


Kalbin Mutluluk Rehberi

Mutlu Olmanın Yolları

BETÜL ERDOĞAN



© AKİS KİTAP Tüm yayın hakları yayınevine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılmaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

 Mutlu Olmanın Yolları / Betül Erdoğan
Akis Kitap

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay

Editör : İbrahim Özbay

Kapak Tasarım : Gökhan Koç

İç Tasarım : Yeliz Yıldız

Baskı-Cilt : Kilim Matbaacılık

0212 613 09 35

Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri

1. Baskı : Şubat 2010 İstanbul

ISBN : 978-605-367-032-2

Yayıncı Sertifika No :12542

AKİS KİTAP / Kitap Yayıncılık A.Ş.

Merkez Mah. Konut Sk. No: 9 / 1 Mahmutbey / İstanbul

Tel: 0212 445 00 45

Fax: 0212 445 00 90

www.akiskitap.com / www.kitaplif.com

akis@akiskitap.com

Kalbin Mutluluk Rehberi

Mutlu Olmanın Yolları

BETÜL ERDOĞAN



Betül Erdoğan

Eğitimci ve yazar Betül Erdoğan İzmir doğumludur. Aktif olarak 'eğitimcilik' yapıyor. Genç Gelişim Dergisi yazarlarından. 'Aktif Öğrenme Teknikleri', 'Anne-Babaların Çocuk Eğitimleri', 'Aile İçi İletişim ve Etkileşim', 'Etkili İletişim Becerileri', 'Aile Rehberliği' ve 'Eğiticinin Eğitimi' konularında seminerler vermekte.

Evli ve 1 çocuk annesidir.

İletişim:

betulbetul35@hotmail.com

NEFESSİZ HAYATLARDAN GÜL BAHÇESİNE YÖNELEN HAYATLARA

Arayışlarla doludur, hayat!

Kendini bulamayan insanın her zaman arayışı devam edecektir. Aradığı huzurdur, esenliktir. Kendisini bulmakla mutmain olacaktır.

Daralan gönlü, bunalan anlayışı, buğulaşan bakışı, belirsizleşen görüşü, boğazlarda düğümlenen nefessizliklerini giderecek 'gül bahçesi' arayışı ancak insanı rahatlatacaktır.

Bu satırlar yazılırken 'gözyaşı' vardı. Kitap okunurken kitabın içindeki satırlar içinde yaşamak insanı öyle ayrı dünyalara götürdü ki!

Taa yürekte kopan nağmelerdi, bu sızlayış...

Hıçkırıklara yönelik vardı.

İnsanı 'halden hale sürükleyen hepsi yaşamın içinden ve hep bizden bir şeyler' vardı kitabın içinde!

'Aşk'ın kırık güftesi' dokunmuştu, o satır aralarına!

Kimi zaman hüznün vardı, kimi zaman neş'e!

Hepsinin içinde de bir arayış vardı, huzura ve esenliğe doğru!

Bulunur muydu, yaşanılır mıydı, bilinmez! Ama bilinen bir hakikat vardı ki, yazılanlar ve resmedilenler tamamen yaşamın inceliklerini dokuyan bir ruha sahipti.

O yüzden değil miydi ki, insanlar kendilerinden bir şeyler buluyorlar, kendilerini o arayış ırmağına veriyorlardı.

O yüzden değil miydi ki, insanlar zahmetli de olsa o yolculuğa katlanıyorlardı.

O yüzden değil miydi ki, insanlar aslında hep kendilerini ve özlerini bulmaya yolculuk yapıyorlardı.

Aldanışlar vardı, belki! Sessizliğe gömülen, ifade edilmesinden çekinilen, korkulan...

İlişkiler kurulurken bazen bazı hususlar ifade edilememiş olabiliyordu. Dil ve yürek kilitleniyor, aslında söylenmesi gerekenler bu kilit yüzünden açığa vurulamıyordu. Açığa vurulamayanlar yahut ifade edilemeyenler ileride belki de 'musibet' oluşturacak, 'güvensizlik kaynağı' sayılacaktı.

Anlamadan yıkmak gibi bir çözüm vardı, belki! Lakin bu '**aciz aşıkların çözümü**'ydü. Ya da her şeyi madde planında gören '**mana yoksullarının çözümü**'ydü. Her şey bir şekilde sona erdirilebilirdi. Yok edilebilir, yakılabılır, tüketilebilirdi. Mümkündü...

Ama aslında yaşanan hiçbir şey yalan değildi. Her şey kişinin yüreğini tuttuğu kadar gerçektir. Tamamen samimiyetle yaşanmış, kişinin özünü bildiren mana iklimini kuşanmış ve hayata farklı pencereden bakmayı sunan bir yaşayıştı..

Herhangi bir kaza yaşandığında ilk aklı gelen 'Neden oldu?' şeklindeydi, yaklaşımımız! Etkilenmişliğin verdiği acıyla insan sorgulamaya, suçlamaya ve tüketmeye eğilimli oluyordu.

Dünyanın en kolay sonucu tüketmekti. Anlayışı, bakışı ve yaşanılanları tüketmek ve anlamsız kılmaktan daha büyük hüznün ne olabilirdi ki!

Taraflar için ayrı ayrı **'beklentiler, umutlar, arayışlar, yönelişler, yaklaşımlar'** vardır elbet! Her taraf kendi arayışını sonuçlandırmaya, kendine yönelik beklentilerini görmeye odaklanmıştır. Bu odaklanma insanın bir limandan başka limana geçişlerine de sebep olabilirdi. Belki en önemli risklerinden bir tanesi buydu. Kişi aradığını buluncaya kadar kendini ve hayatını rahatsız etmeye devam edecekti. Bu durum kendisini mutlu ederdi yahut etmezdi, insanın sonuçla işi yoktu. İlla ki, adres belli olmalıydı. Sonuçlar mutlu ederse, sorun yoktu!

Peki ya sonuçlar kişiyi tatmin etmezse ne olacaktı? O zaman içinde bulunulan liman bütün yaşanmışlara, temel değerlere, umutlara, ümitlere, uğrunda dökülen gözyaşlarına, yapılan onca fedakarlıklara rağmen tamamen yıkılma tehlikesi yaşayacaktı. Yaşardı, çünkü genelde insanımız işin içine masum suskunluklar ve yalanlar giren her ilişkiyi yıkar atardı. Çözümdü ya da değildi. Tatmin çizgisinin olumsuz ve olumlu olanı vardı. Negatif değerle işi çözümlenmeye, heba etmeye, yakmaya ve yıkmaya çalışmakta bir sonuçtu. İşler beklenen şekilde gitmeyebilirdi. Bir şeyler sanıldığı gibi olmayabilirdi. Lakin bitirmek, yok etmek ve tükenmesine izin vermek doğru muydu? Her şey bu kadar kolay olabilir miydi?

Oluyordu, işte! Hayatın içinde bu tarz örnekleri görmek mümkündü.. İnsanlar sevgileri ve aşkları için o kadar da uzun boylu sonsuz bir müsamahaya, hoşgörüyeye açık değildi. Belirli kriterlerinize uymayanlara, kırmızı çizgilerinizi ihlal edenlere bir şekilde haddini bildirirdiniz ve 'yoksulluğu içinize gömerdiniz!'

'Yoksulluk içimizdeydi' esasen! Bakışlarımız ve değer yargılarımız hep **'belirlenmiş, ölçümlenmiş, sınırlanmış kalıplara konmuş'**tu. Hal böyle olunca da 'irade dışında **gerçekleşenler**'e tam bir isyan halini yaşamaktan ve yaşatmaktan geri durmuyor olunacaktı.

Tam bir tatminsizlik oluşturacak bu halden insan bir türlü vazgeçmiyordu. İlla ki, bir şeyler adına ne denilirse denilsin beklendiği gibi gitmediğinde kökten yakılmalıydı, yaşanılanlar yok sayılmalıydı. Bu minik dünyası değil miydi, insanın yıkıcı etkiye sahip duygusu!

Bütün sevgi ve aşklarda bir **'fetret devirleri'** olur. Duyguların, durumların, yaşanılanların sorgulanmaya çekildiği ve durağanlığın yaşandığı bir dönemden bahsediyoruz.

Yapmak, inşa etmek, tamir etmek, düzeltmek, güzelleştirmek ve yaşanılanların şokunu giderip daha güzel bir yaşama dönüştürmek en zor olanı, belki ama insanımız bu zor yola girebildiği ölçüde aşkına anlam katacaktır.

Elinizdeki eser, tamamen daralan, bunalan hallere bir nefes; yıkılmış, yakılmış gönüllere bir ferahlık oluşturacak **'yol haritaları'** ile dolu. Her insanın yaşadıkları kendine özel ve sadece kendi dünyasında değer buluyor.

Hiç kimse adına karar vermek ve hiç kimsenin özel durumunu bilmeden değerlendirmek doğru değil! Lakin bu yol haritalarının her biri ayrı ayrı her insanın kendine özel yorumlayacağı şekilde, şiir tadında sunulmuş..

Yazarımız kitabın **'takdim yazısı'**nı arzu ettiğinde heyecanlanmıştım. Kitabı tamamen okuyup bitirdiğimde halden hale çevrilmiştim. Bu kitabı tamamladığımda çok karmaşık duyguları yaşadığımı gördüm.

Heyecanlandığımı, enerji kazandığımı, hüzünlendiğimi, ağladığımı görmüşlüğüm bir başka gelmişti. Bu kitap '**insana dair**' di. Hayatın içindendi. İnsandandı. Hayatın her yönünü kuşanmıştı. Kuşanmışlığıyla bizim ruhumuzu da kuşattı.

Betül Hanım'a içtenliği, samimiyeti, yaklaşımının berraklığı, anlayışının duruluğu ve güzelliğini yansıttığı bu eseri için çok teşekkür ederiz.

Ebedi hayatı kuşanan sevgilerin yaşandığı güzelliklerin sizleri kuşatması dileklerimizle...

Abdüllatif Erdoğan
İstanbul 2010

SÖZÜN HASI GÜL KOKUSU

İnsan hayat mücadelesi içinde lüzumsuz pek çok insanla muhatap olmak, birçok problemle mücadele vermek, bütün bunların getirisi olarak da stresli günler geçirmek zorunda kalır. Kendini yabani otların bittiği, yüreğine de gözüne de hitap etmeyen sıkıcı bir bahçenin içinde nefes almakta zorlandığını hissederek yaşar.

İçinde güllerin yetiştiği, ruhuna ve bedene huzur verecek bir gül bahçesinin özlemini duyar.

Bazen hayata dair küçücük sözler bize unuttuğumuz değerleri hatırlatır. Bazen bir makale içinde bulunduğumuz karmaşadan çıkışın bir vesilesi olur.

Okuduklarımız, yaşamımıza yön verirken, sevgiyi yeniden hissettirir, katılaştan kalbimizi yeniden yumuşatır ya da hayatımızdaki en büyük eksikliğin sevgi olduğunu hatırlatır.

Gül bahçesine sahip olup burada nefeslenme şansına sahip olanlar bu kitabı okumayla sevgilerinin güzelliğini tekrar hissederek onurlanma şansına sahip olacaklar. İnsanlarla olan ilişkilerindeki olumlu ve olumsuz yanları hatırlayacaklar.

Böyle bir bahçede nefes almayı isteyenler ise sevgileri, güzellikleri yakalayabilmenin yollarını bulacaklar.

Kim bilir, belki de bir zamanlar âşık olup da aşkını aynı şekilde muhafaza edemeyenler aşklarına yeniden kavuşacaklar.

Bu kitabı hazırlarken, yaşamımızda ki pek çok anı yeniden yaşadık, hüznü ve mutluluğu hatırlarken yaşananları yeniden irdeleme ve böylece yapılması ya da yapılmaması gereken durumları sizlerle paylaşma şansına sahip olduk.

Paylaşmalarımızı sunarken gül bahçesinde nefes almanın tadına, huzuruna ve mutluluğuna vardık. Tamamen yaşanmış bir dünyadan bahsettik. Gündeme getirdiklerimiz, paylaştıklarımız 'hayattan işaretler'di. Ütopik ve hayali masallarla işimiz olmadı.

Gül kokusunun güzelliğini resmetmeye, bütün arılığı ve güzelliğiyle sunmaya çalıştık. Kendi özelinde mutlu olanların genel hayat planlarında da başarıya ulaştıklarının ifadesini sunduk.

Hep bir arayışın resmini çizmeye çalıştık. Bulduklarımıza sevindik, bulamadıklarımızla tükenmedik. İddia ediyoruz, siz de yaşadıklarınızla, yaşamak istediklerinizle ilgili kısacası sevgiye, aşka, başarıya dair çok şey bulacaksınız.

Sevginin, saygının, aşkın güzelliğinin hayatınızda yeniden yorumlanıp yeniden yaşanmasını arzu ederek paylaştık.

Gül bahçenizde huzurluca nefeslenmeniz dileklerimizle...

Betül Erdoğan

Gül Bahçesinin Sahibi

1. BÖLÜM

GÜL BOHÇASI

EN ÖNEMLİ ve DEĞERLİ ZAMAN

Ânı yaşamak diğer bir deyişle şimdiyi yaşamak; 'bir kimsenin bulunduğu zaman içerisinde, kendisini yaptıklarına tam olarak vermesi, geçmişin üzüntülerine ve geleceğin hayali düşüncelerine kapılmaması ve yaşadığı ânı bulması'dır.

İnsanların iç dünyasında yaşayıp çoğu kez paylaşmadığı problemlerden biri de içinde bulunduğu zamanın güzelliklerine yoğunlaşmamak ve bunun sonucunda bu güzellikleri görememek, anlayamamak ve böylelikle yeterince haz alamamak...

Yoğunlaşma probleminin altında yatan nedenlerden ilki 'geçmişin verdiği acıları unutmamak', sonraki ise 'gelecek yaşamı ile ilgili sürekli endişe içinde bulunmak' gibi görünüyor.

İnsanoğlu geçmişini ve geleceğini bir arada yaşayarak kendisine bu 'stres dolu yaşam' içerisinde ilave bir yük getiriyor, zihnini ve bedenini perişan ediyor.

Geçmişte kendi yaptığı hatalarla ya da uğradığını düşündüğü haksızlıklarla sürekli sorgulama halinde bulunup gelecekte de aynı hataları yapmaktan, aynı haksızlıklara uğramaktan korkarak yaşıyor.

İş dünyasında sürekli başarısızlıklarına yoğunlaşmaktan başarılı olmak için adım atmaya korkar hale geliyor. İç dünyasında yaşadığı ilişkilerden aldığı yaralardan dolayı sevgiyi tatmaktan ve paylaşmaktan uzak duruyor.

Her zaman mükemmel şekilde işleyen beyni, edinmiş olduğu bu olumsuz anlayış ile yaptığı işlere gerektiği ölçüde yoğunlaşmıyor, sonrasında kendisine olan güvenini de kaybedip başarısızlığı da beraberinde yaşıyor.

Sahip olduğu sevgi dolu yüreği, geçmişin acılarını silemediği için kendisine sunulan güzel aşkın da tadına varamıyor, kıymetini bilemiyor ve aşkını giderek tek düzeliğe sürüklüyor.

Zülfikar Özkan, 'Bilgelige Yöneliş' kitabında, "Geleceğe ait konuları şimdiki zamanda yaşayan kimse, bugünün ihtiyaçlarını karşılayamaz." diyor.

Yaşadığımız zamanı değerlendirme noktasında en büyük hatayı bize ait olmayan zamanlar üzerine kafa yorarak yapıyoruz. Ne geçmiş, ne gelecek ve ne de şuan bize ait olan anlar! Bize ait olan anlar, şimdiki anlar ve biz ya gelecekle ilgili rüyalar kurarak ya da geçmişle ilgili kâbuslar yaşayarak elimizdeki o güzel zamanın uçup gitmesine neden oluyoruz.

Penceremizin önünde açmış olan güllerden zevk alacağımız yerde ya ufkumuzun ötesinde tılsımlı bir gül bahçesi hayal ediyoruz ya da geçmişte yabancı otların bittiği tarlada yaşamaya devam ederek yaşam coşkumuzu bugüne veremiyoruz.

Geçmişle ilgili sıkıntıların unutulması elbette kolay olmayacaktır.

Esas olan yaşananlardan sorun çıkarmak değil çözüm yolu oluşturmaktır. Yaşanılan derslerle iyi bir planlama yapmaktır. İyi bir planlama için ise 'ânın hakkı'nı vermek gerekliliktir.

Çocukların yetişkinlerden daha çok mutlu olmasının tek nedeni; 'ânı yaşamaları'dır. Onlar geçmiş ve gelecek hakkında uzun uzun düşünmezler. Oyun oynarken, bir iş yaparken kendilerini tamamen o olaya verirler. Kısacası, bedenleri ile akıllarını aynı anda kullanırlar. Yetişkinler gibi bedenlerini ve ruhlarını farklı yerlerde bulundurmazlar.

Ne yazık ki yetişkinlerin çoğu beyinlerini kendilerini üzecekleri şeylere yoğunlaştırırlar ve bu nedendir ki güzelliklerin pek çoğunu algılamaktan uzak yaşarlar.

Bir düşünün bakalım... Sevdiğinizin yanındayken yaşadığınız güzel anların tadına varabiliyor musunuz, yoksa beyninizi olumsuzluklarla yorup bu özel tattan mahrum mu kalıyorsunuz?

Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanlarda tamamen ona (çocuğunuza) yoğunlaşıp onunla oynamaktan zevk mi alıyorsunuz, yoksa bu oyunlardan biran evvel kurtulup diğer işlere koşmanın fırsatını mı kolluyorsunuz?

Unutmayın; mutluluğun sırrı çevrenizde yaşanan güzellikleri algılamak ve bu güzelliklere yoğunlaşarak yaşamaktır. Siz de gökyüzüne bakıp kuşları, kırlara gidip çiçekleri algılayın.

Çocuklara bakıp safliklarını, doğallıklarını algılayın. İnsanlara bakıp güzelliklerini (mutlaka güzel tarafları vardır) algılayın. Algıladığınız geçmişte yaşadığınız acı anları hatırlatanlar olmasın.

En önemli ve değerli zaman, şu an içinde bulunduğunuz ve değerlendirebildiğiniz zamandır.

ÖMÜRLÜK YAŞANAN SEVGİLER

Alışveriş merkezlerini cıvıl cıvıl renkleri ile süsleyen özel günler vardır; 'sevgililer günü' gibi... Kimine göre birbirini anmak için bir vesile, kimileri için çok özel bir gün, kimileri içinde sadece ticari kazanç sağlamak için bulunan bir bahane.

Yüreğinde mutlu bir aşkı yaşayanlar güllerin, kırmızı afişlerin süslediği bu hoş mekânlara ağızları kulaklarına vararak bakarken, sevgiyi yaşamayanlar ya da ayrılığın burukluğunu yaşayanlar hüznünlü bir yüz ifadesi ile bakıp geçerler aynı camekânlardan.

Yılın bu gününde çoğu kafalarda "Hangi hediye alsam?" sorusu olur. Bütün bir yıl boyunca ihmal edilen, üzülen sevgiliye bir günlüğüne de olsa özel olduğunu gösterme amacı güdülür. Yıl boyunca üzülen sevgili yine de hep böyle bir günde ümit eder yeniden hatırlanmayı. Kim bilir, belki de bir günlük de olsa mutluluk oluşturur kendince!

Sabırla bekler bazen seven insan, kırılmaya, incitmeye dayanarak. Bazen beklenen güzel günler yaşanırken bazen de insan zamana yenik düşerek mücadele etmeye son verir.

Dünyalık işlerin değerini manevi değerlerden üstün tutarak sevgiyi hep yarına ertelenler karşısındaki insanın da bir tükenme noktası olduğunu ne yazık ki çok geç anlarlar.

Yaşadığı zaman dilimini anlamlandıramayanlar, iç dünyasından çok, dış dünyasını umursayanlar güzelim sevgilerin elleri arasından kayıp gittiğinin bile farkına varmazlar.

Kırlangıcın biri, bir adama aşık olmuş. Pencerenin önüne konmuş, bütün cesaretini toplamış, röfleli tüylerini kabartmış, güzel durduğuna ikna olduktan sonra, küçük sevimli gagasıyla cama vurmuş. Tık... Tık...

Tık... Adam cama bakmış. Ama içeride kendi işleriyle uğraşıyormuş. Meşgulumuş! Kimmiş onu işinden alıkoyan? Minik bir kırlangıç! Heyecanlı kırlangıç, telaşını bastırmaya çalışarak derin bir nefes almış şirin gagasını açmış, sözcükler dökülmeye başlamış:

- Hey adam! Ben seni seviyorum. Nedenini, niçinini sorma. Uzun zamandır seni izliyorum. Bugün cesaret buldum konuşmaya. Lütfen pencereyi aç ve beni içeri al. Birlikte yaşayalım.

Adam birden parlamış:

- Yok daha neler? Durduk yerde sen de nerden çıktın şimdi? Olmaz, alamam.

Gerekçesi de pek sersemceymiş:

- Sen bir kuşsun! Hiç kuş, insana âşık olur mu?

Kırlangıç mahcup olmuş. Başını önüne eğmiş. Ama pes etmemiş, bir süre sonra tekrar pencereye gelmiş, gülümseyerek bir kez daha şansını denemiş:

- Adam adam! Hadi aç artık şu pencere-ni. Al beni içeri! Ben sana dost olurum. Hiç canını sıkmam!

Adam kararlı, adam ısrarlı:

- Yok, yok, ben seni içeri alamam, demiş.

Biraz da kaba mıymış, neymiş lafı kısa kesmiş;

- İşim gücüm var, git başımdan.

Aradan bir zaman geçmiş, kırlangıç son kez adamın penceresine gelmiş:

- Bak, soğuklar da başladı, üşüyorum dışarıda. Aç şu pencereyi al beni içeri. Yoksa sıcak yerlere göç etmek zorunda kalırım. Çünkü ben ancak sıcakta yaşarım. Pişman olmazsın, seni eğlendiririm. Birlikte yemek yeriz, bak hem sen de yalnızsın, yalnızlığını paylaşıyorum, demiş.

Bazıları gerçekleri duymayı sevmezmiş! Adam bu yalnızlık meselesine içermiş. Pek bir sinirlenmiş:

- Ben yalnızlığımdan memnunum.

Kuştan onu rahat bırakmasını istemiş. Düpedüz kovmuş. Kırlangıç, son denemesinden de başarısızlıkla çıkınca, başını önüne eğmiş, çekip gitmiş.

Yine aradan zaman geçmiş. Adam, önce düşünmüş, sonra kendi kendine itiraf etmiş:

- Hay benim akılsız başım! Ne kadar aptallık ettim! Beklenmedik bir anda karşıma çıkan bir dostluk fırsatını teptim. Niye onun teklifini kabul etmedim ki? Şimdi böyle kös kös oturacağıma, keyifli vakit geçirirdik birlikte.

Pişman olmuş olmasına ama iş işten geçmiş. Yine de kendi kendini rahatlatmayı ihmal etmemiş. "Sıcaklar başlayınca, kırlangıcım nasıl olsa yine gelir. Ben de onu içeri alı, mutlu bir hayat sürerim." demiş.

Ve uzun bir süre, sıcakların gelmesini beklemiş. Gözü yollardaymış. Yaz gelmiş, başka kırlangıçlar gelmiş. Ama onunki hiç görünmemiş. Yazın sonuna kadar penceresi açık beklemiş ama boşuna. Kırlangıç yokmuş! Gelen başka kırlangıçlara sormuş ama gören olmamış. Sonunda danışmak ve bilgi almak için bir bilge kişiye gitmiş. Olanları anlatmış. Bilge kişi gözlerini adama dikmiş ve demiş ki:

"Kırlangıçların ömrü 6 aydır..."

Hayatta bazı fırsatlar vardır, sadece bir kez elinize geçer ve değerlendirmezseniz uçup gider! Hayatta bazı insanlar vardır, sadece bir kez karşınıza çıkar; değerini bilmezseniz kaçıp giderler! Ve asla geri dönmezler!

Dikkatli olun... Farkında olun...

Ve bir düşünün bakalım; acaba siz bugüne kadar pencerenizden kaç kırlangıç kovaladınız?

Günlük değil sonsuzluğu yakalayacağınız sevgiler yüreğinizi daima sıcak ve huzurlu tutacaktır.

GÜNÜMÜZÜN AŞKLARI

Erkek-kadın ilişkilerinde beraberliği güçlü kılan nedir, hiç düşündünüz mü? Sevgi mi? Yoksa aşk mı? Sevgi veya aşksa neden beraberlikler bu kadar çabuk bitmekte? O muhteşem dedikleri aşk nereye kaybolmakta? Günümüzde insanlar "aşkı yaşamayı seviyorum" düşüncesi altında bir o dala bir bu dala konmakta. İki günde biten duygularına da ne yazık ki "aşk" adını koymakta.

Bu kadar basit midir aşk ve ya sevgi kavramı? Bu kadar basit olsaydı, her özel varlığa veya kavrama duyduğumuz duygunun adını aynı kelimeler ile adlandırır mıydık? O özel değerler ki, onlara olan duygularımızı anlatırken; "Yaradan aşkı", "evlat sevgisi", "meslek aşkı", "okuma aşkı", "doğa sevgisi" gibi deyimleri kullanırız.

Sevginin anlamını bilmeyenlerden "seni seviyorum" sözcüğünü duymak ne kadar anlamlıdır, sizce? Bu sözcüğü gerçek anlamı ile kaç kişi kullanıyor acaba günümüzde?

Sevgi omuz omuza mücadele vermekse, iyi ya da kötü her şeyi birlikte paylaşmaksa ne çabuk vazgeçiyor insanlar birbirlerinden?

Dostlar için "kötü gün dostu" deyimini kullanırken, acaba sevgili içinde "kötü gün sevgilisi" deyimini mi kullansak?

Çevremdeki evliklere bakıyorum da ne kadar boşanma haberi alıyorum! Üstelik bunların bazıları uzun yıllar boyunca evli olanlar. Bu kadar zamandan sonra boşanmaların altında yatan nedenler gerçekten basit nedenler değil. Kısa sürede boşanmayı yaşayan çiftler ise ne yazık ki, biz birbirimize deli gibi aşığız diyerek evlenip ayrılanlar...

Sorun nedir dediğinizde aldığımız cevap hep aynı: "Şiddetli geçimsizlik!"

Peki, nereye gitti o güzel aşkınız? Nikâhla birlikte birbirinizi kaybetme korkunuzu mu yitirdiniz? Yoksa maddi egemenliği elinde olan iki insanın birbirine müdana etmemesi gibi problemler mi yaşadınız?

Yoksa, çoğumuzun görmezlikten geldiği, bir an için aklımızdan çıkan "saygı" yüzünden mi bu yaşananlar?

Başkalarına karşı düşünceli ve anlayışlı tutumlar sergileyerek çevremizdeki insanlar için örnek insan olmaya çalışırız. Bizim için değerli olan sevdiğimiz için ne yazık ki aynı özene göstermeden, hareketlerimizin sonucu nereye varır kaygısını yaşamaz, onlara karşı düşünmeden konuşarak, saygının hiçe sayıldığı ortamlar oluştururuz. Ardından da "seni seviyorum" sözcüğü ile gönüllerini almaya çalışırız. Peki, nereye kadar alabiliriz gönüllerini?

Her kırılma, her ilgisizlik unutulur mu bir basit sözcük yardımıyla?

ÇİÇEKLE SUYUN AŞKI

Günün birinde bir çiçekle su karşılaşır ve arkadaş olurlar. İlk önceleri güzel bir arkadaşlık olarak devam eder birliktelikleri, tabii zaman lâzımdır birbirlerini tanımak için.

Gel zaman, git zaman çiçek o kadar mutlu olur ki, mutluluktan içi içine sığmaz artık ve anlar ki, suya âşık olmuştur. İlk kez âşık olan çiçek, etrafa kokular saçar, "Sırf senin hatırın için ey su" diye...

Öyle bir zaman gelir ki, artık su da içinde çiçeğe karşı bir şeyler hissetmeye başlamıştır. Su da ilk defa âşık oluyordur.

Günler ve aylar birbirini kovalar ve çiçek acaba "Su beni seviyor mu?" diye düşünmeye başlar. Çünkü su, pek ilgilenmez çiçekle... Hâlbuki çiçek, alışkın değildir böyle bir sevgiye ve dayanamaz.

Çiçek, suya "Seni seviyorum" der. Su, "Ben de seni seviyorum." der.

Aradan zaman geçer ve çiçek yine "Seni seviyorum" der.

Su, yine "Ben de" der. Çiçek, sabırlıdır. Bekler, bekler, bekler... Artık öyle bir duruma gelir ki, çiçek koku saçamaz etrafa ve son kez suya "Seni seviyorum." der. Su da ona, "Söyledim ya, ben de seni seviyorum." der ve gün gelir, çiçek yataklara düşer. Hastalanmıştır çiçek artık. Rengi solmuş, çehresi sararmıştır çiçeğin. Yataklardadır çiçek. Su da başında bekler çiçeğin, yardımcı olmak için sevdiğine... Bellidir ki, artık çiçek ölecektir ve son kez zorlukla başını döndürerek çiçek suya der ki; "Seni ben, gerçekten seviyorum."

Çok hüzenlenir su bu durum karşısında. Son çare olarak bir doktor çağırır nedir sorun diye... Doktor gelir ve muayene eder çiçeği. Sonra şöyle der doktor: "Hastanın durumu ümitsiz, artık elimizden bir şey gelmez."

