

**Bir Psikolog'dan  
Hayata Dair  
DENEMELER**

*Uzm. Psikolog  
Bülent Korkmaz*

Temmuz 2020

[www.krmgelisim.com](http://www.krmgelisim.com)

## YAZARIN KISA BİYOGRAFİSİ

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz ilkököl ve ortaokul öğrenimini İstanbul'un çeşitli okullarında tamamladıktan sonra, İstanbul Pertevniyal Lisesi'nden mezun olmuştur. Psikoloji eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamış, uzmanlık eğitimini (Yüksek Lisans Dereceleri) Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık alanında yapmıştır. 1990 yılından itibaren Psikolog olarak, ilk çalışmalarını önce Eğitim Psikolojisi ve Endüstriyel Psikoloji alanlarında sürdürmüş, 1995 yılından bu yana ise çeşitli hastane, klinik, bakımevi ve rehabilitasyon merkezlerinde; Yönetici, Uzman Psikolog ve Psikoterapist olarak çalışmıştır.

Halen, Ocak 2016'dan bu yana, kurucusu olduğu KRM GELİŞİM Psikolojik Hizmetler ( [www.krmgelisim.com](http://www.krmgelisim.com) ) çatısı altında Uzm. Psikolog olarak mesleki çalışmalarını sürdüren Bülent Korkmaz, bir çok mesleki etkinlikte ve ulusal sosyal sorumluluk projelerinde çeşitli rol ve görevler almış, bu çalışmalarını zamanı elverdikçe sürdürmektedir.

Mesleki çalışmalarının yanı sıra Psikoloji ve Kişisel Ruhsal Gelişim alanlarında araştırma ve incelemeler yapmakta olan Psikolog Bülent Korkmaz, bu alanda bir çok bilimsel makale ve kişisel ruhsal gelişim yazıları yazmış ve bu etkinliğini sürdürmektedir. Kasım 2016'da yayınlanmış "**Tutsak Ruhlar**" ve Temmuz 2020'de yayınlanmış "**Şiddetli Geçimsizlik**" adlı iki kitabı bulunmaktadır.

Psikoloji dışında; doğa (ekoloji /eko-psikoloji), fitoterapi, tasavvuf felsefesi, müzik, kitap, sinema, spor, bilim ve teknoloji başlıca ilgi alanlarıdır.

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz ile iletişim kurmak için;

[drbulentkorkmaz@hotmail.com](mailto:drbulentkorkmaz@hotmail.com)

<https://www.facebook.com/psikolog.bulent.korkmaz>

<https://www.linkedin.com/in/krmgelisim>

[www.krmgelisim.com](http://www.krmgelisim.com)

## ÖNSÖZ

Yazmak, duygularını düşüncelerini sözcüklerle ifade etmek beni en çok mutlu eden etkinliklerimden birisi. Yazmaya 7-8 yaşlarımda kısa öykülerle başladım, şiirler, denemeler, makaleler vs. bazen benden başka kimseye okutmasam da benim hayatımın bir parçasıydı her zaman. Psikoloji temelli iki adet kitabım son 4 yıl içinde yayınlandı. Bunlardan ilki, ilk göz ağrım “*Tutsak Ruhlar*” ve ardından “*Şiddetli Geçimsizlik*” adlı ikinci kitabımdı.

Bir de e-kitap hazırlamak istedim. Yazdıklarınızın daha çok insana ulaşması açısından e-kitap artık yeni trend bir yayıncılık modeli. Ben de bu trendi görmezden gelmek istemediğim için bu kitabımı sadece e-kitap olarak yayınlamayı tercih ediyorum. Bu kitabım adından da anlaşılacağı üzere ‘deneme’ türü bir çalışma. Farklı zamanlarda, farklı koşullarda ve farklı nedenlerle yazmış olduğum kısa yazılarımı bir kitap olarak derlemeye karar verdim ve ‘*Bir Psikolog’dan Hayata Dair Denemeler*’ ortaya çıktı. Okuyanlara içten bir biçimde öz duygu ve düşüncelerimi aktarabilmiş olmayı umuyorum. Bunu siz belirleyeceksiniz tabi, ama geri bildirimlerinizi, yazılarımla ilgili yorumlarınızı alabilmek beni memnun çok eder ve bu nedenle biyografimin ekindeki iletişim kanallarından değerli geri bildirilmenizi bekliyorum. Keyifli okumalar.

## İÇİNDEKİLER

1. DAVA
2. HAYATIN ŞİFRELERİ
3. PSİKOLOJİK KÖRLÜK
4. KİBİR VE TEVAZU
5. YAĞMURDA DANS
6. GÜNBATIMI GÜNDOĞUMU
7. ERTELENMİŞ HAYATLAR
8. TEHLİKEYE DİKKAT! “HEDONİZM”
9. KADINA ŞİDDET
10. KADIN ROLLERİ
11. HIZLI YAŞAM, ERKEN TÜKENİŞ
12. DUYGULARIN TUTSAKLIĞI
13. ZOR ANLAR
14. YALANCININ MUMU
15. RÜYALARIN ANLATMAK İSTEDİĞİ
16. HAYAL KIRIKLIĞI
17. SEVGİ ÜZERİNE BİR KAÇ SÖZ
18. YAZI MI? TURA MI?
19. GÜNYÜZÜNE ÇIKMAMIŞ HİKAYELER
20. RUHUN TEMİZLENMESİ
21. İNSANIN HALLERİ
22. YENİ BİR YIL DAHA
23. SESSİZ ÇIĞLIKLAR
24. YAZ GELİYOR, HAYDİ SPORA!
25. BARBİE KUŞAĞI
26. İNSAN YAVRUSU
27. STRES CANAVARI
28. “ASKER GİDECEK, GERİ GELECEK” Mİ?
29. PSİKOLOJİ VE İNSAN
30. UZLAŞAMAMAK
31. AFFEDEBİLMEK
32. ŞİKAYET ETME HASTALIĞI

33. IŞIKLAR İÇİNDE UYUSUNLAR
34. ORUÇ
35. YALAKALIK
36. TERÖR
37. TÜRK TÖRESİ
38. PSİKOLOJİMİZ VE ZAMAN
39. EVLİLİK İPUÇLARI
40. DÜŞÜNMEK

## DAVA

Ulusların, halkların, bireylerin bir '*dava*'sı vardır hep. Hayatlarına anlam veren bir ülkü, bir amaçtır bu onlar için. Varoluşçu psikolojinin önemli temsilcilerinden Avusturya'lı psikiyatrist Viktor Emil Frankl'ın (1905-1997) kurucusu olduğu 'logoterapi' ekolünün ana temasında olduğu gibi, bizi hayatta tutan da hayatımıza verdiğimiz, yüklediğimiz anlamlardır.

Her inanç sistemi bir dava güder. Örneğin Tanrı'ya inanan biri onun istediği gibi bir kul olmayı davası yapar. Esir düşen birinin davası özgürlüktür. İşgal altındaki bir ülkenin halkı, bağımsız ve özgür olmayı bir ulusal dava haline getirir. Bunu gerçekleştirmeye adar kendini. Ya da bir bilim adamının davası bir şeyi merak etmek, sormak, bilmek ve bulmaktır.

Dava bir hukuk terimi olmasına rağmen, insan için bundan fazlasını ifade eder. Yaşam amacı da bir davasıdır insanın ve onu amacından alıkoyacak engellerden davacı olur, engelleri yenip davayı kazanmaktır isteği. Bazen kazanır davayı, bazen de kaybeder.!

Mahkemede de öyle değil midir, bazen kazanır bazen kaybedersin. Davanın ne kadar doğrular, gerçekler üzerine kurulmuşsa o derece kazanmaya yakınsındır, ya da değilse o derece uzak. Ama bazen haklı olsan da adalet yerini bulmaz, kazanamazsın. Bu da hayatın bir cilvesi işte. Bir davaya baş koysan da, inansan da, çabalasan da olmayacağı varsa olmaz.

Yine de güzeldir çabalamak, davası için mücadele etmek. Engelleri aşıp, yılmadan bir davanın peşinden koşmak. İnsana hayatı anlamlı kılmasının yanında, hayata hükmedebilme inancı da verir ona. Umut hayatın en önemli yakıtlarından biridir. O olmazsa ne dava kalır hatta ne bir hayat. Boşa kürek çeken kayıkçı gibidir o zaman insan. Vadesi dolana kadar gezinir durur alemde, ne kendine, ne ailesine, ne topluma bir şey vermeden de göçer gider.!

Amaçsızca, umarsızca bir yaşam ne sıkıcıdır. Belki standart bir yaşam kalıbı içinde hayatın getirdiği zorunlulukları yerine getirmek bir çoğuna bir amaç gibi görünebilir. Ama değildir aslında, onlar zorunluluktan yapılır sadece, içinde hedef, ideal, tutku, inanç ve göze alma pek yoktur. Umutsuzluğunu bile görmezden gelen duygusuz bir yaşam.

Davaların mutlaka ulvi, kutsal veya çok büyük amaçlar içeriyor olması da gerekmez tabi. Aslında küçük görünen ama kişinin kendi için anlamı büyük davaları da olabilir insanın.

Bu ikiyüzlü dünyada ‘insan olmak’ ya da insan kalmak bile başlı başına bir davadır kişi için. Ayrıca birbiriyle elişmedike birden fazla davayı da birlikte yürütmek mümkün. Hem bir kaşif olup, bilinmeyeni keşfetmek istersin, hem gasp edilen haklarını geri almak için mücadele eden bir asi olmak. Davalar bazen uzun, bazen kısadır. Bazen de ömrünü tketer ama dava bitmez, başkaları devralır sürdürür.

Yazının başında dediğim gibi halkların, ulusların, devletlerin ve bireylerin uğruna canlarını bile feda edebilecekleri davaları vardır. Siyasi, dini, sosyal, ekonomik, bilimsel vs. Çok farklı amaçlar giden davalardır bunlar.

Olması da gerekir, Bosna’da Boşnaklara yapılan Sırp katliamının, Nazi Almanya’sındaki Yahudi soykırımının, günümüzde in’in Uygur Türklerine yaptığı zulmün, Amerika kıtasını keşfeden Avrupalıların Kızılderililere yaptığı soykırımın, yine sömürgeci Avrupalıların Avustralya kıtasının yerlileri ve savaş nedir bilmeyen Aborjinlere yaptığı zulüm, ABD’nin Vietnam’a turuncu bomba, Nagazaki ve Hiroşima’ya atom bombası atmasının, Rumların Kıbrıs Türklerine yaptığı katliam ve zulmün, Ermeni tehcirinde bile bile lme gönderilen insanların, ama Ermenilerin bu sefer Hocalı’da Azeri Türklerine yaptığı canice katliamın, başta Fransa ve İngiltere olmak üzere Afrika’da yapılan sömürü, katliam ve zulümlerin..!

Say say bitmez.! İnsanlık tarihi bu utanlarla dolu maalesef. oğunun hesabı sorulamamış, sorumluları gerekli cezaları alamamış olduğu ve bir kısmına da kapanmış davalar gözüyle bakıldığı halde, kapanmaması gereken davalar olduğu, birilerinin bu yaptıklarının bedelini ödemek zorunda olması gerektiği de kabul edilmesi gereken bir gerçektir.

Aslında gelmek istediğim nokta şudur; tüm bu ve benzeri davanın da sürmesi gerekir tabi. Ama insanın kendi bireysel yaşamına yön verecek bir *içsel davası* da olması gerekir. Onu erdemli, saygın ve huzurlu kılabilecek bir dava olmalıdır bu. Altta akrostiş tarzında vurgulamaya çalıştığım insanın öz davası şu olmalı;

**Doğruluk**

**Adalet**

**Vicdan**

**Alçakgönüllülük**

Bu öz davayı hepsinden çok önemsemeli insan. Yoksa diğer davalarını kazansa da geçici ve hayali bir mutluluktan öteye gidemez ve gerçek iç huzuru bulamaz.!

*Doğruluk*, insanın omurgası gibidir. Eğrilirsen dik yürüyemezsin. Doğru olursan gövden de başın da dik olursun. Doğruluk hem sözde hem özde doğruluk olmalı, insan neyse o olmalı, ne gördüyse, ne işittiyse onu söylemeli, çıkar için, makam için, nefsi için doğru olmaktan sapmamalı. Amerika Kölelik Karşıtlığı savunucusu avukat W. Philips (1811-1884) “*Doğruluk sonsuzluğun güneşidir, nasıl olsa doğar*”. Evet doğruluk gerçektir aynı zamanda, üstü örtülmeye çalışılsa da er ya da geç ortaya çıkan hakikatlerin ta kendisidir. Doğruluğun para etmediğini düşünenler hep gaflete düşmüş, dürüst olmamanın bedelini, kah parayla, kah huzurlarıyla, kah cezayla ödemişlerdir. Doğru olmak, olmamaktan daha kolaydır aslında. Bin bir hile, dalavere, yanıltma yerine, insan, zekasını doğru işler yapmaya yöneltse hayatta daha başarılı olur, ama sabır ve azme sahip olmayanın, içinde doğruluk derdi olmayanın yolu sonunda sefillik, hüsrana ve mutsuzluk olacaktır.

Doğruluk öğretilen ve öğrenilen bir özelliktir. Bireye doğruluk öğretilmemişse, onu bulması zordur. Ama doğru olmamanın bedelini ödeyerek veya bedelini ödeyenleri görerek de doğruluğu bulabilir. Gelişen ve değişen varlık, öz yapısını da değiştirebilir. Saf doğruluğu yeniden keşfeder ve bunun eşsiz iç huzuru onun en değerli ödülüdür. Yararcı bakış açısıyla da, doğruluk güveni inşa eder. Doğruysanız güvenilirsiniz ve güvenilirsene kazanırsınız. Alman mühendis ve sanayici Bosch’un (1861-1942) ünlü sözü geldi aklıma; “*insanların güvenini kaybetmektense para kaybetmeyi tercih ederim*” demiş ya hani. Para kazanmayı bir vurgun gibi değil de herkesin hakkını alabildiği, süregelen adil bir düzen gibi görenler daha fazla kazanca sahip olurlar. Aşırı kazanç olmasa da sürekliliği olan bir kazanç insanı daha güvende ve mutlu hissettirecektir.



Doğrulukla çıkarlarımız çatıştığında neyi tercih edeceğimize karar verirken, nefsimiz çıkarlarımızı, aklımız ise doğruluğu seçecektir. Sizi nefsiniz değil de aklınız yönetirse doğruluktan şaşmayacak, aslında gerçek çıkarınızın onda olduğunu da göreceksiniz.

Doğruluk özümüzde var olan ama yine de yeniden keşfetmemizi bekleyen bir gizil güçtür. Ne kadar erken keşfedersek o derece erdemli bir insan olmaya yakınlaşırız.

*Adalet*, devletin temeli ve bireyin güvencesidir. Adalet olmayan bir toplum nasıl yok olmaya mahkumsa, birey için de adalet onun varoluşunun temel direğidir. Adalet hakkaniyettir, eşitliktir, liyakattir, verdiği kadar almak, aldığı kadar vermektir. Adalet bir ülküdür, bireyin de toplumun da en temel sosyal gıdasıdır. Adaletsizlik ruhsal çatışmaya, o da hastalıklara kadar götürür insanı. Sadece adliye de değil, okulda, evde, işte, sokakta, oyunda, sporda, bilimde, siyasette, arkadaşlıkta, bindiğimiz otobüste bile adaleti ararız. Bulamazsak kızar, köpürür, mücadele eder geri almaya çalışırız. Ya da bir kısmımız susar, boyun eğer ama ruhumuzdaki huzursuzlukla başa çıkmaya çalışırız. Adaletsizlik hem toplumun hem bireyin dengesini bozan güçlü bir yoksunluk ve kargaşa halidir. Giderilmeden huzur sağlanamaz.!

Adalet sadece hukuki bir kavram değil, bir erdemdir. Hatta antik Yunan filozofları Aristoteles (M.Ö.384-322) ve Platon (M.Ö.428-347), Türk düşünürü Farabi (872-950) ve bir çok düşünürü göre de erdemlerin en önemlisidir. *Adil olmadan erdemli olunamaz*. Farabi adaletin korku kaynaklı değil, sevgi kaynaklı olması gerektiğini savunur. Yani gönüllü adalet. Sizi hiçbir dış neden (devlet, toplum, yasalar vb.) zorlamadan adil olmayı başarırsanız bu erdemli bir insan olmanın da yolunu açacaktır. Ceza görmekten korktuğu için adil davranan birinin erdeminden söz edilebilir mi? Ama güçlü olduğu halde, bunu lehine kullanmayı adil olan biri ise hem güvenilir, hem erdemli bir insandır.

Adil olmak tarafsız olabilmektir. Kendinin veya yakınının aleyhine de olsa gerçeği savunmaktır. Mert olmaktır. Eşitlikçi olmaktır, ırkı, dili, dini, cinsiyeti, sosyal veya ekonomik gücü ne olursa olsun herkesin hakkını teslim edebilmektir. Kendinden önce karşındakinin hakkını düşünmektir. Bu yüzden zordur. Böylece sahip olunması en güç erdemdir belki.!

*Vicdan*, insanın doğru ve adil olmasının teminatıdır. Doğruyu yanlıştan, iyiyi kötüden ayırt etmemize yarayan içsel bir mahkemedir. Öz benliğimizin sesidir, öz saygımızın da temel harcı. İnsan her gün kendi içsel muhasebesini yapabilmeli; kimsenin hakkını yedim mi,

kimseye acımasız davrandım mı, kimseyi haksız yere üzdüm mü, kimseye zarar verdim mi gibi soruları kendine sormalı, böylece vicdanının körelmesine izin vermemelidir. Yaptığı yanlışları düzeltmeli, verdiği zararı telafi etmeli, adaletin terazisini kurup hakkı haklıya teslim edebilmelidir. Egosuna, nefesine yenilmeden, kendini eleştirebilmeli, geç olmadan vicdanını rahatlatacak her neyse onu yapmalıdır. Geç kalırsa, bu ruhunu çürütecek, ya vicdansız birine dönüşecek, ya da başa çıkamadığı suçluluk duygusu onu hasta edecektir.

Fransız yazar Balzac (1799-1850) diyor ki; “*Vicdanımız yanılmaz bir yargıdır. Biz onu öldürmedikçe*”. Gerçekten de böyledir vicdan. Ama onu canlı tutabilmek, bunun için de sesine kulak vermek gerekir. Duymaz isek sesi cılızlaşıp, körelir ve yok olup gider. Kötülöklere yol verir. Vicdansızlık insanı bir canavara dönüştürebilir. Kendinden başkasını umursamayan, hırsı, bencilliği ve hatta zevki için insanlara, hayvanlara, doğaya zarar veren biri olup çıkar vicdanı olmayan kişi. Onu kaybettikten sonra bulmak çok zordur. O yüzden onu kaybetmemeli, içimizdeki bu ruhsal hazineyi gözümüz gibi korumalıyız.

*Alçakgönüllölük*, bir başka erdemdir insan için. Kendini, sahip olduklarına bakıp başkalarından üstün görmek ne büyük bir gaflettir aslında! Parası var diye yoksulu, eğitimi var diye eğitimsizi, güzel diye pek güzel olmayanı, başarılı diye başarısız, mevkisi makamı var diye olmayanı hor gören, aslında kendi içindeki zavallılığını göremeyendir. İnsanlar eşit değerdedirler. Birbirlerine göre daha üstün oldukları özellikleri, yetenekleri olsa da insan olarak eşittirler. Kimse ırkı, dini, gücü ve sahip olduğu hiçbir şey nedeniyle kimseden üstün kabul edilemez.

Kibir bir ruhsal hastalık gibidir. Hem sahibini hem etrafındakilere zarar verir. Kibrinden başı hep yukarıda yürüyenler, bir çukura düşünce hor gördüklerinden medet umar, kibirlerinden sıyrılırlar. Ama dersini alan için bu kalıcı olur, alamayan için ise, geçicidir. Çukurdan çıktuktan bir süre sonra yine kibir onları esir alır. Ne değerliyim ki beni kurtardılar diye düşünür hala. Halbuki diğerleri ona sadece merhamet etmişlerdir. Göremez.!

Kendine sonsuz evrenin derinliklerinden bir bak, bir zerre kadar bile değilsin. Bir *hiç* olduğunun farkına var. Başkalarından daha değerli olduğuna değil, başkalarının da en az senin kadar değerli olduğu gerçeğine ulaştığında ancak gerçek değerini bulacaksın. İnsan olmayı o zaman öğreneceksin. Alçakgönüllölü olursan gerçek sevgiyi, dostluğu bulabileceksin.

Alçakgönüllülüğün değersizlik olmadığını bilmelisin. Sana değerinden kaybettirmeyeceğini de. Değerini diğerleri belirler, sen kendine değer biçtikçe daha da ucuzlarsın aslında. Üstün olduğun konular gerçekse, insanlar onu görecek zaten. Senin bunları insanların gözüne sokmaya ihtiyacın yok. Göremeyen de bırak görmesin. Herkesin gözünde parlamak kimse için mümkün olmayacak hiçbir zaman. Ne kendini olduğundan daha aşağıda ne de olduğundan daha yukarıda göstermeye çalışmamalısın, olduğun gibi olmak yeter aslında. Bırak akışına, hak ettiğin yer neresiyse ancak oraya varacaksın.

Yazının başında demiştik ya; toplumların da bireylerin de türlü türlü davaları vardır. Yaşam amacına dönüşmüştür bunların bazıları. Tüm bu davalar da önemlidir elbet. Ama hepsinden önemlisi insanın bu iç davası olmalıdır. Bu olmadan diğer davalar da haksız olur, kazanılması imkansız olur. İnsanın bu temel davası önce 'insan olmak' olmalı. *İnsan olmak için eğitimin, güç ve paranın, hatta dinin bir önemi yoktur, insan olmak sadece bir ahlak meselesidir.* İnsanın davası doğru ahlakı bulmak olmalı. Ahlaklı, erdemli bir insan olmak, var olmanın temel düsturu olmalı. Ancak o zaman bu yaşamınız gerçek anlamını ve değerini bulabilir. Yoksa boş gelmiş, boş gitmiş olursun sadece bu alemde.!

## HAYATIN ŞİFRELERİ

Yazının başlığı okunduğunda gizem içeren bir yazı izlenimi vermiş olabilir. Aslında hepimizin genetiğinde gizeme, sırlara, bilinmeyene, esrarengiz olana bir eğilim, bir merak ve ilgi var. Ama bazılarımız bu konuda daha aşırı bir ilgi ve eğilim içinde olabiliyoruz. Hatta öyle ki, hayatı anlamaya çalışırken de doğrudan değil de daha derinde ve gizemli bir açıklama arayışı içinde olabiliyor ve basit ve kolay olanı göremiyoruz.

Bu anlamda yazının başlığı da aslında bir ironik irdeleme. Önümüzde apaçık duranı görmek yerine, bilinmeyen şifreler arayışı içinde kayboluyoruz. Hayatımızın anlamı Da Vinci'nin şifreleri veya Süleyman'ın şifreleri gibi karmaşık şifrelerin içinde saklı olmak zorunda değil.

Güneşin pırıltısı, ağacın gölgesi, bir su damlası, küçük bir öpücük, bir bebeğin gülücüğü, açlığımız, arzularımız, sınav notu, aşk acısı, üşümek, karanlık, yeni ayakkabımız, komedi.. Açık ve basit olarak önümüzde duruyor ve yapmamız gereken sadece onları görmek.

İşte hayatın şifresi çok açık; "*hayatın anlamı onu yaşamaktır*". Olabildiğince kendimiz gibi, tutkulu ve yürekli.!

## PSİKOLOJİK KÖRLÜK

Burada söz ettiğimiz körlük, bazı psikolojik hastalıklarda görülen psiko-patolojik körlük (fiziksel bir nedene bağlı olmayan ama gerçekten görme duyusunun geçici kaybı) anlamında değildir. Bu yazıda kullandığımız anlamıyla, psikolojik körlüğü olan kişi fiziksel olarak nesnelere görebilmekte, ama ardındaki veya içeriğindeki dinamiği ve anlamı görememektedir. Fiziksel bir belirti olmadığından körlüğünün farkında da değildir. Sadece görsel imgelerin beyindeki fotoğraflarına bakarak onları kategorize etmekte ve bu yüzeysel algılamaya paralel yüzeysel reaksiyonlarını vermektedir.

Doğadaki ve insanla ilgili her şey salt görüntülerinin ötesinde bir anlam içerirler. Hatta bazen görüntülerinden de farklı içerikte olabilirler. Konuşan birinin sadece ne söylediğine bakar, niçin bunu söylediğini düşünmezsek; karşıımızdaki insanların nasıl göründüklerine odaklanıp, kim olduklarını anlamaya çalışmazsak; onların davranışlarının arkasında hangi duygu ve düşüncelerinin olabileceğini göremezsek; bize karşı gösterdikleri tutumların sadece bizde oluşturduğu duygulara göre hareket edip karşıımızdakine özgü nedenlerini görmeye çalışmazsak; bize yönelik eylemleri sadece kendi istek, çıkar ve ihtiyaçlarımıza göre algılar ve tepki verirsek, karşıımızdakinin de güdülerini hesaba katmazsak; veya bir ağaca, çiçeğe, kuşa, zürafaya yada bir nehre baktığımızda veya fotoğrafladığımızda, görsel güzelliğinin ardında evrenin, yeryüzünün ve bize de hayat veren varoluş öyküsünün cazibesini ve mükemmelliğini göremediğimizde; hayatımızı sadece temel ihtiyaç ve isteklerimizin karşılanması, çıkarlarımızın korunması ve olabildiğince çok maddeye sahip olma darlığında ve sığığında yaşadığımızda.. vs. Eğer böyleyse psikolojik olarak körüz demektir. Ve işin kötüsü bunu bir göz operatörü de iyileştiremeyecektir.

Peki bir çaresi yok mu? Aslında var. Yeniden görme egzersizlerine başlamalıyız. Öncelikle aynanın karşısına geçmeli ve orada gördüğümüz kişinin sadece bir kafa, yüz, beden, güzel giysiler, bakımlı saçlar, kemerli bir burun, bembeyaz dişler, alımlı bakış veya pürüzsüz bir ten falan gibi şeylerle birlikte bunlardan daha öte bir varlık olduğunu; bir kimliği, benliği, kişiliği, duyguları, özlemleri, acıları, başarıları, yetenekleri, sırları, nefretleri, aşkları, tutkuları, hayalleri olduğunu da görmeliyiz. Onu anlamaya, dinlemeye, kavramaya, sevmeye çalışmalıyız. Bu kendimizle yapacağımız egzersizi sonra da başkaları üzerinde denemeliyiz ve ta ki gözlerimiz tam açılıncaya, her şeyi çok daha net görebilinceye kadar sürdürmeliyiz. Görüşünüzün bir kartal gibi yüksekte ve derin olmasını dilerim. Kolay gelsin.

