİLİK

### 47 GELİŞMEYE DİRENÇ

- 70 Gelişme Karşısında Açık ve  
Ladesçi Dirençler

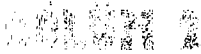
### 74 DEDİKODU

### 76 KİŞİSEL GELİŞİM GERÇEKTEN GEREKLİMİ KİMİ GELİŞTİRİR?

- 78 Köy Tavuğu musunuz,  
Makine Tavuğu mu?

### 89 SUFLÖRLÜ YAŞAMA İLİŞKİN KURUMSAL BİR MODEL

- 92 Suflörlük Niçin Var,  
Nasıl Önlenir?



## TULUMBACI SENDROMU

### TULUMBACI SENDROMU NEDİR?

Trafikte Tulumbacılık  
 İş Yerlerinde Tulumbacılık  
 Ailede Tulumbacılık  
 Hastane Acilinde Tulumbacılık  
 Tulumbacı Sendromuyla  
 Başa Çıkma  
 Tulumbacı Olmaya Çalışırken  
 Esnek Olmak  
 Yan Yol Ana Yol Olabilir mi?

## YAŞAM HARİTALARI

### YAŞAM MUHASEBESİ

- 107 İş Yaşamında Mukayese  
 vs Muhasebe  
 Tulumbacılık Bir Muhasebe  
 Hatası mı?
- 108 Yaşamınız Şekerli Çay mı  
 Kıtlama mı?  
 Samuray'arda Yaşam Muhasebesi  
 Bir Muhasebe Felaketi: Yadırgama

### 109 . ÖFKE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMAK

- 109 Küçük Şeylere Öfkelenmemeyi  
 Öğrenmek  
 Küçük Şeylerin Kopyasına  
 Öfkelenmemek

### PİNOKYO İLE BİR BENZERLİĞİNİZ VAR MI? NEREYE GİTTİĞİNİZİ BİLİYORMUSUNUZ?

- 110 Nereye Gittiğinizi Biliyor musunuz?  
 Ne Olduğunuzu Biliyor musunuz?  
 Masalda Veya Yaşam Haritanızda  
 Uzaklara Yolculuk
- 111 Moratoryum

Pinokyo'ya Benziyor musunuz?

Yola Çıkma Sıkıntısı

## DUYGULAR

Mantık mı Duygu mu?

11 Başkalarının Duygularına Yeterince Saygılı mıyız?

## BALUN

PSİKOLOJİK DÜĞÜMLERDEN KURTULMAK

### 146 PSİKOLOJİK DÜĞÜMLER

141 Bitmemiş işler (Ukdeler)

141 Psikolojik Düğümlerle Baş Etme

### 146 OKUMAK

### 149 MİZAH

152 Aikido-Mizah Benzerliği

### 156 PSİKOLOJİK DÜĞÜMLERLE BAŞ ETMEDE İKİ YENİ TEKNİK

156 Suflörünüz Kim?

158 Bitmemiş işleri Bitirmede Bir Teknik: Boğaç Han Taktiği

## SÖZÜN

SÖZÜN SONU

### 166 SÖZÜN SONU

### 168 YAŞAMINIZI RAVEL'İN BOLERO'SUNA BENZETMEK İSTER MİSİNİZ?

171 Sokrates'in Saniyesi



# “KÜÇÜK ŞEYLER” ÜZERİNE

## SÖZ BAŞI

“Küçük şeyler” kavramının neyi çağrıştırdığını okuyucularımla, izleyicilerimle ayaküstü tartıştığımızda, genelde iki kavramın ortaya çıktığını gördüm. Birinci görüş “Küçük şeylere önem vermeyelim, küçük şeyleri çincanımız sıkı mayalım” şeklinde. İkinci görüş ise “Küçük şeylere önem vermenin farkındalık düzeyimizi artıracak, bizi mutlu edeceği” yolunda. Bu iki görüş birbiriyle çelişkili gibi gözükse de, aslında her ikisinde de gerçek payı var. Yaşamın her alanında geçerli olan görecelik, neyin büyük, neyin küçük olduğu konusunda da geçerli.

Neyin küçük, neyin büyük olduğuna, diğer bir ifadeyle neyin önemli neyin önemsiz olduğuna kim karar verecek? Bence, bu kararı veren devletse kanunlar ortaya çıkar, birey ise ortaya bireysel ahlak çıkar, kararı veren toplum ise toplumsal ahlak çıkar, gelenekler-görenekler-törelere bu gruba girer; bazen zaman içinde toplumsal ahlak “zorba ahlakı”na dönüşür.

Neyin büyük neyin küçük olduğunu size toplum sufle ederse toplumsal ahlakla hareket etmiş olursunuz. Neyin büyük neyin küçük olduğuna kendi aklınızla ve vicdanınızla karar verirseniz, bu bireysel ahlak olur. Neyin büyük neyin küçük neyin önemli neyin önemsiz olduğu konusunda benim bireysel ahlak anlayışım şu:

Eğer bir şey, sizin, ülkenizin ve dünyanın yarına kalma ihtimalini artırıyor, yaşama sevincinizi artırıyor o şey büyük şeydir. Tam tersine bir şey, sizin, ülkenizin ve dünyanın yarına kalma ihtimalini azaltıyor, yaşama sevincinizi azaltıyorsa, o şey küçük şeydir, önemsenmesi gereksizdir. Örnekleyelim:

Diyeelim ki trafikte birisi size gereksiz yere korna çaldı. Bu korna, uyarma anlamı değil, hakaret anlamı taşıyor. Sizce bu korna büyük bir şey mi küçük bir şey mi? Eğer kavga ederseniz, yaralama veya yaralanma, hatta öldürme veya ölme olasılığı vardır. En azından ananıza sövülme olasılığı vardır (Sizin korna çalanın anasına sövmeyeceğinizi varsayıyorum). Bu olasılıklar genelde yarına kalma ihtimalinizi azaltacak, en azından tehlikeye sokacaktır. O halde sonuç:

Size trafikte haksız yere korna çalınması küçük bir şeydir, alırdırmaya değermez. Bana diyebilirsiniz ki, "Bana korna çalınması onurumu zedeler o yüzden büyük bir şeydir". Efendim eğer sizin onurunuz bir kornayla zedeleniyorsa, boş verin gitsin, anlaşıldığı kadarıyla küçük bir onurdur, uğruna ölmeye değermez. (Onurunuz, önemli değerlerinize, örneğin ülkenize sövüldüğünde tehlikeye giriyorsa, savunmaya değer bir onurdur.)

Eğer bir şey sizin yarına kalma ihtimalinizi ve yaşama sevincinizi artırıyor büyük bir şeydir. Bir çocuğa gülümserseniz, onu ve sizi mutlu ediyorsa büyük bir şeydir. Eğer bir gül yaprağı üzerinde yuvarlanmadan duran bir çiğ damlasına

hayretle, tebessümle bakıyorsanız, bu küçük damla, aslında büyük bir şeydir.

Ben çiğ damlalarını severim; yeri-göğü, yaprağı, taçyaprağı, suyu, sulayanı, gözü, gözeteni özetler bize. Milyonlarca su molekülü, görünmez bir zar içinde, parlak, aydınlık bir yüzle, serin ve diri bir sabahta titreyip durur yaprakta.

Neyin büyük neyin küçük olduğu fiziksel evrende görecelidir; bizim iç dünyamızda da öyle. Biri için büyük olan bir şey diğeri için küçük, sizin için önemli olan bir olay başkası için önemsiz olabilir. Neyin büyük neyin küçük olduğu görecelidir. Belki de önemli olan nesnelere, olayları, duyguları büyük-küçük diye ayırmak değil, yarına kalmaya çabalarken, büyük küçük her şey karşısında yaşama sevinci duymak, yaşamdaki neşeyi yakalamaktır. Bu konuyu kitabın ilerleyen bölümlerinde tekrar ele alacağız.

# bölüm

# SUFLÖRLÜ YAŞAMLAR

3

# SUFLÖRLÜ YAŞAM NEDİR?

**H**ani tiyatrodaki suflör vardır, sahnenin arkasında, bazen önündeki gizli bir bölmede, seyircilerin göremeyeceği bir yerde durur. Oyun sırasında, sahnedeki sanatçının duyabileceği, ancak seyircilerin duyamayacakları bir ses tonuyla elindeki metni okur. Amaç, sanatçının repliklerini, yani ezberlediği metni unutması durumunda ona ne söylemesi gerektiğini hatırlatmaktır. Bu, işe yarar, duraklamaları engeller, sanatçıların kaygılarını azaltır. Suflörün tiyatrodaki önemli bir işlevi vardır.

Bence suflör yalnızca tiyatrodaki değil, yaşamın her alanında çıkıyor karşımıza. Ana babalar çocuklarına sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğini söylediklerinde, bir anlamda suflörlük etmiş oluyorlar. Karısına “Şu partiye oy vereceksin” diyen bir erkek suflörlük etmiş oluyor. Bir büyüğüne sürekli olarak fikir danışan bir genç, falcısına/medyumuna danışmadan adım atmayan bir işadamı suflör kullanmış oluyor.

Bir başkasının, ne düşünmesi, nasıl davranması, hatta bazen ne hissetmesi gerektiğini söyleyerek ona suflörlük ederiz.

“Bunda üzülecek ne var?” veya “Erkekler ağlamaz” dediğimiz zaman, karşımızdakinin duygularına da karışmış oluruz. Tiyatrodaki süflör, sanatçıya ne söylemesi gerektiğini hatırlatır yalnızca. Söylenecek sözlere hangi duyguların, hangi mimiklerin eşlik edeceğine sanatçı karar verir. Kısacası tiyatro metninin yorumu sanatçıya aittir. Günlük yaşamda süflörlük ederken işi aşırıya vardiırıp, karşımızdakinin yaşamı yorumlama hakkını elinden almaya, başkalarının, özellikle yakınlarımızın yaşam senaryolarını onlar adına biz yazmaya kalkışıyoruz.

Sahne süflör gerekli olabilir, ancak yaşamın her kesiminde, çocuklarımıza ve birbirimize yerli yersiz süflörlük ettiğimizde, kendi doğrularımızı kulaklarına fısıldadığımızda, onların yaşam tarzlarına karışmış oluruz. Buna hakkımız var mı?

### *Ailede Süflörlük:*

#### *Meslek, Eş Seçiminde Süflörlük*

Küçük bir çocuğa şeker verseniz, çocuğun sağ arkasında veya sol arkasında duran annesi hemen “Ne diyecektik, ‘teşekkür ederim teyzeciğim’ diyecektik di mi canım” der. Bu davranış, bence bir süflörlüktür. Çocuğunuz teşekkür etmesi gerektiğini, sizi ve başkalarını gözleyerek, yetişkinleri model olarak da öğrenebilir, süflörlük ederek onu zorlamanız sonucunda da öğrenebilir. Sonuçta her ikisi de toplumsallaşmadır; ancak birinci teşekkür, yaşamın doğal akışı içinde çocuğun keşfettiği bir teşekkürdür, ikinci teşekkür ise keşfetmesine izin vermeden ezberlettiğimiz bir teşekkürdür.

Keşfedilmiş yaşamlar, ezberletilmiş yaşamlardan, keşfedilmiş bilgiler ezberletilmiş bilgilerden üstündür. Çocuklarımıza suflörlük ettiğimiz zaman, onlara ezberletilmiş yaşamlar sunuyoruz demektir.

Çocuğunuza en uygun olacak mesleği düşünüp “Şu bölüme girsen iyi olur” dediğiniz zaman yine suflörlük etmiş olursunuz. Çocuğunuzun yeteneğine ve ilgilerine/hevesine uygun meslek seçmesine izin verirsiniz suflörlük etmemiş olursunuz.

Artık yirmi yaşını geçmiş olan çocuğunuzun, ne zaman, kiminle evlenmesi gerektiğini, ne zaman, kaç çocuk yapması gerektiğini söylerseniz, yine suflörlük etmiş, onun kişisel tercihlerine saygılı davranmamış olursunuz.

Bir zamanlar görücü usulü vardı. Görücü usulü, suflörlüğün de ötesinde, gençlere evlilik olayını “dikte etme, zorlama” anlamı taşır. Günümüzde görücü usulü bazı yörelerde kalmadı ama nice evlilik, hâlâ ana babanın **duygusal iznine** tabi, yani üstü kapalı görücü usulüyle gerçekleşiyor. Örneğin, gelin adaylarını beğenmeyen müstakbel kayınvalidelerin oğullarının yanında “Aah, ah!” diyerek içlerini çekmeye başlamaları, gençlerin evlilik konusunda vize alamayacakları anlamına gelir.

Bazı yörelerde ise görücü usulünden de öte babalar kızlarını belirli ücret karşılığında, yalnızca kendileri karar vererek evlendiriyorlar. Buna da galiba görücü değil de “satıcı usulü” demek gerekiyor.

Çocuğunuzun meslek ve eş seçimine karıştığınız zaman onun hayatı keşfetmesine izin vermek yerine, onun adına onun hayatını keşfetmeye çalışıyoruz demektir. Ne yiyecek



lerine, nasıl yiyeceklerine, ne öğreneceklerine, hangi mesleği icra edeceklerine, hayat boyu kiminle evli olacaklarına, kısacası nasıl yaşayacaklarına ana babaları tarafından karar verilen insanlar, ilk ve son kez uğradıkları bu dünyada, yeterince yaşayamayacaklar, en azından kendi hayatlarını yaşayamayacaklar demektir.

Süflörlü bir dünyada yaşam sahnesine çıktığınızda, kendi yazdığınız metni oynayamazsınız, tulúat yapamazsınız. Siz ana babanızın yazdığı metni oynarsınız, yarın çocuklarınız da sizin metninizi oynarlar.

### *Aile Dışında Süflörlük*

Hemen tüm yaşam alanlarında süflöre rastlamak mümkündür. Bazen bir konserde sunucunun dinleyicilere “Şimdi sanatçımıza kuvvetli bir alkış” dediğini duyarsınız. Burada sunucu açık açık dinleyicilere süflörlük etmekte, onlara alkışlamaları gerektiğini hatırlatmaktadır. Burada üstü kapalı “Ben söylemeden yeterince alkışlamıyorsunuz” mesajı vardır. Bu durumda dinleyicilere karşı ayıp olmaktadır, aynı zamanda sanatçıya da ayıp olmaktadır, çünkü alkış uyarısında bulunan sunucu, sanatçının kendi gayretiyle alkış alamadığını da ima etmektedir.

Komşular arasındaki veya işyerlerindeki dedikoduların bir kısmını da süflörlük sayabiliriz. İnsanlar birbirlerine “Filanca senin hakkında şunları söyledi, dikkatli ol” veya “Terfi etmeni istemiyor, sen de onu engelle, benden söylemesi” dediğimiz zaman süflörlük etmiş oluruz. Bu tür süflörlükler, büyük ölçüde, bence her zaman ilişkileri olumsuz yönde etkiler.

İnsanlar, şu ya da bu şekilde sürekli olarak karşılıklı işlerinize. Nelere karşılıklar? İzin verirseniz her şey. Kimi “Öyle

olmaz şekerim” diyerek size ne yapmanız gerektiği konusunda kendi fikrini, daha doğrusu, başkalarından edinin içselleştirdiği görüşleri aktarır. Kimi “Sen bilirsin ama...” deyip kendi bildiğini söyler, kimi “Benden duymuş olma” diyerek ondan duymanzı istediği şeyleri söyler. Sonuçta hepsi size suflörlük eder. Neyi, nasıl yapmanız gerektiği konusunda çevrenizdeki herkesin fikri vardır; fikri olmayan, kendinizle ilgili konular hakkında bile bilgisi bulunmayan kişi bir tek sizsinizdir. Elbirliğiyle herkes sizi adam etmeye çalışır.

Kimi size “O oğlandan sana hayır yok şekerim” der. (Hayırlı ve hayırsız oğlanları siz ayırt edemezsiniz.) Kimi “Erkeğin iki çanağı varsa birisini kır. Gözünü açamasın, yoksa maazallah kuma getirir üzerine” der. Erkekmeniz, akıllı kıt ufku kara kimileri “Kadının karnından sıpayı, sırtından sopayı eksik etmeyeceksin” der. (Eğer bu görüşe hak verirsiniz, sıpanın babasının da bir eşek olduğunuzu onaylamış olursunuz.) En hafifinden erkek arkadaşlarınızın önerisi şudur: “Bak oğlum, ilk günlerde mutfağa gir, yardım ediyorum ayaklarına birkaç bardak kır, yenge seni bir daha mutfağa sokmaz.”

Anadolu’umuzda en yaygın suflör önerilerinden birisi şudur: “Kadınım, sen geldin otuz yaşına, ununu eledin, eleğini astın, artık gezip tozmak senin neyine, otur evinde çoluk çocuğunla ilgilen sen.” (Bu tür suflörleri nötralize etmek için ben de şunu söylemek isterim: Sakın ha, daha iyi anne baba olabilmek için ne mesleğinizi icra etmekten vazgeçin, ne gezip tozmaktan. Bir insan, hem işini yapabilir, hem çocuklarıyla ilgilenebilir, hem de gezip tozabilir, okuyup yazabilir, hem kendini hem de çevresindekileri geliştirebilir.)

Yaşamın hemen her alanında size iyilik ettiklerini sanan suflörler, yerli yersiz önerilerle, yaşamı ayıklanmış bir balık gibi koyarlar önünüze. Size sunulan bu tehlikesiz şeyi yutmaktan başka bir işiniz kalmamaktadır. Ayıklanmış balıkları yemek

size kolaylık sağlar, Süflörlü yaşam da öyle. Ancak süflörlü bir yaşam, size ait olmayan bir yaşamdır, önünüze konmuş bir yaşamdır. Tercih size kalmıştır: Siz, önünüze hazır konmuş, ayıklanmış bir yaşamı da tercih edebilirsiniz, balığınızı kendiniz tutmayı, kendiniz pişirmeyi, kılçıklarını kendiniz ayıklamayı ve kendi ellerinizle yemeyi de tercih edebilirsiniz.

Tercih size kalmıştır. Siz, kendi yaşamınızı kendiniz kurmayı, kendi yaşam senaryonuzu kendiniz yazmayı da tercih edebilirsiniz, ki bu zor yoldur, siz, önünüze konan, yaşam sahnesinde size süfle edilen, yeri geldiğinde size dayatılan kolay bir yaşamı da tercih edebilirsiniz. Tercih sizindir.

### *Hollandalı Gelin*

*Bir arkadaşım anlattı: Yakını Hollandalı bir gelin varmış. Bu Hollandalı hanım bir gün Ankara'da Kızılay'da yürürken apartman komşusu bir hanıma rastlamış, hanım kendisine "Nereye gidiyorsun?" demiş. Hollandalı hanım bu soruya çok bozulmuş, çünkü ilk kez kendisine birisi bu soruyu soruyormuş. Beri bunu anlatan arkadaşıma "Aslında komşusu ona daha da kötüsünü söyleyebilirdi, 'O tarafa gitme, bu tarafa git' de diyebilirdi" dedim.*

### *Süflörün Faydaları ve Sakıncaları*

İnsan, hayatta kalabilmek için dış dünyaya ilişkin bilgi toplamak, bunları yorumlamak, ilişkilendirmek, az sonrasını tahmin etmek ve sonuçta yaşamını kontrol etmek ister. Bunu yeterince beceremediği zaman sıkıntıya girer. Örneğin elinde yeterli bilgi/veri yoksa, geleceğini tahmin edemiyorsa belirsizlik içine girer, kaygı duyar. Bu durumda hızla sağlıklı

bilgi edinmek ister. Kendi olanaklarıyla bilgi toplayamadığı zaman, adı “bir bilen”e çıkmış kişilere, daha olmadı falcılara danışmak isteyebilir. Kısacası bir suflör arar. Bu, kısa vadede bir rahatlama sağlayabilir. Ancak kişi suflör kullanmayı alışkanlık haline getirdiği zaman, uzun vadede kişisel yaşam senaryosunu başkalarına kaptırabilir.

Günlük yaşamınızda suflör kullandığınızda dört temel sakınca çıkar ortaya:

1. Suflör doğru söylüyordur, siz yanlış anlayabilirsiniz,
2. Suflör yanlış söylüyordur, bilgisiz birisinin papağını olursunuz,
3. Suflöre bağımlı olabilirsiniz; zamanla onun kuklası haline gelip gönüllü köle olabilirsiniz.
4. Pek çok yönden gerilersiniz; suflör kullandığınız için kendi kişisel yaşam senaryonuzu siz yazamazsınız, sizin yaşam senaryonuzu bir başkası yazar ve zamanla kendi aklınızı ve iradenizi kullanma beceriniz geriler.

Bazen suflör kullanmak, belki işe yarıyordur. Ancak sürekli olarak bir suflörle yaşamak, sizi bağımlı kılar, sizin “siz” olmanızı, sizin kendi aklınızı kullanmanızı engeller. Bir tiyatro sanatçısı, bir yandan suflörüne kulak verip bir yandan da rolünü kendine özgü bir şekilde yorumlayabilir. Belki günlük yaşamda da bazı kişiler hem suflöre danışıp hem kendi akıllarını kullanıyorlardır ama öyle gözüküyor ki, çoğunlukla suflörlerin söylediklerini aynen benimsiyoruz, özellikle ana babalarımızın küçük yaşlarda bize söylediklerini içselleştirip en azından bazı konularda onların tekrarı oluyoruz.

## Süflörü Yanlış Anlamak

Bazılarımız süflörün dediklerini aynen uyguluyoruz ama daha da kötüsü, bazılarımız süflörü yanlış anlıyoruz. Bu konuda hatırladığım kadarıyla yetmişli yıllarda gazetelerde şöyle bir haber çıkmıştı: Genel seçimlerden birisi öncesinde bir erkek, okuma yazma bilmeyen karısına "Mührü at resminin altına bas" demiş. Kadıncağızın aklında ise "Mühür hayvanın altına basılacak" diye kalmış. Oy verme odasındaki kağıdı açınca görmüş ki parti amblemi olarak birden fazla hayvan var. (Sanırım o yıllarda parti amblemi olarak atın yanı sıra koç ve kartal da vardı.) Kadıncağız da tutmuş bütün hayvan resimlerinin altına mührü basmış. Daha sonra bu durumu kocasına anlatınca kıyamet kopmuş.

Bu olayda olduğu gibi süflörü dinlediğinizde ortaya çıkabilecek ilk sorun onu yanlış anlamaktır.

## Bilgisiz Süflörün Papağanı Olmak

Size birkaç soru, lütfen içinizden cevaplayınız.

1. Arnavutlar hangi yemekleri sever?
2. Eskimolar ne tür evlerde yaşar?
3. Eşekler inatçı mıdır?
4. "Yaramaz" mı diyelim "hiperaktif" mi?
5. Kediler nankör mü?

### Soruların cevapları:

1. Şimdi siz muhtemelen “Arnavutlar ciğer sever, pırasa sever” dediniz (İnşallah demediniz). Bir süre önce Arnavutluk’a gitmiştim, merak edip sordum ve hayretle gördüm ki Arnavut kaldırımı ifadesini duymamışlar, Arnavutciğerini bilmiyorlar, pırasayı sevmiyorlar. Buyurun bakalım, bütün bunları, özellikle Arnavutların pırasayı sevdiklerini kim çıkardı? Bilgisiz suförler uydurdular tabii. Arnavutların pırasayı özellikle sevmediklerini bir konferansta anlatıyordum, dedesi Arnavut olan bir izleyicim elini kaldırıp şunları söyledi: “Baklavanın Arnavutça’sı bırırsadır. Arnavutlar arada ‘Ha mori bre bırırsa olsa yemem’ derlermiş. Bu ifade İstanbul’da ‘Pırasa olsa yemem’ şeklinde anlaşılmış.”

2. Günümüzde Eskimolar buzdan evlerde filan yaşamazlar. Yetmişli yıllara ait bir dergide, bir Eskimonun şunu söylediğini hatırlıyorum: “Bütün dünya bizim buzdan evlerde yaşadığımızı sanıyor; o igluları, ben görmedim, babam görmemiş, dedem anlatırdı.” Yorumsuz...

3. Eşeklerin inatçı oldukları konusunda yaygın bir inanç vardır. Kitaplardan okuduğum, veteriner arkadaşlarımla konuştuğum kadarıyla, bu yaygın inanç hiç de sağlam bir temele dayanmıyor. Nasıl?

a) Eşeklerin gözleri keskinmiş, uzaktaki bir tehlikeyi gördüklerinde dururlarmış. (Bunu bilen eskiler sanırım deve kervanlarının önüne bu yüzden bir eşek koyuyorlardı. Kervan önündeki eşek, galiba kervanın güvenliğini sağlıyordu.)

b) Bir noktada tökezleyen bir eşek uzun bir süre

sonra aynı yere geldiğinde o noktadan geçmeyi reddedip kılmıdamadan dururmuş.

Şimdi siz bütün bunlara bakıp “eşek inatçıdır” dediğinizde, size sufle edilmiş, kulağınıza fısıldanmış bir bilgiye, üstelik yanlış bir bilgiye dayanarak fikir belirtmiş oluyorsunuz.

Bana şöyle itiraz edebilirsiniz: “Ama hocam, ben gözlerimle gördüm. Bir adam eşeğiyle gidiyordu, eşek birden bire sebepsiz yere durdu, inat etti gitmedi.” Şimdi bu olaya bakalım:

Eşek yürüyor - Bu gözlenen bir veridir.

Eşek durdu - Bu da gözlenen bir veridir.

“Eşek inatçılık ediyor” - Bu cümle gözlenen bir veri mi, yoksa sizin yorumunuz mu?

Eşeğin inatçılık ettiğini söylerseniz bu gözlenen bir veri değil, size ait bir yorumdur. Biz insanlar yorumlarımızı veri zannettiğimizde, zaman zaman önemli hatalar yaparız. Günlük yaşamda size selam vermeye başlayan komşunuzun niçin öyle davrandığı konusunda gidip onunla konuşmak yerine kafanızda bir senaryo oluşturduğunuzda, örneğin “Beni kısıyor” dediğinizde, bu gözlenen bir veri değil, size ait senaryodur.

Pozitif bilim, insanlar “senaryolarını” “veri” sanmasınlar diye deney yapar. Çünkü suflörlerden edindiğimiz bazı yanlış, ezberlenmiş bilgiler bizi yanıltır, bazen gözlemlerimiz bile bizi yanıltır. Geçmişte yüzyıllar boyunca insanlar dünyanın durduğunu, güneşin ise etrafımızda döndüğünü gözleriyle gördüler, öyle sandılar. “Güneş akşam battıktan

sonra, bizim altımızda bir daire çizip sabah doğuya tekrar geliyor” diye düşündüler, böyle düşünmeyenleri mahkum ettiler. Oysa bu gözlem ve yorum yanlıştı. Eğer eşeklerin inatçı olduklarını düşünüyorsanız, bu inanç suflörlerin kulağınıza fısıldadıkları yanlış bir bilgidir. “Bu bilgiye suflörsüz olarak ben ulaştım” diyorsanız, bu da size ait, yanlış bir yorumdur.

Genel bir kanı daha var. “Efendim, yaşlı eşekler daha inatçı olur” derler. Yüzeysel düşündüğümüzde bu bize mantıklı gelir; “yaşlı” ve “inatçı” kavramlarını birbirleriyle bağdaştırırız. Oysa yukarıda verilen bilgiler ışığında düşünüldüğünde şu sonuca da varmak mümkündür: Genç eşek az sayıda yerde tökezlemiştir, yaşlı eşek ise çok sayıda yerde tökezlemiştir. Bu yüzden yaşlı eşek çok sayıda yerde durur, inatçıymış gibi gözüktür. Konuya bu açıdan baktığımızda, yaşlı eşeklerin inatçı değil, tecrübeli ve tedbirli olduklarını söyleyebiliriz.

4. Ben ilkokuldayken bir erkek arkadaş vardı sınıfımızda, sürekli hareketliydi, iki dakika sessiz oturup dersi dinleyemezdi, bu yüzden de okuldaki hemen bütün öğretmenlerden dayak yerd. Bir öğretmenin bu arkadaşımızın babasına koridorda “Bu çocuk arsız, çok arsız” dediğini hatırlıyorum. Aradan yıllar geçti, şimdi bir çocuk çok hareketliyse, herkesin aklına hiperaktif olabilir diye geliyor. “Hiperaktif” kavramı kamuoyunda duyulduğundan beri hiperaktif çocukların yaşam kaliteleri yükseldi (Hiperaktif çocukların tedavisi artık mümkün.). Bu olaydan aldığımız ders de şu: Hareketli çocuğa “yaramaz” dediğimiz zaman, gözlenmiş bir veriyi dile getirmiş



olmayız, sadece yanlış bir yorum ortaya koymuş oluruz. Tıpkı tedbirli bir eşeğe inatçı demiş gibi oluruz.

5. Pek çoğumuz kedilerin nankör olduklarını düşünürüz. Kediler yiyeceklerini yerken gözlerini kapatırlarmış (herhalde “Bana yiyecek veren sahibimi görmeyeyim de ona pati atabileyim” diye) sonra da nankörlük edip tırmalarlarmış. Böyle düşündüğümüzde birkaç hatamız var bence. Birincisi şu: Kediden nankörlük etmemesini, sadakat göstermesini beklediğimiz zaman, sevgimizi, merhametimizi karşılıksız vermiyoruz, pazara çıkarıyoruz demektir. Bir kediyi niçin besleriz, bize saygı göstersiz, minnettarlık göstersiz diye mi? Bir kediye karşılıksız sevgi veremezsek insanlara nasıl vereceğiz, dostlarımızı sofralarımızı bize minnet duysunlar diye mi açacağız? Üstelik kediye benzer davranışları, en yakınlarımız da sergiler. Yemeğini verdiğiniz kediniz size pati atar ama sürekli beslediğiniz ve kolladığınız eşiniz -dostunuz, çocuklarınız da size arada bir pati atarlar; kapıyı çarparak, yüzünüze laf çarparak, kalbinizde tınak izinden derin yaralar açarlar. Şimdi onlara da “nankör” mü demeniz lazım? Aslında kedilerin ailemizdeki diğer üyelerden hiç farkları yoktur; onlar da ikilemli davranışlar sergilerler. Şimdi tırmalarlar, az sonra bacağına sürtünürler, kucığınıza alırsanız keyiften gur gur sesler çıkararak uyuyuverirler.

Kediler, evlerimizde beslediğimiz tam evcilleşmemiş” son canlılardır. Köpek okulları vardır, kedi okulu yoktur. Kedi, başına buyruktur, davranışlarına gönlünüzce şekil veremezsiniz, aranızdaki ilişkiyi o

ayarlar. Sizin bakış tarzınıza göre, siz onun sahibisinizdir, ancak kedinin bakış tarzına göre galiba ikiniz birden aynı eve devam etmektesinizdir. “Ben onun sahibiyim, bana nankörlük etmemeli” düşüncesi sizin kişisel fantezinizdir. Sevilmek istediğinde kendini size zorla sevdirebilir, özgürlüğünü engellediğinizde, sınırlarını aştığınızda size pati atar.

Evinizdeki kedi, durup dururken yattığı yerden kalkıp yanınıza gelip size pati atmaz, istemediği bir şey yaparsanız, özgürlüğünü engellerseniz size pati atar.

Bu durumda kedilere “nankör” de diyebilirsiniz “özgürlüğüne düşkün” de.

Lütfen,

*bir kediyle yakınlık kurmadan, özellikle bir yavru kedi alıp büyütmeden, kedi suflörlerine kulak verip kedilerin nankör olduklarını düşünmeyin. Kediler, ilişkiye kendileri karar veren, istediklerinde kendilerini sevdiren, özgürlükleri engellendiğinde araya mesafe koyan ve tepki veren varlıklardır. Evlerine ve sizlere bağılıdır, bağımlı değildir.*

*Keşke hepimiz öyle olabilsek.*

### *İşgal Altında Bir Yaşam:*

#### *İçimizdeki ve Dışımızdaki Suflörler*

Küçük yaşlardan itibaren ana babalarımız bizlere suflörlük ede ede sonunda beynimizin bir köşesine görüşlerini, seslerini yerleştirirler. Onlar yanımızda, hatta hayatta olmadıkları zamanlar, içimize yerleşen bu sesleri bize suflörlük etmeye devam eder. Örneğin:

Bir genç kızsınız diyelim. Bir delikanlıyla tanıştınız, evlenmeyi düşünüyorsunuz. Delikanlının huyu suyu, eğitimi, mesleği tam istediğiniz gibi, ancak boyu sizinkinden kısa. Siz mantığınızla düşündüğünüzde diyorsunuz ki “Benim için boy hiç önemli değil”. Ancak içinizdeki suflör rahat durmuyor, size kısık bir sesle “Annen bunu beğenmez, herkesler ne der”

diyor. Eğer siz parazit yapan bu kısık sesten etkilenirseniz, içinizdeki suflöre teslim olmuş olursunuz.

