

ÜSTÜN DÖKME

KÜÇÜK ŞEYLER 1

Deniz Kabukları



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 1

Deniz Kabukları

ÜSTÜN DÖKMEN (Prof. Dr.) 1954 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlk ve ortaokulu Erzurum'da, liseyi Ankara'da bitirdi. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden lisans ve yüksek lisans derecesi aldı.

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde 1988'de doçent, 1994'te profesör oldu. "Küçük Şeyler" dizisini yazdı ve uzun yıllar televizyonlarda sundu. Dökmen'in çok sayıdaki bilimsel makalesinin yanı sıra, psikoloji ve kişisel gelişim alanında kitapları, ayrıca romanları, tiyatro eserleri, masal kitapları bulunmaktadır.

Üstün Dökmen'in yayınevimizden çıkan kitapları:

İnceleme-Araştırma: *İletişim Çatışmaları ve Empati* (1994); *Sosyometri ve Psikodrama* (1995); *Varolmak Gelişmek Uzlaşmak* (2000); *Küçük Şeyler 1–Deniz Kabukları* (2004); *Küçük Şeyler 2–Süflü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düşümler* (2006); *Küçük Şeyler 3–Yaşama Yerleşmek* (2008); *Küçük Şeyler 4–Eşitler Evi* (2009); *İnsanın Korunakları-1: Deriden Kültüre* (2010); *İnsanın Korunakları-2: Mimari (Selcan Dökmen ile)* (2011).

Roman: *Ladesçi* (2006); *Miyase'nin Kuzuları* (2009); *Kelebekler ve İnsanlar* (2011); *Kuzular Vadisi* (2012); *Metrestepe* (2013); *Menderes: Irmağın Gölgesi* (2015); *Yorgun Heykel* (2016); *Sağdıç* (2016).

Biyografi: *Uzaktaki Köyden Biri* (2019).

Şiir: *Ankara Destanı* (2014); *Toplu Şiirler* (2016).

Oyun: *Komşu Köyün Delisi/Nokta Nokta Hanım'ın Hayatı* (2010); *Otoyolda Piknik/Padişah-ı Hali Osman/Uluğ Bey* (2011); *Pusulamı Ayarlar mısınız?/Depremzâdeler Mahallesi* (2012); *Tangramım Nerede?/Pepe mi Sobe mi?/Duru'nun Yıldızları* (2013).

Çocuk: Duru ile Doruk dizisi: *Mevsimler* (2013); *Oyuncak Şehir* (2013); *Küçük Gezginler* (2015); *Piknikte...* (2015); *Hangisi Doğru?* (2018); *Köy Gezisi* (2018).

PROF. DR.
ÜSTÜN DÖKMEN

KÜÇÜK ŞEYLER 1

*Deniz
Kabukları*



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 1 - DENİZ KABUKLARI / Üstün Dökmen

Bu kitabın ilk on bir baskısı *Küçük Şeyler* adıyla 2004-2007 yılları arasında Sistem Yayıncılık tarafından yapılmıştır.