Su, merak eder sevgilisinin ölümüne sebep olan hastalık nedir diye ve sorar doktora. Doktor, şöyle bir bakar suya ve der ki: "Çiçeğin bir hastalığı yok dostum... Bu çiçek sadece susuz kalmış, ölümü onun için." Ve anlamıştır artık su sevgiliye sadece "Seni seviyorum" demek yetmemektedir.

İnsan bedeni bir çiçek kadar hassas olmasa da, o bedenin içinde var olan yürek en az bir çiçek kadar hassastır. Gıdası olan sevgi verilmediğinde solup kuruması yakındır. Sevgilinin ölümü düşüncesine bile dayanılamadığı bir ortamda yürekten gelen seslerin duyulmaması, onu bedenen olmasa da ruhen kaybetmesi ne acı bir durumdur!

Sembolik yaşamlardan korunulmadığı, ilişkilere gereken özenin gösterilmediği bir durumun hazin sonu 'kalbin erimesi' ile gerçekleşecektir.

Tercihler, bireylerin ilişkilere kattıkları anlamlarla şekillenecek ve sonuç aldanişlarından korunulabileceği ölçüde nitelik ve keyfiyet kazanacaktır.

YAŞAM SANCISINA GİDEN AŞK

Her birimiz için farklı anlamlar ifade etse de yaşadığımız hayat içerisinde sahip olunan özel duyguların sayısı çok fazla olmasa gerek! Bu özel duygular ki bize bazen heyecanı, sevinci, umudu, coşkuyu bazen de kederi aynı anda yaşatır. Bu duygu yoğunluklarının en değerlilerini âşık olduğumuzda ve çocuk sahibi olduğumuzda yaşarız.

Yaşadığımız bu özel duygulardan aşka ne yazık ki çocuğumuz gibi sahip çıkamayız. Bitmek bilmeyen hayat meşgalelerini bahane ederek aşkımızın ellerimiz arasından kayıp gitmesine seyirci kalırız.

Penceresine gelen kırlangıcın aşkına sahip çıkamayan adamın öyküsünü hatırlayın. Sonra, sevgisini yeteri kadar sunamayarak sevgilisinin ölümüne sebep olan çiçek ve suyun hikâyesini... Hikâyeleri farklı olsa da varılan sonuç aynıydı: aşka sahip çıkamamak.

Başlangıçta kıymetini çok iyi bildiğimiz, kaybetmemek için epeyce emek sarf ettiğimiz, beklemediğimiz anda bize verilen bir lütuftur aşk. Ne yazık ki, ilerleyen zaman içerisinde umulmayan haller yaşarız. Başa taç edilen, gönüllere sultan kılınan, ruha derman sayılan sevgimiz için aynı özeni göstermez oluruz. Böyle olunca da, cana can, ruha gıda, gönle şifa, derde deva, hayata anlam, ufka berraklık veren sevginin değer kaybetmesine yardımcı oluruz.

Yeterince şanslı isek kendimizi silkeleyerek aşkımıza tekrar sahip çıkmanın huzurunu

yaşarız ya da geç kalmışlığın acısını kaybederek yaşarız. Şüphesiz, bu silkinme herkes için çok farklı sürelerde, farklı zamanlarda yaşanacaktır. Ancak ne yaşanırsa yaşansın, aşkın kıymeti ve büyüklüğü zamanla anlaşılacaktır.

Bir zamanlar, bütün duyguların üzerinde yaşadığı bir ada varmış:

Mutluluk, Üzüntü, Bilgi ve tüm diğerleri, Aşk dâhil.

Bir gün, adanın batmakta olduğu, duygulara haber verilmiş. Bunun üzerine hepsi, adayı terk etmek için sandallarını hazırlamışlar. Aşk, adada en sona kalan duygu olmuş. Çünkü mümkün olan en son ana kadar beklemek istemiş. Ada neredeyse battığı zaman, Aşk, yardım istemeye karar vermiş. Zenginlik, çok büyük bir teknenin içinde geçmekteymiş.

Aşk, "Zenginlik, beni de yanına alır mısın?" diye sormuş. Zenginlik, "Hayır, alamam. Teknemde çok fazla altın ve gümüş var, senin için yer yok." demiş.

Aşk, çok güzel bir yelkenlinin içindeki Kibir'den yardım istemiş.

"Kibir, lütfen bana yardım et!"

"Sana yardım edemem Aşk. Sırılsıklamsın ve yelkenlimi mahvedebilirsin."

Üzüntü yakınlardaymış ve Aşk, yardım istemiş:

"Üzüntü, seninle geleyim..."

"Off, o kadar üzgünüm ki, yalnız kalmaya ihtiyacım var."

Mutluluk da Aşk'ın yanından geçmiş ama o kadar mutluymuş ki, Aşk'ın çağrısını duymamış. Aşk, birden bir ses duymuş:

"Gel Aşk! Seni yanına alacağım..."

Bu Aşk'tan daha yaşlıca biriymiş. Aşk o kadar şanslı ve mutlu hissetmiş ki kendini, onu yanına alanın kim olduğunu öğrenmeyi akıl edememiş. Yeni bir kara parçasına vardıklarında, Aşk'a yardım eden, yoluna devam etmiş.

Ona ne kadar borçlu olduğunu fark eden Aşk, Bilgi'ye sormuş:

"Bana yardım eden kimdi?"

"O, Zaman'dı." diye cevap vermiş Bilgi.

"Zaman mı? Neden bana yardım etti ki?" diye sormuş Aşk.

Bilgi gülümsemiş:

"Çünkü sadece Zaman Aşk'ın ne kadar büyük olduğunu anlayabilir..."

İşiniz, kariyeriz, paranız, mevkiiniz ya da sevginizi yoğurunuz. Sonrasında da yüreğinizi kontrol ediniz! Hayatınıza anlam katan öncelik sıranız hangisi ise, ona göre değerlendirme yapmanız yaşam yolculuğunuza yeni bir bakış ve anlayış katacaktır.

BİLGİNİN DAVRANIŞLA BİRLİKTELİĞİ

Günümüz insanları gerek iş dünyalarında gerekse iç dünyalarında kişilerle olan iletişimlerinde önemli sorunlar yaşıyor. Yaşanan bu sorunlar bireylerin bulunduğu ortamlarda performansını düşürmekle kalmıyor, aynı zamanda ruhlarını sıkıntıya düşüren, bunaltan durumların yaşanmasına neden oluyor.

Hayattan gerektiği kadar zevk alınmasına engel olan bu gibi durumlar için gerekli tedbirler alınmadığında çağımızın en yaygın hastalığı olan 'depresyon'la karşılaşılıyor. İletişimle yaşanan sorunların temelini 'anlama' kavramı oluşturuyor. İnsanlar çoğunlukla;

- ▶ Düşüncelerini anlatamamak,
- ▶ Doğru anlaşılammak,
- ▶ Doğru anlayammak
- ▶ Düşünceleri paylaşammak durumlarından şikayetçi olmaktadır.

Anlaşılma ile ilgili problemlerin ana nedenlerini;

- ▶ Kişilerin birbirlerini dinlememeleri,
- ▶ Kurulan cümleleri anlamak istedikleri gibi anlamlandırmaları,
- ▶ Konuşulanların ardında kasıt aranması oluşturuyor.

Yaşanılan tartışmalara daha mantıklı, daha sakin bir bakış açısı ile geri dönüldüğünde, her iki tarafın da genelde aynı düşünceye sahip olmalarına rağmen birbirlerini dikkatli dinlemediklerinden ya da kendi söylediklerinin doğruluğunu kanıtlama telaşında bulunmalarından çözüm noktasına ulaşamadığı görülüyor.

Özellikle eşler arasında yaşanılan diyaloglarda geliştirilen davranışların;

- ▶ Söylenenlerin anlamak istenildiği şekliyle algılama alışkanlığı,
- ▶ Konuşulanlarla ilgili empati kurulmaması küçük tartışmaların bile büyümesine ve ardından istenmedik durumların yaşanmasına neden oluyor. Öyle ki, beklenmeden düşülen bu acı durum her iki tarafı da hayrete düşürüyor.

İnsanların içinde bulunduğu ruh hali, olaylara olumsuz yaklaşımları şüphesiz iletişimin kalitesinde büyük rol oynuyor. Ortama negatif elektrik yayan insanların konuşulanları anlamasına rağmen anlatılmak istenenlere farklı anlamlar yüklemeye çalışması, söylenen basit bir cümleden çok farklı ve derin anlamlar çıkarılması da karşı tarafı şaşırtan durumların yaşanmasına neden oluyor.

İnsanların düşüncelerini, isteklerini, hedeflerini, sevdiği, özel saydığı insanlarla bile paylaşmaması da kişiler arasında iletişimlerin azalmasına, bazen de insanların birbirinden uzaklaşmasına neden oluyor.

Kişilerin özel hayatlarında eşiyile, çocuklarıyla, akraba ya da komşularıyla olan ilişkilerinde göstermiş olduğu hoşgörölü tutumların sonuç vermemesi, yaşanan ortamlarda sevgi ve saygı ortamlarının kalitesini giderek azaltıyor.

İnsanların iletişimle ilgili sorunlarını çözmek adına bu konuda basılmış kitapların okunması, seminerlere katılmak gibi mücadelelere rağmen istenen sonucun elde edilememesi, öğrenilenlerin yaşama uygulanma noktasında yeterli olunamadığını gösteriyor. Bu durumda öğrenilenler, sadece bilgi düzeyinde kalıyor.

Oysa bilgiler davranışa dönüştüğünde istenen sonuç yakalanacaktır. Yaşama geçirilmiş bilgiler ya kitap raflarında ya da beynin bir köşesinde hizmet vermeden kalacaktır.

Unutmayın, bilmekten çok bildiklerini yaşama geçirmek önemlidir!

DEĞERLİ DAVRANIŞLARA SAHİP OLMAK

İnsanlarla olan ilişkilerimizde;

"Davranışlar davranışları doğurur."

"Ne ekersen onu biçersin."

"Keskin sirke küpüne zarar." gibi pek çok sözü davranışlarımızın temel ilkeleri gibi kullanmaya çalışırız.

Yaşam içerisinde üstlendiğimiz rol ne olursa olsun davranışlarımız karşılığında aldığımız manevi hazlar; yüreğimizde sıcaklık, yüzümüzde tebessüm, ruhumuzda huzur, bedenimizde bambaşka bir enerji olarak yerini alır. Öyle ki, kişilerdeki bu değişiklikler çevresindeki pek çok insan tarafından da algılanır.

Bulduğunuz iş yerinizde çalışanların hakkına saygı göstermeniz, onların ruh ve beden sağlığına önem verdiğinizi gösterdiğiniz

davranışlarınız, size profesyonel bir yönetici niteliğini kazandırmakla birlikte çalışanlar tarafından sevilen ve sayılan bir insan olmanızı da sağlar. Çalışma ortamında yaşattığınız bu hoşgörü, anlayış ve emeğe saygının karşılığını çalışanların yüksek performansı ile almakla kalmayıp; "Ben iyi bir yöneticiyim." demenin keyfine varırsınız.

Öğretimin dışında eğitime de büyük önen veren ve öncelikle kendi davranışlarını süzgeçten geçiren bir öğretmenseniz öğrencilerinize göstereceğiniz şefkati, sakinliği ve tatlı disiplinin karşılığını öncelikle hem kendinizin hem öğrencilerinizin keyif alabildiği bir derste size hayran hayran bakan bakışlarla yakalar ve "Ben iyi bir öğretmenim." demenin tadına vararak alırsınız.

Çocuklarına maddi ihtiyaçlarını karşılamakla yanında onların ruhlarına da hitap edebilen, onlarla oyun oynayabilen, sıkıntılarını paylaşan ve bu sıkıntılara çözüm getirebilen anne-babalardansanız özverilerinizin, emeğinizin tüm karşılığını samimi bir sarılışla, sevgi sözcükleri ile alırsınız.

Eşine zaman ve mekân ayırımı yapmadan birçok işinde yardımcı olmaya çalışan, başarısızlıklarında da, başarılarında da ona duyduğunuz güveni eksiksiz hissettiren bir eş rolündesensiniz, aşkınızın, saygınızın, anlayışınızın karşılığını en az sizin sunduğunuz güzellikte alır ve iyi bir eş olmanın keyfini evinizde sürekli tebesüm eden, parlayan gözlerle bakan eşinizin, ruhunuzu ve yüreğinizi doldurmasıyla alırsınız.

HAK EDİLENLERE YAKALANIŞ

Şüphesiz ki, bazı zamanlarda her güzel davranışınıza beklediğiniz davranışları alamazsınız. Bu durumda, karşılaştığınız davranışları hak etmediğinizi düşünürsünüz.

İyiliğimize karşı kötülük, saygınıza karşı terbiyesizlik, gösterdiğiniz değere karşı değersizlik görürsünüz.

Böyle durumlarda insanlar kendi kişilik yapılarına uygun olarak davranış geliştirirler. Bazıları bu olumsuz davranışa yine olumsuz davranışlarla karşılık verir ve karşı tarafın bu şekilde ders alacağına ya da ikna olacağına kanaat getirir. Bazıları da büyük bir sabır ve sükûnetle karşısındaki kişinin bu sessiz duruştan ders çıkarmasını, kendisinden utanmasını bekler. Çoğu insanın gösteremeyeceği bu özel davranışın sonucu size inandırıcı gelmese de çoğu kez hedeflenen davranışa ulaşılması ile son bulur.

İşveren-işçi, ebeveyn-çocuk, karı-koca, sevgili, arkadaş, komşu ya da sayamadığımız pek çok rolden rolünüz ne olursa olsun içinde art niyet bulunmayan, samimi ve olumlu davranışlarınızın pek çoğu göstereceğiniz sabır ve sükûtle, arzu ettiğiniz davranışlar şeklinde sizin karşınıza gelecektir.

Davranışlarımıza değer katabilmek ve aynı değeri görebilmek dileğiyle...

RUHUN SÜKUNU

Hayat bedeninizi, ruhunuzu yorduğunda sizi dinlendirecek ve sakinleştirecek bir şeyler ararsınız. Bazen kalabalık ortamlarda eğlenerek, bazen yalnızlığın tadına varmaya çalışarak bu sıkıntıyı gidermeye çalışırsınız.

Kimi zaman içinizi anlamını bilmediğiniz karamsarlıklar kaplar, hüznler ve umutsuzluklar sarar. Bomboş, anlamsız bir şekilde yaşadığınızı düşünürsünüz.

Sonra kendiniz için ihmal ettiğiniz bir yanınızı hatırlarsınız; nerede nefeslendiğinizi, nerede huzura kavuştuğunuzu, nerede bedeninizin ve ruhunuzun dinlendiğini hatırlarsınız.

Bu güzellikleri tek yaşayacağınız yerin, yüreğinizin içinde, kendinize ve ruhunuza yakıştırdığınız sevginin sahibinin yanında olduğunu anlarsınız.

Yirmi dört saat uyusanız dinlenemeyeceğinizi düşündüğünüz bedeninizin sevgilinin yanında on dakikalık sevgi dokunuşlarıyla bile dinlendiğinin, ruhunuzun canlandığının farkına varırsınız.

Sohbetiyle keyiflenir, sessizliği ile huzuru yaşarsınız. Onunla olmak ilacınız, onunla nefeslenmek serinliğinizdir. Onsuzlukta buz gibi olup üşüyen bedeniniz onunla birlikteyken ısınır, hayat bulur.

Bedeninizi saran tüm negatifikleri siler, baştan aşağı pozitif bir enerji ile dolarsınız. 'Şımartmak' kelimesi her ne kadar yaramazlık ifade etse de, sevenler arasında bu kavram daha özel bir anlam alır. İnsan, sevdiğine şımararak genelinde olduğundan çok farklı bir hal alır;

▶ *Özelinizde nazlanır ve şımarırsınız.*

▶ *Kimseyle konuşmadıklarınızı bambaşka bir konuşma üslubuyla anlatırsınız.*

▶ *Çocuklar gibi oyunlar oynar, şaklabanlıklar yapmanın keyfini yaşarsınız.*

Şıarmak, saygısızlık gibi gelmemelidir; çünkü insan sadece sevdiğine şımarır, sadece sevdiğini şımartır. Böyle güzellikleri yaşarken taraflar için kusurlar, zaaflar görülmez olur. O ânın tadı yaşanılır.

Bu özel ve güzel duyguyu yaşıyorsanız;

▶ *Yıllar geçse de aşkınızın eskimediğini, hep canlı olduğunu anlarsınız.*

▶ *Birlikte olamadığımız anlarda ruhlarımızın birlikteliğiyle avunursunuz.*

▶ *Sorunları, bağlarınızı kuvvetlendirici bir etken görerek aşmayı başarabilirsiniz.*

► Birbiriniz için yaptığımız işleri bıkmadan, usanmadan, zevkle yaparsınız.

► Özelinizde gerçek dünyada yaşamadıklarımızdan çok farklı dil kullanırsınız.

► İsimler yerine güzel sıfatlar içeren anlamlı kelimeler kullanırsınız.

► Ve her zaman varlığımızın ve birlikteliğimizin şükürünü yaşarsınız.

Yaşamınızda bazı şeylerin eksik olduğunu düşünerek hayatı yeteri kadar anlamlı bulmuyorsanız, yüreğinizde yaşamadığınız, yaşatmadığınız güzellikler olduğunun farkına varmalısınız. Su gibi geçip giden yaşamınızda geç kalmışlığın acısını çekmeden o eksiklikleri doldurmaya çalışmalısınız. Yaşam sevincinizi sevdiğinizle yakalamayı amaçlamalısınız. Sevginizi bakışlarınızla, gülümsemenizle, dokunuşlarınızla sunmalısınız. Şımartılıp şımartmalısınız... Deneyin, bu dokunuşlar bedeninizi ve ruhunuzu dinlendirecek!

HAYATIN EN BÜYÜK ENGELİ

Hayatta kimin ne kadar yaşayacağı bilinmez, şüphesiz! Süresi ne kadar olursa olsun, anlamlı yaşamak en güzeli. Hep başarılı ve mutlu kalmak, tüm gönüllerin isteği! Yaşanılan yıllar anlamlı gelmediğinde yürekle beden arkasında kalan yıllara, çocukluklarına dönmek için derin 'ah'lar çekilir.

► Kimisi yaptığı hataları tekrarlamamak için en başa, çocukluğuna dönmek ister.

► Kimisi çocuklar gibi neşeli olduğu hayatın tadına tekrar varabilmek için geriye dönmek ister.

► Kimisi de çocukların en güzel özelliklerinden biri olan korkusuz, çelişkilerden uzak yaşamak için çocukluğuna dönmek ister.

Çocuklukta sorunlar daha bir hafiftir, çözümlenmesi daha kolaydır sanki. Çocukluktan çıkıp da yaş ilerledikçe, dertler de büyük gelir insanoğluna. Öyle ki, bazen yaşadıkları karşısında kendini güçsüz hisseder. Sorunlarının çözümünde hiç yol alamadığını, karşısındaki duvarları yıkamadığını düşünür.

Bazen gerçekten gücünün sınırında sınavlara tabidir, bazen de üstesinden kolaylıkla geleceği sınavlara...

Bedene ve ruha ağır geleceği düşünülen zorluklar kolaylıkla aşılrken, bazen çok basit olayların üstesinden gelinemediği görülür. Kişi kendisiyle yapmış olduğu iç savaşta sorunu gözünde öylesine büyük bir hale getirir ki, sorun çözülmesi mümkün olmayan bir hal alır. Sorunun aşılması olmasına kendini şartlandırır.

Öğrenciliğimi hatırlıyorum da, üniversitede fizikokimya dersini, ikinci alışımdaya vermiştim. Birinci alışımdaya kitabın yüzüne bile bakmamıştım, çünkü herkes bu sınavı tek seferde kimsenin başaramayacağını; dersin çok zor, öğretmeninin notunun da çok kıt olduğunu söylemişti. Dolayısıyla, kendimi önceden şartlandırmıştım başarısız olmaya. Dersi ikinci kez aldığımdaya, tüm moralimi toplamış, bu sınavı vermem gerektiğine inanarak masanın başına oturduğumdaya aslında hiç de zor olmadığını görmüştüm.

İşte size, sorunlardan önce kendinizi yenmeniz gerektiğini anlatan bir hikâye:

Bir bilge, bir göletin başında oturmaktadır. Susuzluktan kırılan bir köpeğin devamlı olarak gölete kadar gelip tam su içerken kaçması dikkatini çeker. Köpek susamıştır ama gölete her gelişinde sudaki yansımalarını görüp korkar ve suyu içmeden kaçır. Sonunda köpek susuzluğa dayanamayıp kendini gölete atar ve kendi yansımalarını görmediği için suyu

içer. O anda bilge şöyle düşünür: "Bir insanın istedikleri ile arasındaki en büyük engel, çoğu zaman kendi içinde büyüttüğü korkulardır. İnsan bunları aşarsa, isteklerini elde edebilir."

Çevrenize baktığınızda, yanbaşınızda duran konuyla ilgili örneklerin sayısını artırabilirsiniz;

► *Başarısız olmaktan korktuğu için iş dünyasında atılım yapamadan yerinde sayanlar,*

► *Sevmeyi ve sevilmeyi tüm kalbiyle istediği halde acı çekeceği düşüncesinden yüreğini insanlara açmayanlar,*

► *Çok gülerse çok ağlayacağına inanarak yaşamın tadına varamayanlar,*

► *Monoton giden hayatı için değişiklik yapma cesaretinde bulunamayıp sürekli yakınanlar,*

► *Yürek güzelliğinden daha çok beden güzelliğinin gerekli olduğunu düşünerek, beğenilmeme düşüncesi ile ruhlarının güzelliklerini açığa vurmamayanlar,*

► *Hep başkalarının motivasyonuna ihtiyaç duyarak yaşamda ilerleyebileceğini savunanlar,*

► *Hedefledikleri yerlere gelebilmek için gerekli eğitime sahip olmadıklarını düşüncesiyle gelişmek için çaba harcamayarak iç çekenler!*

Birçoğu sorunlarını kendileri büyütmekte, onları aşılmaz bir duvar haline getirmekte. Olaylara çözüm odaklı değil sorun odaklı yaklaşarak mevcut durumu daha da güçleştirmekte. Sorunlarınızın omzunuza kocaman bir yük gibi çökmesini istemiyor ve hedeflediklerinize ulaşmayı istiyorsanız;

Önce kendinizi yenmeyi ve kendinize güvenmeyi deneyin.

Geçmişteki başarısızlık hikâyelerinizin size tecrübe kazandırdığına inanın.

Sorunlar sizin üzerinize gelmeden siz onların üzerine gidin.

Öncelikle kendinizin güçlü yanlarını görmeye çalışın.

Yaşamınız için hedeflendiklerinizi sizin için önem sırasına koyun.

Bu hedeflere ulaşmak için kendinize bir yol haritası hazırlayın.

En önemlisi aldığınız bütün bu kararları tekrar hatırlamak ve zaman zaman kendi motivasyonunuzu arttırmak için not alarak, okuyun.

Unutmayın, her zorluğa iki kolaylık verilmiştir. Kalp bile çalışırken önce sıkar, sonra genişletir.

ZAMAN HIRSIZLARI

Zihnimizin alabildiğine dağınık olduğu günler yaşarken beynimizi ve bedenimizi gereksiz yere meşgul edecek materyallerin sayısı da giderek artıyor. Bazen gereksiz ve yararsız şekilde uzayan telefon konuşmaları ya da çalan bir kapı, tahmin bile edemeyeceğimiz kadar vaktimizi alıp götürür.

Mutluluğu ve başarıyı yakalamanın temelini hiç şüphesiz zamanın iyi planlanması oluşturur. Yemek yemekten uyumaya, ihtiyaçlarımızı gidermeden sevdiğimiz için ayırmamız gereken zamana kadar iyi bir '**zaman yöneticisi**' olunması gerekiyor.

Zamana hâkim olmadan kişinin kendine ve hayatına hâkim olması mümkün gözüküyor. Emanet ettiğimiz şeylerin yeterince korunmadığı, kaybedildiği ya da izinsiz kullanıldığı durumlar için gösterdiğimiz hassasiyeti ne yazık ki zamanımız konusunda gösteremiyoruz.

Bu konuda hassas davranmayarak zamana sahip çıkmayı bilmeyenler, onu hep başkalarına kaptıracaktır. Dolayısıyla, başkalarının koyduğu zaman sınırlamalarına bağlı kalacaklardır.

Bir düşünün, her gün iki saatinizin boşuna gitmesi, ayda 60 saatinizin yok olması, demektir. Ayda 60 saatte, iki yıl devam ederek çok rahatlıkla yabancı bir dil öğrenebilir veya yaklaşık 300 sayfalık 144 kitabı bitirebilirsiniz.

Çağımızın her yaşta insanı kendisine esir eden televizyon da en büyük zaman yiyicilerdendir. Açması kolay ama kapaması zor olan bu alet karşındakini kendisine bağlarken zamanın nasıl akıp gittiğini de unutturur.

Yapılan istatistiklere göre, ortalama bir Amerikalı günde yedi saat televizyon izlemektedir. Daha kötüsü US News and World Report, 9-12 yaşları arasındaki çocukların ortalama 18.000 cinayet görmüş olacaklarını öne sürüyor.

Ne acıdır ki, bizim toplumumuzda pek çok şeyde olduğu gibi televizyon alışkanlıklarının pek çoğunu da bu yabancı ve zararlı kültürlerden alıyor.

Çoğu insan televizyon bağımlısı olmadığını savunur; kim bilir, belki de bazı sigara tiryakilerinin savunduğu dudak tiryakiliği gibi televizyon değil de 'göz tiryakisi'dirler.

Televizyon yüzünden;

► *Merakla izlediğiniz dizinin sonunda; "Bugün de hiçbir şey olmadı." diyerek sinirleniyorsanız,*

► *Bazen filmlerde seyrettikleriniz sizin ruh sağlığınızı fazlasıyla etkiliyorsa,*

► *Aile bireylerinize ayırdığımız özel zamanlar ve özel diyaloglar azaldıysa,*

► *Planladığımız işler zamanında bitmiyorsa,*

► *Kendinize ayıracak zamanınız kalmadıysa,*

► *Kitap okumaya zaman bulamıyorsanız,*

► *Üretkenliğiniz azaldıysa,*

► Arkadaş veya akraba ziyaretlerinin tek sohbet konusu televizyonda seyrettikleriniz olmuşsa,

► Televizyon karşısında yemek yeme kültürünüzden dolayı aldığımız kiloları kontrol edemiyorsanız,

► Israrlarla evin her bölümünde küçük de olsa televizyon olması gerektiğini düşünüyorsanız, ne yazık ki siz de bir bağımlıyız ve en büyük zaman yiyicinin tutsağısınız.

Çocuklarımız da dâhil olmak üzere, yaşamdan zevk almayı ve deneyimlerimizi tam olarak kullanabilecek şekilde yaşama geçirmeyi istiyorsak; ruhumuzu, zihnimizi nelerle besleyip doldurduğumuza özen göstermek zorundayız.

Merhum **Ahmet Kabaklı Hoca**'nın bir yazısındaki zamanın önemini anlattığı yazıyla paylaşalım:

Bankada bir hesap sahibi olduğumu düşün, hesabına her sabah 86.400 dolar para yatırılıyor; fakat bu paranın hepsini akşama kadar harcamak zorundasın, ertesi güne transfer edilemez. Parayı kullansan da kullanmasan da hesap her akşam sıfırlanıyor. Ne yaparsın? Tabii ki hepsini harcamaya çalışırsın; Hepimiz, zaman adlı bu bankanın müşterileriyiz. Her sabah 86.400 saniyeye sahip oluyoruz; yarına transfer edilemez, her sabah hesabımız dolar, her akşam boşalır. Geri dönüş yok, saniyelerini şu anı yaşayarak harca, en iyisi bunlarla yatırım yap. Mutluluk, sağlık ve başarı için... Zaman kaçıyor. Her gün için en iyisini yap.

Bir senenin değerini anlamak için sınıfta kalmış bir öğrenciyeye sor.

Bir ayın değerini anlamak için, 8 aylık bir bebek doğuran anneye sor.

Bir haftanın değerini anlamak için, haftalık dergi çıkaran bir çilekeşe sor.

Bir saatin değerini anlamak için, kavuşmayı bekleyen sevgililere sor.

Bir dakikanın değerini anlamak için, treni kaçıran yolcuya sor.

Bir saniyenin değerini anlamak için, bir kazayı önleyemeyen sürücüye sor.

Bir saniyenin yüzde birinin değerini anlamak için olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan koşucuya sor.

Her anını değerlendir, her dakikanı çok özel biriyle paylaş. Zamanına ortak edebileceğin kadar özel biriyle!

Unutma! Zaman hiç kimse için durmaz. Geçmiş zaman tarihtir. Gelecek zaman sırlar, meçhullerle dolu.

Sadece şu an sana verilen gerçek bir armağandır.

Zamanınızı gerçek güzelliklerle anlamlandırmanız dileğiyle...

ANLAM KAZANMIŞ HAYATLARA UZANMAK

Ne çok şeye bakarız, görmeden,
Ne çok şeyi görürüz, kıymet vermeden,
Ne kadar az şeyin kıymetini biliriz, kaybetmeden!

Baktığını görebilmek, gördüğü güzellikleri fark ederek değerini bilmek ve bu değerlere şükredebilmek, insanın kendini mutlu etme yolunda sahip olduğu en güzel meziyetlerdendir. Baktığı yerdeki, yaşadığı olaylardaki güzel ve olumlu yanları görebilmekle artar mutluluğun kalitesi!