## KİBİR VE TEVAZÛ

Kibirli insanlar hakkında ne düşünöyorsunuz, ne hissediyorsunuz? Sizde saygı mı uyandırıyorlar? Ya da hayranlık mı? Yoksa onların gerçekten üstün insan olduklarını mı düşünöyorsunuz? Ya da eşi bulunmaz biri olduklarını mı?

Bunu okuyan hemen herkes hayır böyle hissetmiyorum veya düşünmüyorum diyecektir kuşkusuz. Peki o zaman bu insanların kibirlerini kim besliyor? Mutlaka bu kibrin büyüüne kapılmış, karşısındakini hakikaten üstün biri gibi gören, ona itaat ve sadakâtini göstermek için olağanüstü bir çaba ve teslimiyet içinde olan, bunun karşılığında başı okşanıp da korunup kollandığını, sevildiğini düşünerek ruhsal bir doyum bulan birileri her zaman vardır ve bunlar kişinin kibrini cilalamaya devam ederler.

Başkalarını kendinden aşağıda gören, kendini hemen her konuda bilgili ve yeterli sanan, üstün meziyetlerle donatılmış olduğuna inanan, hiçbir koşulda hata yaptığını kabul edemeyen, başkalarına ilgi ve yakınlık göstermeği bir lütuf sayan, bulunmaz hint kumaşı çakması bu zavallı zatlar; aslında içten içe derin biçimde yaşadıkları değersizlik korkularını bu kibirleriyle yenmeye çalışan sahte VİP'lerdir.

Bir çok insan herhangi farklı nedenlerle, -iştiğal alanlarıyla ilgili olmak kaydıyla- çok önemli kişi (VİP) tanımını gerçekten hak ediyor olabilirler. Ama bunlar da insan olarak (kul) olarak kimseden daha önemli, daha değerli değildirler. Belli bazı konularda başkalarına oranla fark yaratacak bazı üstün yetenek, bilgi veya birtakım özellikleri, onların toplumsal arenada öne çıkan, daha önemli ve özel biri olma tanımlamasının içeriğini oluşturabilir.

Yine de bu gerçek fark yaratan önemli özelliklere sahip kişilerin önemli bir kısmı bu özelliklerini mutlak bir üstünlük gibi görmeden, bunu başkalarına karşı bir tahakküm, bir tepeden bakma, kendine tabii olmalarını bekleme, sürekli ayrıcalıklı bir muamele ve özel ilgi bekleme gibi tutumlara dönüştürmeyen, kendilerini bilen alçakgönüllü (mütevazı) insanlardır.

Bu mütevazı kişiler, muhatap oldukları insanların, sosyal, ekonomik, mesleki veya maddi eksikliklerine, güçsüzlüklerine bakmadan onları insan olarak kendilerine eşit bireyler

olarak görür ve öyle davranırlar. Bazı dünyevi kriterlere göre kendisinden aşağıda olan insanları hor görmezler. Kendi bildiğini mutlak doğru gibi görüp farklı düşünenleri dışlamazlar, saygı gösterirler. Böylece gerçek manâda saygı ve sevgi duyulan insanlardır. İnsanlar onların bu tevazûsu karşısında bazen şaşkınlık bazen de güvensizlik yaşarlar çok kez.

Çünkü bu kişileri eğitimleri, sosyal ve ekonomik seviyeleri, ünlü veya popüler olmaları gibi nedenlerle gözlerinde fazla büyütmüş, kendileriyle eşdeğer olmadıkları algısına kapılmışlardır. Bazıları kendi ezilmişlik duygusunu telafi etmeye çalışırken bu alçakgönüllülüğü, bu tevazûyu suistimal etmeye çalışabilir. Kendini bilmezlikle tanımlayacağımız bu davranışlar tevazû gösteren kişinin kırmızı çizgilerine dayanınca hoşgörü ortadan kalkabilir ve bazı hoş olmayan sonuçlar da doğurabilir tabi. Bu tip insanlara karşı alçakgönüllü olurken ölçülü olmakta yarar var tabi. Kendi eksikliğini kusurunu görmek de bir insani gelişim konusudur ve bu bazı kişiler bundan yoksun olunca, biraz alçakgönüllülük gösteren kişilerin bu tutumlarını fırsat bilerek onlarla kendini eşit görmenin tadıyla kantarın topuzunu kaçırabilirler.

Dolayısıyla kendini başkalarından gerçekte olduğundan daha önemli ve üstte görme algısı aslında kişilik psikolojisi açısından normal kabul ettiğimiz bir durum da değildir. Hatta bir çok bakımdan bir kişilik bozukluğu olan narsisistik kişilik bozukluğu ile de örtüşmektedir. Fakat her ne hikmetse kibirli insanlar bir şekilde kendilerine inanan bir teba bulmakta da pek zorlanmazlar. Belki de ulaşılmaz, yetişilmez ve üstün görünmek bir tür cazibe yaratıyor ve insanların bir kısmını çekiyor, o kibirli kişinin nezdinde onlar da kendilerini daha değerli hissediyorlar. Psikoloji açısından pek de sağlıklı olmayan bir durumdur tabi bu, ama kimin umurunda, alan memnun veren memnun durumu var bir nevi.

Özetle bakarsak, çoğu felsefi yaklaşımlar, ahlak öğretileri, dinler, bilim hepsi kibrin kötü bir şey olduğunu söylüyor, tevazûyu, alçakgönüllülüğü öğütüyor ama yine de vazgeçiremiyor bu kibirli insanları kuruntularından. Ne hikmetse..

Biz yine de hatırlatma, ve naçizane uyarma görevimizi yapalım, alan alır almayan Kaf dağında kalır. Bırakın yeryüzündeki diğer tüm referansları, bize en yakın olana, Kur'an'a bakarsak örneğin; "...şüphesiz Allah kibirlenen ve övünen kimseleri sevmez" diyor Nisa suresinde, veyahut "...yeryüzünde böbürlenerek yürüme, çünkü sen yeri asla yaramazsın, boyca da dağlara asla erişemezsin" diyor kutsal kitap İsrâ suresinde, anlayana tabi.

Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v.) de diyor ki, “*kalbinde zerre kadar kibir bulunan kimse cennete giremez*”. Kibirli insanlar cennete girmenin başka bazı yollarını biliyor olmalılar. Ya da belki kendilerine cenneti de inşa etmeyi düşünüyor olabilirler!

Mevlana'nın Mesnevi-i Şerif'inden kibri ve tevazûyu irdelleyen kısa bir hikayeyle bitirmek istiyorum, kıssadan hisse,

“*Kendini beğenmiş bir nahiv (gramer/dilbilimci) bilgini, boğazdan karşıya geçmek için bir kayık kiraladı ve kurumla oturdu yerine. Kayıkçı, olgun ve alçakgönüllü bir insandı. Hiç ses çıkarmadan küreklere asılıyor, yolcusunu sağ salim karşıya geçirmek ve üç beş kuruş kazanmak istiyordu. Denizin orta yerine geldikleri sırada Bilgin küçümser bir edayla sordu:*

-- *Sen hiç gramer okudun mu?.. dil biliminden anlar mısın?*

*Kayıkçı:*

-- *Hayır efendim dedi, ben cahil bir kayıkçıyım, dediğiniz şeylerden hiç anlamam.*

-- *Vah vah dedi Bilgin, ömrünün yarısı boşa geçmiş!..*

*Böyle bir süre ilerledikten sonra rüzgar şiddetini artırmaya, dalgalar büyümeye başladı. Denizde fırtına çıkmış, Bilgin korkmaya başlamıştı. Kayıkçı olağanüstü bir güçle kurtulmaya, sağ salim karşı kıyıya geçmeye çalışıyordu. Gördü ki artık kurtuluş ümidi yok, Bilgine dönüp sordu:*

-- *Efendim, yüzme bilir misiniz?*

*Bilgin:*

-- *Ne yazık ki bilmiyorum, diye inledi.*

*O zaman kayıkçı:*

-- *Vah vah dedi, şimdi ömrünüzün hepsi boşa gidecek! Keşke gramer bileceğinize, benim gibi yüzme bilseydiniz de canınızı kurtarsaydınız.”*

Alçakgönüllü tüm insanlara saygı ve sevgilerimle..



## YAĞMURDA DANS

Yağmurda dans bir deyim olarak baktığımızda; tutkuyu, sıra dışılığı, coşkuyu, göze almayı, kararlılığı ve hatta cesareti simgeliyor ve çağrıştırıyor. “Aman ıslanırım, üşürüm, hasta olurum” diye düşünmeden dans etmenin sıradanlığa karşı duruşunu ifade ediyor. Heyecanı, istekliliği, neşeyi içeriyor.

Acaba kaçımız hayatında en az bir kez olsun yağmurda dans etti? Yanıt çoğumuz değil herhalde, hatta azımız bile olmayabilir; pek azımız daha uygun bir yanıt olur sanırım. Bir kısmımız “ama ben yağmurda yürümüştüm” de diyebiliriz, ama bu pek aynı şey sayılmaz. Yine de bir yarım puan alabilir ama dans etmekle aynı anlamı taşımıyor.

Aslında ‘*yağmurda dans*’ı bir metafor olarak kullanmak istemiştim. Asıl konu yaşamımız. Hayatımızı endişelerimizle, korkularımızla, kaybetme korkusuyla, aşırı korunmacı tutumlarla, katı kurallarla yaşadığımızda onu daraltıyoruz, sıkıcı hale getiriyoruz, daha da zorlaştırıyoruz ve çok fazla yıpranıyoruz, tükeniyoruz.

Aşırı güvende hissetmeye çalışırken yaşamın özünü de ıskalıyor, yaşam enerjimizi de tüketiyoruz. Neredeyse bir ömürlük serüvenimizde -günü yaşamaktan çok- hep günü kurtarmaya çalışıyor ama hayatın bütünü ve esprisini yok ediyoruz.

Hayatımıza korkularımız değil de, isteklerimiz, tutkularımız yön verse, bizi yöneten kaygılarımızdan çok hayallerimiz, ideallerimiz, arzularımız olsa. En azından makul riskleri alabilsek, daha cesur, daha esnek, daha olumlu olabilsek, yaşamımız da daha güzel ve mutluluk verici olmaz mıydı?

Bence harika olabilirdi. Islanırım, üşürüm, hasta olurum demeden *yağmurda dans edebilsek* korkusuzca. Belki...

## GÜNBATIMI GÜNDOĞUMU

Dünyamızın kendi etrafında bir kez dönmesiyle oluşan gün kavramı bir gündeğümü ve bir günbatımını içeren ve bize evrenin milyarlarca yıllık muhteşem döngüsünü örnekleyen en basit ve küçük modelidir. Bu bize sadece astronomik anlamda bir model olmaktan öte, aslında insan yaşamının da temel döngüsünü açıklayan bir kavramdır. Doğum ve ölüm, mutluluk ve acı, karanlık ve aydınlık, gece ve gündüz, açlık ve tokluk, uyku ve uyanıklık, iyilik ve kötülük, savaş ve barış, başarı ve başarısızlık, cesaret ve korku ve bunun gibi insan yaşamına ait karşıtlıklar aslında bizim ürettiğimiz, var ettiğimiz durumlar olmaktan çok kaçınamadığımız ve tabi olduğumuz durumlardır.

*Tüm evren ve doğa kendi içinde bu ikilikleri barındırır ve doğa bu ikilikler, karşıtlıklar arasında salınan bir dengeye sahiptir.*

Ancak biz bazen bu dengenin ve döngünün dışındaymışız gibi yaşamaya çalışır, bu dengeyi sürekli kendi lehimize değıştirmek için çabalar dururuz. Doğumu kabul eder ölümü kabullenmeyiz, mutluluğı kabul eder acıyı kabullenmeyiz, başarıyı kabul eder başarısızlığı kabullenmeyiz.! Hayatı olduğu gibi kabullenmeyiz, hep bir suçlu ararız ve hatta bazen cezayı da keseriz. Biz bu doğanın bir parçası değılmışız gibi, ondan ayrı bir sisteme tabi bir varlıkmışız gibi algılamaya ve davranmaya çalışırız.

Ama bilmeliyiz ki bu çabalar nafiye. Ne yaparsak yapalım; ne kadar zeki olursak olalım; ne kadar 'ayrıcalıklı' olursak olalım; bize Tanrı'nın diğere canlılardan farklı olarak verdiği zeka ve akla sahip olduğumuz için ne kadar bu doğal denge ve döngünün dışındaymışız / üstündeymişız gibi davranalım, boş. Çünkü evrenin kanunlarını değıştirecek gücümüz yok ve insanoğlu bunu hiçbir zaman yapamayacak.

O halde ne yapmalıyız? Önce ayaklarımız yere basmalı ve bu evrensel sistemin ve onun işlevi olan doğanın acizane bir parçası olduğumuzu alçakgönüllülükle kabul edelim ve bununla birlikte yaşamın bize getirdiğı güzel ve hoş şeylerle birlikte, kötü ve acı olanlarını da kabul etmeyi öğrenelim. Bunu temel bir algılama arka planı olarak sindirdikten sonra, işte o zaman bize verilen zeka ve akılla hem kendi yaşamımızı, hem de insanlık adına yaşamı daha iyi, daha güzel kılmak için çalışalım. İnsan olmanın gücüyle insanlık değıerimizi olabildiğince

yükseğe taşımaya çalışalım. Sonuçlarını da, iyi veya kötü, hayatın getirdikleri olarak kabul edelim. Ayrıca bunu sadece hayat algılaması bakımından gerçekleştirmemiz de yeterli değil.

Bununla birlikte doğanın bu evrensel dengesini bozmak değil korumak için çaba gösterelim. Alacağımız her kararı, atacağımız her adımı bir de bu yönden gözden geçirelim; doğanın akışına uygun mu, doğal dengeyi bozuyor muyuz diye. Geçici çıkarlar, geçici yapay mutluluklar elde etmek adına, hem kendimiz hem tüm insanlık için hayatı kötüleştirmeyelim, o korktuğumuz, kaçındığımız ölümün bile masum kalacağı yanlışlara ortak olmayalım. Yoksa sadece doğanın bir kanunu olan o kaçınılmaz ölümle kalmayacağız, daha da kötüsü; yaşamımızı da yok edeceğiz. Ve çocuklarımızın geleceğini...

## ERTELENMİŞ HAYATLAR

Sahip olduğumuz en değerli şey belki de yaşam. Doğumla ölüm arasındaki yolculuk. Daha çocukluktan itibaren kişiliğimiz ve bununla birlikte hedeflerimiz, ideallerimiz, hayallerimiz de biçimlenmeye başlıyor. Başlarda hayallerimize inanıyor ve büyük bir istekle bunların peşinden koşmaya başlıyoruz. Özellikle ergenlik ve ilk gençlik döneminde bu hayallerimizin ve isteklerimizin ateşli ve tutkulu savunucuları oluyor, umut ve inançla kendimizi gerçekleştirmeye çabalıyoruz.

Ama ya sonra.? Sonra ne yazık ki çoğumuz bu tutkuyu, motivasyonu kaybediyor ve bizim kendimize çizdiğimiz değil de, bizim için çizilen yaşam yollarında yürümeyi tercih ediyoruz. Belki bu daha güvenli geliyor bize. Bir çok istek ve hayalimizden vazgeçiyor yada daha kötüsü onları sürekli ertelemek gibi bir kötü alışkanlık ediniyoruz. Sanki şimdi içinde olduğumuz an önemsiz ve geçiciymiş gibi algılamak ve sonraki, aslında bilinmeyen bir gelecek zamanda bu istek ve hayallerimizi gerçekleştirebileceğimiz gibi yaşamak. Bilinçli veya farkında olmadan buna inanmak. Belki de isteklerimizi gerçekleştirememiş olmanın, bu hayal kırıklığının acısından kaçan egomuzun geliştirdiği bir savunma mekanizması bu ertelemeler; yapamayacak olmanın acısını çekmektense, daha sonra yapacağına inanmak.

Ancak ne var ki biz ömrümüzün zaman çizgisinde ilerledikçe ertelediklerimiz de birlikte ilerliyor ve aradaki mesafe hep aynı kalıyor, kapanmıyor. Peki ne zamana kadar erteleyebiliriz? Ölüm bizi bu hayattan kopardığında zaten hiçbir değeri kalmayacak olan bu istek ve hayallerimizi aslında şimdiden çöpe atmış olmuyor muyuz? Henüz yaşıyorken –ki ne zaman biteceğini bilemediğimiz bir yolculuk bu- ertelediklerimizin içinde gerçekten olanaklı olmayanları ertelenenler listesinden çıkarmak ve acısıyla yüzleşmek, ama geriye kalanları ise artık ertelemeyi bırakmak ve ilk günkü cesaret ve tutkuyla bir an önce gerçekleştirmeye başlamalıyız. Çok geç olmadan.!

## TEHLİKEYE DİKKAT! “HEDONİZM”

Öncelikle Hedonizm’in ne olduğu ile başlayalım. Hedonizm Türkçe ile ‘*Hazcılık*’ olarak adlandırabileceğimiz, eski yunanca ‘*hedone*’ (haz, zevk) anlamında olan ve eski yunan düşünürlerinden Aristippos (İ.Ö. 3.yy) ve çağdaşı Epikuros (Epikür) tarafından geliştirilmiş olan bir felsefi akımdır. Temel öğretisi ‘hayattaki en yüksek değer haz (bedensel zevkler irdelenerek) olduğu, ideal yaşama bu yolla ulaşılabacağı’ ana fikrini içermektedir. Teorik anlamda Aristippos bedensel zevki en önemli ‘*iyi olma hali*’ olarak görürken, Epikür ondan farklı olarak ruhsal hazzın daha önemli ve ideal olduğu görüşünü getirmiştir. Daha fazla felsefi ayrıntılarına girmeden günümüzdeki kullandığımız anlamıyla sosyolojik ve psikolojik (aynı zamanda psiko-patolojik) bir kavram olarak hedonizm’e bakalım.

Günümüzde dünyada ve özellikle ülkemizde de ne yazık ki yükselen bir trend olarak karşımızda duran hedonizm insanlık yaşamı için ciddi tehlike boyutlarındadır. Bu trendin (yükselen değer) etkisi altında veya tutsağı olan milyonlarca insan, yaşamında sadece yeme-içme, eğlence ve cinsel hazzı ön planda tutan, sadece bedensel haz doyumuna ulaşmayı temel yaşam prensibi olarak gören bir anlayış ve yaşayış biçimi içindedir.

Özellikle gençlerin (aslında kabaca 15-40 yaş aralığı diyebiliriz) tehdit altında olduğu bu akıma kapılan insanlar, yaşamlarını tamamen zevk almaya yönelik olarak planlamakta, eylemleri hep buna yönelik olmaktadır. Buna ulaşacakları yolda da karşılaştıkları engelleri aşacak tüm ahlaki olmayan, yasal olmayan tutum ve davranışları da gösteren dejenere olmuş bir insan topluluğundan söz ediyorum. Bu kişiler çoğunlukla parasal açıdan pek sorunu olmayan, narsisist kişilik özellikleri gösteren; ben merkezci ve bencil yapıda, en çok ve bazen sadece kendini seven, başkalarını kendi çıkar ve arzuları için kullanan; genellikle çocukluktan bu yana istekleri kolayca ve fazlasıyla yerine getirilmiş ve doyumsuzluk problemi olan, eleştiriye kapalı vb. özellikleri olan tiplerden oluşuyor.

Bu tipleri televizyon kanallarında özellikle magazin programlarında, sıkça eş veya partner değiştiren, eşini veya sevgilisini aldatmayı neredeyse bir başarı gibi gören; bu anlamda cinsel ‘score’ (sayı) peşinde koşan, her tür popüler eğlence ve tatil mekanlarında sürekli boy gösteren (hatta neredeyse oralarda yaşayan!), yeme-içme ve eğlence gurmesi olmuş, yada bazı bu tip ünlülere özenerek onların yaşam anlayışını benimseyip o yolda ilerleyen, yaşamda bedensel haz dışında pek fazla amacı olmayan, yada sadece sonuçta bu

hazza ulaşmalarını kolaylaştıracak ara amaçları olabilen kişiler olarak çokça gözlemlemekteyiz. Hepimizin çevresinde bu tip insanlar var ve ne yazık ki bir çok çocuk ve gencimiz bu kişilere gıpta ile bakabiliyor ve bir gün öyle olmanın hayalini kuruyor.

Sorunu sadece sosyal bir problem olarak görmüyor bunun ciddi psikolojik bir problem olarak algılanması gerektiğini ve bir psikolog olarak hedonizmin psikopatolojik (ruhsal bozukluk ve hastalıklarla ilgili) boyutuyla algılanmasının doğru olacağını altını çizmek istiyorum. Çünkü hedonist yaşam biçimi süren kişiler aslında muhtemelen kendilerine ruhsal olarak acı veren bir şeyden kaçmaktadırlar; bu egolarının çözemediği bir iç ruhsal çatışma, yaşamlarının erken dönemlerinde karşılaştıkları ve onarılamamış bir ruhsal travma, klinik boyutta bir depresyon, hayatını anlamlı hale getirecek doğru yaşam modellerinin sunulamaması (aile ve çevre), hatta bazen kısırlaşmış monoton bir yaşamın verdiği sıkıntı bile hedonist eğilim ve davranışın kaynağı olabilir. Bu anlamda hedonizm bir psikolojik bozukluk olarak görülmeli ve altta yatan kişiye özgü nedenleriyle birlikte ele alınarak bir psikolojik tedavi gereksinmelidir.

Bunu doğrulayan bir veri de şudur ki; hedonist yaşam tarzı süren kişilerin çoğu bu haz halinin sürekli olamamasından dolayı ağır bir depresyonla karşı karşıya kalmakta ve intihar etme eğilimi ve davranışını sıkça gösterebilmektedirler. Yada bu haz halinin sürekliliğini sağlayacağını (yada bir başka deyişle gerçek sorunlarından ve acıdan kaçmalarını kolaylaştıracağını) sandıkları alkol ve uyuşturucuya yönelmekte ve bu hem ruhsal ve hem bedensel açıdan bazen geri dönüşü olamayan bir bataklığa girmelerine yol açmaktadır.

İster sosyal boyutuyla, isterse psikolojik boyutuyla bir problem olarak görelim fark etmez; hedonizmi tümüyle dikkate alarak ve ciddi bir tehlike olarak görüp; kendimizi, arkadaşlarımızı, çocuklarımızı, gençlerimizi bu tehlikeden korumanın yollarını araştırmaya başlamalıyız. Böylece insanı insan yapan değerleri korumaya, yüceltmeye ve değerlerimizi yitirmeden ve tabi ki doğanın bize sunduğu bedensel hazları da bir kenara itmeden (ama onları en yüksek değer haline de getirmeden), ruhsal hazları da en az o kadar önemseyerek denge içinde yaşamaya çalışmalıyız. Yoksa ilkel insanla aramızda ne fark kalacak? Teknoloji mi? Hedonizmin ciddiye alınması ve korunmaya çalışılması gereken önemli bir tehlike olduğunu tekrar vurguluyor ve herkesin kendisi, ailesi ve çevresi adına bu konuda bir şeyler yapmasının gerektiğini savunuyorum. Gerçekten 'insan' gibi bir yaşam dileklerimle...

## KADINA ŞİDDET

Kadına yönelik Şiddete toplumca hepimiz ii yanarak tepki veriyoruz.! İyi ama bu adam kılıklı canavar ruhlu mahlkatlar hangi toplumdan çıkıyor, hangi analardan doğuyor, kim yetiŐtiriyor?

Sorunun kökeni cehalettir, cehaletin yok edilemediği, hatta yok edilmek istenmediği, gittikçe yozlaŐan yapı ve onu besleyen kültürel, siyasi ve sözde dini unsurlardır.!

Daha çok iimiz yanmaya devam edecek maalesef.! Daha çok masum insan bu insanlık dışı zulüm ve eziyete maruz kalacak görünüyor.!

*Bu Şiddete bizzat tanık olanların ve seyretmekten öte hiçbir Şey yapmayanların duyarsızlığı da ayrı bir vahim tartışma konusu bu arada.!*

## KADIN ROLLERİ

Dünyadaki en akıllı canlı varlık olan insan türünün, iki cinsinden biri olarak var olan kadın; ilk kadından bu güne kadar zihinsel, ruhsal ve sosyal önemli değişimler geçirmiş ve günümüz dünyasında farklı yaşam rollerini üstlenen bir varlık haline gelmiştir.

Öncelikle kadının temel rollerine bakarsak, bunlar; doğurganlık başta olmak üzere 'cinsel rolü' ve dünyaya getirdiği çocuğunu koruma, besleme ve bakımını içeren 'annelik rolü'dür. Bu temel roller aynı zamanda kadının içgüdüsel olarak sahip olduğu rolleridir, yani sonradan öğrenmeyle veya tercih edilerek alınan roller değildir. Bu rolleri üstlenmeyen veya yadsıyan, reddeden kadında fiziksel ve ruhsal sorunlar yaşanma olasılığı çok yüksektir.

Yani anlaşılacağı üzere kadının doğal içgüdüsel yönelimle sahip olduğu rolleri vardır ve bu rollerin gerçekleşmemesi kadında sorunlara yol açar.

Bu temel rollerin üzerine eklenmiş olanlar ise; 'eş rolü', sonra eş ve çocuktan oluşan ailenin barındığı mekanın, bakım ve işlerini (ev işleri dediğimiz işler) içeren 'ev kadını rolü', sonra da bizim sosyo-kültürel yapımız ve benzeri toplumlardaki 'gelin rolü'dür. Bu roller de içgüdüsel olmasa da evlenen her kadın için hemen hemen kaçınılmaz rollerdir.

Ancak bunlarla da bitmiyor tabii. Günümüz kadını artık iyi bir eğitim almak, istediği bir mesleğe sahip olmak veya ilgi ve becerisi olan herhangi bir alanda çalışmak, iş yaşamının içinde olmak istiyor, yani 'çalışan kadın rolü' yukarıdakilere ekleniyor. Bu rol sadece kadının istemesiyle değil tabii, bazen zorunluluklar nedeniyle de üstlenilebilen bir rol.

Tüm bu rollerin dışında bir de sosyal roller var; komşuluk rolü, bir dernek, vakıf, cemaat veya farklı bir toplumsal oluşumun dahilinde alınan roller vs. Bunlar da çoğunlukla bir zorunluluk olmayan, tercihe ve ilgilere bağlı olarak üstlenilen rolleri kadının.

Kadının rollerini kısaca özetlemiş olduk. Her kadın tabii ki bu rollerin hepsini üstlenmiyor; farklı tercihlere, farklı önceliklere, farklı düzeylere ve farklı rollere sahipler.

