

ÜSTÜN DÖKMEN

KÜÇÜK ŞEYLER 3

Yaşama Yerleşmek



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 3

Yaşama Yerleşmek

ÜSTÜN DÖKMEN (Prof. Dr.) 1954 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlk ve ortaokulu Erzurum'da, liseyi Ankara'da bitirdi. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 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 diğer 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 – Suflörlü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düğümler* (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); *Depremzâdeler Mahallesi/Pusulamı Ayarlar mısınız?* (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 3

*Yaşama
Yerleşmek*



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 3 - YAŞAMA YERLEŞMEK / Üstün Dökmen

© Remzi Kitabevi, 2007

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 978-975-14-1244-7

BİRİNCİ BASIM: Ocak 2008
YİRMİ ÜÇÜNCÜ BASIM: Ocak 2024

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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

Sözbaşı: Kitap Üzerine.....	17
Yaşama Yerleşmek Ne Demek?	19
Yaşama Yerleşmenin Boyutları	19
Bizi Yaşama Yerleştiren veya Yaşamdan Uzaklaştıran Yaşam Tarzları	20
Evlere Yerleşmek/Yerleşmemek	22
Stres ve Bekleme Salonu Koltukları	24
Bir Sandalyeye veya Yaşama Yerleşmek.....	25
Dünyaya Yerleşmek ile Yaşama Yerleşmek Aynı Şey mi?	28
Sahalar Arazi Satıyor.....	29
Koltuğun Ucunda mısınız Ortasında mı, Stresli misiniz Rahat mı?	33
Stres	33
Stres ve Koltuklara Yerleşme	33
Rüyalarınızda Tutmayan Frenler, Bitmeyen Sınavlar.....	36
Tükenmişlik	36
Strese Karşı Ne Yapılabilir?	37
Strese İlişkin Şablonlar	45
Stres Tamamen Kötü mü?	45
Ayaklarınız Yere, Varlığınız Yaşama Sağlam Basıyor mu?	48
Yerçekimi.....	49
Bir Oyun: Bu Dünyada Nesiniz, Nasılsınız?	49
Yaşamda B-Planına Sahip Olmak	54

B-Planlarına Üç Örnek.....	56
Yılmazlık/Sağlamlık	63
Yılmazlığı Engelleyen Şablonlar	68
B-Planı ile Yılmazlığın İlişkisi	69
Aşıl Sendromu.....	70
Birinci Aşıl Topuğu	71
İkinci Aşıl Topuğu.....	72
Neden Araştırmak.....	74
Bir Yanlış Varsayım: ‘Söylerim, Yaptırırım.’	75
Motoru Gaz, Çocuğu Laf Boğar	77
Çocuklarımız Şımarık mı?	77
Davranışların Nedeni	78
Çocukları-Gençleri Anlıyor musunuz?.....	80
Resim Okuma, İnsan Okuma.....	82
Nedensizlik ve Benmerkezcilik.....	83
Baret Nasıl Taktırılır?	86
Neden Araştırmanın Sakıncası.....	87
Sorunların Nedenlerine ve Çözümlerine	
Geniş Açıyla Bakabilmek	89
Anadolu’da Geniş Açılı Bakış	90
Sorunlara Dar Açıdan Bakmak	92
Kredi Kartlarını Kullanmayı Nasıl Öğreniriz?.....	93
Üniversite Sınavında Alt Bağlama	96
Akılcı Olan ve Olmayan Kontrol Çabaları	98
Akılcı Olan ve Olmayan Kontrol.....	99
Veri/bilgi Toplamak Bilimsel Düşünmektir.....	100
“Yüzde Yüz” Dememek Bilimsel Düşünmektir	102
Neden Araştırmak Bilimsel Düşünmektir	103
Kaliteli Hipotezleri Doğru Test Etmek Bilimsel	
Düşünmektir	104
Veriye Dayalı Genellemeler Bilimsel Düşünmektir	107
Sağlıklı Gözlemler ve Deneyler	
Bilimsel Düşünmektir.....	108
Testi Kırılmadan Tahmin Etmek	
Bilimsel Düşünmektir.....	109
Falların Bilimsel Olup Olmadığı Araştırılabilir mi?	109
Uzaylılar Var mı, Neye Benzerler?.....	110

