



Anne ve bebeğin ilk yılı

Yıllar önce annesinin karnında doğmak üzere olan bir bebeğin iç konuşmalarını okumuş ve çok etkilenmişim: "Allahım ben burada çok rahattım; ne güzel sıcacık bir yer; bütün ihtiyaçlarımı karşılıyor. Neden buradan çıkmak zorundayım? Orada beni neyin beklediğini bilmiyorum. Çok korkuyorum..."

Evet bebeklerimiz bizimle konuşmuyor ama bilinmeyen bir yere gitmenin kaygısını taşıyorlar ve belki de doğduklarında bunun için canhıraş bir şekilde ağlıyorlar. İşin esprisi bir yana, yeni dünyaya gelen bir bebeğin kaygısını anlamak adına bunları düşünmemiz lazım.

Anne özellikle ilk bebeğiye nasıl annelik yapabileceği konusunda, bebek de ihtiyaçlarının zamanında karşılanıp karşılanmayacağı konusunda kaygılıdır. Anne ve çocuğun ilk buluşması anlatılamayacak duygular yaratır. Anne, sütü geldiye çocuğunu doyurabilecek olmanın mutluluğunu taşır, gelmediyse gerginleşmeye başlar ve böylece ilişki başlar.

HAYAT DAMARLARI TIKANMASIN

Bugün değinmek istediğim konu, anne ve bebeğin kurmuş olduğu ilişkinin çocuğun kişiliğinin oluşumundaki etkileri.

Bebeğin ilk üç ayı emmeyle doludur. O dönemde bebeğe "Sen kimsin" diye sorsak, kesinlikle "Ben memeyim" diye cevap verir. Burada önemli olan bebeğe zamanında ve yeterince meme (süt) vermektir. Bebeğimiz ilk zamanlarda kendini güvende hissetmek için her dakika meme isteyebilir. Annenin ona "Senin yanımdayım. Kaygılanma. Bak meme veriyorum" demesi lazım.

Ama bir müddet sonra yavaş yavaş her istediğinde değil de acıktığı zamana göre ayarlaması ve böylece bebeğe sabırlı olmayı, beklemeyi öğretmesi gerekir. Öncelikle bebek neden ağlıyor, karnı mı aç, yoksa gazı mı var, problemini anlamamız lazım. Ama bunu yaparken eğer kaygılanırsak bebeğimiz bunu hisseder ve onun da kaygısı artar.

İki üç aylık bebek artık annesinin yüzündeki ifadeyi anlar, anne mutlu mu sinirli mi fark eder, annenin çocuğuyla ilgilenirken ses tonu, bakışı ona çok şey ifade eder. **Yavaş yavaş "Ben sevilen, istenen bir bebeğim, güvenli yerdeyim. Korkacak bir şey yok" duygusunu yaşar.** Bebeğini emziremeyip biberonla mama veren anneler de mamayı verirken bebeğiyle göz teması kurmalı ve yumuşak bir ses tonuyla onu sakinleştirmeye çalışmalıdır.

HAYAT DAMARLARI TIKANMASIN

Üç ayla altı ay arası bebek yavaş yavaş kendisinin annesinden farklı bir birey olduğunu anlamaya başlar. Elini ayağını fark eder. Meme emerken kafasını genye çekerek, anneden ayrılma deneyleri yapar. Ama anneden ayrılmaya dayanamaz ve hemen memeye döner. Bunu yapmaya başlayan bebek artık kendiliğini oluşturmaya başlamıştır.

Kendilik nedir: Kendilik, bebeğin kişilik çekirdeğini oluşturmaya başlamasıdır ve bunu anne veya anne yerine geçen bakıcılarla oluşturur. Altı aydan bir yaşına kadar bebeğimiz hareketlenmeye başlar ve her hareketiyle annesine bakarak yaptığı hareketin onaylanmasını bekler. **Anne bebeğin ondan bağımsız hareketler yapmasına hem sevinir, hem de terk edildiğini düşünerek bebeğine tavır yapar.** Bunu gören bebek de yaptığı davranıştan vazgeçer. Çünkü annenin onu terk etmesine dayanamaz. Anne her zaman bunu yaparsa çocuk kendine güven duymakta zorlanır. İlerki yaşlarda da bağımsız davranışlar yaptığında suçluluk hisseder. **Anneler bebeklerin onlara bağlı olmasından çok hoşlanır, kendilerini daha değerli hisseder ama bağlı olmakla bağımlı olmak arasında fark vardır.**

Sevgili anneler bebeklerinizin bağımlı olmasını istemiyorsanız, onların ayırma davranışlarını destekleyin. Mutlu benberberlere...

Sevim NADİR



Anne olmak

HABER TÜRK

BUGÜN herkes için özel bir gün... Annesi olanlar, anne olmaya hazırlananlar, anne olanlar...

Bazıları için bir pazarlama fırsatı olarak görülse de, biz anneler galiba bugünü seviyoruz. Bizim için özel bir şeyler düşünülmesi, basının bizim için kendini parçalaması, bankaların bile bizi memnun etmek için uğraşması... Anneler mutlu olsun diye...

Peki, nedir anne olmak?

Çok zor bir soru... Çünkü cevabı çok... Karnında meydana geldiği anda sorumluluğun başladığı, bütün hareketlerin ona göre ayarlandığı, sevdiğin birçok şeyden vazgeçip normalde hiç yenilmeyen şeylerin yenildiği, dünyaya geldiği anda çekilen bütün acıların unutulduğu, onun beslenmesinin dünyanın en önemli olayı haline geldiği, sabahları saat beş dakika çaldığında bile yataktan zor kalkılırken en ufak bir kıpırtısında, vızıldamasında saniyede yataktan fırlatılan, gerektiğinde onun için bütün dünyaya karşı durabilen, o ağladığında onunla ağlayan, o mutlu olduğunda mutlu olan... Daha anlatacak o kadar şey var...

ÇOCUKLARA NEFES ALDIRIN

Anne olmak için önce anne olmayı istemek ve bunun için kendinizi hazır hissetmek gerekir. Anne olmak bütün bu fedakârlıkları fedakârlık olarak görmeden, farkında olmadan yapabilmektir. Eğer anne, anne olmaya hazır değilse, her yaptığını yük olarak görecektir ve bir şekilde bunu çocuğuna hissettirecektir. Farkında olmadan çocuğuna suçluluk hissettirir. Bunu anlayan çocuk neden suçlu olduğunu anlayamaz ama kendini affettirmek, annenin gözüne girmek için çabalar durur. Bu kısır döngü her iki taraf için de mutsuzluk getirir.

Anne olmak için hazırlık yapan bazı kadınlar da çocuklarına o kadar fazla bağlanır, o kadar fazla ilgilenir ki çocuklarına nefes aldirmazlar. Oysa herkes gibi çocukların da nefes almaya hakları vardır. Evet siz onları çok seviyorsunuz, onların ihtiyaçlarını düşünüyor, onlar istemeden sunuyor ve sonra da yaptığınız fedakârlıkları bir şekilde onlara fark ettiriyorsunuz ama çocuğunuz bunlardan hiç memnun değil. Aynı kısır döngü burada da karşımıza çıkıyor iki taraf da mutsuz...

ANNELİĞİN EMEKLİLİĞİ YOK

Anne olmak gerçekten zor, peki biz ne yapacağız? Haklısınız ama önce çocuklarımıza nasıl davrandığımızı fark etmemiz lazım, biz hangi gruptayız. Davranışlarımızı ona göre düzenlememiz lazım, yeni anne olan anneler daha şanslı. Bu işin püf noktası çocuğumuza olan sevgimizi onu kapsayarak ama boğmadan, onların özgürlüklerini ellerinden almadan verebilmektir. Bunu elinizde küçük bir serçeysi tuttuğunuzu ve fazla sıkarsanız onu kaybedeceğinizi bilerek yapmaya çalışın, size güveniyorum.

Anne olmak için ille de o çocuğun karında taşınması, doğurulması gerekmiyor. Anne olmak ona sevgiyle bakmaya istekli olmaktır ve bunun için gerek evlatlık alan, gerek koruyucu ailelik yapan, gerek de yetiştirme yurtları ve sevgi evlerinde anneliği canı gönülden yapan binlerce anne var ve biz toplum olarak onlara çok şey borçluyuz, hepsine teşekkür ediyorum. Anne olmak dünyanın en güzel duygusu ve ne şanslısınız ki emekliliği olmadığı için ömür boyu taşıyacağımız bir duygu. Anneler gününüz kutlu olsun...



Annelikte üç yıl

ANNE ve çocuk arasındaki ilk yıl kurulan ilişkiden daha önce söz etmişim, bugün birinci yaşından üçüncü yaşına kadar olan evreden söz etmek istiyorum. Çocuğun kişiliğinin anneye veya yerine geçen kişiyle kurulan ilişkiye benzediğini biliyoruz. Bu süreci nasıl yöneteceğiz, bunlardan bahsetmek istiyorum.