Bu bağlamda ifade etmek istediğim aslında şu; her kadın üstlendiği bu rolleri yeterli düzeyde gerçekleştiriyor veya bir rolüne gereğinden fazla önem verirken bir diğerini



aksatıyor. Fazlaca üstlendiği rollerin getirdiği görevlerin baskısı bazen kadını tüketiyor. Yanlış öncelikler, yanlış seçimler mutsuzluk da getirebiliyor.

Bu roller içinde herkes istediği rolü veya rolleri almakta serbest. Ancak bunu yaparken bazı ölçütlerin hesaba katılması gerek. Bunlardan en önemlisi bizi mutlu edip etmeyeceği. Sonuçta hepimiz içgüdüsel olarak mutlu olma isteği ve eğilimi taşıyorsak, eylemlerimizin de bu yönde olması gerekir.

Örneğin, kariyer rolü üstlenen ve bu nedenle örneğin annelik rolünü aksatan bir kadının uzun vadede mutlu olma olasılığı artıyor mu azalıyor mu? Bana göre azalıyor. Çünkü bugün psikologlar olarak biliyoruz ki; özellikle anne sevgi, ilgi ve yakınlığından yoksun kalan insanlar mutsuz ve verimsiz oluyorlar, hatta bir çoğu depresyon başta olmak üzere bir çok psikolojik sorunla karşı karşıya kalabiliyor. Ayrıca çocuğuna yeterli sevgi, ilgi, zaman verememesi annenin kendisini de ruhsal olarak olumsuz etkiliyor.

Çalışan veya kariyer peşinde koşan herkes için aynı şeyi söyleyemem tabii, ama annelik rolünü aksatmadan, önceliğin bu olması gerektiğini bilerek rollerini dengeleyen kadınların kendileri de çocukları da daha mutlu ve uyumlu olmaya adaylar.

Bu söylediklerimden kadının çalışmasına, iş ve sosyal hayat içinde olmasına karşı olduğum gibi bir anlam çıkmaz umarım. Burada vurgulamak istediğim şu ki; kadın temel rollerini yeterince umursamaz, bunları hakkı ve layıkıyla üstlenmez ve diğer rollere bunlardan daha fazla önem ve çaba gösterirse bu mutsuzluk getirebilecektir.

Çevremde ve mesleğim dolayısıyla tanıdığım bir çok insanın ne yazık ki bu tür öncelik hatası yaptığını görüyorum. Sonra da bu yüzden çıkan sorunlarla uğraşıp duruyorlar. Yaşamdan istediklerimizi daha geniş bir perspektiften bakarak yeniden ele alabilmeliyiz. Bizi ve ailemizi gerçekte neyin mutlu edeceğini yeniden görmeye çalışmalıyız.

Ve bir kadın üstlenmek istediği tüm rollerini yeniden sağlıklı bir öncelik sırasına koyarak ele almalı ve ona göre rollerini almalıdır. Gerektiğinde bir rolünden hiç düşünmeden vazgeçebilmeli veya erteleyebilmelidir. En önemlisi temel rolleri başta olmak üzere üstleneceği rolleri elinden gelen en iyi biçimde gerçekleştirebilmelidir.

Bir çok kadının bu yönde kendini revize ederek, içinde oldukları olası rol karmaşasını ortadan kaldırabilmelerini ve böylece cinsiyet kimliklerini daha da güçlü ve verimli hale getirebilmelerini umuyorum. Naçizane bir çağrı ve bir umut sadece..

## HIZLI YAŞAM, ERKEN TÜKENİŞ

Günümüzün batılı ‘modern’ yaşam anlayışı, özellikle iş yaşamının insanlara empoze ettiği anlayışın tartışılması ve sorgulanması gerekmektedir. Bu anlayış insanları olduğundan daha hızlı olmaya; işlerini daha çabuk yapmaya, daha hızlı düşünmeye, kararlarını çok hızlı vermeye, daha çabuk eylemlerde bulunmaya koşullandırmakta ve hatta zorlamaktadır. Bu etkinin altındaki insanlar bunu tüm yaşamlarına da genelleyerek neredeyse hiperaktif, sürekli bir şeylere yetişme telaşı içinde olan, hızlı konuşan, hızlı yemek yiyen, hızlı yürüyen, zorunlu durumlar dışında birilerini dinleyecek zamanları olmayan, sabırsız, hızlı tüketen vs. her şeyi hızlı yapmaya çalışan insanlar haline gelmektedirler. Bu ne demektir? İnsana ne getirmekte, ondan ne götürmektedir? Bu sorulara yanıtlar bulmalıyız.

Öncelikle bu yaşam anlayışı ve biçiminin insanları gerekenden daha fazla bir stres ve baskı altında tuttuğu açıktır. Bunun yarattığı ruhsal gerilim ve hatta olası ruhsal bozukluklar ‘hızlı yaşam’ ın ilk bonusudur. Bunun dışında, insanlar daha yüzeysel olmak durumunda kalmaktadırlar; derinlemesine bir yaklaşım için yeterli zaman yoktur. Bir konu yada çalışma üzerinde fazla düşünmek, yavaş hareket etmek bir zaman kaybı gibi algılanmaktadır. Bu çoğu kez konunun özünün de kaçırılmasına, bazen ayrıntılarda gizli olan derin gerçeklerin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Aynı zamanda daha egoist bir yaşam anlayışına yol açmakta, sürekli daha hızlı olmaya dayalı acımasız bir rekabet, iş ve günlük yaşama hakim olmaktadır.

Kendilerini bitiş çizgisine ulaşması gereken bir sprinter gibi algılayan bireyler çoğu kez rakiplerini geçmek için çeşitli engelleme ve hileler yapmayı da olağan görmektedirler. Ancak sürekli koşarak ulaşabilecekleri bir başarı, refah düzeyi ve mutluluk olduğu inancını taşımaktadırlar. İş yaşamının patron ve ‘değerli’ bazı ‘guru’ları da çalışan insanların önüne ‘*gittikçe daha hızlanan, yetişmeleri ve binmeleri gereken bir tren*’ imgesini koyarak daha çok rant elde etmektedirler. Ama insan olma değerini gittikçe küçülterek ve ‘koşarsan varsın, yoksa bir hiçsin!’ anlayışını yücelterek.

Hızlı yaşarken veya bu hızda giderken aslında hayatın özünü ve anlamını gözden kaçırmaktayız. Bazen önemsiz saydığımız, atladığımız bir uğraş sandığımızdan daha önemli olabilir. Sevdiğimiz birine, bir arkadaşımıza veya çocuğumuza ayırmadığımız zaman bize sandığımızdan daha pahalıya mal olabilir. Ya da gerçekten yapmak istediğimiz şeyleri göremez ve aslında tam olarak bize ait olmayan bir yaşamı sürmemize neden olabilir.

Yaptığımız, ürettiğimiz şeyler bir derinlikten uzak ve sığ kalabilir. Daha çok şey yapmaya çalışırken, gerçekten yaşamımıza değer katacak pek bir şey yapamamış olabiliriz. Yüksek hızla giderken kazandığımızı sandığımız zaman aslında kaybettiğimiz zaman olacaktır. Tıpkı hızlı yerken sindirim sorunu çekilmesi gibi, hızlı yaşam da ‘yaşamsal hazımsızlık’ yapacaktır. Peki ne yapmalıyız?

Önce bir durmalı, soluklanmalıyız. Bizi bekleyen işleri, sorumlulukları düzgünce bir kenara koymalı ve sıralamalıyız. Hayatımıza dair ve onu bizim adımıza anlamlı kılacak şeyleri de belirlemeli ve yeniden bir önem ve öncelik sırası yaparak bu listeye eklemeliyiz. Sonra sakinleşmeli ve biraz gevşemeliyiz. Kendimize sürekli “yavaş ol, bu kadar aceleye gerek yok..” demeye başlamalı ve listedekileri yavaşça ele almalı ve üzerinde durarak, özenle, özümseyerek, gerektiğinde geri dönerek ve mola vererek, sindirerek gerçekleştirmeye çalışmalıyız. Bazen listeyi yeniden gözden geçirmeli, hayatımızın bütünü için ne ifade ettiğine bakarak çıkarmalar ve eklemeler yapmalıyız. Hayatı bu kadar koşulması gereken bir yer olarak değil, aksine daha yavaş ve özüne vararak, hissederek yaşanacak bir yer olarak görmeye başlamalıyız. Yoksa ne yazık ki, tren bu yüksek hızla giderken aslında ‘mutlu ve huzurlu bir hayat istasyonu’nu da kaçırmış olacağız. Tembelce değil, sadece dikkatlice, ama yavaş... daha yavaş git, hayatı kaçıрма...

## DUYGULARIN TUTSAKLIĞI

Duygularımız, yaşadığımız içsel ve dışsal olay ve durumlar karşısında oluşan ruhsal tepkilerimizdir. Örneğin; sevinmek, öfkelenmek, mutlu olmak, aşık olmak, nefret etmek, üzölmek, kıskanmak, korkmak, kaygılanmak, sıkılmak, neşelenmek ve bunun gibi bir çok duyguyu farklı sıklık ve düzeylerde yaşarız. İstisnasız hepimiz bu duygulanım sistemine doğal olarak sahibiz. Yani tüm insanların kaçınılmaz olarak yaşadıkları ortak bir olgu duygular.

Ancak duyguların ifade edilmesi, yansıtılması aşamasında ise insanlar birbirleriyle önemli ölçüde farklılıklar göstermektedirler. Herkes duygularını aynı oranda dışarı vurmuyor; kimi insan tüm duygusal yaşantısını paylaşmayı ve ifade etmeyi seçerken, kimi bunu daha az yapıyor ve kimi insanlar da neredeyse duygularını hiç dışarı vurmamayı seçiyor. Ya da bu bir çoğu için bir seçim de değil; bunu yapamıyor.

İşte o zaman ‘duyguların tutsaklığı’ başlıyor. Öfkelerimiz, korkularımız, nefretlerimiz, kaygılarımız ya da sevinçlerimiz, mutluluklarımız, aşklarımız.. gizli kalıyor, ortaya çıkamıyorlar ve biz onları engelliyor, hapsediyoruz. Bu duygularımız belleğimizde bir süre sonra silikleşiyor ve bazen siliniyorlar. Ama bizi asla tam olarak terk etmiyor, yok olmuyorlar. Belleğimizden uzaklaşsalar da ruhsal yapımızın daha derinliğinde varlıklarını sürdürüyorlar ve dışarı çıkabilmek için bekliyor ve fırsat kolluyorlar. Biz izin vermedikçe daha da gerginleşiyorlar ve negatifleşmeye başlıyorlar. Bu tutsaklığı hak etmediklerini biliyorlar ve özgür olmak istiyorlar. Bazen farklı ve dolaylı yollardan dışarı sızma fırsatları buluyorlar ama bu gerilimlerini tam olarak sona erdiremiyor. Zaman içinde negatif bir enerjiye dönüşüyorlar ve işte en kötüsü orada başlıyor; adeta kaynayan bir zehre dönüşüp içten içe bizi zehirlemeye başlıyorlar. Biz bu zehirlenmenin sonucunu bir ruhsal bozukluk veya bazen fiziksel bir hastalık olarak yaşıyoruz, asıl nedenini anlayamadan. Duygular tutsaklıklarına isyan ediyor ve ilk tutsak oldukları andan daha güçlü ve agresif bir biçimde kurtulmaya, özgür olmaya çalışıyorlar, bazen yakıp yıkarak.

Bunu anlamalıyız, duygularımızın sesine kulak vermeliyiz. Onları dışı vurmamızın nedeni ne olursa olsun; ister kendine güvensizlik, ister pasif kişilik yapımız, ister dışı vurmaktan korkmamız, ister davranış alışkanlığı vs. ne olursa olsun bu engeli aşmaya çalışmalı ve duygularımızı içimizde tutmaktan, onları tutsak etmekten vazgeçmeliyiz. Onlar bizi daha doğru anlatacak olan ve ruhumuzun özgün ürünleri; dürüstçe ve cesurca ifade

edilmek üzere bekliyorlar. Asıl yerde, asıl zamanda ve asıl kişilere, olduğu gibi ifade edilmek istiyorlar. Ertelenmeye, bekletilmeye yada engellenmeye fazla tahammülleri yok, oluştukları anda dışarı çıkmak istiyorlar.

Var oluşumuzun en önemli unsurlarından biri olan duygularımızı içimizde tutmaya çalışmak hem var oluşumuza, hem de ruhumuzun doğasına karşı durmak anlamına gelmiyor mu? Öyleyse duygularımızı tutsak etmeyelim ve olabildiğince dışa vuralım onları, dürüstçe ve cesurca.

## ZOR ANLAR

Hepimizin yaşamında zor anlarımız, zor zamanlarımız vardır. Bu konuda hiçbirimiz ayrıcalıklı değiliz; birbirimizden farklı nedenlerle ve farklı boyutlarda da olsa mutlaka bizi zorlayan, üzen, acı veren, korkutan, kaygılandırıcı olaylarla karşı karşıya kalırız. Ciddi hastalıklar, sevdiğimiz birini kaybetmek, sevdiğimiz birinden ayrılmak, ciddi bir tehlikeyle karşılaşmak, maddi kayıplar, başarısızlıklar ve bunun gibi zorlayıcı yaşam olayları bizim zor anlar yaşamamıza neden olurlar. Bu anların bir an önce bitmesini isteriz. Bize verdiği ıstıraptan kurtulmak isteriz. Bazen bu durum ruhsal dengemizi bozar ve bir depresyon (reaktif) yaşamamıza neden olur. Böylece işler daha da zorlaşır; daha karamsar, negatif bir hale gelir çaresizlik duygusu yaşamaya başlarız. İçinde olduğumuz durumu kabullenememek ve hatta reddetmek eğilimi içindeyizdir. Doğanın ve yaşamın döngüsü içinde doğal olarak var olan ikilikleri / karşıtlıkları da (bakınız: daha önceki “Günbatımı Gündoğumu” başlıklı yazım) böylece reddetmiş olmaktadır. Zor anları daha da zorlaştırmaktayızdır.

Peki bu zor anlardan kaçınmak olanaklı olmadığına göre ne yapabiliriz? Hepimizin karşısına çıkabilecek bu zor zamanlarda tepkilerimiz, davranış ve tutumumuz ne olmalı? Öncelikle bu durumu algılamamız ile ilgili daha sağlıklı bir düşünce altyapısına gereksinim var. Karşımıza çıkan bir zor durum öncesinde, yani ‘her şey yolundayken’ bu kötü olasılıkların varlığını, şu an değilse de herhangi bir zamanda karşımıza çıkabileceğini, biz bu durumu bir kişisel felaket gibi görsek de, bunun doğal döngü içinde aslında ‘olağanüstü bir durum’ olmadığını kendimize söylemek ve hayatın güzellikleri, mutluluk veren anları ile birlikte bu zor anlarını da kabul etmeye hazır olabilmemiz, ‘*payımıza düşecek olan acı ve üzüntülere razı olmamız*’ gerektiğini kendimize anımsatmamız gerekiyor.

Bu olgun hazır olma hali aslında olası zor anların yaşanmasına engel olabilmek konusunda da bize belli oranda kontrol gücü sağlayabilir. Bazı konularda daha tedbirli olmamızı, sonucu acı, üzücü olabilecek bir çok konuda önceden önlemler alabilmemizi sağlayabilir. Tabi bizim önlem ve kontrolümüze bağlı sınırlı konularda bu geçerli olabilir, oysa ki ne kadar önlem alsak da bu zor durumların hepsinden tam olarak kurtulamayacağımızı da bilmeliyiz.

O halde yapabileceğimiz ikinci doğru tepki şu olmalıdır; Hazır veya değiliz ama bir zor an yaşıyoruz diyelim, öncelikle az önce söylediklerimizin doğrultusunda, bu kötü anları

yaşamamıza neden olan durumu ‘niçin ben’, ‘böyle olmamalıydı’, ‘bunu hak etmiyorum’, ‘keşke şunu yapmasaydım’ ve bunun gibi işlevsel olmayan düşüncelerle karşılaşmak yerine, durumu kabullenmeye çalışarak, ‘*evet olmasaydı iyi olurdu ama ne var ki yaşandı, gerçek bu*’ biçiminde bir düşünsel yaklaşımla ve adeta hoşgörülle karşılaşmaya çalışmalıyız. Bu en azından bizim hemen depresif olmamızı önleyerek, eğer bu durumdan çıkış için yapılabilecek şeyler var ise buna odaklanabilmemize yardımcı olacaktır. Bu iki aşamada başarılı olabilirsek o zaman üçüncü aşamaya geçişimiz kolaylaşır.

Üçüncü aşama ‘*çözüm odaklanmak ve başa çıkma*’ aşamasıdır. Yaşadığımız zor anı adeta bilimsel problem çözme yöntemleri ile ele alarak; problem varsa çözümleri de vardır yaklaşımıyla, çözüm seçenekleri oluşturarak bunları eyleme dönüştürme aşamasıdır. Bu aşama eğer yaşadığımız zor durum değiştirilebilecek bir durumsa, veya daha az hasarla atlatılabilecek bir durumsa, yada daha kötüye gitmesi önlenilebilecek bir durumsa oldukça işe yarayacaktır. Yok eğer, ne yapsak da değiştiremeyeceğimiz bir durumda bile, bizim bu zor anlarla daha kolay başa çıkabilmemize, bunu bir psikolojik hastalığa dönüştürmeden atlatabilmemize yardım edecektir. Başa çıkamadığımızı hissettiğimiz, veya bir psikolojik rahatsızlığa dönüşeceğinden endişe ettiğimizde de ‘bir psikolojik destek almak’ gibi bir çözüme zamanında yönelmemizi sağlayacaktır.

Zor anlarla başa çıkmamızda kısaca; ‘hazır olma’-‘kabullenme’-‘çözüm odaklanma ve eylem’ aşamalarını kullanabilmemiz oldukça etkili olacaktır. Evet zor anlar kaçınılmaz, hepimiz payımıza düşeni alıyoruz. Ancak doğru başa çıkma yöntemleri kullanarak veya gerektiğinde bu konuda destek alarak, hiç olmazsa bu zor anların bizi tümüyle hırpalamasına, güçsüzleştirmesine, bizi yenmesine izin vermeyebiliriz. Yaşadığımız şey her ne olursa olsun mutlaka yapacak bir şeyler vardır. Buna inanmalıyız ve hayatı zor anlarıyla birlikte sevebilmeliyiz.



## YALANCININ MUMU

Yalanlar ve yalan söylemek; insanoğlunun vazgeçemediği, terk edemediği, hatta tarihsel ve kişisel süreçte geliştirdiği alışkanlıklarından birisi. Herkes bu kötü alışkanlığa sahip değil ama çoğumuzun yalanları var hatta kendimizin bile inandığı yalanlarımız. Bazen bilinçli bazen bilinçsiz yalanlar söylüyoruz.

Yalan bazen bir çare, bazen bir umut, bazen bir çıkar, bazen bir kötülük ve bazen de bir iyilik taşıyor olabilir. Yalanın yol açtığı sonuca göre onu iyi veya kötü olarak, yararlı veya zararlı olarak kategorize etmek mümkün, ama bu oldukça göreceli bir durum; objektif bir sınıflandırma yapmak da her zaman olası değil.

Niçin yalan söyleriz? Yalanın söylenme nedeni kişiden kişiye, durumdan duruma değişebilir. Bazen, gerçeklerden korktuğumuzda; bazen gerçek, çıkarımıza uygun olmadığına; bazen gerçeği kabullenemediğimizde; bazen gerçeği özel nedenlerle saklama ihtiyacı duyduğumuzda vs. başkalarına ve kendimize yalan söylemeyi tercih ederiz. Ya da bir çoğumuz kendi iç çatışmalarını çözmek amaçlı olarak, egomuzun bir işlevi olan ruhsal dengemizi korumak çabasıyla, bir ruhsal savunma mekanizmasının ürünü olan yalanlarımıza inanırız. Bu bazen dengeyi sağlamak anlamında işe yarar (adaptif savunmalar), bazen de işe yaramazlar (non-adaptif savunmalar). Bir de tabii patolojik boyutta bir yalan söyleme alışkanlığından söz edebiliriz, bunun ayrıntısına burada girmeyeceğim, ama bunun bir yalan söyleme bozukluğu / hastalığı olduğunu ve psikolojik tedavi gerektirdiğini belirtmeliyim.

Yalan tüm dinler ve insan yaşamına dair oluşmuş tüm ahlaki öğretiler tarafından da yanlış ve kötü olarak görülür; bu bugün varlığını sürdüren hemen tüm toplumların (dini referansı olsun olmasın) ahlaki yaklaşımlarında hoş görülmeyen, kabul edilmeyen ve hatta bazen sert biçimde cezalandırılan bir eylemdir. Ancak ne var ki bu sistemsiz tutum ve yasalar dahi yalanı ortadan kaldıramamaktadır; bu sistemlerin uygulayıcıları da, otoriteleri de yalan söyleyebilmektedirler. Öyleyse şunu söyleyebilmeliyiz; evet yalan iyi bir şey olarak görülmeyebilir, ama insana (veya zeki varlıklara) ait, onu tanımlayan özelliklerinden biridir; ‘insanoğlu yalan söyler’.

Bu konuda ne yapabiliriz? Genel anlamda yukarıda ki durumu değiştiremeyeceğiz; insanlar yalan söylemeyi sürdürecekler. Ancak kişisel anlamda bir şeyleri değiştirebiliriz. Hiç

yalan söylememek belki ulaşılması zor bir hedef, belki de olanaksız. Ama en azından büyük veya kötü yalanlardan (başkalarını aldatmaya yönelik, birilerinin zarar görmesine neden olacak, başkalarının hakkının yenmesine yol ačan vs. yalanlar) öncelikle kurtulmalıyız. Bu tür yalanlarımızın kötü sonuçlarının öyle ya da böyle bize de dönebileceğini öngörebilmeliyiz. Geriye kalan küçük, zararsız veya daha az zararlı olanları da (hani ‘beyaz yalanlar’ deriz ya..) adım adım yaşamımızdan uzaklaştırmaya, her geçen gün bu anlamda arınmaya, yalanlarımızdan kurtulmaya çalışmalıyız.

Bunu yapmamızın ilk nedeni şu olmalıdır; öncelikle kendimiz için yararlı bir şeyler yapmış olmak; daha sağlıklı (ruhsal ve bedensel), daha huzurlu, daha kendiyile barışık, daha kendini sevebilen ve daha çok kendine saygı duyan birisi olabilmek için; dolayısıyla daha mutlu bir insan olabilmek için. İkinci nedeni ise; sosyal bir varlık olmamız ve bunun getirdiğı sorumlulukla ilgili; daha saygın, daha güvenilir, daha sevilen, kabul ve onay gören biri olabilmemiz için ve ayrıca bizi kimse zorlamasa da; başkalarını da (sadece ailemiz, yakınlarımız ve dostlarımız değıl, hayatımızda olan herkesi de) kapsayan bir ‘dürüstlük aura’ sının oluşması için, bunun bize getireceğı ruhsal hazzı alabilmek ve insanoğlunun tarihsel pozitif gelişimine katkıda bulunabilmek için de bu çabayı göstermeliyiz. Kusursuz ya da mükemmel olmaktan söz etmiyorum. Bunu yapamayız, ama olabildiğince dürüst olmaya çalışmamızın bizi daha mutlu ve huzurlu biri yapacağını savunuyorum sadece.

Tabi bir de ‘yalancının mumu yatsıya kadar yanar’ özdeyişi var, bunu da unutmamak lazım!. Aslında bu konuda bir çok güzel özdeyiş, mesel ve hikaye var; doğruluğun iyi bir şey olduğunu anlatmaya çalışan. Ama bir çok ruha ulaşamıyor mesajlar. Ayrıca bazı yalanların (beyaz) iyiliğe yol açabildiğı, yararlı olabildiğini de söyleyebiliriz; bu anlamda söylenen yalanın o kadar da kötü bir yanı yok belki. Yani kabul etmemiz gereken şu ‘gerçeğı’ tekrar vurgulamalıyım sanırım; ‘insanoğlu yalan söyler’. Yani öyle ya da böyle, küçük ya da büyük, istisnasız hepimiz yalan söyleriz. Yoksa siz hiç yalan söylemiyor musunuz?!

## RÜYALARIN ANLATMAK İSTEDİĞİ

İnsan var olduğundan bu yana rüyaları onun fazlaca ilgisini çekmiştir. Bilim öncesi toplumlarda rüyalar, özel sırlar içeren spiritual yaşantılar olarak görülmüş; Ya Tanrı veya tanrıların (dönemin ve toplulukların tanrı inanışlarına göre değişen biçimde) kişiye gönderdiği özel mesajlar olarak, ya gelecekte haber veren uyarılar olarak, veya uykudayken bedenden ayrılan ruhun gezintisi sırasındaki yaşantıları olarak veya buna benzer biçimlerde algılanmıştır ve yorumlanmıştır. Hatta rüyalar insanların yaşantılarına yön verebilmiş, insanlar bazı kararlarını rüyalarına bakarak alabilmişlerdir.

Bu derece önem atfedilen bir konuda da tabii ki, bundan yararlanan, bu konuda özel konum edinen kahinler gözde olmuşlardır. Eski uygarlıklarda, özellikle Babilliler, Mısırlılar, Yunanlılar ve Araplar'da rüya tabiri konusunda yetenekli kahinlerin önemli rolleri olduğu görülmektedir. Tüm tarih boyunca da büyük devlet adamlarının ülke yönetiminde bu rüya yorumcularının yönlendirmelerine tabii olabildikleri, böylece bu işi yapan kişilerin ne kadar etkin rollerde oldukları anlaşılmaktadır.

Peki günümüzde durum nedir? Psikoloji biliminin araştırmaları ve özellikle psikoanalitik kuramın rüya ile ilgili bilimsel açıklama ve yorumlarının bu konuda önemli bakış açısı değişiklikleri getirmiş olmasına karşın, aslında günümüzde de rüyaların algılanması konusunda büyük farklar yoktur. Rüyalar halen bir çok insan için gelecekte haber veren uyarılar veya doğa üstü güçlerin temsili mesajları olarak algılanmaya devam etmektedir. İnsanların gizeme olan ilgileri ve belki de böyle bir gereksinimlerinin olması rüyaları da geleceğin ve olacakların habercisi olarak görmelerine neden olmaktadır.

Bu konuda bu anlayışı destekleyen ve pekiştiren olağanüstü bir yayın, anlatı yoğunluğu olması ve neredeyse ortak bir kültürel mirasın güçlü bir şekilde varlığını sürdürmesi etkilidir. Bu potansiyel talep ortamında da tabii ki bunu kullanmak ve sömürmek isteyen sözde kahinler ve olağanüstü çeşitlilikte rüya tabircileri olması çok doğaldır. Talep arzı, arzın türü talebi körüklemektedir.

