

Cilt 3, Sayı 11

# MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ!

**Ayakta Kalmak için  
Tasarlandı**

**Sanırım Anlıyorum**

**Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek**

Çocuklarınızın Arkadaş Edinmelerine Yardımcı Olun

- 3 Masanın Diğer Tarafı
- 4 Kendini Korumak
- 5 Saygının Etkisi
- 6 Sevgi Dolu İncelik İki Tarafı da Mutlu Eder
- 7 Ayakta Kalmak için Tasarlandı
- 8 Kalp Sesiyle Çocuk Yetiştirmek  
Çocuklarınızın Arkadaş Edinmelerine Yardımcı Olun
- 10 Galiba Anlıyorum
- 12 Düşünmeye Değer Sözler: Arkadaş Olun

Sayı  
Editör  
Tasarım

İletişim:  
Email  
Websitesi

Cilt 3, Sayı 11  
Christina Lane  
awexdesign.com

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2012 by Motivated,  
Her Hakkı Mahfuzdur

Büyük ihtimalle birisi bize anlatana kadar birçoğumuz yerçekimi kanununun bilimsel açıklamasını bilmiyorduk, her ne kadar doğduğumuzdan beri bunu hayatımızın farklı alanlarında sürekli görmüş olsak da. Oturmayı ve yürümeyi öğrenecek yaşa geldiğimizde ise yerçekiminin temel etkilerini fark etmeye başlamışızdır; havaya atılan her şey sonunda yere düşer mesela. Biraz daha büyüdüğümüzde ise "Ne kadar büyük olursan, düşüşün o kadar sert olur" teorisini keşfetmişizdir. O küçük yaşlarda bu dersleri öğrenmek belki de bizlere biraz yavaş gelmiş olabilir ama şu anda porselen tabakları kırmadan taşıyabilmemizi ve düşmeden merdivenlerden çıkabilmemizi bu derslere borçluyuz.

Yerçekiminin nasıl çalıştığı hakkında hiç düşünmeksizin basket oynarken, musluktan su içerken, kilomuzu ölçerken ve diğer binlerce farklı alanda kullanırız ama yerçekiminin hayatta her şeyde olduğu gibi bize sağladığı katkılar ve hoş olmayan sonuçları vardır.

Tıpkı yerçekimi ve diğer fizik kanunlarının fiziksel dünyamızı kontrol etmesi gibi ilişkilerimizi de kontrol eden bazı kanunlar vardır. Eğer yerçekimi bizim fiziksel gerçeklikleri öğrenme konusundaki başlangıç noktamız ise, insan ilişkilerini öğrenme alanındaki başlangıç noktamız anne ve babalarımızdan gördüğümüz sevgidir. Bebekken kendimizi güvende ve eksiksiz hissetmemiz için gereken tek şey ebeveynlerimizden göreceğimiz sevgidir. Fakat büyüdükçe dünyalarımız genişler ve durumlar, ilişkiler daha karmaşık bir hal alır. Yerçekiminin var olan tek doğal kanun olmadığını ve herkesin bizleri anne-babalarımızın sevdiği gibi sevmediğini gözlemler ve öğreniriz.

Kişiler arası ilişkiler hayatın en zorlayıcı durumlarından ama aynı zamanda en büyük ödülllerinden biridir. Peki, ilişkilerimizde nasıl hem en iyisini verebilir hem de karşı taraftan en iyiyi alabiliriz? Cevabı biliyorsak bile nereden başlamalıyız?

Motivated dergisinin bu sayısındaki makaleler, karşılıklı her iki tarafın da birbirini önemseydiği başarılı ilişkilerin nasıl elde edilebileceğini gösteren bazı temel unsurlardan bahsetmektedir. Bu temel unsurları ilişkilerimizde ne kadar pratiğe dökersek, tecrübelerimizin ve ilişkilerimizin o kadar iyileşeceğine yerçekimi kanunundan emin olduğunuz kadar emin olabilirsiniz.