'TRENİ KAÇIRDIK MI?'

Geçenlerde bir danışmanımı bana "Benim çocuğum büyüdü, yani biz treni kaçırdık mı?" dedi. Tabii ki hayır. Önce şunu söylemek istiyorum. Birçok ailenin korkulu rüyası olan ergenlik dönemi, tamirat dönemidir. Çocuklukta kaçınılmaz veya bozduğumuz şeyleri bu dönemde telafi edebilirsiniz. Bunlara daha sonra değineceğim.

Bir yaşındaki çocuğun anneden ayrışma çabalarını ki "bu altı aylıkken başlar" demişim. Bu evre yani ayrışma bireyselleşme evresi 36 aya kadar devam eder. Çocuk hem anneden ayrılıp bir birey olduğunu kendisine ve ailesine anlatmaya çalışır, hem de ayrışmasına bireyselleşmesine izin vermeyip onu terk etmekle tehdit eden annesini idare etmeye çalışır. Çocukların kişilik çekirdeği bu dönemde netleşir, o yüzden çok dikkatli olmamız gerekir. Ben çevremde bazı annelerin kendi başına hareket eden veya annesinin dediğini yapmayan çocuklarına "Bak böyle yaparsan seni sevmem, seni burada bırakırım" dediklerini duyuyorum, bu çocuk için o kadar zor ve üstesinden gelemeyeceği bir şeydir ki birçoğu yaptığı şeyden vazgeçer, annesinin istediğini yapar. Ama annenin kaçırdığı bir şey var ki bu da aslında çocuğun kendisinden vazgeçmesi ve yönetilmeye açık bir şekle girmesidir.

İKİ YAŞINDA BAĞIMLIDIR

Bugün sizlere on iki ayla otuz altı ay arasındaki önemli bir kriz döneminden bahsetmek istiyorum. Tuvalet eğitimi bu dönemde dikkat etmemiz gereken ve en iyi şekilde yönetmemiz gereken bir dönem... **Hatırlıyorum çocukların küçükken hazır bez yoktu ve biz o dönemin anneleri bez yıkamaktan kurtulmak için çocuklarımız hazır olmadığı halde onlara tuvalet eğitimi verdik ve bunun getirdiği sıkıntıları hâlâ yaşıyoruz.**

Tuvalet eğitimi çocuğun kaslarının buna hazır olmasıyla yakından ilgilidir ama sadece kaslarla ilgili olmadığını iki üç yaşına gelip de tuvaletini söylemeyen çocuklardan anlarız. Ben bu dönemin daha çok psikolojik boyutuyla ilgileniyorum. **İki yaşına gelmiş bir çocuk anneye bağımlıdır, sevimlik için annenin istediklerini yapmak zorundadır çünkü elinde annesi gibi kullanabileceği bir güç yoktur.** İşte bu güçsüzlük annenin ondan tuvalet meselesiyle ortaya çıkar. Çocuk muhteşem bir şey fark etmiştir; anne ondaki bir şeyi istiyor fakat bunu sadece çocuk isterse alabilir. **Eğer buraya kadar olan evrede çocuk anneden sağlıklı ayrışmalar yaşayabildiyse eğitim tamamlanır ve ikisi de mutlu olur,** ama sağlıklı ayrışmalar yaşayamadıysa tuvalet meselesi sorun olacaktır.

'SANKİ INADINA YAPIYOR'

İki yaş ve sonrası, çocuğun isteklerini kontrol edebilmeye başladığı bir yaşta, yani çocuğun kişiliğinin oluşmaya başladığı yaşta, **çocuk annesinden yeterli ilgiyi görmemişse** (anne ilgilendiğini söyleyebilir, önemli olan çocuğun hissettiğidir) ve **annenin tuvalet konusunda kendisinden bir beklentisi olduğunu anlarsa** intikam saati gelmiştir. Anne çocukla ne kadar zıtlıysa çocuğun kişiliğine o kadar müdahale etmiş olur. Bazı anneler şöyle der "Her şeyi biliyor, anlıyor ama kakasını söylemiyor sanki inadına yapıyor". Evet tam da bu söylenen şey oluyor.

Sevgili anneler çocuklarınızı kimsenin çocuklarıyla kıyaslamayın. O sizin çocuğunuz ve sadece sizin sevginize ihtiyacı var, bunları yerinde ve zamanında yaparsanız her şey çok güzel olur. Kendinize ve çocuklarınıza iyi bakın...

Geçiş ve bağlantı nesnelерimiz

TURK

Çocuğün, bir yaşına geldiğinde anneden ayrılmaya başladığını ve bu ayrılmanın gerçekleşebilmesi için



annenin çocuğü desteklemesi gerektiğine daha önceki yazılarımda da bahsetmişim. Bu destekleme annenin çocuğa güven vermesiyle oluşur. Anne çocuğa "İstediğin kadar uzaklaş ben buradayım istediğin zaman bana dönebilirsin sana kızmıyorum ve üzülüyorum" diyebilmesi bu olgunluğü gösterebilmelidir.

BIRAKIN AYRILIP GİTSİN

Bizim ülkemizde genellikle çocuklarımızın ayrışmasına izin vermeyiz, veremeyiz; buna dayanmamız zordur. Bu yüzden hâlâ otuzlarına geldiği halde ailesiyle yaşayan birçok genç vardır. Evlenene kadar bizimle oturmak zorunda olduğu hissettirilir. Hele de kız çocukları için bunu tartışmayız bile... Üniversiteyi şehir dışında okuyan çocuklarımız ilk yıllarda ayrı olmanın hazzını yaşarken daha sonraki yıllarda okulu bitirip bir an önce eve dönmenin yollarını ararlar. Eve döndükten sonra da hep akıllarında ayrı olduğu yılları ve yaşamı gelir ve yıllara özlem duyar. Aynı döngünün, ayrılma isteği ve eve dönüşün ilk yıllardaki ilişkimize ne kadar benzediğini görebiliyor muyuz?

Benim oğlum aynı şehirde olmamıza rağmen yirmi yedi yaşına kadar bizimle yaşadı ve ayrı bir eve çıkmaktan bahsettiğinde ufak çaplı bir kriz yaşamıştık. Kızlarım üniversiteyi bitirip döndüğünde direkt bizim yanımıza geldiler ve evlenene kadar da bizimle yaşadılar. Şimdi düşünüyorum da kültürel kodlarımız erkek çocuklarının ayrışmasına daha çabuk izin veriyor, bunu çevremdeki birçok ailede görüyorum. Kızlar ailelerinin yaşadığı şehre dönüyorsa aileleriyle yaşamaya devam ediyor. Onun için birçok kız çocuğü farklı şehirlerde iş bularak büyüdüğünü ve özerk bir birey olduğunu göstermeye çalışıyor. Biz aileler birçok şey yapıyoruz ama neden yaptığımızın farkında değiliz. Nasıl ki bir yaşındaki çocuğumuzun bizden ayrılmasına tepki gösteriyorduk aynı davranışı çocuk otuz yaşına geldiğinde de yapıyoruz.

Anneden ayrılmaya çalışan çocuk annenin ona küstüğünü ve uzaklaştığını görünce bu acıyı yumuşatabilmek için bir nesne (annesini hatırlatan somut bir şey ya da ses, renk, koku) arar ve bulur. Bazı çocuklar hayalinde kurduğu anneyle birlikte. Birkaç yıl bu nesnelere dolaşan çocukları görürüz, bunlar bazen anneleri yanlarında bile olsa bundan ayrılmazlar çünkü kendilerinin kontrol ettiği, elinin altında tuttuğu bir annedir bu nesnelere.

GEÇİŞ NESNESİNDEN KURTULMAK

Bir arkadaşım çocuğü okula başladığı zaman çok ağladığını bunu çözebilmek için çocuğuna küçük bir anahtarlık verdiğini kendisine de aynı anahtarlığı aldığını onu özlediğinde anahtarlığı çıkarıp baktığını onun da aynı şeyi yapabileceğini söyleyerek onu rahatlatmış ve bu süreci çok zorlanmadan atlattıklarını söylemişti. Bu tam bir geçiş sürecidir ve annelerin farkında olmadan yaptıkları bir çözümdür.

Geçiş nesnesi yavaş yavaş bırakılabilir, her bebek bu evreden geçer, patolojik bir durum değildir. Şu anda eminim ki birçoğunuz "Ben de şundan ayrılamamıştım veya benim çocuğum da şunu yapıyordu" diyorsunuz. Bazı çocuklar bunu çabuk geçirir, bazıları daha uzun sürer. Daha çok uykuya geçerken (en çok anneye ihtiyaç duyulan zaman) ve mekân değiştirirken kullanılır.

