

## BİRLİKTE YAŞAMAMIZI ETKİLEYEN ÖN YARGILAR, DUYGULAR, ALİŞKANLIK VE BAĞIMLILIKLAR

*Geçmiş yıllarda almış olduğumuz bilgiler ve işlediğimiz fiiller bugünkü aktivite, duygu ve düşünce yapımızı etkiler, tetikler ve harekete geçirir.*

### KİŞİLK BİLİNCİNİN OLUŞU

Anne karnında fiziki şeklini alıp doğumla dünyaya gelen çocuk, yolkuluk halindedir. Hiçbir şeyin farkında değildir. Hiçbir düşüncesi ve fikri yoktur. Bu hali, tahmini 40 günlük olana kadar devam eder. Zaman içerisinde hareketleri ve sesleri algılamaya başlar. Gözünün önünden bir şeylerin geçtiğini fark eder, "Aaa bir kolum var," diye düşünür. Sonra elini, ayağını, bedenini fark eder. Karnının acıktığını hisseder, annesinin sesini duymaya başlar, annesinin ona mama verdiğini anlar, "Aaa annem, babam, kardeşlerim var," diye düşünür. Etrafının farkına varır.



Beynin dış yüzeyindeki çok kıvrımlı olan korteks tabakalarına, duyulan ve tanınan hisler, duygular, bilgiler yüklenir ve stok bilgi olarak saklanır. Bu kıvrımlı bölgeler, depo görevi yaparlar.

3 yaşına kadar bu deponun aşağı yukarı %80'i dolar. Geri kalan %20'lik kısmın büyük bölü-

mü 6 yaşına kadar, geri kalanı da 18 yaşına kadar tamamlanır. Böylece, insanın görüş ve düşünceleri büyük ölçüde tamamlanmış olur.

Ayrıca beynimizin ense kısmında, retiküler adlı bir kapı sistemi vardır. Duyduğumuz ve gördüğümüz şeyler, önce bu kapı sistemine gelir. Saniye'nin binde biri zamanda, kapı (retiküler) sistemi içerideki eski bilgileri tarar ve yeni gelen bilgiyi, eski bilgilerle karşılaştırır,

uymuyorsa reddeder. Beynin alt kısmında bulunan kızma/reddetme bölgesini uyarır. Kızgınlık ve tepki hormonları salgılanır. İnsan sinirlenir, karşı çıkar ve yeni gelen fikri reddeder.

Eğer yeni bilgi, eski stok bilgilere uygunluk sağlıyorsa, beynin kabullenme bölgesi uyarılır. Vücuda mutluluk hormonları salgılanır, fikri kabul eder ve hoş karşılar.

***Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,  
Kınama ve ayıplamayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,  
Kavga etmeyi öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,  
Sıkılıp utanmayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse,  
Kendini suçlamayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk hoşgörü ile yetişmişse,  
Sabırlı olmayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse,  
Kendine güven duymayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,  
Takdir etmeyi öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk saygı gösterilerek büyütülmüşse,  
Adil olmayı öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,  
İnanmayı ve güvenmeyi öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,  
Kendini sevmeyi öğrenir.***  
***Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,  
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir. (Nolte)***

Küçük yaşta aldığımız bilgiler, görüşlerimizin temelini oluşturur. Bu bilgilerin ortalaması, fikirlerimizin temelidir. Fikir ve düşüncelerimizin haklılığını bu doğrultuda savunuruz ve iddia ederiz. Ancak insan, eski stok bilgilerin yanlış olduğunu idrak eder; bunun yerine

yeni bir düşünce yapısı bulabilirse, fikir ve iddiaları zamanla değiştirebilir.

Kişilik özelliklerimiz, düşünceler ve davranışlarımız, hislerimiz ister istemez geçmişe bağlıdır. Kişiliğimizi yenilemek için geçmişin negatif bağlarından kurtulmalıyız. Geçmişin negatif duygularına dayanarak gelecek kurmaya çalışırsak, geçmişini tekrar yaşarız. Düşüncelerimizin %90 nı bir önceki günün düşünceleri ile aynıdır, tekrarıdır. Yarında aynı düşünce ve duyguları tekrar edeceğiz. Bilinçsizce programlıyoruz.

Düşünme ve hissetme durumumuz bir eylem durumu yaratır. Vücudumuzun etrafına elektro manyetik bir alan oluşur. Takdir edilmeyorum, aşırı çalışıyorum Düşük ücret alıyorum. Düşünceleri beyin içindeki nöron ağlarını çalıştırır. Bunlar kafamızın içindeki seslerdir. Peş peşe nöronlar, düşüncelerle ateşlenir. Zihin seviyesi oluşur. Zihin hareket halindeki beyindir. Nöronlar bir sunum yapar ve dikkatimizi bu noktaya çeker, bizde zihnimize canlanan bu görüntüye inanırız. Düşüncenin hayale dönüştüğü an, Amigdala sinyali alır, onu hipotalamusa gönderir. Oda hipofiz bezine, oda bedenimize nöro kimyasal sinyaller gönderir. Sinyal böbrek üstü bezlere ulaşır. Böbrek üstü bezlerinin düğmesine basılınca da öfkeyle uyumlu hormonlar üretmeye başlarız. Sinirlendiğimizi hissederiz. Buda daha sinirlenmemizi tetikler, sinirimizle örtüşen düşünceleri kabul ederiz.

## **BAĞIMLILIK, ALIŞKANLIK, ÖN YARGI, DUYGULAR VE BİLİNÇALTININ OLUŞUMU**

O zaman düşünme ve hissetmeniz bir varoluş hali yaratıyor Düşünme ve hissetmelerimiz veya hissedip düşünmelerimiz bizde bir mantık yapısı oluşturuyor. Sürekli aynı şeyi yaparak beynimiz aynı kimyasalları salgılayıp, aynı nöron yolları ve aynı genleri uyararak süreç içinde beden ve zihin yapımızda alışkanlık ve bağımlılık oluşuyor. Düşünce ve beden istekleri bilinç altına yerleşiyor. Farkında olmadan geçmişte yaşıyoruz. Gelecekle ilgili potansiyel yaratamıyoruz.

İnsanlar bunu yılarca yapıyorlar. Duygulandığımız bir olayı düşünmeye başlarız. Süreçte bu bir anı olur. Anıyı tekrar canlandırır

hakkında duygulanırız. Tekrar düşünce üretiriz. Var Oluşu farkında olmadan etkileriz. Düşünce ve hislerimizi kaderimiz olarak yaşarız.

Beden aynı şeyleri yaşamaya alışır. Beyinden talepte bulunur. Bağımlı olduğum alışkanlığı yaşamak istiyorum. Der. Ters besleme yaparak kendisine uygun düşünce ve duyguların oluşmasını beyinden ister. Tekrar aynı düşünce ve duygularla, aynı davranışları yaratarak döngü devam eder. Biyolojimiz, sinir sistemimiz, vücut kimyamız, hormonlarımız, psikolojimiz, genetik ifademiz düşüncelerimiz ve hislerimiz birbiri ile bağlantılıdır. Beden istekleri, düşünme ve duygu sistemlerimiz kişiliğimizi yaratır.

Gelecek yeni bilgilerimizin bir ürünüdür. Aynı döngüde geçmişte düşünüp hissediyorsak, bu şu demektir, gelişmelerden hiçbir habirimiz yoktur. Her şey aynı kalıyor. Geçmişten gelen duygu ve düşüncelerimizin bedenimizde oluşturduğu etkilerden kurtulmak için gelecekle ilgili ulvi amaçlar olmalı ve bu amaç yüksek duygularla beslenmelidir. Olumlu olumsuz bütün duygu ve düşünceler geleceğe atılan tohumdur.