© Remzi Kitabevi, 2008

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Saadet Özkal

Kapak tasarımı: DPN

ISBN 978-975-14-1300-0

BİRİNCİ-ON BİRİNCİ BASIM: Sistem Yayıncılık, 2004-2007

ON İKİNCİ BASIM: Remzi Kitabevi, Ağustos 2008

ELLİ İKİNCİ BASIM: Kasım 2023

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak

Güven İş Merkezi No:6 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

içindekiler

| | |
|---|----|
| Sözbaşı: Kitap Üzerine..... | 9 |
| Bir Öykü: İki Dost, Bir Kuş..... | 13 |
| Küçük Şeylerin Önemi..... | 16 |
| <i>Yaşamda Küçük Şeyler</i> | 16 |
| <i>İnsan İlişkilerinde Küçük Şeyler</i> | 18 |
| <i>Kadınların Empatik Becerileri Niçin Gelişmiş?</i> | 18 |
| <i>Küçük Şeylere Dikkat Öğrenilebilir</i> | 20 |
| <i>Çinliler Birbirine Benzer mi?</i> | 21 |
| <i>Mutlu Olmak Öğrenilebilen Bir Şey mi?</i> | 22 |
| <i>Küçük Şeylere Önem Vermek Her Zaman</i> <i>Mutluluk Getirir mi?</i> | 23 |
| Deniz Kabukları | 27 |
| <i>Bir Şiir</i> | 28 |
| Enstantaneleri Yakalamak..... | 30 |
| <i>Rezalet mi Nezaket mi: Felaket mi Zarafet mi?</i> | 31 |
| Mutlu Olmak Polyannacılık mı? | 37 |
| İnsan Evrenin Merkezinde mi?..... | 41 |
| Öteki-Bilmezlik/Benmerkezcilik..... | 44 |
| <i>Benmerkezci Davranışlara Örnekler</i> | 45 |
| <i>Fiziksel Benmerkezcilik: Kime Göre?</i> | 47 |
| <i>Zihinsel Benmerkezcilik</i> | 48 |
| <i>Duygusal Benmerkezcilik</i> | 51 |
| Kendini Bilmezlik (Rol Tutsaklığı)..... | 53 |

| | |
|---|-----|
| Değerlere Uymada Üç Hata..... | 61 |
| <i>Değerler</i> | 61 |
| <i>Birinci Hata: Ortama Göre Değerlere Uymak</i> | 62 |
| <i>İkinci Hata: Keyfimize Göre Davranmak</i> | 65 |
| <i>Üçüncü Hata: Karşımızdaki Kişiye Göre</i> | 66 |
| <i>Eklemek mi, İnsan mı?</i> | 70 |
| Çelişkilerimiz, İkilemlerimiz | 72 |
| <i>Çelişki, İkilem</i> | 72 |
| <i>Buzun İçinde Ateş Var mı?</i> | 74 |
| <i>İkilemlerde Sıkılmak Bir Tür Çelişki mi?</i> | 75 |
| <i>Çelişkilerimize Birkaç Örnek</i> | 75 |
| <i>Moda</i> | 77 |
| <i>Kişisel Değerimiz</i> | 77 |
| <i>Gurur Duyma/Duymama ve Babalar</i> | 78 |
| <i>Ana Babalar ve Çocuklar Arasında Bir Benzerlik</i> | 80 |
| <i>Ötekini İkileme Sokmak</i> | 81 |
| <i>İkilemlerimiz ve İki Mantık</i> | 83 |
| Yüzde Yüz Haklı Olunur mu? | 86 |
| <i>Hiç Yüzde Yüz Haklı Oldunuz mu?</i> | 86 |
| <i>Annem mi Haklıydı Babam mı?</i> | 87 |
| <i>“Kabul Et, Haksızsın!”</i> | 88 |
| <i>Kissinger Siyaseti, Hitler’in Vagonu</i> | 89 |
| <i>Çocuğunuz Yalan Söylerse</i> | 90 |
| <i>Futbolda Bir Acı Anı</i> | 92 |
| <i>Trafik Canavarı Tamamen Canavar mı?</i> | 93 |
| <i>Mafyaya Destek Olmuşluğunuz Var mıdır?</i> | 94 |
| <i>Toparlama</i> | 95 |
| “Hem Şoför Mehelli Hem Beş Kuruş” | 96 |
| <i>Diyelim Anahtarınızı Unuttunuz</i> | 98 |
| <i>Diyelim Öğrencisiniz</i> | 99 |
| <i>Diyelim Bir İşyerinde Çalışıyorsunuz</i> | 99 |
| <i>Diyelim Evlisiniz</i> | 101 |
| <i>Evlilik Yıldönümlerini Unutan Erkekler</i> | 103 |
| Kusursuzluğu Aramanın Bedeli | 104 |
| Marifet İltifata Tâbidir | 108 |
| <i>Bilime, Sanata, Spora İltifat</i> | 109 |

