

T.C NEWPORT ÜNİVERSİTESİ
DAVRANIŞ BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
BAKIRKÖY KAMPÜSÜ

AİLE TERAPİSİ DÖNEM ÖDEVİ

HAZIRLAYAN:
NUR MERİÇ

ÖĞRETİMGÖREVLİSİ:
FATİH KILIÇARSLAN

İÇİNDEKİLER

- 1.BÖLÜM
AİLE ,EVLİLİK,EBEVEYNLİK
2.BÖLÜM
AİLE PLANI VE AİLE MÜHENDİSLİĞİ

1.BÖLÜM

AİLE VE EVLİLİK

İnsanın sosyal yaşantısını düzene koymak, birbirlerine zarar vermeden, hatta destek olarak yaşamalarını ve neticede dünya üzerinde insana yakışır bir medeniyet sürmelerini sağlamak için kurallar konmuştur. Bunlar dini, ahlaki ve hukuki kurallardır. Bu kuralların yanı sıra kısaca birlikte yaşama sanatı olarak tanımlayabileceğimiz "görgü kuralları" da insanın sosyal yaşamını biçimlendirmede etkin rol oynamaktadır. Birlikte yaşamının yazılı olmayan anayasasını oluşturan bu kurallar aynı zamanda insan olmanın nezaketini, hatta kişini kendine saygısını da gösterir.

Aile, evlilik, ebeveynlik sosyal hayatı meydana getiren kurumlardandır.

TOPLUM:

Toplum kadın, erkek ve çocuklardan oluşan örgütlenmiş bir sistemdir. Toplumdaki her kurum gibi aile de belli bir toplumsal düzenin parçasıdır. Bir bütün olarak toplum düzeni tarihsel süreç içinde nasıl köklü nitel değişimlerden geçmiş ise, aile kurumu da ona bağlı olarak nitel değişimlerden geçmiştir. Bu evrimi belirleyici etken, toplumsal-ekonomik düzen ile bir bütün olarak toplumsal ilişkilerin niteliğidir. Aile kurumu önce tarihsel ürün olarak ele alınmalı ve ne tür değişimlerden geçtiği göz önünde bulundurulmalıdır.

AİLE:

Aile biyolojik ilişkiler sonucu insan türünün sürekliliğini sağlayan toplumsallaşma sürecinin ilk ortaya çıktığı karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara bağlandığı, o güne dek toplumda oluşturulmuş maddi ve manevi zenginlikleri kuşaktan kuşağa aktaran biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal yönleri bulunan toplumsal bir birimdir.

Aile sistemi dediğimiz zaman aile içindeki bireyleriyle nasıl etkileşimde bulduklarını düzenleyen kuralların tümünü kastederiz. Her birey kendi benlik tanımlaması içinde ailenin tüm düzeninden ciddi biçimde etkilenir. Çocuk, aile içi ilişkileri benimsemiş ya da en azından kanıksamışsa, koşullar olanak sağlandığında, alıştığı türden bir aile

ortamını yaratmaya girişir. Daha doğrusu koşullarını ve olanaklarını kendi bildiği aile türünden bir aile yaratacak biçimde kullanılır. Aile içerisinde bireyler, birbirinin bilgi ve tecrübesinden faydalanır. Bu faydalanma bir ömür boyu devam eder.

EVLİLİK:

Evlilik yasalar önünde bir ortaklık sözleşmesidir. Duygusal anlamda ise evlilik, yaşamlarınızı yan yana, el ele ve karşılıklı sevgiyle bir arada getirmek için kendinizi eşinize adamanızdır. Evlenmeye karar verdiğinizde evinizi geçindirmek, çocuk sahibi olmak, cinsellik, hobileriniz, birbirinize destek olmak, düş kırıklıklarını hazmetmek, kazanılan zaferleri kutlamak kısacası yaşamlarınızın müziğini birlikte bestelemek konusunda bir güç birliği oluşturmak için birbirinize söz vermişsiniz demektir.

İki birey bir çift oluşturduklarında daha önce tek tek ellerinde bulundurdukları toplumsal güçleri iki katına çıkar. İki kişi evlilik yoluyla bir bütün oldukları zaman, bu birleşme aşk, şefkat, güç ve zevk dolu yaşamlarının gücüne kaynak oluşturur. Bazen de bunun tam tersi olur. Çift anlaşamadığı zaman, çok büyük bir enerji açığa çıkar ve bu enerjiyi birbirlerini incitmek için kullanabilirler. İletişimsizliğin yarattığı enerji, yaşamınızı kısıtlayabilir, moralinizi bozabilir, ya da anlaşmazlığa ve nefrete neden olabilir

Evlilik ve aile hayatı, zorlukları sayesinde gerçek zevk ve doyumuna ortaya çıkaran kişilik geliştirici bir ortamdır. İş ve aile hayatı arasında bir paralellik vardır. Kişinin hayatını sağlıklı ve anlamlı kılan temel ilke ve değerler, aile hayatını sağlıklı kılan temel ilke ve değerlerden farklı değildir. Aile hayatında başarılı olan kimse, genel olarak iş hayatında da başarılı olur

Aile ve evlilik kurumu, boyutları ve içeriği değişime uğramakla birlikte insanlık tarihi boyunca evrenselliğini ve toplumun temel birimi olma özelliğini korumuştur. Aile ve evlilik kurumunun özellikleri, içinde bulunduğu toplumun sosyal yapısına göre farklılıklar göstermektedir. Ailenin bu özelliğine karşın tüm toplumlarda büyük benzerlik gösteren yedi temel işlevi vardır. Bunlar, üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumaları, karşılıklı sevgi ortamı yaratmak ve cinsel doyum sağlamak gibi işlevlerdir. Tüm bu genel işlevler "biyolojik", "sosyal", "psikolojik" ve "ekonomik" olmak üzere dört genel başlıkta toplanabilir.

Aile sözcük olarak sıklıkla kullanılmasına karşın, tanımı konusunda insanlar arasında görüş birliği bulunmamaktadır. Ozankaya'ya (1976) göre aile, içinde insan türünün üretildiği, topluma hazırlanma sürecinin ilk ve etkili biçimde olduğu, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, eşler ve ana-babalarla çocuklar (ailenin biçimine göre başka yakınlar) arasında

sıcak,güven verici ilişkilerin kurulduğu,ekonomik etkinliklerin az yada çok yer aldığı bir toplumsal kurumdur.Yine Ozankaya(1995) aileyi ,evlilik ve kan bağına ,başka deyişle karı-koca ,ana-baba-çocuklar ,kardeşler vb. arasındaki ilişkilere dayalı bir toplum çekirdeği olarak tanımlamıştır.Özgüven'e (2001) göre aile ,karşı cinsten iki yetişkin kişinin yasal ve törel bağlara uyarak kurdukları biyolojik.psikolojik ve sosyolojik işlevleri olan bir kurumdur.Tan'a (1979) göre aile , genel olarak belli bir evlilik ve kan bağına dayanan ,bu kan bağına göre en yakın sayılan kişilerden oluşan akrabalık birimidir.Her toplumun töre ,gelenek ve görenekleri , ailenin yada akrabalık derece ve yakınlıklarının saptanmasında önemli rol oynar.

İlke ve kuralları belirlenmiş "evlilik" temeline dayanan "aile" kurumunun ,yaklaşık 4000 yıllık geçmişi vardır.M.Ö.2000 yıllarında Mısır'da başlayan aile kurumu,toplum düzenini ,kültür ve geleneklerin sürekliliğini ,yeni nesillerin bakım ve eğitimini sağlayan bir kurum olarak süregelmiş ,dini kurumlar ve devlet tarafından da desteklenmiştir.Bir kültür ürünü olarak her kültür ürününde görülen zayıflık ve aksaklıkları bünyesinde taşımasına karşın vazgeçilemeyen bir yönünün de olduğu kabul edilmektedir

"Evlilik" kavramı , "aile" kavramına göre daha belirgindir. "Aile" bir grup ya da örgüt, "evlilik" ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir "sözleşmedir".Evlilik kurumsallaşmış bir yol,bir ilişkiler sistemi ,kadınla erkeği "karı-koca" olarak birbirine bağlayan ,doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan ve toplumsal yönden üzerinde "devletin" kontrol,hak ve yetki iddiası bulunan yasal bir ilişki biçimidir.Bu ilişki biçiminde eşlerin ve çocukların hak ve yükümlülükleri yasalarla olduğu kadar ,toplumsal kurallar ,gelenekler ve inançlarla da belirlenmiştir.Birleşmiş Milletler Nüfus Komisyonu'na göre evlilik, "erkek ve kadının yasal birleşmesinden doğan kurumdur"

Çağdaş görüş, evliliğin yeni bir aile tipi yarattığını öne sürmektedir.Oysa eskiden aile,evlilikten önce vardı ve evlilik bittikten sonra da varlığını sürdürürdü.Herris,evliliğin ,ailenin (üreme,çocukların yetiştirilmesi,kültürün aktarılması vb.) görevlerini yerine getirmek için yaratılan bir kurum olduğunu ileri sürmüştür.Malinowski ise ,evliliğin ilk görevinin çocuğa yasal bir baba sağlamak olduğunu düşünmektedir.Ona göre ,bütün toplumlarda evliliğin gebelikten önce olması istenmektedir.Bu yazar ,savlarıyla ,hakim burjuva sınıfının değer ve kurallarını bütün sınıflara ve toplumlara yaygınlaştırmaya çalışmıştır.Burjuva sınıfında , aile mirasının bir sonraki kuşağa devredilmesi esastır.Bunun için çocukların evlilikle yasallaştırılmış olması gerekir.(Akt:Meriç,1989)

Bir yaşam biçimi olarak evlilik olgusuna birbirinden farklı kültürlerde evrensel düzeyde rastlanması ,evliliğin toplumda çeşitli işlevleri yerine getirmesinden kaynaklanmaktadır.Bu işlevler arasında ,cinsel yaşamın

sağlıklı olarak düzenlenmesi ,soy çizgisinin ,cinsiyet rollerinin ve iş bölümünün belirlenmesi ,ekonomik üretim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi gibi temel görevleri sayılabilir.(Özgüven,2000)

Birçok toplumda evlilik ,çocuğun güvenle yetiştirilebileceği yakınlığın,dostluğun egemen olduğu ,cinselliğin yaşandığı ,duygusal gelişim fırsatının tanındığı bir kurum olarak kabul edilir.Ancak artık çağdaş evlilikte bu evlilik kurumunun avantajını cinsellik,ekonomik güvence ve yakın dostluk gibi etkenlerle sınırlamak mümkün değildir.

Çağdaş evliliklerin geleneksel evliliklerden farklı olduğu,arkadaşlık ögesinin önem kazandığı ve paylaşılan şeylerin sayısının arttığı dikkatimizi çeker.

Amerika’da gerçekleştirilen bir araştırma bulguları ,18-90 yaşları arasındaki 2000 evli çiftin, evli olmayanlara kıyasla daha mutlu olduklarını ortaya koymuştur.

Bunun yanı sıra yine bazı araştırmalar ,kadın ve erkeğin evlilik kurumundan beklentisinin “ekonomik” destek olmasına karşılık erkeğin beklentisinin “duygusal” destek olduğunu belirlemiştir.

Evliliğe geçiş, beraberinde birtakım temel değişiklikleri de getirir. Bunların başında cinsel ilişki,yeni hak ve sorumluluklar,bağımlılık ve sadakate ek olarak birlikte yaşamın yeniden düzenlenmesi,dengeli ilişkilerin oluşturulması gelir.Özellikle evliliğin ilk yılları bu ilişkilerin ve duygu alışverişinin geliştirilebilmesi için önemli yıllardır. “Ben” dilinden “Biz” diline geçişle birlikte oluşan “dayanışma” nın temeli de evliliğin ilk yıllarında atılır.

Bazı hayal ve duyguların yerini gerçeklerin alması ve beklentilerin gerçekleşmemesi,alışandan farklı bir yaşam biçiminin devreye girmesi ve beraberinde artan sorumluluklar,bu ilk yılları zorlaştıran etkenler arasındadır.

Evlilikte İletişim Sürekliliği:

Evlilikteki başarı,büyük ölçüde eşlerin karar verme süreciyle ve çatışma durumunda birbirleriyle iletişim kurma biçimleriyle yakından ilgilidir.Aile bireyleri yerlerini ve rollerini benimsedikleri ölçüde aile içindeki düzen sürdürülür.

Tartışmak ve öfkeyi açık bir şekilde ifade edebilmek evlilikte önemli bir faktördür.Buna karşılık,sürekli sızlanmak,kendini savunmaya çalışmak,inatçılık ve içe çekilme ,evlilikte sorun belirtileridir.

Boşanma nedeniyle başvuran danışanlardan önemli bir kısmının birbirlerine karşı suskunluğunu sürdürmüş,aralarında hiçbir sözel iletişim kuramamış,duygu ve düşüncelerini ne sağlıklı bir şekilde ne de yüksek

sesle tartışma şeklinde eşlerine aktaramamış olan kişiler olduğu gözlenmiştir.

Evliliklerinin ilk on yılı izlenen 150 çift üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucu ,büyük bir kısmının uygarca mücadeleyi öğrenmesine karşılık yarıya yakın bir kısmının muhtemelen ayrılma yolunda oldukları belirlenmiştir.

Evliliğin sürekli kılınmasında egemen olan faktörlerin başında tarafların evliliğe hazır olmaları ,görev ve sorumlulukların paylaşılması,farklı etkinlik ve sosyal ilişkiler yoluyla evliliği monotonluktan kurtararak evliliğin anlamlı kılınması sayılabilir.Özellikle eşler arasındaki cinsel ilişkideki doyum ,evliliğin diğer alanlarını da etkilemesi açısından özel bir önem taşır.

Erikson evlilik kurumunda bulunması gereken öğeleri şöyle sıralar:

Karşı cinsten sevilen bir eşle karşılıklı doyuma ulaşabilmesi , karşılıklı güven duygusunun paylaşılabilmesi ,iş,üreme,eğlence alanlarında birlikte bir düzen kurulabilmesi,yeni yetişecek kuşaklara yeterli gelişme olanaklarının birlikte sunulabilmesi.

Evlilikte yaş,temel bir belirleyici faktördür.Genç evlilerde boşanma yüzdesi yüksektir.

Evlenmek için 20'li yaşların sonlarını bekleyenlerde başarı şansının en yüksek olduğu görülür.

Gözlemler "evlilikten önce uzun süre birlikte yaşama ", "boşanmış aileden gelmiş olma", "evlilik öncesinde çocuk sahibi olma", "çocuk sahibi olamama" ve "evlatlık edinme" nin evlilikte olumsuz yönde belirleyici bir etken olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ekonomik zorluklar ,evlilik üzerinde büyük bir baskı oluşturabilmekte ve çatışma olasılığını arttırmaktadır

AİLE YAPISI:

Dört temel aile yapısı vardır

KAPALI AİLELE Kapalı ailelerde genellikle"geleneksel"olarak bilinirler.bu ailelerde kararları veren belli bir lider ve hiyerarşi sistemi vardır.bu lider anne veya baba olabilir.bu tip aileler üyelerinin ihtiyaçlarını sabitlik /durağanlık,yapı ve ait olma duyguları ile karşılamaya çalışırlar. Ebeveynlik otoriteye dayanır.kapalı aileler iyi işlerlese kurallar ve sınırlar belli olur.ancak,bu ailelerde çocukların özellikleri yadsınır.çünkü kapalı ailelerde zıtlıklara karşı çok az hoşgörü vardır.ebeveynler katı kurallarla davranışları kontrol altında tutmaya çalışırlar.bu aileler oldukça katıdır ve üyeleriyle içi içedir.

GELİŞİGÜZEL AİLELER Kapalı ailenin tam tersine, gelişigüzel aileler gurup yerine bireye önem verirler. Yani aile her üyenin ihtiyaç ve amaçlarını karşılmasına yardım eder. Aile yapısı hiyerarşik değil izin vericidir. Aile üyelerinin bağımsız olarak kendi problemlerini çözebilmeleri için cesaretlendirilir. Bu tip iyi işleyen aileler, çocuklarının yaratıcılığını ve bireyselliğini geliştirirler. ancak, gelişigüzel ailelerin iki zorluğu vardır. birincisi sınırlarını veya güvenli yapısını kurmada yetersizdirler. ikincisi ,gücü kullanmada ve ebeveynlikte zayıftırlar. bu nedenle etkileşim karışık hale gelir. gelişigüzel ailelerde ergen çocuklar kendilerini bir yapıya dahil etmek için çeşitli alt kültür guruplarına katılabilirler

AÇIK AİLELER Açık ailelerde değerler karışıktır, hem bireyselliğe hem de guruba önem verirler. Kararlar bütün aile üyeleri tarafından alınır, bilgiler paylaşılır, işbirliği yapılır. Gelişigüzel ailelerin tersine, açık ailelerde iletişim fazladır. Açık aileler bireyelerine güven verir.

EŞ ZAMANLI AİLELER Eş zamanlı ailelerde iletişim kapalıdır. Bu nedenle sözel olmayan iletişim çok önemlidir. Başarılı aile üyeleri sözel olmayan bu mesajları okuyabilecek beceriyi geliştirirler. Eş zamanlı ailelerde çocuklar rutin ve düzenli bir ortam içinde güvenli ve ait olma duygularıyla yaşarlar. Ebeveynlerin iletişimi doğrudan ve açık olmadığı için bunları anlamak çok zordur. Bu tip ailelerde etkileşim az olduğu için samimiyetlik duygularını kaybetmişlerdir. Yinede bu tip aileler çocuklarına güvenlik ve ait olma duygularını yaşatmaya çalışırlar. Eğer ailede büyük bir değişim ortaya çıkarsa üyeler bunu inkar etmeye çalışırlar. Eş zamanlı aileler sakinlik ve huzur istedikleri için inkar edemeyecekleri kadar büyük bir problem oluncaya kadar üyelerine yardımcı olmazlar.

Ebeveynlik:

Aile içinde dayanışmayı etkileyen önemli bir etken aileye çocukların katılmasıdır. Özellikle ilk bebek ebeveynin yaşamında önemli bir kilometre taşıdır. Her ikisinde ebeveynlik karşısında karmaşık duygular yaşar. Yaşanan heyecanın yanısıra çocuğun bakım sorumluluğu ebeveyne kaygı yüklediği gibi enerji ve zaman harcamasını da gerekli kılar. Ancak çocuğun

doğumundan önce sağlıklı olan evlilik ilişkileri ,doğum sonrası ilişkilerin de en güçlü belirleyicisidir.

Çocuk evlilik birliğini çeşitli yönlerde etkiler:

Ebeveynlik rolü çoğunlukla eşler arasındaki çatışmanın temel kaynağıdır.

Bu yeni oluşum içindeki karşılıklı etkileşim sonucu çocuk da tıpkı anne-babasının kendisini etkilediği gibi onların kişiliklerinin ve davranış stillerinin şekillenmesinde önemli bir etken olmaktadır.

Aileleri oluşturan bireyler artık günümüzde daha az çocuk sahibi olmak istemekle kalmamakta ,aynı zamanda yaşamlarının ileri yıllarında çocuk sahibi olmayı yeğlemektedir.Bunun önemli bir nedeni de eğitimin ve meslek sahibi olmanın uzun zaman almasıdır.Ancak bu durum aileyi oluşturan bireylerin eğitimine bağlı olduğu kadar yöresel töre ve adetlere de bağlıdır.Nitekim ülkemizin doğu ve güneydoğu yörelerinde akraba evliliği ve ekonomik güvence olarak değerlendirildikleri için çok çocuk sahibi olma hala yer yer devam etmektedir.