Motivated Dergisi Adına  
Christina Lane

# Masanın Diğer Tarafı

Natalia Nazarova

Yasal bir durum için bazı belgeleri elden teslim ediyordum ve aynen korktuğum üzere birçok belgem benden istenilen belgelerle uyuşmuyordu. İlk başta hemen düzeltilebilecek gibi görünen bir şey birkaç haftamı aldı ve sorunu çözmek için birçok farklı randevu almam gerekti.

Gönderildiğim ofislerden birinde Olga isimli memurla karşı karşıya geldim. Beni düzgün ama sert bir şekilde uyardı. Bu sancılı bir süreç yaşayacağımın habercisi gibiydi. Benim sorunum büyük ihtimalle Olga'nın o gün karşılaştığı benzer 100. sorundu ve bana hiçbir şekilde sempatik bir yaklaşım sergilemeyecekmiş gibi görünüyordu. Bütün bunlar yetmezmiş gibi bir de bilgisayar sistemi çöktü ve tekrardan başlatması gerekti. Gidip bir aspirin alıp hemen geri döneceğim diye homurdandı.

O aspirini almaya gittiğinde durumu nasıl iyileştirebilirim diye kendi kendime düşündüm ve birdenbire olayı bambaşka bir bakış açısından görmeye başladım. Bir saniyelikliğine benim durumumun ne kadar yorucu olduğu fikrini bir kenara koydum ve masanın diğer tarafındaki koltukta oturmanın nasıl bir şey olduğunu hayal etmeye çalıştım.

Bilgisayarının tekrardan açılmasını beklerken Olga'ya benim durumuma

benzer bir durumla daha önceden karşılaşmış olduğumu sordum. Bu iki yorgun ve bunalmış kadının arasındaki diyalogun başlangıcıydı.

Olga o işte daha birkaç ay önce çalışmaya başladığını söyledi. Geçtiğimiz yıl kocasıyla boşanmış olduğundan ve dul bir anne olarak yeni hayatına uyum sağlamada yaşadığı zorluklardan bahsetti. Onunla empati kurdum ve ona kendi ailem ve kişisel durumlarımdan bahsettim. Biz konuşurken sistem geri geldi ve bu sefer bütün gerekli ve doğru bilgileri girebildi.

Takip eden birkaç gün Olga ile telefonda görüştüm ve belgelerimin durumuyla ilgili ondan bilgi aldım. Her seferinde iletişimimiz biraz daha rahat ve dostane bir hal aldı ve hazır olan belgelerimi almaya gittiğimde Olga her şeyin eksiksiz ve doğru olduğunu kontrol etmek için belgelerimi fazladan birkaç defa inceledi. Oradan iyi bir arkadaş edinmiş olarak ayrıldım.

Ofisten çıkıp dışarıdaki rüzgârlı havaya tekrardan adım attığımda başka birisinin problemleri ile ilgilenerken ortak paylaşılan bir çileyi, ortak paylaşılan olumlu bir tecrübeye dönüştürmenin keyfiyle gülümsediğimi fark ettim.



## Kendini Korumak

Peter Kelly

İngiltere’de çekilen ve 2. Dünya Savaşı’nın başlarını anlatan Foyle’s War dizisinin bir bölümünde Naziler Fransa’yı bozguna uğratmışlardı ve İngilterenin de istila edilmesi kaçınılmaz gibi görünüyordu. Bilinmezlikler, korku ve sadece kendini düşünme içgüdüğü, bazı insanların kendi ihtiyaçlarının diğer insanların ihtiyaçlarından daha önemli olduğu duygusuna kapılmalarına sebep oldu. Birçoğu stok yaptı. Bazıları çaldı. Hatta bazıları diğer insanları öldürmeye başladı.

Fakat bunun tam tersine bazı insanlar bu duruma tamamen farklı bir tepki verdiler ve kahramanlar haline geldiler. Büyük işler başardıkları için değil, sadece kendilerinden ödün verip diğer insanlara fedakârlıklar yaptıkları için. Birbirlerine yardım ettiler. Komşularının ihtiyaçlarını karşıladılar ve ellerinde olanı paylaştılar.