Bazen çevrenizdeki suflörler ile içinizdeki suflör koro halinde size ne yapmanız gerektiğini söylerler. O zaman işiniz daha zordur. Bir anlamda siz içeriden ve dışarıdan işgal altındasınız demektir. Özgürlüğünüzü elde edebilmek için küçük çapta bir kişisel kurtuluş savaşı vermelisiniz. İlk adım, suflör kullandığınızı, özgür olmadığını fark etmek olmalıdır. Daha sonraki basamaklardan kitabın “Psikolojik Düğümlerden Kurtulmak” adını taşıyan Üçüncü Bölümünde söz edeceğiz.

### *Biz Suflör müyüz Rehber miyiz?*

“Suflörlere teslim olmayın diyorum ama bir açıdan bakınca bunu söylemek de bir suflörlük sayılabilir. Biraz genelleme yaparak bütün kişisel gelişim kitaplarının, insanlara suflörlük ettiğini düşünebiliriz. Ancak bu çok doğru olmaz. Günlük yaşamda başkalarına suflörlük edenler, genellikle tek bir yol gösterirler, kendilerince doğru olan yolun izlenmesini isterler. Kişisel gelişim alanındaki kitaplarda ise çoğunlukla, psikolojik danışma, rehberlik anlayışının bir uzantısı olarak, kişilere “yol” değil “yollar” gösterilir. Tek doğru öğretilmez, yaşamdaki seçenekleri fark etme ve seçim yapma becerisi geliştirilmeye çalışılır.

Bu durumda, psikolojinin (gerek duyulduğunda diğer bilim dallarının) ürettiği bilimsel bilgilere dayanan konferanslar, kişisel gelişim kitapları, suflörlük etmek, tek doğruyu öğretmek yerine, kişileri yaşamla, farklı görüşlerle tanıştırmaya yönelmelidir. Bunu gerçekleştirdiğimiz zaman yaptığımız suflörlük değil, rehberlik olur.

Suflör ile rehber arasında iki temel fark vardır: Birincisi,

süflör insanlara doğru yolu gösterir, çünkü kafasında tek bir doğru vardır. Rehber ise insanlara yollar gösterir, seçenekleri fark etmelerini ve içlerinden bir tanesini seçmelerini sağlamak için uğraşır, yani onlara koçluk, katalizörlük yapar. İkinci fark ise şudur: Süflör, gönüllü olsunlar olmasınlar insanlara kendi kafasındaki doğruyu empoze eder. Rehber ise yalnızca gönüllü olarak kendisine başvuranları seçeneklerle tanıştırır.

Kişisel gelişim alanında çalışan bizler, örneğin ben ve sevgili Doğan Cüceloğlu, belki zaman zaman istemeden süflörlük ediyoruz, ancak genelde yapmak istediğimiz -ve galiba yaptığımız- rehberlik etmektir.

## YAŞAMA FARKLI AÇILARDAN BAKMA BECERİSİ

**B**ir nesneye, bir olaya, genelde yaşama, tek bir açıdan da bakabiliriz, farklı açılardan da bakabiliriz. Yaşama farklı açılardan bakıldığında sanatta, bilimde, teknolojiye yenilikler çıkar ortaya. Bir zamanlar güneşle dünyaya ilişkin birinci bakış tarzı, dünyanın durduğu, güneşin ise onun etrafında döndüğü şeklindeydi. İkinci bakış tarzı güneşin durduğu, dünyanın onun etrafında döndüğü şeklindeydi. Üçüncü bakış tarzı güneşin dönerek uzayda yol aldığı, dünyanın ise onun etrafında döndüğü şeklindeydi. Bitmedi, daha pek çok açıklama gelebilir, gelecektir.

Olaylara, yaşama tek bir bakış tarzıyla bakmak, diğer bir söyleyişle at gözlüğü kullanmak, öğrenilebilen bir şeydir ve çoğunlukla suflörlerden öğrenilir. Yaşama farklı bakış tarzlarıyla bakma becerisini de kendi kendimize öğrenebiliriz, öğrenmeliyiz.

Farklı bakış tarzı nedir, nasıl çıkar ortaya? Birkaç örnek sıralayalım:

### *Ferrari'sini Satan Bilge*

Bir süredir *Ferrari'sini Satan Bilge* adlı bir kitap var vitrinlerde. Kitabın içeriğine elbette ki saygı duyuyorum, bir eleştirim yok. Ancak kapak-içerik mantığını bir irdeleyelim.

Bence bu kitabın kapağına baktığınızda içeriğini tahmin edebiliyoruz, şöyle ki: Kavuniçi harmani giymiş bir erkek gözükyor kapakta. Büyük bir ihtimalle eserin kahramanı olan batılı, maddi değerlere sırt çevirip manevi değerlere yönelmiş, Ferrari'sini satıp Budist olmuş. Olabilir. Ancak bu olaya birinci bakış tarzıdır.

Söz konusu kitaba ikinci bakış tarzımız şu olabilir mi? Kitabın kahramanı, maddi değerlere pek de sırtını çevirememiş. Ferrari'yi ne yapmış, satmış. İyi de niçin bir fakire hediye etmemiş veya bir hayır kurumuna hibe etmemiş? Satış, maddi dünyaya ilgiyi gösterir. Pazarlıksız satış olmasa gerek; satar-ken muhtemelen pazarlık etti. Bir ihtimal de şu ki, parayı bir bankaya filan koydu, Nepal'de hevesi geçtiğinde geri dönüp Ferrari'sini tekrar alacak.

İkinci bakış tarzımız bir senaryo, belki doğru, belki değil. Ama aklımıza gelmesinde yarar vardır, bizi zenginleştirir. Bir şeye bakarken, ilk bakışta göze çarpan veya bize öğretilen bakış tarzının yanına kendimize ait bakış tarzları eklediğimiz zaman yaşamı irdelemeye başladık demektir. Zenginlik bu yüzden gelir.

## *Sokrates'e Farklı Bakış*

Sokrates'in yönetimle arası açılmış, idama mahkûm edilmiş. Rivayete göre, ölmeden birkaç saat önce vedalaşmak için eşi gelir yanına. Kadıncağız bu sırada ağlar ve

“Ah, bu kötü adamlar seni haksız yere öldürecekler”

der. Bu doğrudur ve olaya birinci bakış tarzıdır. Sokrates ise karısına şöyle cevap verir:

“Evet, haksız yere öldürecekler, haklı yere öldürseler daha mı iyiydi?”

Bence bu düşünce şeklini olaya ikinci bakış tarzı sayabiliriz. Hoşuma giden bu bakış tarzını derslerimde, konferanslarımda zaman zaman anlattım. Bir gün kızımın evde ders çalışıyorduk, yine Sokrates'in cevabını söyledim. Eşim o sırada koridordaymış, duymuş. Şöyle seslendi:

“Vay be” dedi “Sokrates'e bak, giderayak yine karısına bir laf sokuşturmuş. Adamcağız, az sonra öleceksin, filozofluk etme, şu kadıncağıza güzel bir söz söyle. ‘Seni seviyorum’ filan de.”

Bence bu düşünce şekli olaya üçüncü bakış tarzı oldu. Bende psikoloji, bir de küçük felsefe ayakkabısı var. Ben bu ayakkabıları giyince, muhtemelen Sokrates'le empati kurdum, onun olaya bakış tarzını beğendim. Bendeki bilgiler, psikoloji-felsefe ayakkabıları eşimde de var. (Eşim meslektaşımıdır.) Ancak eşimde bir çift ayakkabı daha var, sanırım bu da kadın ayakkabısı. Eşim bu ayakkabıları (mokasenleri) giydiğinde galiba Sokrates'in eşiyle empati kurdu. Böylece olaya, benim



aklıma gelmeyen üçüncü bakış tarzıyla bakabildi.

Üçüncü bakış tarzı, bu konudaki nokta değildir. Bu olaya dördüncü, beşinci... onuncu bakış tarzlarıyla bakmak mümkündür.

### *“Oğlum Sen Adam Olamazsın”*

Ünlü bir halk hikâyesi vardır, babalar bunu oğullarına anlatmayı pek severler (Babam da bana keyifle anlatırdı). Şöyle:

Osmanlı’da köylünün birisi oğluna sürekli “Oğlum sen adam olamazsın” dermiş. Oğlan büyümüş vezir olmuş, İstanbul’a yerleşmiş. Adam gönderip babasını İstanbul’a getirtmiş. Babası yanına geldiğinde bizim vezir, “Baba sen bana vezir olamazsın derdin, bak ben vezir oldum” demiş. Babası ise ona “Oğlum ben sana vezir olamazsın demedim, adam olamazsın dedim, eğer adam olsaydın yaşlı babanı ayağına çağırmazdın, sen kalkıp gelirdin” diye karşılık vermiş.

Bu kıssaya birinci bakış tarzı şudur: Vezir, vezir olmuştur ama adam olamamıştır.

Bir de şöyle düşünebilir miyiz? Vezir adam olamamış olabilir, ancak bunda kendisi kadar babasının da sorumluluğu vardır. Olumlu vurgu olumlu davranışı getirir, olumsuz vurgu olumsuz davranışı. Baba olumsuzu vurguladığı için oğlu adam olamamıştır; bir anlamda kendi kendini doğrulayan kehanet ortaya çıkmıştır. Bir halk deyişidir, “Kırk kere ne söylersen o olur” derler. Gerçekten de öyledir, çevreden, özellikle ana babadan gelen mesajlar kişilerin düşüncelerine, davranışlarına yön verir. Eğer bu baba, çocuğuna olumlu mesajlar verseydi,

örneğin “Benim oğlum büyüdüğünde anaya-ataya saygılı olacak” deseydi, büyük bir ihtimalle bu çocuk büyüdüğünde babasını ayağına çağırtmazdı.

Bu kıssaya ilişkin üçüncü bakış tarzı şu olabilir: Vezir gençliğinde kendisine “adam olamazsın” diyen babasına içerlemiştir, günü geldiğinde saldırganca bir davranış sergileyerek intikamını almıştır.

Bu kıssayı söyleyenler, muhtemelen birinci bakış tarzından yola çıktılar, saygısız oğulları saygılı olmaya davet etmek istediler. Ancak bilinçli olmaksızın bazı gizli mesajlar da yüklediler kıssaya. Kanımca bu kıssadaki en temel gizli mesaj, çocuklarına güvenmeyen, onları aşağılayan babaların, günün birinde, bu davranışlarından ötürü utanç duyacakları şeklindedir.

Ana babaların çocuklarına güvenmemeleri ve bu güvensizliği açıkça ifade etmeleri, çocuklar ve gençler için çok zedeleyici, yoğun öfke uyandırıcı bir tavidir. Bu öfkeyi Duygu Asena, *Kadının Adı Yök* adlı kitabında çok güzel dile getirmiştir. Üniversiteye girmek isteyen genç kıza babası “Sen üniversiteyi bitiremezsin” der. Buna çok içerleyen genç kız hırslanır, çalışır, günün birinde mezun olur. Ancak babası ölmüştür. Babasının mezarına gider, ikilemli duygular içindedir; bastırılmış bir sevgiyle, hasretle ve öfkeyle konuşur, konuşur ve diplomasını mezarın üzerine atar.

Çocuklarımıza güvenmek gerekiyor. Onlara güvenmek, onların içinde hayat boyu kullanacakları büyük bir itici güç oluşturur. Küçükken size güvenmemiş büyükleriniz olmuştur olabilir ama bir ihtimal, güvenenler de vardı. Belki babanız, belki anneanneniz, belki de bir öğretmeniniz sizin için “Ahmet yapar, Ahmet becerir”, “Ayşe tuttuğunu koparır”, “Bilge

mutlaka hayatta iyi bir yerlere gelir” dedi. Belki bugüne kadar açıkça fark etmediniz ama bu cümleler sizin için bulunmaz birer hazineydi.

Sizlere, beni çok etkilemiş bir olayı aktarmak istiyorum.

### *Erol Sonuparlak*

*Ankara Cumhuriyet Lisesi son sınıftayım, aylardan Nisan. Erol Sonuparlak adlı bir arkadaşımız var sınıfta, beden eğitimi dışındaki bütün dersleri, doğru hatırlıyorsam on beş dersi zayıf. Bir gün matematik öğretmenimiz Yücel Hanım Erol'a "Erol baban geldi, konuştuk, sana çok güveniyor, 'Hocam merak etmeyin, bütün dersleri kurtarır, temeli sağlamdır, Erol yapar' diyor" dedi. Yücel Hanım, Erol'un babasının tavrından etkilenmiş gözüküyordu. Ancak bizler onun Erol'un nesine güvendiğini anlayamadık. İki ayda o kadar dersi kurtarması, bir de üniversite sınavlarına hazırlanması imkânsız gözüküyordu.*

*Ne oldu? Erol Haziran'da mezun oldu, o yıl ODTÜ'nin, Metalürji Mühendisliğini kazandı, dört yılda da bitirdi. Bu olay beni çok etkilemiştir. Erol'un gerçekten sonu parlak oldu.*

*O yıllarda liselerde "veline soralım" sistemi yoktu; Erol liseyi velisinin resmi kanaatiyle değil, başta babası olmak üzere çevresinin kendisine duyduğu güven sayesinde bitirdi. Büyük bir ihtimalle, baba-*

sının Erol'a güvenmesi, Erol'un kendisine olan güvenini de artırdı. Bu olaydan çıkaracağımız hisse bence şu: Erol'un babası "Oğlum sen adam olamazsın" demedi, baktı, oğlunda bir cevher gördü ve "Benim oğlum adam olur" dedi.

Sonuçta oğlu da cevher oldu, cevher mühendisi (metalürji mühendisi) oldu.

### Ahmet Bey Öldü mü?

Geçen sene İnternet'te dolaşan bir hikâye vardı, benzeri olay bir fakültemizde yaşandı (benim fakültem değil). Fakültenin kat görevlilerinden birisi, adına Ahmet Bey demek istiyorum, kalbinden rahatsızmış, erken emekli olmuş. Bir süre sonra bir genç, fakülte'deki öğretim elemanlarına gelip, "Babam kalpten öldü, ben öğrenciyim, desteğinizi rica ediyorum" demiş. Herkes anında para vermiş gence. Daha sonra eşini arayıp başsağlığı dilemek istemişler, bir de görmüşler ki Ahmet Bey ölmemiş, oğlu filan da yok. Olay anında kulaktan kulağa yayılmış. Olayı duyan öğretim üyelerinin ilk tepkileri şu olmuş: "Ne! Ahmet Bey ölmemiş mi, oh çok şükür." Hiç kimse ilk tepki olarak "Demek dolandırıldık" dememiş.

Bu dolandırıcılık olayı karşısında "dolandırıldık" demek birinci bakış tarzıdır, Ahmet Beyin ölmediğine sevinmek ise ikinci bakış tarzı. Burada olduğu gibi tüm olaylara bir de ikinci gözle bakabiliriz. Burada

söz konusu olan ikinci bakış tarzı, bir anlamda polyanacılıktır. Diğer kitaplarımda da belirttiğim gibi, yerinde kullanılan polyanacılık, kafayı kuma gömme şeklinde bir zayıflık değil, yaşam karşısında zengin ve güçlü bir duruşa sahip olmak demektir.

Bir bacağına kaybeden bir kişinin “Batsın bu dünya, bacağıma kaybettim” demesi birinci bakış tarzıdır. Aynı kişinin “Geride bir bacağım daha var, onunla neler yapabilirim” demesi ise ikinci bakış tarzıdır, kişiyi zenginleştirir, dirençli kılar.

## *Çocuklara Yeni Gözlerle Bakmak*

Çocuklarımızın davranışlarına, alışılmışın dışında farklı gözlerle bakmak, hem bizi rahatlatır hem biz onları rahat bırakırız, gelişmelerini engellemeyiz. Üç örnek:

### *Birinci örnek*

Misâfirliktesiniz diyelim, gitmeye karar verdiniz ve “Hadi canım, gidiyoruz” dediniz, çoğunlukla yan odadan “Anne n’olur beş dakika” cevabı gelir. İşin kötüsü bu “Beş dakaların” sonu gelmez. Bu olaya birinci bakış tarzı, sinirlenmeniz, çocuğunuzun laf anlamaz olduğunu düşünmenizdir. Aynı olaya şöyle de bakabilirsiniz: Çocuğunuz arkadaşlarıyla uyum sağlamıştır, oynamaktan keyif aldığı için bir türlü ayrılamamaktadır. Sürekli yanınızda otursa, ikide bir “Hadi gidelim” diye kolunuzu çekiştirse daha mı iyi?

Yukarıdaki olaya üçüncü bir bakış tarzı şu olabilir: Misâfirliği bir türlü sona erdiremeyen çocuklar aslında biz yetişkinlere

benzemektedirler. Ben bugüne kadar “Allaha ısmarladık” deyip gidiveren bir misafir görmedim (çok şükür görmedim). Kapıya ulaşan misafirlerle, şu da olmuştu, bu da olmuştu diye diye bir süre daha konuşulur ayaküstü; tıpkı çocuklar gibi, misafirlerimiz bir türlü gidemezler, biz de ev sahibi olarak ilginç şeyler söyleriz peşpeşe, herhalde gitmesinler diye. Yaygın olan bu lafı uzatma olayını engellemek için kültürün buluşu “zengin kalkışı” denen çabucak kalkıp gitme davranışıdır.

Misafirlikte veya sokakta oyundan kopamayan çocuğunuza kızabilirsiniz. Ancak aynı olaya, yukarıda ifade edilen ikinci veya üçüncü bakış tarzıyla ya da sizin aklınıza gelen dördüncü bir tarzla baktığınızda, öfkeniz azalabilir, “Hadi gidelim”i daha anlayışlı bir ses tonuyla söyleyebilirsiniz.

### *İkinci Örnek*

Diyelim ki çocuğunuz üç yaşında, misafirlikte eve dönmeye razı ettiniz, ancak içerden elinde ev sahibi çocuğun bebeğiyle geldi. Alıp götürmeye niyetli. Bu olaya birinci bakış tarzınız “Beni mahcup ediyor” şeklinde olabilir.

Aynı olaya ikinci bakış tarzınız şu olabilir: “Misafirlik keyifli geçti, ayrılmak kaygı verdi, buradan bir ödülle/ganimetle gitmek ona iyi geliyor”. Benzeri davranışı biz yetişkinler de sergiliyoruz. Bir uzak şehre, ülkeye gittiğimizde, gezimiz keyifli geçmişse, ayrılma saati gelince kendimizi kötü hissederiz, belki de kaygımızı azaltmak için hiçbir zaman kullanmayacağımız bibloları, anahtarlıkları, kartpostalları, yağmalar gibi satın alırız. Bir açıdan bakınca bebeği götürmeye çalışan çocukların davranışları bizim bu davranışımıza benzemektedir.

Olaya bu şekilde baktığımızda tavrımız değişir, çocuğumuzla daha sakin bir iletişim kurmaya hazır hale geliriz. Söz temsili

aramızda şöylesine bir konuşma geçebilir:

Baba: “Hayatım, sen bu bebeği eve götürmek istiyorsun galiba”

Çocuk: “Evet, ben bunu eve götüreceğim, çok sevdim.”

Baba: “Anlıyorum bir tanem, bu bebeği çok sevdim.”  
(Burada baba çocuğun duygusunu onayladı. Evde, işyerinde, çevremizdeki insanların tüm duygularını, tartışmaksızın onaylamalıyız, ancak onların düşüncelerini ve davranışlarını onaylamayabiliriz.)

Çocuk: “Evet çok sevdim, eve götüreceğim.”

Baba: “Canım benim, bubebeğe bize ait değil, bize ait olmayan şeyleri götürmemiz uygun değildir. Bunu içeri bırakmamız gerekiyor.” (Baba toplumsal kurallar hakkında bilgi veriyor.)  
“Sen mi götürüp bırakmak istersin, ben mi götüreyim?”  
(Çocuğuna seçenek sunuyor.)

Bebeği bıraktıktan sonra çocuk üzgündür.

Baba: “Sen üzüldün.”

Çocuk: “Evet çok üzüldüm.”

Baba: “Canım benim, ben de üzüldüm.”

Çocuğunuz hayat boyunca birtakım hayal kırıklıklarına uğrayacaktır, hayal kırıklıkları da yaşamın bir parçasıdır. Şimdi siz yanındasınız ve üzüntüsünü paylaştınız. Çocuğunuz bu krizden güçlenerek çıkmıştır.

(Yukarıdaki diyalog *Çocuklara Hayır Deme Sanatı* adlı kitaptan aktarılmıştır.)

### Üçüncü Örnek

Evinize misafir gelir, çocuğunuz oyuncak ayısına sıkı sıkı sarılır, misafir çocuğa elletmez. Ne yaparsınız? Çoğunluk

hemen “Hadi yavrum, kardeşle paylaş” der, bunu söylediğinizde suflörlük etmiş, üstelik emredici bir suflörlük sergilemiş olursunuz.

Şimdi bu olaya birinci bakış tarzı şu olabilir: “Paylaş” diyerek çocuğa paylaşmayı öğretiyoruz, paylaşmak önemli bir toplumsal değerdir. Doğru, buna itirazım yok, ancak bu olaya bir de şu açıdan bakabilir miyiz:

Çocuk oyuncağını niçin paylaşsın? Şart mı? Biz yetişkinlerin, en azından bazılarımızın, evlerimiz, arabalarımız var. Biz bunları ihtiyacı olan gariban kardeşlerimizle paylaşıyor muyuz? Evinizdeki fazla odayı bir üniversite öğrencisine veriyor musunuz? Çocuk niçin paylaşsın? Üstelik hayattaki tek mal varlığı o ayıcık. Vergi vermek için eli cebine zor giden, kazancını ülkesiyle paylaşmaya hevesli olmayan nice yetişkin, çocukların karşısına geçince bir ahlak abidesi kesilir, “Çok ayıp, kardeşinle paylaş” der. “Önce sen paylaş da çocuğa örnek ol” demek isterim böylelerine. Bunu desem, vergi kaçırıcılar muhtemelen şöyle itiraz edeceklerdir: “Ama devlet topladığı vergileri doğru kullanmıyor, o yüzden vermiyorum.” (Önce verip sonra da doğru kullanılmasını sağlamaya çalışsana.) Buna benzer şekilde ayıcığını vermeyen çocuk da size “Ama o kardeş benim ayıcığıma benim kadar iyi bakmaz, sonra benim ayıcığım ondan korkar” filan dese, ne dersiniz?

Önce siz kazancınızı ülkenizle paylaşın, ondan sonra ayıcığını vermeyen çocuğunuza karışın. Ve ey vergi kaçırıcı dostlar, cümlelerinize “Ama” diye başlamayın. Mazeretler mazur göstermez, yalnızca mahcup eder insanı.

Oyuncağını paylaşmayan çocuk karşısında ikinci bakış tarzını aklınızdan geçirdiğinizde ne olur? Bir ihtimal çocuğunuza daha anlayışla bakabilirsiniz, onu paylaşması konusunda zorlamazsınız.



Çocuklar emirle paylaşmayı öğrenmezler. “Paylaş!” emriyle verilmek istenen ahlak ezbere ahlaktır. Çocuklar, yiyeceklerini, evlerini konuklarıyla paylaşan biz yetişkinleri örnek olarak paylaşmayı öğrenirler. Bir de, arkadaşlarıyla oynarken, paylaşıtlarında onlar tarafından onaylandıklarını, paylaşmadıklarında reddedildiklerini görerek, paylaşmaları gerektiğini yaşayarak öğrenirler.

## *Çocukla Çocuklaşmamak, Ergenle Ergenleşmemek*

“Ben çorap giymeyeceğim” diye tepinen bir çocuğun karşısında “Hayır efendim, giyeceksin” diye bağırın bir ana baba düşününüz. Şimdi hangisi daha çocuk?

İnatçılıkları dahil çocuklarımızın tüm davranışlarının arkasında, belirli nedenler, belirli ihtiyaçlar vardır. Bu ihtiyaçları doğru anlayabilir, onların davranışlarına, alışageldiğimizizin dışında yeni bakış tarzlarıyla bakabilirsek önümüzde yeni ufuklar açılır.

Ergenlik dönemindeki gençlerin kendilerine özgü düşünme-davranma şekilleri vardır. Ana babalar ergenlerle zıtlastıklarında, farkında olmadan onlara benzemeye başlarlar. Oysa onlar gibi olmamalıyız, onları anlamalıyız, onlarla empati kurmalıyız. Onlarla empati kurmak demek, kendi bakış tarzımızın dışına çıkıp onlara onların bakış tarzlarıyla bakabilmek demektir.

Farklı bakış tarzları yeni iletişim şekilleri getirir bizlere. Tipik bir ergen davranışına farklı gözlerle baktığımızda neler olabileceği konusunda bir örnek verelim:

On üç-on dört yaşındaki oğlanlarda tipik bir kıyafet görürsünüz; göğüs bağır açıktır, spor ayakkabılarını da bağlamamışlardır, ayakkabının dili dışarıdadır, bağcıklar iki yandan sarkar. Bunu gören babalar sinirlenirler, “Oğlum, evladım şu ayakkabıyı bağla, basıp düşeceksin” derler. Bu tavır olaya birinci bakış tarzıdır, aynı olaya şöyle de bakabilir miyiz?

*“Siz bu delikanlıyı hayatta ilk ve son kez böyle cılı dışarıda ayakkabılarla görmektesiniz; az sonra, belki bir yıl, belki altı ay sonra fiyonk atıp sizin istediğiniz şekilde giyecek ve siz onu hayat boyu bir daha hiç böyle lambur lumbur ayakkabılarla göremeyeceksiniz. Bakın ve ileride sizin için bir nostalji olacak şu tuhaf ayakkabıları keyifle seyredin.”*

Bakabiliriz. Eğer bakarsak, gence yönelik öfkemiz azalır, uzlaşma yoluna girebiliriz.

# **KADIN ROLÜNE VE HAKLARINA FARKLI GÖZLERLE BAKMAK**

*“Tek Taşımı Kendim Aldım”*

*Pamuk Prenses Bize Ne Anlatıyor?*

Bence bütün masalarda, bir görünür mesaj vardır, bir de görünürün altına gizlenmiş örtülü mesaj vardır. Görünürdeki mesaj toplumun bize sufle ettiği mesajdır ve galiba tek tip insan yaratma amacına yöneliktir. Alttaki mesajları fark etmek, en azından altta bazı mesajlar bulunabileceğini düşünmek, bizi

zenginleştirir, bize eleştirel bakış açısı kazandırır. Pamuk Prenses masalına bakalım:

Üvey annesiyle başı dertte olan Pamuk Prenses ormanda Yedi Cücelerin kulübesine sığınır. Yedi cüce, öz bakım becerisi zayıf yedi tane cücedir. Evleri pistir, dağınıktır, yeterince yıkanmazlar. Pamuk Prenses, onların evlerini toplar, temizler, güzel yemekler yapar, yıkanmalarını sağlar. Hızla geçelim. Cadı annesinin kıyafet değiştirerek kendisine verdiği sihirli elmadan yer ve yarı ölü halde uzun bir uykuya dalar. Beyaz atlı bir prens gelir, onu öper uyandırır, evlenip mutlu olurlar, cadıya da dersini verirler.

Bu masaldaki yüzeysel mesaj galiba şu: “Sen iyi kalpli ol, mutluluğa kavuşursun, kötüler ise cezasını bulur. Bu mesaja, “Bilmediğin kişilerin verecekleri yiyecekleri yeme” şeklindeki mesaj da eklenmiş olabilir.

Bu masalda verilen örtülü mesajlar ne? Bir düşünelim, bir tanesi şu olabilir mi:

*“Sen bir prenses bile olsan ev işlerinden kurtulamazsın; bir kadının temel görevi ev işleridir.”*

Günümüzde binlerce kadın bu örtülü masaja uygun yaşıyor sanırım. Kadınlar evlerindeki yedi cücelerin öz bakım becerisinden sorumludurlar. Yedi cüceler ise erkekler ve çocuklardır. İster öğretmen olsun, ister mimar, ister hekim olsun ister hakim, nice hanım evin temizliğinden, yemekten, çamaşırdan tek başına sorumludur. Niçin? Ev dışında da çalışan kadınların yükleri ev halkı tarafından adil bir şekilde paylaşılmalıdır aslında. Diyelim ki kadın, bir ev hanımıdır; yükü yine paylaşılmalıdır.

Pamuk Prenses masalında verilen bir başka örtülü mesaj acaba şu mu?

“Eğer sen bir kadınsan, bir beyaz atlı prens gelip seni kurtarsın diye oturup beklemelisin. Bir beyaz atlı prens tarafından keşfedilmediğin sürece bu dünyada varolamazsın, hayatın ancak bir erkekle anlam kazanır; aksi halde uyuyup kalır, hatta ölürsün. Senin yerin bir erkeğin atının terkisidir.”

Niye? Kadın erkeğe eşit olsa olmaz mı? Galiba olmuyor. Bir araştırmada, üniversite okuyan kız öğrencilerimizin önemli bir kısmının mezun olup varlıklı bir kocayla evlenmek istedikleri ortaya çıktı. Demek ki binlerce yıllık masallardaki beyaz atlı prens modeli, günümüz yaşamında hâlâ geçerli.

Kadınlarımız kendi başlarına ayakta durmayı niçin tercih etmiyorlar? Bu ve benzeri masalarda (mesela Uyuyan Güzel’de) toplum onlara bir Pamuk Prenses olmalarını, oturup prenslerini beklemeleri sufle ettiği için mi?

Batı masallarında, Laura Schlessinger’in *Kadımların Hayatlarını Mabvetmek için Yaptıkları On Aptalca Hata* adlı kitabında etkili biçimde belirttiği gibi, beyaz atlı prens motifinin yanı sıra bir de “dünyayı gezmeye karar veren ama gezemeyen” kadın kahramanlar vardır. Dünyayı gezmeye karar vermiş nice masal kahramanı genç kız, daha gezinin başında bir yakışıklı erkekle tanışıp evlerinin kadını oluyor, dünyayı gezmekten vazgeçiyorlarmış.

\* HYB Yayınları, Ankara, 1997

Kanımcı Batı masallarında karşımıza sıklıkla çıkan “Beyaz Atlı Prens” motifi, Türk halk masallarında görülmez. Türk masallarında kadının yeri erkeğin terkisi değildir. Dede Korkut masallarından birisinde Kanturalı ve kırk yiğidi, atlarına binip ava çıkmışlardır. Karşıdan Salcan Hatun gelir. O da kırk ince belli kız arkadaşıyla at üstünde ava çıkmıştır. Kanturalı ile Salcan Hatun tartışır, ok atmada, güreşte yenilemezler, birbirlerini sever, evlenirler. Ya da Bamsı Beğrek ile Banı Çiçek yine at üzerinde karşılaşır, önce çatışır sonra birbirlerini sevip evlenirler.

Kısacası, masallardan edindiğimiz bilgiler ışığında anlıyoruz ki eski Türk yaşamında kadının atı vardı ve kadın erkeğe denkti. Erkek kadar kadın da güçlüydü. Örneğin yakın zamanlarda bile Anadolu Selçuklularında Hakan ve Hatun tahta birlikte oturur, resmi belgeleri birlikte imzalarlardı. Halide Edip Adivar veya Nene Hatun, kültürel tarihimizdeki güçlü kadın fikrinin yakın zaman örnekleridir.