Düşünce ve duygularımızı durdurmak mümkün değildir. Onları kontrol altına almakta çok zordur. Bir kolay yol var eğer yapabilirseniz rahat edersiniz.

Bir apartmanın birinci katından yoldan geçen, trafikte akan arabalara bakıyorsunuz. Hiç bir müdahalede bulunmazsınız. Trafik kendi halinde akar gider. Eğer düşünce ve duygularınızı trafiye seyredip gibi seyredip onlara müdahale etmeden nefesinizin farkında olarak, geçmelerine müsaade ederseniz kısa, zamanda kaybolurlar.

### ***Ön yargı, gözümüze taktığımız gözlüktür.***

Bir su bardağının yarısını su ile dolduralım. Tüm aile bireylerine, bu bardakta ne gördüklerini soralım. Herkes farklı cevaplar verecektir. Kimi bireyler, “bardağın yarısı su ile dolu” diyecektir. Kimileri de, bardağın yarısının boş olduğunu söyleyecektir. Bu olay bizlere, bardağın dolu ya da boş olmasının ispatını değil, insanların bir olay karşısında bakış açılarını (paradigmalarını) gösterir.



Gözlüğümüzün rengi ne ise dünyayı o renkte görürüz. Gözlük kirliyse, camlarının numaraları değişmişse ve etrafı doğru görmemizi engelliyorsa, camlarda çizikler varsa ve görüntüyü değiştiriyorsa biz de dünyayı öyle algılarız. Ay'ı düşününüz; Ay her zaman aynı şekildedir ama biz belli zamanlarda Ay'ı değişik şekilleriyle görürüz; kimi zaman hilâldir, kimi zaman yarım aydır, ayın on dördünde de dolunaydır. Ay hep aynı Ay'dır ama bizim Ay'a ne zaman ve hangi konumda baktığımızla ilgili olarak görüntüsü de farklılaşır.

Bakış açıları (paradigma), kalıtım yoluyla bize geçen, ilave olarak çevreden alınan duygu ve düşünceler ışığında, doğru ve yanlış yargılaması yapılmadan, karşılaştığımız olayların otomatik olarak yorumlanması, hüküm verilmesidir.

**Herkes mutlu olmak ister. Neden bazılarımız bunu başarırken, bazılarımız başaramaz?**

Fark şuradadır; mutlu olmayı başaranlar hayatta yaşadıkları şeylere farklı bir pencereden bakmaktadırlar; bu pencere olumluluk penceresidir...

Mutlu olmayı isteyip de bunu beceremeyenler ise yaşadıkları şeylere daha farklı bir pencereden bakarlar: olumsuzluk penceresinden...

Ön yargı, bağımlılık ve alışkanlıklar, insanı belirli yönde hareket etmeye, belirli şekilde düşünmeye, dünyayı belirli bir şekilde gör-

meye, yorumlamaya, algılamaya yönelten duygusal sistemlerdir. Dünya görüşümüzü, hayat felsefemizi oluşturan, şekillendiren yapılarıdır.

Sigara içmek gibi, bireylere, fikirlere, düşüncelere bağımlı olabiliriz.

Kendimize hangi bakış açısını seçmişsek, benimsemişsek, hayatımızda olup biten her şeyi, o paradigmaya göre açıklamaya çalışırız.

Bizler dünyayı olduğu gibi değil, daha önce edindiğimiz alışkanlık, ön yargı ve farkında olmadan edindiğimiz bağımlılıkların etkisi ile görürüz ve hareket ederiz. Çünkü öyle koşullandırılmışızdır. Bu bakış açılarına paradigmalarda denir. Paradigmalarımızın farkında olmaya çalışmalıyız ve onları tanımalıyız.

***Bir insanı ahlaken eğitmeden, sadece zihnen eğitmek, topluma bir bela kazandırmak demektir.***  
**THEODORE ROOSEVELT**

Çoğu insanın benliğinde, içinde olan, günlük yaşantılarımızı yönlendiren temel paradigmlar ya da merkezler vardır.<sup>1</sup> Covey temel paradigmları aşağıdaki başlıklarla vermiştir.

## DUYGU DÜŞÜNCELERİMİZ ÜZERİNDE ETKİLİ OLAN BAKIŞ AÇILARI

**Eş Merkezlilik:** Eşe duygusal bağımlılık.

**Aile Merkezlilik:** Aile geleneği, aile kültürü ve ailenin itibarından oluşur.

**Para Merkezlilik:** Yaşamın odak noktasında para vardır.

**İş Merkezlilik:** Temel kimlikleri iş yerine bağlıdır. 'Ben bir doktorum, ben bir polisim, ben bir emekli subayım' gibi...

**Mülkiyet Merkezlilik:** Bu tür kişiler sahip olduklarının güdümündedir. Bunlar maddî ve manevî şeyler olabilir.

**Zevk Merkezlilik:** Yaşamlarının odak noktasında sadece zevk ve eğlence vardır. Bu kişiler için anlık hazlar söz konusudur.

1 S. R. COVEY, 'Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı', Varlık Yayınları, 1996, İstanbul.

**Dost/Düşman Merkezlilik:** Bu tür insanlar yaşamlarının odak noktasına, başkalarının değişken ruh hallerini, duygularını, tutumlarını ve davranışlarını koyar ve onlara bağımlı olurlar.

**Ben Merkezlilik:** Bu kişilerin bencillikleri, değerlerinden önce gelir. Yaşamlarının odak noktasında sadece egoları vardır.

**İlke Merkezlilik:** Yaşamlarının odak noktasında ilkelerin (sevgi, güven, adalet, anlayış, bilimsellik, demokratlık, saygı, hoşgörü, vb.) olduğu bireyleri kapsar



*Dervişin biri Allah'ı çok sever. Sevgisi o kadar çok, o kadar yoğundur ki, yüreğine bu sevgi sığmaz. Dağlara çıkıp, oralarda bu sevgiyi avazı çıktığı kadar haykırarak dile getirmek ister.*

*Derviş dağlara çıkar, bin bir çeşit çiçek ve ağaç görür, kuş seslerini işitir. Gördükleriyle Allah'a olan sevgisi ve hayranlığı bir kat daha artar. Oturur, bir ağaca sırtını dayar ve Allah sevgisinin sarhoşluğu içinde ovaları seyre dalar. Yaklaşık iki yüz metre ileride bir hareketlilik dikkatini çeker. Bakar ki bir aslan ağzında ceylanla çalılıklara doğru ilerliyor ve çalılıkların altında, ceylanı yer;*

*karnını doyurduktan sonra, ceylanın diğer kısımlarını bırakıp, kuyruğunu sallayarak gider. Az sonra çalının arkasından, ayağı kırık bir tilkinin çıkar kalan artıklarla karnını doyurur. Bu görüntü karşısında dervişin Allah'a olan hayreti ve sevgisi bir kat daha artar. "Ya Rabbi, sen ne büyüksün, rızkı veren sensin, ayağı kırık tilkinin rızkını sen ayağına getirdin. İnanıyorum ki sadakat ile, hiç niyetimi bozmadan, Sana sığınıp yalvardığım takdirde benim rızkımı da ayağıma getirirsin," der. Evine gelir, odasına kapanır, büyük bir aşkla ibadet etmeye ve beklemeye başlar. Asla kalbini bozmadı, şevkle ve sevgiyle devam eder. Üç gün sonra artık halsizleşir ve bayılır. Bu sırada Hz. Pir kendisine görünür ve sert bir ifadeyle: "Bre tembel adam, dağlara gittin, ayağı kırık tilkiyi gördün ve ona heveslendin. Çabuk dışarı çık ve aslanı kendine örnek al, aslan gibi ol, sen de ava çık, uğraş bir şeyler yakala, meydana getir. Tilki gibi zavallı, yoksul olanlar da senden yararlansın," der.*