Aynı olaya verilen bu iki tip farklı tepkiyi görmek, bana kendimizi bilinmezliklerin ve zor durumların içerisinde bulduğumuzda verdiğimiz tepkileri hatırlattı. Ekonomik ve sosyal çalkantıların yaşandığı zamanlarda, mevcut koşullar değiştiğinde, her şey altüst olduğunda insanların sadece ve sadece kendilerini düşünmeleri doğaldır.

Etrafımızdaki her şey tutarsızlaştığında, bizler de tutarsızlaşırız. Sağlam zemin olduğunu düşündüğümüz şeylerin ellerimizin arasından kayıp giden kum tanecikleri gibi olduğunu hissetmeye başladığımızda, gelecek korkusu ve mecburen gerçekleştirmemiz gereken değişim korkusu bizi etkilemeye başlar. Eğer bu korku bizi ele geçirirse, durumları kontrol altına almamız gerektiğini hissederiz. Bu aslında kötü bir şey değil, çünkü savaş ya da kaç içgüdüğü doğamız gereği sahip olduğumuz bir duygu. Bir tehdit algıladığımızda bu tehdide otomatik olarak kendimizi ve sevdiğimizimizi korumaya yönelik tepkilerle karşılık veririz.

Fakat etrafımızdaki insanları hiç düşünmeden sadece kendimizi mutlu ve memnun etmek için sergilediğimiz davranışlar, diğer insanları üzecek kararlar vermemize sebep olur. Bu durum ise daha önceden verdiğimiz sözleri ve ettiğimiz yeminleri geri plana atmamıza ve bizim sadece kendimiz için en iyi olana odaklanmamıza neden olacaktır ve bu da arkadaşlığımızı zedeleyecek olan hayal kırıklığı, dargınlık ve öfke duygularına yol açar.

Böyle bir durum ortaya çıktığında

sadece karşı taraf değil, biz de acı çekeriz ve bu gözle görülür durumlar hemen ortaya çıkmayabilir ama zamanla anlaşılacaktır. Bir yerlerde insanların bir üründen memnun kalmadıklarında, bu durumdan yaşadıkları süre içerisinde 50 farklı kişiye bahsedebileceklerine dair bir yazı okumuştum. Eğer sadece kendimizi düşündüğümüzü gösteren davranışlarımızla birisinin duygularına zarar verip bize olan inançlarını zedelersek, bize bir daha tam anlamıyla

güvenemeyebilirler.

Tabii ki de herkes bu tarz durumlarda aynı şekilde davranacak değil. Kendini düşünme içgüdüğü bazı insanlarda diğer insanlara oranla daha fazla vardır. Karşılaştığımız zorluk aslında aradaki dengeyi bulabilmek. Her ne kadar doğal olarak kendi çıkarlarımızı düşünmeye meyilli olsak da, olaylara ve durumlara vereceğimiz tepkileri sevgi, merhamet, iyilik, incelik ve kendimizi kontrol ederek dengeleyebiliriz. 💧

## YAVAŞ OL—ÇABUK OL!

Şüphelenmede yavaş, güvenmede çabuk ol  
Ayıplamada yavaş, haklı çıkarmada çabuk ol  
Güçlendirmede yavaş, desteklemede çabuk ol  
İfşa etmede yavaş, korumada çabuk ol  
Küçümsemede yavaş, övmeye çabuk ol  
İstemede yavaş, paylaşmada çabuk ol  
Kışkırtmada yavaş, yardımda çabuk ol  
Öfkelenmede yavaş, affetmede çabuk ol

— Anonim

## Saygının Etkisi

Bir bankacı bankanın hemen dışında duran ve bacağı kopmuş olan bir dilenciye her sabah biraz bozuk para veriyordu. Ama diğer birçok insanın aksine bankacı verdiği para karşılığında dilencinin başucunda duran kalemlerden birini mutlaka alıyordu. “Sen bir tüccarsın ve ben iş yaptığım tüccarlardan her zaman verdiğimin karşılığını almak isterim.” dedi bir gün dilenciye.

