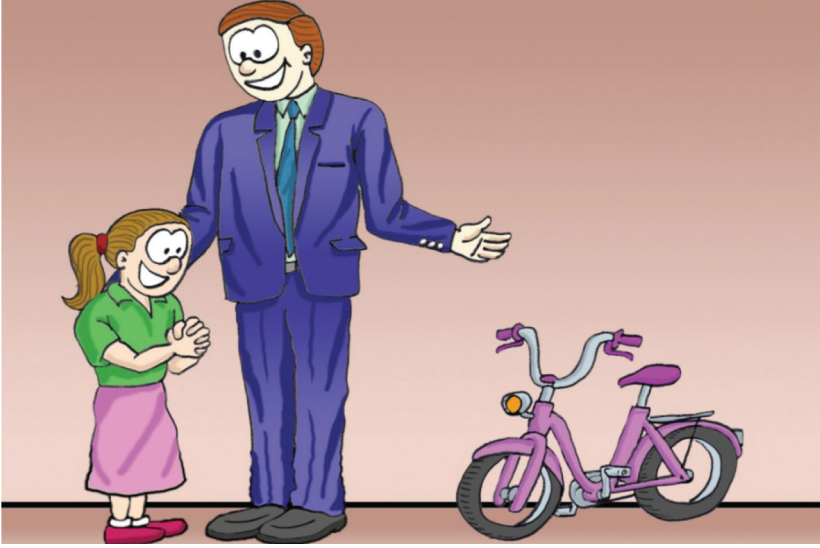


YAPICI VE ÇÖZÜM ODAKLI OLMAK

Çözüm odaklı insan, bulunduğu topluluğu ve ortamı tam anlamıyla analiz ederek onların ufuklarını açan, onlara yol gösteren, kaynakları doğru yöne sevk eden ve devamlılık sağlayan kişidir.



Yapıcı ve çözüm odaklı olma konusunda akla hemen Mustafa Kemal Atatürk gelmektedir.

Kurtuluş Savaşı'na başladığı sırada Atatürk'e sorarlar⁴:

- Nasıl mümkün olur? Ordu yok!
- Atatürk hemen yanıt verdi. Yapılır!
- İyi ama bunun için para lazım... O da yok?
- Bulunur!
- Diyelim ki bulduk, düşmanlarımız hem büyük, hem de çok?
- Olsun. Yenilir!

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

Hepimiz; insanlık için, ailemiz, ülkemiz için önemli ve değerli bir gaye uğruna yaşamak isteriz. Bunun için kendi hayatımızı yönetme becerilerimizi artırmak ve kişiliğimizi geliştirmek ve amacımıza, hedeflerimize ulaşmak için gayret içinde oluruz. Umarım ki 21. yüzyılda tüm yurttaşlarımız böyle düşünsün

Davranışlarımızı; hırslımız, hasetliğimiz, öfkemiz, kinimiz, şahsî çıkarlarımız gereği için değil; yapıcı, birleştirici, çözüm öneren kararlarımızla belirlemeliyiz. Bunun için hem inisiyatif hem de sorumluluk sahibi olmalıyız.

Toplum içinde, genel olarak iki tip insanla karşılaşmaktayız:

• **Negatif, tepkileri olan insan:** Sorunlar ile uğraşır, her işte öncelikleri eleştirir ve suçlamadır.

• **Pozitif yapıcı çözüm odaklı insan:** Çözümler ile uğraşır, yapıcı ve birleştiricidirler. Gelecek ve proje üzerinde konuşurlar.

Olumsuz düşünceler daha başlangıçta başarı ve sevincimize engel olur. Tedirginliğin farkına varmak çözüm aramak yerine, başkalarına anlatarak onları etkilemeyi daha iyi becerriz. Acımızı içimizde tutacağımıza çevremize yayarız. Bu tavır günden güne insan ilişkilerini zedeler, hep kaygı, yargı ve suçlama vardır. Toplum içinde yalnız kalır, kendimizi çaresiz ve ümitsiz hissederiz.

İnsanların birlik ve muhabbet içinde sevgiyle, toplumla birlikte yaşamaya ihtiyacı vardır. Olumsuz düşünceleri bağımlılık ve alışkanlık haline getiren insanlar, yalnız kalır ve hasta olurlar.

Hava kirliliği içinde yaşamak erken ölme riskinizi %5 artırır. Obez olmak %20. Aşırı alkol almak %30. Yalnız olmak, Erken ölme riskinizi %45 artırır!

İnsanlar, birbirleriyle sevgi ve saygı içerisinde yaşama konusunda doğuştan gelen bir içsel güdüye sahiptir. Bu güdüyle daha başarılı oluruz. Hayatı dolu dolu yaşarız. Çaresizlik doğuştan gelen bir davranış değil, öğrenilen bir davranıştır. Sevgi dolu insan yapıcı ve çözüm odaklıdır. Sürekli bilgi öğrenip uyguladığımızda ve kişiselleştirdiğimizde, davranışlarımız değişir. Alışkanlıklarımız değişir.

Sorun odaklı insanların kullandığı dil negatif dildir. Pavlov'un şartlı refleks deneyi bunu anlatır. Bu deneyde insanoğlunda var

olan dürtülerin harekete geçişi anlatılır. Dürtülerimiz mantık süzgecinden geçmeden harekete geçtiğinde, verdiğimiz tepkiler ilkel bir davranış tarzı olarak ortaya çıkar. Sadece dürtülerle yönlendirilen bir yaşam biçimi de bizi gelişimden alıkoyar. Gelişim sağlayabilmek için aklımızı çalıştırmalı, sorumluluk almalı ve kendi kararlarımızı kendimiz vermeliyiz. Duyguların baskısından uzak durmalıyız.

Büyük miktarda para sahibi olmak, insanları daha yüksek bir mutluluk düzeyine ulaştırmıyor. Parayı başkaları için harcamak, mesela kendiniz için bir pahalı saat değilde, eşinize çiçek almak, pahalı bir cep telefonu, araba almak yerine bir eğitim veya bir STK kuruluşuna bağışta bulunmak, kişiliğimizi ve mutluluğumuzu gerçekten de daha çok güçlendiriyor... Sevgi çemberi oluşturup biyolojik yapımızı güçlendiriyor. Yapıcı ve çözüm odaklı olmak, doğru olan davranışları keşfetmektir.