Son dönemlerde 30'lu yaşlarda hamileliği tercih eden kadınların sayısı giderek artmaktadır.Özellikle eğitilmiş kadınların bunu tercih ettikleri görülmektedir.Olgun anneye sahip olan bebekler daha mutlu olmaktadır.Yapılan araştırmalar ,ileri yaşta anne olan kişilerin ebevy olmaktan daha büyük bir doyum sağladıklarını ,çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirdiklerini ve onlara karşı daha duyarlı davrandıklarını ortaya koymaktadır.

Ancak ileri yaşta hamilelik ,annenin ve çocuğun sağlığı ile doğum ve gelişime ilişkin bazı risk faktörlerini de beraberinde getirmektedir.Ayrıca ileri yaşta çocuk sahibi olan annenin çocuk yetiştirmede bazı pedagojik hatalara düştüğü,koruyucu ya da gevşek tutum sonucu çocuk merkezli bir aile oluşturduğu sık rastlanan bir durumdur.

Yine benzeri çalışmalar,35 yaşından sonra baba olan kişilerin 35 yaşından önce baba olanlara kıyasla çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirdiklerini ortaya koymuştur.Ancak bu babalar çocukları orta yaşa geldiklerinde ağır bir sorumlulukla başbaşa kalmakta ve enerjileri ortak etkinliklerde yetersiz kalabilmektedir.Çocuklar babalarının her zaman genç, enerjik ve aktif olmalarını isterler.Aksi durum onları hayal kırıklığına uğratar.

Babalar çocuk dünyaya gelmeden önce çok istekli olmalarına karşılık çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte bakım konusunda annelerin gerisinde kalırlar.Görünüşte babalar gerçekte olduğundan daha fazla katkı sağladıklarını düşünürler.Kültürler arası bir çalışmada ,babaların hafta içi çocuklarına bakım konusunda ortalama bir saatin altında bir zaman

harcadıkları saptanmıştır.Ülkemizde babalar "çocuğu büyütme görev ve sorumluluğunu" ağırlıklı olarak anneye bırakmış durumdadırlar.Nitekim 24 yıldan beri 27 ilde gerçekleştirilen "Ana- Baba Okulu" etkinliklerine babaların katılımı %20 ile%40 arasında kalmıştır.

Çocuğun doğuşuyla karı-kocanın birbirleri için ayırdıkları zaman azalmakta ,çocuğun bakımı için zamanın büyük bir kısmı evde geçirilmektedir.Bu da aile içinde yaşamın monotonlaşması anlamına gelir.

Birçok araştırma ,kadının eşinden daha yoğun çalışmasının,eşiyle olan ilişkilerine kırgınlık ve doyumsuzluk şeklinde yansıdığını ortaya koymaktadır.

Bu nedenle eşlerin kendilerine zaman ayırmaları özel bir önem taşır.Karşılıklı ilişki ,çekirdek ailenin vazgeçilmez önkoşuludur.Evliliğin uzun ömürlü ve sağlıklı sürdürülebilmesi ve çocukların mutlu olabilmesi bu ilişkinin güçlü olmasına bağlıdır.Ancak böyle güçlü bir ilişki üzerine kurulmuş evlilik kurumunda yetişen çocuklar özgüvenli olur.

Eşler kendilerine özen gösterdikleri taktirde doyumluidolayısıyla doyurucu anne-baba olabilirler.Çocuk,temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ,anne babasının birbirlerini sevdiğini bildiği sürece kendini mutlu ve güvende hisseder.Eşlerin karşılıklı ilişkilerine özen göstermeleri çocuklarına özen göstermeleriyle eş anlamlıdır.

Sağlıklı ve doyumlu çocuklar yetiştirebilmenin yolu eşi mutlu etmekten geçer.Bu amaçla ,

*İşten eve geldiğinde eşler birbirlerine 10 dakika zaman ayırmalıdır.

*Sürekli çocuklara göre pişen yemekler yemek yerine kendi damak zevklerine uyan yemek pişirmeyi ihmal etmemelidirler.

*Ortak zevk aldıkları etkinliklere katılmalıdırlar.

Ailede ebeveynin üç temel sorumluluğu bulunmaktadır.Bunlar,

*Kendilerine bakmak,özen göstermek,

*Eşleriyle olan birlikteliğe özen göstermek,

*Çocukların bakımını üstlenmek,onlarla ilgilenmektir.

Açıkça görüldüğü gibi ,anne- babaların çocukları için yapacakları en iyi şey ,birbirlerini sevmeleridir.Çünkü çocuğun mutluluğu öncelikle anne-babanın ve ailenin mutluluğuna bağlıdır.

Anne-babaların birbirlerine duydukları sevgi ve çocuklarına gösterdikleri yakınlık ,çocuktaki güven ve huzurun temelini oluşturur.Çocuk ve genç için ,aile içindeki barış ortamı, yaşama,gelişme,düşünme ve mutlu olmanın ön koşuludur.

Aile üyeleri ana ya da baba olmayı kendi istekleriyle seçmişlerse,

eşlerinin kendilerini desteklediğini ve değer verdiğini düşünüyorlarsa, çocuklara karşı verici olmak kendiliğinden gelişecektir.

Yapılan araştırmalar ,“sıcak anne-çocuk ilişkisinin” gerisinde, destekleyen ve sorumluluğu paylaşan babaların varlığını ortaya koymaktadır. Anne mutlu ,doyumlu ve huzurlu olursa, çocuklarına karşı olumlu tepkiler geliştirecektir. Buna karşılık sağlıklı bir beraberliğin ürünü olan çocuk ,anne –babasının sorunlarının aktarıldığı bir nesne konumundadır. Evliliğindeki yalnızlığını ve mutsuzluğunu çocuğuyla gidermeye çalışan bir anne ya da baba ,bu davranışıyla onun benlik ve cinsel gelişimiyle kimlik gelişimini olumsuz etkilemiş olur.

Ana-baba olma ,basit olmaktan son derece uzak bir dizi beceriyi gerektirir. Bunlar sağduyu ,sezgi ve empatidir. Bunun yanı sıra ana-baba olma emek ister,sabır ister,zaman

2. BÖLÜM

AİLE PLANI VE AİLE MÜHENDİSLİĞİ

Neden evleniriz? Neden eşimiz olan insanla evleniriz! ? Cevap ne olursa olsun, evlilik nedeni temelde hayatımızın daha iyi olacağına karşı inancımızdır. . Ancak çok sıra dışı bir insan, ancak çok sıra dışı şartlarla hayatını kötüleştireceğini bildiği bir evlilik yapar.

Evlendikten sonra hayatınızın çok daha güzel olacağına dair umutlarınız vardır. Bu hayaller, oluşturmak istediğiniz ailenin mimari yapısını belirler. Bu hayallerinizin gerçekleşmesiyle ilgili umutlar sönmeye başladığında, boşanma konusu devreye girer ve kişilerden biri kendini sorumlu olarak gördükçe veya ölmedikçe devam eder; ya da değişmedikçe.

İlişkilerin verdiği zevklerden ve beraberlikleri tehdit eden ya da yıkabilen etkenlerden söz edelim.

Batı kültüründe, çoğu insanın sevdiği için evlendiği söylenir. Sevginin getirilerinin hayatımızı zenginleştireceğini düşünmüş olabiliriz; (ilgi, cinsel tatmin, çocuklar, statü, birilerine ait olma, ihtiyaç duyulma duyguları, maddi konular vs.)

Bir çoğumuz sevgiye sevmeye ve sevmeye inanıyor;. Sevgi aşk da

dahil olmak üzere, her insanın hayatında deneyebileceği en ödüllendirici ve tatmin edici duygudur. Sevmez ve sevmezse, insan ruhu yıpranır ve ölür. Ama sevgi hayatın tüm taleplerini tek başına karşılayamaz; zekâ, bilgi, farkındalık ve yetkinlik de önemlidir.

Özdeğer duygumuzun bir sevgiyi tanımlama ve ondan beklediğimiz şeylerle çok ilgisi vardır. Özgüvenimiz ne kadar yüksek ulursa, eşimizin bize olan saygısının kanıtını görmeye o kadar az ihtiyaç duyarız. Buna karşılık, özdeğer duygumuz zayıf olduğunda ise sürekli olarak güvence isteriz ve bu da sevgi kavramını yanlış tanımlamamıza neden olur.

Gerçek sevginin anlamı şudur: "Sana ipler takmıyorum ve senin de takmanı istemiyorum." Her bireyin bütünlüğüne saygı duymak gerekir. Halil Cibran'ın Ermif adlı eserinde yaptığı sevgi ve evlilik tanımı çok güzeldir:

Ama birlikteliğinizde bir mesafe olmalı
Ve cennetin meltemleri aranızda esmeli.
Birbirinizi sevin ama bunu bir bağımlılığa çevirmeyin.
Bırakın, ruhlarınızın kıyılarına dalgaları vuran bir deniz olsun.
Birbirinizin kadehinden için ama tek kadehten içmeyin.
Birbirinize ekmeklerinizden verin ama aynı ekmeği yemeyin.
Birlikte şarkı söyleyin, dans edin ve eğlenin ama yalnızda kalmaya izin verin

Bir lavtanın telleri ayrıdır ama aynı melodiyi çalarlar.
Kalplerinizi verin ama birbirinizinkini esir almayın.
Sadece Yaşam'ın eli kalplerinizi birleştirsin.
Birlikte durun ama çok yakın durmayın;
Tapınağın sütunları da ayrıdır,
Ve meşelerle, serviler birbirlerinin gölgesinde büyümeyiz.

Zamanda geri gidin ve evlendiğinizde daha iyi olacağını umduğunuz şeyleri hatırlayın. Umutlarınız neydi?

Kadınlar için, budünyadaki bütün insanlar içinde, sadece kendilerini sevecek, değer verecek, saygı duyacak, cinsel açıdan tatmin edecek kadın olmanın keyfini çıkarabilecekleri şekilde kendileriyle konuşacak, yanlarında duracak, onları rahatlatacak ve gergin zamanlarda yanlarında destek verecek erkeklerin hayatlarının merkezi olmayı umarlar.

Erkekler ise; onların güçlerinden ve bedenlerinden zevk alacak ,bilge liderler olarak görececek ve ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde yardım etmeye istekli olacak iyi yemek ve iyi seks yapan kadınlar istediklerini söylemişlerdir

. Aslında bu tür şeylerin örneklerini kendi ebeveynlerinde gören çok fazla erkek ve kadın yoktur, Bunlar, yüreklerdeki umutlardır. Oysa bizler genellikle yüreğimizi ve yüreğimizde yatanları dışarı açmayı beceremeyiz. Birçok kimse, yüreğin zayıf olduğunu düşünür onlara göre

beyin güçlüdür İyi mimarının ikisini de gerektirdiğini unutturuz.

Birlikteliklerin ilk yıllarında, insanların çokça çabaya karşın istediklerini bir türlü elde edemediği bilinir. Ama zaman içinde başarısızlıkların çoğunun, ne yazık ki, sevginin yapabilecekleri konusundaki cahillikten ve açık bir iletişim kurma becerisinin yokluğundan kaynaklandığını fark edebilir.

İnsanlar genellikle eşlerinin kişiliklerini yeteri kadar tanımadan evlenirler. Cinsel çekim iki insanı bir araya getirebilir ama ne uyumu ne de dostluğu garantiler. Akıllı insanlar, birçok kimsenin cinsel çekimine kapılabileceklerini bilirler. Tatmin edici, yaratıcı, üretken bir hayat yaratabilmek, birçok yönden uyumu gerektirir. Yatakta geçirdiğimiz zaman, diğer konulara göre çok daha azdır.; cinsel uyum elbette önemlidir. Ama devam eden ve edecek bir ilişkide, cinsel uyumdan fazlası gerekir. Hatta bazı açılardan cinsel kısım bitmiş bile olabilir. Yine de ilişki gelişmeye devam edebilir.

Çok az çocuk kendi ebeveynlerinde sağlıklı, tatmin edici bir cinsel beraberlik gözlemlemişlerdir. Büyüdükleri ailede izledikleri yetişkin modellerinde günümüzün batı dünyasının anladığı romantizm anlayışına yakın şeyler değildir.., kendi ebeveynlerinin birlikte oldukları zamanları hatırlamadıklarını söyleyen bir çok kişi var. Bırakın anne-babalarını yatakta düşünmeyi, bir aşk yaşadıklarını söylemek bile zordur onlar için.

Çocukların, ebeveynlerinin gençken nasıl olduklarını bilememeleri çok kötüdür; flört ettikleri, birbirlerine karşı nazik ve iyi davrandıkları, aşık oldukları zamanları. Çocuklar bunları fark edecek kadar büyüdüklerinde, genellikle aşk bitmiş veya zayıflamıştır.

Farkında olsunlar ya da olmasınlar ebeveynler, çocuklar cinsel ve romantik kişiliklerinin mimarlarıdır. Aşinalık çok büyü bir çekim gücüne sahiptir. Günden güne izlediğimiz ve gözlemlediğimiz şeyler, üzerimizde güçlü bir etki bırakır. Birçok kimse rahatsız olsalar bile gücünden dolayı aşına oldukları şeyleri terci ederler. Katı ve sert bir babası olan kızın sonunda benzer adamla evlendiğini hiç görmediniz mi? Ve kocasını itip kakan bir annesi olan delikanlının da benzer bir kadınla evlendiğini? İnsanlar genellikle içinde büyüdükleri ailedekilere benzer evlilik yaparlar; bunun kalıtımla değil, aşinalıkla ilgisi vardır.

Her çiftin üç parçası vardır: Sen, ben ve biz. Her biri kendi yaşamına sahip. Her biri, diğerini daha mümkün kılar. Yani, ben seni daha mümkün kılarım, sen beni daha mümkün kılarırsın, ben bizi daha mümkün kılarım. Sen bizi daha mümkün kılarırsın ve birlikte birbirimizi mümkün kılarız.

Kişiler arasındaki ilk sevginin sürmesi, bu üç parçanın ne kadar iyi işlediğine bağlıdır. Bu üç parçanın işleyişine, süreç denir ve bu bir evlilikte çok önemlidir. Örneğin, çift haline gelmiş kişiler önceden tek başlarına

yaptıkları şeyleri şimdi birlikte yapma kararını vermişlerdir; para kazanma, yemek yapma, eğlenme, çalışma ve din gibi. Sevgi, evliliği başlatan duygu dur ama evliliğin ne kadar iyi gideceğini belirleyen, günden gün yaşamdır; yani süreçlerdir.

Sevginin ancak bu üç parçanın da kendine alan bulabildiği ve birbirlerine baskın çıkmadıkları bir yerde geliştiği görülür. Bu tür ilişkilerde en önemli ve tek etken, her bireyin değer duygusudur. Karşılığında, bu da kişilerin özdeğerlerini ifade etme biçimlerini, birbirlerinden taleplerini ve sonucunda birbirlerine karşı nasıl davrandıklarını belirler.

Sevgi bir duygudur. Ya vardır ya da yoktur. Varolması için bir neden gerekmez. Ancak devam etmesi ve gelişmesi için beslenmesi gerekir. Sevgi, toprağın alandan gelişip yüzeye çıkmaya çalışan bir tohumdur. Uygun gıdayı, ışığı ve suyu alamazsa ölür. Flört dönemindeki sevgi ve ilgi, ancak çiftler ilişkilerinin her gün beslenmesi gerektiğini arırlarsa evlilikte çiçek açabilir.

Bütün çiftler zaman zaman tökezler. Herkes zaman zaman hayal kırıklığına uğrar, acı çeker ve yanlış anlaşılır. Bunun ötesine geçerek gelişmeleri, yine aralarındaki sürece bağlıdır.

Başlangıçta birbirlerini çok sevdikleri halde sonradan sadece öfke duyan, kafalan karışan ve çaresizlik hisseden birçok çift var. Sevgileri toprağın altına geri dönmüştür. Yöntemlerini anlamaları ve değiştirmeleri için yardım edildiğinde, sevgi bir kez daha kendini kanıtlar. Diğer yandan, bazı çiftleri duyguları ölmüştür. Ölüyü diriltmek konusunda pek becerimiz olmadığından, böyle bir durumda seçilebilecek en iyi yol, ilişki için iyi bir cenaze töreni yapmak ve her şey baştan başlamaktır.

Çiftlerin birbirlerinde ortak bir şeyler bulma olasılığı yüzde yüzdür. Aynı şekilde, farklı yönler bulma olasılığı da yüzde yüzdür. Çocuklar, bu tür farklılıkları iyice belirginleştirirler. Bu konuda kararı veren, çiftler arasındaki süreçtir. Birçok çift için karar vermek bir savaştır; sakin ya da gürültülü olsun, kimin kum ne yapacağını söyleyeceğini belirlemek bir kavgadır. Bunun böyle olduğunda, karar verilmesi gereken her zamanda kişi karşı kötü duygular hisseder. Her biri kendini yalnız, izole olmuş, kurban edilmiş, öfkeli, ihanete uğramış ve üzgün hisseder. Bir karar verme durumuna gelindiğinde, ikisi de özdeğerini masaya yatırır. Yeterince savaş yapıldıktan sonra, sevme ve sevilme duyguları kaybolur.

Bazen çiftler birinin patron olmasını ve diğerinin verilen kararları izlemesini seçerek bu tür sorunlardan uzak durmaya çalışırlar. Başka bir çıkış yolu da, üçüncü bir kişinin karar vermesine izin vermektir; belki kendi ebeveynlerinden birinin, belki çocuklarının, belki de aile dışından yakın birinin. Sonuçta bütün kararlar verilir. Ama nasıl? Ve sonuç ne olur?

İletişim de kişi tepki kalıplarını ele alalım ve birlikte karar verme durumun da neler yaptığı ile ilgili sorular soralım.

Alttan alarak mı tepki veriyorsunuz? Yoksa tepkinip zorlayıcı mı? Ders mi veriyorsunuz*? Dağınık mı davranıyorsunuz?

Kararları kim veriyor? Nasıl? Her kararı eşit, gerçekçi bir şekilde alıyor ve herkesin yeteneklerini mi kullanıyorsunuz?

İletişim kalıplarını ve duruşlarını kullanarak, yakın zamanda verdiğiniz ve / veya önemli bir kararı tekrarlayın. Sonra, kararın aslında nasıl verildiğini hatırlamaya çalışın. Benzerlikler var mı?

Bir sevgi ilişkisini yaşatmak (ya da öldürmek) hakkında ciddiyetle konuşulmalı muhtemelen hiçbir şey karar verme süreci kadar etkili değildir

Biraz daha farklı bir şeye bakalım. Flört ve evlilik arasındaki farklara, bu farklardan doğan sorunlara bir göz atalım. Flört süresince, iki aday eş, birbirlerini bir plan dahilinde görürler. Birbirlerine zaman ayırmak için plan yaparlar. İki de birbirleri için öncelikli olduklarını bilirler. Bu da doğal olarak her ikisine birbirlerini Çok Önemli Kişi (VIP) olarak gördüklerini hissettirir.