Belli bir süre sonra dilenci aniden ortadan kayboldu. Aradan baya bir süre geçtikten sonra bankacı da onu unuttu, ta ki bir gün bir plazaya girene kadar. Plazalardaki iş yerlerinden birinde eskiden dilenci olan kişi, şimdi mağaza sahiplerinden biri olarak karşısında duruyordu. Adam bankacıya doğru yaklaştı ve şunları söyledi:

“Bir gün senin buraya gelmeni çok umut ediyordum. Benim şu anda burada olmamı sağlayan en büyük faktörlerden biri sensin. Sen bana her gün benim bir tüccar olduğumu söyledin ve ben de bir süre sonra kendimi insanlardan karşılıksız hediyeler alan bir dilenci olarak değil, bir tüccar olarak görmeye başladım. Kalem satmaya başladım. Sen bana özsaygımı tekrardan kazandırdın. Kendime farklı bir açıdan bakabilmemi sağladın.”

—Randy Stanford Tarafından Anlatıldığı Üzere

## Sevgi Dolu İncelik İki Tarafı da Mutlu Eder

Lilia Potters

**H**ava karanlık ve yağmurluydu ve bu bende umutsuz bir ruh haline sebep oluyordu. Sanırım bu arada sırada hepimize olur, değil mi?

İş yerindeki koltuğumda otururken birden o günün uzun yıllardan beri iyi arkadaşım olan ve hayatının son 30 yılını hasta bakıcılığına adanmış bekâr ve orta yaşlı bir arkadaşımın doğum günü olduğunu hatırladım. Ailesinin başka bir şehirde yaşadığını bildiğim için yalnız olacağını düşündüm ve arayıp halini hatırlarını sorayım dedim. Gece vardiyasında olduğunu, o akşam geç saatlere kadar çalışacağını ve bu yıl doğum gününü kutlayamayacağını söyledi. Fakat bunu söylerken bile sesi her zamanki gibi neşeli ve mutlu geliyordu.

Telefonu kapattıktan sonra doğum gününde gösterilen küçücük bir ilginin onu bu kadar mutlu etmesi beni çok şaşırtmıştı. Ben hala umutsuz bir ruh haliyle boğuşurken, arkadaşımın davranışı bütün gün aklımdan çıkmadı. Bir dilim cheesekek, bir doğum günü tebrik kartı ve balondan yapılmış bir "çiçek" ile hastanenin yolunu tutmaya karar verdim.

Arkadaşımın minnet dolu ve neşeli haykırışları bana doğru şeyi yaptığım hissini verdi ve benim sergilediğim küçücük gayretin karşısında bu kadar büyük bir ödül alacağım hiç aklıma gelmemişti.

Eve döndüğümde sadece değerli ve yalnız bir arkadaşımı neşelendirmekle kalmadığımı, bu süreçte ayrıca başımın üstündeki kara bulutların dağıldığını da fark ettim. Arkadaşımı neşelendirmek beni de neşelendirmişti.

Bu gerçekten de böyle değil midir? Başka birine zaman ayırmak ve onları mutlu edecek bir şeyler yapmak için çabalamak bizi de mutlu etmez mi? Güzel bir özdeyişte de söylendiği gibi sevgi dolu incelik, hem inceliği yapanı hem de incelik yapılanı mutlu eder!

Hayat bize sürekli olarak başka birisinin hayatında bir farklılık yaratabilmemiz için hoş bir davranış sergileyebileceğimiz ya da bu davranışları

çeşitli yollarda gösterebileceğimiz fırsatlar sunar. İşin en güzel tarafı, bu davranışları sergilemek bizim hayatımızdaki olayları da olumlu yönde etkiler. Bir bumerang gibi mutluluk bize geri döner. 💧



İyi bir arkadaş geçmiş ile bağ, gelecek için yol ve anlamsız bir dünyada anlam bulmanın anahtarıdır, kısacası hayat ile bağ kurmaktır.