İleriki yıllarda sıkıntılı, stresli durumlarda sigaraya sarılıp rahatladığını söyleyenlerde bir regresyon (gerileme) yaşanır, anne memesine sarılıp rahatlama gibi... Eğer hâlâ kullanıyorsanız geçiş nesnenizden ayrılma zamanı gelmiş demektir:))

ÇAKILTAŞINDAN GÜÇ ALMAK

Bağlantı nesnesi ise iki boyutludur. Birincisi kayıplar (ölümler) karşısında hatırlamak. Kişi sevdiği nesneyi kaybettiğinde bunu kabul etmek istemez. O nesne yaşamında çok önemli bir yere sahipse bununla baş edebilmek için bağlantı nesnesi oluşturur. O anı durduran, ölümü donduran bir nesne bulur. Kayıplar karşısında hazmedilememiş bir durum varsa o kişi mutlaka bağlantı nesnesiyle ilişkiyi devam ettirmeye çalışır.

O kişinin bir eşyası (saati, elbisesi vb) saklanır.

İkinci boyutu da bir şeyi anımsatmak için kullanılan simgesel ürünler olarak karşımıza çıkar. Buna Filistinli çocukları örnek olarak gösterebiliriz. Her birinin cebinde kütleli bir simge olarak bir çakıltaşı bulunur, bu onlara güç verir. Filistin halkıyla kaynaştırır. Ortak bilinç dışıdır. Kişilerin farkında olmadan aynı sembolleri kullanmasıdır. Her bir uyarıcı simgeleşmiş bağlantı nesnesi olabilir, önemli olan benim-bizim o uyarıcıya verdiğimiz anlamdır.

Bizim kültürümüzde de nazarlıklar bu anlama gelir, nerede görürsek görelim bir koruma ve korunma ihtiyacı hissederiz. Hayatımızda buna örnek olabilecek birçok deneyimimiz vardır ama bir çoğunun farkında değilizdir.

Bağlantılarımızın hep güzel şeyler olması dileğiyle...



Haset, kıskançlık VE ŞÜKRAN

BUGÜN size çok karıştırılan iki kavram olan haset ve kıskançlık ile bunların tam tersi olan şükran duygusundan söz etmek istiyorum. Kıskançlık nedir? **Kıskançlık bizim istediğimiz bir şeyin (bu bir nesne ya da kişi olabilir) bir başkasında olduğunu görünce yaşadığımız duygudur.** Bu duygu aslında kaybetme korkusu, "Keşke bende olsaydı" duygusudur. **Bizler kıskançlığı kötü bir duygu olarak biliriz ama aslında kıskançlık olumsuz bir duygu değildir.** Kişilik gelişiminde daha çok 3-6 yaş arası yani ödipal döneme denk gelir. Olgunluğa yakın bir duygudur hatta kişiyi motive bile edebilir. İsteddiğimiz şeyin neden bizde olmadığını düşündürür, "Keşke biraz daha çabalasaydım, şimdi benim de olurdu" dedirtir.

Burada karşdakine kızılmaz, sadece onda da olmadığı için üzüntü ve burukluk oluşur. Kişi "Ne yapalım şimdilik kısmet değilmiş" der ve üzüntüsünü bastırmaya çalışır. Hayatımızın her alanında bunu görebiliriz. Çocuklarımız arkadaşlarıyla kıyasladığımızda zaman zaman diğer anne babaları kıskanır ve "Keşke bizim çocuğumuz da öyle olsaydı" deriz. Biraz üzülürüz ama bunu atlatır ve gerçeği kabulleniriz. Bundan dolayı acı da çekmeyiz. Bu olgun bir kıskançlıktır, merak etmeyin.

HASET İNSANI YIPRATIR

Haset ise preödipal döneme ait daha ilkel bir duygudur. Çocuğun 1-3 yaş aralığındaki gelişim dönemine denk gelir. **Bu duygu bebeğin ane ve memesiyle kurduğu ilişkiyle başlar.** Karnı acıkan ve hemen doyurulmak isteyen bebek, anne biraz geciktiğinde annesine kızar ve anne meme verdiğinde hırsla emer, memeyi ısırır, annenin canını acıtmaya çalışır, boğulacak kadar çok emer, annesinin bütün sütlerini bitirerek onu cezalandırmaya çalışır. Bu davranış hasetli bir davranıştır. **Haseti kıskançlıktan ayıran en önemli ayrıntı kıskançlıkta kişi sahip olamadığı şey için üzülüp karşıya gıptayla bakarken; haset duyan kişi kırgınlıkla bakar, sahip olan kişinin acı çekmesini ister.** Sahip olduğu şeyin onu mutlu etmemesini, onu kaybetmesini, faydalanmamasını ister. Hatta bozuk ya da kötü çıksın diye dua eder. Kedinin uzanamadığı ciğere mundar demesi gibi...

Haset duygusu insanı yıpratır, bu tip insanlar sürekli karşı tarafı değersizleştirecek, küçültecek şeyler arar. İsteddiği şeyin karşı tarafa geçişini engellemek için onu yok edebilir. Türkiye'de her gün ayrıldığı eşinin ya da sevgilisinin başka birisiyle ilişkisini gören, duyan kişilerin onu öldürmelerini okuyoruz. Kişi burada o kadar acı çeker ki buna dayanamaz ve katil bile olmayı göze alır. Sahip olmak istediği şeye yakınlarından, tanıdıklarından biri sahip olmak isterse "Ben olamıyorsam o da olmasın. Başka birinin olsun. O da benim gibi acı çeksün düşüncesi" taşır. Bu duygular gerçekten kişiyi yıpratır.

DOST NE ZAMAN BELLİ OLUR?

Şükran ise mutlu bebeklikle oluşur. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebek (sevgi, yemek, vs) anneye ve memesine şükran duyar. Biraz daha büyüdükçe anne ihtiyacı hemen karşılayamasa bile sesiyle, okşamasıyla onu sakinleştirir. Beklemeyi ve her istediğinin hemen olamayabileceğini yavaş yavaş öğrenir. Olduğu zaman çok sevinir ama olmadığında da başka bir şeyle o boşluğu doldurur. **Çocuğumuza şükran duygusunu verebilmişsek istediği oyuncak alınmadığında kıyameti koparmaz ve alınanla da gayet güzel oynar.** Bu çocuklar ileride istedikleri şeyler için gayret eder ama olmadığında hayata küsmezler, yeni bir hedef koyarak çabalamaya devam ederler.

Üniversitede bir hocamız bize "Dost ne zaman belli olur? İyi günde mi kötü günde mi?" diye sormuştu. Hemen hemen hepimiz "Kötü günde" cevabını vermiştik. Sonra hocamız, "Diyelim ki bir arkadaşınız sizin iyi gününüzde yanınızda yok ama kötü günde yanınızda duruyor. Bu arkadaşınız acaba sizin güzel şeyler yaşamınıza tahammül edemediği için mi yok? Acaba kötü günde sizi seyretmek için mi oradaydı?" diye sordu ve kafamızı karıştırdı. Şimdi düşünüyorum da **iyi gün diğerlerinin kıskançlıklarının, hasetliklerinin daha çabuk ortaya çıkmasını sağlıyor.** Sistem karşdakilerinin sahip olduklarına tahammülü zorlaştırıyor galiba...

Hem kendimizin hem de çevremizdekilerin şükran duygusuyla dolu olması dileğiyle...

Dönüm noktaları ve tercihler

FİTEM MÜD 2
2013
Haber Türk

Bu hafta ÖSYM sınav sonuçlarını açıkladı, önümüzdeki hafta da büyük bir ihtimalle MEB SBS'yi açıklayacak. Hem aileler için hem de öğrenciler için önemli bir döneme giriyoruz. Seçimlerimizi neye, kime göre yapacağız?

Tercih nedir? Tercih; alternatifler arasından bizim için en uygun ve bizi en çok mutlu edecek olanı seçmek veya seçebilmektir. İşte en önemli noktası bu, gerçekten bizi en çok mutlu edecek olanı seçebiliyor muyuz? Bizim ülkemizde genellikle önce anne babamızı, sonra çevremizi en son da kendimizi düşünürüz.

İnsanlar dünyaya geldikten yaklaşık bir yıl sonra seçimler yapmaya başlar. Yürürken nereye gideceğine, hangi oyuncakla oynamak istediğine karar vermek gibi birçok seçim yaparlar. Bu seçimleri yaptığında aile çocuğu desteklemişse çocuk doğru tercih yapabilir ama aile seçimi beğenmeyip çocuğa tavır yaparsa çocuk kendi tercihlerinden vazgeçip onların tercihlerine yönelir. Burada yaptığı seçimin getirdiği haz mı yoksa ailenin sevgisini üzerinden çekmesinin getirdiği acı mı? Genellikle çocuklar o acıya dayanamaz ve ailenin tercihine yönelir. İleriki yaşamında da herkesi memnun eden, kendisini de memnun ettiğini zanneden ama bir türlü de tatmin olamayan bir yapıyla uğraşır durur.