YAPICI ÇÖZÜM ODAKLI OLMAYI ARZU ETMEK

Akıl ve erdem sahibi olmaktır. Kendini bilmek, aklını geliştirmek için çalışmaktır. Sahip olduğumuz özelliklerin farkına varmak, eğer varsa eksikliklerimizi tespit edip onların giderilmesini sağlamak amacı vardır. Bunu yapmadan, yani aynayı kendimize doğru çevirmeden, diğer yeteneklerimizi etkili şekilde kullanmak mümkün olmayacaktır. Çünkü 'kendimizi bilmeden, tanımadan' yaptığımız şeyler sağlam temelli olmayacaktır. Akıl ve huy becerilerimizin bizi hangi yönde götürdüğünü fark etmeliyiz. Kendimizi iyi yönde geliştirmeliyiz. Bunun için:



1. Duygu ve düşüncelerimizin biyolojik yapımıza etkilerini fark etmek: İç dünyamızda ve dış dünyamızda olanların biyolojik yapımızda oluşturduğu hormonların ve hislerin farkına varabilme ve değerlendirmesini yapabilmektir. Ayrıca Yunus Emre'nin "Kendini Bil!" sözünde iç dünyamızdaki biyolojik ve manevî değişiklikleri ifade eder.



Kendimizi bir iç denetime tabi tutup, sahip olduğumuz özelliklerin farkına varmak, eğer varsa eksikliklerimizi tespit edip onların giderilmesini sağlamak, gerekir. Bunu yapmadan yani aynayı kendimize doğru çevirmeden, diğer yeteneklerimizi etkili şekilde kullanmak mümkün olmayacaktır. Çünkü, 'kendimizi bilmeden, tanımadan' yaptığımız şeyler sağlam temelli olmayacaktır. Akıl ve huy bağımlılık ve alışkanlıklarımızı denetime tabi tutmalıyız. Bedenimize yaptığı etkileri fark etmeliyiz ve iyi yönde geliştirmeliyiz.



2. Basiret gözü ve Hayal Gücü:

Geleceği şimdiden görebilme becerisidir. Hayal gücü bize birçok alternatif sunar; hayalleri mümkün olduğu kadar rahat bırakmalıyız. Bize sunduğu huzur verici alternatifleri seyretmeliyiz. Sonra diğer yetilerimizle bunların içinde uygun olanı seçmeliyiz. Hayaller karşılaştığımız olaylar ve sorunlar karşısında bize çeşitli yollar gösterir.



3. Akıl ve gönül: Doğru ve yanlış birbirinden ayırt etmemizi sağlar. Etrafımıza zarar vermeyecek, herkes için hayırlı olacak kararların alınmasının yolunu gösterir. Vicdan yalan söylemez, ilâhî gücün bize

verdiği adalet terazisidir, tarafsız olarak olayları inceler ve sonuca varır; yapıcı, birleştirici kararlar alınmasını temin eder.



Özgür ve dirayetli, iradeli olmak: Bizi harekete geçiren güçtür. Dirayet, icra kuvvetidir. İrademizle düşüncelerimiz aktivite sağlar. İradeli kişiler akıllılardan daha aktiftirler. Dirayet ve irade akıldan üstün olarak süreklilik sağlar. Su damlaları mermeri deler,

Mermeri delen su damlalarının gücü değildir, damlaların devamlılığıdır. İrade ısrarlı bir şekilde insana

azim sağlayarak hadiselerin üstesinden gelmesini temin eder.

Bu dört yetenek, dürtü ile tepki arasında zincirin halkaları gibi yer almalı ve birbirini beslemelidir. Yapıcı ve çözüm odaklı olmanın temeli bu dört yeteneğin kullanımı ile hayatımızda karşılaştığımız olaylar karşısında sorumluluk ve inisiyatifi ele alarak olayları doğru yönde çözeriz.

İLGİ ALANI, BECERİ ALANI

İlgi alanı:

Alaka duyacağımız, çevremizdeki her şeyi içine alan geniş bir çemberdir. Sosyal ilişkiler, ülke problemleri, çevremizdeki insanların problemleri, eğlenceler vb.



Beceri alanı ise, ilgi alanının içinde yer alan ve gerçekten becerilerimiz neticesinde bir şeyler yapabileceğimiz, şahsımızı yakından etkileyen, işimiz, mesleğimiz, özel kabiliyetlerimiz, becerilerimiz gibi konuları kapsayan bir çemberdir.

Tepkisel eğilimli insanlar ilgi alanına odaklanmaktadır. Dışarıdaki ilgi alanlarına odaklanmış enerjinin doğal yapısı

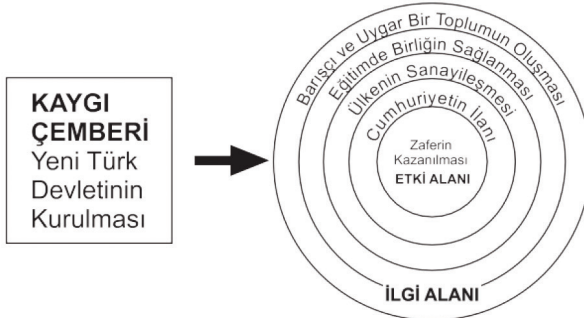
negatiftir. Bu negatif enerjiyle birleştiginizde, becerili ve etkili olduğunuz alanları ihmal edersiniz, dolayısıyla da beceri çemberi küçülür.

Beceri veya Etki alanı:

Proaktif (yapıcı, çözüm odaklı) insan kendisinin etkili, becerili olduğu alanlara odaklanır.⁵ Özel kabiliyetlerinize odaklandığınızda ve onu ifade eden etki alanını genişlettiğinizde, başkalarına da örnek bir model oluşturursunuz. Bazen diğerleri öfkeyle karşılık verseler bile sabırlıysanız, kişilik modeliniz zamanla herkesi etkiler. Size karşı daha mantıklı, adil ve yapıcı olurlar. Becerili ve etkili olduğunuz alanında düşünmek ve çalışmak yeni ufuklara yelken açmak gibidir. Yeni yollar keşfederiz. Süreklilik sağlarız. Esaret zincirlerini kırarız. Sorumluluğu üzerimize alırız.