İnsanın kendisi çeker mutluluğu ya da mutsuzluğu; bir mıknaş, bir sünger gibi. Güzellikleri görmeyi bilenler, mutlulukları;

olumsuzlukları görmeyi bilenler ise mutsuzlu-
ğu yakıştırırlar bir elbise gibi kendilerine.

Mutluluk elbisesini giyenler; tebessümle-
riyle, sevinçleriyle, aldıkları huzurla süsleye-
rek tamamlarlar güzelliklerini. Mutsuzluk el-
bisesini giyenler ise hüzünleriyle, kaprisleriyle
çirkinleştirirler, ruhlarına giydirdiklerini.

Bazen çözülmesi çok zor bir matematik
problemi gibi çetin gelir, kişinin kendisini
mutlu etmesi! Oysa anlayış, hoşgörü ve güzel
düşünmeyi becerebilmek bu problemin çözü-
münü oluşturacak noktalardan en önemlileri.

İnsanlar çoğu zaman ağızlarından düşün-
meden çıkardıkları sözlerin, kontrol edeme-
dikleri davranışların esiri olurlar. Olaylara ya
da kişilere anlayış çerçevesinden bakıp hoş-
görülü bir tutum sergilediklerinde, güzel gö-
rüp güzel düşünmeyi alışkanlık haline getir-
diklerinde, öncelikle kendilerine iyilik yapar-
lar, çünkü 'davranışlar, davranışları doğurur'
sözünden hareketle, sergileyecekleri davra-
nışlar onlara mutluluk ya da mutsuzluk ola-
rak geri dönecektir.

Dünyasal birçok değere sahip olduğun-
da mutluluk için yeterli olunacağı sanılır. Oy-
sa, birçok insan mal, mülk, para gibi fani de-
ğere sahip oldukları halde ruhlarında huzu-
run, yüreklerinde sevincin eksikliğini yaşar-
lar. Bu mutsuzluklar kimi zaman doyumsuz-
luktan, kimi zaman elindeki değerlere şükret-
meyi bilmemekten kaynaklanır. Bunun için-
dir ki, aldıkları sevinç ve huzur, mum ışığı ka-
dar zayıf ve kısa sürelidir.

Sahip olduğu akli ve yüreği davranışları
ile güzelleştirenler pişirdikleri '**mutluluk ye-
meği**'nin tadını sabırları, cesaretleri ve şükür-
leri ile doyumsuz kılarlar.

Birçok insan sabretmeyi bilmediği için
mutluluğun anahtarını kaybetmiştir. Bazıları da
mutluluğun anahtarı elinde olduğu halde cesa-
retsizliğinden o kapıyı açmayı becerememiştir.

Mutluluk kapısını açmayı becerdiği halde şükretmeyi bilmeyenler de elde ettiklerini çok çabuk değersizleştirip kaybetmiştir.

Bir düşünün; insanlar her sabah değil de senede bir kez doğan bir güneşe sahip olsalardı, o günün doğuşunu görmek için kim bilir ne kadar para ve zaman harcarlardı. Oysa güneş her gün bizim için hiçbir karşılık beklemeden doğuyor ve bizler bu güzelliğin, bu nimetin değerini sahip olduğumuz pek çok şey gibi görmezden gelerek yaşıyoruz.

Kısacası mutlu olmak için çok şeyimiz var. Sadece baktığımız noktada bu değerleri görmemiz gerekiyor. Değerlerin farkına varabilmek, mutlu olabilmek için yapılabilecek birkaç tavsiyemiz var:

Her yeni güne yüzünüzde kocaman bir tebessümle başlayın.

Sahip olduğunuz beden ve ruhun sağlıklı olmasının şükürünü yaşayın.

Gün boyunca size tebessüm eden insanların farkına varın.

Gülümseyenler olmasa bile siz o güzel tebessümünüzle onları şaşırtın.

İnsanların çirkin ya da lüzumsuz davranışlarına karşılık vermek yerine, onların verebileceği olumsuzluklardan uzak durun.

Güzel bakmanın temelini bağışlamak olduğunu unutmayın.

Sahip olmadıklarınıza yakınmak yerine, sahip olduklarınızla mutlu olmaya çalışın.

Sevginizi ve saygınızı karşılık beklemeden sunun.

Ve gününüzü yaşadığınız ya da yaşamayı umduğunuz güzellikleri hayal ederek noktalayın.

Baktığını görerek anlamlandırmayı başardığınız, kendinize ve çevrenize mutluluk ışıkları yayabildiğiniz günler yaşamanız kendinize yapacağınız en büyük yatırım olacaktır.

İÇİMİZDEKİ TITREYİŞLER

Üzerinde yaşadığımız dünya sonsuz nimetler barındırır bizim için. Dünyanın içinde akıp giden düzeni hayranlıkla seyreder ve çoğu zaman bu düzenin hep aynı şekilde seyredeceğini düşünerek hayatımıza gerekli değeri ve özeni göstermeyiz.

Hiç umulmadık anda gelir doğal afetler ölümün sessiz gelişi gibi... Birden bire allak bullak olur hayatımız. Sağ kalma şansına sahip olanların pek çoğunda ise maddi kayıpların yanı sıra hep "keşkeler" yaşanır.

Hep küçücük şeyleri dert ediniriz, küçücük şeyler için hem kendimizi hem sevdiklerimizi üzeriz. Sevdiklerimizin hep yanımızda olacağını, ne zaman ihtiyaç duysak bize koşacaklarını düşünerek yaparız, en büyük hatayı. Öyle büyür ki içimizde 'kaybetmeme korkusu', yaşamın tüm hıncını çıkarmaya kalkarız, onlardan.

Sonra büyük bir şoklama yaşarız, bir afetle, bir ölümle ya da ölümü hissettiren haberlerle. Büyük şükürlere sarılırız, henüz yanımızda olanlara, henüz yitirmediklerimize.

Bir an için sınıksız sarılırız onlara, onlarla birlikte tüm değer yargılarımıza.

Bambaşka olur hayata bakışımız bile! Doğan güneşe, uçan kuşa, açan çiçeğe bir başka gözle bakar bir başka huzurla doldururuz içimizi. Kararlar alırız, bundan sonra kalan hayatımızı daha anlamlı ve değerli kılabilmek adına...

Yeterli zamanı ayıramadığımızı düşündüğümüz ailemizle olan ilişkilerimizi gözden geçirir, onlara daha fazla zaman ayırmaya karar veririz. Hatta uzunca bir süre bu kararlılığımızı nasıl uygulamaya koyduğumuzu kendimize ispat etme yoluna gireriz.

Bitmek bilmeyen iş mücadelesinde, kariyer kazanma, mal-mülk edinme derken bir

anda hayatın ne kadar boş olduğuna karar verip asıl değerlerin farkına varırız. Kırdığımız dostlarımızdan özür dilemeye, kırıldıklarımızı affetmeye yönelik sevgi dolu bir dünya arayışına gireriz.

Manevi değerlerimizi ne kadar boşladığımızı düşünüp gerekeni yapmak için kararlar alma yoluna gireriz. Bizlere bu gelip geçici hayatta bağlandığımız yanlış değerleri biraz da olsa hatırlatabilecek zengin ve mağrur bir kralın hikâyesini paylaşmak isterim:

Bir gün sokakları son derece güzel atının üzerinde, hiç aldırışsız arşınlarken, kralın önüne başında kavuğu ile bir derviş çıkar. Kral hiddetle kılıcını çeker, yoluna çıkmaya kimin cesaret edebildiğine şaşırmıştır.

"Sen kim oluyorsun da benim yolumu kesiyorsun?" diye bağırır. Derviş yavaşça başını kaldırır ve kral, böylece kılıcı hala elinde, ölümün yüzünü görür. Aslında, yolunu kesen kişi derviş değil, kralın ruhunu almaya gelen ölüm meleği Azrail'dir.

Gelenin kim olduğunu anlayan kral, "N'olur birkaç dakika olsun zaman ver de, bazı işlerimi tamamlayayım." diye yalvarır.

Melek tek bir kelime konuşmadan kralın yüzüne bakar ve başını hayır manasında yavaşça kaldırır. Artık kral için vade dolmuştur. Krala yer yüzünde bir başka nefes verilmez.

Birçoğumuz kral gibi yaşıyor, kendimizi bu dünyada kalıcı sanıyoruz. Emellerimize ulaşmanın verdiği hırsla, telaşla, kazandığımız her kuruşun bize daha çok şey kazandıracağını düşünerek yaşıyoruz.

Ruhumuzu ve bedenimizi dinlendirmeyi ya ihmal ediyoruz, ya da yanlış uygulamalarla dinlendiriyoruz.

Hiç bitmeyecekmiş, hep sürecekmış sanarak tükettiğimiz şu kısa günlerimizde gerçek

değerlerimizi yitirmeden; sevginin, saygının, hoşgörünün anlamını yaşayarak ve yaşatarak bir ömür sürmenin, bedeni ve ruhu dinlendiren en etkili unsur olacağını geç fark ediyoruz.

Muhakkak ki insanlar yaşadıkları sıkıntılar ile olgunlaşacak, hayata daha sıkı ve daha anlamlı sarılacaklardır. Asıl olan, yer kabuğunun o küçük sarsıntılarında bile değişen kalp atışlarımızın, kendimize çeki düzen verebilmek için oluşturacağımız iç depremlerde de atış hızının değişmesidir.

Sevdiklerinizin, sizin için asıl değerli olması gerekenlerin ve en önemlisi de kendinize verdiğiniz değer anlamıyla yaşatıldığı güzel günler geçirmek sizin elinizde!

CENNETİN ÖZLEMİYLE BELİREN YAŞAM YOLCULUĞU

Aile, insanın küçük dünyasıdır. Bu dünya içinde yaşananlarla insanın hayatı ya cennete, ya da cehenneme dönüşebilir. Aile içinde iç huzurun sağlanabilmesi için, her fert kendine düşen sorumlulukların farkında ve bu sorumlulukları en iyi biçimde yerine getirme çabası içinde olmalıdır.

Kendi sorumluluklarını yerine getirmeyen bir aile bireyi, diğer bireylerin sorumluluklarını yerine getirmekteki hata ve kusurlarını uyarma hakkını da kaybetmiş olur.

Şiddetten kaçın

Giderek değişip geliştiğini düşündüğümüz yaşantımız içinde, şiddet görüntülerinin ve haberlerinin sayısı giderek artıyor. Şiddetin büyük bir kısmı da ne yazık ki aile içinde yaşanıyor. İnsanların öğrenim düzeyinin yükselmesi de aile içinde uygulanan şiddeti tamamen yok edemiyor; saygı sınırlarının aşılmasıyla, karşılıklı sarf edilen rencide edici, küçük

düşürücü sözlerle aile içi şiddetin bir başka boyutu yaşıyor. Dolayısıyla şiddet, ailenin ruhu olan sevgi ve saygıyı temelden sarsıyor.

İç dünyamızı cennete çevirmenin ilk unsuru eşlerin birbirine anlayış, hoşgörü ve saygı çerçevesi içinde davranmasıdır.

Böylesi güzel davranışların sergilendiği ailelerde de zaten sözlü ya da bedensel şiddet görüntülerinin yaşanması mümkün olmayacaktır.

Herkes ideal bir eş ister

Ev işlerinde eşlerin birbirine yardımcı olması sadece görev paylaşımı olarak değil, bu davranışların karşı tarafa verilen değer ve önemin belirtisi olarak da gösterilmelidir. Kimi zaman yemek sofrasında eksik olan küçük bir şeyin eşten istenmesi yerine kendisinin alması bile güzel bir jest olacak, aradaki samimiyetin güzelliğini ortaya koyacaktır.

Muhakkak ki herkes ideal bir eşe sahip olmak ister. Erkek, eşinin her konuda en iyisini yapmaya çalışan bir kadın olmasını isterken aynı zamanda güneş gibi şefkatiyle kendisini ısıtmasını arzu eder. Kadın da kocasının tam güvenilir, güçlü bir kişilik sahibi, her türlü ihtiyaçlarını temin edebilecek bir insan olmasını arzu eder.

Her iki taraf da kendi beklentilerine ulaşma yolunda karşı tarafın isteklerine kayıtsız kalmamalıdır. "Davranışlar davranışları doğurur." prensibiyle isteklere ve beklentilere karşı tavır oluşturmalıdır.

Tecrübeler sonucu oluşmuş, kişisel gelişimcilerin ve aile psikologlarının tespitlerini ve genel davranış prensiplerini hatırlayarak küçük dünyamızı cennete çevirmenin yollarını bulalım:

Dış dünyanızda yaşadığımız huzursuzlukların nedeni eşiniz değildir, bu nedenle dış dünyaya duyduğunuz öfkeyi eşinizden çıkarmayın.

Dış dünyanın verdiği beden ve zihinsel yorgunluğu, eşinizle huzura ve sakinliğe dönüştürün.

Eşinize sevdiğinizi söylemek için özel bir zamanı ve mekânı beklemeyin, bunu her fırsatta dile getirin.

Sevdiğinizi ve verdiğiniz değeri sadece sözle değil, davranışlarınızla da gösterin.

Hayata olumsuz gözlerle bakarken, eşinizin size çizmeye çalıştığı mutluluk resmini görüp mutlu olmaya çalışın.

Her türlü şiddetin aile içi sevgiyi ve saygıyı temelden sarstığını unutmayın.

Ev işlerinde eşinize yardımcı olun ve bunu yapmaktan duyduğunuz mutluluğu da eşinize yansıtın.

Kısa süreli ayrılıklar ilişkileri güzelleştirebilir; ancak bu süreyi asla uzatmayın.

Küçük ve büyük her kusurda incitici ve kırıcı tenkitten titizlikle sakının.

Yaşanan tartışmaları çıktığı noktada tutmaya çalışın, geçmişte yaşanan olumsuz durumlarla tartışmanın alevlenmesine fırsat tanımayın.

Aile içi tartışmalarda yaralayıcı sözler söylemekten kaçının. Unutmayın ki, 'Kılıç yarası geçer, dil yarası geçmez.'

Çocuğunuz, aile büyükleriniz ya da arkadaşlarınız, yanınızda kim olursa olsun, eşinizle tartışmaktan kaçının. Sorunlarınızı tek başınıza kaldığınızda tartışın.

Aile içi problemlerinizi akraba, komşu ya da arkadaşlarınıza mümkün olduğu kadar açmaktan kaçınıp sorunlarınızı kendi içinizde çözümlenmeye çalışın.

Yersiz kuşku ve kıskançlıktan kaçının, düşündüklerinizin gerçekte ilişkili olup olmadığını anlamadan karşı tarafı kırıcı davranışlarda bulunmayın.

Mutlu bir beraberlik için karşı tarafın huy ve davranışlarını iyice öğrenmeye ve anlamaya çalışın.

Hiçbir anlaşmazlığın uzun süreli olmasına izin vermeyin.

Eşinizin geçmiş ilişkilerinin, deneyimlerinin, hatıralarının söz edilmesine, bu tarz konuların sohbet konusu olarak bile kullanmasına izin vermeyin.

Eşinize güven duyun ve duyduğunuz güveni hissettirin.

Aşırı idealist olmaktan kaçının, doğal yaşayın ve karşı tarafın dört dörtlük olmasını beklemeden kusurlarını kabul ederek yaşayın.

Hatalarını ya da kusurlarını düzeltmesi için sabırlı ve hoşgörülü olun, eşinize bunlar için zaman tanıyın.

Kendiniz için istediğiniz güzel şeyleri eşiniz için de isteyin, kendinizi düşündüğünüz kadar onu da düşünün.

Almak kadar vermeyi de bilin. Sürekli verdiğinizden daha fazlasını almaya, ya da vermeden almaya çalışmayın; bencil ve egoist olmayın.

Hayatınızda eksik olan maddi ya da manevi değerler için eşinizi suçlamayın, konuya daha insaflica bakmaya çalışın.

Yalnız bugünü yaşayın; ne geçmişin üzüntülerini yaşayın, ne de gelecek için kaygılarda bulunun.

Evlilik hayatında pek çok kararın eşlerin ikisini de ilgilendirdiğini ve bu konularla ilgili karşılıklı istişare yapılması gerektiğini unutmayın. Aksi durumda taraflardan biri kendini değersiz hissedecektir.

Evin bir köşesine çekilip tek başına oturmayı adet haline getirmeyin, mümkün olduğu kadar eşinizle ilgilenin.

Eşinizin sevdiği arkadaşları ya da akrabaları geldiğinde hoşlanmayacağı tutumlar sergilemeyin, onları ağırlamada örnek bir tutum sergileyin.

"Sürekli görüş ayrılığı, zamanla gönül ayrılığını da doğurur." gerçeğine kayıtsız kalmayın.

Her zaman kendi haklılığınızı kanıtlama çabasında olmayın.

Birbirinize ayıracağınız zamanı sizden çalabilecek televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik aletleri yerinde ve kararı kadar kullanın.

Aile hayatında başarı ve mutluluğun temel şartı, sevgi ve saygı olmakla birlikte yukarıda sayılan pek çok nitelik, ilişkilerin kalitesinin artmasında etkili olacaktır. Yürekteki güzelliklerin sözde kalmayıp davranışa dönüştüğü her evlikte küçük dünyalar cennet olacaktır.

MUTLULUK GRAFİĞİ

Kadın-erkek ilişkilerinde mutlu ya da mutsuz olunan durumların bir grafiğini çizmeye kalksak, şüphesiz ki uzun süre sabit giden bir çizgi elde edemezdik. Mutluluğa endeksli grafiği çizdiğimizde kimi zaman yükselişe, kimi zaman düşüşe geçtiğini görürdük. Doğrusu bu ya sürekli sabit giden bir grafikte de yaşadığımız güzel anların kıymetini çok iyi anlayamayabilirdik.

İlişkilerin ilk başlarında yükselen mutluluk grafiğinin evlilikle ya sabitlendiği ya da düşüşe geçtiği düşünülür genelde! Başlangıçta her iki tarafta birbirini mutlu etmenin arayışı içindedir. İlerleyen zamanlarda bu arayışın yerini 'hayat telaşı' ya da 'kaybetmeme korkusu' almış oluyor ki mutlu etmek için fazla çaba harcanmadığı gözlemleniyor.

Aslında fark edilmeyen, diğer bir değişle iletişimde atlanan konu, her iki tarafında ilişkileri ile ilgili beklentileridir. Çoğu zaman çiftler birbirlerinin beklentilerini anlayamazlar ya da yanlış algırlar.

Timsahla filin dillere destan aşkını hikâyeleştirmişler...

İki sevgili evlendikten sonra, birbir-

leriyle kendileri için 'en değerli' olanı verme yarışına girerler. Timsah gölden en güzel balıkları çıkarıp sevgilisi file ikram eder. Fil de pek sevdiği yeşil yaprakların en tazelerinden çırpıp sevgilisinin önüne atar. Fakat sonuç hüsrandır. Otçul olan fil için balıklar, etçil olan timsah içinde tazecik yapraklar hiç de değerli değildir. Çift sonunda anlar ki, herkesin kendisi için 'en değerli' olanı vermesi iyi niyetli ancak teknik olarak yanlış bir davranıştır; hem iyi niyetli hem de teknik olarak doğru davranış eşi için 'en değerli' olanı vermektir.

Sonuçta fil ve timsah mutlu olurlar; çünkü eşini mutlu eden şeylerin neler olduğunu anlamak için ikisi de düşünmeye zaman ayırmışlardır.

Günümüz ilişkilerinde de böyle değil mi; bazı eşler, sağladığı lüks yaşantıyla eşine değer verebildiğini, mutlu edebildiğini düşünürken onun iç dünyasından çok uzakta yaşar. Oysa ihtiyaç duyulan biraz ilgi, biraz şefkat, biraz sevgi dolu dokunuşlardır.

Bazen iyi insan olmak da iyi ilişkiler kurmak için yeterli değildir. Öyle olmasaydı kötü giden ilişkilerdeki tek suç kötü kişilikler olurdu. Kötü olan siz değilsiniz, kötü olan ilişkinizdir. Kötü olan, ilişkinizde kötü giden yanları bulmak için zaman ayırmamanızdır.

Kötü olan 'benim elimden gelen bu' diyerek mücadele vermemenizdir.

Birbirinizi sevdiğiniz an; bakmakla, ilgilenmekle sorumlu olduğunuz bir bebek getirmişsinizdir dünyaya; 'Bu bebek sizin ilişkiniz.'

Ona konuşmayı, yürümeyi öğretecek ikinizsiniz. Siz elinden tutarak yürümeye alıştıracaksınız. Siz konuşarak konuşmasını sağlayacaksınız. Ne kadar zaman ayırırsanız o kadar

güzel konuşacak ve o kadar güzel yürüyecek, bu bebek!

Bebeğiniz sizin pişirdiğiniz aşk yemeğiyle beslenecek, büyüyüp serpilecek! Bu yemeğe katılan tat da pişirilen ocak da sizsiniz.

Kimse dünyaya getirdiği bebeğini, kaybetmek şöyle dursun zarar görmesini bile asla istemez. O zaman ilişkileri ayakta tutabilmek, güzelleştirebilmek adına;

Biraz daha özenle ayrılmış zamanlar yaratın, biraz daha yürekte gelen sesleri duymak için çaba harcayın.

Birbirinizle ilgilenin, özleyin, konuşun, fikirlerinizi ve sorunlarınızı paylaşın, büyüyüp çığ haline gelmeden oturup tartışın.

Kıscası ilişkiniz için gayret gösterin, yorulun, mücadele verin.

Yüreğinizi sevdiğinizin yüreğine bağlayarak birbirinizi sımsıkı tutun.

Unutmayın mutluluk grafiğini çizen kalem sizin elinizde!

ANLAMLI YAŞAMIN ARAYIŞINDA İNSAN DURUŞU

Ömrümüzü çeşitli zaman dilimlerine dökmüşüz. Yirmi dört saatlik, bir aylık, derken bir yıllık zaman dilimleri yaşadıklarımızla farklılık kazanmış; ya bir an evvel bitmesi ya da hiç bitmemesi arzulanmış. Mutlulukla geçirilen anlara doyulmazken, mutsuzluklarla dolu anlar hiç bitmeyecek kadar ağır gelecek şekilde yaşanmış!

Ağlamanın gülmeyle, hüznünlerin sevinçle barışık olduğu yaşam süreçlerinin her bitişi her kişi için farklı anlamlar barındırmış. Üç yüz altmış beş günlük zaman dilimlerinin bitişi bazı insanlar için 'yılbaşı eğlencesi' adı altında sofraya konulan özel ve güzel yiyeceklerden çok da öteye gitmeyi başaramamış.

Marketler, alışveriş merkezleri bu düşüncedeki insanlarla dolup taşmış.

Öyle gariptir ki zengin-fakir fark etmeden o gece için kafalardaki ortak kaygı, "Başka ne yemek yapılmalı? Sofralar hangi mezeyle, hangi içeceklerle ya da hangi tatlı ile zenginleştirilmeli?" soruları olmuş.

Bu gecenin hatırına bütün bir sene hatırlanılmayanlar hatırlanır aranır olmuş. Evler, eğlence merkezleri, bedenleri eğlendiren anlar yaşatarak ruhlara anlık mutluluklar katmayı başarmış. Kim bilir, belki de bütün bir sene süren huzursuzluklar tek geceyle unutulmaya çalışılmış.

Gecenin sona ermesinin ardından kendine gelen bedenler, ruhlar, yürekler yine aynı duygularla, hayata yükledikleri aynı anlamlarla yeni bir seneye yine aynı bilinçle başlayacaklar.

Bir ara 'kafalara geçirilen yaşam'la ilgili bazı sorular belirecek, alınamayan evler, arabalar ya da eşyalar için bir iç geçirilecek ya da tam tersi, bunları elde edebilmenin gururu tekrar yaşanacak.

Bir yılın bitmesini ya da bitmemesini arzulayan insanların kim bilir kaç bir yıl içerisinde hayatlarına kattıkları değerlerle ilgili kendilerinde sorgulama yaşayacak!

Ben kendi adıma cevabını bulmam gereken soruları düşündüm:

-Hayatıma bu yıl ne kadar değer katabildim?

-Ne kadar hayata geçiriliş amacıma uygun yaşayabildim?

-Ruhumu ve bedenimi sağlıklı kılabilmek için yaptığım şeyler ne kadar doğruydum? Ve bunu ne kadar başarabildim?

-Kaç gönlü hoşnut ettim? Kaç gönlü kırıp yaraladım?

-Sabahın o güzel ışıklarını kaç defa şükürle karşıladım?

-Geride pişmanlık duyduğum kaç olay bıraktım?

-Keşke'siz yaşadığım anlarım ne kadar?

-Maddiyatımın değil, maneviyatımın peşinde ne kadar koşabildim?

-Aileme ekmek parası kazanmak için koşuşturup dururken onlara yeterli zaman ayırabildim mi?

-Yaşadıklarım olumlu bakmayı başarabildim mi?

-Daha mutlu olabilmek adına neler yapmaya çalıştım?

-Bu yalan dünyanın koşuşturmacasından "aşkımlı ve sevgimi" ne kadar koruyabildim?

-Kendime, kendimi dinlemeye ne kadar zaman ayırabildim?

Ardı ardına sıralanan bu sorularımın cevabını aldıkça şunu bir kez daha anladım ki; bu yürek, bu beyin yürek zenginliğini, anlayış ve hoşgörü zenginliğini, saygınının, aşkın, sevginin dolu dolu yaşandığı nitelikli bir yaşamla mutlu oluyor. Ancak böyle 'sevgi kupası' doluyor.

Yaşamınızı nitelikli kılan, anlamlandıran güzel insanlarla daha güzel yarınlarda da birlikte olabilmek, yaşamınızın anlamını bulmanızı sağlayan yüreklerinizi ve ruhunuzu aydınlatan insanlarla uzun bir ömür geçirmeniz anlam uğraşınız olacak!

KİMLİK HEZEYANI

Gelenek ve göreneklerimiz, aile yaşantımız, 'modernleşme' adı altında gittikçe değişiyor, bizlere ait özellikleri taşımaktan uzaklaşıyor. Bir grup insan bu değişimin gereklilik olduğunu savunurken, batının hangi güzelliklerini alarak modernleşmemiz gerektiğinin farkında davranışlar göstermekten uzak duruyor.

Bir zamanlar alışveriş mekânlarının isimlerinin ana dilimiz dışındaki isimleri alması modernleşme adını almışken, şimdilerde giyim tarzımızdan dinlendiğimiz müziğe, en önemlisi de aile yapımızdaki değişimlere modernleşmenin gerekliliği olarak gösteriliyor.

Oysa batı kültürünü inceleyen pek çok bilim adamı bu toplumlarda boşanma olaylarının, intihar vakalarının, uyuşturucu kullanımlarının ve pek çok ahlaksız davranışların bu toplumlarda görüldüğünü açıklamasına rağmen hala bu toplumların kötü yanlarına özenmemiz çok ilginç ve ilginç olduğu kadar da acı görünüyor.

Toplumumuzun aile yapısına bakıldığında, birbirinden gittikçe uzaklaşan eşler, ailesine karşı sorumluluk duymayan, onlarla iletişim kuramayan çocuklar görülüyor. Ailesinden ayrılarak tek başına yaşamaya özenen gençlerimizin sayısı gittikçe artıyor. Anne-babaların pek çoğu çocukları ile iletişim kuramaktan yakınıyor.

Çocuklar ise anne-babalarının sürekli çalıştıklarından, çalışmadıkları zamanlarda da kendilerine yeterince zaman ayrılmadığından şikâyetçi. Ayrılan zamanların pek çoğu da ne yazık ki anlamlı şekilde değerlendirilemiyor. Acı olan asıl nokta, insanların artık bu duruma alışmış olması ve bu durumdan şikâyetçi olmaması. Aile yapımızla birlikte, kültürel değerlerimizin bozulduğunu fark eden bazı kesimler de ne yazık ki bu sorunları çözmede gücünün yetmeyeceğini düşünüyor.

Oysa her birey kendi aile yapısına gösterdiği özenle, önce kendini değiştirmeye çalışmakla, o beğenmediği dünyasını düzeltecek, güzelleştirmeye başlayacak. Kendisini değiştirmesinin gereğini fark etmiş kişi bunu uygulamaya döktüğü an başarmaması için hiçbir sebep yoktur. Kararlılık ile kişinin kafasındaki bulanıklıklar gider, sisler dağılır, perde kalkar ve değişim sahneye konur. Şu hikâyeye ne kadar açıklayıcı:

Adam ağır ağır yatağından doğrularak elini yüzünü bir güzel yıkadı. Eşinin ve çocuğunun da hazır bulunduğu kahvaltı sofrasına oturdu. Günlerden pazardı. Bir güzel dinlenmek istiyordu adam. Kahvaltıdan sonra koltuğına çekildi, uzandı, sabah gelen gazetesini okumaya başladı. Tam bu sırada oğlu yanına geldi; "Baba parka gitmeyecek miyiz?" diye sordu. Baba, oğlundan nasıl kurtulacağını düşündü ve aklına gazetenin o gün verdiği promosyon harita geldi. Harita yap-boz oyunuydu. "Al oğlum bu haritayı! Düzelt, bana getir, o zaman seni parka götüreceğim." dedi. Sonra düşündü baba, "Bu haritayı akşama kadar düzeltemez, ben de iyice dinlenirim."

Fakat on dakika sonra çocuk babasına bağırdı, "Babacığım, babacığım bak haritayı düzelttim. Artık parka gidebiliriz."

"Nee!" dedi babası, "Ama nasıl olur?"

