

Cilt 2, Sayı 6

MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

Yağmurla gelen Gökkuşuğu

Bu güzellik ancak bu şekilde gelebilirdi

İyi Şeyler İçin Şükretmek

Olumluluk üzerine bir alıştırmaya

Kalbin Sesiyle Çocuk Büyütmek

Çocuklara sorunları çözmeyi öğretmek

3

Haydi Şarkı Söyleyelim!

4

**Yağmurla gelen
Gökkuşağı**

Bu güzellik ancak bu şekilde gelebilirdi...

6

Kuşkucu ve Kuşkusuz

Bir Masal

9

İyi Şeyler İçin Şükretmek
Olumluluk üzerine bir alıştırmaya

9

Yukarı Bakış

10

**Kalbin Sesiyle Çocuk
Büyütmek**

Çocuklara sorunları çözmeyi öğretmek

12

Kayda Değer Sözler
Olumluca!

Cilt
Baş Yazar
Dizayn

Cilt 2, Sayı 6
Christina Lane
AwexDesign.com

Bizle irtibat
kurunuz:
Email
Web Sitesi

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2011 Motivated,
Her Hakkı Mahfuzdur

İyimser mi yoksa Kötümser mi? Bardağınız yarı dolu mu, yarı boş mu? Ünlü Mayo Klinik Ekibine göre, ikinci soruya verdiğimiz cevap yalnızca birinci soruyu yanıtlamakla kalmaz, fakat aynı zamanda kendimize ve hayata karşı tavrımızı genel olarak yansıtır, bunların ikisi de yaşam kalitemizi ve muhtemelen ne kadar uzun yaşayacağımızı belirler.

Olumlu düşününlerin hedeflerine ulaşma olasılığının olumsuz düşününlerden çok daha fazla olduğunu söylemeye gerek dahi yoktur. Eğer düşünce şeklimizin mutluluğumuz ve esenliğimiz ile bu derece yakından ilgisi varsa, arada sırada durup düşünce şeklimizi incelemek ve olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirmeye çalışmak akla yakındır.

Mayo ekibi bu konuya yaklaşımlarını açıklarken, öz-konuşma – yani hergün kafamızdan geçen sonsuz düşünce akışı tabirince yazıyor. Öz-konuşma olumlu veya olumsuz olabildiği gibi sonucu da aynı şekilde olur. Olumlu öz-konuşma, olumlu hareket ve gelişmeyi teşvik ederken, olumsuz öz-konuşma hayal kırıklığı ve yenilgiyi tetikler.

Bazı öz konuşmalar gerçeklere, bazılarıysa yanıltmacaya dayanır. Olumlu düşünür olmak için atacağınız ilk adım bu ikisi arasındaki farkı ayırt etmek, yanlış olanı geri çevirmektir. Örneğin, hiçbir şeyi doğru yapamadığımız, yanlıştır. Bu kadar apaçık gerçeğiz olan birşeyi geri çevirmek birçok olumsuzluğu safdışı eder. Diğer bir olumsuz öz-konuşma içinde olumlu bir öğe barındırır, örneğin "Bunu herhalde yapamam, çünkü daha önce hiç yapmadım." Bu doğrulayan ifadelerle giderilebilir, örneğin "İşte yeni bir şey öğrenmek için fırsat!"

Fakat acı gerçeklerden kaynaklanan olumsuz öz konuşmalar ne olacak, örneğin ciddi kazalar veya hastalıklar ya da sevdiklerini kaybetmek gibi? Bunlar hakkında nasıl olumlu düşünebiliriz? Buna da olumlu yanıtlarımız var, ancak burada yazmayacağım. Onları arkadan gelen sayfalarda bulacaksınız.

Christina Lane
Motivated Dergisi Adına

HAYDİ ŞARKI SÖYLEYELİM!



