

Motivated

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

Motivated

SİZİ HAREKETE GEÇİREN
DERGİ!

Asansör

Küçük bir şefkat çok uzun
yol alır

Tartışmalara

Karşı Tartışma

Alişkanlığı nasıl yenmeli

Kapı Girişindeki

Çiviler

İzler kalır

Haberler ve

Görüşler

Dedikodunun bumereng etkisi

Sayı 11

Öğretmenin Yastığı.....	3
Asansör Küçük bir şefkat çok uzun yol alır.....	4
Tartışmalara Karşı Tartışma Alışkanlığı nasıl yenmeli.....	6
Kapı Girişindeki çiviler İzler kalır.....	8
Sorularınıza Cevaplar Dedikodu yapma dürtüsüne nasıl engel olmalı.....	8
Haberler ve Görüşler Dedikodunun bumereng etkisi.....	9
Dikkate Değer Sözler Sözler gerçek şeylerdir.....	12

Lütfen bizle irtibat kurunuz:

F.E.S.

MBE 101 Spring Giz Plaza No. 7
Maslak 80670, İstanbul

Email:

motivated@oasiscreations.net

Web Sitemizi Ziyaret Edin:
www.oasiscreations.net

Sayı 11

© 2006 Motivated
Her Hakkı Mahfuzdur

Tartışma! Zaman zaman bunu hepimiz yaparız. Hepimiz bir tartışmanın ardından, ağzımız kuru, midemizde bir yumru, başımıza kan sıçramış ve kalbimiz sızlar bir halde, hiç olmamış olmasını umarak, içten içe söylediğimiz kötü sözlerden ötürü pişmanlık duyarak yürüyüp gitmenin ne demek olduğunu biliriz.

Sonra bir de başkaları hakkında konuşma veya onları eleştirme dürtüsü vardır. Başta masum görünür, aslında amacımız kimseyi incitmek değildir. Fakat kontrolden çıkmış bir dille söylenen, düşüncesiz sözlerin, kırıcı sözlerin, acımasızca eleştiren ve öfkeyle savrulan sözlerin ne kadar zarar verebileceğini bir bilerseniz!

Öfkenin, münakaşanın ve dedikodunun olumsuz etkilerini hepimiz biliriz, peki bunun çözümü nedir? Çaresi var mıdır? Birlikte çalıştığımız, yaşadığımız, ilişki içinde olduğumuz insanlara fikirlerimizi ve duygularımızı, öfke ve tartışma alevlerini tutuşturmadan dürüstçe nasıl anlatacağız? Evlerimizde ve işyerlerimizde huzuru nasıl sağlayacağız, anlaşmazlıkları olgunluk ve nezaket çerçevesinde ele almayı ve ailelerimizle veya birlikte çalıştığımız insanlarla olumlu biçimde konuşmayı nasıl öğreneceğiz?

Olumlu iletişim ve etkileşim öylesine geniş kapsamlı bir konu ki, elbette bu bir kaç sayfa ile tam hakkını vermek – mümkün değil, ancak konuyla bağlantılı olduğunu düşündüğümüz, – günümüzün sıkıntılı dünyasında son derece gerekli bir sanat olan – olumlu insan ilişkileri kurmak üzerine çeşitli makale, ipuçları ve öyküleri sizin için derlemeye çalıştık. Bu “maharetlerden” bir iki tanesini öğrenmek bile o kadar fark yaratacaktır ki, büyük ihtimalle hepsini deneyip, öğrenmek isteyeceksiniz.

Bu ipuçlarını deneyerek, hem kendi hem de çevrenizdekilerin hayatının aydınlandığını görmek istemez misiniz? Çünkü bunlar çevrenizdekilerle daha derin, daha ilgili, daha anlayış içerisinde ve kendinizi karşınızdakinin yerine koyabildiğiniz bir etkileşim içine girmenize yardımcı olacaktır.

Christina Lane

Motivated

Öğretmenin Yastığı

Bir zamanlar yaşlı ve bilge bir öğretmen kendisine sşylediği şeyleri beğenmeyen bir kadın varmış. Bir gün yaşlı öğretmen sşzleri kaldıramayacağı kadar ağır gelmiş. Sşyledikleri gerçekmiş, ama onu o kadar kızdırmış ki öğretmeni hakkında atıp tutmaya başlamış. Gittiği her yerde öğretmeni hakkında yalanlar sşylıyor, çirkin hikayeler uyduruyormuş. KştY konuşmaları ve dedikodularıyla insanların öğretmene sırt çevirmesi için çok uğraşmış. Sonunda kendisi çok mutsuz olmuş ve bYtYn sşylediği o yalanlar yZzYnden pişman olmaya başlamış.