| | |
|---|-----|
| <i>Arazi Olmaya Değil, Araziye İltifat Etmeli</i> | 110 |
| <i>Yanlı İltifat, Yanlı Beceri</i> | 111 |
| <i>Ailede İltifat/-sızlık</i> | 112 |
| <i>İşyerinde İltifat/-sızlık</i> | 116 |
| <i>Tarihten Bugüne İltifat/-sızlık</i> | 117 |
| <i>Az İltifat, Az Marifet, Övgüden Kaçınma</i> | 119 |
| <i>Labirentteki Fareye İltifat</i> | 120 |
| <i>Labirentlerden Çıkarma Yolu</i> | 121 |
| <i>Çocuklara Şekil Vermek</i> | 123 |
| <i>Maslow'un Türkçesi</i> | 125 |
| Ceza, Ödül, Geribildirim, Yaptırım | 127 |
| <i>Ceza Tuhaftır, Komiktir</i> | 128 |
| <i>Cezanın Güçsüzlüğü</i> | 129 |
| <i>Çocuğa Dayak Ahlakdışı mı?</i> | 130 |
| <i>Ceza ve Ödül Yerine Geribildirim</i> | 132 |
| <i>Ödülün Sakıncaları</i> | 133 |
| Küçük Ağaç'ın Eğitimi | 136 |
| Mola: Tamamen Durmamak İçin Durmak | 141 |
| <i>Genel Öfke Kontrolünde Mola</i> | 142 |
| <i>Çocuklara Mola</i> | 143 |
| <i>Ailemizde Bir Mola Uygulaması</i> | 144 |
| Kadının Değeri, Bamsı Beyrek'in Onuru | 146 |
| <i>Kadın-Erkek Eşitliği</i> | 146 |
| <i>Bamsı Beyrek Masalı</i> | 147 |
| <i>Annemin Değeri Babamın Onuru</i> | 148 |
| Sinerji | 150 |
| <i>İmcede Sinerji</i> | 152 |
| <i>Doğada, Nesnelerde, Sandalyede Sinerji</i> | 153 |
| <i>Evlilikte Sinerji</i> | 154 |
| <i>İşyerinde Sinerji</i> | 154 |
| Yıldırma, İşyeri Fobisi, Kurum Depresyonu | 157 |
| Hobiterapi | 160 |
| Sonsöz | 165 |



Sözbaşı: Kitap Üzerine

Bir süredir televizyonda *Küçük Şeyler* adlı bir program yapıyorum. Elinizdeki kitap, bu programdaki bazı konuların genişletilmesiyle ve yeni konuların eklenmesiyle oluştu. Kitabın çerçevesi insan ilişkileri, iletişim hataları, yaşama zevinci, çocuklarla iletişim, eşlerle iletişim, rollerimiz, kadın-erkek eşitliği...

Bugüne kadar akademik kitapların yanı sıra, kısmen akademik kısmen popüler sayılabilecek iki psikoloji kitabı yazdım. Bunlar *İletişim Çatışmaları ve Empati* ve *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*^(*) adlarını taşıyor. Bu kitaplarda, akademik çerçevede, bilindik bilgilerin yanı sıra, yeni sayılabilecek bazı görüşlerime/iddialarıma yer verdim. Bunlar, daha çok meslektaşlarıma, psikoloji ve psikolojik danışmanlık öğrenicilerine yönelikti. Fakat bunun yanı sıra bu iki kitapta, mesleği psikoloji olmayanlara da yönelmeye çalıştım. Buna rağmen, alanı psikoloji-eğitim olmayanlara bu iki kitap, özellik-

(*) Sistem Yayıncılık.

le birincisi biraz teknik geldi galiba. Bazı okuyucularım kendileri için “daha rahat anlaşılır” bir kitap istediler. Elinizdeki kitapta bu öneriye uymaya çalıştım. Arada yeni şeyler söylesem bile, büyük ölçüde teknik olmayan bir dil kullanacağım.

Kitapta, sözü edilen konularla ilgili tüm teknik bilgilere, bütün kuramsal görüşlere yer verilmeyecek. Temel konulara, özellikle toplumun ihtiyacı olduğunu düşündüğüm ve seminerlerimde izleyenlerin etkilendiklerini gözlediğim konulara yer verilecek.