*Adam kendine geldiğinde tüm gücünü toplayarak evinin eşinden dışarı zor kolunu atar, gücü tamamen bitmiştir, kapı eşğinde bayılıverir, komşular baygın adamı görüp, su verip kendine getirirler. Adamcağızın kendine geldiğinde ilk sözü: "Ya Rabbi beni affet," olur. Hemen kendine bir iş bulur ve beşeri âlem mücadelesine hiç yorulmadan devam eder.*

## BAĞIMLILIK, ALIŞKANLIK, ÖN YARGI VE DUYGULARIMIZ ÜZERİNDE ETKİLİ OLABİLMEK

***Her insanda iyi ve kötü huylar mevcuttur. İnsan olmaktan amaç; aldığımız eğitimin ışığında, iyi ve kötü huyları birbirinden ayırmak ve iyiyi uygulamak, kötü huyları faaliyetten sakınmaktır.***

Bağımlılık, alışkanlık, ön yargı ve duyguların değişimine bir örnek de ulu önder Mustafa Kemal'den vermek istiyoruz. Yunus Nadi, hatıralarında Bursa'nın işgalden kurtuluşu sırasındaki bir olayı şöyle anlatıyor:



*Meclis, Yunanlılar'ın Bursa'dan bir an önce atılmalarını bir onur meselesi yapmıştı ve bütün kuvvetlerin toplanarak Yunanlılar'ın Bursa'dan çıkarılmasını istiyordu. Bu fikri, yalnız Gazi Paşa'nın pek uygun bulmadığını o sırada özel bir konuşmasından öğrenmiştim. Paşa, Bursa'nın geri alınmasını olanak dışı görmüyor, fakat bu geri almanın askerî sonucunu kuşkulu görüyordu. Özet olarak demişti ki:*

*Ciddi bir askerî harekât yapabilmek için her taraftaki durumun açıklığa kavuşturulması gerekir. Bugün İzmir'de düşman var, denizler düşman elindedir. Baskın biçimindeki bir hareketin Bursa'yı bir süre için bize kazandıracağı kabul olursa bile; yarın oradaki durumumuza karşıt bir düşman harekâtının, bize Bursa'yı savaşız terk ettirebileceği unutulmamalıdır. Hele bakalım durum iyice açıklığa kavuşsun.*

*Durumun açıklığa kavuşmasından sonra askerî harekâtların hemen başlayacağını tahmin buyurur musunuz?*

*Sorunları olaylara göre değil, gerçek yönleriyle mütalâa etmek lâzımdır. Bize lâzım olan Bursa değildir, vatandır ve bütün vatandan düşmanın defolup gitmesidir. Bu, gün geldiğinde böyle olacaktır. Ancak koşulların gelişmesi ve tamamlanması lâzımdır. Bu nedenle, bizim heyecan ve acele ile değil; ilerisini görerek, sağduyu ile hareket etmemizde, yararımız ve hatta zorunluluğumuz vardır. Unutulmamalıdır ki; en kuvvetli düşmanlarla çevriliyiz ve karşımızda modern silahlarla donatılmış düzenli, kuvvetli bir ordu vardır. Amacımıza erişmek için işte bütün bu örgütü yenmek durumundayız. Bu ise Bursa'nın geri alınması ile temin edilmiş olmaz.<sup>2</sup>*

Atatürk burada onur meselesi duygularına kapılarak, kendisini riske atmamıştır.

Olumlu düşünen, sağlıklı insanlar, kendi özlerini bulan, kendi kararlarını verebilen, yaşamlarını kurabilen, bağımsız ve özgür insan olmanın kendilerini daha mutlu yapacağını bilincinde olan insanlardır.

2 Adnan Nur Baykal, Mustafa Kemal Atatürk'ün Liderlik Sırları, Sistem Yayınları, 2000, İstanbul.

Örf ve adetlere göre, genç evliler, anne ve babalarının yanında çocuklarını sevmez, adı ile çağırılmazlar. Böyle bir ortamda yetişen evli çiftlerin çocukları da aynı şekilde davranarak geleneği sürdürürler. Gelinler, saygısızlık olur diye kayınbabalarının yanında konuşmazlar. Belli bir süreye kadar gelinlik yaparlar. Anne babalar çocuklarını büyüklerinin yanında sevmezler

Bugün çeşitli nedenlerle köy ve kasabasını terk ederek büyük kentlere göç eden ailelerde birtakım değişimler gözlenmiştir. Bu ailelerin çocuklarına ve torunlarına bakış açılarında ve davranış tarzlarında değişimler tespit edilmiştir. Bu aileler, örflerin ve adetlerin baskısından kurtulup rahatça iletişim kurabilmişler, sevgilerini çocuklarına ve etrafına göstermeyi başarmışlardır. Kendilerine: “Çocuklarını sevememenin hüznünü hissediyor musun?” diye sorulduğunda alınan cevap: “Hem de nasıl!” olmuştur. Görüldüğü gibi çevre ve örflerimiz de bizim bakış açımızı, paradigmamızı etkilemektedir. Aşağıda anlatacağımız hikâye paradigmalarımızın bizi nasıl etkilendiğine dair bir ışık tutacaktır.

*Fadime (Fadik) köyde yaşayan kırk beş-elli yaşlarında bir kadındır. O güne kadar şehir görmemiştir. Devamlı olarak, “Ah, bir şehre gidebilsem!” diye söylenip durur. Bir gün önüne bir imkân çıkar, şehre gidecektir. Fadik çok heyecanlanır, senelerdir hayalini kurduğu şehri görebilecektir. Nihayet o gün gelir çatar, Fadik şehre gider. Ertesi gün döndüğünde ona sorarlar.*

*Fadik şehirde ne gördün?*

*Ne göreceğim heç... der, gelen müdür, giden müdür!..*

Fadik neden şehirde yaşayan herkesin müdür olduğunu düşünür? Bunun sebebi şehirde yaşayan insanların kravat takıyor olmasıdır. Fadik'in ise köyde gördüğü tek kravatlı kişi okul müdürüdür. Fadik için tüm kravatlılar müdürdür.

Olumlu ve sağlıklı insan, paradigmasını geliştiren, yenileyen, kalıpların dışına çıkmayı başaran insandır. Sağlıklı insan, özü ile devamlı iletişim içerisinde. Bu iletişim, neşelidir, oyuncudur, gerçekçidir, güvene ve sevgiye dayanır. Böyle bir insanın size pozitif enerji yüklediğini, sizi rahatlattığını, gözlerinin ışıltılı parladığını

görürsünüz. Hayatın her safhasından (döneminden) zevk alır. Şikâyet etmez, çözüm arar, karamsarlığa hiçbir zaman taviz vermez, zorlukları aşmanın kendisini daha da güçlendireceğine inanır.

## DÜŞÜNCE, KÜLTÜR İLİŞKİSİ, GÖRÜNTÜDE YANILGI



Burada zemini siyah aldığımızda genç bir kadının resmini görmekteyiz. Zemini beyaz aldığımızda ise müzisyen bir erkeğin resmini görürüz. Paradigmalarımız da şekil zemin ilişkisi gibidir.

