

Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA

Kendini A

İçimizde bi dünya saklı

Kişisel Gelişim Serisi

4. Baskı





Bünyamin ÇETİNKAYA

KENDİNİ AÇ

ISBN 978-605-318-463-8

DOI 10.14527/9786053184638

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2016, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları

Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ne aittir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında

yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları

satın almamasını diliyoruz.

1. Baskı: Ekim 2009, Ankara

4. Baskı: Mayıs 2016, Ankara

Yayın-Proje: Didem Kestek

Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.

İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105

Yenimahalle/ANKARA

(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

bunyamin etinkaya

Samsun/Bafra'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Bafra'da tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Lisans ve Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

1993 yılında Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde, Okul Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı olarak göreve başladı. Yüksek Lisans eğitimi nedeniyle 1994 yılı Mart ayında, Trabzon'a tayin oldu. Yüksek Lisans eğitiminin ardından 1995-1996 yıllarında Yedek Subay olarak askerlik görevini tamamladı. 1997 yılı Eylül ayında Karadeniz Teknik Üniversitesi Giresun Eğitim Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı, 1998 yılı Aralık ayında Öğretim Görevlisi oldu. 2005 yılında Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programını tamamladı. 2007 yılında Yardımcı Doçent Unvanı aldı.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Okulöncesi Uygulama ve Araştırma Merkezi yönetim kurulu üyeliği, müdür yardımcılığı, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcılığı, Eğitim Bilimleri Bölüm Başkan Yardımcılığı, Anabilim Dalı Başkanlığı ve Karadeniz Stratejik Araştırmalar Merkezi (KARASAM) yönetim kurulu üyeliği görevlerinde bulundu. Halen KARASAM müdür yardımcılığı görevinin yanı sıra Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi olarak görevini yürütmektedir.

Akademik çalışmalarını, makaleleri, gazete ve dergilerde yayınlanan yazılarının, sosyal ve psikolojik konuları içeren televizyon ve radyo programları yapmasının yanında, 1999 yılı Mayıs ayında Burak Yayınevi tarafından basılan "Duvarına Sevda" ve 2003 yılı Mayıs ayında yayınladığı "Kurşunlu Yolları", ve "Gubidik..." adlı üç şiir kitabı ile, Pegem Akademi Yayıncılık tarafından yayınlanan "Ruhsal Açından Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk", "Sevdiğinize Bağlı mısınız Bağımlı mısınız" adlı iki akademik ve kişisel gelişim kitabı daha bulunmaktadır. Türk Psikolojik Danışma Derneđi üyesi olan Dr. ÇETİNKAYA evli ve Yiđithan ve Atakan adında iki çocuk babasıdır.

İnternet: www.bunyamincetinkaya.com.tr

Kardeřlerim **Yusuf, Züleyha** ve **Yakup'a**

*İnsanda dilince değişir kader,
Ya yurda baş olur, ya başı gider.
Kutadgu Bilig*

İçindekiler

İçindekiler	vi
sunu.....	x
teşekkür	xii
önsöz	xiv
bir karanı vardı.....	1
konuya başlarken	5
bir temel fıkrası.....	10
kendini açma nedir.....	12
kendini açma türleri.....	16
kendini açmanın “geçmiş” türü.....	16
kendini açmanın “hikâye” türü	17
kendini açmanın niteliği	19
kendini açmanın riskli olduğu durumlar	22
gruplara göre kendini açma düzeyleri	24
taze balık.....	25
kendini tanıma ve kendini açma	26
kendini açmanın karşılıklılığı	27
kendini açmada kişiye görelilik	31
kendini açma kuramları	34
sosyal nüfuz kuramı.....	35
örnek olay	36
joharry penceresi	37
at yarışı	42
kendini açmanın işlevleri	43
kendini açma güveni pekiştirir	43
göremediklerimizi gösterir	44
kişi kendini neden açmalıdır?.....	46
hazine	48
kime hangi konuda?	53
kapalı kutu	58
kişilik ve benlik	60