Psikoloji biliminin rüyalarımız konusundaki bilimsel açıklaması kısaca şudur; Rüyalarımız; bastırılmış, bilinçdışı itilmiş duygu, düşünce, güdü ve arzularımızın egomuzun kontrolünün azaldığı uyku sırasında, çeşitli semboller yoluyla açığa çıkmaları

yoluyla oluşurlar. Uykumuzun REM (rapid eye movement) adını verdiğimiz yaklaşık 90 dakikada bir gerçekleşen ‘*derin uyku*’ bölümünde gördüğümüz rüyalarımız aslında bizim yakın veya uzak ‘önceki’ yaşantılarımızla ilgili bastırılmış unsurların imgeselleştirmeleridir.

Bunun yanında uyku esnasında maruz kaldığımız fiziksel veya fizyolojik kaynaklı çeşitli uyarılar da (ses, koku, ısı, temas veya vücudun sistemsel fonksiyonları ile ilgili iç kaynaklı uyarılar) rüyalarımıza çeşitli farklı imge ve duygu yaşantıları olarak yansıyabilmektedirler. Yani bu açıklamaya göre rüyalarımız psikofizyolojik kaynaklıdır ve bize gelecekte haber ve uyarılar vermezler sadece geçmiş veya o anki yaşantılarımızla ilgilidirler. Bu haliyle rüyalarımız, bazı psikoterapi ekolleri (psikodinamik kuram şemsiyesinde yer alan ekoller) tarafından da, bizim gizli ruhsal dünyamız hakkında bir şeyler anlatan ve bilimsel rüya analizleri yoluyla psikolojik sıkıntı ve rahatsızlıklarımızı anlama, çözümlenme ve tedavi edilmesi bağlamında oldukça önemli ve ilginç bir materyal olarak kullanılmaktadır.

Bununla birlikte henüz bilimsel anlamda yeterli kabul edilebilirliğe sahip olmasa da, spiritüalistlere (veya parapsikoloji yaklaşımlarına) göre rüyalarımız; bazen, *telepatik rüya* (bir başka kişinin uyanık haldeki düşünceleri veya uyku halinde rüyasında gördüklerinin rüya olarak görülmesi), *durugörü yetisi ile görülen rüyalar* (uzakta veya başka bir mekandaki olayları ve nesnelerin rüya olarak görülmesi) veya *astral seyahatle ilgili rüyalar* (uykuda ruhun-astral beden-gezintisi esnasında gördüklerinin rüya olarak algılanması) olabilir. Ya da bazen, *uyarıcı mesajlar veren rüyalar* (bir konuda şöyle veya böyle yapması gerektiğine dair mesajlar içeren rüyalar), *prekognitif rüyalar* (gelecekte ve olacıklardan haber veren rüyalar), *reenkarnasyona bağlı rüyalar* (geçmiş yaşam inanışına dayalı, o yaşamıyla ilgili anıları içeren rüyalar), bedensiz varlıklarla iletişim kaynaklı ve buna benzer paranormal yetenek ve algılarla ilgili olabilmektedir. Bunlar spiritüalistlerin bazen deneysel çalışmalarla da desteklemeye ve kanıtlamaya çalıştıkları, oldukça hatırı sayılır destekçisi de olan rüya açıklamalarıdır.

Sonuca gelirse; hepimiz bu konuda farklı anlayış, algılayış altyapısına sahip olabiliriz ve yukarıda vermeye çalıştığım kısa bilgilerin ışığında istediğimiz açıklama biçimine inanmakta özgürüz. Ancak bu konuda eğer bir ‘gerçek’ varsa onu da bulmaya ve gerçeğe inanmaya çalışmalıyız. Ben psikoloji bilimiyle uğraşan biri olarak tabii ki psikolojinin rüyalarımızla ilgili getirdiği görüşe inanıyor ve buna göre yorumluyorum. Bu yaklaşım daha az ilginç veya bazılarının sıkıcı gelse de elimizde elle tutulur bir gerçek olarak sadece bu var.

Ancak bilimin, tüm yaşamın veya özelde insan beyninin tüm sırlarına henüz ulaşamadığını hesaba kattığımızda da yine bilimsel bir şüphecilikle diğer görüşlere de açık kapı bırakmak zorundayız. Bu konuda son noktayı koymak bir hata olabilir. Ama apaçık batıl, yanlış ve istismar edici (bir kısım rüya tabircileri gibi) yaklaşımlara da prim vermemeliyiz, Şarlatanların bu alanda insanları kullanmasına ve onlardan yararlanmasına fırsat tanımamalıyız. Bin yıllar öncesindeki gibi sözde kahinler yaratmamalıyız. Bizi gerçeğe ancak bilimin ışığı götürebilir. Ama yine de son olarak şunu söylemek istiyorum; ‘rüyaların bize anlatmak istediği’ konusunda siz neye inanmak istiyorsanız ona inanın, rüyalarınız sizin..

## HAYAL KIRIKLIĞI

Sadece insana özgü bir özellik olan ve tüm insanların ortak özelliklerinden birisi de 'hayal kurmak' tır. Hepimiz küçük veya büyük hayaller kurar ve o hayallerin peşinden gider, onların gerçekleşmesini isteriz. Hayallerimiz çoğunlukla doğrudan bizimle ilgilidir; örneğin: Ünlü bir ressam olmak gibi, veya bazen de dolaylı olarak bizimle ilgili olabilir; örneğin: çevre kirliliğinin ortadan kalkması gibi. Her iki durumda da hayallerimizin gerçekleşmesi bizi yaşam serüveninde en mutlu eden olaylardır. Bir insan ömrü boyunca binlerce hatta milyonlarca küçük veya büyük hayal kurabilir.

Hayal kurmak bedelsizdir. Sınırlarını da biz belirleriz; ister mütevazı ve kanaatkar olabilir hayalimiz, isterse uçuk kaçık, ulaşılması zor veya abartılı. Hayal kurmayı veya boyutunu yasaklayan bir yasa yoktur ülkelerin hukukunda (Yani benim bildiğim kadarıyla! Yoksa var mı?!), özgürce kurabiliriz hayallerimizi. İstersek bunları başkalarıyla da paylaşır ve bazen onları da dahil ederiz hayalimize. Yani kısacası hayal kurmak gereklidir, güzeldir, eğlencelidir ve kolaydır.

Ancak bununla birlikte 'hayal kırıklığı' dediğimiz bir duygusal yaşantımız da vardır yine insana özgü. Hayal kırıklığı acı verir, üzüntü verir ve bizi mutsuz eder. Gerçekten gerçekleşeceğine inandığımız ve bu konuda belli bir çaba harcadığımız hayallerimiz gerçekleşmediğinde bu duyguyu yaşarız. Hatta bazen bu duygu bizi bir ruhsal çöküntüye (depresyon) veya öfkeli ve saldırgan (agresyon) olmaya götürebilir. Durumu kabullenmekte zorlanabilir, bazılarımız sonucu değiştirmek için kural dışı davranışlar sergileyebiliriz. Hayal kırıklığı da hayal kurmak gibi normal, gerekli ve kaçınılmazdır, ancak eğlenceli değildir ve katlanmak zordur.

Hayal kırıklığını daha az yaşamak veya yaşamamak için neler yapılabilir? Birinci seçenek; hiç hayal kurmamaktır. Hayal kurmazsak hayal kırıklığı da yaşamayız. Peki bu olanaklı mı? Değil. İnsan doğası buna uygun değil. İkinci seçenek çok küçük, çok mütevazı, gerçekleşmesi zaten çok kolay olan hayaller kurmak ve bu kadar kolay gerçekleşebilecekken bile kendini buna şartlamamak. Bu seçenek bazıları için (aşırı konzervatif yapıdakiler gibi) biraz olanaklı olabilir. Ama yine de geçerli bir seçenek olarak görünmüyor.

Bir başka seçenek biraz daha büyük hayaller kurmak ama olabildiğince de rasyonel (akılcı) ve realist (gerçekçi) olmaya çalışmak. Hayallerimizin gerçekleşmesinin bizim yetenek ve olanaklarımızın dahilinde olmasına, sürecin planlanabilir ve pratize edilebilir olmasına, bunun için ortalama bir motivasyonla sistemli bir çalışma yapabilecek olmamıza vs. özen göstermek. Bu seçenek daha olanaklı gibi. İşe de yarayabilir; hayallerimizin gerçekleşme olasılığını artırdığımızda veya gerçekleşmemesinin olası nedenlerini önceden ekarte edebildiğimizde, hayal kırıklığı olasılığı da çok azalmış olur. En doğru seçenek bu gibi görünüyor. Sizce de öyle mi? Belki bazılarımız bu seçeneği çok tutmuş ve hatta bunu uyguluyor olabilir. Ama!..

Hayallerimizi bu kadar kesip biçsek; rasyonalize edersek, evet doğru hayal kırıklığı çok az yaşarız, belki de hiç yaşamayız. Ama ortada, bize heyecan veren, tutkusal bir ateşi yakan, hepimizin kendine özgü yaşamına belki bir anlam kazandıran, kendimizi özgür hissettiren, günlük yaşam streslerinden, sıkıntılarımızdan uzaklaştırabilen ve en önemlisi ümit etmeye devam etmemizi sağlayacak bir hayal falan da kalmayacaktır.! O zaman buna hayal demek bile zor olur; hedef demek doğru olacaktır. Bazı hayallerimizi hedefe dönüştürmek için akılcı ve gerçekçi bir yol izlemek yararlı olabilir. Ama tüm hayallerimiz için bunu yapmak onları ve hayatımızın espirisini de yok edecektir.

Öyleyse hayal kırıklığının kaçınılmaz bir sonuç olabileceğini hesaba katarak; daha doğrusu bunu göze alarak hayal kurmaya devam etmeliyiz. Belki çok kendimizi adayacağımız ve emek vereceğimiz bir hayalimizi gerçekleştirmek üzere yola çıkarken biraz akıl süzgecimizden geçirmekte yarar var. Ama gerçekleşeceğine inanmadığımız şeyler bile olsa onları özgürleştirelim, engellemeyelim; belki de gerçekleşecektir. Bu ümidi taşımayı sürdürüelim. Bazen uçuk kaçık da olsa hayal kurmamız bir hatamız değil bizim doğamızın bir ürünüdür. Bizim sınırlara, sınırlanmaya karşı içgüdüsel başkaldırışımızın sembolleridir aynı zamanda hayallerimiz. Onları özgürce ve sınırsızca kuralım, hayal kırıklığından korkmadan, çok ince hesaplar yapmadan ve onların peşinden cesurca koşabilelim. *Hayalleriniz kendinizdir, onu yok etmeyin!..*

## SEVGİ ÜZERİNE BİRKAÇ SÖZ

Sevgi; belki de en önemli doğal yaşamsal duygumuz. Ruhsal enerjimizin en temel yakıtlarından biri. Bu konuda yazılmış, söylenmiş o kadar çok şey var ki, bir çok insana artık sevgi ile ilgili bir şey dinlemek veya okumaktan gına gelmiş olabilir. Benim de bazen böyle hissettiğim anlar olmuştur doğrusu. Bu konuda çok uzun, hatta ciltlerce kitap bile yazmak mümkün olabilir belki. Ama ben kısa bazı vurgular yapmakla yetineceğim.

Bu duygu neden bu kadar önemli? Bunun en etkili yanıtını bu duygunun olmadığını tasavvur etmeye çalıştığımızda bulabiliriz sanırım. Bunu örneklemeyeceğim, hepimiz biraz zihin egzersizi yaparak sevgiden yoksun bir hayatın nasıl olabileceğini hayal edebiliriz. Sevginin olmadığı bir hayat hiçbir canlı için şimdikiyle aynı olamazdı; hatta evrensel sistemin bile tamamen tersyüz olacağı, ya da böyle bir sistemin bile olmayacağını söylemek mümkün.

Sevgi duygu dünyamızın tek hakimi değil. Bu duygunun yanında özellikle nefret başta olmak üzere bir çok olumsuz duyguyu da taşıyor ruhumuz. Bu olumsuz duyguların varlığını ve onların da doğallığını yadsıyan veya görmezden gelen yaklaşım ve açıklama biçimleri de yapay kalacaktır ve inandırıcı olmaktan uzaktır. Hayatımızın (varoluşsal olarak) içinde sevgi denen bir duygu var, ama kabul etmeliyiz ki nefret de var, öfke de var, saldırganlık da var, ya da sevmemek de var. Bunlar aslında bir dengenin kaçınılmaz unsurları olarak varlar.

Ama asıl önemli olan, bizim kendi bireysel içsel yaşantımıza neyi hakim kıldığımız, baskın olan duygumuzun hangisi olduğu. Bu, sadece doğal bir eğilimle değil, aynı zamanda ve bilinçli bir çabayla da (zorlamadan) olması gereken bir duygu hakimiyeti. Diğer karşıt olumsuz duyguları yok etmeye çalışarak değil, sadece o olumsuz duyguların tamamen bizi yönetmesine izin vermeyerek sağlanan bir sevgi hakimiyeti.

Sevgi tükenmiyor, biz sevmeyi unutuyoruz. Bir çok insan yaşamın kendisine getirdiği olumsuzluklar, hayal kırıklıkları, acılar, kötülükler (veya böyle algılamış olması) vb. gibi yaşantılar sonrasında içindeki sevginin tükendiğini, artık hiç kimseyi, hiçbir şeyi sevmeyeceğine ve sevilmeyeceğine de inanmaya başlayabilir. Bu yanlış bir inanıştır. Çünkü *sevgi yok olmaz; sonsuz evrensel enerjinin bir parçası olan ruhsal enerjimizin vazgeçilmezidir.* Kişi aslında sadece sevmeyi ve sevilmeyi unutmuştur ve kendinden uzak



tutmaktadır. Yeniden bu duyguyu ortaya çıkarması için ya kişisel ya da bazen dış kaynaklı bir müdahaleye gerek vardır o kadar. Yeniden orijinindeki sevgiyi bulabilecektir mutlaka.

Sevgi bedelsizdir ve karşılıksız olmalıdır. Satın alabileceğimiz veya satabileceğimiz bir şey değildir. Ama sosyal yaşamda kişisel varolma kaygıları içindeki insanlar bunu bir bedelle alıp verebilecekleri hissine kapılıyor olabilirler. *Sevgi ancak doğal olarak yöneltebileceğimiz ve bize de doğal olarak yöneltebilen bir gerçek duygudur.* Eğer bir karşılık bekleyerek veriyorsak ya da almak için bir bedel ödüyorsak bu gerçek sevgi değildir. Bu sevme ve sevilme ihtiyacımızı masturbe (istimna) etmektir ancak.

Bazıları her verilenin karşılığında mutlaka alınan bir şey olması gerektiğini, ya da verdiğimizde almayı da bekleyeceğimiz tezini öne sürebilirler. Evet doğru verdiğimizde alırız, aldığımızda da veririz; ama bizim bunu bu ön koşul ile yaptığımızda, aldığımızın da verdiğimizizin de (sevgi için) yapay olmasına neden olacaktır. Bu ön koşulu koymadığımızda ise zaten bu prensip kendiliğinden işler; sevgiyi karşılıksız olarak verirseniz mutlaka size de geri dönecektir. Karşınızdaki sevgi yolunu tamamen kapatmış biri olsa dahi sizin karşılıksız sevginiz onda bu kanalın yeniden açılmasına yardım edecektir. Karşılıksız olmalıdır ama karşılıksız değildir.

Sevgi kavramsal olarak soyuttur, ama yaşamsal olarak somutlaştırılabilirdir. O zaman etkinlik kazanacaktır. Birini ya da bir şeyi 'seviyorum' dediğinizde, evet iç konuşmada veya sözel olarak ifade edildiğinde bu önemlidir ama yeterli değildir. Sevgi vitrinde duran bir süs değil, somut olarak yaşamınızdaki süreçlere aktarılması gereken bir duygudur. Sevginizi sözlerinizle birlikte davranışlarınıza ve eylemlerinize de yansıtmalısınız; örneğin birine onu sevdiğinizi söylemek yeterli değildir; ona bunu davranışınızla; ona değer vermekle, dinlemekle, anlamaya çalışmakla, onu dikkate almakla, paylaşmakla, ona zaman ayırmakla, onun için bir şeyler yaparak, ona dokunarak, bazen onu koruyarak vs. gösterebilmelisiniz. Gerektiğinde sevginin ifadesi konusundaki kişisel güçlüklerinizi değiştirme çabası içinde olmalısınız; bunu kişisel gelişim hedeflerinizden biri olarak görebilmelisiniz.

İlk paragrafta da söylediğim gibi bu konu üzerinde çok şey yazılabilecek bir konu ama ben şimdilik burada bitiriyorum. Bu yazı için son söylemek istediğim sevginin uğraşıldığında ortaya daha fazla çıkarılabilecek, çoğaltılabilecek, geliştirilebilecek ve gerektiğinde yeniden öğrenilebilecek bir şey olduğu. Aynı zamanda onun varlığının bizim için temel yaşamsal bir

değeri olduğunu ve mutluluk, aşk, huzur, barış, iyilik vb. diğer tüm olumlu, güzel duygu ve yaşantının varlığının sevginin varolmasına bağlı olduğunu bilmeliyiz. Onu yok edersek veya yokmuş gibi yaşarsak, hayatımızdaki olası tüm güzel şeyleri de yok edebiliriz. Herkesin bu duyguyu, her gün, sahip olduğundan daha fazlasını ekleyerek yaşaması dileğiyle. Sevgiler...

## YAZI MI? TURA MI?

İki seçenek arasında kalmak ve sadece birini seçmek zorunda olmak. Bu ikilemi çoğu kez, bir çok farklı durumda yaşarız. Ya birini ya ötekini seçmek zorundayızdır. Bu durumda başvurulabilecek geleneksel yöntemlerden birisidir yazı tura atmak. Bu yöntem bazen kararsızlığa çözüm olduğu gibi bazen de adaleti sağlamak için kullanılabilir. Bazen de, örneğin bir futbol maçında oyuna hangi takımın başlayacağını belirlemek üzere yazı tura atılır.

Bu geleneksel yöntemin orijinine baktığımızda -benim bildiğim kadarıyla- karşımıza Romalılar (J. Sezar dönemi) çıkar. Madeni paranın bir yüzündeki Sezar'ın kafa resmi (tura dediğimiz taraf) anlaşmazlıklarda ve hatta mahkeme kararlarında onay amacıyla (tura geldiğinde Sezar'ın kararı onayladığı anlamında) kullanılmıştır. Tarihsel süreçte bir çok toplumda kullanılabilen bir karar mekanizması aracı ya da basit bir şans oyunu olagelmıştır. Birkaç ay önce internetten okuduğum bir haberde İspanya'nın Granada şehrine bağlı bir beldede eşit oy alan iki aday arasında belediye başkanının yazı tura ile belirlendiği belirtiliyordu. Yani demokrasiyi tamamlayıcı bir yöntem bile olabiliyor yazı tura.

Bazen hepimizin gerçekten de iki seçenek arasında kararsız kaldığımız durumlar vardır. Her iki seçeneği de enine boyuna incelemiş ama birini seçecek yeterli sonuca ulaşamamışızdır. Kararsızlık gerilim yaratır ve karar vermek için bizi yönlendirecek bir işaret ararız. Bazı insanlar bu aşamada karar verme sorumluluğunu bir başkasına yüklemeye çalışır, bazıları kararı erteler veya sürüncemede bırakır, bazıları da öyle veya böyle bir seçim yapar. Bazı konularda, kararsız kalmaktansa yanlış olacağına bile bir karar vermenin daha yararlı olacağı söylenir. Bu bir çok durumda doğrudur. Özellikle kişilik özellikleri veya ruhsal durumu nedeniyle karar vermekte sürekli zorlanan kişiler için herhangi bir karar, kararsızlıktan daha iyi olacaktır.

Karar verme sürecini olabildiğince rasyonel değerlendirmeler ile daha bilimsel hale getirebilmek ve kararımızla ilgili yeterince doğru ve yeterli veriye sahip olmaya çalışmak kuşkusuz en akılcı yoldur. Ancak bunun da kararımızı netleştiremediği durumlarda sezgilerimize de güvenmeliyiz ve onu kullanabilmeliyiz. Sezgilerimiz çoğunlukla doğru çalışırlar ama biz onları göremez veya bazen doğru okuyamayabiliriz. Bazılarımız sezgiler konusunda daha şanslı olabilir, bazılarımızın ise sezgisel görme bozukluğu olabilir. Bu konuda belki potansiyel olarak hepimiz sezgisel algılama gücüne sahibiz, ama bazılarımızda

hatlar kapalı veya karışık olabiliyor. Bu konuda kendimizi geliştirmeye çalıştığımızda mutlaka bir ilerleme gösterebileceğimizi bilmeliyiz. Bunun için ruhsal gelişim öngören bir çok Asya veya farklı orijinli spiritüel yaklaşımlardan, ayrıca iç görü ve algılama esnekliği kazandıracak bireysel veya grupla kişisel psikolojik gelişim uygulamalarından yarar görebiliriz. Böylece sezgilerimizi güçlendirebilir ve bizim için doğru ve yararlı olan seçenekleri daha kolay fark edebilir, tercih edebiliriz. Kararlarımız böylece daha isabetli olabilir. Hiçbir kararımızın yüzde yüz garantisi olamayacağını; bazen, doğru sanıp yanlış karar vermiş olabileceğimizi de aklımızda bulundurmalıyız.

Tüm bunlar işe yaramazsa ve hala iki seçenek arasında karar vermekte zorlanıyorsak da geriye mükemmel geleneksel çözümümüz kalıyor; ‘yazı tura atmak’. En azından kararın sorumluluğunu biraz azaltmış olacak ve olası yanlış kararda pişmanlık veya suçluluk duygumuz daha az olacak. Ayrıca kararı biraz da evrenin doğal akışına bırakmış gibi olacağız ve sonuç belki de tesadüfi olmayacak?! Neyse, biraz şaka gibi gelse de gerçekten bazen yazı tura doğru bir yöntem olabilir. Bilimsel ve zihinsel yöntemlerle de çok yanlış kararlar verebileceğimize göre ve eğer ikili kararsızlıklarda elimizdeki mekanizma işe yaramıyorsa bir madeni para da sorunu çözebilir. Yazı mı? Tura mı? Sadece buna karar vermek gerekiyor tabi. Ancak bunu bir kesin çözüm yolu gibi sunduğum yanlış anlamasına yol açmak istemem; bunun sorumluluğu size ait, ben sadece kişisel yaklaşımımı ifade etmek; aslında kararlarımızın çok doğru olduğunu sansak bile bazen yazı tura olasılığından çok farklı olamayacağını vurgulamak istedim. Bol şanslar.

## GÜNYÜZÜNE ÇIKMAMIŞ HİKAYELER

Hepimiz yaşantımızın özelini birileriyle, başkalarıyla zaman zaman paylaşıyoruz. Bu paylaşımda bir kısmımız oldukça açık yürekli olabilir, dürüstlikle iç dünyamızı ve gerçeklerimizi ifade ederiz. Bir kısmımız biraz karşımızdakinin görmesini istediğimiz haliyle, gerçeklerimizi bazen biraz çarpıtarak veya bazen kısmen saklayarak paylaşıyoruz. Yine kabaca bir kısmımız da oldukça ketum davranır, içimizdekileri, gerçeklerimizi pek dışarı çıkartmayız. Bu üç kategorinin dışında, bir de kendi gerçeklerinin tam olarak farkında olamayan ve istese de doğru biçimde başkalarıyla paylaşamayan bir grup insan vardır.

Hangi nedenle olursa olsun veya herhangi bir nedenle pek çok insanın öz yaşantı hikayesi / hikayeleri gün yüzü göremeden, sadece o kişinin veya duruma göre yakınındaki bir-iki insanın bildiği sırlar olarak karanlıkta kalmakta ve ruhsal kozmosun derinliklerinde yitip gitmektedir.

Ama biliyoruz ki *'her insan ayrı bir dünyadır'* ve eşsizdir. Dışarıdan bakıldığında bir insan ne kadar sıradan, ne kadar alelade görünse de, o da mutlaka başrolünde olduğu ilginç bir hikaye taşır. Ama çoğumuz sadece gün yüzüne çıkmış, bazen biraz da süslenmiş, abartılmış ve çarpıcı hikayeleri seviyoruz. *'Vay be!'* dedirten hikayeleri ve bu hikayeleri olan insanları olağanüstü algılayıp, cazibe nesnesi haline getiriyoruz. Bu hikayeler çok kez medya aşçıları, sinema yapımcıları ve bunun gibi sektörler tarafından ya oluşturuluyor ya da abartılarak sunuluyor ve bizim bu hikayelere ve kahramanlara olan merakımız ciddi bir rant potansiyeli de olabiliyor. Evet gerçekten çok ilginç sayılacak, hatta bazen olağanüstü yaşam öyküleri ve bunun kahramanı olan insanlar var tabii. Ama bunların dışındakileri, ya da tam olarak bilemediğimiz yaşamları ve hikayeleri yok veya sıradan görmek doğru mu sizce?

Bence kesinlikle değil. Bunu bir psikoterapist olarak çalışmanın verdiği avantajla belki daha kolay söyleyebiliyorum. Çünkü, dışarıdan hiçbir sıra dışılığı, ilginçliği yok gibi görünen insanlardan öyle hikayeler çıkıyor ki; bu belki benim artık kanıksadığım ama çoğu insanın *'vay be!'*den de öte tepki verebileceği şeyler olabiliyor. Aslında her zaman çok aykırı ya da olağanüstü olması da gerekmiyor bu hikayelerin ama sandığımız gibi tekdüze, önemsiz ve bir ilginçliği olmayan hikayeler değiller hiç biri kesinlikle.

Yani sokakta, otobüste, lokantada, ofisinizde, mahallenizde, apartmanınızda, sinemada, çarşıda vs. her nerde olursa karşılaştığınız, gördüğünüz, konuştuğunuz, tanıdığınız ya da tanımadığınız veya hatta hayatınızda size yakın bir yere sahip olan; o insanların hepsinin bir hikayesi var ve hepsinin mutlaka ilginç bir hikayesi, hatta bazılarının müthiş hikayesi. Ve sizin de oldukça ilginç bir hikayeniz var mutlaka. Ama asla sıradan değiller. Sadece bizim bilmediğimiz ya da ‘gün yüzüne çıkmamış hikayeler’ onlar. Belki biz dışarı çıkarmıyoruz, belki bazen biz kendi hikayemizi okuyamıyoruz; belki çok kez gün yüzüne çıkması gerekmiyor; özel kalması gerekiyor ya da sınırlı paylaşılması, ya da bazen paylaşılıp bilinmesi gereken hikayeler. Hikayelerin akibeti ne olursa olsun, bilmemiz gereken gün yüzü görmeseler de onların var olduğu ve aslında çok ilginç oldukları. Ya sizin ki; ilginç bulmuyor musunuz yoksa?