***Nasıl bakarsan öyle görürsün, güzel düşüncelerle bak ki güzel göresin!***

Hayatta böyle değilmidir?

Başkalarını izlerken gördüklerimiz, baktığımız pencerenin ne kadar temiz olduğuna bağlıdır.

Birini eleştirmeden ve hemen yargılamaya davranmadan önce Kalp (pencere) durumumuza bakmak ve 'iyi' olanı görmeye hazır olup olmadığımızı fark etmek güzel bir fikir olabilir...



Bu noktada sizden şu lafı duyar gibiyiz: “Değiş diyorsunuz, ama bu hiç de kolay bir şey değil.” Evet, haklısınız. Değişmek, hele hele insanın kendisi üzerinde bir değişim yaratması gerçekten kolay değildir.

Bu süreç içinde kendimizde beğendiğimiz ya da beğenmediğimiz, iyi ya da kötü diye niteleyeceğimiz birçok tavrımızla ve huyumuzla karşılaşacağız. Bu düşünce kendimizle yüzleşmemizi sağlayacaktır.

Bu noktada ise şuna kesin ve net olarak karar vermek zorundayız; değişip insan olarak kendi özümüze en uygun olan özellikleri mi alacağız, yoksa ‘aynı tas aynı hamam’ zihniyetiyle hayatımıza eskisi gibi devam mı edeceğiz?

Gerçekten değişmeye karar verdiğimizde öncelikle aynayı kendimize tutmalıyız. Mutluluğa ulaşmanın farklı şekilleri vardır. Sağlık, kalıcı ve gerçek bir mutluluğa ulaşmak çaba sarf etmeyi gerektirir. Hayalî, geçici ve aldatıcı mutluluklar ise bir ânı kapsar ve bu kolay bir mutluluktur.

Kalıcı mutluluğun temelinde sevgi, saygı, sabır, adalet, çalışkanlık gibi ilkeler yatar. Diğerinde ise, tam tersine sevgisizlik, saygısızlık, sabırsızlık, adaletsizlik, tembellik gibi ilkeler vardır. Fark edildiği gibi, bu ilkelerden biri doğru (iyi) yolu, doğru paradigmayı temsil ederken; diğeri yanlış (kötü) yolu, kötü paradigmayı temsil etmektedir.

İnsanın ilişkilerini yürütebilmesi, sağlıklı ve doğru ilişkiler kurabilmesi için öncelikle kendisini tanıması ve bilmesi gereklidir. Burada özellikle vurgulanması gereken nokta, kendimizde yaptığımız değişimi sürekli hale getirmektir. Bir düşünün; tek bir kitap okuyarak âlim olabilir misiniz? Hayır. Ancak sürekli kitap okur, düşünür ve kendinizi geliştirirseniz âlim olabilirsiniz. Vücudumuzdan örnek verelim: Dişlerimizi sadece bir kere fırçalayarak diş sağlığımızı garantiye alabilir miyiz? Hayır. Değişimimizi de bir seferlik uygulamalarla kısıtlayıp boğarsak, hiçbir ilerleme kaydedemeyiz. Değişim süreklilik kazanır ve artık bizde yaşama şekli haline gelirse yararlı sağlar.

21. yüzyıl dünyası sürekli öğrenme ve yenilenme çağıdır. Bunun için bu çağa bilgi çağı denilmiştir. Giderek büyüyen ve gelişen dünya, tembelliği ya da yerinde saymayı affetmiyor. Yaşınız ya da cinsiyetiniz ne olursa olsun, bu dünyada yaşayabilmeniz için sürekli

öğrenmek ve gelişmek zorundasınız. Öğrenci iseniz tek işiniz ders çalışıp, hayata atılmak için doğru adımlar atmak olmalıdır. Meslek sahibi olanlar ise kendi alanlarında gelişim göstermelidirler. Gelişim yolunda var olan tüm imkânlarınızı kullanın; mesela kitaplar okuyun, seminerlere, kurslara katılın. İşiniz dışında başka faaliyet alanları geliştirin, gönüllü işler yapın, başkalarının işlerini de öğrenmeye çalışın, sizi geliştirecek tüm görevleri kabul edin. Öğrenme fırsatlarını asla kaçırmayın.

Koşulları, engelleri, sorunları düşünerek enerjinizi harcamayın ve zamanınızı öldürmeyin. Kendinizi tamamen ilgilendiğiniz konuya odaklayın ve sorunu çözmeye çalışın. İçinizdeki sancıların ilacını bulun. Bunu yapmak sizi güçlendirir, ruhunuzun mutluluğunu artırır, sizi değerli kılar. İlgilendiğiniz, zaman ayırdığınız her şeyin mükemmel olmasını beklemeyin, ama daha iyisi için çabalayın. Yunus Emre ne güzel söylemiş.

**İlim ilim bilmektir**

**İlim kendin bilmektir**

**Sen kendini bilmezsin**

**Ya nice okumaktır**

**Bu resimlere arkadaşlarınızla birlikte bakınız. Aynı bakış olmasına rağmen farklı şekiller göreceksiniz.**



## BİLİNÇ VE BAKIŞ AÇILARINDA DEĞİŞİKLİKLER YAPABİLMEK İÇİN ÖRNEKLER

Varsa yalım ki beş yaşındaki oğlumuzu diş fırçalamayı öğretmek istiyoruz. Bunu iki şekilde yapabiliriz.

Çocuğun iç dünyasını hesaba katmadan onu korkutarak.

Paradigma değişikliği yaparak (Yani çocuğun iç dünyasını hesaba katarak onu korkutmadan öğreterek.). Şimdi bunu iki örnekle görelim:

### Örnek 1: Korku Temelli Öğretme Yöntemi:

*Bu bilinç içinde hareket ettiğimizde çocuğumuzu yanımıza çağırır ve ona şunu söyleriz: “Gel yavrum. Bak bu diş fırçası, bu da diş macunu. Bununla dişlerini fırçalayacaksın. Ben senin babanım, benim dediğimi yapmak zorundasın. Çünkü ben senin iyiliğini istiyorum.”*

*Gerçekten çocuk denileni yapar ve diş fırçasını alarak dişlerini fırçalar. Birkaç hafta sonra çocuk yine dişlerini fırçalamayı unuttur. Çünkü diş fırçalama davranışı çocuk için babasının isteğinin ötesinde bir anlam taşımaz ve herhangi bir anlamla da beslenmez. Bu durumu fark eden baba çocuğunun kendisinin sözünü dinlemediğini düşünerek sinirlenir ve yanına çağırır: “Gel buraya bakayım. Niçin dişlerini fırçalamıyorsun eşek? Eğer bir daha fırçalamadan yatarsan, kulağınızı çekerim!” diyerek çocuğa şiddet uygular.*

*Bu korkutma davranışı çocuğun yaşamında etkisini gösterir ve çocuk yeniden dişlerini fırçalamaya başlar.*

*Peki, diyelim ki baba on beş günlüğüne iş seyahatine çıktı, çocuğun da dişlerini fırçalayıp fırçalamadığını denetleyecek kimse yok. Bu durumda ne olacaktır; babası yokken çocuk yine dişlerini fırçalayacak mıdır?*

*Görülecek davranış, çocuğun dişlerini fırçalamadığı olacaktır ve çocuk otoriteye isyan ederek, durumdan ayrı bir zevk alacaktır. Bu öğretme şekli yanlış ve sağlıksızdır. Çünkü burada çocuğa korku temelli paradigma yöntemi uygulanmıştır*