Muzafer Sherif'in Otokinetik Deneyi	111
Muzafer Sherif'in Yaşamında Otokinetik Etki	113
Tanıtma-Tanıma Kültüründen	
Tanıştırma-Tanışma Kültürüne	116
Tanııtma-Tanıma, Tanıştırma-Tanışma	117
Üç Şeyle Tanışma	121
Çocuğa Yaşamı Elletmemek	121
Her Yer Kaka mı?	125
Sanatta Ötekini Öteye İtmek.....	127
Çocuklara Yaşamı Elletmek	127
İnsan İlişkilerinde Zenginlik:	
İlişkiyi İnşa Etmek	133
İlişkileri İnşa Etmek	134
Aşkı İnşa Etmek	135
Aşkta Duygu ve Mantık.....	136
İnsanı Dört Şey Yerine Koyabilirsiniz	137
Üç İletişim Tarzı.....	141
Özveri (Diğerkâmlık)	149
İşbirliği.....	149
Don Kişotvâri Bir İşbirliği:	152
İlişkiyi İnşa Etmek Bilgi İşidir, İnşaat Eğitim Gerektirir.....	154
İnsan İlişkilerinde Fakirlik:	
İlişkiyi Tahrip Etmek/Saldırmak	156
Saldırganlık	157
Kavga	159
Kavgada Çizgi Film Ahlakı	160
Taciz (Harassment).....	162
Cinsel Taciz.....	163
Zorbalık / Okul Zorbalığı.....	166
Mafya Ahlakı	168
Okul Zorbalığı Nasıl Önlenir?.....	168
Yıldırma (Mobbing) Nedir?	169
Yıldırmada Kurbanın Özellikleri	170
“Kim ki Zengindir ve Zayıftır, O Kötüdür”	171
Yıldırmayı Ortaya Çıkaran Davranışlar	174
Yıldırma Nasıl Gelişir?.....	176

Yıldırılan Kişide Ortaya Çıkan Belirtiler	178
Kurban Delirir mi, Delirtilir mi?.....	179
İçimizdeki Sinirli Gerçekten Sinirli mi?.....	180
Okulda Yıldırma	182
Yıldırmanın İşlevi, Yıldırınların Kazançları.....	184
Yıldırmanın Topluma Zararı.....	185
Yıldırma Kurbanları Suçlu mu?	186
Kurbanı Suçlama.....	186
Yıldırma Nasıl Önlenir?.....	189
Kavgaların Sonu Gelir mi; Dünyaya Barış Gelir mi?	194
İlişkilerde Nezaket	197
İşyerlerinde Nezaket	198
Kahveyi Nasıl Teklif Ediyorsunuz?	199
Görgü Kuralları (Âdâb-ı Muaşeret).....	200
Sofrada Kast, Uçakta Aristokrasi	205
Dilde Nezaketsizlik	207
Yaşamın Kârı: Ne Hans'ın Altını, Ne Kadının Elması	209
Aptal Hans Masalı.....	209
Fakirin Elması: Hayatınızı Kaç Kaşığa Satıyorsunuz?	212
Yiğit Özgür'ün Delisi	214

anneme sonsuz sevgilerimle...

Anneme Teşekkür

10 Şubat 2008 günü annem Sabahat Dökmen'i kaybettik. O benim annemdi, öğretmenimdi, dostumdu, rehberimdi. O benim çocukluğumun ve gençliğimin efsanesiydi.

10 Şubat günü, annemi, öğretmenimi, dostumu, rehberimi kaybettim. 10 Şubat günü efsanemi kaybettim. O benim, çocukluk yıllarımda, gençlik yıllarımda hiç sönmeyen sokak lambamdı.

10 Şubat günü sokak lambam söndü.

Annemin hayatımdaki etkisi çok büyüktür; planlı veya plansız, doğrudan veya dolaylı yaşantıma yön vermiştir, rehberim olmuştur. İstanbul Türkiyat Enstitüsü'nden (Edebiyat Fakültesi'nden) ve Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezundu, edebiyat öğretmeni ve avukattı; meslekî bilgisiyle ve yaşam tecrübesiyle beni sürekli aydınlattı; o benim okulumdu.

Ben hayatta oldukları süre içinde, babamın davranışlarını örnek aldım, annemin sözlerini ise rehber –daha da doğrusu düstur– edindim; yaşam rotamda bana deniz feneri oldular.