Pek çok kişi televizyondaki *Küçük Şeyler* adlı programımı izledi, beğendi. Şimdi içimde bir endişe var. Kitap ne kadar akıcı ve anlaşılır da olsa, yine de ekrandaki kadar keyif verici olmayabilir. Kitap ve televizyon farklı şeyler. Televizyon renkli, ama kitap da gerekli. Televizyonda paylaşamadığım, tartışamadığım konuları kitapta ele almaya çalışacağım. Ayrıca kitap okumaktan vazgeçmiş, sadece seyrederek veya kitapları kasetten dinleyerek öğrenen bir topluma dönüşmemizden de endişe ediyorum. Bu endişeleri okuyucularımla paylaşmak istedim.

Küçük Şeyler programı ülkemizde, kişilerarası iletişim konusunda, aile rehberliği konusunda, belki bir anlamda koruyucu hekimlik konusunda, ortaya çıkan sürecin halkalarından birisi. Bu sürecin pek çok halkası var ve hepsi de önemli. Belki ilk halka Selim Sırrı Tarcan. İsveç’te incelemeler yapan Tarcan, yurda dönüşünde bu ülkedeki spor eğitimiyle, insan ilişkileriyle ilgili konferans vermiş. Birkaç izleyici gelmiş. Ertesi hafta “Selim Sırrı Flütle İsveç Havaları Çalacak” diye ilan vermiş, bu sefer salon dolmuş. O da biraz flüt çalmış, sonra İsveç’i anlatmış. Bir başka önemli halka belki şu: Çocukluğumda haftada bir gün beş dakika kadar radyoda birisi konuşur, çocukların nasıl yetiştirilmeleri gerektiğini anlatırdı. Konuşma bitince spiker, “Eğitimci Orhan Çaplı’yı dinlediniz,” derdi. Aklımda böyle kalmış. Sonra gitgide ye-

ni isimler çıktı ortaya. Bu alanda çok önemli bir halkayı Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu Hocamızın TRT’de yaptığı ve sunduğu *Hata Kimde?* adlı bir program oluşturdu. Çocukların yetiştirilmesinde dikkat edilmesi gereken noktaları vurguluyordu bu program. (Bütün bu büyüklerimizi rahmetle ve sevgiyle anıyorum; özellikle tanıma onuruna eriştiğim Yörükoğlu Hocamıza, yazdıklarıyla –çok değerli kitapları var–, anlattıklarıyla ve tedavi ettikleriyle ülkemize olan katkılarından ötürü şükranlarımı sunuyorum.) Sonra Doğan Cüceloğlu –benim Doğan Ağabeyim– ailelerle, çocuklarla ilgili programlar yaptı; çok izlendi. Sonra benim yazdığım ve sunduğum *Küçük Şeyler* yayımlandı TRT’de. Yurtiçinde ve dışında büyük bir izlenme oranı yakaladı bu dizi. Sanırım çok etkili oldu. O kadar ki tıpatıp taklitleri çıktı; kırmızı koltuğuyla, dekoruyla, skeçleriyle benzerleri yapıldı. (Bu olayın sevindirici olduğunu, bu tarzda programlar yapılmasının toplumun konuya ilgisinden kaynaklandığını düşünüyorum. *Küçük Şeyler*’in benzerlerinin daha yaygın bir şekilde ekranlarda görülmesini dilerim.)

Elinizdeki kitaba televizyondaki program ilham verdi. Bu yüzden dostlarıma teşekkür etmek istiyorum. *Küçük Şeyler*’in yönetmen ve yapımcıları olan Sayın Muhammet Şimşek’e, Muzaffer Evcı’ye ve Erol Yazıcı’ya, ayrıca eşine “Hocamla bir program yapsana” diyerek konuyu bizlerin gündemine getiren Dr. Esin Uçak Şimşek’e teşekkür etmek isterim.

Benim açıklamalarım arasına serpiştirilmiş küçük tiyatrolar (skeçler) *Küçük Şeyler*’e büyük renk kattı. Bu skeçlerin konularını ben belirledim, bazılarını yazdım, bazılarını değerli senarist arkadaşlarım, örneğin Turgay Yıldız, Zehra Çelenk yazdılar. Değerli tiyatro sanatçısı arkadaşlarım Sükûn Işıtan, Serhat Mustafa Kılıç (Serji), Rıza Karaağaçlı, Elvan Karahasanoğlu, Ahmet Bacınoğlu, Sezin Akbaşoğulları ve Derya Keyf’e teşekkür etmek istiyorum. (Ara ara bazıları eki-

bimizden ayrılıp İstanbul'a gittiler; üzıldüm.) Ve yine her zamanki gibi anneme, babama, öğretmenlerime, yurtiçindeki ve dışındaki bütün izleyicilerime, ülkeme ve dünyaya teşekkür etmek istiyorum.