## RUHUN TEMİZLENMESİ

Aşağı yukarı hepimiz sahip olduğumuz veya kullandığımız şeyleri belli aralıklarla temizler veya birilerine temizletiriz. Giysilerimiz, evimiz, odamız, dolabımız, mutfuğımız, çeşitli kişisel eşyalarımız, arabamız, çevremiz, bedenimiz vb. gibi kullandığımız her şey bir süre içinde kirlenirler ve onları temizlemek gerekliliğı ortaya çıkar. Tabi bu konuda hepimiz aynı özen ve titizliğı göstermeyebiliriz, ama sonuçta bir şekilde temizlenir. Bu işlem onların daha yeni, daha yararlı, daha sağlıklı, daha verimli, daha uzun ömürlü olmalarını ve daha iyi görünmelerini sağlar. Bir çoğumuz için bu sahip olduğumuz nesnelere çok değerlidir ve onların temizliğı ve bakımına özel bir özen gösteririz. Bu konuda aşırıya kaçanlarımız bile vardır.

Peki ya ruhumuz, ona da aynı özeni gösteriyor muyuz? Sahip olduklarımız yalnızca fiziksel şeylerden oluşmuyor. Bir ruha da sahibiz. Tıpkı sahip olduğumuz fiziksel şeyler gibi ruhumuzda da kirlilikler oluşur; bakım ve temizlik gerekir. Ruhumuzun işleyiş mekanizmasında otomatik çalışan ve bir kendi kendini temizleme sistemi olduğunu düşünen ya da savunular olabilir. Ama eğer öyle olsaydı veya herkeste bu sistem çalışsaydı, kimsenin ruhuyla bir sorunu olmaması, her zaman her durumda kendini iyi, mutlu, huzurlu, barışık ve hep olumlu duygular içinde hissetmesi gerekirdi. Ruhunu kirlüten olaylar, ardında hiçbir tortu bırakmaz, kısa süre içinde kişi kendini ruhsal olarak tertemiz hissedirdi. Ama ne yazık ki tam olarak böyle bir sistemin varlığından veya varlığını kabul etsek de kusursuz çalışan bir sistemden söz edemeyiz. Bu durumda iş başa düşüyor, kirlenen ruhumuzu da kendimiz temizlememiz veya yetersiz kaldığımızda temizlettirmemiz gerekiyor.

Ruh nasıl temizlenir sorusuna yanıt vermeye çalışırsak; öncelikle tabi ki bunun su, deterjan veya çeşitli temizlik malzemeleriyle olmayacağını, daha özel ve farklı yöntemler kullanılması gerektiğini bilmeliyiz. Ama temizleme aşamasından önce kirliliğı fark etmemiz gerekir, çünkü bir eşyanın kirliliğı gibi gözle görünür değildir, ancak ruhsal gözle görülebilecek kirlilerdir. Ruhsal gözümüz iyi görüyorsa sorun yok, ama değilse ancak bir arızaya yol açmaya başladığında fark ediyoruz bu kirlenmeyi. O zaman temizlik daha zor oluyor tabi. Kirlenmeyi anlamak için kendi duygu ve düşüncelerimize duyarlı olmamız ve yaşadığımız olumsuz duyguları fark edip, tanımlayabilmemiz gerekiyor. Örneğin, bugün ruhumuzda oluşan öfke, kaygı, korku, üzüntü, nefret, kıskanma, utanma, suçluluk ve bunun gibi olumsuz duygularımızı fark edip, tanımlayabilmemiz, ayrıca bunların şiddetini,

yoğunluğunu algılayabilmemiz gerekiyor. Bu ilk aşama için biraz egzersiz (hemen her gün) gerekiyor ki, duyarlılığımız artsın ve böylece ruhumuzdaki kirlenmeyi görebilelim.

Kirlenmeyi saptadıktan sonra temizlik aşamasına geçebiliriz. Bu aşamada da kısa ve basit olarak ilk yapmamız gereken; az önce kirlenmeyi görebilmek maksadıyla tanımladığımız olumsuz duygulara neden olan düşüncelerimizi veya düşünce biçimlerimizi bulmaya çalışmak ve bulduğumuzda da yeniden bu zinciri, yani; yaşanan olay → bizde oluşturduğu olumsuz düşünce → bu düşüncenin yol açtığı olumsuz duygu aşamalarını sırayla gözden geçirerek, ve yaşanan olayı algılama biçimimizi dürüstçe yeniden ele alarak kısa bir analizini yapmak. Bunu yapmak, ruhsal temizlik sistemini harekete geçirecek ve tamamen olmasa da ruhumuzun günlük kirlenmesini büyük ölçüde ortadan kaldıracaktır.

Bu önerilenlere ek olarak ruhumuzu temizlememize yardım edecek bir çok farklı yardımcı yol olabilir; örneğin, ibadet, meditasyon, spiritüel uğraşlar, spor, sanatsal uğraşlar vb. Herkes kendi ilgi, görgü ve yeteneklerine göre bir çok yardımcı yol bulabilir. Kendine göre temizleme formülleri oluşturabilir. Hatta bu formülleri diğerleriyle de paylaşmalı bence. Önemli olan fiziksel kirlilik olduğu gibi, ruhsal kirliliğin de olabildiğini kabul etmek ve temizlemek için çaba gösteriyor olmaktır.

Ancak bunları yaptığımız, uyguladığımız halde ruhumuzda kalan kirlilikler olabilir, veya geçmişte bir yerlerde oluşmuş ve ciddi tıkanıklıklara ve bozulmalara yol açacak veya açmış olan kirler var olabilir ve bunlar ruhsal mekanizmanın sağlıklı çalışmasını engelliyor olabilirler. Bazen bunlar oldukça inatçı kirler olabilir. Bazen de biz sürekli bir çamur tarlasında dolaşıyor olabiliriz. Bu durumlarda kişisel temizleme çabalarımız yeterli olmayabilir veya uygun temizlik araçlarına sahip olmayabiliriz. O zaman da tereddüt etmeden ruhsal temizlik konusunda uzman profesyonellerden destek almalı; daha sağlıklı, daha mutlu, verimli ve daha temiz olmayı istemeliyiz. Daha iyi bir yaşam için.



## İNSANIN HALLERİ

Bildiğiniz gibi maddenin üç hali vardır; katı, sıvı ve gaz (buhar) halleri. Aslında buna plazma halini (dünya dışı evrendeki, iyonlaşmış / yüksek enerjili gaz) de eklersek maddenin dört hali olduğunu söyleyebiliriz. Tüm maddeler istisnasız bu fizik prensibine dahildir ve gerekli ortam şartları oluştuğunda bu haller arasında bir geçiş ve dönüşüm yaşarlar. İnsan da bedensel olarak, yani bir madde olarak bu fizik prensibe dahildir. Bu prensip yeryüzünde ve evrende canlı veya cansız tüm maddeleri kapsar.

Ancak insanın maddesel yanı dışında sahip olduğu bir ruhsal yanı, yani bir ruhu vardır. İnsanın halleri derken de aslında kastettiğimiz ruhumuzun halleridir. Maddenin koşullara göre değişen halleri olduğu gibi, ruhun da koşullara göre değişen halleri bulunur. Üstelik bu haller madde de olduğu gibi üç veya dört ile sınırlı da değildir. Kişiden kişiye de değişmekle birlikte sayılamayacak çeşitlilikte insan hali var olabilir.

Maddenin genel olarak bilinen bir hali vardır ve diğer hallerini, o bilinen normal koşullardaki halinden geçiş yaptığı, dönüştüğü halleri olarak algılarız. Örneğin; ‘su’ normal koşullarda ve genel olarak bilinen haliyle sıvı haldedir ve soğutulduğunda (0 °C derecede) donar, yani katı hale geçer ve ısıtıldığında ise buharlaşır, yani gaz haline dönüşür; ve normal koşullara tabi olduğunda da yine sıvı haline dönüşür. İnsanın (yani ruhun) ise genel olarak, çoğu kez bilinen bir hali olsa bile, hangi koşullarda diğer hallerine geçiş yapacağı konusunda tam bir kesinlik yoktur. Ayrıca herhangi bir koşulda hangi hale geçeceği de kesin olarak söylenemez. Ruhdan ruha değişir. Yani ruhun halleri görecelidir; durumdan duruma, kişiden kişiye değişiklik gösterir, maddenin halleri gibi kesin değildir.

İnsanın halleri neler olabilir? İnsanın binbir hali vardır; neşeli, kızgın, sakin, tedirgin, sıkıntılı, enerjik, çalışkan, tembel, meraklı, endişeli, dalgın, uyusuk, isyankar, itaatkar, takıntılı, yalancı, cesur, çılgın, korkak, dikkatli, sakar, durgun, konuşkan, utangaç, isteksiz, mutlu, karamsar, coşkun, iyimser, kıskanç, kibirli, alıngan, umursamaz, alçakgönüllü ... vs. (şimdilik aklıma gelenler bu kadar, boş bir zamanda binbire tamamlarım!). Görüldüğü gibi sayamayacağımız kadar çok hali var insanın.

Yukarıda da söylediğimiz gibi, herhangi bir insanın genel olarak bilinen halleri olabilir çok kesin olmasa da, ama bir halden diğer bir hale geçiş koşullarını her zaman doğru

göremeyebilir, veya hangi hale geçeceğini de tam olarak kestiremeyebiliriz. Örneğin bir kişi; sakin, itaatkar, korkak, iyimser vs. halleri ile genelde biliniyor olabilir. Ama emin olun ki bu kişinin, gerekli koşullar oluştuğunda bu hallerden başka hallere geçmesi işten bile değildir. Farklı veya zorlayıcı bir koşul onun birden asi, kızgın, çılgın vs. hallerine dönüşmesine yol açabilir. Ya da kibirli biri, alçakgönüllü hale geçebilir; utangaç biri, atılgan veya hatta pervasız, küstah bir hale bile dönüşebilir, veya dürüst biri bir sahtekara dönüşebilir.

Yani saydığımız ve saymadığımız tüm haller insana ait hallerdir ve bir kişi herhangi bir zaman ve mekan diliminde hangi halinde bulunuyorsa bulunsun, diğer tüm hallere de geçebilme potansiyelini taşımaktadır. Yeterki o hale geçmesine yol açacak koşullar oluşmuş olsun. Bu koşulların derecesinin tabi ki kişiden kişiye değişebileceğini söylemiştik; (yani birisi 100 °C derecede kaynarken, diğeri 150 °C derecede kaynayabilir!, veya birisi ısıyla dönüşürken, diğeri basınçla dönüşür..) ama bu kadar göreliliğe ve değişebilirliğe rağmen, kişinin içinde olduğu halden, potansiyel olarak diğer tüm hallere dönüşebileceğini hemen hemen bir kesinlikle söyleyebiliriz. Yani insanın halleri konusunda böyle temel ruhsal prensipten söz edebiliriz.

İnsanları tanımlarken belli referans noktalarına gereksinim duyuyoruz. Bu kişi böyle biridir veya şu kişi şöyle bir insandır gibi. Fakat bilmemiz gereken şu ki bunu hiçbir zaman sabit, değişmez haller; vasıflar, özellikler olarak görmemeliyiz. Bu bizi bazen ciddi şekilde yanıltabilir veya yanlış önyargılar taşımamıza da yol açabilir. Evet, insanlarla ilgili genel bilinen halleriyle bir tanımlama yapmanın sakıncası yok tabi, hatta dediğim gibi bu gerekli de. Ama her insanın içinde olduğu halin, olumlu veya olumsuz yönde değişebileceğini de ilişkilerimizde veya insanları yargılarken her zaman hesaba katmalıyız. Özellikle kendimiz için bunu yapabilmeli, yaşadığımız durumda, içinde olduğumuz ruh halinin değişebilirliği bilgisini, gerektiğinde daha hızlı bir değişim gösterme enerjisi olarak kullanmalıyız.

Ve son olarak şunu vurgulamak isterim ki; ne kendimizi ne de bir başkasını, değişmez sabit kalıplar içinde görme alışkanlığımızdan kurtulmalı, hem algımıza hem ruhumuza bu esnekliği kazandırabilmeliyiz. İyi ruh halleri dileklerimle..

## YENİ BİR YIL DAHA

Birkaç gün sonra yeni bir yıla daha giriyoruz. Takvim yaprakları bir bir düşüyor ve günler günleri, aylar ayları, yıllar yılları kovalıyor. Dünyada bir çok insan yılbaşını, yeni bir yılın gelişini coşkulu bir şekilde kutluyor, özel kutlamalar düzenleniyor, hediyeler alınıyor, yemekler yeniyor, eğlenceler düzenleniyor.

Bu kutlamaların belki binlerce yıl öncesinden gelen farklı geleneksel yaklaşımların bir uzantısı olarak görmenin sanki bunu anlamlı kıldığını düşünenler olabilir. Ancak günümüzdeki haliyle baktığımızda, aslında kullandığımız miladi takvimdeki yeni yılı tanımlayan bir rakam değişiminden öte bir anlam ifade etmediğini görebiliriz. Yani yıl sonu veya yılbaşı gününün, evrenin, doğanın döngüsü içinde özel bir önemi yoktur ve sıradan günlerdir. Ya da bugün kazanılmış bir zafer, bir başarı veya tarihsel süreçte bizi mutlu etmiş bir olay olduğundan değildir bu kutlamalar. Bir şeyi kutlamak için gerekli olan nedenlerden yoksundur aslında yılbaşı.

Ayrıca yeni bir yıla girmekle ilgili gerçekçi bir duygu eşleştirmesi yapmaya çalıştığımızda, biz de üzüntü gibi olumsuz duygulara yol açması daha rasyonel bir beklenti olmalıdır. Sınırlı ömrümüzden bir yıl daha yitirmiş olmanın, bir yaş daha alıyor, yaşlanıyor olmamızın kutlanacak bir tarafı var mıdır bu bağlamda.

Bu sözlerden yılbaşını kutlayan insanlara karşı olduğum anlamı çıkmamalıdır. Herkes istediği anlamı yükleyerek veya bir anlam yüklemeye çalışmadan da bunu kutlayabilir. Kimsenin hevesini kursağında bırakmak değil amacım. Zaten buna gücüm de yetmez.

Kutlanmasını bir yana bırakalım, bu herkesin kendi bileceği bir iş. Ama yeni bir yıla girmeyi bu anlamsızlığından kurtarmak mümkün olabilir. Herkes yeni bir yılı bireysel olarak kendisi için anlamlı hale getirebilir. Bunu nasıl yapacağımıza gelince, aslında bir çoğumuz yapıyoruz bunu, yani benimki yeni bir buluş falan değil elbette, sadece bir irdeleme ve bakış açısı önerisi diyebiliriz. Bildiğiniz gibi insanlar zaman zaman bazı özelliklerini, durumlarını, alışkanlıklarını ve bunun gibi öz yaşamlarına ait bir çok şeyi değiştirme isteği veya gereksinimi duyarlar. Ya da yeni bir şeye başlama, yeni biri olma, özlem duyduklarını gerçekleştirme gibi istek ve dilekleri taşırlar.

Bu değişimleri gerçekleştirmek için sağlam bir istenç, kararlılık ve çaba gerekecektir. Ama aynı zamanda dönüm noktalarına ve kilometre taşlarına gereksinim duyarız. Bu anlamda da tarihler veya takvim bizim için önemli olabilir. Aldığımız kararlara başlama, uygulama ve gerçekleştirme için başlangıç noktalarına ve belirli zaman dilimlerine gerek vardır.

İşte yeni bir yılı da bu anlamda değerlendirebilir ve ona kişisel anlamlar yükleyebiliriz. Bu yeni yılda neyi yaşamımızdan çıkarmak istediğimizi, neyi yaşamımıza katmak istediğimizi, neleri değiştirmek, neleri gerçekleştirmek istediğimizi ve bunu gibi kişisel hedeflerimizi belirlemeliyiz. Bunlar istek ve dilekler olmaktan öte gerçekçi planlara dönüşmeli ve yeni yıl içinde bu planlarımız için uygun zaman dilimlerini önceden belirlemeliyiz. Gerekiyorsa B planlarımız da olmalı uygulamada çıkabilecek sorunlara karşı. Ama önemli olan kendimizle ilgili bazı şeyleri değiştirmeyi gerçekten istiyor olmamızdır, o zaman başarabiliriz.

Herkesin bu anlamda farklı kişisel hedefleri olacaktır tabi. Ama ortak olabilecek bazı hedefler de önerebiliriz belki; yeni yılda daha sevgi dolu, daha pozitif, daha sağlıklı yaşayan, daha içten ve kendi gibi olan, daha çok hayallerine yaklaşan, daha istediği gibi yaşayan, daha enerjik ve alışkan vb. biri olmak gibi.

Kısaca yeni bir yıl gerçekten bizim için çok anlamlı olabilir ve daha mutlu olmamıza katkı sağlayacak kişisel değişimlerimizin bir zamansal zemini olabilir. Bize önemli bir dış motivasyon sağlayabilir. Onu sıradan bir yıl olmaktan kurtarabiliriz. Böylece yeni yılın gerçekten kutlanmaya değer olmasını sağlayabilir, onu olduğundan daha yararlı ve anlamlı hale getirebiliriz.

Yeni bir yıl; yeni bir sayfa, yeni umutlar, yeni başlangılardır aslında. Siz de kendi beş yıldızlı geleceğinizdeki yerinizi ayırtın geç kalmadan. Yeni yılın herkes için, barış, sağlık, huzur, başarı, mutluluk ve bereket getirmesi dileklerle.

## SESSİZ ÇIĞLIKLAR

İşitemediğimiz o kadar çok ses var ki aslında. Fiziksel olarak duyma / işitme eşliğimizin altında -veya üstünde- kalan sesleri işitemiyoruz. Yani; frekansı 16 hertz (Hz) altında kalan -subsonic- sesleri ve frekansı 20.000 Hertz'in üstünde kalan -ultrasonic- sesleri işitme organımız algılayamıyor ve bir tepki de veremiyoruz.

Böylece, fiziksel olarak duyma eşliğimizin dışında olan bu sesleri duyamadığımız için ne kendimizi ne de başkasını eleştiremeyiz. Biyolojik özelliklerimizi değiştiremeyeceğimize göre (şimdilik!), bunun için yapılabilecek pek fazla bir şey yok sanırım.

Ancak bizim burada üzerinde durduğumuz sessiz çığlıklar ve onları duyabilme sorunu ise fiziksel duyma meselesinden biraz farklı. Yani bu sessiz çığlıklar bizim algılama eşliğimizin dışında değiller, onları duyma potansiyeline sahibiz.

Peki siz bu sessiz çığlıkları ne kadar duyabiliyorsunuz bakalım.

Ülkemizin veya dünyanın herhangi yoksul bir bölgesinde bırakın yeterli besin bulmayı bir küçük parça ekmek veya biraz suyu bile bulmakta çok kez zorlanan o küçük çocuk veya bebeklerin sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Ya da akranları rahat ve güven içindeyken, her an ölüm ya da hastalık tehlikesi altında yaşayan çocukları için her gün korku ve endişe içinde olan anne ve babaların sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Neslinin tükenmekte olduğu riski bilinmesine rağmen, halen maddesel ya da farklı çıkarlar için avlanılmaya çalışılan, veya insan çıkarına olacak 'modern' projeler için, yaşam ortam ve olanakları yok edilen onca hayvanın sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Doğaya hayat veren, onun vazgeçilmez temel unsurları olan, ama sadece insan merkezli sözde uygarlaşma amaçlı olarak acımasızca katledilen onca ağaç ve bitki örtüsünün sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

İrkından, dininden, hatta mezhebinden, dilinden, milliyetinden veya sosyal konumundan dolayı ezilen, hor görülen, haksızlığa uğrayan, işkence edilen veya öldürülen insanların sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Artık yaşlandığı için, bir kenara itilen, yeterli ilgi, sevgi, destek gösterilmeyen, hatta kötü muamele edilen veya zaafları istismar edilerek kandırılan, bir an önce çöpe gitmesi gereken bir artıkmış gibi görülen bir çok yaşlı insanın sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Nihayetinde birer eşya veya materyal olan, ama çok kez bin bir emek, çaba, özen ve titizlikle üretilmiş, ne var ki şımarıkça, hoyratça, özensiz ve zarar verici biçimde kullanılan, bu sahip olunan ucuz veya pahalı her tür materyalin sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Dünyaya getirdiğiniz ve sizden ilgi, sevgi ve destek bekleyen ama onlara bunu göstermediğiniz, sadece onları dünyaya getirmeyi ve karınlarını doyurmayı bir başarı olarak gördüğünüz çocuklarımızın sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Ya kendi ruhunuzun, kendinize rağmen kendini özgürce ifade etme gereksinimi ve çabasına karşın, engellediğiniz, susturduğunuz, baskıladığımız, özgür bırakmadığımız ruhunuzun sessiz çığlıklarını duyabiliyor musunuz?!

Sessiz çığlıklar listesi çok daha uzayabilir tabi, yukarıdakiler sadece bir kısmı bunların. Kısaca, örneğin; Anadolu'nun veya Afrika'nın yoksul bir yerindeki 'açım' diyen veya tehlike altındaki bir çocuğun veya 'korkuyorum' diyen anne, babasının; Siren kayalıklarında ağlayan bir fok'un; yerine alışveriş-eğlence merkezi yapılmış alanda daha önce var olan bir çam ağacının; sadece farklı ten renginden dolayı işkence gören bir siyah insanın; yalnızlık bunalımında mutsuzlaşan bir yaşlının; düz kısmını çivi çakmak için kullandığınız bir heykelciğin; 'benimle biraz oynar mısınız?' diye yalvarırcasına peşinizde dolaşan çocuğunuzun; veya 'ben artık 'ben' olmak istiyorum' diyen ruhunuzun ve daha bunun gibi yüzlercesinin sessiz çığlıklarını duymamak sizce de önemli bir eksiklik veya bir sorun değil mi?

Evet belki bu sessiz çığlıkların tümünü duyamayabiliriz, ama en azından birini veya birkaçını duyabilmeliyiz başlangıç için. Daha fazlasını duymak için kulaklarımızı açmalıyız. Ama asıl amaç bunları duymaktan öte duyduklarımıza uygun tepkilerimizin oluşabilmesidir.

Başta da söylediğimiz gibi fiziksel duyma eşiğimiz için yapabileceğimiz bir şey yok ama biraz çaba ile ruhsal duyma eşiğimizi genişletebiliriz ve böylece yaşam perspektifimizi de genişletmiş oluruz. Ve en önemlisi insan olma onurunu hak ederek taşımak için daha fazla nedenimiz olabilir, bu sessiz çığlıkları duyabildiğimizde.

Bunu iyimserlikle ümit etmeye devam ediyorum; bir gün daha çok insan bu sessiz çığlıkları duyuyor olacak ve belki bunun paha biçilmez ödülünü alabilecekler.

## YAZ GELİYOR, HAYDİ SPORA!

Bazılarımızın yaşamlarında pek de önemle sorgulamadığımız bazı anlamsız döngüleri var; mevsimsel döngüye; kışın gelmesine, yazın gelmesine endekslediğimiz.. Artık Haziran ayındayız ve takvime göre yaz geldi bile. Henüz okulların kapanmamış olması, sınavlar, henüz bunaltıcı sıcakların başlamamış olması vesaire nedenlerle belki çoğumuz tam olarak yaz moduna giremedik. Ama takvim işliyor ve yazı da tüketmeye başladık bile.

Her kış bitişinde bahar aylarında bir çok insanı bir telaş sarar. Fazla kilolarından kurtulmak, yazı daha iyi görünümü, daha zayıf ve formda girmek gibi istek ve çabalar artar. Çünkü yazın vücut hatlarını daha belirginleştiren giysiler giyilmekte, dahası; deniz, plaj, havuz gibi yerlerde tüm vücudumuz diğer insanların izlemine açık durumdadır.

Vücudunun ideal formunu yıl boyunca korumakta zorlanan yada boşveren kişiler bu dönemde olağanüstü bir çaba ve motivasyonla form tutmaya çalışırlar. Ayrıca bunun çok hızlı gerçekleşmesi için de yine olağanüstü sportif efor harcanır, mucize diyetler uygulanır. Bu 'kutsal' amaç uğruna yapılmadık iş, denenmedik yöntem kalmaz.

Bu uğraşı verenler hem erkek hem kadın olabilmekle beraber, büyük bir çoğunluğunun kadınlar olduğunu söylersem bana pek itiraz eden çıkmaz sanırım. Biraz kadınsı içgüdüsel eğilimler de etkili kanımca. Neyse, sözümüz her iki cinse de yönelik tabiki.

Bu form tutma çabalarında kimileri başarılı da olur, kimileri biraz fark sağlar, kimileri de sonucu pek değiştiremez belki. Yaz ortalarına doğru da, hatta bir çoğu için başından itibaren gevşeme başlar; spor diyet vs. bırakılır, eskiye geri dönülür, hatta eskisinden de öteye geçilir, kendini sıkmanın verdiği gerilimin boşalmasıyla. Yaz bitimine doğru eski 'kötü' form geri dönmeye başlar ve sonbahar, kış aylarında yeniden zirveye ulaşır. Hele bir de mutsuz, kötü bir yaz geçirilmişse, eski zirve de aşılar ve boş vermişlik artar.

Bu söz ettiğimiz döngü, ki; kısır bir döngü olduğu malum, azımsanmayacak kadar çok insan için her yıl tekrarlanıp durmaktadır ne yazık ki. Her seferinde hem beden hem ruhun toleransı artmakta ve hep daha çok çabayı gerektirmektedir ideal forma kavuşmak. Beden ve ruh çok fazla yıpranmakta, hatta buna bağlı fiziksel ve ruhsal sorunlar görülebilmektedir.



Dikkat edilirse burada söz ettiğimiz bir çok insanın motivasyonu (güdüsü) şudur; başkalarına daha iyi, daha güzel, daha çekici görünmek. Bunun kötü bir tarafı yok tabi, herkes doğal olarak bunu isteyebilir. Ama sorun şu ki; sadece bu dışsal kaynaklı motivasyonla hareket ediliyor olması da sorunun temelini oluşturmaktadır.

Bizim bedenimizle ilgili ideal formumuza (bize özgü) kavuşma istek ve çabamızın altında yatan ana motivasyonumuz şu olabilmelidir aslında; daha sağlıklı bir birey olabilmek. Her şey için bize önce sağlık gerektiğine göre, formda kalmayı bunun için istemeliyiz öncelikle. Bunun yanında iyi görünmek, beğenilmek de fazladan ödülü olacaktır bu çabanın.