İzmir’in işgalinin protesto edildiği ünlü Sultanahmet mitinginde bir tek kişi konuştu o da Halide Edip Hanımdır. Eğer Halide Hanım bir Pamuk Prenses olsaydı eşi kendisine, **“Halide sen evde otur, Sultanahmet’te bir toplantı varmış, ben bir bakıp geleyim”** derdi. O zaman da Sultanahmet’te en iyi hatip değil, muhtemelen ikinci sıradaki kişi, bir erkek konuşurdu. Ya da Aziziye Tabyası gece yarısı işgal edildiğinde, Nene Hatunlar, eşlerinin yanında yer alamayan hanım hanımcık Pamuk Prensesler olsalardı, keserleri, sopaları kapıp düzenli düşman birliklerinin üzerine atılmasalardı, o tabyalar kurtulamazdı.

Günümüz Türkiye’sinde güçlü kadın motifi, bütün o Pamuk Prenses, Uyuyan Güzel masallarına rağmen varlığını sürdürmektedir. Türkiye, dünyada kadın profesör sayısı en

yüksek olan ülkedir ve dünyadaki toplam  c kadın yüksek mahkeme baŖkanı Türkiye'dedir.

### *Nil Ayıp mı Etti?*

Nil Karaibrahimgil'in bir Ŗarkısı kadınların g cl  olma özlemlerini g cl  bir  sl pla dile getiriyor. Ne diyor: "Tek taŖımı kendim aldım, tek baŖıma kendim taktım, girmesinler havaya" diyor. Kadının tek taŖını kendisinin alabilmesi, hem maddi hem mecazi anlam taŖıyor. Tek taŖını kendisi alabilen, kendi ayakları üzerinde durabilen g cl  kadın, aynı zamanda anne de olabilir, eŖ de. Kadının g cl  olabilmesi onun "kadınlıktan" uzaklaŖacađı anlamına gelmez. Dedelerimizin "Kadın anam" dedikleri ninelerimiz, hem eŖ, hem ana, hem de g cl  olmayı becerebiliyorlardı galiba.

Tek taŖlı yüzüklerini kendileri takabilen g cl  kadınlar, "bağımlı" değil "bağlı" olan sevgililer, eŖler olabilirler. Tek taŖlı bir yüzük için beyaz atlı bir prens bekleyen bir kadın, erkeğe bağımlıdır, ona muhtaç konumdadır. Kendi ayakları üzerinde durabilen, beyaz atlı bir erkeğin himmetine muhtaç olmayan bir kadın ise, hem  zg r hem bağlı olabilir.

Sevdiklerimize bağımlı değil, bağlı olmalıyız. EŖimize, ailemize, ülkemize bağımlı değil, bağlı olmalıyız. Bağımlı iliŖkide biri ötekine dayanıp da yaŖar. Aralarında bağlılık olanlar ise dayanıŖma içinde yaŖarlar.

Ben ailemle, eŖime, ülkeme, üniversiteme -dilerim yanılmıyordumdur- bağımlı değil, bağlıyım. ( rneğin Ankara  niversitesini bırakıp bir baŖka  niversiteye geçmem; günü gelince ayrılır veya emekli olurum ama Ankara  niversitesinden olurum.) AkŖam evime giderim, mecbur olduğum için değil,

tercih ettiğim için giderim. Gidebilecek başka yerim olmadığı için evime gidiyorsam bağımlıyım demektir, zayıftır. Evimi tercih ettiğim için gidiyorsam, bu da bağlılıktır. Eşim akşamları fakülte çıkışı gidebilecek başka yeri olmadığı için bizim eve geliyorsa, bu beni yaralar, kendimi hakarete uğramış hissederim. Eşimin her zaman gidebilecek pek çok yeri olsun ama her zaman bizim evi tercih etsin isterim. Tek taşını kendisi almayan, kendi ayakları üzerinde duramayan, ekonomik özgürlüğü olmayan bir eş, aslında pek çok kişiye kötü gelse gerek.

Bir gece radyo dinleyerek çalışıyordum, bir kanalda Nil Karaibrahimgil'in yukarıda dile getirilen şarkısının feminist bakış açısı taşıyor diye eleştirildiği belirtildi. Bu eleştiriyle ilgili olarak hanım spiker "Aslında Nil öyle demek istemiyor, bütün insanlar pırlanta kalpli olalım, birbirimizi sevelim, sevielim demek istiyor" diye şarkının sözleriyle ilgisi olmayan bir yorum attı ortaya. Hayretler içinde kaldım. Bir kadın kalkıyor, kadının özgürlüğünü savunan bir şarkı söylüyor ama aynı anda bir başka kadın toplumdan onun adına özür diliyor. İlginç bir durum. Kadınlar, hem kadın hem güçlü olacaklarına daha tam olarak inanmamışlarsa erkekler nasıl inansınlar.

### *Dantele ve Mantiya Bir Başka Bakış Tarzı*

Bir kadının kaşığa kırk mantı sığdırması, göz nuru döküp danteller işlemesi bir açıdan bakınca muhteşem bir şeydir, övgüye değerdir. Ama aynı olaya bir başka açıdan baktığımızda, acaba bütün bunlar, kadının enerjisinin sömürülmesi anlamına gelir mi, onu eve bağlamak için toplumun, bilinçli olmaksızın ortaya attığı zekice bir taktik sayılabilir mi türünden sorular geliyor akla. Kim bilir, belki evet belki hayır.

Eski Çin'de kız çocuklarına demir ayakkabılar giydirirler-



miş. Bunun görünür sebebi ayakların küçük ve zarif olmasını sağlamış. Ama gelişmeleri demirle, sargılarla engellenen ayaklar hiç de güzel gözüküyor, kötü kaynamış bir kemik yığına benziyor. Ayakları bu şekilde dumura uğratmanın alttaki asıl sebebi, o sakat ayaklarla kendi başına evinden uzağa gidemeyen, evine bağımlı, gözaltında kadınlar ortaya çıkarmaktı muhtemelen. Acaba mantı ve dantel de, kendi içine kapanan, uzaklara bakamayan, okumayan, kendini geliştirmeye vakit bulamayan, bir anlamda kibarca ayaklarına demir ayakkabılar giydirilmiş kadınlar mı üretti? Belki evet belki hayır. Bir açıdan bakınca öyle, bir açıdan bakınca öyle değil.

### *Kadınların Ahını Almak*

Günlük dilde “Kimsenin ahını almamalı” derler. Doğru olsa gerek. İnsanların, hayvanların ahını almamalı. Hele hele kadınlarımızın ahını hiç almamalı. Bir kadının ahını alırsak yüz yıl sonra da olsa bu ah çıkar. Hani ünlü bir şarkı vardır “Sakın geç kalma, erken gel, sonra tutar seni ahım...” diye. Bakınız öyküsü nasıl?

Büyük sanatçı Ahmet Rasim, sanatında, gazeteciliğinde büyükmüş ama içinde yaşadığı çağa uyan bir erkeksi tavrı da varmış. Geceleri musikî meclislerine katılır, evine geç gelir, bazı geceler hiç gelmezmiş. Karısı da sabırla onu beklermiş. Bu saygıdeğer hanımefendi eşini yolcu ederken “Sakın geç kalma, erken gel” demeyi alışkanlık haline getirmiş. Üstat bir akşam yine evinden ayrıldığında eşinin bu cümlesi aklına takılmış, yol boyunca “Sakın geç kalma, erken gel” demiş, sonra da o ünlü güfteyi yazmış. Bir arkadaşı güzel bestelemiş, böylece ünlü bir şarkı çıkmış ortaya. Bence işin ilginç tarafı, üstadın eşinin ahının yüz yıl sonra bile hâlâ, onun ağzından olmasa bile birileri tarafından telaffuz ediliyor olmasıdır.

Bu dünyada güçlü zayıfı ezabilir, ezer ama ezmemelidir. Fiziksel ve ekonomik yönden güçlü olan ve toplumsal desteği de arkasına alan bir erkek eşini ezabilir, eziyor ama ezmemelidir. Bazı yönlerden kızından güçlü olan bir baba, sudan bahanelerle kızına vurabilir, vuruyor ama vurmamalıdır. Bizim kültürümüz, kadının ayağına altın halhal takan erkeklerin, düğün önc esi kızı ata binerken yere diz koyup ona omuz veren babaların kültürüdür. Bu kültürün insanları, kızlarının başlarına bir kaza-bela geldiğinde onları yalnız ve çaresiz bırakmamalı, bağrına basmalıdır. Kadının ayağına halhal takan, kızının ayağına omuz veren babaların kültürü, dantele, mantıya hapsolmuş, eve hapsolmuş, zayıf bırakılmış kadınlarını ayağının altına alıp ezabilir, eziyor ama ezmemelidir.

### *Spastikler Kime Benzer?*

Dünyaya farklı gözlerle bakma konusunda bir başka örnek olsun diye, spastiklerden söz edeceğim sizlere. Bir düşünelim, spastikler, hani şu kolları başları sürekli sallanan, hareketsiz duramayan kişiler, kime benzer? Hemen cevap vereyim, bize benzer.

Spastik, kısaca farklı düzeylerde istemsiz kas hareketi olan kişi demektir. Toplum bu kişilerin “tuhaf” olduklarını (toplum kendisinin normal olduğundan emindir) düşünür. Benim bugüne kadar spastik çok öğrencim oldu. Ayrıca mühendis, avukat, yazar, eğitimci pek çok spastik tanıdım. Bu insanlar size hangi açıdan benzer? Her açıdan.

## Spastikler ile spastik olmayan arasındaki benzerlikler:

1. Bir spastikte istemsiz kas hareketi vardır, yani, diyelim ki sağ eli onun iradesi dışında hareket eder. Pek çoğumuzun sağ eli de irademiz dışında hareket etmiyor mu? Örneğin sıkı perhizdesiniz, ancak nasıl olduğunu siz de anlayamaz, kendinizi farkında olmadan buzdolabının karşısında bulursunuz, eliniz habire yiyeceklere gider. Ya da çalışırken veya televizyon seyredirken önünüze büyük bir kapla ayçekirdeği koyarsınız, eliniz adeta istem dışı otomatik olarak çekirdeklere gitmeye başlar, kendinizi durduramazsınız. Bazen “Alın yahu çekirdeği önümden” dersiniz. Bu sözleriniz, irade dışı yediğinizin çevreye resmen ilânıdır.
2. Kiminizin sağ eliyle, önceden planlamadan, yani istem dışı, çocuğunuza bir tokat atıverirsiniz, hani “elimin tersiyle bir tane vurdum” denir ya, işte onlardan.
3. Kiminizin eli, sizin iradeniz dışında, devletin malına, başkalarının kesesine uzanır, vergiden kaçırsınız mesela. Ondan sonra bu istem dışı davranışınızı açıklayabilmek için “yahu yine şeytan dürttü” dersiniz. Olabilir, sizi şeytan dürtür arada. İşte bir spastikle aranızdaki tek ciddi fark budur: Her ikinizin de eli istem dışı sağa sola uzanır arada; ancak sizi şeytan dürtmüştür, spastikleri ise şeytan dürtmez.
4. Sağ elinizi istem dışı kullanma konusunda spastiklerle aranızda, en azından bir bakış tarzına göre benzerlik vardır. Aranızdaki bir başka benzerlik ise şudur: Onlar da liseyi, üniversiteyi bitirebilir, siz de. Onlar da düşünürler, üzülürler, ağlarlar, siz de. Ama sonuçta onlara “spastik veya cerebral-paulsly” denilir, bize

“normal”. Onların spastik olduğuna uzmanlar karar verdi de bizim –yukarıda sıralanan bütün o tuhafıkları yapan bizlerin- normal olduğumuza kim karar verdi?

(Bazıları, günlük dilde “spastik” yerine “cerabral paulsy” denilmesini tercih ediyor. Birkaç spastik dostuma sordum, bu konuda küçük şeylere, belirli kelimelere takılmamak gerektiğini, adlandırma şeklinin fazla da önemli olmadığını belirttiler.)

### *Bebekler ile Müdürler Arasındaki Benzerlikler*

Yaşama farklı açılardan baktığımızda ilgisizmiş gibi gözüken şeyler arasında birtakım benzerlikler bulabiliriz. Şimdi sizlere bir bebek ile aklı başında, ağır-oturaklı bir müdür arasında benzerlik olup olmadığını sorsam, muhtemelen fazla benzerlik olmadığını söylersiniz. Okuduğum, ancak şu an kaynağını hatırlayamadığım bir makalede bir kadın yazar, bebeklerin ve müdürlerin birbirlerine benzediği, her ikisinin de istekleri hemen yerine getirilmezse kıyameti kopardıkları, bu yüzden bebek büyüten annelerin müdürlerini daha iyi idare edebildiklerini belirtmişti. Bu görüşü geliştirerek aşağıdaki maddeleri oluşturdum. Bebeğiniz ile müdürünüz arasındaki benzerlikler:

(Bebeklerin şımarmamaları, müdürlerin ise alınmamaları dileğiyle...)

1. Her ikisine de sahip olduğunuzda, başlangıçta çok sevinirsiniz, ancak ileride başınıza neler açabileceklerini düşünemezsiniz.

2. İkisi de çok sabırsızdır, isteklerinin hemen yerine getirilmesini isterler. İstekleri hemen olmazsa bağırıp çağırmaya, ortalığı birbirine katmaya başlarlar.
3. İkisinin de belleği zayıftır; bir gün önce onlar için yaptığınız onca şeyin önemi yoktur.
4. Her ikisinin de arada gazını almalısınız.
5. İkisi de size teşekkür etmez.
6. Siz ikisine de çok şey verdiğinizi düşünürsünüz. Onlar ise size açıkça bir şey vermemektedir. Siz “seviyor ama belli etmiyor” diye kendinizi rahatlatırsınız.
7. İkisi de size kötü davranır, tırmalarlar, hatta fırsat vererseniz sizi ısırırlar. Siz çocuğunuza bakıp “Büyüyünce geçer”, amirinize bakıp “Bir gün değerimi anlayacak” dersiniz. Ama o gün hiç gelmez; çocuk büyür ergen olur, yüzünüze kapıyı çarpar, amiriniz yaşlanır, yüzünüze dosyaları fırlatır.
8. Bebeğiniz de amiriniz de sizin empatik becerinizi geliştirir. Bebeğinizin ağlamasının gaz ağlaması mı, yoksa acıkma ağlaması mı olduğunu kısa sürede kavrarısınız. Amirinizin hoşnutsuzluğunun işten mi, yoksa kendinden mi kaynaklandığını da kısa sürede öğrenirsiniz.
9. Her ikisinin de yüzünde tebessüm belirtisi ararsınız. Bebeğiniz yüz kaslarını hafifçe oynattığında “Bana gülümsüyor!” diye bağırırsınız. Benzer şekilde amirinizin de yüzüne bakıp “Bugün bana hafifçe gülümsedi galiba” dersiniz.

10. İkisinin de kelimelerinden anlam çıkarmaya çalışırsınız. Bebeğiniz “A...” dediğinde “Anne dedi”, “B...” dediğinde “Baba dedi” diye heyecanlanırsınız. Müdürünüz ise “T...” dediğinde teşekkür ettiğini düşünürsünüz.

11. Bazen her ikisinden de bıktığınız düşüncesi geçer aklınızdan ama hemen suçluluk duyar, günah işlediğinizi düşünürsünüz, “Allah eksikliklerini göstermesin” dersiniz.

12. Her ikisi de ben merkezci dir (ego-santriktir); sizin tek işinizin kendisi olduğunu düşünür. Her ikisi de sizin kendinize ait bir özel yaşamınız olduğundan habersizdir. Gecenin bir yarısında bebeğiniz pıtır pıtır gelip eşinizle aranızı girer, müdürünüz ise cep telefonunuzu sürekli açık tutmanızı ister, böylece o da “gecedir, özeldir” demeden yatak odanıza girmiş olur.

Yukarıdaki on iki maddeyi düşünmek neye yarar, bence olaya -bebeklere ve müdürlere- farklı bir bakış tarzıdır, yaşamınızı yeniden yapılandırmada bir başlangıç olabilir, en azından örtülü öfkenizi tüketir.

### *Rizeliler Saf mı?*

Ne kadar gerçek bilemiyorum ama bir süre önce Ramazanda Rize’de top beş dakika önce atılmış. Ertesi günü de müftülük Rizelilerin bayramdan sonra bir gün oruç tutmaları gerektiğini bildirmiş. Bunun üzerine bir mahalli gazete “Rizeliler Bir Gün Fazla Oruç Tutacak” diye başlık atmış. Bu olayı izleyen günlerde ise dünyanın dört bir yanındaki Rizelilerden gazeteye “Biz de tutacak mıyız?” diye telgraflar, telefonlar gelmeye başlamış. Şimdi bu olaya birinci bakış tarzı “Rizeliler saf insanlardır, yine

çocukça bir davranış sergilemişlerdir” şeklinde olabilir. Ancak bu olaya benim bakış tarzım şu: Rizeliler, dünyanın neresinde bulunurlarsa bulunsunlar kendilerini Rize’ye ait hissediyorlar. Olabilir mi? Olabilir.

Nice Rizeli var, Karadeniz Bölgesinden çıkıp dünyanın dört bir yanına gitmişler ama her yaz birkaç günlüğüne bile olsa kalkıp uzaklardan geliyorlar ve o güzel dağlarda horonlarını tepip gidiyorlar. Dünyada çok az yörenin insanı memleketine/şehrine böylesine bir bağlılık gösterir. Bu durumda bu insanların, dünyanın uzak köşelerinde de bulunsalar, Rize’deki hemşerileri fazladan bir gün oruç tutacaksa onlara eşlik etmek istemeleri gayet doğaldır.

### *Elma Aşağıya mı Düşer?*

Süflörlü, -bunlar bazen ana babalar olur, bazen öğretmenler, bazen herhangi birileri- birtakım alışılmış dogmaları fısıldarlar. Bu dogmaların dışına çıkabilenler, olaylara alışılmışın dışında bakabilenler, bilimde, sanatta yeni ufuklar açarlar. Örneğin, yüzyıllar boyunca insanlar havada bıraktıkları cisimlerin aşağıya düştüğünü söylediler. Bu son derece doğal, basit bir şeydi. Elbette ki her şey aşağıya düşerdi; su aşağıya doğru akar, yağmur yukarıdan aşağıya doğru yağardı. Ama birisi çıktı, bu Newton’dı, “Havada bırakılan bir cisim aşağıya düşmüyor, dünyaya doğru çekiliyor” dedi. Bu olaya yeni bir bakış tarzıydı ve birincisine oranla çok daha doğrudu.

Kuzey yarıkürede dalından kopan bir elma eğer gerçekten aşağıya doğru düşüyor olsaydı, güneyyarıkürede dalından kopan elma da aşağıya doğru düşmeli, yani dünyadan uzaklaşmalıydı. Oysa dünyanın neresinde olursa olsun, dalından kopan bir elma, aşağıya doğru düşmez, dünyaya doğru çekilir. Bu bakış tarzı,

insanlığın dünyayı algılayışını değiştiren bakış tarzlarındandır.

Bazen de bilimdeki ve teknolojideki gelişmeler, dünyaya bakış tarzımızı değiştirir. Örneğin, fotoğraf makinesinin icadından önceki dönemlerde ressamlar koşan bir at çizerken, iki ön bacağı birlikte ileriye geriye hareket ettiğini, arka bacakların da birlikte öne arkaya hareket ettiğini resmettiler. Çünkü bakınca böyle gözüküyordu. Fotoğraf ve ağır çekimli filmler bunun yanlış olduğunu, atın her bir bacağı teker teker ileriye attığını gösterdi. Teknolojinin getirdiği bu veri ressamların olaya bakış tarzlarını değiştirdi, artık atın üç bacağı aynı konumdayken dördüncü bacağı ileriye doğru atıldığını çizmeye başladılar.

Farklı bakış tarzları insanın dünyadaki konumunu güçlendirir ve aynı zamanda insanın dünyayı renklendirmesine katkıda bulunur.

### *Nazar Boncuğu Ne Demek?*

Yaşama farklı gözlerle bakma konusunda son bir örnek:

Tuhaf gelenekleri olan uzak bir ülkeden gelen birisi size “Benim ülkemde evi veya çocuğu güzel olan birisinin kalkıp yüksek sesle ‘Benim evim güzel, çocuğum güzel’ diye bağırması gerekir. Eğer bağırılmazsa ayıp olur” dese ne deriz? Herhalde şaşırıp kalırız ve “Bizim ülkemizde asla böyle bir şey olmaz, bizler çok alçakgönüllü insanlarız” deriz. Ancak biraz düşününce fark ederiz ki, o tuhaf ülkedeki geleneğin bir benzeri bizim ülkemizde de vardır. Nasıl mı? Evlerimiz, çocuklarımızın güzel olduklarını düşünüyorsak, nazar boncukları, at nalları asarız onlara nazar değmesin diye. Bu “benim nazar değebilecek güzel bir şeyim var” anlamına gelir. Daha da kötüsü,



nazar boncukları astığımız zaman, çevredeki diğer insanları, üstü kapalı da olsa kengözlü olmakla suçlarız. Adeta “Sizin şerrinizden korunabilmek için, değerli varlığıma nazar boncuğu astım” mesajını veririz.

Değer verdiğimiz şeylere nazar boncuğu asmak, galiba onlarla öğünmek demektir; böyle olduğunu -en azından böyle olabileceğini- düşünmek ise yaşama farklı bir gözle bakmak anlamına gelir.

## ÇOCUKLARA SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ TANIMAK

Yetişkin yaştaki insanlar sorumluluk alsınlar istiyoruz, karar verme sıkıntısı çekmesinler istiyoruz. Bunu sağlamak için de iş yerlerinde hizmet-içi eğitimler veriyoruz. Söz gelişi onlara “**out of training**”<sup>\*</sup> denen şeyler yaptırıyoruz; elli yaşındaki insanlara kasklar giydirip, bellerine ipler bağlatıp, suni dağlara tırmandırıyoruz, havada kurulmuş köprülerden geçiriyoruz. Bunları beceren insanların işyerinde ekip olacaklarına, karar verme sıkıntısı çekmeyeceklerine inanıyoruz.

Ekip olmayı öğretmenin bir yolu yetişkinlere “out of training” yaptırmaktır. Daha etkili bir başka yolu ise ilkokul yaşlarında resme, müziğe, beden eğitimine ağırlık vermektir. Kimi Batı ülkelerinde beden eğitimi dersinde futbol, basketbol oynatıp ekip olmayı, müzik dersinde ortak ritim oluşturabilmeyi, resim dersinde ise algılara yeniden şekil vermeyi, görsel kompozisyonlar oluşturmayı öğretiyorlar. Bütün bu etkinlikler,

<sup>\*</sup> Bir kişiye yaptığı asli işinin dışında verilen eğitimler kastedilmiştir.

çocuklara seçme özgürlüğü tanıyarak karar verme becerilerini geliştirir, onları geleceğe hazırlar. Bizler çoğunlukla böyle yapmıyoruz. En azından benim kuşağım, resim, müzik, beden eğitimi derslerinde resim, müzik, beden eğitimi yapmadı, matematik okudu.

Eğer çocukların resimle, müzikle, beden eğitimiyle uğraşmalarını sağlarsanız, yetişkin olduklarında, bence “out of training”e gerek kalmaz. Eğer küçük yaşlardan resimle, müzikle, beden eğitimiyle uğraşmalarına fırsat tanımamışsak, seçme özgürlüklerini kısıtlamış, karar verme becerilerini geliştirmemişsek, elli yaşında kask giydirip daldan dala atlamanın pek faydası yoktur.

### *Seçme Özgürlüğü Nasıl Verilir, Yararı Nedir?*

Çocuğa seçme özgürlüğü vermek demek önüne seçenekler koyup bunlardan birisini seçmesine fırsat tanımak demektir. Daha da iyisi, çocuğun önündeki seçeneklerden en az bir tanesini kendisinin oluşturması için onu yüreklendirebiliriz. Örneğin çocuğunuza “Evde oyuncaklarıyla mı oynamak istersin, bahçede top mu oynamak istersin?” diyerek iki seçenek sunabilirsiniz. Ya da “Ne yapmak istersin?” veya “Evde oynayabilirsin, bahçede oynayabilirsin, bunların dışında bir şey yapmak isteyebilirsin; sen karar ver” diyebilirsiniz. Belki en iyisi, hiçbir şey söylemezsiniz, ne yapmak istediğini de sormazsınız, istediğini yapar. Siz sadece onu uzaktan gözleyip tehlikeli bir duruma karşı dikkatli olmalısınız ve karar verebilmek için elinde yeterli veri (data) yoksa bunu vermelisiniz.

## *Kızımın Ayakkabıları*

Kızım küçükken bir ara ne giyeceğini sürekli bana sormaya başladı. Ben de “Sen karar ver; şimdi ne giyeceğine karar verirsen, büyüyünce iraden güçlenir, eşini, mesleğini o güçlü iradeyle seçersin” diyordum. Bir gün yine eline iki ayakkabı alıp “Bunu mu giyeyim, bunu mu?” diye sordu. Ben yine “Sen karar verirsen büyüyünce iraden güçlenir” dedim. Bunun üzerine bana dönüp, “Baba tamam, ben büyüyünce irademi güçlendiririm, sen şimdi bana söyle bunu mu giyeyim, bunu mu?” demez mi.

Aslında kızım haksız değildi; seçenekleri değerlendirmek ve karar vermek bazen bize güç gelir. Karar verme sıkıntısı çekmektense, bir sufföre kulak verip gözü kapalı onun önerilerini tutmak, zaman zaman hepimize cazip gelebilir.

Çocuklara seçme özgürlüğü verdiğimizde, onları, veri toplamaya, seçenek oluşturmaya ve verilerle seçenekleri birlikte değerlendirmeye teşvik etmiş oluruz. Kısacası onları, dogmatik olmayan, dış dünya ile irtibatlı bilimsel düşünceye yönlendirmiş oluruz. Örnek:

Aralık ayında çocuğunuz, biri yazlık, diğeri kışlık iki ayakkabıyla geldi. Size “Hangisini giyeyim?” diye sordu. Siz de doğal olarak “Kışlık olanı giy” dersiniz, şüphesiz ki doğru yolu göstermiş olursunuz, ancak ona suflörlük ederek ezbere bir bilgi vermiş ve onun yalnızca şu anına katkıda bulunmuş olursunuz. Eğer doğru yolu bulması konusunda çocuğunuza koçluk/rehberlik ederseniz onun geleceğine de katkıda bulunmuş olursunuz. Çocuğunuza koçluk etmek istediğinizde onun verileri ve seçenekleri bizzat değerlendirmesi için fırsat yaratmalısınız. Sözel geliş size iki ayakkabıdan hangisini giymesini gerek-

tiğini soran çocuğunuza “Şunu giy” demek yerine, “Radyo bugün yağmur -kar- yağacağını söyledi” demekle yetinebilirsiniz. Bu cümleler bir veri taşımaktadır. Çocuğun bu veriyi kendi aklıyla değerlendirmesini bekleriz. Eğer elindeki veriyi doğru değerlendirmezse, ince ayakkabıyı giyer, ayağı ıslanır, üşür. Bir süre sonra aynı sahne tekrarladığında, siz yine yağmur yağacağını söylediğinizde, çocuğunuz büyük bir ihtimalle kışlık ayakkabıyı giyecektir. Çünkü tecrübe kazanmıştır. Bu örnekte çocuğun verilerle seçenekleri doğru değerlendirmesine ve eşleştirmesine zemin hazırlamış olduk.

Elbette her konuda değil, bazı konularda çocuklarımızın yaşayarak öğrenmelerine, özgür seçimler yapmalarına ve bunların sorumluluğunu almalarına ortam sağlamalıyız. Bunu yaptığımızda onların süflörsüz bir ortamda dış dünyanın verilerini ve seçeneklerini iç dünyalarına ait akılcılıkla ve isteklerle bağdaştırarak -seçimler yaparak- kullanmalarına yardımcı olmuş oluruz.

### *Söylemedin ki!*

*Bir dostumun üniversite mezunu kızı ehliyet almıştı. Tabii yeni sisteme göre ehliyet aldığı için, ehliyeti vardı ama trafiğe çıkmayı aklından bile geçirmiyordu. Arkadaşım, birçoklarımızın yaptığı gibi sabahın erken saatlerinde, boş sokaklarda kızının yanına oturup araba kullanmayı öğretiyormuş. Sürekli olarak komutlar verip “Birinci vitese tak, ikinciye tak, sinyal ver...” diyormuş. Bir gün “Dur bakalım, sesimi çıkarmayayım kendi başına becerebilecek mi?” diye düşünmüş ve birinci vitese takmasını söyledikten sonra sessiz kalmış. Bana “Üstün, baktım*

*araba hızlandı, devir yükseldi, bu ikinciye takmıyor. Kırk kilometreye geldi, araba hâlâ birinci viteste. Dayanamadım 'Kızım, niçin ikiye takmıyorsun?' dedim. O da 'E söylemedin ki baba' dedi" diye anlattı.*

Kıssadan hisse, gereğinden fazla söylerseniz, artık hep söylemeniz gerekir. Biz ana babalar hayatta iken hadi belki. Ya hayatta olmadığımız zamanlar çocuklarımıza kim söyleyecek? Bu yüzden onları, söylenenleri yapan olarak değil, gerekeni yapanlar olarak yetiştirmeliyiz.

### *Kolonya Yönetimi*

Çocukların ciddiye alınmadıklarını, adam yerine konulmadıklarını gösteren pek çok küçük olaydan bir tanesi:

Yetişkin yaştaki okurlarıma rica ediyorum; çocukluk yıllarınızı hatırlayınız. Hani misafirlikte elini uzatan büyüklerinizin ellerine kolonya dökülürdü de siz elinizi uzatsanız bile sizin kafanıza dökerlerdi. Bunun anlamı şuydu: Büyükleri "adam yerine, hanım yerine, yetişkin yerine" koyarlardı, eski bir ifadeyle "kale alırlardı". Sizi ise "çocuk, bilmez, anlamaz" yerine koyarlardı.

Siz, hayat boyu kafasına kolonya dökülen çocuk rolünden kurtulamazdınız. Elinize değil de kafanıza kolonya döküldüğünde, öncelikle seçme özgürlüğünüz elinizden alınmış olurdu; yetişkinler ellerine dökülen kolonyayı, yüzlerine, başlarına veya yalnızca öteki ellerine sürebilirlerdi, yani ellerinde seçenekler vardı. Sizin seçeneğiniz ise tekti, kafanızdaki kolonya idi.

Zaman içinde başlangıçtaki “fili kolonya yönetimi” giderek komutla, suflle edilen mesajlarla yönetilen insan yönetimine dönüşürdü. Size, küçük ve beyaz oldukları iddia edilen yalanlar söylenirdi. Hangi mesleği seçeceğiniz, kiminle evlenmeniz gerektiği, hatta çocuğunuza hangi ismi koymanızın beklendiği kulağınıza fısıldanırdı. Kısacası, kolonya ile başlayarak hayatınızın yönetimi başkalarının eline geçirdi.

Çocuklarımızı severiz, ancak günlük yaşamda sık sık onları adam yerine -hanım yerine- koymayı unuturuz. Bu konudaki binlerce örnekten birisi olabilecek bir anıyı nakletmek istiyorum. Anı anneme ait.

### *Tavşanın Kulakları Neye Benzer?*

*Annemin bir anısı şöyle: Ana sınıfındaymış, müfettiş gelmiş “Çocuklar tavşanın kulakları neye benzer?” diye sormuş. Bir tek annem parmak kaldırmış ve “Eşeğin kulaklarına benzer” demiş. Bu cevaba müfettiş çok gülmüş, öğretmen de gülmüş. Annem, verdiği cevap doğru mu, yanlış mı, anlayamamış. Müfettiş cevapla ilgili hiçbir yorum yapmamış. Annem cevabı beğendikleri için mi güldüler, anlamsız buldukları için mi güldüler anlayamamış. Eve gelince hemen ev halkına anlatmış bu olayı. Evdekiler, annesi, anneannesi, teyzeleri de gülmüşler ve hatırladığı kadarıyla hiçbir açıklama yapmamışlar. Annem verdiği cevabın doğru mu, yanlış mı, saçma mı olduğunu yine anlayamamış.*

*Burada, yine pek çok durumda karşılaştığımız şey ortaya çıkıyor. Büyükler, çocukları adam yerine koymuyorlar, ciddiye almıyorlar, çocuğu belirsizlik içinde bıraktıklarından habersizler.*

*Sizce bu olayda büyükler niçin gülmüşler? Annemin cevabı saçma olduğu için mi, çok doğru olduğu için mi? Yoksa, "Tavşanın kulakları neye benzer?" şeklindeki anlamsız bir soruyu ciddiye alıp cevap verdiği için mi?*



# LADESÇİLER VE LADESÇİLİK

*L*adesçi” adlı kitabım, içinde komik öğeler bulunan bir tür roman, aynı zamanda bir kişisel gelişim kitabı. Dürüstlük eksikliğinin yarattığı toplumsal sorunlara ilişkin ciddi mesajlar da var. Eşim *Ladesçi* için “naif roman” tanımlamasını yaptı. Bence de *Simyacı* türünde bir çalışma.