**Öfke gelir göz karartır, öfke gider yüz karartır.**

## Örnek 2: Olumlu Paradigma Değişikliği Yaparak Öğretme Yöntemi:



Ebeveyn uygun bir zamanda çocuğu karşısına alır ve arkadaşça bir tavırla ona iki çocuk resmi gösterir. Resimlerden birinde dişleri çürük bir çocuk vardır; diğerinde ise sağlıklı, bakımlı ve güzel dişleri olan bir çocuk. Sonra babası çocuğuna, “Büyüdüğünde dişlerin nasıl olsun istersin; çürük mü, yoksa sağlıklı mı?” diye sorar. Çocuk bu soruya kuşkusuz, “Sağlıklı dişler,” diyerek cevap verecektir. Seçimi, sağlıklı ve güzel görünen dişler olacaktır. Bunun üzerine baba çocuğuna tekrar soru yöneltir: “Peki, bu dişler nasıl çürümüş, bu dişlerse nasıl böyle sağlıklı ve güzel görünüyor, öğrenmek ister misin?” Çocuk heyecanla nasıl olduğunu öğrenmek istediğini söyleyecektir. Baba ilave eder: “Oğlum; yemek yedikten sonra yediğimiz yiyecek kırıntılarının bir kısmı ağızımızda ve dişlerimizin arasında kalır. Yatmadan önce bunları temizlersek, yani dişlerimizi fırçalarsak ağızımız temiz kalır. Eğer dişlerimizi fırçalamazsak, ağızımızın ılık ve ıslak olması sebebiyle artakalan kırıntılar kokuşur ve dişleri çürütür. Haydi birlikte dişlerimizi fırçalayalım, uygulamayı birlikte yapalım,” diyerek dişlerini fırçalarlar.

Şimdi de çocuğun iç dünyasını hesaba katarak, paradigma değişikliği uygulayarak, onu korkutmadan, sevgi paradigmasıyla dişlerini fırçalaması sağlanmıştır.

Görüldüğü gibi burada çocuğun algılamasına hitap edilmiştir. Çocuğun dişini fırçalamasına bir anlam yüklenmiştir. Çocuk ikna edilmiştir. Öğrenme, insandan insana bir iletişimle ve sevgiyle gerçekleşmiştir. Başka bir deyişle, paradigma değişikliği yapılmıştır.

Şimdi çocuğa, “Niçin dişini fırçalıyorsun?” diye sordüğümüzda büyük olasılıkla, “Ağzımda kırıntı kalmamasın, kokuşup dişlerimi çürütmesin,” yanıtını verecektir.

Peki, şimdi de böyle bir durumda baba on beş günlüğüne iş seyahatine çıksa ve çocuğun, dişini fırçalayıp fırçalamadığını denetleyecek kimse olmasa, baba yokken çocuk yine dişlerini fırçalayacak mıdır? Cevap: “Evet fırçalayacaktır,” olacaktır. Çünkü burada korku temelli değil, sevgi temelli paradigma yöntemi uygulanmıştır.

Unutmayalım, çocuğun algılama dünyasına önem vermeden onun korkusuna hitap etmek, çocuğun gelişimini önler. Buna karşılık çocuğun insan oluşuna saygı duyup, onun anlam dünyasına, aklına önem vererek, algılamasına hitap ederek çocuğun gelişimini sağlarız.

Bu iki farklı bakış açısının temelinde paradigma olgusu bulunmaktadır. Korku paradigması yerine bilgi, güven ve sevgi paradigması oluşmuştur.

***İşte o değişiklik paradigmadır, yani gözünüze taktığınız psikolojik gözlük değişmiştir.***

***Paradigmalar, davranışlarımızın dolayısıyla da başkalarıyla olan ilişkilerimizin kaynağıdır.***

Farklı bir örnekle paradigma değişimini biraz daha açalım.

***Örnek 3: Metroyla yolculuk yapmaktasınız. Bir baba çocuklarıyla araca biniyor. O ana kadar sakın geçen yolculuk birdenbire hareketleniyor ve herkesi rahatsız eden bir gürültü oluşuyor; ço-***



*cuklar gazete okuyanların gazetelerini çekiştiriyor, kimine saldırıyor ve yolcuları rahatsız ediyorlar. Babada ise hiçbir hareket ve müdahale yok.*

*Bu olay karşısında ne düşünürsünüz? Muhakkak çocuklara kızar, babaya öfkelenirsiniz veya tepkinizi dile getirir, babaya, “Lütfen çocuklarınızla ilgilenin,” dersiniz. Baba size buna karşılık, “Özür dilerim, farkındayım bir şey yapsam iyi olacak; ama hastaneden yeni çıktık ve maalesef bir saat önce anneleri öldü,” dediğinde, duygu ve düşüncelerinizde bir değişiklik olur mu? Kuşkusuz olur.*

Birdenbire her şey başka türlü gözükür. Bu, yeni elde edilen görüntüyle farklı düşünmeye, hissetmeye ve dolayısıyla başka türlü davranmaya başlarsınız.

Eğer yaşamımızda değişiklikler yapmak istiyorsak, dikkatimizi tutum ve davranışlarımıza vermeliyiz. Eğer önemli değişiklikler yapmak istiyorsak, o zaman temel paradigmalarımız üzerinde çalışmamız gerekmektedir.

Thoreau'nun dediği gibi: “Kötülüğün yapraklarını kesen her bin kişiye karşılık, ancak bir kişi köküne saldırır.” Biz de yaşamımızda önemli değişiklikler yapmak istiyorsak yapraklar üzerinde değil, kökler üzerinde çalışmalıyız.

**Örnek 4:** *İki çocuk grubu oluşturalım. Birine A, diğerine B grubu diyelim. A grubuna küçük bir köpek yavrusu gösterelim. “Bu köpek sevimlidir, zavallıdır, sahipsizdir; onu sevelim, okşayalım, ona yiyecek verelim,” mesajını verelim. B grubuna ise aynı köpek yavrusu için, “Bu köpek yavrusu kuduzdur, insanlara saldırabilir; sakın ona yaklaşmayın, kuduz olursunuz,” mesajını verelim.*

*Bu iki farklı mesaj, iki farklı davranışa yol açacaktır. Bu iki grup bir süre sonra köpek yavrusunun havlayarak kendilerine yaklaşmasını farklı şekilde algılayacak ve yorumlayacaktır. A grubundaki çocuklar köpeğe şefkatle, sevgiyle yaklaşacak, B grubundaki çocuklar ise, “Pis hayvan, bizi ısıracak,” diyerek, korkuyla ondan kaçacaklardır.*

A grubundaki çocuklar sevgi paradigması (gözlüğü) ile hareket ederken, B grubundaki çocuklar, korku paradigması (gözlüğü) ile hareket edeceklerdir. Paradigma değişikliği her zaman hızlı olmaz bazen de yavaş olur.



- Paradigmalar güçlüdür. Çünkü onlar, arkasında dünyayı gördüğünüz merceği yaratırlar. Kültür zeminini oluştururlar. Şimdi paradigmanın ne olduğu na daha yakından bakalım.

- Paradigma, dünyaya bakış açımızı, kafamızda çizdiğimiz bir elbise modelini bir başkasına, hissettirmeden giydirmektir.

- Paradigma, kendi iç dünyamıza göre etrafı bize gösteren psikolojik bir gözlüktür.

- Paradigma, algılarımızdır.

- Paradigma, bilme, algılama ve yorumlama üçlüsünden oluşur.

