

# **Küçük Şeyler**

**Prof. Dr. Üstün Dökmen**

**SİSTEM YAYINCILIK**

**Sistem Yayıncılık: 452 Kişisel Gelişim Dizisi**

**KÜÇÜK ŞEYLER Prof. Dr. Üstün Dökmen**

Yayına hazırlayan: **Seda Toksoy**

© Bu kitabın bütün 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: Aralık 2004/İstanbul - 60.000 adet

Tk. No: 975-322-351-X Cilt 1: 975-322-352-8

Dizgi: Ebru Öner

Baskı - Cilt: Kurtiş Matbaacılık

0 (212) 613 68 94 (pbx)

Yayın ve Dağıtım: **SİSTEM YAYINCILIK VE MAT. SAN. TİC. A.Ş.**

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

Tel: (212) 293 8372 - pbx Faks: (212) 245 6614

E-posta: sistem .@. sistem. com, tr

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

**SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTABEVLERİ**

**İZMİR** : Sistem Kitabevi, 859 Sok. No: 5/A Konak/İZMİR  
Tel: (232) 446 2729-pbx Faks: (232) 446 7567

**BODRUM** : Sistem Kitabevi, Üçkuyular Cad. No: 3 Azmakbaşı / BODRUM  
Tel: (252) 313 1167 - 316 4304

**ANKARA** : Bilim Sanat Konur Sok. No: 11/A Kızılay/ANKARA  
Tel/Faks: (312) 418 75 22

# **Küçük Şeyler**

**Prof. Dr. Üstün Dökmen**

**SİSTEM YAYINCILIK**

# İÇİNDEKİLER

## ÖNSÖZ: KİTAP ÜZERİNE

### 1. KÜÇÜK ŞEYLER ÜZERİNE BİR ÖYKÜ: İKİ DOST, BİR KUŞ

### 2. KÜÇÜK ŞEYLERİN ÖNEMİ

Yaşamda Küçük Şeyler

İnsan İlişkilerinde Küçük Şeyler

Kadınların Empatik Becerileri Niçin Gelişmiş?

Küçük Şeylere Dikkat Öğrenilebilir

Çinliler Birbirine Benzer mi?

Mutlu Olmak Öğrenilebilen Bir Şey mi?

Küçük Şeylere Önem Vermek Her Zaman Mutluluk Getirir mi?

### 3. KİTABIN KAPAĞINDAKİ KÜÇÜK ŞEYLER

Midye Kabukları Üzerine Bir Şiir

### 4. YAŞAMINIZDAKİ ENSTANTANELERİ YAKALAMAK: KÜÇÜK ŞEYLERDEN BÜYÜK MUTLULUKLAR ÜRETMEK

Rezalet mi Nezaket mi; Felaket mi Zarafet mi?

Yaşamınızdaki Enstantaneleri Yakalamak

### 5. MUTLU OLMAK POLYANNACILIK MI?

### 6. İNSAN EVRENİN MERKEZİNDE Mİ?

### 7. ÖTEKİ--BİLMEZLİK/BEN-MERKEZCİLİK

Ben-Merkezci Davranışlara Örnekler

Fiziksel Ben-Merkezcilik: Kime Göre?

Zihinsel Ben-Merkezcilik

Duygusal Ben-Merkezcilik

### 8. KENDİNİ BİLMEZLİK (ROL TUTSAKLIĞI)

## **9. DEĞERLERE UYMADA ÜÇ HATA**

Değerler

Değerlere Uymada Üç Hata

Birinci Hata: Ortama Göre Değerlere Uymak

İkinci Hata: Keyfimize Göre Davranmak

Üçüncü Hata: Karşımızdaki Kişiyeye Göre Değerlere Uymak

İnsanların Onurlan Eşittir

Ekmek mi İnsan mı?

## **10. ÇELİŞKİLERİMİZ, İKİLEMLERİMİZ**

Çelişki, İkilem

Buzun İçinde Ateş Var mı?

İkilemlerde Sıklık Bir Tür Çelişki mi?

Çelişkilerimize Birkaç Örnek

Moda

Kişisel Değerimiz

Gurur Duyma/Duymama ve Babalar

Ana Babalar ve Çocuklar Arasında Bir Benzerlik

Ötekini İkileme Sokmak

İkilemlerimiz ve İki Mantık

## **11. YÜZDE YÜZ HAKLI OLUNUR MU?**

Hiç Yüzde Yüz Haklı Oldunuz mu?

Annem mi Haklıydı Babam mı?

"Kabul Et Haksızsın!"

Kissinger Siyaseti, Hitler'in Vagonu

Çocuğunuz Yalan Söylerse

Futbolda Bir Acı Anı

Trafik Canavarı Tamamen Canavar mı?

Mafyaya Destek Olmuşluğunuz Var mıdır?

Toparlama

**12. "HEM ŞOFÖR MEHELLİ, HEM BEŞ KURUŞ" (VEYA "YÜZ ALTIN SENDROMU")**

Diyelim Anahtarınızı Unuttunuz

Diyelim Öğrencisiniz

Diyelim Bir İşyerinde Çalışıyorsunuz

Diyelim Evlisiniz

Evlilik Yıldönümlerini Unutan Erkekler

**13. KUSURSUZLUĞU ARAMANIN BEDELİ**

**14. MARİFET İLTİFATA TÂBİDİR**

Bilime, Sanata, Spora İltifat

Arazi Olmaya Değil, Araziye İltifat Etmeli

Yanlış İltifat, Yanlış Beceri ("Benim oğlan pek zeki... ")

Ailede İltifat/-sızlık

İşyerinde İltifat/-sızlık

Tarihten Bugüne İltifat/-sızlık

Az İltifat, Az Marifet, Övgüden Kaçınma, Eleştiriyeye Rağbeti

Labirentteki Fareye İltifat

Labirentlerden Çıkarma Yolu

Çocuklara Şekil Vermek

Maslow'un Türkçe'si

**15. CEZA, ÖDÜL, GERİBİLDİRİM, YAPTIRIM**

Ceza Tuhaftır, Komiktir

Cezanın Güçsüzlüğü

Çocuğa Dayak Ahlak Dışı mı?

Ceza ve Ödül Yerine Geribildirim

Ödülün Sakıncaları

## **16. KÜÇÜKAĞAÇ'IN EĞİTİMİ**

## **17. MOLA: TAMAMEN DURMAMAK İÇİN DURMAK**

Genel Öfke Kontrolünde Mola

Çocuklara Mola

Ailemizde Bir Mola Uygulaması

## **18. KADININ DEĞERİ, BAMSİ BEYREK'İN ŞEREFİ**

Kadın--Erkek Eşitliği

Bamsı Beyrek Masalı

Annemin Değeri Babamın Şerefi

## **19. SİNERJİ**

İmecede Sinerji

Doğada, Nesnelerde, Sandalyede Sinerji

Evlilikte Sinerji

İşyerinde Sinerji

## **20. YILDIRMA (MOBBİNG), İŞYERİ FOBİSİ, KURUM DEPRESYONU**

## **21. HOBİ TERAPİ**

**SONSÖZ**

# **Küçük Şeyler**

# ÖNSÖZ: KİTAP ÜZERİNE

Bir süredir televizyonda "Küçük Şeyler" adlı bir program yapıyorum. Elinizdeki kitap, bu programdaki bazı konuların genişletilmesiyle ve yeni konuların eklenmesiyle oluştu. Kitabın çerçevesi, insan ilişkileri, iletişim hataları, yaşama sevinci, çocuklarla iletişim, eşlerle iletişim, rollerimiz, kadın--erkek eşitliği...

Bugüne kadar akademik kitapların yanı sıra, kısmen akademik, kısmen popüler sayılabilecek iki psikoloji kitabı yazdım. Bunlar "İletişim Çatışmaları ve Empati" ve "Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak"\* adlarını taşıyor. Bu kitaplarda, akademik çerçevede, bilindik bilgilerin yanı sıra, yeni sayılabilecek bazı görüşlerime/iddialarıma yer verdim. Bunlar, daha çok meslektaşlarıma, psikoloji ve psikolojik danışmanlık öğrencilerine yönelikti. Fakat bunun yanı sıra bu iki kitapta, mesleği psikoloji olmayanlara da yönelmeye çalıştım. Buna rağmen, alanı psikoloji--eğitim olmayanlara bu iki kitap, özellikle birincisi biraz teknik geldi galiba. Bazı okuyucularım, kendileri için "daha rahat anlaşılır" bir kitap istediler. Elinizdeki kitapta bu öneriye uymaya çalıştım. Arada yeni şeyler söylesem bile, büyük ölçüde teknik olmayan bir dil kullanacağım.

Kitapta, sözü edilen konularla ilgili tüm teknik bilgilere, bütün kuramsal görüşlere yer verilmeyecek. Temel konulara, özellikle toplumun ihtiyacı olduğunu düşündüğüm ve seminerlerimde izleyenlerin etkilendiklerini gözlediğim konulara yer verilecektir.

Pek çok kişi televizyondaki "Küçük Şeyler" adlı programımızı izledi, beğendi. Şimdi içimde bir endişe var. Kitap ne kadar akıcı ve anlaşılır da olsa, yine de ekrandaki kadar keyif verici olmayabilir. Kitap ve televizyon farklı şeyler. Televizyon renkli, ama kitap da gerekli. Televizyonda paylaşmadığım, tartışmadığım konuları kitapta ele almaya çalışacağım. Ayrıca kitap okumaktan vazgeçmiş, sadece seyrederek veya kitapları kasetten dinleyerek öğrenen bir topluma dönüşmemizden de endişe ediyorum. Bu endişeleri okuyucularıyla paylaşmak istedim.

Küçük Şeyler programı ülkemizde, kişilerarası iletişim konusunda, aile rehberliği konusunda, belki bir anlamda koruyucu hekimlik konusunda, ortaya çıkan sürecin halkalarından birisi. Bu sürecin pek çok halkası var ve hepsi de önemli. Belki ilk halka Selim Sırrı Tarcan. İsveç'te incelemeler yapan Tarcan, yurda dönüşünde bu ülkedeki spor eğitimiyle, insan ilişkileriyle ilgili konferans vermiş. Birkaç izleyici gelmiş. Ertesi hafta "Selim Sırrı Flütle İsveç Havaları Çalacak" diye ilân vermiş, bu sefer salon dolmuş. O da biraz flüt çalmış, sonra İsveç'i anlatmış. Bir başka önemli halka belki şu: Çocukluğumda haftada bir gün beş dakika kadar radyoda birisi konuşur, çocukların nasıl yetiştirilmeleri gerektiğini anlatırdı. Konuşma bitince spiker "Eğitimci Orhan Çaplı'yı dinlediniz" derdi. Aklımda böyle kalmış. Sonra giderek yeni isimler çıktı ortaya. Bu alanda çok önemli bir halkayı Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu hocamızın, TRT'de yaptığı ve sunduğu "Hata Kimde?" adlı bir program oluşturdu. Çocukların yetiştirilmesinde dikkat edilmesi gereken noktalan vurguluyordu bu program. (Bütün bu büyüklerimizi rahmetle ve sevgiyle anıyorum; özellikle tanıma onuruna eriştiğim Yörükoğlu hocamıza,

yazdıklarıyla -çok değerli kitapları var-, anlattıklarıyla ve tedavi ettikleriyle ülkemize olan katkılarından ötürü şükranlarımı sunuyorum.) Sonra Doğan Cüceloğlu -benim Doğan Ağabeyim-, ailelerle, çocuklarla ilgili programlar yaptı; çok izlendi. Sonra benim yazdığım ve sunduğum Küçük Şeyler yayımlandı TRT'de. Yurt içinde ve dışında büyük bir izlenme oranı yakaladı bu dizi. Sanırım çok etkili oldu. O kadar ki, tıpatıp taklitleri çıktı; kırmızı koltuğuyla, dekoruyla, skeç-leriyle benzerleri yapıldı. (Bu olayın sevindirici olduğunu, bu tarzda programlar yapılmasının, toplumun konuya ilgisinden kaynaklandığını düşünüyorum. Küçük Şeylerin benzerlerinin daha yaygın bir şekilde ekranlarda görülmesini dilerim.)

Elinizdeki kitaba televizyondaki program ilham verdi. Bu yüzden dostlarıma teşekkür etmek istiyorum. Küçük Şeyler'in yönetmen ve yapımcıları olan Sayın Muhammed Şimşek'e, Muzaffer Evc'i'ye, Erol Evc'i'ye ve Erol Yazıcı'ya, ayrıca eşine "Hocamla bir program yapsana" diyerek konuyu bizlerin gündemine getiren Dr. Esin Uçak Şimşek'e teşekkür etmek isterim.

Benim açıklamalarım arasına serpiştirilmiş küçük tiyatrolar (skeçler) Küçük Şeyler'e büyük renk kattı. Bu skeçlerin konularını ben belirledim, bazılarını yazdım, bazılarını değerli senarist arkadaşlarım, örneğin Turgay Yıldız, Zehra Çelenk yazdılar. Değerli tiyatro sanatçısı arkadaşlarım Sükûn Isıtan, Serhat Mustafa Kılıç (Serji), Rıza Karaağaçlı, Elvan Karahasanoğlu, Ahmet Bacinoğlu, Sezin Akbaşoğulları ve Derya Keyfe teşekkür etmek istiyorum. (Ara ara bazıları ekibimizden ayrılıp İstanbul'a gittiler; üzüldüm.) Ve yine her zamanki gibi anneme, babama, öğretmenlerime, yurt içindeki ve dışındaki bütün

izleyicilerime, ÷lkeme ve dñnyaya teŖekkür etmek istiyorum.

Erdoğan Yenice kardeŖim "Hocam bizi de unutma" dedi. Sistem Yayıncılığa, Ŗermin Yenice'ye teŖekkür etmek istiyorum.

Ve son olarak, adetten değil ama kendime de teŖekkür etmek istiyorum. Hani el-gün yanında hatırım kalmasın diye.

\* Sistem Yayıncılık

# 1

## KÜÇÜK ŞEYLER ÜZERİNE BİR ÖYKÜ: İKİ DOST, BİR KUŞ

Kitaba bir öyküyle başlamak istiyorum. Bu öyküyü ben yazdım. Öyküm, şöyle kıssadan hisseli olsun istedim. Kelile ve Dimne'dekilere benzesin, Mevlâna'nın öyküleri gibi bir şey olsun istedim. Olaya doğudan, doğrudan bakmaya çalıştım.

Öyküm şimdilik yeni. Eğer yıllar sonra anlatılırsa mutlaka, "Bir zamanlar... " diye başlayacaklar. Madem fiyle, eskitilmiş tahtalar gibi, öykümü şimdiden eskiterek başlayalım söze:

Bir zamanlar bir ülkede iki arkadaş varmış. Bunlar pek haylazmış, üstelik sürekli gevezelik ederlermiş. Çevrelerindeki büyükler bunlara o kadar çok "Evladım az ve öz konuşun" demişler ki, sonunda adlan Az ve Öz kalmış.

Az, çok haylazmış; Öz de haylazmış ama, iyi--kötü ucundan kenarından okurmuş. Eski Yunan'dan, Eski

Roma'dan, Eski Türk'ten kitaplar okurmuş Öz. Aisopos'u bile tanırmiş. (Yüz yüze görüşmemişler ama kalpten tanışmış, o kısa, kambur, kekeme, ama tatlı dilli Aisopos ustayla.)

Neyse lafı uzatmayalım, Az ile Öz günlerden bir gün kötü işlere bulaşmışlar, kötü adamlarla dalaşmışlar. Ve bir gün olanlar olmuş. Haydutlar Az'ın ve Öz'ün gözlerini bağlayıp kaçırmışlar. Öyle az öteye değil; bir araca bindirip günlerce uzaktaki bir yere götürmüşler. Taştan bir odaya kapatmışlar. Odanın duvarında ufak bir pencere varmış. Demirli. Bu pencereden bakınca yalnızca gökyüzü gözüküyormuş.

Günlerdir gözleri bağlı yolculuk eden Az ile Öz çok yorgun düşmüşler ve nerede buldukları konusunda en küçük bir bilgileri yokmuş. Haydutlar iki arkadaşı taş odaya koyduklarında gözlerini açmışlar.

Öz hemen uyumuş. Az ne olur ne olmaz diye uyumadan beklemiş. Bir süre sonra Öz uyanmış ve Az'a "Ben uyurken ne oldu?" diye sormuş. Az, hiçbir şey olmadığını söylemiş. Öz "Hiçbir şey duymadın mı, görmedin mi?" demiş. Az, "Hayır, sadece pencereye bir kuş kondu" demiş. Öz heyecanla "Nasıl bir kuştu?" demiş. Az "Bilmiyorum dikkat etmedim, basbayağı bir kuştu, tam göremedim, sadece gagası gözükte" demiş. Öz "Gagası nasıldı?" diye devam etmiş. Az, "Ne bileyim dikkat etmedim" demiş.

Öz bu duruma çok üzölmüş. "Hay ben sana ne diyeyim; eğer o kuşun gagasına dikkatli baksaydın, şimdi nerede olduğumuzu bilebilirdik" demiş. Az "Saçma, bir gaga çok küçük bir şey. Ona bakıp nerede bulunduğumuzu nasıl anlayabiliriz ki?" demiş.

Öz "Bu dünyada küçük şeyler yoktur. Bakmasını bilen göz için her şeyin bir anlamı vardır" demiş ve devam etmiş:

***Bu dünyada küçük şeyler yoktur.***

***Bakmasını bilen göz için her şeyin bir anlamı vardır.***

"Bak eğer kuşun gagası uzun ise bizi Alma'nın (Alma yola çıktıkları kasaba imiş) kuzeydoğusundaki bataklık bölgeye getirmişler demektir. Uzun gagalı kuşlar suyun dibindeki solucanları, küçük kabuklan toplar çünkü, Eğer kuşun gagası, kısa, ince ve sivri ise ağaç kabuklarındaki böcekleri yiyordur; Söğüt Bülbülü'dür örneğin. Bu durumda bizi güneydeki ormanlık bölgeye getirmişlerdir. Eğer gagası eğri, çapraz uçlu ise, çam kozalaklarının pullarını ayıran bir çapraz gagadır. Bu durumda batıdaki çamlık bölgeye getirmişlerdir bizi. Eğer gagası kısa, kalın, güçlü ise tohumların, yemişlerin sert kabuklarını kırıyordur. Bu durumda Alma'nın kuzey batısındaız demektir. Nerede bulunduğumuzu bilmek ise kurtulma yolunda ilk adım olabilir."

Az duydukları karşısında hayretler içinde kalmış, Öz'e "Küçük bir şeyden böyle büyük sonuçlar çıkarabileceğini hiç düşünmemiştim. İyi de bütün bunları şimdiye kadar niçin bana öğretmedin?" Öz, "Şimdiye kadar böylesine zor durumda hiç kalmadık da o yüzden. Bu dünyada her durumda işe yarayacak küçük bilgiler vardır. Uygun durumda uygun bilgiyi kullanırsan büyük sonuçlar çıkar ortaya. Küçük, büyüğün anasıdır. Azlık çokluğun özüdür" demiş.

***Küçük, büyüğün anasıdır. Azlık çokluğun özüdür.***

## Kıssadan Hisse (Öyküdeki Önem):

Büyük şeylere küçük adımlarla ulaşılır. Ve insan, bedenine ve dünyaya hapsedilmiştir; taştan bir hücrede gibidir. Çevresindeki pek çok küçük şeyi fark ettikten sonra özgürlüğüne kavuşabilir. Bir gün yıldızlara ulaşabilmek için, bugün yeryüzündeki her şeyi değerlendirmeniz gerekir. Azlık çokluğun özüdür. Ve bir de şu: Evren, bir bütündür, tektir. Belki bu yüzden evrende birbiriyle tamamen ilişkisiz iki şey yoktur. İlişkileri görebildiğinizde, evren kalbini açar size. İşte Az ile Öz'ün öyküsü bunları anlatıyor bize.

# 2

## KÜÇÜK ŞEYLERİN ÖNEMİ

### Yaşamda Küçük Şeyler

Yukarıdaki öyküde küçük şeylerin önemi anlatılmak isteniyor. Genelde büyük şeylere değer veririz. Ancak büyük şeylere ulaşabilmek için küçük şeylere, küçük adımlara ihtiyacımız vardır.

Devasa büyüklükteki çığları ortaya çıkaran şey, başlangıçtaki ufacık kar parçacıklarıdır. Bütün büyük ırmaklar, dağlardaki sızıntılarla, çanak büyüklüğündeki gözelerle gözlerini dünyaya açarlar.

Akiro Krusava'nın çevirdiği Dersu Uzala adlı bir film vardı. Sibirya'daki ormanlara uyum sağlamış bir adamı anlatıyordu. Dersu Uzala, ormanda bir ayak izi gördüğünde, bu izin sahibinin genç bir insan mı yoksa yaşlı mı olduğunu anlayabiliyordu. Gençlerin ayak izlerinin arkası, yaşlıların ise ön tarafı daha derin oluyormuş. Çünkü gençler dik, yaşlılar ise öne doğru hafifçe eğilerek yürürlermiş.

Benzeri şekilde iz süren Kızılderililer de, alışık

olmayanların asla fark edemeyecekleri küçük ipuçlarından yararlanarak, örneğin genç sürgünlerin hangi tarafa eğildiğine bakarak onun gittiği yönü bilirlermiş.

Yaşar Kemal'in İnce Memed'indeki Topal Ali doğadaki küçük ipuçlarını okuma konusunda efsanevi bir güce sahiptir.

Hayvanlarda belli bir türün üyeleri birbirinin tamamen benzeri olmaz. Aralarında çok küçük farklılıklar bulunur. Bu farklılıklar türlerin zaman içinde değişime uğramasına ve günümüzdeki tür zenginliğine yol açmıştır. Bununla ilişkili olarak genlerdeki diziliş farklılıkları da yaşamda vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Birbirlerinden çok farklı gözükken iki hayvanın genlerinin dizilişi arasında genelde çok az farklılık vardır. Yani genlerin sıralanışındaki küçük farklılıklar çok farklı türlerin ortaya çıkmasına yol açar.

Benzer şekilde atomları oluşturan parçacıklarda ortaya çıkan -bize göre- küçük farklılıklar, bambaşka elementlerin, maddelerin oluşmasına yol açmıştır.

Fiziksel, biyolojik evrendeki küçük şeylerin büyük etkileri, yaşamın her alanında, doğada, insanda, Kızılderili'den Hintliye, Eskimo'dan Türk'e, topraktan iklime, hemen her yerde, her toplumda karşımıza çıkar.

Hintliler alışık olmayan gözlerin göremeyeceği ufakık bir bulut kümesine bakıp muson yağmurunun başlayacağını bilirlermiş. Anadolu köylüsü de bir zamanlar belirli bir yönden çıkan küçük bulutları görür görmez, "sağanak geliyor" diye harmanı toplardı.

Hekimler en küçük belirtileri, dedektifler ulaşabildikleri bütün ipuçlarını değerlendirirler.

Sonuçta, ister bir ormanda, ister bir muayenehanede olalım, yaşamdaki küçük ipuçlarını fark ettiğimizde, doğaya uyum sağlamamız, yarına kalmamız kolaylaşır.

Aslında bu durumun farkındayızdır. Küçük Şeylerin önemi geleneksel kültürümüzde "bir mih (bir tür çivi) bir nal kurtarır, bir nal bir süvari kurtarır" özdeyişiyle ifade edilir. Ancak pratikte küçük şeylere ne ölçüde önem verdiğimiz ve özellikle küçük şeylerden mutlu olmayı ne ölçüde becerdiğimiz tartışmaya açık bir konudur.

*Küçük ipuçlarını fark ettiğimizde,*

*doğaya uyum sağlamamız, yarına Kalmamız Kolaylaşır.*

## **İnsan İlişkilerinde Küçük Şeyler**

Küçük şeyler, doğa--insan etkileşiminde olduğu kadar, insanlar arasındaki iletişimlerde de önemlidir. Konuşurken, tek bir kelimeye alınırız veya tek bir kelimeye seviniriz. Birbirimizin yüz ifadelerinden, en küçük mimiklerinden sürekli anlam çıkarmaya çalışırız. Karşımızdakinin sözleri ile mimikleri arasındaki küçük çelişkiler bizi çok ilgilendirir. Örneğin birisi bizi evine davet ettiğinde, bu daveti yürekte mi, yoksa usulen mi yaptığı konusunda ipucu yakalamak için onun yüz ifadesini inceleriz. Genelde, davette bulunan gözlerini açar ve hafif yalvarır bir ifadeyle "Allah aşkına gel bak, gelmezsen ölümü gör" diyorsa, gitmemiz gerektiğine gönül rahatlığıyla karar veririz.

## **Kadınların Empatik Becerileri Niçin Gelişmiş?**

İletişimde mimiklere dikkat etmek, bazı canlı türlerinde, özellikle insanlarda ilginç özellikler ortaya çıkarıyor. Örneğin, yapılan araştırmalar genelde kadınlarda empatik becerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Kadınların empatik becerilerinin erkeklerin empatik becerisinden daha yüksek olması, "kadın duyarlılığı" kavramıyla açıklanabilir. İyi de kadınlar niçin daha duyarlı? Niçin erkeklere oranla daha iyi empati kurabiliyorlar?

Kadınların erkeklere oranla daha iyi empati kurmalarının çeşitli nedenleri bulunabilir. Bir görüşe göre bu nedenlerden bir tanesi şu:

Bazı canlı gruplarında statüsü düşük olanlar saldırganlığa uğramamak için yüksek statülülerin, örneğin liderin davranışlarını sürekli gözlerler. Benzer şekilde insanlarda da nice toplumda aile ortamlarında erkeğin statüsü kadınınkinden üstün olmuştur. Kadın, erkeğin gözüne bakmak, onun sinirli olup olmadığını anlayıp kendini ona göre ayarlamak zorundadır. Aksi halde, sözel ya da fiziksel saldırıya uğrayabilir.

Erkeğin şu andaki davranışlarına bakıp az sonraki davranışlarını tahmin etmek zorunda olan kadın, giderek onun yüz ifadelerine, vücut diline daha duyarlı olmuştur. Bu durum da kadının empatik becerisinin gelişmesine yol açmıştır.

Çevremizde vardı, maalesef hâlâ var: Erkek akşam eve geldiğinde karısı kaygılı bir şekilde onun yüzüne bakar. Kocasının sinirli olup olmadığını, diğer bir ifadeyle eşref saatinin yerinde olup olmadığını anlamaya çalışır. Eğer

evin beyi sinirliyse hemen çocuklarını uyarır, "Babanız sinirli, aman ortalarda dolaşmayın" dermiş.

Küçük şeylerin toplamı, doğada olsun, toplumda olsun daima büyük yekûnlar doğuruyor galiba. Yüzyıllar boyunca, onbinlerce kadın, gökyüzünde karabulut gözleyen çiftçiler gibi, kocalarının yüzünde bir karar, bir öfke belirtisi gözleye gözleye, duyarlı hale gelmiş, empatik becerilerini geliştirmiş olabilirler. Erkeklerin büyük çoğunluğunda, "ya karım kızarsa" korkusu bulunmadığı için böylesine bir duyarlılık gelişmemiş olabilir.

## **Küçük Şeylere Dikkat Öğrenilebilir**

Kadınların empatik becerilerinin gelişmişliğinde, bir biyolojik temel, bir genetik yatkınlık da bulunabilir. Ama kadın--erkek ilişkilerinden kaynaklanan öğrenme, anneleri ve çevredeki diğer kadınları örnek alma da etkili olmuş olabilir.

Empati, doğuştan sahip olunan bir özellik değildir. Araştırmalar, kadın--erkek herkesin empatik becerisinin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini, empati kurmanın öğrenilebilen bir şey olduğunu göstermektedir.

Dikkat konusuna ayrıntılı olarak girmeden, bu konudaki klasik bir araştırma sonucuna değinmek istiyorum: Belli mesleklerdeki kişiler, meslekleriyle ilgili şeylere giderek daha fazla dikkat eder hale geliyorlarmış. Örneğin, terziler insanların elbiselerine, berberler saçlarına, ruh sağlığı uzmanları yüz ifadelerine daha fazla dikkat ediyorlarmış. Bir tiyatro salonunu, küçük bir deliği bir saniye açıp kapatarak bir tiyatrocuya gösterdiğinizde seyirci

yoğunluğunu, bir itfaiyeciye gösterdiğinizde ise salonda kaç kapı olduğunu algılıyormuş.

Bunlar ve benzeri örnekler, küçük şeylere dikkat etmenin, aslında öğrenilebilen bir şey olduğunu göstermektedir. Belirli ortamlar, belirli yaşam koşulları bize bazı şeylere özellikle dikkat etmeyi öğretir.

Bildiğim kadarıyla biz Türkçe'de kara iki ad veririz: Kar ve kırç. (Kırç, diş diş olmuş eski kardır.) Eskimolarda ise otuza yakın kar adı vardır. Kültürlerdeki bu farklılıklar, yaşam şartlarından kaynaklanıyor olsa gerek.

Bence bu konudaki en çarpıcı örnek, her toplumun kendi üyelerini birbirine benzemez, öteki toplumları ise benzer algılamasıdır.

## **Çinliler Birbirine Benzer mi?**

Küçük yaşlardan itibaren yakın çevrelerindeki insanların "Çinliler birbirlerine benzer mi?" sorusuna, doğu ve Orta Asya dışında oturan pek çok kişi "Evet" cevabını veriyor. Ama Çinlilere sorduğunuz zaman onlar da "Biz

Çinliler birbirimize benzemeyiz, batılıların hepsi birbirine benzer" derlermiş.

Bize göre zenciler, Çinliler birbirine benzer. Ama biz benzemeyiz. Niye?

Galiba olayın açıklaması şu: içinde yaşadığımız toplumda, küçük yaşlardan beri yakından tanıdığımız çok sayıda insan vardır. Böyle olunca bunların yüzleri arasındaki küçük farklılıkları yakalayabiliriz. Yeterli sayıda Çinliyle, yeterince uzun süre birlikte kalmadığımız için de,

Çinlilerin yüzleri arasındaki farklılıkları fark edemeyiz ve hepsinin birbirine benzediğini düşünürüz.

***Küçük farklılıkları yakalayamamak,***

***ötekileri yanlış algulamamıza, zaman zaman da mutsuz olmamıza yol açar.***

Bir arkadaşım anlattı. Havaalanında bir grup Türk oturuyorlarmış. Birkaç Japon çocuk bunların karşına geçmiş, baş ve işaret parmaklarıyla gözlerinin altını ve üstünü çekiştirip, yani çekik gözlerini yuvarlak hale getirmeye çalışarak bir yanda da "Hımm.. " sesi çıkarıyorlarmış. Birkaç kişinin bunlar bizimle dalga geçiyor diye canı sıkılmış. Arkadaşım ise "Kızmayın, biz de küçükken Çinlilerin karşısına geçip, parmaklarımızla gözlerimizi iki yana çekiştirip 'Hımmm... ' derdik" demiş.

Galiba herkes, kendi gözünün, kendine ait her şeyin normal olduğunu, ötekilerde ise bir tuhafılık bulunduğunu düşünüyor.

Küçük şeylere dikkat etmenin önemi galiba bir de dil konusunda ortaya çıkıyor. Anadili Türkçe olanlar için "cam" ve "çam" sözcüklerini birbirinden ayırt etmek kolaydır. Ancak Türkçe'yi ileri öğrenmeye çalışan, anadili Hint-Avrupa dili olan batılılar için c'yi ç'den ayırt etmek zordur. Bizim için de İngilizce'nin farklı t'larını (the ile tree'yi) ayırt etmek güç. Yüzler arasındaki küçük farklılıkları yakalamak da kültürle, öğrenmeyle ilgili.

**Mutlu Olmak Öğrenilebilen Bir Şey mi?**

Yukarıdaki tartışmalardan ortaya çıkan sonuç şu: Küçük şeylere dikkat öğrenilebilen bir şeydir, insanlar, içinde yaşadıkları ortama, aldıkları eğitime göre birtakım küçük şeylere dikkat etmeyi öğreniyorlar. Çiftçiler, hekimler, terziler, dedektifler, kendi uğraşlarıyla ilgili küçük ipuçlarını değerlendirmeyi öğrenebiliyorlar.

Küçük şeylere dikkat etmeyi öğrenebilen insan, bunlar karşısında mutlu veya mutsuz olmayı da öğrenebilir. Bazılarımız, küçük şeylere dikkat etmeyi ve bunlar karşısında mutsuz olmayı öğrenmiş bulunuyoruz. Bazılarımız ise aynı küçük şeylere dikkat edip mutlu olmayı öğrenmiş bulunuyoruz. (Maalesef, ikinci gruba girenlerin sayısı galiba daha az. En azından ülkemizde az. Bu konuda bir araştırma yürütmeye çalışıyoruz.)

***Küçük şeylere dikkat etmeyi öğrenebilen insan,  
bunlar karşısında mutlu veya mutsuz olmayı da  
öğrenebilir.***

Yani bazıları bardağın yarısı boş diye esef etmeyi, bazıları ise yarısı dolu diye sevinmeyi, şükretmeyi öğrenmiş. Doğuştan iyimser veya kötümser olmuyoruz. Belirli durumlar karşısında iyimser veya kötümser olmayı çeşitli yollarla öğreniyoruz. Örneğin, büyüklerimizi model alarak öğreniyoruz.

Bir düğüne giden insanların, bir şeyleri övmekten çok, negatif eleştiriyi yönelttiklerini görürüm. Ufacık ufacak ayrıntıları yakalayıp kurabiyeleri, limonataları, gelinin, damadın kaşını, gözünü, kayınvalidelerin elbiselerini eleştirdiklerini duyarım, insanlar eleştiriyorlar, eleştiriyorlar, ondan sonra da "Aman bize ne, Allah mesud etsin" diyorlar. İyi de, şu 'bize ne'yi en başta demeyi öğrenebilir miyiz acaba?

Eğer bir insan genelde kötümser, karamsar ise, galiba zamanla bu karamsarlığı destekleyecek yönde küçük ayrıntıları fark eder hale geliyor. Negatif vurgulaya vurgulaya, yaşama negatif bir bakış tarzı geliştiriyor. Bu durumun sonucunda da, arabesk şarkılarda duyduğumuz "batsın bu dünya" tavrı çıkıyor ortaya.

Karamsarlığı öğrendiğimiz gibi iyimserliği de öğrenebiliriz. Bu konuyu ilerde tekrar ele alacağız.

## **Küçük Şeylere Önem Vermek Her Zaman Mutluluk Getirir mi?**

Eğer "Küçük şeyler önemlidir" dersek bu, bazı durumlarda sıkıntı yaratabilir. Küçük şeylerden mutlu olabileceğimiz gibi, mutsuz da olabiliriz. Biz uzmanlar, eğitimciler bu konuda galiba bir çelişki sergiliyoruz. Şöyle:

Örneğin diyoruz ki, "Komşun sana gülümserse, bu küçük şey aslında önemlidir, mutlu olmalısın. " İyi. Ama diyelim ki komşunuz, size dik dik baktı ve selam vermedi. Bu durumda ise galiba şunu söylüyoruz: "Komşunun sana selam vermemesi küçük bir şeydir, moralini bozmana deyme. " Bence burada bir çelişki var.

Veya, "Size trafikte teşekkür anlamında korna çalarlarsa sevinin, eğer hakaret anlamında çalarlarsa aldırmayın. " Yine çelişki var. Eğer küçük şeyler önemliyse, o zaman üzülebiliriz de.

Bu konudaki çelişkiyi acaba şu mantıkla çözebilir miyiz? Neyin küçük, neyin büyük olduğu veya küçük şeylerden hangisinin ne ölçüde önemli olduğu görecelidir (rölatiftir). Fiziksel dünyadaki hemen her şeyin göreceli olması gibi, insanın dünyasında bu şey de görecelidir.