Gelişen ülkelerle, geri kalan ülkeler arasındaki mantık yapısını, Bilim adamları inceliyorlar: Kalkınan ülke vatandaşları, proje üzerinde çalışıyor ve çözüm üretiyorlar. Yapıcı konuşmalarda bulunuyorlar. Geri kalan ülke yurttaşları, yargılamak, suçlamak, kaygılanmak konularında daha çok konuşuyorlar. Tartışmalarda bulunuyorlar. Negatif bir atmosfer içinde geleceği göremiyorlar. Hep geri kalıyorlar. Eleştiri çözümü 2. plana iter. Şikâyet ve Mazeret başarının yerini tutmaz.

Çözüm odaklı bir insan olan, Mustafa Kemal'in etki ve ilgi alanı ile nasıl hareket ettiğini görelim. Etki çemberini vatanın kurtulması olarak aldığımızda etki ve ilgi alanları şöyle oluşmaktadır. Etki alanında zaferin kazanılması, ilgi alanında ise zaferden sonra yapılacakların olduğu gözükmektedir. Bunlar:



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

Cumhuriyetin ilanı,
Ülkenin sanayileşmesi,
Eğitimde birliğin sağlanması,
Barışçı ve uygar bir toplumun oluşması,

Burada özellikle şuna dikkat etmek gerekir. Yukarıda anlatıldığı gibi, etki alanı yerine dikkatinizi ve gücünüzü ilgi alanına yoğunlaştırırsanız, başarı oranınız azalmaya başlar.

Mustafa Kemal, Kurtuluş Savaşını kazanmadan ilgi alanındaki reformları yapmaya kalksaydı, o günkü şartlarda millî birlik ve şuuru sağlayamazdı. Çünkü muhalif güçlerin karşı koymaları kaçınılmazdı. Halkın yapılan reformlara tepkisi de gün geçtikçe büyüyebilirdi (Bu tepki zaferden sonra münferit yörelerde olmuşsa da halkın çoğunluğundan destek görmemiştir.) Başarısızlık kişinin kendisine olan güveninin azalmasına neden olur. Aksi ise kişinin kendine olan güveninin artmasını sağlar. Güven duygusu ise beraberinde sorumluluk duygusunun gelişmesine vesile olur. Mustafa Kemal'de bu özelliklerin hepsini bulmak mümkündür. Çünkü o, çözüm odaklı bir liderdir.

Beyin aynı anda hem seyirci hem oyuncu olamıyor. Negatif duygu düşünce, kaygılar geldiğinde, seyirci koltuğuna oturun, sahnedeki oyuncuları, gök yüzünde süzülen bulutları seyrederek gibi kendinizi ve sıkıntıları seyredin. Seyirci ve gözlemci olduğunuz için problemler kendiliğinden kaybolur.

Yapıcı, çözüm odaklı, birleştirici, sevindirici, espirili düşünce ve duygular geldiğinde oyuncu olun. Olayın içine girin. Birebir yaşayın. Hissedin. Değişim başlar. Başarılarınız artar. Mutlu olursunuz. Çoşku ve sevinçle hayat içinde akarsınız.

Ahi Yaşar Tükek

ŞEYH EDEBALİ'NİN OSMAN BEY'E NASİHATİ

- “Ey Oğul! Beysin! Bundan sonra öfke bize; uysallık sana...
- Güceniklik bize; gönül almak sana...
- Suçlamak bize; katlanmak sana...
- Âcizlik bize, yanılığın bize; hoş görmek sana...
- Geçimsizlikler, çatışmalar, uyumsuzluklar, anlaşmazlıklar bize; adâlet sana...
- Kötü göz, şom ağız, haksız yorum bize; bağışlama sana...”
- “Ey Oğul! Bundan sonra bölmek bize; bütünlemek sana...
- Üşengeçlik bize; uyarmak, gayretlendirmek, şekillendirmek sana...”
- “Oğul! Güçlü, kuvvetli, akıllı ve kelâmlısın...
- Ama bunları nerede ve nasıl kullanacağını bilmezsen,
- Sabah rüzgârlarında savrulur gidersin...
- Öfken ve nefsin bir olup aklını mağlûb eder.
- Bunun için dâimâ sabırlı, sebâtkâr ve irâdene sahip ol!..”
- “Milletin, kendi irfânı içinde yaşasın. Ona sırt çevirme. Her zaman duy varlığını. Toplumunu yöneten de, diri tutan da bu irfândır.”
- “Dünya, senin gözlerinin gördüğü gibi değildir. Bütün fethe-dilmemiş gizlilikler, bilinmeyenler, ancak senin fazilet ve adâletle gün ışığına çıkacaktır.”
- “Ananı ve atanı say! Bil ki bereket, büyüklerle beraberdir.”
- “İnsan bir kere oturdu mu, yerinden kolay kolay kalkamaz. Kişi kıpırdamayınca uyuşur. Uyuşunca lâflamaya başlar, lâf dedi-koduya dönüşür. Dedikodu başlayınca da gayri iflâh etmez. Dost, düşman olur; düşman, canavar kesilir...”
- “Kişinin gücü, günün birinde tükenir, ama bilgi yaşar. Bilginin ışığı, kapalı gözlerden bile içeri sızar, aydınlığa kavuşturur.”
- “Sevgi dâvânın esâsı olmalıdır. Sevmek ise, sessizliktir. Bağırarak sevilmez. Görünerek de sevilmez!..”
- “Geçmişini bilmeyen, geleceğini de bilemez. Osman! Geçmişini iyi bil ki, geleceğe sağlam basasın. Nereden geldiğini unutma ki, nereye gideceğini unutmayasın...”

Konuşmanızı dinleyin:

Etki alanı'nda mı, yoksa 'ilgi alanı'nda mı olduğunuzu anlamanın en iyi yollarından biri, kendi kendinizi dinlemektir. Eğer ilgi alanında iseniz, lisanınız suçlayıcı, yargılayıcı, tepkisel olacaktır.

Eğer etki alanındaysanız, lisanınız sonuçları yönlendirmek için yapıcı olacaktır.