En nihayet, gşzyaşları içinde öğretmen evine af dilemeye gitmiş. "Hakkınızda birçok yalan söyledim", demiş. "Lütfen beni affedin."

Yaşlı öğretmen önce uzun sYre ona cevap vermemiş. Derin derin dYşYnYr gibiymiş. Sonunda "Evet, seni affederim, fakat önce benim için bir şey yapmalısın" demiş.

"Ne yapmamı istiyorsunuz?" demiş kadın biraz şaşırarak.

"Birlikte yukarı çatı katına çıkalım, orada sana göstereceğim." demiş gözlerinin içine bakarak, "yalnız önce odamdan birşey almam gerekiyor."

...ğretmenodasından dşndYğYnde, koltuğunun altında bYyYk bir kuştYyY yastık varmış.

Zavallı kadın, gittikçe artan merakını saklamak, yastığın ne işe yarayacağını ve dama neden çıktıklarını sormamak için kendini gYç tutuyormuş. Buna rağmen sessiz kalmış.

Biraz nefesleri kesilmiş halde, sonunda en üst kata varmışlar. Hafifçe rYzgar esiyormuş. atı katından, kşyYn ştesinde uzaklara doğru uzanan kırık araziye gşrebiliyorlarmış.

...ğretmen birdenbire hiçbir şey sşylemeden, yastığın kılıfını yırtarak bYtYn tYylerini boşaltmış.

RYzgar hafifçe esmiş, tYylerin hepsini toplamış ve onları her tarafa taşımış: Diğer damların YstYne, sokaklara, arabaların altına, ağaçların YstYne, çocukların oynadığı arka bahçelere, hatta otoyola ve durmadan daha uzaklara, kim bilir nerelere.

...ğretmen ve kadın tYylerin uçuşarak dağılmasını bir mYddet izlemişler. Nihayet öğretmen kadına dşnerek, "şimdi gidip bütün o tüyleri benim için toplamamı istiyorum," demiş.

"Bütün tüyleri toplamak mı?" diye yutkunmuş kadın. "Fakat bu imkansız!"

"Evet biliyorum," demiş öğretmen. "O tüyler aynı benim hakkımda sşylediğin yalanlar gibi. Bir kere başlatınca bir daha durduramazsın, pişman olsan bile. Belki birkaç kişiye benim hakkımda sşylediklerinin yalan olduğunu anlatabilirsin, fakat dedikodu rYzgarları artık onları her yere taşıdı bir kere. Tek bir kibriti Yfleyerek sşndYrebilirsin, fakat tek bir kibritin başlattığı koca bir orman yangını bir Yflemeye söndüremezsin!"

--Yazarı Bilinmiyor

"Tek bir kibritin başlattığı koca bir orman yangını bir üflemeyle söndüremezsin."

Genelde çok az olan bir şeydir, o gŸn şehirdeki çok yŸksek binalardan birinde bir iŸim vardı. Gitmem gereken iŸyeri 26. kattaydı, onun için diğer birkaç kiŸiyle birlikte asansŸre bindim. 16. kata gelinceye kadar geu bir adam ve benim dıŸında herkes inmiŸti. 18...19...20...21. AsansŸr ineceğim kata hızla yaklaŸırken sayıların yanıp sŸnmesini izledim. Fakat 24 ve 25. katlar arasında bir gıcirtı sesi geldi ve arkasından asansŸr durdu. Sora sessizlik.

Ben inanamaz gŸzlerle bakınırken, geu adam sinirli bir Ÿekilde ayak deđiŸtiriyordu. Ben acil durum telefonundan resepsiyonu arayıp durumumuzu haber verdim, yardımın yolda olduğunu sŸylediler.

“Hay Allah!” dedim telefonu kapadıktan sonra, “26. kata çıkacaktım! Siz hangi kata çıkacaktınız?” Geu adam bana gŸz ucuyla baktı ve cevap vermedi. Belki kapalı yer fobisi vardır zavallı adamın, diye dŸŸndŸm. “Eh bari elimizden geldiğince durumu kolaylaŸtırmaya alıŸalım,” dedim yŸksek sesle ve ceketimi ıkartıp aŸađı doğru kayarak asansŸrŸn halı kaplı yerine oturdum. Bir iki dakika tereddŸt ettikten sonra, geu adam da derin bir i ekiŸle ve yŸzŸnde yarı eđleniyormuŸ fakat boyun eđmiŸ gibi bir ifadeyle, yanıma, yere doğru kendini kaydırđı.

On dakika geti. 15... 20. Acil durum telefonundan resepsiyonu tekrar aradım. Elektrikinin “geciktiğini” fakat en kısa zamanda burada olacağını sŸylediler. Yerime dŸndŸđđm sırada geu adam kendi kendine gŸldŸ ve yŸksek sesle, “Bu da benim Ÿansım iŸte!” dedi.