Aile olarak ne yapacağız? Çocuklarımızın tercihlerine karışmayacak mıyız? Bizim çocuklarımız için yapacağımız tek tercih ilkokula hangi okul ve öğretmenle başlatacağımızdır, bununla ilgili ciddi araştırma yapıp, doğru zamanda doğru insanlarla başlatıp ondan sonra onun tercihlerine saygı duymaktır. Çocuklarımız bize borçlu değil. Biz yaptıklarımızı isteyerek veya başkaları da yapıyor diye yapıyoruz.

Haklısınız, tercihler önemli çünkü bütün



hayatımız o tercihlere göre şekilleniyor, işimiz, eşimiz, sosyal hayatımız... Bu kadar önemli bir şeyi çocuklarımıza bırakacak kadar lüksümüz yok, biz onlardan daha çok biliyoruz, onlar hayatın ne kadar zor olduğunu bilmiyor, bu yarışa o düşündükleri ile hazırlanmaları zor. Bu söylediklerimi ben velilerden duydum, onlardan alıntıdır:))) 'Hadi üniversite neyse de lise seçimini onlara bırakamayız, daha hangi havada ne giyeceğini bile düşünemiyor, arkadaşlarının peşine takılıyor' gibi bahanelerle sorumlulukları üstleniyoruz.

Bugüne kadar yaptığımız çalışmalarda gözlemlediğim aileler çocuklarını yeterince tanımıyor, onların potansiyellerini ya küçümsüyor ya da abartıyor. Bir de çocuklarının yeteneklerini görmezden gelen aileler var. Yakın bir arkadaşım resim konusunda çok yetenekli olan kızının güzel sanatlar isteğini reddedip Bursa'nın en iyi lisesine yetecek puanını yazık ettiremeyeceğini söyleyip onu kendi istediği okula gönderdi ama isteğini önemsemediği kızı lise hayatını ona zehir etti, hiç ders çalışmadı ve dereceyle girdiği okulu zar zor bitirdi. Üniversitede ise yine resimle ilgili bir bölüm okumak istediğini söylediğinde aile dersini almış olduğu için ses çıkarmadı ama o okulu da dereceyle bitirdi. Keşke daha önce çocuğunun isteğine saygı duysaydı, o sancılı dönemi yaşamamış olacaktı.

Aileler elbette çocuklarına alternatifleri gösterecek, olabilecek durumlar hakkında bilgilendirecek ama son sözü onlara bırakmaları gerektiğini de bilecek. Hayat onların hayatı, eğer biz onlara karar verme becerisi kazandırmışsak, yaptıkları ve seçtiklerinin sorumluluğunu üstlendirmişsek inanın kendileri için en doğrusunu seçebilirler.

Sevgili aileler biliyorum karışmamak zor ama onlar sizden yardım isteyene kadar dayanın, inanın sonuç daha iyi olacak. Üniversite tercihi yapacak olan çocuklarınız için bazen bir yıl kayıp değildir. Onu tatmin etmeyecek sadece kazanmış olmak için seçilen okullara kayıt yapılıyor, birkaç yıl gidiliyor ama ya eğitim tamamlanmıyor ya da istemediği bir mesleğin sahibi olunuyor. Bir yıl kaybetmesini istemediğimiz çocuğumuz böyle bir durumda birkaç yıl kaybetmiş oluyor. Hatta bunu abartalım; çocuğumuz bir hayatı kaybetmiş oluyor ve biz bunu asla istemeyiz ama farkında olmadan buna neden oluyoruz.

Ne siz ne de çocuğunuz acele etmeyin, yeterli derecede çalışmadıysa ona bir fırsat daha verin. Hiç olmazsa denedik diyebilmelisiniz, inanın ikinci yıl alınan puanlar genellikle ilk yıldan daha yüksek olur. Çocuklarınızın yeteneklerine uygun okulları seçebilmesine yardımcı olun, o okulda ve meslekte mutlu olup olamayacağını sorun. Çevremiz işini sevmeyen birçok kişiyle dolu, sizin çocuklarınız da onlardan biri olmasın. İstediklerimize değil de daha çok puanlarımıza göre hareket etmek zorunda kalıyoruz.

Unutmayın yıllar çok çabuk geçiyor, çocuklarımızın en güzel yıllarını mutlu olabilecekleri işlerde geçirebilmesi dileğiyle... Sevgiyle kalın.

SÖYÜM NADİR

Öfkeyle yaşamak

ÖFKE kimseyi mutlu etmeyen ama bir şekilde herkesin hayatında karşılaştığı bir durumdur.

Öfkelenen kişide fizyoloji değişir; kalp atışı hızlanır, gözbebekleri bazen büyür, bazen ince bir çizgi haline gelir, eller titrer, ses tonu yükselir, yüzü ateş basar.

Öfke mantıklı düşünerek bir tepki vermekten çok hızlı hareket eden nörolojik bir yol izler. **Örneğin karşımızdaki kişi bizi eleştirdiğinde, beynimiz bu yorumu değerlendirmeden, sadece söyleneni algılayıp agresif bir tepki gösterir.** Eğer birkaç dakika dayanabilseniz inanın tepkiniz farklı olacaktır. Öfke yeşil ışık gibidir, hemen atak yaptırır ama aslında her yeşil ışık hareket etmeden durmayı, etrafı kontrol etmeyi ve temkinli bir şekilde hareket etmeyi gerektirir. **Peki neden öfkeleniriz?**

Değer verdiğimiz şey ya da şeyler tehlikeye girdiği zaman öfkeleniriz. Bunlar; kişiliğimiz, fiziksel özelliklerimiz, evliliğimiz, çocuklarımız, kültürümüz, eğitimimiz gibi çok çeşitli durumlar olabilir. **Öfke sorunlara karşı bizi uyarır, eğer öfkeleniyorsak üzerinde düşünmemiz gereken bir konu var demektir.** O konu bizim için ne anlam ifade ediyor? Bizi rahatsız eden şey ne? Bunun benim davranışlarımla bir ilgisi var mı? **Bunları sorgulayabiliyorsak iyi yoldayız demektir.**

Arabayla bir yere giderken yanlış bir şey yaptığımızda hemen dikiz aynasına bakıp geride bıraktığımız yola bakarsanız, acaba ne oldu? **Nerede hata yaptım? Kimseye zarar verdim mi?** Bazen arabayı kenara çekip derin nefes alıp yola öyle devam ederiz. **Öfkelendiğimizde de neden bu durumda olduğumuza bakmak için dikiz aynasını kontrol etmemiz gerekiyor.** Başkalarına nasıl davranacağımızla ilgili görüşlerimizi, çocukluğumuzla ailemizde gördüklerimizden ediniriz.

1) Anne babamız birbirleriyle nasıl iletişim kurarlardı?

Ana-babalarımız erkeklerin kadınlara, kadınların da erkeklere nasıl davranmaları gerektiği konusunda ilk modellerimizdir. Eğer ana babalarımız birbirleriyle öfke dolu bir tonla konuşuyorlarsa, onların ses tonunu taklit etmemek konusunda bilinçli bir karar almadıkça, öğrendiklerimiz bizim öfkeli tepkilerimizin temelini oluşturacaktır.

2) Ana babalarımız bize nasıl davranırdı?

Ana babalar çocuklarını dinlemeli, gerektiğinde sınırlar koyabilmeli, davranışlarının neden ve ne zaman uygunsuz olduğunu açıklayabilmelidir. Ancak eğer anababalar çocuklarıyla çok sert bir ifadeyle konuşur, duygularını incitir, söylev çeker ve ceza verme konusunda aşırıya kaçarlarsa çocukları hem küçüklüklerinde hem de yetişkin olduklarında öfkeli olmaları normaldir.

3) Ailemize nasıl davranırdık?

Biz büyürken evde kontrol kimdeydi, ana babamızda mı yoksa çocuklarda mı? Ana babamıza bağırıp çağırarak ve ağlayıp sinir krizleri geçirerek isteklerimizi yaptırmayı öğrendiysek, şimdi de aynı davranışları sergilememiz normal. Kardeşlerimizle olan ilişkilerde birbirimizi ezerek, üstünlük kurarak isteklerimiz yapılıyorsa, yapılmadığında neden yapılmadığı uygun bir dille anlatılmıyorsa hayata öfkeli olmamız da normal.

Normal derken davranışımızın nedenini anlamamız açısından normal, çok şükür ki insanlar artık yanlış davrandığını fark edip bunu düzeltmek için gerekli yardımları alıyorlar.