Kendi proaktivite ya da tepkisellik seviyenizi daha iyi anlamak için, **Aşağıdakileri uygulamayı deneyebilirsiniz.** Eşinizden ya da başka bir yakınınızdan, bu deneyimde size katılmasını isteyebilirsiniz.

Aileniz içindeki bir sorunu tanımlayın.

Bunu, tamamen tepkisel şekilde bir başkasına anlatın (ya da yazın). Vazgeçmeyin ve devam edin. Bunun sizin hatanız olmadığına başka birini inandırmak için neler yaptığınıza iyice dikkat edin.

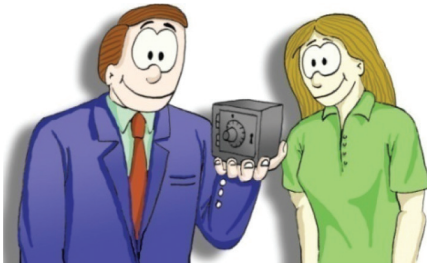
Aynı sorunu tamamen kendinize uygun yapıcı ve çözüm odaklı şekilde anlatın. Seçim noktanıza odaklanın. Şahsınızın neler yapabileceği hakkında konuşun. Bu durumla ilgili bir değişiklik yapabileceğinize başka birini inandırın.

Şimdi iki anlatım arasındaki farkları inceleyin. Aile sorunlarınızla ilgili konuştuğunuzda hangi tavırlarınıza daha çok ilgi gösteriyorlar?

Eğer tepkisel lisan kullandığınızı fark ettiyseniz, bu lisanı proaktif kelime ve ifadelerle değiştirmek için hemen harekete geçebilirsiniz. Böylece davranışlarınızın daha çok farkına varacak ve değişmeye başlayacaksınız.

İYİLİK BANKA HESABI OLUŞTURUN

İyilik veya duygusal banka hesabı, başkalarıyla olan ilişkilerinizde, birbirinize yapmış olduğunuz iyiliklerin ve hizmetlerin toplamını



gösterir. İlişkinizi sağlamlaştıran yapıcı sıcak hareketler 'yatırım'lar olarak ya da tepkisel davranarak 'para çekme'ler anlamında bir banka hesabına benzer.

Herhangi bir zamanda göz atacağınız Duygusal Banka

Hesabınız, başka biriyle ne kadar ilgilendiğinizi, iletişim kurabildiğinizi ve sorunları çözebildiğinizi ortaya koyar.

Eğer ailenizden biriyle Duygusal Banka Hesabınızdaki bakiyeniz yüksekse, aranızda o oranda yüksek bir güven var demektir. İlişkinizde bir hata yaptığınızda, 'daha önce yaptığınız iyilikler (artı bakiye)' sizin affınızı kolaylaştıracaktır. Ama bakiyeniz düşük ya da eksideyse, bu durumda güven ve etkili iletişim olmayacaktır. Bu, mayın tarlasında yürümek gibidir. İnsanlar size şüpheyle bakacaktır. Bu durumda: her kelimenizi ölçerek kullanmalısınız. En iyi niyetlerinizin bile yanlış anlaşılabilceğini unutmamalısınız.'

Yapıcı ve sıcak yaklaşım içinde olmanın, iyilik yapmanın harika faydalarından biri, para çekmeler yerine karşınızdakinin gönlünde iz bırakabilmenizdir. Birbirinizi sevmek ve iyilik yapmak için bir sebep arayın bulun.

İNSANLARIN GÖNLÜNE GİRME KONUSUNDA BAZI DAVRANIŞLAR

Saygılı Olun, Teşekkür Edin: Güven ve sevgi üzerine kurulmuş ilişkilerde küçük, nazik hareketler çok önemli etki yapar. Kendi ailenizde şu kelimelerin kullanılmasının yarattığı etkileri bir düşünün: 'Teşekkür ederim', 'lütfen', 'affedersin', 'önce sen', 'yardım edebilir miyim?'

Bazen bulaşığa yardım etmek, çocukları gerekli olan bir şey için alışverişe götürmek, eve dönerken yolunuzun üzerindeki dükkânlardan alınacak bir şeyler olup olmadığını öğrenmek için eve telefon açmak gibi beklenmeyen hareketler... Veya çiçekler göndermek, beslenme çantasına ya da evrak dosyasına notlar iliştiirmek, günün ortasında telefon açıp, 'seni seviyorum' demek gibi sevgiyi gösteren küçük yollar bulmak... Takdir ve beğeniyi ifade etmek... İçten komplimanlar yapmak... Yalnızca özel başarılarda ya da doğum günleri gibi zamanlarda değil, sıradan günlerde de eşinize ve çocuklarınıza, yalnızca yanınızda oldukları için saygınızı göstermek... Göreceksiniz ki, mucizevî sonuçlar ortaya çıkacaktır.



Nezaketin en önemli boyutlarından biri, takdirin ifade edilmesidir. Teşekkür etmek her zaman gönül alıcıdır. Bunları değerlendirmek aile içinde yapılacak (ve öğretilecek) ne önemli bir yatırımdır.



Özür Dileyin: Yapıcı ve sıcak yaklaşım kapasitenizi ölçmek için karşımızdakine 'özür dilerim' demek gibisi yoktur. Eğer güvenliğiniz, imajınıza, pozisyonunuza ya da haklı olmaya dayanıyorsa, özür

dilemek egonuzdan gelen tüm suyu kurutmak gibidir. Nefsinizi silip yok eder. İnsanlık niteliklerinizin her birini sınıra kadar zorlar, ortaya çıkmasını sağlar.

Öfkemiz, zamanımızın ancak yüzde birinde su yüzüne çıkıyor olsa bile, davranışımızın sorumluluğunu alıp özür dilemezsek eğer, geri kalan bütün zamanımızı olumsuz etkilemiş oluruz. Neden? Çünkü insanlar bizim sabrımızın ne zaman taşacağını bilemezler ve bu yüzden de endişelenirler. Size karşı, bir şey yapacaklarında bir kez daha düşünerek, kendi doğal, sezgisel davranışlarını kısıtlayarak kendilerini korumaya çalışırlar.