“Siz de mi bir randevu kaırdınız?” diye sordum. Bana baktı, bir Ÿey sŸleyecekmis gibi ağzını atı, gŸzlerini benden evirdi, sonra gene bana baktı, gŸzlerini aradı. Yarı gŸlŸmseyerek, “ ‘ÖlŸmle randevum var’ adlı Ÿiiri hi duydunuz mu?” dedi.

DŸŸncesizce dedikodu yapardım, başkalarının arkasından konuŸmakla sadece kendimi eğlendiriyorum derdim. Fakat bŸtŸn bunlar bir gŸn bir asansŸrde tamamen deđiŸti.

Bir sebep aradım, açıkça belli olandan daha iyisini bulabilmeyi umarak. Genç adam bana bakıyordu ve yavaşça, “Binanın tam tepesine çıkıyordum,” dedi.

Birden elektrikçinin geciktğine çok sevindim. Ben de ölesiye korkmuştum! Kendini öldürmek isteyen bir adamla

kıştđ hissettiklerini biliyordum. Babam bile bana inanmakta gđçlđk çekiyordu, çok hayal kırıklđına uğramıştı.”

Bu arada ben ne söyleyeceğimi bilememiş, hep sessiz kalmıştım, sadece dinlemiştim. Robert bunları bana, sanki

Azıcık şefkat çok uzun yol alır

asansörde kapalı kalmıştım. Söyleyeceğim veya söylemeyeceğim bir şey bir gđn daha yaşayıp yaşamamasını çok derinden etkileyebilirdi.

“Bunu neden yapmak istiyorsun?” dedim, açıkça sorarak. Robert – sonradan adını öğrenmiştim – başını önüne eğerek, “İnanamayacağınız kadar çok aşağılandım. Nişanım benimle etrafta gđrđnmekten utanıyor, ayrıca hiçbir gerçek arkadaşım olmadığını fark etim.” dedi.

Sesimi çıkarmadım. O devam etti, “Hepsi kıskanç bir iş arkadaşının, iş yerinde hakkımda kıştđ şşylentiler çıkarmasıyla başladı. Patronum bile bu konuda bana sorular sordu! Kesinlikle reddettim ve ona ve diğer iş arkadaşlarıma bunun yalnızca kıskanç bir rakibin uydurmaları olduğunu göstermeye çalıştım, fakat en kıştđsđ işte o zaman başladı.

“Bana inanacaklarına, sözde ‘arkadaşlardan’ bazıları söylentinin yayılmasına yardımcı oldu, nişanlığın kulağına gidecek kadar. Dehşete düşmüştü! Çok kötü tartıştık, arkadaşlarımdan duyduğuna göre, bunda mutlaka bir doğruluk payı olmalıydı, fakat öyle değildi işte!

Her neyse, benim için Özleceklerine, arkadaşları bana soğuk davrandılar. Durumu daha da kıştđleştirdikleri için kendilerini

bđtđn o acı ve kırgınlıkların artık hiç şnemi yokmuş gibi monoton bir ses tonuyla anlattı, çđnkđ sızlayan kalbi çok yakında artık atmayacaktı. Benim kalbim de sızlıyordu. Kendi sevgili karımı, arkadaşlarımla, babamı dđşđndđm. Dđzgđn bir işim olduğunu dđşđndđm.

Robert’a baktım, anlatmaya devam etti. “Dün akşam nişanlığım bana, beni hiç tanımamış olmayı istediğini ve ismi kıştđye çıkmış biriyle evlenemeyeceğini söyledi. O şşzde arkadaşlardan başka arkadaşım yoktu. Babam tek ailemdi. Annem Öç yıl önce bu hayata veda etmişti. Siz benim yerimde olsaydınız ne yapardınız?

Bu soru beni daldığım dđşđncelerden kendime getirdi. Evet ben ne yapardım? Bütün sevdiklerin ve gđvendiklerin seni hayal kırıklđına uğrattığı ve sırtından bıçakladığı zaman, olumlu bir hayat yaşamak oldukça zordur. Bana hayatımın en zor sorusu sorulmuştu. Sesim titredi, çđnkđ ilk defa kendimi samimiyetle Robert’ın yerine koymuştu.

Dđşđncesizce dedikodu yapardım, başkalarının arkasından konuşmakla sadece kendimi eğlendiriyordum derdim. Fakat bđtđn bunlar bir gđn bir asansörde tamamen deđiştđ.