"Çok kolay oldu baba." dedi çocuk, "Bana verdiğin haritanın arkasında bir insan vardı. Onu düzelttim, dünya kendiliğinden düzeldi."

Dünyadaki yaşayışınızı beğenmiyorsanız, yanlış giden bir şeyler olduğuna inanıyorsanız, değişime önce kendinizle başlamalısınız. Yaşayışınız size gayet normal geliyor, her şey mükemmel gözüküyorsa o zaman kendinize çeki düzen vermenize gerek yok! Ama sanırım, her insanın dünyasında değişmesini umduğu küçük de olsa bazı aksaklıklar vardır...

Kendimizi yeniden görmek ve tanımlamak hayat yolculuğumuzu ferah kılacaktır.

İÇ DÜNYA DEKORASYONU

İnsana bir dağ altın verseler, karşıdaki dağda da göz dikermiş... Ne gariptir ki, insanoğlu kendine verilen nefesin ne kadar olduğunu bilmeden nefes alabildiği her gün boyunca

durmadan bir şeyler ister. Elde edilenlerin yerini hep bir yenisi alır.

İsteklerin pek çoğunu giyim kuşamdan ev aletlerine, aksesuarlardan ev dekorasyon malzemelerine kadar maddi araç-gereçler oluşturur. İnsan, dış dünyasını dekore etmek, güzelleştirmek için girdiği araştırmada bazen zaman ve para yönünden büyük kayıplara uğrar.

İnsanın çevresinin güzelliklerle dolu olması, hoş ve düzenli görünmesi muhakkak ki ruha da rahatlık verir. Ancak her şeyde olduğu gibi dış dünyayı madden güzelleştirme çabasının abartılması bir süre sonra ruhu ferahlatmaktan daha çok daraltmaya sevk edecektir. Çünkü giderek artan istekler önce tatminsizliği, ardından da mutsuzluğu getirecektir.

Alışveriş merkezlerinin içini çılgınca alışveriş yaparak dolduran insanların pek çoğu geleceğin kredi kartı mağdurlarını oluştururken yaptıklarını 'gereklilik' gibi göstermelerine karşılık iç dünyalarında;

1. Başkaları tarafından beğenilmek ve özenilmek,
2. Toplumda kabul görmek ve pek çok insan tarafından sevilmek,
3. Başkalarının düşünce ve değerlerine fazlasıyla değer vermek,
4. Ruhlarını maddi değerlerle tatmin edebilmek gibi nedenlerden ötürü bu 'anlamsız yarışın koşucuları' olurlar.

Toplumdaki değerlerinin maddi değerlerle artacağını savunanlara bu hikâyeyi hediye edelim:

Sınıf, öğrencilerin gürültü patırtısıyla sallanırken sert görünümlü hoca kapıda beliriyor. Sınıfa bir bakış atıp kürsüye geçiyor. Tebeşirle tahtaya kocaman bir (1) rakamı çiziyor. "Bakın" diyor. "Bu, kişiliktir. Hayatta sahip olabileceğiniz en değerli şey..."

Sonra (1)'in yanına bir (0) koyuyor:

- Bu, başarıdır. Başarılı bir kişilik (1)'i (10) yapar. Bir (0) daha çiziyor.

- Bu, tecrübedir. (10) iken (100) olursunuz.

Sıfırlar böyle uzayıp gidiyor. Yetenek... Disiplin... Sevgi... Eklenen her yeni (0)'ın kişiliği 10 kat zenginleştirdiğini anlatıyor hoca. Sonra eline silgiyi alıp en baştaki (1)'i siliyor. Geriye bir sürü sıfır kalıyor. Ve Hoca yorumunu yapıyor: "**Kişiliğiniz yoksa öbürleri hiçtir.**"

Kendini geliştirmek, manevi dinamiklerini artırmak, öğrendiklerini yaşama geçirmek kişinin kendine uyguladığı bir iç dekorasyondur ki, bu, direkt bireyin kişiliğine etki eder. Kişiliğini tecrübesiyle, yetenekleriyle, disiplin ve sevgisiyle sıfır olmaktan çıkaran ve böylelikle iç dekorasyonlarında beceri kazananlar.

1. Maddiyatı sarsmayan, uzun süreli mutluluklar yaşarlar.

2. Uzun süreli, kötü gün dostlarına sahip olurlar.

3. Aile içi ve kişiler arası ilişkileri güzelleştirerek yaşamdan daha çok keyif alırlar.

4. Kişi kendine ayırmış olduğu zamanlarla zihnen ve bedenen rahatlayacaktır.

5. İç dünyanın dekorasyonu sırasında edindiği bilgiler ile kendine olan güveni yerine gelecek ve en önemlisi de kendini sevmenin anlamını yaşayacaktır.

6. Toplumda kalıcı ve güzel yerler edinmeyi başaracaktır.

7. En önemlisi de iç dekorasyonla kişi güzel görmeyi, güzel düşünmeyi, güzel davranmayı öğrenecektir.

Kişi, oluşturduğu güzellikler ile 'yaşamın tadı'na varacaktır.

BEDENİN SİNYALLERİNE KULAK VERMEK

Hayat, mutlulukla mutsuzluğu, sağlıklı hastalığı değişken bir şekilde işleyen bir süreçtir. İnsan bedeni de bu değişken hallerden epeyce nasibini alır. Kimi zaman küçük sorunların birikerek yoğunlaşması, kimi zaman da hayat mücadelesi içinde fazlasıyla koşuşturulmasıyla bedendeki sinyaller kendini gösterir.

Üstelik yenilen yemekten içilen suya kadar pek çok unsur beden sağlığını tehdit eder. İnsanın beden sağlığı iç huzuru ile dengelenir. Ruh sağlığı iyi olmayan bir bireyin bedeni, dış dünyadan gelen etkilerle çok çabuk yıpranıp düşüşe geçer. Bunun tam tersi bir durumda da iç huzurunu yakalayarak ruh sağlığını koruyan insanlar, yorgunluk, soğuk algınlığı gibi etkenlere fazla takılmadan hastalık sürecini ya hiç yaşamaz, ya da bu durumdan çok çabuk toparlanıp sıyrırlar. Dolayısıyla, mutlu ve huzurlu bir yaşantı, hastalıklardan korunmada ya da iyileşmesinde en önemli etken olur.

Hayatlarına yeterince anlam yükleyemeyerek kendilerine henüz bir yol haritası çizmemiş olanlar, rüzgârda savulan gemiler benzeri oradan oraya sürüklenmeye mahkûm olacakları gibi bedenlerinden de sürekli olumsuz sinyaller alırlar.

Yaşamlarına anlam katan, sevgiyi hayatlarının merkezlerine koyanlar ise sevgiyi hem bedenlerine hem ruhlarına şifa kılarlar. Ruh sağlığı ile beden sağlığının doğrudan ilişkili olduğunun bilincinde olanlar, yaşamlarının her anının değerini bilerek yaşarlar.

Hiçbir bedel ödemedi sahipli oldukları beden sağlığı gibi bir hazinenin kıymetini kaybetmeden anlarlar.

Bazen de insanoğlu; dostu kaybetmeden dostluğunun, anne babayı kaybetmeden ailenin, sevgiyi kaybetmeden sevgilinin, sağlığı

kaybetmeden bedenini değerini bilmiyor. Adını saymakla bitiremeyeceğimiz pek çok değerlinin değerini de kaybedince anlıyor.

Oysa hayatın her anı riske atılmayacak kadar değerlidir. Bu değer zamanın iyi kullanılması ile değer kazanacaktır. Zaman iyi değerlendirildiğinde hayat kişiye başarı, mutluluk ve ardından sağlıklı bir beden ve ruh olarak en güzel karşılığı verecektir.

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş. Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş; bir ağaç devrilirken hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyu ne dinleniyor, ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş. Akşamları da arkadaşından birkaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş. İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava karar-maya başladığında eve dönüyormuş. Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar.

Sonuç ilginç çıkmış. İkinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş. Birinci adam öfkelenmiş. "Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim. Ama sen benden daha fazla ağaç kestin. Bu işin sırrı ne?" İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş:

"Ortada bir sır yok. Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum. Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir."

İnsanın hayatında çizdiği yol ya da hedefi ne olursa olsun, muhakkak ki bu amaçlara ulaşabilmek için sağlıklı bir bedene ihtiyaç duyacaktır. Bu sağlık, kişinin kendine ayıracağı özel zamanlarla daima olacaktır. 'Baltayı bilemek' insanın beden ve ruh sağlığı için kendisine zaman ayırmaktır.

Unutmayalım ki, keskin balta ne kadar çok ağaç keserse, hedeflenenlere de sağlıklı bir bedenle ulaşmak daha kolay olacaktır.

Bedenimizden gelen sinyalleri hayatın içine işlemek ve dokumakla içinde bulunan yaşam inceliğini başarı ve mutluluğa dönüştürmek mümkün olacaktır.

MUTLULUĞA SAHİP ÇIKMAK YA DA SAHİP ÇIKILAN MUTLULUKLAR

Mutlu olmak ya da mutlu edebilmek kadar yaşanan güzelliklerin devamlılık arz etmesi kişinin yaşam becerisini ortaya koyan unsurlardan biri olsa gerek.

Mutluluk insana kimi zaman çok kolay yollardan zahmetsizce ulaşırken, kimi zaman da hiç bitmeyecekmiş hissiyle zor geçen, üzücü günlerin ardından çıkagelir. İnsanoğlu, elde ettiği mutluluğa ister kolay, ister zor ulaşsın; yaşadığı anlara verdiği değerle, sahip çıkabildiği ölçüde içinde bulunduğu güzelliği artarak huzura çevirecektir. Yaşadığı ya da yaşattığı mutluluğun kıymetini takdir edemediği zamanlarda ise sevinçlerin, neşenin yerini garip ve içinden çıkamadığı haller alacaktır.

Bazı insanlar, sevdiği insanları mutlu ederek yaşamdan büyük bir zevk alırlar. Onlara göre mutluluğun tanımı '**başkalarını mutlu etmek**'ten geçer. Kendi mutluluğu ile birlikte başkalarının mutluluğunu önemsemek şüphesiz güzel bir meziyet olsa gerek.

Ancak mutlu etmek kadar verdikleri mutluluğu devam ettirebilme noktasında her birey aynı beceriye sahip olamayabilir.

Mutlu olmak adına yapılan işlerin sonunda yaşanan maddi ya da manevi olumsuzluklar moralleri bozma noktasına getirebilir.

Günümüzde insanlar, eşlerini, sevdiklerini ya da ailesini mutlu edebilme becerilerinin

parayla ilişkili olduğunu düşünüyor. Götürülen şık mekânlar, alınan pahalı elbiseler önce yüzde hoş gülümsemeler oluştururken, gelen faturalarla mutlu edilmenin diyeti ödetiliyor.

Mutlu etmek adına atılan adımların nasıl hüzne dönüştürüldüğünü gösteren hayattan alınmış birkaç örnek;

► *Bir bayan yazın gittikleri tatil köyünde eğlenme ve dinlenme bedelini yıl içine taksitler halinde yayan beyinin, her kredi kartı ödemesi geldiğinde, yaşanan bir haftalık mutluluğun aylarca sürecek kâbusa dönüştüğünü, huzur bulmak için götürüldüğü yerin nasıl sıkıntıya düşürdüğünü anlatıyor.*

► *Bir bey eşini mutlu etmek için aldığı hediyeye kusur bulunması ile güzel olması gereken bir anın nasıl kavgaya dönüştüğünü anlatıyor.*

► *Yine eğlenmek için gittikleri mekânda başlangıçta çok mutlu olan çocuklar, eve geldiklerinde anne-babalarının eleştirel tutumlarından dolayı yaşadıkları güzel anların da anlamının kalmadığını vurguluyor.*

Mutlu olmak adına başlatılan ancak mutsuzluğa dönüşen hayata dair pek çok örnek vermek, mümkün!

Yaşam boyunca insanın mutluluk grafiği elbette inişler ve çıkışlardan oluşacaktır. Hatta kişi böylelikle mutlu olmanın şükrünü yaşayacaktır.

Önemli olan mutluluk anlarında yaşanan pürüzlere çok fazla takılı kalmamak biran önce olumsuz durumlardan sıyrılmaktır. Küçük şeyleri büyüterek sorun oluşturmak ve böylece hayatı hem kendine, hem de çevresindeki kişilere zehir etmek, yaşam becerisi gelişmemiş olan insanların işidir. Bu beceriyi yakalamış olan insanlarsa, kişilik yönüyle kendini yetiştirmiş olarak etrafa neşe saçacaktır.

Asıl amacı mutlu etmek ya da mutlu olmak yerine kendi benliklerini tatmin etmek amacıyla olan insanlar anın değerini yaşayamazlar. Çünkü onlar gittikleri mekânlarla, aldıkları pahalı eşyalarla, çevrelerinde hedefledikleri konuma oturmak amacını güderler. Hal böyle olunca verdikleri mutluluğun diyetini hiç acımadan sevdiğini iddia ettikleri insanlara ödetmekten geri kalmazlar.

Mutlu yüzlerdeki tebessümün kıymetini bilen, sevdiklerinin gözündeki ışıltıyı hiçbir şeye değişmeyenler; maddi ya da manevi hiçbir olumsuz durumdan etkilenmeden yaşadıkları anın zevkini çıkarırlar. Verdikleri mutlulukla kendi değerlerini ve sevgilerini bir kez daha arttıırırlar.

Unutmayın, mutlu anlarınıza değer verdiğiniz oranda mutlu olacaksınız ve mutluluğu yaşatacaksınız!

KEŞKE'SİZ YAŞAMLAR ÜLKESİ

Yeryüzündeki pek çok insan kendi iç dünyasında 'keşke'leri ve yine kendi iç dünyasında 'ah çekiş'leri yaşar.

Kimi yaşayamadıklarına, kimi yaşadıklarına,
Kimi söylediklerine, kimi söyleyemediklerine,
Kimi yaptıklarına, kimi yapamadıklarına yanar...

Bu gece altmış senesini geride bırakıp hayatın tüm yorgunluğu yüzüne çökmüş olan bir adamın sessiz dalışındaki derin anlamları izledim kapı aralığında. O kısacık, saniyelik anda; yaşanan, yaşanıldığı sanılan geçmiş anları bir film gibi geçirdim beynimdeki kameralardan. Bir derin 'ah çekiş' vardı o sessiz dalışta.

Belki geçen yılların ne kadar anlamsız yaşanıldığıydı, sorgulanan.

Belki geç kalan sevgi dokunuşlarıydı, aile-
siyle yaşanılmayan ya da çok geç yaşanan.

Belki paylaşılmayanlardı, yürek acıtan,
beyni yoran.

Belki hayatta yalandı, yaşananlarda!

Oysa ne çok isterdi, hayatın onu üzme-
mesini, her şeyin güllük gülistanlık olmasını.

Azıcık onurunu kırabilseydi, hiç şüphesiz
çıkacaktı ağzından cümleler; bir bir dökülecek-
ti hayatındaki 'keşkeler'. Belki, yüreği yumuşa-
cıktı ama o kendisinin de fark etmeden nefret
ettiği gururuydu, boşalmasına engel olan.

O gurur ki onu hep sapasağlam ayakta
tuttu. Güçlü, yıkılmaz olduğunu kanıtladı.

Ama ya isteyip de yaşayamadığı zamanlar?

Kim bilir, belki;

O gururu olmasaydı eşine daha fazla sev-
gi gösterisi yapacaktı, sevgisini dışa vuracaktı.

Çocuklarına kızıp da içi yandığında onla-
rı rahatlıkla bağrına basacaktı.

Onunla oyun oynamak için can atan to-
runlarıyla onlardan daha fazla bir istekle
oyun oynayacaktı.

Asıl verilmesi gerekenlerin kazanımlar
değil manevi duygular olduğunu anlayacaktı
ve artık bunu anladığını anlatacaktı.

Gerçekte neydi, akıllı olmanın tanımı?
Çok şey bilmek mi? Her konuda bilgi sahibi
olmak mı? Bildiklerini paylaşmak mı?

Gerçek akıllılık, mümkün olduğu kadar
keşke'leri yaşayacak davranışlarda bulunma-
mak. Zamanı ve mekânı doğru kullanmak...

Fani dünyanın oyuncularını; oyun bitiyor;

Bir gün bir köşede oturup keşke'leri say-
mamak, ah çekip ağlamamak için gurursa gu-
rur yenilmeli, huzursuzluksa manevi dina-
mikler güçlendirilmeli, sevgisizlikse yeniden
sevgi tohumları ekilmeli.

Keşke'lerden arındırılmış akıllıca yapılandırılmış, sevgiyle donatılmış bir iç dünyaya sahip olmak, büyük kazanç.

POZİTİF DÜŞÜNCELERLE NEFES ALABİLMEK

Amerika'da Robert Fulton'un Clament adındaki ilk buhar gemisi, Hudson Nehri'nde ilk seferine hazırlanıyordu. Nehrin iki yakasında, bu tarihi hadiseyi görmek için, on binlerce insan toplanmıştı.

Seyircilerden biri karamsar, yaşlı bir çiftçiydi.

-Gemiye yürütmeyi asla başaramayacaklar, diyordu.

Fakat gemi çalışmıştı, sürati gittikçe arttı. Hızı arttıkça, geminin bacasından çıkan duman koyulaştı. Kalabalık halk bu büyük başarıyı çilginca alkışladı. Karamsar, yaşlı çiftçi ise gördüklerine inanmazcasına başını iki yana sallayarak:

-Ama gemiyi asla durduramazlar, diyordu.

Gün içerisinde bu ihtiyar çiftçi gibi benzer kişilik yapısına sahip pek çok insanla karşılaşabilirsiniz;

► *Bu tip insanlar trafik kazalarının en kuvvetli yorumcularındandır. Kaza yapan araçların durumları hakkında yaptıkları yorumlar ile kazazedelerin gerilmiş olan sinirlerinin daha da gerilmesine katkıda bulunurlar.*

► *Hasta ziyaretlerinde ev halkının ve hastanın moralini bozma gibi lüzumsuz ve yıpratıcı davranışlar gösterirler.*

► *Çalışma ortamlarındaki tüm olumsuzları keşfedip bunu en kısa zamanda çevreye yaymakla kendilerini sorumlu hissederek mevcut durumların daha da gerilmesine yardımcı olurlar.*

► *Özel yaşantısında da eşleri ya da çocuklarından yana sürekli negatif elektrik alan insanların yaşantısı da gittikçe çekilmez bir hal alır.*

Bütün bu olumsuzlukları bize yaşatarak ruhumuzu bunaltan insanların kişilik yapısının büyük bir kısmı aile ortamında şekillenir. Anne-babaların konuşmalarında geçen en ufak bir olumsuz cümle bireyin hafızasında kaydedilerek, hemen yerini alır. Örneğin bile rek ya da bilmeyerek kullanılan 'nefret ediyorum' sözcüğü bile ileride çocuğun ailesine yaşatacağı kötü bir sürpriz ile kendini hatırlatır.

SÖYLEDİKLERİNİZ ve DİNLEDİKLERİNİZ KİŞİLİĞİNİZİ BELİRLİYOR

Araştırmalar ebeveynlerin çocuklarına söyledikleri her olumlu şeye karşılık, ortalama on olumsuz şey söylediklerini ifade ediyor. Bu durum on iki yaşındaki bir çocuğun daha şimdiden yüz bin olumsuz şey duymuş olduğunu ve günde yirmi azar işitmiş olacağını ortaya koyuyor. Bu tarz yaşayışla şekillenen bir çocuğun da gelecekte olgun davranışlar göstermesi mümkün olmuyor.

Hayata olumsuz bir çerçeveden bakan insanlar sadece çevrelerindeki bunalıp sıkılmakla kalmayıp aslında en büyük kötülüğü kendilerine yapıyor. Bir kişinin olumlu bir düşünceyi 4-7 saniye aklında tutarken henüz gerçekleşmemiş bir olayı saatlerce, günlerce, hatta bir ömür boyu kaygı duyabiliyor.

Bazılarının Pollyannacılık diye adlandırıldığı bu yaşam felsefesinin temelini pozitif düşünmek ve negatifikten kaçmak oluşturuyor.

Olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirerek huzurlu bir nefes almanın birkaç yolu var:

Olumsuz görüşlere sahip olan insanlarla aynı bakış açısını kullanmayın.

Olaylara karşı tutum ve davranışlarınızı denetlemeye çalışın.

Cesaretinizi arttıracak, size güç verecek insanlarla beraber olun.

Dostlarınızın derdine iyi bir dinleyici ve çözüm oluşturma görevini üstlenirken mevcut olayların kendi iç dünyanızı zedeleme ihtimalinden dolayı dikkatli olun, kendinizi koruma altına alın.

Hataları değil çözümleri görebilen insanlarla diyalog kurun.

Motivasyonunuzu artıracak sözler bularak kendinize amigoluk yapın.

Düzenli nefes alma tekniklerini kullanın.

Gözünüzde başarısızlık değil başarı görüntüleri oluşturun.

Geçmişin verdiği sıkıntıları, acıları gelecekte de yaşayabilme korkusundan uzak güvenle yaşayın.

Hayatın çok kısa olduğunu, üzüldüklerinizin aslında çok da önemli olmadığını unutmayın.

Yaşadığımız dünyanın cennet olmadığını; dünya gibi yaşanan sıkıntılarında fani olduğunu sık sık hatırlayın.

Negatif düşüncelerin havanızdaki oksijeni yiyip tüketmesine izin vermediğiniz, sağlıklı nefesleri almanın tadına vardığınız bir 'yaşam yolculuk yönelişiniz' olsun.

RUHUN YÜKLENDİKLERİ

Hayatın bitmek bilmeyen koşuşturmacası içinde şüphesiz insanoğlunun bedeni gibi ruhu da yorgun düşer. Ardı ardına gelen aksiliklerin üzerine tuz biber olan sorunlar ruhu yorarak, çağın en yaygın hastalığı olan depresyon ortaya çıkar.

Birçok insan beden sağlığı gibi ruh sağlığını da sürekli kontrol altında tutar. İş ve özel hayatında yaşadığı problemlerin onu nasıl etkilediğini tam bir check-up ile ortaya koyar. Hastalığa neden olabilecek tüm faktörlerden; insanlardan ya da olaylardan mümkün olduğunca kendisini uzak tutar. Negatif insanlardan ve olaylardan uzak durarak ruh sağlığını ve dolayısıyla da beden sağlığını güvence altına almayı başaran bu insanlar kendileri gibi çevresindeki insanları da mutlu kılmayı en güzel şekilde başarırlar.

Bu özelliklere sahip olamayan bireyler ise hayatın ağır yükünün, sorumluluklarının yanında kendilerini öyle güzel üzmeyi başarırlar ki bunu yaparken asıl sorunun kendileri olduklarının bile farkına varmazlar. Karşılaşabilecekleri her türlü olumsuz durumun bizzat üzerine gittiklerini fark etmeden ısrarla tüm aksiliklerin, tüm sorunların kendilerini bulduklarını savunurlar.

Kendilerine özellikle de ruhlarına yükledikleri en büyük yüklerden birini ikili ilişkilerinde yaşarlar. İş yerlerinde ya da özel hayatlarında iletişim içinde oldukları insanlarla olan sorunları o kadar büyütürler ki sonunda yaşadıkları durum içinden çıkılmayan bir hal alır.

Otururken, kalkarken, çalışırken dinlenirken akıllarında hep olumsuzluk yaşamasına vesile olan insanlar vardır. Hemen her konuşmalarında bu insanlara duydukları kını, nefreti ya da daha başka pek çok olumsuz duyguyu algılayabilirsiniz.

Yaşamı kendilerine zehir etmeyi başaran bu kişiler ne yazık ki içlerindeki bu nefretle hem kendilerini hem çevresindekileri mutsuz etmeyi, onları ve kendilerini ruhen yormayı başarırlar.

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur:

"Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?" Öğrenciler çok sevdikleri öğretmenlerinin bu teklifini tereddütsüz kabul eder.

"O zaman" der öğretmen. "Bundan sonra ne dersem yapacağınıza söz verin"

Öğrenciler bunu yaparlar. "Şimdi yarın ki ödevinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!"

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır.

Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

"Şimdi, bu güne kadar affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun."

Bazı öğrenciler torbalarına üçer beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen, "Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

"Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığımız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üzerinde hep yanınızda olacaklar."

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikâyete başlarlar:

"Hocam bu kadar ağır torbayı her yerde taşımak çok zor."

"Hocam patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık hem yorulduk!"

Öğretmen gülümseyerek öğrencilere şu dersi verir:

"Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir ihsan olarak düşünüyoruz, hâlbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir."

Yaşamda karşılaşılan güçlükler şüphesiz ki insanoğlunu bir miktar sarsacaktır ama ne olursa olsun, insan önce kendi duruşunu kontrol etmelidir. Bu duruşla kişi öncelikle kendine sonra da sevdiklerine gereğinden fazla yük yüklediğini fark etmelidir.

Karşılaşılabilecek olumsuz durumların dışında özellikle de hayatınızda önemli bir değere sahip olamayan insanlara nefret ya da kin duymak fark ettirmeden ruhunuzu yaralayacaktır. Onları affetmek öncelikle beyindeki gereksiz, baş ağrısı oluşturan alanın boşalmasına ardından ruhun huzura kavuşmasına vesile olacaktır.

İzin verin; ruhunuzu yoranlar beyninizden ve ruhunuzdan uzakta kalsın! Ruhunuza şifa olanlar size ve kendisine mutluluk katsın!

YAŞAMDAKİ YOL HARİTANIZ

İnsanlar yaşamlarında madden ve manen başarılı olabilmek için bir ideal, bir hedef belirlemek ve bu hedeflerine ulaşabilmek içinde bir yol haritası çizmek durumundadırlar.

Kişinin aile yapısı, yaşadığı kültürel çevre, ekonomik şartları gibi dış faktörlerin yanı sıra kendi kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu duygusal yaşamı gibi iç faktörler bu yol haritasının şekillenmesinde ve amaca ulaşılmasında oldukça etkilidir.

Yaşamları için hedef belirlemeyen insan, rüzgârda savrulan yaprak gibi nereye gideceğini bilmediği için ruhen ve bedenen yorgun

düŒer. Mc. Arthur, "**İnsanı ihtiyarlatan geride bıraktığı yılların çokluğu değil, ideallerin yokluğudur.**" derken daha otuz beşini bile geçmemiş olan insanların hayata karşı olan yorgunluklarını çok güzel dile getirmiştir.

İnsanların birçoğu yol haritalarını oluŒtururken başarısızlıkları ile ilgili birçok bahane bulurlar. Başarısızlıkları konusunda çözümlü oluŒturmak yerine kendilerine bahane yaratarak zaman kaybeden bu insanlar durmadan yerinde saymaya mahkûm olurlar.

Yol haritası çizmeyi, hayal kurmakla aynı kefeye koyanlar, Einstein'ın; "**Hayal gücü bilgiden önemlidir.**" sözünden çok uzakta yaşayıp bazen bilgi düzeyleri çok iyi olmalarına rağmen hayal kurmaktan kaçtıkları bazen de küçük bir cesarete sahip olmadıkları için mevcut kapasitelerini doğru ve yeterli şekilde kullanamazlar.

Düşünme yeteneğini kaybetmiş, kendini hayatın akışına kaptırmış insanların da belli bir yol haritası olduğu söylenemez. Bu tür insanlar başkalarının çizdiği yol haritasında sistemli bir şekilde yol almayı tercih ederler. Bu yol onlar için ideal olmaktan öte alışkanlık halini aldığından yoldan çıkma ve kendilerine özgü yol çizme cesaretinde bulunamazlar. Bu özelliğe sahip olan insanlar toplumda daha çok Mevlana'nın; "**Varlığın ancak fikirdir, gerisi bir yığın et ve kemiktir.**" sözünde olduğu gibi sadece bedenleri ile var olurlar.

Bireyin yol haritası çizmedeki başarı ve özeni; daha ilköğretim dönemlerinde hangi okula gitmek istediği ve hedeflediği okula girebilmek için hangi puanlara sahip olması gerektiğini bilme, devamında da bu puanları elde edebilmek için nasıl bir çalışma şekli oluŒturması bilinciyle kendini göstermeye başlar.

Kişi okul yaşantısı sürerken bu kez mesleği ile ilgili planlamalar yapmaya ve yine bunun için yol haritası çizmeye başlar. Okul yaşamı, iş yaşamı derken bu kez sahip olmayı istediği eşin özelliklerinden bu eşle yapılacak evliliğin zamanına kadar planlama yapar.

İnsanoğlu cennet tabiatlıdır, derler! Hedeflenenlerin, istenenlerin yaşam boyunca devam edip her zaman güzelliklerle sonuçlanması beklenir. Ancak bazen yolda tökezlemeler, geriye dönüşler vazgeçişler yaşanabilir. Bu durumda öncelikle yol haritasının çizimi sırasında yapılabilecek hatalar gözden geçirilmelidir;

Yolu çizerken zihinde var olan çelişkiler mümkün olduğu kadar en aza indirilmeli, Yüreğin ve ruhun ne istediğinden emin olunmalı, Başkalarının olumsuz eleştirilerinden etkilenmemeli,

Yaşam tecrübesi olan ve ilerlemeyi hedeflediğimiz yolda daha önce başarılı olmuş olanların tavsiyelerine önem verilmelidir.

En önemlisi de nereye gittiğini bilenlerden olmaktır. Çünkü nereye gittiğini bilen insana yol vermek için dünya bir yana çekilir.