—Lois Wyse  
(1926–2007)

## Ayakta Kalmak için Tasarlandı

Yoko Matsuoka

11 Mart 2011 tarihinde öğleden sonra saat 3 sularında Tohoku depremi Japonya'nın kuzeydoğusunu vurdu. Bu deprem o bölgenin tarihinde kaydedilmiş en büyük depremdi ve maalesef binlerce kişi hayatını kaybetti, birçok insan evlerini tahliye etmek ve belli bir süre arkadaşlarının evlerinde ya da geçici çadır kentlerde kalmak zorunda kaldı.

Sarsıntı ilk başladığında ben ve kız kardeşim Yuriko hiçbir şey hissetmedik, çünkü küçük depremler Japonya'da sık sık hatta bazen her gün görülen bir durum. Ama sarsıntı azalacağına iyice artmaya başlayınca dışarı fırladık ve ayakta durabilmek için kardeşimle birbirimize sıkı sıkı tutunduk. Yerde kıvrılıp giden dalgalanmalar, bizim depreme karşı dayanıklı evimizi tıpkı dışarıdaki ağaçlar gibi bir sağa bir sola sallıyordu ama evimiz yıkılmadı. Depremi merkez üssünün evimizden 205 km uzakta olan bir şehir olduğunu ve depremin bizim şehrimizde hissedilen büyüklüğünün 6,5 olduğunu ise sonradan öğrendim.

Depremden sonra düşünebildiğim tek şey ailemin ve arkadaşlarımın nasıl olduklarıydı. Elektrik, doğalgaz ve su kesilmişti, telefon hatları tıkanmıştı ve hava gerçekten soğuktu. Trafik tamamen durduğu için ailemizin yanına gidemedik. Böyle bir durumda yapılabilecek en iyi şeyin dua etmek olduğunu fark ettik ve aklımıza gelen herkes için dua etmeye başladık. Dua ettikten sonra hem kardeşim hem de ben ruhumuzdaki ağırlıktan yavaş yavaş kurtulduğumuzu hissettik nihayetinde ailemizle iletişime geçebildik. Kendimi hiç bize iyi olduklarını söyledikleri zamanda hissettiğim kadar rahatlamış hissetmemiştim.

Elektrikler geri geldiğinde akrabalarımın ve Japonya'daki bütün arkadaşlarımın nasıl olduklarını öğrenmek için internete girdim. Deprem ülkemizi vuralı daha birkaç saat olmuştu ama benim Facebook duvarım "Nasılsın?", "Dualarım seninle!" ve "Senin, ailen ve bütün Japon halkı için dua ediyoruz!" tarzında notlarla doluydu.

Arkadaşlarımızın her birinin teker teker iyi olduklarını öğrendik. Bazıları deprem esnasında yakınlarında buldukları fabrikalarda yangın çıktığını, bazıları da art arda meydana gelen tsunamilerde boğulma riski ile karşı karşıya kaldıklarını ama hepsinin şimdi iyi olduklarını söylediler.

Deprem arkadaşlarımı ve onların desteklerini her zamankinden daha fazla takdir etmemi sağladı. Tıpkı evimin depreme karşı dayanıklı sağlam temellerinin bizi koruması gibi, arkadaşlarımız da en zor zamanlarımızda bizi korur ve kollar. 💧





# “Hiç Kimse Beni Sevmiyor”

Çocuklarınızın Arkadaş Edinmelerine Yardımcı Olun

Lisa M. Cope Tarafından Web Üzerinde  
Tekrardan Yayınlanmıştır



Çocuğumuzun bir gün okuldan eve gelip hiç arkadaşının olmadığını ve kimsenin onu sevmediğini söylemesi, hiçbir anne babanın duymak istemeyeceği çok üzücü bir durum değil midir? Oyun oynarken çocukların ne kadar zalim olabileceklerini ve yaşamımız boyunca arkadaşlıkların ne kadar hızlı bir şekilde kazanılıp kaybedilebileceğini hepimiz yaşıyıp gördük. Hepimiz küçük bebeğimizi sarıp sarmalayıp onun güvende olduğundan emin olmak ve daha da önemlisi onun birçok iyi arkadaşına sahip olmasını sağlamak isteriz.