Devamı 11. sayfada

TARTIŞMALARA KARŞI TARTIŞMA

Hepimiz sadece tartışmış olmak için tartışmanın boş yere zaman kaybı olduğunu biliriz. Bize kesinlikle hiçbir şey kazandırmadığı gibi, zamanımızı, enerjimizi, ve bir arkadaşlığı kaybetmemize neden olur. Bir tartışmayı gerçekten dinleyen sadece komşular olduğu söylenir. Öyleyse tartışmalardan kaçınmak için ne yapmalı? Veya bir tartışma başladığında, durdurmak için ne yapmalı? Veya eğer, bir tartışma kapanmışsa, durumu düzeltmek için ne yapmalı?

Tartışmanın faydaları

Genç bir zorgucu tartışmacının en çok sevdiği şey zorlu bir tartışmaydı, ta ki yakın bir arkadaşı ona şöyle söyleyinceye kadar; “Benny, inanılmazsın! Fikirlerin, seninle farklı düşünenlerin yüzüne tokat gibi çarpıyor. Arkadaşların sen yokken daha keyifli zaman geçiriyor. Çok şey bildiğini ve kimsenin sana bir şey söyleyemeyeceğini sanıyorsun. Ayrıca harcadıkları çaba yalnızca tatsızlığa ve rahatsızlığa yol açacağından, kimse bunu denemeyecek bile. O yüzden asla şu an bildiğinden daha fazlasını öğrenemeyeceksin – o da aslına bakarsan çok az!” Benny bu acı fakat gerçek sözleri kabul edecek ve sosyal bir felaket olma yolunda ilerlediğini fark edecek kadar olgun ve akıllıydı. Onun için dar kafalı ve münakaşacı tavırlarını değiştirmeye başladı. Akıllı ve diplomatik bir adam oldu, hatta söylediği şu sözle anılır oldu: “Eğer tartışır, direktir, karşı durursanız, bazen başarı elde dersiniz. Fakat bu boş bir başarı olacaktır, çünkü asla rakibinizin iyi niyetini kazanamazsınız.”

Bir Tartışmayı kazanmaz imkansızdır

Hiç kimse hiçbir zaman gerçekten bir tartışmayı kazanamaz. Suratımız morarana kadar bağırıp çağırabiliriz, fakat insanlar kendileri inanmak istemediği sürece, asla haklı olduğumuza inanmayacaktır. Eğer bizimle anlaşmak isteseler bile, sesimizin tonu onların kendilerini o derece sıkı savunmaya çekmesine neden olur ki, haklı olduğumuzu, hatta kısmen haklı olduğumuzu bile itiraf etmek onlar için son derece küçük düşmek ve yenilmek anlamına gelecektir. İstedığınız kadar mantık yürütün veya tartışın, istemediği sürece kimsenin fikrini değiştiremezsiniz. Yüzde doksan dokuz, bir tartışma her iki tarafın da kesinlikle kendisinin haklı olduğuna her zamankinden daha fazla ikna olmasıyla sonuçlanır. Onun için her şey hangisini tercih ettiğimize bağlı – akademik, kuramsal bir başarı mı, yoksa bir insanın iyi niyeti mi? İkisini biden elde edebilmemiz çok nadirdir!

Hatalar yaptım, fakat asla hiç hata yapmadım demek hatasını yapmadım.

İnsanları tartışmadan sizin düşüncenize nasıl çekebilirsiniz?

Asop Masallarından biri de güneş ve rüzgarla ilgili olanıdır. Öyküde tartışmacı rüzgar güneşden daha güçlü olmakla övünür. Güneş kendisinin daha güçlü olduğunu iddia eder. Böylece rüzgar, “ Daha güçlü olduğumu ispat edeceğim! Şuradaki palto giymiş yaşlı adamı görüyor musun? Paltosunu senden daha çabuk çıkarttırabileceğime bahse girerim!” der.

Bunun üzerine güneş bulutun arkasına girer, ve rüzgar da neredeyse hortum oluşturacak kadar bütün hızıyla estikçe eser. Fakat o daha sert estikçe, adam da paltosunu daha sıkı sarınır. Sonunda rüzgar sakinleşir ve esmekten vazgeçer.

Sonra güneş bulutun arkasından çıkar ve yaşlı adama doğru nazikçe gülümser. Bir süre sonra, yaşlı adam alnında biriken terleri siler ve paltosunu çıkarır. Güneş rüzgara nezaket ve dostça davranmanın öfke ve zorgudan daha güçlü olduğunu göstermiş olur.

Hikayeden alınacak ders ise şudur, insanlar çoğunlukla fikirlerini değiştirmek istemezler. Onları zorla veya baskıyla anlaşmaya ikna etmek mümkün değildir. Fakat nazik ve dostça davranarak onları buna yönlendirebiliriz. Bağırıp çağırmak ve kabadayılık taslamak yerine, saygı ve alaka göstererek yaklaşsak, fikirlerini çok daha kolay değiştirebiliriz. Bir kimseye bir şey yaptırmanın en iyi yolu, onların bunu yapmayı istemesini sağlamaktır.