4) Çocuklukta ilgili diğer faktörler

Nasıl bir çocuktunuz? İri mi, zayıf ve çelimsiz mi? Fiziki durumunuz bazen insanları kontrol etmede kullanılır. Hıyrumuz nasıldı? Doğuştan iyi huylu muyuz yoksa kavgacı mıyız? Biz bilmeliyiz ki çocuklarımız ne kadar huysuz olursa olsun, onlara duygusal eğitim vererek sakin olmalarını öğretebiliriz. Nasıl ki sıkı bir antrenmanla veteraneksiz olan birisine bir beceri kazandırabiliyorsak, duygusal eğitim vererek de çocuklarımızın ileride daha iyi bir insan olmalarına yardım edebiliriz.

Duygusal ve fiziksel istismara uğrayan çocuklarda fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Bu da yetişkin olduklarında onları diğerlerinden daha öfkeli yapabilir. Bu tip durumlarda ilaçla tedavi yapılabilir. Çocuklukta edindiğimiz öfkeli davranışları evlilik yaşamımıza taşıyıp taşıyamayacağımız, öfkenin zararlı etkilerinin ne kadar farkında olduğumuza bağlıdır.

Öfke bazen de utanç duygusunu maskeleyerek için kullanılabilir. İnsanlar sorumlardan pişmanlık duygularını bir hata yaptıklarında, ne yapacaklarını bilemedikleri için öfkelenirler. Karadeli yazar **Thomas Haliburton'un dediği gibi "Bir insan hata yapar ve hatasını kabul etmezse öfkelenir."**

Dikiz aynasında gördüklerimiz size bir şey hatırlatı mı? Öfke olarak **daha mutlu, öfkesiz günler yaşamamız dileğiyle...**

4/8/2013

HABER 701K

Sevim NADİR



Hayat bir oyun

ÇOCUKLUĞUMUZDAN söz açıldığında en çok arkadaşlarımızla oynadığımız oyunlar aklımıza gelir. O anları genelde gülümseyerek hatırlarız. Oyun oynamak yaşantımızda önemli bir yere sahipti. Bizim oynadığımız oyunlar bazen fantastikti, bazen gerçek yaşamla ilgiliydi ve bizi bir şekilde hayata hazırlardı. Sunay Akın'ın oyuncak müzesiyle herkese bunları hatırlatmak istediğini düşünüyorum. **Günlük koşuşturmalarımız içinde oyunları ve oynadığımız zamanları unutuyoruz.**

Her oyun kendi içinde bir düzen gerektirir ve biz oynarken o düzene uygun hareket etmeye çalışırız. Herkesin belli rolleri vardır ve o rolün hakkı verilmeye çalışılır. Verilmezse bir dahaki oyunda o rol onun elinden alınıp başka bir arkadaşına verilir. Oyunun kuralları bunu gerektirir. Hangi oyun olursa olsun oyuncular en iyi kendileri oynamaya ve grup içerisinde vazgeçilmez olmaya çalışır.

ÇOCUKLARINIZ KİMİ MODEL ALIYOR?

En çok oynanan oyunları düşünelim. Erkekler futbol ve savaşıklık, kızlar öğretmencilik ve evcilik gibi fiziksel durumlarına ve toplumun belirlediği rollere göre oyunlar oynar. Her oyunun bir lideri vardır. Bu genellikle doğal bir şekilde gelişir, zaten doğal olmazsa sistem bir süre sonra arızalanır ve lider değişikliğine gidilir. **Çocuklar liderin davranışlarını beğenmezse bunu hemen belli eder ve böylece kendilerine ait ilk haklardan 'seçme hakkı'nı kullanırlar.** Evcilik, hem erkek hem de kız çocuklarının en çok beraber oynadığı oyunculardır. Burada liderliği çoğunlukla kızlar ele alır ve herkesin rollerini belirlerler. Mutlaka anne, baba ve çocuk, bazen komşular, arkadaşlar da oyuna dahil olur. Oynanan aile genellikle kendi ailelerinin birer modeli olsa da, bazen televizyonda izledikleri ya da özendikleri bir aile modeli de olabilir. Çocukların oyunlarından onların hayatları ve hayalleriyle ilgili ciddi veriler alırız.

Size bir soru sormak istiyorum. Sizce çocuklarımız evcilik oynarken sizi mi model almıştır yoksa hayallerindeki aileyi mi? Bu soruyu biraz genişletirsem sizi mi model almasını isterdiniz yoksa başka bir aileyi mi? Sizi model almasını istiyorsanız, siz ailenize güveniyorsunuz, anne ya da babalığınızı beğeniyorsunuz yani bir oyun içerisinde oynamak sizi rahatsız etmeyecek demektir. Hayallerini oynamasını daha çok istiyorsanız aslında siz de ailedeki rollerinizden çok memnun değilsiniz demektir.

SİZ HANGİ ANNE-BABAYI OYNADINIZ?

Çocuklar genelde başka anne-baba rollerini oynuyorsa, evlerindeki ortamda çok mutlu olmadıklarını anlayabiliriz. Buradan şunu da çıkartabiliriz; çocuk evdeki olaylardan kendini uzak tutmak istiyordur ama bunu sadece oyunda başarabilir, gerçek hayatta o aile ve evin içinden kaçamaz. **Biz çocuklara bunu sorarız; "Bir aile oyunu oynasak nasıl bir anne-babayı oynamak istersiniz?" diye...** Eğer çocuk "Annem gibi" ya da "Babam gibi" diyorsa ailenin yapısı hakkında çok çabuk bilgi sahibi oluruz. Eğer çocuk başka anne-babayı oynamak istiyorsa, aile yapısı hakkında farkında olmadan dikkatimizi çekiyor demektir.

Şimdi size ikinci soruyu soruyorum. Siz evcilik oynarken hangi anne-babayı oynadınız? Kendi anne-babanızı mı yoksa kafanızdaki ideal anne-babayı mı? **Nasıl bir anne ya da baba olmak istiyordunuz hatta nasıl bir eş olmak istiyordunuz? Oyunlarınızdaki eş, anne, baba olabildiniz mi? Anne-babanızda beğenmediğiniz hatta oyunlarınıza bile sokmadığınız hangi özellikleri yapıyorsunuz veya yapmıyorsunuz?**

Hayatımızda uygulamamız ve hakkını vermemiz gereken bir sürü rol var. İyi bir eş, iyi bir ebeveyn, iyi bir çalışan, iyi bir evlat olmak gibi... Hepsinde gerçekten iyi miyiz veya iyi olup olmadığımızın farkında mıyız? **Peki hepsinde iyi olmak mümkün mü?** Bu durum hangi cinsiyetten olursak olalım bizim için zor ve stres yaratan bir durum. **Oyunlarımızda iyi olmadığımızda, bir dahaki oyunda o rolü alamayız ama gerçek hayatta o rolün hakkını veremediğimizde ne oluyor?** Bizi o oyunun dışına kim çıkaracak ve biz bunu kabul edebilir miyiz?

KAYBEDİLEN HER OYUN BİR FIRSAT

Evcilik oynarken ne kadar mutluyduk, istediğimiz zaman oyunu bozan kişi ya da durumu değiştirebiliyorduk ama şimdi öyle mi? "Sen kurallara uygun oynamıyorsun, seni çıkarıyorum" diyebiliyor muyuz? Bunun kolay olmadığını farkındayız. Onu değiştiremiyorsak kendi rolümüzde değişiklik yapıyoruz. Bu şekilde devam ediyoruz ama bu durum bir oyun kadar kısa sürmediği için bir süre sonra yük oluyor. Aldığımız bir kilo domates bile yolumuz uzaksa bize yük oluyor. **Ya hayatımızdaki yükler? İşin içinden çıkamadığımızda, her şey ağır geldiğinde çok çok "Ben oynamıyorum artık" diyoruz ama ya giden yıllarımız, emeklerimiz, bizden gidenler... Yine de yaşadığımız her şey götürdüklerinin yanında bir şeyler de getirir, o getirdikleriyle bundan sonraki yaşantımız için neler yapabiliriz diye düşünerek moralimizi yüksek tutalım. Hayat da aslında bir oyun kadar kısa. Oyunlar hep mutlu bitmez ama kaybedilen her oyun diğeri için hazırlanma, eksiklerimizi tamamlama fırsatı verir.**

Hayallerinizde ve oyunlarınızda artık gerçek sizi oynatmanız dileğiyle...

Mükemmeliyetçilik...

NEDİR bu mükemmeliyetçilik ve kimler mükemmeliyetçidir?

Bunlar aile yaşantılarında hataya tahammül edemeyen, evlerindeki düzenin hep aynı şekilde olmasını isteyen, işlerinde en küçük yanlışlıkta kıyameti koparan ve birisi bir şey dediğinde de "Ben mükemmeliyetçiyim kardeşim" diyerek davranışlarını haklı gösteren insanlardır. Çevremizde mutlaka bu tip kişiler vardır.

Peki bu kişilik tipi nasıl oluşuyor?