- Paradigma, bireyin iç ve dış dünyasındaki duyguların yorumlamasında etkili olan tüm faktörleri kapsar.

- Paradigma, kabullerimizdir.

- Paradigma, çocukluğumuzda ailemizden aldığımız, beyin korteks tabakasında biriken stok bilgilerdir

### **YAŞANMIŞ HARİKA BİR HİKAYE**

*İstanbul'a ilk kez gelen Carlos Santana, alanda karşılanıp konaklayacağı otele getiriliyor. İlk gün serbest, akşama basın*

toplantısı yapılacak. Dinlenmek yerine, “Çıkalım İstanbul’u dolaşalım,” diyor. Yanına Murat isimli bir rehber veriliyor, kendisine bir de araç tahsis ediliyor. Kapalıçarşı, Sultanahmet, Ayasofya derken Santana güzel bir çay bahçesi görüyor. Hem üstadı dinlendirelim hem de bir Türk kahvesi içsin diye bahçede bir masaya oturtuyorlar.

O ana kadar koca Santana’yı bir Allah’ın kulu tanımıyor. Resimdi, imzaydı diye taciz eden de yok... Kendi de zaten bu durumdan şikâyetçi değil, çünkü adamın öyle kompleksleri yok... Rehberle beraber kahveleri içerek sohbet ediyorlar. Birden çay bahçesinin önünden geçmekte olan boyacı çocuklar bağırmaya başlıyorlar: “Heyy !.. Hello Santana! Welcome İstanbul! I love you Santana!..” Çay bahçesinin garsonları çocukları tersliyor. “Kesin ulan, bağırmayın, içeri falan da girmeyin, dağılın buradan, müşteriyi rahatsız etmeyin !”

Santana rehberine diyor ki : “O çocukları buraya çağır, ben içeri gelmelerini istiyorum.” Rehber hemen garsonlara durumu izah ediyor: “Aman abilerim, adam dünya starı, herkese rezil oluruz, boyacıları yanına istiyor, bırakın gelsinler...” Çaresiz izin veriyorlar. Boyacı çocuklar sandıklarıyla beraber dalıyorlar çay bahçesine... Rehber söylediklerine tercüman oluyor, başlıyorlar koca Santana’yla sohbete... Diyorlar ki, “Sen dünyanın en büyük gitar ustalarındansın. Senin çizmelerini boyayalım, kıyağımız olsun, beş kuruş istemeyiz..”

Santana çok mutlu oluyor, hem de çok şaşıyor... Çocuklara gazoz, kola ısmarlıyor. Sonra da soruyor tabii : “Geldiğimden beri beni İstanbul’da kimse tanımadı. Peki bu çocuklar beni nasıl tanıdı?..” Çocuklar anlatıyorlar: “Biz boya yaparken bazı müşteriler gazete okur. Fırça sallarken arada gazetelere de bakıyoruz tabii. Resmini orada gördük. ‘Dünya Yıldızı Santana İstanbul’a Geliyor’ yazıyordu, oradan tanıdık seni.”

Çizmelere boya cila yapılıyor. Santana para vermek istiyor ama çocuklar almıyor. “Peki,” diyor Santana, “yarın akşam konserim var, beni dinlemek ister misiniz?” Çocuklar deli oluyor. “Hem de çok isteriz Santana. Sen delikanlı adamsın!..”

*Rehberden ikişer kişilik davetiyelerden alıyor, çocuklara veriyor. Kardeşiniz varsa yanınızda getirebilirsiniz, diyor. Çocuklar çok mutlu, sevinç çığlıkları ile, çay bahçesinden caddeye doğru seğırtip kayboluyorlar... Ertesi akşam Açıkhava'da müthiş bir izdiham var. Boyacı çocuklar ellerinde davetiyelerle konsere geliyorlar. Ana kapıdan giremiyorlar, çünkü Santana misafirlerine VIP davetiye vermiş, çocuklar nereden bilsin, VIP kapısına gelince kıyamet kopuyor... "Kimden çaldınız lan bu davetiyeleri ?" Çocuklar, "Biz kimseden çalmadık abey, biz Santana'nın misafirleriyiz, o verdi bunları bize..." deyince, "Hadi ulan!" diyerek ve sille tokat tartaklayarak çocukların ellerinden davetiyeleri alıp kapıdan kovuyorlar.*

*Ama Santana'nın VIP misafirleri pes etmiyor... Sanatçıların arka giriş kapısını buluyorlar. Orada da aynı muamele tabii: "Hadi yürüyün lan!.." Çocuklar asla pes etmiyor. "Santanaaaa ! Santanaaaa !.. Help..Help !.." diye hep bir ağızdan basıyorlar feryadı. Bir şekilde rehberle haber gidiyor, o da gidip durumu Santana'ya anlatıyor. Sonra da rehber gidiyor, çocukları alıp kulise, Santana'nın yanına getiriyor. Salya sümük, gözyaşları içinde başlarına geleni anlatıyorlar. . Santana çok üzülüyor ve sinirleniyor: "Misafirlerim alın ve yerlerine oturtun."*

*Boyacı çocuklar rehberle beraber sahne kenarından seyircinin arasına iniyorlar. Büyük sorun oluyor... Çocukları yerlerine çoktaan birileri oturmuş bile. Valilik ve Belediye'den falancanın bacanağı, filancanın eltisi, görünçesi.."Biz protokolüz kardeşim, kalkmıyoruz !" diyorlar.*

*Görevliler de durumun farkında ama korkudan bir şey yapamıyorlar... Dakikalar geçiyor ama sorun çözülemiyor. Sonunda merdiven basamaklarına birer minder koyulup Santana'nın VIP misafirlerini oraya oturtturarak olayı bağlıyorlar. Rehber tekrar Santana'nın yanına gidiyor ve olanları anlatıyor. Santana diyor ki, "Git onlara söyle, benim misafirlerime kimse saygısızlık yapamaz... Eğer sahneye çıktığımda çocukları en ön sırada, koltuklarda görmezsem tek bir nota çalmam. Sahneye çıkarım, olayı anlatır, veda eder giderim. Tazminat falan da umurumda değil,*

*bedeli ne olursa olsun öderim.” Konserin başlaması lazım ama bir türlü başlamıyor. Alkışlar, ıslıklar başlıyor. Ve işler karışıyor. VIP bölümünde bir kargaşa var... Bu defa görevliler durumun vahametinin farkında.*

## HAYATIN İÇİNDEN



*Bu hafta eğitimimiz var, yarıyıl tatilinin de ilk günü aynı zamanda. Her zaman olduğu gibi eğitim öncesinde gideceğimiz ailedeki fertlerle geçen hafta neler konuştuğumuzu hatırlayarak yola çıkıyoruz. Eğitim günlerinde, proje grubumuzdaki öğrencilerimizle beraber, ailemizle neler yapacağımızla ilgili konuşuyor ve geçen çalışmanın tahlillerini çıkarıyoruz. Eve yine tam saatinde vardık, her zamanki sevgi ve saygıyla karşıladılar bizi. Eve girip selamlaştıktan sonra, evde garip bir şeylerin olduğunu hissettik. Her zamanki samimi hava yoktu. İki haftada bir Cuma günleri sohbet toplantısı için gittiğim evin içerisindeki huzursuzluğu fark etmem benim için çok zor değildi. Anne ve baba üzgün, lakin belli etmeyerek yüzüme gülümsemeye çalışıyorlardı. Evin küçük hanımefendisi mutlu, fakat gözlerindeki o garip ifade bana ısrarla bir sorun olduğunu anlatıyordu. Evin büyük oğlu ise hiç gülümsemiyor hatta yanımızda olmaktan huzursuzluk duyuyormuş gibi*