Bir Tartışma Çıkmasını Önlemenin Yolları

- . Her zaman haklı olmayabileceğinizi hesaba katın..
- . Başlamadan evvel her şeyi bilmediğinizi ve yanlış olabileceğinizi sözlü olarak itiraf edin.
- . Hiçbir zaman kimseye ilk baştan onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemeyin.
- . Karşınızdakinin fikirlerine saygı gösterin.
- . Hiç bir zaman bir tartışmaya, “size şunu şunu kanıtlayacağım..” gibi duyuru yaparak başlamayın.
- . “Yanlış var”, veya “ Çok saçma bir fikir” gibi tartışma yaratacak sözlerden kaçının.
- . “Hiç bir zaman zamanında gelmezsin zaten!”, “Hep böyle dersin!”, “Kadınlar zaten hep duygusaldır!”, “Erkeklerin hepsi aynıdır!” gibi genellemelerden kaçının.
- . Abartmayın ve imalı konuşmayın.
- . Hassas konular hakkında sulu espriler veya dedikodu yapmayın.
- . Hiç kimseye asla “Öyle hissetmemelisin!”, demeyin. Herkesin kendine göre duyguları vardır, ve eğer öyle hissetmeselerdi, söylemezlerdi, demek ki öyle hissediyorlar. Bunun yerine onlara neden böyle hissettiklerini sorun, ya da basitçe, “Evet anlıyorum.” deyin.
- . “Eğer ben yanlışsam bunu söylerim. Eğer doğrusam, susarım!” cümlesi bir tartışma çıkmasından kaçınmak için işe yarar bir yöntemdir. Ayrıca o an birine “yanlış düşünüyorsun!” demek için en doğru zaman olmayabilir. Yeni fikirlere daha açık bir zihinsel duruma gelmelerini beklemek daha uygun olacaktır.

Devamı 10. sayfada

Giriş Kapısındaki

Çiviler

Küçük bir çocukken, kırıcı sözler söyleyip sert hareketlerde bulunmama neden olan kızgın bir tabiatım vardı.

Bir gün, yaptığımız tartışma sonucunda arkadaşlarımdan birinin ağlayarak evine dönmesinin ardından, babam her yaptığım düşünce ve kaba hareket için evin önündeki giriş kapısına bir çivi çakacağını söyledi. Her yaptığım iyi harekette de bir çivi çıkaracaktı.

Aylar geçti. Giriş kapısından her geçişimde hep artmakta olan o çivilerin nedenlerini hatırlıyordum. Sonunda onları oradan çıkartmak benim için kazanılması gereken bir mücadele haline geldi.

Nihayet beklenen gün gelmişti - sadece bir tek çivi kalmıştı. Babam onu yerinden çıkarırken ben sevinçten etrafında gururla “Gördün mü babacığım, hiç çakılı çivi kalmadı!” diye bağırarak dans ediyordum.

Babam, gözlerini giriş kapısının direğine dikmiş dikkatle bakarken düşünceli bir şekilde cevap verdi, “Evet çiviler artık yok — fakat izleri hala duruyor.”

--Anonim

Sorularınıza Cevaplar

SORULARINIZIN CEVAPLARI

S: Benim ve arkadaşlarımda başkaları hakkında dedikodu etme alışkanlığımız var. Ben bu konuda bazen kendimi kötü hissediyorum, çünkü, dürüst olmak gerekirse, bunların çoğu zalimce veya küçümseyici. Fakat “son haberleri” vermekten kendimi alamıyorum. Önerdiğiniz bir şey var mı?

C: Bir atasözüne göre, ‘Dil yaratıcı ve öldürücü güce sahiptir.’ Düşünün bir kere! Söylediğiniz sözler gerçek şeylerdir. Över de söver de, sizi yücelttiği gibi yerle bir de eder, kurtarır veya batırır!

“Taşlar ve sopalar kemiklerimi kırabilir, fakat sözler asla canımı yakamaz,” diyen eski atasözü kesinlikle doğru değildir! Sözler bir insanı yaşamaktan vazgeçecek noktaya kadar umutsuzluğa düşürebilir, insanın cesareti o derece kırılır ve o kadar incinir ki, hem beden hem akıl sağlığı bozulur. Bazı insanlar için işleri öyle negatif bir yöne çevirir ki, çok başarılı olabilecek bir hayatı veya kariyeri mahveder.