Evrende yaklaşık 200 milyar civarında galaksi var. Bu yaklaşık bir sayıdır. Dışardan bakınca bir tanesi eksik veya fazla, hiç önemli değildir. Ama bizim için bizim galaksimiz çok önemlidir. Evrende  $10^{21}$  (1, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000) tane bizimkine benzer güneş vardır. Bunlardan bir tanesi eksik veya fazla olmuş, hiç önemli değildir. Ama bizim güneşimiz bizim için çok önemlidir. Evrende her şey göreceli.

***Neyin küçük, neyin büyük olduğu veya  
küçük şeylerden hangisinin ne ölçüde  
önemli olduğu görecelidir.***

İnsanların dünyasında da neyin büyük, neyin küçük olduğu, neyin, ne zaman önemli veya önemsiz olduğu görecelidir. Ancak bu göreceli alemde insanın bir üstünlüğü var. İnsan, nesnelere ve olaylara değer verebilen, onları değerlendirebilen bir varlıktır. Güneşin böyle bir gücü yoktur, ama insanın vardır.

O halde insan, karşılaştığı küçük şeylerden hangisine, ne yönde önem vereceği konusunda iradesini kullanabilir.

Eldeki ölçüt bence, "yarına kalmak" olmalıdır. Eğer bir olaya verdiğimiz değer, yarına kalma ihtimalimizi artıracaksa önemlidir, artırmayacaksa önemli değildir. Her şeyin göreceli olduğu bir dünyada kişinin kendini koruması esas olmalıdır.

*Eğer bir olaya verdiğimiz değer,  
yarına kalma ihtimalimizi artıracaksa önemlidir,  
artırmayacaksa önemli değildir.*

*Her şeyin göreceli olduğu bir dünyada  
kişinin kendini koruması esas olmalıdır.*

Diyelim ki komşunuz size selam verdi. Bundan hoşnut olursanız, kendinizi iyi hissedersiniz; bu da sizin yarına kalma ihtimalinizi artırır. Ama eğer 'Yahu bu adam bir çıkarı olmadan babasının hayırına selam vermez' gibilerden düşünürseniz, kendinizi iyi hissetmezsiniz. Bu da sizin yarına kalma ihtimalinizi azaltır.

Diyelim ki komşunuz size selam vermedi: Eğer bu duruma fazlaca üzülürseniz, yarına kalma ihtimaliniz azalır. "Görmemiştir" diye düşünür, fazlaca üzülmezseniz, yarına kalma ihtimaliniz artar.

Genelde yaşama pozitif bakmalıyız. Tehlikeler karşısında önlem almak gerektiğinde, bazen negatif düşünmek gerekebilir. Fakat negatif düşünmeyi bir alışkanlık haline getirmek, bizi tehlikelerden korumak yerine, tehlikeye atıyor demek istiyorum. Olaylara ne zaman pozitif, ne zaman negatif yaklaşacağımızı öğrenirsek; bizi rahatlatacak olayları fark etmeyi, vurgulamayı, yanı sıra rahatsız edecek olaylara fazlaca önem vermemeyi

öğrenirsek ömrümüz uzar.

***Tehlikeler karşısında önlem almak  
gerektiğinde, bazen negatif düşünmek gerekebilir.  
Fakat negatif düşünmeyi bir alışkanlık haline  
getirmek, bizi tehlikelerden korumak yerine,  
tehlikeye atıyor.***

İnsanın, göreceli bir dünyada, dünyaya uyum sağlayacak, kendini mutlu kılacak şekilde, çevresindeki olayları önemli ya da önemsiz algılamaya yetecek beyin gücü vardır.

Bir çocuğun sokakta bana gülümsemesi çok önemli bir olaydır. Birisinin ters ters bakması ise, düzeltmem gereken bir davranışım varsa önemlidir; ama yapabileceğim bir şey yoksa hiç önemli değildir. Kendimi bu şekilde düşünecek şekilde eğitebilirim.

Bireyin kendi gayretiyle duygularını tamamen denetim altına alması ve ruhsal sorunlarını çözmesi mümkün değildir. Bu konuda fazlaca enerji harcaması da, herhalde uygun değildir. Bireye fazla yüklenmemek gerekir. Bu konuda özetle şunu söylemek istiyorum: Karamsarlığın biyolojik birtakım nedenleri bulunabilir; ama karamsarlık, yaşama olumsuz bakış tarzı, bir açıdan çevreden öğrenilebilen bir şeydir, iyimserlik, yaşama olumlu bakış tarzı da, bir ölçüde öğrenilebilen bir şeydir. Birey, kendini fazla zorlamadan, kısmen de olsa yaşama olumlu gözlerle bakacak şekilde kendini eğitebilir. İnsanın RAM'i, sabit-diski buna müsaittir.

# 3

## KİTABIN KAPAĞINDAKİ KÜÇÜK ŞEYLER

Kitabın kapağında midye kabukları var. Midye kabukları küçük şeylerdir. Çocukken ilgimi çekerdi; biriktirirdim. Bir midye kabuğu koleksiyonum vardı. Yetişkin olduğumda, kumsallarda güzel renkli olanları elime alıp ilgiyle bakmaya devam ettim. Ama birkaç yıl öncesine kadar, o küçük midye kabuklarının içlerinde büyük bir matematik taşıdığını bilmiyordum.

Midye kabuklarındaki helezonu dikdörtgenler içine yerleştirdiğiniz zaman, Fibonacci dizisine uygun bir yapı ortaya çıkıyormuş. Fibonacci dizisi 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34... şeklindedir. (Yani dizideki her sayı, kendinden önceki iki sayının toplamıdır.) Midye kabuğu, belki insan kulağı, bu diziyi barındıran bir yapıya sahip.

Ayçiçeklerinin/günebakanların tanelerinin sıralanışı, ağaçların fidan verme, güllerin budanma düzenleri, hatta eni--boyu zarif altın oranlı dikdörtgen, midye kabukları gibi Fibonacci dizisini barındırıyormuş içinde.

Bir midye kabuğu veya bir ayçiçeği küçük bir şeydir.

Sayıların 1, 2, 3, 5, 8... diye peş peşe yazılması da bir bakıma küçük, önemsiz bir şey sayılabilir. Ama midye kabuklarında ve ayçiçeklerinde bu sayı düzeninin ortaya çıkması, işte bu büyük bir şeydir. Küçük şeylerde, küçük olasılıkların, sürekli bir kesinlikle gözükmesi büyük bir şeydir.

Bir insan parmağı, evrende çok küçük bir şeydir. Ama bir parmak izinin, geçmişteki ve gelecekteki tüm parmak izlerinden farklı olması, işte bu büyük bir şeydir. (Olasılıklar aleminde, küçük olasılıkların mevcudiyeti, bazen ise büyük olasılıkların imkânsızlığı, büyük bir şeydir.)

Eski Yunan Felsefesi, "Arke (arkhe), ana şey nedir?" diye başlamıştı işe. Dünyayı oluşturan ana şey, kimine göre bir maddeydi, örneğin toprak, hava, ateş, su idi. Kimine göre arke, atomdu. Pythagoras Usta, arkenin sayı olduğunu söyledi. Ona göre uzayda sayıların dansı vardı; yerde, gökte, müzikte sayıların dansı vardı. Muhteşem bir iddia. Gerçekten, atomlarda, moleküllerde, galaksilerde, seslerin dalga boylarında, müzikte, sayısal düzenler, matematiksel tekrarlar var. Midye kabuğunda, fidanlarda sayısal düzenler var. Belki gerçekten de evrende sayılar dans ediyor; bazen sessiz, bazen müzikle...

## **Midye Kabukları Üzerine Bir Şiir**

Bazen küçük bir şey, bütün bir yaşamımızı gözden geçirmemize yol açabilir. Geçen sene, henüz elinizdeki kitabın kapağı ortada yoktu. Samsun'a konferans vermeye gitmiştim. Sabah otelin önündeki kumsalda yürüyüş yaparken midye kabukları gördüm ve o gün şu şiiri yazdım:

## KOLEKSİYONCU

Kıyıları boyunca yürüdün yıllar yılı,  
çakıl taşları topladın ve midye kabuklar...  
Geçip gitmesin diye günler  
çekmecelerde sakladın.

Topladığın onca pul, kibrit, taş, kabuk  
bir kıyamet gününde gelip seni bulacaklar;  
"İşte!" diyecekler "bizi biriktiren çocuk";  
ellerinden öpecekler.

**Sanırım bu şiirde, küçük bir midye kabuğundan yola!  
çıkıp bütün bir yaşamı gözden geçirmiş oldum.**

# 4

## YAŞAMINIZDAKİ ENSTANTANELERİ YAKALAMAK: KÜÇÜK ŞEYLERDEN BÜYÜK MUTLULUKLAR ÜRETMEK

Günlük yaşamda karşınıza çıkan küçük olayları, kendinizi ve çevrenizi mutsuz edecek şekilde, "çok büyük ve kötü" olaylar olarak algılayabilirsiniz. Böyle bir gücünüz vardır. Örneğin trafikte size haksız yere korna çalan birisini aracınızla izleyip, sıkıştırıp, kavga edip, karakollara, hastanelere düşebilirsiniz. Bunu becermeye yetecek zihinsel ve bedensel gücünüz vardır.

Ama sizin aynı zamanda size haksız yere korna çalınmasını küçük, önemsiz bir şey olarak algılama ve sıkıntıya girmeme gücünüz de vardır.

Ve dahası, sizin, çevrenizdeki bazı küçük şeyleri fark edip onlarda büyük lezzetler, büyük mutluluklar yakalama gücünüz de vardır. Örneğin bir yolculukta, yoldan, yolculuktan, teknolojiyle bütünleşiyor olmaktan\* ötürü keyif duymaya gücünüz vardır. Yaşamınızdaki enstantaneleri yakalamaya gücünüz vardır. Eğer bunu gerçekleştirirseniz -bir önceki bölümde belirtildiği gibi- yarına kalma ihtimaliniz artar. Eğer küçük şeylerde büyük mutsuzluklar yakalar, üzülür kavgalar ederseniz, ölme ihtimaliniz artar. Seçim size aittir.

## **Rezalet mi Nezaket mi; Felaket mi Zarafet mi?**

Epiktetus'un da dediği ve bugün psikolojideki bazı yaklaşımlarda da vurgulandığı gibi, olaylar önemli değildir, onları algılama şeklimiz önemlidir. Size korna çalınmasını, anında cezalandırılması gereken büyük bir kabalık olarak da algılayabilirsiniz, önemsiz bir ukalalık] olarak da algılayabilirsiniz.

***Olaylar önemli değildir, onları algılama şeklimiz önemlidir.***

Neyin önemli, neyin önemsiz olduğu, neyin kabalık, neyin kibarlık olduğu, üç boyutta değişir: Kişiden kişiye değişir, toplumdan topluma değişir, zaman içinde değişir.

Dünyada bazı kültürlerde misafire dil çıkarmak zarafet sayılıyormuş. Eskiden Macaristan'da ev sahipleri, nezaket gösterip "gece yatıya kal" anlamında misafirin at arabasının tekerlerini söktürürlermiş. Şimdi biz misafirimize dil çıkarsak zarafet değil felaket olur. Misafirimizin arabasının dört lastiğini çıkarıp arabayı takozlara oturtsak, nezaket değil rezalet olur.

İçinde yaşadığımız toplumun kültürüne, değerlerine uyup uymamakta kısmen özgürüz. Tamamen özgür değiliz. Şehir parkında tüfekle kuş avlamaya veya çırılçıplak dolaşmaya karar verirsek ciddi problemler çıkar ortaya. Bu konuda başınız emniyetle derde girdiğinde, "Bakin benim çıplak dolaşmam küçük bir olaydır; fazla büyötmeyin" demeniz, pek anlamlı değildir. Zamanı ve mevcut toplumsal değerleri hiçe saymak konusunda tamamen özgür değiliz. Ama bireysel boyutta, galiba büyük ölçüde özgürlük var.

Örnek:

Çıplak dolaşamazsınız; ama sokakta yürürken elbisenizin lekeli olduğunu gördüğünüzde, bu olayı bir felaket olarak da algılayabilirsiniz, fazla büyötmeyebilirsiniz de. Misafirinize dil çıkarıp çıkarmama konusunda tamamen özgür değilsiniz. Misafirlerinize sürekli dil çıkarıyorsanız, size gelen misafir sayısında, en azından azalma ortaya çıkar. Ama misafire sunduğunuz cevizli kekin içinden ceviz kabuğu çıktığında, günlerce üzülp üzülmemekte, bu olayı fazlaca büyötüp büyötmemekte tamamen özgürünüz.

Yaşamınızda ortaya çıkan bazı aksilikleri büyük değil, küçük olarak algılamak, bazı güzellikleri ise büyük/önemli olarak algılamak mümkündür. Bu konuda

kendinizi eğitebilirsiniz. Başlangıç olarak şunu düşünebilirsiniz: Karşılaştığınız olayları "rezillik mi" yoksa "güzellik mi" olarak algılayacağınız; eğer güzellikse ne büyüklükte bir güzellik olarak algılayacağınız öğrenilebilen bir şeydir. Ve sizin bunu öğrenmeye gücünüz vardır. (Ve tabii öğrenmeye direnme konusunda da gücünüz vardır. Seçim size aittir.)

## **Yaşamınızdaki Enstantaneleri Yakalamak**

Fotoğraf sanatçıları enstantane yakalamaktan söz ederler. Sürekli değişim içindeki bir dünyada, bir an için ortaya çıkan ve tekrarı mümkün olmayan bir hareketin, bir durumun fotoğrafını çekmek demektir enstantane yakalamak.

Vesikalıklar enstantane değildir; poz veririz çünkü. Ama Afgan kızın o bir anlık bakışı veya duvar dibindeki amelelerin bir anlık varoluşları birer enstantanedir.

Enstantane küçük bir andır; ama o anı yakaladığınızda, o an ömür boyu karşınızdadır.

Karşınıza çıkan birtakım olayları önemsemeyebilirsiniz. Ya da onlardan bazılarını çekip çıkarma ve onlardan büyük lezzetler alma konusunda, kısacası yaşantımızdaki enstantaneleri yakalama konusunda kendinizi eğitebilirsiniz.

Dünyada, bir insan olmadan kendi kendine enstantane olmayı hak eden hiçbir manzara yoktur. Enstantane sanatçının beynindedir. Sanatçı, enstantane yakalama

konusunda, daha doğrusu, bir şeyi enstantane haline getirme konusunda kendini eğitmiş kişidir. Dilerseniz siz de kendinizi öğitebilirsiniz.

*Enstantane küçük bir andır;  
ama o anı yakaladığınızda,  
o an ömür boyu karşımızdadır.*

**28.08.2003 Perşembe 19.50**

Şu anda balkondayım. Yanımda babaannem var. Babam içeri gitti. Kitap yazıyor galiba. İki satır da benim katkım olsun. Garibim babaannem de böyle mahzun mahzun, bir ateş topu gibi görünen güneşin batışını izliyor. Bayan Vasfi'nin üstünde değişik renkte bir şal var. Manzara süper. Böyle masmavi bir manzaranın karşısında oturup yazı yazmak, kitap okumak ve aval aval bakmak insana büyük bir zevk veriyor.

Babaannem "Tuğcan bir kayık alalım" diyor. Dağları delen Sabahat Dökmen, biz tekneyi ne yapalım? Nasıl kullanırız? Alırız ama babamın aldığı o gereksiz eşyalar gibi bir köşede boş boş durur. Haksız mıyım? Ya bu ses ne? Uçak desem değil, gök gürültüsü desem hiç değil. Burada

.....lütufta bulunmuş defterine bir iki şey yazıyor,

şimdi Üstün Bey bu işe kızar mı? Sanırım anlattıklarıyla tutarlı davranmak için kızmaz. Kızarsa onun problemi. Bre...

Değerli okuyucularım, yukarıdaki çerçeve içindeki yazı nereden çıktı diye düşüneceksiniz. Olay şu: Bir yaz akşamı balkonda oturmuş bu kitabı yazıyordum; deftere kalemle. Yanımda küçük kızım (o yıl ilköğretimi bitirmişti) ve tekerlekli sandalyesinde annem oturuyordu. Bir ara içeri girdim. Balkona tekrar çıktığımda gördüm ki kızım deftere yukarıdaki yazıyı yazmış. Şaka olsun diye. Silesim gelmedi. Daha sonra çıkarırım diye düşündüm,

unuttum. Yayınevindeki arkadaşlarım müsveddeyi temize çekerken, bilmeden bu yazıyı da yazmışlar. Yine içimden silmek gelmedi, kaldı. Sonra bir ara düşündüm ki, bu da bir enstantane ya da ne bileyim, bir güzel tesadüf. Öylece bıraktım. İşte bu yazının öyküsü bu. Devam edelim:

Galiba, akıp giden zamandan elimizde kalan bir avuç şeye enstantane diyoruz. Sizin evinize bugüne kadar Ara Güler hiç gelmedi; bundan sonra da gelmeyecek. Bu demektir ki, evinizdeki, yakalanması mümkün binlerce enstantane ziyan oldu ve ziyan olacak. Ama üzülmeyin, evinizdeki enstantaneleri siz yakalayabilirsiniz.

***Sizin evinize Ara Güler hiç gelmeyecek.***

***Evinizdeki ve yaşamınızdaki enstantaneleri***

***yakalamaktan siz sorumlusunuz.***

Şu an bu kitabı okumaktasınız. Birazdan okumayı bırakacaksınız. Ve tarih boyunca, şu andaki duruşunuz, pozunuz bir daha hiç varolmayacak. Bakın ve bu enstantaneyi fark edin. Gözlerinizle, zihninizle, içinde sizin de bulunduğunuz şu enstantaneyi yakalayın. Tek kopya halinde zihninizde saklı kalsın.

Şu an evinizin en dağınık köşesini düşünün. Benim görmemi istemezsiniz. Ama bir fotoğraf sanatçısı gelip o köşeyi öyle bir açıdan çeker ki, sergilere koyarlar; görseniz iftihar edersiniz. O halde o köşeyi bugün siz fark edin. Gözlerinizle, zihninizle o köşenin resmini çekin.

Hiç fark etmeden geçip gittiğimiz sokaklar vardır; kapı önlerinde çocuklar vardır. Ara Güler onları ölümsüz hale getirmiştir. Şemsi Güner onları ölümsüz hale getirmiştir.

Hiç fark etmediğimiz, çalarken bile tam bakmadığımız kapılar vardır. Şakir Eczacıbaşı, Laleper Aytek veya Yılmaz Bulut, onları ölümsüz hale getirmiştir. Onlar, binlerce kez açılıp kapanan kapıların resmini bir kez çektiler sözgelisi; ve o bir defalık görüntü, çok uzun bir zaman, çok sayıda insan tarafından görülebilir oldu. Sadece (onlar değil; nice ressam, nice yazar, nice fotoğrafçı...

Bizim hiç duymadığımız, baktığımızda yalnızca pişmiş hallerini hayal ettiğimiz alabalıkların sesini Schubert olmasaydı nasıl duyabilirdik. Eğer Osman Hamdi Bey'in o gözleri olmasaydı, o halıları, o kaplumbağaları nasıl görebilirdik. Van Gogh'un o basit ve dağınık odasının, o öylesine atılıvermiş eski postallarının böylesine ihtişamlı olduğunu, o göstermese nasıl görebilirdik.

Ve bugün, sizin tarafınızdan algılanan ve bir gün kay-ı) olacak bir dünyayı, küçük--büyük, önemli--önemsiz demeden, siz topyekûn fark edip kucaklamazsanız, bir gün kim fark edecektir?

***Yaşamınızdaki küçük şeylerde büyük tatlar bulmak  
sizin sorumluluğunuzdur.***

Sofrada, yakınlarınızdan birisinin bardağa su doldurmasını basit bir olay olarak algılayabilirsiniz. Ya da bu olayı tarih boyunca tekrarı olmayacak bir enstantane, muhteşem bir an olarak da algılayabilirsiniz. Bir kadının bir odadan diğerine giderken eteğini savurması kocasının, veya bir erkeğin kravatını düzeltmesi karısının yıllar sonra hasretle hatırlayacağı bir anı olacak belki. Acaba bunları, gördüğümüz o ilk anda keyifle seyretsek ve keyif aldığımızı onlara söylesek nasıl olur?

***Dünyada enstantane sıkıntısı yoktur; önemli olan sizin objektifinizin kaydetme gücüdür.***

# 5

## MUTLU OLMAK POLYANNACILIK MI?

Mutsuz olmayı, şuna buna söylenmeyi, karamsarlığı öylesine derinden öğrenmişiz ki, "Bu ülkede yaşanmaz" ve nihayet "Batsın bu dünya" demeye hakkımız olduğunu düşünüyoruz sonuçta. Ve daha da kötüsü, iyimser birini gördüklerinde canları sıkılıyor kötümserlerin, adeta "Şuna bir şey söyleyeyim de keyfi kaçsın" diyorlar içlerinden. Yıllardır seminerlerimde iyimser olmanın öneminden söz ettiğimde en az bir kişi çıkıp "Hoca iyi de o zaman bu polyannacılık olmaz mı?" der. Bu karamsarlığa prim veren bakış tarzı beni üzüyor. Şimdi söz konusu cümleye tekrar bakalım:

"İyimserlik, küçük şeylerden mutlu olmak polyannacılık sayılmaz mı?"

Bu görüşte, sanırım iki hata var. Birincisi "iyimserlik eşittir polyannacılık" iddiasıdır ki bu doğru değildir, ikincisi böyle söylendiğinde polyannacılığın kötü bir şey olduğu varsayılmaktadır. Polyannacılığın kötü olduğunu kim söyledi?

Polyannacılık, kayba uğradığımızda, elimizde kalanları

fark etme ve sevinme becerisidir. Polyannacılık bir psikolojik savunma mekanizmasıdır, aşırı olmadan yerinde kullanıldığı sürece, kişiyi kaygıdan, sıkıncıdan korur, kişinin yarına kalma ihtimalini artırır. Polyannacılık, kendini avutmak değil, bardağın dolu yanını fark etmektir.

Diyelim ki birisi bir bacağına kaybetti. Şüphesiz bu kötü bir durumdur. Ancak bu kişinin önünde iki yol uzanır:

Birinci yol, bir bacak gittiği için yaşamdan elini çekmek, sürekli üzölmek, artık hiçbir şeyden keyif almamaktır, ikinci yol ise şudur: Kişi eğer geriye dönüş yoksa, mevcut durumu kabullenir, elinde kalan bacak için sevinir, yaşamdan elini çekmez, yaşama sevincini kaybetmez, ikinci yol polyannacılıktır. Polyannacının ömrü, birinciye oranla daha kaliteli geçer.

Polyannacı tavır, Çin atasözünü hatırlatıyor. Şöyle demiş Çinli:

***Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri***

***değiştirme gücü ver.***

***Değiştiremeyeceğim şeyleri Kabullenmemi sağla, İkisini ayırt edebilmem için de akıl ver.***

Değiştiremeyeceğimiz kayıplar karşısında, yaşama sevincimizi kaybetmemek polyannacılıktır. Karamsarlığa oranla da herhalde daha gerçekçi bir tavidir.

Bir toplantıda polyannacılığı tartışıyorduk, bir dostum şunları anlattı:

"Üç yeğenim vardı. Marmara depreminde üçü de enkaz

altındaydı. Bir tanesine ulaştık, çıkardık, ölmüştü. Mahvolduk. Daha sonra, aynı enkazın altından diğerleri sağ çıktı. Ölene üzüldük, ama sağlam çıkanlara sevindik. Ölene üzülmemek, sağlam çıkanlara sevinmemek mümkün değildi."

Yukarıdaki tavır, bir polyannacılık sayılabilir. Ama sadece ölene üzülp sağlam çıkanlara sevinmeselerdi, en azından ayıp olurdu.

Tatsız olaylar karşısında, kafamızı kuma gömüp bir şey yokmuş gibi davranmak, başımıza ne gelirse gelsin mutlu dolaşmak, polyannacılık değil, "devekuşluğu" olsa gerek.

*Polyannacılık, yaşama devam edebilmek için, gerektiğinde sıkıntılarla baş edebilme sanatıdır.*

## **SABAH SABAH AĞAÇ OLMAK Gerçek Bir öykü:**

Büyük kızım küçükken -sanırım anaokuluna gidiyordu- sabahları yatağında beş dakika otururdu, ben de karşısına otururdum. Küçük, spontan bir oyun oynardık. Ben, bir hayvan, eşya veya bitki rolüne girerdim, o kendisi olurdu ve karşılıklı bir drama veya fabl diyebileceğimiz bir şey sergilerdik.

Bir sabah uyandı, oturup battaniyeye sarıldı ve "Hadi bana bir ağaç ol" dedi. O sabah, canım sikkındı, keyfim yoktu; son günlerde irili ufaklı bir çok olay moralimi bozmuştu. İçime baktım, oyun oynamak istemediğimi hissettim ve dürüstçe bunu kızıma söylemeye karar verdim. "Canım benim" dedim "bu sabah keyfim yok, canım sıkılıyor, ağaç olmak istemiyorum. " Bir an durdu ve parmağını uzatarak "Baba tamam" dedi "o zaman üzgün bir ağaç ol. " Tekrar içime baktım, neşeli bir ağaç olmak istemiyordum, ama üzgün bir ağaç olabiliyordum.

Ve üzgün ağaç oldum. Birilerinin meyvelerimi taşıladığını, insanların canımı sıkıldığını anlattım. Anlattıkça, hafifledim,

ferahladım. Beş dakika bittiğinde rahatlamıştım. (İfade edilen sıkıntı, çoğunlukla bizi rahatlatır.)

Kıssadan hisse: Yaşamın her zerresi kutsaldır, değerlendirilmelidir. Güzelliklerden güzellikler çıkar; ama sıkıntılardan da güzellikler çıkarmak mümkündür.

# 6

## İNSAN EVRENİN MERKEZİNDE Mİ?

Eski Yunandan bir bilge "İnsan evrenin merkezindedir" demiş. Bu sözü çeşitli şekillerde yorumlamak mümkün.

Bir: İnsan önemlidir; her şey insan içindir. Örneğin insanlar kanunlar için değil, kanunlar insan için olmalıdır. Bilim ve sanat insan için olmalıdır.

"İnsan evrenin merkezindedir" sözünün ikinci yorumu şöyle olabilir: Dış uzay çok büyüktür; ama iç uzay da, yani insanın içindeki uzay da çok büyüktür. İnsan bu iki uzayın tam ortasındadır, yani evrenin merkezindedir. Bugünkü bilgimize göre dış uzayda binlerce, binlerce galaksi var, güneş var. İç uzayda da binlerce hücre, binlerce gen var. İnsan da bunların arasında.

İnsanın evrenin merkezinde bulunduğu görüşü, galiba asıl insanın beyniyle ilişkili. Şöyle ki:

200 milyar civarında galaksi var evrende. Güneşimize en yakın ikinci güneşe, mevcut uzay gemisiyle 57 bin yılda ulaşabilirmişiz. Evrenimizde  $10^{21}$  tane (yani 1, 000, 000, 000, 000, 000, 000, 000 tane) güneş var. Sonuç: Siz, bu evrende çok küçüksünüz; bir nokta bile etmezsiniz. Ama

sizin Şu ufacak beyniniz muhteşem bir Şey baŐarıyor. Beyniniz, modelleme yoluyla bütün bir evreni alıp kendi iÇine sokuyor.

Ben size, "Dış uzayda 200 milyar galaksi var" dediğim zaman, zihninizde az buŐuk bir Şeyler canlanıyor mu? Sanırım "evet" diyorsunuz. Demek ki evren beyninize girmiş. Siz, dıŐarıdaki evren ile beyninizdeki evrenin arasında, iki evrenin tam ortasında bulunuyorsunuz. DıŐarıdaki evren ők büyüktür. Ama siz, modelleme yoluyla (bu işlemi hiÇbir bilgisayar, sizin beyniniz dışında hiÇbir makine beceremiyor) dıŐarıdakine eşit bir evreni beyninizin işinde taŐıyorsunuz. DıŐarıdaki evrenin ھاpı, sizin beyninizin ھاpına eşittir. Siz gerÇekten evrenin merkezinde-siniz.

***Evrenin ھاpı, beyninizin ھاpına eşittir.***

Őnk siz, evreni fark edebilen, algılayabilen, yorumlamaya ھاlıŐan, evrenin ھاpınılŐebilen bir varlıksınız, Siz, evreni idrak edebilen, ufak ama muhteşem bir varlıksınız. ھاpınız küçük, kapsamınız muhteŐemdir.

Siz evreni idrak edebiliyorsunuz. Bilgisayarınız bunu yapamıyor, evreni ve tarihini idrak edemiyor. GneŐimizi bugüne kadar ők güzel Şeyler yaptı; ama bunun far kında değil. Güneş, ne evreni idrak edebiliyor ne kendisini ne de yaptıklarını. Siz, yaptıklarınızı ve yapabileceklerinizi idrak edebilen bir varlıksınız. Siz muhteşem bir evrende yaşayan ve onu beyninde taŐıyabilen bir varlıksınız.

***Siz muhteşem bir evrende yaşayan ve onu beyninde taŐıyabilen bir varlıksınız.***

Madem böyle muhteşem insanoğlu, o halde niÇin

böylesine yalnız, mutsuz ve öfkeli. Bakalım, düşünelim,  
önümüzdeki bölümlerde anlamaya çalışalım.

# 7

## ÖTEKİ--BİLMEZLİK/ BEN-MERKEZCİLİK

"İnsan evrenin merkezindedir" sözünde, bu sözü söyleyen bilgenin kastetmediği bir de olumsuz anlam, üçüncü bir anlam gizli belki. O da şu:

İnsanoğlu bencildir, kendini dünyanın merkezinde kabul eder; her şeyin onun için olduğunu, her şeyi key-fince sömürebileceğini düşünür.

İnsan, bir yandan iletişim kurar, sosyaldir, yardımseverdir; ama bir yandan ben-merkezcidir (ego-santriktir), olaylara karşısındakinin bakış tarzıyla bakmaz, onunla empati kurmaz.

Bir insan eğer ben-merkezci davranıyor, kendini karşısındaki insanların, ötekilerin yerine koyamıyor, onların bakış tarzlarını kavrayamıyorsa, bu durumu "öteki-bilmezlik" olarak adlandırmak istiyorum. (Kadir bilmezliği çağrıştıran bir kavram oldu.)

Bir insan, ben-merkezci davrandığında, sadece kendi bakış tarzını önemseyip ötekini bilmediğinde, onun bakış tarzını kavrayamadığında sorunlar çıkar ortaya. Birkaç örnek:

# Ben-Merkezci Davranışlara Örnekler

Bir müdür, hata yapan elemanına bağırıyor. Bu müdüre niçin böyle davrandığını sorsak, büyük ihtimalle şöyle der: "Beni sinirlendiriyor. İşlerini doğru dürüst yapsalar bağırımam. " Bu müdür, olaya yalnızca kendi açısından bakmakta, ben-merkezci davranmaktadır. Elemanın istemeden hata yapmış olabileceğini, kendisine bağırılmasından, özellikle başkalarının yanında bağırılmasından hoşlanmadığını düşünmemektedir.

Eğer bu müdür bağırıldığı zaman elemanın rahatsız olduğunu fark edemiyorsa, ben-merkezci, öteki-bilmezdir, bu yüzden de empati kuramıyordur. (Eğer müdür, elemanın rahatsız olduğunu biliyor ama aldırmıyorsa, ben-merkezci değildir, öteki--bilmez değildir. Peki nedir? Sadistçe davrandığını, eziyetten hoşlandığını düşünsek yanılmış olur muyuz?)

Çatışmalarda insanların ben-merkezci davrandıklarını, çok net bir şekilde olmasa da kısmen görebiliriz. Ancak ben-merkezciliği daha iyi görebilmek/gösterebilmek için okuyucularına birkaç soru soracağım:

1. Soru: Sıcak havada üç--beş günlük bir leş (hayvan ölüsü) nasıl kokar?
2. Soru: Kaliteli bir losyon nasıl kokar?
3. Soru: Zeytinyağı sağlığa yararlı mıdır?

Lütfen yukarıdaki soruları cevapladıktan sonra kitabı okumaya devam ediniz:

Herhalde birinci soruya "Leş pis kokar" diye cevap

verdiniz. Bakınız bence, "Leş pis kokar" demek ben-merkezci bakış tarzının ürünüdür. Çünkü, leş pis korkmaz, leşte bir pislik yoktur. Leş, taze et yiyen canlılara, aslana, insana pis kokar. Aynı leş, sırtlana, akbabaya herhalde misk kokuyor.

*Leşte bir pislik yoktur;*

*leş, taze et yiyen canlılara,*

*insana, aslana pis kokar;*

*leş, sırtlana misk gibi kokar.*

İkinci soruya herhalde "Losyon hoş kokar diye cevap verdiniz. Aynı şekilde losyonda da herkes için geçerli bir hoşluk yoktur. Losyon bize güzel kokar; bazı hayvanlara iğrenç kokar; losyondan bucak bucak kaçarlar.

Herhalde üçüncü soruyu da "zeytinyağı sağlığa yararlıdır" diye cevapladınız. Bu cevap da ben-merkezci bakış tarzının, öteki--bilmezliğin ürünüdür. Zeytinyağı biz insanlara yararlıdır; ama bir damlası bazı böcekleri öldürmüştür. (Hangi böcek olduğunu söylemek istemiyorum.)

Bakınız, yukarıdaki örneklerde de görüldüğü üzere, dünyaya bakarken kendimizi merkez alıyoruz, ben-merkezci düşünüyoruz. Dilimiz ile bu düşünme sistemi arasında paralellik oluşturmuş bulunuyoruz. "Leş pis kokar, losyon güzel kokar" derken dünyada bizim dışımızda da yaşayanlar bulunduğunu unutuyoruz. "Benim düşüncelerim en doğrusu" derken de bunu yapıyoruz. (Arada ben de yapıyorum bunu.) Ama unutmayalım:

*Losyon bize güzel kokar,  
zeytinyağı insan sağlığına yararlıdır.*

*Bu bilgiler bütün canlılar için geçerli değildir.*

Ben-merkezciliğimizi üç grupta toplayabiliriz. Bunlar, fiziksel, zihinsel, duygusal.

## **Fiziksel Ben-Merkezcilik: Kime Göre?**

Sokakta bir adres sorduğunuz zaman, insanların en az yarısı, eliyle göstermeden "soldaki yolu izle; sağa dön" benzeri şeyler söylerler. Bunu söyleyen kendi solunu kasteder; o kişi karşınızda durduğu için onun solu sizin sağınız olur. Aslında sizin sağ tarafa gitmeniz gerekir ama o "sol" dedi diye siz sola, yani yanlış tarafa gidersiniz. (Bu durum yalnızca ülkemizde değil, dünyanın hemen her yerinde karşınıza çıkar.)

Adres tarifindeki bu yanlışlık, tarif eden kişinin ben-merkezciliğinden kaynaklanmaktadır. Tarif eden kişi kendini karşısındakinin yerine koymamakta, fiziksel açıdan ben-merkezci düşünmekte ve davranmaktadır.

Bir öykü:

### **Karşıdaki Adam**

Bir ırmağın bu yakasında bir adam varmış. Karşı yakasında da başka bir adam. Irmak geçilmesi zor bir ırmakmış. Bu yakadaki karşı yakadakine seslenmiş: "Hey, karşıya nasıl geçebilirim?" Karşı yakadaki adam hayretle cevap vermiş: "Ne lüzum var, sen zaten karşıdasın."