Ve son olarak, âdetten değil ama kendime de teşekkür etmek istiyorum. Hani el gün yanında hatırım kalmasın diye.



Bir Öykü: İki Dost, Bir Kuş

Kitaba bir öyküyle başlamak istiyorum. Bu öyküyü ben yazdım. Öyküm, şöyle kıssadan hisseli olsun istedim. Kelile ve Dimne'dekilere benzesin, Mevlâna'nın öyküleri gibi bir şey olsun istedim. Olaya doğudan, doğrudan bakmaya çalıştım.

Öyküm şimdilik yeni. Eğer yıllar sonra anlatılırsa mutlaka "Bir zamanlar..." diye başlayacaklar. Madem öyle, eskitilmiş tahtalar gibi, öykümü şimdiden eskiterek başlayalım söze:

Bir zamanlar bir ülkede iki arkadaş varmış. İkisi de pek haylazmış, üstelik sürekli gevezelik ederlermiş. Çevrelerindeki büyükler bunlara o kadar çok "Evladım az ve öz konuşun" demişler ki, sonunda adları Az ve Öz kalmış.

Az, çok haylazmış; Öz de haylazmış ama, iyi kötü ucundan kenarından okurmuş. Eski Yunan'dan, Eski Roma'dan, eski Türklerden kitaplar okurmuş Öz. Ezop'u bile tanırmiş. (Yüz yüze görüşmemişler ama kalpten tanışmış, o kısa, kambur, kekeme, ama tatlı dilli Ezop ustayla.)

Neyse lafı uzatmayalım, Az ile Öz günlerden bir gün kötü işlere bulaşmışlar, kötü adamlarla dalaşmışlar. Ve bir gün olanlar olmuş. Haydutlar Az'la ve Öz'ü gözlerini bağlayıp

kaçırılmışlar. Öyle az öteye değil; bir araca bindirip günlerce uzaktaki bir yere götürmüşler. Taştan bir odaya kapatmışlar ve gözlerindeki bağları ancak burada çözmüşler.

Odanın duvarında ufak bir pencere varmış. Demirli. Bu pencereden bakınca yalnızca gökyüzü gözüküyormuş. Böylece iki arkadaş, nerede oldukları konusunda en küçük bir bilgi edinemeden, günlerin yorgunluğuyla soğuk taşlara çökmüşler.

Öz hemen uyumuş. Az, ne olur ne olmaz diye uyumadan beklemiş. Bir süre sonra Öz uyanmış ve Az'a, "Ben uyurken ne oldu?" diye sormuş. Az, hiçbir şey olmadığını söylemiş. Öz, "Hiçbir şey duymadın mı, görmedin mi?" demiş. Az, "Hayır, sadece pencereye bir kuş kondu," demiş. Öz heyecanla, "Nasıl bir kuştur?" diye sormuş. Az, "Bilmiyorum, dikkat etmedim, basbayağı bir kuştur, tam göremedim, sadece gagası gözükte," demiş. Öz, "Gagası nasıldı?" diye devam etmiş. Az, "Ne bileyim, dikkat etmedim," demiş.

Öz bu duruma çok üzülmüş. "Hay ben sana ne diyeyim; eğer o kuşun gagasına dikkatli baksaydım, şimdi nerede olduğumuzu bilebilirdik," demiş. Az, "Saçma, gaga çok küçük bir şey. Ona bakıp nerede bulunduğumuzu nasıl anlayabiliriz ki?" diye yanıtlamış.