Bunlar çok uça örnekler gibi görünebilir, fakat dürüst olalım, gerçekten öyle mi, bunlar çok uç noktalar mı? Birinin söylediği acımasız ve zalimce sözler yüzünden vazgeçmeyi düşündüğünüz, hatta ölmüş olmayı dahi istediğiniz zamanlar hiç olmadı mı? Veya belki de siz bir başkasını bu şekilde yaralamış olabilirsiniz.

Şunu kabul edelim, hepimizin başkalarını sözlerimizle incittiğimiz zamanlar olmuştur. Bunu belki kasıtlı olarak değil, yalnızca eğlenmek için yapmışızdır, ama yine de karşımızdaki incinmiş ve kırılmıştır.

HABERLER VE GÖRÜŞLER



Belki de tam o anda diğer insan cesaret bulacağı bir sözün hasretini çekiyordur, fakat bunun yerine duyduğu kırıcı sözler onu çok derinden yaralar ve çirkin bir iz bırakır. Aşağıdaki hüznülü şiir bir şekilde bu noktaya değiniyor:

Bilseydim eğer söylediğim bir söz,
Nazik ve doğru olmayan bir söz
Sevdiğim bir insanın yüzünde
İz bırakacak ömrünce
Söylemezdim eğer bilseydim.
– Ya sen?

Bilseydim eğer bir sözün acısı
Kolayca çıkmaz saplandığı
yerden,
Sevdiğim insanın yüreğinde
Kara bir leke bırakır derinde,
Söylemezdim eğer bilseydim.
– Ya sen?

– Anonim

İşlerin ters gitmesini genellikle yalnızca telaşa söylenmiş bir kaç kelime başlatır. Öyleyse dudaklarımızdan bu kadar çabuk dökülveren bu düşüncesiz, kaba sözlere karşı nasıl bir önlem alabiliriz? Dilimizi tutmasını nasıl öğreneceğiz?

İşte mesele burada, bunu denesek bile beceremeyiz! “Her türlü dört ayaklı hayvan ve kuş, sürüngen ve deniz yarattığı insanoğlu tarafından ehlileştirilmiştir. Fakat dili hiç kimse ehlileştiremez.” diyor bir atasözü. Dilimizi tamamen dizginleyebilmenin tek yolu, Allah’tan kalbimizi değiştirmesini istemektir, çünkü ağız yürekten taşanı söyler. Eğer yüreğimiz sevgi dolu olursa, ağızımızdan çıkan sözler de sevgi ve merhamet dolu olur.

HABERLER VE GÖRÜŞLER

Dedikodunun bumereng etkisi. (UPI-Birleşik Haber Ajansı)

Şşşt...söylediğiniz şeye dikkat edin, dönüp dolaşır size geri döner. Yapılan yeni bir araştırmanın sonucuna göre, Bir kimseyi atletik, küstah, becerikli veya sahtekar olarak tanımladığınızda, genellikle dinleyen sizi o şekilde görüyor. Araştırmacılar, haber taşıyanların diğer insanlar için tarif ettikleri karakter özelliklerine büründüğünü göstermek üzere üniversiteli öğrenciler arasında dört seri araştırma yürütmüş, öğrencilerin %75 ila %80 kadarının bilinçaltı olarak ‘haber taşıyanları’ tarif ettikleri karakter özellikleriyle görmeye başladıkları gözlenmiştir.

Olumsuzluk

Yazan Dr. J.Allan Peterson, Better Families

İnsan zihni olumsuz tavra eğilimlidir. Toplumun olumsuz verileri ağır basar. Evdeki konuşmalarımız olumsuzu vurgular. Yapılan araştırmaya göre, bir çocuğa söylediğiniz her olumsuz şey yerine dengenin bozulmaması için, dört olumlu şey söylemeniz gerekmektedir. Buna rağmen hepimiz kusur ve yanlışları yakalamakta ve vurgulamakta çok hızlı, fakat övmeye gelince o derece yavaşıdır.

Tavir araştırmacısı Shad Helmsletter aynı şekilde şunları söylemektedir. Günlük hayatın büyük bir bölümünün toplum üzerinde bıraktığı etki son derece olumsuzdur. Şiddet televizyonu, daha büyük bir şiddet kültürünü oluşturmaktadır. Medyanın sansasyon yaratarak, bu tür olayları cazibeli bir hale sokmasının, uyuşturucu madde kullanımını hemen hemen bütünüyle tetiklemiş olması son derece muhtemeldir. Büyük bir şehir gazetesi, bir yıl boyunca baş sayfada şiddetle ilgili hiçbir olay yayınlamama kararı almış ve o yıl içerisinde o şehirdeki şiddet olayları çok belirgin oranda düşmüştü! Şiddetle ilgili hikayeler baş sayfada tekrar belirmeye başladığı anda, şiddet oranı hemen önceki orana fırlamış. Yine yapılan bir hesaplama göre sıradan bir ailedeki bir çocuk doğduğu andan itibaren 18-19 yaşına kadar ‘Yapamazsın,’ ‘Bunu yapmamalısın,’ ‘Bu imkansız’ gibi olumsuz sözleri 148.200 kere duymaktadır.”