Nerede okuduğumu hatırlamıyorum. İnternet'teki imzasız öykülerden biriydi galiba. İnsanın ben-merkezciliğini güzel

**anlatıyor.**

Bu öyküyle benzer bir şey var. Nice İstanbulluya "Nerede oturuyorsun?" diye sorarsanız size "Karşıda" diye cevap veriyor. Anadolu'da oturanlar da öyle, Rumeli'de oturanlar da öyle.

Araba park ederken yardım eden çok olur. Arkadan şöyle bir ses duyarım: "Gel, gel, gel, sağ yap, sol yap, topla, topla..." Ne yana toplamanı gerektiğini hiç anlamamışımdır.

Dünya haritasına bakınız. Avrupa kuzeyde, yukarıdadır. Bunun nedeni, coğrafyayı, coğrafyanın matematiğini geliştirenlerin Avrupa'da yaşamış olmaları. Uzayda dünyanın aşağısı--yukarısı yoktur. Ama yeryüzünde bir yerküre yaptığında, kendi ülkesini yukarıya yerleştirmek insanoğluna iyi gelmektedir. Eğer coğrafyayı Aborijinler geliştirmiş olsalardı, Avustralya bugün haritaların yukarısında bulunurdu. (Aborijinler kendilerine "Gerçek insanlar" diyorlarmış; galiba aynı şeyi Batılılar da kendileri için düşünüyorlar.)

Fiziksel ben-merkezcilikle ilgili bir son söz: Dünya gördüğünüz gibi değildir. Leş "size" pis kokmaktadır; dünya da size böyle görünmektedir. Eski Yunanda bir bilge, muhteşem bir sezgiyle "Cisimlerde renk yoktur; renk ışıktadır" demiş. Galiba olay şu: Bir cisimden gözünüze belli dalga boylarında ışık gelir; beyin bunu yorumlar, "kırmızı" diye algılar. Cisimlerde renk yoktur; renk beyninizdedir. Nitekim bir köpek veya arı dünyayı bizim gibi görmez.

Dünya bizim gördüğümüz gibi değildir. Sağlam bir duvarın dopdolu olduğunu görürüz. Oysa o duvarın

onbinde biri atomların çekirdekleri ve elektronları tarafından doldurulmuştur; atomun içinde büyük bir boşluk vardır. Duvarın onbinde 999'u boştur. Biz dolu görürüz.

## **Zihinsel Ben-Merkezcilik**

Karşımızdakilerin dünyayı ve olayları algılama ve düşünme biçimlerinin yanlış olduğunu, bizim algılama ve düşünme biçimimizin ise tek doğru olduğunu düşünmek zihinsel ben-merkezciliktir. Fiziksel ben-merkezcilik zihinsel ben-merkezciliği besler.

Diyelim ki çocuğunuza matematik ödevinde yardım ediyorsunuz. Size göre kolay bir şeyi anlamadı. Çocuğa "Yavrum bak çok kolay" deriz. Leşte pislik yoktur, bize pis gelir. Problemlerde de kolaylık veya zorluk yoktur; bize göre kolay veya zordur.

Bir öykü:

### **Saz Çalamayan Bektaş**

**Bir Bektaş saz çalmayı bilmiyormuş. (Belki de biliyordu da bize ders vermek için bilmiyor gözükmüş.) Bilmediği için de sol elinin bir parmağını sazın bir perdesinde hareketsiz tutup sağ eliyle de çalar gibi yapıyormuş. Bir ara birisi "Erenler, başkaları ellerini perdede gezdiriyor, senin elin niçin sabit?" diye sormuş. Bektaş, "Benim tuttuğum yer en doğru yerdir. Onlar benim tuttuğum yeri arıyorlar" demiş.**

Yukarıdaki öykü, ben-merkezciliği çok güzel anlatıyor. Ben-merkezci kişi, kendi bakış tarzının, kendi düşüncelerinin tek doğru olduğunu, kendisi gibi düşünmeyenlerde bir bozukluk bulunduğunu düşünür. Bazen de kendi gibi düşünmeyenleri değıştirmeye,

kendine benzetmeye çabalar.

İnsan ilişkilerinde ben-merkezcilikten tamamen uzaklaşmak herhalde mümkün değil, belki gerekli de değil, *u* Ben-merkezciliğin fazla olmaması yeterli.

Bir öykü:

## Menemen Treni

Bir dostum gerçek diye anlattı. Tren İzmir'den Menemen istikametinde yola çıkmış. Yaşlı bir teyze kondüktörü çağırıp "Yavrum *Menimen*'e varınca beni bildiriver, aman unutma" demiş.

Kondüktör de "Sen uyu teyzem, Menimen'i vannca ben seni bildircem" diye garanti vermiş. Teyze güvenip uyumuş. Kondüktör ise olayı unutmuş. Tren Menemen'i geçmiş. Epey sonra kondüktör teyzenin ineceğini hatırlayıp makiniste koşmuş. Treni durdurmuşlar ve üzölmüşler. Gecenin bir vakti kadıncağızın Menemen'e tek başına dönmesi olacak iş değilmiş. Makinist "Dur, ben treni geri alayım, Menemen'e geri dönelim. Gece fark eden olmaz; soran olursa da 'Yanlışı makasa girmişiz' deyip idare ederiz" demiş. Ve gece karanlığında Menemen'e geri dönmüşler. Kondüktör koşup teyzeyi uyandırmış "Kalk teyzem, Menimen'i vardık" demiş. Teyze uyanmış "ömrüne bereket yavrum" diyerek çantasını açmış, bir hap çıkarıp yutmuş. Tekrar başını yaslamış. Kondüktör hayretler içinde, inmiyor musun diye sormuş. Teyze "Yok yavrum, ben bugün doktora gittiydim, doktor iki tane hap verdi. Birini Basmane'de alcen dedi, ikinciyi de Menimen'i vannca alcen. Ben hapımı aldım, kal sağlıcakla" demiş.

Karşınızdakinin sözlerine veya davranışlarına bakıp onun ne düşündüğünü yüzde yüz anlamamız mümkün değildir. Ancak;

*önemli olan, hata yapmamak değil,*

*yapılan hatalardan ders almak (geribildirim almak),*

## *tecrübe kazanmaktır.*

Zihinsel ben-merkezcilik bireylere özgü değildir. Toplumlar da sergiler bu tavrı. Tarih boyunca nice toplum kendini herkesten üstün görmüştür. Bilimde, felsefede bile bu ben-merkezcî tavrı görmek mümkündür.

Batılı bilim insanlarının yazdığı "Dünya Tarihi" veya "Bilim Tarihi" adını taşıyan nice kitap sadece Batı tarihinden ve biliminden söz eder. Pes.

Belki benzeri tavır bizde de var. Çocukluğumda şunu sık duyardım: "Efendim, Batı bu seviyeye bizim sayemizde ulaştı. Barutu, kağıdı, pusulayı, biz Çin'den aldık; Batı da bizden öğrendi. Biz olmasaydık var ya, Batı geri kalırdı. " Pes.

## **Duygusal Ben-Merkezcilik**

Karşınızdakinin haklı olduğunu düşünebilirsiniz, onun bakış tarzını kavrayabilirsiniz. Ama bir de onun neler hissettiğini anlamalısınız. Karşınızdakinin duygularına kapalı kalıp yalnızca kendi duygularınızı fark ettiğinizde duygusal ben-merkezcilik sergilemiş olursunuz.

Bazı beyler eşleri ağladığında, bunu gereksiz buluyorlarsa "Hanım bunda ağlayacak ne var" derler. Böyle söylediklerinde, farkında olmadan, bir insanın ağlaması için mantıklı/makul nedenler bulunması gerektiğini ifade etmiş olurlar. Oysa, bütün duygusal davranışlar gibi ağlama da, öznel (sübjektif) bir değerlendirmenin sonucudur.

Bir öğrenci "Ders çalışmak beni sıkıyor" dediğinde annesi / babası "Biz senin yaşındayken hiç sıkılmazdık;

sıkılma, bu senin istikbalin" derlerse, bu sözleri duygusal ben-merkezciliğin ürünüdür. Anne-baba çocuğun, kendine özgü, öznel duyguları olabileceğini düşünmemektedir, onun duygularına benzer duygusal yaşantı geçirememekte, kısacası çocuklarıyla empati kuramamaktadırlar.

Eğer ders çalışmaktan sıkıldığını söyleyen çocuğa "Sen ders çalışmaktan sıkılıyorsun" şeklinde basit bir mesaj verseler, bu mesaj ben-merkezcilikten uzak olurdu.

Çocuğunuza "Çalışmaktan sıkılıyorsun" dersiniz çalışmaz diye endişe edebilirsiniz. İyi de, "çalış" dediğiniz zaman da zaten çalışmıyor. Bari "sıkılıyorsun" diye empati kurarak söze başlayın da aranızda bir diyalog kurulma ihtimali artsın.

Bu konuda son olarak şunu belirtmekte yarar var. Fiziksel, zihinsel, duygusal ben-merkezcilik, birbirlerinden tamamen bağımsız şeyler olmayıp birlikte işleyen yapılardır. İçlerinden birini sergilediğimizi fark ettiğimizde, diğerlerini azaltma şansımız artar.

# 8

## KENDİNİ BİLMEZLİK (ROL TUTSAKLIĞI)

Bir önceki bölümde öteki--bilmezlikten söz ettik. İnsanda galiba bir de kendini bilmezlik var. Kendini bilmezliğe "rol tutsaklığı" da diyebiliriz. Kendini bilmezlik, diğer bir ifadeyle rol tutsaklığı kısaca şu: Rollerimizin büyüüne kapılıp kendimizi, ben'imizi geri plana itiyorsak, rollerimiz olmadan kendimizi tanımlayamıyorsak, rol tutsaklığı içindeyiz demektir. Rol tutsaklığı, kişinin rolleriyle övünmesi, kendisine ait rolleri, farkında olmadan kendinden üstün tutmasıdır. Rollerimizi kendimizden üstün tuttuğumuz zaman, bir anlamda rollerimizin altında eziliriz, kendimizi bir kenara atmış oluruz.

Bu durumu anlatan bir öyküm var. Şöyle kıssadan; hisseli, hayat ateşinde eskitilmiş cinsten:

### KERVANCI

Bir kervan yola çıkmaya hazırlanıyormuş. Sahrada mı desem, Orta Asya'da mı desem, işte öyle bir yerlerde. Kervanın sahibi, zenginler zengini Alihan Bey'miş. Alihan Bey telaşla son hazırlıkları denetliyormuş. En kıymetli kumaşlar, ipekler, altından, gümüşten, sedften paha biçilmez kaplar, kaçaklar, eşyalar, biber birer ve özenle denklere, bohçalara, sandıklara

yerleştirilmiş. Seyisleri, muhafızları ve nice adamları, develeri, atları hazırmış.

Tam yola çıkılacak, ufak tefek çelimsiz bir adam koşarak gelmiş. Alihan Bey'e "Benim adım Veli; beni de alın yanınıza" demiş. Sonra aralarında şu konuşma geçmiş:

Alihan Bey: "Seni de alayım da senin ne hnerin vardır? Silah kuşanmasını bilir misin, seni muhafız yapalım."

Veli: "Ben silah kullanmayı bilmem."

Alihan Bey: "Seni seyis yapalım; attan deveden anlar mısınız?"

Veli: "Vallahi hiç anlamam."

Alihan Bey: "Aşçı yapalım o zaman; yemekten anlar mısınız?"

Veli: "Yemek yemeyi severim de, pişirmeyi bilmem. "

Alihan Bey: "Yıldızlardan anlar mısınız? Seni mihmandar yapalım."

Veli: "Karanlık gecelerde sırtuştu yatıp yıldızları seyretmeyi pek severim de, hangi yıldız hangi yönü gösterir, işte onu bilemem."

Alihan Bey kızmış: "Kardeşim, hem elinden hiçbir iş gelmez hem de kervana katılmak istersin; bu nasıl iş?" demiş.

Veli şöyle karşılık vermiş: "Ben, seyis değilim, muhafız değilim, aşçı değilim, mihmandar değilim; satıcı veya muhasebeci de değilim. Ben sadece yiyen, içen, konuşan, düşünen, seyreden, keyif alan bir varlığım. Ekmeğinizi yersem, karşılığında ufak tefek işler yaparım. Ama büyük hünerler beklemeyin benden. Kervana alırsanız pişman olmazsınız."

Alihan Bey'in aklı bu işe pek yatmamış. Ama tuhaf bir sezgi gelmiş içine. Bu adamı alırsam iyi olacak; kalbini kırmayayım, ha bir eksik ha bir fazla diye düşünmüş. Katmış Veli'yi kervana.

Neyse, lafı uzatmayalım, kervan yola çıkmış. Başlangıçta her şey yolundaymış ama günler geçtikçe işler değişmiş. Birkaç

kum fırtınasına yakalanmışlar çölde. Ardından bir hastalık dadanmış hem adamlara hem develere. Bir de eşkıya basmaz mı kervanı.

Ne yükten eser kalmış, ne maldan haber. Adamlar desen, ya ölmüşler ya çil yavrusu gibi dağılmışlar dört bir yana.

Çölün sonlarına vardığında, Alihan Bey tek başınaymış. Bütün adamlarını, mallarını, develerini, atlarını kaybetmiş. Yan baygın geçirdiği bir gecenin sonunda, bir de gözlerini açmış ki, Veli yanı başında oturuyor. Bir tek o gitmemiş.

Alihan Bey "Herkes beni terk etti, sen niye gitmedin?" diye sormuş Veli'ye. Veli "Onların her birinin bir işi vardı; kimi seyisti, kimi muhafızdı. İş bitti, hepsi gitti. Benim bir işim yoktu; gitmem de gerekmedi."

Alihan Bey: "Sağol da, ben şimdi ne yapayım? Malım mülküm gitti; yaşamam gereksiz şimdi."

Veli: "Hâlâ yapabileceğin bir şey var."

Alihan Bey: "Artık yapabileceğim hiçbir şey yok. Develerimi süremem, mallarımı satamam."

Veli: "Yapabileceğin şeyler var. Bir süre yanımda kal ve bana bak. Ben senin varlığının, görünürde hiçbir işe yaramayan, ama aslında senin özünü oluşturan yanını gösteriyorum sana."

Alihan Bey: "Nasıl yani?"

Veli: "Önce şu ağaçlardaki hurmalardan yiyelim ve şu kuyudan su içelim. Bugüne kadar hep hasta olmamak için, ayakta kalıp malına mülküne sahip çıkabilmek için yedin. Bugün yalnız kendin için yiyeceksin. Bugüne kadar ya bir sonraki menzile kadar ya su bulamazsan diye düşünüp su içtin. Bugün yalnızca kendin için içeceksin. Ve gece sırtüstü yatıp yıldızları seyredeceğiz. Sen bugüne kadar, gece yolunu bulabilmek için baktın yıldızlara. Bu gece yalnızca kendin için bakacaksın onlara. Bugüne kadar sen, altınlar, sandıklar için yaşadın; kendini sandıklara kapattın. "

Alihan Bey: "Ben, malım mülküm olmadan hiç işe yaramam."

**Veli: "İyi de bu söyleyen, malı mülkü olan Alihan Bey mi, yoksa sadece Alihan mı? Bütün unvanlarının dışında, konuşan, düşünen, yiyip içen, dinleyen, seyreden bir sen var senin içinde. O seni, yani kendini unutma. Kendisi ile sahip oldukları arasındaki farkı unutan, sahip olduklarını kaybettiğinde, kendini boşlukta hisseder bu alemde."**

Kıssadan hisse:

"Ben" dediğimiz şeyi oluşturan pek çok rol var. "Acıkan, yiyen--içen ben" vardır; "konuşan, düşünen, algılayan ben" vardır; bunlar psikolojik rollerimizdir. Bir de sosyal rollerimiz vardır, mesleki rollerimiz vardır; evlat, anne, baba, öğrenci, öğretmen, avukat, müdür, alıcı, satıcı... rollerine bürünürüz.

Sosyal/toplumsal rollerimizi o kadar benimseriz ki, giderek psikolojik rollerimizi küçümser, hatta unuturuz. Doktor, mühendis, müdür yanımıza çok önem veririz de, "yiyen--içen, uyuyan, konuşan, düşünen ben"i küçük bir şey olarak algılarız. Oysa, psikolojik ve sosyal rollerimiz bir bütündür ve psikolojik rollerimiz "küçük şey" değildir.

Sıcak bir yaz günü buz gibi bir bardak suyu Doktor Ayşe Hanım içmez; Ayşe içer. Doktor Ayşe Hanım hastalarına bakar.

Soğuk bir kış günü, bir bardak tarçınlı salebi Müdür Bey içmez, Ahmet içer; Müdüre Hanım içmez, Zeynep içer. Biz günlük yaşamda salebi Ahmet'in değil, Müdür Ahmet Bey'in içtiğini düşünüyoruz. Müdürlüğü Ahmetlikten daha fazla önemsiyoruz. Hatalıdır bu tavrımız. Eğer, yiyen, içen, düşünen, manzarayı seyreden Ahmet olmasaydı, Müdür Ahmet de olmazdı.

Bir Çinli bilgenin sözü: Doğduğun zaman l'sin, sapsade

bir 1. Zamanla l'in sağına sıfırlar eklersin; diplomaların olur, unvanların, rollerin, rozetlerin olur, evler, arabalar alırsın. Bunların her biri bir sıfırdır ama l'in sağına eklendikçe senin değerin artar. Şu hale gelirsin:

10000000000... 0

Bütün bu sıfırların ne zamana kadar değeri vardır? Sen hayatta olduğun sürece. Sen öldün, 1 gitti,

0000000000... 0

oldu, sıfırların hiçbir anlamı kalmadı. İşte "1" bizim psikolojik rollerimizi, 0'lar ise sosyal rollerimizi sembolize ediyor. Alihan Bey'in bütün 0'ları gitmiştir; ama l'i hâlâ elindedir; onun değerini bilmelidir.

1 (bir) küçük bir şeydir. Ama sıfırlarınızın başında bu küçük şey olmasa siz evreni fark edemezsiniz; o 1 olmasa siz şu an bu kitabı okuyor olmayacaktınız.

Kendini bilmezlik, rol tutsaklığı, varoluşu yaşayamamanın belki de en temel göstergesi. Varoluşumuzu yaşayamadığımız zaman sahip olduğumuz toplumsal rolleri giderek öz varlığımızdan üstün tutmaya başlıyoruz. Pek çok kişiye "Müdür Bey", karısına da "Müdür Bey'in Hanımı" denir. Ya da "Savcı Bey, Savcı Bey'in Hanımı". Kişilerin adları çevre için önemli değildir. İşin kötüsü, müdür bey de kendisini, giderek yalnızca "Müdür Bey" olarak algılamaya başlar. Peki, ya müdürlüğü giderse, işte o zaman felakettir.

***Varoluşumuzu yaşayamadığımız zaman sahip olduğumuz toplumsal rolleri,***

***giderek öz varlığımızdan***

## *üstün tutmaya başlıyoruz.*

Çevremde emekli olan bazı kişilerin büyük sıkıntıya düştüklerini gözlemişimdir. Kendilerini sadece "müdür, mühendis, eş, evlat" diye tanımlayanlar, gün gelip de bu rollerini kaybettiklerinde sudan çıkmış balığa dönüyorlar. Örneğin emekli olduklarında kendilerini boşlukta hissediyorlar.

Osmanlıda bir veziri padişah azletmiş. Rütbesini, tuğlarını, maiyetindeki adamları kaybeden vezir, akşam konağına tek başına gelmiş. "Böyle hayat olmaz olsun" demiş, soyunup yatağına yatmış. Dokunmaya cesaret edememişler. Ertesi gün yorgani açmışlar ki, adamcağız ölmüş. Oysa o vezir, küçük yaşlardan beri, sahip olduğu psikolojik rollerin de farkında olarak yetiştirilseydi ölmesi gerekmezdi. Vezirliği kaybettikten sonra, şimdi hayal bile edemediğimiz, o günün yemyeşil İstanbul'unun keyfini sürebilir, geceleri gökyüzünü keyifle seyredebilirdi. Muhtemelen bütün parası elinden alınmıyordu; iftar sofralarında sohbetler edebilir, okuyup düşünebilirdi.

O vezir, vezirliğe büyük ihtimalle kırkıktan sonra erişti. Peki vezirliği kaybettiğinde yaşayamayan bu vezir vezir olmadan önce nasıl yaşıyordu? Emekli olur olmaz hastalanan bazı büyüklerimiz, o mesleğe girmeden önce nasıl yaşıyorlardı?

Bazı rütbeler/makamlar/roller bir ayrıkotu gibi yaşam bahçemizi öylesine kaplıyor ki, onlar sökülüp gittiğinde, artık ekilip biçilemeyen bir bahçe, işe yaramayan bir ömür kalıyor elimizde.

İşte bunu anlatıyor Alihan Bey'in öyküsü. Alihan Bey'in malı mülkü önemlidir; sahip olduğu roller önemlidir.

Ancak bütün bu sosyal/mesleki rollerin yanı sıra, psikolojik rolleri de önemlidir. Yiyen, içen, uyuyan, konuşan, dinleyen, seyreden Alihan da önemlidir. Psikolojik rollerimiz, sosyal rollerimizden önceliklidir. Sosyal rollerimiz olmadan da psikolojik rollerimizle yaşayabiliriz. Ama psikolojik rollerimiz olmadan yaşayamayız. Veli, Alihan Bey'in, bu olmazsa olmaz yanını, psikolojik rollerini sembolize etmektedir.

Hisse: Kendimiz ile sahip olduklarımız arasında ayrım yapmakta güçlük çekeriz. Oysa her insan, sahip olduğu eşyaların, unvanların, rollerin dışında, yiyip içen, konuşup düşünen, seyredip dinleyen bir ben'e sahiptir, içimizdeki bu sapsade ben'e sahip çıktığımızda, o güne kadar tatmadığımız bir mutluluğu yakalayabiliriz. Belki o zaman Aborijinler, bizim de gerçek insan olduğumuzu söylerler.

***Her insan, sahip olduğu eşyaların,  
unvanların, rollerin dışında, yiyip içen,  
konuşup düşünen, seyredip dinleyen  
bir ben'e sahiptir.***

# 9

## DEĞERLERE UYMADA ÜÇ HATA

### Değerler

Toplumsal değerler insan yaşamının önemli bir yanını oluşturur. Bir değer, belirli bir insan davranışının veya yaşam amacının, bir diğerinden daha üstün olduğu yönündeki tutarlı ve derin inançtır. Değerler, toplumdan topluma ve zaman içinde değişir. Toplumlar, değerleri doğrultusunda bazı davranışların sergilenmesini takdirle karşılar. Örneğin, sadakat, sevgi, cesaret, dostluk, temizlik, saygı, dürüstlük, nezaket ve benzerleri, önem verilen toplumsal değerlerdir.

Değerler toplum için değerlidir; değerlere uygun davranan insanlar da toplumun gözünde değerlidir.

### Değerlere Uymada Üç Hata

Sokakta herhangi bir insana, toplumun değerlerine önem verip vermediğini sorarsanız, hiç duraksamadan önem verdiğini söyler. Hepimiz değerlere teorik olarak çok önem veririz. Ama pratikte sürekli olarak değerleri çiğneriz.

Değerlere uymada, kanıksamış olduğumuz, üç temel hata vardır:

1. Ortamına göre değerlere uyarız;
2. Keyfimizin/moralimizin iyi olup olmamasına göre değerlere uyarız;
3. Karşımızdaki kişiye göre değerlere uyarız. Şimdi bu üç hatayı açıklamaya çalışalım.

## **Birinci Hata: Ortama Göre Değerlere Uymak**

Bazı toplumsal değerlere bazı ortamlarda uyar, bazı ortamlarda uymayız. Örneğin trafik polisinin yanındaki kırmızı ışıkta dururuz, polis yoksa aynı kırmızıda durmayız. Bu, değerlere uyma konusundaki birinci hatadır. Bu tür hatalar, değerleri içselleştirmedeğimiz için ortaya çıkar. Bir değeri gerçekten benimseyenler, her ortamda, her durumda o değere uygun davranırlar.

"Temizlik" değerlerimizden birisi olarak kabul edilebilir. Bu değere, ne yazık ki toplumun en azından bir bölümü ortamına göre uyuyor. Örneğin, hiç kimse evindeki halıya, koridora tükürmez, sigarasının izmaritini atmaz. Ama sokağa tüküren, sigarasının izmaritini atan c, ok kişi görüyorum. Ortama göre davranıyoruz.

Avrupa ülkelerine giden vatandaşım, kaldırıma tükürmüyor, piknik yaptığında çöpünü çime atmıyor. Ama Kapikule'yi geçince farklı davranıyor. "Niçin orada çöp atmıyorsun da burada atıyorsun?" desem, büyük ihtimalle şöyle diyecek bana; "Ama burada herkes atıyor. Bu

cümleyi, birtakım değerlere ortamına göre uyduğumuz zaman, kendimizi savunmak için kullanıyoruz: "Ama burada herkes yapıyor."

Ve maalesef liste uzuyor: Vergi kaçırın, "Ama herkes kaçırıyor" diyor. Trafik kurallarını çiğneyen, "Ama kurallara kimse uymuyor, ben niçin uyayım" diyor.

Belirli bir değere niçin uymadığımızı açıklamaya çalışırken "Ama..." diye başlayan mazeret cümleleri kurduğumuz zaman, bu tavrımız, söz konusu değeri yürekten benimsemediğimiz anlamına gelir. Bir değeri yürekten benimseyen kişi, o değere ortamına göre uymaz, başkalarına bakarak uymaz, ne olursa olsun uyar.

Ben, Batı ülkelerinde yere çöp atmıyorum; ben ülkemde de yere çöp atmıyorum. Ben temiz bir sokağa çöp atmıyorum; ben, başkaları tarafından çöp atılmış pis sokaklara da çöp atmıyorum. O pis sokak, belki yere çöp atılmasını hak ediyor, ama ben oraya çöp atmayı hak etmiyorum.

***Pis bir sokak, üzerine yeni çöpler atılmasını hak ediyor olabilir.***

***Ama ben o sokağa çöp atmayı hak etmiyorum.***

Eğer, bir toplumsal değeri yürekten benimsemişsek, içselleştirmişsek, başkalarının ne yaptığına bakmadan, ortama göre davranmadan uyarız o değere.

Bunca yıldır, evindeki halıya asla tükürmeyen bir insanın nasıl olup da sokağa rahatlıkla tükürdüğünü anlamakta güçlük çekmişimdir. "Bunun mantıklı bir açıklaması olması gerekir" diye düşünmüşümdür. Yıllardır

beklediğim açıklamaya Ekrem Işın'ın "İstanbul'da Gündelik Hayat"\* adlı kitabında rastladım. Işın'ın bu konudaki açıklaması, iddiası, geçmişe yönelik, ispatı zor bir hipotez. Ama ilginç. Şöyle:

Eski İstanbul'da üç tane kutsal mekan vardı: Cami, çarşı, ev. İnsanlar sokakta fazla dolaşmazlardı; gezmek amacıyla sokağa çıkmazlardı. Bu üç kutsal alandan birinden diğerine gidebilmek için sokaklardan geçerlerdi. Evlerin dışarıya bakan pencereleri sınırlıydı; pencereler, "hayat" adı verilen, kapalı iç mekana açılırdı. Özellikle kadınların hayatı hayatta geçerdi. Yoğurtçu, sütçü kapıya gelirdi. Ev kutsaldı.

Bu yaşam tarzı içinde, sokaklar kutsal değildi, köpeklere terk edilmişti. İstanbul'a gelen Batılı gezginleri hayrete düşüren iki şey vardı: Birincisi, sokaklarda çok miktarda köpek bulunmasıydı, diğeri ise sokakta çok az insan görülmesi.

İstanbullu merhametliydi. Büyük binaların dış yüzlerine taştan kuş yuvaları (kuş köşkleri) yapılırdı. Sokak köpeklerine ise, sadece yemek artıkları değil, özel olarak hazırlanmış paparalar verilirdi.

\* Yapı Kredi Yayınları.

Köpek pis (mekruh) kabul edilirdi, eve sokulmazdı. Ama sokakta bakılırdı. Işın'a göre bunun nedeni, sokağın kutsal olmamasıydı; bu yüzden de köpeklere terk edilebilirdi.

Eğer bu açıklamanın gerçek payı varsa, kuşaklar boyunca insanlar, model alma yoluyla evlerini temiz tutmayı, ama sokağa aldırmamayı öğrenmiş olabilirler.

Konuya ilişkin başka pek çok açıklama yapılabilir.

Örneğin, bizim bugün şehirlerdeki, piknik yerlerindeki çöp atma rahatlığımızın nedenlerinden biri, göçebe yaşamış dedelerimizin doğadaki rahatlıkları olabilir. Onlar, yayladan göçerken, doğal atıklarını çevrede bırakabilirlerdi; doğa bunları özümlemeye, içine sindirebilirdi. Ancak bugün, teneke kutuları, naylon poşetleri doğa içine sindiremiyor. Belki bu yüzden eski alışkanlıklarımız, yeni dünyada sorun yaratıyor.

Bunları belirtmemin amacı şu: Temiz olma değerine ortamına göre uyuyor olmamız, basit bir olay değil, çok değişkenli karmaşık bir olaydır. Sokaklara çöp atanları, köpeklerinin kakasını kaldırımda bırakanları, "pis, görgüsüz" diye adlandırıp işin içinden çıkamayız. Olayı, daha derin, daha ayrıntılı düşünmek, yorumlamak zorundayız.

## **İkinci Hata: Keyfimize Göre Davranmak**

Yaygın bir tavır vardır. Canımız sıkılıyorsa, keyfimiz yoksa, çevremize ters davranırız, aksilik ederiz. Böyle davranmak bize gayet doğal gelir, işyerinde canımız sıkılmışsa ev halkına sinirli davranırız, trafikte canımız sıkılmışsa işyerinde çevremizdekilere öfkeleniriz. Kısacası, herhangi bir nedenden ötürü keyfimiz kaçmışsa, moralimiz bozmuşsa çevremize öfkeli davranırız, zaman zaman saygısızlık ederiz. Oysa böyle davranmak zorunda değiliz. Keyfimiz var veya yok, çevremizdekilere saygılı davranabiliriz, davranmalıyız.

Keyfimiz olmadığında da çevremizdekilere saygılı davranabileceğimizi, Koreliler bize çok şık bir şekilde gösterdiler.

Bizde futbol seyircisi için alışlagelmiş davranış şekli şudur: Eğer tuttuğunuz takım maçı kazanmışsa seviniriz, alkışlarız; kaybetmişse sinirleniriz, alkışlamayız. Oysa Koreliler, son Dünya Kupası maçında böyle davranmadılar.

Üçüncülük maçında Koreliler Türk Milli Takımına yenilmişlerdi, üzgündüler. Ama yine de nezaketi elden bırakmadılar. Yenilen takımlarını ve bizim takımımızı alkışladılar.

Üçüncülük maçında televizyonu maç biter bitmez açan bir Türk izleyici herhalde şöyle derdi: "Tuh, maçı biz kaybetmişiz, Koreliler kazanmış. " Niçin böyle derdi? Çünkü Koreliler alkışlıyordu. Oysa Koreliler yenildikleri halde alkışlıyorlardı. Yenilmişlerdi, üzgündüler, buna rağmen alkışlıyorlardı. İşte, bunu belirtmeye çalışıyorum. Keyfimiz var veya yok, çevremizdekilere, karşımızdakilere saygılı davranabiliriz. Koreliler gibi.

Dünya Kupasında üçüncülük maçını anlatan TRT spikeri, o güzel Türkçe'si ve her zamanki nezaketiyle şöyle diyordu:

"Sevgili izleyiciler, inanmayacaksınız ama, maçın bitimine bir dakika var ve bir tek Koreli stadyumu terk etmedi."

Maç bitti, Koreliler yenildi. Spiker arkadaşımızın hayreti daha da arttı. Çünkü, bir tek Koreli bile stadyumu terk etmemişti ve üstelik tüm izleyiciler her iki takımı birden alkışlıyorlardı. Ve dahası tribünlerde iki bayrak belirdi. Türk bayrağı daha büyüktü, Kore bayrağı daha ufak. (Bu da ev sahibi nezaketi olsa gerek.)

Stadyuma gidip futbol maçı izlemem ama bildiğim kadarıyla bizde böyle şey olmaz. İki taraftan birinin kaybettiği anlaşılınca, kaybeden takımın taraftarları, daha maç bitmeden stadyumu terk etmeye başlar. Bu arada oturlan plastik koltuklar kırılır da olur. Bu, doğal kabul edilebilecek bir davranış değildir. Evde, maçta, işyerinde, bizim keyfimiz yok diye başkalarının da keyfini kaçırmamız şart değildir.

Keyfimiz var veya yok, çevrimizdekilere saygılı davranabiliriz, davranmalıyız.

## **Üçüncü Hata: Karşımızdaki Kişiye Göre Değerlere Uymak**

Bazı değerlere uyup uymama konusunda ölçütümüz, karşımızdaki kişidir. Örneğin fiziksel açıdan ve statü açısından bizden güçlü kişilere saygılı davranırız. Güçlü bulmadığımız kişiler karşısında ise saygılı davranmayız, davranışlarımızı kontrol etme ihtiyacı duymayız. Oysa, renkleri, cinsiyetleri, yaşları, statüleri ne olursa olsun, tüm insanların onurları eşittir. Bu yüzden ayırım gözetmeden hepsine saygılı davranmalıyız.

## **İnsanların Onurları Eşittir**

İnsanoğlu bilmiyor, bilmediğini de bilmiyor. İşte bu beni üzüyor. Sokakta herhangi birilerini durdurup "İnsanlara saygılı mısınız?" diye sorarsanız, hemen hepsi "Evet" der. Ama bu evetçilerin birisi amirdir, hata yapan elemanını azarlar; birisi öğretmendir, ödevini yapmayan öğrenciye bağırır; diğeri hekimdir, köylüye "sen" der, şehirliye "siz"; bir diğeri polistir, hırsıza hakaret eder. Her ne kadar insana saygılı olduklarını iddia etseler de, bu amir, bu öğretmen,

bu hekim, bu polis insana saygılı değildir. Çünkü:

Kişiyi ve hatalı davranışını ayırmak zorundasınız. Hatalı davranışını eleştirebilirsiniz, hatta hatalı davranışından ötürü bir yaptırım (müeyyide) uygulayabilirsiniz; fakat kişiyi topyekûn eleştirmeye hakkınız yoktur. Kişiyi topyekûn eleştirmek insana saygısızlıktır, insan onurunu umursamazlıktır.

Bir profesörün onuru bir çöpçünün onuruna eşittir; bir kapıcının onuru, bir genel müdürün onuruna, hekimin onuru hastanın, hastabakıcının onuruna eşittir ve bir müfettişin onuru, bir hırsızın onuruna eşittir.

İster bir varsayım deyin, ister bir dogma, tüm insanların onurları eşittir bu dünyada. İnsanların bilgileri, yetkileri, statüleri, güçleri farklı farklı olabilir; ancak onurları eşittir. Hiçbir insan, renginden, cinsiyetinden, inançlarından veya hatalı bir davranışından ötürü aşağılanmamalıdır.

Bir hırsızın, diyelim ki on davranışı var. Dokuzu iyi, ama onuncu davranışı kötü, hırsızlık yapıyor. Bu onuncu davranış için onu tutuklayabilir, yaptırım uygulayabilirsiniz. Ama onu topyekûn suçlamaya, içinizden geldiği gibi aşağılamaya hakkınız yoktur. Tutukluların, mahkumların hakları vardır; haklarını çiğnerseniz siz de suç işlemiş olursunuz. Bir ülkenin yasalarına göre bir kişiyi idam edeceksiniz diyelim. Bu mahkumu idamdan önce aç bırakmaya veya ona küfür etmeye hakkınız yoktur. O mahkumun onuru, hapislane müdürünün onuruna eşittir; benim onuruma da eşittir.