Öz, "Bu dünyada küçük şeyler yoktur. Bakmasını bilen göz için her şeyin bir anlamı vardır," demiş ve devam etmiş:

*Bu dünyada küçük şeyler yoktur.
Bakmasını bilen göz için her şeyin bir
anlamı vardır.*

"Bak, eğer kuşun gagası uzunsa bizi Alma'nın (Alma yola çıktıkları kasabaymış) kuzeydoğusundaki bataklık bölgeye getirmişler demektir. Uzun gagalı kuşlar suyun dibindeki solucanları, küçük kabukları toplar çünkü. Eğer kuşun gagası, kısa, ince ve sivri ise ağaç kabuklarındaki böcekleri yi-

yordur; Söğüt Bülbülü'dür örneğin. Bu durumda bizi güneydeki ormanlık bölgeye getirmişlerdir. Eğer gagası eğri, çapraz uçlu ise, çam kozalaklarının pullarını ayıran bir çapraz gagadır. Bu durumda batıdaki çamlık bölgeye getirmişlerdir bizi. Eğer gagası kısa, kalın, güçlü ise tohumların, yemişlerin sert kabuklarını kırıyordu. Bu durumda Alma'nın kuzeybatısındaız demektir. Nerede bulunduğumuzu bilmekse kurtulma yolunda ilk adım olabilir.”

Az, duydukları karşısında hayretler içinde kalmış, Öz'e, “Küçük bir şeyden böyle büyük sonuçlar çıkarabileceğini hiç düşünmemiştim. İyi de bütün bunları şimdiye kadar niçin bana öğretmedin?” diye sormuş. Öz, “Şimdiye kadar böylesine zor durumda hiç kalmadık da o yüzden. Bu dünyada her durumda işe yarayacak küçük bilgiler vardır. Uygun durumda uygun bilgiyi kullanırsan büyük sonuçlar çıkar ortaya. Küçük, büyüğün anasıdır. Azlık çokluğun özüdür,” demiş.

*Küçük, büyüğün anasıdır.
Azlık çokluğun özüdür.*

Kıssadan Hisse:

Büyük şeylere küçük adımlarla ulaşılır. Ve insan, bedene ve dünyaya hapsedilmiştir; taştan bir hücrede gibidir. Çevresindeki pek çok küçük şeyi fark ettikten sonra özgürlüğüne kavuşabilir. Bir gün yıldızlara ulaşabilmek için, bugün yeryüzündeki her şeyi değerlendirmeniz gerekir. Azlık çokluğun özüdür. Ve bir de şu: Evren, bir bütündür, tektir. Belki bu yüzden evrende birbiriyle tamamen ilişkisiz iki şey yoktur. İlişkileri görebildiğinizde, evren kalbini açar size. İşte, Az ile Öz'ün öyküsü bunları anlatıyor bize.



Küçük Şeylerin Önemi

Yaşamda Küçük Şeyler

Bizler genellikle büyük şeylere değer veririz. Ancak büyük şeylere ulaşabilmek için küçük şeylere, küçük adımlara ihtiyacımız vardır.

Devasa büyüklükteki çığları ortaya çıkaran şey, başlangıçtaki ufacık kar parçacıklarıdır. Bütün büyük ırmaklar, dağlardaki sızıntılarla, çanak büyüklüğündeki gözelerle gözlerini dünyaya açarlar.

Akiro Kurosava'nın çevirdiği *Dersu Uzala* adlı bir film vardı. Sibirya'daki ormanlara uyum sağlamış bir adamı anlatıyordu. Dersu Uzala, ormanda bir ayak izi gördüğünde, bu izin sahibinin genç bir insan mı yoksa yaşlı mı olduğunu anlayabiliyordu. Gençlerin ayak izlerinin arkası, yaşlıların ise ön tarafı daha derin oluyormuş. Çünkü gençler dik, yaşlılar sa öne doğru hafifçe eğilerek yürürlermiş.

Benzeri şekilde iz süren Kızılderililer de, alışık olmayanların asla fark edemeyecekleri küçük ipuçlarından yararlanı-

rak, örneğin genç sürgünlerin hangi tarafa eğildiğine bakarak avın gittiği yönü bilirlermiş.

Yaşar Kemal'in İnce Memed'indeki Topal Ali doğadaki küçük ipuçlarını okuma konusunda efsanevi bir güce sahiptir.