Altı yaşımda, roman ve tiyatro yazmaya karar vermiştim; annem Fuzulî'nin “İlimsiz şiir temelsiz duvara benzer, gayet itibarsız olur” dediğini söyledi ve önce herhangi bir bilimle uğraşmamı, sonra sanata yönelmemi öğütledi. Bunu bana bir defa söyledi ve ben bu sözünü ciddiye aldım.

Yine annem bana bir gün “Hayatta iki karar çok önemli-

dir: Meslek seçimi ve eş seçimi.” demişti. Ben bu sözünü de ciddîye aldım; belki de bu yüzden bugün psikolojik danışma ve rehberlik alanındayım.

Ben bugün ne biliyorsam, kitaplarımda ve televizyon programlarımda ne anlatıyorsam, inanınız –abartmıyorum– hepsinde annemin bir tutam olsun katkısı vardır. Zaman zaman dile getirdiğim gerçek öykülerin ve gözlemlerin bir kısmını annemden dinledim. Örneğin çocuğuna küçük beyaz yalan söyletmeyen Alman annenin öyküsünü o anlattı bana. İstanbul’un Arnavut kaldırımlarını; Kız Kulesi’nin, Kandilli’nin hikâyelerini, Beşiktaş’ı, Serencebey Yokuşu’nu, Beylerbeyi sakinlerinin teşrifatını, nezaketini annem anlattı bana.

Hızır’dan sadece bir kangal sucuk isteyebilen fakir karı-kocanın hikâyesini, Kaşıkçı Elması’nın değerini, *Divan-ı Lûgati’t Türk*’ün, *Orhun Abideleri*’nin bulunuşlarını ya da ne bileyim, bağımlı olmak ile bağılı olmak arasındaki farklılığın kültürümüzde nasıl gözlenebileceğini annem anlattı bana.

Hiç görmediğim değerlerimizle o tanıştırdı beni; Prof. Dr. Fuat Köprülü’yü, Prof. Dr. Reşit Rahmeti Arat’ı, Ord. Prof. Dr. Baha Kantar’ı, Prof. Dr. Ernest Hirsch’i, Yahya Kemal’i, Tevfik Fikret’i, Mehmet Akif Ersoy’u, Nâzım Hikmet’i, Molière’i annem anlattı bana; Tolstoy’un ve Hüseyin Rahmi’nin romanlarını nasıl yazdıklarını annem anlattı bana. Hukuk ile ahlâk arasındaki ilişkinin ne olduğunu, bu dünyada nasıl hem ahlâklı hem güçlü olunabileceğini annem anlattı bana.

Annem çok şey anlattı bana; ben de onun anlattıklarını, kendi gözlemlerimle ve psikolojideki kuramsal bilgilerle birleştirip herkese anlatmaya çalışıyorum şimdi.

Ben bugün, sanırım dürüst bir insanım. Eğer dürüst isem, böyle olmamda, annem için basit, benim için muhteşem, gö-

rünürde küçük ama sonucu büyük bir davranışının etkisi vardır. Bu konudaki unutamadığım anım şu:

Altı yaşındaydım, annemle evde yalnızdık, babam şehir dışındaydı. Bir akşam annem okuldan yorgun bir şekilde geldi, sofrayı kurdu, ben hiçbir şey yemedim. Annem “Sana bir yağda yumurta yapayım, yersen seni çocuk bahçesine götürürüm.” dedi. Ben, yumurtayı yersem götürmeyeceğini, bu sözü laf olsun diye söylediğini düşündüm; daha o yaşta büyüklerin bu tür küçük yalanlar söylediklerini öğrenmiştim. Buna rağmen, nedendir tam bilmiyorum, galiba annemi sınamak amacıyla “Yap, yiyeceğim!” dedim. Yumurtayı yaptı, yedim; bahçeye götürmeyeceğinden emindim, gidelim diye ısrar etmedim, tahta oyuncaklarım ile oynamaya başladım. Fakat biraz sonra bir de baktım ki annem sokağa çıkmak için hazırlanıyor. “Nereye gidiyorsun anne?” dedim, çok doğal bir şey söylüyormuş gibi “Çocuk bahçesine gidiyoruz ya!” dedi. Çok şaşırdığımı hatırlıyorum.