Yazan, Mila Govorukha

Erkenden kuşların korusuyla uyandım. Şarkı söylüyorlar, cıvıldaşıyorlar, ahenkle şakıyor ve sohbet ediyorlardı, melodiler yüksek seli ve neşeliydi ve heryeri --doğanın kendine özgü sesi sarmıştı. Birkaç arkadaşım ile ben 1990'lı yıllarda Yugoslavya savaşları sırasında haberlerde sık sık adı geçen 600 yıllık Mostar şehri yakınlarında koruluk bir bölgede kamp yapıyorduk

Kuşların notaları tam perdeden yükseldi, sonra titreşen fısıldılar hali aldı, sonra yeniden muzafferane bir çıkışla, ilham ve neşe dolu bir kreşendoya yükseldi. Etnik yönden bölünmüş bu ülkenin karşı karşıya olduğu zorluklar ve mücadelelerin küçük zihinlerinin çok uzağında olduğu apaçıktı.

Dar nehir boyunca bir yürüyüşe çıktım ve etraftaki manzarayı izledim – oturacak yeri kalmamış sıra sıra bank iskeletlerinin dizili olduğu, delik deşik asfalt yolu, yıkılmış köprüyü, kapısı ve pencerelerinde cam olmayan kafeyi, yabani ot bürümüş çiçek tarhlarını. Çimenlere basmayın, diye hatırlattım kendime. Mayınlar olabilir! Birkaç dakikalığına kuşları unuttum. Bunlar neden olmuştu? Tüm bunların sorumlusu kimdi?

Köprü'nün yıkılmak üzere olan kalıntılarına yaklaşırken, parmaklıkların üzerinde bir kuş gördüm. Hatırlaması mümkün müydü? Burada ölen birisini görmüş veya silah seslerini işitmiş olabilir miydi?

Derken kuş ötmeye başladı ve ben tüm o soruları unuttum. Minik bedeni titredi kuşun, şarkı bağrından

koparken. Tüm benliğinden geliyordu müzik sanki. Ses o kadar güçlü ve inançlıydı ki ben de şarkıya katılmak istedim. Doğan güneş, yeni bir sabah, masmavi gökyüzü, umut dolu yepyeni bir gün, güzel çiçekler, yemyeşil orman, geçmişte yıkarcasına akan ışıltılı serin sular için söyler gibiyi şarkısını. Kendisinin veya gösterisinin nasıl görüldüğü umurunda değildi. Sadece tüm benliği ile şarkı söylüyordu.

Orada onu seyrederek ne kadar oturdum bilmiyorum, ama o arada başka herşeyi unuttum. Dinledim ve onunla birlikte söyledim. İçimde kabaran özgürlük duygusu, yeni olasılıklar, hayata karşı yeni bir bakış açısı, umut dolu yepyeni bir gün, doğanın güzelliği ve onu yaratan sevgili Tanrı'mız, geçmişin hatalarını yıkayıp götürün sevgi hakkında söyledim ben de şarkımı.

Gelin kuştan ders alalım ve unalım biz de farklılarımızı, ayrılıklarımızı ve öbür insanın asla özürle sonuçlanmayan hatasını. Gelin tüm varlığımızla, tüm gücümüzle şarkı söyleyelim! ■

Yağmurla gelen Gökkuşağı

Bu güzellik ancak bu şekilde gelir

By Maria Fontaine

Hayattaki birçok doğal şey bazı insanlar tarafından olumlu görülse de, diğerleri bunları kızgınlıkla karşılar. Örneğin, yağmurlu bir günü ele alalım. Bazı insanlar bundan şikayet ederken, diğerleri ekinleri ve çimenleri suladığı için bunu bir nimet olarak görür.

Bazen bir insanın yapmaya can atacağı ve şükredeceği bir şeyden, örneğin başka bir yere taşınmak gibi, diğeri nefret edebilir ve kızabilir. Herşey kızgınlık kaynağı olabilir, hatta kendi içinde hiç kötü olmayan, başka bir insanın iyi sayacağı şeyler bile. Bu çoğunlukla olaylara ve koşullara nasıl baktığınıza bağlıdır.