Lades, günümüzde tavuğun lades kemiğiyle oynanan, rakibi kandırmaya dayalı bir oyundur. *Ladesçi*’de Cemil adlı bir genç var. Cemil lades oynamayı çok seviyor, ladesi bir yaşam tarzı haline getirmiş. Önceleri yalnızca kendisinin ladesi sevdiğini düşünürken, gün geliyor fark ediyor ki aslında toplumdaki herkes ladesçi. İnsanlar sürekli olarak birbirlerini, kendilerini, toplumu kandırmaya çalışıyorlar. Örneğin ressam olmak isteyen bir genç, babasının uzun ısrarları sonucunda tıp okumaya karar veriyor. Tıbbi gerçekten istemediği halde, kendisini iste-

\* *Ladesçi*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2006

diğine inandırmışsa bu bir ladesçilik, kendi kendini kandırma-  
dır. Matematiği veya İnternet'i becerebilecek bir kişi bunları  
beceremeyeceğine inanmışsa, bu da bir ladesçiliktir.

Freud'un çağı histeri çağıydı, psikanaliz ortaya çıktı. İki  
Dünya Savaşı sonrası Avrupa'sı, varoluş bunalımı, yalıtılmışlık,  
anlam arayışı ortamıydı; varoluşçu felsefe ve psikoloji ortaya  
çıkı. Bence, günümüzde ölkemizin ve dünyamızın temel so-  
runu dürüstlük eksikliğidir (Bu iddiamın doğru olup olmadı-  
ğı gelecekte anlaşılacak). İnsanlar, kendi kendilerini, özelli-  
le birbirlerini sürekli kandırmaya çalışıyorlar. Dürüstsüzlük  
konusunda, adeta milli mutabakat ve evrensel mutabakat var.  
Toplumların yoksullukları, savaşlar, doğanın, en azından ozon  
tabakasının yok edilmesi, genelde dürüstlük eksikliğinden  
kaynaklanıyor.

Ölkemizde ve dünyada hortumcular var. (Bunlar, pazarda  
para, savaşta insan kanı emerler; gökten ozonu, yerden pet-  
rolü, suyu içlerine çekerler, gözden sürmeyi çekerler.) Bir de  
pipetçiler var. (Pipetçiler, bedava kupon biriktirirler, indirim  
günlerini gözlerler, birkaç lira için KDV pazarlığı yaparlar, yı-  
landan yün kırparlar. Pipetçiler Mehmet Baydur'un tiyatrosu-  
nda söylediği gibi, zamandan tasarruf için bamyayı düdük-  
lü tencerede pişirirler, ancak artan zamanda ne yapacaklarını  
bilemezler.) Aslında hortumcular da, pipetçiler de ladesçidirler.

İnsanları, dünyayı kandırmak kısa vadede kârlıdır, uzun  
vadede zararlıdır; bindiğiniz dalı, bindiğiniz dünyayı yok eder-  
siniz.

# GELİŞMEYE DİRENÇ

Suförlü yaşamlarda sıklıkla görülen bir şey vardır, bu da gelişmeye dirençtir. Suförünüz bazen alışılmışı, denenmiş tercih etmeniz gerektiğini söyler, bazen de yeni denemenin tehlikeli olacağını fısıldar. Suför, çoğunlukla dedelerden edinilen bilgiyi taşımaktadır. Dedelerin bilgisi, yer yer önemli öğeler, hazmedilmiş tecrübeler içeriyor olabilir. Ancak dedeler bilgisinin en azından bir kısmı eskimiştir, günümüz bilgi birikiminden uzakta kalmıştır. Bu bilgileri temel kabul etmek, gelişmeyi, çağa ayak uydurmayı engeller. Bu yüzden, genelde dedelerin bilgisini tekrarlayan suförlerin, gelişmeyi engelleme ihtimalleri yüksektir.

Bazen suför kasıtlı şekilde gelişmenizi engellemez, yalnızca kişisel kaygılarından ötürü sizin özgürlüğünüzü kısıtlar, dolayısıyla da gelişmeniz engellenmiş olur. Örneğin anneler gerekli gereksiz “Dur gitme, düşersin” derler, anneler ve babalar yeni bir şey denemek isteyen çocuklarına yeterince düşünmeden, ne olur ne olmaz endişesiyle “Hayır olmaz” derler. Bu “hayır

olmaz”ların büyük kısmı, biraz düşünüldüğünde olabilecek, hatta yararlı ve keyifli olabilecek şeylerdir. Örneğin evinizde misafir çocukla oynamakta olan çocuğunuz “Anne iki sehpayı yan yana koyup üzerine çarşaf örteceğiz, çadır olacak. Yapabilir miyiz?” diye sorar. Anne, “Hayır olmaz, etrafı dağıtmayın” diye karşılık verir.

Bu örnekte anne acaba “Olur canım ama oyununuz bitince her şeyi yerine koymanız şartıyla” dese daha iyi olur muydu? Bence olurdu. Anne çadır kurma önerisine hayır diyerek katı davranmıştır. Anneler bu tür olaylar karşısında genelde katı davranıyorlar. Ancak anneleri böyle katı davranmaya iten gizli bir neden var bence; bu da ev halkının evin toparlanması konusunda üzerine düşeni yapmamasıdır. Anne, salona kurulacak bir çadırın büyük bir ihtimalle sonuçta kendisi tarafından toplanacağını bilmektedir. Babalar ve çocuklar kendi dağınıklıklarını toplasalar, muhtemeldir ki anneler daha az engelleyici olacaklar.

Yukarıdaki örnekte olduğu gibi, gelişmeyi engelleyen, özgürlüğü kısıtlayan suflörlere kızmak, işe yaramayan basit bir yoldur. Önemli olan, ailede, toplumda, gelişmeyi engelleyen suflörlerin bunu niçin yaptıklarını anlamaktır.

### *Gelişme Karşısında Açık ve Ladesçi Dirençler*

İnsanlar değişmeye, gelişmeye dirençlerini bazen açıkça ortaya koyarlar. Örneğin bir zamanlar yeniçeriler her türlü yeniliğin karşısına “İstemezük” diye çıkarlardı. Bu bence zorba ama dürüst bir yoldur; açıkça karşı çıkarsın, olur biter. Bir de gelişmeye üstü kapalı şekilde karşı çıkılır ki bu da bir tür ladesçi direniştir. Gelişmeye yönelik ladesçi direnişe birkaç örnek:

a) İnsanlar hekime gidiyorlar, hekim sigarayı bırakmaları gerektiğini söylüyor, peki diyorlar. Ancak az sonra bu hekimi sigara içerken görürlerse “Şu işe bak, bana içme diyor, kendisi içiyor” diyerek sigarayı bırakma konusundaki güdülerini kaybediveriyorlar. Aslında hekimin sigara içiyor olması ile hastanın içip içmemesi arasında hiçbir ilişki yoktur. Eğer hasta hekimin sigara içmesini bir çelişki diye yorumlayıp sigaraya devam ederse, bu tavrı bence sigarayı bırakmaya olan direncinden kaynaklanmaktadır.

b) Bir hipotezim var: Kişisel gelişim alanında çalışanların sözlerine, davranışlarına bakan bazı izleyiciler değişmeleri gerektiğini düşünüyorlar, ancak değişmekten korktukları için de kişisel gelişim uzmanının yaşam tarzında çelişki olduğunu düşünmek istiyorlar. Adeta “Doktor sigara içiyor, sigarayı bırakmam gerekmiyor; televizyondaki kişisel gelişim uzmanı eşinden ayrılmış, o halde benim de eşimle iyi geçinmem gerekmiyor, zaten bunların anlattıkları uygulanabilir şeyler değil” diye düşünüyorlar; bir ihtimal.

TRT’de yayınlanan *Küçük Şeyler* programı, tahminimin üzerinde ilgi gördü, iltifat aldı, yolda çok sayıda izleyicim beğenilerini ilettiler, iletiyor. Ancak bir de benimle ilgili, görünürde kimden çıktığı anlaşılabilen, muhtemelen insanların bilinçaltlarındaki değişmeye dirençten kaynaklanan bir dedikodu yayıldı. Sözde ben eşimden ayrılmışım (Ne haddime!).

Bazı dostlarım üzüntü içinde telefon ettiler veya kalkıp yanıma gelerek “Çok üzüldük, Zehra Hanımla ayrılmışsınız” dediler. Böyle bir şey yok. Evliliğimizin ilk yıllarında tartıştığımız olurdu, ancak yıllardır ciddi bir kavgamız bile olmuyor. Öyleyse bu dedikodu nereden çıktı? Bir ihtimal, aklından

“Hocanın anlattıkları uygulanabilir şeyler değil, kimse uygulayamaz, bakkendisi bile uygulayamamış, o halde benim de uygulamam gerekmiyor” diye geçirenlere bu söylenti iyi geldi.

Boşandığımıza inananlar beni eşim Zehra Hanımla birlikte gördüklerinde, kendilerine boşanmadığımız söylendiğinde “Bu ikinci eşi” diyorlarmış (Zehra Hanım benim ilk ve son eşimdir).

Söz konusu söylenti, fazla dikkat etmeden kanallarda gezinen birkaç izleyicinin beni bir başka kişisel gelişim uzmanıyla karıştırmamasından da kaynaklanmış olabilir. Yeri geldiğinde yıllar önce eşinden boşandığını belirten ve bundan iletişimle ilgili dersler çıkararak bir uzmanı ben zannedip böyle bir dedikoduyu birkaç kişi yanlışlıkla başlatmış olabilir. Bunun üzerine kişisel gelişim konusunda değişmeye direnci olan birileri, bilinçli olmadan bu söylentiye cazip bulup tekrarlamış olabilir. Değişmeye direnci olmayan bir grup insan ise bu yanlış anlamaya kanmış olabilir (Galiba şehir efsaneleri de buna benzer bir süreç izliyor).

c) Gelişmeye direncin bir başka şekli, kendine, hemcinslerine güvensizlik duymaktır. Bu güvensizliğin tipik belirtisi ise “İnsan aklı buna ermez” şeklindeki düşüncedir. Annın son derece karmaşık bir göz yapısı vardır: “Efendim insan aklı buna ermez.” Samanyolunda milyonlarca güneş var: “Efendim insan aklı buna ermez.” Birileri, uzaya giden, insan vücuduna girip ameliyat yapan aletler geliştiriyor, şimdi birisi çıkıp buna da “İnsan aklı buna ermez” diyebilir. Ancak öyle görünüyor ki birilerinin aklı eriyor. O halde “İnsan aklı ermez” demek yerine “Benim aklım ermiyor” ifadesi daha gerçekçidir. “İnsan aklı buna ermez” tavrı, yeni bilgileri kavrayamamaktan, dolayısıyla da gelişimden korkmaktan kaynaklanıyor olabilir.

Bir şey daha var: “İnsan aklı buna ermez” cümlesini insanın dudakları değil, aklı söylemektedir. Böyle bir değerlendirme yapabilecek beceriye sahip olan aklın, kendi becerisinden kuşku duyması ilginç bir çelişkidir.

Gelişmeye direncin, insana ve dünyaya güvensizliğin üstü kapalı bir başka şekli ise eski yapıların ancak uzaylılar tarafından yapılmış olabileceğini, yaşamın dünyada değil de uzaydan gelen kozmik canlılarla başladığını düşünmektir. “İnsan aklı buna ermez, Mısır Piramitlerini yapmaya insanın gücü yetmez, biz beceremeyiz” şeklindeki düşünce şekli, sonuçta bizi geliştirmekten, yeni şeyler yapmaktan alıkoyabilir. Bizzat kendi içimizde veya çevremizde bulunan yetersizlik duygusu içindeki süflöre/süflörlere itibar etmemek gerekir.

Uzaylı akıllı varlıkların Mısır Piramitleriyle ilişkileri bulunabilir, Daniken’in kitaplarında bazı gerçek noktalar olabilir. Bilimsel bakış tarzıyla, hiçbir düşünceye kapıyı tamamen kapatmamak gerekir. Ancak hiçbir düşünceye de bilimsel kanıt olmadan dört elle sarılmamak, yani kişisel yorumlarımızı veri zannetmemek gerekir. Söylemek istediğim, “insan, anlayamaz, beceremez” şeklindeki çekingenliğin gelişmemizi engelleyeceğidir.

# DEDİKODU

**D**edikodu, bazı görünmeyen suflörlerin, ellerinde metin olmaksızın uydurdukları veya ellerindeki metne kendi keyiflerine göre ekledikleri sözleri, sağda solda ilgili ilgisiz kişilere sufle etmeleri sonucunda ortaya çıkar. Dedikodular nadiren destekleyici, geliştirici, çoğunlukla zedeleyici, zarar verici olur. “Bırassa (baklava) olsa yemem” diyen bir Arnavut’un “Pırasa olsa yemem” dediğini zanneden birkaç kötü suflör sağda solda bunu tekrarlamıştır; bu kişilerin kurbanı olan pek çok kişi de yine birer kötü suflör olup bu bilgiyi başkalarına aktarmıştır.

Bütün dedikodular “pırasa” kadar masum değildir. Dedikodular, bazen yuva yıkar, bazen de at gözlüklü babalara kızlarını vurdurtur. En azından birilerine küsmemize veya üzülmemize yol açar.

Belki de dedikodunun en kötü yanı, etrafa yayıldıktan sonra onu giderme veya düzeltme şansınızın olmamasıdır. Bu konuyu dile getiren bir Doğu hikâyesi şöyle:



## Öğretmenin Yastığı

Bir öğrencisi öğretmeniyle ilgili, aslı olmayan bir dedikodu çıkarır, dedikodu kulaktan kulağa yayılır. Daha sonra öğretmen öğrencisine bu dedikodunun kaynağının yanlış olduğunu ispatlar. Öğrenci hatasını anlar, çok üzülür ve "Hocam bu hatamı nasıl giderebilirim?" diye sorar. Öğretmen, kuştüyü bir yastık alıp kasabanın yanındaki tepeye gelmesini söyler. Öğrenci yastıkla tepeye geldiğinde öğretmen ondan yastığı bıçakla kesip kuş tüylerini ortaya çıkarmasını söyler. Öğrenci yastığı keser, kuş tüyleri kısa sürede ovanın her tarafına yayılır. Öğretmen öğrencisine "Şimdi senden bu tüyleri toplayıp tekrar yastığın içine koymanı rica ediyorum. Eğer bunu yaparsan hakkımda çıkardığın dedikoduyu da telafi edebilirsin" der.

Bazen de birisi, hakkınızda yapılmış bir dedikoduyu, iyilik olsun diye size iletir. Annemden dinlediğim Farsça bu şiirin, hatırlayabildiğim kadarıyla Türkçe'si şöyle:



*Birisi arkamdan bir ok atmış;  
ok bana değmemiş, yere düşmüş.  
Ama sen o oku yerden aldın  
getirip benim kalbime soktun.*



Yere düşmüş okları dostlarınızın kalbine sokmamanız dileğiyle...

# KİŞİSEL GELİŞİM GERÇEKTEN GEREKLİ Mİ, KİMİ GELİŞTİRİR?

Suflörlerin bol olduğu bir dünyada, duyduğumuz her şeye, okuduğumuz her habere inanmak doğru mu acaba? Çoğunluğun sorgulamadan kabul ettiği birtakım şeyleri/bilgileri, yeni bakış tarzlarıyla sorgulamakta, irdelemekte herhalde büyük yararlar vardır. Piyasadaki mevcut bir olay/bilgi doğru olabilir, ancak yine de sorgulanmasında yarar vardır. Bu tür sorgulamalar, en azından hem sorgulanan şeyleri hem de bizleri geliştirecektir. Bu noktada bir örnek vermek istiyorum. Acaba kişisel gelişim alanını farklı bakış tarzlarıyla sorgulasak nasıl olur?

“Kendi kendine yardım”, “Kendini geliştirme”, “Kişisel gelişim” kavramları, son yıllarda, özellikle Batı dünyasında giderek rağbet gören bir sektör yarattı. Bugüne kadar kişisel gelişimin bireyselleşmeye katkıda bulunduğu, kendine güveni olan atılgan insanların yetiştirilmesine yardımcı oldu-

ğuna inandık. Kişisel gelişim, özellikle yetişkin eğitiminde kullanılan ve psikologlara gitmeden ruhsal sorunlarını okuyarak çözmek isteyen kişilere önerilen etkili bir araç olmaya başladı.

Ancak her güzel şey hayra da kullanılabilir, şerre de. Bu noktada akla, kişisel gelişim dalgasının, belirgin yararlarının yanı sıra bazı gizli amaçlara istemeden alet olup olmadığı düşüncesi gelmektedir. Bu düşünce belki bir anlamda rahatsız edici. Çünkü kişisel gelişim, benim de alanım, işim (Sevgili Cüceloğlu'nun, Doğan ağabeyimin de işi). Kişisel gelişimden kuşku duymak bindiğimiz dalı kesmek anlamına gelebilir. Ancak, yaşama ve yaptığımız işlere eleştirel gözle bakmak, onları irdelemek, öncelikle dürüstlük, daha sonra da sağlam zemine dayalı yenilikler için gerekli bir şey olsa gerek.

Kişisel gelişim, tamamen ve tartışmasız yararlı bir şey mi, yoksa kendi içinde birtakım çelişkiler barındıran bir şey mi? Kişisel gelişimden yararlanarak, işyerlerinde yoğun çalışan, benzer kıyafetleri, benzer çantaları, benzer hedefleri olan kişileri eğitmeye, onları "bireyselleşmiş, farklılaşmış" kişiler haline getirmeye çalışıyoruz. Acaba bu bir çelişki mi? İnsanları hem bireyselleştirmek hem de ekip üyesi yapmak için çabalıyoruz: Bu da bir çelişki mi? Belki çelişki, belki değil. Belki de insanları hem bir ağaç gibi tek ve hür hem orman gibi kardeş yapmak mümkün. Ancak kişisel gelişim bunu gerçekleştiriyor mu? Gerçekleştirmek için başka neler yapabiliriz? İyi de bir ekipteki herkes kardeş olursa, bu durum, gelişme için gerekli olumlu çatışmaları ve rekabeti engeller mi? Böyle bir engeli nasıl engelleyebiliriz?

Acaba kişisel gelişim, mevcut olumlu niteliklerinin yanı sıra bir de "İşini iyi yap, daha fazla kazan ve kazandır, bunu sağlayabilmek için de kendini geliştir (başkalarını düşünme), önüne bak, çevrenle, dünya ile fazla ilgilenme" şeklinde

görünmez bir mesaj taşıyor mu? Batılı yazarlardan öğrendiğimiz kadarıyla, dünyada doğuda da batıda da gelirin büyük kısmını nüfusun küçük bir kesimi, gelirin küçük bir kısmını ise nüfusun çoğunluğu paylaşıyor. Acaba, kişisel gelişim mantığıyla, örtülü bir şekilde “Karışma, geliş” mesajı verilerek, gelirin küçük bir bölümünü paylaşan büyük kesim sakinleştirilmeye mi çalışılıyor? Apolitize olmakla kişisel gelişim doğru orantılı gözüküyor. Acaba insanlara “Sen çevreyle, ülkenle, dünya sorunlarıyla ilgilenme, yok edilen ormanlarıyla, toprağındaki erozyonla, dilindeki erozyonla ilgilenme, önüne bak, kişisel olarak geliş, bir an önce müdür ol, bir ev bir de araba edin, karışma geliş, evde her yere, elbise dolabına, buzdolabına, aynaya ‘Müdür olacağım’ yaz, konuya odaklan, kişisel olarak geliş” mesajı mı veriliyor? Ya da biz mi böyle mesaj alıyoruz? Gecekondu yönetimi için Küçük Emrah mı ortaya çıkarıldı, yoksa o kendiliğinden çıktı da büyük kitlelere “Ben de bir küçük Emrah olabilirim” fikri iyi mi geldi?

### *Köy Tavuğu musunuz, Makine Tavuğu mu?*

Bir süredir hem ilginç gelen hem de beni rahatsız eden bir şey düşünmeye başladım. İki tür tavuk vardır: Birincisi köy tavuğu. Köy tavuğu olmak biraz risklidir ama eğlencelidir. Sizi kedi kovalayabilir, aç kalabilirsiniz ama aynı zamanda özgürsünüzdür, günleriniz keyifli geçer, sağda solda dolanıp durursunuz. Bir de makine tavuğu vardır. Makinede, annenizin tüyleri altında değil, lambaların altında gözlerinizi açarsınız dünyaya, kardeşlerinizle birlikte peşinden gidebileceğiniz bir anneniz yoktur. Çok sıkışık bir düzen içinde hızla büyümeye başlarsınız, yiyecek sorunuz yoktur, sahibiniz sizi iyi beslemektedir, kişisel gelişiminize önem verilmektedir. Ancak bu sıkışık ortamda size özgürlük de yoktur, piliç dolu alanın öteki ucuna gidip yeni arkadaşlarla tanışamazsınız. Tek dostunuz, sürekli

kanat kanata durduğunuz çevrenizdeki birkaç piliçtir. Ancak onlar da sürekli olarak kişisel olarak gelişmeye çalıştıklarından sizinle fazla ilgilenmezler. Şimdi, acaba ben neyim, siz nesiniz? Köy tavuğu mu, makine tavuğu mu?

Kişisel gelişim olayının şüphesiz pek çok artışı var. Ancak, kişisel gelişim iyi de, niçin ailece, toplumca gelişmiyoruz? Ben şahsen, kişisel gelişim yerine, ailemde, çevremde, ülkemde ve dünyada gelişmeyi, gelişirken de geliştirmeyi tercih ederim. Kişisel gelişimde ulaşılan noktayı korumanın yanı sıra, ayrımlar yapmadan tüm insanları, insanlığı, doğayı, tavukçuları ve tavukları kucaklayan ladessiz bir gelişme ve geliştirme anlayışı yaratmak, kısacası, kişisel gelişimin geliştirilmeye muhtaç yanlarını geliştirmek mümkün mü acaba?

# SUFLÖRLÜ YAŞAMLARA İLİŞKİN KURAMSAL BİR MODEL

## *Suflörlük Niçin Var, Nasıl Önlenir?*

Benim ilk kez bu kitapta “suflör” şeklinde adlandırdığım şey, sosyal bilimlerdeki “toplumsallaşma” veya “uyum sağlama” adı verilen kavramlara benziyor kısmen. Toplumsallaşma, daha genel bir kavram. Kısaca toplumsallaşma, insan ürünü şeylerin bireyler tarafından öğrenilmesi ve öğrenilenleri uygulama sonucunda insanların bir arada yaşamalarının kolaylaşması demektir. Toplum içinde birey, dili, gelenekleri, araç kullanımını, bazen diğer insanları gözleyip model alarak, bazen de sistemli bir öğretim süreciyle öğrenir. Toplumsallaşma sürecinde, zorlama olabilir ama her zaman yoktur. Suflörlü bir yaşamda ise, daha çok toplumsal değerlerin, ısrarcı bir tavırla, baskıcı bir tutumla bireye pompalanması (empoze edilmesi) söz konusudur. Örneğin “teşekkür” kelimesini yaşayarak,

doğal iletişim akışı içinde öğrenirsiniz. Bunu öğrenmek ve yeri geldiğinde kullanmak toplumsallaşmadır. Ancak birisi size “Hadi teşekkür et” dediğinde, artık burada süflörlü yaşam başlamıştır.

Süflörlerin etkisiyle, kendi iradelerini kullanmayan, çevreden gelecek mesajları bekleyen, tek tip insanlardan oluşmuş bir toplum ortaya çıkar. Toplumsallaşma gereklidir, en azından bazı konularda birtakım ortak değerlerin paylaşılması gereklidir. Ancak bütün bunların süflör eliyle yapılması gerekli midir?

Belki de asıl yapmamız gereken şey bütün süflörlükleri ortadan kaldırmak değil, yalnızca bireysel ve toplumsal gelişmeyi engelleyen süflör tavrını ortadan kaldırmaktır. Toplumsallaşma için, belirli sınırlar içinde süflörlüğe, özellikle ana baba süflörlüğüne ihtiyaç bulunabilir. Ancak pratikte görülen şu ki, süflörler işi tadında bırakmıyor, çocuğun/kişinin bireyselliğini, özerkliğini engelleyen bir iletişim atmosferi yaratıyorlar. Aslında süflörsüz bir yaşamda, hem toplumsallaşmak, başkalarıyla dayanışma içinde olmak hem de birbirinin kopyası olmayan, kendi aklına güvenen, gelişen ve geliştirebilen bireyler olmak mümkündür.

Süflörlüğün ortaya çıkış nedenini/nedenlerini bilirsek, bir ölçüde giderme yollarını da bulabiliriz. Süflörsüz, en azından az süflörlü bir yaşamın nasıl sağlanabileceğini düşünmeden önce, süflörlüğün nasıl ortaya çıktığı konusunda kuramsal açıklamalara, modellere -bir anlamda kuramsal iddialara- ihtiyaç vardır. Bu konuda, daha çok meslektaşlarımızın tartışmalarına açmak üzere, bir modeli özetle sunmak istiyorum:

Varoluşçu psikolojiye göre dört temel varoluş kaygısının, yani “ölümün, özgürlüğün, yalıtılmışlığın ve anlamsızlığın” farkına varmak - bazıları zararlı, bazıları yararlı- birtakım

savunma mekanizmalarına yol açar. Ben; bu dört öğenin bilişsel yaklaşımda ifade edilen bazı şemalarla -irrasyonel düşüncelerle- birleşerek birtakım savunma mekanizmalarına yol açtığını düşünüyorum. Bu durumda, başarısız savunma mekanizmalarından birisi sayabileceğimiz akıl korkusunun ve suflöre danışma isteğinin nasıl ortaya çıktığını şöyle açıklayabiliriz:

$$\text{Temel varoluş kaygıları} + \text{Gelişmeye direnç şemaları} =$$

Akıl korkusu, suflöre danışma isteği

Yukarıdaki formülleştirilmek istenen şey şu: Dört temel varoluş kaygısı ile zihinlerdeki birtakım bilişsel şemaların birleşmesi “kendi aklını kullanmaktan korkan, yaşamda sürekli bir suflöre/mühmandara ihtiyaç duyan” kişileri ortaya çıkarıyor. Burada varoluşçu görüşle bilişsel yaklaşımın birlikte işlenmesi söz konusudur.

Gelişmeye direnç şemaları şunlar olabilir:

“Sen çalışma, bırak paran çalışsın.”

“İnsan aklı böyle şeylere ermez.”

“Böyle gelmiş, böyle gider.”

“Ben babamdan böyle gördüm.”

“Biz kalktık kalkmadık böyle gördük.”

“Eski köye yeni adet getirme, icat çıkarma.”

“İcat edilebilecek her şey icat edildi.”

“Elinin hamuruyla erkek işine karışma.”

“Kadının saçları uzun, aklı kısadır.”

“Bir insan yedisinde neyse yetmişinde de öyledir.”

Yukarıdaki cümleler ülkemizde, özellikle kırsal kesimde bir zamanlar kullanılan, halen de kullanılmakta olan ifade-



lerdir. (“İcat edilebilecek her şey icat edildi” cümlesi sadece Amerikan Patent Dairesi başkanına ait değildir; bu cümleyi orta okuldayken arkadaşlarımdan da duyardım.)

Yukarıda belirtilen biliş ürünü şemalar daha çok kültüre özgüdür. Bu şemaların evrensel nitelikteki varoluş kaygısıyla/ölüm korkusuyla birleşmesi sonucunda, kendine, kendi aklına güvenemeyen, aklını kullanmaktan çekinen, bu yüzden de bir bilene, bir suflöre danışmak isteyen insan tipi çıkıyor ortaya.

Ana çizgilerini belirttiğim bu açıklama, tartışılabilir, daha ayrıntılı hale getirilebilir, araştırmalarla test edilebilir.

# bölüm

2

# **TULUMBACI SENDROMU**

## TULUMBACI SENDROMU NEDİR?

**İ**nsanlar bazen belirledikleri bir hedefe doğru ilerlerken, birden bire bu ana hedefle hiç ilişkisi olmayan yeni bir hedefe yönelirler. Planlı yapılmayan bu hedef saptırma davranışına, eski İstanbul'un tulumbacılarından esinlenerek "**Tulumbacı Sendromu**" adını vermek istiyorum. Hedef saptırma ile tulumbacıların ne ilişkisi var?

Tulumbacılar, sırtlarında tulumbaları, koşarak yangın söndürmeye giderlerdi. Ana amaçları yangın söndürmektir. Bazen bir ekip aynı yönde giden bir başka ekiple karşılaşırdı. Nezaket kuralları gereği arkadan gelen ekibin adımlarını yavaşlatıp öndeki ekibi geçmemesi gerekirdi. Ancak bazı ekipler öndekileri sollamaya çalışırlardı. Sollamak o zamanlar da tehlikeli bir olaydı ve o anda kıyamet kopardı.

Sollanan tulumbacı ekibi sandıkları yere koyup kuşaklarından saldırmalarını (bir tür bıçak) çekerlerdi. Tabii sollayan ekip

de. Yol üzerinde ciddi bir kavga başlayabilir, tulumbacıların kanlar içinde yerlere serildikleri olurdu. Bu onur savaşından galip çıkan taraflar, yenilen tarafın tulumbasını kapıp mahallelerine geri dönerlerdi. Ganimet sayılabilecek bu tulumbalar, mahallenin güvenli yeri olan hamamda saklanırdı. Sandık kapırmak yüz kızartıcı, kapmak ise onur verici bir olaydı. Çok iyi de, bu arada yangın ne oldu?

Evet, yangın ne oldu? Yangın unutuldu. Ana amaçları yangını söndürmek olan tulumbacılar, yol üzerinde aniden ortaya çıkıveren bir ikinci amacın peşine takılıp ana amacı unuttular. İşte bu davranışa, "Tulumbacı davranışı" veya "**Tulumbacı Sendromu**" adını vermek istedim. Tulumbacıların davranışlarına benzer davranışları, sanırım bizler de günlük yaşamımızda zaman zaman sergiliyoruz. Bütün bu davranışlara "Tulumbacı Sendromu" adını verebiliriz.

Tulumbacı sendromu, kafalarındaki belirli hedefler için yola çıkan kişilerin, önlere aniden çıkan yeni hedeflerden ötürü, tali yollara saparak ana hedeften uzaklaşmalarına denilir.

(Tulumbacılarla ilgili olarak Reşat Ekrem Koçu'nun *İstanbul Tulumbacıları\** adlı kitabına bakılabilir.)

### *Trafikte Tulumbacılık*

Tulumbacı sendromuna çoğunlukla öfkelendiğimiz zaman tutuluruz. Örneğin trafikte:

Bir aile düşünün; Pazar günü arabalarına binmişler. Direksiyonda evin beyi, yanında eşi, arka koltukta çocuklar. Bagajda, hasırlar, toplar, minderler, yiyecek sepetleri... Aile pikniğe

\* *İstanbul Tulumbacıları*, Doğan Kitapçılık, İstanbul, 2005

gidiyor. Bu ailenin ana amacı ne? Piknik yapmak, keyifli bir Pazar geçirmek. Ancak trafığe çıktuktan az sonra, yol üzerinde bir trafik magandasının ortaya çıkmasıyla birlikte, direksiyondaki bey ana amacı unuttur, aniden o magandaya trafik tersi vermeye başlar. Bu ders, öğrenci için pek yararlı olmayacaktır, öte yandan öğretmen için ciddi tehlike söz konusudur.