Özür dilemeyi ne kadar çabuk öğrenirsek, o kadar iyi olur. Dünyadaki gelenekler de bu fikri desteklemektedir. Şu Uzak Doğu özdeyişi bu noktaya destek olacak niteliktedir: “Eğileceksen tam eğil.”

Başkalarıyla fikir ayrılığına düştüğümüzde karşımızdaki kişinin bakış açısını ve fikir ayrılığını tabii bulmalı ve onu anlamaya çalışmalıyız. Bu fikir ayrılığını, farklı düşünmeyi tabii bulmamızın yolu kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak, konuyu onun bakış açısından algılamaya çalışmaktır. Aksi takdirde, karşımızdaki insanlar kendilerini korumak için zihinlerinde bizi zihinsel ve duygusal bir ‘hapishane’ye koyacaklardır. Bu soyut hapishaneden kurtulabilmek için de ağır bedeller ödemek durumunda kaldığımız gibi, bu süreçte gösterdiğimiz her davranış da yapay görünecektir. Eğer yaptığımız hatayı alçak gönüllülikle kabul eder ve karşı taraftan, “Sen özür dilersen, ben de dilerim” gibi bir beklentiye girmezsek, yapılan hata telafi edilecektir.

Eğer bedeli, özür dilemeden ve yalnızca daha iyi olmak için uğraşarak ödemeye çalışırsanız, karşı taraf size yine şüpheyle bakmaya devam edecek ve kendisinde oluşturduğu güvenlik çemberini kırmadan sizi zihinsel ve duygusal etiketlere hapsedmeye devam edecektir.

Bu durumda davranış şeklimiz bilinçli ve sorumlu bir yaklaşım içinde olmalıdır. Yaptığımız hareketin sorumluluğunu almalı ve samimi bir şekilde özür dilemeliyiz. Mesela, “Hayatım, seni bu şekilde kırdığım için özür dilerim. Derinden hissettiğin bir şeyi benimle paylaşmaya çalışıyordun ve ben kendi planlarıma göre hareket ederek seni ezip geçtim. Beni bağışlayabilecek misin?”

Bu özürde, dikkat ederseniz dört nokta üzerinde durulmaktadır:

- Ne yaptığının farkında olmak,
- Vicdanınıza danışmak,
- Neyin mümkün, daha iyi olabileceğini hissetmek,
- Bu üç şeyi uygulamak.

Bu dört noktadan herhangi biri ihmal edildiğinde, bütün çabanız boşa gidecek ve kendinizi savunmak, haklı çıkarmak, açıklamak ya da yaptığınız saldırgan hareketi bir şekilde örtbas etmek durumunda kalacaksınız. Niteliksiz özür içten değil, yüzeysel olur.

Ortamda Bulunmayanlar Hakkında Konuşmayın: Aile üyeleri birbirlerine sadık olmadıklarında, başkalarıyla konuşurken arkalarından dedikodu ve eleştiri yaptıklarında ne olur? Aile üyeleri, ailenin fertleriyle veya arkadaşlarıyla konuşurken birbirlerine sadakatsizlik ettiklerinde; bu, ilişkilerine, kültürlerine nasıl yansır?

“Benim kocam çok cimridir. Harcadığımız her kuruşun hesabını yapar.”



“Benim karım çok konuşur. Çenesini kapasa da ben de konuşsam diye düşünürsünüz.”

“Oğlumun geçen gün ne yaptığını biliyor musunuz? Bir öğretmene karşılık vermiş. Beni okula çağırdılar. Çok utanç vericiydi! Bu çocukla ne yapacağımı bilemiyorum. Hep bir sorun çıkarıyor.”

“Kayınvalideme inanamıyorum! Yaptığımız her şeyi kontrol etmeye çalışıyor. Karım neden onun ağzının payını verip, bu sorunu çözmüyor bilemiyorum.” Düşününüz; birinin sizin hakkınızda bu yorumları yaptığını öğrenirseniz, ne hissedersiniz? Muhtemelen yanlış anlaşıldığınızı, haksızlığa uğradığınızı, haksızca tenkit edildiğinizi hissedebilirsiniz. Bu, o kişiyle ilişkinizdeki güveni nasıl etkilerdi? Kendinizi güvende hisseder miydiniz? Onaylandığınızı hisseder miydiniz? O insana güvenilebilir miydiniz ya da güvendiğinizde onun sizi anlayıp, takdir edecek kapasitede olduğuna inanabilir misiniz?

Diğer taraftan, biri size bir başkası hakkında bu tarz yorumlarda bulunsaydı, ne hissederdiniz? Belki başlangıçta size ‘güvendiği’ için memnun olabilirdiniz ama başka bir durumda, başka birine de sizin hakkınızda aynı şekilde olumsuz konuşacağını düşünmez miydiniz?

Bu tür yorumlar yalnızca hakkında konuşulan kişinin değil, karşınızdaki kişinin de kendisini geri çekmesine neden olur.

Söz Verdiğinizde Sözlerinizi Tutun: Eğer bütün aile üyeleri birbirlerine sözler vermek ve tutmak ruhunu benimseyebilirlerse; bu, başka güzel şeylerin katlanarak gelmesini sağlayacaktır.

Söz vermek ve tutmak kadar aile içinde etki yaratacak başka bir örnek davranış, vaate bulunmak. Bir düşünün! Bir sözle ne kadar heyecan, umut, hayal yaratabilirsiniz? Ve aile içinde verdiklerimiz, en hayatî, en hassas sözlerdir.

Başka bir insana verdiğimiz en temel söz, evlilik yeminimizdir. Bu, gerçek bir sözdür. Aynı şekilde çocuklarımıza (özellikle küçükken), onlara bakacağımıza, onları yetiştireceğimize dair verdiğimiz söz de eşit değerdedir.

Bir yılan ısırıldığında öldürücü olan etinize geçen diş değil, dışın kalbinize gönderdiği zehirdir.

Affedin: Gerçekten bağışladığınızda, affettiğinizde güven ve sevginin akacağı kanalları açarsınız. Kendi yüreğinizi temizlersiniz. Ayrıca, kişiyi değiştirmekten alıkoyan önemli bir engeli de ortadan kaldırırsınız; çünkü bağışlamayan insan kafasında sizi taşır ve onunla birlikte yaşar, içinde öfke biriktirir. Bu birikim de onun gelişim yolunu



kapatır. Bu kişiler enerjilerini kendi bilinçlerine, içsel değişimlerine harcamak yerine, kendilerini size karşı savunmak ve davranışlarını haklı çıkarmak için harcarlar; aynı duyguları affetmeyen kişi de iç dünyasında yaşar.