ideal ve gerçek benlik	62
savunma mekanizmaları ve kendini açma	64
kendini açmanın dinamikleri ve dinamitleri	68
dinamik ve dinamit aile	69
nikc adında bir demiryolu işçisinin öyküsü	72
dinamik ve dinamit güven	73
dinamik ve dinamit kişilik yapısı ve bireysel özellikler	78
dinamik ve dinamit cinsiyet	82
dinamik ve dinamit okul ve öğretmen	83
resim	85
dinamik ve dinamit çevre	86
dinamik ve dinamit kültür	88
kendini açma yolları	94
iletişim ve kendini açma	94
iletişimde kişilerarasılık	97
iletişim özellikleri	101
iletişim çatışmaları	101
iletişim engelleri	102
sağlıklı iletişimin gerekleri	106
dinleme becerileri	107
sen dili, ben dili	110
söz ve davranışların içerdiği gizli mesajlar	112
sözsüz iletişim (beden dili)	115
örnek olay	118
yazma ve kendini açma	123
tökkanda kim turiyi?	129
yazılı ve sözlü kültürümüzde kendini açma örnekleri	130
yunus emre şiirlerinde kendini açma	131
âşık veysel şiirlerinde kendini açma	135
şiir, şarkı ve türkülerde kendi açma	147
Türk atasözlerinde kendini açma	163
kendini açmaya ilişkin olumlu atasözleri	163
kendini açmaya ilişkin olumsuzluk içeren atasözleri	167
kendini açma sofrası	177

daha çok kendini açma, daha az keşke!	177
birkaç öğrencimle mezuniyetten sonra	178
internette kendini açma	201
kişisel kendini açma örnekleri	207
çok istiyorum ama bir türlü kendimi ifade edemiyorum.....	217
otomobilimize verdiğimiz değer	219
kendini açma oyunu.....	222
kendini açma egzersizleri	225
duygu ve düşüncelerinizi yazmayı deneyin	225
konuşun, kasete kaydedin	225
gazete aldığımız bayii ile küçük diyaloglar kurmaya çalışın	226
ayakkabınızı boyatın.....	227
berberinizle/kuaförünüzle sohbet etmeye çalışın	227
arkadaş toplantılarına, özel gün ve gecelere katılın	227
otomobiliniz olsa bile ara sıra taksiye binin	229
tiyatro ya da drama gruplarına katılın	230
kişisel gelişim seminerlerine katılın	231
kendini açma gruplarına katılın.....	231
psikolojik destek alın	233
kendini açmaya ilişkin son söz	235
kaynakça.....	239
yararlanılan diğer kaynaklar	244

Sözünü bilen kişinin
Yüzünü ağ ede bir söz
Sözünü pişirip diyenin
İşini sağ ede bir söz
Yunus Emre

SUNU

Psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden biri olarak gösterilen kendini açma, insanın çeşitli yaşantıları yoluyla duygu ve düşüncelerini başkalarıyla veya önemli gördüğü diğer kişilerle paylaşmasıdır. Kendini açamamanın sonuçları kişiye olumsuz olarak dönebilmekte, yaşamın belli bir kesitinde tıkanma veya daha çok zorlanma yaşanmasına neden olabilmektedir.

“Üzüntüler paylaştıkça azalır, sevinçler paylaştıkça artar” sözü; kişilere-rası ilişkilerde kendini açmanın, duygu, düşünce, sevinç ve kederleri paylaş-manın ne kadar önemli olduğunu gayet güzel özetlemektedir. Bu nedenle kendini açmanın ne olduğu ve önemi konularında çok fazla yazmayacağım, sizleri kitabın derinliklerinde kendini açmanın keşfiyle baş başa bırakacağım.

Kendini açma davranışı akademik olarak birçok değişkenle birlikte ele alınmış ve çeşitli tezlere konu olmuştur. Çetinkaya’da kendini açma davranı-şıyla bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek doktorasını bu konuda yaptığı çalışmayla tamamlamıştır.

Elinizdeki bu kitap, kendini açmanın teorik alt yapısıyla ilgili olarak, okuyucuya yeterli sayılabilecek bilgilere sahiptir. Aynı zamanda kendini açma davranışıyla ilgili olan diğer konular kitaba zenginlik katmaktadır. İletişim ve kendini açma; yazarak kendini açma; şiir, şarkı ve türkülerde kendini açma; atasözlerinde kendini açma gibi farklı konulara değinilerek kitabın içeriği olabildiğince zengin hale getirilmiştir.

Çetinkaya’nın kendine has, akıcı ve şiirsel üslubunun; akademik bir ko-nuya okuyucunun ilgisini çekmekte yeterli olacağı kanaatindeyim. Ayrıca, kitabın “klasik kitap” anlayışını değiştirmeye aday bir mizansene sahip bir özelliği olduğunu da düşünüyorum.