Ne ekersek onu biçeriz. Başka bir insana verebileceğimiz en değerli armağan umuttur. “Verin, size verilecektir” kuralını takdir etmek için kullanalım.

- . Bir tartışma için iki kişi gerektiğini unutmayın.
- . “Hayır yapmam!” “Evet yaparsın!” “Hayır yapmam!” gibi konuşmalardan kaçının.
- . Çıkabilecek anlaşmazlıktan kaçınmak için ilk stratejiyi erteleyin. Birisi bize olumsuz tavırla yakalaştığında ilk yapılacak şey sükunetimizi muhafaza etmektir.
- . Kızgınken ağzınızı açmama alışanlığını edinin.
- . Bir tartışmayla karşı karıya kaldığınızda sonsuz sabır gösterin.
- . Diğer insan kızgın olduğunda, “Kızmasanıza kardeşim!” demek söylenebilecek en kötü şeydir. Onun yerine, mümkün olduğu kadar nazikçe, “Özür dilerim bir şey sizi kızdırdı galiba, eğer sizi ben kızdırdıysam özür dilerim! Yardım etmek için ne yapabilirim? deyin.
- . Ruh halimizin bulaşıcı olduğunu da unutmayın. Eğer doğru ruh hali içinde ve doğru tavırla -- barışçı, güvenli, sabırlı, sakin ve inançla yaklaşırsak, diğerleri de öyle davranır. Fakat biz telaşlı ve sabırsız davranırsak, laf kalabalığı yapar ve abuk sabuk sözler söylersek, sert tavır takınır, keskin dille konuşursak, diğer tarafında aynı şekilde davranması malesef kaçınılmaz olur.

Bir kere başlamış olan bir tartışmayı nasıl durdurmalı?

- . Konuyu dağıtmayın.
- . Sesinizi yükseltmeyin.
- . Abartmayın.
- . Soruna saldırmın, birbirinize değil. Tartışmayı kişiselleştirmemek için elinizden geleni yapın.
- . Anlaştığınız noktalar üzerinde durun. Farklı düşüştüğünüz noktalar üzerinde durmayın. İkiniz de aynı sonuca varmak istediğiniz ve tek farkınızın amaç değil izlediğiniz yol olduğu üzerinde durun.
- . Diğer insanla bir orta yol bulmaya istekli olun.
- . Geri adım atma alçak gönüllülüğünü gösterin, hala haklı olduğunuzu ve diğer tarafın yanlış olduğunu düşünseniz bile.
- . Eğer haksızsanız, bunu itiraf edin.

Bir tartışmanın ardından durumu nasıl düzeltmeli?

Eğer haklı olsak bile, affetmek ve unutmak için ilk adımı atmamız gerekir. Uygun olduğu bir zamanda özür dilemeli ve kin tutmamalıyız. Eğer affetmekte zorluk çekiyorsak, kin tutmanın çok yorucu bir şey olduğunu, bağışlamanın ise son derece huzur verdiğini kendimize hatırlatabiliriz.

Tartışmanın kökeninde yatan nedenleri nasıl ortadan kaldırmalı?

Açgözlülük ve bencillik çoğunlukla tartışmanın kökeninde yatan nedenlerdir. Geriye kalan diğer tartışmaların kökeni ise gururdur. Çoğu tartışma, birinin bir nokta üzerinde bastırmasıyla başlar. Çünkü çok haklı olduklarını düşünürler, kendilerini yükseltir ve diğer insanı küçük görürler.

Akıllı bir insan bazen fikrini değiştirir, akılsız bir insan ise asla.

Bunların hepsinin altında sevgi eksikliği yatmaktadır. Tartışma esas sorun değildir, o sadece bir belirtidir. Esas sorun sevgi ve ilgi eksikliğidir. Hayattaki en önemli şeylerden biri insanları nasıl seveceğimizi ve nasıl ilgileneceğimizi öğrenebilmektir, onlarla birlikte nasıl çalışacağımızı, onlara nasıl davranacağımızı, diğer insana bir fırsat vermeyi, çekişme ve tartışmalarla onları ezeceğimiz yerde, bencillik etmeden onları yetiştirmeyi öğrenebilmektir. Sevmeyi öğrenmenin büyük bir bölümü, kendini diğer insanın yerine koymaktır.