Benim onurum, bir çöpçünün onuruna eşittir. İkimizin bilgisi, yetkisi, statüsü farklıdır. O çöpçü, benim fakülteme gelip ders anlatma yetkisine sahip değildir; ben

de sokaktaki çöp bidonunun yerini değiştirme yetkisine sahip değilim. O çöpçü evinin kralıdır. Köyüne gitse, kuyruk olup elini öperler. Ben kendimi ondan üstün göremem.

Benim onurum, tuvalet temizleyen bir hanımın onuruna eşittir. O hanım, evine geç gitse, kızı kapıya çıkıp "Anne geç kaldın" diye yanaklarından öpüyor. Benim kızımın, eşimin yanağını öpmesi, o kızın annesinin yanağını öpmesi veya hırsızlıktan hüküm giymiş bir kadın-ın kızının onun iki yanağından öpmesi aynı şeydir; aralarında hiçbir farklılık yoktur. Tüm insanların onurları eşittir. Kızılderili'nin ifadesiyle "Mitaku Oyasin" (Hepimiz -hayvanlar ve bitkiler dahil- kardeşiz).

Eğer bir mahkumun hatalı davranışı varsa onu eğitmeli, ıslah etmelisiniz. (Gelecekte mahkumlar tedavi edileceklerdir.) Ben, eğitilebilecek, tedavi edilebilecek bir insandan daha onurlu olduğumu nasıl düşünebilirim? Biz bugün, mahkumları tedavi edemediğimiz, eğitemediğimiz için, arada bir af çıkarıyoruz. Hiç hastanelerde af çıkarıldığını, hastaların sevabına erken taburcu edildiklerini duydunuz mu?

İnsanlar, onurlarının eşit olduğunu düşünmek istemiyorlar. Kendilerini başkalarından üstün görüyorlar. Bir yönetici, bir müfettiş, başlangıçta iyi niyetle, işini hakkıyla yapabilmek amacıyla, iş ilişkisi içinde bulunduğu kişilere mesafeli durmaya başlıyor. Giderek bu mesafeli duruş, kendini üstün görmeye dönüşebiliyor. Bu kişiler, hem mesafeden hem de hiyerarşideki konumlarından ötürü, kendilerini her açıdan, bu arada onur açısından da ötekilerden üstün görmeye başlıyorlar. Bu durum, ötekilerden daha fazla uzaklaşmalarına yol açıyor.

Sonuçta, kendi yalnızlıkları artıyor, ötekileri mutsuz ediyorlar ve iş zarar görüyor.

Bir profesör sözlü sınavda cüppesini giyip, "adayı yakından tanıyor" demesinler, laf gelmesin diye, başlangıçta soğuk, giderek yukarıdan bakan bir ifade takınıp bir engizisyon yargıcının yüz ifadesiyle, adayla hiçbir insani ilişki kurmadan mekanik bir sınav da yapabilir; ya da gülümseyerek selam verme, hatır sorma gibi adayla insani ilişkiler kurduktan sonra, ilişkiyi ve işi ayırt ederek, ilişkide eşitlikçi, insan onuruna saygılı, işte ise objektif bir tavır takınabilir.

Bir müfettiş, başlangıçta işini iyi yapabilmek amacıyla ciddi davranıp giderek üstatlarının abartısına kapılarak kendini Olimpos'tan inmiş Zeus gibi hissetmeye ve teftiş heyeti başkanından başka dünyada kimseye saygı duymamaya da başlayabilir; ya da ilişkiyi ve işi ayırt edip tüm insanlara saygılı ama işinde objektif olabilir.

Kendilerini herkesten üstün görenler, kendi onurlarına onulmaz biçimde hayran olanlar, insan ilişkileri konusunda kendilerini eğitimle geliştirebileceklerine inanmayanlar, bana Küçük Ağaç'taki hindiyi hatırlatıyorlar.

İlginç bir roman olan "Küçük Ağacın Eğitimi"\*nde Kızılderili dede ve nine ile Küçük Ağaç adlı çocuk arasındaki ilişki anlatılmaktadır.

Küçük Ağacın dedesi, giderek derinleşen, üstü dallara örtülü, hindinin boynundan alçak bir tünel kazar, tüneli derin bir çukura bağlar. Toprağın yüzeyinden tünelin içine doğru mısır taneleri serpiştirir. Yaban hindisi başını eğip taneleri yiye yiye tüneli geçer, çukura girer. Başını

kaldırır, çukurun üstü açıktır ama çukur derindir. Tek bir çıkış yolu vardır, başını eğip tünelden gerisin geriye gitmek. Ancak hindi başını eğmeyi akıl edemediği için çukurdan çıkamamaktadır.

Küçük Ağaç dedesine, "Dede, hindi niçin kafasını eğip tünelden dışarı çıkmıyor?" diye sorar. Dedesi "Yavrum, hindi kendini herkesten üstün gördüğü için, öğrenebileceği yeni bir şeyler bulunduğuna inanmadığı için, alçak gönüllülük gösterip başını eğemediği için girdiği çukurdan çıkamıyor" der.

Çukurlar içinde kalakalma tehlikesi hepimiz için vardır. Ama eğer tüm insanların onurlarının eşit olduğuna inanırsak bu tehlike bizden uzaklaşır. Daha onurlu bir insan olmaya çalışmak yerine, daha bilgili, daha etkili, daha iyimser, daha sevecen olmaya çalışmak, daha akıllıca olsa gerek. Anadolu'da "Boş başak dik durur" derler.

\* Küçük Ağacın Eğitimi, Forrest Carter, Say Yayınları, 2003

Dolu ve alçakgönüllü bir başak olduğumuzda, yaşam kalitemiz artacaktır.

*Boş başak dik durur.*

## **Ekmek mi İnsan mı?**

Hangisi daha fazla saygı görüyor; ekmek mi, insan mı? Gözlenen o ki, ekmek daha fazla saygı görüyor ülkemizde. Yukarıda değerlere uyma konusunda üç tür -kanıksadığımız- hata sergilediğimizi belirttik. Bazı değerler söz konusu olduğunda bu hataları yapmayız. Ekmeğe yönelik olarak da söz konusu hataların

sergilendiğini hemen hiç görmeyiz.

Hangi ortamda olursa olsun -evde veya sokakta- ekmeğe saygı gösteririz. Yerdeyse basmayız, üstünden atlamayız; kaldırıp kenara, yüksekçe bir yere koyarız; hatta öperiz ekmeği. Ekmeğe gösterdiğimiz saygı, ekmeğin büyüklüğünden ve niteliğinden bağımsızdır. Yerdeki ekmeği kaldırma konusunda, büyük--küçük veya buğday-arpa ayırımı yapmayız. Keyfimiz olsa da olmasa da yerdeki ekmeğe basmayız.

İnsanlara, sokaklara karşı sergilediğimiz üç temel halayı ekmeğe karşı sergilemeyiz. Kısacası ekmeğe çok saygılıyızdır. Ekmeğe gösterdiğimiz saygıyı birbirimize göstersek çok daha huzurlu yaşarız.

Ekmeğe niçin saygı gösteririz? Çünkü nimettir. İyi de eşlerimiz, çocuklarımız nimet değil mi? Öğrencilerimiz, çıraklarımız, komşularımız nimet değil mi?

***Ekmeğe gösterdiğimiz saygıyı***

***birbirimize göstersek,***

***ne güzel olurdu.***

Ben ülkemde yerdeki ekmeğe tekme atıldığını hiç görmedim. Ama yerdeki insana tekme atıldığını çok gördüm. Yerdeki ekmeğe gösterdiğimiz saygıyı birbirimize de göstereceğimiz günlerin gelmesini diliyorum. (Sanırım o günler yakındır.)

# 10

## ÇELİŞKİLERİMİZ, İKİLEMLERİMİZ

### Çelişki, İkilem

Günlük yaşamda *çelişki*, *ikilem*, *dilemma*, *paradoks* kavramlarını genelde yanlış kullanıyoruz, birbirinin yerine kullanıyoruz. Örneğin bazen "Hangisini seçeceğim konusunda çelişkiye düştüm", bazen de, "İkilem içinde olduğunun farkında değil" diyoruz. Sanırım böyle dediğimiz zaman, çelişki ve ikilem kavramlarını birbirine karıştırmış oluyoruz. Konumuz çelişkilerimiz ve ikilemlerimiz. Dilemma ve paradoks kavramları için felsefe sözlüklerine bakılabilir. ("Ben adalıyım; bütün adalılar yalan söyler" demek bir dilemma sayılabilir. "Bir okun hareket noktasıyla hedefi arasında sonsuz nokta vardır; sonsuz noktayı kat etmek ise sonsuz zaman alır; bu yüzden bir ok hedefine hiçbir zaman ulaşamaz" demek ise galiba bir paradoksal düşüncedir.) Şimdi çelişki ve ikilem kavramları arasındaki farka bakalım. Galiba doğrusu şu:

Doğada ya da insan zihninde zıtlıkların birlikte bulunması bir çelişki sayılabilir. (Bir tezin antitezini içermesi bir

çelişki sayılabilir.) İnsan, sahibi olduğu çelişkili düşüncelerin genelde farkında değildir, ikilem ise iki farklı davranıştan hangisine yönelmek gerektiği konusunda sıkıntı, kararsızlık çekmek demektir. Sahip olduğumuz çelişkili düşüncelerin, davranışların genelde farkına varmayız, ikilemde ise farkında olduğumuz bir kararsızlık söz konusudur.

Bir dostunuzu hem seviyor hem de kızırıyorsunuz ve bu iki zıt duyguya/düşünceye birlikte sahip olduğunuzun farkında değilseniz, bu durumu bir "çelişki" olarak adlandırmaktan yanayım. Benzer şekilde, belirli bir olay karşısında üzgün olduğunuz halde sevinmiş gibi davranıyorsanız ve bu tezadı fark etmiyorsanız, yine çelişki içinde olduğunuzu düşünebiliriz. Ama eğer bir arkadaşınızı sevip sevmediğinize bir türlü karar veremiyorsanız veya iki meslekten hangisini seçeceğinize karar veremiyorsanız, bir "ikilem" içinde olduğunuz kanısındayım.

Çoğunlukla alttaki çelişkiler, görünürdeki bir takım ikilemleri yaratır. Bu durumda, çelişkilerimizi fark etmekten, ikilemlerimizi ise çözmekten söz edebiliriz.

Çelişkiler ve ikilemler, farkında olduğumuz ve olmadığımız sıkıntılar yaratır. Çelişkilerimizi fark ettiğimiz, ikilemlerimizden rahatsız olmadığımız zaman, stresle baş etmemiz ve gelişmemiz kolaylaşır. Bazen bir işi hem yapmak istersiniz hem yapmamak istersiniz; hem çalışmak istersiniz hem çalışmak istemezsiniz. Bu ikileminizi "can sıkıcı bir saçmalık" olarak adlandırırsanız sıkıntınız artar. Ama bu ikileminizin yaşamın doğal bir parçası olduğunu düşünürseniz, onunla uzlaşma/çözme şansınız artar.

Tamamen çelişkisiz, ikilemsiz olmak pek mümkün değil. Fazlaca çelişkiye, ikileme sahip olmak ise sorun yaratabilir, ruh sağlığını bozabilir. Bunlara belirli miktarda sahip olmak, ancak yerine göre fark etmek, yerine göre baş etmeyi öğrenmek galiba en sağlıklısı.

İkilemler yaşamın ayrılmaz bir parçası, ikilemlerden arınmış bir dünya mümkün görünmüyor. İkilemler, çelişkiler kimi zaman canımızı sıksa da, toplumların, bireylerin gelişmesi için bazen itici güç oldukları da bir gerçek.

*İkilemler yaşamın ayrılmaz bir parçası.*

*İkilemlerden arınmış bir dünya*

*mümkün görünmüyor.*

Sadece canlılar, insanlar için değil, belki nesnelere dünyası için de geçerli ikilemler. Aynı anda hem maksimum karmaşaya hem de minimum enerjili bir duruma ulaşmak isteyen sistemler, bir uzlaşma noktasına ulaştıklarında (fiziksel, kimyasal, biyolojik açıdan denge sağlandığında) gezegenler, yaşamlar ortaya çıkıyor belki.

İkilemler evrenin her köşesinde olabilir (olmayabilir de); ancak canlılar, özellikle insanlar, ikilemlere girmekten ötürü acı çekiyorlar. İnsanın görevi, ikilemlerini fark etmek, bunları yaşamın doğal bir parçası kabul etmek, çözebileceklerini çözmek, çözemediklerine ise uyum sağlamak olmalıdır.

## **Buzun İçinde Ateş Var mı?**

Eski Yunan'dan bu yana hemen her şeyin kendi zıd- dını

içinde barındırdığı görüşü var. Bu görüşten hareketle acaba şöyle düşünebilir miyiz? Buzun içinde ateş vardır. Nasıl mı? Elinize alacağınız bir buz kalıbı oksijen ve hidrojen atomlarından oluşmaktadır. Atom çekirdeklerinin etrafında dönen elektronlar ise yüksek enerjili cisimcikler, bir anlamda küçük ateşlerdir. Buz, bize göre buzdur. Ancak, eğer elektronların bilinci olsaydı, her-halde buz olduklarını düşünmezlerdi.

Bu düşünceden harekete, dalındaki bir yaprağın aslında alev alev yandığını, ama bizim onu yeşil gördüğümüzü ileri sürebiliriz. Galiba doğada zıtlıklar iç içe. Eğer böyleyse, insan zihninde birtakım zıtlıklar bulunması doğal. O halde zihnimizi veya dış dünyayı çelişkilerden ve bunların uzantısı olan ikilemlerden arındırmak yerine, onları fark etmek, onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek daha doğru olsa gerek. Çelişkiler, ikilemler yaşamın, yaşamlarımızın önemli bir parçası.

*Doğada çelişkiler vardır,*

*insanın çelişkileri/ikilemleri olması da doğaldır.*

*Bu yüzden, çelişkisiz, ikilemsiz olmak değil,*

*onları fark etmek, onlarla uzlaşmak*

*bir fazilet sayılmalıdır.*

## **İkilemlerde Sıkılmak Bir Tür Çelişki mi?**

İkilemlere düşmekten yakındığımız zaman, farkında olmadan bir çelişki içine girmiş oluyoruz. Şöyle ki: İkilemler içinde olmak bizi kısıtlar, "Onu mu seçeyim,

bunu mu seçeyim?" diye sıkıntıya gireriz. Ama aynı zamanda ikilemlere sahip olmak özgürlük sayılır; çünkü ikilem var demek, seçenekler var demektir, seçebileceğimiz demektir. Belki de bu yüzden, ikilemler karşısında bunalırken, bir yandan söylenip bir yandan da sevinmek gerekir. Sizin için seçilebilecek tek bir mesleğin, evlenilebilecek tek bir kişinin bulunmasını ister miydiniz? İkileme girme zahmetinden, seçim yapma sıkıntısından kurtulurdunuz. Ama sanırım yine de önünüzde seçenekler olmasını, gerektiğinde ikileme girmeyi tercih ederdimiz.

## **Çelişkilerimize Birkaç Örnek**

**Soru 1:** Diyelim ki arabanızda veya bir otobüstesiniz. Trafik tıkanı, bekliyorsunuz, işe geç kaldınız. Kızarmısınız? Sanırım pek çoğunuz "evet" dersiniz.

**Soru 2:** Anneler günü, babalar günü, sevgililer günü türünden günleri anlamsız, gereksiz buluyor musunuz? Sanırım pek çok kişi bu soruya da "evet" diyecektir.

Yukarıdaki sorulara "evet" dediğiniz zaman, farkında olmadan bir çelişki sergilemiş, adeta bindiğiniz dalı kesmiş olursunuz. Bakınız niçin:

Trafik tıkanıdığı zaman, tıkayanlara kızılıyorsanız, trafiği tıkayan öğelerden birisi de sizsiniz. Bu yüzden kendinize de kızmaksınız, ama muhtemelen farkında değilsiniz. Trafikte "Yahu, her arabada bir ya da iki kişi var; niçin dört komşu birleşip aynı araçla gitmiyor?" diyen arkadaşlarımız olur bazen. Bunu söylediği sırada arabasında biz de iki kişiyizdir. Bu çelişkinin farkında değildir.

Trafik niçin tıkanır? Metro yoktur, demiryolu azdır, karayolları yetersizdir, apartmanların park yeri yoktur...

Bir de Şu: ¼lkemizde trafikteki araç sayısı hızla artmaktadır. Araç sayısının artması, bir açıdan, insanların en azından bir b¼l¼m¼n¼n parası olduğu anlamına gelir. Bu arabaları alacak kadar parası olanlar, her halde paralarının t¼m¼n¼ bir arabaya yatırmazlar. Başka alanlarda da harcarlar ve /veya israf ederler. B¼y¼ce ekonomi canlanır. Bu canlılık pek çoğumuzun cebine para olarak girer, ancak farkında değildir.

Bankacısınız diyelim; araba alsınlar diye insanlara d¼Ő¼k faizli kredi verirsiniz. Onlar da bakarlar kredi iyi, arabaları alırlar. Ondan sonra sizin trafik tıkanıyor diye sinirlenmeniz bir çelişki mi, değil mi?

Bir zamanlar Bursa'da trafik çok k¼t¼yd¼. Otomobil ¼reticisi bir firmada çalışan bir arkadaŐımla birlikte trafikteydik, çok sinirlendi. Ben de ona "Niye sinirleniyorsun, bu arabaları siz yapıyorsunuz. Kapatım firmayı iki yıl, trafik rahatlar" dedim. "Allah saklasın" diye karşılık verdi. "O zaman sıkılma; trafik tıkanığında 'çok Ő¼k¼r, ¼n¼m arkam, sağım solum m¼Őteri' demelisin" dedim. Rahatladı mı bilmiyorum ama, sanırım bir çeliŐkisini g¼rmek ona ilginç geldi.

Anneler g¼n¼, sevgililer g¼n¼ gibi g¼nlerin temel amacı ekonomiyi canlandırmak olmalı. Ekonomideki canlanma, araba satıŐları gibi hepimizin cebine katkı sağlıyor. (Ekonomideki canlanmanın getirilen olduğu gibi g¼t¼r¼len de var belki; b¼y¼k bir ihtimalle ekonomideki canlanma çeliŐkisini de içinde taşıyor. Ekonomideki buzun içinde de ateş olabilir. Yaşam g¼r¼nd¼Đ¼nden daha karmaşık.) En azından y¼zeydeki bu katkıyı fark etmiyoruz. ieki, yıl içindeki en b¼y¼k ciroyu anneler g¼n¼nde yapıyor, parasını g¼t¼r¼p bankaya yatırıyor.

Ondan sonra da hem çiçekçi hem bankacı anneler gününü gereksiz buluyorlar. (Çiçekçi o gün çiçek satıyor, ancak bir ihtimal o günü anlamsız bulduğu için annesine çiçek götürmüyor.) Alttaki durumu bir yana bırakırsak, çiçekçi, bankacı ve belki de hepimiz, bir çelişki içinde miyiz, değil miyiz?

## **Moda**

Moda konusunda, insana özgü, insanca bir çelişki sergileriz. Hem modaya uygun giyinmek isteriz hem de giydiğimiz başka kimsenin üzerinde olmasını isteriz. Bu bir ikilemdir. (Gerçi moda tasarımcısı, hem modaya uygun hem tek olan kıyafetler tasarlayabilir; ama toplumun çoğunluğu böyle "hem benzeyen hem benzemeyen" giysiler talep ettiğinde, herkesin bu isteğini karşılamak, herhalde çok güç olacaktır.)

## **Kişisel Değerimiz**

Kendimizi çok önemser ama beğenmeyiz. Örnek: Düğün--dernek olur, fotoğrafçı fotoğrafımızı çeker; az sonra basar, getirir. Elimize fotoğrafımızı alınca genel tavrımız şudur: Yalnızca ortada gözüken kendimize bakarız ama onu da beğenmeyiz. "Ay, ne kötü çıkmışım", "Uf, ne biçim bakmışım" deriz.

***Kendimizi çok önemser***

***ama beğenmeyiz.***

Galiba bu tavrımız, kendimizi yeterince kabullenmemekten kaynaklanıyor. Kendimizi kabullendiğimizde, kendimizle barışık olduğumuzda,

fotoğraflarımıza daha rahat bakabileceğiz.

Kendimizi kabullenme sıkıntısından doğan önem verme ama aynı anda beğenmeme tavrımız, kendimize ve yaşama objektif bakmamızı zorlaştırıyor. Çevremizdeki insanlarla, yakınlarımızla sorunlar yaşamaya başlıyoruz.

İnsanlar, özellikle gençler, ana babalarını çok önemserler -önemsemiyor izlenimini verseler de, içten içe çok önemserler- ama onları kolay kolay beğenmezler, sürekli eleştirirler. Ana babalarda bulunabilecek en küçük kusur, gençleri öfkelenendirir.

## **Gurur Duyma/Duymama ve Babalar**

Yaygın ikilemelerimizden biri de babaların davranışlarında gözleniyor. Babalar kızlarıyla, oğullarıyla gurur duyuyorlar (herhalde duyuyorlar) ama bunu yeterince açık ifade etmiyorlar.

Ülkemde nice baba, bir oğlu dünyaya geldiğinde günlerce gururla dolaşır. Oğlanın daha hiçbir kişisel özelliği belli değildir, tek belirgin özelliği cinsiyetidir. Ol sun, baba bu durumdan müthiş gurur duyar, çevresindekilere ne ismarlayacağını şaşırır.

Oğlan on beşine gelir, birçok özelliği belirlemiştir, eksilerinin yanı sıra pek çok artışı vardır. Bu durumdan da babasının gurur duymasını bekleriz; ya duymaz ya da duyar ama içinde tutar.

Nice baba var, çevredeki gençleri beğenir de bir kendi oğlunu beğenmez, bir tek kendi oğluyla gurur duymaz.

"Bu oğlan adam olamayacak; bu oğlan benim istediğim gibi değil, benim istediğim gibi olsun, canımı alsın" der. ("Senin istediğin nedir, yaz bakayım" desem, yazamaz. Çünkü bu babanın kafasındaki belirsiz bir rol tanımıdır.)

Ben tek ocuktum. Babam beni çok sever, sevgisini de açıkça ifade ederdi. Ancak, çok beceriksiz bulurdu; bunu da sık sık söylerdi.

Babam için hayattaki en önemli Şey "hayat adamı" olmaktı. Kendi bakış açısına göre kendisi tam bir hayat adamıydı. (Gerçekten de öyleydi; çok zor Őartlardan sıyrılıp kendini yetiŐtirmiŐ, her durumda pratik çözümler bulabilen, her ortama uyum sağlayabilen, hayatla barışık bir insandı.) Benim de bir hayat adamı olmamı isterdi, ama onun gözünde ben hiç mi hiç hayat adamı değildim.

Ortaokul, lise yıllarımda, çevremizde bulunan yaŐıtım bütün gençler babama göre hayat adamıydı; bir tek ben değildim. Babam anneme benim için, "Bu ocuğun tabanı ağır, bir işi iki saatte yapıyor; hayat adamı değil" derdi. Bugün inanılmaz bir yaşam temposu içindeyim. Babam beni Şimdi görse, herhalde iftihar ederdi.

Burada anlattıklarımı birkaç yıl önce bir toplantıda anlattım. Bir arkadaŐımın on yaŐında oğlu varmış, o da babam gibi oğlunun ağır kanlılığından, yavaŐlıđından yakınıyormuŐ. Babamla ilgili anlattıklarımı dinledikten sonra bana Şunları söyledi: "Baban senin yavaŐlıđından Şikayet ediyormuŐ, ama bak sen Şimdi iyi bir Şeyler olmuŐsun. Demek benim oğlan da ilerde bir Şeyler olabilecek. Acaba ben boŐuna mı telaŐlanıyorum?"

Galiba olay Şu: Anneler, babalar çocuklarını çok seviyorlar, onlara çok önem veriyorlar ve onların

gelecekleri konusunda kaygı duyuyorlar.

## **Ana Babalar ve Çocuklar Arasında Bir Benzerlik**

Psikologlar, özellikle gelişim psikologları, ergenlik dönemiyle ilgili olarak şunu sıklıkla vurgularlar: Ergenlik döneminin özelliklerinden birisi, gencin bazı ikilemler içinde olmasıdır. Bunlardan birisi, gencin ana babasına hem çok önem vermesi, onlarla özdeşim kurması, ama aynı zamanda onları eleştirmesi, onlarla çatışmasıdır. (Ergen, kendine özgü bir kimlik oluşturabilmek için bu ikilemi yaşamak zorundadır.)

Bugüne kadar ben de, ana babaya çok önem verip onlarla özdeşim kurmanın, ama aynı zamanda onları eleştirmenin, ergenlik dönemine özgü bir özellik olduğunu düşünüyordum. Fakat bir süredir şunu fark etmeye başladım: Ana babalar da benzeri bir ikilem sergiliyorlar; çocuklarını hem çok seviyorlar, onlara önem veriyorlar hem de onları çok eleştiriyorlar, beğenmiyorlar. Ergenler ile ana babalar arasındaki bu benzerliğin üzerinde düşünmeye ve araştırma yapmaya değer olduğu kanısındayım. Söz konusu ikilem, belki de yalnızca ergenlere özgü değil, herkes için geçerli.

Bir anı:

### **Hem Gurur Hem öfke**

**Seminerlerimden birisini izleyen bir babaya ait bir anıyı aktarmak istiyorum. Kendisinden izin aldım.**

**Bu beyin oğlu on altı yaşındayken bir gün annesine çıkmış, sesini yükseltmiş. Bunun üzerine baba oğlunu yandaki odaya**

çekip sağ elinin işaret parmağıyla onun omzunu ittire ittire, "Bana bak, bir daha annenle öyle konuşma" demiş. Delikanlı, "Baba tamam, haklı olabilirsin, ama bir daha öyle el hareketi yapma" diye karşılık vermiş. Bey şöyle dedi: "Hocam, anlattığınız gibi, o an hem öfke duydum hem de gurur. Bir yandan öfkelenmişim, ama bir yandan da, o ana kadar fark etmediğim müthiş bir şeyi fark ettim; benim küçük oğlum, meğer kaşla göz arasında büyümüş, aslan olmuş, güçlenmiş. On yaşındayken onu parmağımla itekleseydim böyle bir şeyi asla söyleyemezdi. Şimdi onurlu, babayığit bir delikanlı olmuş. Hem kızdım hem gurur duydum. Kızısam mı diye düşündüm; sonra vazgeçtim, sesimi çıkarmadım. İyi ki bir şey dememişim."

Gençlerin ana babalarına, ana babaların çocuklarına yönelik ikilemliler/çelişkiler duyguları olabilir. Çocuklarımıza kızabiliriz. Saldırmadan, küsmeden, uygun lisanla ifade edelim. Fakat madem aynı anda onlarla gurur duyabiliyoruz, o halde gurur duyduğumuzu da ifade edelim. Böyle yaparsak, doğru davranmanın ötesinde, dürüst de davranmış oluruz. Dürüstlük türlerinden birisi, içimizdeki mevcudu, sansürlemeden dışarıya sunmaktır.

*Dürüst olma yollarından birisi,*

*içimizdeki duyguları sansürlemeden*

*dışarıya ifade etmektir.*

*İkilemlerimiz olabilir; ikilemleri ifade etmek de bir dürüstlüktür.*

İkilemlerimiz olabilir; bu doğaldır. Ancak bunları fark etmeyi ve gerektiğinde ifade etmeyi de doğal kabul etmek gerekir.

## **Ötekini İkileme Sokmak**

Kendi içimizde ikilemlerin bizi sıkıntıya soktuğu yetmiyormuş gibi, bir de tutar birbirimizi ikilemlere iteriz. Örneğin "Eğer dostumsa iki eli kanda olsa gelmeli" deriz. Varsın, gerisini o düşünsün. (Ellerini mi yıkasın, polise dert mi anlatsın, yoksa kalkıp sizin düğününe mi gelsin; artık ona kalmıştır.)

En kötüsü de bazen eşler birbirlerine "Ya ben, ya işin" ya da "Ya annen ya ben" derler. İki seçenekten birisini seçmek zorunda kalmak zordur, bazen ruh sağlığımızı bile bozabilir. Oysa yaratıcı düşündüğümüzde yeni yollar bulabiliriz, "hem bu hem o" diyebiliriz. İki seçenekten birisini seçmeye zorlamak, zorlanmak, yaratıcılık değildir. Üçüncü seçeneği oluşturmak ise yaratıcılıktır. Üçüncü seçenek uzlaşma getirebilir.

***İki seçenekten birisini seçmeye zorlamak,  
zorlanmak, yaratıcılık değildir. Üçüncü seçeneği  
oluşturmak ise yaratıcılıktır.***

İnsan, bazen çok gaddar olabiliyor. Ötekini ikileme sokmak kimi zaman işkenceye dönüşebiliyor. Gerçek yaşamda ve onun uzantısı olan sanatta bunun örneklerine rastlamak mümkün. Sophie'nin Seçimi adlı filmde olduğu gibi. (Bu filmde Nazi subayı, bir anneye geriye dönüşü olmayan bir kapının önünde, iki çocuğundan birisini yanına almasını söyler. Kadın seçmediği çocuğunu sonsuza kadar göremeyecek ve onun akıbetinden haberdar olamayacaktır.) Tanrı, insanı insandan korusun!

Biz yetişkinler, birbirimize eziyet ettiğimiz yetmezmiş gibi, bir de -belki de mazoşist yanımızı tatmin için- çocukları ikileme itmeye çalışırız. (Buna bayılanlarımız vardır.)

Kimimiz, bir çocukla ayaküstü sohbet etmek istediğimizde, aklımıza daha yaratıcı bir soru gelmediği için "Söyle bakiim, anneni mi daha çok seviyorsun, yoksa babanı mı?" diye sorarız. (Bu soru inanılmaz bir sohbetçilik örneğidir.) Şimdi çocukcağız ne cevap versin? Annemi mi desin, babamı mı? Tut ki cevap verdi. Bu cevap ne işimize yarayacak? En fazla çocuğu sıkıntıya sokmaya yarayacak.

## İkilemelerimiz ve İki Mantık

Özetleyerek ifade edecek olursak, olayları "1 veya 0" diye değerlendiren bir düşünce şeklimiz vardır. Buna, günlük yaşamda "Aristo mantığı" diyoruz\*. Bu ifade, "ya hep ya hiç" anlamı taşır. Bu düşünme şekline göre, bir şey ya doğrudur ya yanlış, ya siyahtır ya beyaz. Griler yoktur.

Kuantum fiziği ortaya çıktığında, "1-0" mantığının atomaltı parçacıklarda geçerli olmadığını gösterdi. Örneğin, fotonun ya dalga ya parçacık olması gerekirdi eski bakış tarzına göre. Üçüncünün imkânsızlığı ilkesinden ötürü, aynı anda hem dalga hem parçacık olamazdı. Oysa kuantum fiziği, onun hem dalga hem parçacık olduğunu gösterdi.

Fizikteki bu gelişme, insanı ve günlük olayları değerlendirmede de yepyeni bir bakış tarzı kazandırdı bize. Bugün, günlük yaşamda, bazen Aristo, bazen kuantum mantığı kullanabileceğimizi düşünüyoruz. Özellikle insan ilişkilerinde sürekli Aristo mantığı kullanmak çatışmaları ve stresi artıran bir yaklaşım oluyor\*.

\* Aristo'ya haksızlık etmeyelim. Aristo mantığı bundan ibaret değil. Üstelik Aristo mantığını günlük dile bu şekilde taşımak, Aristo'nun hatası değil;

bizim tercihimiz. Ya hep ya hiç tavrını "Aristo mantığı" diye basitleştirmek, yine bir "ya hep ya hiççilik" olsa gerek. Konu, Dökmen'in "Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak" adlı kitabında da ele alınmıştır.

Aristo mantığı kullanmak, düşünceleri doğrular-yanlışlar, insanları iyiler--kötüler diye katı sınıflara sokma anlamı taşıyor. Televizyonlardaki açık oturumlarda katılımcılar belki de böyle yaptıkları için sabahlara kadar uzlaşmıyorlar. (Çatışan tarafların bitirdiği açık oturum hiç görmedim; oturumu yöneten, "süremiz bitti" diyerek programı sonlan diriyor.) Oysa "1-0" diye düşünmek yerine, grileri de dikkate alsak, bu mantığı öğrenmeye başlasak, 1 ile 0 arasında çok sayıda değer bulunabileceğini düşünsek, uzlaşma ihtimali artacaktır.

Size bir soru soracağım, sadece Aristo mantığıyla "Evet" veya "Hayır" deme hakkınız var. Açıklama yapmanız yasak. Soru:

"Dünyada inek kutsal mıdır, değil midir?"

Bu soruya açıklama yapmaksızın, sadece "evet" veya "hayır" diye cevap vermeniz işe yaramaz. Oysa aynı soruya kuantum mantığı ile "1 ve 1" diye cevap verebilir, "Hem evet hem hayır" diyebilirsiniz. Bu dünyada inek bazı ülkelerde kutsaldır, bazılarında değildir.

\* Kuantum mantığını yararlı bulanların yanı sıra, sakıncalı bulan, egemen güçlerin kitleleri yönlendirmede bu mantığı bir araç olarak kullanmasından endişe edenler de var. Örneğin, "Sen de haklısın, sen de haklısın" diyerek insanları "idare etmek" isteyenler bulunabilir diye kaygı duyanlar var. Olabilir. Ancak bu sakınca, Aristo mantığı için de geçerli. Birisi de çıkıp 'Ya benden yanaşın ya da karşımdasın; ikisinin arası yok' diyerek 1-0 mantığıyla insanları kutuplaştırabilir. Burada, kullanılan mantığın niteliğinden çok, kullanıcının niyeti önemli olsa gerek.

"1 veya 0" yaklaşımının, bazen dilemmalar, içinden çıkılmaz ikilemler yaratabileceğini gösteren bir fıkra:

## Sanık Bunalınca

Bazı filmlerde görürsünüz, tanıklar, zanlılar avukatların, savcıların sorularına yalnızca "evet" veya "hayır" diye cevap verebilirler, açıklama yapmaları yasaktır. Bu kuralın bazı yararları bulunabilir. Ancak bir hukukçu, bu kuraldan yararlanıp ustaca sorular sorarak tanığı zor duruma düşürebilir, ağzından istediğı cevapları alabilir.

Sürekli "evet--hayır" diye cevap vermek zorunda kalan bir tanık -veya bir zanlı- çok bunalmış, hakime "*Sayın hakim, izin verirseniz sayın avukata bir soru soracağım; ama o da benim gibi yalnızca evet veya hayır diyebilsin*" demiş. Fıkra bu ya, hakim de izin vermiş. Bunun üzerine tanık avukata dönüp "*Sayın avukat, hâlâ uyuşturucu kullanıyor musunuz?*" diye sormuş. Avukat "*Hayır*" deyince tanık keyifle hakime dönüp "*Başka sorum yok*" demiş.

Bu fıkradaki avukatın işi zordur. Açıklama yapamadığı sürece, evet de dese, hayır da dese, -en azından- bir zamanlar uyuşturucu kullandığı düşünülecektir. Bu yüzden avukatın evet--hayır dışında cevap verme hakkı olmalıdır.