Evlendikten sonra, bu duygu güçlü değişimler geçirir. Flört sırasında karşınızdaki kişinin bir ailesi, arkadaşları, iş sorumlulukları, özel ilgileri ve diğer faaliyetleri olduğunu unutmak kolaydır. Flört, diğer yaşam alanlarıyla karşılaştırıldığında, biraz da sıra dışıdır. Evlendikten sonra ise bütün bu bağlantılar ortaya çıkarak ilgi ve zaman konusunda yarışmaya başlarlar. Eşlerden biri bütün zamanını ve enerjisini sadece eşine harcadığını hisseden. biraz daha dışarıya yönelmeye başlarsa, sorunlar ortaya çıkabilir. Flört döneminde yaşadığınız şeyler aksini söylese bile, birinin hayatının merkezi olmadığınızı kabul etmek zordur. Genellikle "Annene bu kadar bağlı olduğumu bilmiyordum," ya da "Briç, oynamaya düşkün olduğundan haberim yoktu," gibi sözler duyulur ve sizi daha büyük hayal kırılıklarına sürükler. Bu konu da en iyi çözüm oturup neler olduğu hakkında birlikte konuşmaktır.

Her zaman bakımlı görünen bir kadınla evlenen bir adam . Buna karşılık, annesi pasaklı bir kadındınsa ve adam bundan nefret ediyorsa. Karısı zamanla kendine bakmayı ihmal etmeye başladığında, adam annesine karşı aldığı aynı olumsuz tavırları karısına karşı da takına bilir. Görünen o ki, adam normal bir insanla evlendiğini fark etmemiştir.

Birçok çift, birbirlerini çok sevdikleri için her şeyin otomatik olarak düzene gireceğini sanırlar. Gelin, bunu bir köprü inşa etmek isteyen birinin durumuyla karşılaştıralım. Bir mühendis bunu sadece köprüleri sevdiği için yapmaz. Başarılı ve güzel bir köprü yapılmadan önce, uzun bir süre araştırma, inceleme yapması gerekir. Aynı şey ilişkiler için de geçerlidir.

Çiftlerin birbirlerini eş olarak seçerken bilmeleri gereken şeyler vardır. Bugün birçok çift bu konunun önemini kavrayarak çift ve aile yaşamı kurslarından yararlanmaktadır. Aile mimarisinde sevgiye ve sürece ihtiyaç

vardır. İkisi de tek başına işe yaramaz.

İşini seven bir köprü mühendisi, köprü yapımıyla ilgilenmeyen ve sorunlar beklemeyen birine kıyasla, çok daha verimli çalışacak, birçok hayal kırıklığına ve zorluğa daha kolay katlanacaktır. Yine de, kendini adanmış mühendisin dahi azmini koruyabilmek için bir süreç anlayışına ihtiyacı vardır.

Çiftlerde de böyledir. Evlilikteki "Nasıl?" sorusu umutları ve hayalleri karşılamıyorsa, sevgi uçup gider. Birçok çift sevgilerinin onlar farkına varamadan kaybolup gittiğini sonradan fark eder.

Evlendiğinizde eşinize duyduğunuz sevgiyi hatırlıyor musunuz? Hayatınızın ne kadar farklı olacağını düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Birtakım sorunların sevgiyle çözülebileceğini düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Bu duygular ve sorunlarla, sorunların nasıl çözüldükleriyle ilgili konuşuyor musunuz? Şimdi ilişkiniz için yeni, daha gerçekçi bir temel oluşturabiliyor musunuz? Bunlar sorgulanmalı.

Evlilikte, karşınızdaki kişi hakkında flört döneminde olduğundan daha fazla şey öğrenirsiniz. Sevgililer genellikle birbirlerinin zayıf noktaları ya da kusurları hakkında fazla bilgi edinmezler. Yine de, bazı kusurlar çok açıktır. Bazı sevgililer, o kusurları düzeltmek için planlar yapar; diğerleri ise onları insan doğası olarak kabul eder ve mutlu bir şekilde yaşamaya devam eder.

Bir insana hem çok yakın yaşayıp, hem de zaman içinde sevmediğiniz davranışlara maruz kalmamanız mümkün değildir. Bu, birçok kimse için acı verici bir hayal kırıklığının başlangıç yeridir. Hayal kırıklığına uğramış birçok kişi şöyle der: "Evlene kadar birini tam olarak tanıyamazsınız!"

Böyle kusur bulma yarışında insanlar boş hayallere kapılabilirler. Bir kadın şöyle diyebilir: "Çok fazla içiyor ama evlendikten sonra onu o kadar seveceğim ki, içmeyecek." Ya da bir adam: "Bence biraz cahil ama evlendikten sonra beni memnun etmek için bir okula gidecek." "Sakız çiğneyişine dayanamıyorum ama onu o kadar seviyorum ki, hoş görebilirim."

İki insanın bir aile olarak birlikte yaşaması çok zordur. Bunu başarmak ise size çok şey kazandırır. Başarısız bir ticari iş berbat olabilir. Evlilikte bir tür şirket gibidir: Başarılı olup olmaması, organizasyona bağlıdır; "nasıl" işlediğine ve yöntemine.

Flört döneminde eşlerini derin bir sevgiyle seven insanlar vardır. Ancak, evlendikten sonra uyum sağlayamadıkları için evliliği yürütememişlerdir. Yine, karşılıklı çekim yeterli değildir. Biriyle nasıl anlaştığınız, bir evlilikten neler beklediğiniz, birbirinizle iletişim kurma şekliniz, birlikte yaratacağınız evliliğin türü konusunda çok güçlü etkenlerdir.

Toplumumuzdaki temel sorunlardan biri, evliliklerin neredeyse tamamen sevgiye dayandırılarak yapılması ve sevginin asla karşılıyamayacağı şeylerin beklenmesidir:

"Beni seviyorsan, bensiz bir şey yapmazsın."

"Beni seviyorsan, dediğimi yaparsın."

"Beni seviyorsan, bana istediğimi verirsin."

"Beni seviyorsan, istediğim şeyin ne olduğunu ben daha söylemeden bilirsin."

"Ben bu tür davranışların sonunda adına kısa kaç dediğim durumu doğurduğuna inanıyorum."

Daha belirgin konuşmak gerekirse, kendinize pek fazla güvenmiyorsanız ve onunla sadece sevgiye dayanan bir ilişkiniz varsa, kendinizi iyi hissetmek için kolayca onun iltifatlarına, ilgine, onayına, parasına vs bağımlı hale gelebilirsiniz. Senin için yaşadığını sürekli olarak göstermiyorsa, o zaman kendinizi bir hiç gibi hissedersiniz. Bu da bir süre sonra ilişkinin zorlanmasına neden olur

Sevme ve sevilme deneyiminizin neresindedesiniz?

Bu soruyla yüzleşmek, yapılan şeyleri yeniden şekillendirmeyi ve duygusal hissi yatı zenginleştirmeyi sağlayabilir. Sorular ve cevaplar söze dökülürse, eş karşı tarafın içinde olup bitenleri daha iyi anlayabilir.

Diğer bir tehlike de, kristal küre tekniğini kullanmaktır. Birini sevdiğiniz ya da onun tarafından sevildiğiniz için, ihtiyaçlarının, isteklerinin, duygularının bilinmesi ve buna uygun davranılması gerektiği düşüncesi. Bunun olmaması sizin için sevmemek ya da sevilmemekle aynıdır. Oysa asıl gerçek şu ki, birbirinizi ne kadar sevdiğinize bağlı olmaksızın, sevgi size karşınızdaki kişinin ıspanak sevip sevmediği ya da' iyi bir aşçı olup olmadığı konusunda hiçbir şey söylemez.

Yaklaşık yirmi yıllık evliliklerinden sonra birbirlerinden hoşnut olmadıklarını söyleyen bir çift;

"Birbirimizi gerçekten sevseydik, diğerinin ne istediğini daima bilirdik." Böyle düşündükleri için, birbirlerine pek fazla soru sormuyorlardı; bu da sevgilerini köreltiyordu.

Tahminleri bazı alanlarda doğru çıkıyordu ama birbirleriyle ilgili artık çok fazla doğru tahminlerde bulunamıyorlardı. çalışma sürecinde, çift birbirleriyle daha fazla konuşma ve açık iletişim kurma önerilerini kabul etti. Birbirleriyle ilgili en çok nelere içerlediklerini sorgulamaya geldiğimizde, adam duygusal bir patlama yaşayarak ağlamaya başladı: "Bana sürekli o lanet ıspanağı yedirmeye çalışmamı isterdim!"

Karısı ilk şokun etkisini atlattıktan sonra cevap verdi: "Ben ıspanaktan

nefret ederim ama senin sevdiğini sanıyordum. Sadece seni memnun etmeye çalışıyordum."

Konuyu geriye doğru incelediğimizde, evliliklerinin ilk dönemlerinde kadının kocasına hangi yemekleri sevdiğini sorduğu, adamın da ne pişirse mutlulukla yiyeceğini söylediği ortaya çıktı. Kadın gizlice araştırmıştı. Bir defasında, adamın ıspanak yemek istemeyen yeğenine bu yiyeceğin yararları hakkında nutuk çektiğini duymuştu; bunun üzerine de adamın ıspanağı sevdiğini düşünmüştü.

Adam bu olayı hatırlamıyordu ama kardeşinin karısının, çocukların gıdası konusunda ne kadar gevşek davrandığını düşündüğünü hatırlıyordu. Elbette ki, adamın neden bu kadar zaman boyunca hiç yorum yapmadığını ve sevmediği halde yemeye devam ettiğini sorulduğunda karısının duygularını incitmek istemediğini söyledi. Ayrıca," diye ekledi, "o seviyorsa, mahrum etme hakkım yoktu."

Sonra karısına döndü: "Ama giderek daha az yediğimi fark etmedin mi?" "Ah," dedi kadın, "rejim yaptığımı sanıyordum."

Bu örnek, kristal küre tekniğini kullandıklarını fark ettiklerin de başvuracakları bir slogana dönüştü: "Ispanağı hatırla!"

Sevgiyi yok eden başka bir masal da, sevginin ayrılık olduğu inancıdır. "Daima benim gibi hissetmeli, düşünmeli ve davranmalısın. Böyle yapmıyorsan, beni sevmiyorsun demektir." Bu açıdan bakıldığında, bütün farklılıklar tehdit edici olabilir.

Aynılığı ve farklılığı bir düşünelim. İki insanın başlangıçta aynı gibi oldukları için birbirlerinden etkilendiklerine inanırım. Anın uzun yıllar birlikte olabilmeleri, ancak farklılıklarının tadını çıkarabilme yeteneklerinden kaynaklanır. Buna başka gözden bakılırsa, insanların hiç benzer özellikleri yoksa, asla karşılaşamazlar; farklılıklarını kabul etmezlerse, gerçekçi olamaz veya birbirleriyle tamamen insanca ve zevkli bir ilişki sürdüremezler.

Aynılık takdir edilene kadar, farklılıklar gözetilemez. Her insan eşsiz olmasına karşın, herkesin ortak özellikleri vardır.

Her insan; bir sperm ve yumurtanın birleşmesiyle oluştuktan sonra bir kadının vücudundan doğar.

Gelişmeyi ve işlevselliği sağlayacak mekanizmaları barındıran bir deriyle sarmalanmıştır.

Belli bir anatomiye sahiptir.

Yaşamak için havaya, suya ve yiyeceğe ihtiyaç duyar. Akıl yürütmesini sağlayacak bir beyine, görme, duyma, dokunma, tatma, koklama, konuşma, hissetme, düşünme, hareket etme ve seçme yetilerine

sahiptir (sakat doğanlar hariç). Tepki verebilir.

Hayatı hissedebilir.

Farklılıklara bakılırsa, bir kavganın ya da çatışmanın başlangıcı olarak görülebileceği için birçok kişiye farklılıklardan korkmak öğretilmiştir. Kavga öfke demektir; öfke ise ölümdür. Dolayısıyla yaşamak için, farklılıklardan kaçınmak gerekir.

Sağlıklı, iyi ve dengeli bir kavganın ölümle sonuçlanması gerekmez; yakınlık ve güven de getirebilir.

Hepimiz, ortak özelliklere sahibiz. Aynı zamanda, herkesten de farklıyız ve bu insan olmanın doğal bir getirişidir. Bu dünyada beş milyar insan yaşıyor ve her biri parmak izinden ayrı ayrı tanınabiliyor. Her insan eşsizdir; bu konuda hiçbir basamaklılık yoktur. Bu durumda, benzerlikleri ne olursa olsun, iki insan birbirlerinde farklılıklar bulacaklardır. Ve vive la difference! (yaşasın farklılık!) Hepimiz aynı olsaydık, hayatın ne kadar sıkıcı ve izole olabileceğini bir düşünün. Farklılık bize heyecan, ilgi ve canlılık getirir. Aynı zamanda, elbette ki bir takım sorunlar da getirir. Asıl zorluk, farklılıklarımızla yapıcı bir şekilde başa çıkmayı öğrenmektir. Farklılıklarımızı ayrılık ve savaş nedeni olarak görmek yerine, öğrenim fırsatı olarak nasıl kullanabiliriz?

Akıllı bir çift, birbirlerinin farklılıklarını en kısa sürede öğrenmeye çalışır. Bu farklılıkların kendilerine karşı olmak yerine kendileri için çalışmalarını nasıl sağlayabileceklerini araştırır. Aile mimarları olarak, oluşturdukları örnek çocuklarının ilerideki hayatlarını da büyük oranda etkileyecektir.

Özgüveniniz yüksekse, belli şeyleri bilmeniz doğaldır:

Kimse tam olarak farklı değildir; ama yine de her insan eşsizdir. İki insan aynı zamanlamayı yapamaz. İki kişi biftik sevebilir ama aynı şekilde pişirilmesi şart değildir; aynı zamanda aç da olmayabilirler.

Öğrenilmesi gereken daha önemli bir şey de, yalnızlıktan ölmeyeceğinizdir. Zaman zaman yalnız kalmak, ayrı bir birey olmanın doğal sonucudur.

Bütün bu karmaşıklıkla başa çıkabilmek, genellikle belli şekillerde olur. İlki, insanların neleri sevdiğiyile ilgili kişinin inançlarıyla ilgilidir. İnsanların işlerinde nadiren mükemmelliği yakaladıklarını ve bilinçli bir şekilde yıkıcı davranan insanların az sayıda olduklarını göz önüne alınırsa, eşinizi tıpkı kendiniz gibi doğal bir insan olarak görmeniz kolaylaşır.

İkincisi, kendinizin farkına varmak, kendinizle ilişki kurmak ve nerede olduğunuzu söyleyebilmekle ilgilidir. Bu farkındalık, güven ve özdeğer geliştirmenizi sağlar.

Üçüncüsü, her bireyin kendi ayakları üzerinde durması gerektiğini bilmektir. Kimse sizin için sizin ayaklarınız üzerinde duramaz. Kimse bir diğerini sakatlanmadan ya da yorulmadan uzun süre taşıyamaz. Eğer bir çiftseniz, birbirinizin bedeninden, zekâsından, duygularından ve ilginç ilgi alanlarından zevk almak için sonsuz fırsatlar var demektir.

Asıl zorluk, yüksek bir özdeğer, risk almak için cesaret ve yeni olasılıklar oluşturabilmek için yaratıcılık geliştirebilmektir. Gözlerinizi açık ve geri kalan duyularınızı hazır tuttuğunuz sürece, olasılıkları ve fırsatları asla kaçırmazsınız.

Aile Planı

Her ebeveynin aklında şu ya da bu şekilde iki büyük soru belirlemektedir: "Çocuğumun nasıl bir insan olmasını istiyorum?" ve "Sahip olmasını istediğim kişiliği kazanmasını nasıl sağlayabilirim?" Bu soruların cevaplarından, aile planı ortaya çıkar. İki ebeveyn olduğu için, ikisi de farklı fikirlere sahip olabilir. Ebeveynler olarak çocuğunuzun kişiliğini biçimlendirirken bu farklılıklarla nasıl başa çıkacaksınız? Eşinizle ilişkiniz iyiyse, bu farklılıklarla başa çıkarken çocuğunuzun sırtına gereksiz yükler yüklemesiniz. Bu sorulara verdiğiniz cevaplar ve kurduğunuz model sizin insan yaratma tasarımıdır, planınızdır. Her ebeveyn, bu sorular için çeşitli cevaplar verir. Açık, belirsiz ya da kararsız da olsa her ebeveyn mutlaka birtakım cevaplar bulur.

En iyi şartlarda bile ebeveynlik, kolay olmaktan çok uzaktır. Ebeveynler, dünyanın en zor okulunda eğitim verirler: İnsan Yaratma Fakültesi'nde. Siz bu okulun eğitim kurulu, müdürü, sınıf öğretmeni ve hademesisiniz. Ama topu topu iki kişisiniz. Hayat ve yaşamakla ilgili her konuda uzman olmanız beklenir. Aileniz büyüdükçe, liste de giderek uzar. Dahası, sizi işiniz için eğiten sadece birkaç okul vardır ve müfredat konusunda ortak bir karara varılmamıştır. Hepsini kendiniz yapmak zorundasınız. Okulunuzda tatiller, okul-aile birliği, otomatik sınıf geçirmeler ya da zamlar yoktur. Görev başında olan sizsiniz ve her çocuğunuz için günde 24 saatten, yılda 365 gün, en azından 18 yıl çalışıyorsunuz. Bunun yanı sıra, iki lideri olan bir yönetim kuruluyla çalışmak durumundasınız.

Bu açıdan bakıldığında, kendi insan yaratma sürecinizi kendiniz sürdürüyorsunuz demektir. Bunun dünyanın en zor, en karmaşık, en ürkütücü, en külfetli işi. Başarılı olmak, sabrı, ortak noktalarda buluşmayı, sadakati, mizah duygusunu, sevgiyi, nezaketi, akılcılığı, uyanıklığı ve bilgiyi gerektirir. Aynı zamanda, yeni ve eşsiz bir insanın yetişmesine rehberlik etmek, hayatınızda tadabileceğiniz en zevkli, en ödüllendirici deneyimdir. Bir çocuk gözleri parlayarak neşeye "Anne-baba-harikasınız!"

dediğinde her ebeveynin içinin yağı erir.

İnsan yaratmak, inanılmaz miktarda deneme-yanılma deneyimini kapsar, işinizin büyük bölümünü, çalışırken öğrenirsiniz. Önceden hazırlanmak elbette ki yararlı olur. Provaları ve diğer deneysel çalışmaları kapsayan seminerler, ebeveynlik kursları oldukça yararlıdır. Prova yapmak, size özellikle seçenekleriniz olduğunu hissettirir.

Çocuklar ve sizin için tasarladığınız planınızın size ve ailenize neler kazandırdığını ya da kaybettiğini eleştirel bir gözle inceleyebilirsiniz. Olumlu etki yapmayan bazı şeyleri değiştirmeye karar verebilirsiniz. Yapmaya devam ettiğiniz şeyler için destek de bulabilir ve şimdiki yöntemlerinizi geliştirip zenginleştirmenizi sağlayacak yollar görebilirsiniz.

Birçok ailelerde, ebeveynler çocuklarına henüz kendilerinin bile bilmediği şeyleri öğretmeye çalışmaktadırlar. Örneğin; öfkesini kontrol etmeyi öğrenememiş bir yetişkin, çocuğuna bunu asla öğretemez. Bir çocuğu yetişkinlerin kusurlarının gölgesinde yetiştirmek kadar olumsuz bir şey daha yoktur. Böyle bir engel ortaya çıktığında, akıllı ebeveynler öğrenci olmayı seçerek çocuklarıyla birlikte öğrenirler.