Yaşamda hedeflenen; başarıya, mutluluğa ve sevgiye ulaşabilmekle yaşam gerçek anlamını bulacaktır.

YAŞAMA YÜKLENEN FARKLI ANLAMLAR

İlişkilerimizde yaşadığımız problemlere karşılık bedenimiz üzgün bir suratla, zaman zaman gözyaşıyla ya da asık bir suratla kendini ifade etmeye çalışır. Bu ifade şekilleriyle insan kimi zaman farkında olmadan kimi zamanda kasıtlı olarak karşı taraftan beklentilerde bulunur. Beklentilerin bazıları maddi, bazıları manevi değerlerdir.

Kişilik yapılarından kaynaklanan nedenlerden ötürü bazı insanlar, tartışmaların sonunda takındıkları ifadelerle istediklerini yaptırırlar ve bunu zamanla alışkanlık haline getirirler.

Maddi ya da manevi beklentilerde koz olarak kullanılan en etkili silahlardan biri gözyaşdır. Tartışma sonunda karşı tarafa karşı duygusal üstünlük sağlamanın ya da pişmanlık duygusu uyandırmanın etkili yollarındandır.

Kadın-erkek ilişkilerinin ilk zamanlarında, bedenın ya da ruhun sergilediği her durum, karşı tarafta çözüm oluşturabilmek adına olumlu etkiler bırakır. Eşler duyarlı, hoşgörölü, istenenleri yerine getirmekte özenli bir yapı sergilerler. Ancak ilerleyen yıllarda, bazı evliliklerde şefkatin, hoşgörölünün yerini umursamazlık ve duygusuzluk alır.

Evliliğin aşkı öldürdüğüne, bu nedenle de zamanla iletişimin kötüleşeceğine, monotonlaşacağına inananlar, oluşan olumsuz durumlara kaderci bir yaklaşımda bulunur ve mantıklı çözümler oluşturarak mevcut durumu iyileştirmek yerine her konuşmayı tartışmayla sonuçlandırırılar.

Evliliklerini sevgi ve saygılarıyla pekiştirerek, yılların kendilerini yıpratmalarına izin vermeyen çiftler ise tartışmalarında gözyaşını ya da beden dilini koz olarak kullanarak sorunlarını çözmek yerine, seçtikleri özenli cümlelerle daha akılcı bir iletişim kurma yolunu seçerler. 'Evliliğin aşkı öldürmediğine' ancak 'evlenenlerin aşkı öldürdüğüne' inanarak hareket ederler.

İnsan ilişkilerinde huzuru öncelikle kendinde arayanlar, kendini ve çevresini huzurlu kılmayı hedefleyenler, istedikleri kalitedeki ilişkiyi kurmayı başarırlar. Huzuru başkasında arayıp kendini anlamaktan kaçanlar, hayata

daha bir öfkeyle, daha bir karamsarlıkla bakıp giderek ruhlarındaki yükü arttırırlar.

Şüphesiz ki; olaylara olumlu, sakin bir yapıyla anlamlandırabilmek büyük bir yetenektir. Gözlerin, öfkelerini ilişkilerine yansıtan insanları görmeye alışık olduğu günümüzde böylesine güzel meziyetli insanlara rastlaması insanı şaşırtabilir.

İnsanı pozitif kılan, sorunlardan sorun çıkarmak değil, çözümler oluşturmak, dersler çıkarmaktır.

İnsanın hayatta istediği başarıyı yakalamasını sağlayan 'olumlu düşünmektir'. Yaşadıklarımızın üzerimizdeki etkilerini belirleyen onların ne oldukları değil, bizim onlara ne anlam verdiğimizdir.

Yaşadıklarımızı nasıl anlamlandırırsak, yaşadıklarımızın bizim üzerimizdeki etkileri de öyle gelişecektir. Hayata anlam kattığınız kadar değerlisiniz ve değer kattığınız kadar anlamlısınız!

YORGUN SESSİZLİK

Cennet tabiatlıdır insan;

Huzurunun, düzeninin, isteklerinin hep dört dörtlük olmasını, en azından kendi hayal ettiklerinin ölçüsünde olmasını ister. Bir sürü inişi çıkışı, güllü dikenli yolları olan bu dünya elbette cennet değildir.

Dertler tasalar arka arkaya sıralanınca cennette gibi yaşayamayacağını anlar, tutunacak bir dal, ağlayacak bir omuz arar, insanoğlu kendi dünyasında. Ne annenin şefkati, ne babanın anlayışı ve ne de dostun desteği yeter, onun teselli bulmasında!

Sadece bir kişiden bekler anlayışı, hoşgörüyü; kimi zaman şefkati ve en önemlisi sorunlarına çözümünü!

Anlatır sıkıntılarını, duyurur yakarışlarını sevgiliye, sevdiğine! Varlığı bile unutturur, içinde yanan ateşlerin birçoğunu. Azaltır, acılarını onun sessiz dinleyişi.

Gel zaman git zaman, kişi, sevgilinin varlığıyla bastırıldığı tüm acıları yok edemediğini görür. Çelişkiler, kuşkular, anlaşılmaz haller alır, o güzel paylaşımların yerini. Yetememezlik duygusu, kendini suçlamalar derken karşı tarafların birbirlerini suçlanması ile sevginin, paylaşımın yerini anlaşılammamak, ya da yanlış anlaşılmak alır.

Çözüm oluşturamama, plan yapamama götürür, tüm hayalleri, beklentileri!

Kelimeler daha bir sessiz çıkmaya başlar, derde derman olunamayanca; sevdiğinden beklenen, umulan yaşanmayınca.

İletişimler durgunlaşır, sevgiye olan güven gittikçe azalır. Durgunlaşır, durmadan konuşan, ilişkilerini durmadan sorgulayan! O da bırakır artık ipin ucunu, boşluğa bırakır tüm duygularını.

Bu durumda ya sevgili kaldırır kara bulutları çözümleri ile, ya bitirir ilişkisini kendi kendisiyle çözemedikleriyle!

Çözümleyemedikleriyle yorulur bedeni, ağlar yüreği; biter, hem kendisinin, hem sevgilinin sevgisi!

"Yürekte derman tükenince dizde derman tükenir" İşte o zaman kişi mücadele etme isteğini bitirir.

Ancak hala mücadele etmeye degecek şeyler varsa yürektekiler yeniden dizlere derman olur. Yürekler birbirine yeniden sımsıkı tutunur.

Sevgiye olan güveni bitirmeden ilişkilerimizde çözümler oluşturabilmek en akıllıca yol olacaktır.

YAŞAM COŞKUSUNUN KALİTESİNİ ARTIRMAK

Yaşam, maddi ve manevi isteklerin süreklilik arz ettiği bir süreçtir, insanoğlu için. Bu süreç, elde edilen isteklerin, hedeflenen ihtiyaçların yerini yenilerinin almasıyla anlam kazanır. Aksi durumda hedefi olmayan insanlar, anlamlandırılmamış bir hayatta sadece yirmi dört saati tamamlama kaygısında olacaktır.

Kişinin hedeflerine ulaşılması için mutlaka bir yol haritasına ihtiyacı vardır. Ancak bu yol haritasında ilerleyebilmesi için de sağlıklı bir bedene ve ruha gereksinim duyar. Mevcut olan sağlığı sürekli kılmanın en kesin yollarından biri insanın içindeki 'yaşam coşkusu-nu' muhafaza etmesidir.

Hayata daha sağlam tutunmayı sağlayan coşku, yaşanan olumlu ya da olumsuz hallerden fazlasıyla etkilenir. Olumsuz durumlardan etkilenmeden, en kolay biçimde sıyrılmanın öğrenilmesiyle bundan sonra da oluşabilecek mevcut durumlara karşı bağışıklık sistemi güçlendirilmiş olacaktır. Bağışıklık sistemi sorunlara karşı gelişmemiş olanlar ise en küçük bir sorunla büyük düşüşler yaşayacaktır.

Bu hayatın oyuncusu olan insanlar, maddi ya da manevi başarıya ulaşabilmek için pek çok şeye sahip olmalarına rağmen geçmiş hatalarını unutup kendini affetmedikleri için yaşam coşkularını kaybederler.

Bu nedenledir ki, sahip oldukları yeterli bilgiyi ve performansı hedeflerine ulaşabilmek için kullanamazlar.

Oysa yaşam içerisinde geçmişin değil geleceğin değeri büyüktür. "Bir insanın geçmişini nasıl olursa olsun geleceği lekesizdir."

Yaşam coşkusunun yitirilmesinin önemli nedenlerinden biri odaklandığımız çirkinliklerin bilincimizi ele geçirmesidir.

Kişi bu çirkinliklere odaklanmayı alışkanlık haline getirmeye başladığı noktada başta kendisi olmak üzere dış dünyası ile de küs bir yaşam felsefesi edinir.

Olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirenler ise sahip oldukları yaşam coşkusu muhafaza ederken acılardan ders çıkarma ve yenilgileri zafere dönüştürme becerilerini giderek geliştirirler. Bu güzel özelliklere sahip olan bireyler; "Neden bu sıkıntılar beni buluyor?" sorusu yerine "Yaşadığımız acının gelecekte ne gibi faydası olabilir?" sorusu üzerine yoğunlaşırlar.

Cennet tabiatlı insan, hedeflerine ulaşma noktasında da sabırsızdır. Sabrını yitirme noktasında da yaşam coşkusu tehlikeye sokar. Sabırsızlıkla istikrarını bozar.

Yetersizlik duygusu ve kendine olan güvenin azlığı da coşkunun yok olmasında bir etkidir. Yeteneklerin pek çoğu doğuştan kazanılmamış, kişinin kendi azmiyle gelişmiştir. Birçok konuda kendini yeteneksiz kabullenen insanların günlerini bomboş geçirmesi ile yeteneklerinin gelişmesi mümkün görünmemektedir.

Kendini ve yeteneklerini geliştirme konusunda zamanını boşa geçirmeyenler, her geçen gün yaşama daha güvenli bakmayı öğrenirken hayata daha kuvvetli, daha huzurlu bir bağla bağlanırlar.

Bazı insanlar da her tür başarının şansa bağlı olduğunu savunarak kendi olumsuz durumlarının suçunu talihsizliklerine bağlarlar. Eğitimlerini, kültürlerini, kariyerlerini yetersiz görürken bir köşe de oturup bu duruma ah çekerek eğitim veya kültür seviyelerin yükselmesi için çok fazla çaba göstermezler. Bir zamanlar göstermiş oldukları küçük ve yetersiz çabaların bu mücadele için yeterli olduğunu düşünerek yaşamları için gerekli coşkuyu hissetmezler.

Oysa her insanın kendisini diğer bireylerden ayıracak özel bir yanı vardır. Önemli olan kişinin bu özel yanını kendine kabul ettirip, kendini sevmesi ve güvenmesidir. Eflatun'un dediği gibi; " En büyük zafer insanın kendini fethetmesidir. İnsanın kendi nefesine esir olması, yenilgilerin en utanç vericisidir."

Bazen de dış dünyamızdaki insanlar yaşam coşkıumuzu zedelemeye zvesile olurlar. Yaşama mutluluğunuzu zedeleyen insanlara değer verdiğiniz sürece size verecekleri mutsuzlukların miktarı artacaktır. Dünyanız, yaşamınızı mutlulukları ile anlamlandıran bireylerle güzel kılınacaktır.

Sizi maddi ve manevi başarıya ulaştırıp hayatınızı güzelleştirecek olan yaşam coşkıusunun kalitesi, sizin hayata bakışınızla değer kazanacaktır.

Bugün hava biraz bulutlu mu yoksa biraz güneşli mi?

Güllerin dikenini var mıdır, yoksa dikenli dalların gülleri mi?

Bardağın yarısı boş mudur, yarısı dolu mu?

Hayattan zevk alabilmek sizin seçiminiz...

2. BÖLÜM HUZURUN BEKÇİSİ AİLE

ANNE-BABA ÇEŞİTLERİ

Toplumun en küçük yapı taşıdır deriz aile için. Aileyi aile yapan ona anlam katan en güzel değerlerden biri de çocuktur. Çocuğun ilk eğitime başladığı yerin aile olduğunu şüphesiz hepimiz biliriz. Davranışlarından giyim tarzına kadar beğendiğimiz bir çocuk gördüğümüzde öncelikle ailesinden iyi bir terbiye aldığını düşünürüz. Aksi durumda "aile terbiyesi almamış" deyimini yerleştirebiliriz. Çocukların sergiledikleri davranışların farklılıklarının en büyük nedeni anne babalarının çocuğa karşı sergiledikleri tutumlardır. Her ailenin çocuklarını yetiştirme aşamasındaki hedefleri birbirinden farklıdır.

Kimi aileler çocuklarının ruh sağlığı açısından 'mutlu çocuk' olmasını amaçlarken kimi ailelerde 'başarılı çocuk' yetiştirme isteğindedir. Çocuk yetiştirmedeki bu amaç farklılığı ne olursa olsun anne babaların çocuklarına karşı gösterdikleri tutum onların üzerinde derin izler bırakır.

Toplumda çocuk yetiştirme şekillerine göre aile tiplerini beş grupta inceleyebiliriz;

Yetkin anne-babalar,

Otoriter anne-babalar,

Hoşgörülü anne-babalar

İlgisiz anne-babalar ve

Çocukları arasında ayrım yapan anne-babalar

Yetkin anne-babalar:

Çocuklarının olumlu ya da olumsuz davranışlarına karşı kolaylıkla empati kurma yeteneğine ve isteğine sahip anne babalardır. Belirledikleri demokratik sınırın dışına çıkmadan çocuklarının özgürce yaşayabilecekleri ortamda çocuklarını kendileri üzerinde bir baskı oluşturmada sürekli kontrol altında tutarlar ve gerekmedikçe müdahalede bulunmazlar. Sergiledikleri son derece hoşgörülü ve anlayışlı tutuma rağmen oluşabilecek olumsuzluklarla da yüzleşme becerisine sahiptirler.

Karşılaşılan olumsuz durumlarda öncelikle sorunun ana kaynağını öğrenerek çocuklar ile kurdukları iletişimde 'her ne olursa olsun' onların yanında oldukları hissini verirler. Kesin ve değişmeyen kuralları dâhilinde çocuklarının davranışta bulunmalarını isterlerken bu kuralları 'korku' ile değil 'sevgi' ile benimsetme yolunu tercih ederler. Çocuklarının her konuşmasına kulak verip aile içinde alınacak kararlarda onların da fikirlerini alıp aile içinde onlara verdikleri değeri ortaya koyarak var olan sevgi ve saygı ortamını güzelleştirirler.

Bu aile ortamında yetişen çocuk; toplum içinde kendine güvenen, sorumluluk sahibi, karşısındaki bireye değer veren mutlu ve arkasından da başarılı bir birey olarak yetişecektir. Ailesinin kendisine kazandırdığı 'hayata pozitif düşüncelerle bakma' vasfıyla insanlarla sağlıklı iletişim kurabilen insanlardan olacaktır.

Otoriter anne-babalar:

Çocuklarına karşı sergiledikleri soğuk davranışları 'otorite' olarak benimseyen bu kişiler çocukları ile aralarına gereksiz bir mesafe koyarlar. Onların maddi ve manevi isteklerine karşı duyarsız davranıp çocuklarından fazlasıyla beklentide bulunurlar.

Bu tipteki anne babalar çocuklarının gösterdikleri güzel davranışlara karşı ödüllendirmenin gereksizliğini savunurken, çocuklarının hatalı davranışları karşısında ağır cezalar uygularlar. Aile içinde oluşturulan bu hiç de demokratik olmayan ortamda çocuğun her davranışı tepki görür. Çocuk her zaman kontrol altındadır ve gerekli gereksiz birçok müdahaleye maruz kalır.

Çocuklarına sevgi göstermenin otoriteyi yitirmek olduğunu düşünen bu anne babalar sevgi ile değil korku ile çocuklarını terbiye etmeyi doğru bulurlar. Çocuklarının özgüveninin gelişmesi için hiç çaba harcamayan bu bireyler onlara suçluluk, utanç ve sevilmedikleri duygusunu yaşatarak 'hedefledikleri çocuğu' yetiştirebileceklerine inanırlar.

Gereksiz otoritenin sergilendiği bu ailelerde yetişen çocuklar anne babaları ile kuramadıkları sağlam ilişkinin bedelini toplumda yanlış bireylerle iletişim kurabilmekle ya da doğru insanlarla iletişimi yakalayamamakla yaşarlar. Anne babalarının sevgilerini kaybetmekten değil onlardan korktuğu için, istenen davranışlarda bulunurlar. Yaşamlarında yaptıkları hatayı anne babalarından korktukları için söyleyemeyen bu çocuklar çözümü yalan söylemekte bularak var olan hataya sürekli yenisini eklerler.

Sonuçta işin içinden çıkamayan, topluma karşı kendini çok güçlü gösterse de aslında kendisine güvenmeyen, suçluluk duygusuna sahip, toplum tarafından sevilmediğini düşünen mutsuz bir birey olarak karşımıza çıkar.

Hoşgörülü anne-babalar:

Sıcak ve sevecen bir tutum sergileyen bu anne babalar çocuklarının davranışlarına tepkileri oldukça yumuşaktır. İçlerinde buldukları bu hoşgörü daha çok çocuklarının davranışlarından dolayı çok fazla beklentileri olmamasından kaynaklanmaktadır. Katı kurallara sahip değildirler. Çocuklarından gelen mantığa aykırı ya da gerçekleştirilmesi zor isteklere dahi duyarlı olmaya çalışırlar.

Çocuklarında gördükleri olumsuz davranışlara korkutma ya da ceza yöntemleri ile tepki verdikleri görülmez. Bu tip anne-baba ve çocuk ilişkisinde iplerin daha çok çocuğun elinde olduğu hissedilir.

Hoşgörülü ailelerde yetişen çocuklar, girdikleri toplumda bazen çok olumlu davranışlar sergilerken bazen de kişileri şaşırtacak davranışlarda bulunabilirler. Çocuğun yaptığı hatalı davranışların sürekli görmemezlikten gelinmesi bu hatalara karşı gereksiz hoşgörülerin gösterilmesi çocuğun bencil yetişmesine, isteklerinin sürekli yerine getirilmesini isteyen şımarık çocuklar haline getirilmesine de neden olabilir. Bu nedenle çocuğa tutarlı ve gerekli hoşgörü gösterilmelidir.

İlgisiz anne-babalar:

Çocukları ile ilişkilerinde birkaç basit kuralın geçerli olduğu bu anne babalar çocuklarına karşı son derece ilgisiz ve umursamaz davranırlar. Bu umursamaz davranışlarda ne sevecenlik, ne de aşırı disiplin göze çarpar. Çocuklarının her türlü davranışına kayıtsız kalmaları kimi zaman pervasızlık boyutuna ulaşarak çoğu konuda ihmalkârlık noktasına gelinir.

Ailesinden beklediği ilgiyi ve sevgiyi bulamayan çocuklar zamanla anne babaları gibi

olaylara karşı kayıtsız ve duyarsız bireyler olarak yetişirler. Kimi zaman da anne babanın bu olumsuz davranışları çocuğun beklentilerini aile dışında karşılamasına neden olur.

Bu durumda çocuğun yanlış insanlarla karşılaşması, bu insanlardan aldığı ilginin gerçek olduğuna inanarak insanlarla istenilmeyen ilişkilerde bulunulması kaçınılmaz olacaktır.

Çocukları arasında ayırım yapan anne-babalar:

Çocukları ile aynı anlayış ve davranışta bulunmayan bu anne babalar bir çocuğuna karşı otoriter diğerine hoşgörülü anne baba rolünü oynarlar. Cezalandırma ya da ödüllendirme durumunda da çocuklarına karşı farklı davranışlarda bulunurlar. Birinin yapmış olduğu hatalı davranışlarda sergiledikleri oldukça sert tutuma karşı diğer çocuklarında gösterdikleri gereksiz ve haksız hoşgörü kardeşler arasında sevgi bağlarının azalmasına, birçok sorunun yaşanmasına neden olacaktır.

Çocuklara gösterdikleri farklı muamelelerin farkında olmayan ya da olmaktan kaçınan bu anne babalar ailelerinde; sevildiğini hisseden bir mutlu çocuğa sahip olurken sevilmediğini, ailesi tarafından dışlandığı düşüncesine sahip olan mutsuz bir çocuğun yetişmesine neden olacaktır. Mutsuz bir çocuktan da gelecekte mutsuz aileler ortaya çıkacaktır.

Her çocuk ayrı bir dünyadır. O çocuğun dünyasına ne denli hitap edebilirsiniz o oranda başarılı olursunuz.

Özgüveni yüksek, adil, hoşgörülü, anlayışlı, dikkatli, dengeli, olgun, kişilik sahibi bireylerin yetişmesi için anne-babaların donanımlı olması çok önemlidir.

ANNE-BABALARIN DEĞİŞMEYEN OLUMSUZ DAVRANIŞLARI

Hangi çağda yaşarsa yaşasın anne babaların çocukları üzerinde büyük etkiler yarattığı, kimi zaman farkında olmadan, kimi zaman da doğruluklarından emin olarak yaptıkları pek çok davranışlar vardır. Bu davranışların pek çoğunun ısrarla çocuklarının iyilikleri için yaptıklarını savunurlar;

▶ Günün neredeyse 24 saatini evlatları için çalıştığını söylerler ama günün yirmi dört dakikasını bile çocuklarıyla olumlu ilişkiler kurmak için harcamazlar.

▶ Çocuklarını başkalarına karşı savunmanın ya da onları övmenin doğru olmadığını düşünerek; onlarla gurur duyduklarını, ne çocuklarına ne de topluma belirtmekten kaçınırlar. Kim bilir, belki de böyle bir durumda çocuklarının şımarabileceklerinden korkarlar.

▶ Toplumun düşüncesini kendi canlarından üstün tutup çocuklarının ne düşünüp ne hissedeceğini önemsemeyen yaşarlar.

▶ Komşularına, arkadaşlarına, tanıdıklarına karşı takındıkları yardımsever tavrı nedense çocuklarına karşı takınmazlar. Bu insanların kendilerine tabiri caizse madalya takacaklarına inanırlar. Çocuklarının onlara sunacağı sevgi ve saygının en büyük madalya olacağını anlayamazlar.

▶ Çocuklarına karşı hatalı davrandıklarını, haksız olduklarını anlasalar da gururlarına yenik düşmemek adına özür dileme lütfunda bulunmazlar.

▶ Başkaları ile saatlerce sohbet etmekten, bir çok şeyi paylaşmaktan aldıkları keyfi evlatları ile yapmaktan almazlar.

▶ Yalan, küfür, kaba kuvvet gibi pek çok

kötü davranışın asıl kaynağının kendileri olduklarını görmezden gelip bu davranışları sergileyen çocuklarına karşı hak etmedikleri ceza yöntemlerini kullanırlar.

► Kimi zaman çalışarak, kimi zaman da başkaları ile geçirdikleri günün büyük bir kısmından geri kalanını, televizyon ya da bilgisayar başında geçirerek çocukları ile birlikte geçirmeleri gereken zamanı da boşa harcarlar.

► Çocuklarına karşı sergiledikleri sert tutumla disiplin sağlamaya çalışırlar. Böylelikle sevgiyi ve güveni kaybetmekten korkan bireyler yerine sadece dayaktan korktuğu için anlık olumlu davranışlar sergileyen bireyler yetiştirirler.

► Kendilerine göre hatalı kabul ettikleri pek çok davranışın altında yatan gerçek nedeni araştırmadan suçlamaya, cezalandırmaya kalkarlar.

► "Toplum ne der?" düşüncesiyle çocuklarının okul, çalışma ve özel hayatlarını toplum kurallarına göre yönlendirmeye çalışırlar.

► "Bizim çocukluğumuzda, gençliğimizde böyleydi." anlayışını kararlılıkla sürdürüp, süre gelen hataları yapmakta ısrar ederler.

► Çocuklarının bedensel gelişimi ile ilgilenirken ruhsal gelişimlerdeki zayıflıkları ya fark etmezler ya da görmezden gelirler.

► Pek çok işi kendileri yapmaya çalışarak, kendine güveni olmayan sorumluluğu gelişmemiş bireyler yetiştirirken; bazen de çocuklarına kaldıracabileceklerinden fazla sorumluluk yükleyerek kendilerine olan özgüvenin azalmasına neden olurlar.

► Marka taşıyan kıyafetler giydirerek, lüks yerlerde gezdirerek asli görevlerini yerine getirdiklerini düşünürler ve böylelikle iyi anne baba olduklarını savunurlar.

► Başkalarını kırmaktan, rahatsız etmekten çekinirken, kendi canından olan insanları

nedense hiç çekinmeden kırıp rahatsız olabilecekleri davranışları sergilerler.

► Anlayış bekleyip anlayışsız, saygı bekleyip saygısız, ilgi bekleyip ne yazık ki ilgisiz davranırlar.

► Hemen her konuda kitap okuyup, araştırma yapıp, birilerine danışırken iyi bir ebeveyn olmak adına gerekli araştırmaları yapmadan, özensiz davranışlarda bulunurlar.

Yukarıda sayılanlar belki bizim, belki de anne babalarımızın, çocuklarına karşı sergilediği davranışlarımız. Şimdi düşünelim hatta kâğıdı kalemi alıp yazalım, hala süre gelen hangi anne baba davranışlarımız eksik kalmış? Bir aile meclisi oluşturalım. Oluşturduğunuz bu mecliste çocuklarınızdan gelen eleştirileri rahatsız olmadan dinlemeye çalışalım. Onlardan örnek evlat olmalarını beklerken biraz da biz örnek anne-baba olalım.

BU ÇAĞIN ŞANSLI (!) ÇOCUKLARI

Çocukların elinde pek çok teknolojik alete ve lükse sahip olduğunu görenler; "Zamana çocukları ne kadar şanslı!" demekten kendilerini alamazlar. Her hareketi fotoğraf karelerine, kameralara kaydedilen çocuklarımızın, yıllar öncesinin çocukları gerçekten şanslı olup olmadıkları tartışılır.

Hastalandığında özel doktorlarda tedavi gören çocuklar mı, yoksa toprak içinde oyuna doyarak doktora ihtiyaç duymayan çocuklar mı şanslı, gerçekten düşünülür!

Güzel apartmanlarda, kaloriferli dairelerde lüks içinde yaşayan çocuklara bakıyorum; yüzlerindeki sağlık ve gözlerindeki mutluluk ifadesini dikkatle inceliyorum. Çoğu sıcak bir odaya sahipken, daha rahat nefes alabilmek

için buhar veren suni araçlara ihtiyaç duyuyor. Bizler soğuk odamızda sıcacık yorganımızın içinde rahatça nefes alabilmenin, öksürmeden uyuyabilmenin keyfini yaşıyormuşuz oysa.

Bu kıyaslamaları yaparken ister istemez tüm çocukluk anılarım canlanıyor gözümde; trafik nedir bilmeden, mikrop kaparız diye düşünmeden saatlerce oynadığımız sayısız oyunu düşünüyorum. Akşam olunca annemiz eve çağırmasın diye ettiğimiz duaları, bakkaldan gelirken üzerinden kaymağını aşırığımız yoğurdu, evimize gelen misafirlerle geçen güzel paylaşımları, iftarı-sahuruyla hep birlikte geçen ramazanları hatırlamadan edemiyorum. Şimdiki çocukların afiyetle yediği tek şeyin hamburgerleri olduğunu, önlerine konulan diğer yemeklere nasıl da burun kıvrıldıklarını, bizimse zar zor bulabildiğimiz yemekleri nasıl leziz bularak keyfini çıkardığımızı anımsıyorum.

Şimdi karşı komşusunu tanımayan, hastalıkları ve mutlulukları tek başına yaşamak zorunda kalan çocuklarımızın tadamamış olduğu güzel dostluklara nasıl da yanıyorum.

Paylaşmayı bilmeyen, sadece teknolojik aletlerle oynamayı bilen, dostluğun anlamını keşfedemeyen, hijyen içinde bile durmadan hasta olan "zamane çocuklarını" ne yazık ki şanslı bulamıyorum.

Oynamak için zaman bulamayan, çok önemliymiş gibi gününün her saati bir faaliyetle doldurulan çocukların sahip oldukları özel öğretmenler, dershaneler onların gözleminde gerçek ışıltıyı sağlamıyor.

Odasına her ihtiyacı karşıladığına inanan anne babalar, çocuklarının manevi değerlere daha çok ihtiyaç duyduğunu ne yazık ki anlamıyor.

Akşam olduğunda en güzel diziler, en güzel programlar televizyondan birlikte seyredilirken geçirilen zamanın adı ne yazık ki "paylaşım" oluyor. Günün bitiminde yanağa kondurulan bir öpücük yirmi dört saatlik zaman diliminin tek sevgi gösterisi oluyor.