Bunu sağlamanın en önemli yolu da bir öz denetim ve iç disipline sahip olabilmekle başlıyor, tabi baştan mentalitemizi düzelttikten sonra. Sadece yaz ayları için değil tüm yıl için ve her zaman bu anlayışla hareket etmeli; spor, egzersiz yapmalı, doğru ve dengeli beslenmeliyiz. Üstelik bu yolla bedenin form tutması ve kalıcı sonuçlar elde etmek daha kolaydır. Yoksa diğer türlü, bedenimizin dengesini her seferinde alt üst ederek; çabuk yıpranan, erken yaşlanan, kötü görünen ve bir çok rahatsızlık riski artmış biri olabiliriz ancak.

Vurgulamak istediğim nokta şu aslında; yukarıda söz ettiğim biçimde davrananlar için söylüyorum bunu; yaptığımız şey tam bir trajikomik oyun. Bunu görebiliyor musunuz?!

Benim önerim; yaza doğru birkaç aylığına yaptığımız ve ayrıca çoğunlukla da bilimsel tıp dışı bu ideal form tutma eylemlerinizi bırakarak, içselleştirebildiğiniz bir sağlıklı yaşam anlayışıyla, sürekliliği olan, daha uzun vadede ama daha kalıcı sonuçlar alabileceğiniz yaklaşımlara yönelmenizdir. Gerekirse bu yöndeki amaçla, yaşam tarzınızı, hatalı alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışmaktır, tek başına olmuyorsa yardım istemektir.

Yoksa bu anlamsız, trajikomik ve kısır döngüyü yaşamaya devam edecek, yaşamınızı daha mutlu ve anlamlı kılacak anlayıştan gittikçe uzaklaşacaksınız. Eğer bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız; bunu doğru amaçlar için, doğru yöntemlerle yaparsanız ve sabırla, sindirerek gerçekleştirebilerseniz; o zaman değişmek çok daha kolay ve çok daha güzeldir.

Herkes hem beden hem ruhen kendisiyle barışık olabileceği bir yaşam dilerim.

## BARBİE KUŞAĞI

Yaklaşık olarak 1980’li (Türkiye’de) yılların başından bu yana, içten içe çocukların kişilikleri ve psiko-sosyal gelişimleri üzerinde önemli etkisinin olduğunu düşündüğüm bir konu bu ve belki birçok ebeveyn veya adayının ya da çocuk gelişimi ve psikolojisiyle ilgili insanların da dikkatini çekeceğini düşündüğüm için paylaşmak istiyorum.

Konumuz Barbie bebekler anlaşıldığı üzere. 1960’lı yıllarda Amerika’da piyasaya çıkan ve sonraki süreçte tüm dünyada popülerlik kazanan bir oyuncak Barbie. Ülkemizde de, 1980 öncesinde de belirli bir sosyo-ekonomik kesimin tanışmış olduğu, ancak 80’li yıllardan sonra (serbest pazar ekonomisine geçişle paralel) yaygınlaşan bir oyun materyali.

Adı bebek ama aslında kendisi bebek değil Barbie’nin; o genç bir kadın. Ama birçoğumuz bu ayrıntıyı hiç dikkate bile almamışızdır belki de. Barbie bebek için İngilizce kullanımını (Barbie doll) dikkate alırsak ‘baby’ (bebek, çocuk) değil ‘doll’ yani ‘oyuncak bebek’ terimi kullanılmakta yani oradan da yine ‘bebek’ (küçük çocuk) anlaşılmaktadır. Ama aslında yine İngilizce’de ‘genç, güzel kız’ anlamında (biraz argo) da kullanılan ‘babe’ kelimesi aslında Barbie için daha uygun bir tanımlama olurdu sanırım.

Barbie’nin profiline gelince; muhtemelen çalışmayan, dış görünüşüne çok önem veren, aşırı derecede bakımlı ve süslü, olağanüstü çeşitlilikte giysi ve aksesuara sahip, örneğin; yürüyüşe ayrı, alışverişe ayrı, sinemaya ayrı, plaja ayrı, yemeğe ayrı, sabaha, öğlene, akşama, geceye ayrı vs. her farklı aktivite için yine kendi içinde bol seçenekli giysi ve aksesuara sahip, yine muhtemelen; çamaşır, bulaşık, temizlik, yemek vs. gündelik işlerle de uğraşmayan, sürekli gezme, eğlenme ve alışveriş yapma halinde bir genç bayan bu Barbie. Ayrıca çocuğu falan da yok, annelik veya evlilik sorumlulukları da taşımıyor.

Bu profile bakınca; çocuklar için oluşturduğu rol model için pek olumlu düşünemeyiz sanırım. Üretmeden, çalışmadan aşırı tüketen bir model, kendi istek, gereksinim ve bakımı dışında sorumluluk almayan bir model. Ayrıca fiziksel olarak da –yaşamayı olanaksız derecede zayıf ve orantısız- aşırı uç ölçülerde bir model. Anoreksiya gibi nevrotik yeme bozuklukları veya diğer immünel sistem hastalıklarına da davetiye bir yandan.

Çocuklar oynarken yaşamı öğreniyor, kişiliğini oluşturuyor ve geliştiriyor, sosyal rol ve ilişkilerinin, kimliklerinin temellerini atıyor. Bu nedenle oynadığı oyun ve oyun materyallerinin özellikleri son derece önemli, ayrıca ona katacağı değerler ve yargılar vs. açısından da oldukça önem taşıyorlar.

Örneğin; bir kız çocuk bir bebekle oynarken (gerçek bir oyuncak bebek) anneliğe ve anne sorumluluğuna dair değerleri kazanıyor veya sevgi, bağlılık, dürüstlük, paylaşım, özveri, sorumluluk, çalışkanlık vb. gibi diğer tüm pozitif değerleri, öncelikle anne-baba eğitiminin ve çevre etkilerinin yanında bu dönemdeki oyun ve oyuncakların özelliklerine bağlı olarak ediniyor.

Yaklaşık olarak 1975 ve sonrasında doğan ve Barbie bebek kültürüyle büyümüş olan kadın kuşağına ben 'Barbie kuşağı' diyorum. Hatta o kuşağın evlenmiş olanlarının çocukları da ikinci Barbie kuşağı olarak büyüyorlar. Bu kuşağın sıkı temsilcileri sürekli bir tüketim yarışı içinde ve benciller (tabi çoğunlukla babadan veya kocadan gelen maddi olanaklarla) ve hayatı sadece güzelleşmeye, beğenilmeye çalışmak, alabildiği her şeyi almak, sahip olmak olarak algılamaktadırlar. Ne yazık ki, ikinci barbie kuşağını da bu sığ hayat anlayışıyla yetiştirmektedirler.

Tüketim toplumunun tüm faturasını Barbie'lere yüklemek gibi bir niyetim yok tabi, ama Barbie'yi bu kuşağı tanımlayan iyi bir sembol olarak gördüğümü söyleyebilirim.

Ayrıca tabi bu tür oyuncaklar Barbie ile sınırlı değil, sonrasında çıkan Bratz ve benzeri bir çok türevlerini görmek mümkün. Çılgınca bir tüketim talebine karşılık gelen çılgınca da bir üretim ve pazarlama sistemi çalışıyor dünyada. Barbie'nin üreticisi Mattell şirketi ve diğerleri bu tür söylemlere kızıyorlardır ama gerçeği de görmekle yetinmeyip söyleyebilmek gerekiyor dejenerasyonu durdurabilmek için.

Bir de burada Barbie kuşağı deyiminden bayanları kastetmekle birlikte ki bunu yaparken kadınların çocuk yetiştirme ve eğitiminde rollerini daha önemli bulduğum için öne çıkarmaktayım. Bu bağlamda aslında erkekler için de bir 'action-man kuşağı' deyimini kullanabiliriz, aşağı yukarı aynı kronolojik döneme denk gelen. Ya da Power Rangers vb. gibi onlarca türevlerinin etkili olduğu erkek kültürünün de aynı kronolojik dönemde önemli bir rol

model (hatta idantifikasyon / özdeşleştirme) simgesi olarak bu oyuncaklardan etkilendiğini söylemek mümkün.

Örneğin bu kuşağın temsilcisi çoğu erkeğin de karşılarında biraz sorun yaşadıkları kişilerle ilgili; konuşma, anlamaya çalışma, empati, diyalog, haklarına saygı, uzlaşma vb. gibi yaklaşımlardan uzak olmasının ve daha çok şiddete, kabalığa ve sığığa dönük olmalarının altında yatan faktörlerden birinin de bu 'action-man etkisi' olduğunu söylemek sanırım hiç zor ve yanlış olmayacaktır.

Barbie kadınları ve Action-man erkekleri veya bu kuşaktan olmasa da çocuğunu bu materyallerin olumsuz etkilerinden koruyamayan ebeveynlerin yetiştirdikleri çocukların kişilikleri ve psiko-sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri görebilmeliler ve o çocukların (ikinci kuşaklar) da yine birinci kuşak gibi tatminsiz, mutsuz, kibirli, bencil, sığ düşünen, kaba ve sağlıksız insanlar olarak yetişmeleri riskini ortadan kaldırmaya çalışmalıdırlar.

İçinde olduğumuz günümüz dünyasındaki ekonomik ve siyasi egemen modellerin bu tarz yaşamlar oluşturma konusundaki güçlü etkilerine rağmen gelişmeye açık ve akıllı insan modelinin istediğinde bu olumsuz etkilerden uzak kalabileceği ve sağlıklı çocuklar yetiştirebileceği alternatif yaşam modelleri ve vizyonları bulabileceğinden kuşku yok.

Ümit etmeye devam ediyorum, sevgili Barbie ve Action-man'lerimiz için bile.

## İNSAN YAVRUSU

Biz onlara kısaca ‘bebek’ de deriz. Bunlar yaklaşık dokuz ay kadar bir süre anne karnında beslenip büyüdüktan sonra, dışarı çıkmaya karar verirler. Bu kararı verirken de kimseye danışmazlar ve bazen de öyle olmadık zamanda çıkmak isterler ki, bekleyenlerin eli ayağına dolaşır.

Neyse, böylece doğum dediğimiz olayla dünyaya gelirler ve çok özel bir karşılama onları bekler. Törenselle ve olağanüstü hazırlıklar yapılmıştır, onun gelmesi beklenmektedir. Doğar doğmaz avazları çıktığı kadar bağırp ağlarken gösterilen ilgi yetmezmiş gibi daha da fazlasını bekler gibidirler. Çoğu, planlanmış özel ilgi ve koruma görürler. İnsanlar onların rahat etmesi için durmaksızın koşuturup çabalamaktadırlar. Ama bu ilk ilgi ve hizmetler onlara yeterli gelmemektedir ve daha fazlasını beklemektedirler.

Mutlaka düzenli beslenmeleri ve pervasızca altlarına yaptıklarında temizlenmeleri gerekir. Yoksa yaygarayı kopartıp, avazları çıktığı kadar bağırlarlar. Bunlar olurken onlar kendilerine bakanları hiç mi hiç düşünmezler. En olmadık saatlerde ağlayıp sızlanırlar, sürekli yeni sorunlar çıkarırlar ve ‘hizmetkarları’nın yorgun mu, uykusuz mu olduğunu hiç dikkate almazlar. Varsa yoksa kendileri ve ihtiyaçlarıdır. Başka hiçbir şey umurlarında değildir.

Yine de bu hizmetkarları ona hizmet ve saygıda kusur etmemek için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Arada bir hizmetkarlarına şirinlik gösterileri yaparak onların yılgınlıklarına engel olmaya çalışırlar ve bunda da başarılı olurlar.

Onu görmeye gelen, takdir ve tebriklerini sunmaya gelen başka insanlar da olmaktadır sıklıkla. Ama ‘yüksek huzurlarına’ gelmiş olan bu kişilere konukseverlik etmek gibi bir takım kaygıları yoktur. Altlarına yapmaya, yakınmalarını ağlayıp bağırarak hatta bazen çığlıklar atarak bildirmeye devam ederler. Hatta bazen konukların güzelim giysilerini salya sümük veya kusmuk içinde bırakmaktan da hiç çekinmezler.

Kendileri ya da başkaları için hiçbir şey yapmaya niyetleri yoktur, kıllarını bile kıpırdatmazlar, hep beklerler. Hoş, hizmetkarlarının da bu durumdan pek yakındıkları olmamaktadır. Bu kadar bencil, anlayışsız, görgüsüz ve ilkel davranmalarına rağmen, herkes

onlara ilgi göstermek, istek ve ihtiyaçlarını eksiksiz olarak yerine getirmek için adeta yarişmaktadırlar.

Bu durumu anlamak biraz zordur, yani en azından mantıksal boyutunu anlamak zordur. Bu hizmetkarlarının her şeye rağmen böyle aşırı özverili ve olağanüstü sabırla davranmalarının altında acaba birtakım yarar veya çıkar umuyor olmaları mı söz konusudur? Ne gibi bir çıkar umuyorlardır ki böyle aşırı bir hoşgörüyle hizmetlerine devam etmektedirler? Mantık bir yaklaşımla bu sorulara tatmin edici, açıklayıcı yanıtlar vermek güçtür.

Peki bu durumu nasıl açıklayabiliriz? Öncelikle bu alışverişin mantıksız olduğunu, akılcı bir alışveriş olmadığını vurgulayalım. Öyleyse bunu açıklayacak başka bir yol bulmalıyız. Yoksa bu insan yavrularına gösterilen tutumlar oldukça saçma gelecektir bize. Daha da önemlisi, zaten bir bebek yapmayı istemek, onları dünyaya getirmek bile tamamen aptalca görünebilir gözümüze. Ne diye dertsiz başımızı derde sokalım ki?

İşte hayata sadece mantıksal veya rasyonellik boyutuyla baktığımızda bunu açıklayamadığımız ortada. Sadece bir bebek yapmayı, onu büyütmeyi değil, hayatımıza dair daha bir çok eylem ve süreci bu boyutta anlamlı kılmamız mümkün değildir.

İşte duygularımızın ve temel gdlerimizin, bize verilmiş olan o en değerli armağanların önemi bir kez daha ortaya çıkmış oluyor. Bebeğe duyduğumuz, sevgi, merhamet duyguları ve koruma iğdmz olmasaydı bu ‘eziyete’ katlanabilir miydik acaba? Sanmıyorum.

Ancak bunlara sahip olduğumuz için o insan yavrusunun bir glcğ bile bizim bütün yorgunluk ve sıkıntılarımızı kolayca unutturabiliyor, hiçbir karşılık beklemeden verebiliyoruz. Bu gerçekten paha biçilemez bir değer bizim için, tıpkı bebeklerimiz gibi.

Hamurumuzun mayasındaki olmazsa olmaz duygularımızın eşsizliğini, vazgeçilemez önemini hiçbir zaman aklımızdan çıkarmadan, bunları dışlamadan yaşayabilmeliyiz her anımızı. Akıl ve mantık bizim sadece çok önemli araçlarımız olmalı, gerektiğinde doğru biçimde kullandığımız, yoksa bize hükmeden efendilerimiz değil.

Bebekler, bize o kadar çok şey öğretiyorlar ki...

## STRES CANAVARI

İnsanlık tarihi boyunca insan için en önemli sorun kaynaklarından biri olan ‘stres’ den söz etmek istiyorum. Stres kavramı farklı bilim dallarında farklı biçimde kullanılıyor olsa da, ben psikolojik stres kavramından söz edeceğim. Psikoloji alanında geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısından itibaren henüz tanımlanmaya başlayan stres olgusu, insan yaşamı ve sağlığını ruhsal ve bedensel olarak inanılmaz ölçülerde olumsuz etkileyebilmektedir. Bu haliyle şu an olduğundan daha fazla ciddiye almamız gereken bir olgu olduğunu vurgulamalıyım.

Öyle ki, stres kronik bir karakter kazandığında, önemli ruhsal sorunlara yol açmakla birlikte, bedenimizdeki; sindirim, dolaşım ve solunum sistemi ile ilgili bozukluklara neden olabilmekte, ayrıca bağışıklık sistemimizi zayıflatarak daha bir çok bedensel hastalıklar için de zemin hazırlayabilmektedir.

Bir çoğumuz belki bu riskin farkında değiliz ve sağlığımızı tehdit eden bu önemli faktörü görmezden gelebiliyoruz. Böylece de aslında kaynağı stres olan bir çok rahatsızlık belirtileri nedeniyle önemli ölçüde parayı da bedensel hastalık endişesi ve sanısıyla tahlil ve tetkiklere harcayabilmekteyiz. Yani bizi ekonomik olarak da zayıflatmayı başarıyor bu canavarımız.

Yeryüzünde yaşayan insanların hemen hepsi farklı oranlarda da olsa stresin etkisinde kalmaktan kurtulamıyor. Günümüzün ‘gelişmiş’ yaşam koşulları, modern yaşam, iş yaşamı, teknoloji vb. alanlarındaki ilerleyişler, insan yaşamını bazı bakımlardan olumlu yönde etkilemekle birlikte, ne yazık ki insanlar üzerindeki stres oluşturunca etkisi de o oranda artmaktadır. İnsanların yaşadıkları sosyal, kültürel, ekonomik ortam ve buna benzer kişiye ait tüm çevresel ve dış faktörlerle birlikte, genetik yapıları, kişilik özellikleri nedeniyle strese yatkın olup olmadıkları da onların stresten ne boyutta etkilendiklerini veya etkileneceklerini belirleyen faktörler arasına giriyor.

Günlük yaşantımızda karşılaştığımız sorunlar, engeller, zorluklar, açmazlar, çatışmalar, kararsızlıklar; zaman baskısı, hedefe, başarıya ulaşma çabaları, şüpheler, kaygılar vs. gibi sayabileceğimiz bir çok sıkıntı bizi, insandan insana değişen ölçülerde stres ile karşı karşıya bırakıyor. Böylece çözülmesi daha güç ruhsal ve bedensel problemlerin oluşmasına katkı yapıyorlar.

Bazen de bu sorunları çözmeye çalışırken biz onları iyice bilmeceye çevirip bir kaos ortamına dalıyoruz. Bizi daha da zorlayacak yeni cenderelere kendi elimizle girip, ne yazık ki stres canavarına teslim oluyoruz.

Ruhsal işlevlerimizin ve psikosomatik etki ile de bedensel işlevlerimizin bozulmasına, dolayısıyla tepeden tırnağa bir çok rahatsızlığın ana nedeni olarak karşımızda duran stres canavarı ile işimiz zor. Ancak oluşum nedenlerini ve beslenme kaynaklarını bildiğimiz bu canavarı alt edebilmek veya en azından olumsuz etkilerini minimuma indirebilmek mümkün.

Öncelikle stresi ciddiye almak ve hem yaşam koşullarımız ve yaşam tarzımızı hem de yaşam olaylarını algılama biçimimizi değiştirebilmeye yönelik sistemli bir çaba gerekiyor. Hepimiz yaşamımızdaki stres kaynaklarımızı görmeye çalışıp, bunları azaltacak veya ortadan kaldıracak önlemleri almaya, eğer stresimizin en önemli kaynağının kendi yapımız, strese yatkın kişiliğimiz olduğunu fark ettiğimizde de bu konuda değişim sağlamak için bir çaba içinde olabilmeliyiz.

Bu konuda çokça yazılmış kitap vb. yayın bulabilir, bunlar yardımıyla stresinizi yönetmeyi, üzerinizdeki zararlı etkileri azaltmayı başarabilirsiniz. Ya da en azından bilinçlenmiş olarak bu canavarla mücadele etme gücünüzü artırabilirsiniz. Bireysel çabalarla başa çıkamayacağınızı düşündüğünüz durumlarda ve daha köklü kişisel değişimlere gerek duyduğunuzu düşündüğünüzde, bu canavar sizi kalıcı ve ağır ruhsal ve bedensel sorunlara götürmeden mutlaka bir uzmandan psikolojik destek almayı düşünmelisiniz. Size uygun olacağını düşündüğünüz anti-stres programlarından da yarar görebilirsiniz.

Daha mutlu, huzurlu ve verimli, başarılı bir yaşam sürebilmenin ön koşullarından birinin stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak olduğuna, bu temel konuda sağlayacağınız değişim ve gelişimin ruhsal ve bedensel sağlığınızı uzun vadede korumanıza, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam düzeyi elde etmenize katkıda bulunacağına inanmalısınız.

Stressiz günler..



## “ASKER GİDECEK, GERİ GELECEK” Mİ?

Bugünlerde, toplumsal duygu yoğunluğumuzun da artmasıyla asker uğurlamaları daha bir coşkulu ve duygulu olmaya başladı. Son dönemde ülkemizde artarak yaşanan terör ve şiddet eylemlerinin getirdiği acılar, sınırın ötesinde askeri bir hareket yapılması olasılığı ve kabaran milliyetçi düşünce, bu duygu yoğunluğunu artıran en önemli nedenler. İnsanlar çocuklarını, eşlerini, nişanlılarını, sevgililerini, arkadaşlarını, tanıdıklarını askere gönderirken bir ‘hüzün’ yaşanır. Bu doğaldır, çünkü uzunca bir süre ayrılık söz konusudur, hem de bir çoğu için ailesinden, sevdiklerinden ilk ayrılıktır bu.

Askeri gönderirken yapılan uğurlama törenlerinde; “asker gidecek, geri gelecek”, “en büyük asker bizim asker” diyerek, bir nebze olsun bu hüzün dağıtılmaya ve askere gidecek olan gence de moral destek verilmeye çalışılır. Bunun tehlikeli olacak davranışlarla ve aşırı abartılı biçimde yapılmasını hiç hoş görmemekle birlikte az önce ifade ettiğim nedenlerle yararlı bir işlevi olduğunu da düşünmekteyim.

Ancak son dönemde artık daha farklı duygular var askerler gönderilirken; öfke, nefret, intikam... gibi. Hüzün duygusunun üstüne çıkmış durumda bu duygular. Uğurlamalarda, uğurlayanların sözleri ve davranışları daha agresif. Askere gidenler de aynı duygu durumu içinde ve “şehit olmaya gidiyorum”, hatta “şehit olmak istiyorum” diyorlar televizyon mikrofonları uzatıldığında. Bir feda olma, feda edilme, adanma psikolojisi hakim zihinlere. Bu durum belki bir yanıyla; insanların ülkesine ve ulusal değerlerine olan bağlılığını, gerekirse ulusal idealler uğruna hayatını bile verebileceğini gösteren yanıyla övülmeye, takdire değer bulmamız gereken bir tavır, ama diğer taraftan da hüzün ve acı verici. Bir insanın çocuğunu vatan için ölsün diye göndermesi veya gidenin ölmek için gidiyor olması, o kadar kolay ve sırf hamasi atıflarla açıklanacak bir durum değildir. Ve ölüm her nerede ve her ne sebeple olursa olsun acı vericidir. Hatta genç insanların ölümü, daha da zordur insana. Neresinden tutarsak tutalım ölümün, elimiz yanar, en kahramanımızın bile. İnsan olmaya dair, inkar edemeyeceğimiz bir gerçeğimizdir ölümden acı duymak.

Politika ve askeri konular uzmanlık alanım değil, dolayısıyla bu yazıda amacım da bu konularla ilgili ahkam kesmek değil elbette; ancak yaşananların insani, psikolojik yanına dikkat çekmektir. Sosyal boyutuyla, algımızın daha derin olması gerektiğini vurgulamaktır. Öncelikle hangi düşünce veya ideoloji kaynaklı olursa olsun hepimizin şiddete, terörizme

karşı çıkmamız gerekir. Bunu engelleyecek, önleyecek ne varsa hepimiz kendi alanı içinde elinden geleni yapmalıdır. Özellikle demokrasi, özgürlük, insan hakları vs. söylemlerini dillerinden düşürmeyen bazı malum politikacıların terörü (ki hala tanımlamakta zorlanıyorlar sanırım) açık bir biçimde karşılarına almaları gerekiyor.

İrki, dili, dini, kökeni ne olursa olsun insanı öncelikle insan olarak gören bir anlayışın da ırksal milliyetçiliğin önüne geçmesi gerekiyor. Bir toplum içindeki tüm farklılıkların, birbirinin varlıklarına ve haklarına saygı duydukları sürece, insan olma temelinde ortak bir hoşgörüyü sahip olmaları gerekiyor. Bu anlayışın o toplumun ortak aklının zeminini oluşturması gerekiyor.

Dünya da keşke savaşlar, şiddet, terör olmasa, acılar, yoksulluklar olmasa, açlık, sömürü olmasa, haksızlıklar vs. olmasa. Keşke hiç kötülükler olmasa, ... olmasa, ... olmasa. Ama ne var ki, bunların hepsi var ve belki insan var oldukça da olacak. Bunun karşılığında toplumsal, siyasi, askeri reaksiyonlar olması da doğal. Askerin, silahın var olmasına karşı çıkmak bu bakımdan anlamsız. Askerlik yapmayı da bu bağlamda bir vatandaşlık görevi olarak, bir toplumsal sorumluluk ödevi olarak görmek gerekir tabi. Gerektiğinde ölümü de.

Ancak birer insan olarak; hepimizin, aslında ölümün, öldürmenin karşısında olmamız gerekmez mi? Doğal nedenler dışında, her türlü ölümü engelleyecek önlemleri almamız gerekmez mi? Ölümü istenen bir şey olarak görmememiz gerekmez mi? Bir insan yaşamının çok ama çok değerli olduğunu tekrar tekrar kendimize söyleyebilmeliyiz. Ölüm nihayetinde kaçınılmaz, ayrıca gerekli olduğunda değer verdiğimiz şeylerin uğruna ölmeyi göze almak da takdire değer, ama ölmeyi istememeliyiz, isteyemeyiz; ve öldürmeyi de istememeliyiz. Yaşamı istemeliyiz tüm kalbimizle ve aklımızla, insan doğasının gereği bu aynı zamanda. Yaşamı değerli ve korunması gereken en önemli şey olarak görmüyor musunuz yoksa?

Hepimiz önce bir insan olduğumuzu, ve bu insan olma kavramının içini dolduran unsurların sorumluluğunu da taşıyor olduğumuzu kendimize hatırlatmalıyız. Ve bir insan olarak geliştirdiğimiz iç vicdanımıza yeniden danışarak ve onun sesini duymaya çalışarak, böylelikle ortaya çıkmasını sağlayacağımız toplumsal vicdanımızı tüm öfke ve acı dolu reflekslerimizin önüne geçirmeye çalışarak, yaşamı, yaşamayı ve yaşatmayı istemeliyiz. Askerlerimizin de ölmesini değil, sağ dönmesini istemeliyiz. “Asker gitsin, ama geri gelsin” insan olma onuruyla. Artık hiç kimsenin böyle acılar yaşamaması dileklerimle.