Çocuklara yalan söylememek gerektiğini o gün öğrendim. Annem, dilinde küçük beyaz yalanlar da olmayan dürüst bir insandı; bırakınız rüşveti, olup bitmiş işler için verilen hediyeleri bile kabul etmezdi. Birkaç kez bütünleme sınavından geçerli not alan öğrencilerinin velileri eve hediye bırakmışlardı. Aslında rüşvet sayılmayan bu davranış, samimi bir sevincin ifadesiydi. Ancak annemin buna da tahammülü yoktu. Hediyeyi hemen iade edip velileri de sıkı bir şekilde haşladığını hatırlarım. (Maddî veya duygusal sorunu olan öğrencilerine karşı çok anlayışlı ve kollayıcıydı; ama aynı zamanda çok otoriter bir insandı.)

Annemin dürüstlüğü beni etkilemiştir; üç kâğıtçuları hicveden ‘Ladesçi’ adlı romanım belki de bu yüzden ortaya çıktı.

Ben galiba, empati kurmayı, insanlara ve hayvanlara karşı duyarlı olmayı da başlangıçta annemden öğrendim. (İnsanları ve hayvanları, açıkça sevmeyi, örneğin hayvanları öpmeyi babamdan öğrendim.)

Köyümüzde, hastalanan koyun, sığır gibi hayvanlar ağır-laştıklarında, can çekişmeye başlarsa ölmeden kesebilmek için –murdar olmasınlar diye– başlarında elde bıçakla beklenirdi. (Bir açıdan bakılınca bu davranış, gerçekçidir ve yaşamı kabullenme anlamı taşır.) Ancak annem, ‘Hayvan can derdinde, hastalığıyla cebelleşiyor, bir de başında bıçakla oturmak nazik olmaz’ der ve yardımcılarımızı hastanın başında oturtmazdı. Annemin bu davranışı, ölmek üzere olan, muhtemelen durumun farkında olmayan bir hayvanın bile duygularının dikkate alınabileceğini, alınması gerektiğini öğretmiştir bana.

Her şey için anneme teşekkür ediyorum.

Annem 1917 yılında İstanbul’da dünyaya geldi; hayatının son on dört yılında felçliydi, yürüyemiyordu. İlk yıllarda bu durum onu üzdü, ancak son on yılda felçli olduğunu algılamaz oldu, önemli bir üzüntüsü, sıkıntısı kalmadı. Şuuru hep yerindeydi; torunlarına, bize şiirler okudu, hikâyeler anlattı; hukukî konularda fikrini sorduk. Şuuru yerindeydi ancak zihni iki konuda gerçek dışı bir inanç geliştirdi, annesinin ve kocasının (babamın) ölmediğini düşündü, kez bana “Git annemle babanı bul getir, dışarıda tek başlarına yapamazlar” demiştir. Bunun dışında zihni son yıla kadar pırıl pırıldı. Güzel yaşadı, güzel öldü.

On dört yıl boyunca, eşimin ve kızlarımın desteğiyle aynı evde oturabildik; ailece onunla konuştuk, şakalar yaptık, onu öptük. (Eşim ve ben, öldükten sonra da onu öptük.) Bizim için anneme bakmak doğal bir şeydi; ancak eşimin annesi, babası ve ablaları için de anneme bakmamız, doğal, aksi düşünülemez bir şeydi. Hepsine, hepsine teşekkür ediyorum.

Annemin ara ara okuduğu şiirlerden birisinde ‘Seninle olan rabitamız hoş bir iptilâ idi’ şeklinde bir mısra vardı. Evet, annemle olan rabitamız hoş bir iptilâ idi.

Annemi özleyecek miyiz? Sanırım hayır. O, rehberimiz olmaya, yanımızda olmaya devam edecektir.

15 Şubat 2008

Not: Babam Salih Dökmen, elli yıl annem Sabahat Dökmen'in eŐi ve sevgilisi olmuştur; babamın ölümüne kadar hep el ele yürürlerdi. Annem 10 Şubat 2008'de aramızdan ayrıldı, onu 11 Şubat'ta babamın yanında toprağa verdik. Üç gün sonra Sevgililer Günü'ydü; iki sevgili Sevgililer Günü'nde birlikte oldular. Onlardan öğrendiğimiz değerleri devam ettireceğiz.