Diğer taraftan, tümüyle sizin kişisel tavrınızdan kaynaklanır bazı şeyler vardır ki, bunlar doğal olarak hepimizin kötü ve arzu edilmeyen olarak kabul edeceği şeylerdir: fiziksel bir engel, bir araba kazası, yanan bir ev vb. Fiziksel bir engel çok acı vermiş olduğu apaçık bir şeydir. Bu bir kuruntu değil, bir insanı çok doğal olarak karamsarlığa düşürecek bir şeydir. Ancak engellerimizin bile daha iyi bir hayata giden basamak taşlarına dönüşmesi mümkündür, bir merdivenin basamakları gibi, başka türlü mümkün olmayak kadar yükseğe çıkmamıza yardımcı olurlar..

Hepizin hayatında bizi aşağı çekmesine izin verdiğimiz takdirde ciddi şekilde engel çıkarabilecek birşey bulunur. Fakat harika olan şudur ki, Tanrı bu şeylerin üstesinden gelmemiz için bize bir yol açmıştır. Aslında bunu yapmamızı bekler. Çünkü O'nun yardımı her an için geçerlidir, durumların davranışlarımıza emretmesi gerekmez. Uzak veya yakın geçmişizdeki sorunlar yüzünden kesinlikle duygusal, zihinsel veya ruhsal olarak kısıtlanmamız gerekmez.

Aslında bunların üstesinden gelmek için mücadele ederek süreç içerisinde güçlenelim diye o “kötü” şeylerin olmasına izin verilmiştir, Engellere, aksiliklere veya kötü deneyimlere feci olumsuzluklar, korkunç engeller olarak bakmak yerine, bunları hem kendimizin hem de başkalarının hayatını daha iyi duruma getirmek için kullanabiliriz.

Tarih boyunca aşılabilir gibi görünen engellerin üstesinden gelerek büyük insanlar olan onca kadın ve erkeğe bakın. O engelleri aşmak için daha çok mücadele etmeleri gerekti, ama böylelikle daha güçlendiler. Hayat onlara kötü şans, “limon,” verdi diye şikayet etmek yerine, o limonlarla limonata yaptılar. Görünüştteki engelleri sayesinde, başka türlü mümkün olmayacak kadar yükseldiler.

Bethoven dünyadaki gelmiş geçmiş en güzel müziklerden bazılarını bestelerken had safhada duyma engelli idi, Thomas Edison gramofonu icat ettiğinde duyma engelli idi. Büyük İskender kamburdu. Homar görme engelli bir saz şairiydi. Renoir en güzel ressamlarından bazılarını resmettiğinde parmakları romatizmadan o derece kıvrılmıştı ki fırçasının eline sarılması gerekmişti. Handel en güzel eserini bestelediğinde sağ tarafı felçliydi.

Çoğu kez, daha sonra diğerlerine kendi engellerini aşma konusunda cesaret ve inanç aşılayabilenler yine engellerin üstesinden gelmiş kimselerdir. İmkansız gibi görünen durumların üstesinden gelinmesinin mümkün olduğunu kendi örnekleriyle kanıtlamışlardır.

Eğer Helen Keller doğuştan görme ve duyma engelli olmasaydı, milyonlar için ilham kaynağı olma ve olmaya da devam etme fırsatını asla elde edemeyecekti ve asla şu

sözleri söyleyemeyecekti, “Allah’a engellerim için şükrediyorum, çünkü onlar sayesinde kendimi, mesleğimi işimi ve Allah’ımı buldum.”

Booker T. Washington köle olarak doğdu, eğitimci, Amerika’lı Afrika’lıların davasında sözcü ve Amerika’lı Afrika’lı gençler için yüksek okul kurmadan önce kömür madenlerinde ve tuz madenlerinde çalıştı.

Jerome K. Jerome babasını 12 yaşında kaybetti. 14 yaşında annesi ve kız kardeşine bakmak için çalışmak zorundaydı. Annesi de ölünce sonra hayatı iyice zorlaştı, fakat sonunda Jerome yazar oldu, hüznü öyküler yazmadı, güldürü yazarı oldu. Hayata bu kadar zor başladıktan sonra, şöyle demişti, “Gücümüzü başarıdan değil, mücadeleden kazanırız..”