Ben bu kitabı okurken, farklı ve doyurucu bilgilerle, şiirsel ve kurgusal anlatımıyla oldukça keyif aldığımı söyleyebilirim. İnancım odur ki; bu kitap, birçoklarına faydalı olacak ciddi bir başvuru kitabı olacaktır.

Sizleri, kitabı zevkle okuyacağınız ümidi içinde, Çetinkaya’nın şiirsel an-latımıyla baş başa bırakıyor, Ayrıca, bu çalışmasından dolayı kendisini tebrik ediyorum.

Ekim 2009, Ankara

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY

TEŞEKKÜR

Belki de kitabın en önemli kısımlarından biri burası olsa gerek. Çünkü bir kitap tek başına ve sadece kişisel çabalarla ortaya çıkmıyor. Bir kitabın fikren ve madden meydana gelmesinde birçoklarının katkısı ve desteği bulunuyor. Bu nedenle öncelikle bu çalışma sürecinde soru ve sorunlarımın çözümünde beni daima destekleyen Sayın Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a sonsuz minnet borcum olduğunu ifade etmem gerekir. Çok değerli hocam Prof. Dr. Sırrı AKBABA, kitabımın oluşması sürecinde edindiğim bilgi ve deneyimler ile yaptığım çalışmalarda bana destek olmuş ve yol göstermiştir. Sayın hocama tekrar ve tekrar şükranlarımı sunuyorum.

Sayın Prof. Dr. Ziya SELÇUK'a da çok büyük bir teşekkür etmem gerekiyor. Kendisi, kendini açma konusunda ülkemizdeki önemli çalışmalardan birini yaparak, bana olduğu kadar, bu alanda çalışma yapan tüm araştırmacılara ciddi bir kaynak teşkil etmiş ve yolumuzu açmıştır. Kendisine minnet ve şükranlarımı ifade ediyorum.

Kenan Abim (KURİ) Kitabın kapağını hazırladı. İki dünyada da onu abim bildim, bileceğim. Sonsuz teşekkürler... Kitapta yer alan karikatürler içinse Kerem AKPINAR'a teşekkür ediyorum. Karadeniz insanının yaratıcılığı Trabzondan gelen destekle onlar sayesinde kitabıma yansdı..

Yrd. Doç. Dr. Hikmet YAZICI ve sevgili kardeşim Dr. İsmail Hakkı TOMAR'ı unutacak değilim. Hep yanımda oldukları için teşekkürler ediyorum.

Öğr. Gör. Hüseyin KARA benim için bir arkadaştan öte iyi bir dost. Bundan önceki kitaplarımda ve tüm çalışmalarımda teşekkür hanesinde hep yerini almıştır. Sahip olduğu teknolojik dehayla tüm çalışmalarımda başıma türlü işler açan külüstür bilgisayarımınla her zaman o uğraşmıştır.

Sevgili dostum Yrd. Doç. Dr. Dursun ŞAHİN, her kitabımın olduğu gibi bu kitabımın da, tashihini yaptı. Ona da sonsuz teşekkür

ediyorum. Dr. Şerif Ali DEĞİRMENÇAY kitabı ilk okuyanlardan biri, dostum olduğu için ona da binlerce teşekkür.

Burak ve Banu BEKTAŞOĞLU'nu unutacak değilim. Onlar da artık bana birer kardeş oldular. Verdikleri manevi destekten ötürü sonsuz teşekkürler. Ayrıca, sevgili kardeşim Dr. Hakan K. BAŞKAYA ve Dr. Erkan DEMİRÖZ'e de büyük bir teşekkür borcum var, kabulünü dilerim.

Bizim kızları da unutmamdan söyleyeyim. Geçen yıl mezun ettiğimiz sevimli ve bir o kadar da başarılı iki öğrencimiz. Gurbet BAYRAK ve Dilber YILMAZ. Onlar artık Okul Öncesi Öğretmeni olarak ülkemize hizmete soyundular. Öğrenciliklerinde olduğu gibi mezun oldukları günlerde de beni bırakmadılar. Onlara ve onları yetiştiren anne babalarına da sonsuz teşekkürler ediyorum. Ayrıca kitabın kafamda şekillenmesinden itibaren, yıllar içinde fikirlerini aldığım, duygu ve düşüncelerine başvurduğum öğrencilerimden Akif UÇTU, Gamze GÜNGÖR, Aysel SARI, Ekrem Cengiz AKDENİZ, İlknur ŞAHİN, Murat Malik EŞME, Fikriye BALCI, Dilek SAVAŞ, Gülsen ZEREN, Özlem BAŞTÜRK, Servet ÖZEN, Emrah KURU, Ali KUDU, Berrin ÇAYAN, Mukaddes KAYGUSUZ, Serkan Alper TOSUN, Yıldız BAYTOK, Hakan TEKİN, Mustafa KAYA ve adını yazamadığım diğerlerine de teşekkürler ediyorum. Yolcu ettik birçoklarını, ama unutmadık... Kendilerine sonsuz teşekkürler ediyorum...