Ebeveynliğe en iyi hazırlığın yeni şeylere açık olmak, mizah duygusu taşımak, kendinin farkında olmak ve dürüst davranmak olduğuna inanılır. Yetişkinler kendi olgunluklarını tamamlamadan ebeveyn olmaya karar verdiklerinde, süreç inanılmaz derecede karmaşık ve tehlikeli bir hale gelir; imkânsız değildir ama çok zordur. Ama oldukça eğlenceli de olabilir. Kim mükemmel olabilir ki?

Ebeveyn olduğunuzda, kendi kişisel gelişiminizin herhangi bir noktasında olabilirsiniz. Evlendiğiniz, ebeveyn olduğunuz zamanın doğru olmadığını düşünerek kendinizi suçlamanın ya da pişmanlık duymanın bir anlamı yoktur. Önemli sorular şunlar olabilir: Şimdi neredesiniz, neler oluyor ve buradan nereye ulaşmak istiyorsunuz? Herhangi bir şekilde suçlamayla zaman kaybetmek, sadece sizi etkisiz hale getirir ve enerjinizi sınırlar. Enerjinizi harcarken suçlama yolunu tutmanız sadece gereksiz olmakla kalmaz, size pahalıya patlar ve yıkıcı sonuçlar doğurur.

Birçok kimse, ebeveynliklerinin kendi anne babalarınınkinden farklı olmasını ister. "Ben çocuklarımı kesinlikle kendi yetiştirdiğimden daha farklı yetiştireceğim," sözünü sık sık duyarız. Bu daha katı olmaktan daha gevşek olmaya, çocuklara daha yakın davranmaktan daha mesafeli davranmaya, daha fazla iş yapmaktan daha az iş yapmaya kadar değişebilir.

Şimdi kendi çocukluğunuzda deneydikleriniz arasından çocuklarınızı yetiştirirken değiştirmek istediğiniz şeyleri düşünün. Neleri farklı yapmaya çalıştım? Ne kadarı ve neler işe yaradı? İşe yaramayan şeyleri değiştirmek için kendinize fırsat verin. Size yararlı görünen beş aile deneyiminizi yazın. Hangi kısımlarının yararlı olduğunu görebiliyor musunuz? Sonra yıkıcı

olduğunu düşündüğünüz beş deneyimi yazın ve aynı şekilde inceleyin. Eşiniz de aynı adımları tekrarlasın.

Neleri farklı yapmak istediğinizi çocuklarınızla birlikte konuşun ve yazın. Neler olmasını istediğinizi çocuklarınızla konuşun ve size yardım etmelerini isteyin. Çocukken ne kadar akıllı olduğunuzu hatırlayın.

Aile deneyimlerinize geri dönerek, örneğin, annenizin yapmanızı istediği şeyi size dolaylı olmak yerine doğrudan söylediğinde ne kadar daha etkili olduğunu hatırlayın. Belki size bakışını, elini omzunuza koyuşunu ve kesin ama nazik bir ses tonuyla konuşmasını hatırlıyorsunuzdur. "Bugün saat beşe kadar çimleri biçmeni istiyorum." Bu, çalışırken kendinizi iyi hissetmenizi sağlamış olabilir. Buna karşılık, babanız işten döndüğünde size şöyle bağırılmış olabilir: "Neden burada hiçbir şey yapmıyorsun? Dikkat etmezsen bazı hakların elinden alınacak!" Bu sizi korkutarak savunmacı davranmanıza neden olmuş olabilir.

İsteddiğiniz her şeye "evet" dediği için büyükannenizin hiçbir şekilde yararlı olmadığını da hatırlıyor olabilirsiniz. Onu ele geçirmiş olduğunuzu hissetmişsinizdir belki. Büyükanneye karşı dürüst olmak kolay değildir. Belki bu anı, çocuklarınızı size karşı dürüst olmaları konusunda eğitmek için esinlendirmişdir.

Bir sorununuzu babanıza götürdüğünüzde belki babanızın size yararlı olduğunu düşünmüştünüzdür. Sizi dikkatle dinlemiş, karar vermekte ne kadar zorlandığınızı görerek yardımcı olmuştur. Bu, sorunlarınızı sizin yerinize çözen amcanıza karşılık daha çok işe yaramış olabilir. Amcanız bu şekilde iki ayağınız üzerinde durmayı öğrenmenizi geciktirmiştir muhtemelen. Babanız ise bu konuda daha yararlı olmuştur.

Belki her söze karışmanızda konuşmalarını keserek sizinle ilgilendikleri için ebeveynlerinizin size yararlı davranmadığını düşünüyorsunuzdur. Bu, son derece önemli biri olduğunuzu düşünmenizi sağlamıştır. Daha sonra başka insanlar size aynı şekilde davranmadığında bu yüzden incinmiş olabilirsiniz. İsteddiğiniz elde edemediğinizde öfke krizine girme eğiliminiz olabilir.

"Kötü" bir söz söylediğinizde anneniz ağızınızı sabunla yıkadıysa veya sizi bir dolaba kapadıysa, bu yıkıcı bir deneyim olabilir. Bedeniniz korkuyla dolmuş, yüreğinizde intikam duygusu oluşmuştur. Daha sonra ise sevilmediğinizi ve terk edildiğinizi hissederek ağlamışsınızdır.

Listenize devam ederken, bir adım daha atın ve öğrendiklerinizi istediklerinize hikmet edecek şekilde nasıl kullanabileceğinizi düşünün.

"Yıkıcı" listenizi alın ve ailenizin bunları yaparken size neler öğretmeye çalıştığını inceleyin. Şimdi yetişkin gözlerinizle baktığınızda, o zaman göremediğiniz bazı şeyleri görebilirsiniz. Çocuğunuza şimdi aynı şeyleri öğretmek istiyor olabilirsiniz ve deneyimlerden yararlanarak daha yapıcı yollar bulabilirsiniz Örneğin; kötü söz söyleyen bir çocuğa davranışının yanlış

olduğunu göstermek için ağzını sabunla yıkamak ya da bir dolaba kapamaktan daha yapın bir yol düşünemez misiniz?

Ailenizin size öğrettiği şeylerin bazılarının aslında yanlış olduğunu fark edebilirsiniz. Örneğin; Columbus aksini kanıtlamadan önce ebeveynler dünyanın düz olduğuna inanıyorlardı. Dünyanın yuvarlak olduğunu öğrenmemizden sonra, bu artık doğru bir bilgi olarak kabul edilemez. Başka bir örnek de, mastürbasyonun sizi delirteceği düşüncesi olabilir. Mastürbasyonun insanı delirttiğine bir zamanlar doktorlar bile inanıyordu. Oysa bunun gerçek olmadığını bugün hemen herkes bilir. Mastürbasyon düşüncesi bazı insanları rahatsız edebilir ama mastürbasyon yapmanın hiçbir zararı yoktur.

1940'larda, ebeveynlere bebeklerini hiç ara vermeden beslemeleri tavsiye ediliyordu. Bugün ise bunun çok zararlı olduğu...

Çocukların nasıl geliştiğini öğrenmek, çok önemlidir. Doğru bilgiye sahip olmak, size güvenlik duygusu verir.

Şu ya da bu şekilde, bilginin insan yaratmakta önemli bir etken olduğunu uzun süredir biliyoruz. Hayvan yetiştirirken bile hayvanın özelliklerini bilmek önemlidir; ancak, çocuklar daha yavaş büyür ve daha çok bilgiyi gerektirir. Bazı açılardan, geliştirici ailelerin her yönden güdüsel ve istekli davrandığını düşünürüz. Herkesin sadece istediği ya da gebelik ve doğum sırasında gerekenleri yaptığı için etkili bir ebeveyn olacağını sanırız. Ebeveynlik, dünyadaki en karmaşık iştir. Hepimizin bir içsel bilgeliği olduğu doğrudur. Ancak, yararlı olmak için bu bilgilerin yüzeye çıkarılması ve kullanılması gerekir.

Rehberliği ve koçluğu da kabul etmemiz gerekir. Ebeveynler, gerekli olan bütün yardıma, bilgiye ve desteğe sahiptir.

Bir bebeği tam bir insan haline getirmek, çok özel şeylerin bilinmesini gerektirir. Gelin, bir ailenin yola nasıl çıkacağını inceleyelim. Aile, bir çiftin bebek sahibi olmasıyla başlar. Şimdi bir zamanlar iki kişinin olduğu yerde üç kişi vardır.

Bebeğin gelişi, planlı olsa bile, çiftin hayatında yeni zorluklar demektir. Bebeğin ihtiyaçlarının hemen karşılanabilmesi için zamanın planlanması gerekir. İlişkilerinde zaten dengeli olan insanlar, bunu küçük bir ayarlamayla kolayca başarabilirler. Orada bulunmayan ebeveynler için bu ayarlamalar fiziksel duygusal zorlanmalara neden olabilir.

Ebeveynlik çoğu zaman o kadar ağır ve yorucudur ki, ebeveynlerin özel hayatları ikinci planda kalır. Bu olursa ve böyle devam ederse, çocuk ağır bir bedel ödemek zorunda kalır. Çocuk, çiftin bir arada kalması için bir neden olarak görülebilir; ya da çift kendi zorluklarını açıkça ya da üstü kapalı olarak çocuğa yükleyebilir: "Senin için uğraşmamız gerekmeseydi, her şey daha iyi olurdu."

Bu aynı zamanda eşlerden birinin evlilik dışı bir ilişkiye girmesinin mümkün olabileceği bir zamandır. Özellikle, karısının ilgisi ve şefkati çocuğa kaydığı için baba bu duruma düşebilir.

Bir an durun ve bunu düşünün. Aynı şey size oluyor mu? Eşinize? Bunun aile bireyleri üzerinde ne gibi bir etkisi var? Bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz? Unutmayın, evlenmenizin ve ebeveyn olmanızın nedeni, hayattan aldığınız, zevki çoğaltmaktır.

İnsanlar denedikleri şeylerin işe yaramadığını gördüklerinde çoğunlukla cesaretlerini kaybederler. Bunun sizin için bir dönüm noktası olduğunu unutmayın. İşler ne kadar ters giderse gitsin, bir şeyleri farklı yapmayı öğrenebilirsiniz. Değişimle aranızda olan şey, zihin yapınızı değiştirmek isteği ve kendinize farklı yönler gitmek, yeni yöntemler denemek için vereceğiniz izindir.

İlk olarak, neler olduğunu ve neler öğrenmeniz gerektiğini anlamaya çalışmalı, sonra da bunun yollarını öğrenmelisiniz.

Nasıl iyi bir anne baba olacağınızı belirlemek için anne babanızı örnek aldığınızda, farkında olmadan bazı tuzaklara düşebilirsiniz. Bu tuzaklardan biri, çocuğunuza kendi çocukluğunuzda sahip olmadıklarınızı verme çabasıdır. Ebeveynlerin çabaları iyi niyetli olabilir ama aynı zamanda çok büyük hayal kırıklıkları da yaşayabilirler.

Yetişkinlerin, çocukken kurdukları hayalleri gerçekleştirmemesi için iyi bir neden var mı? Üstelik bunu yapmazlarsa, hayallerini çocuklarına geçirirler. Çocuklarsa bunu nadiren takdir ederler (evet efendimci biri gibi davranmayı öğrenmedikleri sürece). Hediyelerindeki ebeveyn kontrolünden de hoşlanmazlar. Oğulları ya da kızları için elektrikli tren alıp, çocuklarının kendi trenleriyle oynaması konusunda katı kurallar belirleyen babalar bulunmaktadır. Oysa baba kendisi için oyuncak tren alsa, bu daha dürüst bir davranış olurdu. Böylelikle kendi oyuncuğu olur, o zaman çocukların oynamasına izin verebilir ya da vermeyebilirdi.

Ebeveyn için diğer bir tuzak da, çocuğunu kendi olamadığı kişi yapmaya çalışmasıdır. Bu hayal bazen çocuğun yeteneklerinin ötesinde de olabilir; "Çocuğumun müzisyen olmasını istiyorum. Müziği çok severim." Birçok çocuk da kendilerini kurban taşına atarak anne babasını memnun etmeye çalışmaktadır.

Ebeveynler için çocuğa uygun olup olmadığının farkına varmadan geleceğiyle ilgili planlar yapmak çok kolaydır. Abraham Maslow bir defasında şöyle demişti: "Çocuklarla ilgili bu tür planlar yapmak ve umutlar taşımak, onlara görünmez deli gömlekleri giydirmek demektir."

Kendi anne-babanızın çok fazla etkisi altındaysanız, ebeveyn olarak başka bir engeliniz daha vardır. Onlar tarafından eleştirilmemek için kendi çocuğunuza istediğiniz gibi ebeveynlik yapamadığınızı hissedebilirsiniz. Bu durumda bazı içsel gelişmeler çıkabilir. *Ebeveynin elinin kolunun bağlanması gibi.*

Ebeveyn pelerini (ebeveynlik rolü). Çocuk kendi başına bir şeyi başaramadığında ve ebeveynin rehberliğine ihtiyaç duyduğunda ortaya çıkmalıdır. Sorunlardan biri, pelerinin kişi üzerine fazlaca yerleşerek bir daha çıkmamasıdır. Bir defa anne olan, daima anne olarak kalacaktır; çocuklar yetişkin olsalar bile.

Bir kişinin planındaki önemli bir etken, giydiği ebeveyn pelerinin türü ve bunu her zaman giyip giymediğinin farkında olmasıdır. Ebeveynlik gerekmediğinde çıkarabiliyor musunuz? Dahası, "eş" ya da "kendiniz" olmak isteyerek ebeveynlik pelerini tuhaf bir şekilde de taşıyabilirsiniz.

Ebeveyn pelerininin başlıca üç türü vardır: "Patron", "rehber lider" ve "arkadaş". Bazı kimseler için pelerinin türü yoktur. Ebeveynlik yaptıklarının hiçbir kanıtı yoktur. .

Patron tarzının üç temel yüzü vardır. İlki, her şeyi bilen, iktidarını sergileyen ve bir kusursuz bir erdem örneği olduğunu vurgulayan ("Burada benim sözüm geçer; ne dersem onu yapacaksınız!") diktatördür. Bu ebeveyn bir suçlayıcıdır ve korkuyla yönetir. Patronun ikinci yüzü, kurbandır. Başkalarına hizmet etmekten başka şey düşünmez gibidir. Kurban kendine çok az değer verir ve bir yalvarıcı gibi davranır. Yönetim, duygusal baskıyla yapılır ("Bana aldırma, sen mutlu ol!"). Üçüncüsü, her şey hakkında duygusuzca, dışarıdan bakarak ders verendir ("Bunun doğru yapılma şekli budur!"). Bu kişi hesapçıdır. Yönetim, bilgiyle ve başka birinin aptal olduğunu sürekli vurgulamakla sağlanır (aptal olduğu iddia edilen de muhtemelen "siz" olursunuz).

Arkadaş, kendini teslim eden bir oyun arkadaşıdır ve sonuçlar ne olursa olsun razıdır. Bu ebeveyn sürekli olarak çaresiz davranır ("Kendimi tutamadım; yapmak istemedim ama..."). Ancak böyle bir ebeveynlik sorumsuz çocuklar yetiştirir.

İnsanları şartlandıran ve boyun eğilmesini isteyen diktatörlük tarzı en yıkıcı tarzlardan biridir. Bu tür davranışlar, ebeveynlerin kararsızlıkları yüzünden sonuçlarını düşünmeden çocuktan hemen itaat beklemelerinden kaynaklanmaktadır. Ya bu ebeveynler davranışlarının sonuçlarını bilselerdi?

Birçok anne baba çocuklarının aklındaki planları bozma isteği duymakta, ama pek azı bunu başarabilmektedir. Birçok çocuk anne-babasına, karşı benzer duygular hisseder ama sadece birkaçı bu duygulara göre hareket eder. Bu duygular, sonsuz hüsrancı yansıtır.

Boyun eğerek büyüyen bir çocuğun diktatör ya da kurban bir yetişkin olmaması için genellikle hayatında sıra dışı bir şeyin gerçekleşmesi gerekir. İtaat teması bellidir: "Bir şeyi yapmak için sadece bir tek doğru yol var. Doğal olarak da, bu benim yolum." "Boyun eğ" teknikleriyle iyi yargı becerisinin nasıl kazandırabileceğini anlayamamaktadır. Dünyada bir şeye gerçekten ihtiyacımız varsa, o da yargı becerisi gelişmiş insanlardır. Kendi sağ duyusunu kullanamayan kişi, başkalarının istek ve

beklentilerine göre hareket eden kişidir.

Bir diktatörün "Söylediğim için bunu yapmalısın," ya da "Bu ben istediğim için böyle," diyen biri— yakınındaki insanlar, sürekli olarak aşağılandıklarını hissederler. Bu sözlerin anlamı şudur: "Sen aptalsın. En iyisini ben bilirim." Bu tür ifadeler, uzun vadede insanların moralini bozar.

Bu ebeveyn pelerinlerini takan anne-babaların hiçbiri, çocuklarıyla aralarında güvene dayanan ilişkiler kuramazlar. Güvensizlik, korku, ilgisizlik veya yapaylığın olduğu ortamlarda ise kimse gerçek anlamda bir şey öğrenemez.

Ebeveynler teşvik edici liderler olmalı. Bu, gerçekçi ve sevgi dolu bir açıdan bakarak nazik, kesin, esinlendirici, anlayışlı davranan insanlar demektir.

İnsanlar ebeveyn olduklarında kendilerini zalimce kandırırlar. Artık "görevlerini yapmalı", ciddi davranmalı, hafifliği ve neşeyi bir kenara bırakmalıdırlar. Artık kendilerini rahat bırakamaz ve hatta eğlenemezler.

Ne düşünüyorsunuz? Olumsuz durumlara verdiğiniz tepkileri insanlara duyduğunuz sevgiye ve iyi duygulara dayandırarak verebiliyor musunuz? Sizce böyle durumlarda eğitim ve mizah mı, yoksa cezalandırma mı daha gerekli ve yararlıdır? Ailenizde bu tür olaylara siz nasıl yaklaşıyorsunuz?

Ailenizdeki kişiler birbirlerinden insan olarak zevk alıp, birlikte iyi Zaman geçiriyorlar mı? Öyle olmadığını düşünüyorsanız, bunu değiştirmek için neler yapabileceğini düşünün.

Çocuğun kendisinden zevk alması büyük oranda bedeninden zevk almasıyla, dokunmayla, renklerle ve seslerle öğretilebilir; özellikle çocuğun kendi sesi. Böylelikle ebeveynler çocuklarına kendisinden zevk aldıklarını, onu sevdiklerini gösterirler. Kahkaha ve sevgi, yakalayıcıdır.

Birbirlerinden zevk almayan insanlar, muhtemelen birbirlerini severken de aralarına engeller koymaktadır.

Çok başarılı, büyük şirketlerin yeni eleman seçerken üç şeye önem verdiğini öğrendim. Adayların nazik, eğlenceli ve yetkin olmasına dikkat ediyorlardı. Bu nitelikler herkes tarafından takdir edildiğine göre, çocuklarınızı yetiştirirken ve kendi hayatınızı yaşarken bunları hedef edinmelisiniz.