Bebekler dümvaya geldikten sonra kendini tanıma evresiyle birlikte çevresini gözlemlemeye ve tanımaya başlar. Nasıl ki bir grafiker, animatör önce her bir kareyi tek tek yapar daha sonra bir bütün oluşur. Bebekler de önce her şeyi tek tek kaydeder, bu annem, bu babaam, bu onun eli, bu masa, bu kaşık, bu bardak, bu koltuk gibi... Sonra bunların ilişkisini kurar. İnsanlar gördüğü şeyleri anlamlandırmak ister, bu nedir, ben bunu daha önce görmüş müydüm, neye benziyor... Bu bebekler için de geçerlidir. Başka bir ortama gittiğinde huzursuz olan bebekleri görmüşsünüzdür, oradaki eşyaların zihnine kaydetmediği için huzursuz olur, çevresini inceler, güvende olup olmadığına karar vermeye çalışır.

BEBEK İLİŞKİ KURMAYI AİLESİNDEN ÖĞRENİR

Eşyaları tanımaya çalışan bebek, onlarla nasıl ilişki kurduğunu da ailesinden öğrenir. Yani bu masa; bunlarla ne yapılır, yenilir mi, içilir mi, oturulur mu, bunları anlamlandırmaya çalışır. Annesinin, babasının masaya davranışını inceler ve onu öğrenir.

Türk anneleri genelde titizdir, eşyalarına da ona göre davranır. Evdeki masayı yemekten önce siler, üzerine tabakları, çatal kaşıkları kesinlikle aynı hizada yerleştirir, peçeteleri hep aynı yöne koyar ve bunu bozan biri olursa da kıyameti kopartır. Masada herkesin yeri bellidir. Kimse başka bir yere oturamaz. Yemekten sonra masa aynı ihtimamla toplanır, bir kere sabunlu, bir kere de durulama olmak üzere iki kez silinir. Üzerine örtüsü örtülür ama her yerden aynı şekilde sarkması sağlanır, yamuk olursa hemen düzeltilir. En son vazo veya başka bir obje tam ortaya konularak iş biter. Çocuk bunların hepsini kaydeder, anne, masayla ve diğer eşyalarla nasıl ilişki kuruyor bunu öğrenir ki o da böyle davranır. Çocuk ilü yaş civarında annesinin bütün eşyalarına nasıl davrandığını öğrenmiştir. Eşyalarına böyle davranan anne, çocuklarına, eşine de aynı şekilde davranır. Her şey onların kontrolü altında olmak, kim ne giyecek, ne zaman üstünü değiştirecek, ne zaman acıkacak... Bunlar olmazsa mükemmellik bozulacak ki buna asla izin vermez.

KAPIDA SOYUNAN ÇOCUKLAR

Bu hafta bayram dolayısıyla Karadeniz'deydim. Akra-ba ziyaretlerinde bulundum. Uzun uzun sohbet etme fırsatı bulduk. Kuzenlerden biri, çocukları eve geldiğinde üç oğlu var ve ikisi liseye gidiyor.



Sevim NADİR

kapının önünde soyundurttuğunu öylece banyoya gittiklerini, kapının eşğine asla bastırmadığını, kocasının da eve girmeden çoraplarını mutlaka çıkarttığını, bunların saçma olduğunun farkında olduğunu, çocuklarıyla bu konuda ciddi tartışmalar yaşadığını ama kendisini engelleyemediğini anlattı.

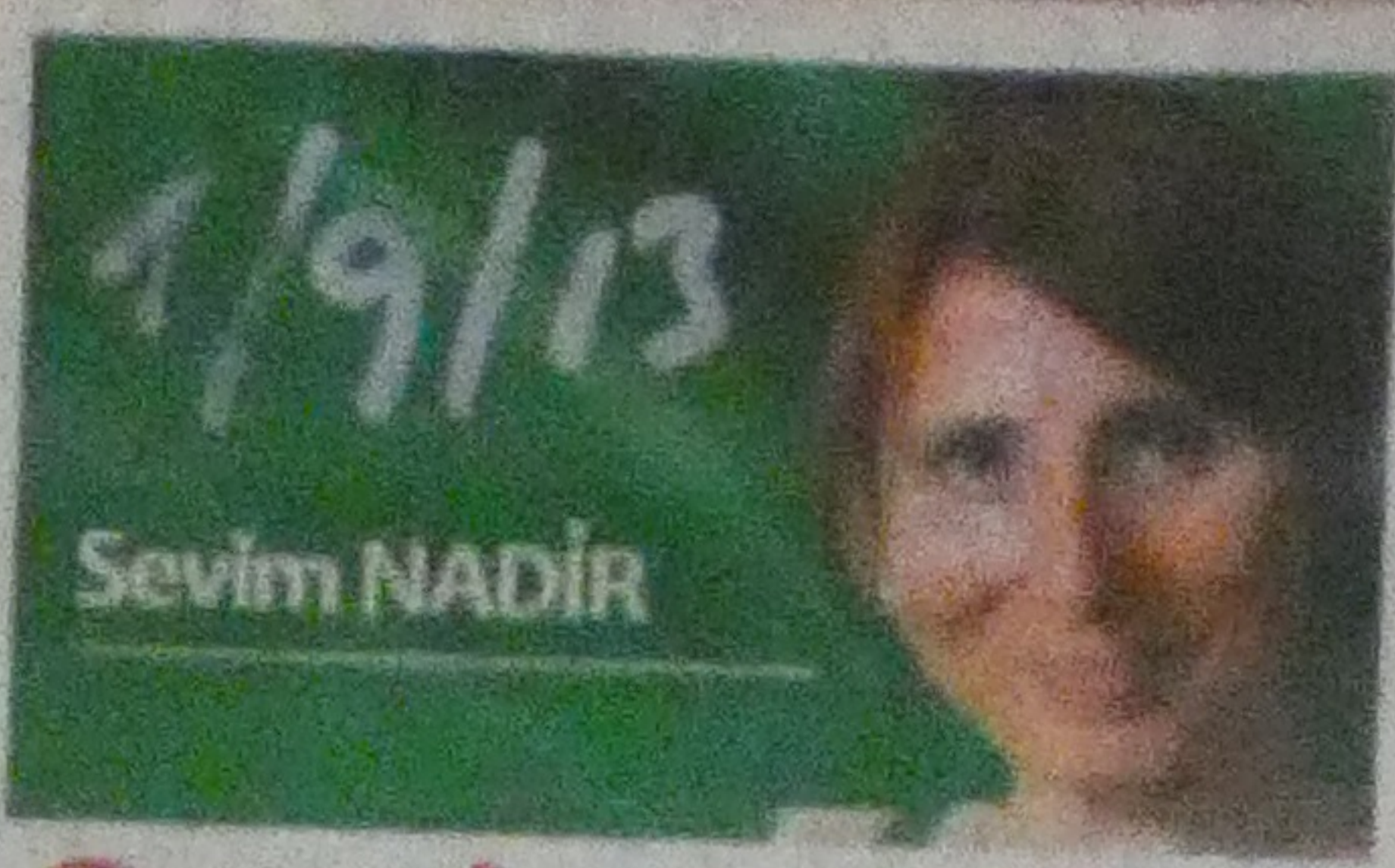
Bir diğer kuzen de eşi ve çocuklarına yemek konusunda baskı yaptığını, saat kaçta yiyecekler, ne ve ne kadar yiyecekler hepsini onlara hatırlattığını, herkesin yemeklerini çok beğenip veddiğini ama evdekilere veremediğini bunun da onu çok üzdüğünü anlattı. Sistemin aynı şekilde işlediğini fark ediyor musunuz? Masayla kurulan ilişki, çocuklarla, eşle kurulan ilişki aynı... Bu ilişkiyi gören, kaydeden çocuk ileride farkında olmadan aynı ilişkiyi kurmaya, çevresini kontrol etmeye çalışacak, herhangi bir aksilikte de kıyameti koparacak.

MÜKEMMELİYETÇİLİK HAYATI ZEHİR EDER

Mükemmeliçi insanlarda sekiz özellik bulunur. Bunlar; birinci madde, mükemmeliçidir. İkinci madde, bu insanlar ayrıntıcıdır. Üçüncü madde doğrucu davaturlar, vicdanlarının sesini aşırı dinlerler. Dördüncü madde, bu insanlar işkoliktir, çalışmaya çok düşkün olurlar. O kadar çok çalışırlar ki, arkadaşlarının, ailelerinden yoksun kalırlar. Beşinci madde eski eşyalarını atamazlar. İlkokul defterini getir dersiniz getirirler. Bunların genellikle balkonları ağzına kadar istiflenmiş eşyalarla doludur. Altıncı madde bu insanlar hep ekip başı olurlar, organizasyon onlara ait olmalı, olmazsa çalışmazlar. Yedinci madde kabır gibi inatçı olurlar (sistemi görüyorsunuz). Sekizinci madde, bu insanlar para harcamazlar. Gelir düzeylerine uygun harcama yapamazlar. Çünkü para ileride olabilecek felaketler için biriktirilmesi gereken bir metadır. Bu sekiz maddeden dördü sizde varsa siz de bu kişilik görümlüsü içindesiniz. Kendi teğhisinizi koyabilirsiniz. Mükemmeliyetçi olmak, aslında hayatı kendimize zehir etmek, yaşadığımız anlardaki güzellikleri kontrol duygumuzdan dolayı yaşayamamak ve bu davranışımızı engelleyememektir.