Günlük yaşamda bazen 1-0 şeklindeki Aristo mantığını, bazen de 1-1 şeklindeki kuantum mantığını kullanmakta yarar vardır. Aslında zaten bu mantığı dolaylı olarak yaşamın her alanında kullanıyoruz. "Ya istiklâl ya ölüm" bir Aristo mantığıdır. Elektrikteki seri devreler bir Aristo mantığıdır; tek bir düğme açıldığında akım kesilir. Bir siperler savaşı olarak tarihe geçen Birinci Dünya Savaşındaki müdafaa hattı fikri bir Aristo mantığıdır. Bunların yanı sıra paralel devreler kuantum mantığına daha yakındır; paralel devreler ya hep ya hiç değildir. Galiba "Hattı müdafaa yoktur, sath-ı müdafaa vardır" fikri de kuantum mantığına uygundur.

# 11

## YÜZDE YÜZ HAKLI OLUNUR MU?

### Hiç Yüzde Yüz Haklı Oldunuz mu?

Şu an geçmişte yaşadığınız ve kendinizi yüzde yüz haklı gördüğünüz birkaç çatışmayı hatırlamanızı rica ediyorum. Evde, trafikte veya işyerinizde, haklılık konusunda, kendinize yüz, çatıştığınız kişiye sıfır puan verdiğiniz en az bir çatışma düşününüz.

Bu çatışma konusunda yüzde yüz haklı olduğunuza emin misiniz?

Bence emin olmayın. Bugüne kadar yaşayarak öğrendiğim şeylerden birisi şu: Taraflardan birinin yüz, diğerinin sıfır olduğu hiçbir çatışma yoktur. Bakınız niçin? Öncelikle şunu düşünmek gerekir: Sizin "Yüzde yüz haklıyım" iddianızın matematiksel olarak doğru olabilmesi için çatıştığınız kişinin de kendisini yüzde yüz haksız görmesi gerekir. Eğer o kişi kendini yüzde on bile haklı görüyor ise ortaya bir işlem hatası çıkar. Bir seçime katılan adayların aldıkları oy oranları toplandığı zaman sonuç yüz olmalıdır. Yüzden büyük çıkarsa bir işlem hatası var demektir. Haklı olma konusunda da öyle. (Kavga eden

pek çok kişi kendini yüzde yüz haklı gördüğü için, ortada yüzde iki yüzlük bir hakkaniyet durumu var gözüküyor. Bu, sanal bir durum olmalı. Yüzde iki yüz kağıt üzerinde olur da pratikte imkânsızdır.)

*Taraflardan birinin yüz, diğzerinin sıfır olduğu hiçbir çatışma yoktur.*

## **Annem mi Haklıydı Babam mı?**

Ben küçükken annemle babam birbirlerine güzel sıfatlarla seslenirlerdi; "Hayatım, canım!" gibi. Ancak tartışıkları, kavga ettikleri de olurdu. Tartışıkları zaman üzüldüm.

O yıllarda, tartışıklarında hangisi haklı diye düşündüğümde, bana hep annem haklı geliyordu. O günkü değerlendirmeme göre, bütün tartışmalarda annem yüzde yüz haklıydı, babam ise yüzde yüz haksız.

Büyüdüm, evlendim. İlk aylarda eşimle kavgamız yoktu; tartışmadık bile. Bebeğimiz doğduktan sonra bu durum değişti. İkimiz de doktora yapıyorduk, bebeğin bakımı, doktoru, aşısı, evin sorumlulukları ağır geldi. Tartışmaya, kavga etmeye başladık\*.

O günlerde "Kim haklı?" diye baktığımda, yüzde elli ben, yüzde elli eşim haklı gibi geldi. Olabilir. Sonra bir gün, birden bire bir şeyi fark ettim: Annemle babamın tartışmalarında meğzer yüzde elli annem haklıymış, yüzde elli babam. O yıllarda babam hayattaydı. Bunu ona söyledim; "Baba ben küçükken seni hep haksız, annemi haklı görürdüm, şimdi anladım ki meğzer yüzde elli sen haklıymışsın, yüzde elli de annem. " Bunu duyan babam, "Tabii oğlum" dedi, "Ben sana hep söyledim, büyüyünce, baba olunca anlarsın diye, bak anladın". Evet, anladım.

Yüzde yüz haklı, galiba yoktu.

## **"Kabul Et Haksızsın!"**

Şu ifade kulağınıza tanıdık gelecek mi? Bazen karı koca tartışılar ve kadın öfkeli, incinmiş bir halde parmağını eşine uzatarak, "Kabul et haksızsın; kabul et, biçicikler demeyeceğim!" der. Burada evin hanımı, "Ben tamamen haklıyım, sen sıfırsın" demek istiyor olmalı. İyi de, evin beyi de kendini tamamen -yüzde yüz- haklı görüyor. Erkek kendini biraz olsun haklı görmese çatışmaya girmez.

\* O günlerde tartışmalar yüzünden evliliğimizin rengi kaçmaya başladı. Eşimle birlikte bir hocamıza, psikolog Prof. Dr. Işık Savaşır'a gitmeye karar verdik. Gittik. Çok yararlı oldu. İhtiyacı olan bütün çiftlerin böyle bir destek alabilmelerini diliyorum Işık Hoca'mızı da sevgi ve rahmetle anıyorum.

Evde veya işyerinde yüzde yüz haklı olduğunuza inansanız bile, bunu ille de karşınızdakine söyletmeyin, haklı olduğunuzu tescil ettirmeyin, bir anlamda haksızlığını karşınızdakinin gözüne sokmayın, onun burnunu sürtmeyin. Eğer böyle yaparsanız, yani yüzde yüz haksız olduğunuzu karşınızdakine itiraf ettirerseniz, bu durumun kokusu ilerde kötü çıkar genellikle. Yüzde büyük ölçüde, sözgelişi yüzde doksan beş haklı olabilirsiniz ama karşınızdakine de bir yüzde beş pay bırakın; onun da kendince bir nedeni vardır, onu böyle davranmaya iten kendi dışında nedenler bulunabilir.

*Evde veya işyerinde yüzde yüz*

*haklı olduğunuza inansanız bile,*

*bunu ille de karşınızdakine söyletmeyin.*

# Kissinger Siyaseti, Hitler'in Vagonu,

Kissinger Siyaseti denilen bir şey var. Özetle şu: Uluslararası barış görüşmelerinde yüzde yüz haklılar ve yüzde yüz haksızlar üretmemek, 1-0 diye ayrılmış galipler, mağluplar yaratmamak gerekli. Eğer bunu yaparsanız, yani kayıtsız şartsız teslim anlaşmaları imzalarsanız, bu durumun kokusu ilerde kötü çıkar. Müzakereden sıfırla çıkan taraf, bunun rövanşını bir gün mutlaka almak ister.

Kissinger Siyaseti'nin Türkçe'si belki de şu: 'Yenilen pehlivan doymazmış. " Bu sözde, yenilen pehlivanın, kazanana veya berabere kalana oranla bir maç daha yapıp kazanmaya daha çok güdülendiği ifade ediliyor.

Gerçekten de tam yenilgi, kısmi yenilgiye oranla kazanma konusunda daha güdüleyici olabilir. Sevr bir kayıtsız şartsız teslim antlaşmasıydı. İmzalandığı gün kazanan için kârlıydı; ama az sonra kaybedeni kazanma konusunda daha güçlü bir şekilde güdüledi. (Belki de "Bir musibet bin nasihattan evlâdır", yani bir bela binlerce öğütten daha güdüleyici olabilir.)

Rivayete göre Birinci Dünya Savaşı sonunda Almanya'nın kayıtsız şartsız teslim antlaşması bir vagona imzalandı. (Versailles'da imzalandığı da söyleniyor; ancak sanırım görüşmeler Versailles'da yapılmış, antlaşma vagona imzalanmış.) Almanlar, kayıtsız şartsız teslim olayına çok üzülmüşler. İkinci Dünya Savaşı sırasında Almanya Fransa'yı işgal edince bu sefer Fransa'nın kayıtsız şartsız teslim antlaşması imzalanacak. Almanlar bir önceki antlaşmanın imzalandığı vagonu arayıp bulmuşlar,

Fransızlara antlaşmayı orada imzalatmışlar. Fransızlar da bu işe çok üzölmüş. İkinci Dünya Savaşı bitince Almanya'nın tekrar kayıtsız şartsız teslim antlaşması imzalanacak. Fransızlar ne yapmışlar, tahmin edin!

Şüphesiz onlar da aynı vagonu aramışlar. (O vagon olmadan olmuyor.) Ancak aksiliğe bakın ki vagon yok. Çünkü Hitler, "tarih boyunca Almanya dünyanın hakimi olacak, artık vagona ihtiyaç yok" diyerek vagonu söktürmüş. İleri süröldüğüne göre vagonu bulamayan Fransızlar çok üzölmüşler, ancak sonunda sorunu halletmişler. Ne yapmışlar? Bir önceki antlaşmanın imzalanmasında kullanılan kalemi müzeden bulup getirmişler; Almanları onunla imzalatmışlar.

Bütün bunlar ne anlama geliyor? Şüphesiz savaşların, askeri, ekonomik, politik, sosyolojik, antropolojik... sebepleri var; ancak bir de psikolojik sebepleri var. Ve galiba, sıfır--yüz şeklindeki kayıtsız şartsız teslim antlaşmaları, savaşların psikolojik nedenlerini köröklüyor, toplumların içinde bitmemiş--işler (ukdeler) oluşmasına yol açıyor. Kissinger Siyaseti diye adlandırılan görüş, benzeri tecrübelerden sonra ortaya atılmıştır.

## **Çocuğunuz Yalan Söylerse**

Bazen çocuklar, gençler yalan söylerler. Ana babalar da bu yalanı yakalar. İşte bu an kimi ana baba, adeta lüfer yakalamış gibi sevinir. Ana babanın gözünde çocuk/genç yüzde yüz haksızdır, sığınacak hiçbir limanı, mazereti yoktur, bir anlamda batmıştır, bitmiştir. Ana baba, bu kesin galibiyetin tadını çıkararak parmağını çocuğa uzatır ve mağrur bir eda ile "Sus, ayıbınla otur, bana yalan söyledin!" der. Ana baba burada muhtemelen, "Ben yüzde

yüz haklıyım, sen sıfırsın" demektedir.

Olabilir; çocuğun/gencin yalan söylemesinde kendi payı yüksektir. Fakat bu yalanda ana babanın hiç mi payı yoktur? Bence, çocuklarımızın söyledikleri her yalanda, biraz olsun bizim de tuzumuz vardır? Bakınız niçin:

1. Çocuğumuz yalan söylemiş ise, yalan söylemeyecek yapıda güçlü bir çocuk yetiştirememişiz demektir. Yalana başvurmayacak kadar güçlü bir yapısı yoksa, bu durum, biraz onun sorumluluğudur, biraz da bizim.

2. Çocuklarımız, bazı hatalarını yalana başvurmadan açıkça ifade ettiklerinde, bu durumu her zaman olgunlukla karşılar mıyız? Galiba hayır. En azından bazılarımız, samimi itiraflar karşısında bazen bağırır, bazen de bayılırız. Bu tavrımızla da çocuklarımızı istemeden yalana iteriz.

3. Biz büyükler -kendimizce haklı nedenlerle- bazen çocukların yanında başkalarına yalan söyleriz. Bazen de "onlara küçük beyaz yalanlar söylenir" diye çocuklara yalan söyleriz. Gün gelir bizim, belli durumlarda yalan söylediğimizi anlarlar. Onlar da belli durumlarda -kendilerince haklı gerekçelerle- yalan söylerler. (Çocuklara küçük beyaz yalanlar söylenebilir düşüncesi tamamen yanlıştır.)

Sonuç: Yukarıda ifade edilenler, yalan söyleyen çocuklara aldırmayalım, hoş görelim anlamına gelmiyor. Yalan söylediklerini fark ettiğimiz zaman, üzüldüğümüzü, rahatsız olduğumuzu belirtelim. Ancak, kendimizi yüzde yüz haklı görüp önlenemez bir öfke içine girmeyelim. Çocuğumuzun yalanını yakaladığımızda kendimizi yüzde yüz haklı görürsek, öfkemiz de yüzde yüz olur. Eğer

çocuğunuz size yalan söylem işse bu yalanda sizin de payınız vardır. Bu gerçekten yola çıkarak olaya baktığımızda, daha ılımlı olabiliriz. İlimli olduğumuz zaman ise çocuğumuzu arzu ettiğimiz yönde değiştirme, geliştirme şansımız artar. Onların bir yalanlarına bugün aşırı öfkelenirsek, yarın daha dürüst olmalarına değil, daha iyi kamufle edilmiş, daha organize yalanlar söylemelerine yol açarız.

*Eğer çocuğunuz size yalan söylemişse bu yalanda sizin de payınız vardır.*

## **"Yalan Yakalamak" İyi Bir İfade mi?**

"Yalan yakalama" ifadesi bence peşinen gerginlik yaratan bir ifade. Bu ifade galiba içimizdeki avcılık isteğinden kaynaklanıyor. Kaçıp kurtulmaya çalışanlara sessizce yaklaşip bir avcı atıklığı ile onları yakalamak istiyoruz. Evlerde ve işyerlerinde, yaş tahtalara basmamak için, bir kedi, bir panter gibi adımlarını yavaş ve yumuşak atan avcılara benziyoruz. (Eğer avcılık yaparsanız, avları yok ettiğinizi düşünebilirsiniz; ama bir yandan da avları kaçmaya, korunmaya teşvik edersiniz.) Olaylara bakış tarzlarımız ile onları adlandırma şeklimiz arasında karşılıklı ilişki vardır; birisi değişince diğeri de değişebilir. Bu durumda, "yalan yakaladım" yerine "yalanı fark ettim" veya "gerçeği sakladığını fark ettim" diye düşünsek nasıl olur?

**Not:** Konuyla ilgisi yok ama istemediğim bir çağrışıma yol açmasın diye şunu belirtmek isterim: Ben, genelde avlanmaya, bu arada özellikle ülkemiz gibi doğal yaşamı büyük ölçüde tahrip olmuş topraklarda avlanmaya karşıyım.

## **Futbolda Bir Acı Anı**

Beni üzmüş bir olayı paylaşmak istiyorum: Çocuktum, iki ünlü takımımız futbol ligindeki son maçlarını yapacaklardı. A ve B takımları diyelim. Puanları eşit,

averajla A takımı önde. Yani maç berabere biterse A şampiyon olacak, sonuç 1-0 B'nin lehine olursa da şampiyon o olacak. A takımından, yanlış hatırlamıyorsan Güven isimli bir oyuncu, heyecanlanıp gereksiz yere ceza sahasında topa elini sürdü. Penaltı verildi. B takımı penaltıyı gole çevirdi. B 1-0 galip gelerek şampiyon oldu.

A takımı ve taraftarları bu sonuç karşısında kahroldular. Eğer Güven topa gereksiz yere elini sürmeseydi biz şampiyon olacaktık diye hayıflandılar. A takımının antrenörü Güven'e çok kızdı ve hiç affetmedi. Yıllarca Güven'i sahaya çıkarmadı, yedekte tuttu. Güven'in A takımından başka bir takıma satılmasını istedi. Satmadılar, oynatmadılar. Böylece bir gencin hayatı mahvoldu.

A takımının antrenörü ve yöneticileri, pek çoğumuzun yaptığı bir hatayı yaptılar, yüz--sıfır diye düşündüler; bütün suçun Güven'de olduğuna inandılar. Penaltının ortaya çıkışında Güven'in payı/hatası vardı. Ancak antrenörün ve takımdan sorumlu olan herkesin de bu penaltıda payı vardı. Örneğin, futbolcuları maç öncesinde rahatlatmayı beceremediler, belki de bir ölüm--kalım mücadelesine çıktıkları mesajını vererek onları daha da gerdiler. (Üniversite sınavı öncesindeki bazı ana babalar gibi.) Ayrıca olayın doğasında gerginlik olduğunu, Güven'in bu gerginliğe kurban gittiğini düşünmediler. (Denk takımlar şampiyonluk maçına çıktıklarında, avantajlı başlayanlar çoğunlukla avantajsız konuma geçerler. Son maçlarda ilk golü atan taraf genelde maç kaybedermiş.) Eğer bunları düşünselerdi, çok daha iyi olurdu.

## **Trafik Canavarı Tamamen Canavar**

## mı?

Size bir sorum var: Tek arabalık dar bir yolda gidiyorsunuz. (İki yana park etmiş araçlar yolu daraltmış.) Yolum sonunda kırmızı ışık yanıyor, ışıktaki bir araba durmuş. Mecburen siz de durdunuz, çünkü hem kırmızı yanıyor hem de önünüzdeki araç durmuş. Bu sırada üçüncü bir araç gelip arkadan size çarpıyor. Acaba "Efendim bu durumda benmeniz yüzde yüz haklıyım!" der misiniz?

Bence siz, yukarıda belirtilen durumda hukuksal açıdan yüzde yüz haklısınız; ancak ahlaki açıdan yüzde yüz haklı değilsiniz. Size arkadan çarpan adamın davranışında bir miktar sizin de tuzunuz vardır. Hatta bu olaydan kilometrelerce uzakta bulunan benmeniz de çarpma olayında tuzu/katkısı var. Bakınız niçin:

Yirmi yaşına geldiğimde ehliyet için başvurduğum. O yıllarda ehliyet çok zor alınıyordu. Sınavlar çok zordu; arabayla geri giderek 8 çizmenizi isterlerdi. Hemen herkes pek çok defa girdikten, araba kullanmayı iyice öğrendikten sonra ehliyet alırdı. Sonra, seksenli yıllarda bir mucize oldu, özel kurslar açıldı ve ehliyet almak birden kolaylaştı. Adeta kontağı çevirebilenlere ehliyet verilmeye başladı. Kimse bu duruma itiraz etmedi. Örneğin o yıllarda ben öğretim üyesiydim; hiçbir yere, "Bu ülkede trafik kazaları zaten çok olur, ehliyet bu kadar kolay alınırsa kazalar artar" diye iki satır yazı yazmadım. Çevremdeki herkes, bu arada ben de ehliyet almak kolaylaştı diye sevindik. Şehirlerimizde metro yoktur, apartmanlara park yeri yapılmaz... Bütün bunlara toplumca itiraz etmedik. Bu durumda, size arkadan çarpılmasında, siz dahil herkesin biraz sorumluluğu vardır.

En azından ahlaken sorumluyuz.

## **Mafyaya Destek Olmuşluğunuz Var mıdır?**

Başlıktaki soruya herhalde pek çoğunuz "Hayır" dediniz. Emin misiniz? Eğer sokaktaki dilenci çocuklara, en az bir defa para verdiyseniz -pek çoğumuz hatalı olduğunu bildiğimiz halde dayanamayıp bu işi yapıyoruz- siz dilenci mafyasına destek oldunuz demektir. O çocukların sokaklarda açıkça ihmale ve istismara uğramalarının nedeni aileleri, dilenci mafyası, bu durumu önleyemeyen ilgili kuruluşlar olabilir. Ama onlara bilinçsiz şekilde para veren bireyler de bu işin sürmesine destek oluyorlar diyebiliriz. Bir şehirde iki yıl kimse dilenci çocuklara para vermese, bu trajedi biterdi. (Dilenci çocukların kazandıkları para, ne okumalarına ne de kaliteli yaşamalarına katkıda bulunuyor. Yalnızca dilenci mafyasına katkıda bulunuyor.)

Pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da, olayların ahlaki sorumluluğunu üstlenmediğimizde olup biten işlerin tamamen başkalarının sorumluluğunda olduğunu düşünüyoruz ve değişmeye/gelişmeye kişisel katkıda bulunamıyoruz.

## **Toparlama**

İnsan, birtakım çelişkiler/ikilemler yaşar. Bu kaçınılmazdır. Ancak eğer, yaşamının bir parçası olan çelişkilerini fark ederse, kararsız kalma, acı çekme ihtimali azalır, üstelik toplumun gelişmesine katkıda bulunur. Ya hep-ya hiç, diğer bir ifadeyle yüz--sıfır, insan ilişkilerini zedeleyen, gelişmeyi engelleyen önemli bir

ikilemdir. Yüzde yüz haklıyım anlayışı, çözümsüz çatışmalar doğurabilir, ben-merkezci olmamıza yol açabilir. "Yüzde yüz haklıyım" anlayışından vazgeçmek, bireyin acı çekme ve acı çektirme ihtimalini azaltacak, insanları daha duyarlı hale getirecektir.

*Ya hep-ya hiç, diğer bir ifadeyle yüz--sıfır,*

*insan ilişkilerini zedeleyen, gelişmeyi engelleyen önemli bir ikilemdir.*

# 12

## **"HEM ŞOFÖR MEHELLİ, HEM BEŞ KURUŞ" (VEYA "YÜZ ALTIN SENDROMU")**

Psikolojide Bilişsel Davranışçı Yaklaşım adı verilen bir yaklaşım var. Özetle şunu söylüyor: Duygularımızı ve davranışlarımızı ortaya çıkaran şey, dış faktörler değil, zihnimizin bir köşesine kaydetmiş olduğumuz kalıp düşüncelerdir. Kimi kuramcılar, söz konusu düşüncelerden bazılarının akılcı/gerçekçi olmadığını ve bunların sıkıntı yaratan duygulara ve davranışlara yol açtığını, ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedirler\*.

\* Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın genel çerçevesi içinde, "Ben yetersizim" şeklindeki bir kalıp düşünce/temel inanç, ana inançlara, ara inançlar ise "Ben bu sınavdan geçemem" şeklindeki otomatik düşünceye yol açar, sıkıntı yaratır.

***Duygularımızı ve davranışlarımızı  
ortaya çıkaran şey, dış faktörler değil,  
zihnimizin bir köşesine kaydetmiş olduğumuz***

## *kalıp düşüncelerdir.*

Sıkıntı yaratan kalıp düşüncelere birkaç örnek:

**"Herkes bana iyi ve kibar davranmalıdır."**

**"Her zaman her işte başarılı olmalıyım; kusursuz olmalıyım."**

**"Hayat bana istediklerimi hemen vermeli, istemediklerimi vermemeli."**

Yukarıdaki cümlelerden üçüncüsü, belki ilk ikisini de kapsıyor. Üçüncü cümlede, dünya ve onun bir parçası olan toplum, bana benim istediğim gibi davranсын talebi var. Şüphesiz bu ben-merkezci bir tavır ve gerçekçi değil.

"Hayat bana istediklerimi tam olarak vermeli" düşüncesinin akılcı olmadığı ve bu düşüncenin duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl etkilediği, son yıllarda Albert Ellis tarafından ortaya atılmış, incelenmiş. Ancak bundan yüzyıllar öncesinde insanlar Ellis'in görüşüne paralel sayılabilecek görüşler ileri sürmüşler. Örneğin Epiktetos, "Olaylar önemli değildir; asıl onları algılama şeklimiz önemlidir" demiş. Epiktetos'un bu görüşü, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı özetlemektedir.

Akılcı olmayan düşüncelerimizi, mükemmeliyetçiliğimizi -biraz da açgözlülüğü- irdeleyen, eleştiren bir Bektaşî fıkrası var. Şöyle:

## **Bektaşî'nin Altınları**

**Bektaşî'nin biri bir gün "Tanrım, bana gökten yüz altın at. Bak ama, doksan dokuz olsa kabul etmem" demiş.**

**Tanrıdan yüz altın isteyen, aşağısına razı olmayan Bektaşî, bir anlamda, "Hayat bana istediklerimi hemen vermeli, istemediklerimi vermemeli" demektedir.**

Söz konusu akılcı olmayan düşünceye ilişkin bir de Erzurum hikâyesi var. Önce hikâyeye bakalım, sonra da yorumlayalım.

## **Hem Şoför Mehelli, Hem Beş Kuruş**

Rivayete göre, 1940'larda geçmiş bir olay: O zamanlar taşımacılık kamyonla yapılıyor. Bir kamyon yolcularını yüklenirken Erzurum yakınlarındaki Köprüköy'e gidecek bir yolcu gelir. Şoför ile yolcu arasında şu konuşma geçer:

**Yolcu:** "Dadaş, hele beni bir Köprüköy'e götür. " **Şoför:** "He geç."

**Yolcu:** "Kurban, kamyonun üzerine binmeyeyim, sovuuktur, rüzgârdır; şoför meheline oturayım."

**Şoför:** "Tamam geç."

**Yolcu:** "Şoför mehelli kaç kuruştur?"

**Şoför:** "Yirmi beş kuruş."

**Yolcu:** "Ben beş kuruş versem olmaz mı?"

**Şoför:** "Dadaş, hem şoför mehelli hem Köprüköy hem beş kuruş; bu nasıl iş?"

Galiba pek çoğumuz, -belki de hepimiz- Bektaşî gibi hayattan yüz altın istiyoruz. Veya dadaş gibi, hayat bizi şoför mahallinde, Köprüköy'e beş kuruşa götürsün istiyoruz. Bu istediğimiz olmadığında da küçük aksiliklere esef ediyoruz, öfkeleniyoruz. Yüz altın sendromu yüzünden hem kendimizi hem çevremizi huzursuz ediyoruz. Şu örneklerle ne dersiniz?

## **Diyeelim Anahtarınızı Unuttunuz**

Diyeelim bir sabah evden çıktınız ve anahtarını evde

unuttuğunuzu fark ettiniz. Üç kat merdiven çıkıp anahtarını alacaksınız. Bu durumu olgunlukla kabullenir misiniz, yoksa kendinize esaslı miktarda kızar mısınız? Sanırım çoğunluk, "Allah beni kahretsin, Allah benim belamı versin" diye söylene söylene çıkıyor merdivenleri.

Niçin kızılıyorsunuz kendinize? Bugüne kadar pek çok defa anahtarlı çıktınız evden; bu başarınızdan ötürü hiç kendinizi kutladınız mı? Hayır. Doğru şeyler yaptığımız zaman kendimizi kutlamayız, hatalı bir şey yapınca kızarız. Niçin? Bunun nedeni hayattan yüz altın beklememiz olmalı.

## **Diyelim Öğrencisiniz**

Diyelim öğrenciyiz, bize iyi bir gelecek sağlamaya katkısı olacak diye lisede veya üniversitede okuyoruz. Hem okuyoruz hem de durmadan derslerin ağırlığından, sınavların sıklığından şikayet ediyoruz. Hiç okumasak sıkıntı da olmaz ama iyi bir gelecek umudu da suya düşer. Yani hem sıkıntıya girmeyeceğimiz bir öğrencilik yaşamımız hem de iyi bir geleceğimiz olsun istiyoruz. Farkında olmadan hem şoför mahallinde oturmak hem beş kuruş ödemek istiyoruz. Ne yazık ki bu kadar cömert bir dünyamız yok. Pratikte fazla cömert olmayan dünyayı, çok cömert hale getirmek istediğimizde kopya çekeriz. Bu durumda hem şoför mahalli hem beş kuruş olur. Ama ne yazık ki kopya, dürüst bir yol olmadığı gibi uzun vadede kârlı da değildir.

## **Diyelim Bir İşyerinde Çalışıyorsunuz**

Bazı iş yerlerinde patron asgari ücreti, maksimum

performansı, çalışanlar ise asgari performansı, maksimum ücreti tercih ediyor. Sonuçta iki taraf da yüz altın'cı oluyor.

Diyelim bir işyerinde çok yoğun çalışıyoruz. Ama bunun karşılığında da iyi sayılabilecek bir ücret alıyoruz, üstelik kendimizi geliştirmemiz, gerçekleştirmemiz de mümkün oluyor. Buna rağmen zaman zaman tablonun genelini unutup çok çalışmaktan yakınıyoruz. Daha az ücrete daha az çalışmayı gerektiren bir iş bulabiliriz; ama bunu asla istemeyiz. Yine, hayattan, istediklerimizi tam olarak vermesini, istemediklerimizi vermemesini, her şeyin kusursuz olmasını istedik demektir. Diğer bir ifadeyle, hem şoför mahalli hem beş kuruş. Ne yazık ki ikisi bir arada olmuyor. Aslında, hem az çalışmak hem de çok kazanmak mümkündür. Bunun yollarından birisi üçkağıtçılık, hortumculuktur. Bunları yaptığımızda, hem şoför mahalli hem beş kuruş olur. Olur da, dürüst olmaz; uzun vadede kârlı olmaz. Torunlarınıza kötü bir miras, üçkağıtçı bir dünya bırakmış olursunuz.

Hem iyi ücret alayım hem az çalışayım gerçekçi değil. Ancak bunun tersi bir durum varsa ve siz yakınıyorsanız, gerçekçi düşünmediğinizi söyleyemeyiz. Örneğin bir patron, nasıl olsa piyasada iş az, eli mahkum diye düşünüp asgari ücretin altında bir ücretle sizi günde sekiz saatin çok üzerinde çalıştırır, bu arada sigortanızı da yaptırmazsa ve siz de bu durumdan sızlanırsanız, gerçekçi düşünüyorsunuz demektir. Bu patronunuzun ayıbıdır. Patronunuz kısa vadeli kârdadır; ancak torunlarına haksızlığın, ahlaksızlığın arttığı bir dünya bırakacaktır. Torunlarının aynı sömürüye uğramayacağını kim garanti edebilir?

Diyelim işyerinizde bir hatanız oldu; herkes fark etti. Günlerce üzülür müsünüz? "Evet" dediğinizi duyar gibiyim. Peki bu hataya eşit bir başarınız oldu. Günlerce mi sevinirsiniz, yoksa daha kısa bir süre mi? Eğer "evet" derseniz, demektir ki, yine kusursuz davranmayı, hayatın size kusursuzu vermesini istiyorsunuz.

Birkaç defa cerrahlar ameliyatta hastanın karnında makas, gazlı bez bırakmıştır. Bu kamuoyuna çok ilginç gelir, yıllarca söylenir. Ama aynı hekimler, her gün binlerce hayatı kurtarır, binlerce kişiyi ölümün kıyısından döndürür; bu ilginç gelmez. Bir eksi fark edilir, 9999 artı fark edilmez. Sanırım bu da bir yüz altın sendromu.

İşyerinde patronlar, amirler, elemanlarının binlerce artısını, gayretini görmezler de bir tek hataları olduğunda ortaya çıkıverirler. Çünkü yüz altın isterler, kusursuzluk isterler.

"Peki patron hiç mi eleştirmesin?" diyebilirsiniz. Hiç eleştirmesin veya siz kendi kendinizi hiç eleştirmeyin demiyorum. Hatamız olunca birbirimizi eleştirelim ama olumlu davranışlarımızı da vurgulayalım, övelim. Kendi kendimizi de gerektiğinde eleştirelim, davranışlarımızdan geribildirimler çıkaralım; ama olumlu davranışlarımızı da fark edelim, onlarla gurur duyalım. Marifet iltifata tâbidir. Çevremizdekilere çiçek atalım; arada bir de kendimize atalım.

***Hatamız olunca birbirimizi eleştirelim ama olumlu davranışlarımızı da vurgulayalım, övelim.***

İş stresi herkesi rahatsız eder. Bu stresi tamamen yok etmenin bir yolu vardır. Gayet basit: İstifa etmek. Eğer istifa ederseniz, bazı açılardan çok rahatlırsınız. Ancak

parasız kalırsınız. Bu dünyada hem şoför mahalli hem beş kuruş yok. Kamyonun üzeri beş kuruştur ama soğuktur. Şoför mahalli yirmi beş kuruştur ama sıcaktır.

## **Diyelim Evlisiniz**

Evlerimizde de yüz altın bekliyoruz. Eşler birbirlerinden kusursuzluk bekliyorlar, dört dörtlük eş, dört dörtlük hayat istiyorlar. Hayat bana istediklerimi tam versin istiyorlar.

Örneğin kadın, hem eşinin akşam belli bir saatte gelmesini, mesaiye kalmamasını, tatillerde çalışmamasını, ama aynı anda da mevcut yaşam standartlarını aynen sürdürmek ister. Veya bir erkek aynı şeyleri karısından ister. Bu iki istek bir arada nasıl olur? Bir insanın hem az çalışması hem çok kazanması oldukça zordur. (Aynı anda dürüst olmak istediğimizde iyice zordur.) Bir insan ailesine daha fazla zaman ayırmak için fazla çalışmaktan ve fazla kazanmaktan vazgeçebilir. Ama bunların üçünü birden istemesi, kendini ve dünyayı zorlamak anlamına gelir; yüz altın istemek anlamına gelir.

Erkekler de eşlerinden yüz altınlık, kusursuz bir gayret bekliyorlar. Sözü gelişi erkek açıkça söylüyor, açıkça söylemese bile davranışlarıyla şöylesine bir tablo sergiliyor: Eşi (yani kadın) para kazandığı bir işte çalışsın istiyor. Olabilir. Kadın aynı zamanda akşam kendisinden önce eve gelsin, çocuklarıyla ilgilensin, onların ödevlerini yaptırсын, yedirip içirip yatırsın istiyor. Olabilir. Erkek aynı zamanda, kendisi geç gelse bile sofraya hazır, çorba dudak kıvamında/hemen içilebilir sıcaklıkta beklesin istiyor. Bu da olabilir. Erkek bir şey daha istiyor; gecenin bir yarısı karısı kapıyı açtığı anda sabahlıklı, gecelikli olmasın, şöyle bir güzel giyinmiş olsun istiyor. Hadi bu da

olabilir. Ancak erkek bir şey daha istiyor, "Karım kapıyı açtığında, saat kaç olursa olsun güler yüzlü olsun" diyor. İşte bu olamaz. Dört başı mağrur olamaz; hem şoför mahalli hem beş kuruş olamaz; kadından ille de yüz altınlık davranması istenemez. Gün boyu yüzün doksan dokuzunu yerine getirmiş kadının, bir tane de eksiği olmasını kabullenmek gerekli; onun yüzünü asmasını, serzenişte bulunmasını hoş görmek gerekli. (Şüphesiz kadın da, söylenmeyi veya sızlanmayı abartmamalı. Eğer abartırsa, bu kez de o erkekten yüz altınlık bir gayret beklemiş olur.)

Eşimizden yüz altın beklemeyelim. Ama eğer yüzüncü altın yok diye, yani eşimiz bize kusursuz davranmıyor diye canımız sıkılırsa, bu durumda bu beklentimizi oturup konuşalım. Sözgeleş, ev dışında da çalışan, evi--çocukları çekip çeviren bir kadın akşam eşi geç geldi diye yüzünü asarsa, bundan rahatsız olan kocası, ortam uygun ise o an, değilse daha sonra bu olayı gündeme getirmeli, rahatsızlığını belirtmeli.

## **Evlilik Yıldönümlerini Unutan Erkekler**

Nice ailede erkeğin evlilik yıldönümünü, eşinin doğum gününü unutmaması ciddi sorun yaratıyor. Evet bir erkek diyelim eşinin doğum gününü unuttu. Yıl içindeki önemli bir günü unuttu. Ama aynı erkek bir yılda 364 gün işi için, evi için çalıştı, çabaladı. Bu erkeğe o 364 gün için teşekkür edilmemiştir, ama o bir gün için esef edilir. Yine bir yüz altın beklentisi.

Özel bir günü unutan bir erkeğe eşi, kızmak yerine şöyle dese nasıl olur: "Sağ ol, 364 gün evini, beni hatırladın,

bizler için çalıştın. Ancak evlilik yıldönümümüzü unuttun. Seneye dilerim 364'ü 365 yaparsın."

Ya da son ana kadar bekleyip eşinizin evlilik yıldönümünü unuttuğu kesinleştikten sonra söylenmek yerine, bir gün önceden hatırlatabilirsiniz. Bakınız artık polisler

"Radar var!" diye tabela koyup önceden uyarıyorlar. Siz de peşin peşin uyarabilirsiniz.