Kendine gülmeyi öğrenmek ve kendinde esprili bir yön bulmak önemlidir. Gelecekte iş ararken bu özelliklere sahip olmak fark yaratabilir. Bu beceriler, aileden gelir. Anne ve babanızın söyledikleri şeyleri mutlak doğrular ve güç olarak algılıyorsanız, olayların komik ve eğlenceli yanlarını görmek için pek fırsatınız olmaz. Ciddiyetin ve somurtkanlığın havadaki ağırlığını hissettiğim evlerde bulundum; nezaket abartılı olduğunda, orada insanların değil, hayaletlerin yaşadığını düşünürüm. Bazı evler ise o kadar

fazla düzenlidir ki, kendimi çamaşırhanede sterilize edilmiş havlu gibi hissederim. Bu ortamdaki insanlarla birlikteyken hiç de eğlenmem.

Aile ortamınız nasıl? Gülmenin ve eğlenmenin bedeni geliştirdiğine inanıyor musunuz?

Gülmenin ve esprinin beden üzerindeki iyileştirici ve geliştirici etkisini yeni anlıyor, bu konuda seminerler düzenliyoruz. Endişenin, korkunun, üzüntünün ve diğer olumsuz duyguların yıkıcı sonuçlarını uzun süredir biliniyordu. Gülmek ve sevgi, iyi ilaçlardır. Farkındalıktan başka da bedeli yoktur.

Kahkaha, eğlence ve neşe yaratmak için planınıza neler katabilirsiniz.

Tıpkı neşe gibi, sevgi de hayatın önemli bir kısmıdır. Sevginin nasıl bir duygu olduğunu hiç düşündünüz mü?

Sevgi göstermenin aile ortamlarında az olduğu görülür. Aile üyelerinin birbirlerine karşı hissettikleri acıyı, hüsrancı hayal kırıklığını ve öfkeyi ise çok sık duyarız. İnsanlar bu olumsuz duygulara çok fazla dikkatlerini verdiklerinde, diğer olumlu duyguları da zayıflar. Her zaman "Doğru" şeyleri yapmaya ve işlerin tamamlanmasına çok fazla odaklanılırsa, birbirinizi sevmek ve birbirinizden zevk almak için çok az zamanınız kalır. Bunu bazen cenazelerde fark ederiz ama çok geç kalmış oluruz.

Bir yetişkin çocuğuyla karşılaştığında, çocuk gerçekten de küçük ve çaresizdir. Çocukla ilgili bu çaresizlik ve küçüklük imajı, yetişkinin kafasında çok fazla yerleşerek durum değiştiğinde de devam edebilir. Bu yüzden, çocuk on sekiz yaşına gelse bile, boyunun uzunluğuna, bedeninin gücüne ve gelişkinliğine, yetkinliğine karşın ebeveynlerinin gözünde hâlâ "çocuk" olarak küçük ve çaresizdir. Aynı şekilde, yetişkinler de çocuğun gözünde büyük ve güçlü imajlarını koruyabilirler.

Bu olasılığın farkında olan ebeveynler, çocuğun en kısa sürede kendi gücünü bulmasını sağlamaya çalışırlar. Çocuğa nasıl güçlü olunacağını ve bu gücün nasıl sınırlandırıldığını gösterirler. Bu eğitim olmazsa, çocuk başka insanlara bağımlı yaşayan asalak bir yetişkin olabilir.

İnsan beyni mükemmel bir bilgisayardır; sürekli olarak verileri birleştirir, değerlendirir ve anlamlar çıkarır. Eğer beyin anlam çıkaramazsa, anlamsız olduğuna karar verir. Bilgisayar gibi, beyin de neyi bilmediğini bilmez ve orada olan verileri kullanır.

Kendi değerleriniz hakkında belirgin değilseniz, çocuklarınıza da bunları kesin olarak öğretemezsiniz. Kendiniz bilmediğiniz bir şeyi nasıl öğretebilirsiniz ki? Ve sorunuz hakkında açık olamadığınızı hissediyorsanız, bu durum kolayca "Dediğimi yap, yaptığımı yapma", "Bu önemli değil", "Neden soruyorsun?" ya da "Kendin karar ver," şekline dönebilir. Bütün bu cevaplar, çocuğunuzun kafasında sizin kaçamak davrandığınızı ya da ikiyüzlü olduğunuz fikrini oluşturacaktır.

Kendi içsel bilgeliğiyle temas kurabilenler, muhteşem bir kaynağa sahiptir. Bu bilgeliğe güvenmek cesaret gerektirir. Yargılamadan, suçlamadan ve yaltaklanmaktan özgürüz demektir; sadece seviyeleme yapmak istemekle kalmayıp, aynı zamanda risk almak ta kabul ederler.

Her çocuk, aynı anne-babadan doğsa bile farklı ortamlarda ve farklı bağlamlarda dünyaya gelir. *Atmosferik etkiler*, çocuk doğduğunda olanları ve büyürken karşılaştığı tutumları kapsar. Bu etkiler, aile planında son derece önemlidir.

Gebe kalmanın, hamileliğin ve doğumun deneyimleri, çocuğu çevreleyen atmosferde genellikle gölgeler bırakır. Eğer yanlış zamanda ya da istenmeyen şartlarda hamile kalındıysa, ebeveynler bu konuda kendilerini çaresiz veya hüsrana uğramış hissederek öfkelenebilirler. Bu duygular, aile planını ister istemez etkiler.

Bebek bir yük sembolü haline gelebilir. Ayrıca, hamilelikte sürekli bir rahatsızlık veya hastalık ya da doğumdan sonra gerek bebek, gerekse anne için ciddi komplikasyonlar gerçekleştiyse, benzer etkiler doğabilir. Ebeveyn olarak, gereksiz korkularınız oluşmuş olabilir ve bu durumda bebeğinize karşı kendinizi tutarak onu bir acıma ya da kırgınlık sembolü haline getireceksinizdir.

Bazı bebekler prematüre doğarlar; bazı bebekler ise eksik ya da sakat organlarla doğar ve yine bazıları dahili ve zihinsel özürlerle doğabilir. Bunlar olduğunda, kişiler bebeğe acıyarak yaklaşabilirler. Plan, yine etkilenecektir. Bebeğe böyle bir durumda genellikle bir birey gibi değil, bir sakat gibi yaklaşılır ve elbette ki davranışlar etkilenir.

Babalar uzaktayken doğan çocukların sayısı da az değildir. Bu erkekler bir şekilde görevde, hapiste, uzak iş gezilerinde ya da hastanelerde olabilirler. Bu, doğuştan itibaren bebekler üzerinde bir etki yaratır ve aile ilişkilerinin biçimlenmesini zorlaştırır. Baba döndüğünde, bebeğin hayatında karısı kadar önemli bir yer tutmakta zorlanacaktır. Çocuğunuzla iki yaşındayken karşılaşırsanız, sizden iki yıl önde olan bir yetişkinin değerini kazanmanız zordur.

Bebeğin doğumunda eşlerden biri öldüyse, ayrıldıysa ya da boşandıysa, bu genellikle geride kalan ebeveynle çocuk arasında abartılı bir ilişki doğmasına neden olur ve zaman içinde ikisi de zarar görür. Korkunç sonuçlar doğması gerekmez ama kişi daima tetikte olmalı ve bu tür sonuçlardan kaçınmak için yaratıcı davranmalıdır.

Başka sevimsiz şartlar da bebeğin dünyadaki yaşamına başlamasını etkileyebilir; ölüm, hastalık, işsizlik ya da aile üyelerinden birinin ciddi bir sorunu olması gibi. Bu tür sorunların baskı yaratan doğası, ebeveynin ilgisinin asıl ihtiyaç duyan bebeğe değil, başka bir yere odaklanmasına neden olur. Bu, ihmal ve ilgisizliği doğurabilir; ebeveynler böyle bir şeyi asla kasıtlı olarak istemezler.

Diğer bir atmosferik etki de, bebek doğduğunda anne-baba arasındaki evlilik ilişkisinin durumudur. Evlilik, çiftin beklediği kadar tatmin edici olmayabilir. Bu genellikle ebeveynlerin çocuğa karşı gerçekçi ve hassas davranmasını zorlaştırır. Evlilikteki uyum, insan yaratmakla doğrudan bağlantılıdır. Eşlerden biri mutlu değilse, kişinin özdeğeri muhtemelen düşük olacaktır ve planı coşkuyla, uygun bir şekilde uygulamak zorlaşacaktır.

Bir çocuk dünyaya getirmek, çok büyük bir adımdır. Çift için varolan şartlar belirgin biçimde değişir. Çocuk, yetişkinlerin ebeveynlik hakkında düşüncelerinin sembolüdür. İlk çocuk daima bir deneme tahtasıdır ve hemen her türlü yanlışa maruz kalabilir. Birçok yönden, kendinden sonra gelecek kardeşleri için bir çerçeve oluşturacaktır. İlk çocuk, gerçekten de bir kobaydır.

Aile planının nasıl yürütüleceğine kısaca özetlemek gerekirse, bu atmosferik etkiler şunlardır: Gebe kalmak, hamilelik ve doğum sürecindeki deneyimler; ailedeki bireysel şartlar; bebeğin durumu; anne-baba arasındaki evlilik ilişkisinin durumu. Buna ek etkenler, ebeveynlerin kendi aileleriyle olan bağları ve yetişkinlerin bilinç seviyesi, iletişim becerileri, felsefeleri olabilir.

Herhangi bir atmosferde ve planda, belli öğrenimler doğumla yetişkinlik arasındaki her birey için temeldir. Aile hayatına uyarlandığında, aşağıdaki sorular ortaya çıkarılır:

Çocuğuma kendisi hakkında ne öğretiyorum?

Başkaları hakkında ne öğretiyorum?

Dünya hakkında ne öğretiyorum?

Hayat, hayatın kaynakları ve Tanrı hakkında ne öğretiyorum?

Öğretim süreci, şunları kapsar: Neyin öğretilmesi gerektiği, ebeveynlerin neleri modellediği, bir model için diğer ebeveyni razı etmek için ne gerektiği ve hangi iletişim becerilerinin kullanılacağı konularında net fikirler.

İdeal ailede, yetişkinler kendi eşsizliklerini, güçlerini, cinselliklerini; anlayışı, nezaketi, paylaşımı ve şefkati gösterirler; sağ duyularını kullanırlar; ruhsal doğalarını ortaya koyarlar; sorumluluk sahibi ve gerçekçi davranırlar.

Mükemmel ebeveyn diye bir şey yoktur! Önemli olan, iyi ebeveyn olmak için uğraşmaktan vazgeçmemenizdir. Nerede olduğunuz konusunda dürüstlüğünüzü korursanız, çocuklarınızın size güveni artacaktır. Onlar mükemmelliği değil, doğruyu önemserler ve bir insanın Tanrı'yı oynaması imkânsızdır. Yine de, birçok ebeveyn kendisine bu korkunç sorumluluğu yüklemektedir.

Anahtar kelimeler eşsiz, sevgi dolu, güçlü, seksi, paylaşımcı, duyarlı, ruhsal, gerçekçi ve sorumluluk sahibidir. *Kendinizi bu kelimelerle*

tanımlayabiliyor musunuz? Çocuklarınıza bilmediğiniz bir şeyi öğretmeye çalışıyor musunuz? Öyle yapıyorsanız bu gerçek sizi incitebilir; ama bunu bir işaret olarak görürseniz bunları aileniz de değiştirmek için bir şeyler yapmaya başlayabilirsiniz.

Kişi temel şeyleri başarmaya başladığında, bir dizi diğer şey de onu izleyecektir; dürüstlük, içtenlik, yaratıcılık, sevgi, ilgi, zevk, yetkinlik ve yapıcı sorun çözmek. İnsan olarak, bütün bunlara sahibiz. Bunlarla, bütün çocukların ihtiyaç duyduğu şeyleri çok daha kolay öğretebiliriz.

Bir yetişkin olarak bir insanın her yaşta birey olduğunu anladığınızda —doğduğunda, iki haftalıkken, on beş yaşındayken, otuz beş yaşındayken ya da seksen yaşındayken— insan yaratma işiniz kolaylaşacaktır. Çocuklarınızla sandığınızdan daha fazla ortak noktanız vardır. Örneğin; istediği işi kaybeden yetişkin bir adam ya da sevdiği oyuncağı kaybeden dört yaşında bir çocuk olun, hayal kırıklığı her yaşta aynıdır. Öfkeli annesinin azarlarını dinleyen bir çocuğun kayıp duygusu daha güçlüdür; duygunun doğası öfkeli kocasının bağırışlarını dinleyen bir kadınınkıyla aynıdır ama etkisi daha fazladır.

Bir çocuk, yetişkinin hayat deneyimleriyle öğrendiği şeyler hakkında çok az şey bilir. Çocuklar umut, korku, hata, kusur ya da başarı kelimelerini tanımlamakta zorlanmakla birlikte, bunları ebeveynlerinden sık duyarlar. Bir yetişkin umutsuzluğunu, korkusunu, hayal kırıklığını, yanlış yargısını ya da hatalarını ifade ederse ne olur?

Birçok yetişkin, duygularının ifade etmenin otoritesini sarsacağını düşünür. Oysa bu yönde davranırsanız, çocuklarınıza hile yapmış olursunuz. Bu tutumu taşıyorsanız, umarım değiştirmeye karar verirsiniz. Çocuklar, azizlik ve mükemmellik yerine insanlığa daha fazla güvenirler.

Bunu kontrol etmek isterseniz, çocuklarınıza duygularınız, umutlarınız ve hayal kırıklıklarınız hakkında ne bildiklerini sorun. Hata yaptığınızda bunları sizinle konuşmak konusunda kendilerini ne kadar özgür hissettiklerini sorun. Ve belki bunu başka bir yolla da yapabilirsiniz: Çocuklarınıza umutlarını, hayal kırıklıklarını sorun ve yaptıkları hatalarla ilgili konuşun. Bu şekilde birçok şey açığa kavuşturulabilir ve yeni bağların oluşması sağlanabilir.

Çocuk ebeveynlerine güvenmemeye başladığı zaman duyguları kişisel izolasyona ve genel anlamda güvensizliğe, kişisel dengesizliğe ve isyankarlığa kadar genişleyebilir. Yetişkinler kendi insanlıklarını takdir ve ifade etmediklerinde, çocuğun insanlığına saygı duymadıklarında, bu çocuğu çok korkutur.

Genetik olarak, aynı anne-babadan doğsalar bile her çocuk farklıdır. Çocuğun dünyaya gelirken taşıdığı donanım, sadece genetik açıdan bakıldığında bile, her birinde farklıdır. Bu durumda, her çocuk ebeveynler için eşsiz bir macera demektir.

Aynı şekilde, eşler de birbirlerine göre birçok açıdan farklıdır. Evlendikleri ve çocukları olduğu için gelişmeyi durdurmaları diye bir şey de söz konusu değildir. Bir çocuğun ebeveynleri arasındaki farkları ayırımsayabilmesine yardımcı olmak önemli bir eğitimidir. Ebeveynler olabildiğince benzer görünmeye çalışırlarsa, bu önemli fırsatı kaçıırlar. Anne sabahları geç saate kadar uyumayı severken, baba erken kalkmaktan hoşlanabilir. Bu normaldir, insanlar aynı olmak zorunda değildirler. Bazı farklar hayatı daha karmaşık hale getirebilir ama birçok farklılık yapıcı yönde kullanılabilir.

Çocuklara olumlu ve olumsuz farklılıkları ayırmayı nasıl öğreteceksiniz? Hangi farklılıklarını geliştirmeleri ve hangilerini değiştirmeleri gerektiğini nasıl anlamalarını sağlayacaksınız? Farklılıkları olan insanları yok etmek veya kendileriyle benzerlikler taşıyan insanlara tapmaları gerekmediğini nasıl göstereceksiniz? Herkeste bu eğilimler vardır, biliyorsunuz.

Yabancılık ve farklılık ürkütücü olabilir ama gelişme tohumları taşırlar. Benzerlikler takdir edilmedikçe, farklılıklarla başa çıkılamaz, insanlar arasındaki benzerlikler çok azdır ama temeldirler, bilindikler, daima vardırlar, fakat her zaman açık değildirler. Her insan, doğumdan ölüme kadar duygular hisseder. Herkes öfkelenebilir, acı çekebilir, zevk alabilir, aşağılanabilir, utanabilir, korkabilir, çaresizlik duyabilir, umudunu kaybedebilir ve sevebilir. Bu, hayatın her döneminde insanlarla ilişki kurarken dayanılan temellerdir.

Çocuklar hisseder.

Yetişkinler hisseder.

Erkekler hisseder.

Kadınlar hisseder.

Siyah, kahverengi, beyaz, sarı ve kırmızı insanlar hisseder.

Zenginler hisseder.

Fakirler hisseder.

Yahudiler, Budistler, Protestanlar, Müslümanlar, Katolikler ve Hintliler hisseder.

Güçlü insanlar hisseder.

Güçsüz insanlar hisseder.

Her insan hisseder. Duygular gösterilmeyebilir ama oradadır. Ve gerçek şudur ki, sadece görünene dayanarak yapacağınız bir hareketle orada olana dayanarak yapacağınız hareket farklıdır ve her insanın hissettiğine tamamen ikna olmanız anne babanızı ve varsa terapistinizi daha etkili bir hale getirir.

O halde, eşsizlik duygunuzu geliştirmek özdeğerinizi geliştirmek için temeldir. Kendi eşsizliğinizin farkında olmazsanız, köleleşir, robotlaşır, bilgisayarlaşır ve diktatörleşirsiniz; insan olmazsınız.

Kişi öğrenim, konsantrasyon, sorun çözümü ve yeni yaratımlar sırasında zihinsel gücünü (düşünce) kullanır. Bunun öğretilmesi daha zordur ama çocuğunuzun ilk adımını atmasında aldığınız gibi zevk

alabilirsiniz. Ebeveyn şöyle diyebilir: "Benim akıllı bir çocuğum var!"

Kişinin duygusal gücü, duygularını açıkça ifade edebilmesiyle ve yapıcı şekilde kanalize edebilmesiyle görünür. Bu genellikle öğretilmesi en korkutucu olandır ama denemekten çekinmeyin.

Çocuğun maddesel gücü, etrafındaki ortamı kendi ihtiyaçları için nasıl kullandığıyla ve bu arada başkalarının ihtiyaçlarını ne kadar düşündüğüyle ölçülür. Ne yazık ki, bu genellikle çalışma becerisiyle sınırlıdır. Çocuğunuza maddesel gücü göstermek için başka fırsatlar da düşünebilirsiniz; oyun saatinde, uyku saatinde ya da hatta çiçek toplarken.

Kişi, sosyal gücünü etrafındaki insanlarla kurduğu iletişimle, paylaşımlarıyla ve ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasıyla, aynı zamanda liderlik yapabilmesi ve izleyebilmesiyle gösterir. Bu, ebeveynlerinin çocuklarıyla birlikte zevk alabilecekleri bir noktadır.

Ruhsal güç, çocuğun yaşama karşı saygısıyla anlaşılır; kişinin kendisine ve başkalarına, hayvanlara ve doğaya, birçok kimse tarafından Tanrı olarak bilinen yaşamsal güce karşı saygısıyla. Birçok kimse hayatlarının bu yanını pazar günleri bir-iki saate sıkıştırır. İnsanın ruhsal bir yanı olduğunu herkes bilir. Şimdilerde farklı ırklardan, ekonomik gruplardan ve kuşaklardan insanların aralarındaki ilişkilerde zorluklar görülüyor. Ruhsal gücünüzü geliştirirseniz ve daha fazla zaman ayırırsanız, bunun üstesinden gelebilirsiniz.