Evimizin, eşyalarımızın mum gibi olması, her yerin dezenlektan gibi kokması, çocuklarımızın üstünün her zaman tertemiz olması, saçlarının sıkı sıkı toplanması, ayak-kabıllarının asla kirlenmemesi bizi mükemmel anne ve eş yapmıyor. Eğer bunlar olmadığında içimiz huzursuz oluyor, yapacağımız işe konsantrasyon olamıyorsa galiba bizde problem var. Bunu kabul etmek ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğimize bakmak gerekiyor. Öncelikte şunu fark edelim; biz böyle olunca bizim çocuklarımız da sağlıklı olamıyorlar.

Bir deterjan firmasının reklamında kullandığı gibi bazen "kirlenmek güzeldir" sloganı duyarız...



Sevgi ve nefret

EN büyük aşklar, en büyük nefretlerden doğar. Bu sözler hepimizin bildiği ve toplumun oluşturduğu sözlerdir. Boşuna oluşmuşlardır. Sevgi ve nefret sürekli iç içedir. En çok sevdiğimizimizin yaptığı hatalara lozar, tahammül etmekte zorlanız. İnsan olmanın en güzel özelliği sevgimizi göstermenin yanında sözlü ifadelerle de desteklememizdir. Biz Akdeniz insanları hem sevgimizi, hem de nefretimizi çok rahat gösteririz.

Bebegin ilk sevgi ve nefret nesnesi annesidir. Eğer ihtiyaçları zamanında ve yeterli derecede karşılanıyorsa bebek duygusal bir haz duyar, bu duyguları yaşatan annesine şükran duyar ve sever. Bu doyum cinsel hazların da temelini oluşturur. Ama bebek açsa ve arzuları tatmin edilmiyorsa, fiziksel olarak rahatsızsa durum tamamen değişir. Nefret ve saldırganlık duyguları ortaya çıkar. İhtiyaçlarını giderme görevi de anneye ait olduğundan bunu karşılamayan anneye nefret ve kızgınlık duyar, onu yok etmek ister.

SEVGİ GÜVENİ GETİRİR

Bebegi bu gerilim ve korku durumundan annesi kurtarır. Sakin bir ses tonu, sevgi dolu bir bakış ve arzuların giderilmesi bebeğe geçici güvenlik hissi yaşatır, bu da aldığı haz duygusunu artırır. Bu durum insanın sevgi gördüğü her yerde güven duygusunu da aradığını ve bunun bebektikten başlayan bir bileşen olduğunu ortaya koyar. Kendimizi güvende hissetmediğimiz ilişkilerimizdeki sevginin gitgide azalması ve ilişkinin yavaş yavaş bitmesi bununla ilgilidir. Sonlanan evliliklerin birçoğunda da bunu görüyoruz.

Bebek meme geciktğinde bir müddet annesinin memesini hayal ederek kendini ovallayabilir ama bu biraz daha geciktğinde kızgınlıkla memeye saldırır, ısırır, parçalamaya çalışarak anneden intikam almaya çalışır. Daha sonra da bu nefret duygusunun annesini tamamen yok edebileceğini düşünüp korkar, panikler ve anneye daha sıkı sarılır. Hepimiz sevdiğimiz birilerine karşı içimizde nefret duyguları da barındırdığımızı fark edersek endişelenir ve suçluluk duyarız. Coleridge'in dediği gibi, "Sevdiğimizizle dargın olmak için; deli olmak lazım."

KAYBETMEK KORKUSU

Sevgiyle nefret arasındaki mücadele, yol açtığı birçok çatışmayla birlikte erken çocuklukta, çocuğun anne ve babanın her ikisiyle kurduğu ilişkiyle başlar ve hayat boyu devam eder. Çocuk annesinin en çok kendisini sevmesini ister, eğer anne, babaya ya da diğer kardeşlere ilgi gösterirse hem anneyi hem de diğerlerini kıskanır, onların ölmesini isteyecek kadar öfkelenir. Anneyi paylaşmak istemez bu sefer babaya yanaşır, bütün sevgisini babaya vermeye çalışır. Eğer baba da anneye ilgi gösterirse o zaman babaya da aynı kızgınlığı duyar, hepsinden nefret eder. Diğer taraftan da onları kaybetmekten korkar, çünkü onları çok sevmektedir. Saldırgan dürtüler ve sevgi hissi arasında güçlü çatışmalar doğar. Bu da suçluluk duygusunu ve bu duyguyu telafi etme isteğini doğurur.

SÜREKLİ TOPARLAYAN KADINLAR

Sevgi ve nefret hepimizde devamlı etkileşim halindedir. Saldırganlığın herhangi bir şekilde için içine girmediği bir üretkenlik de yoktur. Mesela Türkiye'de kadınlarımızın uğraşlarını ele alalım; yemek yapmak, temizlik yapmak ve diğer işler, etrafı insanlar için ve kendisi için daha sevimsiz kulma çabasıdadır, diğer insanlara verdiği değer bir göstergesidir. Ancak bilinç dışında "kötü" şeyleri temsil eden düşmanı, kiri yok ederek saldırganlığını da ifade eder. Çevremizdeki birçok kişi meslekleri aracılığıyla saldırganlığını kullanır, buna örnek vermek gerekirse; avukatlar, politikacılar, eleştirmenler, sanayiciler bir şekilde rakipleriyle mücadele etmektedir. Bunu bir oyun gibi düşünün, geçici de olsa bütün hırsınızı, yıkıcılığınızı meşru bir ortamda kullanıp rahatlıyorsunuz, bunun geçici olması suçluluk duygusunu da azaltır, böylece yakınlarınızı da korumuş oluyorsunuz.

Eğer birey, sevgi, kızgınlık, yakınma ve öfkenin altında boğulmamışsa ve zihne sağlıklı bir şekilde yerleştirilmişse, diğer insanlara duyulan güven ve insanın kendi iyiliğine olan inancı çevreden gelen darbelerle dayanan bir kaya gibi olacaktır. Başına gelen her türlü olumsuzluğu sevgisinin gücüyle yenecektir.

Kaya gibi sevgi dolu olmanız dileğiyle...



Panik atak

PANİK atak günümüzün en sık karşılaşılan ve en moda rahatsızlıklardandır. Bu konuya tam değinmeden birkaç tanım yapmak gerekir. Korku, kaygı, üzüntü ve panik genelde birbirine karıştırılır.

Korku, herkesin yaşayabileceği bir duygudur ve gerçek veya kişinin algıladığı bir tehlike karşısında ortaya çıkar. Kişi tehlikeyi hissettiğinde vücudu tepki gösterir, daha hızlı nefes alır, kalbi daha hızlı çarpar, ısınır, terlemeye başlar veya savaşmaya ya da kaçmaya çalışır. Kaygı duygusu, korku duygusuna yakın gibi görünür ama aslında önemli farklılıklar vardır. Korku o an olabilecek bir tehlikeye karşı ortaya çıkarken, kaygı daha çok gelecekle ilgilidir. Kaygı daha yaygındır, daha yavaş ortaya çıkar ama daha uzun sürer. Panik atak ise kişinin korku ve kaygıyla kuşatılmasıdır. Peki neler olur:

- 1) Çarpıntı, kalp sesini duyma ya da kalp hızında artma.
- 2) Terleme.
- 3) Titreme ya da sarsılma.
- 4) Nefes darlığı, boğuluyormuş gibi hissetme.
- 5) Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma.
- 6) Bulantı ya da kanı ağrısı.
- 7) Baş dönmesi, sersemlik hissi ya da bayılacakmış gibi olma.
- 8) Gerçekdışılık duyguları ya da benliğinden ayrıma duygusu.
- 9) Uyuşma ya da karıncalanma duyguları.
- 10) Üşüme, ürperme ya da ateş basmaları.
- 11) Kontrolü kaybetmek, çıldırmak korkusu.
- 12) Ölüm korkusu.

Kişi bu gibi duygulardan en az dördünü yaşıyorsa DSM-4'e göre panik atak yaşıyor demektir.

BİRDEN ORTAYA ÇIKAR

Bunları okuduğunuzda birçoğunuzun "Bunların bir kısmı bende de oluyor acaba panik atak mıyım" diye sorduğunu duyar gibiyim. Hepimiz bu belirtilerden bazılarını zaman zaman yaşarız ama genellikle bu çok kısa sürer ve gerçekten panik atak yaşayan kişilerin hissettiği yoğunlukta değildir. En yoğun yaşanan duygular; aşırı kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, yutkunma ve nefes alma zorluğu, mide bulantısı, kaslarda gerginlik yaşanır. Kişi ayakta durmakta zorlanır, her an bayılacakmış gibi olur. Yıllardır onunla olan bedeni ona yabancı gibidir, onu anlamakta ve kontrol etmekte zorlanır.