Sözbaşı: Kitap Üzerine

Küçük şeyler, belki çok sayıda küçük küçük şeyler oldukları için, belki de aslında her biri büyük ve önemli olduğu için bir türlü bitmiyor; en azından şimdilik bitmiyor. *Küçük Şeyler 1* ve *2*'den sonra, *Küçük Şeyler 3*'te yine birlikteyiz.

Küçük Şeyler 2'nin konuları üç ana başlıkta toplanmıştı; bunlar, 'Süflörlü Yaşamlar', 'Tulumbacı Sendromu' ve 'Psikolojik Düğümler'di. *Küçük Şeyler 3*'te ise kitabın ana konusu, diğer bir deyişle çerçevesi 'Yaşama Yerleşmek'. Kitabın ilk bölümünde yaşama yerleşme kavramı tanımlandıktan, ana hatlarıyla tanıtıldıktan sonra, izleyen bölümlerde, yaşama yerleşmemizi kolaylaştıracak yaşam tarzları ele alınacak, çeşitli yaşam alanlarında yaşama nasıl yerleşebileceğimiz tartışılacak.

TRT ekranlarında altı yıldır gösterilmekte olan *Üstün Dökmen*'le *Küçük Şeyler* adlı programın yeni bölümleri Eylül 2007'den beri ekranlarda izlenebiliyor. 2007-2008 döneminde izlenecek yeni bölümlerdeki bazı konular *Küçük Şeyler 3*'te yer alıyor. Ancak *Küçük Şeyler 3*'ün kapsamındaki bazı ko-

nular, şu ana kadar hiçbir televizyon programımda yer almadı. Özellikle, ortaya attığım ‘yaşama yerleşme’ kavramı, ilk kez elinizdeki kitapta kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

Küçük Şeyler 3'te, yaşamı, yaşamlarımızı oluşturan küçük –ve aynı zamanda büyük olan– şeyleri, abartmadan ve küçümsemeden incelemeye çalışacağız. Bireysel psikolojileri ve bireysel psikolojilerin hem sonucu hem nedeni olan, tarih dahil bazı toplumsal olayları ele alıp yorumlayacağız. Mikro ile makronun karşılıklı etkileşimini, insan merkezli olaylar çerçevesinde tartışacağız.

Kitabın ana konusu olan ‘yaşama yerleşme’ kavramı birinci bölümde ana çizgileriyle tanımlanıyor. Yaşama yerleşmenin biyolojik, sosyolojik, politik, kültürel, psikolojik boyutları var. Birinci bölümde bu boyutlardan kısaca söz edildikten sonra izleyen bölümlerde daha çok, psikoloji kapsamında, kişilerarası ilişkilerin ağırlık taşıdığı birtakım yaşam tarzları ele alınacak, bu yaşam tarzlarının her birinin yaşama yerleşmemize ne ölçüde katkısı olduğu incelenecek. Örneğin, olayların veya çocuklarımızın davranışlarının nedenleri üzerinde düşünmek bir yaşam tarzıdır; bu yaşam tarzının yaşama yerleşmekteki etkisini, işlevini tartışacağız. Tartışmalara katılmanız, duymanız ve duyurmanız dileğiyle...

“ Bazılarımız bazen –ve sanırım çok azımız da her zaman– dört elle yaşıyoruz yaşama. Fark ederek, hissederek, ânı yaşayarak yaşıyoruz; bazılarımız ise âdeta parmak ucuyla tutar yaşamı.

Bir sandalyeye, koltuğa veya bir sedire, kendimizi bırakarak, yayılarak yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde oturmak da... Benzer şekilde, yaşama bütün varlığımızla, varoluşumuzla yerleşmek de mümkündür, eğreti bir şekilde ucundan ilişmek de...

Bir at, üstüne tam yerleşemeyen süvariye nasıl üstünden atarsa, yaşam da kendine tam yerleşemeyenleri, bir anlamda yeterince uyum sağlayamayanları üstünden atar, devre dışı bırakır. ”

Üstün Dökmen, bu kitabında, kaliteli yaşamının vazgeçilmez koşulu olan “Yaşama Yerleşmek”i anlatıyor.



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1244-7



9 789751 412447

KDV'den muaftr