(Not: Erkekler "Evlilik yıldönümümüzü unuttun" diye söylenmezler. Çünkü kendileri hatırlamazlar.)

# 13

## KUSURSUZLUĞU ARAMANIN BEDELİ

Bir önceki bölümde sözü edilen, "Hayat bana istediklerimi tam olarak versin, istemediğimi vermesin" düşüncesi gerçekçi değildir. Hayat, içinde çelişkileri de barındırır. Oysa biz çelişki sevmeyiz, çelişkilerden arındırılmış, kılıçıkları ayıklanmış bir hayat isteriz. Bu gerçekçi değildir. Kusursuzluğu aramanın bedeli ağırdır.

*Kusursuzu, kusursuzluğu aramak bize pahalıya mal olabilir.*

Kusursuzluğu aradığımızda, elde edemediğimiz tek şey yüzünden, elimizde bulunmakta olan pek çok şeyi kaybedebiliriz. Yüz altında direnmek, eldeki doksan dokuz altını tehlikeye düşürebilir. En azından, yüzüncü gelmedi diye elimizdeki doksan dokuz altının tadını çıkaramayız. İşte bu yüzden kusursuzluğu aramanın bedeli ağırdır.

"Bir lokma, bir hırka" önerisinde bulunmuyoruz şüphesiz. Ancak, doksan lokmanız, elli de hırkanız varsa ve hâlâ mutsuz dolaşıyorsanız, bunun gerçekçi olmadığını, bir psikologa, bir psikiyatriste gitmeniz iyi olabileceğini söylüyoruz. (Yaşamımızdan hoşnut olmak, gelişmemize

engel değildir. Bir çocuğu hem sevip hem onun gelişmesini ister gibi, hem hayatınızdan hoşnut olup hem onu daha da iyiye götürmeye çabalayabilirsiniz. Bu konu "Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak" adlı kitabımda ele alınmıştı.)

Kusursuzluğu aramakla ilgili bir Erzurum hikâyesi:

### Çaysız Düğün Yemeği

**Erzurumlu bir kadın İstanbul'a yerleşmiş, bir düğün yemeğine davet etmişler, gitmiş. Sofra çok zenginmiş; çorbadan dolmaya, tuzludan tatlıya her şey varmış. Ancak İstanbul'da adet olmadığı için yemekten sonra çay vermemişler. Bizimki, yemekten sonra çay içmeye alışık olduğu için, düğün çıkışında, pek çoğunun yaptığı bir şeyi yapmış, dedikodu etmiş. "Vıyh baba çıha, bir çay itmediler ki yediğimizi sindirek" demiş.**

Ben, babam tarafından Erzurumluym; Erzurumlu hemşehrilerim alınmasınlar. Erzurumlu kadının yaptığı aslında hepimiz yapıyoruz. Düğün yemeklerinden sonra dedikodu etmesek içimize sinmiyor; adeta yemeği içimize sindiremiyoruz. Ve bir eksi yüzünden doksan dokuz artının değeri gözümüzde siliniveriyor. Örneğin, eşimizin bin tane güzelliği vardır, sesimizi çıkarmayız, bir eksik gördük mü kıyametleri koparıyoruz. Binlerce güzel anımız olan bir arkadaşımız için, "Bir davranışını gördüm, çizdim üstünü; notunu verdim" deriz.

Yerine göre, sahip olduğumuz değerlere aykırı olan karşımızdaki kişiye ait küçük bir davranış, büyük/önemli diye algılamaya elbette hakkımız var. Ama günlük yaşamda her şey sürekli olarak sahip olduğumuz değerleri tehdit mi ediyor? Yoksa, bazı küçük davranışlar, içimizde bilmediğimiz bir yerlere dokunduğu için mi gereğinden

fazla öfkeli, kırılğan, kırıcı davranıyoruz?

İnsan, kusursuzluğu istiyor; yüz altın istiyor; her şeyi birlikte istiyor. İyi de, her şey'in içinde zıtlıklar da vardır. Her şey'e talip olan insan, dolayısıyla zıtlıklara da talip olmuş oluyor. Ama aynı zamanda zıtlıkları sevmiyor, tutarlılık istiyor. (Bu bir çelişkidir; insanın çelişki yaşamaya da hakkı vardır.)

Yaşama tümüyle talip olan, ancak yaşamın içindeki eksileri, ikilemleri ayıklamaya çalışan insan ikileme giriyor, çoğunlukla da zorlanıyor, acı çekiyor. Bu konuda bir şiirimi paylaşmak istiyorum:

PAZARCI

Dürüst olmak istiyorsun ve zengin olmak istiyorsun;  
satmak istiyorsun, saklamak istiyorsun.  
Seni sevsinler istiyorsun ve erkek olmak istiyorsun;  
ağlamak istiyorsun, görmesinler istiyorsun.

İşin zor be pazarcı,  
kimbilir daha neler istiyorsun.

Ekim 2002

Kusursuzluğu/mükemmeli istemek, zorlayıcı olmanın yanı sıra, galiba imkânsız da. Sürekli değişen, gelişen, bir ırmak gibi akıp giden yaşamda, sürekli kusursuzluk istemek, gelişmekten vazgeçmek anlamına gelir. Özel yaşamınızda veya işinizde, varsayalım ki kusursuzluğa ulaştınız. Bu, artık bir anlamda gelişmeyeceksiniz demektir. Oysa değişmek, gelişmek kaçınılmazdır. Kusursuzluk sanal bir şey. Eğer sürekli gelişıyorsak, bir

nce yaptığımızın kusursuz olması mümkün değildir. Bu yüzden, kusursuza talip olmak yerine, bir "ncekine göre daha iyiye" talip olmak daha gerçekçi gözüküyor.

*Eğer sürekli gelişiyorsak,  
bir önce yaptığımızın kusursuz olması  
mümkün değildir.*

# 14

## MARİFET İLTİFATA TÂBİDİR

Dilimizde, dünden gelen birtakım atasözleri var. Bugün bunlardan bazılarını hâlâ beğeniyoruz, bugünkü bilgilerimize uygun buluyoruz, bazılarını ise beğenmiyoruz\*. Örneğin "Kızını dövmezen dizini döver" sözü, eğitim psikolojisi kapsamındaki günümüz bilgileriyle bağdaşmıyor, tedavülden kalkmış gözüküyor. Ancak bazı atasözleri hâlâ geçerli. Bunlardan birisi şu: "Marifet iltifata tâbidir."

"Marifet iltifata tâbidir" sözü, bir insanda bir beceri geliştirmek istediğimizde, o insana iltifat etmek gerektiğini belirtiyor. Bu söz, psikolojideki edimsel (operant) şartlama yaklaşımını adeta özetlemektedir.

\* Eğer dünyadaki bütün dillerde söylenmiş bütün atasözlerini gözden geçirecek olsak, sanırım hemen her konuda, birbirinin zıttı nitelikte atasözü bulabilirsiniz. Kùltürler ve zamanlar arasındaki farklılıklar, atasözlerine de yansımış olsa gerek.

Edimsel şartlama kısaca şu: Bir insan veya hayvan, belirli bir uyarıcı karşısında bir davranış sergilediğinde, eğer bir pekiştirici elde ederse -örneğin bir yiyecek veya aferin alırsa- gelecekte aynı davranışı sergileme ihtimali artar.

Köpeğiniz, adını söylediğinizde yanınıza gelse, siz de ona yiyecek verseniz -veya yalnızca sevseniz-, ilerde adını söylediğinizde yanınıza gelme ihtimali yükselir. Ya da diyelim ki bir çocuk eline bir kitap aldı ve resimlerine bakmaya başladı; siz ona "aferin" derseniz, gelecekte çocuğun aynı davranışı tekrarlama ihtimali artar.

Kıyası siz, hayvanlara veya insanlara, bir şekilde iltifat ederseniz (yiyecek veya aferin vererek iltifat ederseniz), onların kendilerine özgü marifetler/beceriler edinmelerine katkıda bulunmuş olursunuz.

(Bu noktada şunu belirtmekte yarar var: Edimsel şartlamada, dış kaynaklı/güdümlü bir öğrenme, daha doğrusu bir "öğretme" söz konusudur. Çocuğun yaşı büyüdükçe, dışarıdan verilen geribildirimlerin/pekiştireçlerin yerini iç kaynaklı aferinler almalıdır. Örneğin bir genç, birileri ona "aferin" dediği için değil, başarmaktan haz duyduğu için çalışmalıdır. Ancak çocuklar büyüdüklerinde, dışarıdan verilen aferinler, azalarak da olsa devam etmelidir. Yetişkinlerin de, ara ara da olsa aferin'e ihtiyaçları vardır.)

Marifet iltifata tâbidir sözü, geleneksel kültürümüzün sezgi gücünü sergiliyor. Gerçi somut--soyut (yani yiyecek vererek veya överek) iltifat etmek, bir beceri geliştirmede tek yol değildir, insanlar hatta hayvanlar, model alma veya keşfetme yoluyla da öğrenirler. Ancak pekiştireç verme/iltifat etme de öğretmede önemli bir yoldur.

Okulda aferin, evlilikte iltifatın her türlü, işyerinde para-övgü, sokakta teşekkür, insanların gelişmelerine, mutlu olmalarına yol açar.

# Bilime, Sanata, Spora İltifat

Kişiler iltifat yoluyla gelişebilirler; aynı zamanda çevrelerine iltifat ederek veya etmeyerek çevrelerini şekillendirirler. İbn-i Sina "Bilim ve sanat iltifat görmediği ülkeyi terk eder" demiş.

Eğer bilime, sanata iltifat ederseniz bunları geliştirirsiniz. Doğaya iltifat ederseniz, doğal yaşamı korursunuz. Ava iltifat ederseniz, doğal yaşamı zedeleyebilirsiniz.

Spora iltifat ederseniz sporu geliştirirsiniz. Gördüğüm kadarıyla toplum olarak spora yeni yeni iltifat etmeye başladık. Ben ilkokuldayken, resim, müzik, beden eğitimi derslerinde çoğunlukla matematik yapardık. Günümüzde artık böyle değil; resim dersinde resim yapılıyor. Ancak yine de toplumca, futbol dışındaki sporlara yeterince ilgi göstermediğimizi düşünüyorum. Halen okullarımızda veli--öğretmen görüşmelerinde fizik, matematik öğretmenlerinin kapısında kuyruklar oluşuyor da, ne hikmetse resim, müzik öğretmenlerinin kapılarında kuyruklar oluşmuyor.

*Benim ülkem ne zaman ki resim, müzik, beden eğitimi  
öğretmenlerinin*

*kapısında kuyruk olacak,*

*biz o zaman resimde, müzikte, sporda ve*

*bunların etkisiyle bilimde daha başarılı olacağız.*

**Arazi Olmaya Değil, Araziye İltifat  
Etmeli**

Neye iltifat ederseniz ona müstahak olursunuz (onu hak edersiniz). Ülkemize şöyle bir bakınız; insanımız arazisine değil, arazi olmaya iltifat ediyor. Şöyle:

Askere giden gençlere, yarı şaka yarı ciddi "Aklın varsa askerde arazi olacaksın" diye öğüt verirler. Genç de tutar, arazi olmaya, ortalarda gözükmemeye çalışır. Bazı işyerlerinde insanlar, adı resmen konmasa da arazi olmaya çalışırlar. Yeni evlenen erkeklere, tecrübeli erkeklerin yarı şaka yarı ciddi bir önerisi vardır: 'Yardım ediyorum diye mutfağa gir, karının bardaklarını kaza süsü vererek kır; seni bir daha mutfağa sokmaz. " Yani mutfakta da arazi olmasını öğütlerler. Eh, artık herhalde ülkede de arazi ol, etliye, sütlüye karışma, bana dokunmayan yılan bin yaşasın de! Bu kadar arazi olmak da kötü. Çünkü, bugün arazi olan yarın arazisiz kalır.

***Bugün arazi olan yarın arazisiz kalır.***

***Arazi olmayın, arazinize sarılın.***

***Eğer siz toprağa iltifat ederseniz,***

***toprak da size eder.***

Benim vatandaşım, üreterek kazanmak yerine toprağını satarak kazanmayı tercih ediyor. Bu yıllardır böyle. Kıyılarıdaki zeytinlikleri, narenciye bahçelerini sattı, içerlerdeki buğday tarlalarını sattı benim vatandaşım. Zeytin, buğday üreterek kazanmak yerine, topraklarını satıp şehirde bir apartman dairesi almayı tercih ediyor. Elinde kalan beş--on milyar parayla hayat boyu geçinirim sanıyor. Oysa hazıra dağlar dayanmaz. (Vatandaşımın satarak kazanma tercihi yanlıştır; ancak onu bugüne getiren şartlarda da yanlışıklar var. Sözgeleşti,

eğer kırsal kesimdeki yaşam şartlan onu tatmin etseydi, üreterek kazanmayı tercih edebilirdi. Eğer köy enstitüleri kapatılmamış olsaydı, köyünde oturup üreterek kazanmaya iltifat edebilirdi.)

## **Yanlış İltifat, Yanlış Beceri ("Benim oğlan pek zeki... ")**

Edimsel şartlamada "tesadüfi pekiştirme" denilen bir olay vardır. Gelişigüzel verilen ödüller, hedeflenmeyen davranışların ortaya çıkmasına yol açabilir. Tasmısından tutmuş, köpeğinizi gezdirmektesiniz diyelim. Koşmaya başladığında, onu yavaşlatmak amacıyla "Yavaş!" diyerek tutup severseniz, farkında olmadan, koşmamasını değil, koşmasını pekiştirmiş olabilirsiniz. Gelecekte, siz "Yavaş" dediğinizde koşma ihtimali artacaktır.

Bazen bir çocuk elini ağzına sokar, ana babası "Sokma" diyerek elini tutar, onu kucağına alır. Ana babanın bu davranışı, çocuk için ilgi görmek anlamına gelir; bu ilgiyi sürdürmek amacıyla elini ağzına sokmaya devam eder. Böylece çocuğun elini ağzına sokmaması değil, sokması pekiştirilmiş olur. Tesadüfi pekiştirme sayabileceğimiz bu olayda, yanlış iltifat, istenmeyen bir davranışın ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Yerinde kullanılmayan iltifatlar yersiz marifetlere yol açabilir. Bu konuda bir örnek:

Nice baba oğluyla iftihar ederken, oğlunun dinlediğini fark etmeksizin birilerine, "Bu oğlan çok zeki; sınıfta öğretmeni bir dinler, hemen kapar; artık bir daha kitabı okuması gerekmez" der. Bu konuşmaya kulak misafiri olan oğlanlar galiba şu sonucu çıkarıyorlar: "Ben zekiyim

(babam öyle diyor), öğretmenini bir dinleyip hemen kapıyorum, artık bir daha okumam gerekmiyor. Benim kadar zeki olmayanların, aptalların, ineklerin, harıl harıl okumaları gerekebilir. Ama çok şükür ben zekiyim. " İşte bilinçsizce pekiştirme sonucunda ortaya çıkan bir yargı: **"Ben zekiyim; okumam şart değil!."**

Baba çocukta böyle bir yargı oluşturmayı hedeflememişti. Ancak bu yargı ve bunun devamı olarak çıkacak "okumama davranışı" çocuğu hayatı boyunca etkileyebilir. (Burada babanın bir hatası daha var. O da şu: "Zeka eşittir ezberleme becerisi" sanıyor. Oysa, yeni bilgileri keşfetmek/ üretmek de en az ezberlemek kadar, belki ondan fazla zeka belirtisidir.)

## **Ailede İltifat/-sızlık**

Aile üyeleri birbirlerine iltifat etmeli. Karı koca birbirlerine zaman zaman iltifat etmeli. Kadın ve erkek, o güne kadar eşinden aldığı güzel şeylerin ne olduğunu söylemeli. Sözü gelişi "Bana güven verdin" veya "Bunca yıl evimizin rızkını çıkardın" ya da "Seninle birlikte olmak keyifli; senin yanında kendimi rahat hissettim/hissediyorum" demeli. Eşimizin, mutlaka bizi rahatsız eden davranışları vardır; bunları söyleyelim. Ama lütfen, onun bizi olumlu yönde etkileyen geçmişe veya şu ana ait olumlu duygularını, düşüncelerini, davranışlarını da dile getirelim, insanlar, birbirlerinin eksilerini/eksiklerini yakalamak için gözlerini dört açarlar da, artılarını, olumlu yanlarını yakalamak için aynı dikkati göstermezler.

Bugüne kadar köyde, kentte nice ailenin sofrasına konuk oldum. Bir kısmı akrabalarımı, bir kısmı dostlarımı. Aile

üyeleri, çocuklar, babalar, zaman zaman evin annesine yemeklerde gördükleri eksikleri söylediler, şunun tuzu çok, bu biraz daha pişmeliydi dediler de, şöyle bir yürek dolusu, "Ellerine sağlık, pek güzel olmuş" denildiğini az duydum. Lokantalarda, yemekte bir eksik gören kimi müşteri, aşçıya iletilmesi amacıyla bu durumu garsona söyler. Ancak, başarısı için aşçıyı kutladığını söyleyen çok az kişi gördüm.

Konferanslarımda izleyicilere bazen, "Tipik bir baba, çocuklarına duygularını ifade eder mi?" diye soruyorum. Gurup hep bir ağızdan -bazen yüzlerce kişi- "Etmez" diye cevap veriyor. O zaman, "Arkadaşlar, olumsuz yanlarını ifade eder, olumlu yanlarını ifade etmez" diyorum. Gülüyorlar. Bazen de şöyle devam ediyorum: "Bir baba için sövmek kolay, övmek zordur."

Peki niçin böyle? Niçin çevremizdekilere olumsuz eleştirileri rahatça yöneltiyoruz da olumlularını yöneltmiyoruz? Bu konuda pek çok yorum yapılabilir. Şüphesiz konunun tarihsel, kültürel, sosyolojik nedenleri var. Belki olumluyu söylediğimizde, eski bir alışkanlıkla nazar degeceğinden korkuyoruz. Belki olumsuz söylemek, öfkeli bir avcı davranışı ve bu davranış toplumda prim yapıyor, statüyü yükseltiyor ve eleştiren kendisini güçlü hissediyor. Bu ve bunlara benzer derin yorumlar yapılabilir; ancak konunun basit yorumlarından birisi şu:

***İnsanlar olumsuz eleştiride bulunmayı birbirlerinden öğreniyorlar, özellikle bu konuda büyüklerini model alıyorlar.***

Eğer böyleyse, bu konuda yeni bir öğrenme gerçekleştirmek, olumluyu söylemeyi alışkanlık haline getirmek mümkündür. Bu yeni öğrenme sürecinde ilk adım, olumsuzları söylemeyi alışkanlık haline getirdiğimizi fark etmek olmalıdır.

Aile içinde yakınlarımızın sürekli eksiklerini, istemediğimiz davranışlarını gözleyip söyleyebiliriz. Ama bunun yanı sıra onların güzel davranışlarını da gözleyip söyleyebiliriz. Szgeleş kayınvalidenizin, size göre pek çok olumsuz davranış bulunabilir; ama onun en az iki de olumlu özelliğİ vardır. Bir, eşinizi doğurmuş ve bytmüştür. İki, ocuklarınızın anneanesi/babaanesi'dir. Bunu hiç düşündünüz m?

***Kayınvalidenizin birtakım eksileri bulunabilir;***

***ama en az iki de artısı vardır: Eşinizi doğurmuştur ve çocuklarınızın ninesidir.***

Ailelerde kavgalar da olur, şirinlikler de. Aradan yıllar geçtiğinde hatırlananlar, hatırlanmak istenenler genellikle gzelliklerdir, iltifatlardır. Annem ile babam arada tartışıldır, kavga ederlerdi; ama birbirlerine sevgiyle seslendikleri de olurdu, muhabbetleri de çoktu. şimdi çocukluğuma dönüp baktığımda kavgalarını, kavga ederken birbirlerine ne söylediklerini hiç hatırlamıyorum. Yalnızca birbirlerine söyledikleri güzel sözler kalmış hatırimda. Birbirlerine *Sabahat'ciğim, Salih'ciğim* demelerini hatırlıyorum, bir de babamın banyodan çıkma törenini. Televizyonda paylaştım, okuyucularım da paylaşmak isterim.

**Kubbemde Baki Kalan: Babamın Banyodan**

## Çıkma Töreni

Çocukluk anılarım arasında annemin banyodan nasıl çıktığına ilişkin bir resim yoktur; çünkü törensizdi. Babamın banyodan çıkışları ise bugünkü gibi aklımdadır, çünkü babamın banyodan her çıkışında küçük çaplı bir tören yapılırdı evimizde. Aksıranlara "Çok yaşa" denmesi gibi alışkanlık haline gelmiş, annemle babamın yıllarca bıkmadan usanmadan ciddiyetle sergiledikleri bir törendi bu. Babam yıkanır, kurulanır, giyinir, banyonun eşiğinde durup "Ceee!" diyen çocuklar gibi "*Çıktım açıklara!*" diye bağırdı. Annem de ona her seferinde aynı ciddiyet, aynı sevecenlikle "*Canım benim, sıhhatler olsun*" diye karşılık verirdi. Bunları dediler de ne oldu? Çok iyi oldu. İyi ki öyle dediler; iyi ki öyle seslendiler. Bu şirin tören, bu rutin, tarih boyunca evimizde tekrarlanmayacaktır. Çünkü artık babam hayatta değil. Bu kubbede baki kalan, gerçekten hoş sadalardır. Zihnimde, kubbemde baki kalan, onların birbirlerine sevecenlikle söyledikleri o hoş sözlerdir. Kavga ettikleri zaman birbirlerine ne söylediklerini gerçekten hatırlamıyorum. Sevgi sözcüklerini hatırlıyorum, üstelik hasretle hatırlıyorum.

Sizler sevgili okuyucularım, bugün evlerinizde bağırp çağırıyor olabilirsiniz. Sanırım aradan kırk yıl geçtiği zaman, çocuklarınız bağırmalarınızı, itip kakmalarınızı hasretle hatırlamayacaklardır. Aradan kırk yıl geçtiği zaman çocuklarınız, güzel geçmiş bir bayram gününü, keyifli bir pazarı hasretle hatırlayacaklardır. Baki kalacak şey, sizin güzel sözleriniz olacaktır.

İşyerlerinde elemanlarınıza bağırp çağırmalarınızı yıllar sonra kimse hasretle hatırlamayacaktır. Hasretle hatırlayacakları şey, bunaldıklarında yüreklendiren bir cümleliz, işe yeni başladıklarında dostça sergilediğiniz bir tavır olacaktır. Yarınlarda baki kalacak şey, bugünlerdeki hoş sadalardır.

## İşyerinde İltifat/-sızlık

Çevreme bakıyorum, işyerlerinde birbirlerine iltifat etmeyen insanlar görüyorum. Nice amir, elemanına doğru

yaptığı bir iş için teşekkür etmiyor, "Teşekkür ne gerek var, bunu yapmak için para alıyor" diye düşünüyor. Hatta bu düşüncesini dile getiriyor.

Gözlediğim kadarıyla amirler memurlara iltifat etmiyor, memurlar da amirlere etmiyor. Amirin memura iltifat etmesi adetten değildir. Kafalarda olan belki de şu: Eğer amir memuruna iltifat ederse, amirin otoritesi sarsılabilir, memur şımarabilir, yüz bulur zam ister, hiç olmadı izin ister. Eğer memur amirine iltifat ederse, kafalarda klişe hazır; amirine iltifat eden memur, yağcılıkla, yalakalıklı, dalkavuklukla veya yöresel ifadelerimizden birisi olan *omolukla* suçlanır.

Bütün bunlar gerçekçi mi, yoksa kafalarımızdaki gerçekçi olmayan şemaların/şablonların mı ürünü? İşyerlerinde, gerçekten amir ile memur arasında büyükçe bir mesafe mi bulunmalı, yoksa bulunması gerekli doğal mesafeyi abartıyor muyuz?

Sanırım amir ile memur arasındaki uzak durma problemi, işyerlerine özgü değil, günlük yaşamımızın hemen her alanında karşımıza çıkıyor. Örneğin babalar ile çocukları arasında da benzeri kopukluğu yaygın olarak görmek mümkün. Eskiye göre azalmakla birlikte halen sürüyor, nice oğlan, kız babasına onunla gurur duyduğunu açıkça söyleyemiyor, babasına iltifat edemiyor. Bırakın iltifatı, babasıyla rahatlıkla konuşmıyor. Ve ne yazık ki nice baba, oğlunu, kızını bağrına basıp şöyle bir dolu dolu öpemiyor. Hadi işyerlerinde mesafeli duruş gerekli diyelim. Evde de mi gerekli? Hadi diyelim memurun amirini övmesi yağcılıktır. Aile içinde birbirimizi övmek de mi yağcılık?

Hemen her ortamda insanlar arasındaki ilişkilerde -fiziksel

ve psikolojik anlamda- belirli bir mesafe gerekebilir. Ancak bu mesafeyi, kişisel kaygılarımızdan ötürü gereğinden büyük tuttuğumuzda, iletişimde sorunlar ortaya çıkıyor, gerginliğimiz artıyor, hatta bunların uzantısı olarak psikosomatik rahatsızlıklar beliriyor.

Eğer amirlerin memurları, gerektiğe, gerçekçi bir şekilde övmeleri yaygın bir tavır olursa, o zaman insanların bunu yadırgamaları, şımarmaları söz konusu olmaz. Ve eğer bir amir kendine güveniyorsa, memurundan gelen hak ettiği övgüleri yağcılık olarak algılamaz. (Kendilerine güvenleri az olan kişiler, ne söylerseniz söyleyin yadırgarlar; övseniz bile hayra yormazlar.) Hem birbirimize iyi davranmak, birbirimizi yüreklendirmek hem de işimizi iyi yapmak mümkündür.

## **Tarihten Bugüne İltifat/-sızlık**

Bu konuda tarihten iki örnek sunmak istiyorum. Birincisi gerçek, ikincisi rivayet.

Osmanlı'nın son dönemlerinde zengin bir adamın iftar sofraları ün salmış. Bunu duyan padişah bir akşam habersizce konuk gitmiş bu kişiye. Ev sahibi telaşlanmamış. Sadece adamlarına, günlük takımlar yerine altın-gümüş çatal bıçak koymalarını söylemiş. Padişah bakmış, sofrada her şey mükemmel; yemekler güzel, hizmet kusursuz. Yemeğin sonlarına doğru kristal hoşaf kasesinin eğri olduğunu fark etmiş ve hemen bunu ev sahibine söylemiş. "Çelebi, kaselerin eğridir" demiş. Ev sahibi, "Hünkârım, kaseler buzdandır" diye karşılık vermiş. Meğer hoşafı buzdan yapılmış kaselerde sunmuşlar. (Böyle bir kasede hoşaf içmek ilginç ve keyifli olsa gerek.) Padişah hatalı bir çıkış yaptığını düşünmüş,

canı sıkılmış.

Büyük ihtimalle padişah iftar için ev sahibine teşekkür etmiştir. Ancak bunun yanı sıra, hepimizin pek çok zaman yaptığımız bir şeyi yapmış, nice olumlu ayrıntıyı tek tek vurgulamamış ama gördüğü olumsuz bir ayrıntının alelacele altını çizip söyleyivermiş. Evlerde ve işyerlerinde aynı tavrı sürekli sergilemiyor muyuz?

***Övgüde, iltifatta mehter adımı gidiyoruz da,  
olumsuzu söylemekte dörtnalayız.***

Bir zamanlar padişahlar, vezirleri başarılı olduklarında, kürkleri giydirek, hediyeler vererek onları onurlandırıyorlardı. Ancak, bazen en ufak bir hataları üzerine onları idam ettirirlerdi. Piri Reis'in gerek askeri gerekse bilim alanında pek çok başarısı olmuştu; ancak seksen yaşlarındayken bir seferdeki hatasından ötürü idam edildi. Geçmişteki bu tavır, bence günümüzde de, biraz stilize olmuş halde de olsa devam ediyor. Şöyle:

İnsanlar birbirlerine bakıyorlar, bir hata görüyorlar, ardından da "Bir hatasını gördüm, çizdim üstünü abi; bir davranışını gördüm notunu verdim, sıfır" diyorlar. Bunun sonucunda da ya küsüyorlar ya da birilerini işten atıyorlar. Veya gençliklerinde nice emeği geçmiş çalışanlara, politikacılara yaşlandıklarında, onların son hallerine bakıp "dinozor" diyorlar, onca hizmetlerini unutuveriyorlar. Galiba tarih böyle tekerrür ediyor.

Rivayete göre bir sadrazam sade bir vatandaşla tavla oynamış. Oynarken zaman zaman oyun arkadaşına "Al efendim, ver efendim, buyur efendim" dermiş. Bir sadrazamın halktan birisine kibar davranmasını

yadırgayan bir yakını ona niçin böyle davrandığını sormuş. Sadrazam, 'Ben arada padişahla da tavla, satranç oynuyorum. Şimdi buna al ulan, ver ulan dersem, ağzım alışır da bir gün ya padişaha da öyle dersem" diye cevap vermiş. Sadrazam, vatandaşa endişesinden ötürü kibar davranıyormuş. Her yerde, her zaman çevremizdekilere kibar davranmalıyız. Biraz endişemizden ötürü, -bu yetmez-, biraz da genelde insana olan saygımızdan ötürü ağzımızı iyiye, güzele, iltifata alıştırmalıyız. Çocuklarımıza kötü modeller sergilememek için, birbirimizi kırmamak için.

## **Az İltifat, Az Marifet, Övgüden Kaçınma, Eleştiriye Rağbet**

Çevremize iki tür eleştiri yöneltebiliriz: Olumlu eleştiri, olumsuz eleştiri.

Şimdi lütfen bir düşünür müsünüz? Evinizde, işyerinizde, okulunuzda... çevrenizdeki insanlara, daha

çok olumlu eleştiri mi yöneltiyorsunuz, yoksa olumsuz eleştiri mi?

Galiba çoğunluğumuz olumsuz eleştirileri daha fazla yöneltiyoruz.

Her yaşta çevreden gelen mesajlara/geribildirimlere ihtiyacımız vardır. Bu mesajlar olumlu veya olumsuz olabilir. Hepsi davranışlarımıza yön verir; toplumda, doğada yapılması ve yapılmaması gerekenler konusunda bu mesajları ölçüt alırız. Kısacası çevremizden gelen olumlu mesajlar da olumsuz mesajlar da işe yarar, bizi geliştirir.

Ancak olumlu mesajların bir işlevi daha vardır: Olumlu mesajlar, olumlu eleştiriler bizi geliştirmenin yanı sıra mutlu eder, yüreklendirir, motivasyonumuzu artırır. Olumlu eleştiriler bizde marifet geliştirir.

Olumlu eleştirilerin az olması, insanların marifet/beceri geliştirmelerini zorlaştırır. Çünkü ceza/eleştiri, daha çok, belirli bir davranışı yapmamayı öğretir. (Üstelik ceza, mevcut olduğunda etkilidir; ceza ortadan kalktığında, bastırıldığı davranışın görülme ihtimali artar.)

## **Labirentteki Fareye İltifat**

Ceza/eleştiri, bir davranışı yapmamayı öğretebilir. Ancak karmaşık bir davranışı, hele hele bir bakış tarzını ceza ile öğretmek mümkün değildir. Örnek:

Labirente koyduğunuz bir fareye, elektrik şoku vererek bir pedala dokunmamayı öğretebilirsiniz. (Pedala dokunduğunda birkaç defa şok verirseniz kısa sürede dokunmamayı öğrenir. Burada korku koşullaması yoluyla fobi oluşturulması söz konusudur; pedal karşısında kaçma ve kaçınma sergileyen farede pedal fobisi yerleşir.) Ancak aynı fareye, labirentten çıkış yolunu şok vererek öğretmek, son derece zordur. Fareye çıkışı öğretmek istiyorsak, hedefe yönelik doğru davranışlarını ödüllendirmek/pekiştirmek (bu amaçla daha çok şekerli su verilir), bir anlamda fareye iltifat etmek gerekir.

Bir başka örnek: Bir insana ufak şoklar vererek, bağırıp çağırarak, belirli bir araca dokunmamayı öğretebilirsiniz. Ama aynı insana şok vererek veya bağırarak, matematiği, dürüst olmayı veya mutlu olmayı öğretemezsiniz. Bunları öğretebilmek için o kişiye geribildirimler vermelisiniz,

iltifat. etmelisiniz, gerektiğinde davranışlarınızla model olmalısınız.

Marifet iltifata tâbidir; ceza faydasız, övgü keyif halidir. (Bu cümlelerin ikinci yarımını, eski söyleme benzeterek bendeniz ekledi. )

***Öğrenme, keyifle olmalıdır;***

***öğrenme sırasında, kişinin iç ve dış ortamı rahat olmalıdır.***

Bir gün Ankara'da Milli Eğitim Şûra Salonu'nda bir öğretmen grubuna konferans veriyordum. Bir ara, çevremize olumlu eleştirileri az, olumsuzları daha fazla yönelttiğimizden söz ettim ve o an aklıma gelen şu soruyu sordum: "Değerli öğretmenlerim, eminim, sınıfta 'aferin'i etkili bir araç olarak kullanıyorsunuz. Peki, sınıfta kullandığımız aferinlerin, övgülerin yüzde kaçını evde eşinize yöneltiyorsunuz?" Çoğunluk gülümsedi, evde pek fazla aferin vermediklerini söylediler. Bir başka gün bir grup -çoğunluğu erkek- banka müdürüyle konuşuyordum, benzerini onlara sordum. Şöyle dedim: "Eminim, şubede elemanlarınızın bir sorunu olunca, onları ilgiyle, anlayışla uzun uzun dinliyorsunuzdur. Elemanlarınıza gösterdiğiniz bu 'anlayışlı dinleyici tavrını' evde eşinize de gösteriyor musunuz?" "Hayır evde yorgun oluyoruz; ne dinlemeye halimiz oluyor ne konuşmaya" dediler.

Sadece öğretmenler veya bankacılar değil, hemen herkes benzer şekilde davranıyor galiba.

***Yakınlarımıza kızmayı doğal, onları dinlemeyi,***

***onlara güzel şeyler söylemeyi gereksiz buluyoruz.***

# Labirentlerden Çıkarma Yolu

Karmaşık bir labirentteki fareye çıkış yolunu öğretmek istiyorsak, farenin davranışlarına şekil veririz, yani hedefe yönelik küçük adımlarından sonra küçük ödüller veririz\*. Çıkış yolunu buldurmak için iki yaklaşım daha düşünebiliriz; ancak bunlar etkili değildir. Ceza verebiliriz, işe yaramaz. Fareyi kendi haline bırakıp çıkışı kendi kendine bulmasını bekleyebiliriz; bunun gerçekleşmesi ise küçük bir ihtimaldir.

Fareye labirentin çıkışını öğretmenin en güvenli yolu, hedefe yönelik küçük doğrularına küçük ödüller vermektir. Aynı şey biz insanlar için de geçerli. Pek çoğumuz, zaman zaman yaşam savaşı verirken labirentler içinde kayboluyoruz. Labirentlerde kaybolanlara, yardım istediklerinde rehberlik etmek, onları yüreklendirmek, gerektiğinde küçük doğrularına küçük aferinler vermek, bazı durumlarda onları kucaklayıp çıkarmak insanca bir iş olsa gerek. Dünyada bunu çok güzel başaranlar var. Söz gelişi, dünyadaki açlara, hastalara, sokak çocuklarına yardım için labirentlere girenler var; bunlar, labirentlerin gönüllü ve onurlu yolcularıdır. Kendilerini hayvanlara adayanlar var; bunlar, labirentlerin gönüllü ve onurlu yolcularıdır. Söz gelişi adsız alkolikler var; bunlar, labirentlerden çıkmaya çalışan canlar için cansiperane çalışan gönüllü ve onurlu yolcularıdır. Kat kat enkaz altından bir can kurtarmak için canını ortaya atan bir AKUT üyesi, labirentlerin gönüllü ve onurlu yolcusudur.