Hayvanlarda belli bir türün üyeleri birbirinin tamamen benzeri olmaz. Aralarında çok küçük farklılıklar bulunur. Bu farklılıklar türlerin zaman içinde değişime uğramasına ve günümüzdeki tür zenginliğine yol açmıştır. Bununla ilişkili olarak genlerdeki diziliş farklılıkları da yaşamda vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Birbirlerinden çok farklı gözükken iki hayvanın genlerinin dizilişi arasında genelde çok az farklılık vardır. Başka bir deyişle, çok farklı türlerin ortaya çıkmasına yol açan şey, genlerin sıralanışındaki küçük farklılıklardır.

Benzer şekilde atomları oluşturan parçacıklarda ortaya çıkan –bize göre– küçük farklılıklar, bambaşka elementlerin, maddelerin oluşmasına yol açmıştır.

Fiziksel, biyolojik evrendeki küçük şeylerin büyük etkileri, yaşamın her alanında, doğada, insanda, Kızılderiliden Hintliye, Eskimo'dan Türk'e, topraktan iklime, hemen her yerde, her toplumda karşımıza çıkar.

Hintliler alışık olmayan gözlerin göremeyeceği ufacık bir bulut kümesine bakıp muson yağmurunun başlayacağını bilirlermiş. Anadolu köylüsü de bir zamanlar belirli bir yönden çıkan küçük bulutları görür görmez “sağanak geliyor” diye harmanı toplardı.

Hekimler en küçük belirtileri, dedektifler ulaşılabildikleri bütün ipuçlarını değerlendirirler.

Sonuçta, ister bir ormanda ister bir muayenehanede olalım, yaşamdaki küçük ipuçlarını fark ettiğimizde, doğaya uyum sağlamamız, yarına kalmamız kolaylaşır.

Aslında bu durumun farkındayızdır. Küçük şeylerin öne-

mi geleneksel kültürümüzde “bir mih bir nal kurtarır, bir nal bir süvari kurtarır” özdeyişiyile ifade edilir. Ancak pratikte küçük şeylere ne ölçüde önem verdiğimiz ve özellikle küçük şeylerden mutlu olmayı ne ölçüde becerdiğimiz tartışmaya açık bir konudur.

*Küçük ipuçlarını fark ettiğimizde,
doğaya uyum sağlamamız, yarına
kalmamız kolaylaşır.*

İnsan İlişkilerinde Küçük Şeyler

Küçük şeyler, doğa-insan etkileşiminde olduğu kadar, insanlar arasındaki iletişimlerde de önemlidir. Konuşurken tek bir kelimeye alınırız veya tek bir kelimeye seviniriz. Birbirimizin yüz ifadelerinden, en küçük mimiklerinden sürekli anlam çıkarmaya çalışırız.

Karşımızdakinin sözleriyle mimikleri arasındaki küçük çelişkiler bizi çok ilgilendirir.

Örneğin birisi bizi evine davet ettiğinde, bu daveti yürekten mi, yoksa usulen mi yaptığı konusunda ipucu yakalamak için onun yüz ifadesini inceleriz. Gözlerini aç aça ve hafif yalvarır bir ifadeyle, “Allah aşkına gel bak, gelmezsen ölümü gör,” diyorsa, gitmemiz gerektiğine gönül rahatlığıyla karar veririz.

Kadınların Empatik Becerileri Niçin Gelişmiş?

İletişimde mimiklere dikkat etmek, bazı canlı türlerinde, özellikle insanlarda ilginç özellikler ortaya çıkarıyor. Örneğin, yapılan araştırmalar genelde kadınlarda empatik becerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu gösteriyor.

İnsan ilişkileri, iletişim hataları, yaşama sevinci, rollerimiz ve kadın-erkek ilişkileri...

“ Bu kitapta, temel konulara, özellikle toplumun ihtiyacı olduğunu düşündüğüm ve seminerlerimde izleyenlerin etkilendiklerini gözlediğim konulara yer veriyorum. Pek çok kişi televizyondaki “Küçük Şeyler” adlı programımızı izledi, beğendi. Ancak kitap ve televizyon farklı şeyler. Televizyon renkli, ama kitap da gerekli! Televizyonda paylaşamadığım, tartışamadığım konuları burada ele almaya çalışıyorum. ”



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1300-0



9 789751 413000

KDV'den muaftr