Her çocukta doğuştan gelen bir bağlanma ve ilişki kurma ihtiyacı vardır ama o ilişkileri nasıl kuracağı ya da nasıl şekillendireceği onun kendi mizacına ve yapısına bağlıdır. Çocuklar 4 ya da 5 yaşlarında gerçek arkadaşlıklar kurmaya başlayabilirler. Her şey yolunda gittiğinde çocuğumuz neşeli olur ve kendini çok iyi hisseder. Ama peki ya arkadaşlıklar kurma konusunda çocuğumuz sürekli baltayı taşa vuruyorsa? Bu durumda onun iyi arkadaşlıklar kurması hususunda siz devreye girebilirsiniz.

Çocuklarımızın hayatlarındaki arkadaşlık ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek yöntemlerden bazılarını aşağıda bulabilirsiniz!

♥ **Oynamaları ve sosyalleşmeleri için çeşitli fırsatlar sunun.** Oyun günleri organize edin veya öğle yemeklerine çocuğunuzun arkadaşlarını davet edin.

Çocuğunuzun sanat, tiyatro ya da spor kursları gibi grup etkinliklerinin olduğu kurslara yazdırın. Sosyalleşmeyi öğrenmelerine yardımcı olmak için onu farklı oyun alanlarına yöneltin. Bunlara ek olarak kendi yaşıtı olmayan insanlarla konuşurken onu da konuşmaya dâhil edin. Bir komşu ziyaretine götürün ya da ev işlerine yardımcı olmasını sağlayın. Ne kadar çok farklı insanla etkileşim fırsatı yakalarsa, o kadar çok insanla etkileşim kuracaktır.

♥ **Destekleyin.** Oyun alanında olup bitenleri anlatmasını dinleyerek çocuğunuzun ne tarz bir karaktere sahip olduğunu keşfedin. Arkadaş seçimlerine saygı gösterin ve arkadaşlarını evinize davet edin. Çocuğunuzun arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın.

♥ **Problemler ortaya çıktığında dengeyi sağlayın.** Anlayışlı olmaya devam edin ama olayı bir bütünsellik içerisinde ele almayı ihmal etmeyin. Arkadaşlık kurmak hayat boyu devam eden bir süreçtir ve arkadaşlıklarda iniş çıkışların olması gayet normaldir.

♥ **İyi bir arkadaşlık örneği teşkil edin.** Her şeyden önemlisi çocuğunuza nasıl iyi bir arkadaş olunacağını ve arkadaşlıkların nasıl kurulduğunu siz gösterin. Bunu yapmanın en iyi yolu doğru davranışları sizin göstermenizdir.



Bunu evde yapabilmenin çeşitli yolları vardır:

1. Çocuğunuzun güçlü yanlarını fark etmesine yardımcı olun.
2. Kendi zayıflıklarınız ile kendinize karşı aşalağıyıcı olmadan alay edin.
3. Çocuğunuzu eleştirmeden dinleyin.
4. Nazik olun, övün, arkadaşınızı selamlayın ve komşunuz için kapıyı açın.
5. Empati kurarak diğer insanların yaşadığı zorluklara karşı anlayışlı olun.
6. Şikâyet etmeyin. Bunun yerine çocuğunuza değıştirilebilecek durumları değıştirebilmeleri için çok çalışmayı öğretin. ◆

Arkadaşlık kurmayı öğrenmek, çocukların fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı bireyler haline gelmelerini sağlayan derslerden biridir. Çocuklarımıza kendilerine güvenmelerini ve merhametli olmalarını sağlayacak beceriler kazandırarak, hayatlarına girecek arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde hayatları boyunca kıymetini bilecekleri bir zenginlik ve mutluluk yakalama fırsatı sunmuş oluruz. ◆

## Arkadaşlık Kurma Becerileri

Bu bölümde çocuğunuza öğretebileceğiniz ve örnek teşkil ederek gösterebileceğiniz diğer arkadaşlık kurma becerilerini bulabilirsiniz:

- Göz teması kurmak
- Bir konuşmayı dinlemek
- Anlaşmazlıkları gidermek
- Kendini tanıtmak
- Yeni insanlarla tanışmak
- İletişimi başlatmak
- Katılmak
- Reddedilmeyle başa çıkabilmek
- Sakin kalmak
- Hayır diyebilmek
- Diğerlerini cesaretlendirmek
- İzin istemek
- Özür dilemek
- Paylaşmak ve sıranı beklemek
- Kendini toparlamak
- Problemleri çözmek
- Görgü kurallarına uymak
- Bir etkinlik önermek
- Duyguları tanımlayabilmek
- Kendini savunmak
- Duygularını ifade etmek
- Eleştiriyi kabullenmek
- Uzlaşmak
- Saygı çerçevesinde tartışmak

# Galiba Anlıyorum

Jessie Richards

**T**oronto'ya yaptığım ziyaret sona ermiş ve beni evime götüreceğ olan uçağa binmişim. Biraz sonra bir adam geldi ve akıllı telefonuyla konuşmaya devam ederek yanımdaki koltuğa oturdu. Bir önceki yıl Güney Afrika'da düzenlenen bir konferansa katıldığımdan adamın Güney Afrika aksanını hemen fark ettim.

Kısa bir süre sonra Andrew Harrison ve ben uçağın kalkışından inişine kadar süren çok heyecanlı bir konuşmaya dalıverdık. Onun anlatacak birçok hikâyesi vardı ve ben konuşmanın büyük bir kısmını sadece onu dinleyerek geçirdim. Onun Güney Afrika'nın çorak arazilerinde macera dolu takım oluşturma etkinlikleri düzenlediğini keşfettim. Uzun yıllardır bu işi yapan Andrew, aynı yerde çalışan iş arkadaşlarından, genellikle de yöneticilerden oluşan takımları, kelimenin tam anlamıyla onları sınırlarının en uç noktasına kadar zorlayan bir tecrübe olan macera dolu bir açık hava etkinliğine götürüyordu.

Andrew bana birçok zor koşul içeren doğada ofis sakinleri için hazırladığı çeşitli ikilemleri, bulmacaları ve zorlukları anlatırken kıs kıs gülüyordu. Etkinlik kapsamında fiziksel zorluklara, duygusal testlere ve büyük korkulara maruz kalan bu insanlar, programın sonunda daha önceden hem kendileri hem de iş arkadaşları hakkında bilmedikleri ve göremedikleri şeyler hakkında yeni bakış açıları geliştirmeye başlamışlar ve birçoğu ev ve iş konusundaki birçok sorunlarını çözmüş olarak geri dönüyorlarmış.

Sınırlarımı test ederek hem kendim hem de iş arkadaşlarım hakkında yeni bilgiler edinmek fikri bana çok ilgi çekici geldi ve onun yerinde olmanın ne kadar hoş bir durum olacağını düşündüm. Bu düşüncemin sebebi onun sadece ilginç ve heyecan dolu yerlerde olması değil, ayrıca diğer insanların yaşadığı dönüşümü ve kavrayışı görebilme fırsatını yakalamasıydı.

Her gün Andrew gibi insanlarla karşılaşmadığım için onun tecrübelerinden yararlanabileceğimi ve ondan yıllar boyunca süren bu çalışmaların ardından muntazam tavsiyeler alabileceğimi düşündüm.

“Tüm bu yıllardır yaptığın takım oluşturma etkinliklerinde insanların çözmesi gereken en büyük sorunun ne olduğunu söylersin?”

“İletişim. Problem neredeyse her zaman iletişimdeydi.”

“Bu birlikte çalışan insanların birbirleriyle yeteri kadar konuşmamlarından mı kaynaklanıyordu?”

“Aslında hepsi çok konuşuyordu! Herkesin yeteri kadar yapmadığı şey dinlemektir.”

O an benim için bir ‘Ahaaaa!’ anıydı, hatta biraz ‘Tabii ki ya!’ anıydı. Kendimin dinleme konusunda yeteri kadar iyi bir dinleyici olmadığımı bilmeme rağmen söyledikleri bana çok tanıdık geldi. Makalemin başında yolun büyük bir bölümünü onu dinleyerek geçirdiğimi söyledim ama bunun sebebi Andrew’in hikâyelerini gerçekten dinlemek istememdi. Fakat diğer durumlar için bunu söyleyebileceğimi zannetmiyorum.