Diğer aile üyeleriyle olan ilişkilerinizde verebileceğiniz en büyük vaatlerden biri, başlılamaktır.

Bir insana, olduğu hale göre davranırsanız, o şekilde kalmaya devam eder. Bir insana, olabileceği ve olması gerektiği gibi davranın, öyle olacaktır.

Hayatları boyunca sevgiyle karşılaşmamış ve temel değeri anlamamış olanlar, bütün yaşamlarını tanınmak ve onaylanmak için çaba harcayarak geçirirler. İçlerindeki zayıf, boş, sahte duyguları bastırmak için gereken gücü, bir pozisyondan, statülerinden, paradan, mülkiyetlerinden, kimlik ya da kredi kartlarından ödünç alırlar. Genellikle narsist eğilimli ve alıngan olurlar. Davranışları ise genellikle başkalarını kendilerinden uzaklaştıracak şekildedir; olaylara yaklaşımları da yangına körükle gitmek gibidir.

Sevginin Birincil Kuralları işte bu yüzden çok önemlidir. Bireyin temel değerini onaylar. Yaşamlarında sevgi görmüş insanlar kendi içsel ölçülerıyla kendi güçlerini toplarlar ve bütünlüklerini korurlar.

Profesör sınıfa giriyor

Sürpriz bir sınav yapacağım diyor.

Öğrenciler gergin bir şekilde sınav kâğıtlarının dağıtılmasını bekliyor.

Kâğıtlar dağıtılıyor. Profesör kâğıtları döndürmeleri ve cevapları yazmaya başlamalarını istiyor.

Sorular yoktur. Sayfanın ortasında küçük siyah bir nokta var.

Profesör öğrencilerin şaşkınlığını gidermek için ne görüyorsanız onun hakkında yazın. Öğrenciler söyleneni yapıyor. Dersin sonunda kâğıtları toplar, sınıfta yazılanları tek tek öğrencilere okur. Hepsi istisnasız kâğıdın ortasındaki siyah noktayı açıklamaya çalışmış ve tarif etmişlerdir.

Hepsini okuduktan sonra sınıfta bir sessizlik olur ve hoca açıklamaya başlar. Bu sınava not vermeyeceğim. Sadece sizi düşündürecek bir şey sunmak istedim. İcinizde hiç kimse kâğıdın beyaz görüntüsüne odaklanmamış, sadece siyah noktaya odaklanmışsınız.

Hayatımızdada aynen bunu yaparız. Beyaz bir kâğıdı ifade eden çevremizde yaşanan bir sürü harika şeyler vardır. Biz bunların farkına varmayız ve görmezden geliriz. Dikkatimizi ve enerjimizi küçük nokta gibi hatalar, her gün tekrarlanan negatif düşünceler ve hayal kırıklıklarına Sağlık sorunları, ihtiyacımız olan para, sahip olmadığımız lüksler. İlişki karmaşaları, aile ve arkadaşlarla sorunlara veriyoruz.

Yaşantımız bedenimiz bize özel bir hediyedir. Sevmek ve kutlamak için birçok nedenler vardır. Her doğan güneşle birlikte değişiyor ve yenileniyoruz. Arkadaşlarımız, işimiz, geçim kaynağımız, sevgimiz, ailemiz ve görebildiğimiz bütün mucizeleri daha çok şey gelişir ve değişir. Beyaz alanların siyah noktalardan daha çok olduğunun farkına varmalıyız. Siyah noktaların zihnimizi kirletmesine izin vermemeliyiz.

Duygu düşüncelerimiz, gözlerimizi siyah noktalardan uzaklaştırmalıyız. Bize lütfedilen her şeyin, hayatın, yaşadığımız anın tadını çıkarmalıyız.

Birbirinize selam veriniz:

Selamda muhteşem bir enerji vardır. İnsanlar birbirine yaklaşır. Sevgi duyarlar. Bir selam karşımızdaki insana değer verdiğimiz anlamına gelir. Selam alan ve veren sıkıntısını unuttur ve rahatlar. İncancımızda "Bir mümin tarafından bir selamla selamlandığımız zaman siz ona, ondan daha güzel bir karşılık verin veya aynı ile mu-

kabele edin.” (Kuran, Nisa, 86), yine Hz. Peygamberin “Ey insanlar! Selamı aranızda yaygınlaştırın, denmektedir.

ÇÖZÜM ODAKLI YAPICI OLMAK

Yapıcı Çözüm Odaklı olmak, insan olarak sahip olduğumuz eşsiz en büyük yetenektir.

Düşüncelerimiz mıknatıs gibidir. Benzer düşünceleri çeker. Düşünceler geleceğe atılan tohumlardır. Gelecekte üç boyutlu olarak onları yaşarız. Çözüm odaklı olma yeteneği düşünceleri yönetmektir. Düşüncelere yaşamak istediğiniz yönde hakim olmaktır. Kendi yaşamımızın yaratıcı gücü olmaya karar vermek, çözümleri kendi ruhumuzda ve zihnimizde aramak en doğru seçimimizdir. Bu, değişen ve gelişen insan kalbi ve ruhudur. Bu, değişimin ve gelişimin temelidir.

Aile bireyleri ile birlikte yapıcı çözüm odaklı olmak için uygulamalar yapın. Komşularınız ve arkadaşlarınız arasında yapıcı, çözüm odaklı olmaları için gayret gösterin.