Can Yücel de gelişen, değişen çağımızın çocuklarını bakın, nasıl şanslı buluyor;

Yaşı yeterince olgun olanlar hatırlarlar,

*Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde,
çok güzel bir ülkede mahalleler varmış.*

*Bu mahallelerin çocukları birbirlerini çok se-
verlermiş.*

*Dışarıdan gelen parolalı bir ıslığa uçarak aş-
ğı iner, beraber olacakları anları ipe çekerlermiş.*

*Kavga etseler de kin tutmaz, her gün yeniden
dünyalar kurarlarmış.*

*Herkeste paylaşma duygusu, sevgi ve arka-
daşlarını kollama duygusu yavaş yavaş gelişmiş.*

*O zamanlar çocuklar okula servis ile değil,
köşe başında buluşarak giderlermiş.*

*Onların yolunu gözlermiş evdeki bilgisayar,
şehrin en iyi dershanesi, hazırlık kursları.*

Bilmezlermiş;

*Hamburgeri, MTV'yi, İnterneti, cep telefo-
nunu, tetrisi, nintendoyu...*

*Bilirlermiş duvarların üzerinde sohbet etme-
yi, hatıra defterleri doldurup sevgileri keşfetmeyi.*

*Bilirlermiş horoz şekercisini, elleri kirli macun-
cunun tornavida ile koyduğu rengârenk macunları.*

*Eve gitmeyi unutmayı, hava kararınca dayak
yemeyi, sonra bir ıslıkla tekrar aşağıya kukalı
saklambaca kaçmayı.*

*Bilirlermiş o hakkında türlü şeyler söylenen
evdeki gariף adamdan korkmayı, küsmeyi, aynı
kıza asılmayı, torbalarla misket toplamayı, gıcır
köstek ayırmayı, değış tokuş kaybedince kapışı,
Teksas'ı, Tommiks'i, Konyakçı'nın dişlerini...*

İç içe konan naylon topları, taştan kale direklerini.

Üç kornere bir penaltıyı.

Üzerine apartman yapılan top sahalarını,

Sonra o apartmana taşınan yeni dostları ve onları kapma yarışını...

Otobüsteki biletçinin lastik silgi sarılı kalemini, yoğurtçuyu, kalaycıyı, hallacı...

Evlerin arkasındaki odun kömür depolarını.

Yakar topun yakışını.

Mantarlı gazoz kapaklarını, yıldız kazımayı.

Yandaki mahalle ile alman kavgayı, her kavganın çıkardığı kahramanı-ödleği.

Kan kardeşliğini, ip atlama, lastiğe basma,

Topaç virtüözlüğüünü, çelik çomacı, kırılan camları, toplanan paraları...

Açık hava sinemalarını, frigo buzunu...

Sonra zamanla bu güzel ülkede durumlar değişmeye başlamış.

Yaşlar ilerledikçe bu birliktelik, koruma kollama duyguları bu mahallenin

çocuklarının başlarına çok isler açmış.

Daha sonra işsizlik, hayat pahalılığı, enflasyon, köşeyi dönme, adamını bulma,

malı götürme falan derken, herkes yüzünde soluk bir bakış, içinde hayatın yenilgisi, çaresizlikleri, tatminsizlikleri ile baş basa kalmış.

Çocukları mı?

Çocukları şimdi koca koca apartmanların arasında,

Nefes alınmaz bir havada, evlerinde, sanal bir dünyada,

Emniyet içinde ve yalnız yaşıyorlar.

Anneleri babaları onları çok seviyor.

Beta kapmasınlar diye kalabalık ortamlara hiç sokmuyor.

*Hafta sonları hep beraber Karım ya da Gal-
leridalar.*

*Okul servisleri çocukları neredeyse yatakları-
ndan alıyor.*

*Çocuklar trafik kaygısıyla, köşedeki markete
dahi gönderilmiyor.*

*Babalar şirketlerin bilânçolarını, çocuklar da
dershane reytinglerini izliyorlar.*

*Hepsi birer test uzmanı, sayısal-sözel yuvar-
lanıp gidiyorlar.*

*Seksek oynamayı değil ama taban puanları
çok iyi biliyorlar.*

Hayata açılan pencereleri Windows 95, 98...

*Onlar ekrana, ekran onlara bakıyor ve koca
bir hayat dışarıda akıp gidiyor.*

Ve şehrin dışında ağaçlar;

*Tırmanacak, salıncak kuracak, kalp kazıya-
cak mahalle çocuklarını bekliyor.*

*Paylaşmayan, yalnız, bencil, kafesler içinde,
gürbüz, güvendedeki çocukları...*

*Hiç sopa yememiş, ağaçtan düşmemiş, topu
yandaki bahçeye kaçmamış, dizlerinde yara ka-
bukları olmamış çocukları...*

Keşke dünya teknoloji olarak bu ka-
dar güzelleşirken çocuklarımıza gerçek
mutlulukları ve güzellikleri yaşatma şan-
sımız olsaydı. Onlara televizyonlardan
kanlı savaş görüntülerinde yaşatlarının
durumunu izletmek yerine, mutluluğun
görüntülerini yansıtabilseydik.

Elbette ki, bu olumsuzlukların yanında
karamsarlığa düşüp mücadeleden kaçmaya-
cağız; yaşadığımız paylaşımları, dostluğu, tek-
noloji olmadan oynanan oyunları onlara öğ-
retmek, "Çağın gereği bu!" diyerek çocukları-
mızı bu çağın köleleri değil, ruh sağlığı iyi
olan bireyler olarak yetiştirmeye çalışacağız.

Yapay lüklere ihtiyaç duymadan "mutlu çocuklar" yetiştirebilmek anne babaların en büyük başarısı olacaktır.

ÇOCUKLARIN DÜNYASINI ONLAR GİBİ GÖREBİLMEK

Anne ve babalar çocuklarına iyi bir eğitim imkânı sağlayarak kendilerine düşen önemli sorumluluklardan birini yerine getirdiklerini düşünürler. Bu nedenle de en iyi okullarda, öğretmenlerde, kurslarda eğitim görmeleri için maddi tüm olanaklarını zorlarlar. Oysa onların eğitim alanında başarılı olmasını sağlayacak etkenler sadece maddi desteklerle sağlanamaz.

Çocuğun iyi bir eğitim ve öğretim görmesi şüphesiz onun ilerideki yaşamında maddi ve manevi rahat etmesi içindir.

Ancak çocuk bu rahat ortama kavuşabilmek için 'yarış atı' gibi koşup dururken iç dünyasında pek çok problem yaşar ve ne yazık ki ona destek olduğunu düşünen ailesi de bazen bilerek bazen bilmeyerek bu problemlerin sayısını arttırır.

Çocuğun ileride maddi olduğu kadar manevi tatminlere de ulaşması isteniyorsa öncelikle onun yüreğinden, beyninden gelen seslere kulak vermelidir. Anne ve babalar, evlerinin içindeki manevi yangından habersiz işler bundan daha büyük bir şanssızlık olmadığını unutmamalıdır.

Öncelikle çocuklarda var olan potansiyel gözlemlenmelidir. Her çocuğun kendine özgü bir yeteneği ve özel bir yanı olabileceği unutulmamalıdır. Aile bireylerine düşen en önemli görevlerden biri bu özel ve değerli yanını çocuğa hissettirmek ve onun özgüvenini geliştirmektir.

Yaşı ne olursa olsun her insanın hata yapabileceği düşüncesinden yola çıkarak hatalarına karşı kendisine eziyet etmesine engel olmalı; yaşadıklarından ders alabilmesi sağlanmalı, aynı hatayı tekrarlamaması için ona ileriye doğru bir adım atmasında cesaret verilmelidir.

Büyüklerin en büyük hatalarından biri çocuklarını başkalarının çocukları ile kıyaslamaktır. Yapılan bu kıyas çocuğu başarıya götürebilecek motivasyonlardan biri olamayacağı gibi çocuktaki güven duygusunu ortadan kaldıracaktır. Bu psikoloji ile yetiştirilen çocuk başarıya ulaşmanın amacının asla kendisi için değil bir başkasını ezip geçmek için olduğunu düşünecek ve yaşam boyunca anlamını bilmediği bir hırsla bürünecektir. Gireceği bu anlamsız yarışın en ufak bir başarısızlığında da iç dünyasında fırtınalar koparacaktır.

Şüphesiz her aile çocuğunun başarılı olması için hayaller kurar ve bu hayallerini çocukları ile paylaşır. Bu hayalleri kurma ve çocukla paylaşma aşamasında da mantıklı ve dikkatli olunmalıdır. Çocuğun sahip olmadığı bir yetenekle ya da kendi kapasitesini aşacak mesleklerle ilgili hayallerin kurulması onların başarısız olmalarına neden olabileceği gibi arzu edilen başarı elde edilse de yaptığı işten zevk almayan, mutsuz bireylerin yetişmediği gözlenecektir.

Çocukların en iyi kurslara gönderilmesi, özel öğretmenlerin tutulması, anne-babanın ona duyduğu sevgiyi ortaya koyan bir unsur olarak gösterilmemelidir. Aile bireylerinin sağladıkları maddi olanakları sürekli olarak konuşma konusu haline getirmesi, çocuk tarafından bu fedakârlığın sevgiden değil mecburiyetten yapıldığını düşünmesine neden olacaktır.

Çocuğun içinde bulunduğu yaş ya da eğitim basamağı ne olursa olsun eğlence haline getirilen bir ders çalışma ortamı, aradaki sevgiyi, güveni, anlayışı daha güzel ortaya koyacaktır.

Yaşanan hatalardan biri de çocukların sürekli olarak hatalı davranışlarının gözlemlenmesi, istenmeyen bu davranışlara karşı ceza yöntemlerinin uygulanması ancak yapılan güzel davranışların değer verilmeyerek gözden kaçırılmasıdır.

Çocuklardan beklenmedik ya da istenmedik davranışlar gösterdiklerinde öncelikle bunun nedeni araştırmalıdır. Onlara bu davranışlarını haklı gösterebilecek bir neden bulabilmeleri için bir fırsat verilmelidir.

Anne babalar çocuklarının hayatta başarılı olmalarını isterken verdikleri öğütler ile yaşamı öğretebileceklerini düşünürler. Oysa sözlerden daha çok çocuklarına karşı davranışları ile birçok şey kazandırır.

Dorosthy Law Nolte 'yaşayarak öğrenme'yi çok güzel tarif etmiş:

*Bir çocuk kınanırsa her zaman
O da yapamaz başkalarını ayıplamadan
Ve düşmanlık görürse durmadan
Kaçamaz hiçbir zaman kavgadan.*

*Onunla edilirse alay
Utancı öğrenir en kolay.
Ve utançla yaşarsa eğer
Suçlamayı kendisine iş eder.*

*Hoşgörü esirgemezse ondan
Sabrı da öğrenir bir yandan.
Ve verilirse ona cesaret
Nedir, öğrenir kendine güvenmek.*

*Övgüyle, ödüle layık görülürse çocuk
Her almayı değil, vermeyi de öğrenir çabuk.
Ve güven duyulmuşsa kendisine
O da kulak verecektir dostluğun sesine.*

*Bir çocuk başkalarından görürse beğeni
Bilir kendisinin de sevmesi gerektiğini.
Ve ilgi, dostluk görürse eğer
Sevgiyi, sevgiyle yürekte sezer.
Sevgiyi bulunca kucak dolusu
Dünya ile arkadaşlık kurmakta
Kalmaz korkusu..."*

Çocuğunun dış dünyada başarılı olmasını isteyen anne babaların çocuklarının öncelikle iç dünyasından gelen seslere kulak vermeleri gerekiyor. Bu ses doğru anlaşıldığı oranda fayda oluşturacaktır. Duyulamadığı ve anlamadığı oranda da hiçbir anlam ifade etmeyecek ve çöküşün haberciliğini taşıyacaktır.

Davranışın gücünü yaşayarak yaşatmak en büyük rehber olacaktır.

Çocuklarına bu yönde davranışlar sergileyen nitelikli anne-baba sayılarının artması dileklerimizle...

Başarılı ve Mutlu Bir Çocuk Yetiştirmenin Yol Akışı

Öncelikle 'her işi kendi yapan anne ve baba iyi bir ebeveynidir' görüşünden kurtulun.

Evde ona küçük sorumluluklar vererek kendine olan güvenini arttırın. Ancak hiçbir zaman onların başaramayacağı işleri yüklemeyin.

Ev işlerinde ya da dışarıdaki işlerimizde nasıl planlı hareket ediyorsanız; örneğin bir alışveriş listesi için önceden hazırlık yapıp öyle dışarıya çıkıyorsanız ya da ertesi gün gelecek misafirler için ne pişireceğinizin hesabını yapıyorsanız sizin için her şeyden değerli olan çocuklarınız için de mutlaka plan yapın.

Çocuklarınız için yaptığınız planlar, sadece eğitimleri için değil onlarla geçirebileceğiniz hoş zamanlar içinde olmalı.

Çocuğunuzun çalışma düzenini ve bu çalışmanın süresini kendi çocuğunuza göre yapmalısınız. Başkalarının yapmış olduğu planlamanın size uyması mümkün olmayabilir. Kaldı ki her çocuğun dikkat süresi ya da kavrama yeteneği bir başkasından farklıdır.

Çocuğunuzu başka çocuklara asla kıyaslama yoluna gitmeyin. Başkasının okuldaki başarısı ya da davranışlarının güzelliği değil sizin çocuğunki önemli olmalı.

Çocuğunuzun özel ve güzel yanlarını birlikte keşfetmeye çalışın ve keşiften aldığınız mutluluğu birbirinize hissettirmeye çalışın.

Onu siz dünyaya getirdiniz ve bu yaşa kadar siz emek verdiniz, şekillendirdiğiniz bu hamur tamamı ile sizin eseriniz. Bu hamurdaki en ufak bir şekil bozukluğunda sizin çok büyük katkınız olduğunu unutmayın.

Komşularınıza, iş arkadaşlarınıza ya da bir başkasına ayıracağınız zamanın daha fazlasını çocuklarınıza ayırıp, onlarla daha fazla konuşun.

Unutmayın, bir başkası için yaptıklarınız dolayısıyla kimse size madalya takmayacak. Ancak çocuklarınızın mutluluğu ve başarısı sizin en büyük madalyanız olacak.

Çocuğunuzdan beklediğiniz her olumlu davranışı önce siz gerçekleştirin.

Yalan söylemesini istemiyorsanız siz de asla yalan söylemeyin!

Küfür etmesini istemiyorsanız siz de hoş olmayan sözleri kullanmayın!

Onun sorumluluk sahibi olmasını, ödevlerini yapmasını istiyorsanız, siz de görev ve sorumluluklarınızı eksiksiz yerine getirmeye çalışın.

Tutamayacağınız sözleri asla vermeyin, unutmayın ki ileride onlar da verdikleri sözleri tutamayabilirler.

Hangi yaşta olurlarsa olsunlar oyun oynadıkları ortamları, arkadaşlarını kontrol altında tutun.

Okulu ve öğretmenleri ile sık sık irtibat halinde olun. Başarısızlıklarının nedenlerini araştırarak bunları telafi etmenin yollarını arayın.

Asla başarısız olduklarında onları suçlayarak kendilerine olan güvenlerini kaybettirmeyin.

Hiçbir kimsenin kaba kuvvet veya kötü sözlerle bilgileri beynine sokabileceğini ya da davranışlarının düzeleceğini sanmayın.

En önemlisi başarılı bir çocuğa sahip olmak yolunda en önemli gıda olan sevgiyi verin.

Unutmayın ki; 'Sevgi Kupası' dolmuş çocuk 'mutlu çocuk' olacak ve başarı onun arkasından gelecektir.

ÖRNEK İNSAN ÖRNEK EŞ MİDİR?

Toplumda birçok insan sahip olduğu özelliklerden dolayı çevresindekileri kendisine hayran bırakır. Gerek erkek, gerek kadının; hayat görüşünden becerilerine, bilgilerinden mesleklerindeki başarılarına kadar tüm özellikleri toplumda edindikleri yerin değerini ve önemini arttırır.

Ellerine aldıkları her işi başarı ile tamamlayan bazı kişilerin, girdikleri her toplumda 'insanları mutlu etmeye çalışma' gibi önemli meziyetleri vardır. Genelde herkese yardımcı olabilmeye, kimseyi rahatsız etmeme eğilimindedirler.

İlk bakışta bu bireylerin aile yaşamlarının da mutlu ve başarılı olduğu, eşlerinin ise çok şanslı olduğu düşünülür.

Sanılanın aksine, görünen bu kadar özelliğe sahip olmak aile içindeki mutluluğu sağlamada her zaman yeterli olmaz.

Bazen, çevresine karşı olumlu tavırlar takınarak çok sevilen insanların, eşlerine aynı özeni ve değeri göstermediği izlenir. Kimi zaman da eşlerinin şikâyetlerinden; fark edilmeyen, hissedilmeyen pek çok olumsuz özellik gün yüzüne çıkarılır.

Aslında böyle bir durumda şaşırtıcı olan, kişilerin gözle görülen özelliklerinin farklı çıkması değil, bu mükemmeliyeti başkaları için oluşturmuş olması; kendi canı diye kabul ettiği eşine, çocuğuna ya da sevdiğine aynı özeni göstermemesidir. Halk dilinde buna genelde; 'elin iyisi' denir.

Bu kişiler kapılarını kapattıklarında, içeride beraber kaldıkları insanların ruhundan ve beyninden çok; başkalarının ruhlarına ve beyinlerine takılı kalırlar. Başarılı olmalarının, sevimli gözükmelerinin altında yatan genel neden, topluma karşı hoş görünme arzusudur.

İnsanların, başkalarını bu kadar çok düşünürken kendi hayatındaki insanlara gereken değeri neden vermediği gerçekten düşünülür!

Pek çok insan evlilik öncesi ve sonrası ilişkilerini kıyaslayarak geçmişte sahip oldukları bağlılığı, inceliği, anlayışı iç geçirerek hatırlar. Şimdilerde bu değerlerden pek çoğunu kaybeden eşler; "Nasıl oldu da bu duruma geldik?" sorusunu hem kendilerine, hem birbirlerine sıkça sorarlar.

Bu değişimin nedenini hayatın zorluklarına bağlayarak, kendini kandırmaya çalışan insanların bu olumsuz değişimini; ne acıdır ki yine ona çok yakın insanlar fark eder ve bunun ceremesini yine aynı kişiler çeker.

Dostlarımızdan, eşlerimizden, sevdiklerimizden yana sürekli yanıldığımızı gösteren bir dünyada yaşıyoruz. Gerek yakınımızda, gerek uzağımızdaki insanların takmış olduğu maskeyi anlamakta bazen yetersiz kalıyor, can sıkıcı durumlarla karşılaşılıyor.

Sahte yüzler takınmış bu insanlar, bizlerin canını yaksa da kaybeden tarafın aslında onlar olduklarını görmeden uzun müddet baş ağrıları ile yaşıyoruz. Baş ağrısına sebep olmayacak kişilere ve ilişkilere sahip olunması hayata dair en büyük kazanım olacaktır.

3. BÖLÜM

YAŞAMI AYDINLATAN İNSAN İLİŞKİLERİ

SEVGİ DENİZİ

Birbirimize ne kadar zaman ayırıyoruz?

Yaşam dediğimiz şu mücadelede koşuşturup dururken kendimize zaman ayırmadığımız gibi, bize seven özel insanlara da yeteri kadar zaman ayırmıyoruz. Kimimiz daha çok para kazanma derdinde, kimimiz kariyer peşinde!

Ya sevdiklerimiz? Bir köşede oturup sadece bizim ayıracağınız minicik zamanları beklemekte. Bizim hoş sohbetinizi duymak için, varlığını hissetmek için yolumuzu gözlemekte.

Kim bu bekleyenler?

Bazen bir eş, bazen bir sevgili, bazen şefkat dolu bir anne. Biz bu kadar hırslarımız peşinde koşuşturup dururken belki de onlar bizimle ilgili çok şeye muhtaç. Kim bilir belki bizden gelecek ılık bir nefese, belki sıcak bir dokunuşa ya da sadece bir tebessüme...

Bazen günler geçip de yaptığımız hatanın fakına varıp, onların yüreklerini tekrar doldurmaya çalışırız. Bu doldurmaya da nedense

işlerimizden, hayallerimizden kısacası hep bizden konuşarak yaparız.

Peki ya onların dünyasında yaşananlar? İllâ bağırmalılar mı bizim ilgimize, dostluğumuza, aşkımıza ihtiyaç duyduklarını?

ŞOKLAMA ZAMANI

Ünlü devlet adamlarının, kendi ölümlerinin gerçekleştiğini düşünerek; çevresindeki insanların onlar hakkında neler konuşabileceklerini hayal ettiklerini ve kendilerine böylece 'şoklama' yaptıklarını duymuştum. Sanırım bu şoklama onların hırslarına gem vurup biraz olsun çevresindeki insanları düşünmeleri, yaşadıkları dünya da kalıcı olmadıklarını hatırlamak içindi.

Bu şoklamayı şu an kendimize uygulayıp, öldüğümüzü ve sevdiklerimizin bizim hakkımızda neler konuştuğunu duyabileceğimizi hayal edelim: En başta aile bireylerimizden başlayalım; Yüreği yaralı annemiz; "Evladıma doyamadım, bir gün olsun onunla doyasıya dertleşemedim, gül cemalini göremedim." diye ağlayabilirdi.

Evladımız, "Sadece ben rahat yaşayayım diye bu kadar çalıştın ama ben seninle hiç oyun oynayamadım." diyerek küçük dünyasında pek çok şey yaşayabilirdi.

Ya sevgili, "Ben sensizlikten kavrulurken sen sadece işini ve kariyerini düşündün, aslında ben seni çoktan kaybetmiştim." diyerek kahrolabilirdi. Yıllarca arayıp sormadığımız arkadaşlar ise kim bilir vefasızlığımız yüzünden neler konuşurdu.

Neyse ki bunlar sadece hayalden ibaret. Ancak yaşam mücadelesindeki oyunumuzda; ya biz bir gün rolümüzü terk edip gideceğiz, ya da sevdiklerimiz!

Bu roller sona ermeden, içinizi keşkeler doldurmadan her iki şoklamayı da kendinizde uygulayın. Önce kendi ölümünüzü, sonra sevdiğinizinizi kaybedebileceğiniz o kaçınılmaz anı hayal edin. Vakit çok geç olmadan sevdiğinizinize, sizi sevenlere zaman ayırın. Hatta bunu "**bedenlerin ölümü**" düşüncesinden önce yürekteki sevgilerin ölümüne karşı yapın.

Kaybetmenin sadece bedenen değil ruhen de yaşanabileceğini unutmayın. Sevgileri ve manevi değerleri kaybetmemek dileği ile...

BİLGİ ÇAĞININ AVUNTULU İNSANLARI

Yaşadığınız topluluklarda, sahip olduğu bilginin kapasitesine ve içeriğine yönelik farklı özelliklere sahip pek çok insan görebilirsiniz. Bunlardan bazıları, girdikleri toplumda bilmişliklerini ortaya çıkaran aslında içleri sanıldığı kadar dolu olmayan insanlardır. Bazıları da pek çok konu hakkında bilgi sahibi olmalarına rağmen kendilerini hala 'ham' görünenler, 'cahil' kabul edenlerdir.

Yaşamla veya ilimle ilgili pek çok konuda bilgili olduğunu sanan insanlar her zaman beynindeki bilgiler ile yetinip, kendilerini daha fazla öğrenmeye ve gelişmeye kapatırlar. Sahip oldukları bilgiler ile asla yetinmeyen insanlar ise sorular sorarak, araştırarak, paylaşarak var olan kapasitelerini arttırma çabasında bulunurlar.

Çoğu insan soru sormanın bir meziyet olmasının yanında zihinsel bir yetenek gerektirdiğinin bilincinde değildir.

Soru sormayan insanların bir kısmı; 'her şeyi nasıl olsa biliyorum' düşüncesiyle, bir kısmı da soru sorduklarında 'aptal' ya da 'cahil' konuma düşmekten korkarak soru sormaktan kaçarlar.

Soru sorarak öğrenme becerisine ve isteğine sahip olan insanlar, zihinsel kapasitelerinin gittikçe güçlendiğini, buna bağlı olarak daha anlamlı, daha kaliteli ve hatta daha karmaşık sorular sorabilme yeteneklerine sahip olduklarını gözlemlerler.

Öğrenme çabası içinde bulunmayı kayda değer bir özellik olarak görmeyen insanlar, taktıkları at gözlükleri yüzünden böyle bir çabaya girmezler, çünkü bu insanlar değiştirilmesi mümkün olmayan, doğruluğu sadece kendileri tarafından kabul edilmiş bilgi ve düşünceler ile yaşamaktan gayet memnundurlar. Sahip oldukları bu yapının ve kapasitenin toplumda daha iyi bir yer ve konum kazandıracığı düşüncesini benimserler. Bu kazanca sahip olamasalar bile onların bu yüce değerlerini anlamayan kişileri kültürsüz ve bilgisiz olmakla suçlayarak kendilerine bir teselli yaratırlar.

Oysa kendini öğrenmeye kapatmamış bireyler daima gelişerek çıtayı yükseltme çabasında olduklarından toplumda hedefledikleri yere gelmeyi mutlaka başarırlar.

Bu insanlar, sorulara çözüm ararken farklı bakış açıları ve yaklaşımlar geliştirirler. Bir problemin, bir sorunun birden çok çözüm yolu olabileceğine, her olayın birden fazla anlam ve sonuç içerebileceğine inanırlar. Bu inanışla, dar mantık kalıpları arkasına sığınmadan, gittikçe güçlenen bir hayal gücüne sahip olurlar ki yaşamdaki pek çok yenilik ve icat bu hayal güçleri sayesinde ortaya çıkmıştır.

Kişilerin, düşünme, hayal etme ve öğrenme yaşamları arasındaki bu farklılıklar ve kimi zaman oluşan olumsuzluklar, sadece kişilerin karakter yapılarından değil aynı zamanda eğitim sistemimizden de kaynaklanmaktadır.

Öğrenme sorumluluğunu bireye vermeyen geleneksel yöntemlerin sayesinde öğrenenler, daha az merak eden, daha az soru soran ve daha az düşünen, bilgileri körü körüne

ezberleyerek beynine alan kişiler haline gelmektedir. Öğrenme ile ilgili söz hakkını elde edemeyen bireyler sadece öğretmenin verdiği bilgilerin doğruluğuna inanmakta, olaylar ve sorunlar hakkında farklı bakış açıları ve yaklaşımlar geliştirememektedir. Öğrenmenin ve davranışların demokratik olarak yaşanmadığı bu öğrenme ortamlarında kişilerin öğrenme, düşünme ve araştırma isteklerine ket vurulmakta böylece başkalarının düşüncelerine saygı göstermeyen, kendini bile aşamayan bireyler ortaya çıkmaktadır.

Bulduğumuz çağın teknoloji ve bilgi çağı olduğunu düşünürsek böyle bir eğitim sistemi ile çok fazla yol alamayacağımız açık.

Bu toplumun bildikleri ile yetinmeyen, araştıran, düşünen, gelişen ve aynı zamanda bildiklerini paylaşan insanlara ihtiyacı var. Bulduğumuz toplumda; öğreten, öğrenen ya da veli gibi rollerden hangisine sahipsek bu eğitim sisteminin ve dolayısıyla fikirlerimizin değişmesi için çaba göstermeliyiz.

Öğreten görevindeyse; geleneksel yöntemlerden vazgeçip, öğrencilerimize öğrenme sorumluluğunu veren, düşünmeye sevk eden, edindikleri bilgileri daha aktif kılan yöntem ve teknikleri seçmeliyiz.

Öğrenen rolünde isek; hala beynimizi ezbercilikle dolduranlara karşı tavır içine girmeliyiz.

Veli konumunda isek; dünyadaki gelişmeleri takip eden ve bunun eğitim sisteminde de uygulanması çabasında olmayan, gerek devlet yönetimini gerekse eğitimcileri uyurma, değiştirme çabası içine girmeliyiz.

Sadece artması gereken maaş isteği ile ya da düzelmesi gereken hayat şartları için değil, daha iyi bir nesil yetiştirmek adına eğitim içinde yapılması gereken köklü değişim içinde sesimizi yükseltmeliyiz.

Düşünmeyi bilen, düşündükleri ve bildikleri ile yetinmeyen, paylaşımcı, girişimci, yeneden yapılanmaya açık bireylerin olduğu bir toplumda başarı yakalanacaktır.

EMANET ve MİRAS

Gerek toplum, gerekse birey olarak emanet bırakılan şeylere sahip çıkmaya; emanete ihanet etmemeye çalışırız. Emanet edilen şeyler özellikle maddi değerlerse daha özenli ve titiz davranırız.

Yaşam mücadelesi içinde koştururken ne yazık ki, bize daimi olarak emanet edilmiş bedenimize, ruhumuza aynı özeni göstermeyiz. Bu değerli emaneti yeterince korumadan, oluşabilecek olumsuz durumları düşünmeden, sınırsızca kullanıp dururuz.

Bedenimizi düşünmeden yorar, ruhumuzu fark etmeden yaralarız. Bu koşuşturma içinde elde ettiğimiz maddi değerlerin, kariyerin, gücün, hepsini bir gün kaybedeceğimizi düşünmeden asıl emanete ihanet ederiz. Bu kaybedişin adı hepimizin tüyleri ürperten, korkutan, çoğu zaman da tedirgin eden 'ölüm'dür. Hangi zamanda, nerede ve nasıl yaşayacağımızı bilemediğimiz bu kavramdan korkmak yerine hayatımızı daha anlamlı kılabilmek için onunla yüzleşmeliyiz.

Zamanımızın çoğunu bizi geçici olarak mutlu eden maddi değerleri kazanabilmek için harcıyoruz. Bu kazanç yolunda hırslarımızın, tutkularımızın körü körüne esiri oluyoruz. Her zaman elimizdekilerle yetinmeden daha fazlasını istiyoruz. Yaşamdaki çıtayı yüksek tutmanın güzel ve gerekli olduğunu bilirken bunun dozunu bazen kaçırıyoruz.

