



## SANIRIM BULDUM!

Bir yıl daha yarılandı... Yine sıcak, yine yaz... Hava kadar gündem de sıcak... Ekonomik kriz-küresel ekonomik-kriz, İran seçimleri, mayınlı arazilerin temizlenmesi, öldürülen genç kız, işsizlik oranı yine arttı, yeni teşvik yasası, Bergüzar Korel ile Halit Ergenç Çeşme'de tatilde, Aşk-ı Memnu'da muhteşem final... Devrim Arabaları yeniden vizyonda (hala seyretmediyseniz lütfen seyredin, hatta mümkünse seyrettirin). Fatih Sultan Mehmet Köprüsünün 2 şeridi bakıma alındı ve İstanbul'da hayat durdu!

Kısacası yine havalar sıcak... Gündem de hangi konuya bakarsanız bakın bir o kadar sıcak ve değişken... Hatta siz bu satırları okurken, belki de sabah kalktığımda yukarıda yazdığım başlıklar da çoktan gelip geçmiş olacak. Hava o kadar sıcak ki kimse umurumuzda değil! Gündem bir o kadar sıcak, bir o kadar değişken ve nasıl olduğunu anlamıyorum ama bir o kadar da aynı ki olaylar umurumuzda değil!

Umurumuzda değil, çünkü umurumuzda olursa bir şeyler yapmak zorunda kalırız, zor... Zaman zaman umurumuzda olur ve gerekeni de yaparız. Birde bakarız ki yaptığımız her şey boşa gitmiş ya da o an için boşa gitmiş gibi görünür. O zaman umutsuzluğa kapılırız, kendimizi hiçe sayılmış daha da kötüsü değiştiremediğimiz, büyük bir oyunun içinde hissederiz. Evet, bu duygularda zor. Hele de sık sık tekrarlanıyorsa bu daha da zor. Bir süre sonra olana bitene alışırız ve o zaman da umursamamaya başlarız.

Sıcak sizleri nasıl etkiledi bilmiyorum ama ben garip bir farkındalığa kapıldım. Herkese bakıyorum, herkesi duyuyorum, her şeyi okuyorum ve seyrediyorum. Ve baktım ki uzun yıllardır cevap bulamadığım, bilemediğim cevaplar yüzünden zaman zaman yok saydığım bazı şeylere Oya'ca cevaplar bulmaya başlamışım.

Sorulara kulaklarımı tıkadım, evet sorular var. Evet cevaplar yok. Evet kötü giden şeyler var. Ama bir yandan da iyi giden şeylerde var, evet hayatımızda olması gereken ve çok doğal olan şeyler artık erdem sayılmaya başladı ama dokunabileceğimiz ve bir şeylere olması gerektiği için değil gerçekten "ol"duğu için sahip olan ve "insan" olarak var olan kişiler var etrafımızda.

Sokakta yürüyorum, trafikte araba kullanıyorum, çalışıyorum, sosyal bir hayatım var her gün değişik yaş gruplarında, değişik eğitim seviyelerinde, değişik alt kültürlerle sahip kişilerle iletişim halindeyim. Oya'ca fark ettim ki iletişim içerisinde olduğumu sanıyordum, iletişim tek taraflı olmaz çünkü. Kimse kimseyi dinlemiyor, herkesin öncelikleri, alışkanlıkları farklı ve gerisinin hiç önemi yok. Durup düşündüm, çok uzun zamandır düşünüyorum aslında ve sonunda sanırım kendimce buldum.

Hepimiz bu dünyada yaşıyoruz ama ne yazık ki çoğu zaman kendimizin bile farkında olmadan yaşıyoruz ve yine çoğunlukla empati kurmuyoruz. Evet Empati kurmuyoruz... Vikipedi

Empati'yi söyle tanımlıyor:

“Empati veya eşduyum, bir başkasının duyguları, içinde bulunduğu durum ya da davranışlarındaki motivasyonu anlamak ve içselleştirmek demektir. Bebekler üzerinde yapılan incelemelere göre, doğuştan empati yeteneğimiz yüksek olmakla birlikte, uygun şartlarda hızla kaybedilebilen bir yetenektir. Empati yeteneğini sonradan kazanabilmenin yolu: açık uçlu sorular sormak, yavaş hareket etmek ve yorumda bulunmak, hızlı yargılara varmaktan kaçınmak, kendi davranış ve düşüncelerimizi anlamaya çalışmak, geçmişten ders almak, olayları akışına bırakmak ve kendimiz ve karşımızdakilerin davranışları için belli sınırlar oluşturmaktır.

Olumlu amaçlar için kullanıldığında işbirliği, üretkenlik, refah ve mutluluğu artıran bu yetenek, kötü amaçlar için kullanıldığında manipülasyonculuk şeklini alır.

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Empati sayesinde insan ilişkileri gelişir. İnsanlar arasındaki kavgalar azalır ve zamanla yok olur. Aile içi empati ise aile bireylerinin karşısındaki insanı kendi yerine koymasındır. Bu sayede bireyler karşısındakinin ne tepki vereceğini bilir ve ona göre davranır.

Empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır;

1. Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmak,
2. Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak ve hissetmek,
3. O kişiyi anladığını ona ifade etmek.

Evet, bu kadar basit. Çoğumuz empati kurmuyoruz ve sanırım bu toplumda yaşadığımız ve yaşadıkça yok saydığımız, kanıksadığımız her olayın çözümü empati kurmak olabilir. Bu yüzden diyorum ki gelin empati kuralım. Kısacık bir an bir şey söylemeden, yapmadan önce kısacık bir an durup düşünelim. Dedikleri gibi; içimizden ona kadar sayalım. Söyleyeceğimiz ya da yapacağımız şey bize yapılsa ya da söylene biz ne hissederiz. Sanırım bunu başarabildiğimiz zaman insan olmanın, toplum olmanın gereklerine gerçekten sahip olacağız ve daha huzurlu, mutlu, başarılı kişilikler olarak geleceğe güvenle bakan soranı sorgulayan, varlığını ortaya koyan, sorun değil çözüm üreten yaratıcı çocuklar yetiştirebileceğiz.

Kısacası bu dünyada; kendimiz için, kendimiz gibi yaşarken, başkaları için, başkaları gibi düşünebildiğimiz zaman “insan” oluruz.

Oya'ca