Direksiyondaki bey, kornalar çalarak, selektörler yaparak, hatta el kol işaretleriyle magandaya dersini vermeye başlar. Bu anda, öğrenme güçlüğü içindeki maganda da aynı hareketleri öğretmenine karşı yapmaya başlar. Sağda oturmakta olan evin hanımı bembeyaz olur, "Allah aşkına uzatma" diye kocasının koluna yapışır. Kocası ise yine bembeyaz bir yüzle ve tansiyonu fırlamış bir halde "Bırak hanım, şu şerefsize dersini vereyim" der, arabayı sağa çekip dışarı çıkmaya çalışır. Bu sırada çocuklar "Baba n'olur yapma" diye titreşerek arka koltuğa hüzülürler.

Diyelim ki bu sahne kazasız belasız atlatıldı, piknik yerine varıldığında evin hanımının bütün keyfi kaçmıştır, "Ay içim boşaldı" veya "Bir daha seninle bir yere gidersem iki olsun" türünden bir şeyler söyler. Erkek ise "Ama o da kaşındı" diyerek haklı olduğunu, ev halkını boş yere üzmediğini ispatlamaya çalışır.

Bu yolculukta ne olmuştur? Tulumbacı sendromu sergilenmiştir. Ailenin ortak hedefi keyifli bir pazar günü geçirmektir ama evin beyi hiç hesapta olmayan, birdenbire ortaya çıkıveren bir yan amaca yönelip asıl amaçtan uzaklaştı. Aile, ilerleyen saatlerde tekrar ana amacına ulaşmış bile olsa, dalaşma sırasında, gereksiz mesafe kat edilmiş, gereksiz bir enerji harcanmış, ciddi bir riske girilmiştir.

Yukarıdaki olumsuz senaryoyu olumluya nasıl çevirebilirdik? Bir: Baba, yola çıkmadan önce ana amacını bir saniye aklından

geçirebilirdi. (Genelde, zaman zaman yaşam haritamızdaki temel amaçlarımızı, güzergâhlarımızı gözden geçirmeliyiz.) İki: Baba, öfke kontrolü konusunda beceri eğitimi/psikolojik danışma alabilirdi, almalıydı.

### *İşyerlerinde Tulumbacılık*

İnsanlar belirli amaçlarla işe girerler, para kazanmak için, kendilerini, geliştirmek, gerçekleştirmek için, statü elde etmek için... işe girerler. Ancak işe girdikten bir süre sonra, tulumbacı sendromu sergilemeye başlarlar. Örneğin işyerindeki bazı dinazorların burunlarını sürtmeye, bazı ukala arkadaşlarına hadlerini bildirmeye çalışırlar. Oysa işe girmeye çabalarken bu türden amaçlar akıllarından bile geçmemekteydi.

### *Ailede Tulumbacılık*

Ailelerdeki çatışmaların en azından bir kısmı, ailenin kuruluşundaki temel amaçlarımızı unuttuğumuz için ortaya çıkıyor. Bir kadınla erkek evlenmeye karar verdiklerinde, niçin evlenecekleri konusunda kafalarında birtakım nedenler vardır. Nedenler kişiden kişiye değişebilir, ancak büyük çoğunluğun kafasında büyük bir ihtimalle şu tür nedenler bulunmamaktadır:

*“Evlendikten sonra kocamı sık sık anneme, teyzeme misafirlige götürüyüm; gitmek istemezse kavga edeyim, küseyim.*

*Ben bunun için evleniyorum”*

*veya*

*“Ben, evlendikten sonra televizyonda sürekli maç izlemek, karım ne derse desin onu susturmak için evleneceğim.*

*Evlilik amaçlarımdan birisi, bir kadına, maç izleyen kocasını rahatsız etmemeyi öğretmektir.”*

Başlangıçta, ne kadınların ne de erkeklerin bu tür belirgin amaçları yoktur. Söz konusu tâli amaçlar evlendikten sonra, adeta kendiliğinden çıkarılır ortaya. Başlangıçta ana amaçlar arasında bulunmayan bu tür yeni çıkmış amaçları ayıklamak, en azından fark etmek, ilişkilerimize yeni bir hava getirebilir.

Bazı anneler vardır, evlilik yaşı gelmiş oğulları evlenmiyor diye üzürlürler ve muhtemelen “Tanrım, şu oğlan bir evlensin, hayattayken şunun mürüvvetini bir göreyim, başka şey istemiyorum” diye dua ederler. Sonra oğlan evlenir. Başlangıçtaki duaları bir cümlelikti, ancak şimdi yeni istekler eklenir bu cümleye. “Sık sık ziyaretime gelsinler, torunuma benim adımlı koysunlar, kreşe göndermesinler, ben bakayım, oğluma sevdiği yemeklerden yapayım, her gün arasın, hafta sonlarını, bayramları bizimle geçirsinler...” demeye -en azından düşünmeye- başlarlar. Bu da bir tür tulumbacılık sayılabilir. Kayınvalidelerin başlangıçta hedeflemedikleri bu tür davranışlar, temel hedef sayılabilecek “aile mutluluğunu” engelleyici bir hal alabilir.

Oğlan annesi bir kayınvalide, acaba şöyle düşünebilir mi?

*“Oğlum, kendisi istediği için (inşallah öyledir), mutlu olmak için evlendi ve şimdi mutlu gözüküyor. Bana ihtiyaçları olursa başvururlar, ‘Bana ihtiyacınız var mı?’ diye benim sürekli onlara başvurmam gerekmiyor. Otuz yaşındaki bu evli barklı adamı kucacımda taşımam gerekmiyor.”*

Benzer şekilde, arada bir gelinlerin de, evliliklerindeki ana amaçları hatırlayarak kayınvalidelerine bakmalarında yarar vardır. Pek çok şey düşünülebilir. Bunlardan bir tanesi acaba şu olabilir mi?



*“Ben başlangıçta, mutlu bir yuva, kendime uygun bir eş istedim. Bir kayınvalideye haddini bildirmek veya onu eğitmek veya ‘niçin beni,’ annemin sevdiği kadar sevmiyor?” diye üzölmek, başlangıçtaki amaçlarım arasında yoktu.”*

### *Hastane Acilinde Tulumbacılık*

Şimdi nasıl, bilmiyorum, gençliğimde duyduğum, birkaç defa da yakından şahit olduğum bir şey var. Bir vatandaş yolda bir yaralı bulup hastanenin acil bölümüne götürdüğünde, orada sürekli olarak bekleyen polis, yaralıyı getirene “Sen mi çarptın?” diye sorar, adam “Hayır” dese bile, her ihtimale karşı yakasına yapışır. Adeta adama “Çarpmadığını ispatla” demektedir, o da ispatlayamaz. Yaralıyı hastaneye getirerek iyilik yapmaya çalışan bu kişi, yaptığına yapacağına pişman olur, uzun süre yakasını kurtaramaz. Bir dostum, böylesine bir iyilik sonrasında mahkemeye bile gitmek zorunda kalmıştı. Sonuçta beraat etti ama bir daha sahipsiz yaralıları hastaneye götürmemeye yemin etti. (Sahipli yaralıları götürdüğünüzde, “Bu çarpmadı” diyecekleri için başınız derde girmez.)

Pek çok kişi, yukarıdaki senaryonun başına gelmesinden korktuğu için hastanelere yaralı götürmüyor. Belki bu yüzden, birkaç suçluyu yakalama isteğimizden ötürü, çok sayıda yaralı hayatını kaybetti. Suçlular niçin yakalanır? Toplumun huzuru, esenliği için. Ancak toplum üyelerinin yaşam hakları öncelikli olmalıdır. İnsanların yaşam hakları birincil amaç, suçluların yakalanması ikincil amaç olmalıdır (Yani, bence). Eğer birkaç suçlu yakalanacak diye, bir tane bile yaralı ölmüşse, ikincil

amaç ana amacın önüne geçmiş demektir. Bu da tulumbacılık sayılır.

(Bu arada, “İnsanlar niçin cankurtaran çağırmak yerine yaralıları kendileri götürüyorlar? Cankurtaran mı gelmiyor -ben- ce geliyor -yoksa cankurtaran çağırmak aklımıza mı gelmiyor?” diye sormak gerekiyor sanırım.)

### *Tulumbacı Sendromuyla Başa Çıkma*

Tulumbacı sendromunun etkisini azaltabilmek için hedefleri, üst düzeydekiler ve alt düzeydekiler olmak üzere ikiye ayırmaktan yanayım. Mutlu olmak, gelişmek, kaliteli yaşamak vb. üst düzeyde hedefler olabilir.\* Ev almak, araba almak, terfi etmek ise alt düzeyde hedeflerdir. Üst düzey hedeflerimiz az sayıda ve genel niteliktedir; alt düzeydeki hedeflerimiz ise çok sayıda olabilir.

Tulumbacı sendromuyla iki şekilde baş edebiliriz. Birincisi, alt düzeydeki hedeflerden saptığımızı fark ettiğimiz zaman hedefi hatırlamaya çalışırız. Örneğin üst düzey hedef mutludur, alt düzey hedef pikniğe gitmektir. Yolda canımızı sıkan şeyler olduğunda hedefimizin piknik olduğunu düşünebiliriz. İkinci tür baş etme ise alt düzeydeki hedefleri kapsayan üst düzeydeki hedefleri hatırlamaktır. Trafikte öfkelenmeye başladığımızda, pikniğe gittiğimizi hatırlamanın yanı sıra üst

\* Alt düzey hedeflere oranla daha genel, soyut sayılabilecek üst düzey hedefleri, en azından bazı durumlarda “vizyon” olarak adlandırabiliriz. Tulumbacı sendromundan söz ederken, hedeflerimizi “alt ve üst” olarak ikiye ayırmayı uygun gördük. *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak* (Sistem Yayıncılık İstanbul, 2003) adlı kitabımda da belirttiğim üzere, alt düzey hedefler “1-0” şeklindeki “Aristo Mantığı”na, üst düzey hedefler ise “1-1” olarak ifade edebileceğimiz “Kuantum Mantığı”na denk düşer.

düzeydeki hedefi, mutlu olmak/iyi vakit geçirmek için yola çıktığımızı düşünebiliriz.

Günlük yaşamda, alt düzeydeki hedeflerimize ulaşmaya çalışırken, bu alt düzey hedeflerin üst düzey hedefleriyle olan bağlantılarını gözden kaçırdığımızda sıkıntıya gireriz çoğunlukla. Diyelim ki üst düzey hedefiniz yine mutlu olmaktır ve siz bir yapı kooperatifine girmiş bulunuyorsunuz. İnşaatın hemen her aşamasında üzülür, kooperatif yönetimiyle kavga ederseniz (bu kavgalar eve taşındıktan sonra da sürer) belki beceriksiz bir yöneticiye ders vermiş olursunuz ama ana hedefiniz olan mutlu olmaktan uzaklaşırsınız.

Bu durumda eğer bir hedefimize ulaşamıyor olmak bizi üzüyor veya öfkeliendiriyorsa, ara ara bu hedefin yukarıdaki daha genel bir hedefi düşünmeliyiz. Örnek: Ergenlik döneminde gençler ana babalarıyla değil de daha çok arkadaşlarıyla vakit geçirmek isterler. Pek çok ana baba -daha çok da yıllarca tek uğraşı çocuğunu büyütmek olmuş olan anneler- bu duruma üzülürler. Bana gelip "Hocam bu bizimle gezmiyor, oturmuyor, ne yapalım?" diyen çok anne gördüm. Şimdi bu durumda ana babalar şunu düşünseler nasıl olur?

*"Çocuğumuzun bizimle zaman geçirmesi bir alt hedefimizdir. Daha üst düzeydeki hedefimiz onun mutlu olması ve gelişmesidir. Bir ergenin dayanak grubu (referans grubu) ise yaşlılarıdır; sağlıklı gelişim için yaşlılarıyla daha çok iletişime ve onlardan gelecek geribildirimlere ihtiyacı vardır."*

Bunu düşünebildiğimiz takdirde herhalde üzüntümüz azalacaktır. Çocuğunuz arkadaş edinemese, sürekli sizinle gezmelere gelse daha mı iyi?

## *Tulumbacı Olmamaya Çalışırken*

### *Esnek Olmak*

Şüphesiz ki bazen belirli bir hedef için yola çıktıktan sonra, bazı yeni ve gerekli hedefler için yan yollara sapmak gerekebilir, gidiş yolu bezen esnetilebilir. Ancak yapılan esnetmeler işlevsel olmalıdır ve ana amaçtan fazlaca kopuk olmamalıdır, hiç değilse ana hedefle ilişkisi olmasa bile genel yaşam amaçlarımıza hizmet etmelidir. Örneğin, diyelim ki şehirlerarası yolda arabayla bir toplantıya yetişmeye çalışıyorum. Yolun üzerinde bir kaplumbağa gördüm. Karşıya geçene kadar dikkatsiz bir sürücü tarafından ezilebilir. O anda ben arabamı sağa çekip durdursam ve kaplumbağayı alıp karşıya koysam bu davranışım tulumbacılık sayılabilir, çünkü kaplumbağa ile yetişmeye çalıştığım toplantı arasında, görünürde bir ilişki yoktur. Üstelik bu davranışım yüzünden toplantıya geç kalabilirim. Fakat kaplumbağanın genel yaşam amaçlarım içinde yeri vardır. Doğayı sevmek ve korumak benim için bir değerdir. Benim gözümde, trafik birisiyle dalaşıp toplantıya geç kalmaya değmez ama bu kaplumbağa yüzünden toplantıya geç kalmaya değer.

Genel yaşam haritanızda bazen A noktası ana hedefiniz olabilir, B noktası ise o an önünüze çıkan, hesapta olmayan bir yan hedeftir. Ancak A ve B noktalarından geçen yollar, daha üst düzeyde bir hedefte, bir Y noktasında birleşiyor olabilir. Örneğin, A, toplantıya gitmek, B, kaplumbağayı kurtarmak, Y ise yaşam kalitesinin artırılması olabilir. Bu durumda A'dan ve B'den geçen yollar, daha üst düzeyde bir hedefte, Y'de birleşir-

yor olabilir. Gerek toplantı, gerek kaplumbağanın kurtarılması yaşam kalitemize katkıda bulunur. Ama eğer trafikte kavga edersek, bu kavga Y'ye, yani genel yaşam kalitemize katkıda bulunmaz, hatta kaliteyi düşürebilir.

### *Yan Yol Anayol Olabilir mi?*

Ana hedefimizden/yolumuzdan saparak o ana kadar hesapta olmayan yan yollara yönelmeyi "tulumbacı sendromu" olarak tanımladık ve bunun işlevsel olmayan bir yaşam tarzı olduğunu vurguladık. Oysa her konuda olduğu gibi bu konuda da esnek olmakta yarar vardır. Bazen önünüze öyle bir yan yol çıkar ki, bu yan yol için ana hedefinizden vazgeçmeye değerlidir. Kısacası bazı durumlarda tulumbacı sendromu sergilemek yaşam kalitemizi artırabilir. Ancak ana hedefimizden ayrılıp ayrılmama konusunda, aklımız, kalbimiz, vicdanımız, ahlâk anlayışımız bize rehberlik etmelidir. (Süflör komşular değil.)

Öğrenim görmek için uzak ülkelere gidip orada gidiş nedenlerinden sapan -tulumbacı sendromu sergileyen- bu yüzden de kayba uğrayan nice öğrenci var. Ancak ana hedefinden saparak tali yollara giren ama bu yeni yolda başarılı ve mutlu olanlar da var. Örneğin, sanırım işletmede yüksek lisans yapmak için yurtdışına giden Senem Betil, orada pasta kurslarına katılmıştı. Şimdi İstanbul'da pastacılık yapıyor, halinden de memnun. Edebiyat, tarih alanlarında tez yaparken veri toplamak amacıyla Asya'daki Türk Cumhuriyetlerine giden, ancak o ülkelerde başarılı birer işadamı olup kalan vatandaşlarımız var. Bunlar arasında aften yararlanıp (Türkiye'de, suçlular gibi ders çalışmayan öğrenciler de arada affedilir) tezini ilerlemiş yaşında tamamlamaya çalışanlar da var.

Bir hekim olan Pavlov, mide asitleriyle, tükürük ifrazatıyla ilgili araştırma yapıyordu. Bir gün, tamamen tesadüf eseri olarak, daha sonraları “klasik şartlama” adı verilen şeye şahit oldu. Yeni bir şey bulduğunu düşündü ve asitlerle ilgili bütün çalışmalarını bir yana bırakıp bu yeni konuya eğildi. Bu yaptığını “tulumbacılık” olarak adlandırabiliriz, ancak yaptığı gerekli bir tulumbacılıktı.

Bazı dağcılar, hayatlarının en büyük amacı olan Himalayaların zirvesine doğru yol alırken, yol üzerinde kaza geçirmiş, bırakıldıkları takdirde ölecek dağcılara rastlarlar. Kimisi, tulumbacılık sergilemez, yaralıyı orada ölüme terk edip zirveye doğru yoluna devam eder. Bazıları ise, hayatlarının en büyük amacından, zirveden vazgeçip bir hayatı kurtarmaya girişirler. Hangi davranışın daha iyi olduğuna siz karar vereceksiniz.

Eğer zirveye çıkarsanız, dünyanın zirvesine çıkmış olursunuz. Eğer hayat kurtarırsanız, kurtardığınız insanın ve başka insanların, belki de tüm insanların kalplerindeki zirvelere çıkmış olursunuz. Ana hedefinizden sapıp sapmama konusundaki kararı, aklınıza, vicdanınıza danışarak siz vereceksiniz. Bazen tali yolar da sizi zirveye ulaştırabilir.

En kısa zamanda dönmek arzusuyla taşraya (bir zamanlar İstanbullular Anadolu'ya bu adı verirdi) giden ama oradaki insanlara, çocuklara bağlanan ve yıllarca orada çalışıp taşrayı kendine evleştiren öğretmenler var. Bunlar, bir bakıma başlangıçtaki ana hedeflerinden sapmış olabilirler, ancak yeni hedeflerin kalbine yerleşirler, insanların kalplerine yerleşirler.

# YAŞAM HARİTALARI

**T**ulumbacı sendromu sergilesinler veya sergilemesinler insanların birtakım yaşam amaçları ve farkında olsunlar veya olmasınlar, bu amaçlara nasıl ulaşılacağını gösteren birer **yaşam haritası** var kafalarında. Yaşam haritalarımız bize, sahip olduğumuz bir amaca doğru nasıl yürümemiz gerektiğini gösterir. Yaşam haritalarımız bir anlamda, yaşam tarzımızın bir özetidir.

Kişilerin sahip oldukları değerlere ve kişilik yapılarına uygun pek çok yaşam haritası vardır kafalarda. Kimi haritalar nettir, kimileri ise parçalarının bir araya toplanması gereken, okunmaları için bir uzmana ihtiyaç duyulan eski defne haritaları gibidir. Kimilerinde hedefe giden yollar gerçekçi ve uzundur, kimilerinde hedefe kestirmeden varmak için patikalardan yararlanılmıştır. Kimi haritada, harita coğrafyaya uymaz; o yolu izlediğinizde oraya varamazsınız. Bazıları haritalarını kendileri yapmışlardır, bazıları ise birilerinden, yani suflörlerden ödünç almışlardır. Bazıları bir bilenden istemiştir haritasını, bazıları'nın eline tutuşturulmuştur. Peki sizin haritanız nasıl?

Çocukken kendilerine seçme özgürlüğü verilmemiş kişiler, suflörlere, özellikle ana babalara kulak vererek büyüdüklerinde, önlerine başkaları tarafından hazırlanmış yaşam haritaları konulacaktır.

(Yaşam haritaları konusunu ilerde başlı başına bir kitap konusu olarak ele almayı düşünüyorum.)



# YAŞAM MUHASEBESİ

**B**ir muhasebecilerin yaptıkları hesaplar vardır; akşamları veya belli dönemlerde hesabı tutturmaya çalışırlar. Bir de hepimizin, farkında olarak veya olmayarak yaptığımız yaşam muhasebeleri vardır. Eskilerin deyimiyile “yaşam muhasebesi” yapmak demek, yaşamı anlamlandırmak, değerlendirmek demektir.

Muhasebecilerin kâr-zarar sütunları gibi, sahip olduğumuz rollerin bize getirdiklerini ve bizden götürdüklerini hesaplarız zaman zaman. Evlilik muhasebesi yaparız, işimize ilişkin muhasebe yaparız ve “Ben ne yapıyorum?” sorusunu sormaya başladığımız orta yaşlardan itibaren yaşam muhasebesi yaparız.

Pek çok alanda hedeflerimize ne ölçüde, ne hızla yaklaştığımız konusunda yaşam muhasebesi, bir anlamda kâr-zarar hesabı yaparız. Bazen hesap kapanır, kârlı çıkmışızdır; kâr ettiğimizi açıkça telaffuz etmesek bile kendimizi iyi hissederiz. Bazen hesap kapanır, zararlı çıkmışızdır; o zaman esef ederiz. Örneğın, bir anlık öfkeye kapılıp adam öl-

dürenlerimiz, hapisanelerde yıllar boyunca pişmanlık duyarlar. Bütün bunlar yaşam muhasebesidir. Geç varılmış, hiç ulaşılamamış, istenmeden elde edilmiş hedeflere bakıp üzülürüz; kazara elde ettiğimiz güzel hedeflere bakıp şükrederiz, seviniriz.

Yaşam muhasebesi yapıyor musunuz? Eğer yapıyorsanız, sadece son satıra bakıp üzölmekle veya sevinmekle mi yetiniyorsunuz, yoksa yeni açılacak bir sayfa için, bir önceki muhasebe sonucunu bir geribildirim olarak mı kabul ediyorsunuz?

### *İş Yaşamında Mukayese ve Muhasebe*

Sosyal psikoloji konularından, kuramlarından birisi de “Mukayese” (Karşılaştırma) adını taşıyor. Bu alandaki çalışmalarda, kişilerin değerlerini ve sahip oldukları şeyleri, çevrelerindeki ölçütlerle nasıl karşılaştırdıkları ele alınır. Mukayese Kuramı bir anlamda, belirli yaşam alanlarında yapılan yaşam muhasebeleriyle ilgili. Konunun kuramsal yönüne ayrıntılı olarak girmeksizin, karşılaştırma konusundaki bilgilerin çalışanların iş tercihlerini anlamada nasıl kullanılabileceği konusunda birkaç örnek vermek istiyorum.

Diyelim ki bir çalışan işiyle ilgili olarak yalnızca maddi kazancını dikkate alan bir karşılaştırma yapıyor. İşini sürdürüp sürdürmemek konusunda üç ölçüte baş vurabilir:

A: Şu anda işinde kazandığı ücret

B: Bir başka işyerinde kazanabileceği ücret

C: Kendine uygun gördüğü ücret

Eğer;

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

şeklinde ise, yani bu kişi, işyerinde kendine uygun gördüğü ücreti alıyorsa, ancak başka yerlerde bu ücreti alamayacaksa, işine bağlıdır, hatta bağımlı olabilir, işini bırakmaz. Sanırım böyle çalışan azdır.

Eğer;

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

şeklinde ise, yani aldığı ücret, alabileceğinden ve kendine uygun gördüğünden daha düşükse, bu çalışan kendini çalıştığı kurumda çirkin ördek yavrusu gibi hisseder, işyerinde değeri anlaşılmamıştır, mümkün olan ilk fırsatta başka işe geçmek ister.

Eğer;

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

şeklinde ise bu çalışan, işini sürdürebilir de, değiştirebilir de. İşini değiştirip değiştirmemek konusunda ücret dışındaki değişkenlere bakarak karar verecektir.

Eğer;

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

şeklinde ise, bu kişi adaletsiz bir dünyada yaşadığını düşünür. Bordro mahkûmları bu gruba girer.

şeklinde ise, bu çalışan gerek başka yerlerde alabileceğinden, gerekse kendine uygun gördüğünden daha yüksek ücret almaktadır. Muhtemelen patronun oğludur ya da tanıdığıdır, haline şükreder.

Eğer;

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

şeklinde ise, bu çalışan depresif duygular içinde olabilir, en azından kendi değerine ilişkin algısı düşüktür.

Yukarıdaki örneklere benzer birtakım karşılaştırmaları yapan kişiler, aleyhlerine durumlarla karşılaştıklarında, bazen savunma mekanizmaları kullanıp, örneğin dış faktörleri suçlayıp kendilerini rahatlatırlar, bazen de yaşam haritalarında değişiklikler yaparlar.

### *Tulumbacılık Bir Muhasebe Hatası mı?*

Evet.

*Tulumbacılık bir muhasebe hatasıdır;  
bazen gidiş yolunda, bazen işlemlerde,  
bazen de her ikisinde hata vardır.*

Muhasebedeki bir işlem hatası muhasebeciyi mahcup eder, üzer. Günlük yaşamda da bizler tulumbacı sendromu sergilediğimizde üzülürüz çoğu kez. Çünkü tulumbacı sendromuna çoğunlukla küçük hesaplar, küçük öfke patlamaları yol açar. Bu yüzden küçük şeylere dikkat etmekte yarar var. Biraz öğüt gibi olacak ama öğüt değil, öneri kabul etmeniz dileğiyle:

### *Dostlarım;*

*Küçük şeyleri, küçümsemeyin, fazla da önem vermeyin.*

*Küçük şeylere hakkını verin.*

*Küçük şeylere hakkını vermek, yaşama hakkını vermektir.*

*Eğer siz yaşama hakkını verirsiniz, yaşam da size hakkını verir.*

*Siz, bu dünyaya ve ülkenize hem borçlusunuz, hem onlardan alacaklı.*

*Eğer borcunuz alacağınıza yakın ise şanslısınız; kendinizi haksızlığa uğramamış hissedersiniz, haksızlık da etmemiş olursunuz, keyifli bir yaşam sürersiniz.*

*Eğer dünyadan alacağınız borcunuzu aşarsa, kendinizi sömürülmüş hissedersiniz.*

*Eğer borcunuz alacağınızı aşılıyorsa, siz dünyayı sömürmüş, hortumlamış olursunuz, sizden davacı olurlar.*

*Eğer borcunuz mu çok, alacağınız mı çok, buna bir türlü karar veremiyorsanız, yaşam muhasebesi yapmayı beceremiyorsunuz demektir.*

*Eğer alacak ve borç haneleri eşitse birbirine, defteri huzur içinde kapatabilirsiniz o gece. Çünkü ya alış-veriş keyifli geçmiştir ya içinizdeki muhasebeci becerikli çıkmıştır; veya her ikisi birlikte.*

### *Yaşamınız Şekerli Çay mı, Kıtlama mı?*

Çaylar farklı farklıdır, yaşamlarımız da. Kimimiz bol şekerli çay içeriz, kimimiz az şekerli. Kimimiz, perhizde olduğumuz veya ucuz olduğu için şekersiz çayı tercih ederiz. Erzurumlular çayı kıtlama içenler.

Kıtlama çay, mevcut kesme şekerlerle içilmez. Eskiden, kelle şeker denilen özel sert şekerlerle içilirmiş. Günümüzde ise dikdörtgen şeklinde uzun, ancak özel makaslarla kesilebilen sert şekerlerle içilir. Bu sert kesme şekerlerden çok küçük bir parçayı, -örneğin küp şekerin yarısı veya dörtte bir büyüklüğünde bir parçayı- avurduna sıkıştıran kişi, bu küçük ve sert parçayı idareli kullanarak dört-beş bardak çay içer. Buna "kıtlama" adı verilir. Çayı kıtlama içmenin hem özel bir keyfi vardır hem de ekonomiktir. Şekerin pahalı olduğu, hatta bazen hiç bulunmadığı yıllardan kalan bir alışkanlık olsa gerek.

Erzurumlu, bir oturuşta, ince belli küçük bardaklarla on beş-yirmi bardak çay içer. Çayı kıtlama içtiğinizde, sınırlı bir şekerle alabildiğine uzun bir çay keyfi yaşayabilirsiniz. Çayı kıtlama içmek bence, sınırlı bir insan ömrünü, mümkün olduğunca uzun bir yaşama denk getirme gayretine benziyor.

Kıtlama ömürler yaşıyoruz bazılarımız. Bir kırtık şekerlerle alabildiğince çay içmeye çalışan tiryakiler gibi, sınırlı ömürlerimizi sınırsız bir yaşam içinde alabildiğince uzatmaya çalışıyoruz. Kimimiz farkında olmadan, kimimiz bilinçli, kıtlama ömürler sürüyoruz bu dünyada.

*Kıtlama ömürler yaşıyoruz  
bazılarımız;  
bir kırtık şekerle alabildiğine çay  
içmeye çalışan tiryakiler gibi,  
sınırlı ömürlerimizi sınırsız bir  
yaşam içinde alabildiğine  
uzatmaya çalışıyoruz.*

Bazen ömrümüzü/zamanımızı kullanırken, bazen de paramızı kullanırken kıtlama yaşamak zorunda kalıyoruz. Bazılarımız sürekli kıtlama yaşarken, bazılarımız zaman zaman, belki her zaman bol şekerli çaylar misali, şeker gibi -dışarıdan görüldüğü kadarıyla şeker gibi- ömürler sürüyoruz. Kıtlama bir ömür mü daha iyi, bol şekerli bir ömür mü?

Yaşamımızın kıtlama mı, şekerli mi olduğu önemli değildir; onu nasıl algıladığınız önemlidir. Parasal yönden varlıklı olup da mutsuz olan nice insan var. Gıdım gıdım harcayıp kıtlama şekerini uzun süre idare eden ama yine de mutlu olan nice

insan da var. Orta yaşı geçmiş bazı dostlarım, gençlik yıllarında kıt kanaat geçen günlerini hasretle, sevgiyle hatırlarlar. “Ufacık bir bodrum katındaydık. Basma perdeleri kendimiz dikmiştik. Akşam yemeklerinden sonra sobanın başında kitap okur, radyo dinlerdik. Hey gidi günler” diyen şimdi varlıklı nice insan gördüm. Ancak aynı bodrum katını anmak isteyenler de var.

Çayınızdaki şekerin miktarı önemli değildir. Şekerinizin çayınıza denk gelip gelmemesi, daha da önemlisi çayın ve şekerin size denk gelip gelmemesi önemlidir. Kıtlama bir yaşam tarzı üzerine bir anımı paylaşmak istiyorum sizlerle.

İlkokuldaydım. Annem, Erzurum Ticaret Lisesinde edebiyat öğretmeni idi, haftada bir gün de avukatlık yapıyordu. Babam ise köyümüzdeki çiftlikle ilgileniyordu. Çiftlik onların pahalı hobileriydi. Gelirleri fena sayılmazdı ama çiftlik kendi yağıyla kavrulamadığı için annem kazancının önemli bir kısmını çiftliğe yatırırды. Sonuçta elimizde az para kalırdı, paramızı dikkatli harcamak zorundaydık. Ancak annemin bir gün bile olsun parasızlıktan yakındığını, öğretmen maaşını azımsadığını hatırlamıyorum. Sık sık “idareli” olmakla övünürdü. Unutmadığım anlardan bir tanesi şu:

### *Annemin Üzüümü*

*Bir akşam okuldan eve dönüyorduk. Evde ikimiz vardık, babam köydeydi. Annem yarım kilo kıyma alacaktı. Köfte ve makarna yapacaktı. Son anda yarım kilo kıyma yerine dört yüz gram kıyma almaya karar verdi. Yüz gram kıymanın parasıyla bir kilo siyah üzüm aldı. Böylece üç çeşit*



yemeğimiz oldu. Bu durum anne me göre sıkıntı verici değil, övünülecek bir durumdu. Yüz gram kıyma parasıyla üzüm alma tercihini yaratıcı bulduğunu keyifle anlattığını hatırlıyorum. (Belki bu yüzden, düşük bir maaşla araştırma görevlisi olduğum yıllarda diğer araştırma görevlisi arkadaşlarım -haklı olarak- şikâyet ederlerdi, ben etmezdim.)