*görünüyordu. İlginç bir durum ama dillendirmedik. Evine misafir olduğumuz ailenin dışında evde dört ailemiz daha vardı. Onlarda bir değişiklik yoktu. Her zamanki gibi mutlu olduklarını bize hissettiriyorlardı*

*Biz, o günün yarıyıl tatilinin ilk günü olduğunu unutmuş sohbetimize başlamıştık. Geçen hafta neler yaptığımızı konuşurken evin küçük hanımefendisi kızımız koşarak odadan ayrıldı ve geriye döndüğünde elinde bir karneyle içeriye girdi. O anda birdenbire ne olduğunu hissediverdim. Halbuki yolda bu konudan bahsetmiştik, evdeki elektrikli havayı algıladığımda, bunu unuttuğum için kendime çok kızdım. Evin küçük hanımefendisi o günün olayını gözlerindeki ifadeyle bize bir çırpıda anlatmıştı. Evet, paylaşacağımız konu karnelerdi.*

*Küçük hanımefendi gözlerini kısarak karnesini elime tutuşturdu. Takdir belgesi almıştı. O anda evdeki garip havanın ağabeyin karnesinden kaynaklandığını anlamaya başladım. Ağabeyinin karnesini görmek istedim. Bunun üzerine anne ve baba öne atılarak çocuklarının beş tane zayıf olduğunu, hem de bu derslerin en önemli dersler olduğunu söylediler. Çocukları için her şeyi yaptıklarını, istediği her şeyi aldıklarını anlatarak, oğullarının başarısızlığını kabul etmediklerini ifade ettiler. Gözden kaçırdıkları bir nokta vardı.*

*Acaba başarısızlığının temeli ders çalışmaması mı idi ya da herhangi başka bir sebep olabilir miydi? Pekâlâ çocuğun kendisinin de göremediği bir sorun olabilirdi. Baba, oğlunun kendi sorununu anlatmasına fırsat vermeden sürekli hakaretler ediyor ve oğlunu aşağılıyordu. Anne ve babasının bu şekilde konuşması evin oğlunu üzmüştü; gözleri dolmuştu, ağlamamak için kendisi ile mücadele ediyordu. Müsaade isteyip, anne ve babanın konuşmasının arasına girdim. Olayın gerçek boyutunu açığa çıkarmak için, niçin bu kadar zayıf getirdiğini sordum. Fakat cevap almak o kadar zordu ki, babasının yanında konuşmak istemediğini mimikleri ile anlatabiliyordu.*

*Biz onun bu davranışını dile getirdiğimizde de cevabı, konuşmak istemediğini söylemek oldu. Ama biz vazgeçmeye niyetli de-*

ğildik. “Annemizle, babamızla, öğretmenlerimizle, kardeşlerimizle, yakın ahbablarımızla, arkadaşlarımızla, dostlarımızla iyi bir iletişim kurup, sorunlara çözüm üretmek amacıyla yaklaşırsak, işte o zaman sorunlarımızın gerçek nedenleri ortaya çıkar,” dediğimizde yüzünün ifadesi bir anda değişerek konuşmaya başladı.

“Evet sorunlarım var ve beni kimse anlamıyor. Başarılı olmak için bir dönem boyunca hep çalıştım. Ama sorunumun ne olduğunu ben de anlayamadım. Öğretmenlerimi dinliyorum, eve geldikten sonra tekrarını yapıyorum fakat yine de algılamakta zorlanıyorum. Aslında öğretmenlerimden birinin bana karşı davranışını beğenmiyorum, belki bu yüzdendir her şey. Çünkü derslerde hep bağırarak konuşuyor, konuyu hızlı hızlı anlatıp geçiştiriyor. Çok sinirli ve davranışları beni korkutuyor.”

İşte sorun anlaşılıyordu, içinde sakladığı her şey dışarıya çıkmıştı. Ailesi şaşkınlıkla, “Neden bize daha önce söylemedin?” diye sormakla yetindiler. Fakat her şey bu kadarla bitmiyordu.

Bunun üzerine kendisine öğretmeni ile arasındaki iletişiminin nasıl olduğunu sordum. Sustu. Ben de öğretmeniyle konuşmasını, duygularını gizlememesini, öğretmenin bu davranışının bir sebebi olabileceğini söyledim. Ağabey bunları hiç denemediği için sorunu büyütüyordu ve önyargılı davranıyordu. Öğretmeniyle konuşması gerektiğini, duygularını bize anlattığı gibi öğretmene de anlatması gerektiğini söyleyerek bu konuyu kapadık. Ve o haftaki konumuzu da anlattıktan sonra evden ayrıldık

Haftalar sonra aynı eve toplantıya gittiğimizde, bütün yorgunluğumuzu unutturan ve bizi daha da şevklendiren bir olayla karşılaştık.

Evin oğlu bizi kapıda gülümseyerek karşıladı. Selamlaşma bittikten sonra bize dönerek: “Teşekkür ederim. İyi ki bizimle böyle toplantılar yapıyorsunuz. Sizlerden öğrendiğim o kadar çok şey oldu ki. Hani hatırlıyor musunuz, bundan haftalar önce size öğretmenimle ilgili düşüncelerimden bahsetmiştim. Sizler de bana kendisiyle konuşmamı, duygularımı gizlememem gerektiğini ve her şeyi ancak çözmek isteyince başarabileceğimi söylemişsiniz. Evet, ben de söylediklerinizin hepsini yaptım. Öğretmenimle

*konuştum ve öğrencilerin çoğunda var olan grup psikolojisinin getirdiği ders dinlememek, yapılan ikazlara karşı gelmek gibi halleri yüzünden bu şekilde davrandığını ve onu sevdiğimi ama belli edemediğimi anlattım. Artık onun ne kadar iyi bir insan olduğunu anladım. Artık mutluyum, zayıf olan diğer derslerimin öğretmenleriyle de konuştum. Artık onlarla da aram çok iyi. Keşke daha önce gelip, bizlerle bu toplantıları yapsaydınız. Tekrar teşekkür ederim,” diyerek konuşmasını bitirdi.*

*Birbirimizin yüzüne baktık, gülümsedik. İnsanlara yardım edebilmenin o muhteşem duygusuyla yeni dersimize başladık.*

***Planlı çalışmak, sorunlarınızı aşmada faydalı bir yöntemdir. Kendinizi planlayın, fırsatları değerlendirin ve yaşamınızdaki tüm işleriniz için haftalık bir plan yapın. Yapacağınız işleri tarih, saat ve önceliklerine göre yazacağınız bir Ajanda kullanmayı alışkanlık haline getirin. Hatta bu ajandaları yıl bitince yok etmeyin, sizin günlüğünüz olarak saklayın.***

*Bir Cocuğun elinde iki tane elma varmış.*

*Annesi, Çocuğuna “elmalardan bir tanesini bana verir misin?” Der. Çocuk elindeki elmaların önce birini, sonra diğerini ısırılmış. Anne bunu görünce şaşkınlık ve hayal kırıklığına uğramış. Ama çocuk ısırıldığı elmalardan birini Annesini uzatarak “al anne bu daha tatlıymış.” Demiş*

Ne kadar tecrübeli olursak olalım ön yargıdan kurtulup mahcup olmamak için dikkatli olmalı ve karşılıkine fırsat verilmelidir.