## PSİKOLOJİ VE İNSAN

Psikoloji, insan davranışlarını, onun biyolojik, psikolojik ve sosyal özelliklerini dikkate alarak inceleyen ve bu konudaki bilimsel araştırma ve çalışmalar yoluyla insanın ruhsal yapısı ve özelliklerine ilişkin bilimsel yasalar geliştiren ve aynı zamanda elde edilen bu bilgileri insan yararına kullanılması için uygulamalar yapan bir bilim dalıdır. Temellerinin çok daha eskiye dayanmasına karşın ancak yüzyılı aşkın bir süredir bir bilim dalı olarak kabul edilmiş olan psikoloji insanlığın hizmetindeki en önemli disiplinlerden birisidir. İnsanın yaşamında mutlu, verimli, huzurlu olmasının altında onun ruhsal dengesini sağlayabilmesi, ruhsal sağlığını koruyabilmesi yatmaktadır. Burada da psikolojinin insan ruhsal sorunları ve hastalıkları ile ilgili alt dalı olan klinik psikoloji ve danışma psikolojisi öne çıkmaktadır.

Hepimiz hayatımızın bir veya daha fazla döneminde ruhsal sorunlar veya hastalıklarla karşı karşıya kalabiliriz yada yakınlarımızın bu türden sorunları olabilir. Bu durumda da bir psikolojik danışmanlık veya psikoterapi hizmetinden yararlanarak yeniden eski sağlığınıza veya hedeflenen daha optimal bir ruhsal sağlık düzeyine ulaşmanız olanaklıdır ve bu aldığımız hizmetle ilgili yaşadığımız süreç bizi sadece var olan sorunlarımızdan kurtarmakla kalmayıp, daha fazla bir kişisel gelişime ve olası sorunlara karşı da daha dirençli bir hale getirmeye yardım eder.

Bir çok insan farklı nedenlerle psikolojiye ilgi duyar, insan ruhunu ve dolayısıyla kendini anlamaya, tanımaya yönelik araştırmalar, uğraşlar içinde olur. Bu kuşkusuz yararlı ve değerli bir uğraştır. Ancak bilinmesi gereken bu uğraş var olan ruhsal sorunlarını tanımlamak ve çözümlerini üretmekle ilgiliyse bireysel çabalar yetersiz kalmakta, hatta bazen yarar yerine zarar görmesi bile söz konusu olabilmektedir ve bu konuda eğitim almış ve uzmanlaşmış kişilerin (psikoterapist, psikolojik danışman vb.) hizmetinden yararlanmak en doğru davranış olmalıdır.

Ancak burada dikkat çekmek istediğim bir konu da bu ruhsal sorun ve hastalıklar ortaya çıkmadan da insanların korunma ve önlem amaçlı olarak psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmasının çok önemli olduğudur. Çünkü sorunlar henüz bir hastalığa dönüşmeden veya kronikleşip tedavisi daha zor ve külfetli hale gelmeden önlem almak daha

rasyonel bir davranıştır. Bu aşamadaki bir danışmanlık süreci bizi daha zorlayıcı durumlarla karşılaşmaktan korumakla kalmayıp kişisel gelişimimize de önemli katkılar sağlayabilir.

Ayrıca bizim toplum yapımızda da azalmakla birlikte halen var olan bir takım önyargılar insanların psikolojik hizmet almak konusunda çekimser kalmasına, hizmet alan kişilerin de bir kısmının bu süreci gizlemeye çalışmalarına neden olmaktadır. Bu nedenlerle de çoğu kez daha mutlu, verimli, sağlıklı bir yaşam sürmek kadar önemli bir olguyu basit ve akılcı olmayan önyargılar nedeniyle göz ardı etmek, ıskalamak durumunda kalmaktadırlar. Psikoloji bilimi insanlığın hizmetinde olmaya ve onun daha mutlu ve kaliteli bir yaşam sürmesine katkıda bulunmaya devam edecektir.

Ancak insanların da önyargısız olarak bu hizmetlerden yararlanmaya istekli olması, daha insanca ve sağlıklı bir yaşamı hedeflemeleri gerekiyor. Böylece mutlu bireylerden oluşan daha mutlu toplumlar olabiliriz. Psikoloji de insan varlığının tarihsel gelişimiyle ilgili katkısını sürdürmeye devam edebilir.

## UZLAŞAMAMAK

Bugünlerde politikacıların en fazla kullandığı sözcüklerden biri de uzlaşma oldu galiba. Kime sorarsanız sorun uzlaşmanın iyi ve yararlı bir şey olduğunu, hatta kendisinin de uzlaşmacı birisi olduğunu savunacaktır. Ama aslında ne kadar uzlaşabiliyoruz? Uzlaşmayı gerçekten biliyor muyuz? Bu soruların yanıtlarını dürüstçe vermeye kalkarsak, sanırım pek azımız olumlu yanıtlar verebilecektir. Öncelikle uzlaşma dediğimiz şeyin ne olduğunu anlamaya çalışalım. Uzlaşma; tarafların (iki veya daha fazla taraf) kendi çıkar ve fikirlerinden ödünler vererek tüm tarafların kabul edeceği ortak bir noktada buluşabilmeleri, anlaşabilmeleridir. Bu anlamda uzlaşacak taraflar kendisi ve karşısındakinin bulunduğu noktadan farklı üçüncü bir nokta (uzlaşma noktası) oluşturmak durumundadırlar.

Bu tanımlamalara bakınca pek de zor değil gibi görünebilir. Teorik olarak öyle ama pratikte işler zorlaşıyor. Çünkü uzlaşacak tarafların kişilik özelliklerinin nasıl olduğu (katı yada esnek), ellerindeki kozların neler olduğu (biri diğerinden daha güçlü konumda olabilir), uzlaşma kültürüne yaşamında ne kadar aşına olduğu (geldiği aile içinde uzlaşma kavramının olup olmaması) gibi faktörler devreye girmektedir.

Konu bu bakımdan ele alındığında daha katı bir kişilik yapısına sahip olan, daha güçlü konumda olan ve uzlaşmayı kendi aile yaşantısı içinde göremeyen ve *içselleştirememiş* olan kişiler uzlaşmakta zorlanıyorlar veya uzlaşmaya yanaşmıyorlar. Uzlaşmaya çalıştıklarında da bunu başkalarının kendi istedikleri yönde ve kendi çıkarlarına uygun adımlar atması olarak algılıyorlar. Belki çok küçük ve göstermelik ödünler vermeye razı olup, daha çok karşı tarafın ödün vermesini bekliyorlar. Tabi ki bu durumda bir uzlaşmadan söz edilemez. İki taraf da görece eşdeğer ödünler vermiş olmalı ve kendi çıkış noktalarından eşdeğer mesafede bir üçüncü noktaya varmış olmalı.

Sonuç olarak içinde olduğumuz toplumun kültürel örüntüsü burada çok önemli. Eğer en küçük toplumsal birim olan aile içinde anlaşmazlıklar, çatışmalar olduğunda aile bireyleri (yetişkin veya çocuk olsun, erkek veya kadın olsun) daha güçlü konumda olmalarına bakmadan diğeriyle uzlaşma konusunda yeterli ve gerçekçi bir çaba gösteriyorsa ve çatışmalar bu uzlaşmalarla çözümlenebiliyorsa, bu aileden gelen birey toplum içinde ve sosyal ilişkilerinde de bu uzlaşmacı tutumları gösterebilecektir. Ama bizim toplum yapımız henüz yeterli düzeyde uzlaşmacı bireyler üretilmiyor. Bunu değiştirmek için çaba göstermek belki de

hepimizin görevi. Politikacılar da nihayetinde bu toplumun üyeleri ve uzlaşma konusunda çoğu kez gerçekçi ve içten olamıyorlar. Ancak tabii onların ülkeyi yönetme sorumlulukları açısından bakarsak uzlaşma kavramını içselleştirememiş olsalar bile bu konuda daha fazla çaba göstermek zorundalar.

Ama yine de vurgulamak istiyorum ki, uzlaşma sadece başkalarından beklediğimiz bir davranış biçimi olmamalı, hepimiz birey olarak sorumluluk almalı ve kendi alanımızda uzlaşmacı tutumları göstermeye çalışmalıyız. Böylece daha sağlıklı bireyler ve daha huzurlu bir toplum olabiliriz. Umuyorum..

## AFFEDEBİLMEK

Yaşadığımız bazı olaylar bizde izler bırakır. O olaya ilişkin yoğun duygularımız, üstünden zaman geçmiş olsa da, bizi etkilemeye devam edebilirler. Biz de bu olumsuz duygulara yol açan olayları ve buna neden olan insanları kolayca unutamayız. Haksızca, yanlış biçimde olduğunu düşündüğümüz, bize yapılan şeyler, bunu yapan kişilere karşı yoğun bir öfkeye dönüşür. Öfke bazen geçicidir. İki insan arasındaki anlaşmazlık, kırgınlık, çatışma, her neyse yaşanan, bazen çözülür, uzlaşılır ve unutup yolumuza devam ederiz.

Ama çözülememiş, uzlaşılammış, sindirelememiş ise öfke devam eder. *Hesap kapanmamıştır*. Zaman içinde bu öfke kaybolmaz ve nefret, kin gibi duygulara dönüşürler. Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygulanım durumudur. Ama nefrete dönüştüğünde, hatta daha da ileri aşamada bir kine dönüştüğünde, artık sağlıklı bir duygu olmaktan çıkmış ve adeta bizi ruhsal olarak zehirleyen bir hal almış olur. Bir ruhsal yük olarak sırtımızda taşımaya devam ederiz.

Bu yük, eklenen diğer açık kalmış hesaplarla birlikte gittikçe ağırlaşan bir hal alır. Sırtımızda taşıdığımız kocaman bir çuval hayal edin ve bu çuvala her seferinde bazen elma büyüklüğünde, bazen karpuz büyüklüğünde irili ufaklı taşları doldurup yürümeye devam etmeye çalıştığımızı.! Gittikçe zorlaşacaktır ilerlemek. Bu yükün varlığımızın bir parçasına dönüşmesine izin verdiğimizde, ruhumuz huzurunu kaybetmiş ve hastalanmış olur artık. Kronik bir hastalık gibi. Belki bazen rahatlatıcı çözümler bulsak da, bizi terk etmeyen ve mutlu bir hayat yolculuğundan bizi alıkoyan bir engeldir bu.

Bu yükten kurtulma şansınız olsaydı, bunu yapar mıydınız? Eminim çoğumuz “evet” deriz buna. Ama duygularımızın yoğunluğu, bıraktığı derin izler bunu yapmamıza engel olmaya çalışırlar. Biz de onları besleyecek biçimde bakmaya devam ederiz hayata ve insanlara. Kin duymaya bağımlı hale gelir, hatta bunu bazen intikam arzusuna bile dönüştürebiliriz belki. Sonunda elimize geçen ne olacak, neyi başarmış ve kendimiz için yararı olacak ne yapmış olacağız.?

Çoğunlukla bunun akılcı bir yanıtı yoktur. Duygularımızın esiri olmuş, mutlu, huzurlu olabileceğimiz bir hayatı, birkaç insanın bize yaptıklarının açtığı çukura gömmekten, yok etmekten başka bir sonuç elde edememiştir. *İçimizi öfkeyle dolduran, başkalarının bize*

*yaptığı şeylerin bedelini, kendimizi cezalandırarak ödemekteyiz aslında.* Onların çoktan unutmuş ve umurlarında bile olmayacak ama bizim için hala canlı tutmaya devam ettiğimiz bu olumsuz duygular gittikçe bizim de mutsuz, gergin, kızgın biri olmamıza yol açıyorlar. Hayattan zevk almamızı, doyum sağlamamızı zorlaştırıyorlar.

Peki ne yapmalı o halde? Unutmalı mı her şeyi, olmamış gibi mi yaşamalı? Kızgınlıkla dolu olduğumuz insanları bir çırpıda af mı etmeliyiz? Hayır, olması gereken unutmak, olmamış gibi yaşamak değildir elbet, hatta insanları gerçekten affetmek de değil.! Ne o zaman? Niçin ve nasıl başa çıkabiliriz bu duygularla? Yaşananlar geçmiştir. Biz geçmişle geleceği bağlayan şu anı yaşıyoruz. Geçmişe dönemeyeceğiz, geleceğe gidişimizi de durduramayız. Geçmişte yaşananlar yaşandığı zamanda hesabı görülmüş ve kapatılabilmiş olsaydı, sırtımızda bu yükü taşımak zorunda kalmazdık.

Yani hoşlanmadığımız bir duruma, davranışa veya söze sığağı sığağına, baskılamadan, ertelemeyen tepkimizi verebilmiş, tavrımızı açıkça belirtmiş olsaydık hesabı kapatmış ve yola özgürce devam etmiş olacaktık. Bunu yapamamış olduğumuz zamana geri dönme şansımız olmasa da, en azından şu andan itibaren açık hesap bırakmamaya gayret edebilir, sırtımızdaki çuvala yeni ağırlıklar eklememiş oluruz. Peki çuvaldakiler ne olacak, onları nasıl bırakacağız?

Bir karar vermelisiniz. Geçmişte yaşananlarla ilgili duyduğunuz öfke bununla ilgili olan insanlarla ilişkinizi çekilmez hale getiriyorsa, ya onlara bu duygularınızı ve nedenlerini bir şekilde (konuşarak veya yazarak) iletmeniz ve o kişiyle sınırlarınızı yeniden belirlediğiniz ilişkinizi, geçmişte olanları geçmişte bırakarak olgunlukla yürütmeye çalışmalısınız, ya da onunla ilişkinizi sürdürmeyecekseniz hayatınızdan çıkarabilmelisiniz. Arada kaldıkça huzurdan uzaklaştığınızı bilmelisiniz. *Ya geçmişten bağımsız bir ilişki kurarak yola devam etmeli ya da ilişkinizi sonlandırmalısınız.* Seçim sizin.

Ama şunu da hesaba katmalısınız, kızgınlıklarınız salt o kişiyle aranızda olanlar nedeniyle değil, sizin de algılarınız, yargularınız, anlayışınız veya hatalı bakış açılarınızdan kaynaklanıyor olabilir. Kendinize karşı dürüst olup, yapabildiğiniz oranda tarafsız olmaya çalışarak yaşananlara baktığımızda, öz eleştiri yapabildiğinizde ve karşınızdakiyle empati kurmaya çalıştığımızda ancak daha doğru düşünebilecek ve doğru adımları atabileceksiniz.



Bu yazıda anlatmaya çalıştığım anlamda bir insanı affetmek, onun size yaptığı şeyi mazur görmeniz anlamına gelmez. Bunun sizin için halen yanlış ve kabul edilemez olduğunu düşünebilirsiniz. *Ama siz o insan için değil zaten, asıl kendiniz için affedebilmelisiniz.* Sizi ruhsal olarak adeta zehirleyen bu olumsuz duygulardan kurtulmak için, sizi yavaşlatan ve hayattan bezdiren sırtınızdaki bu ağır yükten kurtulmak için affedebilmelisiniz. Bu bağlamda affetmek, onu suçsuz, hatasız gördüğünüz anlamına gelmiyor, tersine buna rağmen yaşananları olgunlukla geride bırakabildiğiniz anlamına gelmektedir. Bu, size yanlışlar yapan birine bir ayrıcalık tanımak veya taviz vermek demek değildir. Yaptığı yanlışları görüp, tepki ve tavrını gösterip, gerekirse ilişkiye yeni sınır ve kurallar koyarak, ona yeniden bir şans vermeniz, hatalarını fark edip düzeltmeye çalışacağı bir fırsat vermek anlamında olacaktır.

*Hayatı, dünyayı ve insanları hatalarıyla, kusurlarıyla birlikte kabul etmek ve sevmek.* Bu gerçeğe uyumlu olarak, beklentilerinizi de daha gerçekçi hale getirmek, sizin de başkaları için hatalı, kusurlu yanlarınız olduğunu, onları öfkeliendirecek şeyler yapıyor olabileceğinizi bilmek. Yoksa sadece kendi, istek, ihtiyaç ve beklentilerimizi ilişkilerimizin merkezine koyarsak, hiç kimseye karşı kızgınlık yaşamadan ilişkilerimizi sürdürmek mümkün olmayacak ve onların da bize karşı kızgınlık duymalarına neden olacağımızı unutmamalıyız. İnsanlar gerçekten kötü de olabilir, size isteyerek zarar veriyor da olabilir, o zaman da yapılacak şey buna izin vermemek, hayatınızdan çıkarmak ve onu arkanızda bırakarak yola devam etmektir sadece. Ama kötü de olsa herkese en azından ikinci bir fırsatı verdiğimizden de emin olmalıyız tabii. Yoksa her hatasında insanları hayatımızdan çıkartsaydık, yanımızda hiç kimse kalmazdı belki de.!

Her yeni güne olumsuz duygularımızı sıfırlayarak başlayabilmek ütopyik bir düşünce gibi görünse de, bu başarılabilir değildir. Kendinize, başkalarına, hayata yeniden bir şans vermek hiç de zor değil aslında. Her sabah uyandığınızda bunu bir kez düşünmeli, dün olanı dün de bırakmayı kendinize telkin etmeli, yeni günü kirletecek geçmişe ait olumsuz duyguların esaretinden kendinizi kurtarmak için motive olmaya çalışmalısınız. Bu size başlarda zor gelebilir belki. Çünkü zihnimizin işleyişinin de bazı koşulları mevcut ve bunları kırmak değiştirmek biraz zamana ihtiyaç gösteriyor. Ancak bu isterseniz yapabileceğiniz bir değişim olacaktır.

Ben size bunları tavsiye ederken, kendi hayatımda ne yaptığımı sorarsanız. Evet, bu bazen zorlu olabilen yollardan geçtiğimi düşünüyorum ve artık her sabah yeniden olumlu bir

yaklaşım ve beklenti ile hayatıma ve hayatımdaki insanlara bakabiliyorum. Bu onların yaptıklarını ne olursa olsun kabul edeceğim veya hoş göreceğim anlamına gelmiyor. Gereken tepkiyi gereken yerde vermekten de geri durmuyorum, ama olumsuz duyguları büyük ölçüde taşımıyorum artık. Sırtımdaki, taşlarla dolu çuvalımı çoktan boşalttım ve artık doldurmuyorum, daha özgür, daha umutlu ve huzurla yoluma devam edebiliyorum. Biriktirmiyorum, yüzleşiyorum, hesaplaşıyorum ve uyuyup yeniden uyandığımda, hayata yeniden başlamanın, beni yolumdan alıkoyacak gereksiz duygu ve düşüncelerden arınmış ve istek ve amaçlarıma odaklanabilecek olmanın mutluluğu ile yaşam enerjim artmış olarak tertemiz, umut dolu yeni bir güne başlayabiliyorum. Darısı yapamayanların başına diyelim.

Zaten koca evrendeki şu küçücük güneş sistemimizin döngüsü de bize bu mesajı vermiyor mu? Gece ve gündüz döngüsü; usanıp bıkmadan süren bir yeniden başlama fırsatı. *Güneşin her doğuşuyla yeniden başlayan gün bize "hadi sen de dünü ardında bırak ve yeniden başla.!" diyor bıkmadan. Artık bunu anımsayın her sabah ve geçmişi affedin, hayata yer açın.!*

## ŞİKAYET ETME HASTALIĞI

Hastalık diyorum başlıkta, çünkü şikayet etmeyi gerçekten patolojik boyutta yapan önemli sayıda insanın var olduğunu *düşünüyorum*. Bunun psikopatolojisine girip, ruhsal analizini yapmayacağım burada. Ama bu insanlardan biraz söz edip içimdekileri dışa vurmak istedim sadece. Kimlerdir bu tipler? Ne yaparlar, nasıl davranırlar?

Öncelikle bu özel insan türünün, memnuniyetsizlikleri baş karakterleridir. Ne yapsan bunları memnun edemez, bir onayını, takdirini veya olumlamasını alamazsın. Belki bayramdan bayrama bir iki güzel söz ederler ama geri kalan zamanda işleri güçleri her şeyden şikayet etmektir. Durakta beklerler, “*bu otobüs niye gelmiyor*”, hadi geldi bindin bu sefer “*niye hala kalkmıyor*”, hadi kalktı gidiyor, “*bu otobüsün kliması çalışmıyor mu*”, şoför klimayı da açsa, bu sefer de “*klima fazla üflüyor, hasta edecek*”. Durağa gelir iner, ama inerken bile bir şeye bozulup söylene söylene iner.!

Ya da bu muhterem zatlardan biri lokantaya girer. Efendim boş olan masanın konumunu beğenmez, masanın ayağına, sandalyenin sırtına oturmamasına kabahat bulur. Garson nazıkse bile bir kusur bulup ya adamı haşlar, ya yanındakinin başının etini yer, bahşiş de bırakmadan hesabı öder gider. Yemeklere bulacağı kusurlar da cabası. Bu patlıcan böyle olmazmış aslında, önce bir tuza yatırılacaktı, acısını alsın diye. En harika karnıyarığı da versen önüne bir kusur bulur bu sonradan gurme.

Bazen de banka şubesine girer bizim çok bilgili zat, “*ne kadar çok sıra var böyle*” diye başlar, sanki kendisi o sıradakilerden biri değil de, diğerleri kalabalık ediyorlarmış gibi. Az sonra beklemekten sıkılır, niye bilmem kaçla başlayan numaralara sıra geliyor da, kendi numara serisine sıra gelmiyor diye veryansın eder banka görevlilerine. Açıklamaya çalışırlar her seferinde onlar da, “*sistem böyle seçiyor, bizim elimizde değil*” diye, ama nafile. Böyle sistem mi olurmuş, bazılarının ayrıcalık tanıyormuş da, kendisi bir saattir bekliyor ama hala sırası gelmiyormuş. Halbuki daha yarım saat bile olmamıştır geleli. Sanki diğer bekleyenler sıradan da, kendisi özel ayrıcalıklı bir kişi. Bankaya girer girmez “*buyrun efendim, hoş geldiniz, aman sizin numara almanıza gerek yok, sizi hemen şu gişeye alalım*” deseler bile, belki birincisinde okşanan egosunun hatırına şikayet etmeyecek, ama emin olun ikincide aynı özel muameleyi gösterebilirler bile mutlaka şikayet edecek bir şeyler bulacaktır bu tipler.

Ah bir de böyle kişilerle bir tatil veya gezi organizasyonu yapın, burnunuzdan getirirler o geziyi sizin. Kendileri organize etmişse katılın sorun yok, her şey mükemmeldir o zaman. Ama siz onu kendi yaptığınız plana, organizasyona çağırılmış, dahil etmişseniz vay halinize.! Ne ulaşımı, ne gittiğiniz yeri, ne zamanlamasını, ne yemekleri, ne tuvaletleri beğenirler, neredeyse her şeye bir kulp bulup önüne gelene bıyık altından söylenir dururlar. Bence böyle tipleri daha ilk memnuniyetsiz, şikayetçi tavırlarında, hiç gecikmeden ödediği para falan da varsa verin geri, hatta dönüşü için üstüne de yol parasını verin gönderin derim. Yoksa akşamı zor edersiniz sinirden. Aman muhteremlerin gönlünü hoş tutayım diye ihtimam gösterip boşuna çabalamayın, daha da batarsınız çamura. Ya yol verecek, ya görmezden geleceksiniz, başarabilerseniz tabi.

Bu özel yaratılmış, her konuda bilgili ve deneyimli zat-ı muhteremler en çok da her şeyden şikayet etme konusunda deneyimlidirler. Hiçbir savunmayla da savuşturamazsınız şikayetlerini. Haklısınız deyip, baş sallayıp durumu geçiştirmekten başka bir şey pek işe yaramayacaktır zaten. Bunlar gerçekten her şeyden şikayet ederler; iktidardan, muhalefetten, teknik direktörden, oyuncudan, belediye başkanından, taksi şoföründen, market görevlisinden, doktordan, mühendisten, tv kanalından, apartman yöneticisinden, gsm şirketinden, mezardaki ölüden bile. Alayından şikayetçidirler aslında, ama inandırıcı olsun diye arada bazı şeyleri beğenmiş gibi yaparlar. O da eh idare ederdik ancak. Kendilerine yetki sorumluluk verilse maazallah, içine edip batıracakları konularda bile öyle bir ahkam keserler ki, dersin ya bu zat ne bilgili, ne akıllı, ne cesur. Heyhat, kazın ayağı öyle değildir, bunların hayat hikayesine baksan pek de bir baltaya sap olamamışlardır. Ama hep birileri engel olmuştur başarılarına, sistem şartlar izin vermemiştir. Yoksa kendileri neler başarılarmış da, insanlar çekemiyor, taş koyuyorlar ya hep. Onunda başına böyle talihsizlikler gelmiştir. Ah bir fırsat verilse her şeyi değiştirip mükemmel hale getireceklerine kuşku yoktur aslında ama olmadı, olmuyor işte, yazgısı böyleymiş, engellenmek, harcanmak.!

Bu kişiler aslında etraflarına o kadar negatif enerji yayarlar ki, sizi bir kafaya aldılar mı, verirler size de gazı, yüklendiğiniz negatif enerji ile yoğun strese girer, hayatınız altüst olur da farkına bile varmazsınız. Ne yapın edin bu her şeyden şikayet edenlerden uzak durmaya çalışın derim ben. Sizi de bir süre sonra kendilerine benzeteceklerinden de kuşkunuz olmasın, bulaşıcıdır bu hastalık çünkü. Biz psikologlar zaten deriz ya “negatif enerji veren insanlardan uzak durun” diye. İşte bu şikayetçilerdir onlar, nezaket icabı biraz dinleseniz de, aman uzatıp rutine dönüştürmeyin bu ilişkiyi, sonra paçayı kurtaramazsınız, benden söylemesi.

Kaçınılmaz olarak bu insanlara maruz kalsanız da duymamaya, dinlememeye çalışın, çok sıkıştırsanız bir bahane bulup uzaklaşın, kaçın bir süre. Hatta mümkünse dönmemeye çalışın. Ya da kavga çıkarın o kişiyle, küsün ki bi daha bulaşmasın size.!

Bir ruhsal analiz yapma amacında olmadığımı yazının başında söylemiştim. Ama yine de bir küçük analiz yaparsak, bu şikayetçi tipler kökene inildiğinde yeterince, onay, takdir ve ilgi görmemiş, özgüvenleri, özsaygıları da düşük kişilerdir yüksek olasılıkla. Benlik algıları da içten içe oldukça olumsuz olan bu kişiler, arka planda 'değersizlik' duygularıyla baş etmeye çalışmaktadırlar. Aslında her şeyden şikayet etmelerinin, bu derece memnuniyetsizliklerinin altında da bu değersizlik duyguları yatmaktadır. Böylece, yani *olur olmaz her şeyden şikayet ederek bu değersizlik duygusundan kurtulmaya çalışmaktadırlar*. Ama nafiye, bu sağlıklı bir çözüm değildir. Kendi içsel dünyasındaki bu gerçeklerle yüzleşmeden bu duygudan kurtulmaları da olanaksızdır. O zaman size bir tavsiye, yakınınızda böyle birisi varsa, aman tez yoldan bununla ilgili bir uzmanla görüşmesi gerektiğini söyleyin ona. Tabi dayak yemeyi veya psikologlardan başlayıp, sağlık sistemine dair bütün şikayetlerini beyniniz şişene kadar dinlemeyi göze alabiliyorsanız.!