Hayatı özgürce ve açıkça karşılamak için, bence bütün bu konulardaki güçlerinizi geliştirmeniz gerekir.

Webster sözlüğünün güç kelimesini tanımlamak için kullandığı sıfatlar: Yetkin, aktif, etkili, kudretli, etkileyici, kontrol edici ve otoriter. Bunlar, gücün temel yönleridir. Bazı insanlar ilk beş sığata itiraz edebilirler ama özellikle son ikisinin kafa karıştırması ya da olumsuz mesaj vermesi mümkündür. Bunlar gücün olumsuz şekilde kullanılmasıyla ilgilidir. Şiddet ise daha uç noktadır; gücün yıkıcı şekilde kullanılmasıdır.

Kontrol, sorumluluk ve karar verme becerileri de güçle ilgilidir.

Davranış tarzınızı seçme konusunda kontrol gücünüz vardır. Bunun için, herkes kendisinden *sorumludur*. Herkes kendine sunulanlardan sorumlu olamaz ama tepkilerden sorumlusunuzdur. Sokakta yürürken yağmur yağmasından sorumlu olamayız; ama nasıl tepki vereceğiniz sizin sorumluluğunuzdadır.

Sizi etkileyen şeylere karşı nasıl tepki vereceğinizi bilmiyorsanız, kendinizi güvensiz hissederek suçlamaya dayanan ve tatmin etmeyen ilişkiler kurmanız kolaydır; bu da sizi daha çaresiz ve güvensiz kılar.

Ebeveyn teşvik edici bir lider gibi mi yoksa bir diktatör gibi mi konuşmaktadır? Eğer teşvik edici bir lider gibi konuşuyorsa, kontrolün bir eğitim aracı olarak kullanılması kolaydır. Bu aynı zamanda gücün nasıl

kullanılması gerektiği konusunda bir model de oluşturur.

Diğer yandan, bir çocuğa patronluk taslamak kişisel gücün yapıcı şekilde gelişmesine imkân tanımaz. Patronluğun temel sonucu, çocuğun özgüveninin düşmesi ve arada bir kuşak uçurumunun açılması olabilir.

Ebeveynleri gerçekte korkutan şey, çocuğun duygusal gücünün gelişimidir; yalnızlık, incinme, sevgi, neşe, öfke, hayal kırıklığı, aşağılanma ve utanç gibi temel duygular.

"Öfkelenme."

"Onu nasıl sevebilirsin? O (Katolik, Yahudi, zenci ya da beyaz)."

"Büyük çocuklar korkmaz."

"Sadece bebekler sızlanır."

"Sana söyleneni yapsaydın, yalnız kalmazdın."

"Kendinden utanmalısın."

"Üst dudağını gergin tut."

Bu tür yorumlar, aile içinde duygusal eğitimle ilgilidir. Duygularınız, insan olmakla ilgili deneyimlerinizdir. Duygularınız yaşam enerjisi taşırlar. Size yararlı olmaları için tanınmaları, saygı duyulmaları ve uygun şekilde ifade edilmeleri gerekir. Kişinin kendini nasıl hissedeceğiyle ilgili geçerli bir tartışma yapılamaz. Ne hissediyorsa odur. Burada önemli bir hata, duygunun davranışa neden olarak gösterilmesidir. ("Sana kızdığım için vurdum.")

Ne yazık ki, çok az sayıda ebeveyn kendi duygusal gücünü yeterince geliştirmiş olduğu için çocuğun duygularına hoşgörü gösterebilirken çoğu ebeveyn bunu yapamaz. Aslında, duygusal güç ürkütücü olduğu için aktif olarak bastırılmaktadır. Bu korku büyük oranda aldırmaza dayandır.

Yetişkinler kendi duygusal güçlerini nasıl kullanacaklarını bilselerdi, çocuklarının duygusal güçlerini geliştirmek için plan yaparlardı.

Çocuk, cinsel konularla ilgili eğitimini büyük ölçüde evinde, anne ve babasının arasındaki davranışları izleyerek alır. Kadın olarak, kocanızı ve bedenini takdir edemiyor, zevk almıyorsanız, kızınıza bunun aksini nasıl öğretebilirsiniz? Aynısı baba için de geçerlidir. Bu gizli saklı konuların üzerindeki peçeler kaldırılmazsa, ailelerde büyüyen yetişkinler asla bütün olamazlar.

Öğrenilmesi gereken diğer bir şey de, erkek ve kadının birbirine hangi yönlerden nasıl uydukları, yeni bir bütünlük yaratmak için ayrı kişiliklerini nasıl birleştirdikleridir; cinsel, sosyal, zihinsel ve duygusal olarak. Eski zamanlarda, erkek ve kadının arasını açmak çok kolaydı; eski moda "cinsiyetler savaşı". Bu gereksiz ve rahatsız edici bir durumdur. Birçok ebeveyn, kız çocuklarını erkeklerin uşağı gibi yetiştirirlerdi. Kadına, erkeğe hizmet etmek için yaratıldığı söylenirdi. Erkek çocuklarına kadınlara hizmet etmeleri gerektiğini öğreten aileler de vardı: Onları korumalı, düşünmeli,

onlara bakmak, onlarla ilgilenmeli ve asla üzmemelidirler. Bazı çocuklara erkek ve kadının her yönden aynı olduğu, aralarında fark gözetilmemesi gerektiği öğretilmektedir. Bazılarına ise, cinsel açıdan farklı oldukları ama birçok ortak özellik taşıdıklarından, birlikte çok iyi bir uyum yakalayabilecekleri öğretilir.

Daha evden bir benzetme yapmak gerekirse; bir tesisatçı iki boruyu birleştireceği zaman birinin diğerinden küçük olması gerekir. Hiçbir tesisatçı, hangi borunun diğerinden daha iyi olduğunu düşünmez. Önemli olan, ikisinin birbirine uymasındır. Erkek ve kadın için de aynı şey geçerlidir. İlişkilerinin sonucu olarak aralarında müthiş bir uyum olabilir ve kimin daha üstün olduğu konusu önemsizdir.

Ailelerde kalıplaşmış cinsel öğretilerde kadın yumuşak, boyun eğen, sıcak ve uyumludur. Erkek ise, sert, saldırgan, başına buyruk ve soğuktur. Bence sıcak ve duyarlılık herkesin ihtiyacı olan özelliklerdir. Erkek kendi kişiliğini geliştirmemişse, kadının duyarlılığına nasıl karşılık verebilir? Yeterince deneyimi yoksa, kadın erkeğin sertliğine nasıl uyum gösterebilir? Bu basmakalıp öğretilere baktığınızda, erkeğe kadının zayıf ve kadına da erkeğin zalim, canavarımsı yaratıklar olduğunun söylendiğini kolayca görebilirsiniz. Peki bu şartlarda iki insan nasıl bir araya gelebilir?

Duygusal insanın doğasında vardır ama erkeklere ağılamaları veya incinmemeleri gerektiği öğretilir. Yani erkek duygusuz olmalıdır. Öfkeli olmaya karşı kuralları varsa, uygun şekilde olsa bile öfkesini de gösteremez. Bu şişelenmiş duygular bu durumda içe gömülerek bedenini çürütmeye başlar ve sonunda kan basıncı yükselmesi ya da kalp krizi gibi riskler taşır. Kendi duygusal yanlarıyla iletişim kurabilen erkekler belirgin biçimde değişmektedirler. Hemen hepsi daha önce şiddetten korktuklarını söylediler; ama kendi duygusal yanlarıyla birleştikten sonra, saldırgan eğilimlerinin yıkıcı olmak yerine olumlu yönde geliştiğini fark ediyorlardı.

Benzer şekilde, kadınlar da sadece yumuşak duygularını gösterebileceklerine şartlanırlarsa, sürekli olarak ayaklar altında kalma tehlikesi taşırlar. Erkekleri koruyucu olarak gördüklerinde, bunun bedelini duygusal bir deli gömleği giymekle öderler.

Ebeveyn, konulara yaklaşım şekillerini öğretmelidir: Hangi örnek durumlarda hangi tür davranışlar uygundur? Diğer bir deyişle, teşvik edici bir lider pozisyonunda olduğunda, ebeveyn çocuğa değer yargısı belirleme becerisini öğretir.

Güvenlik konusu, aile içindeki ölüm korkusuyla doğrudan bağlantılıdır. Bir çocuğa güvenli olmayı ve aynı anda gelişim, büyüme için gereken riskleri almayı nasıl öğreteceksiniz? Çocuğunuzun ölmesini istemeyeceğiniz için ona dikkati öğretirsiniz.

Elbette, hiçbir şey yüzde 100 güvenli değildir. Korkuları yüzünden çocuklarını ön bahçeye zincirli tutan aileler bulunmaktadır. Çocuklarını koruma isteklerini anlayabilirsiniz. Üç yaşındaki çocuğunuzu tek başına

dolaşmaya gönderin demiyorum; ama çocuğun yapmak istediği şeylere bakmanız, abartmadan ya da hafife almadan barındırdıkları tehlikeleri görmeniz gerekir.

Hayalleriniz ve onlarla ne yapacağınız da —kişisel hayalleri teşvik etmek ve canlı tutmak— planınızın temel bir parçasıdır. Kişinin olmak istediği şeyle ilgili hayali, çocuklarının hayatının da büyük bir parçasıdır.

Hayalleriniz, sizi sürekli olarak daha fazla gelişime ve daha büyük hayallere götürür.

Hayalleriniz, kendiniz için beslediğiniz umutlardır. Hayaller kaybolduğunda, "bitkisellik" başlar ve bu da ilgisizlik ve isteksizlikle birleşir. Zamanından önce yaşlanma ve robotlaşma tehlikesiyle karşılaşabilirsiniz. Acı ama gerçek, aile genellikle hayallerin öldüğü yerdir. Çiftler konusunu incelerken bunu gördük: Flört döneminde oluşan bireysel umutlar, evlendikten sonra söner.

Aile bireyleri, birbirlerine destek vererek hayallerinin canlı kalmasını sağlayabilirler. "Bana hayalini söyle, ben de sana benimkini söyleyeyim. Belki o zaman birbirimize hayallerimize ulaşmamız için yardım edebiliriz." Ailelere, birlikte oturup hayalleri hakkında açıkça konuşmalarını tavsiye edilir. Bu özellikle çocuklarınız için çok önemli olabilir. "Hayalinin gerçekleşmesi için biz sana nasıl yardımcı olabiliriz?" demek, "Bunun neden işe yaramayacağını sana söyleyeyim," demekten çok daha iyidir. İnanın, çok heyecanlı şeyler yaşayabilirsiniz.

Sadece okumakla kalmayın. Ailenizdeki kişilerle birlikte oturun ve hepimizin bireysel hayalleri üzerinde konuşun, ilk olarak bunun heyecanını yaşayın.

Hayaller şimdide varolur. Hayallerin en azından bir bölümünün şimdide yaşanması mümkündür. İnsanlara, hayallerini olabildiğince yaşamaları önerilir. Bazen başka insanların yardımları gerekir ama önce hayalinizin ne olduğunu bilmelidirler. Kendi hayalinizin olasılıklarını kontrol edin. Aile, bunun olmasını sağlamak üzere oradadır.

Kendi hayatınızda, kristal setlerden renkli televizyona; Ford'un marş kolu çevrilerek çalıştırılan motorlarından bugünün neredeyse kendi kendine giden modern, gösterişli arabalarına; küçük bir kasaba okuluna ulaşmak için üç millik yürüyüşler den jet motorlu uçaklarla birkaç saatte dünya turuna; duvara asılmış manyetolu telefonlarla Santral'ı aramaktan bugünün tuşlu ve renkli telefonlarına geçişleri izlemiştinizdir. Sadece insanların ayda yürümesi değil, birçok çocuğun bugün okulda bilgisayar kullanması ve kendi fantastik teknik ilerlemelerini okullarda oyun gibi denemeleri mümkün hale gelmiştir.

Bütün bunlar sırasında, dünya hakkındaki bilginizi ilerletmeye ve

yeni, heyecanlı şeyler aramaya devam edin. Bütün bu gelişimler, birilerinin kendi hayallerini izliyor olmalarından kaynaklandı. Ne yazık ki, dünya insanlarını aynı hızla ilerletmeyi başaracak şekilde yeterli sayıda hayalperestimiz yok. Benim hayalim, aileleri insanların yüksek özgüven geliştirebilmelerini sağlayacak yerler haline getirmek. Hayallerinizden vazgeçmediğiniz sürece, sonumuz yakındır. Teknoloji ve nükleer enerji için olduğu kadar insanlar için de iyi bir dünyaya ihtiyacımız var. İyi araçlarımız var. Bütün yapmamız gereken, onları yararlı yönde kullanmamızı mümkün kılacak hayalleri izlemek.

Ailelerde, kendi hayallerinden vazgeçmiş çok sayıda yetişkin olduğunu görmek üzücü. İlgisiz ve yılmış haldeler. "Ne fark eder ki?" ve "Gerçekten önemli değil," gibi sözler sürekli tekrarlanıyor.

Çocuklarının hayallerini gerçekleştirmelerini sağlamaya çalışırken kendi hayallerinizi tekrar dönen yetişkinler vardır.

Aile Mühendisliği

Ailede ya da başka bir yerde olsun, bir şeyler kendiliğinden ortaya çıkmazlar. Aile mühendisliği, diğer mühendislik alanlarından çok da farklı değildir. Bir ailede, tıpkı bir işte olduğu gibi, işlerin yapılmasını sağlamak zaman kontrolü, alan, donanım, enerji ve insanları gerektirir. Mühendislik sürecine başlarken, elinizdeki kaynaklara bakarsınız, bunları ihtiyaçlarınızla karşılaştırırsınız ve istediğiniz sonuçları elde etmenizi sağlayacak şekilde en iyi düzenlemeyi yaparsınız. Bu araçlar sayesinde, sahip olmadığınız şeylerin ne olduklarını anlarsınız; sonra eksiklerinizi gidermek için planlar yaparsınız. Buna aile mühendisliği diyoruz.

Aile bireylerinden en sık duyulan şikâyetler, yapılacak çok işlerinin, çok fazla talebin olduğu ama yeterince zamanlarının olmadığıdır. Aile mühendisliği zihniyetiyle çalıştığınız taktirde bu yükün büyük kısmını atabilirsiniz belki. Bunları nasıl yaptığınıza dikkat edin.

Periyodik olarak, her bireyin katkıda bulunabileceği kaynaklar bulun. Kişiler gelişip büyürken ve yeni şeyler öğrenirken, kaynaklarını çoğaltmaya devam ederler. Alet kutunuzu sık sık kontrol ederek ailenizin güncelliğini koruyun. "Şimdi ne yapabiliyoruz?" sorusunu birbirinize sormayı alışkanlık haline getirin. Bu soru seviyeleyici bir tutumla sorulursa, genellikle doğru cevabı alır. Birçok insan yardım etmek ister. Ortalıkta patronluk taslayarak dolaşmayı sevmezler.

Özellikle yetişkinler, çocukların aslında ne kadar yardımcı olabileceklerini genellikle unuturlar. İnsanların katılımı ve paylaşımı arttıkça, aileyi o kadar sahiplenirler ve kimse fazla yük altında kalmaz. Yedi yaşındaysanız, örneğin babanıza garajda yardımcı olabilirsiniz. Beş yaşındaysanız, bunu yine yapabilirsiniz ama yapabilecekleriniz aletleri oraya buraya taşımakla sınırlı olabilir Diğer yandan, beş yaşındaki Johnnie, yedi yaşındaki Harry'den daha becerikli olabilir. "Kadınlar ... yapmak için

yeterince güçlü değillerdir," ya da "Erkekler ... yapmazlar," gibi yorumlarla yardımları sınırlarlar. Ailedeki çok az iş cinsiyetle ilgilidir.

Aile bireylerinin —özellikle çocukların— birçok yeteneği ziyan olur. Çocukların "yapabilecekleri" asla göz önüne alınmadığı için, gerçek yetenekleri asla keşfedilmez. Bu aile işlerinin sadece ebeveynlere daha fazla yük olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocukların geliştirmesi gereken becerilerinin de körelmesine neden olur.

Çocuklar küçük yaşlardan itibaren ev işlerine yardım etmeye kendi başlarına yapmak değil teşvik edilirse, anne-babalar daha az yük altında kalacaklardır. Bir insanın en ödüllendirici deneyimlerinden biri üretkenliktir. Çocuğunuzun göstermesine izin vermedikçe, ne kadar üretici olduğunu ya da olabileceğini asla bilemezsiniz.

Dört yaşındaki oğlunuz Paolo'nun hızlı hareket etme yeteneğinden nasıl yararlanabilirsiniz? Belki atölyenizde çalışırken onu ayak işlerinde kullanabilirsiniz. Yedi yaşındaki kızınız Anna'nın çabuk hesap yapma yeteneğini nasıl kanalize edebilirsiniz? Neden ondan ev hesaplarını yapmakta yardım istemiyorsunuz? Çocuklarınızın içtenlikle size yardımcı olabilmesi için yaratıcılığınızdan yararlanın.

Ailelerin farklı düzenlerde yaşadığını hepimiz biliyoruz. Bazıları büyük, bazıları küçük evlerde, bazıları geniş, bazıları dar imkânlarla yaşıyorlar. Aylık gelir 100 \$'dan 50.000 \$'a, aile bireylerinin sayısı üçten on yedi on sekize kadar değişmektedir.

Bir aileye aynı evi, aynı kişi sayısını, geliri, kaynakları verin, bazı insanlar ihtiyaçlarını karşılayabilecek, bazıları bunu başaramayacaktır. Kişinin elindeki kaynaklarla ne yapabildiği, o kaynakları ne kadar iyi tanıdığına ve ne kadar iyi kullanabildiğine büyük oranda bağlıdır. Yani, mühendislik bölümünün kaderi bireylerin özgüvenine, aile kurallarına, iletişimlerine ve aile sistemine bağlıdır.

Önce iş konusuna bir göz atalım. Aile işleri sürekli olarak devam eder. Gerekli olmasına karşın, bu işler genellikle olumsuz olarak düşünülürler ve daima "biri yapmalı" türünden işlerdir. Bu işlerin bir temel olduğu kesindir ve yapmakla sorumlu olan kişiler daha fazla özen gösterebilirler.

Birlikte oturun ve ailenizdeki işlerin nasıl yürüdüğüyle ilgili bir liste yapın. Yine bir yakıcı seçin. Üstenize çamaşır, ütü, yemek, alışveriş, temizlik, hesap tutma, fatura ödeme, çalışıp gelir elde etme vs gibi maddeleri ekleyeceksiniz Hayvan besliyorsanız bahçeniz ya da çimenliğiniz varsa, bunları da eklemeniz gerekir. Aile üyelerinden biri özel bakım gerektiriyorsa, bunu da... Bu tür işler, her gün değişse de, düzenli olarak yapılması gereken şeylerdir.

Şimdi listenizi gözden geçirin ve işlerin ailenizde nasıl gittiğine bakın. Bunu yaparken bir şey öğreneceksiniz Belki daha önce birlikte oturup aile

resminize bu gözle bakmamışsınızdır.

Bütün gerekli işlerin yapılmadığını mı fark ettiniz? Belki bazı işlerin yeterince iyi yürümediğini, birçoğunun tek kişiye yüklendiğini ve diğerlerine pek iş kalmadığını keşfetmişsinizdir. Bu tür sonuçlar aldıysanız, ailedeki biri kullanıldığını hissediyor olabilir.