Bu dünyaya veda ederken, maddi olarak elde ettiğimiz kazançların hiçbirini yanımızda

götüremeyeceğimizi de ne yazık ki unutuyoruz. Hatta ardımızdan sevdiklerimize bıraktığımız bu maddi değerlerin, bizlerin gelecekte anımsanmamızda yeterli bir neden olamayacağı düşüncesinden bile kaçıyoruz.

Oysa hayatla ilgili yapılan en iyi yatırımlar dolu dolu yaşanan hatıralardır. Verilen mutluluklar, paylaşılan anlardır. İnsanlar bıraktıkları mallarla değil, yüreklerini doldurdukları duygular ve oluşturdukları eserlerle varlıklarını yaşatırlar, uzun yıllar boyunca.

Doktor hastaya ömrünün geri kalan günlerini söylediğinde, önce büyük bir şok yaşanır. Sonra kalan günlerin en iyi şekilde nasıl değerlendirilebileceğinin hesapları yapılır. Bu hesaba hem kişinin kendisi, hem de çevresindeki insanlar katılır. Bir "mutlu etme", "mutlu olma" yarışına başlanır. Burada acı olan aslında ölümün bu kadar yaklaşmış olması değil, bu kısa zaman dilimi içerisinde yaşamın anlamının ve değerinin bilinip, anlamlı bir şekilde değerlendirilmeye çalışılmasıdır.

Yaşamında her türlü maddi güce sahip olduğunu düşündüğümüz insanların iç dünyasına şöyle bir bakın; mutluluğu gerçekten yakalayabilmişler mi? Yoksa hayatlarında eksik kaldıklarına inandıkları değerler mi var?

Sakıp Sabancı ülkemizin sayılı zengin insanlarından, her zaman gülen yüzünün altında bir hüznün saklı olduğunu vurgulardı. Sahip olduğu maddi güç onun bu dünyada kalıcı olmasına yetemediği gibi, bu güç oğlunun sağlık problemlerini çözmek için de yeterli olmamış ve O'nun içinde her zaman bir burukluk oluşturmuştur.

İnsanlar hastane ortamlarında sıra beklerken kendilerini, herkesin kendi derdini anlattığı bir sohbet ortamında buluverirler. Bu ortamda başkalarının derdini dilerken, kendi

acılarının ya da rahatsızlıklarının ne kadar hafif kaldığına şahit olurlar. "Doktora gittiğimde nedense ağrılarım yok oluyor, boşuna gelmişim gibi hissediyorum." düşüncesinin altında gizliden bir şükrediş vardır.

Olaya farklı açıdan bakıp; "Hastaneye girdince daha çok hasta oluyorum." düşüncesinde ise sahip olduğu fırsatın ve hazinenin değerini bilmeyen bir anlayış hâkimdir.

Sevdiklerimizin, değer verdiklerimizin ve en önemlisi kendimizin en kıymetli emanetine daha fazla özen göstermeliyiz. Sahip olduğumuz emanetin içinde bulunan yüreğimizi ve ruhumuzu gelecek zararlardan uzak tutmalıyız.

Düşünüp yorumlayabilen bir beyne, kalkıp yürüyen bir bedene, sevmenin anlamını ve değerini bilen bir yüreğe sahip olmanın mutluluğunu fark edebilmeli, bu değerlerin en büyük hazine olduğunu kabul ederek yaşamalıyız.

İNSANI ACI DEĞİL, KENDİNE ACIMAK BİTİRİR

Hayatımızın çeşitli zaman dilimlerinde, her biri farklı nedenlerden kaynaklanan, şiddeti ve yoğunlukları farklı acılar çekeriz. Çektiğimiz acıların nedeni ne olursa olsun, bazen bu acıyla içimizdeki coşkuyu da kaybederiz. Bir zamanlar canla başla istediklerimizi, hedeflediklerimizi, ulaşılmaz, hatta anlamsız görmeye başlarız. Yaşamdaki tüm olayların altında ezildiğimizi hissedimiz.

Çevremizde acılarımızı paylaşacak bir dost arar, bir zamanlar kendimizden maddi, manevi pek çok şey verdiğimiz inandığımız dostların biranda yok olduğunu düşünür, var olan acılarımıza bir de baş ağrılarını ekleriz. Bu düşüncelerle yaraladığımız ruhumuzla, bedenimizi de yıpratır hale geliriz.

Her zaman aynı işleri rahatlıkla yapan bedenimizi, takınmış olduğumuz karamsarlıktan, içimizdeki coşkunun yok olmasından dolayı; halsiz ve yorgun düşürür artık pek çok işi kolaylıkla yapamaz hale getiririz.

Hayata böyle bir ruh haliyle bakarken; gerek iş yaşamımızda, gerek özel yaşamımızdaki insanların her hareketi bize rahatsızlık vermeye başlar. Onların umursamazlıkları, duygusuzlukları bizim için gittikçe çekilmez bir hal alır. Sürekli odaklandığımız ve kafamızdan atamadığımız bu karamsarlık, bizden tüm coşkuyu alır, gittikçe daha çok hırpalayıp, yıpratır.

Bir zamanlar çevresinde pek çok güzelliği fark edip bu güzelliklerin tadını çıkaran tüm duyu organlarımız, içinde bulunduğunuz gaflet yüzünden elimizdeki hazineleri bile fark etmekten mahrum hale gelir. Artık ruhumuzu mutlu edecek, bedenimizi dinlendirecek etkenleri bulmak için direncimizi kaybetmişizdir.

Oysa düşündüğümüz, söylediğimiz, hayal ettiğimiz ya da hayal edemediğimiz her duygu bizim üzerimizde derin izler bırakır. Derinleşen bu izler gittikçe daha çok canımızı acıtır.

Bu durumda ne yapmalıyız?

Öncelikle;

Kendisine ağlayan bir insan olmaktan kurtulmalıyız.

Acılardan ders çıkarmayı, yenilgileri zafere dönüştürmeyi, kaybedilenlerden bile kazanç elde etmeyi öğrenmeli ve bunları uygulayabilir hale gelmeliyiz.

Sürekli kendine acıyan, durmadan ağlayan ve yakınan insanlardan olmak yerine hayata anlam katan insanlardan olmalı, bu anlamla yeniden yapılanmalıyız.

NEREYE GİTTİĞİNİ BİLEN KİŞİYE YOL VERMEK İÇİN DÜNYA BİR YANA ÇEKİLİR

Geçmişte yaşanan acılar, geleceğe bakışımızı olumsuz kılacaksa daha yaşanacak çok acı var demektir.

Bir bebek sahibi olmanın mutluluğunu derinden yaşamak isteyen anne adaylarına bir bakalım; çoğunun doğum sırasında çekeceği acıyı ya da bebek doğduktan sonra hayatında oluşabilecek sıkıntıları düşünmeden sadece olayın coşkusunu yaşadığını görürüz.

Doğum sırasında ve sonrasında çektiği acıları bir anda unutturan; içindeki hayatın sevgisidir. Peki, minicik bir hayatı dünyaya getirirken mutluluk duyan biz insanlar, neden kendi hayatlarımızı korumaya almadan acılara saplanıp kalıyoruz?

İçimizdeki coşkuyu hissetmek için öncelikle bunu candan istemeliyiz. Bundan sonra bir hedef belirlenmeli ve bu hedef için ilerlenen yolda tökezlenebileceği göze alarak bu yoldan asla dönmemeliyiz.

İÇİNİZDEKİ COŞKUYA SAHİP ÇIKIN

"Nereye gittiğini bilen kişiye yol vermek için dünya bir yana çekilirmiş." der, Star Jordan.

Eğer gittiğimiz yolu bilir ve bu yolda ilerlemek için kararlı olursak, hiçbir olay ya da kişi hedefe ulaşmak için bize engel olamayacaktır.

Hedeflere ulaşma yolunda ilerlerken en büyük engel kişinin kendisidir. Kendimize engel olmaktan kaçınmalı ve kendinize güvenmeliyiz.

Acılarımızın arkasına saklanarak başarısızlıklarımıza sorumlu aramamalıyız.

Ne olursa olsun içimizdeki coşkuyu öldürmemeliyiz.

Unutmayalım ki; İnsanı acı değil, kendine acımak bitirir!

Bugün güneşin üzerimize doğmasına izin vermeden günü erkenden yakalayalım. Sabahın ışıkları yeryüzüne vurmadan, kendimizle ilgili yeni ve olumlu kararlar alıp, bu kararlara ulaşmak için bir yol haritası çizmeye başlayalım. İçimizdeki coşkuyu hissederek, güne kendimizi severek, daha enerjik ve mutlu başlayalım.

Mutluluk ve başarı kadar coşkularımıza sahip çıkmak da kendi elimizde...

DİNLEMENİN BAŞARIYA ETKİSİ

İnsanlar, girdikleri her toplumda bir şeyler öğrenmek için kendilerine pay çıkarabilirler. Birçok insan katıldığı seminerden ya da sohbetten sonra konuşulanları unuttur. Bu olay kişinin, konuşulanları kendisi ya da hedefleri ile ilişkilendirmemesinden kaynaklanmaktadır.

Bazı insanlar dinlemekten çok konuşmaya meraklıdır. Oysa kendini geliştiren ve bu sayede farklılık oluşturabilen kişiler, çok konuşmaktan kaçıp iyi bir dinleyici olma meylinde dirler. Bilinenin aksine, her meslekte iyi bir dinleyici olmak çok konuşmaktan daha önemlidir. Öğrencisini dinleyen öğretmen, çalışanını dinleyen yönetici, hastasına kulak veren doktor, dinlemeyi bilmeyen meslektaşlarına oranla her zaman daha çok yol almıştır.

Herhangi bir tartışma sırasında karşısındaki insanları dinlemeyen konuşmacıların, konuya ne kadar az hâkim olduğu bir süre sonra kendini gösterir ve konuşmaları daha anlamsız hâle gelir.

Dikkatle incelediğinde, her yaştan, her kesimden ve her kıdemden insanların konuşmasını dinleyen, bu konuşmalardan ders alan kişilerin daha başarılı olduğu görülür.

Eğitimciliğe başladığım ilk yıllarda emekliliği yakın olan bir Zeliha öğretmen vardı. Mesleğe yeni başlayan biri gibi heyecan duyar, bizim yeni öğretmen olduğumuzu umursamadan bizlerden yeni şeyler öğrenmeye çalışarak başarısını kat kat artırır.

Bunun yanında; "Her şeyi en iyi ben biliyorum." diyen meslektaşlarımın bugün hâlâ yerinde saydığını görüyorum. Girdikleri toplumda; "Ben kaç yıllık öğretmenleri cebimden çıkarırım." diyebilen yeni öğretmenlere, şimdiden kendilerini geliştirmeyi durdukları içinse acıyorum.

İşinde uzmanlaşmış, hedeflediklerini başarmış insanları dinlemek şüphesiz hayatımızda olumlu etkiler bırakır. Onları örnek almak, onların doğrularından yararlanmak bizleri de başarılı kılar. Ancak özellikleri ne olursa olsun her insandan kazanılacak bir şey vardır. Alfred Vingny'in bir sözünde dediği gibi; "Hiçbir insana rastlamadım ki, ondan öğrenilecek bir şey olmasın."

Confucius da şöyle der: "**Değerli bir insan gördüğümüz zaman onun gibi olmayı düşünmeliyiz. Değersiz bir kişiye rastladığımız zaman geri dönmeli ve kendimizi incelemeliyiz.**" Sonuçta her insanı dinlemek bizi geliştirecek, kendimize çeki düzen vermemizi sağlayacaktır.

Çok konuşanların değil, konuştuğu güzel şeyleri gerçekleştirebilen ve karşısındakinin sözüne değer verenlerin dünyasında yaşamak dileğiyle...

HAYATA GETİRİLİŞ AMACINA UYGUN YAŞAYIŞ

Yaşadığımız şu fani dünyada geçireceğimiz sürenin ne kadar kısa olduğunu ve bu dünyaya geliş amacımızı ne yazık ki çoğu zaman unutuyoruz. Yaşamla ilgili beklentilerimizde, özlemlerimizde; "Sayılı gün nedir ki gelip geçer!" diyerek kendimizi avuturken geçip giden günleri anlamlı kılma çabasından çok bir şekilde yirmi dört saati tamamlama çabasına giriyoruz.

İş dünyamızda hedeflediğimiz yerlere gelebilmek için gösterdiğimiz çabayla, evlerimizde sağladığımız eşsiz düzenle, çocuklarımıza sunduğumuz maddi değerlerle bu dünya ile ilgili asli görevlerimizi yerine getirdiğimizi düşünerek kendimizi kandırıyor, bu kandırmaca içerisinde mutluluk oyununu oynamaya devam ediyoruz.

Çevremizde birçok insan mutluluğu yakalamak için kendince bir sürü yol arıyor. Kişisel gelişim kitapları okunuyor, NLP seminerleri takip ediliyor, aile psikologları ile ilişki kuruluyor ve sonra da hiçbirinin mutlu ve başarılı olmak için işe yaramadığı düşünülüyor. İnsanların maddi ve manevi bu kadar harcama yapmalarına rağmen aile hayatında ya da iş hayatında gerçekten başarılı olamamaları, ruhlarının bir türlü huzur bulamayışı, yüreklerin durmadan gerçek sevgiyi arayışı ve bu çabalamaya karşın amaca ulaşamaması gerçekten çok ilginç, ilginç olduğu kadar da çok acı bir durum.

İnsanlar en büyük sorunlarından birini eşleri ile yaşıyor. Bu sorunun tüm toplumu-
muz tarafından yaşandığını artan boşanma vakalarından çok net olarak anlayabiliyoruz. Eşler arasındaki sorunun ana kaynağı ülkemiz ekonomisinden kaynaklandığı düşünülen geçim sıkıntısından çok manevi değerlere sahip çıkılamaması. İnsanlar hem aşkını koruma,

hem özgürlüğünü koruma çabasına girerken ikisini dengede tutmayı başaramayanlar ne yazık ki bu yolda tökezleyip düşüyorlar.

İnsanlar en büyük hatayı; çevresindeki kişilere gösterdiği anlayışı, saygıyı ya da hoşgörüyü eşine göstermemekle yapıyor. İnsanlar; iş yerinde, özel hayatında karşısındakini incitmek için kurduğu cümlelerdeki özeni ne yazık ki eşinde göstermiyor. Eşini kırma korkusunu yaşamadan hayatının tüm stresini de ondan çıkararak rahatlıyor. Bu durumdan sonra da; "Derici sevdiği deriyi yerden yere vurur!" mantığından hareketle sevgisini dile getiriyor.

Kimi zaman kariyer elde etmek, kimi zaman maddi kazanç sağlamak amacıyla oluşturduğu dünyası için her türlü planı yaparken bunların gereklilik olduğunu düşünüyor ancak sevdiğine inandığı insan için aynı özeni göstermiyor.

Eşe karşı söylenen cümlelerde hassas olunmayışı, maddi değerler uğruna gittikçe birlikte geçirilen zamanların yoksunluğu; bir zamanlar kendilerince eşsiz saydıkları aşklarının yok olmasına, ardında tek düze bir yaşamın gelmesine neden oluyor. Zaman geçtikçe bu tekdüzelik insanların beynini kemiren ve ayrılığa iten en büyük düşünce oluyor.

Geçmiş ve gelecek zamanın en iyi iletişim uzmanı olan birini tanıyorum. Bu güzel insan çok büyük bir görev için dünyaya getirilmiş. Getirildiği görevi eksiksiz yerine getirebilmeyi birçok olumsuz duruma karşı başarabilen bu insan hem eşiyile hem çocukları ile birçok insanın başaramadığı ölçüde güzel iletişimlerde bulunmuş.

Çizdiği hedefine var gücüyle ulaşmaya çalışırken her insana değer vermeyi ve gerektiğinde ona ihtiyacı olan her insana zamanında ulaşabilmeyi başarabilmiştir.

Yaşamında kimsenin kalbini kırmamış, özel hayatı mükemmel, iş hayatı mükemmel bu insanın hangi fakülteyi bitirip hangi kitapları okuduğunu merak ediyorsanız; kendisi hiç okuma bilmeyen birisi. O, güzel dinimizi yaymakla görevlendirilmiş sevgili peygamberimiz Hz. Muhammed!

Dinini kurallarına göre yaşamak isteyen pek çok insan onun davranışlarına uygun olarak yaşamayı hedefler. O'nun 'sünnetlerini' yerine getirmeye çalışır. Evliliğinde istediği iletişimi ve huzuru yakalayabilen insanların büyük bir çoğunluğu onun bu sünnetlerini yerine getirerek bunu başardıklarını düşünürler.

Şuan hala eşine yardım etmenin 'taş fırın erkekliği' olduğu tartışılırken bu mübarek insan içinde olduğu yoğunluğa ve toplum içinde sahip olduğu konuma rağmen eşine ev işlerinde yardımcı olmuş, çocukları ile şakalaşmış, oyunlar oynamıştır. Yaptığı bu davranışlarla O, yine lider olmayı başarmışken; bazı erkeklerin başkası görür diye çamaşır asama ya da kılıbık lakabını alma korkusu ile eşine yardımcı olamamayı bahane etmesi, gerçekten çok ilginç bir durumdur.

Eşler arasındaki tüm problemler tabii ki erkeklerden kaynaklanmıyor. Eşine saygı sınırları içinde davranmayan, sorumluluklarını bilmeyen çoğu kadının da eşinin hoşnutluktan uzak yaşadığını görüyoruz. Oysa dinimiz ne güzel motive etmiş; "Eşinin hoşnutluğunu kazanarak erkeğinin kendisinden razı olduğu kadın cennetlidir." diye! Bu durum bize hem eşimizden hem de Rabbimizden hoşnut olarak yaşamamız gerektiğinin bir uyarısı olsa gerek.

Eşiyle beklentilerini karşılayamamış, sürekli tartışma yaşayan bazı kadınların dünya anlayışlarını eleştirecek olursak; onlar da en

büyük hatayı dünyalık şeylere fazlasıyla değer vermekle yapıyor. İstedikleri pek çok maddi varlığa sahip olmadıkları için hem kendilerini hem eşlerini hırpalıyor. Ne yazık ki eşlerine gelirken getirdikleri 'çeyiz sandıklarına' gösterdikleri özeni ahiret için hazırladıkları çeyizler için göstermiyorlar.

Erkek ya da kadın beş vakit namaz kılarak, oruç tutup zekât vererek, hacca giderek 'gerçek yaşamları' için sermayelerini arttırdıklarını ve tamamladıklarını düşünebilirler ancak eşlerine eziyet eden bir mümine cennet yolunun garanti olduğu da müjdelenmemiştir.

Kul hakkını bu kadar çok savunan güzel dinimizde önce eşlerimizin hakkını vermemiz gerekiyor. Eşlerin en büyük hakkı da anlayışla, saygıyla ve gerekli özenin verilmesi ile yerine getirilebiliyor.

Aile dediğimiz o toplumun en küçük yapı taşı tabii ki sadece eşlerden ibaret değil. Bir de tüm dünyamızı dolduran çocuklarımız var. Yaşları büyüdükçe dertleri, sorunları kendileri ile birlikte büyüyor. Onların büyümelerinin getirebileceği güzelliklerin yanında oluşabilecek olumsuzluklara karşı her anne babanın tavrı farklı oluyor. Kimi anne baba onlarla olan iletişiminin sağlıklı olmasıyla olumsuz durumları çok çabuk bertaraf ediyor kimi anne baba ise var olan sorunları halledemeden ardından gelen sorunlarla boğulup kalıyor.

Çocuklarına öncelikle ahlaki değerleri aşıl原因amayan, onlarla başka insanlarla kurduğu ilişki kadar sağlıklı iletişim kurmayı başaramayan ebeveynler sürekli aile içi iletişim çatışması yaşıyor. Bu olumsuz durumların sonucunda; çocuğun yanlış insanlarla arkadaşlık ya da evlilik ilişkisi kurması, okul ya da iş hayatında başarısız olması gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkıyor.

Anne babaların çocukları ile iletişim kurarken yaşadıkları en büyük problem; onların bedensel ihtiyaçları için özen gösterilirken yürekten gelen seslerine kulak vermemesinden kaynaklanıyor.

Dinimizi güzellikleri ile anlatmayı başaramış büyüklerimizden biri şöyle anlatıyor:

"Esas ölüm ve felaket; trafik kazaları vs. meydana gelen felaketler, ölüm değildir. En büyük ölüm ve felaket insanın özünü gafletle salması, duygusuzlaşması ve gönül dünyasında ölmesidir. Anne-baba, evin içindeki manevi yangından habersiz iseler bundan daha büyük talihsizlik, bundan büyük gaflet olmaz. Böyleleri hallerine bakıp ne kadar ağlasalar yeridir. Ama ağlamak için de gönül gerek!"

Anne babalar çocukları ile etkili ve doğru iletişim için çaba harcadıklarında, onlara Allah'ı korkuyla değil sevgiyle anlatıp benimsettiklerinde, dinimizde bizler için haram ya da helal kılınan güzel kurallarının dayandığı asıl gerçekler anlatıldığında onlarla daha az sorun yaşanılacak, mevcut sorunlarda çok kolay çözümlenecektir.

Eşler huzur ve mutlulukta olduğu kadar tasada, gamda ve kederde paylaşımcı olma yoluna giderek sağladıkları 'yürek paylaşımı' ile ne kadar sağlıklı bir evlilikleri olduğunu görmekle kalmayacak ebediyete uzanan 'sonsuz aşkı' yakalayacaklardır.

Toplumumuzda her yönden daha sağlıklı iletişim kurabilen aileleri görebilmek için: televizyon, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin daha az ve amaca uygun olarak kullanılmasını, akşam olduğunda sadece kanaldan kanala geçişin aktivite olarak yapılmadığı; ilimle, güzelliklerle kuşanmış sohbet ortamlarının aile bireylerince yaşanmasını ve yaşatılmasını diliyoruz.

Sahip olduğumuz ve olacağımız tüm değerlere bu dünyaya getiriliş amacımızı unutmadan değer vermemiz gerektiğini unutmayanlardan olalım.

KAYIPLAR

Yaşam mücadeleniz içerisinde kimi zaman hakkınız olduğuna, kimi zamanda hakkınız olmadığına inandığınız kaybedişler yaşarsınız.

Sonunu düşünmeden harcadığınız para tükenip beş parasız kaldığınızda, sınırınızı bilmediğiniz için kendinizi suçlarsınız.

Çevrenizdeki insanları kırıncı ve tahammülü zor davranışlarınızdan dolayı kaybettiğinizde, yalnızlığın derin boşluğunu yaşarken suçu yine kendinizde ararsınız.

İşinize gereken önemi ve özeni vermediğinizde; işvereniniz ya da müşterileriniz tarafından konumunuzu ya da işinizi kaybederek cezalandırılırsınız.

Sizin davranışlarınızdan, karakterinizden ya da dikkatsizliğinden yaşayabileceğiniz pek çok "kaybediş" sıralayabilirsiniz.

Bu kaybedişlerin acısını, türüne göre uzun ya da kısa vadede yaşarsınız. Bazıları yaşamınızda derin izler bırakarak sizi derinden etkiler, bazıları da yürekte bir burukluk yaratarak zamanla unutulup gider.

Kaybedilişlerin bazılarını da sizin kontrolünüz dışında, sizden kaynaklanmayan nedenlerden dolayı yaşarsınız. Gerçek olduğuna inandığınız dostlukların, sonsuz dediğiniz aşkların, bitmez dediğiniz ilişkilerin ya da iş yerinizde edindiğiniz kariyerin bir anda yok olduğunu görür, hayretler içinde kalırsınız.

Hayatla ilgili telaşınız yüzünden ihmal ettiğiniz dostlar, içinde bulunduğunuz durumu anlamadan, kimi zaman da anlamak istemeden dünyanızdan çıkıp gider.

Arayıp sormalarınız karşılıksız kalır ve sonunda anlarsınız ki, dost dediğiniz kişinin ruhundan çok uzaktasınız.

Bitmeyeceğine inanarak, aşkınızı sunduğunuz sevgiliniz, ummadığınız bir biçimde bu ilişkiden sıkıldığını, yorulduğunu ifade eden bahaneler bularak çekip gider.

Yıllar boyunca çalışarak, herkesten çok yorularak geldiğiniz konum, hiç hak etmeyen biri tarafından, halk arasında söylendiği şekliyle; sadece arkası olduğu için elinizden alınır. Çabalarınızın bir anda sonuçsuz kaldığını görerek şoka uğrarsınız.

Bazen de üçkâğıtçıların, dolandırıcıların ve yalancılardan dünyasında doğrucu olmaktadır, yapılması gerekeni yapma çabanızdan kaybedersiniz, kaybettirilirsiniz.

Başkasının yardımına ihtiyacınız olduğu konumda, çevrenizdeki insanların, bencillikleri yüzünden bir anda kaybolduğunu görürsünüz. O güne kadar size her konuda yardımcı olmak için atıp tutanların, sebepsiz ya da sudan sebepler bularak ortadan kayboluşları sizi bir kez daha hayrete düşürür.

Çoğu insan kaynaklı olan bu kaybedişlerin hak edilenleri mi, hak edilmeden yaşananları mı daha acı verir, tartışılır.

Sanırım bu acıların ölçüsü kişiye göre ve yaşananlara göre değişkenlik gösterir. Kimisi; "Kendim ettim, kendim buldum." diyerek avunur, kimisi; "Ben bunlara layık değildim." diyerek kahrolur.

'Avunmak' ya da 'kahrolmak', sanırım en iyisi, yaşananlardan ders çıkarmak.

Sorun bizden kaynaklanıyorsa, kaybetmeye neden olacak hataları yapmamaya çalışmak. Sorun bizden kaynaklanmıyorsa karşımızdaki insanlara ve olaylara daha temkinli ve dikkatli yaklaşmak.

Bizden ya da başkasından kaynaklanan kaybedilişleri hiç yaşamamak ya da en az oranda yaşamak dileğiyle...

İNSANIN FARKLILIĞINI OKUMAK

İnsanoğlunu diğer canlılardan ayıran özelliklerinden biri zekâsının yanı sıra potansiyel bir varlık olmasıdır.

Bebekler, içi doldurulması gereken potansiyel bir varlık olarak dünyaya gelmezler, mevcut bir potansiyel ile doğarak gerek aile ortamında gerek eğitim göreceği kurumlarda karşılaştıkları tutuma göre gelişir ve değer kazanırlar.

Çocuğun aile içerisinde gözlemlenerek hangi alanlarda yetenekli olduğunun anlaşılması ve bu yeteneklerin gelişmesinde yardımcı olunması, aile bireylerinin en önemli sorumluluklarından biridir. Çocuklarında var olan potansiyeli gözleyip, bunun gelişmesi için uygun ortamlar hazırlayan anne-babalar çocuklarının kendilerinden farklı bireyler olduğunu, onların da kendine özgü bir kişilik oluşturduğunu kabul ederek, kendine güvenen ve kendisini değerli hisseden bireylerin yetiştirilmesine katkıda bulunurlar. Sağlam bir özgüvene sahip olan bu kişilikteki çocukların; girdikleri toplumda doğallıklarını, sevecenliklerini ve karşılaştıkları olaylarla başa çıkabilmekteki becerilerini kolaylıkla sergileyebildikleri gözlemlenir.

Diğer yandan çocuklarını bomboş, içlerini tamamıyla kendileri tarafından doldurulması gereken varlıklar olarak gören anne-babalar, gösterdikleri 'sözde koruyucu aile tutumu' ile çocuklarını kendi isteklerine göre şekillendirirler.

Çocuklarının gidecekleri okuldan, edinecekleri mesleğe; arkadaş seçiminden eş tercihi- ne kadar kendileri karar alırlar. Çocuklarının sahip olduğu potansiyeli görmezden gelerek, bu potansiyeli geliştirmek bir yana yok olmasına neden olurlar. Çocuklarını kendi istedikleri kalıba sokmakla kalmayıp gelişmesi için de uygun ortam hazırlamaktan geri kalırlar.

Böyle bir aile ortamında yetişen çocuklar, kendine güveni olmayan bireyler haline gelecek; toplum içinde kendilerini değersiz, gereksiz ve önemsiz bulurlar. Kendilerini elinden iş gelmeyen, sevmeye ve sayılmaya layık olmayan kişiler olarak hissettikleri için sürekli mutsuz ve huzursuz olarak yaşarlar.

Çocuğun gerek bedensel, gerekse zihinsel gelişiminde etkili olan kişilerden biri de öğretmenlerdir. Aileler arasındaki bu farklılıklar öğretmenler arasında da göze çarpar.

Bir kısım öğretmen, öğrenciyi potansiyel bir varlık olarak görür; onun araştırmaya açık olup, kendisini geliştirmesine yardımcı olur. Öğrencinin beynini boş bir şişe, kendisini de bu şişeyi bir huni ile dolduracak bir araç olarak görmeden; öğrenmeyi öğreten, merak etme ve keşfetme yeteneğini geliştiren bireyler olma bilincindedirler.

Kullandıkları öğrenci merkezli eğitimle soru soran, araştıran; katılımcı öğrenciler yetiştirmenin yanında öğrendikleri üzerine düşünen, var olan bilgilerini öğrendiği yeni bilgilerle pekiştirip geliştirebilen, girişimci ve yenilikçi öğrencilerin yetişmesine katkıda bulunurlar.

Öğretmenler; öğrenciye yönelik edindikleri gözlem ve yetenekleri aile ile işbirliği yaparak hata yapmaktan korkmayan, yaptıkları hataları başarıya dönüştürebilen mutlu insanlar yetiştirmenin en büyük hazzını duyarlar.