Annem yüz gram kıyma parasıyla üzüm aldığı anda kılama bir yaşam tercih etmiş oluyordu, bu kılama yaşam tarzından hoşnuttu. Yaşamın her zerresi kutsaldır. Bunu fark ettiğinizde şekeriniz çayınıza, çayınız ise ömrünüze denk gelir. Annem parasını kılama kullanmaktan hoşnuttu. Bir zamanlar ülkemizde pahalı olduğu için şeker alamayanlar çaylarını kuru üzümle içerlerdi. Annem de bir kilo siyah üzümle adeta kılama bir çay içti bu dünyada. Sonra erken sayılabilecek bir yaşta diyabete tutuldu, çayına tatlandırıcı atmaya başladı. Ara öğün olarak çantasında küçük bir şişe süt ve bir elma taşımaya başladı. Ara öğünlerini atlamadığı, şekerini kontrol altında tuttuğu için de hoşnuttu. O şimdi felçli, birlikte oturuyoruz. Ben de bugün, hayatta olduğu için, aynı evde yaşayabildiğimiz için, çocuklarıma Yahya Kemal'den, Tefik Fikret'ten şiirler okuduğu için ve eşim ve çocuklarım onunla gurur duydukları için mutluyum.

Annem felçli. Ama bizimle birlikte diye mutluyum. Bu dünyada her şey kılama belki; insan idare etmesini bilmeli.

Annem ev idaresinde çok tutumluydu ama bana oyuncak ve kitap alma konusunda sınırı yoktu. Siz kıtlama seviyor olabilirsiniz ancak -eğer imkânınız varsa- çocuğunuz çayı şekerli istediğinde ona karışmamalısınız. Ya da siz diyete başladınız diye ev halkını da zorla diyete sokmamalısınız. Tercihler kişisel olmalı, çevreye zorla sunulmamalı. Başkalarına örnek olabiliriz, ancak onların yaşam biçimlerini kendi doğrularımız doğrultusunda şekillendirmeye hakkımız yoktur. Bu konuda şirin bir Erzurum hikâyesi:

### *Gelin Hanım*

*Rivayete göre bir İstanbul kızı Erzurum'a gelin gitmiş, çevreye uyum sağlamak için Erzurum'un adetlerini öğrenmeye çalışıyormuş. Bir gün komşusu çaya davet etmiş, bizim taze gelin de o sıralarda kıtlamayı öğrenmeye çabalıyormuş. "Ben kıtlama öğreneyim" diyerek ağzına bütün bir kesme şeker almış. Bu şeker, kıtlamaya uygun olmayan, Kayseri şekeri tabir edilen yumuşak şekerlerdenmiş. Gelin sıcak çaydan bir yudum alınca eriyivermiş. Bizim gelin, ilk şeker eriyince ikinci bir şeker almış ağzına, ikinci yudum çayda bu da eriyivermiş. Üç, dört, beş derken ev sahibinin canı sıkılmış ve "Kurban, gelin hanım ben senin çayını tatlı edeyim de, sen kıtlamayı evinde öğren" demiş.*

### *Samuraylarda Yaşam Muhasebesi*

Yaşam muhasebesi yapmanın pek çok yolu var. Bazen açıkça yapılır. Yılbaşlarında örneğin, insanlar geride kalan yılın

muhasbesini yaparlar, geçen yılı değerlendirirler, neler yaptıklarını, neleri yapamadıklarını düşünürler, bir yıllık zamanı iyi değerlendirip değerlendiremediklerini sorgularlar. Bu muhasebenin arkasında büyük bir ihtimalle, ömürlerinin kısaltmakta olmasından duydukları kaygı vardır.

Yaşam muhasbesi yapmanın bir başka yaygın ve yararlı yolu, sanatla uğraşmaktır. Sanatçılar, başka insanların yüz ifadelerini, hayat öykülerini didiklerken, aslında galiba arka planda kendi yaşamlarını inceliyor, değerlendiriyorlar.

Profesyonel olanların yanı sıra sanatla amatörcü ilgilenenler de yaşam muhasbesi yapıyorlar galiba. Savaşta acımasız olan samuraylar (eski Japon savaş ustaları) aynı zamanda duygulu resimler yaparlar, özellikle de baharda çiçek açmış kiraz ağaçlarının karşısında uzun uzun oturup onların resimlerini çizerlermiş. Niçin kiraz ağacı?

Bu olaya ilişkin en kabul gören yorum şu: Kiraz ağacının yaprakları en olgun, en parlak dönemine ulaştığı gün birdenbire dökülmüş. Samuraylar ise çoğunlukla, mesleklerinin en olgun, en parlak döneminde, savaş sanatında zirveye ulaşıp artık hiçbir şeyden korkmaz olduklarında ölürlermiş. Samuraylar muhtemelen, kendi yaşamlarıyla kiraz ağaçları arasında bilinçli bir ilişki kuruyorlardı, ancak bir benzerlik olduğunu sezinlemişlerdi. Eğer böyleyse, kiraz ağaçları karşısında saatler geçiren samuraylar, belki de bir tür yaşam muhasbesi yapıyorlardı. Tercih ettikleri, öğündükleri bir yaşam tarzının, kendi doğası gereği bir gün birdenbire biteceğini bildikleri için, aynı kaderi paylaştıkları kiraz ağaçlarının resimlerini çiziyorlardı.

Samurayların ressanlığı, yaşamla hesaplaşmanın, kaçınılmaz sonu hazmetmenin zarif bir yolu olsa gerek. Muhasebe defteri bir gün, şöyle ya da böyle kapanır. Kapanışa uyum

sağlamakta yarar vardır. Samuraylar bunu, havada kavis çizen kılıçları gibi, fırçalarını zarafetle kullanarak başarmışlar.

### *Bir Muhasebe Felâketi: Yadırgama*

Yadırgama kavramı da yeni ortaya atmak istediğim bir kavram. Bu kavramı tanımlamadan önce, yadırgamanın ilham kaynağı olan yabancılaşmadan kısaca söz etmek istiyorum.

**Yabancılaşma**, daha çok endüstriyel üretime geçişte, bireylerin teknolojiyi benimsemeye güçlük çekmeleri, yeni üretim sistemini itici bulmaları anlamını taşıyor. Bir zamanlar ayakkabıyı a'dan z'ye tek başına yapan bir usta, fabrikasyona geçildiğinde, sadece belirli bir makineyi kullanmaya başlamışsa, artık ürettiği ayakkabı ile kendi arasında duygusal bir mesafe ortaya çıkar. Buna *yabancılaşma* diyoruz. Eskiden ayakkabı ile ilgili her konuya yakın olan usta, şimdi ayakkabı yapan makine üzerinde bilişsel bir hakimiyete sahip değildir, makinenin yapımına katılmamıştır, makineye yabancıdır.

Yabancılaşma, sadece endüstri toplumlarına geçişte ortaya çıkmıyor, bilgi çağına geçişte de yabancılaşma var. Daktilodan bilgisayara geçmek, renkli-kokulu mektup kültürünü bırakıp e-posta atmak, mahalle bakkalından alışveriş yerine İnternet'ten ısmarlamak, bazılarımız için zorlayıcı bir yabancılaşma süreci başlattı.

Yabancılaşma, daha çok insan-nesne ilişkisi ile ilgili. Bir de değişen insan-insan iletişimine ayak uyduramama var. Buna da "**yadırgama**" adını vermek istiyorum. **Yadırgama**, insanın, değişen insan ilişkilerine uyum sağlayamaması, dünyada olup biten dünya işlerini onaylamaması anlamına geliyor. Değerler sistemi hızla değişirken, buna bağlı olarak insan ilişkileri de değişime uğramaktadır. Bu değişime ayak uyduramayan

bireylerin duygusal tepkileri “**yadırgama**”dır.

Giderek mekanikleşen, samimiyetini kaybeden insan ilişkilerini, artık kimilerince doğal karşılanmakta olan rüşvetleri, hortumlamaları, medyanın canlı yayınlarla vermeye başladığı savaşları, işkenceleri dehşetle izliyorsanız, görmek istemiyorsanız, kendinizi böyle bir dünyaya ait hissetmiyorsanız, **yadırgama** içindesiniz demektir.

Ben yukarıda sıralananları yadırgıyorum. *Ladesçi* adlı romanımda dile getirmeye çalıştığım dürüstsüzlükleri yadırgıyorum. Güvensizlikleri, alışveriş kartını uzatan müşterilerine “Kimliğinizi görebilir miyim?” diyerek onları çalıntı kart kullanmakla suçlayan kasiyerleri, kapılarda insanların üzerlerini dedektörle arayan düzeni yadırgıyorum. Kaldığım otellerde resepsiyonu aradığımda “Buyurun sayın Dökmen, size nasıl yardımcı olabiliyim?” diyen resmi ve sıradan, beni sıradanlaştıran sesi yadırgıyorum; “reception” kelimesini, bir guguk kuşu gibi dışarıdan gelip Türkçe’yi yuvasından atmaya başlayan, katil yosunlar gibi tabelaları istila eden “club, center, hair designer” benzeri kelimeleri yadırgıyorum. Cinayetleri, cehaletleri, şehrimin yüzüne tükürenleri, parklarını kül tablası gibi kullananları yadırgıyorum.

Yadırgıyorum. Ancak yadırganan bu dünyaya ve yadırgananlara -ben dahil- yardım da etmek istiyorum. İnsanın görevi, yabancılaşmaları ve yadırgamaları fark etmek ama mücadeleden vazgeçmemektir. Yaşam muhasebesi yaptığımızda, insan ilişkilerini sürekli yadırgamaya başlarsak, bu durum bizi yalnızlığa, yalıtılmışlığa itebilir. Hem birlikte yaşamak hem birbirimizi ve kendimizi eğitmek mümkündür.

Öyle ya da böyle, bir yandan, karınca kararınca daha iyi bir dünyaya için mücadele ederken, bir yandan da savaşlara, açlıklara, zulümlere, uçkâğıtçılıklara bakıp dünyanın gidişatını, insan

ilişkilerinin kalitesini sorguladığımda, bir yadırgama duygusu uyanıyor içimde. Bir hikâye üzerine, içimden gelen yadırgama duygusunu paylaşmak istiyorum.

### *Dadaşın Otobüsü*

*Üzerinde "Dadaş Turizm" yazan otobüs mola yerinde durmuş, yolculardan bir dadaş çay içmek için çayhaneye girmiş. Çıktığında bir de bakmış ki Dadaş Turizme ait beş otobüs daha park etmiş. Plakaya bakmadığı için altı otobüsten hangisinin kendisine ait olduğunu bilememiş. Tam o sırada otobüsler kalkmaya hazırlandıkları için telâşa kapılmış, hemen önündeki otobüse ön taraftan binip yüzünü oturan yolculara dönmüş ve yüksek sesle "Dadaş hele bir bakın bakayım ben bu otobüsün yolcusu muyam?" diye sormuş.*

Yukarıdaki hikâye belki gerçek, belki değil. Ancak beni bir noktada etkiledi sanırım. Bu dünyada zaman zaman o kadar kötü şeyler, insana, insanlığa yakışmayan, en azından bana ters gelen öyle iğrençlikler oluyor ki, bazen ortaya çıkıp dünyaya doğru;

*"Hele kardaş, bakın bakayım, ben bu dünyanın insanı mıyım?"*

diye sormak geliyor içimden. 'Bu istek belki dünyaya karşı bir eleştiri, bir tür yabancılaşma, yeni ifadesiyle bir yadırgama ürünü. Yadırgama olabilir, ancak bu yadırgama ile başa çıkmak mümkündür. Yadırganarak yaşanmış bir dünya, hiç yaşanmamış bir dünyadan üstündür.

# ÖFKE VE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMAK

**T**emel hedeflerimize yönelmişken, birden bire yan sokaklara -tali yollara- sapmamızın, yani tulumbacı sendromu sergilememizin sıkça rastlanan nedenlerinden birisi öfkedir. Öfkelerimiz, yaşam haritalarımızdan sapmamıza, hedeflediğimiz yollara girmemize neden olur. Bu noktada öfkeyle ilgili birkaç temel bilgiyi paylaşmak istiyorum.

Öncelikle belirtmek gerekir ki, sıfır öfke mümkün değildir, gerekli de değildir. Fazla öfke de zararlıdır. Yerinde ve zamanında sergilenen öfke hem sizi rahatlatır hem de sizin çevreniz tarafından ciddiye alınmanıza yol açar. Eğer yerli yersiz, gerekli gereksiz öfkelenirseniz, ağırlığınız kalmaz, adeta araba alarmlarına dönersiniz, sizi ciddiye almazlar.

Yıllar önce araba alarmları ilk çıktığında, herkes bunları çok ciddiye alırdı. Gecenin bir yarısı sokakta bir alarm ötmeye başladığında uyanıp pencereye koşardık. Sonra bir de baktık ki

bu alarmlar olur olmaz her şeye çalıyor. Yandan biri geçse, kedi geçse çalıyor. Giderek bu alarmları ciddiye almamaya başladık. Yerli yersiz öfkelendiğimizde işte bu alarmlara benzeriz.

Bazı insanlarda bir “öfke sorunu” vardır. Öfkeli davranışlar: bir araya geldiğinde, bir tür sendrom ortaya çıkar. Her öfkelenme bir öfke sorunu sayılmaz şüphesiz. (Her üzüntünün depresyon sayılmaması, her içki içende alkol sorunu bulunmaması gibi her öfkelenmiş kişide de öfke sorunu bulunduğunu düşünmeyiz.) Ancak normal sayılabilecek sınırın ötesinde öfkeli olan, öfke sorununa sahip kişiler, kendilerini değerlendirerek ve uzman desteğiyle, öncelikle öfke sorununa sahip olduklarını fark edip daha sonra da bunu gidermeye, azaltmaya yönelebilirler.

Öfke, bu konudaki terapi tekniklerini bilen psikiyatristlerin, psikologların, psikolojik danışmanların desteğiyle azaltılabilir. Örneğin okullardaki saldırganlıklar, okul zorbalıkları, psikolojik danışma kapsamında, psikolojik danışmanlarca ele alınabilir. Ya da kişiler, bu konuda birtakım kitaplar okuyarak, kendilerini gözleyerek öfkeleriyle başa çıkmayı öğrenebilirler.

### *Küçük Şeylere Öfkelenmemeyi Öğrenmek*

Öfke duygusunun temeli doğuştandır, öğrenilmemiştir. Ancak neye, nasıl öfkeleneceğimizi çevremizden öğreniriz. Öfkelenince ne yapacağımızı, -sövecek miyiz, dövüşecek miyiz- model aldığımız kişilerden öğreniriz.

Nasıl ki öfkelenmeyi çevremizden öğreniyoruz, öfkelenmeyi de, en azından içimizde öfke uyanınca bu öfkeyi yıkıcı olmayan şekilde ifade etmeyi de öğrenebiliriz. Özellikle küçük şeylere öfkelenmemeyi, küçük şeyler karşısında büyük öfkeler



sergilememeyi öğrenebiliriz. Mizaha başvurarak, yaşama farklı açılardan bakma becerimizi geliştirerek bunu gerçekleştirmek mümkündür. Şüphesiz ki Türkçe'mize özen göstermeliyiz, imlâ hatalarını düzeltmeliyiz; ancak bir imlâ hatasını düzeltirken karşımızdakini de bozmamalıyız. Birkaç örnek:

Yayım, fiildir, yayın ise isim. “Bir makale yayımladım” denebilir ama “Makale yayınladım” denmez, “Bir yayınım var” denilir. Şimdi bazıları yayım ile yayını karıştırana çok sinirleiyorlar. Evet, ikisini karıştırmak bir hatadır, ancak bu hatayı yapanı sertçe eleştirip mahcup etmek, bence daha büyük bir hatadır.

Kimi fotoğraf ustası da “Fotoğraf çektim” yerine “Resim çektim” diyene sinirlenir, bozar. Evet resim çektirilmeyi, yapılır; fotoğraf ise çektirilir. Ancak bunları karıştırmak da bence küçük bir hatadır, fazlaca büyütme ayrı bir hata sayılabilir. (Üstelik artık dijital ortamda çekilen fotoğrafları fotoğrafçılar bilgisayara yükleyip değişiklikler yapıyorlar, adeta resim yapar gibi yeniden yapıyorlar.)

Eskiden bir ifade varmış; “Basra'yı imar etti ama Bağdat'ı harap etti” denilirmiş. (Ya da bunun tersi; eğer yanlış hatırladıysam bu da küçük bir şeydir.) İşte karşımızdakinin bir dil hatasını düzeltirken kalbini kırarsak, Bağdat-Basra tabirindeki gibi davranmış oluruz; hatayı düzeltiriz ama hata sahibini bozarız. Bu yüzden lisan-ı münasiple konuşmakta yarar var.

### *Küçük Şeylerin Kopyasına Öfkelenmemek*

TRT'de yayınlanan *Küçük Şeyler* adlı televizyon programı çok benzeyen bir program bir süre önce başka kanalda yayımlanmaya başladı. Sokakta izleyicilerim “Hocam, sizin

programın kötü bir kopyası yayınlanıyor” demeye başladılar. İzledim, gerçekten de kopya olduğu izlenimi veriyordu. Kırmızı koltuk vardı, hafif yükseltili bir platform vardı, küçük skeçler/canlandırmalar vardı. Kısacası bir taklit, bir kopya izlenimi uyandırıyor. (Sadece programın adı *Küçük Şeyler* değildi, romantik bir isim konulmuştu.)

Başlangıçta bu duruma “*Küçük Şeyler*’i taklit ediyorlar” diye öfkelendim. Ancak daha sonra olaya farklı bir açıdan bakıp “Demek ki *Küçük Şeyler* çok beğenildi, bu yüzden insanlar zahmet edip masraf edip benzerini yapıyorlar, *Küçük Şeyler*’in formatını örnek alıyorlar” diye düşünmeye başladım. Olaya birinci bakış tarzım mı daha doğru, ikincisi mi? Bu tartışmaya açık bir durumdur. Ancak ikinci bakış tarzının beni rahatlattığı, tartışmasız açık bir gerçektir.

# PİNOKYO İLE BİR BENZERLİĞİNİZ VAR MI? NEREYE GİTTİĞİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?

Carlo Collodi'nin ünlü masal kahramanı Pinokyo genelde, yalan söylediği zaman burnunun uzamasıyla ünlüdür. Bu yüzden birisine “Pinokyo'ya benziyorsun” dendiğinde bu, “Yalancısın” anlamına gelir. Oysa Pinokyo'nun daha önemli bir özelliği vardır; uzaklara gitmiş, aşama geçirmiş, sınıf atmış, eşyalıktan insanlığa yükselmiştir. Size “Pinokyo ile bir benzerliğiniz var mı?” diye sorarken, uzaklara gidiş aşama geçirerek dönüp dönmediğinizi sormak istedim. Bu bölümde sizlere bir sorum daha var: Eğer bir yerlere gitmek için yola çıktıysanız, nereye gittiğinizi gerçekten biliyor musunuz?

## *Nereye Gittiğinizi Biliyor musunuz?*

Yaşam haritanızda işaretlediğiniz bir hedefe doğru yola çıkmış olabilirsiniz, tulumbacılıktan uzak durmaya çalışıyor olabilirsiniz. İyi de, ana hedefinizin doğruluğundan emin misiniz? Eğer ana hedefiniz size ve dünyaya uygunsa, büyük bir ihtimalle mutlu ve başarılı olursunuz, dünyaya değer katmak istediğinizde dünya da size değer katar, yardımcı olur. *Simyacı*'nın dediği gibi, eğer bir şeyi yapmayı gerçekten istiyorsanız, bütün bir evren size yardımcı olur. Yürekten istemelisiniz; ancak az da olsa istediğiniz şeyin gerçekleşme olasılığı bulunmalıdır. (Bazen imkânsız istiyor olabilirsiniz. Acaba bu evrende imkânsız var mı? Yürek ve akıl sahipleri için belki de imkânsız yoktur.)

İstemelisiniz. Sadece istiyor olmak, -bir şey yapmadan istemek- bizi dilenci konumuna düşürebilir. Ne istediğimizi bilerek istemek, hem bizi hedefimize yaklaştırır hem dünyayı zenginleştirir. Çok beğendiğim bir deyiş var, şöyle:

*Nereye gittiğini gerçekten bilen insana  
dünya kenara çekilip yol verir.*

Ne istediğimizi tam olarak bilmiyorsak, tereddütlü isek, gücümüz ile hedefimiz arasındaki ilişkiyi gerçekçi değerlendiremiyorsak önümüzü keserler, bize yol vermezler. Eğer ne istediğimizi gerçekten iyi biliyorsak, bize yol verilir, yardım edilir.

Yaşam haritasını doğru çizmiş, gücü ile hedefi arasındaki mesafeyi doğru değerlendirebilen, kısacası nereye gittiğini bilen kişilerden birkaçını örnek olarak sunmak istiyorum.

Rivayet doğruysa, Ernest Hemigway'in ilk romanı doksana yakın yayınevinden geri dönmüş. Van Gogh tek bir tablosunu bir şişe şaraba satabilmiş, insanlar onun resimlerini beğenmiyorlarmış ama o resme devam etmiş. İbn-i Sina gençliğinde Aristo'nun bir eserini otuz defadan fazla okumuş, anlayamamış, bu kitaba ilişkin bir şerh (açıklama) bulup okuduktan sonra tekrar okumuş ve anlamış. Bu örneklerde, nereye gittiğini bilen insanların haklı ısrarları görülüyor.

Victor Hugo, kimse tarafından tanınmayan bir genç olduğu yıllarda, ilk romanının müsveddesini bir yayınevine götürmüş, basmamışlar. Genç Victor Hugo yayınevi müdürüne "Büyük bir fırsatı kaçırdınız. Eğer bu ilk romanını basmayı kabul etseydiniz Victor Hugo gelecekte bütün eserlerinin yayın hakkını size verecekti" demiş. Bunu söylediğinde Victor Hugo'nun kafasında net bir yaşam haritası varmış, nereye gittiğini biliyormuş, yayınevi bilememiş.

Hayatta başarılı olabilmek için gerekenlerden bir tanesi, değerimizi doğru tayin etmek, gerektiğinde suflörlerden etkilmeden tayin etmektir. Değerinizi olduğundan daha düşük veya daha yüksek algıyorsanız başarılı olmak zordur, hatta imkânsızdır. Değerinizi/gücünüzü mümkün olduğunca gerçeğe yakın algılamalısınız.

Liderler, komutanlar güçlerini gerçeğe yakın algılamalıdır. Sahip oldukları güçten habersiz olanlar tarihte sahneye çıkamamışlardır. Güçlerini abartılı olarak algılayanlar ise tarihe hatalarıyla geçmişlerdir. Napolyon ve Hitler, herhalde güçlerinin sınırını doğru tayin edemedikleri için, Rusya'ya saldırdılar, çok soğuk ve büyük bir coğrafyayı geçebileceklerini zannettiler. Geçemediler. Kurtuluş Savaşı sırasında Atatürk'ün yerinde bulunabilecek pek çok komutan Yunan Ordusuna saldırmaya cesaret etmezdi. O, zorun -bazılarınca imkânsız görülen

zorun- yapılabileceğini düşündü, kimilerince altı ayda aşlamaz denilen siperleri altı saatte aştı. Ama aynı komutan, gücünü abartıp, “İmparatorluğun eski sınırlarına ulaşalım, en azından şu Selanik’i de alalım” demedi. Savaşta ordusunun gücünü doğru değerlendirdi. (Atatürk Kurtuluş Savaşında tek ve ufak bir hesap hatası yapmış; “Taarruz başladıktan on beş gün sonra İzmir’e gireriz” demiştir. İşte bu tahmin tutmamıştır; İzmir’e on beş gün sonra değil on dört gün sonra girilmiştir.)

### *Nereye Gittiğini Bilen Üç Kişi*

*Nereye gittiğini bilen insanlara ilişkin, yakın çevremden üç örnek vermek istiyorum.*

*Bir: Kendisiyle tanışmadım, bir aile dostumuzun oğluydu Doğan Çeker. Küçük yaşlarda matematikçi olmaya karar vermiş. Lisede notları çok yüksekti. Ailesi, öğretmenleri “Matematiği ne yapacaksın, hekim ya da mühendis ol” demişler. Üniversite giriş puanı bütün bölümleri tuttuğu halde Hacettepe Matematiğe girmişti, sonra profesör oldu.*

*İki: Çocukluk arkadaşım Necdet Celâl Özen, iktisat fakültesini bitirmişti, işsizdi, banka müfettişi olmak istiyordu, evde oturup müfettişlik sınavlarına hazırlanıyordu. Babası Tevfik amca sürekli “Oğlum şimdilik bir memuriyete gir, belediyede geçici bir işe gir, sınavı kazanınca bırakırsın” diyordu. Celâl ise ısrarla, işe girerse müfettişlik hayalinden uzaklaşacağını söyledi, uzun süre hiçbir işe girmedi. Biz arkadaşları, onun bu ısrarını gereksiz buluyor-*

*duk, geçici bir işe girmesi bize de mantıklı geliyordu. İnat etti girmedi. Celâl şu an büyük bir bankanın Teftiş Kurulu Başkanı.*

*Üç: Annemin ailesi varlıklıymış, Beşiktaş'ta üç katlı büyük bir evleri varmış. Babası Yıldız Sarayında çalışmış, annem on yaşındayken vefat etmiş. Ailesi bir süre onun bıraktığı para ile geçinmiş, annem üniversiteye girdiğinde paraları bitmiş, ekonomik sıkıntı başlamış, tam o sırada evlerinin bir bölümünü yangında kaybetmişler. Annem, pek çok kez anneanneme "Üniversiteyi bırakıp çalışayım" demiş. O yıllarda bir lise mezunu iyi para kazanıyormuş. Ancak anneannem ısrarla buna engel olmuş "Hayır, sen üniversiteyi bitirip öğretmen çıkacaksın, Çalı Kuşu gibi seninle Anadolu'ya gideceğiz" demiş ve kızı üniversiteyi bitirene kadar evdeki eşyaları birer birer götürüp eskicilere satmış. Annem üniversiteyi bitirdiğinde ise anneannem artık hayatta değilmiş. Anneannem Anadolu'ya gidememiş ama nereye gittiğini bilen bir insanmış. (Onun iradesi olmasaydı biz buralarda olamayacaktık belki. Nereye gittiklerini bilen insanlar, yakınlarını da bir yerlere taşırlar.)*

Bunlar benim, nereye gittiğini bilmek söz konusu olduğunda aklıma gelen isimlerden üç tanesi. Sizin nereye gittiğini bilen dostlarınız var mı? Siz nereye gittiğinizi biliyor musunuz ya da bundan sonra bilecek misiniz?

## *Ne Olduğunuzu Biliyor musunuz?*

Şahsınıza ait tanımlamayı, başkalarının -süflörlerin- insafına bırakmayınız. Kendinizi siz tanımlayınız. Nereye gittiğinizi biliyorsanız, kendinizi doğru tanımlayabilirsiniz. Birileri sizin aptal, hayalperest, şerefsiz, ahlaksız, kötü kadın olduğunuzu söyleyebilir. Onların süflörlüklerine kapılıp siz de kendi kendinize bu kelimeleri tekrarlamayınız. Kendi kendinizin iftiracısı olmayınız. Değerinizi siz tayin ediniz.

Birileri sizi övdü diye yaptığınız her şeyin doğru olduğunu da düşünmeyiniz. Eğer ülkenizi hortumlamışsanız, yetim hakkı yemişseniz, birileri sırtınızı sıvazlayıp, “Seninle gurur duyuyoruz” dediğinde durup düşününüz. Siz yaptıklarınızla gerçekten gurur duyuyor musunuz? Yergide ve övgüde dışa bağımlı olmayınız, kendi kendinizin patronu olunuz. Küçük yaşlarda elbette ki kendinizi değerlendirmede dışarıdan gelen mesajlar ağırlık taşıyacaktır. Ancak otuz yaşınızda hâlâ süflörlerinize kulak kabartıp sırtınızı sıvazlamalarını veya kulağınızı çekmelerini mi bekleyeceksiniz? Siz ne zaman büyüyeceksiniz? Nereye gittiğinizi, siz bileceksiniz, bilmelisiniz.

## *Masalda veya Yaşam Haritanızda*

### *Uzaklara Yolculuk*

Carl Gustav Jung, kuramında arketiplerden söz eder. Arketipler, ortak bilinçdışının ürünüdür, daha çok rüyalarda, masalarda, destanlarda, motiflerde ve çeşitli sanat eserlerinde ortaya çıkar. Bu arketiplerden bir tanesi “aşama (yeniden doğuş)” arketipidir.

Aşama arketipinde, bir kahraman maddi ve manevi açıdan kısırlık içindedir, kalkıp uzaklara gider. Gittiği yer yedi kat



yerin dibi olabilir, Kaf Dağı olabilir, bilimkurguda uzak galaksi olur. Masal, destan, mitoloji kahramanları, gittikleri uzak ülkede, pek çok macera geçirir, güçlenirler ve bir ödülle dönüp çevrelerini zenginleştirirler.

Örneğin Mısır mitolojisinde Osiris her yıl sonbaharda ölür ve yedi kat yerin altına gömülür, orada kraliçe İsis ile buluşur, ondan güç alır ilkbaharda yeniden doğar; Osiris'in dünyaya getirdiği ödül bahardır. Sir Gawain'in uzak ülkeden getirdiği ödül yeşil kuşaktır. Keloğlan uzaklara gider, mücadeleyi aklıyla kazanır, parayla veya padişahın kızıyla döner, annesini rahat ettirir. Arı Maya, kovandan kaçıp uzaklara gider, aşama geçip geri döner, kovana saldırıdan korur, kovandaki saygınlığı artar. Galiba en büyük aşamayı Pinokyo geçirmiştir. Evinden kaçıp uzaklara giden Pinokyo dönüşte ödüllendirilir, insan olur. Nesnelikten insanlığa geçmiştir.

Masallardaki kahramanlar iki şekilde başarılı olurlar. Birincisi, bazı kahramanlar kendi akıllarına güvenmezler, ihtiyar bilgelerin sözünü dinlerler, gerekirse dövüşürler ve sonuçta mutluluğa kavuşurlar. Bunlar, ihtiyar bilgelerin sözlerini sorgulamadan uygulayan suflörlü kahramanlardır. Bir de kendi aklına güvenen kahramanlar vardır, Keloğlan gibi. (Suflörü dinleyen kahramanlar dürüştür, kendi aklına güvenen Keloğlan üçkâğıtçıdır. Bizim, masalda olsun, gerçek yaşamda olsun kendi aklına güvenen dürüst kahramanlara ihtiyacımız var.)

Aşama arketipinin özü, uzaklara gitmek, orada gelişip olgunlaşmak ve bir ödülle geri dönmektir. Bu açıdan bakıldığında, bir masal kahramanı gibi aşama geçirdiniz mi? Bir ülkeye, şehre, en azından evin ötesindeki bir okula gidip bir şeyler öğrendiğimiz zaman, aşama arketipine uygun şekilde aşama gösteriyoruz, yeniden doğuyoruz demektir. Aşama arketipinin tipik bir şekli moratoryumdur.

## *Moratoryum*

Bir zamanlar B atılı gençler, koleji bitirdiklerinde, hemen üniversiteye devam etmiyor, birkaç yıllığına uzak ülkelere, Yunanistan'a, Türkiye'ye, Hindistan'a, Nepal'e geziye gidiyorlardı. Bu gezinin görünür amacı dünyayı tanımak, altta yatan asıl amacı ise kendini tanımak, ne olduğuna, ne yapmak istediğine karar vermektir. Çok az parayla ve bir sırt çantasıyla gerçekleştirilen bu geziden, çoğunluk, olgunlaşmış halde geri dönüyordu. Ülkelerine geri dönenlerin bir kısmı üniversiteye gitmemeye karar verip çalışıyordu, bir kısmı ise hangi bölüme gireceğine karar vermiş oluyordu. Gençlerin bu kendilerini tanıma gezilerine Erikson "maratoryum" adını vermişti. Bence maratoryum, aşama arketipinin günlük yaşamda ortaya çıkan bir türü sayılabilir. Uzaklara giden genç, orada olgunlaşır, dönüşte ödül olarak getirdiği şey, kafasındaki yeni yaşam haritasıdır. Bu haritada hedeflediği geleceğe giden yol çizilmiştir.