Panik ataklar genellikle birden ortaya çıkar, genellikle on dakika gibi bir sürede doruğa çıkar. Birkaç dakikayla bir saat arasında sürebilir. Panik atak bir ya da birkaç gün süremez, kişi buna dayanamaz ama sık aralıklı panik atak geçirebilir ve bunların arasında o kadar kaygılanır ki sanki sürekli atakta olduğunu düşünür. Kişi panik ataklara yaşadıkça kendine olan güveni azalır, daha az etkinliklere katılır, yaşam kalitesi düşer.

NASIL DURDURABİLİRİZ?

Panik atakla kısa vadede baş edebilmek, durdurabilmek için neler yapabiliriz?

Öncelikle şunu bilmemiz lazım, panik atağı durdurabilmek için nasıl işlediğini bilmemiz gerekir. Atak bir süreç içinde oluşur, buna panik döngüsü diyebiliriz. Panik atak iki evrede meydana çıkar, birinci evrede içsel bir şeyler olur; kalp çarpıntısı, sıcak basması gibi... Bu kişide kaygı uyandırmaya başlar. Bunu ikinci evre takip eder ki buna yıkımsal düşünceler evresi de diyebiliriz. Kişi birden "Ya kalp krizi geçiyorsam, ya kendimden geçer bayılırsam" gibi düşüncelerle savaşır. İşte bizim yapmamız gereken bu ikinci evrede çıkan yıkımsal düşüncelerle başa çıkmaktır. Peki bunları nasıl durdurabiliriz?

DOS yöntemi: Durdurun-odaklanın-soluk alıp verin. Durdurun. Kişi kendisinde en ufak bir değişiklik hissettiğinde hemen kendi kendine "Durdur" diyecek. Bunu inanarak, sessiz bir şekilde söyleyebileceği gibi bağırarak da yapabilir. Unutmayın her şey sizin kontrolünüzde. "Ya olursa" düşüncesinin sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

Odaklanın. Aklınıza o düşünceler geldiği anda dikkatinizi başka bir şeye odaklayın. O anda neredesiniz, çevrenizde neler var, bakın hangisini işleyebilirsiniz. Örneğin yanınızdan biri geçiyor, onun kıyafeti sizde nasıl durur, sizin zevkinize göre mi gibi tamamen farklı şeylere odaklanın. Faydasını göreceksiniz.

Soluktanım. Üçüncü çalışmamız, nefesinizi denetimli bir şekilde gerçekleştirmek. Burada omuzlarınızı gevşetin, ciğerlerinizin alt bölümünü solugunuzla doldurun (elinizi göbегinizin üzerine koyduğunuzda karnınızın hafifçe nefes alırken şiştiğini verirken indığını hissetmeisiniz), bu sırada en az dört saniye süreyle zihninizden sayın. Nefesinizi verirken de yine zihninizden (en az dört saniye süreyle) sayarak verin. Hatta solugunuzu verirken sanki ısıklı çalıyor-muşçasına dudaklarınızı kullanın. Bütün bunları dört beş dakika süreyle yapın.

Bu çalışmaları panik atak geldiğinde rahatça yapabilmemiz için normal zamanlarımızda deneyimlemelisiniz. Her gün çalışarak bu beceriyi kazanabilirsiniz.

Hayatımızdaki tüm aksamlara rağmen yaşamak çok güzel, olumsuzluklar içinde güzelliği görebilmemiz dileğiyle sevgiyle kalın.

20/10/2015
Haber
Sevim NADİR



Bayramın getirdikleri ve götürdükleri

BİR bayramı daha bitirdik. Bayramlardan artık çok şey beklememeyi öğreniyoruz. Bayramların aynı zamanda tatil organizasyonu olduğunu kabul ediyoruz. Televizyondaki reklamlarda bayramların manevi değerleri vurgulansa da bayramların eskisi gibi olmadığını görüyoruz. Özellikle ülkemizin batısında bu durumu daha net bir şekilde yaşıyoruz.

Bu bayram gelecek olduğunu düşündüğüm misafirlerim için hazırlık yaptım. Bazıları geldi, bazıları gelemedi, bazıları da gelmedi. Hepsisi için düşündüm. Eskiden kendimizi büyüklerimizi ziyaret etmek zorunda hissederdik, gidince de iyi bir şey yapmanın verdiği mutluluk bize yeterdi. Belki o zaman yaptığımız şeylerin karşılığını bekliyoruz. Ama şimdi özellikle büyük şehirlerde insanlar o kadar yoğun ve yorgun ki en ufak boşluğu tatil olarak değerlendiriyor. Bize de onları anlamak düşüyor.

Kendi adıma evimize bayram ziyaretlerine gelenlere eskilerimizden öğrendiğim gibi hediyeler hazırladım. Gelenler hediyelerini aldı. Gelmeyen misafirlerim yüzünden bitmeyen baklavaları yemekten her bayram birkaç kilo alırım. Ben gelemeyen dostlarıma kırılmam çünkü ben de her istediğimi son yıllarda ziyaret edemiyorum. Ama onları mutlaka ararım, gönüllerini alırım. Hâlâ gidecek birilerimizin olmasına şükrederim. Çocuklarımızın bu âdetlere uymaya çalışmasını da takdir ediyorum. Bazen onlar da tatile gidiyor, o zaman da telefonla özlem gidermeye çalışıyoruz. Bu bayram bir tanesi hariç hep beraberdik. Bir dahaki bayram onunla da beraber oluruz inşallah.

BAZI İNSANLAR BİRİLERİNİ SUÇLAR

Beni bu konularda düşündüren televizyondaki bir haber oldu. Bir baba, ayrıldığı eşinin yanında kalan çocukları onu bayramda ziyarete gelmedi diye silahla çocuklarından birini öldürmüş, diğerini de ağır yaralamış. Çok üzül-düm gencecik bir çocuğun ölmesine, bir diğerinin belki de sakat kalmasına... Annenin bu acıya nasıl katlanacağını düşündükçe içim sızladı. Bu nasıl bir nefret ki kendi çocuklarını öldürmeye kadar gidiyor. Kendini nasıl değersiz hissetmiş ki bu değersizliği ona hissettiren çocuklarına hiç acımamış.

Bazı insanlar yaşadıkları olumsuzluklar için birilerini suçlar. Çünkü bu bir savunma ve kurtuluşur. Suçladıkları zaman rahatlarlar. Sanki onların başka seçeneği yoktur. Şunu fark etmek önemlidir; hepimiz özgürüz ve ne yaşarsak yaşayalım hepsi hayatta bizim tercihlerimiz sonucunda oluşur. Hayatta hep alternatiflerimiz vardır ama biz neyi seçiyoruz? Kolay olanın sonunda yaşananlar bizi tatmin etmez ama sonucu daha çok dışsallaştırırız. Zor olanı seçersek daha çok emek harcarız ama sonuç daha tatmin edicidir. Tatmin olmasak bile en azından elimizden geleni yapmanın verdiği rahatlığı yaşarız.

HER ŞEYİ DEĞİŞTİRECEK GÜCÜMÜZ VAR

Bugün yaşadıklarımızdan memnun değilsek, bunu değiştirmek için ne yaptığımızı kendimize soralım. Yalnızsak neden yalnızız, başarısızsak neden başarısızız? Bütün şanssızlıklar bizi mi buldu, buna gerçekten inanıyor muyuz? Yoksa kendimizi mi kandırıyoruz? Eğer akıl sağlığımız ve fiziksel sağlığımız yerindeyse her şeyi değiştirecek gücümüz var demektir. Tabii bunu istemek ve bunun için emek harcamak gereklidir. Yoksa oturarak başarılı olan tek canlı tavuktur, o da öncesinde çok çalışarak oturma evresine geçmiştir.

Daha iyi şeyleri hak etmek için daha çok emek harcamalıyız. Bununla ilgili bir hikâye anlatmak istiyorum. Adamın biri her gün dua ediyormuş, "Allah'ım ne olur büyük ikramiye bana çıksın" diye. Meleklerden biri dayanamamış, "Allah'ım ne olur bu adama büyük ikramiyeyi çıkaralım. Her gün duasını duymaktan bıktım" demiş. Allah da, "Evet ben de duyuyorum, çıkaracağım çıkarmasına ama bir bilet alsın" diye yanıt vermiş.

Hayat bize istediklerimizi sunacak ama bunun için gayret etmemiz gerekiyor.

Hepinize bayram sonrası için daha güzel, ailelerimizle birlikte daha mutlu günler diliyorum. Emek harcamadan sevgi bile gelmiyor, haberiniz olsun...