Varlıkları ile maddi manevi olarak her zaman yanımda olduklarına inandığım, kalben bu dünyada kendime kardeş bildiğim; disiplin, ahlak, dürüstlük ve mertlik örneği değerleri dostlarım Sevgili Servet SARIKAYA ve Sevgili Suat DÜZ ile Pegem Akademi'nin olmazsa olmazı Sevgili Gürsel AVCI'ya varlıklarından dolayı şükranlarını sunuyorum.

Bu arada, kitabı yasal yollardan edinerek yayınevini ve yazarını desteklediğiniz için bilim ve kültür adına, en çok da sizlere teşekkürler ediyorum. Çünkü sizler olmasanız ve bu kitap birilerince okunmazsa bir anlam ifade etmez.

ÖNSÖZ

Kendini açma davranışı bilimsel açıdan son yıllarda üzerinde yoğunlaşılma gereği duyulan önemli bir çalışma alanıdır. Özellikle, iletişimin yoğun olarak teknolojik araçlar vasıtasıyla yapıldığı günümüzde, bireylerin kendilerine ait duygu, düşünce ve problemlerini dile getirmelerinin, bunları başkalarıyla paylaşmalarının gerekliliği açısından, kendini açma davranışı oldukça önemli görülmektedir. Kişilerin iç dünyalarındaki duygu ve düşüncelerini, kendilerine ait olan yanlarını başkalarıyla paylaşma düzeyleri, onların psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine de alakalıdır. Bu haliyle bakıldığında gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse kişinin kendi iç dünyasında dengeyi yakalayıp huzuru sağlayabilmesinde kendini açma davranışı büyük öneme sahip görülmektedir. Ayrıca, Türkiye’de profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarının sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda bu tür çalışmaların önemi ortaya çıkmaktadır.

Yardım arama davranışlarının önemli yordayıcılarından biri, kendini açma davranışıdır. Kendini açma davranışlarının anlaşılması ve/veya açıklanması aynı zamanda yardım arama davranışlarının açıklanması olacaktır. Bu nedenle son yıllarda bu konu üzerinde önemle durulmakta ve üzerinde yoğun şekilde çalışmalar yapılmaktadır.

Elinizdeki bu kitap başlı başına kendini açma konusunda yapılan araştırmalar, çalışmalar ve kaynaklardan da yararlanarak oluşturulmuş, yıllar süren çalışmaların bir ürünü olarak karşınıza çıkmış bir ilk kitap olma özelliği de taşımaktadır. Bu kitapla bundan sonra bu konuda yapılacak araştırma ve çalışmalara kaynak teşkil etme amacı da güdülmektedir.

Bu kitap, benim için çok önemli bir yol ayrımı olacak diye düşünüyorum. İçimdeki ses bunu söylüyor. Bu kitap, temennim o ki; iyi, okunulur, akademik ve popüler anlayışı barındıran ve her kesimce rahatlıkla anlaşılır bir dile sahip olan bir kitap olmanın yanı sıra, be-

nim yaşamıma da yepyeni bir sayfa açar ve pozitif yönde geliştirir. Bu kitap için uzunca bir önsöz yazmanın çok doğru olduğunu düşünmüyorum. O nedenle teşekkürlerim ve temennilerimle kitaba giriş yapmak istiyorum.