Bunu yaklaşık her üç ayda bir yapmak, aile mühendislik bölümünüzün ne kadar verimli işlediğini gösterecektir. İş hayatında, bu nokta profesyonel uzmanların sorumluluğundadır. Aile veriminizde ise, listeniz size ışık tutacaktır.

Nelerin yapılması gerektiğini anladığınızda, en iyi planı ve işleri yapacak en iyi kişileri seçmek bir sonraki ve genellikle en zor adımdır. Neyi kimin ne zaman yapması gerektiğine ya da yapabileceğine nasıl karar vereceksiniz? Birçok aile, farklı zamanlarda bunun için farklı yöntemler kullanmaktadır.

Emir yöntemi bir ebeveyn lider rolü oynayarak yapılması gereken şeyi sadece emreder. "Bu şekilde yapılacak, o kadar!". Kullanıyorsanız, uygun şekilde ifade etmeye dikkat edin, yoksa isyanlarla karşılaşabilirsiniz.

Bazen *oylama yöntemi* daha uygundur. Bu şekilde demokratik bir yolla neyin nasıl ve kim tarafından yapılacağına çoğunluk karar verir. "Bunun bu şekilde olmasını kimler istiyor?"

Bazı zamanlarda *macera yöntemi* en iyisidir. Bu yöntemde genellikle herkes yaklaşımını ve fikrini ifade eder, sonra da her biri gerçekler karşısında sınanır.

Başka zamanlarda *çare yöntemi* kullanılabilir. Bunu hepimiz biliriz. Uygun olan kişi yükü alır.

Bütün bu yöntemler, ayrı durumlara ve konulara uygundur. Önemli olan, hangi durumda hangi yöntemin kullanılacağını kestirebilmektir. Herkesin sözünü tutmasını beklemelisiniz. Bu, sorumluluk eğitiminde mükemmel bir yöntemdir.

Daima kelimesine dikkat etmek gerekir. Bazı aileler *daima* emir yöntemini, bazıları *daima* oy yöntemini vs. kullanırlar. Bu kelimeyle aile mühendislik bölümünüzde karşılaşıyorsanız, birinin başı dertte demektir. Ayrıca kendinizi açık ya da gizli isyanlarla karşı karşıya bulabilirsiniz.

Ebeveynlerin kesin olarak "evet" ya da "hayır" diyebilmeleri gerekir. Ayrıca zaman zaman "Pekâlâ, ne yapmak istiyorsun?" sorusunu da sorabilmelidirler. Bazen şunu da diyecekleri durumları görebilmelidirler: "Bu kendi başına çözen gereken bir konu."

Örneğin; ebeveynlerin hiçbir şeye karar veremediği aileler biliyorum;

seçenekler daima "çocuklara" bırakılır. Bazı ailelerde ise liderlik hiç yoktur. Herkes birlikte oturur ve saatler sonunda hiçbir şeye karar veremezler; babanın büroda beyaz gömlek giymesi gerekip gerekmediğine bile. Bazı ailelerde kurallar ebeveynler tarafından son derece katı bir şekilde belirlenir. Yine, bunun kolay olduğunu söyleyemeyiz. Hepimiz yargılarımızda yanlış davranabiliriz; neyin ne zaman yapılacağına karar vermek konusunda.

İşlerde değişim sağlamak, ailenin verimini artırabilir. Ancak böyle bir durumda yetişkinlerin çocukların elinden geleni kabul etmeleri ve mükemmellik beklememeleri de gerekir. "Bu çok berbat bir iş," dendiğini duyan çocuklar, özgüvenlerini yükseltmezler.

Diğer bir tuzak, bir plan yapıldığında, bunun sonsuza dek etkin olmasını beklemektir. Bu, çocuk ister dört, ister on dört yaşında olsun saat 8:30'da yatakta olmasını beklemektir. On dört yaşındaki genç için, bu biraz eskimiş bir kuraldır.

"Tek bir doğru yol" belirleyip bunu sonsuza dek kullanmanın ne kadar çekici görüldüğünü biliyorum. Ama iyi hazırlanmış planların bir hafta, bir ay, bir yıl, bugün saat 3:30, anne geri döndüğünde ya da üç santim daha uzadığında... gibi belli bir bitiş zamanı belirlemesi gerektiğine inanıyorum.

Aile yeni ve çocuk kendi başına yürüyemeyecek kadar küçükken, yetişkinlerden birinin ona yardımcı olması gerekir. Çocuk yeterince büyüdüğünde ise, teşvik edilmelidir. Akıllı ebeveynler, çocuğun büyüdüğünün kanıtlarından yararlanırlar. Çocuklar kendi işlerini tek başlarına yapabilirken, diğer işlere de yardımcı olabilirler. Önemli olan bir nokta, gelişim kanıtını taraflı olarak almamaktır. Çocuk yürümeye yeni başlamışsa, ebeveynin istediğinden yavaş hareket etmesi normaldir. Çocuk tek başına yapabilecek durumdayken, ebeveyn bir bebekmiş gibi onu kucağına almak isteyebilir.

İşte başka bir örnek: Çocuk on yaşına geldiğinde (ve muhtemelen daha önce) kendi çamaşırlarını ütüleyebilir. Hatta çamaşıra da kesinlikle yardım edebilir.

Modern çamaşır makineleri düşünülürse, dört yaşındaki bir çocuk bile makineyi kullanabilir. Yaratıcı aileler, mümkün olduğunca bu elleri, kolları, ayakları ve beyinleri kullanabilirler.

Birçok çocuk, ebeveynlerin bütün kirli işleri çocuklara yığmak ve kendilerine güzel işleri ayırmak için komplo kurduklarını söylüyorlar. Belki de bunda bir gerçek payı vardır. Ailenizde böyle bir durum varsa, kesinlikle değiştirin. Buna değer, iş ne kadar sıkıcı olursa olsun, işleri yaparken yaratıcılığınızı kullanarak zevkli ve eğlenceli bir hale getirebilirsiniz. Öyle olmasa bile, en azından başarı duygusunu tadabilirsiniz. Sıkıcı işler yapan insanların, o işlerden zevk alması beklenemez.

Yine esneklik ve değişim konusuna değinmek istiyorum. Aile

mühendisliği, ailedeki herkesin bir şekilde değer ifade etmesine dayanır. Her birey, bir fark yarattığını, sayıldığını, bir katkıda bulunduğunu bilmek ve hissetmek ister. Fark yarattığını hisseden bir çocuk, katkılarının değerli olduğunu, saygı duyulduğunu algılar ve biri yardım istediğinde elinden geleni yapar.

Aile zamanı Hepimizin günde altmışar dakikadan yirmi dört saatimiz var. Ama çalışmamız, okula gitmemiz ve başka etkinliklerimize de zaman ayırmak zorundayız. Ailenizin aile zamanı için ne kadar zamanı var? Ne kadarını ev işleri için kullanıyorsunuz?

Bazı aileler zamanlarının o kadar büyük bölümünü ev işleri için kullanıyorlar ki, birbirlerine ayıracak vakitleri kalmıyor. Bu olduğunda, aile bireyleri evin kendilerine yük yükleyen ve sıkıcı bir yer olduğunu hissederler. Burada mühendisliğin devreye girmesi gerekir.

Bu durumdan kaçınmak için bir yöntem: *İş listenize bakın ve kendinize iki soru sorun. Bu iş gerçekten gerekli mi? Eğer öyleyse, daha verimli veya daha eğlenceli şekilde yapılabilir mi?*

Bir işe bakıp bu soruyu sorduğunuzda "daima gerekli" demenize karşın aslında hiçbir amaca hizmet etmiyor olabilir. Durum böyleyse, sağduyunuzu kullanın ve işi yapmayı bırakın.

Bu, bizi *önceliklere* getirmektedir. Ailenizde işler bireylerin birbirlerinden zevk almasına fırsat vermeyecek kadar çok zaman alıyorsa, bence önceliklerinizi gözden geçirmeniz gerekir.

Özellikle temelden başlamanızı öneririm. Ölüm ve kalım arasında fark yaratan işleri seçin; yaşamsal ihtiyaçları. Sonra zaman elverdiğince, diğer önemli işlere bakın. Elbette, bu önceliklerinizi değiştirmek konusunda kendinizi ne kadar özgür hissettiğinize bağlıdır. Bunu belirlemek için, aile işlerinizi iki gruba bölün: Şimdi ve sonra yapılacak işler. Şimdi yapılacak işler elbette en yüksek önceliğe sahiptirler. Bu gruba giren kaç tane aile işiniz var? Beşten fazlaysa çok demektir.

İkinci grup, "yapılması iyi olurdu ve daha sonra yapılabilir," türünden işlerdir.

Şimdi aile zamanınızın geri kalanını nasıl geçirdiğinize bakalım. *Aile bireyleri arasında teması sürdürmek için ne kadar zamanınız var? Birlikte harcanan zamanın ne kadarı eğlenceli?* Birlikte geçirilen zamanın büyük bölümü huzursuz ediciyse, sorun var demektir. Birçok ailede insanlar işleri yaparken, aslında bireylerin birbirlerinden zevk alarak geçirdikleri zamanın az olduğu görülmektedir ve bu da, kişilerin bıkkın ve ilgisiz olmalarına yol açmaktadır.

Herkesin yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Aile bireylerinden en sık duyduğum şikâyetlerden biri, kendilerine zaman ayıramadıklarıdır.

Anneler yalnız kalmak istediklerinde, özellikle suçluluk duymakta, ailelerinden bir şey kaçırmış gibi hissetmektedirler.

Aile zamanının üçe bölünmesi gerekir: Herkesin yalnız kalacağı zamanlar (kişisel zaman); herkesin birbiriyle çift olarak geçireceği zamanlar (çift zamanı); herkesin birlikte olacağı zamanlar (grup zamanı). Aile bunların hepsi için her gün zaman bulabiliyorsa mükemmel demektir. Bunu mümkün kılmanın ilk adımı, bunu istenir hale getirmektir ve ikincisi, bunu yapmak için yollar bulmaktır. Dışarıdan baskılar olduğu sürece, üçünü birden yapmamız mümkün değildir.

Aile zamanının kullanımını etkileyen diğer bazı özel etkenler de vardır. Bazı aileler, yaşamlarını kazanmak için çok fazla zaman harcamaktadırlar, itfaiyeci ve polis aileleri buna örneklerdir. Bazı itfaiyeciler yirmi dört saat çalışıp, yirmi dört saat dinlenmektedirler. Polislik mesleğinde ise çalışma saatleri düzensiz bir şekilde değişebilmektedir. Bazı işlerdeki insanlar geceleri çalışmaktadır; otobüs garları ve havaalanlarında çalışanlar gibi. Bu tür özel işlerde çalışan kişilerin aile zamanlarını ve planlarını iyi tasarlamaları gerekir.

Birçok ailede, uzun süren yolculuklara çıkan kişiler vardır. Bu sistem, aile bireyleri arasında güçlü bir iletişim olmadığı ve yolculuklara çıkan kişinin evde olduğu zamanlar en iyi şekilde kullanılmadığı sürece sorunlara neden olur; evde kalan ebeveynin kendine ayıracak zaman bulamaması, fazla yük altında kalması, ilaç kullanması, evlilik dışı ilişkilere girmesi veya çocuklarla arasının bozulması gibi.

Diğer bir önemli etken de, ailenin büyüklüğüdür. Aile ne kadar büyük olursa, mühendislik de o kadar karmaşık olacaktır. Zaman kontrolü önemlidir. Bu ailelerin işlerini kolaylaştırmak için, bir *zaman cetveli* geliştirdim.

Herkesin, biri hafta sonu, biri hafta içi olmak üzere haftanın iki günü hangi saatlerde nerelerde olduklarını yazmalarını isteyin. Her birey için, bir kağıda günün saatlerini işaretleyin; en erken kalkan kişinin yataktan çıktığı saatten en geç yatan kişinin yattığı saate kadar.

İlk kişi 5:30'da kalkıyor ve son kişi 24:00'de yatıyorsa, çizelgeniz şu şekilde olacaktır:

5:30	12:30	19:30
6:30	13:30	20:30
7:30	14:30	21:30
8:30	15:30	22:30
9:30	16:30	23:30
10:30	17:30	24:00
11:30	18:30	

Herkesin günün farklı saatlerinde nerelerde olduklarını işaretlemelerini isteyin. Ertesi gün, biri bunları bir araya getirsin ve ailedeki bireylerin kişisel

yaman, çift zamanı veya grup zamanı için ayırabileceği, zamanları işaretlesin. Karşılaştığım ailelerde kişiler hep birlikte toplanıp grup zamanı geçirebilecekleri günde yirmi dakikayı bile zor buluyorlardı; bu da genellikle yemek saati oluyordu. Herkesin yemesi, birbiriyle iletişim kurabilmesi, o sırada olup biten bir şeyle telefonun çalması, birinin ziyarete gelmesi, küçüğün sandalyeden düşmesi gibi ilgilenebilmesi için sadece yirmi dakika. Bu yirmi dakikaya sığamayacak kadar çok şey demektir; birbirleriyle ilgili bilgilerini, farkındalıklarını ve birbirlerinden alacakları zevki artırmak isteyen insanlar içinse çok az bir zaman.

Eğer aile işleri herkes orada değilken belirleniyorsa, yanlış anlama olasılıkları daha da artmaktadır. Elbette zaman zaman bu olacaktır. Böyle bir durum olduğunda, biri kararları ve bilgileri dikkatle not edip daha sonra orada olmayan kişiye açık bir şekilde rapor ederse, bu olasılık azalacaktır; "Dün gece sen dadılık işindeyken annem bize artık tam gün çalışmaya başlayacağını söyledi. Bunun seni nasıl etkileyeceğine karar verebilmen için bilmeni istedik," gibi.

Aile işleriyle ilgili herkesin bilgilendirilmesinin ne kadar önemli olduğunu anladığımıza göre, kimin eksik olduğu ve bilgiyi ona ulaştırmak konusunda alıştırmayı yapabiliriz. Bunun için bir elçi ya da not gerekir. Bu tür önlemler, bireyler arasındaki yabancılaşmayı önler ve "Bilmiyordum," ya da "Arkamdan işler çeviriyorlar," gibi sözleri duymamanızı sağlar.

Herkes birlikte olmadan grup zamanları ve az miktarda çift zamanı geçirmeyi alışkanlık haline getirirseniz, kişiler birbirlerini üçüncü biri aracılığıyla tanır. Ben buna *dedikoduyla tanışma* diyorum. Asıl sorun, kişilerin böyle durumlarda aldıkları bilgileri aktarma olduğunu unutup gerçekmiş gibi davranmalarıdır.

Örneğin; baba çocuklarının nasıl olduğunu hep karısından öğrenmektedir. Bir çocuk, ebeveynine kardeşinin nasıl davrandığını söyleyebilir. Bir ailede, kişi diğer bireylerle zaman geçiriyor olsun ya da olmasın, herkes onun diğerlerini tanıdığını düşünür. Kaç çocuk babasını birlikte yaşadığı deneyimlerle tanır? Kaç çocuk babasını annesinin gözlerinden tanır? Bunun ne kadar tehlikeli bir durum olduğunu kolayca anlayabilirsiniz. Bu "kulaktan kulağa" oyunu gibidir. Son kişinin duyduğunu söylediği kelime, ilk kişinin söylediğinden oldukça farklıdır.

Bu dedikodu iletişimi, ailelerde sık görülen bir durumdur. Aile bireyleri birlikte grup zamanları ayarlayamadığımda, bunun gerçekleşme olasılığı yüksektir. Sorunlu ailelerde, bu tür iletişim söz konusudur.

İletişim, mühendislik verimini büyük ölçüde etkiler. Örneğin; anne, orada olmayan oğulları Tom'un önceki gün çimenleri biçmediğini babaya söyler. Baba, Tom'u disipline sokması gerektiğini düşünebilir. Çocuk neden olduğunu bile bilmeden cezalandırılabilir.

Grup zamanları ayarladığınızda, aile işlerinin düzenli yürümesi yine de garanti değildir. *Grup olarak toplandığınızda neler oluyor? Neler hakkında konuşuyorsunuz? Konuşmalar genellikle diğer kişinin hatalarına mı*

odaklanıyor? Kişiler birbirlerine nutuk mu çekiyor? Bireylerden biri kendi açılarıyla bir kişisel gösteri mi yapıyor? Sessizlik mi oluyor? Kimse konuşmuyor mu? Kişiler bir an önce yalnız kalmak için saatlerine mi bakıp duruyor?

Bunu anlamanın en iyi yolu, seanslarınızı teybe (ya da kameranız varsa video daha iyidir) kaydetmek ve daha sonra tekrar izlemektir. Bu imkânların hiçbirine sahip değilseniz, bir kişiyi daha sonra rapor vermek üzere gözlemci olarak seçin. Başka bir yol da, güvendiğiniz bir aile dostunuzdan bunu istemek olabilir. Bu olağanüstü aydınlatıcı bir deneyim olabilir ve ailenizde olup bitenleri fark ettiğinizde çok şaşırabilirsiniz.

Bu zamanları ailenizdeki kişileri daha iyi tanımak ve günlük deneyimlerinizi paylaşmak için kullandığınızı mı fark ettiniz? Bu zamanlarda birbirinizden zevk alıyor, birbirinize acılarınızı, hatalarınızı ve şaşkınlıklarınızı anlatıyor, birbirinizi dinliyor musunuz? Yeni planlardan, varolan krizlerden vs bahsedebiliyor musunuz? Birkaç aile, her gün grup olarak toplandıklarında ilginç gerçeklerle karşılaşmaktadırlar. Birbirlerini sabah terk etmekte ve akşam yeniden toplanmaktadırlar. Ayrıyken, hayat bireysel olarak devam etmektedir. Gün sonunda toplandıklarında ise, "dışarıdaki" dünyada neler olup bittiğini konuşmakta ve birbirleriyle iletişimlerini tazelenmektedirler.

Birçok ailede, tipik bir gün şöyle geçmektedir: Baba, sabah sözgelimi 6:30'da kalkar. Traş olur, duş alır ve mutfağa gelir. Karısı gece yatmadan önce kahveyi hazırlamıştır. Biraz kahvaltılık da atıştırır. Evden çıkmadan önce karısını uyandırır.

Anne 7:15'de kalkar ve 8:00'de otobüsü gelecek olan altı yaşındaki oğulları için kahvaltı hazırlar. Bu arada, on dört yaşındaki kızları erken kalkmıştır ve antrenman yapmak için dışarı çıkmıştır. 8:30'da okula gitmek için evden çıkacaktır.

Annenin uyandığı 7:15 ve 7:45 arasında, on iki yaşındaki ortanca oğulları banyoda hazırlanmaktadır. Küçük kardeşi kahvaltı ederken o da mutfağa gelir. Önceki gece ödevini tam olarak bitirmeyen ortanca oğlan masada çalışmaktadır. İkisi de aynı otobüsle gideceklerdir. O gün okulda neler olacağını düşünerek ikisi de sessizdir.

Anne çocukları kahvaltı için dürtüklemektedir. Çocukların geç kalmasından korkarak saate bakıp durmaktadır. Sonunda, ortanca oğlan annesinin yanağına bir öpücük kondurarak çıkar ve küçük kardeşi de "Hoşça kal anne," der. Kızları koşudan döner, okula hazırlanır ve evden çıkar. Bundan belki birkaç dakika sonra, anne işe gitmek için evden ayrılır. Artık herkes gitmiştir.