\* Davranışa şekil verme denilen işlemden, *pekiştirme* ve *söndürme* peş peşe belirli örtüntülerle kullanılarak hedefe yönelik olmayan davranışlar ayıklanır, hedefe yönelik davranışlar güçlendirilir.

***Dünyadaki açlara, hastalara, hayvanlara,***

*sokak çocuklarına yardım için labirentlere girenler,  
labirentlerin gönüllü ve onurlu yolcularıdır.*

Öldürerek kazanmak yerine yaşatarak kazanmaya çalışanlar, sizler insanlığın ak yüzlerisiniz, yüz aklarısınız.

## **Çocuklara Şekil Vermek**

Psikolojide hayvanların davranışlarına şekil vermekten söz ederiz. Hayvanların davranışlarına şekil vermede kullanılan teknikleri kullanarak insanların davranışlarına da şekil vermeye çalışmak mümkündür. Ancak bu yaklaşım doğru olmadığı kadar işlevsel de olmaz. Öncelikle, insanları şekillendirmeye, şartlamaya hakkımız olup olmadığını düşünmek gerekiyor. (Aslında pek çok insan, buna hakkı olduğuna inanıyor, bazen açıkça, bazen örtülü biçimde insanların düşüncelerini ve davranışlarını, kendi doğrulan doğrultusunda yönlendirmeye çalışıyor.) ikinci olarak, insan sadece şartlanarak eğitilebilecek bir canlı değildir. Çünkü davranışlarının arkasında karmaşık ve güçlü bir düşünce sistemi, bir bilişsel yapı vardır. İnsanın eğitilmesi, basit bir şartlamanın ürünü değil, düşünce yapılarının etkilenmesine dayanan karmaşık bir süreçtir. Bu yüzden bir psikolog hastasının davranışlarına şekil vermek yerine onun düşüncelerini akılcı hale getirmeye çalışır. Benzeri şekilde bir öğretmen de öğrencilerinin tek tek davranışlarını değiştirmek yerine, onlara eleştirel bakış tarzı kazandırmaya çalışmalı, sistematik düşünmeyi öğretmelidir. Okullarda öğrencilere bilginin kavranması, uygulanması, analiz ve sentez edilmesi, değerlendirilmesi konusunda koçluk edilmeli, öğrencilerin spontanlıkları ve yaratıcılıkları geliştirilmelidir. Ancak burada, bunların tümünü ele

almak yerine, çocukların/insanların eğitilmelerinde "iltifat" kavramından yola çıkarak küçük bir noktaya değineceğim.

Çocuklarımızın belirli davranışları kazanmalarını, örneğin odalarını toplamalarını, okulda başarılı olmalarını isteriz. Ceza vererek bunları sağlamaya çalışmak, işe yaramayan bir yoldur. Çocuk hedefe ulaştığında ona büyük bir ödül vermek de, en azından her zaman işe yaramaz. Çocuğun, asıl amaca yönelik küçük davranışlarını, belirli aralarla ödüllendirmek en işlevsel yoldur. Örneğin, tamamen derli toplu olunca onu ödüllendirmek yerine, küçük bir tertipli davranışını, sözgeleş paltosunu askıya asmasını samimi bir takdirle karşılamak daha fazla işe yarayabilir. (Tabii bu arada ana babanın kendisi de derli toplu olmalı ve çocuğun modelden öğrenmesine katkıda bulunmalıdır.)

Bazı babalar, çocukları, özellikle oğulları için "Benim istediğim gibi değil. İstediyim gibi olsun, canımı alsın. İstediyim gibi olmadı; bana böyle evlat gerekmiyor" diyorlar. Bu tavır doğru mu?

***Çocuğa rehberlik etmeden, onu istediğimiz***

***kalıba sokmamız pek mümkün değildir.***

Çocuklarının birden bire belirli bir davranış düzeyine, belirli bir kaliteye ulaşmasını bekleyen babaların durumu, acemi araştırmacılara benziyor:

Labirentteki faresi için şunları söyleyen acemi bir araştırmacı düşünelim: "Kendi kendine bulsun çıkışı. Eğer çıkışı bulursa ona çuvala şeker vereceğim. Bulamazsa da bana böyle fare gerekmiyor. "

Galiba bazılarımız, bu acemi araştırmacı gibi dūřünüyoruz. Bu tavrımızla çocuklarımıza çıkış yolumu bulduramayız. Eęer yaşam labirentleri içinde kaybolmalarını istemiyorsak, onları tek başlarına bırakmamalıyız, örnek/model olmalı, onlarla iletişim kurmalıyız, kk doğrularını ödüllendiren, onlara güzel geribildirimler veren yetişkinler olmalı, rehberlik etmeliyiz. Yerine göre ne yapacaklarını göstererek, kk ödüller vererek, yerine göre onları doğrudan yönlendirmeden, Sokrat tarzı sorular sorarak, deneyimlerimizi paylaşarak ufuklarını amalı, yollarını aydınlatmalıyız. Onların yanında, yüksek sesle sistematik ve eleştirel dūřünmeliyiz. (Tabii bunları önce biz bilmeliyiz.)

*Eğer çocuklarımızın yaşam labirentleri içinde*

*kaybolmalarını istemiyorsak,*

*onları tek başlarına bırakmamalı,*

*onlara örnek/model olmalı,*

*onlarla iletişim kurmalıyız.*

Çocuklarımızı labirentlerden çıkarmak veya labirentlere hiç girmemeleri için, onların dūřünme ve davranma tarzlarına Őekil vermek mümkündür. Bunu yaparken kullanabileceğimiz yollardan birisi de kk doğrularına ödül vermektir. Ancak Őunu da önemle hatırlatmak gerekir: Çocukları dışarıdan gelecek ödüllere bağımlı kılmak da sağlıklı değildir. ocuk kkken dış kaynaklı ödüller gerekli olabilir. Ancak yaşı büyüdükçe dış kaynaklı ödüllerin yerini i kaynaklı olanların almasında yarar vardır. Örneęin okuyup yeni bir Őey öğrendiği, bir

arkadaşına veya sokaktaki sakat bir hayvana yardım ettiği zaman, kendinden hoşnut olmalı, bir anlamda kendi kendine "aferin" diyebilmelidir. Vicdan gelişimi bu yolla olur.

## **Maslow'un Türkçe'si**

Psikolojide Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi adı verilen bir yapı var. Buna göre bireyin ihtiyaçları hiyerarşik bir yapı oluşturur, sırayla giderilmesi gerekir. Eğer, kişinin/çalışanın maddi ihtiyaçlarını karşılar, kendini güvende hissetmesine yardımcı olursanız, çevresinden saygı-sevgi görmesini, mensup olduğu gruba kendisini ait hissetmesini sağlarsanız, bu kişi kendini gerçekleştirmeye hazır demektir, kendisini gerçekleştirebilir, gelişmiş bir insan olabilir. Bu görüşü, yani Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ni acaba şöyle özetleyebilir miyiz? Kişiyi/çalışana maddi--manevi iltifat ederseniz, o kişi kendisine ve dünyaya iltifata hazır hale gelir.

# 15

## CEZA, ÖDÜL, GERİBİLDİRİM, YAPTIRIM

Ceza ve ödül, canlının belirli bir davranışı yapmasını sağlamak için bir insan tarafından kasıtlı olarak verilen uyarıcılardır. Geribildirim ve yaptırım (müeyyide) ise bir davranışın doğal sonucudur; davranışın neye yol açtığı, hedefe ne kadar yaklaştığı konusunda ortaya çıkan bilgidir. İstenen düğmeye basınca hayvanın yiyecek alması veya çocuğun istenen bir davranışı yapınca aferin alması ödüldür. Hayvana veya bir insana istenmeyen bir davranış yaptıktan sonra bir itici uyarıcı yöneltirsek, bu da ceza olur. Bilgisayar başında bir tuşa dokunduktan sonra ekranda bir şekil ortaya çıkması geribildirimdir; bir ayının ağaç kabuğunu kurcaladığında bal bulması geribildirimdir; öğrenciye verilen sınav sonuçları geribildirimdir. Geribildirimler olumlu veya olumsuz -eğer bir insan elinden çıkıyorsa ödül veya ceza- olabilir. Geribildirim, doğada veya toplumda ortaya çıkabilir, kasıtlı olabilir veya olmayabilir. Yaptırım ise geribildirim özel bir halidir. "Yaptırım" dendiğinde, toplum kurallarını gözetmeye yö-nelik kasıtlı geribildirimler kastedilir. Doğada yaban arılarını rahatsız ettiğinizde arıların sizi

sokması, daha çok bir geribildirimdir. Trafik kurallarını ihlâl ettiğinizde polisin ceza yazması da bir geribildirim, ama aynı zamanda bir yaptırımdır.

Geribildirimde adeta yapılan bir işin sonucu hakkında bilgi verilir. Yaptırımda ise "yapmazsan yaptırım" mantığı vardır. (Yaptırımların hepsi değilse de bir kısmı cezadır.)

## **Ceza Tuhaftır, Komiktir**

Ceza doğal değildir, tuhaftır, komiktir. Bakınız niçin:

Geribildirim, yaptırım, bir davranış sonucunda ortaya çıkan doğal durumdur. Ceza doğal değildir. Çünkü doğada ceza veya ödül yoktur, geribildirimler, yani davranışınız sonucunda ortaya çıkan doğal durumlar vardır. Örnek: Doğada, elinize bir çubuk alıp yaban arılarını rahatsız ederseniz, bu davranışınızın doğal sonucu şudur: Arılar sizi sokar. Arılar sizi cezalandırmak için sokmazlar; davranışınızın doğal sonucu sokulmaktır. Eğer siz arıları rahatsız ettiğiniz için bir fil gelip sırtınıza hortumuyla vursaydı, bu ceza olurdu. Çok şükür doğada böyle tuhaflikler yoktur.

Eğer ormanda yanlış mantarı yerseniz, bunun doğal sonucu (geribildirimi) şudur: Hekimler midenize hortum sokup yıkarlar. Bunu size ceza olsun diye yapmazlar.

Yanlış mantar yemenin doğal sonucu, midenizin yıkanmasıdır. Eğer siz yanlış mantar yediğiniz için yaban atları size çiftte atsaydı, bu ceza olurdu.

Trafikte ceza işe yaramıyor. İstedığınız kadar para cezası verin, insanlar bir yolunu bulup kurtulmayı beceriyorlar;

kurtulmak için yöntemler geliştiriyorlar. Örneğin, şoförler arası dayanışma (!) sergiliyorlar, radarı gören, diğer şoförleri uyarmak için sevabına (!) selektör yapıyor.

Trafik cezası işe yaramıyor. En azından parası olan için caydırıcı değil. Bir de ehliyetin belirli bir süre alınması var. Birkaç defa radara yakalanırsanız ve alkollü araç kullanırsanız ehliyetiniz alınıyor. Ehliyete el konması, kısmen ceza sayılabilir, ama bence daha çok bir yaptırım (müeyyide). Çünkü temelde insanların korunması amacına yönelik; ehliyet, alkollü sürücüyü ve başkalarını korumak amacıyla alınıyor.

Şimdi eğer alkollü yakalanan sürücüye polis, bir öğün yemek yememe cezası verseydi, çok tuhaf olurdu. (Bazı Batılı filmlerde çocuklara yemek yememe cezası verildiğini sıklıkla görebilirsiniz. Örneğin bir anne "Sana tatlı yok, çabuk odana çık" der.)

Ceza tuhaftır, çünkü yapılan davranış ile ceza arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Çocuğun sofrada gürültü yapması ile ceza alıp tatlı yememesi arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Gürültü yapan çocuğa yemek yememe cezası vermek yerine mola uygulanabilir. (Mola kavramını bir sonraki bölümde ele alacağız.)

Çocuk yemek yemiyor, bağıyoruz (cezadır bu), Kalemle duvarı çiziyor, bağıyoruz. Suyla oynayıp üstünü ıslatıyor, bağıyoruz. Yemek yemiyor, bağıyoruz. Tuhaflığı görüyor musunuz? Çocuğun davranış repertuarı zengin, bizimki ise bir tane: Hep aynı davranışı sergiliyoruz; bağıyoruz ya da vuruyoruz.

## **Cezanın Güçsüzlüğü**

Çocuk yemek yemiyorsa, biraz beklemek, uyarmak, daha sonra da sofrayı toplamak uygun olur. Bir sonraki öğüne kadar sofraya kurulmaz. Bu bir ceza değildir, işin doğası gereğidir; bu bir geribildirimdir, yaptırımdır. Biz, önce yemedi diye çocuğa bağıırıyoruz, daha sonra da iki öğün arasında istediği anda sofrayı kuruyoruz. Bu tavrımızda bir tutarsızlık vardır.

Çocuk eğer kalemle duvarı çizerse, bunun yaptırımı duvarı silmesi veya çizmemeyi öğrenene kadar kalemsiz kalmasıdır. Eğer çocuk suyla oynarsa bunun yaptırımı ıslanmaktır.

Ahşap, toprak kap, yünlü, pamuklu gibi doğal malzemelerin yanı sıra plastikler, sentetikler, doğal olmayan malzemeler var. Doğal olmayan eşyalar işimize yarıyor. Ama sonuçta gönlümüz doğaldan yana. Doğa, doğal olmayan malzemeyi, örneğin plastiği kolay kolay hazmedemiyor. Bana öyle geliyor ki, insana geribildirim verilmesi, yaptırım uygulanması doğal, insanın doğasına uygun bir şey. Ceza ise insan doğasına aykırı bir şeydir. Plastiği hazmedemeyen doğa gibi, insan da cezayı kolay kolay hazmedemiyor, içine sindiremiyor.

***Ceza, doğaya, insanın doğasına uygun değildir.***

***Plastiği hazmedemeyen doğa gibi,***

***insan da cezayı kolay kolay hazmedemiyor.***

***Oysa yaptırımlar doğaldır, doğamıza uygundur;***

***sindirilebilir.***

Ceza/eleştiri, bir davranışı yapmamayı öğretir, örneğin ceza okul fobisi oluşturabilir. Ancak karmaşık

davranışları, eleştirel düşünmeyi, hayata olumlu bakmayı, insan sevgisini veya matematiği ceza ile öğretemeyiz. Ceza, korku yaratabilir, geriletebilir, ama geliştirmez. İşte bu yüzden ceza güçsüzdür.

Güçsüzler, konuşmak yerine ceza vermeyi tercih ederler. Ama ne ilginç ki cezaları da kendileri gibi güçsüzdür.

## **Çocuğa Dayak Ahlak Dışı mı?**

Maalesef evet. Çünkü, "Çocuğun iyiliği için" diye mantığa büründürsek bile, bir yetişkinin bir çocuğu dövmesi demek, güçlünün zayıfı dövmesi demektir. Güçlünün zayıfı dövmesi ise genelde istenmeyen bir şeydir, ahlaki bakımdan kabul edilmez. Güçlünün zayıfa fiziksel güç uygulaması, toplumlarda göre geldiğimiz bir şey. Doğada bu durum doğaldır; güçlünün zayıfı ezmesi, yemesi ahlak dışı değildir. Çünkü doğada "ahlak" kavramı yoktur. Neokortekse, dile, dilin refakat ettiği bilince sahip insan, ahlak anlayışına da sahiptir. Ve insanlar için güçlünün zayıfı ezmesi, işlevsel olabilir, ancak ahlaki değildir.

***Güçlünün zayıfı ezmesi doğada doğaldır.***

***Ancak bu durum,***

***insanlar arasında doğal değildir,***

***anlak dışıdır.***

Bir baba düşünün: Gün boyu ev dışında bir çok kişiye sinirleniyor; ama kendini tutuyor. Gittiği resmi dairedede kadın memura sinirleniyor, içinden bir tokat atmak geçiyor belki ama asla böyle bir şey yapmıyor. So-kakta,

işyerinde insanlara kızıyor, içinden vurmak geçiyor ama vurmuyor. Niçin vurmuyor? Çünkü sağa sola birer tokat atarsa çok masraflı olur, karşılık verirler, mahkemeye düşer.

Aynı baba evine geliyor ve on yaşındaki oğlu canını sıkıyor, o da kalkıp bir tokat atıyor. Niçin? Çünkü oğluna tokat atması masrafsızdır; babaya pahalıya mal olmaz. Çocuk karşılık veremez, mahkemeye veremez. Evde biri çocuğu dövmenin maliyeti yoktur. İşte bu yüzden çocuklarımızı dövmek ahlak dışıdır. Adamına göre davranıyoruz; karşımızdaki adam güçlüyse, arkası sağlam ise öfkemizi kontrol ediyor, saygılı davranıyoruz. Eğer karşımızda küçük bir adam, küçük bir hanım varsa, gücümüzü kullanıp onu eziyoruz. Bu tavır ahlak dışıdır.

Yaptığı sporun felsefesini kavramış bir tekvandocu bir boksör sokakta dövüşmez; üzerine gelirlerse, kendini korumadan önce uyarır. Böyle davranan bir sporcu, güçlünün zayıfı ezmesinin ahlakdışı olduğunun farkındadır.

Sokakta güçlünün zayıfı, evde ana babanın çocuğu veya erkeğin karısını dövmesi ahlaki değildir. İşyerinde amirin, bana gücü yetmez rahatlığı içinde memura hakaret etmesi ahlaki değildir.

## **Ceza ve Ödül Yerine Geribildirim**

Eğitim psikolojisi alanında, farklı uzman görüşlerinden kaynaklanan çeşitli modalar yaşandı bugüne kadar. Örneğin, İkinci Dünya Savaşı'nda otorite altında insanların umulmadık saldırganlıklar sergilediklerini gözlemleyen uzmanlar, savaşı izleyen yıllarda, otoriteden uzak,

tamamen serbest çocuklar yetiştirilmesini önerdiler. Ancak görüldü ki, "sıfır otorite" çocuk eğitiminde yararlı olmuyor. Çocukların ifadelerinden de anlaşılıyordu ki, çocuklar, ana babalarının baskıcı olmayan rehberliklerine ihtiyaç duyuyorlardı. Neyi yapıp neyi yapamayacaklarının kendilerine söylenmesini, ancak bu konuda ısrarcı ve katı davranılmamasını istiyorlardı.

Yine bir dönem, çocukların ödül ve ceza ile eğitilmesi gerektiği -bu aslında tarihin başından beri yaygın bir görüştü- önerildi. Daha sonra uzmanlar çocukların yalnızca ödülle eğitilebileceğini ileri sürdüler. Cezaya karşı bir tavır sergilendi. Son zamanlarda ise "Ne ceza olmalı ne ödül; yalnızca geribildirimle çocuk yetiştirilebilir" görüşü yaygınlaştı. Öfkeli çocuklara mola uygulaması, bu görüşün bir uzantısı oldu.

Günümüzdeki yaygın görüş, ödüle ve cezaya başvurmadan, yalnızca geribildirimle çocukların eğitilebilecekleri yolunda.

Geribildirim nedir? Bir davranışın sonucu hakkında çevreden edinilen bilgiye "geribildirim" adı verilir. (Yukarıda da belirtildiği üzere, bazı geribildirimler yaptırım niteliği de taşıyabilir.) Bu bilgiyi, yani geribildirimini, çocuk bazen kendi kendine edinir, davranışının sonucunu kendi kendine değerlendirir. Örneğin odasını topladığında, bu durumun kendine kolaylık sağladığını fark eder. Kendi kendine aldığı bu tür geribildirimler çocuğun bağımsız, kendine güvenli olmasını kolaylaştırır.

Bazen de çocuğa geribildirimleri çevresi verir. Çocuğunuz odasını topladığında ona "aferin" derseniz, bu ifade içinde yoğun olarak ödül bulunan bir geribildirim sayılır.

Aşağıda tartışılacağı üzere, yerinde kullanılmayan ödülün birtakım sakıncaları vardır. Eğer odasını topla yan çocukla bu davranışının ne işe yaradığını konuşursanız, örneğin ona, "Artık aradığın kitabı kolayca buluyorsun, bu yüzden de sabahları çantayı rahat hazırlıyorsun, okula geç kalmayacaksın" dersiniz, ona geribildirim vermiş olursunuz. Verilen bu geribildirim aynı zamanda bir ödül de içerir. Aslında her geribildirim, aynı zamanda bir ödül veya eleştiri içerir. Ancak her ödülün içinde, bu ödülün niçin verildiğine dair açık bir bilgi, yani geribildirim bulunmayabilir. Burada şunu belirtmek isterim: Ödül cezadan, geribildirim ise ödülün üstündür. Ödül ile geribildirim arasında, geribildirim lehine küçük bir farklılık bulunabilir. Ancak bu farklılık uygulamada önemli farklar yaratabilir.

Ödül--ceza--geribildirim üçlüsünde benim tercihim, çocuklara "sıfır ceza, az ödül, bol geribildirim" vermektir.

## **Ödülün Sakıncaları**

Çocuklarımıza ödül verelim, ancak ödül verirken şunları bilmekte yarar var:

1. Çocuğa küçükken, bazı şeyleri öğretirken, örneğin tuvalet alışkanlığını kazandırırken aferin gibi, şeker gibi dış ödüller verilebilir. Ancak çocuğun yaşı büyüdükçe, dış ödüllerin yerini iç ödüller almalıdır; çocuk kendi davranışlarının sonucunu değerlendirebilmen, bazı şeyleri başardığında kendisiyle gurur duymalıdır.
2. Ödül, çocuğu, ödül verene bağımlı kılabilir. Çocuk kendisi istediği için veya gerekli olduğu için değil, birileri ödül verdiği için bazı şeyleri yapmaya yönelebilir.

Bağımlı kılıcı özellikleriyle dış kaynaklı ödüller, vicdan gelişimini ve bireyselleşmeyi engelleyebilir.

3. "Sınıfı geçersen sana şunu alırım" şeklindeki haberli ödüller, bir tür rüşvet sayılabilir. Rüşvete alışan bir elemanın, rüşvet olmadığına işini aksatması gibi, ödüle alışan çocuklar da, ödül olmadığına istenen davranışları sergilemeyebilirler.

4. Her ödül, her aferin, aynı zamanda bir eleştiri de içerir. "Bugün çok şıksın" mesajının altında, dünkü kıyafete ilişkin bir eleştiri de bulunmaktadır. Bazen uzun saçlı bir genç erkek saçını kestirir, komşu teyzeler, "Aman pek efendi oldun" derler. Burada da saçını kestirmeden önce efendi olmadığı görüşü örtük şekilde dile getirilmektedir.

5. Okullarda, işyerlerinde ödül, kişilerin motivasyonunu artırabilir; ancak dikkatli verilmezse bazı ödüller küskünler de yaratabilir. Özellikle okullarda, kimi öğrenci kurdeleyi erken hak eder, bir diğeri nice sonra okumaya çıkar. Kurdeleyi geç takan öğrencinin bu durumdan zarar görmesini önlemek için öğretmenin birtakım telafi edici önlemler alması gerekecektir. Hem okumaya erken çıkanı mağdur etmeyecek hem geç çıkanı mahzun etmeyecek önlemler gereklidir.

***Kurumlarda ödül verilirken,***

***hem ödülü hak edenler mağdur edilmemeli,***

***hem de ödül alamayanlar mahzun edilmemelidir.***

6. Ödül karşılığında istenen davranışları sergileyen bir çocuk, ödüle doyduğunda veya ödülü kendi gayretiyle elde ettiğinde\* sizi dinlemeyecek, isteneni yapmayacaktır.

Çünkü ödül, bizi, yaptığımız işin doğruluğuna değil, kârlı olduğuna inandırır.

*Ödül, bizi, yaptığımız işin doğru olduğuna değil,  
kârlı olduğuna inandırır.*

*Geribildirim ise bize doğru yolda  
olduğumuzu gösterir.*

Çocuklarımıza, birbirimize ödül verelim, ancak dikkatli olalım.

Bu bölümde iletilen görüşlerin uygulaması sayılabilecek bir romandan, Küçük Ağaç'ın Eğitimi'nden söz et-mek istiyorum.

# 16

## KÜÇÜK AĞACIN EĞİTİMİ

Küçük Ağacın Eğitimi adlı romanda, bir Kızılderili dede, Küçük Ağaç isimli torununu eğitmektedir. Daha doğrusu, torununun gelişmesinde ona rehberlik/koçluk etmektedir. Yazar romanda, belki Kızılderili aileleri gözleyip aynen yansıtmış, belki de eğitim psikolojisi alanında edindiği bilgilerden yola çıkarak olayı kurgulamış. Hangisi, bilmiyorum. Ancak romanda sergilenen aile--içi iletişim biçimi etkileyici.

Küçük Ağaç'ın dedesi, torununa hiç ceza vermemektedir; ödül de vermemektedir. Zaman zaman geribildirimler vererek, davranışlarının ne işe yaradığı konusunda rehberlik etmektedir. Küçük Ağaç ise pozitif geribildirimler aldıkça kendisiyle gurur duymaktadır. (Dede burada, kendisine güvenen yetişkin tavırlı bir insan yetiştirmektedir.\*)

Dede, mısırı kazanda, belirli yöntemlerle kaynatarak viski yapmaktadır. Bir gün Küçük Ağaç, kaynatma işlemi bittiğinde dedesine "Kazanı ben temizleyebilir miyim?" diye sorar. Dedesi de "olur" der.

Küçük Ağaç, uzun süre uğraşıp kazanı temizler. Dedesi gelip bakar, "aferin" demez; çünkü aferin ödüdür. Dede "Küçük Ağaç, sen kazanı çok iyi temizlemişsin, bulaşık kalmamış, yarın viskimiz kötü kokmayacak. Ayrıca, bize zaman kazandırdın; kasabaya daha çabuk gidip geleceğiz" der. Burada dede geribildirim vermiştir. Küçük Ağaç, ailesine katkıda bulunduğu için kendisiyle gurur duyar.

Dede, verdiği geribildirimlerle, torununun davranışlarının ne işe yaradığını fark etmesine katkıda bulunmuştur. Küçük Ağaç davranışlarının ne işe yaradığını kendi kendine fark etse, iç kaynaklı geribildirim olsa, belki daha iyi olurdu. Ama henüz küçüktür ve bir büyüğün rehberliğine ihtiyacı vardır. Dede, Küçük Ağaç'a geribildirim vererek, neyi iyi yaptığını fark etmesi konusunda ona rehberlik etmiştir. (Neyin "iyi" olduğu görecelidir. Ancak insanların, göreceli olanları öğrenmeye de ihtiyaçları vardır. Üstelik dedenin yukarıda kazan konusunda verdiği mesajlar, göreceli olmaktan çok, yere, zamana göre pek fazla değişmeyecek bilgileri içermektedir.)

\* Yetişkin tavrının ne olduğu konusunda, Dökmen'in "İletişim Çatışmaları ve Empati" adlı kitabına bakılabilir; Sistem Yayıncılık, 2004

Eğer Küçük Ağaç kazanı iyi temizlemeseydi, dedesi büyük ihtimalle onu azarlamayacaktı. O zaman geribildirimi bir ihtimal şöyle verecekti: "Küçük Ağaç, şurası kirli kalmış, bu yüzden yarın viskimiz kötü kokabilir."

Önceki bölümde, insanların, hayvanların davranışlarını ceza vererek şekillendirmenin, sınırlı bir etkiye sahip olduğunu, fazlaca işlevsel olmadığını belirttik. (Ceza, yapmamayı, korkmayı, fobi edinmeyi kolaylaştırıyordu;

karmaşık şeyleri ceza ile öğretmek kolay değildi.) Özellikle insanların düşüncelerini ve bunun bir uzantısı olarak davranışlarını şekillendirmek istiyorsak, onlara kabul edici iletişim ortamları sağlamalı, uygun geribildirimler vermeli ve özellikle iltifat/ödül yöneltmeliyiz. "İnsanların düşüncelerini şekillendirmeye hakkımız var mı?" sorusu ayrı bir konu. Hakkımız var veya yok, pek çoğumuz, özellikle ana babalar ve öğretmenler bunu yapıyoruz. Toplumsal değerler doğrultusunda galiba, aşırıya kaçmadan yapmak da zorundayız. (Eğer "Ben toplumun değerlerinin ödülleriyle kişilere benimsetilmesine karşıyım" dersiniz, bu da başka bir değerdir, toplumun üyelerinden birisi olan siz, kendi değerinizi ortaya koymuş olursunuz.)

Madem eninde sonunda, şu ya da bu değeri öne çıkarıp çocuklarımızın düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmeye çalışıyoruz, o halde bu işi usulüne uygun yapalım. Madem eninde sonunda, doğru veya yanlış insanları yönlendireceğiz, bari onlara acı vermeden, cezalar vermeden yapalım. Ceza yerine geribildirimler verelim, ödüller verelim, iltifatlar edelim. Yalnızca kendi isteklerimiz doğrultusunda onları şekillendirmek için değil, insan oldukları için iltifat edelim. Çağdaş, demokratik değerlere uygun davranabilmeleri için iltifat edelim. Bazen, yerine göre, Küçük Ağaç'ın dedesi gibi yeni yollar deneyelim. Romandan bir olay:

Dede bir gün yaban hindisi avına gideceğini söyler. Küçük Ağaç da heveslenir, katılmak ister. Dede "Geleneklerimize göre, bir erkek hindi avına gideceği zaman, güneş doğmadan kendi kendine uyanmalıdır. Onu kimse uyandırmaz. Eğer kendi kendine uyanabilirsen gelirsin" der.

Küçük Ağaç o güne kadar hiç, güneş doğmadan kendi kendine uyanmamıştır. Ava gidemeyeceğini düşünerek umutsuz bir şekilde yatar. Ancak o gecenin sabahında dede, barakada gürültü yapmaya başlar. Sağa sola vurur, çarpar, gürültüyle öksürür. Küçük Ağaç gürültüden uyanır. Henüz güneş doğmamıştır. Hemen giyinip avluya çıkar. Dedesi şöyle bir bakıp "A kalktın mı?" der. Küçük Ağaç kendisiyle gurur duyarak "Evet" der. Birlikte ava giderler.

Burada ne olmuştur? Şu galiba: Dede pas vermiştir, Küçük Ağaç ise gol atmıştır. Burada iyi bir ekip/takım vardır.

Kazanı temizleme konusunda Küçük Ağaç topu kendisi ele geçirip gol attı diye düşünebiliriz. Ama hindi avı konusunda topu kendisi ele geçirememiştir; dedesi ona pas vermiştir. Küçük Ağaç da bu pası değerlendirerek gol atmıştır.

Şimdi sevgili ana babalara sormak isterim: Gerekğinde çocuklarınıza pas veriyor musunuz? Yoksa, sabırsızlık ederek topu ayağınıza geçirip onlar adına gol mü atmaya çalışıyorsunuz? Eğer ödevlerini/projelerini siz yapıyorsanız, onlar adına gol atmaya çalışıyorsunuz demektir. Yok, eğer ödevlerine kaynak bulmada yardımcı oluyor, neyin nasıl yapılacağı konusunda onlarla birlikte sesli düşünerek olayı sorgulamalarına rehberlik/katalizörlük ediyorsanız, onlara pas veriyorsunuz demektir.

Çocuklarımız kendileri gol attıklarında, kendilerine güvenleri artar, benlik saygıları yükselir, beceri geliştirirler, bağımsız olmayı öğrenirler. Onlara destek olmak, rehberlik etmek yerine, bir şeyleri onlar adına

planladığımızda, onlar adına kararlar aldığımızda, kendilerine güvenmeyen, kendi ayakları üzerinde duramayan, hayat boyu sürekli birilerinin desteğine ihtiyaç duyacak bir insan yetiştirmeye başladık demektir.

Zaman zaman bazı okullarda (daha çok ilköğretimde) bazı velilerin öğretmenlerin yüzüne karşı şöyle söylediğini duymuşumdur: "Hocam hep söylüyorum, matematik, fen, ingilizce senin temel derslerin diyorum. Sen onlara çalış, öteki derslerin ödevlerini getir, ben yapayım diyorum. " Bu tavır yanlıştır; birkaç açıdan yanlıştır, haksızlıktır; hem öteki derslere karşı haksızlıktır hem de çocuğa karşı haksızlıktır. Çocuğa haksızlıktır, çünkü çocuk, eğer iyi okutulursa tüm derslerde yaşamı boyunca kullanabileceği temel beceriler kazanabilir. İlerde bir gün yönetici olacak bir çocuk, beden eğitimi dersinde ekip olmayı, resim dersinde organize etmeyi, müzik dersinde uyum sağlamayı öğrenebilir. Velinin bu tavrı, çocuğa olduğu kadar resme, müziğe, beden eğitimine, kompozisyona da haksızlıktır. Çünkü eğer bu derslere de iltifat etmezsek, sanata, spora ve topluma da haksızlık etmiş oluruz. Marifet iltifata tâbidir.

# 17

## **MOLA: TAMAMEN DURMAMAK İÇİN DURMAK**

Genel anlamıyla mola, bir yolculuk sırasında dinlenmek için yolculuğa ara vermek demektir. Yolculuklarda, özellikle kara yolculuklarında mola vermek gerektiğini biliriz de, yaşam yolculuğu sırasında da bazen mola vermek gerektiği pek çoğumuzun aklına gelmez. (Kara yolcuğu sırasında mola vermek gerektiğini herkesin bildiğinden emin değilim; nice sürücü, bir günde dokuz saatten, aralıksız olarak ise beş saatten fazla arabama kullanmama kuralını bilmiyor; nicesi de direksiyonun başından uzun süre kalkmamayı yiğitlik sayıyor.)

Evet, yaşam yolculuğu sırasında, yerinde ve zamanında mola vermek, yaşamımızın kalitesini ve süresini artırabilir. Molasız çalışmak, bir gün tamamen durmaya, en azından tükenmişliğe (burnout sendromuna) yol açabilir. Bu yüzden, tamamen durmamak için arada, kısa ya da uzun molalar vermekte yarar vardır. İşkolik olduğumuz zaman mola, zaman kaybı gibi gelebilir.

Ancak işlevsel bir yaşamda, yerinde kullanılan molalar, kısa vadede zaman kaybı gibi gözükse de, uzun vadede kazanç getirir. Bu yüzden bir gün tamamen durmamak için, küçük durmaların gerekli olduğunu unutmamak gerekir. Mola küçük bir şeydir; ancak büyük şeyleri, bazen bütün bir hayatı kurtarabilir.

Yukarıdaki üç bölümde, ceza-ödül-geribildirim-yaptırım dördlüsünü ele aldık, doğada ödül ve ceza bulunmadığını, geribildirimler bulunduğunu, "yaptırım (müeyyide)" denen şeyin ise, geribildirimi bir adım ileri götüren insana özgü bir tür geribildirim olduğunu belirttik. Mola bir tür yaptırımdır.

Mola iki ana konuda verilebilir: Bunlardan birisi, zihinsel veya bedensel yorgunluk olduğunda, dinlenme amaçlı mola vermektir, diğeri ise öfke kontrolü amacıyla mola vermektir. Bu bölümde, öfke kontrolü amacıyla verilen molalardan, özellikle çocuklara verilen molalardan söz etmek istiyoruz.

## **Genel Öfke Kontrolünde Mola**

Mola, tarihin eski çağlarından beri, farklı adlarla da olsa, öfke kontrolünde kullanılan bir yaptırım şekli. Bu anlamda mola, öfke duygusu ile öfkeli davranış arasında belli bir mesafe koymak demektir. Çeşitli tarzlarda uygulanır. Örneğin kültürümüzde "La havle... " diye başlanıp yedi--sekiz saniyelik bir la-havle çekilir. Şimdilerde öfkelenenlere yirmiye kadar saymaları öğütleniyor. Bazı sporlarda, örneğin buz hokeyinde hırçınlaşan oyuncularını belirli bir süre için saha dışına alıyorlar. Bunlar, kişilerin kendi kendilerine verdikleri veya dışarıdan verdirilen molalardır.