Konulara İlişkin Not: Kitapta kendini açmaya ilişkin hemen her kesimin cevaplandırmak isteyebileceği tüm sorulara ve ihtiyaç duyabileceği tüm konulara elimden geldiğince değinmeye çalıştım. Zaman zaman konu içerisinde başta konuyla ilgili değilmiş gibi algılanabilen, ancak tamamı okunduğunda konuyla ilgisi görülen hususlara da değindim. *Bu durumun okuyucuda farklı bir şeylerden bahsediliyormuş hissini uyandırıp, kitabın bir başka bölümüne geçilmesine neden olmasından endişe duyarım.* Şunu belirtmeliyim ki, kitabın tamamında kendini açma konusuna odaklandım. Ancak, kitabın tamamını okuduğunuzda göreceğiniz üzere, zaman zaman ve yeri geldiğinde konuyla ilgili diğer boyutlara da değinerek, kitabı daha zenginleştirmeye çabaladım. Kitapta verilen örnekler, şiirler, şarkı sözleri, fıkralar, karikatürler hep bu amaç için kitapta yer buldular. Yunus Emre ve Aşık Veysel şiirleri ile Türk atasözlerinde kendini açma konuları ise bu alandaki araştırmaların genişlemesi adına yapılmış çalışmalardır. Bu kitabı okumakla geçireceğiniz sürenin bir zaman kaybı olmayacağına ve sizlere katkılar sağlayacağına olan inancımla, saygılar sunuyorum...

Bünyamin Çetinkaya

Ekim – 2009 / Giresun

Görüş ve önerileriniz için yazara ulaşın:

bunyamincetinkaya.com.tr

İKİNCİ BASKIYA GİDERKEN...

Hayat tuhaf bir şekilde ilerliyor. Zamanı hiçbir şekilde tutma şansımız yok; ama onu en iyi şekilde yaşama şansımız var. Eğer hayata dair isek ve hayatın içinde koşuyorsak daha yaşayacak çok şeyimiz var demektir.

Öncelikle Yüce Allah'a şükretmek istiyorum: Yüreğime ektiği tohumların yeşermesine, bana verdiği gücün kitaplarım vesilesiyle vücuda gelmesine, Koca dünyada "bir damla" da olsam insanların huzurunda olabilmeme sebep olduğu için Allah'ıma ne kadar şükretsem azdır.

Ve sizlere, siz değerli dostlarıma... Kitap okunmadıktan sonra, bilgi paylaşılmadıktan sonra hiçbir mana ifade etmiyor. Bana ve eserlerime "anlam" yüklediğiniz için sizlere çok teşekkür ederim. Yazdığım için sevinen, hocam diye övünen ve okumak için edinen her bir arkadaşım benim için ayrı bir öneme sahip... Ayrıca bu süreçte teşekkürü hak eden; değerli dostlarım Haluk PEZUKOĞLU ve Şaban KURT'a, sevgili öğrencilerim ve şimdinin öğretmenleri Orhan TAMER, Deniz KOÇAK, Arif ŞİMŞEK, Semra APAYDIN, Fatma ÇÖMEZ, Çiğdem ODABAŞ, Eda SARAÇ, Pınar KOCABAŞ, Abbas EYÜBOĞLU, Muhammed ATMACA, Nida IŞIK ve daha birçokları...

Kendini Açma kitabımın İkinci baskısını yakın zamanda kaybettiğimiz değerli arkadaşım, sevgili kardeşim merhum Öğr. Gör. Neşet BAYRAM'a hediye ediyorum. Dualarımızdasın Neşet...

Bünyamin Çetinkaya

Ekim 2011 / Ankara

bir karani vardı...

Karani Bozgurt adında bir öğrencim vardı. 2006 yılında sınıf öğretmeni olarak mezun olmuştu. Onların hem İlköğretimde Drama hem de Rehberlik derslerine ben girmiştim. Karani, gerek beyefendiliği gerekse çalışkanlığı ile kendini gösteren ve “Ben iyi bir öğretmen olacağım!” diyen bir öğrenciydi. Karani bu vasıflarının yanında sosyal, aktif ve girişken bir öğrenci olarak kendini gösteriyor, gerek derslerde gerekse ders dışı faaliyetlerde okulda kendinden söz ettirebiliyordu. Karani öğrenciyken iyi bir öğretmen olacağını ispat etmişti. Bu kitabıma Karani’den, daha doğrusu geçen yıl onunla yaptığımız bir sohbetten bahsederek başlamak istiyorum.

Mezun olduktan sonra KPSS sınavına girip öğretmen olarak Gaziantep’te göreve başlayan Karani, küçük ve yoksul bir köyün fiziksel yetersizlikleri olan bir okulunda ve birleştirilmiş sınıf öğretmeni olarak görev yapıyordu. Okulu bitirdikten sonra da bizleri hiç bırakmayıp, her fırsatta arayarak halimizi hatırımızı soruyordu. Daha öğretmenliğinin birinci yılı ve ikinci yarı yılıydı. Buna rağmen akademik konulardan çok psikolojik, sosyal konularda bilgi alışverişi yapıyor ve kendisine destek olmamızı istiyordu.