Andrew insanların birbirlerini anlamadıkları sürece iletişimin iletişim olmadığından bahsetti. İnsanlar çoğu zaman söylenmesi gerekenleri söylediklerinde ya da yazılması gerekenleri yazdıklarında iletişim kurduklarını zannediyorlar ama aslında karşı tarafın onları anlayıp anlamadığına dair en ufak bir fikirleri bile yok. Birçok zaman bizi dinleyen kişi kendi kafasında bizim anlatmaya çalıştığımız şeyden çok farklı bir fikir oluşturur.

Eğer etkili bir biçimde iletişim kurduğunuzdan ya da karşı tarafın size tam olarak neyden bahsettiğini anlamak istiyorsanız sorular sorun ve dinleyin!

Dinlemenin güzelliği hakkında başka bir fikir daha var. Hayatta bazen verebileceğimiz çok fazla bir şeyin olmadığını düşündüğümüz anlar vardır. Belki bir zorluklarla boğuşuyoruzdur ve kendimizi biraz kaybolmuş hissediyoruzdur. Diğerlerine yardım etmek istiyoruz ama onlara kesin yardımı dokunacak ne söyleyebiliriz? Belki de yardımı dokunacak bir şeyler söyleyemeyebileceğimiz durumlar vardır. Ama herkes dinlenilmek ve anlaşılmak ister. Eğer dinlemeyi öğrenirsem, her zaman verebileceğim değerli bir şeye sahip olurum ki bu büyük ihtimalle söyleyeceğim her şeyden daha çok takdir görecektir!



# Arkadaş Olun

DÜŞÜNMEYE  
DEĞER  
SÖZLER



İyi bir arkadaş sizin geçmişinizi anlayan, geleceğinize inanan ve sizi olduğunuz gibi kabul eden kişidir. – Anonim

Bir arkadaşsa sahip olabilmenin tek yolu bir arkadaş olmaktır. – Ralph Waldo Emerson (1803–1882)

Kızgın mısın küçük dostum? Bütün gece uyuyamayıp kaygılanıyor muydun? Kaygılanma, ben buradayım! Sel suları geri çekilecek, kıtlık sona erecek, yarın güneş parlayacak ve ben her zaman sana göz kulak olmak için burada olacağım. – Charles Schulz'un tasarladığı Peanuts çizgi filminde Charlie Brown'ın Snoopy'ye mesajı

Umutsuzluk ya da karmaşık durumlarda bizimle beraber sessiz kalabilen arkadaş, yas tuttuğumuzda ya da kederlendiğimizde yanımızda bir saat kalabilen arkadaş, bilinmezlikleri ve yaraları tolere edebilen arkadaş, önemseyen arkadaşdır. – Henri Nouwen (1932–1996)

Bazen bir arkadaş olmak demek zamanlama konusunda usta olmak demektir. Sessiz olunacak zaman vardır. İnsanları kendi kaderlerini çizmeleri için kendi hallerine bırakmamız gereken zaman vardır ve her şey bittiğinde geride kalan parçaları toplamak için hazırlanmamız gereken zaman vardır. – Gloria Naylor (1950 - )

Neşeli bir arkadaş çevresindeki her şeye ışık saçan güneşli bir gün gibidir. – John Lubcock (1834–1913)

Bir arkadaş, birisinin içindeki iyi ve gereksiz fikirleri paylaşabileceği birisidir ve o kişi arkadaşının nazik elleriyle sapla samanı elekten geçireceğini, değerli olanı bir kenara ayırıp geri kalanı hafif bir nefesle üfleyeceğini bilir. – Arap Atasözü

Sevgi dolu konuşmalarınızı arkadaşlarınız ölünceye kadar saklamayın ve bu sözleri onların mezar taşlarına yazmayın! Onun yerine o sözleri şimdi söyleyin. – Anna Cummi