Eğer tartışmayla ilgili bir sorunumuz varsa yapabileceğimiz en iyi şey, bize daha fazla sevgi vermesi için Allah'a dua etmek ve tartışma alışkanlığımızın üstesinden gelmek için yardım etmesini istemektir. Bu yazıda söz edilen yararlı öğütleri uygulamaya gayret ettiğimiz sürece Allah bize yardım edecektir. Bunu yapıyoruz zaman düşünce yapımız değişecek ve bunun neticesinde daha neşeli, daha sabırlı, daha sevecen, daha iyiliksever, daha kibar ve kendimize daha hakim bir insan olacağız. Deneyin! Çok daha mutlu bir hayatınız olacaktır. ■

*Bir adam
akıllandıkça,
daha az konuşur
ama daha çok
şey söyler.*

5.sayfadan devam

Bugün burada öğüt vermenin, güzel konuşmalar yapmanın sırası değildi. Robert eğer bugün atlamadıysa, yarın gene atladı. Robert'in sorusuna sadece Allah cevap verebilirdi, ben de kalbimden O'na seslendim.

Robert'in gözlerinin içine baktım, bu en zor anında onu hafife aldığımı düşünmemesi için dua ettim. Sözler daha ağzımdan çıkmadan, gözlerimden yaşlar akmaya başlamıştı.

"Dua ederdim," dedim sadece, fısıldar gibi ancak duyulabilir bir sesle.

Robert gözlerini kapadı, şimdi onun da gözlerinden yaşlar akıyordu. Orada, o loş ışıklı bozuk asansörün içinde, o güne kadar hiç etmediğim gibi dua ettim. Yüksek sesle, Allah'tan o gün kadar düşüncesizce sözler sarf ederek insanları incittiğim için beni affetmesini istedim. O'ndan, başkalarının hayatında bir fark yaratabilmek için bana bir şans daha vermesini istedim. Bu iyi bir fark olacaktı!

Robert'i inciten sanki benmişim gibi hissediyordum. Sonuçta, onun ruhuna bu denli, yaşama arzusunu yitirecek kadar zarar veren insanlar da herhalde benden daha farklı değildi.

Ben bitirdiğimde, sıra Robert'a gelmişti. O da dua etti ve Allah'tan kendisine hayatta bir şans daha vermesini ve bunu yaşayabilmek için de umut vermesini istedi. Kapalı kaldığımız o kısa süre içerisinde sanki saatler geçmişti.

Elektrikçi nihayet gelmişti, bu arda asansöre iki yabancı olarak binmiş, biri hayattan ümidini kesmiş, diğeri kalben değişikliğe ihtiyacı olan iki kişi, şimdi asansörden iki yeni insan olarak iniyordu. Robert'la ben çok iyi iki arkadaş olduk. O gün birlikte yaşadıklarımızdan sonra nasıl olmazdık? O akşam onu eve yemeğe davet ettim, ve sonra daha birçok akşamlar..

Yavaş yavaş Robert'in hayatının parçaları yerine oturmaya başladı. Başka bir kadınla tanıştı. Başka bir iş buldu. Babasıyla araları düzeldi. Allah ona bir aile ihsan etti. Allah bana da birçok şey ihsan etti. Hayatın ne kadar kısa olduğunu ve kırıcı sözlerin ne derece zararlı sonuçlara varabildiğini ve aynı zamanda ufacık bir şefkatin de ne kadar uzun yol kat edebildiğini fark etmeme fırsat verdi.

-- Anonim

SÖZLER

gerçek şeylerdir



Ne kadar çok tartışma kazanırsan, o kadar arkadaş kaybedersin.

Kızgınlığın en iyi ilacı ertelemektir.

Kızgınken, konuşmadan önce ona kadar sayın. Çok kızgınken, önce yüze kadar sayın sonra konuşmayın.

Zamanında ve yerinde konuşmak, birini karşına almadan ona fikrini kabul ettirme yeteneğidir.

Övgüde cömert, eleştiri de ise sakıngan olmak en iyisidir.

Nazik bir söz, zorlukların belini büktüğü insanı ayağı kaldırır.

En iyi konuşma fazla uzun olmayandır.

Başarılı bir sohbetin sırrı, zıtlaşmadan zıt fikirlere sahip olmayı öğrenmektir.

Sessizlik insanoğlunun sahip olabileceği en güzel, en etkileyici, en zengin esin kaynağıdır. Eğer buna ilave edeceğiniz bir şey yoksa bozmayın.

Söz gümüşse, sükut altındır.

Bilge bir kişi şunu demiş: Dört şey dışında dilinizi tutun: Gerçeği açıklamak, yanlış kınamak, yapılan bir iyilik karşısında şükran belirtmek ve öğüt vermek.