Birgün evde oturmuş, televizyon başında sanki yaşam çok uzunmuş ve benim epeyce vaktim varmış gibi boş boş programlara bakarken telefonum çaldı. Arayan Karani’ydi. Hal hatırdan sonra hemen konuya girip ilköğretim üçüncü sınıftaki bir öğrencisinden bahsetmeye başladı. “Hocam, Bir öğrencim var. Birinci dönem pek fark edemedim ama şimdi iyice görüyorum ki kendini her geçen gün geri çekiyor ve hiç konuşmuyor, ne yapabilirim?”

Karani oldukça heyecanlı konuşuyor ve bir çırpıda derdini anlatıp, benden de cevaplarını alarak hemen ertesi sabah sorunu çözecekmiş gibi davranıyordu. Sakin olmasını ve acele etmemesini söyleyerek; “Dur bakalım Karani! Acele etme, önce bana detaylı bir şekilde sorunu anlat, çocuktan bahset, sorularıma cevap ver ondan sonra bakalım sana diyecek bir sözümüz olursa ne âlâ,” dedim. Karani biraz sakinleşerek bana her şeyi tek tek anlattı. Şimdi ben de size özetleyeyim.

Çocuk, adı Murat Malik olsun (biz öyle varsayalım), aslında çok zeki ve çalışkan bir öğrenciymiş. Ancak gerek ailesinin ekonomik durumunun bozuk olması, gerekse de anne babanın ilgisizliği çocuğun gelişimine olumsuz olarak yansımış. Aynı durumda daha birçok çocuk olmasına rağmen, onlar Murat Malik gibi içe kapanmıyor ve hatta bu nedenle daha bir şımarık davranabiliyorlarmış. Anlaşılan Murat Malik diğerlerinden farklı bir duruşa sahipmiş. Karani ilk önceleri, kendisi o okula yeni atandığı için Murat Malik'in kendinden çekindiğini düşünüyormuş. Zamanla kendini tanıyıp, sevip daha rahat davranacağını ve kendini açacağını sanıyormuş. Ama öyle olmamış. Karani devamında şöyle anlatıyor; "Hocam, biraz yakından ilgilenmeye başladım Murat Malik'le. Bu süreçte bir şey dikkatimi çekti; normal şeylerden konuşup, oyun oynarken biraz rahatlıyor ve kendini kasmayı bırakıyordu sanki. Ara ara bağırıp çağırdığını, sevinç naraları attığını bile gördüm. Ama ne zaman ki ona bir soru sorsam ağlayacak gibi oluyor ve donakalıyordu. Bunu fark ettim hocam."

Karani ile bunun nedenini belirlemesi üzerine biraz konuştuk. Hemen sizin de aklınıza gelen klasik sebepler benim de aklıma gelmişti. Nitekim Karani'yle anlaştığımız üzere üç dört gün sonra tekrar görüştüğümüzde sebepler ortaya çıkmıştı.

- Hocam, dediğiniz tüm detayları araştırdım. Çocuğun babası biraz ters bir adam.. Evde ondan başkası konuşamıyormuş. Babasını konuşmak için okula çağırdım gelmedi. Ben eve gideyim dedim, "evde yokuz" dedirtti. Ben de babasının hakkında komşularından, köyün imamından ve muhtarından biraz bilgi alayım dedim.

Ben: Eee, ne oldu, sonuçta ne anladın bu adamdan?

Karani: Hocam, baba ailesine karşı tam bir vurdumduymaz. Ne yerler ne içerler umurunda değil. Karısı ne eker ne biçerse onunla geçinip gidiyorlar. Ama lafa ve kabadayılığa geldi mi ondan tersi yokmuş. Evde terör estirir ve sık sık çocuklarına bağırıp çağırırmış.

Ben: Yapma ya.. peki bu adamın abisi, babası, bir şeyi yok mu "dur!" diyecek?

Karani: Var da yok hocam. Köyde herkes kendi derdinde.. Ben de çocuğun.

Ben: Peki ya geçen yılki öğretmeni?

Karani: Onu da öğrendim sınıftaki öğrencilerden.

Ben: O ne yapmış?