Daha olumlu bakmayı, daha az şikayet etmeyi deneyin. Göreceksiniz ki şikayet edilecek şeyler gittikçe azalmaya başlayacaktır.!

## IŞIKLAR İÇİNDE UYUSUNLAR.!

Hep takıldığım ama bir türlü hakkında iki kelam etmediğim bir konu var. Kısmen içimize dönme günleri olarak da görebileceğimiz bu günleri böyle de değerlendirmeli, fırsat oldukça diye düşünüyorum. Konu şu; Hani vefat eden insanların ardından yakınlarına veya kendi aramızda da olsa söylediğimiz sözler vardır ya, "*Allah rahmet eylesin*", "*Mekanı cennet olsun*" gibi sıkça kullandığımız. Bir de bunları kullanmaktan kaçınıp farklı biçimde taziyesini ifade eden ya da temennisini dile getirenler var. Bunların içinde de benim özellikle takıldığım şu "**ışıklar içinde uyusun**" söylemi.

Bunu bir kaç arkadaşa yüz yüze sorduğumda ortak kanı şu gibi, bunu söyleyen kişilerin bir dini inancı olmaması o yüzden böyle ifade ettikleri, ya da klasik biçimde rahmet dileyenlere karşı bir sosyal karşıtlık duygusu ile alternatif bir söylem geliştirmeleri, ya da bazıları çok eskiden Türk'lerin (İslam öncesi) tapınma biçimlerinden kaynaklanan, ölenin ışığa gittiğine dair inançtan kaynaklandığı vs. vs. bir takım açıklamalar var. Ben de oluşturduğu duyguya ve düşünceye gelince; açıkcası bu taziye söylemi çok uydurma ve anlamsız, hatta kendi içinde çelişkili geliyor. Kulağımı tırmalıyor, rahatsızlık hissettiriyor. Bunu lütfen günümüzdeki siyasi veya inançların kampaşmasına dair bir çıkış olarak almayın. Sadece samimiyetle sorgulamak ve paylaşmak istiyorum.

Kendi zihnimde sorguladığımda, önce şunu görüyorum. Zaten "*Nur içinde yatsın*" diye bir taziye söylemi var, ama bunu islami bir söylem olarak gören islamcılık karşıtı veya kendini müslüman olarak tanımlayamayanların, bu söylemi "**ışıklar içinde uyusun**" biçimine dönüştürerek, aslında siyasi bir jargon oluşturmuş olmaları. Ya da bunu söylemeyi tercih edenlerin bir inançları olmadığını, ateist olduğunu varsaysak ki, bir çoğu bu nedenle böyle söylediğini savunuyor, o zaman şu çelişki göze çarpıyor. Bir tanrının varlığına, ahirete, cennete vs. inanmıyorsun dolayısıyla insanda öldükden sonra yeniden başka alemde var olacak bir ruh olduğuna da inanmıyorsun. Yani sana göre öldüğünde gömülüyor, cesedin toprakta çürüyüp tabiata karışacak ve bu bir son, yani insan olarak bir yok oluş, tabiatta başka şeylere can vercek olsan da bu dindeki ruh anlayışıyla örtüşmüyor. *Peki o zaman bu mefta hangi ışıklar içinde uyuyacak, bu ışıklar nerededir, kim yönetiyor veya ışıklar içinde olup olmayacağına kim hükmedecek.!?*

Ya da Allah'a inanıyor ama kendini tam bir müslüman gibi görmüyorsun,

sorulduğunda müslümanım diyorsun ama kararsızsın da çoğu kez ve sen de bu jargonu kullanıyorsun. Bu durumda da çok anlamlı gelmiyor bana bu. Yani inancı ne olursa olsun veya inancı olmasın topluma mal olmuş ve söyleyen için değilse de söylenen için belki bir anlamı olacak olan rahmet dileme, ölenin cennete kavuşması gibi dileklerde bulunmanın kötü bir tarafı yok bence. Bunu bir kamplaşmaya dönüştürecek biçimde insanların kendini kasmaını da gerksiz buluyorum. Ya dini olarak anlamı olacak bir söylem kullanmalı ya da hiç olmazsa kalanlara sabır, metanet ve baş sağlığı dileyerek taziye sunulabilir, kimse de sana niye rahmet dilemedin demez. Ya da bunu da yapamıyorsan, toprağa bereket olsun falan de ki, anlamsız sözler söylemekten iyidir.

Son olarak tekrar vurgulamalıyım ki, kimsenin inancı veya inançsızlığına karşı bir eleştiri değil bu, herkes istediği gibi inansın ve yaşasın, herkes birbirine saygı göstermeyi öğrenmeli. Ama "ışıklar içinde uyusun" gibi bana absürt ve anlamsız gelen taziyelere de gerek yok. Yine de bu konuda bunu anlamlı bulan ve kullanmak isteyenlerin de hakkı var istediğini söylemeye, ama beni de bu söylemle ilgili varsa bilmediğim bir tarafı aydınlatsınlar bir zahmet.!

## ORUÇ

Oruç sadece sahurdan iftara kadar aç kalmak mıdır?! Yoksa ruhunu (ve bedenini) kirlilikten arındırma için bir fırsat mı? Ya da, Nefs-i kâmile rütbesine ulaşmanın bir yolu mu? Ne dersiniz?.

Orucu, yemek veya yememek sığılığında yaşayanlara;

Manâyı bulamamışsan, yesen de olur yemesen de, orucunun kıymeti yok.. Manâyı bulabilmişsen eğer, bedenin değil, zaten ruhundur orucu tutan.. Bu orucun ödülü de önce huzurdur, vicdanının rahatlığıdır, sonra bedenin rahatlığı (iştahını dizginleyebiliyorsan) gelir..

Orucun, sağlığa şöyle faydası, böyle faydası var diye yırtınıp, bu yüzden bir hikmeti olduğunu anlatmaya çalışanlara da yazık ki, orucun asıl değerini bilemeyip, gerçek değerinin çok altında satmaya çalışan acemi pazarlamacı gibiler.. Hem öyle şatafatlı iftar sofralarıyla bırak faydayı, oruçtan zarar görmek dahi mümkünken.. Ruhunun orucunu yalnız Ramazanda değil yılın her günü tutabilene ne mutlu.. Diğerlerine de yine hoşgörülle, naçizane dostça serzenişlerimdir..



## YALAKALIK

En eski meslek deyince çoğumuzun aklına '*fahişelik*' geliyor büyük ihtimalle. Eski ama varlığını da sürdüren bir meslek. Ama çoğu toplumda, kültürde de yasal değil ve ancak illegal olarak yapılabilir. Fahişelik yapma ruhsatı yoksa hapis bile yatabiliyor bu mesleği icra edenler.!

Ben aslında en eski mesleğin fahişelikten de önce var olan '*yalakalık*' olduğunu düşünüyorum. Üstelik her devirde, her kültürde varlığını güçlü bir şekilde sürdüren, getirisi yüksek ve yasal bir engeli de olmayan *parlak bir meslek* olarak görüyorum. Fahişelik gibi bunun da diploması yok belki ama bu mesleği öğrenirsen sırtın yere gelmiyor. Hele bir de iyi bir makama mevkiye yalakalık yapıyorsan, bir elin yağda bir elin balda villalarda, yalılarda köşklere yaşar gidersin.!

Şu yalakaların sayısının da fahişe sayısından en az yüz kat fazla olduğuna da iddiaya girerim.!

*\*Not: Bedenini para karşılığı kullandıran ama kimseye zarar vermeyip, dürüstçe bu işi yapan fahişelere saygı duyarım, ama ruhunu üç kuruşa satan şu yalakalara hiç bir koşulda saygı duyamam.!*

## TERÖR

Yine herkes terörü, şiddeti lanetleyecek, daha çok evin penceresine balkonuna ay yıldızlı bayraklar asılacak.. İnsanlar terörü kınayan yürüyüşler yapacak, “*şehitler ölmez vatan bölünmez*” sloganları hep bir ağızdan yüksek perdeden söylenecek.. Sosyal medyada da kapaklar profiller kararacak.. Acı, öfke, kin nefret dolu söylemler ardı ardına paylaşılacak.. Siyasiler, milletimizin başı sağ olsun diyecek, şehitlerimize rahmet dileklerini, terörü kınama lanetleme mesajlarını kopyala yapıştır tekrarlayacaklar. Yetkili ve sorumlu makamdakiler güvenlik güçlerimizin kararlı mücadelesinin artarak süreceğini, vatanın bölünemeyeceğini, devletin bekasını en hamasi nutuklarla anlatıp, şairane söylemlerle gözyaşları akıtacaklar.. vs..vs..vs..!

Ya evladını, kardeşini, babasını, kocasını kaybedenler.. Asıl yüreği yananlar, onlar ne yapacak! Bizler birkaç gün sonra günlük yaşamın alışıldık döngüsüne kendimizi bırakırken, onlar asıl yüreği yananlar ömür boyu yanmaya devam edecekler.. Bizim için belki bu acı geçecek ama onlarınki hiç geçmeyecek, belki azalacak hayat devam ediyor diyecekler ama o acıyı her gün her gece taşımaya devam edecekler..

Her doğum gününde her bayramda her şeyde canlarını özlemeye devam edecekler. Sorduklarında vatan sağ olsun diyecekler.. Kalpten de olsa bu söylem, onsuz gecelerde onları teselli etmeye yetmeyecek.. Acı ama asıl gerçek bu..

Bu şiddeti yapan, destekleyen, provake eden, kullanan, arkasına saklanan, yararlanan, gücü olduğu halde engel olmayan, karşısında gibi durup ellerini ovuşturan ve sayamadığım her ne sebeple terörün bitmesini istemeyen varsa hepinize lanet olsun insan müsveddeleri.!

## TÜRK TÖRESİ

İslam öncesi dönemde Türklerin inanışları ile ilgili, kimileri tarafından bir çok safsata öne sürülmüş, sanki inanç ve törelerinde ilkel inanış ve cehaletin hakim olduğu gibi bir toplum algısı, Osmanlı'dan bu yana özellikle de Arap propagandistler tarafından çokça dile getirilmiştir. Ulusumuzun içinde bu safsataları gerçek sanan önemli bir kesim de mevcuttur ne yazık ki.. Sanki Türklere Tanrı inancı (veya Tek Tanrı inancı) ve medeniyet İslam ile gelmiş gibi algı külliyen yanlıştır.

Burada Türklerin İslamiyeti seçmelerini eleştirmiyorum tabi, bir müslüman olarak da bilakis doğru olduğunu düşünüyorum. Ama sorun islamiyetle beraber Arap kültürünün de topluma empoze edilip, Türk kimliğinin asimilasyonu çabasıdır. Türk toplumu kendi öz kimliğiyle İslamiyeti de bağdaştıracak, kendi kültürünü kaybetmeden, kimsenin taklitçisi olmadan da inancını koruyabilecek kabiliyete sahiptir. Yozlaşmış kültürlerin rehberliğine ihtiyacı da yoktur.!

\*Altta paylaştığım, Moğolistan'da (Orhun Irmağı) bulunan Bilge Kağan Yazıtı yukarıda söylediklerimi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır umarım.!

### İslam Öncesi Türk Töresi

- 1. Tengri (yaratana) tektir.*
- 2. Her kim ki Tengri'den kut almak dilerse, başkasına yakarmasın.*
- 3. Bir İl, bir Kağan, bir Tengri.*
- 4. Bir kına iki kılıç girmez. Bir hatun iki er alamaz ve bir budunda iki töre olmaz. Töre tektir. Töre kesin ve keskindir. Kim ki töreye uya kutlanır. Kim ki töreye kıya katlanır.*
- 5. Kimse töreden üstün değildir. Dirlik ve birlik için töre budur.*
- 6. Bir çoban sürüsünden, bir er ailesinden, bir Kağan budunundan sorulur.*
- 7. Her er eşine, atına, pusatına sahip çıkacak.*
- 8. Ana babaya ve ataya tazim durulacak.*
- 9. Hısmına sarılacak, komşusunu gözetecek.*
- 10. Er kişi yalan söylemeyecek.*
- 11. Mal çalan, mülk çalan misliyle ödeyecek. Hesabı ya maliyla ya canıyla sorulacak.*
- 12. Kim ki bir ırza musallat olursa, canından olacak.*
- 13. Her kim olursa olsun haksız, aldaticı iş tutarsa hesabı hemen sorulacak.*

14. *Cenkten beri duran ya da kaçan tamuya (cehennem) uçacak.*
15. *Aman dileyene kılıç üşürülmeyecek, sığınana arka dönülmeyecek.*
16. *Baş kaldıranın başı alınacak, hak isteyen hakki verilecek.*
17. *Kimse kimseye üstünlük taslamayacak. Ne ak etin karadan, ne karanın kızıldan, ne kızılın sarıdan farkı olmayacak.*
18. *Kin ve gururdan uzak olunacak.*
19. *Mazluma merhamet, zalime azap duyulacak.*
20. *Zayıfa, yaralıya, çocuğa ve kadına el kaldırılmayacak.*
21. *Kızı isteyen kağan da olsa, bey de olsa kız istediğine verilecek.*
22. *Gereksiz yere ağaç kesmeyeceksin, suyu kirletmeyeceksin.*
23. *Bilmeyip de bildim demeyeceksin, bilene danışacaksın.*
24. *Bugünün işini yarına bırakmayacaksın.*
25. *Kusur görmeyecek, kusur aramayacaksın.*
26. *Güçlüyken affet, zayıfken sabret.*
27. *Yazgına asi olma.*
28. *Yaptığın iyiliği unut, yapılan iyiliği unutma.*
29. *Herkes adaletle iş görecektir.*
30. *Her ne edersen et, yargılanacağını her daim akılda tut.*
31. *Milletine yaban kalma. İpeğin iyisine, sözün güzeline kanma, onlara boyanma.*
32. *Kağan odur ki adaleti üstün tutsun, töreyi yaşatsın. Töre yok olursa İl yok olur. İl olmazsa budun kul olur.*
33. *Ey Türk Oğuz beyleri, ey milletim işitin. “Üstte mavi gök çökmedikçe, altta yağız yer delinmedikçe senin ilini ve töreni kim bozabilir.”*

## PSİKOLOJİMİZ VE ZAMAN

Healty Psychology dergisinde yayınlanan Eylül 2008 tarihli sayıdaki bir araştırmanın sonuçlarına göre; Yüksek düzeyde bir farkındalığa sahip olanların daha uzun yaşadıkları bildirilmektedir. Yani yaşları ne olursa olsun “bilinçli” insanlar için ölüm olasılığı ya da erken ölüm olasılığı daha düşük görünmektedir. Farkındalık; sorumluluk, irade, başarı ve düzenin bir karışımı olarak ifade edilmektedir. Olumlu sağlık eylemleri ve tutumları nedeniyle farkındalık düzeyi yüksek olan ve gelecek odaklı insanlar daha uzun yaşamaktadırlar.

Zaman, sahip olduğumuz en değerli varlıktır. Klasik ekonomide, kaynak ne kadar kıt ise ve bu kaynağın kullanım alanı ne kadar geniş ise, o kaynağın değeri o derece büyüktür. Tüm diğer maddi değer taşıyan şeylerin (para, değerli maden ve tüm mal varlıkları vs.) yeri bir şekilde doldurulabilir veya kaybedildiğinde yerine yenisi konabilir, ancak zaman geri alınamayacak, telafisi mümkün olmayan bir değerdir. Bu bağlamda tüm sahip olduklarımız içinde tartışmasız en değerli olanıdır zaman.

Zaman, değerli olmakla birlikte, aynı zamanda görecelidir. Bu sadece fizik kanunları anlamında bir görelilik değil, psikolojik süreçler açısından da var olan bir görelilik durumudur. Zaman algımız, yaşama hızımız zaman deneyimimizi diğerlerinden farklı kılar. Fizik kanunları üzerinde bir kontrolümüz söz konusu değildir, ama kişisel zaman perspektifimiz ve zamanı kullanma biçimimiz bakımından bir kontrolümüz olabilmektedir.

İnsanlar zaman odağı bakımından; geçmiş zamana, şimdiki zamana veya geleceğe odaklı olabilirler. Gelecek odaklı insanlar mesleki ve eğitim yaşamı bakımından daha başarılı olmaya, daha kaliteli beslenmeye, düzenli egzersiz yapmaya, sağlıklı yaşamaya ve sağlık kontrollerine özen göstermeye, olası yaşamsal riskler bakımından öngörülü ve tedbirli olmaya eğilimli insanlardır. Bu da onları daha uzun ve kaliteli yaşamaya yakın tutar.

Zamana ilişkin bireysel tutumlarımız önemli ölçüde sonradan öğrenilmiş olan tutumlardır ve genellikle bilinçsizce ve özneldirler. Zamana ilişkin bu tutumlarımızı daha bilinçli bir hale getirdikçe bakış açımızı da daha iyi hale getirebiliriz. Çünkü zaman perspektifi belirtmiş olduğumuz gibi yaşamımızda önemli bir rol oynamaktadır.

Zaman perspektifi bakımından hiç kimse gelecek odaklı olarak dünyaya gelmez. Genlerimiz böyle bir itki yaratmaz. Çevresel koşullar ve oluşan deneyim arşivimiz, bizi, küçük bir bebekken şimdiki zaman odaklı biri olmaktan yavaş yavaş gelecek odaklı olmaya doğru yöneltir. Ama gelecek odaklı olunması için bazı koşullara gereksinim vardır. Bu koşullar şunlardır:

- *Ilımlı iklime sahip bir bölgede yaşıyor olmak. Yani çok büyük ölçüde mevsimsel değişikliklerin olmadığı bölgede yaşamak*
- *İstikrarlı bir aile, toplum ve ülkede yaşıyor olmak*
- *Eğitilmiş biri olmak*
- *Genç ya da orta yaş grubunda olmak*
- *Düzenli gelir elde edebildiği ve sosyal statü kazandığı bir işe sahip olmak*
- *Teknolojiyi düzenli olarak kullanıyor olmak*
- *Başarı elde edebilmek*
- *Gelecek odaklı rol modellere sahip olmak*

*Yukarıda sayılan bu koşullar bireyin daha kolay ve fazla bir biçimde geleceğe odaklı olabilmesine olanak sağlayabilecek koşullardır.*

Gelecek zaman perspektifine sahip ve bu yönde tutumlar gösteren bireyler bazı konularda daha avantajlı olmaktadır. Bu avantajların önemli bazıları şunlardır:

- *Sağlık ve refah konusunda daha iyi durumdadırlar.*
- *Yaşlılık, ölüm gibi geleceğin gerçeklerini dikkate aldıkları için yaşam kaliteleri yüksektir.*
- *Gelecek odaklı olabilenler daha iyi problem çözücüdürler.*
- *Daha iyi para kazanma olanaklarına sahip olurlar.*
- *Daha azimlidirler ve başarısızlıklarını iyi analiz edip yararlı dersler çıkartarak olumlu yönde değerlendirilebilirler.*
- *Daha gerçekçi umutlar taşırlar ve daha az hayal kırıklıkları yaşarlar.*
- *Kolay kolay sosyal tuzaklara düşmez, kısa vadeli kazanımlardan çok uzun vadeli kazanımların daha yararlı olduğunu farkındadırlar.*

Böylelikle zaman perspektifi gelecek odaklı olan kişiler, daha uzun, daha kaliteli, daha sağlıklı, daha refah içinde ve dolayısıyla daha mutlu bir yaşam fırsatına sahip olurlar.

## EVLİLİK İPUÇLARI

Evlilik iki farklı cinsten ve yetiştirilme ortamından (aile, çevre, kültür) gelen iki insanın birlikte bir yaşam kurmaya çalıştığı bir kurumdur. Bu nedenle mutlaka algıları, düşünceleri, davranışları, alışkanlıkları farklılık gösterebilecektir. Aynı olmaya çalışmak yerine birbirlerinin farklılıklarına saygı göstermeye ve hoşgörülü olmaya çalışmaları evliliği daha mutlu olunan bir birlikteliğe dönüştürebilir.

Evlilik öncesinde çiftlerin birliktelikleri bir '*maskeli balo*' gibidir. Birbirlerine karşı, nazik, anlayışlı, hoşgörülü ve sevecen yaklaşırlar. Duyarlı ve incedirler. Ama evlilikle birlikte bu maskeli balo sona erer ve çiftin her biri kendi gerçek özelliklerini ortaya koymaya başlarlar. Böylece birbirlerine bazen kaba davranabilen, hoşgörüsüz olabilen, ilgisiz davranabilen ve hatta agresif tutumlar gösteren birileri olmaya başlarlar. Bu olumsuzluklar eşlerin bu durumu diğerinin evlilikten sonra değiştiği yönünde algılamalarına neden olabilir. Aslında değişen kişiler değil, koşullardır. Evliliğin getirdiği birlikte yaşam koşulları doğal olarak bazı fark edilmemiş veya önemsenmemiş özelliklerin ortaya çıkmasına, sergilenmesine uygun zemin oluşturmaktadır.

Evliliğin mutlu bir birlikteliğe dönüşmesi için eşlerin birlikte çaba göstermeleri gerekir. Aralarında çıkan sorunlarda haklı çıkmayı amaçlamaktan çok mutlu olmayı amaçlamaları önemlidir. Tartıştıkları problemlerini aralarına alıp birbirlerine karşı mücadele etmek, bunu bir güç savaşına dönüştürmek yerine, problemi karşılıklarına alıp eşler aynı tarafta yer alarak birlikte çözüm üretmeyi hedeflemelidirler.

Birbirlerine karşı sevgi ve saygı ölçütleri içinde olmaya azami özen göstermelidirler. Yoksa evlilikleri sürekli bir çatışma ortamına dönerek, huzursuzluğun, mutsuzluğun kaynağı olacaktır. Tartışmalarında bu nedenle yıkıcı olmak yerine yapıcı olmak yönünde tavır ve söylemler olmalıdır. Bu bağlamda beden dili de önemli bir faktördür. Unutmamalıyız ki karşımızdakine mesajlarımız sözlerden çok beden dili ile ulaşmaktadır. Ayrıca olumsuz duygularını olabildiğince '*ben*' diliyle ifade etmeye suçlayıcı, yargılayıcı bir dil kullanmamaya özen gösterilmelidir.

Evlilikte çatışmaları azaltmanın, daha huzurlu ve mutlu olabilmenin yollarından biri de '*üç maymun tekniğini*' kullanmaktır. Çoğumuzun '*görmedim-duymadım-bilmiyorum*'

anlamıyla bildiğimiz üç maymun tekniği, aslında sekizinci yüzyıl Hindistan'ında ortaya çıkan ve 'kötüyü görme', 'kötüyü duyma', 'kötü söz söyleme' öngörüsüyle var olan bir öğretilir. Eşler de bu tekniği kullanmaya çalışarak birbirlerinin kötü yanlarını, kusurlarını görmemeye, kötü sözlerini duymamaya ve kötü söz söylememeye çalışırlarsa daha huzurlu ve mutlu bir evliliğin de olmasını sağlayabileceklerdir.

Diğer bir yöntem de, tartışma sırasında öfke gibi bir duygunun yoğun olarak yaşanması ve eşlerden birinin saldırgan söylem ve tavırlar göstermeğe başladığı anlarda, tartışmaya ara vermeyi öngören 'mola yöntemi'dir. Eşler veya eşlerden biri bu durumlarda tartışmaya ara vermeli, ortamdaki bir süreliğine uzaklaşmalı, daha sakin ve ılımlı bir konuşma ortamı sağlandığında konuyu tekrar konuşmaya başlamak olmalıdır. Bir diğer ipucu da şu olabilir; bazen konunun veya tartışmanın hemen bir sonuca varmasını istemek yerine "zamana bırakma" yolu ile daha sonraya ertelenebilmeli, aradan geçen sürede eşlerin konu hakkında daha sakin ve etraflıca düşünebilmelerine, karşı tarafın fikrini de anlayabilmesine, konuyu daha doğru analiz edebilmesine de olanak tanınmalıdır.

Sorunlarını bir çok yöntemi kullanmalarına rağmen çözemeyen, ya da iletişim açısından birbirlerinden çok uzaklaştıkları bir noktaya gelen çiftler mutlaka uzman kişilerden evlilik terapisi almalıdırlar.

Evlilik terapileri; Bireysel Terapi, Bireysel Evlilik Terapisi, Birleşik Terapi, Dört Yollu terapi veya Evlilik Grup Terapileri ve Kombine Terapi denen tüm bu tekniklerin ardışık veya bazılarının birlikte kullanıldığı Terapi teknikleri ile gerçekleştirilebilmektedir. Bunlardan Birleşik / Birleşmiş (conjoint) Evlilik Terapisi evlilik terapilerinde en sık ve yaygın kullanılan bir yöntemdir. Bu terapi yönteminde evli çift bir veya farklı cinsten iki terapistle, bir arada tedaviye alınarak, evlilikle ilgili sorunlarının çözümüne yönelik olarak çalışılır. Bu yöntemle birlikte gerek duyulduğunda eşler bireysel olarak da kendilerini anlamaları ve evlilikte sorunlara yol açan kendileri ile ilgili bazı noktaları fark etmek ve çözebilmek üzere de aynı terapist veya farklı bir terapistten terapi görebilir.

Evlilik terapisi daha huzurlu, mutlu ve verimli bir evlilik için alınması gereken bir hizmet türü olmakla birlikte, bazen sorunların boyutu, özellikleri, eşlerin çok temel bazı farklılıkları vb. durumlar söz konusu olduğunda daha sağlıklı bir ayrılık / boşanma sürecini yönetmek üzere de yararlı işlevi olan bir terapi yoludur. Terapide öncelikli amaç bireylerin



olabiliyorlarsa bir arada mutlu olmalarına destek olmaktır, ama bu olamıyorsa bu terapi süreci gerektiğinde ayrılığın da bir çözüm olabildiğini, bunun da daha doğru biçimde yapılabileceğini bize gösterebilecektir.

## DÜŞÜNMEK

Düşünmek, zor zanaat.!

Çoğumuz düşündüğümüzü sanırken, aslında ya alışkanlık haline gelmiş tutumlarımızı ya da ezberlemiş olduklarımızı veya kalıplaşmış düşüncelerimizi ortaya koyuyoruz.!

Gerçekte düşünmek bilinçli bir eylem olmalıdır. Daha önce zihinsel alt yapımızda oluşmuş kalıplardan ve alışkanlıklardan bağımsız; yeniden sorgulamak, yeniden farklı açılardan görmeye çalışmak, yeniden yorumlayabilmektir olan biteni.. Ancak o zaman özgür düşünceler üretebiliriz.

\*\*\*SON\*\*\*