*Beyin ve sinir cerrahisinde birçok ilklere imza atan ve 2014 yılında dünyanın “En İyi Beyin Cerrahı” ödülünü alan, aynı zamanda birkaç sene önce Türkiye’ye gelerek bizim meşhur sanatçılardan birinin de beyin ameliyatına giren Almanya’nın Hannover kentindeki İran asıllı ünlü Profesör Doktor Majid SAMİ şöyle der:*

*Bizim mahallede bir ÇÖPÇÜ var. Her sabah arabama binip işe gitmek için evden çıktığımda beni görür görmez yanıma ge-*



*lir, güler bir yüzle sıcak ve içten bir selam verir. Ben de arabadan iner, saygıyla elini sıkarım. Günaydın der, hâl hatırımını sorar, sonra tekrar işine dönüp caddeyi süpürmeye, insanların kirlettiği yolu temizlemeye devam eder.*

*Oturduğum apartmanda bir de alt komşum, aynı zamanda meslektaşım olan bir CERRAH DOKTOR var. Ara sıra asansörde karşılaşırız kendisiyle. Selam verdiğimde gözü yukarıda sadece başını sallar, dışarıya atılmak için bir an önce asansörün kapısının açılmasını bekler.*

*Şahsen eğer bir gün hayatta kalmam bu doktora bağlı olsa, kabrimin tozlarını o çöpçünün silip süpürmesi, yaşama dönmemi sağlayacak olan o doktorun tedavisinden daha lezzetli olur benim için...*

*İşte bu sebeple diyorum: Bir ferdin yüksek eğitilmiş olmasıyla anlayışlı ve şuurlu insan olması arasında asla bir ilişki, bir alaka yoktur.*

## BAKIŞ AÇIMIZI NASIL DEĞİŞTİRİZ

Sürekli kendimizi ve problemlerimizi düşünerek geçirdiğimiz vakit, boşa geçirilen bir zaman olduğu gibi düşüncelerimizi, aklımızı ve duygularımızı da zedeler ve bize acı verir. Unutulmamalıdır ki geçmiş geçmiştir. Gelecek meçhuldür. Bugünümüzü, ânimizi yaşamalıyız. Beklenti, hırs, heva ve heveslerimiz, bizde sinirlilik, kıskançlık, dışlanmışlık hissi, korku, huzursuzluk yaratır. Bu yüzden heva ve heveslerimizi, bizi yıpratmayacak bir seviyede tutmalıyız. Bunu başarabilmek için:

- **Negatif duyguları terk etme niyetine girin, sevgiyle bütün hadiselerin yüce hayrınıza olduğunu düşünün, bireylerle olan olumsuz bağları kalbinizden kaldırmak arzusu ile kişi ve olayları kalben affedin.**

- **Olayın hangi beklenti, hırs, heva ve hevesinizden, korkunuzdan beslendiğini bulmaya çalışın; bulduktan sonra sonucu sevgiyle kabul edin ve terk etme niyetine girin.**

- **Sizi huzura kavuşturacak, mutlu edecek, gelecekte olabilecek üçüncü bir yolu veya amacınızı düşünüp bulun. Bunu, mantık, ahlâk, olgunluk temelleri üzerine oturtup bir kâğıda yazın.**

- **Bulduğunuz üçüncü seçeneği kabul edin, sevgi ve istekle olmuş gibi hissedin, tekrarlayın ve uygulayın.**

## AHI TEŞKİLATLARINDA ÖN YARGIDAN KURTULMANIN SONUÇLARI

Dağ geçitlerinde yapılan derbentlerde,  
Yerleşim yerlerinin dışında yol güzergâhları üzerinde kurulan Zaviyelerde,

Şehirlerde yapılan bedestenler ve çarşılarda,  
Köylerdeki yaran odalarında,

Binlerce konaklama ve tekke vazifesi yapan ribatlarda;

Ahiler insana hizmetin ibadet olduğunu işleyerek, yok olmak üzere olan Türk Milleti'nin dilini, örf ve adetlerini, inancını evrensel duygularla, akla bilime, insan sosyal yapısına uygun bir şekilde yeniden oluşturmuşlardır.

İslam'a gönül feth etme hissiyatı getirerek güç kazandırmış, yayılmasını sağlamıştır.

Ahiler 13. Yüz yılda Anadolu'da birlik sağlayarak Osmanlı Devletini kurulmasını sağlamıştır.

Ahilik bu gün Amerika, Avrupa, Japon bilim adamlarına, başka kültürlerle ve devletlere ilham kaynağı olmuştur.

Bu günkü sanayinin kurulma, gelişme ve devamlılık aşamaları için ahilik kurumunun fikriyatından istifade edilmiştir.

Ahilik'te bir meslek, beceri sahibi olmak temel şarttır, kalite kul hakkıdır. Mesleği olmayanın başkalarına faydası olmaz.

İnsan ruhunda mevcut olan teorik ve pratik güçlerin iş ve üretime yönlendirilmesi anlatılmıştır.

Böylece 1000 yıl önce Anadolu topraklarında yaratılan bu olağanüstü kurum, bugün hayata geçirebilsek günümüz gençlerine vizyon, misyon, coşku, özgüven, globallik ve cesaret kazandıracaktır.

Ahilik bilim adamları ve gençlerimiz tarafından; tarihin tozlu rafaları arasından indirilip her gün belirsizliğe giden ülkemizin toparlanması için; çağımızın değerleri ile birleştirilerek toplumun hizmetine sunulmalıdır.

- Yatırım yaptığınız şey insan olsun. İnsana yatırım yapın. Sevin, sevilin, sayın, sayılın. Onlardan öğrendiklerinizi unutmayın. Size verdikleri bu hediyeye hep minnettar kalın.
- İnsanlar kıyafetleri ile karşılanır, şahsiyeti ve fikirleri ile uğurlanır.
- Bir işe başlarken, sermayenin yetersizliğinden dolayı üzülme; yaratıcı düşüncen en büyük sermayedir.
- Geleceğin çiçekleri bugünün tohumları içindedir.
- Tarlalarımız sürülmedi ise ambarlarımız boş kalacaktır; kitaplarımız okunmadıysa çocuklarımız cahil kalacaktır.
- Yapmış olduğum bütün yanlışlar, tanık olduğum bütün saçmalıklar, işlediğim bütün hatalar, düşünmeden davranmış olmamın sonucudur.
- İnsan çok saygıdeğer bir varlıktır. Saygıdeğer olan insanın refah içinde yaşaması gereklidir. Refah içinde yaşamak için sanat öğrenmeli, üretim yapmalı, ticaret yapmalıdır. (Ahi Evren)
- Kimin doğru olduğunu değil, neyin doğru olduğunu saptamak için tartışın.
- Bu dünyada hiçbir şey bilinçli cehaletten ve aptallıktan daha tehlikeli değildir. Martin Luther King
- Düşmanın karınca bile olsa, sakın küçümseme. Düşman düşmana gazel okumaz.
- Paran çoksa kefil ol, işin yoksa şahit ol.
- Şeytanın bildiği, yanılığısına yetmez.
- Yurdunu sevmek, o ülkenin insanlarını, toprağını birlikte sevmektir.
- Gönül sevgiyi bulmuşsa kuru dal bile çiçek açar. Mevlana
- Çocuklar yetişkinlere göre daha iyi akıl yürütürler! Çünkü önyargıları yoktur. Anooshirvan Miandji
- İyilik faziletli bir ruhun ifadesidir.
- Ne en güçlü olan tür hayatta kalır, ne de en zeki olan... Değişime en çok adepte olabilendir, hayatta kalan. Charles Darwin