Karani: Hocam o da bir âlemmiş. “Zaten ben seneye tayin alıp giderim,” diye hiçbir şeyi umursamıyormuş. Bir de çocukları çok azarlıyormuş. Şu an onun için iyi söyleyen bir tane bile çocuk yok sınıfta. Hepsi adını duyunca ürküyor. Sanki geri gelir diye korkuyorlar.

Ben: Anladım sen şimdi bir de o öğretmenle Murat Malik arasında olup biten bir şeyler var mı onu araştır bakalım. Dayak vs. gibi şeyler yaşanmış mı?

Birkaç gün sonraki görüşmemizde her şey daha net görünüyordu. Eski öğretmen sınıfta bir soru sorduğunda kim cevap veremezse ona ceza veriyor ve azarlıyormuş. Kızıyormuş. Bağırıp çağırdığından çocuklar ondan çok korkuyorlarmış. Murat Malik korkudan bir gün altını ıslatmış. Karani bunları öğrendiğinde aslında her şeyi anlamış oldu. Bana gerek kalmamıştı bile. Çünkü bu durumda neler yapması gerektiğini üniversitede öğrenciyken öğrenmişti. Ama biz onunla bunları tekrar konuştuk.

Karani’ye, insan ilişkilerinde ilk ve en önemli şeyin karşılıklı güven olduğunu tekrar hatırlattım. “Murat Malik’in güvenini kazan,” dedim. “Onunla arkadaş ve dost olmaya bak, zira kişilerin birbirlerine kendilerini açma düzeyleri, aralarındaki ilişkinin gücüyle de ilgilidir” diye devam ettim. Çocuğa anne babasını başkalarıyla değiştirme şansı olmadığını, ama birlikte babasını geliştirebileceklerini ve belki de zamanla birtakım huylarını değiştirebileceklerini, bunun için kendisinin elinden geleni yapacağını söyleyecekti. Bu, şu anlama geliyordu: Karani sıkça ev ziyareti yapmaya çalışacak, babayla dost olmaya bakıp, onunla yaşamı ve çocuk gelişiminin önemini uygun bir şekilde konuşmanın yollarını arayacaktı. Ve daha ne gerekirse onları...

Eski öğretmen ise ayrı bir konu aslında. Günümüzde bu tip davranışlar sergileyen bir öğretmenin varlığından söz etmek hiç de hoş bir şey değil. Türünün son örneğidir ve o da tükenmiştir diye ümit

ediyorum. Zira öğretmenlik mesleği çok önemli vasıflar gerektiren bir meslektir. İyi bir öğretmen öncelikle öğrencilerini kendi çocuklarıymış gibi görebilendir. İyi bir öğretmen sınıfta ve dışarıda öğrencilerine karşı saygı duyan, sevgi gösteren, empati kuran, içten, samimi ve dürüst davranışlar sergileyen öğretmendir. İyi bir öğretmen, yıkıcı değil yapıcı unsurları ön plana çıkarabilir. Tatlı sert disiplinini uygularken karşısındakilerin çocuk ve öğrenen olduklarını unutmadan gerektiğinde hoş görebilendir. İyi bir öğretmen, kendi kişisel sorunlarını sürekli olarak mesleğine ve öğrencilerine yansıtılmakta başarı gösterebilir. Öğretmenlik kutsal bir vazifedir ve iyi bir öğretmen de yaptığı vazifenin kutsallığı konusunda hiçbir şüphe duymayıp sorumluluğunu yerine getirmek için fedakârlık edebilir.

Karani, bütün bunları biliyor ve bunun gereğini yapmak için çabalıyordu. İstisna bir öğretmenin olumsuz davranışlarını, o kendi üslubuyla telafi edecekti. Çünkü o, her bir çocuğumuzun bizim için, ülkemiz ve milletimiz için ne kadar önemli olduğunu; çocuklarımızın kişisel gelişimlerinin akademik gelişimleri kadar önemli olduğunu; ailede başlayan gelişimin okulda çok daha düzeyli bir şekilde devam ettiğini çok iyi biliyordu.