Ben liseyi bitirdiğimde mesleki tercihim belirginleşmemişti, ne olmak istediğimi tam olarak bilmiyordum. Hacettepe Üniversitesi Fizik Bölümüne girdim. Bu benim için yanlış bir seçimdi. Fizikte üç yıl okuduktan sonra psikolojiye geçmeye karar verdim, psikolog oldum. Şimdi kendime fiziğe niçin gittiğimi sorduğumda, fiziğe giderek bir tür maratoryum yaptığımı düşünüyorum. Benim öyle uzak ülkelere gidecek gücüm, hevesim yoktu, en önemlisi böyle bir şeye annem izin vermezdi. Ben maratoryumumu, Ankara içinde Bahçelievler'den Beytepe'ye giderek yaptım. Fizikte okurken bana uygun mesleğin psikoloji olduğuna karar verdim. Bu karar, yaptığım maratoryumun, uzaklara yolculuğumun ödülüydü. (Fiziği tam öğrenemedim ama fizik, aşama geçirmeme, içimdeki psikoloğu keşfetmeme yardım etti. En azından şimdilik böyle düşünüyorum.)

## *Pinokyo'ya Benziyor musunuz?*

Pinokyo uzaklara gitti, en azından bir yerlere gitti, aşama geçirdi, olgunlaştı, yolculuğu bir maratonyumdu. Bu açıdan Pinokyo'ya benziyor musunuz? Bir de şu var: Pinokyo'nun babası/yapımcısı Gepetto Baba, Pinokyo'yu okutabilmek için paltosunu satmış, ona kitap-defter almıştır. Sizin babanız sizi okutabilmek için paltosunu sattı mı, satmasa bile en azından aynı paltoyu uzun yıllar giydi mi? (Annem babam beni okutabilmek için bir şey satmadı ama anneannem annemi okutabilmek için evindeki eşyaları satmak zorunda kaldı.) Pinokyo evden kaçtıktan sonra olgunlaşmıştır ama acı çekmiştir. Siz, okumak veya çalışmak için uzak şehirlere, uzak ülkelere gittiğinizde acı çektiniz mi, yakınlarınız acı çekti mi? Siz Pinokyo'ya ne kadar benziyorsunuz; veya Pinokyo size?

Pinokyo yolculuğuna bilinçli olarak çıkmadı, şartlar onu uzaklara itti. Siz yolculuğunuza bilinçli olarak çıkıp daha uzaklara ulaşabilir misiniz acaba? Ve siz, yalnızca kendi çocuğunuza değil, başka çocuklara da okusunlar diye parasal ve duygusal yönden destek olabilir misiniz?

## *Yola Çıkma Sıkıntısı*

Şartlar sizi uzaklara/gelişmeye doğru ittiğinde yola çıkarmanız, ancak bazen yolculuğu bilinçli olarak tercih etmeniz gerekir. Ve bazen yola çıkmaya karar vermek yolculuğun kendisinden daha zordur. Bazen üşeniriz, bazen de yanlış hedefler için yola çıkarız. Ne zaman, neresi için yola çıkacağınıza siz karar vermeli, kendinizi ve yolculuk direncinizi bilmelisiniz. Nasıl mı? Uzun yolculuklara çıkmadan önce kendinizi küçük yolculuklarda deneyerek, koşmadan önce yürümeyi öğrenerek.

“Bir insanı tanımak istiyorsan onunla yolculuk et” derler. Uzun bir yolculukta öncelikle kendinizle tanışabilirsiniz, ancak yola çıkmadan önce de kendinizi tanımalısınız. Her zaman çok şanslı olmayabilirsiniz. Yol boyunca Arif Aşçı gibi yanınızda baktırya develeri, Sivas kangalları bulunmayabilir, yol hakkında bilginiz bulunmayabilir. Ancak siz kendinizle yolculuk öncesinde tanışmışsanız ve yola çıkma sıkıntınızı aşabilmişseniz, büyük bir ihtimalle yolunuz açık olacaktır.

Kızım Tuğcan Dökmen’in bir esprisini paylaşmak istiyorum:

*Üşeniyorum, o halde yarın...*

Eğer yola çıkmak için üşeniyorsanız, mutlaka bir sebebi vardır. Önce onu araştırın. Sebeplerinizle tanıştığınızda kendinizle tanışmış olursunuz.

# DUYGULAR

Yaşam haritalarını izlerken, hedeflerinize ulaşmaya çalışırken, aklımız dümen, duygularımız yakıttır. Akıllarını ve kalplerini eşgüdümlü kullananlar hedeflerine ulaşırlar. “Arkadaşlar, işimize duygularımızı katmayalım!” mantığı, “Çinliler birbirine benzer, biz benzemeyiz” demişçesine şabloncu bir mantığın ürünüdür. Büyük, küçük tüm yaşam mücadelelerinde duygular itici güçtür.

## *Mantık mı, Duygu mu?*

Kadın okuyucularım/izleyicilerim, eşlerinin katı bir şekilde, yerli yersiz mantığa sarılmalarından yakınırsınız. Kimi erkek “Bak hayatım, şöyle, şöyle, şöyle; demek ki mantıken böyle yapmamız gerekiyor. Bitti!” der. Oysa bitmedi. Eşi öyle yapmak istemiyorsa, her zaman mantıklının peşinden gitmek şart değildir. Mantıken öyle olması gerekebilir, ancak insanlar her zaman mantıklı olanı yapmak zorunda değildir.

Sigara içmek hiç de mantıklı değildir ama binleri içiyor. O yağlı, salçalı yahnileri, o kızarmış patlıccınları, baklavaları yemek hiç de mantıklı değildir ama yiyoruz. O pantolon kayışlarının üzerinden erimiş mumlar gibi sarkan göbeklerle dolaşmak mantıklı değildir ama dolaşıyoruz. Sapanca Gölünün çevresindeki Devlet Ormanlarına evler yapmak mantıklı değildir ama yapıyoruz. Büyük depremi unutup, fay hattının üzerine beş katlı perde betonsuz apartmanlar yapmak mantıksızdır ama yapıyoruz. Biz erkekler bütün bu mantıksızlıkları yapıyoruz da, arada bir de eşlerimizin hatırı için mantıksızlık yapsak ne olur?

Yazmakta olduğum tiyatro oyunlarından küçük bir bölümü televizyondaki *Küçük Şeyler* dizisine koyduk. Söz konusu bölümde satranç oynamakta olan bir karıkoca arasında şu konuşma geçmektedir:

Erkek: "Hayatım, atını almak zorundayım."

Kadın: "Aaa, alma şekerim, ben onu seviyorum."

Erkek: "Ama hayatım, atını almazsam bu oyun satranç olmaktan çıkar."

Bu noktada ben devreye girip "Eğer erkek atı almazsa, bu oyun satranç olmaktan çıkar ama aşk olur" diyorum. Evet, gerçekten bazen mantığın bittiği yerde aşk başlar.

Mantığın bittiği yerde aşk başlar...

Pek çok aşk tanımı var, bunlardan bir tanesi şudur: Bizim için değerli bir kişi için mantıklı olmayan bir şekilde davranmayı tercih edebiliyorsak bu aşktır. Satrançta eşinin atını almamak aşk sayılabilir. (Aşk karşılıklı olunca galiba daha iyi oluyor. Eğer erkek de diyelim filini seviyorsa, kadın da onun filini almamalıdır.) İnsanların uzun yıllar sevgililerini beklemeleri, kimilerine göre mantıklı olmayabilir ama bekleyenlere göre aşktır. Cinsel aşkın yanı sıra başka aşklar da vardır; mesleğiniz, sanatınıza aşkla bağlanabilirsiniz. Geceler boyu uykusuz kalıp minnacık bir fırçayla yüzlerce nokta oluşturmak, kimilerine göre mantıklı değildir ama size göre, bana göre aşktır. Sizin kollarınızı kaldırıp kendi etrafınızda dakikalarca dönmeniz, kimileri için mantıksızdır ama bu, bir Mevlevîye göre ve bana göre bir aşktır. Bir bebeğin veya felçli hastanın kakasıyla uğraşmak bir açıdan mantıklı olmayabilir ama bir anne için, bir evlât için veya bir hemşire için, bu da bir aşktır.

Ben şöyle düşünüyorum: Çocuğum veya öğrencilerim söz konusu olduğunda, zaman zaman, belki de sıklıkla, mantıklı olanı duygularıma üstün tutarım. Çünkü onların gelişimlerinden ben sorumluyum, onlara rehberlik etmek zorundayım. Bu yüzden onların iyiliği için bazen mantık duygularımdan önce gelebilir. Annem “Çocuk aziz ama terbiyesi daha aziz” derdi, bu görüşten yola çıkıp bir anne olarak beni, bir öğretmen olarak öğrencilerini şımartmadı.

Ancak, annem, babam veya eşim söz konusu olduğunda durum değişir. Onlara karşı duygularımı mantığımdan üstün tutarım, çünkü onların gelişimlerinden, terbiyelerinden ben sorumlu değilim. Diyelim ki annem araba yolculuğunda şurada oturmak istiyor ama orada oturması pek mantıklı değil, diğer koltuğa oturtmamız daha kolay, daha mantıklı. Bu konuda annemi ikna etmeye çalışmam, onun istediğini yaparım. Ya da eşim bir şey istiyorsa, bu şeyin benim mantığıma

uyup uymaması önemli değildir, eşime mantıklı geliyorsa veya sadece o öyle istiyorsa, konuyu tartışmam. Aynı duyarlılığı eşim de bana sergiler.

## *Başkalarının Duygularına Yeterince*

### *Saygılı mıyız?*

Bu soruyu konferanslarımda sorduğum zaman büyük çoğunluk “Evet” diyor. Belki siz de şimdi evet diye cevapladınız. Ben pek öyle olduğundan emin değilim. Çevremizdeki insanların duygularına saygılı olmak istiyoruz ama olamıyoruz. Çevremizdeki insanların duygularına yeterince önem vermediğimizi gösteren birkaç örnek:

1) Bazen bir arkadaşımız bir sıkıntısını anlattığında “Takma kafanı” deriz. Üstü kapalı “Üzülmen gereksiz, duyguların gereksiz, başka şeyler düşün” mesajını vermiş oluruz. Bence bu tavrımız, karşımızdakinin duygularına önem vermediğimiz anlamına gelir, empatik değildir. Empatik bir tepki vermek istediğimizde, karşımızdaki insanın duygularını anladığımızı ifade etmeliyiz, en azından onun sözlerini özetle ona yansıtmalıyız. (Bu konuda *İletişim Çatışmaları ve Empati*\* adlı kitabıma bakılabilir.)

2) Kimi erkek. televizyonda film izlerken ağlayan karısına “Hanım bunda ağlayacak ne var. Lütfen biraz mantıklı ol” der. (Aslında dikkatli bir dinleyici bu cümle karşısında ağlamayı bırakıp gülebilir, çünkü duygular hakkında bilgili olan bir kişi için bu cümle komiktir.) Duygular görecelidir. Sizin için anlamlı olmayan bir duygusal tepki, bir başkası için çok anlamlı olabilir.

\* *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yayıncılık, İstanbul 1997



3) Bazen gençler “Ben ders çalışmaktan sıkıldım” derler. “Sıkılmak” bir duygudur; gençlerin ifade ettiği bu duygu karşısında kimi baba “Aman çocuğum sıkılma, bu senin istikbalin” der. Bu ifade doğrudur ama gencin duygusunun karşılığı değildir. Bunu söyleyen bir baba çocuğunun duygularını yok saymaktadır. Bunun yerine “Yaa, sıkıldın demek” benzeri bir şeyler söylemek empatik tepki olur, birinciye oranla daha işlevseldir. Gence sıkılma demek gereksiz bir ifadedir. Genç çalışması gerektiğini bilmektedir, ancak babasının kendisini anladığını bilmemektedir. Baba “Sıkıldın” dediğinde çocuğunu anladığını ifade eder. Bu empatik tepkinin ardından baba bir de, öğrenirken kendisinin de sıkıldığı dersler bulunduğunu belirtirse “paylaşımında” bulunmuş olur. Böylesine bir paylaşım ise çocuğu çalışmaktan uzaklaştırmaz, tam tersi yüreklenendir. Bence genç “Madem babam da sıkılıyormuş, ben de çalışmayayım” demek yerine, “Babam da bir zamanlar sıkılmış ama üstesinden gelmiş, ben de gelebilirim” diyecektir. Pek çok yerde empatik tepki ve paylaşım, akıl vermekten daha işlevseldir.

4) Bugüne kadar çok sayıda kişinin, ayaküstü veya bayram oturmasında gençlerin okul durumunu sorduklarını duymuşumdur. Genelde şöylesine bir konuşma geçer:

Meraklı amca: “Ee, dersler nasıl bakalım?”

Genç: “İyi.”

Meraklı amca: “Zayıf var mı?”

Genç: “Var.”

Meraklı amca: “Kaç tane?”

Genç: “Üç tane.”

Meraklı amca: “Hangileri?”

Genç: “Fizik, kimya, matematik.”

### Meraklı amca: “Haa!”

Şimdi ben de merak ettim, bu amca genci durup dururken niçin bozdu diye. Bu bey, bu gence notlarını sorarak veri toplamaktadır, ancak bu verileri nerede kullanacağı meçhuldür. Belirsiz bir hedefle, öylesine laf olsun diye sormuştur ve genci üzmüştür. Eğer bu bey bir fizik öğretmeni olsaydı ve gence fizik öğretmeyi teklif etseydi, sorgulamasının bir amacı olurdu. Ancak sanırım bu tür sorgulamaların belirgin bir amacı yoktur ve sorgulayan, karşısındakinin duygularını, incinebilirliğini dikkate almamaktadır.

ÖSS sonuçları belli olduğunda, bakarsınız beş altı genç oturmaktadır duvarın üzerinde. Herkes yapmıyor ama bazı büyükler, samimiyetle kimin hangi bölümü kazandığını sorarlar. Muhtemelen bunu hem meraklarını gidermek hem de gençlerle sıcak ilişki kurmak için yapıyorlardır. Ama bu sırada, yeterli puan alamayan gençlerin üzülebileceklerini, en azından o anda neşelerinin kaçabileceğini düşünmüyorlar. ÖSS sonuçları açıklandığında, tanıdık gençlerden kimin nereyi kazandığını ben de merak ediyorum, ancak kendimi tutup onları incitmemeye çalışıyorum.

5) Bazen birbirimizin duygularına yeterince saygılı olmadığımız için, uluorta özel yaşamlarımızı kurcuyoruz. Orta yaşa gelip evlenmemiş beylere ya da hanımlara “Niçin evlenmiyorsun, evlensene” dendiğini, olgun yaştaki insanlara “Efendim emekli oldunuz mu?” diye sorulduğunu çok duyabilirsiniz. Bu türden sorular, karşımızdaki kişinin duygularını dikkate almadığımız, incinebileceğini düşünmediğimiz anlamına gelir.

Lütfen, eski öğretmenlerinizi görünce;  
*“Hocam emekli oldunuz mu?” diye sormayınız.*

Onların emekli olmaları sizin için doğal ve basit bir olay olabilir, ancak aynı olay, onlara ölümü hatırlatıyor, kaygılandırıyor, üzüyor da olabilir. Bir bunu düşününüz. Bir de şunu düşününüz: Onların emekli olmalarından size ne? Eğer emekli ikramiyelerinden borç istemeyi düşünmüyorsanız, bunu öğrenmenin size pek bir faydası olmayacaktır.

6) Yıllardır görmediğiniz eski bir arkadaşınızı görürsünüz bazen, yüzünüze bakıp samimiyetle “Yahu pek bozulmuşsun” der. Cildinizin bozulduğunu fark etmektedir; ancak bu sözlere sizin bozulduğunuzu fark etmemektedir.

7) Yaşlılıktan ötürü boyu kısalmış, derisi buruşmuş ve geçirdiği bir hastalıktan ötürü de avurtları çökmüş yaşlı bir tanıdığını gören kimileri hayretle “Ya Ayşe Teyze, sen ne olmuşsun böyle?” derler. Bu çok gereksiz ve ağır bir laftır. Siz onları dışardan çökmüş, bitmiş görüyor olabilirsiniz ama onlar, iyi olduklarına, iyi olacaklarına, daha yıllarca yaşayacaklarına inanıyorlar. Onların bu inançlarını niçin zedeliyorsunuz?

Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü üzere, çoğunlukla bilinçli olmaksızın, çevremizdeki insanların duygularına önem vermiyoruz. Duygulara saygılı olamamak, iyi insan ilişkileri kurma konusundaki temel yaşam hedeflerimize ulaşmamızı ciddi olarak engeller.

---

# bölüm

**PSIKOLOJİK  
DÜĞÜMLERDEN  
KURTULMAK**

# PSIKOLOJİK DÜĞÜMLER

*P*sikolojik düğüm, yeni bir kavram. Bilinen psikolojik sıkıntıları ve bu kitap kapsamında ortaya konan psikolojik sorunları ifade eden yeni bir kavrama ihtiyaç duydum ve bu kavramı ortaya koydum. (Yeni kavramlar, bir açıdan iyidir, olayları daha ayrıntılı, yeni bakış tarzlarıyla görmemize yardımcı olabilir, ancak bir yandan da kavram kirliliği yaratacağı için sakıncalı sayılabilir. Bu açıdan iyi mi ettim, zaman gösterecek.)

İnsanların, mutlu ve üretken olmalarını, gelişmelerini, sahip oldukları enerjiyi kullanmalarını, bu enerji ile dış dünyanın enerjisini denkleştirmelerini engelleyen, varoluş kalitelerini düşüren bütün düşünceler ve bu düşüncelerin yol açtığı duygular ve davranışlar “**psikolojik düğüm**” olarak adlandırılabilir. Bu açıdan bakınca, suflörlü yaşamak, tulumbacı sendromu sergilemek, yaşam haritalarımızı etkili kullanamamak, gelişmemizi engelleyen korkulara ve geçmişe ait bitmemiş işlere sahip olmak, yaşamı anlamlandırmada sıkıntı yaşamak, **psikolojik düğüm** sayılır. Genel bir bakış tarzıyla, bütün ruhsal sorunlar ve bunların yanı sıra gelişmeyi, mutlu ve üretken olmayı, kısa

cası varoluşumuzu yaşamayı engelleyen iç nedenlerimiz birer **psikolojik düğümdür.**

Psikolojik düğümleri iki ana gruba ayırabiliriz:

- 1) Bizi geçmişe çeken, geçmişte tutan düğümler,
- 2) Geleceğe ilerlerken bizi tökezleten düğümler.

Kanımcı, suflörlü yaşam ve bitmemiş işler, bizi hem geçmişte tutar hem ilerlememizi engeller. Tulumbacı sendromu ise daha çok geleceğe yürürken bizi tökezletir.

Suflörlü yaşam ile tulumbacı sendromu kavramlarını daha önceki bölümlerde inceledik. Burada yeni olan “bitmemiş işler” kavramı. İlerlemeden bu kavramı kısaca tanımlamak istiyorum.

### *Bitmemiş İşler (Ukdeler)*

Bitmemiş iş, yarım bırakılmış iş anlamında kullanılmaz. Belli bir konuda duygularını (öfkelerini, suçluluğunu, sevgisini...) ifade edemeyen bir kişinin, aradan zaman geçtikten sonra, bir zamanlar ifade etmediği duygularından ötürü sıkıntı duymasına “**bitmemiş iş**” (unfinished business) adı verilir. Bitmemiş iş, belirli bir olaya ilişkin olarak, kafamızdaki duygusal hesabın/defterin kapanmadığı anlamına gelir. Örneğin, size haksızlık ettiğini düşündüğünüz bir kişiye öfkelenmiş, ancak öfkenizi kaynağa yeteri kadar ifade edememişseniz, burada bir bitmemiş iş söz konusudur. Bazen o kişiye, bir zamanlar veremediğiniz cevabı, yıllarca içinizden verip durursunuz; “O bana böyle, böyle dedi, keşke ben de ona şöyle, şöyle deseydim” diye düşünürsünüz. (*İletişim Çatışmaları ve Empati* adlı kitabımda bu düşünme tarzına “zihinsel gevş getirme” adını

vermiştim. Zihinsel geniş getirme, hazmedemediğimiz olayları sözler karşısında sergilediğimiz bir hazmetme çabasıdır. Gevrek getirdikçe bitmemiş işin bitmemişliği sürer.)

Bitmemiş işler, İngilizce'deki unfinished business'in tam tercümesi. Bitmemiş işler yerine, eski ama daha doğru bir kavram olarak "ukde" kelimesini de kullanabiliriz.

Danışanların/hastaların bitmemiş işleri, hemen bütün danışman/terapi yaklaşımlarında giderilebilir. Bu konuda özellikle gestalt terapi, psikodrama ve bilişsel-davranışçı terapi etkili dir. Aşağıda, bitmemiş işlerin bitirilmesine ilişkin ortaya koyduğum bir tekniği göreceksiniz.

### *Psikolojik Düğümlerle Baş Etme*

Psikolojik düğümlerle baş etme çabalarımızı iki ana gruba toplayabiliriz:

- A) Psikolojik düğümleri oluşturmama çabası;
- B) Oluşmuş psikolojik düğümlerden kurtulma çabası.

#### *A) Psikolojik Düğüm Oluşturmamak*

Psikolojik düğüm oluşturmamak için yaşayarak, okuyarak gelişmek, yaşama kendine özgü farklı bakış açılarıyla sorumlu layan, kendi aklına güvenen, anlam arayan bir tavırla, gelişimini bir mizah anlayışıyla bakmak, üretken kılan uğraşlar (işler, hobiler) edinmek, insanlarla yakın ve güvenli ilişkiler kurmak öfke kontrolünde başarılı olmak gereklidir.

Yaşınız kaç olursa olsun, içinde yaşadığınız günlerde lü



sufi r n etkisiyle hareket etmekte olduğunuzu fark ederseniz ve bu sufl rden bir  l de de olsa kurtulabilirsiniz, gelecekte içinizde kemikleşmiş bir suflör olmayacaktır. Bunu gerçekleştirmek için, kendine güvenen, kendi aklına güvenen, yaşama farklı açılardan bakabilen, insan ilişkilerinde bağımlı değil, bağlı olabilen bir yapıya sahip olmanız gereklidir. ( ocukluklarında anne- ocuk ilişkisini bağımlılıktan bağlılığa d n şt rememiş yetişkinlerin suflör etkisinde kalma ihtimalleri yüksektir.)

Yine kaç yaşında olursanız olun, gelecek yaşamınızda sürekli olarak içinizde bulunacak bitmemiş işler oluşabilir. Bu bitmemiş işleri de kemikleşmeden önce, daha oluşurken fark edip oluşmalarını engelleyebilirsiniz. Bu mümkündür, ancak zordur. Ruh sağlıkları yerinde olan, stresle baş etme g leri gelişmiş, yerine göre hazırcevap olan kişiler bunu gerçekleştirebilirler. Diyelim amiriniz canınızı sıkacak bir söz söyledi: Hemen o an ya da en kötü ihtimalle ertesini gün ona cevap verip rahatlayabilirsiniz, zihninizde bir bitmemiş işin oluşmasını engellemiş olursunuz. Ya da kendi kendinize “Kem söz sahibini bağlar; onun olaya hatalı bakışı benim değerimi düşürmez” türünden bir şeyler söylerseniz, yine bir bitmemiş iş oluşmasını engellemiş olursunuz.

### *B) Oluşmuş Psikolojik Düğümlerden Kurtulmak*

Eğer psikolojik düğümler oluşmuşsa yapılabilecekler şunlardır:

- a) Kişisel gelişim kitapları okumak;
- b) Roman ve benzeri sanat kitapları okumak, tiyatro, sinema izlemek;
- c) Ruh sağlığı uzmanlarına ( psikologlara, psikiyatristlere), psikolojik danışmanlara başvurmak.

Bu noktada şunu belirtmek isterim, bazı kişiler, kendilerini geliştirmek, ruhsal sorunlarına kendi başlarına çözüm bulabilmek için kişisel gelişim kitapları okuyorlar. (Benim kitaplarımı, Doğan Cüceloğlu'nun kitaplarını, bu alandaki tercümelemleri okuyorlar.) Ben, sürekli olarak kişisel gelişim kitabı okumayı doğru bulmuyorum. Birkaç tane okuyabilirsiniz, ancak daha sonra edebi eserler, örneğin roman okumakta yarar vardır. Tolstoy'u, Dostoyevski'yi, Victor Hugo'yu, Emil Zola'yı, John Steinbeck'i, Hüseyin Rahmi'yi, Yakup Kadri'yi, Aziz Nesin'i, Yaşar Kemal'i, Adalet Ağaoğlu'nu, Alev Alatl'yı, İnci Aral'ı, Ahmet Altan'ı, Cengiz Aymatov'u, Amin Maalouf'u ve daha niceğini (unuttuğum yerli yabancı dostlar darılmasınlar ) okumak gerekli.

Yine şunu vurgulamakta yarar var: Kitap okumak başlı başına terapi sayılmaz ama terapötik bir etki yaratabilir; geliştirici, iyileştirici özelliği vardır. Bir grup, belirli kitapları okuduktan sonra konunun uzmanı bir psikoloğun yöneticiliği altında bu kitapları tartışırsa bunu "biblioterapi" sayarız. Yine bir grup insan seçilmiş birtakım filmleri izledikten sonra, bu alanda eğitim almış (örneğin bilişsel yaklaşımı, psikodramayı bilen) bir psikoloğun denetimi altında bu filmleri tartışılırsa bunu da "sineterapi" sayarız. Bunun yanı sıra roman okumak, film izlemek tek başına sistematik bir terapi değildir, terapötik etki yaratabilir. Bu durum tıpkı şuna benzer: Hekimin verdiği ilacı almanız terapidir. Sizin dengeli beslenmeniz, birtakım otları kaynatıp içmeniz ise yararlı olabilir, ancak terapi sayılmaz.

Psikolojik düğümlerin oluşumunu engellemek ya da oluşmuşları gidermek, aslında zordur, bireyin alabileceği basit önlemler dışında birtakım karmaşık özelliklere sahip olmayı gerektirir. Ancak bu konuda bireyin yapabileceği iki şey vardır, okumanın ve mizahın, önleyici, geliştirici, sorun giderici gücüne inanmak

ve okuyarak, mizahtan yararlanarak kendini geliştirmek, psikolojik düğümlerle baş etmek. Bu düşünceyle hareketle bu iki konuya, okumaya ve mizaha değinmek istiyorum.

## OKUMAK

Çevremde nice insanın okuyarak rahatladığını, sorunlarıyla başetme gücünü kazandığını yakından gözlüyorum. Okumak, ruhsal sorunları tamamen gidermese bile, onlarla baş etmeyi kolaylaştırıyor, kişilerin ufuklarını zenginleştiriyor, insan ilişkilerinde başarılı, yaşamda dirençli olmalarına katkıda bulunuyor.

*Edebiyatları ve evrensel nitelikteki müzikleri güçlü olan toplumların tarihte daha uzun süre ayakta kalacaklarına inanırım. Okumak, toplumların temellerindeki en güçlü taşıdır.*

İkinci Dünya Savaşı sonunda Almanya yerle bir olmuştu, insan kaybı da büyüktü. Ancak yirmi yıl sonra Almanya'yı bir sanayi devi olarak ayakta gördük. Bu nasıl oldu? Bu durumun birkaç nedeni olabilir. Kanımca bunlardan en önemlisi, Almanya'nın bilgiye dayalı oturmuş bir sistemde iyi eğitim almış insanlara sahip olmasıydı.

Savaş içinde bir grup Alman Amerika'da esir kampına konmuş. İnsan esir kampında ne yapar? Galiba yaygın olan şudur: Karamsarlığa kapılır, depresyona girer. Sayın Cel l Őeng r'den öğrendiğimiz kadarıyla Almanlar ne yapmışlar? Esir kampının içinde  niversite kurmuşlar. Rektör, dekan belirlemişler, orijinali Almanca olan, ancak İngilizce'ye çevrilmiş teknik kitapları edinmişler, tekrar Almanca'ya  viririp eğitime başlamışlar. Almanya'ya döndüklerinde ellerinde, o güne kadar görülmemiş tuhaf diplomalar varmış. Sanırım denklik çalışması yapılmış, eksik dersler tamamlanmış ve sonuçta hepsi kabul edilmiş.

Alman edebiyatı vardır, Alman müziği vardır ve Alman okumuştur. Muhtemelen bu yüzden ayakta kalmıştır.

Biz nasılız? Fena okumuyoruz, ancak daha iyi okuyabiliriz. Azerbaycan'da yüz evden ellisinde piyano var, yüz evden yüzünde kütüphane var. Evinizde bir kütüphane var mı? Evinizde iki kütüphane var mı?

İstanbul'da Maçka'da açık hava tiyatrosunun yanındaki k  k parkta metal bir heykel var. Sanırım heykelin bir parçası olarak metal kalemlerle şöyle bir yazı yazılmış  zerine: "Bugüne kadar hiç kimse benden evi için bir kütüphane tasarlamamı istemedi. İmza: Bir i  mimar." Heykelin üzerinde aynen böyle yazıyor. Ev yaptır nlar fayanslara filan çok dikkat ederler ama galiba kütüphaneler unutulmuş.

Plajlarda, tatil köylerinde bakıyorum, yabancı turistler sürekli kitap okuyorlar. Belki hepsi çok derin şeyler okumuyorlar ama okuyorlar. Yani iki ellerini birbirine yaklaştırıp kitap okuyorlar. Plajlarda zaman zaman bizim insanımızın ise iki kolunu yanlara açıp dirseklerinin i  tarafını güneşe tuttuklarını görürsünüz. (Dirseğin i  bölümü yansın diye böyle yaparlar.)

Birkaç televizyon programında “Okumak için iki eli bir araya gelmeyen milletin iki yakası da bir araya gelmez” dedim. Evet, daha çok okumalıyız. Edebiyatı ve müziği güçlü olan toplumlar, yok olmazlar. Birlik olmaya, “biz” olmaya, teknolojide güçlü olmaya giden yol, edebiyattan ve müzikten geçer.

*Okumak için iki eli bir araya gelmeyen milletin  
iki yakası da bir araya gelmez.*

# MİZAH

**K**arikatürde olsun, nüktelerde, fıkralarda olsun mizah (gülmece), yaşamımızın önemli bir parçasıdır.

Mizah ile ruh sağlığı arasında karşılıklı ilişki var. Ruh sağlığımız iyi olduğunda, gülmeye, gülmeceye açığız demektir. Aynı zamanda gülmek ve güldürmek de ruh sağlığımıza katkıda bulunur.

Mizah, yaşamımızda basit bir keyif değil, ruh sağlığına, insan ilişkilerine katkısı olan, özellikle psikolojik düğümlerle baş etmede etkili bir araçtır. Yerinde kullanılan mizah, öfkenin yumuşatılmasına, kabul edilebilir bir çerçeve içinde ifade edilmesine yardımcı olur. Böylece, öfkenin kaynağına ifade edilmemesinden doğacak bitmemiş işlerin otaya çıkması engellenebilir. Bir anlamda mizah yoluyla öfkeyi kontrollü bir şekilde ifade etmek mümkündür.

Öfkenin kontrollü ifadesine birkaç örnek:

## *İmparatora Nasıl Sövilür?*

Sultan Abdülaziz yurtdışına çıkan ilk Osmanlı padişahı. Fransa'da imparator III. Napolyon'un onuruna verdiği davete iki saat civarında geç kalmış. İmparator hazır, konuklar hazır, herkes baş konuğu bekliyor. Sonunda ev sahibi imparator iyice kızar ve Abdülaziz'e sunturlu bir küfür savurur. Ancak bir de bakar ki hemen arkasında Osmanlı büyükelçisi Fuat Paşa duruyor. Tabii imparator bu durumdan çok rahatsız olur ve Fuat Paşa'ya "Bu sözlerimi padişahınıza söylemeyeceğinizden emin olabilir miyim?" der. Fuat Paşa'nın cevabı şöyledir: "Elbette emin olabilirsiniz. Ben bir diplomatım ve sır saklamasını bilirim. Hiç şimdiye kadar padişahımın sizin hakkınızda söylediği sözleri size aktardım mı?"