Çözüm Odaklı İnsan:

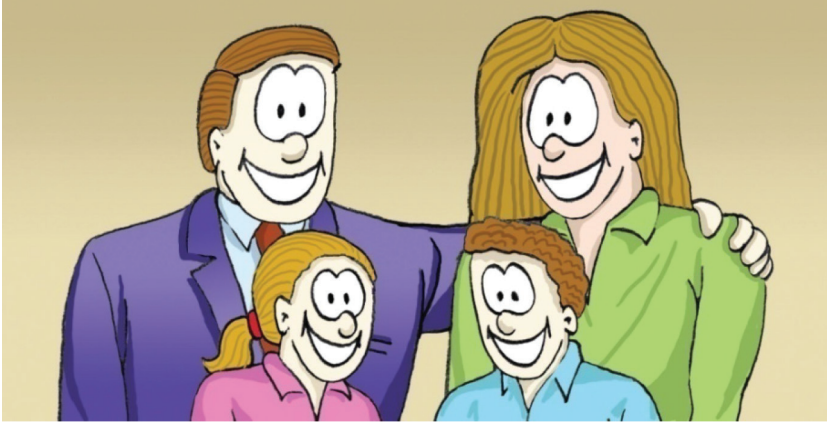
Çözüm odaklı insan kimdir?

Kendini yerine göre başka insanlardan ayıran, sınırlarının, becerilerinin farkında olan insandır. Bu sınırlar ve beceriler, duygularımızı, bizi biz yapan seçimlerimizi, düşüncelerimizi, davranışlarımızı, yeteneklerimizi, arzularımızı, tutumlarımızı, inanışlarımızı, değerlerimizi ve limitlerimizi kapsar.

- Çözüm odaklı insan kendi kendisiyle barışıktır.
- Korkularından arınmış, sosyal cesareti olan insandır.
- Yaşamın odak noktasına kuşku ve nefreti değil, sevgi ve saygıyı koyabilmiş insandır.
- Egosuyla 'biz' arasında denge kurabilmiş insandır.
- Sorunun değil, çözümün bir parçası olabilen insandır.
- Sorunların çözümünde uygarca tartışmasını bilen insandır.

Çözüm odaklı olmanın merkezinde 'gelişmiş insan paradigması' yatmaktadır. Gelişmiş insan ancak 'çağdaş kültürü' referans almış, 'çözüm odaklı ailelerde' yetişir.

Şimdi sağlıklı bir aileye göz atalım: Hangi aile sağlıklıdır? Çözüm odaklı ailenin özellikleri nelerdir?



Çözüm Odaklı Aile;

Geleneksel otoriter kültürü incelemiş, inançlı, sosyal ve özgürlükçü anlayışı referans almış ve birleştirmiş bir ailedir.

Aile içi iletişime ve etkileşime çok önem verir.

Sevgiyi esas alır. Bu sevgi, davranışın ötesinde, kişiyi potansiyeline ve özüne dönük olarak sevmektir. Kişiyi hatalarına, başarısızlıklarına rağmen sevmektir.

Bütün bireylerinin birbirine güvendiği ailedir. Güvenin kaynağı ise özgüvendir. Sevginin bulunduğu ailede çocukların özgüven duygusu tam olarak gelişir. Çünkü annesinin ya da babasının kendini hep seveceğinden, terk etmeyeceğinden emindir.

Çocuğun yeteneğine, kapasitesine, doğal eğilimlerine, uğraşlarına ve ilişkilerine saygı duyar

İşleyişinde katı kurallar yerine esneklik esas olan ailedir. Kimse bir şeyi dayatmaz, zor kullanmaz. Örneğin; 'Bunu yapmak zorundasın' yerine, 'Bunu böyle yapsan daha iyi olur, bu konuda seçimi sana bırakıyorum' anlayışı hakimdir.

Kuşaklar arası düşünce farklılıklarını doğal karşılar ve farklılıklara saygı duyar.

Temel aile gereksinimlerine önem verir ve bu ihtiyaçları önem taşır. Bir örnek:

- Annesi ve babası, Her yıl oğullarını, yazın büyükannesinin yanına gönderirken trende ona eşlik edip bir sonraki gün aynı trenle eve dönerlerdi. Biraz büyüdüğünde çocuk anne ve babasına dedi ki:

- Artık büyüdüm, bu yıl büyükannemin yanına tek başıma gitmeyi denesem, ne dersiniz?

- Kısa bir tartışmadan sonra anne ve babası bu konuda fikir birliğine vardılar. İstasyon platformunda ona el sallayıp uğurlarken ve vagonun penceresinden son tembihlerini yaparken çocuk aynı şeyleri tekrarlamaya devam etti:

- Evet, biliyorum, biliyorum, yüzlerce kez söylediniz...!

- Tren kalkmak üzereydi ki babası:

- Oğlum olur ya; kendini rahatsız ve yalnız hissedersen ya da korkarsan bu senin için.! Dedi ve oğlunun cebine bir şey koydu.

- Ve çocuk artık tek başınaydı, Etrafında yabancı insanlar birbirleriyle itişip kakışıyor, gülüyor, kompartımana girip çıkıyorlardı.

- *Kondüktör çocuğun biletine bakarken, yalnız yolculuk yaptığına dair bir yorum yaptı, birisi ona acır gibi baktı. Onu işaret edip fısıldayanlar oldu. Çocuk birden, kendini çok huzursuz hissetti ve rahatsızlığı her bakışla daha da arttı. Başını önüne eğdi, koltuğun köşesinde adeta büzüştü ve gözyaşları yanaklarından süzölmeye başladı. İşte o anda babasının cebine bir şey koyduğunu hatırladı.*

- *Titreyen elleriyle, el yordamıyla o küçük kâğıt parçasını buldu ve açtı. Kâğıtta şunlar yazılıydı:*

- *Oğlum, biz son vagondayız.*

- *Not; Çocukların uçmasına izin vermeliyiz, onlara güvendiğimizi göstermeliyiz ama onlar hayatı göğüsleyene kadar da*

- *SON VAGONDA OLMALIYIZ*

SORUNLAR VE ÇÖZÜM YOLLARI

Sorunların çözümünde en temel faktör düşünmedir. Düşünme eylemi, içinde bulunulan durumu anlayabilmek amacı ile yapılan aktif, amaca yönelik organize olmuş zihinsel sürece verilen addır.



Düşünme sürecini bilinçli olarak dört alanda kullanırız:

- **Bir sorunu çözme.**
- **Belirli amaçları gerçekleştirme.**
- **Bilgi ve olayları anlamlandırma.**
- **Karşılaştığımız kişileri daha iyi tanıma.**

Bir sorunu çözerken kullandığımız 'düşünme' eylemi şu adımları içerir:

1. Sorunun tanımı; İki şeye yanıt vermeliyiz:

Ulaşmak istenen sonuç nedir?