Bu yapının tersi özelliklere sahip öğretmenler ise öğrenciyi sahip olduğu potansiyele göre değerlendirmeyen, sınıfında ezberci, aşırı disiplinli, sevgiden ve sempatiklikten uzak bir duruş sergilerler. Öğrencilere anlamsızca yükledikleri sayfalarca süren ödevlerle kendilerine başarılı öğretmen imajı verirler. Sınıfta sadece öğretmenin konuştuğu, büyük bir sessizliğin hâkim olduğu sınıflarda; soru sormayan, öğrendikleri üzerine eleştiride bulunmayan, put gibi oturan öğrencilere rastlarsınız.

Öğrencide var olan ışığı göremeyen bu eğitimciler, kendine güven duymayan ama itaatkâr, iyi dinleyen ama düşünmeyen, düşünse de düşündüklerini ortaya koyma cesareti gösteremeyen kişilerin yetişmesine neden olurlar. Öğrencinin ailesi ile iletişim kurmaktan kaçınarak, ailenin çocuklarında keşfettikleri potansiyeli de değersiz kılarak, bu potansiyeli geliştirme yoluna gitmezler.

İnsan hayatını bir bütün olarak ele alıp, hayatla tanıştığı ilk dönemden içinde bulunduğu tüm zamanlara kadar kendi dinamiklerini oluşturarak sağlıklı duruşlar sergilemesi için bu yapının anlaşılması ve yaygınlaşması sağlanmalıdır.

Çocuklarını doğru davranış kalıplarını oluşturarak yetiştiren aileler ve öğrencilerinin kişisel yeterliliklerini tespit ederek geliştirip özgüvene kavuşturan öğretmenlerle ve ailelerle dolu bir toplum dileklerimizle..

MUTLULUK İÇİMİZDE

Yaşam boyu hem mutlu olmayı ister, hem de mutlu olma yolunda durmadan hata yaparız. En başta elimizdeki maddi ve manevi değerlerin kıymetini ya kaybettikten sonra ya da kaybetmenin eşiğine geldiğimiz anda anlarız.

O dönüm noktasına gelene kadar da elimizdekileri har vurup harman savururuz. Mutlu olabilmek için yaşamında çok büyük izler yaratacak olayların olmasını bekleriz, sanki! Büyük bir sağlık sorunu yaşamadan, bir varlığı kaybetmeden çevremizdeki mutluluk verici şeyleri göremiyoruz.

Büyük ameliyatlardan ya da sorunlardan sonra yaşama başka bir gözle baktığımızı söyleyip, daha önce kendimize dert edindiğimiz şeylerin hiçbirine artık dikkate almadığımızı anlatırız. Başımıza taş düşmüş gibi birden yaşam felsefemizin değiştiğini anlarız.

Kimi zamanda mutlu olmak için beyaz atlı prensi ya da prensesi bekler, dururuz. İhtiyacımız olan gücün içimizde olduğunu ve ancak bizim isteğimizle çıkabileceğini görmezden gelir, kendimize güvenmekten kaçınırız. Bazen de mutlu olmak için başka insanların reçetesini kullanırız. Onların yaşam şekillerini benimsemenin, onlara ayak uydurmanın bizi mutlu edeceğini düşünüp mutluluğun taklidini yaparız. Onların ruhlarına, yüreklerine giydirdikleri elbisenin bedeninin bizim ruhumuza, yüreğimize uyacağını düşünürüz. Bu oyunu ruhumuz pes edene kadar oynamaya çalışırız.

Çoğu zaman mantıklı bulmadığımız toplum kurallarının arkasına sığınıp, adeta mutlu olmamak için sebepler yaratırız. "Kim neder?", "Nasıl düşünür?" sorularını kendimize dert edinip, kendimizi boş yere yorarız. Yaşam şeklimizi bile neredeyse başkalarına endeksli kılıyoruz. Kendi mantığımızı, hayallerimizi, duygularımızı bir yana bırakıp onların doğruları ile yaşamaya kalkıp kendimize olan sevgimizi ve inancımızı sarsarız.

Kitaplar, makaleler okur, uzmanlara danışır mutlu olmanın yollarını arar dururuz. En sonunda da başarılı olamayacağımıza inanıp kendimizi rutin bir hayatın içine atarız.

Oysa çözümün kendisi kişinin kendisindedir. Kişinin yüreğinde ve ruhunda gizlidir. Bu gizemin çözülüp yaşamada kullanılır hale gelmesi hayata biraz daha umutla bakabilmekte ve başarabileceğine inanmakla mümkündür.

Yaşamın kıyısından dönmeye gerek kalmadan, mutlu olmak için acılar yaşamadan içimizdeki yaşam sevincini ortaya çıkarmalıyız. Yaşayacağımız mutlulukla çevremizdeki insanları da mutlu kılacağımızı unutmamalıyız.

MUTLULUK GENİ

Bulunduğu mekânlarda huzuru ve mutluluğu arzulayan insanlar, aile bireylerinin, arkadaşlarının ya da sevdiklerinin hayata bakışının kendisi gibi olumlu olmasını hedefleyerek, kişilere hayatın güzelliklerini göstererek mutlu olmanın yollarını öğretmeye çalışırlar. Bu amaç doğrultusunda, mutlu olduklarını görmek istedikleri insanlara, hayata olumlu bakmanın yollarını benimsetmeye çalışırlar. Mayasında "mutluluk geni" olanlarda istenilen amaca kolayca ulaşılır. Yüreğine mutluluk bakışını konduramayanlar için ise mutlu olmayı öğretmek oldukça zordur.

Dünyaya sorunlu bir anlayışla bakan bu insanlara güzellikleri, gerçek hazineleri göstermek kişinin tüm enerjisini alır. İçlerinde bulunan bu negatif elektrik öylesine yoğundur ki; hayatın pek çok yönüne olumlu bakan kişileri bile karamsarlığa düşürmeyi becerebilirler.

İnsanların, ısrarla güzellikleri görememesi önce onu şaşırtır, üzer ve bir süre sonra da yorar. Bu yorgunluğa izin verdiği ölçüde de kendisi hayattan tat almaktan uzaklaşır.

Kişinin kendisi mutlu olmak için neden bulamıyor, elindeki nedenleri de görmezden geliyorsa, bu durumda bir başkası tarafından yapılacak bir şey kalmamıştır.

Karşınızdaki insanı mutlu etmek için her şeyi yapmak yerine, gerekenleri yapmaya çalışın. Daha fazlasını yapmak fedakârlık yapmak demek olacaktır ki bu artık bu sizin için istekten daha çok zorunluluk oluşturacaktır. Dolayısıyla karşınızdaki bireyler de mutlulukları için kendilerine özel mücadele vermek yerine tüm emeği sizin göstermenizi bekleyecektir.

Bedenini ve ruhunu olumsuzluk sarmış olan kişiye, bencilce davranıp artık onu mutlu etme çabasından vazgeçmek, kendi mutluluğunuz için en iyi çözüm olacaktır. Çünkü sonucunu alamadığınız bu çaba giderek sizin ruh sağlığınızı bozacak, değerli zamanınızın boşa geçmesine neden olacaktır.

Kendini mutlu etmeyi beceremeyen insanlara başkalarını mutlu kılarak, neşeyi ve huzuru yakalamayı çalışmalarını tavsiye etmekte ikinci bir çözüm olacaktır. Ancak kendini mutlu edemeyen bir kişinin bir başkasını nasıl mutlu edebileceği de tartışılır bir durum olacaktır.

PARA HER ZAMAN KAZANDIRMAZ

Maddi olanaksızlıkların mutluluğa engel teşkil etmediğini düşünen insanlar yaşamlarında birçok şeyden keyif almanın yollarını bulurlar. Çocuklarının doğuş anından başlayarak, gelişimleri sırasında yaşadıkları her güzellik onlar için derin anlamlar ifade eder. Çocukları mezun olurken onların gözlerindeki gurur, düğünlerini yaparken yaşadıkları o tatlı burukluk her zaman görülmeğe değerdir.

Bir de sahip olduğu paranın arkasına sığınarak sahte mutluluklar oluşturmaya çalışan insanlar vardır ki, bunlar, çevresindeki insanları durmadan kendilerine ruhen ve bedenen esir almaya çalışırlar.

Maddi değerleri yüksek hediyeler olarak, lüks yerlere götürerek karşılarındaki insanlara kendisi için değerli olduğunu hissettirmeye çalışırlar.

Öyle ki, onların çevresindeki insanlar bir müddet sonra bu kişilerin gerçekten çok iyi, yardım sever olduklarına inanırlar. Ne yazık ki ilerleyen günlerde; "Benim paramla geçinip, benim paramla mutlu oluyorsunuz!" imajını vermeye başlarlar. Bundan sonra durmadan verdiklerinin diyetini almaya çalışırlar.

Böyle insanların en çok gözlerini diktikleri ve diyet olarak istedikleri karşılarındaki insanların masum mutluluklarıdır. Yaşanacak her türlü mutlulukta parasal desteği göstererek bu mutluluktan pay çıkarmaya çalışırlar. Kendilerinin doğal yollarla elde edemedikleri, hep maddiyatla sağlamaya çalıştıkları mutlulukların, başkaları tarafından bu kadar kolay elde edilmesi onları deliye çevirir. Gittikçe ruh sağlığı bozuk bireyler haline gelirler.

İlgilendikleri tek şey vardır, yapay güzellikler ve sahte ilişkiler. Oradan oraya gezmeyi, süslenip pahalı şeyler giyinmeyi büyük bir asalet olarak görürken; çevresindeki insanların dış görünüşleri ve yaşam şekilleriyle dalga geçmek, onların gururlarını incitmek onlar için en büyük eğlencedir.

Kültür yapılarını zenginleştirmeyi, insanlara daha yararlı bireyler olmayı kendilerine hedef olarak seçmemiş olan bu insanlar, bireylerin giyim tarzına göre kültür yapılarını değerlendirme cahilliğini gösterirler.

Maddi gücüyle satın alamadığı mutluluklara sahip olan insanlar, bir süre sonra ondan uzaklaşırlar. Hatta çizdiği "tahammülü zor insan" resmiyle aile bireylerini bile kaybetmeye başlar.

Mevlâna şöyle der bir sözünde: "Baş gözü, daima bedeni görür, can gözüyse hünerli canı." Paranın vereceği gücün arkasına sığınanlar daima 'baş gözü' ile görürler dünyayı ve insanları.

"Can gözü" ile bakanlarsa her olaydan güzel sonuç çıkarır, anlam kazandırırklar yaşamlarına.

Baş gözü ile bakanları ne kadar uzak tutarsak yaşantımızdan ruhumuz bir o kadar sakin bir o kadar huzurlu olacaktır. En güzeli de sahip olduğumuz mutluluklar diyet ödenmek-sizin sadece bizim olacaktır.

RUHLARINIZ GERİDE KALMASIN

İnsanlar sonu gelmeyen isteklerin peşinde koşuşturup dururken, hayatın monotonluğundan ve sıkıcılığundan yakınırlar. Ancak, içlerinde bulunduğu yoğun meşguliyetlerin arasında çevrelerinde olup biten pek çok şeye de kayıtsız kalırlar.

Görölmeye değer pek çok güzellik görölmez, hissedilmeye değer pek çok duygu yaşanmaz olur. Sonra da ruhun ihtiyacı, yapay güzelliklerle, vitrin camlarındaki pahalı eşyalarla, aksesuarlarla karşılanır. Dost denilen insanlarla ev eşyasından giyime kadar pek çok şeyde yarışılır.

İşte bu haller yaşanınca görölmez olur güneşin batışı! Anlaşılmaz olur yağmurun çiseleyişindeki huzur! fark edilemez olur bir bebeğin yüzündeki tatlı tebessüm!

Sevgiye gereken zaman ayrılamamasından; sevgilinin elini tutarak yürümenin zevkinden, birlikte mutfağa girerek yemek pişirip baş başa yemek yemenin verdiği tattan, duygusal pek çok yaklaşımdan mahrum kalınır.

Aile bireylerine karşı gereken sorumluluklar yerine getirilmeden pek çok konuya ilgisiz kalınır.

Ruhlar, birlikte olunan insanlardan çok faklı bir yerde dolaşır. Gittikçe daralan ruhun

acısını dindirmek için çözüm psikologlarda ve onların vereceği ilaçlarda aranır. Ne yazık ki bunların geçici çözümler ve içteki yangının ancak ruhtan gelen sesi dinlemek olduğu görülmeden, boş telaşlarla yoğrulmaya devam edilir.

Çağımızın en büyük sorunu, insanların her türlü lükse sahip olmalarına rağmen mutluluğu yakalayamamaları. Tatlı ya da acı çoğu olaylara kayıtsız kalmaları, gittikçe daha duygusuz bireyler haline gelmeleri.

Şehrin verdiği stresten uzak, köylerde yaşayan insanlar daha mutlu. Şehirlilerden daha huzurlu. Belki çok emek verip az kazanıyor ama ruhunda bambaşka bir sükûnetin tadını buluyorlar. Bedenleri ile ruhlarını bir arada tutmayı başarıyorlar.

Bedenle ruhun birbirinden uzak düşmesi bir film karesinde şöyle fotoğflanıyor;

Kayıp şehri araştırmakta olan arkeologlar, beraberindeki eşya ve yükleri, hayvanların ve yerlilerin yardımı ile taşıyarak uzun bir yolculuğa çıkmışlar. Kafile zor tabiat koşullarında balta girmemiş ormanlar içinde ilerleyerek, nehirleri, çağlayanları geçerek yolculuğa günlerce devam etmiş. Fakat günlerden bir gün kafilenin bir kısmı durmuş.

Taşıdıkları yükleri yere indirmişler ve hiç konuşmadan beklemeye başlamışlar. Ulaşmak istedikleri yere biran önce varmak isteyen batılı arkeologlar bu duruma bir anlam veremeyip, zaman kaybettiklerini, biran önce yola devam etmeleri gerektiğini, yerlilerin neden durduklarını öğrenmek istemişler. Fakat yerliler büyük bir suskunluk içinde sadece bekliyorlarmış. Bu anlaşılma durumu yerlilerin dilinden anlayan rehber, onlarla bir süre konuştuktan sonra şu şekilde ifade etmiş: "Çok hızlı gidiyoruz. ruhlarımız geride kalıyor."

Bazen kendinizi sebepsiz yere yorgun, her şeye karşı güçsüz hissedersiniz. Bedeninizde

ne olup bittiğini anlayamaz, bu halinizin sebebini kendinize sorar durursunuz. Yüreğinizin daraldığını, tüm bedeninizin de yandığını hissedersiniz. Aslında ruhunuzdur yorgun düşmüş olan, dinlenmeye ihtiyaç duyan. İşte ruhunuz bu koşuşturmaların içinde ihmal edilmişliğin, unutulmuş olmanın acısını yaşar. Bedeniniz hayat yarışında ileriye giderken, ruhunuz bedeninize yetişemeden çok geride kalır.

Daha mutlu bir yaşam için ruhunuzun bedeninizden ayrı düşmesine izin vermeyin. Yaşamımızdaki pek çok güzelliğin ve küçük mutlulukların tadını çıkararak, ruhunuzun gıdasını verin.

SIRLAR PAYLAŞILMALI MI?

"Acılar paylaşıldıkça azalır, sevinçler paylaştıkça çoğalır" sözünden hareketle sadece sevinçlerimizi, acılarımızı değil, hayallerimizi, duygularımızı hatta gelecekle ilgili planlarımızı anlatarak paylaşma ihtiyacı duyarız. Bunu yaparken de karşımızdaki insanın bizimle aynı düşünce ve ruhsal yapıda olduğunu sanarak, konuşulanların bir gün karşımıza ne şekilde çıkabileceğinin kaygısını duymadan durmadan anlatırız.

Saflık, gerçek anlamda temizliktir; iyi ve olumlu düşüncelere sahip olmak, asla art niyet düşünmemektir. Ancak tüm iyi niyetiyle kendi hayatı hakkında açıklama yapan insanlar için 'saf' kelimesi bu güzelliğe sahip olmayanlar tarafından farklı anlamlarda kullanılır.

Hayatımızda en değerli kıldığımız insanlar şüphesiz, aile bireylerimiz ve dostlarımızdır. Onlara her konuda sonsuz güven duyarız. Hiç değilse hayatımızda olup bitenleri onlarla paylaşmanın doğruluğuna inanırız.

Güvensiz bir dünyada yaşamak, şüphesiz insanların ruh sağlığını olumsuz etkiler. Ancak her zaman güven duymamız gereken ailemiz ve dostlarımız da bizi yanılgıya düşürebilir.

Yaşanan yanılmanın en büyük nedeni; paylaştığımız hayalleri, duyguları ya da yaşadıklarımızı bizim anlattığımız, yüreğimizde biçimlendirdiğimiz şekilde algılayamamalarıdır.

Herkesten sakladığımız ya da nadir insanlarla paylaştığımız, adına "sır" dediğimiz değerlerimizin dilden dile düşmesini hele de değişime uğrayarak tekrar bize ulaşmasını tabii ki istemeyiz.

Mevlana bir sözünde; "Şu üç şey hakkında dudağını kıpırdatma: Gittiğin yol, paran bir de mezhebin! Çünkü bu üçünün de düşmanı çoktur. Düşman bildi mi sana pusu kurar." der.

İnsan hayatta kimlerle, neyle karşılaşacağını şüphesiz ki tahmin edemez. Kederlerimizi, sevinçlerimizi, hayallerimizi, duygularımızı başkaları ile paylaşmanın bedeli ne olur bilinmez.

İnsanın güven duymadığı bir dünya içerisinde yaşaması muhakkak ki gerginlik oluşturacaktır. Ancak, paylaşımlardan yaşanacak olumsuzluklar kişiye daha da sıkıntılı durumlar yaşatabilecektir. Mutlulukları ya da acıları paylaşma noktasında dikkatli davranmak, doğru kişilerle konuşmak, daha mantıklı bir çözüm olacaktır.

Bizim için değerli olan insanların, bizim özellerimiz hakkında bilgi edinme hakkını vermeden de farklı paylaşımların olabileceğini unutmayalım.

SUÇLU AVCISI

Hayatımızın her kesitinde hedeflediğimiz amaçlara ulaşırken çeşitli engellerle karşılaşırız. Kimimiz bu engellerden sorumlu olduğumu kabul edip "ne yaptığını, nasıl yaptığını, neyi eksik bıraktığını" sorar kendi kendine. Kimisi de bu karşılaştığı engeller için bir suçlu arayıp sorumluluğu kendi üzerinden atmaya çalışır. Bu özelliğe sahip olan insan, kendi dışında sorumlu tuttuğu kişi ya da durumları,

acımasız ve gerçek dışı kanıtlarla suçlar. Suçladığı kişiler de çoğunlukla yanı başında olan ve ona değer veren insanlardır.

İş hayatında karşılaştığı istenmeyen durumlar karşısında, kendisinde konu ile ilgili hatayı görmek yerine, sorunun asıl nedeni olarak bir kurban seçerek, onun eksikliklerini ve hatalarını bulmaya çalışarak kendi kendini kandırır.

Yaşamında karşılaştığı zorlukları 'kötü kader' olarak adlandırarak, her türlü aksiliğin kendisini bulduğunu düşünen, mutlu ve başarılı olmak için girişimde bulunmak yerine kötü kaderine lanetler yağdıran kişilerin, hayatlarında olumlu değişikliklerin olması muhtemelen beklenemez.

"Allah insanları mutlu olmak için yaratmıştır, mutsuz oluyorsa kendi yanlışları yüzündendir." der Epiktetos. Yaşamında karşılaştığı zorlukları "kötü kader" olarak görenler kendi mutsuzluklarını kendi elleri ile yaparlar. Mutlu ve başarılı olmak için girişimde bulunmak yerine kötü kaderine lanetler yağdıran bu kişiler, hayatlarında olumlu değişikliklerin olması için çok fazla mücadele etmedikleri gibi çözümleyemedikleri sorunlarının üzerine hep yenileri eklerler.

Başarısızlığı, yeniden işe başlama fırsatı olarak kabul edenler ise kendilerini 'suçlu avcısı' gibi görmekten çok önüne çıkan her engeldeki nedenleri, niçinleri araştırır ve asıl sorunun neden kaynaklandığını tespit ederler. Nerede hata yaptığını, nasıl yaptığını ya da neleri eksik bıraktığını keşfeden bu kişiler hem başarıya ulaşmanın, hem de kendini özel hissetmenin mutluluğunu yaşarlar.

Yaşam süreci içerisinde hatalarımızın olabileceği gerçeğini kabul etmeli ve başarılı olmak için önemli olanın karşımıza çıkan engeller değil, bu engellere karşı olan yaşam mücadelemiz olduğunun farkında olmamızdır.

Suçu başkalarında aramak kolay yoldur,
ahlayıp durmakta!

Mutluluk, alın teri ve mücadele gerektirir!

Başarıda, mutlulukta bizim elimizde!

YAŞAMI FARKLI ANLAMLANDIRMAK

İlişkilerimizde yaşadığımız problemlere karşılık bedenimiz; üzgün bir suratla, zaman zaman gözyaşıyla ya da asık bir suratla kendini ifade etmeye çalışır.

Bu ifade şekliyle insan kimi zaman farkında olmadan kimi zaman da kasıtlı olarak karşı taraftan bazı beklentilerde bulunur. Beklentilerin bazıları maddi bazıları manevi değerlerdir.

Kişilik yapılarından kaynaklanan nedenlerden ötürü bazı insanlar, tartışmaların sonunda takındıkları ifadelerle istediklerini yaptırırlar ve zamanla bunu alışkanlık haline getirirler.

Manevi beklentilerde koz olarak kullanılan en etkili silah gözyaşıdır. Aynı zamanda, tartışma sonunda karşı tarafa karşı duygusal üstünlük sağlamanın ya da karşı tarafta pişmanlık uyandırmanın da etkili yollarındandır.

Kadın-erkek ilişkilerinin ilk zamanlarında, bedenin ya da ruhun sergilediği her durum, karşı tarafta çözüm oluşturabilmek adına olumlu etkiler bırakır.

Eşler daha duyarlı, hoşgörülü, istenenleri yerine getirmekte özenli bir yapı sergiler. Ancak ilerleyen yıllarda, bazı evliliklerde şefkatin, hoşgörünün yerini umursamazlık, duygusuzluk alır.

Evliliğin aşkı öldürdüğünü bu nedenle de zamanla iletişimin kötüleşeceğine, monotonlaşacağına inananlar, oluşan olumsuz durumlara

kaderci bir yaklaşımda bulunarak mantıklı çözümler oluşturup mevcut durumu iyileştirmek yerine her konuşmayı tartışmayla sonuçlandırırılar.

Evliliklerini sevgi ve saygılarıyla pekiştirerek yılların kendilerini yıpratmalarına izin vermeyen çiftler, tartışmalarında gözyaşını ya da beden dilini koz olarak kullanarak sorunlarını çözmek yerine seçtikleri özenli cümlelerle daha güzel bir iletişim kurma yolunu seçerler. Evliliğin aşkı öldürmediğine ancak evlenenlerin aşkı öldürdüğüne inanarak hareket ederler.

İnsan ilişkilerinde huzuru öncelikle kendinde arayanlar, kendini ve çevresini huzurlu kılmayı hedefleyenler istedikleri kalitede ilişki kurmayı başarırılar. Huzuru başkasında arayıp kendini anlamaktan kaçanlar hayata daha bir öfkeyle, daha bir karamsarlıkla bakarak giderek ruhlarındaki yükü arttırırılar.

Şüphesiz ki; olayları olumlu, sakin bir yapıyla anlamlandırabilmek büyük bir yetenektir. Gözlerin sürekli olarak öfkelerini ilişkilerine yansıtan insanları görmeye alışık olduğu günümüzde böylesine güzel meziyetli insanlara rastlamak insanı şaşırtabilir.

İnsanı pozitif kılan, sorunlardan sorun çıkarmak değil, çözümler yaratmaktır, ders çıkarmaktır. İnsanı hayatta istediği başarıyı yakalamasını sağlayan; olumlu düşünmektir.

Yaşadıklarımızın üzerimizdeki etkilerini belirleyen onların ne oldukları değil, bizim onlara ne anlam verdiğimizdir. Yaşadıklarımızı nasıl anlamlandırırırsak, yaşadıklarımızın bizim üzerimizdeki etkileri de öyle gelişecektir.

'Hayata anlam kattığınız kadar değerlisiniz ve değer kattığınız kadar anlamlısınız', gerçeğinden habersiz kalmamak gerekli!

MUTLULUĞA SAHİP ÇIKMAK BECERİ İSTER

Mutlu olmak ya da mutlu edebilmek kadar yaşanan güzelliklerin devamlılık arz etmesi kişinin yaşam becerisini ortaya koyan unsurlardan biri olsa gerek.

Mutluluk insana kimi zaman çok kolay yollardan zahmetsizce ulaşırken, kimi zaman da hiç bitmeyecekmiş hissiyle zor geçen, üzücü günlerin ardından çıkagelir. İnsanoğlu, elde ettiği mutluluğa ister kolay, ister zor ulaşsın; yaşadığı anlara verdiği değerle, sahip çıkabildiği ölçüde içinde bulunduğu güzelliği artarak huzura çevirecektir. Yaşadığı ya da yaşattığı mutluluğun kıymetini takdir edemediği zamanlarda ise sevinçlerin, neşenin yerini garip ve içinden çıkamadığı haller alacaktır.

Bazı insanlar, sevdiği insanları mutlu ederek yaşamdan büyük bir zevk alırlar. Onlara göre mutluluğun tanımı **'başkalarını mutlu etmek'**ten geçer. Kendi mutluluğu ile birlikte başkalarının mutluluğunu önemsemek şüphesiz güzel bir meziyet olsa gerek. Ancak mutlu etmek kadar verdikleri mutluluğu devam ettirebilme noktasında her birey aynı beceriye sahip olamayabilir. **Mutlu olmak adına yapılan işlerin sonunda yaşanan maddi ya da manevi olumsuzluklar moralleri bozma noktasına getirebilir.**

Günümüzde insanlar, eşlerini, sevdiklerini ya da ailesini mutlu edebilme becerilerinin parayla ilişkili olduğunu düşünüyor. Götürülen şık mekânlar, alınan pahalı elbiseler önce yüzde hoş gülümsemeler oluştururken, gelen faturalarla mutlu edilmenin diyeti ödetiliyor.

İşte size mutlu etmek adına atılan ilk adımın nasıl hüzne dönüştürüldüğünü gösteren hayattan alınmış birkaç örnek;

► Bir bayan yazın gittikleri tatil köyünde eğlenme ve dinlenme bedelini yıl içine taksitler halinde yayan beyinin, her kredi kartı ödemesi geldiğinde, yaşanan bir haftalık mutluluğun aylarca sürecektir kâbusa dönüştüğünü, huzur bulmak için götürüldüğü yerin nasıl sıkıntıya düşürdüğünü anlatıyor.

► Bir bey eşini mutlu etmek için aldığı hediyeye kusur bulunması ile güzel olması gereken bir anın nasıl kavgaya dönüştüğünü anlatıyor.

► Yine eğlenmek için gittikleri mekânda başlangıçta çok mutlu olan çocukların eve geldiklerinde anne-babalarının eleştirel tutumlarından dolayı yaşadıkları güzel anların da anlamının kalmadığını vurguluyor.

Mutlu olmak adına başlatılan ancak mutsuzluğa dönüşen hayata dair pek çok örnek vermek, mümkün!

Yaşam boyunca insanın mutluluk grafiği elbette inişler ve çıkışlardan oluşacaktır. Hatta kişi böylelikle mutlu olmanın şükrünü yaşayacaktır. Önemli olan mutluluk anlarında yaşanan pürüzlere çok fazla takılı kalmamak biran önce olumsuz durumlardan sıyrılmaktır. Küçük şeyleri büyütürken sorun oluşturmak ve böylece hayatı hem kendine, hem de çevresindeki kişilere zehir etmek, yaşam becerisi gelişmemiş olan insanların işidir.

Bu beceriyi yakalamış olan insanlarsa, kişilik yönüyle kendini yetiştirmiş olarak etrafa neşe saçacaktır. Asıl amacı mutlu etmek ya da mutlu olmak yerine kendi egolarını tatmin etmek amacıyla olan insanlar anın değerini yaşayamazlar. Çünkü onlar gittikleri mekânlarla, aldıkları pahalı eşyalarla, çevrelerinde istedikleri konuma oturmak amacını güderler. Hal böyle olunca verdikleri mutluluğun diyetini hiç acımadan sevdiğini iddia ettiklerine ödetmekten geri durmazlar.

Mutlu yüzlerdeki tebessümün kıymetini bilen, sevdiklerinin gözündeki ışıltıyı hiçbir şeye değışmeyenler maddi ya da manevi hiçbir olumsuz durumdan etkilenmeden yaşadıkları anın zevkini çıkarırlar. Verdikleri mutlulukla kendi değerlerini ve sevgilerini bir kez daha arttırlar.

Unutmayın, mutlu anlarınıza değer verdiğiniz oranda mutlu olacaksınız!

GÜL BAHÇESİNDE NEFES ALMAK

Hadi şimdi şöyle bir silkinip yeni baştan başlayın nefes almaya. Bu kez nefesinizi, ruhunuzu dolayan yabancı otların yetiştiği tarlalarda değil, gül bahçesinde alın. Göreceksiniz içinizdeki o güller yabancı otlardan daha mutlu edecek, sizi! Sizi ve çevrenizdekileri...

Daha hoşgörölü, daha sevecen, daha huzurlu bir ortamda yaşamak için mücadele veren güzel yüreklere sevgilerimle...