Karani şimdi Murat Malik'le çok iyi anlaşabiliyor. Murat Malik bu yıl dördüncü sınıfa gidiyor ve dersleri de gayet iyi. Sınıf içinde ve dışında kendini açmaktan geri kalmıyor. Duygu ve düşüncelerini açık yüreklilikle paylaşabiliyor ve neyi nerde yapacağını kendisi hesaplayabiliyor. Kim bilir belki de Murat Malik de yarın bir öğretmen olur, baba olacağı gibi. Ve kim bilir Murat Malik eğer öğretmen olursa belki de eski öğretmenin çocuğuna öğretmenlik yapar, kim bilir?.. Hayat bu, tesadüflerle dolu.. Karani ve Murat Malik'e kendilerini açabilecekleri uygun yer, zaman ve kişilerden yoksun kalmamaları dileklerle...

konuya başlarken...

İçimizdeki Çöplük

Yüzeysel bir şekilde baktığımızda çok basit bir kavram gibi görünen kendini açma aslında insan psikolojisinde bir denge unsurudur. Bireyler yaşamlarının en sıkıntılı dönemlerini, sorunlarının çok yoğun olduğu günlerini, o sorunları çöz-e-me-se-ler de kendilerini açarak atlatabilmektedirler. Ben derslerimde öğrencilerime ilk olarak bu konudaki klasik konuşmalarımı yapar, ondan sonra ders konularını işlemeye başlarım. Bu konudaki konuşmamı yaparken de yıllardır hep aynı örneği veririm; İstanbul'da yıllar önce patlayan çöplük!



Hatırlanacak olursa, bundan yıllar önce İstanbul'da bir semtte (Ümraniye) yıllar boyunca yığılan çöplerin bulunduğu ve çöp yığını sonrasında üzerine topraklama yapılan çöp alanında büyük bir patlama olmuştu. Bunun nedeni olarak da yığılan çöplerin oluşturduğu gazların birikerek ve sıkışarak patlamaya neden olduğu söylenmişti. İşte bu basit örnekten hareketle ben de öğrencilerime şunları söylerim: "İnsan da bir şehir gibidir, onun da bir çöplüğü vardır. İnsanlar kendi çöplüklerine istemedikleri, olumsuz duygu ve düşüncelerini, bastırılmış yönlerini, olumsuz yaşantılarını ve başkalarıyla paylaşmaktan kaçınıp, unutmak üzere kendilerini şartladıkları du-

rumlarını atarlar. Ancak ne var ki, insan da İstanbul'daki çöplük gibidir; bir gün o da patlayabilir.

İnsanın çöplüğünün patlaması çok farklı şekillerde cereyan edebilir. Örneğin hiç olmadık bir zamanda, mutlu ve neşeli olduğumuzu düşündüğümüz bir dönemde başımızda, boynumuzda veya kolumuzda birtakım ağrılar ortaya çıkabilir. Ya da baş dönmesi, göz titremesi, panik atak, depresyon vs. gibi birçok rahatsızlık karşımıza çıkabilir. 40-50'li yaşlara doğru daha çok karşılaşılabilen bu durumların nedeni daha çok geçmiş yıllarda insanın kendi çöplüğünü bir hayli doldurmuş olmasıdır.”

Bu kısa girişten sonra her zaman olduğu gibi öğrencilerim arasında önce bir “aaaaaah!!!, yaaaaaah????” sesleri yükselir, ardından ise sınıfı derin bir sessizlik kaplar. Hemen hepsinde bir iç muhasebe başlar. Bunun akabinde ben öğrencilerime şunu salık veririm: “Herkesin türlü türlü deneyim ve tecrübeleri vardır, olmuştur veya olacaktır. Herkes, her konuda bir duygu ve düşünceye sahiptir. Herkesin yaşamdan aldığı haz da farklıdır. Kimi çok mutludur; kimi de kendini çok mutsuz hissetmektedir. Her ne olursa olsun, yaşamınızda ne ile ilgili olursa olsun “keşke biriyle konuşsam” dediğiniz bir şey olduğunda bunu yapın. O keşkeyi gerçekleştirin. Buna en uygun kişiyi bulun ve paylaşın. Eğer, “yok hiç kimseye

İyi ki, baş, bel ağrıları ve astım gibi tekrarlayabilen hastalıkların psikolojik sebepleri görülmeye başlandı. Çünkü problemin kaynağı çoğunlukla altta, görünmez kalabiliyor. Bir kere, sağlık probleminin psikolojik temeli görüldüğünde, artık sağlık problemini üzüntünün / ruhsal sıkıntının bir işareti olarak kullanabilir hale geliyoruz. Enerjimizi, üzüntüyü azaltmak için odakladığımızda psikolojik sorunu çok daha hızlı bir biçimde çözebilir hale geliyoruz. (Pennebaker, 1997)