Sorunu açık seçik olarak nasıl ifade edebilirim?

2. Değişik çözüm yollarının dökümü:

Sorunun kapsamı nedir? Sınırları belli midir?

Bu sınırlar içinde mümkün seçenekler nelerdir?

Her çözüm yolunun avantaj ve dezavantajlarının karşılaştırılması:

- Olası seçeneklerin avantajları nelerdir?
- Olası seçeneklerin dezavantajları nelerdir?
- Gerek benim duyacağım başka bilgiler var mı?
- Değişik çözüm yollarından birine karar verme:
- Çözüm için hangi seçenekleri uygulayacağım?
- Bu seçenekler için hangi adımları atmalıyım?
- Seçilen çözümün işleyip işlemediğini gözlemleme:
- Uygulanan seçenek, sorunu tümüyle hallediyor mu?

Unutmayalım, büyük insanlar olmadan büyük işler başarılamaz.

İnsanı büyük yapan azmi ve sebatıdır. Her sorun çözülmek için vardır. Sonuç olarak, sorunları, sağlıklı ailede, birey olarak yetişmiş ve gelişmiş insan paradigması gözlüğü takmış öngörülü proaktif insanlar çözer. Siz de;

Etki çemberiniz içinde çalışın.

Söz verin ve bunu yerine getirin.

Yargılayıcı değil, yol gösterici olun.

Eleştirici değil, çözüm odaklı olun.

Suçlayıcı değil, bağışlayıcı olun.

Sorun çıkarmak yerine çözüm üretici olun.

Sorunun bir parçası değil, çözümün bir parçası olun.

Stratejik Olarak Problem Çözme:

Hatay işi çözüm yolunda; Atatürk yaverine

- Bize Park Oteli'nde bir sofrayı hazırlatınız, emrini verdi. Otel lokantasında bir müddet avunduktan sonra yaverine:

- Yarın sabah Adana'ya gideceğim. Bize bir tren hazırlamaları için lazım gelenlere hemen telefonla söyleyiniz,

Öfkeli idi. Biraz sonra yaverini yeniden telefona yolladı:

- Ankara'ya haber veriniz, Mareşal Fevzi Çakmak'la İsmet İnönü Eskişehir'de bize katılınsınlar, dedi.

İsmet İnönü o zaman başbakan değildi. Ertesi sabah trenle yola çıktı. Ankara'dan gelenler Eskişehir'de kendileri için hazırlanan kompartımana girdiler. Bir telâş havası vardı, "Fransa ile harbe mi tutuşacağız?" diye... Konya yolunda Londra Büyükelçimiz Fethi Okyar'dan acele bir şifre geldiğini haber verdiler. Büyükelçi, notta: "İngiliz Dışişleri Bakanı Eden beni uykudan uyandırdı. Aman Atatürk'e yazınız, Hitler'le başımız dertte, Fransa'ya ihtiyacımız var, yolculuğun durdurulmasını rica ediniz, söz veriyorum, ben Fransa'ya vaat ettiklerini yaptıracağım," diyordu.

Atatürk:

- İstenilen olmuştur, dönelim, dedi. Sonra yanındakilere:

- Niçin Dolmabahçe Sarayı'ndan kalkıp da Park Oteli'ne giderek bir yolculuk yaptığımı merak etmediniz. Ben Park Oteli'nin casuslarla dolu olduğunu, her yaptığımın ve söylediğimim hemen yerine yetiştirileceğini bilirdim. Onun için otele girmiştım. Yakınlarından biri davrandı:

- Olur ya Paşam, Eden araya girmeseydi, Fransa da dediğinden dönmeyebilirdi. O vakit ne yapacaktınız? diye sordu. Atatürk:

- Ha, dedi, bakın size haber vereyim. Benim Türkiye'yi Fransa ile harbe sokmaya hakkım yok. Eğer bu neticeyi almasaydım, hem Devlet Reisliği'nden, hem milletvekilliğinden çekilecektim. Hatay için hazırladığımız Kuvayı Milliye'nin başına gelecektim. Cumhuriyet Hükümeti bana karşı asker yollayacaktı. Onlar da bana katılacaklardı...⁶

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

- **Bilgiye ve bilginlere saygı gösterenler, Beni saymış olurlar. (Hz. Muhammed)**
- **Kötü olayların kaynağı kendimizdedir. (Aristoteles)**
- **Çiçeğin dikenini var diye üzüleceğime, dikenin ipeği var diye sevinirdim. (Johann Goethe)**
- **Sen değiştiğinde, talihin de değişir. (Portekiz Sözü)**
- **Eğer elinizde bir çekiç varsa her şey gözünüze bir çivi gibi görünmeye başlar. (Abraham Maslow)**
- **Aklından yararlanmasını bilen için gizli bir şey yoktur. (Hacı Bektaş-ı Veli)**
- **Hayatın, karşına çıkardığı müşkül hadiselerle sabır ve tahammül et. Onları, hiç kimseden bilme. Ve hiç kimseye karşı kalbinde düşmanlık besleme. Hiç kimseye hiddet ve şiddet gösterme. Bu suretle hareket edersen, en büyük zorlukları yenersin. Sen de, olgun insan derecesine erersin. (Hz. Ali)**
- **Rüzgârın yönünü değiştiremiyorsanız, yelkenlerinizi değiştirin. (Max Depree)**
- **Bilgiye sahip olarak doğmadık. Öğrenmeye çalışıyor ve öğretmeyi seviyorum. (Konfüçyüs)**
- **Beşikten mezara kadar ilim öğreniniz. (Hz. Muhammed)**
- **Bir alimin ölümü bir milletin ölümü kadar büyük bir kayıptır.**
- **Her şey incelikten, insan kabalıktan kırılır. (Türk Atasözü)**
- **Dikkatle, sürekli ve nazikçe yapılan küçük şeyler, küçük değildir. İlişkilerde, küçük şeyler aslında büyük şeylerdir.**

AHİLİK İSTİKAMET TABLOSU

(bu tablo 50*70 ebadında basılıdır. Talepte bulunana gönderilir.)