## *Tevfik Fikret'in Cumudiyesi*

Eskiden buzdağına "cumudiye" denirmiş. Titanik battığında gazeteler "Titanik'e Bir Cumudiye Çarptı" diye yazmış. Hemen herkesin ağzında bir cumudiye lafı. O günlerde de büyük şair Tevfik Fikret Galatasaray Sultaniyesinde müdür ve edebiyat öğretmeni. Derste heyecanla Servet-i Fünûn hareketini anlatıyor, şiirler okuyor. Ancak öyle anlaşılıyor ki öğrencilerin zihinleri Titanik'le meşgul. Fikret'in konuşmasının



*en heyecanlı yerinde bir öğrenci elini kaldırıp samimiyetle "Hocam, cumudiye nedir?" diye sorar. Fikret'in cevabı:*

*"Cumudiye, okyanuslarda seyreden büyük buz kütleleridir. Bunlar bazen bir gemiye, bazen de böyle tatlı bir sohbeta çarpıp perişan ederler.*

### *Dadaş Cehennemde*

*Dadaşın birisi cehenneme girmiş, zebaniler tekme tokat girişmişler buna. Kaynar kazanın içinden bir ara başını çıkarabilen dadaş şöyle demiş: "Hele kardaş, böyle edirsiniz, milleti de buradan soğutursiz. Aha size yeminle söyleyim, dışarı dünyada beş kuruşluk haysiyetiniz yoktur."*

Bu fıkrada ne yok ki? Tarih boyunca insanlara kötü davranışlara eleştiri var. Ezilenlerin onurlarını koruma gayretlerine övgü var. Eza ve cefa karşısında başlarını dik tutmaya çalışanlara yönelik sevgi ve acıma var. Yaşamın trajikliğe ve komikliğine gönderme var . Var da var.

### *Ferhan Şensoy'un Sahnesi*

*Değerli sanatçı Ferhan Şensoy'un bir oyunu sırasında seyircilerden birisinin cep telefonu çalar. Seyirci herhalde utandığı için, paniğe kapılıp telefonunu kapatamaz. Telefon uzun uzun çalar.*

*Bunun üzerine rivayete göre Şensoy şöyle der: "Lütfen telefonu açın ve 'Ulan... herif, tiyatroya izliyorum, ne diye beni arıyorsun' deyin. Ancak dikkat edin o da size 'Ulan eşşoğlu eşek, madem tiyatroydasın ne diye telefonunu açık bırakıyorsun?' diyebilir."*

Yukarıdaki örneklerde kişiler, öfkelerini, mizahtan paketlere sarmış, kısmen yenilir yutulur hale getirmişlerdir. Muhatapları muhtemelen onların öfke ifadelerini tebessümle karşılamışlardır. Öfkenin böyle zekice ifadesi hem öfkelenen kişiyi rahatlatmakta hem de karşıdakini fazlaca incitmemektedir.

### *Aikido-Mizah Benzerliği*

Bazı nükteler/fıkralar aikidoya benziyor bence. Şöyle ki:

Aikido sporunda/sanatında, bilgelik ve uyum vardır. Karşıdakinin gücünden yararlanarak ondan gelecek zararı önlemek söz konusudur. Rakibiniz size ne kadar hızla saldırırsa, zarara uğrama ihtimali o kadar fazla olacaktır; siz kenara çekilip onun hamlesini geçersiz kıldığınızda, sahip olduğu hız, yere çarpma hızını belirleyecektir. Bu açıdan baktığımızda aikido uzlaşarak dövüşmek anlamına da gelir. Alışılmış kavgalar, dövüşler, genellikle bizi hedefimizden uzaklaştırır. İnsan ilişkilerinde -mecazî anlamda- uzlaşarak dövüşmek, sizi hedefinizden mümkün olduğu kadar az uzaklaştıracaktır. İşte bize aikido sporunu hatırlatan birkaç nükte:

## *Bektaşı ile Kabadayı*

*Dar bir yolda Bektaşı ile bir kabadayı (şimdiki tabirle maganda) karşılaşırlar. Kabadayı iri cüssesiyle yolu kapatıp "Ben ciğeri beş para etmez adamlara yol vermem" der. Bektaşı ise "Ben veririm" diyerek kenara çekilir.*

## *İmparator Augustus ve Benzeri*

*İmparator Augustus zamanında Yunanistan'dan Roma'ya giden bir genç, imparatora inanılmaz benzemekteymiş. Olay duyulmuş. Augustus genci huzuruna çağırmuş, benzerliği görünce hayret içinde gence "Annen gençliğinde hiç Atina'dan Roma'ya geldi mi?" diye sormuş. Genç ise "Hayır imparatorum, annem hiç gelmedi ama babam sık gelirdi" diye cevaplamış. (Kıssadan hisse, imparator bile olsanız iyi düşünmeden konuşmamalısınız.)*

## *Köprülü Nereden Mezunmuş?*

*Ünlü edebiyat tarihçimiz Prof. Dr. Mehmet Fuat Köprülü rüştiye mezunuydu (şimdiki ortaokul karşılığı), üniversite bitirmemişti. Bir toplantıda hocayı iğnelemek için olsa gerek hazır bulunanlar teker teker hangi üniversiteden mezun olduklarını söylemişler ve sonra da "Siz hangi üniversiteden*

*mezunsunuz?” diye sormuşlar. Köprülü şöyle cevaplamış: “Vallahi ben herhangi bir üniversiteden mezun değilim ama İstanbul Türkiyat Enstitüsü benden mezundur.”*

Gerçekten de öyleydi. Evinde özel öğrenimle Arapça, Farsça, Fransızca ve İngilizce öğrenmiş olan Köprülü, “İlk Türk Mutasavvıfları” adlı eseriyle dünyadaki pek çok üniversiteden fahri doktorluk unvanı almıştı. Ziya Gökalp’in vefatı üzerine genç yaşta İstanbul Türkiyat Enstitüsü’nün başına getirilmişti. Gerçekten de o hiçbir yerden mezun değildi ama koca bir enstitü -şimdiki anlamıyla- bir fakülte- ondan mezundu.

### *Çallı’nın Kürkü*

*Büyük ressamlarımızdan Çallı İbrahim ve eski başbakanlarımızdan Recep Peker İstanbul’da Rejans adlı lokantaya gitmişler. Askıda ikisinin de kürkü varmış. Çıkarken karşılaştıklarında kürklerinin benzer olduğunu fark etmişler. Recep Peker Çallı’ya takılarak “Kürklerimizin dışı aynı ama sizinkinden farklı olarak benimkinin içinde de kürk var” demiş. Bunun üzerine Çallı “Evet ama benimkinin içinde de Çallı var” diye karşılık vermiş.*

### *Kel Hamdi'nin Kartviziti*

*Eski tul at ustalarımızdan Kel Hamdi Bey sahnede-  
yken bir izleyici sahneye bir salatalık/hıyar  
fırlatır. Kel Hamdi Bey eğilip salatalığı yerden alır  
ve "Birisi kartvizitini attı" diyerek cebine koyar.*

Yukarıdaki örneklerde, n kteyi yapanlar, karşılarındaki kişi-  
lerin sözlü saldırılarını, bir aikidocu zarifliğiyle, çevikliğiyle,  
kırmadan ve kırılmadan bertaraf etmeyi başarmışlardır.

# PSİKOLOJİK DÜĞÜMLERLE BAŞ ETMEDE İKİ YENİ TEKNİK

Sizlere bu bölümde, psikolojik düğümlerden kurtulmakta kullanılabilecek iki teknik sunmak istiyorum. Ortaya attığım bu teknikler henüz gelişim süreçlerini tamamlamadı. Meslektaşlarımın katkısıyla daha iyi şekillenmeleri mümkündür.

Söz konusu teknikler, burada okunduğu kadarıyla bireysel olarak kullanılabilir. Ancak bunların bir terapi/danışma sürecinde uzmanlar tarafından yeri geldiğinde kullanılması daha etkili olacaktır.

## *Suflörünüz Kim?*

Yaşınız kaç olursa olsun, eğer şu an, içinizdeki asıl suflörün kim olduğunu öğrenmek istiyorsanız, önerim şu:

Hayatınızda sizin için önemli olan kişileri aklınızdan geçirin. Bunlar arasında şu an hayatta olmayan kişileri de sayabilirsiniz. Önemli bir başarınız olduğunda -hepsinin bundan haberdar olduğunu varsayalım- bu kişilerden hangisi/hangileri daha çok sevinir? Ve hatalı bir davranışınız veya bir başarısızlığınız olduğunda bunlardan hangisi üzülür, size kızar? Davranışlarınızdan ötürü üzülen veya sevinen kişiler, bir ihtimal sizin yaşam suflörlerinizdir.

Bu kişilerin kim olduğuna karar verdiğinizde bir bakınız; onların size yönelik görüşleri, eleştirileri davranışlarınıza ne kadar yön veriyor? Bugüne kadar aldığınız kararlarda son imza size mi aitti, yoksa onlara mı? En azından bu kişiler, yani suflörleriniz, sizin aldığınız kararları paraf mı ettiler?

Bir zamanlar, örneğin çocukken, kendi kararlarınızı suflörlerinize (örneğin ana babanıza) paraf ettirmiş olabilirsiniz, bu normal sayılabilir. Ancak bugün otuz, kırk yaşınıza gelmişseniz ve hâlâ onların parafına ihtiyaç duyuyorsanız, galiba bu durum pek normal değildir. İnsanlar bazen hayatta olmayan yakınlarının suflörlüğü altında yaşıyorlar. Bu yüzden, özgür davranamayan, kendi potansiyelini kullanamayan nice insan var. Evet, bazen suflöre ihtiyacımız olabilir ama nereye kadar?

*Bir aktör, sahnede suflöre ihtiyaç duyabilir;  
ancak onu alıp eve götürmemelidir.*

Kendi hayatlarını yaşamak yerine suflörlerinin hayatlarını yaşamayı tercih edenler, suflörlerini alıp evlerine götürürler. O halde suflörünüzü keşfediniz.

Bu teknik, bireysel terapide/danışmada kullanılabileceği gibi psikoterapi/danışma gruplarında da kullanılabilir. Özellikle psikodramada etkili bir şekilde kullanılabilir. Tek başınıza kullanmanız da mümkündür, ancak bir ruh sağlığı uzmanının denetiminde kullanılması durumunda, tek başınıza kullanmanıza kıyasla daha zengin sonuçlar elde edilebilir. İçinizdeki suflörü keşfetmeye çalışmanız sizi zenginleştirecektir. Ancak suflörü keşfettikten sonra bu bilgiyi düşüncelerinize ve davranışlarınıza şekil vermede kullanmanız zordur. Bu yüzden, söz konusu tekniğin bir ruh sağlığı uzmanı tarafından kullanılmasını tercih ederim.

### *Bitmemiş İşleri Bitirmede Bir Teknik:*

#### *Boğaç Han Taktiği*

İnsanlar, bazen belirli bir bitmemiş işlerini çözmek -örneğin bir travmanın yükünden kurtulmak -için bir psikoloğa, psikiyatriste giderler. Bitmemiş işler daha çok da bir terapi süreci içinde giderilmesi gereken bir sorun olarak ortaya çıkar.

Şimdi burada bitmemiş işlerin nasıl ele alınabileceği konusunda, geliştirmeye çalıştığım bir tekniği sunmak istiyorum. Bu teknik de, sadece buradan okunup bireysel olarak uygulanabilir, ancak bir ruh sağlığı uzmanı tarafından, bir terapi/danışma sürecinin parçası olarak ele alındığında daha etkili olacaktır.

Boğaç Han Taktiği adını verdiğim bu teknik, bir uzman tarafından bireylere uygulanabileceği gibi küçük gruplara da uygulanabilir. Tekniğin uygulandığı kişi, terapistin/danışmanın yönergeleri doğrultusunda bir kâğıda eliyle yazarsa daha etkili oluyor. Bu yüzden yazılmasını tercih ediyorum.



Terapist/danışman aşağıdaki basamakları izlemelidir. şüphesiz ki terapist/danışma ortamında, o an ele alınan bitmemiş iş için bu işlem yapılacaktır. Ancak şu an elimizde belirli bir sorun olmadığı için, tekniği aktarmaya çalışırken sizin (okuyucumun) kafasındaki bir bitmemiş işi ele almak istiyorum. Basamaklar şunlar:

1. Bir bitmemiş işinizi dűř n n z. Özellikle bu bitmemiş iř bir çatışma olsun. Geçmiřte bir kişiyle atıştınız; bu çatışma, kafanızda řu an sonuçlanmamış halde. Yani bu çatışma aylar önce de olmuş olsa, hatırladığınızda sizi hâlâ üzüyor. Bu atışmayı kısaca özetleyin.

2. Bu atışmayı hatırladığınızda şu an ne kadar üzülüyorsunuz? 1 ile 10 arasında puan veriniz. Çok  z yorsa 10'a doğru, az  z yorsa 1'e doğru bir puan veriniz.

3. Bu çatışmada sizin payınız yüzde kaç, onun payı (atıştığınız kişinin payı) yüzde kaç, diğer faktörlerin payı (aksi tesadüf gibi) yüzde kaç? Belirtiniz.

a) atışmada benim sorumluluğum: % ...

b) atışmada onun sorumluluğu: % ...

c) Diğer etmenlerin payı: % ...

4. şunu yazınız:

“Ben, bu olaydaki sorumluluğumu üstleniyorum.” (Bir olayda eğer sorumluluğumuz varsa bunu  stlenebiliriz, bir daha aynı davranışı sergilememeye karar verebiliriz. Bazen karşımızdakinin tepkisi, bizim davranışımıza bir geribildirimdir, bir tür yaptırımdır -m eyyidedir-. Çünkü bazı durumlarda bilerek veya bilmeyerek karşımızdakini kışkırtmış oluruz. Bunu fark edip bu sorumluluğu üstlenmekten söz ediyoruz.)

“Çatıştığım kişiyi ise kendi sorumluluğuyla baş başa bırakıyorum; onun sorumluluğunu üstlenmek zorunda değilim.” (Bu ne demek: Farkında olmadan başka insanların sorumluluklarını üstlendiğimiz zaman bitmemiş iş edinme ihtimalimiz artar. Ne yazık ki bu hatayı sıklıkla yaparız. Örnek: Diyelim bir Hasan Bey var. Siz Hasan Beye karşı bir pot kırdınız, kabalık ettiniz. Üzülür müsünüz? Evet, belki günlerce. Diyelim Hasan Bey size karşı bir pot kırdı, kabalık etti. Üzülür müsünüz? Evet. Şimdi burada bir çelişki var. Şöyle ki: Hasan Bey size kabalık edince üzülürsünüz, siz Hasan Beye karşı kabalık edince yine üzülürsünüz. Yani her iki durumda da üzülürsünüz. Eğer siz Hasan Bey’e karşı kabalık ettiyseniz üzülmeniz işlevseldir, sizi geliştirir, bu olayın sorumluluğunu üstlenir, bu olaydan ders çıkarır, bir daha aynı hatayı tekrarlamazsınız. Ancak eğer Hasan Bey size kabalık ettiyse, onun kabalığında sizin payınız varsa, yani onu kıskırtmış, çanak tutmuşsanız üzülmün, bir daha benzer şekilde davranmayın. Ancak eğer bir hatanız olmadığını düşünüyorsanız, kabalığı büyük ölçüde Hasan Beyden kaynaklanıyorsa üzülmeniz işlevsel değildir; bu durumda üzülmeniz ne sizi geliştirir ne de Hasan Beyi geliştirir. Yaptığı kabalıktan ötürü Hasan Beyin davranışına üzüldüğünüzde, aslında ona ait olan bir sorumluluğu üstlenmiş oluyorsunuz. İşte bu yüzden onu kendi sorumluluğu ile baş başa bırakmanız akılcı olur.

Dede Korkut masallarından birisi Boğaç Han adını taşıyor. Özetle Boğaç Han, güçlü kuvvetli bir gençtir, meydana bir boğa ile karşılaşır, yumruğunu boğanın alnına dayar. İkisi eşit güçte oluyodukları için yenişemezler, ne boğa bir adım geri gider ne Boğaç Han geriler; öylesine kilitlenip kalırlar. Boğaç Han “Ben bu boğaya niçin direk oluyor-

lar. Boğaç Han “Ben bu boğaya niçin direk oluyorum?” diye düşünür. Kenara çekilir, boğa tepe üstü yıkılır. Eğer hiçbir Şey yapmadan eli boğanın altında dursaydı, yorulacaktı. Geçmişte sizi  zen bir anınız, bir bitmemiş işiniz bulunabilir; siz bu anıyı düşündükçe, zihinsel enerjinizi bu anıdaki olayla hesaplaşmaya harcadıkça yorulursunuz, sonuçta yenilebilirsiniz. Kafalarımızdaki boğaların, kötü anıların  n nden çekilmeye Boğaç Han Taktiği adını vermek istiyorum. Karşımızdaki kişinin sorumluluğunu almaktan vazgeçtiğimizde bunu bir ölçüde başarabiliriz.

5. Şunu da yazınız:

“Ben bu olaya (1. maddede belirtilen bitmemiş işe)  z lmeye devam edebilirim, buna gücüm vardır. Ben bu olaya  z lmeyebilirim de, buna da gücüm vardır. Ben  z lmeyi tercih ediyorum. Ben  z lmemeyi tercih ediyorum.”

Yukarıdaki son iki cümleye bakınız ve bir tanesinin üzerini çiziniz; sonuçta elinizde “Ben  z lmeyi tercih ediyorum” cümlesi kalabilir, böyle bir Şeye hakkınız vardır. Ya da elinizde “Ben  z lmemeyi tercih ediyorum” cümlesi kalır.

6. Tercihinizi yaptıktan sonra söz konusu çatışmayı hatırlayın. Bu  atışmaya Şu an ne kadar üzülüyorsunuz, tekrar 1 ile 10 arasında bir puan verin.

Yukarıda, sanırım suflörlük etmedim, rehberlik/koçluk etmeye çalıştım.

# bölüm



**SÖZÜN  
SONU**

## SÖZÜN SONU

**A**slında sözün sonu gelmez; önemli olan sırası geldiğinde sözü o günlük bitirmektir, bir günlük sözü on gün sürdürmemektir. İşte bu kitapta da sözümüzün sonuna geldik.

Kitapta sözünü ettiğimiz şey özetle şuydu: Birey, kendi iradesini kullanmaktan vazgeçip başkalarının suflörlüğü altında yaşamayı, onlara tabi olmayı tercih edebilir. Ana babalarımızın suflörlüğü, yaşamımızdaki diğer suflörlere kapı açan, bizi suflörlü yaşamaya alıştıran temel bir suflörlüktür. Suflörlü yaşam, toplumun işini kolaylaştırabilir, birtakım işlevleri vardır; ancak bireylerin kapasitelerini sergilemelerini ve mutlu olmalarını engelleyerek topluma zarar da verebilir.

Belirledikleri bir hedefin peşinden koşan insanların, o ana kadar planlarında bulunmayan yeni hedeflere yönelmelerine “tulumbacı sendromu” adını verdik. Çoğunlukla anlık öfkele-  
rin etkisiyle ortaya çıkan tulumbacı sendromu da gelişmeyi ve mutlu olmayı engelleyen bir yaşam tarzıdır.

Suflörlü yaşam, tulumbacı sendromu, korkularımız, bitmemiş işlerimiz ve benzerleri yaşantımızda “psikolojik düğüm-

ler” adını verdiğimiz engeller oluşturur. Bu düğümleri çözmek, engelleri aşmak mümkündür. Psikolojik düğümleri çözmeye çalışırken, kitaplar okumak, daha hızlı çözüm istediğimizde ruh sağlığı alanında uzmanlaşmış kişilerden destek almak mümkündür. Kitabı noktalarken, sorunlarınızı tek başınıza ya da kitapların, insanların desteğiyle çözmenizi, daha da iyisi sorun edinmemenizi, esenlik içinde kalmanızı diliyorum. Boğazınızda ve yolunuzda düğümler oluşmamasını da diliyorum...

Kitabı noktalarken bir dileğim daha var; yaşamınızın sevilen bir besteye benzemesi de diliyorum. Sizin adınıza dilekte bulunmak yerine size sorsam daha iyi galiba. Sorum şu: Yaşamınızı Ravel’in Bolerosu’na benzetmek ister misiniz?

# YAŞAMINIZI, RAVEL'İN BOLERO'SUNA BENZETMEK İSTER MİSİNİZ?

**B**ence, bir açıdan bakıldığında Maurice Ravel'in Bolero adlı bestesi, dünyanın en sıkıcı eserlerinden birisidir, belki de en sıkıcısıdır. Niçin? Çünkü çok monotondur.

Bolero'da trampet fonda sürekli aynı şeyi çalar ve tek bir melodi vardır, eser boyunca defalarca bu melodi tekrarlanır. Ama bu eser çok sevilen bir eserdir. Sanırım sevilme nedeni şu: Eserin tek melodisi ilk kez bir nefesli saz tarafından çalınır. Aynı melodi ikinci bir sazın katılmasıyla tekrarlanır. Üçüncü kez tekrarlandığında üçüncü saz katılmıştır. Böylece her tekrarda yeni bir saz katılır. Eserin sonunda bütün bir orkestra girer, kükrer ve eser muhteşem bir finalle noktalanır.



Bu eser neyi anlatıyor? Bugüne kadar duyduğum, Bolero'nun bir dansı betimlediğidir. Olabilir, ancak bu esere birinci bakış tarzıdır. Yaklaşık bir yıldır söz konusu esere farklı bir açıdan bakıyorum. Belki doğru, belki yanlıyorum, bence Ravel'in bu müziğinde farklı bir şey konmuş önümüze. Benim yorumum şu:

Bolero aslında insan hayatını özetlemektedir. Bir orkestralama ustası olan Ravel, sıkıcı, tekrarlanan bir şeyi, renkli, keyifli bir hale getirmiştir. Hayat da monotondur, sıkıcıdır. Ama insan, becerebilirse onu renkli, coşkulu hale getirebilir. Bolero belki bunu anlatıyor.

Hayat, bir açıdan monoton sayılabilir. Öğrenciler bilirler, bütün pazartesiler birbirine benzer. (En azından bana öyle geldi bir zamanlar.) Aynı şeyler giyilir, aynı çantalar alınır, aynı yollar yürünür. Aslında çalışma hayatı da monotondur. Pazartesiler, monoton bir haftanın başladığını bildirir, o yüzden keyifsizdir. Sabahları aynı peynirleri, aynı zeytinleri çıkarırsınız dolaplardan, sonra yine yerlerine koyarsınız. Akşamları aynı domatesleri, pırasaları doğrarsınız. Hayat aslında rutinlerle, tekrarlarla doludur. Ama eğer becerebilsek, monoton hayatlarımızı, her yeni günde, her yeni ayda, onlara yeni sesler, yeni nefesler katarak renklendirebiliriz. Hayatımızın kalitesini giderek artırabilir ve onu Bolero gibi muhteşem bir finalle sonlandırabiliriz.

*Dostlar, hayatınızın başlangıcından sorumlu değilsiniz  
ama finalinden sorumlu olacaksınız.*

Evet, doğumumuzdan biz sorumlu değiliz ama ölümümüzden, kısmen de olsa biz sorumlu olacağız. Kaç yıl daha

yaşayacağız? Beslenme alışkanlığımız, yaşamımızda bizim için anlamlı hedeflerin olup olmaması, yaşamı ne ölçüde fark ettiğimiz, anı yaşamayı bilip bilmediğimiz, yaşamayı ne kadar bildiğimiz, bu dünyada kaç yıl ömrümüz kaldığını belirleyen etmenlerdendir.

Eski Yunanlı bir bilge “Doğduğun gün sen ağlıyordun, herkes gülüyordu; öyle bir hayat geçir ki öldüğünde, herkes ağlarken sen gülüyor ol” demiş. Eğer yaşamın tadını çıkararak yaşamışsak, sakızları korka korka değil, bir çingene kızı gibi tadını çıkararak çiğneyebilmişsek, az ya da çok yaşamın anlamı üzerinde düşünebilmişsek, kendimizi, yakınlarımızı, dünyayı keşfedebilmişsek, üretken olmuşsak, kendimiz için, sevdiklerimiz için, ülkemiz için, dünya için, birileri için bir şeyler yapabilemişsek, insanları-hayvanları sevebilmişsek, karşılıksız verebilmiş, bize verilenlerin karşılığını verebilmişsek, okumuş, yeni şeyler öğrenmiş, öğrenmekten haz duymuşsak, ölmeye az kala, geride kalan bütün bir yaşamımıza gülümseyerek bakabiliriz galiba. İşte o zaman yaşamımız, Ravel’in Bolero’su gibi muhteşem bir finalle sonlanabilir.

“Haydi kızlar okula!” kampanyasında tuzunuz var mı? Varsa, akşam yemeğinizi daha huzurlu yiyeceksiniz, yaşam sizin için daha lezzetli olacaktır. Doğuda, Güneydoğuda ya da bulunduğunuz şehirde, tek bir çocuğun bile okumasına katkıda bulunduğunuzda, yaşamınız Ravel’in Bolero’suna benzemeye başladı demektir.

Bir çocuk için bir şeyler yaptığınızda, bir total insana değnek bulduğunuzda veya bir total köpeğe destek olduğunuzda, bütün bir dünyaya omuz verdiniz demektir; size teşekkür ederiz.

*Siz birilerine omuz verdikçe, günün birinde  
bütün bir dünya sizin tabutunuza omuz verecektir.*

Siz karşılığını almak için vermeseniz bile, birilerine verdikçe, yaşam da size verecektir, finaliniz muhteşem olacaktır. Dünyanın herhangi bir yerinde, birileri birileri için bir şeyler yaptıysa eğer, ben ona teşekkür ediyorum; bir gün bütün bir yaşam ona teşekkür edecektir.

*Ve bir gün cenazenize kaç kişinin geleceği önemli değildir, siz gerçekten orada olun, yetişir.*

### *Sokrates'in Saniyesi*

Yaşamın her zerresi kutsaldır, ziyan etmeyenler Ravel'in Bolero'sundaki gibi muhteşem finallere ulaşırlar. Ziyan eden, muhtemelen tulumbacılık eder, yanlış hedeflere gider.

Rivayete göre Sokrates baldıran zehrini içmeden (idam edilmeden) az önce bir öğrencisinin elinde tanımadığı bir müzik aleti görür. Bana bunun nasıl çalındığını anlat der. Öğrencisi üzgün bir şekilde, "Öğreteyim ama Sokrates, sanırım bunu çalıp keyif alacak zamanın olamayacak" der. Sokrates ise "Evet bunu çalıp keyif alacak zamanım yok ama öğrenmenin keyfi var ya" diye karşılık verir.

İşte böyle. Yaşamın her zerresi kutsaldır, tadını çıkaran ana yaşam hedefine ulaşır, finali de Bolero'ya benzer.

Sokrates yüzyıllar önce ölmüş ama insanlık onun ölümünü hazmedememiştir, onun ölümü, insanlık için bir bitmemiş iştir. Öğrencisi Platon'dan beri, binlerce insan Sokrates'in tabutuna omuz vermektedir. Ne muhteşem bir final, insanlık sürdükçe süren bir final.

Mevlânâ'nın tabutunun evinden türbesine gitmesi, mesafe kısa olduğu halde saatler almış. Çünkü Müslümanı, Hıristiyanı, Musevîsi, tövbe-kârı, dinlisi, dinsizi, biz taşıyacağız diye izdiham yaratmış. Anlaşılan, yaşarken O çağırmış, "gelin" demiş, onlar da gelmişler. Mevlânâ'nın tabutu da türbesine tam ulaşmadı, yüzyıllardan beri her Şeb-i Aruz'da, binlerce kişi "biz de taşıyacağız" diyor hâlâ.

Lord Kinross'un *Atatürk* adlı kitabında belirtildiğine göre, Atatürk'ün tabutu, İzmit'ten Ankara'ya gece yolculuğu yapacak bir trene konulmuş. Tren, ışıkları yanmayan bir matem treniymiş. Henüz cızlavedle (Anadolu'da yaygın olarak kullanılan ve kara lastikten yapılan bir tür ayakkabı) tanışmamış, çarığı bile tam bulamayan Türk köylüsü, Onu son yolculuğunda uğurlamak istemiş. Ellerinde gaz lambalarıyla uzaklardan gelip tren yolunda beklemişler. Tren görüldüğünde yere gaz döküp ateş yakmışlar, trenin yolunu aydınlatmışlar. Atatürk'ün naşını taşıyan tren, Onun düşmandan kurtardığı çatlamış Anadolu toprakları üzerinde, Anadolu insanının yaktığı ışıklar, nurlar içinde, gecenin karanlığında ufuklara doğru uçup gitmiştir. Muhteşem bir final. Bir film çevrilmeli ve finali böyle olmalı.

Bu dünyadaki şarkınız bazen kısa olabilir; önemli olan hayatınızın uzunluğu değil, niteliğidir. Kurtuluş Savaşı sırasında bir Türk gazeteci, yanına bir yabancı gazeteci alıp bir köy evine röportaja gitmiş. Köylü ikram edecek tek bir yiyecek olmadığı için üzülmüş, ezilmiş; bir ara "beyim ikram edecek hiçbir şeyim yok; bir sazım olsaydı da çalaydım, o da yok, bari ben

bir oynayayım da seyredin” demiş. Misafirlerine vücutlarından başka ikram edecek hiçbir zenginlikleri olmayan benim o güzel dedelerim, o muhterem vücutlarını Çanakkale’de, Sarıkamış’ta, Yemen’de, Dumlupınar’da vatanlarına ikram ettiler. Bir acı ve muhteşem final de bu olsa gerek.

İnsanlar, dilleri, milliyetleri ne olursa olsun, âlimlerin, aydınlatanların, kurtaranların, kahramanların, şehitlerin, sanatçıların, peygamberlerin finallerini yüzyıllar boyunca sürdürüyorlar, onların tabutlarını yere bırakmıyorlar, yüreklerinde taşıyorlar. Mozart’ın cenazesine kimse katılmamış, yağmurlu bir günde görevliler belediye mezarlığında bir çukura atıvermişler. Hangi çukur belli değil. Ama O, o çukurda değil, müziğini on binlerce kez dinleyen on binlerce insanın kalbinde yatıyor şimdi.

*Finalinizi çukurlar değil, sizi dağlara, yücelere götüren haritalar belirler.*

# küçük şeyler

Prof.Dr. ÜSTÜN DÖKMEN

## Kişisel Gelişim - Üstün Dökmen Kitaplığı

Üstün Dökmen'in büyük ilgi gören televizyon programı "Küçük Şeyler"i aynı adlı kitabı izlemiş, geniş yankı uyandırmıştı.

"Küçük şeyler", üzerlerinde durulup düşünüldükçe çoğalıyor, genişleyip derinleşiyor. Böyle olması da doğal olmalı. Yaşam da bir uçtan diğerine küçük şeylerden oluşmuyor mu?

"Dostlarını" diyor yazar;

*Küçük şeyleri, küçümsemeyin, fazla da önem vermeyin.*

*Küçük şeylere hakkını verin.*

*Küçük şeylere hakkını vermek, yaşama hakkını vermektir.*

*Eğer siz yaşama hakkını verirsiniz, yaşam da size hakkını verir.*

*Siz, bu dünyaya ve ülkenize hem borçlusunuz, hem onlardan alacaksınız.*

*Eğer borcunuz alacağımıza yakın ise şanslısınız;*

*kendinizi haksızlığa uğramanmış hissedersiniz, haksızlık da etmemiş olursunuz,*

*keyifli bir yaşam sürersiniz.*

*Eğer dünyadan alacağınız borcunuzu aşarsa, kendinizi sömürülmüş hissedersiniz.*

*Eğer borcunuz alacağımızı aşıyorsa, siz dünyayı sömürmüş,*

*hortumlamış olursunuz, sizden davacı olurlar.*

*Eğer borcunuz mu çok, alacağınız mu çok, buna bir türlü karar veremiyorsanız,*

*yaşam muhasebesi yapmayı beceremiyorsunuz demektir.*

*Eğer alacak ve borç haneleri eşitse birbirine, defteri huzur içinde kapatabilirsiniz o gece.*

*Çünkü ya alış-veriş keyifli geçmiştir ya içinizdeki muhasebeci becerikli çıkmıştır;*

*ve ya her ikisi birlikte.*

"Sistem Yayıncılık,  
bilgi ve sevginin  
temel değerler olduğu  
bir öğrenme ortamı  
oluşturmak için vardır."



ISBN 975-322-444-3



9 789753 224444

7.00 YTL.