Kötü giden evliliklerde, boşanmaya yönelmeden önce çiftin evliliğe mola vermesi önerilebilir. Bu geçici ayrılık dönemi bazen, kadının ve erkeğin sakinleşmesine, evliliklerinin artlarına ve eksilerine sakin bir gözle bakabilmelerine yol açar. Boşanmak üzereyken mola veren, birkaç aylık ayrılık döneminden sonra evliliklerini başarıyla yürütmeyi beceren çiftler vardır. Soluklanma genellikle işe yarar.

## Çocuklara Mola

Batı ülkelerinde mola çocuklara yaygın olarak uygulanıyor. Ülkemizde, okullarımızda molanın uygulanması konusunda lehte, aleyhte görüşler var. (Molanın uygulanıp uygulanmaması, uygulanacaksa nasıl uygulanacağı konusunda, geneldeki tartışmaların yanı sıra, bir okuldaki öğretmenlerin, o okula özgü yapıyı da dikkate alarak karar almalarında yarar var.)

Mola kısaca şu: Hırçınlaşan, öfkeli davranışlar sergileyen çocuklar veya gençler, bir süreliğine ortamın dışına çıkarılır. Örneğin salonda hırçınlık yapıyorsa bir başka odaya gönderilir. Sınıfta saldırganca davranışta bulunuyorsa, okulun bu iş için ayrılmış bir odasına gönderilir. Bu odalarda sakinleştikten sonra eski ortama dönerler.

Sınıfta öğretmenin, yaramazlık eden öğrenciye "Git, kat muavinini gör" demesi mola sayılmaz. Bu tür sözler, olsa olsa ceza--tehdit karışımı bir şey sayılmalıdır.

Çocuklara mola uygularken dikkatli olmak gerekir.

Burada molayı bütün yönleriyle ele almayacağız. Yalnızca iki noktayı vurgulamak istiyorum: Mola, sadece öfkeli

davranışlar sergileyen, disiplini bozan çocuklara uygulanmalıdır. İstedığımız şeyleri yapmayan çocukların molaya gönderilmesi yanlıştır. Yemek yemedi, ödev yapmadı diye çocuğu molaya gönderirsek, mola değil, hapis cezası olur bu.

Mola konusunda dikkat edilmesi gereken diğer nokta, çocuğun mola için gittiği yerin, geldiği yerden, belirgin şekilde daha çekici olmamasıdır. Mola yeri, ne fazla renkli bir ortam ne de hapishane benzeri bir tecrit odası olmalıdır. Mola yeri, yalnızca sakinleşmek için kısa süre durulan bir ortam olmalıdır.

## **Ailemizde Bir Mola Uygulaması**

Aileme ait bir anıyı okuyucularımınla paylaşmak istiyorum. (Paylaşabilmek için ev halkından izin aldım.)

Küçük kızımız dört--beş yaşlarındaydı; zaman zaman, özellikle de sofrada hırçınlık ediyordu. Eşim meslektaşımıdır; kitaplardan okuduk, değerli bir çocuk psikologu arkadaşımıza danıştık, mola uygulamaya karar verdik. Birkaç defa hırçınlık yaptığında, olayı kendisine açıklayarak odasına gitmesini söyledik.

Mola uygularken kitaplarda yazmayan bir şey ekledik. Birlikte yemek yerken onu molaya göndereceğimiz zaman "Odana git, sakinleş, gel; sen gelene kadar biz diğer yemeğe geçmeyeceğiz, seni bekleyeceğiz" dedik.

Diğer yemeğe geçmememizin üç gerekçesi vardı: Birincisi, diğer yemeğe geçmeyip onu bekleyerek, kendisini yalnız hissetmemesini sağlamak, grubun/ailenin bir parçası olduğunu hissettirmek istedik; ailede birinin bir sıkıntısı varsa, bunu herkes paylaşmalıydı, ikinci neden,

sofradakilerin kendisini bekliyor olmaları, üzerinde bir baskı yaratsın ve bir an önce sakinleşsin düşüncesiydi, üçüncüsü ve belki de asıl neden, o olmadan yemeğin boğazımızdan geçmemesi idi.

Mola uygulaması iyi sonuç verdi. Kızımızın sofradaki -özellikle ablasıyla arasındaki- hırçın davranışları büyük ölçüde azaldı. Ancak bir gün ilginç bir şey oldu. Bir akşam sofrada yemek yerken ben sesimi yükselttim. (Ben bu olayı, eşim sesini yükseltti diye hatırlıyorum; ancak eşim "Sen yanlış hatırlıyorsun, o sendin" diyor. Eşim daima haklı olduğu ve belleği de benden güçlü olduğu için, olayın öznesinin ben olduğumu belirttim.) Neyse ben sesimi yükselttim. Bir an küçük kızımın gözleri parladı ve "Baba çabuk odana git, sakinleş, öyle gel!" dedi.

O an, "Bu kural sizin için geçerli, büyükler için değil" demeyi düşündüm, ancak vazgeçtim. Daha sonra eşimle konuşup mola uygulamasında değişiklik yaptık. Yeni kuralımız şuydu: Sofrada sesini yükseltip gerginlik yaratan içeriye gidip sakinleştikten sonra dönecekti. Bu kural, yani mola uygulaması çocukların yanı sıra biz büyükler için de geçerliydi.

Sonra ne oldu? Yeni uygulamayı izleyen günlerde ailedeki herkes ayağını denk aldı; mola almamak için dikkatli davrandık.

# 18

## KADININ DEĞERİ, BAMSI BEYREK'İN ŞEREFİ

### Kadın--Erkek Eşitliği

Pek çok konuda neyin küçük neyin büyük olduğu göreceli. Bu arada kadın ile erkeğin arasındaki farklılığın önemli mi önemsiz mi olduğu da göreceli. Biyolojik açıdan cinsiyetler arasında önemli farklılık -ama birbirini tamamlayan, yaşam için gerekli olan bir farklılık- bulunmaktadır. Ancak kadın ile erkek arasında, sosyal açıdan, kişilik özellikleri, yaşamdaki roller açısından, abartıldığı kadar önemli, zorunlu bir farklılık yoktur. İki cinsiyet arasında farklılık varsa da, bu farklılık "farklılık var" dendiği için, zamanla yapay olarak ortaya çıkmış farklılıklardır.

Kadın ile erkek arasındaki küçük biyolojik farklar yüzyıllar boyunca vurgulana vurgulana, sosyal açıdan büyük farklılıklar ortaya çıktı. Aşağıdaki Bamsı Beyrek masalını bu duruma örnek vereceğiz. Ancak daha önce şunu belirtmek istiyorum:

Erkek ile kadın arasında yapay olarak ortaya çıkarılmış farklılıkların bir benzeri, galiba asil--halk ayırımında da ortaya çıkıyor. Herhalde başlangıçta asillerle asil olmayanlar arasında küçük farklılıklar vardı. Lider/yönetici, eşitler arasında birinciydi, belki de kavgalarda bir adım önde dövüşüyordu. Sonra giderek fark açıldı; küçük farklılıklar zamanla büyük farklılığa dönüştü; asiller sınıfı çıktı ortaya, kastlar oluştu.

Asalet konusunda da, cinsiyetler arasında da, kendinizi inandırır, tarihsel süreci dikkate almazsanız, ciddi farklılıklar bulunduğunu ileri sürebilirsiniz. Kanımca Bamsı Beyrek bu konuda güzel bir örnek.

## **Bamsı Beyrek Masalı**

Dede Korkut masallarından Bamsı Beyrek özetle şöyle: Bamsı Beyrek ile Banıççek beşik kertmesidirler, ancak birbirlerini tanımamaktadırlar. Aynı ayrı avlanırlarken yolları kesişir, aralarında anlaşmazlık çıkar. Güreşe tutuşurlar. (Güreşleri düello niteliğindedir.)

Bamsı Beyrek'in kırk yiğidi, Banıççek'in kırk ince belli kızı güreşi seyretmektedir. Bamsı Beyrek çok uğraşır ama güreşi kazanamaz; ne yapsa Banıççek cevabını vermektedir. Güçleri denktir.

Bamsı Beyrek kırk yiğidinin kendisini ayıplamasından korkar, tutup Banıççek'in emceğini (göğsünü) sıkır. Bu durumdan rahatsız olan Banıççek bir an duralayınca, Beyrek dalıp tuş eder onu.

Bamsı Beyrek güreşi kazanmıştır. Ama nasıl? Banıççek'i kadınlığıyla vurarak kazanmıştır. Beyrek bence, kadını kadınlığıyla vurmıştır. Başlangıçta güçleri denkti. Beyrek

küçük bir farklılıktan, rakibinin bir cinsel özelliğinden yararlanarak onu yendi. Aslında, Banıççek de erkeklere özgü bir özellikten yararlanıp belden aşağısına vursaydı Bamsı Beyrek'i yenebilirdi. Ama ayıp olurdu, Bamsı Beyrek de ayıp etmiştir.

Galiba Bamsı Beyrek'in bu tavrını, bilinçli veya bilinçsiz olarak pek çoğumuz sürdürüyoruz. Beyrek ne yaptı? Kadını kadınlığıyla vurdu. Eğer bugün biz, sadece kadın olduğu gerekçesiyle bir elemanımızı yükseltmezsek ya da kreş açmak zorunda kalmamak için belirli sayının üzerinde kadın işçi çalıştırmazsak, Beyrek gibi kadınları kadınlıklarıyla vurmuş oluruz.

Kültürümüzün müstesna öğelerinden birisi olan Dede Korkut masallarındaki tüm diğer mesajlar gibi, Bamsı Beyrek masalında da derin, zengin ve ince bir mesajın verildiği kanısındayım. Kıssadan hisse:

### *Zekada veya güçte*

*kadınlarımızla başa baş olmaktan gocunmayalım; ve Kadınlarımızı kadınlıklarıyla vurmayalım.*

Bamsı Beyrek ile Banıççek sonuçta evlenirler.

Masallarda veya gerçek yaşamda Bamsı Beyrekler, eşlerinin gücünden rahatsız olmamalı, eşlerinin gücünü kendi şereflerini tehdit eden bir şey olarak görmemeliler. Dilerim bu gelecekte gerçekleşir. Ancak az sayıda da olsa geçmişte bunu gerçekleştirenler oldu. Örneğin babam.

## **Annemin Değeri Babamın Şerefi**

Babam, Birinci Dünya Savaşı yıllarında anasız babasız

büyümüş bir çocukmuş. Üniversitede okuyamamış. Kendi imkânlarıyla sanat okulunu bitirip dökümcü olmuş. Hatırladığım kadarıyla kendine son derece güvenen bir insandı.

Babam, üniversite mezunu (İstanbul Edebiyat Fakültesi mezunu) bir kızla, annemle evlendi. (Evlendiler.) Evliyken annem, babamın da desteğiyle Hukuk Fakültesi'ni de bitirdi; yıllarca hem öğretmenlik hem avukatlık yaptı.

Sanat okulu mezunu bir erkek, iki fakülte mezunu bir kadın. Şimdi beklenir ki bu erkek, bu durumdan rahatsızlık duysun, eşiyle yarışa kalksın. Babam bunu asla yapmadı. Karısına değer verdi. Yüzüne karşı veya arkasından, onu hep övdü. Onunla gurur duydu. Bir anne veya baba, kendisinden daha tahsilli çocuğuyla nasıl gurur duyarsa, babam da annemle öyle gurur duydu.

Ben bu yönden babama çektim. Eşimin güçlü bir kadın olmasıyla, bilgili olmasıyla, istatistiği benden daha iyi bilmesiyle, yaşamda benden daha becerikli olmasıyla gurur duydum. (Ondan iyi yaptığım şeylerden ötürü o

da benimle gurur duyuyor.) Yalnız eşimle değil, annemle, kayınvalidemle, İffet hocamla, Işık hocamla, Yıldız hocamla, Türk ve dünya tarihindeki, bilim ve sanat tarihindeki güçlü kadınlarla, Nene Hatun'la, Bayan Curie'yle, Halide Edip Hanımla gurur duydum. Tarihimizde güçlü kadınlar olması, erkeklerin şerefine halel getirmez. Aile içinde de öyle.

Not: Eşim Doç. Dr. Zehra Yaşın Dökmen'in "Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar" adlı bir kitabı yayınlandı (2004, Sistem Yayıncılık). Konuyla

ilgilenenlere önermek isterim.

# 19

## SİNERJİ

Bir evlilikte çiftlerden birisi, eşinin değerinin, kendi değerine/şerefine zarar vermediğini düşünürse, o evlilik sinerjik olmaya hazır demektir. Bir şirkette, elemanlar iş arkadaşlarının değerinin, kendi değerlerine/şereflerine zarar vermediğini düşünürlerse, o işyeri sinerjik olmaya hazır demektir. Sinerji nedir?

Sinerji kısaca şu demek: Ortak bir sonuca katkısı olabilecek birkaç etkenin belirli bir etkileşim sonucunda, bu etkenlerden her birisinin tek tek sergileyebileceği etkilerin toplamından daha güçlü bir etki üretmeleri durumuna "sinerji" adı verilir. Başlangıçta daha çok tıp alanında ilaçların etkileşimi konusunda kullanılan bu kavram, günümüzde gelişim psikolojisinde (psiko--motor davranışların ortaya çıkmasında) ve örgütsel davranışların incelenmesinde önemli bir yere sahiptir. Sinerji günümüzde daha çok, ortak bir amaca yönelmiş insanların işbirliğini açıklamada kullanılmaktadır; ancak ortaya çıkışı da dikkate alındığında bu kavramı, aşağıda da belirtileceği üzere, doğayı, nesnelere dünyasını yorumlamada da kullanabiliriz.

Sinerji bir anlamda işbirliği yoluyla güç artırımı demektir. Diyelim ki bir kişi "a" kadar enerji kullanıp "5"

miktarında üretim gerçekleştiriyor, ikinci kişi de böyle. Ancak bu iki kişi işbirliği yaptıkları zaman, yine her biri 'a' kadar enerji harcayacak, ancak toplamlarında  $5 \times 2 = 10$  kadar değil, 10'dan fazla, söz gelişi 14 düzeyinde üretim gerçekleştirebileceklerdir.

İki kişi sinerji sergilediklerinde, bazen enerjiden, bazen malzemededen, bazen zamandan tasarruf edebilirler, sonuçta da üretimlerinin bazen kalitesi, bazen miktarı, bazen de her ikisi birden artar.

Sinerji kurumları ileriye götürür. Eğer bir işyerinde, bir ailede veya bir ülkede sinerji varsa gelişme kolaylaşır, takım olmak, "biz" olmak kolaylaşır.

Sinerjik iletişimde her zaman enerji tasarrufu, üretim artımı gözetilmemelidir. Bezen birkaç kişinin mutluluğu, dostluğu paylaşımları, bir tür sinerji sayılabilir. Bir zamanlar çok beğendiğim bir karikatür görmüştüm. Ne yazık ki şu an elimde yok. Sanırım Balkan ülkelerinden bir sanatçıya aitti. Bu karikatürü betimlemek istiyorum:

### **Bir Karikatür: Dostumsun**

Boyları, yaşları, kiloları eşit iki mahkum vardı karikatürde. Çizgili mahkum elbisesi giymişlerdi. Her ikisinin de ayak bileğine zincirle bağlı bir demir küre gözükiyordu. (Bu demir küreler, günlük yaşamında mahkuma eziyet olsun diye konulmuştur.) Şimdi her bir mahkum kendi küresini taşımak zorundadır. Ancak bu iki mahkum birbirlerinin kürelerini taşıyorlar. Bu durumda fiziksel anlamda hiçbir şey değişmiyor. Kendi kürelerini taşıyalar aynı enerjiyi harcayacaklar. Fiziksel anlamda bir sinerji yok. Ama duygusal anlamda müthiş bir sinerji, inanılmaz bir paylaşım var. Bu mahkumlar, kendi kürelerini taşımak yerine birbirlerinin kürelerini taşıyarak birbirlerine "Sen benim dostumsun" mesajını veriyorlar. Bu mahkumlar ortak bir kaderi paylaşmak zorunda olabilirler. Birbirlerinin kürelerini taşıdıkları zaman kaderlerine yeni bir

boyut katıyorlar. Bizlere verdikleri mesaj belki de şu: Yapılabilecek bir şey kalmamış gibi görüldüğünde, yine de yapılabilecek bir şeyler vardır. Yaşamın ayağınıza, sırtınıza vurduğu yükü, bazen düşüncelerinizle, duygularınızla hafifletebilirsiniz. Ben böyle yorumladım bu karikatürü. (Ellerinde karikatürün kopyası olan dostlarımın göndermelerini rica ediyorum. Böyle bir karikatür çizebiliriz; ancak sanatçının imzası olmadan uygun olmaz.)

Yukarıda dile getirilen karikatürde iki insanın sinerjik iletişimi, ürün veya para değil, dostluk üretiyor. Hem ürün hem dostluk üreten bir başka sinerjik iletişim de imece.

*Yapılabilecek bir şey kalmamış gibi görüldüğünde,  
yine de yapılabilecek bir şeyler vardır.*

*Yaşamın ayağınıza, sırtınıza vurduğu yükü,  
bazen düşüncelerinizle, duygularınızla hafifletebilirsiniz.*

## **İmecede Sinerji**

Geleneksel kültürümüzde "imece" adı verilen bir etkinlik vardı. (Azalmakla birlikte hâlâ yaşıyor.) Bir kadın, tarhana, tavudka, kurut, yatak--yorgan gibi kışlık hazırlıklarını tek başına diyelim on beş günde ancak yapabilecektir. Mahalle veya köydeki on kadın, sırayla her gün bir evde toplanır, maniler, türküler söyleyerek, on beş günlük işi bir gün içinde yapıverirlerdi. İmece denilen bu etkinlisin, bir sinerjik etkileşim olduğunu düşünebiliriz.

İmecede zaman tasarrufu olabilir, farklı bilgilerden, farklı bakış tarzlarından ötürü, ürünlerde kalite artışı görülebilir. Bunlar olmasa bile imece, en azından katılanlar arasında birlik ve beraberlik duygusunu artırabilir, yalnızlığı giderebilir.

# Doğada, Nesnelerde, Sandalyede Sinerji

Sinerjik etkileşim yalnızca insanlara özgü de değil. Hayvanlar da bunu beceriyorlar. Örneğin arılar, karıncalar, aslanlar... Belki bazı nesnelere işlevleri de bir tür sinerjik etkileşim sayılabilir. Bu düşünceden hareketle, doğada, nesnelere, örneğin bir sandalyenin bacakları arasında bir tür sinerji bulunduğunu söyleyebilir miyiz? Sinerji, işbirliği/dayanışma yoluyla güç artırımı demektir. Bir sandalyeyi oluşturan parçalar, bir araya geldiklerinde, tek başlarına oldukları zamana kıyasla daha işlevsel olurlar.

Bir sandalyenin ortasına otursanız ve ayaklarınızı yerden kaldırırsanız, dört baceden her biri sizin ağırlığınızın yüzde 25'ini taşır. Eğer bu dört baceden birisini kesersek, vücudunuzun yüzde 25'i değil, tümü birden devrilir yere. Bu durumda şunu düşünebilir miyiz: Sandalyenin her bacağı, ağırlığınızın hem yüzde 25'ini hem yüzde 100'ünü taşımaktadır. (Bu durum, kuantum fiziğindeki, bir elektronun aynı anda iki farklı enerji durumunda bulunabileceği bilgisine benzemektedir.) Bunun yanı sıra, sandalye, her bir bacağının tek tek taşıyabileceği yükün dört katından fazlasını taşımaktadır.

*Bir sandalyeyi oluşturan parçalar,*

*bir araya geldiklerinde, tek başlarına oldukları*

*zamana kıyasla daha işlevsel olurlar*

Bütün bunlara baktığımızda, sandalyenin dört bacağı arasında muhteşem bir sinerji bulunduğunu düşünebiliriz.

Sandalye örneğinden yola çıkarak, doğadaki ya da yapay çevredeki pek çok şeye bu gözle bakmak mümkündür. Ekolojik dengede de bir tür sinerji bulunduğunu düşünebiliriz. Coğrafi koşullar, bitkiler ve hayvanlar, karşılıklı dayanışma içinde, tek başlarına yapamayacakları olağanüstü bir şey yapmakta, büyük bir güç ve güzellik yaratmaktalar.

## **Evlilikte Sinerji**

Bir çiftin evliliklerindeki payları yüzde kaçtır? Yüzde 50-50 mi? Tam değil. Kadının evlilikteki payı hem yüzde 50 hem yüzde 100'dür. Erkeğinki de öyle. Sandalye örneğine benzer şekilde. Eğer kadının ve erkeğin evlilikteki payları yüzde 50 ve yüzde 100 olmazsa, sözgeleşi yüzde 51 ve yüzde 49 olursa o evlilik sağlam durmaz. Sandalyenin bacaklarından birisi diğerlerinden uzun olursa, o sandalye de sağlam durmaz.

Bir kadın ile erkek arasındaki sinerji, hem biyolojik anlamda çoğalmaya hem de mutluluğa yol açar.

## **İşyerinde Sinerji**

İşyerlerinde, bireyler ve birimler arasında sinerji bulunmalıdır. Ancak bunu her zaman görmek mümkün olmuyor. Bazı şirketlerde üretim biriminin, zaman zaman kendini fazla önemsedğini, en azından satış biriminden üstün gördüğünü duyabilirsiniz. Aynı anda satış biriminin de kendini üstün gördüğünü, "Ben satamazsam onların üretmesi neye yarar, depolar dolar taşar, üretimi kısmak zorunda kalırlar" dediğini işitebilirsiniz. Üretim ve satış birimlerinin bu tavırları sinerjik değildir.

Acaba bir şirketteki birimleri sandalyenin bacakları gibi düşünebilir miyiz? Diyelim ki bir şirkete ait üretim, pazarlama, bilgiişlem ve insan kaynakları bir sandalyenin dört bacağı gibi bir bütünü oluşturmaktadır. Her birinin bütün içindeki payı yüzde 25'tir ve yüzde 100'dür. Sandalyenin dört bacağından hangisinin diğerlerinden daha önemli olduğunu söyleyemediğimiz gibi, bir şirketi oluşturan birimlerden hangisinin diğerlerinden daha önemli olduğunu da söyleyemeyiz. Tek başlarına önemli bir işlev sergileyemeyecek olan birimler, bir araya gelip sinerjik bir iletişim oluşturdıklarında, büyük bir güce sahip bir şirket ortaya çıkarabilirler.

Giderek artan bir şekilde iş dünyasında sinerjiden, ekip olmaktan söz ediliyor. Ekip olmak önemli şüphesiz. Ancak ekip olmayı olmazsa olmaz bir şart kabul etmek, ekip olamayanların işe yaramaz olduklarını düşünmek, her halde bir abartı olsa gerek. Her konuda olduğu gibi bu konuda da aşırılıktan kaçınmak, gerektiğinde istisnaları kendi sınırları içinde değerlendirmek doğru olmalı. Yerine göre yöneticilerin, ekip çalışmasına yatkın olmayan kişileri, kendi yetenekleri ve tercihleri doğrultusunda, bireysel olarak çalışabilecekleri işlere yönlendirmeleri yararlı olabilir.

Moreno'nun Sosyometri'sinde, birlikte çalışan, yaşayan insanlara, kiminle birlikte çalışmak, yaşamak istedikleri sorulur\*. Araştırmalar, karşılıklı olarak birbirlerini seçen kişilerden oluşan ekiplerde verimin arttığını, hata oranının düştüğünü göstermektedir. Bu konudaki klasik çalışmalar ışığında yeni araştırmalar yapılmasında, günümüzde işyerlerinde pek dikkate alınmayan sosyometrik tercihlere önem verilmesinde yarar vardır. Sinerjik etkileşim için, ekip olabilmek için, çalışanların sosyometrik tercihlerinin

sorulması, bu alanda yeni ufuklar açabilir.

\* Moreno, (1962) Sosyometri ve Psikodrama, Dökmen, Ü., Sistem Yayıncılık, 2003

# 20

## **YILDIRMA (MOBBING), İŞYERİ FOBİSİ, KURUM DEPRESYONU**

Genellikle küçük sorunlar bir araya gelir, önemli sorunlara yol açar, bunlar da sinerjik etkileşimi, ekip olmayı zorlaştırır veya imkânsız kılar. Küçük birikimler büyük patlamalara, damlalar sellere sebep olur. Küçük birikimlerin yol açtığı büyük sorunlardan üç tanesinin adını belirtecek olursak şunları sıralayabiliriz: Yıldırma, kurum depresyonu ve işyeri fobisi. Bunlar, birbirlerinden bağımsız olarak ortaya çıkabilecekleri gibi, birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde de görülebilirler.

Söz konusu bu üç kavramı, gelecek kitapta ayrıntılı olarak ele alacağız. Şimdi kısaca, niteliklerinden ve bunlara ilişkin araştırmamdan söz etmek istiyorum.

Mobbing karşılığı olarak dilimizde ilk kez "İşyerinde duygusal taciz" denildi; daha sonra ben "İşyeri zorbalığı" ifadesini kullandım. Son olarak meslektaşlarımla "yıldırma" kelimesi üzerinde karar kıldık. Yıldırma kısaca şu: Bir işyerinde, bir apartmanda veya bir mahallede birlikte yaşayan bir grup insan, çok küçük bazı

farklılıklarından ötürü (bu farklılıklar, ille de olumsuz özellikler olmak zorunda değildir), içlerinden birisini, bilinçli/kasıtlı olmaksızın kurban olarak seçerler ve giderek artan bir tempoda onu beceriksiz, geçimsiz olarak algılamaya başlayıp itici davranışlarıyla bu kişiyi gerçekten de beceriksiz, geçimsiz, mutsuz, sorunlu bir insan haline getirirler; o kişiyi psikolojik ve fiziksel anlamda ciddi olarak zedelerler.

İşyeri fobisi kavramı tarafımdan ortaya atıldı. Okul fobisine benzer bir oluşumun işyerlerinde de ortaya çıktığı kanısındayım. Çeşitli nedenlerden kaynaklanabilecek işyeri fobisinin niteliği ve ülkemizdeki yaygınlığı araştırılmaya değer bir konudur. Yıldırma ve işyeri fobisi konusundaki araştırmaya temel oluşturmak üzere İnternet'te [www.isyerifobisi.com](http://www.isyerifobisi.com) adlı bir site oluşturduk. Bu siteye girip yıldırma konusunda çevrenizde gözlediğiniz veya başınızdaki geçmiş olayları anlatarak ve işyeri fobisiyle ilgili ölçeği doldurarak, veri toplanmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Lütfen İnternet'te

[www.isyerifobisi.com](http://www.isyerifobisi.com) adlı siteye bakınız.

Bilimsel literatürde kurum/örgüt depresyonu (organizational depression) adı verilen şey, ana çizgileriyle bireyin depresyonunu hatırlatır nitelikte. Kimi kurumlarda ortaya çıkan kurum depresyonunda, kurumdaki genel havada umutsuzluk vardır; elemanlarda kurumu değersiz görme, kurumu ve birbirlerini suçlama eğilimi yaygındır. Özellikle kurumun geleceğine ilişkin motive edici beklentiler yoktur, karar verme sıkıntısı vardır.

Kurum depresyonu içinde bulunan kurumlarda, dilimizdeki ifadesiyle kurum üyelerinin üzerine ölü toprağı serpilmiş gibidir. Vizyon ya hiç yoktur ya da unutulmuştur. Kurum genelde yeniliklere açık değildir. Yeni katılan bir kişi, henüz depresif havaya kapılmamış olsa ve herhangi bir yenilik önerse, diğer üyelerin tepkileri genelde "İlginç, ama bizde olmaz; genel müdür sıcak bakmaz; daha önce denedik olmadı" şeklindedir. Bu tür kurumlarda ne önerirseniz önerin, ne hikmetse daha önce bir kere denenmiş (!) ama işe yaramamıştır. Kısacası yapacak bir şey yoktur.

Kurum depresyonu, ölçülebilir, teşhis edilebilir bir sorundur. Giderilmesinde, bilişsel--davranışçı yaklaşımdan ve hobi terapiden ağırlıklı olarak yararlanılabileceği görüşümdedir.

# 21

## HOBİ TERAPİ

Okuma terapisi (biblioterapi), filmterapisi (sineterapi) adı verilen yaklaşımlar var. Birincisinde belirli kitapları okuyan, ikincisinde ise film izleyen bir grup bunu bir uzmanın denetiminde tartışır. Söz konusu uzmanın, etkileşim grupları konusunda bilgi sahibi bir psikolog, psikiyatrist veya psikolojik danışman olması gereklidir. Bu yaklaşımlar, tedavi amaçlı uygulanabileceği gibi, rehberlik/psikolojik danışma kapsamında ruhsal gelişim sağlamak amacıyla da kullanılabilir. Kullanım amacı ne olursa olsun, grubu yönetecek liderin psikoloji, rehberlik veya psikiyatri alanında uzman olması vazgeçilmez şart olmalıdır. Bu alanlar dışında uzmanlaşmış kişilerin yönetecekleri tartışma grupları da şüphesiz yararlı olabilir, ancak başka bir şey sayılır; biblioterapi veya sineterapi sayılmaz.

Bir süredir, kişilerarası iletişimle ilgili seminerlerimde, konferanslarımda zaman zaman astronomiyle, biyolojiyle ilgili kısa kısa bilgiler vermeye başladım.

Bazen de müzik eşliğinde, Büyük Patlama'dan (belki böyle bir şey var) bu yana evrenin, dünyanın oluşumunu anlatıyorum. Bu uygulamaya "Evreni Hatırlama Egzersizi" adını verdim. Bunların tümünün izleyicilere iyi

geldiğini, onları rahatlattığını, yaşama farklı bir gözle bakmalarını sağladığını, yaşama sevinçlerini artırdığını gözlüyorum. Bu gözlemlerden yola çıkarak ve biblioterapi, sineterapi kavramlarından esinlenerek "Hobi terapi" adını verdini bir yaklaşım ortaya koymayı düşünüyorum.

Hobi terapide, küçük gruplarda katılımcılara astronomi, biyoloji, arkeoloji, antropoloji, fizik, coğrafya gibi alanlarda veya el sanatları konusunda, herkes tarafından anlaşılabilir dilde, çoğunluğun ilgisini çekebilecek nitelikte bilgiler verilecek, küçük uygulamalar yapılacak, etkileşim grupları konusunda eğitim almış bir psikolog, psikolojik danışman veya psikiyatrist liderliğinde, grup üyelerinin duyguları--düşünceleri ele alınacaktır.

İnsanlar, coğrafya okuyor, teleskopla gözlem yapıyor veya el sanatlarıyla uğraşıyorlar; bunlar zaten hobi terapi oluyor diye düşünülebilir; ancak bu doğru olmaz. Bu tür uğraşlar, hobiler, uğraşana iyi geliyor olabilir, belirli bir terapötik etkileri bulunabilir. Ama burada söz konusu olan terapötik etki, kontrol altına alınmış, sistematik hale getirilmiş bir etki değildir; tesadüfi niteliktedir. Bu yüzden biyoloji okumayı, hobi edinmeyi, hobi terapi saymıyoruz. Hobi terapide, sistematik bir tarzda psikolojik müdahale, liderin bilinçli bir katalizörlüğü söz konusudur. Hobi terapinin işleyişi genel çizgileriyle şöyle olmalıdır:

Grup, etkileşim grupları konusunda uzmanlaşmış bir ruh sağlığı uzmanının liderliğinde toplanır. Astronomi, biyoloji... konularında yetişmiş bir uzman, grubun anlayacağı dilde bilgiler verir; veya grup lideri, astronomi, biyoloji... uzmanlarınca hazırlanmış bilgileri okuduktan sonra gruba aktarır; ya da grup üyeleri biblioterapide

olduğu gibi grup öncesinde bu bilgileri kendileri okurlar. Bunun zerine lider grup içinde paylaşım başlatır. Üyeler edindikleri bilgilere ilişkin duygularını, izlenimlerini paylaşırlarken, lider belirli psikoterapi/psikolojik danışma yaklaşımlarına uygun olarak grubu yönetir. Örneğin psikodrama yapabilir veya bilişsel--davranışçı yaklaşımı uygulayabilir. Gerekli bulduğunda eklektik bir yaklaşım izleyebilir.

Hobi terapisinin iki temel işlevi olacaktır. Birincisi, astronomide, biyolojide veya el sanatlarında edinilen bilgiler, psikodramadaki ısınma aşaması gibi, grup etkinlikleri için bir ısınma sağlayabilir, ikincisi, belki de daha önemlisi, katılımcıların, kendileriyle uğraşmaktan uzaklaşıp dış dünyaya ilgi göstermeleri, ilgi alanlarını, dolayısıyla yaşam alanlarını genişletmeleri sağlanabilir. Her iki işlev de ruhsal gelişime katkıda bulunacak niteliktedir.

Büyük bir ihtimalle hobi terapisinin en etkili yanı, katılımcıların, yaşamı ilginç ve heyecan verici bulmaları, dış dünya ile iletişimlerini arttırarak ruhsal sorunlarından uzaklaşmaları olacaktır. Ruh sağlığı ile dış dünyaya ilgi duyma arasında karşılıklı etkileşim bulunduğunu düşünebiliriz. Kişinin ruh sağlığı bozulduka dış dünya ile etkileşimi de azalacaktır. Aynı anda dış dünya ile etkileşimin azalması da ruh sağlığını bozucu bir etkiye sahiptir. Yoğun ruhsal sorunları olan kişilere hobi terapisinin yarar sağlayacağını herhalde düşünemeyiz. Ancak hobi terapisinin bir tür koruyucu ruh sağlığı işlevine sahip olacağını, dış dünya ile sağlıklı etkileşim içinde bulunan bir kişinin ruh sağlığının bozulma ihtimalinin -sıfır olmasa da- azalacağını düşünebiliriz.

Hobi terapi, günlük yaşamda karşımıza sk sık çıkan, bazen ise hiç çıkmayan küçük Şeyleri fark etme ve heyecan duyma ihtimalimizi artıracaktır. Belki de yaşamımızın süresine ve kalitesine katkıda bulunacaktır. Eğer bu olursa, yaşamda küçük Şeylerden büyük kazançlara giden yolda bir tür sinerji de yaratmış oluruz.

Hobi terapinin niteliği ve işlevleri konusunda oğrencilerimle program geliştirmeye ve deneysel araştırma yapmaya çalışıyoruz.

# SONSÖZ

Küçük Şeyler'de her zaman söylediğim bir şeyi tekrarlayarak kitabı bitirmek istiyorum. Çocuklarınızı eğitirken bazı hatalar yaptığınız için sakın kendinizi suçlamayınız. Ana babaların sayılabilir miktarda hataları vardır; ama sayılamayacak kadar artıları vardır. Çocuklarınız için nice şey yaptınız; hepsinden önemlisi sevdiniz onları. Sayılabilir miktarda hatanız var diye, binlerce, onbinlerce artınız çöpe gitmesin. Önemli olan, gelişmek ve fark edilen hataları tekrarlamamaktır. Fransızların dediği gibi, başkalarına çiçek atınız ama bu konuda da -her konuda da- arada bir de kendinize çiçek atınız.

Dağlarda, koparılmamış bütün çiçekleri, koparmadan sizlere hediye ediyorum. Görüşmek üzere.