Birkaç saat sonra, dönmeye başlarlar. Altı yaşındaki oğlan öğleden sonra 2:30'da gelir ve komşuya gider. Anne 3:00'de eve geldiğinde

komşuyu arayarak oğlunun orada olduğunu öğrendikten sonra yıkanması gereken çamaşır ile ilgilenir. Kocasının temiz gömleklere ve çocukların iç çamaşırına ihtiyacı vardır.

On iki yaşındaki oğlu, o gün okuldaki izcilik toplantısına katılacaktır; on dört yaşındaki kızı ise atletizm antrenmanında olacaktır.

Saat 6:00'da baba eve geldiğinde, altı yaşındaki oğulları oyundan dönmüştür, on iki yaşındaki oğulları toplantıdadır ve on dört yaşındaki kızlarının 7:30'da gelmesi gerekmektedir. Anne, baba ve küçük oğulları acele bir akşam yemeği yerler. Sohbetin büyük bölümü, hangi faturanın önce ödenmesi gerektiği hakkındadır.

Sonra baba arkadaşlarıyla poker oynamaya gider. O gittikten sonra kızları gelir ve babası döndüğünde yatmıştır. Baba, çocuklarıyla hiçbir şey paylaşmadan bir gün geçirmiştir. Yoğun olmasına karşın, çocuklarıyla ilgilidir ve karısına nasıl olduklarını sorar. Elbette, karısının da pek bir fikri yoktur; onları bir orada bir burada görmektedir. Kocasına söyledikleri, deneyimleri ya da gözlemlerinden çok duygularına dayanabilir. Günler böylece birbirini izler.

Böyle günler uzun süre devam ettiğinde, iletişim zayıflar. İnsanların birbirlerini kaybetmeleri ve ilişkilerin bozulması mümkündür. Sonunda insanlar birbirlerinden uzaklaşırlar. Büroma gelene kadar durumlarını düzeltmeyi başaramamış aileler gördüm.

Bu tür aileler, birlikte yaşamalarına karşın birbirleriyle gerçek anlamda bir şey paylaşmamaktadırlar. Herkesin günde bir kez toplanmasının gerekli olduğuna inanıyorum. Birçoğumuzun yaşadığı yoğun hayatlarda, *bu tür toplantıların planlanması gerekir*. Şansa bırakılmaz.

Mühendisliğin verimini etkileyen diğer bir etken de, kişilerin kendi zamanlarını nasıl geçirdiğidir. Örneğin; yaklaşan bir şey için heyecanlıysanız, zaman geçmiyor gibi görünür. Yoğunsanız ve bir şeyle çok fazla uğraşıyorsanız, bu kez de çok hızlı geçer. Kişisel zamanın saatin tiktaklarıyla pek de ilgisi yoktur. Beş dakika bir saat gibi görünebilir, ya da bir saat bir dakika gibi gelebilir. Aile bireylerinin zamanı nasıl yaşadıkları, işlerin yapılma şekline bağlıdır.

Zamanı deneyleme şekli, zamanı izlemenin önemli bir kısmıdır. Zamanı izleme, sözlere ve randevulara bağlı olmakla ilgilidir. Birçok kimse, biri geç kaldığı için sorunlar yaşamaktadır. Geciken kişinin diğerini hiçe saydığı gibi bir varsayım, gereksizdir. Zamanı deneyleme şekillerinin farklı olmasından da kaynaklanabilecek bir durumdur bu.

İnsanların zamanı deneylemeye ve zaman kontrolüne fazla dikkat etmemeleri, genellikle şu şekilde açıklanan bir soruna yol açar: "Beni sevseydin, zamanında gelirdin." Oysa bu bir şantaj şeklidir.

Çocuklar genellikle geç kalmak konusunda eleştirilirler. Ve birçok

ebeveyn, bu konuyu çözmek için eğitim yerine cezayı seçmektedir.

Dünyaya geldiğimizde, zamanla ilgili hiçbir şey bilmeyiz. Uzun bir süre boyunca, yavaş bir şekilde öğreniriz. Bence zaman kontrolü, oldukça karmaşık ve zor bir eğitimidir. Birçok yetişkin, bu konuda hâlâ zorlanmaktadır.

Sabah 8:00'de, "bu akşam 5:30'da şurada olacağım" şeklinde bir açıklama yaptığımızı düşünelim. Sonra bunu yapabilmek için karşılaşacağımız ve üstesinden gelmemiz gereken şartları düşünelim. Günü nasıl geçirebiliriz? Şartlardaki değişmeyi garanti edebilir miyiz? Değişikliklerle ilgili ne yapabiliriz? Akşam 5:30'da nerede olacağımızı kesin olarak söyleyebilmemiz için, sabah 8:00'de günün nasıl geçeceğini tam olarak bilmemiz gerekir. Düşünürseniz, bunun aslında bir mucize olacağını görürsünüz.

Kendinizi ve zamanla ilişkinizi düşünün. Dönün ve ailenizin zaman cetveline bakın. Zaman kontrolünün ne kadar zor olduğu anlaşılıysaydı, insanlar birbirlerine karşı daha anlayışlı davranır ve birbirlerini daha az suçlardı. Bu arada, birçok ailede çocukların yetişkinlerin bile beceremediği şekilde zaman kontrolünü başarmaları beklenmektedir.

Birçok ebeveyn, bu noktada zorlanmaktadır. Akşam 5:30'da yemek yemeğe karar vermişlerdir. Gün içinde biri telefonla arar ya da ziyarete gelir. Ya da evde kalan kişi temizlik ihtiyacı hisseder veya bir kitaba dalar. Birden saati fark eder ve yemeğin hazır olmadığını hatırlar. Bu, birçok kişi için sorun yaratır. Diğer kişi onu tembellikle ya da sorumsuzlukla suçlayabilir çünkü.

Kişinin zamanı nasıl yaşadığı farkındalığına, bilgisine ve ilgilerine bağlıdır. Bu, her kişinin eşsizliğinin bir parçasıdır. Karşınızdaki kişinin zamanı nasıl deneylediğini bilmek, ilişkinizin önemli bir parçasıdır; iki kişi bunu asla aynı şekilde yaşamayabilir.

Kendim için şöyle bir yöntem geliştirdim: Bir randevu verirken, elimden gelen en iyi şekilde saat tahmini yapıyorum. Sonra randevuma sadık kalabilmek için elimden geleni yapıyorum. İşe yaramayacağı ve randevuma geç kalacağım belli olursa, şartlarımı değiştiremeyeceğim için canımı sıkıyorum.

Dakik olmanın kutsallığıyla yetiştirildim. Geç kalırsam, cezalandırılıyordum. Ne olursa olsun, dakik olmak *sorundaydım*. Sonuç olarak, sürekli geç kalıyordum tabi. Şimdiki yöntemimle, her şey akışına kalıyor ve nadiren gecikiyorum. Artık kendimle kavga etmiyorum.

Farkında olmasak da, birçoğumuzun hayatını saatler yönetmektedir. Yardımcımız olmak yerine, efendimiz olmaktadır.

Zamana karşı tutumumuz, verimimizi büyük ölçüde etkiler.

Örneğin; birçok kimse yemek konusunda kesin bir zaman planı izler. Belli bir saatte herkes masada olmak zorundadır. Ancak ne yazık ki herkes o anda aç olmayabilir. Ve yemeği pişiren kişi bu durumda, aç olmayanın yemeği beğenmediği izlenimine kapılabilir. Bunun sık sık olduğunu biliyorum. Yemeği geri çevirmiş olmamak için, aile bireyleri ya fazla kilo almakta ya da yedikten sonra kusmaktadırlar.

Yememenin yemeği sevmekle değil, kişinin aç olup olmadığıyla ilgisi vardır. İnsanların pişirdiğim yemeği yemeleri değil, kendilerine uygun olanı yapmaları benim için daha önemlidir. Çok aç değillerse, elbette ki fazla yemek zorunda değildirler. Açsalar, daha fazla da yiyebilirler. Saat zamanıyla biyolojik zaman her zaman uyuşmayabilir. Mudu insanlar, bu ikilemi aşabilenlerdir.

İki insanın aynı anda aynı yerde olmaları nadirdir. Bu, seksten yemeğe, isteklerden dileklere kadar böyledir. İnsanlar farklı zamanlarda farklı noktalarda olabileceklerini anladıklarında, hoşgörü olağandır.

Birbirlerini aşağılamak yerine, genellikle pazarlık yapar ve bir orta nokta bulurlar.

Bazen akşamları alışverişe çıkmak isteyen bir kadın tanıyorum. Kocasına bu isteğini söyler ve kocası da kendisini biraz yorgun hissettiğini, ama fazla heyecanlı olmasını beklemiyorsa gelebileceğini söyler. Kadının olumlu cevap verirse, belki alışverişten sonra birlikte sinemaya bile gidebilirler. Böyle bir durumda tartışmalarına gerek yoktur.

Aynı anda bulunduğum yerde olman gerektiği düşüncesi oldukça duygusal bir yaklaşımdır. Buna karşılık, bu kadın kocasına "Alışverişe gitmek istiyorum ve benimle gelmen gerek," derse, adam tartışmadan kaçınabilir ama muhtemelen iyi bir eşlikçi olmayacaktır. Bu durumda da aralarında yine bir tartışma kaçınılmazdır.

Eğer başkalarının daima bizimle aynı anda aynı noktada bulunmasını beklersek, sonsuza kadar bekleyebiliriz. Oysa kendi noktamızı söyleyip onlara da kendilerininkini sorarsak, bir orta nokta bularak daha iyi bir sonuca yönelebiliriz.

Her birey, herkesten uzakta biraz yalnız kalma ihtiyacı duyar. Eğer ben sizin bu ihtiyacınıza saygı duyarsam, aynı saygıyı görmem daha kolaydır. Bir yerim olduğunu hissetmek, değerim olduğunu gösterir. Bu güvenceyi her zaman almamak ise, beni şu tutuma götürür: "Umurumda değil. Eee? Ne fark eder? Ben mutfağı temizliyorum, sen tekrar dağıtıyorsun."

Örneğin; bir çocuğun kendi oyuncaklarına ya da oyun sahasına el atan kardeşinden şikâyet ettiğini duyar mısınız? Ya da bir ebeveynin, tabure "doğru" yerinden oynatıldığı için bağırdığını? Aynı durum, birisi başka biri tarafından alınan eşyası yerine konmadığında da geçerlidir. Birisi

eşyalarınızın yerini değiştirdiğinde neler hissettiğinizi düşünün.

Kendi eşyalarınızı yönetebilme ve başkalarının bu eşyaları ne zaman ve nasıl kullanacağına karar verebilme duygusu çok önemlidir. Bu, değeriniz olduğunu hissettirir.

Paylaşım, iyelik duygusunun açık bir ifadesidir. Özdeğer duygusunu ortaya çıkarır ve paylaşma korkusunu yok eder. Bence bir çocuğun şunu açıkça anlaması gerekir: "Bu benim ve bununla ne istersem yapabilirim." Örneğin; bazı ebeveynler çocuğa bir oyuncak alır ve diğer çocukla paylaşılmasını beklerler. Sonra paylaşılmadığını görerek öfkelenirler. Eğer oyuncak eve alındıysa, paylaşılır ama baştan itibaren bu şekilde isimlendirilmesi gerekir. İki çocuk da sahipliğini hissetmediği zaman, kavgalar çıkacaktır.

Bana göre paylaşmak, sahip olduğunuz bir şeyi başkasının kullanmasına izin vermektir; eşya, zaman, düşünce ya da alan. Bu da öğrenilmesi uzun zaman gerektiren karmaşık derslerden biridir, insanlar, ancak güvendiklerinde bir şeyi paylaşabilirler. Ebeveynler genellikle çocuktan daha ne olduğunu bilmeden paylaşmasını ister ve sonuç alamayınca cezalandırırlar. İşin garip yanı, bu ailelerde yetişkinlerin de paylaşmayı bilmediklerini genellikle görüyorum.

Artık ailenizde işlerin yürüyüşüyle ilgili açık ve kesin bir liste yapmış olduğunuzu sanıyorum. Öncelikleriniz hakkında da daha net bir fikriniz olmuştur. İnsanlar olmasaydı, mühendislik gerekmezdi. Mühendislik, insanların daha iyi yaşamasını sağlamak için vardır.

Bu bölümde odaklanmanızı istediğim konuyla, kendinizi daha az yük altında hissederek daha umutlu olmanızı sağlayacak birtakım fikirler aklınıza gelmiş olabilir. Bütün mühendislik özelliklerini birleştiren şey, güven ve insanlık bağlamında hareket eden verimli, iyi anlaşılabilir bir bilgi sistemidir.

Bütün bunları kolaylaştırmak için, bir aile sıcaklığı ölçme yöntemini tavsiye ediyorum. Bunu, ailedeki duygusal sıcaklığın korunmasını sağlamak için geliştirdim (birlikte yaşayan ya da çalışan bütün insan gruplarında geçerlidir); böylece gruplardaki gerekli işler daha kolay yapılabilir ve bireyler arasında daha açık bir iletişim korunabilir. Buradaki hedef, hayatta hepimiz için varolan ama üzerlerinde pek fazla konuşmadığımız konuları açığa çıkarmaktır. Ben bunlara *temalar* diyorum.

İlk tema, *takdir*. Takdir duygularımızı kendimizle ve birbirimizle paylaştığımızda, kendimizi iyi hissederiz. Bu duyguları dile getirmenin bir yolu, içsel dengemizi korumaktır. Takdir duygularımızı başkalarıyla paylaşmak, onlara armağan vermek demektir. Bu tür duygularımızı ne kadar sıklıkta ifade ediyoruz? Bu tema, bilinçli, söze dökülmüş takdir mesajları verebilmemizi sağlar.

İkinci tema, hayatın *olumsuz* yönleriyle ilgilidir: şikayetler, endişeler

vs. Bunlar hepimizde vardır. Şikâyet eden insanlara, şikayetlerinin yanında bir değişim önermelerini tavsiye ediyorum. Bir sonraki adım, o değişimi önermek olmalıdır. Bu, karşınızdaki kişiyi şikâyetinizle başa çıkmaya ya da kendini savunmaya zorlamaktan farklı bir yaklaşımdır.

Üçüncü tema, insanlar bir araya geldiğinde doğal olarak ortaya çıkan *bilmecelerdir*. Olup biten her şeyi herkese söylemeyi düşünebiliyor musunuz? Bunu yapmak için, oldukça karmaşık bir mesaj sistemine ihtiyacımız vardır. İş dünyasında bile bu olamamaktadır. Bunu yapabilmek için, bilmecelerinizin ne olduğunu söyleyebilmeniz gerekir. İnsanlar unuttuğunda, yanlış konuştuklarında veya duymadıklarında bilmeceler olur. İnsanlar aksi davrandıkları içinse çok nadir olur. Önemli olan, her şeyi net tutmaktır. Başarmanın bir yolu da budur.

Aile bireyleri birbirleriyle, başka ailelerle veya dış dünyayla etkileşime girmeleri sayesinde genellikle *yeni bilgiler* alırlar ve bu da dördüncü temadır. Bu genellikle bilmecelerle ilgilidir. Bir yapısal bağ oluşturabilmek için, yeni bilgileri elinizdekilerle karşılaştırmanız ve ilişki kurmanız gerekir.

Son tema, kendimiz için beslediğimiz *umutlar ve dileklerimizdir*. Çoğu zaman, olmayabilecekleri korkusuyla dile getirmekten korktuğumuz için dileklerimizi ve umutlarımızı kendimize saklarız. Oysa isteklerimizi gerçekleştirmeye uğraşana kadar ne olacağını bilemeyiz. Diğer bir önemli nokta ise, isteklerinizi dile getirdiğinizde, ailenizdeki kişiler size yardım edebilirler. Kendi hayallerini dile getirdiklerinde, siz de aynısını onlar için yapabilirsiniz. Tek başımıza fazla bir şey başaramayız.

Aile derecemizde beş tema vardır:

- Takdir
- Şikâyetler
- Bilmeceler
- Yeni bilgiler
- Umutlar ve dilekler

Bu beş başlıkla büyük bir "derece" hazırlayın. Boyayın ya da bir kuşağın yapın. Renkli olsun. Onunla eğlenin. Ailenizin genellikle birlikte oturduğu bir odanın duvarına asın ve birlikte okuyun.

Bütün aile üyelerini davet edin ve tercihen daire oluşturup rahatça oturun. Kayıt yapmak ve sonradan dinlemek üzere yanınızda bir teyp bulundurun. Ne kadar süreceğine baştan karar verin; yarım saat, on beş dakika veya bir

saat. Biriniz zaman tutun. Bitmeyen ve daha sonra ilgilenilmesi gereken şeyleri not etmek üzere birini seçin.

Öğrenirken, derece temalarını sıralı tutmak yararlıdır. Örneğin; isteyen herkes takdir hakkında konuşabilmelidir. Sonra şikâyetleri sorun ve diğer temalarla devam edin.

Bütün bunların gönüllü yapılması gerektiğini unutmayın. Derece okuması yaptığınız her sefer herkes konuşmak sorunda değildir. Önemli olan dinlemek, gerektiğinde cevap verirken yargılamak ya da düzeltmek yerine netleştirmek ve belki eklemektir. Aslında bu tutumu bütün konularda sürdürmeniz gerekir.

En önemli amaç, bütün temalarda konuşmak isteyen herkese söz hakkı vermektir. Esnek olun. Aceleniz yok! Bütün üyelerin başlangıçta birbirine sarılması, iyi niyetin göstergesi olabilir. Sonunda birbirinize sarılmanız ise, teşekkür olacaktır.

Başlarken, derece okumalarınızı haftada bir kere olarak planlamak yararlı olabilir. Biraz deneyim kazandıktan ve bu iş size tanıdık, rahat, yararlı görünmeye başladıktan sonra, derece okumayı her gün yapmaya çalışın.

Bu yöntem duygusal iklimi sıcak tutacaktır Düzenli derece okumalar, herkesin güven ve özdeğerini yükseltir. Ayrıca birbirimiz hakkında okumaya, daha yakın ve daha özgür hale gelmeye de devam etmeliyiz. Sonuçta, mühendislik işlerinizin daha yaratıcı olmaya başladığını da görebiliriz.

KAYNAKÇA

Özgüven, İ. E., 'Evlilik ve Aile Terapisi', PDREM Yayınları, Ankara, 2000

Etkili Ana Baba Eğitiminde Uygulamalar-Dr.Thomas Gordon.-Sistem Yayıncılık

Said Havva. (2004). Aile Hayatının Kuralları. İlke Yayıncılık, İstanbul..

Haluk Yavuzer (Editör): (2004). Evlilik Okulu. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Susan Heitler'den Gülder Tümer. (1998). İkinin Gücü. HYB Yayıncılık, Ankara.

Zülfikar Özkan. (2004). NLP Teknikleriyle Aile Sorunlarına Çözüm Önerileri. Hayat Yayınları, İstanbul.

Doğan Cücelođlu. (2000). İçimizdeki Biz "Kalite Bilincinin Temeli". Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Nevzat Tarhan. (2003).Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluđa Dönüştürmek. Timaş Yayınları, İstanbul.

Henry Cloud ve John Townsend'den İdil Güpgüpođlu. (2003). Sınırlar. Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Acar ve Zuhâl Batlaş. (1997). Stres ve Başaçıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Virginia Satir. (2001). İnsan Yaratmak. Beyaz Yayınları, İstanbul.