Gökkuşağının o güzel renkleri sadece yağmurun prizmasından görülebilir.

Sorunlarımız ve sıkıntılarımız olmasının çok fazla avantajı vardır!. Eğer hiç sorun ve sıkıntımız olmasaydı, engellerle mücadele ederek karakterimizi güçlendiremez ve hayata karşı kayıtsız, amaçsız biri olurduk. Genellikle acı çekmekten kaynaklanan güzellik, hayatımızda çiçeklerini açmaya fırsat bulamazdı. Sevdiklerimizin değerini bu kadar anlayamaz veya zor günümüzde bizi yalnız bırakmayan gerçek dostları bulamazdık. Aynı zorluklarla karşı karşıya olanlara karşı bu kadar anlayışlı veya şefkatli olamazdık veya onlara nasıl yardım edeceğimizi bilemezdik.

Bazen engeller güvenmeyi öğrenmemizi veya bir durumu basamak taşı olarak kabul etmemizi sağlayacak veya yanlış bir yola sapmaktan bizi alıkoyacak tek yol olabilir. Sıkıntı ve zorluklar aynı zamanda bizi daha alçakgönüllü yapabilir, sabrı ve merhameti öğretebilir ve başkalarını yargılamama konusunda bize yardımcı olabilir. Eğer asla hiçbir zorlukla karşılaşmamız olsaydı, güçlü olmayı öğrenemezdik ve aynı zamanda engelleri aşarak yeni hedeflere ulaşmanın heyecanını asla yaşayamazdık. ■

Kuşkucu ve

Bir Masal

Güzel bir sabah, iki adam eşeklerinin sırtına binerek, Bay Ahmet adında birini bulmak üzere engebeli arazilerden geçen uzun ve tehlikeli bir yolculuğa doğru yola koydular. Yolculardan birinin adı Güvenen diğerininki ise Kuşkucu idi.

Güvenen dönüp yol arkadaşına şöyle dedi, "İş için Bay Ahmet'i görmeye gittiğimiz bu yolculuk biraz uzun olacak, ama ben buna değeceğini eminim."

"Ya Ahmet bey orada değilse veya hastaysa ve bizi göremezse? Ya haramiler bize saldırırsa? O zaman ne yaparız Güvenen?"

"Kıyıya bağlı gemi asla gitmez!"

"Ya da başka türlü söyleyeyim, Allah iyidir ve eminim ki bu yolculukta bizi koruyacaktır."

Kuşkucu bir an durdu ve sonra şöyle dedi, "Bilemiyorum, aslanların saldırısına uğrayabiliriz ya...ya da soyguncuların! Bu yolculukta her an her kötü şey olabilir!"

"Veya her iyi şey! Haydi neşelen biraz – Hayat bir maceradır!"

Bir müddet daha yola devam ettiler, sonra güneş batmaya başladı.

Kuşkucu, "Akşam oluyor! Ya kaybolursak, ya da bir yardan aşağı yuvarlanırsak."

Güvenen ona tekrar güven vermeğe çalıştı, "İyisi mi bir sonraki köyde duralım ve

yatacak bir yer arayalım."

Birkaç kişiye yatacak yer sordular, fakat hiç kimse onlara yardım etmedi. Köyden ayrıldılar ve ormana doğru yürüdüler.

Güvenen umutla şöyle dedi, "Olsun, bu köyde kimse bize yardım etmek istemedi. Bu gece ormanda yatarız, eminim yarın akşam için kalacak iyi bir yer buluruz."

Kuşkucu, karşı atağa geçti, "Korunacağımızı söylediğini sanıyordum ne oldu? Ormanın orta yerinde uyumak korunmak mı?"

"Mutlaka şu anda anlayamadığımız iyi bir nedeni olmalı. Orman bu akşam uyumamız için en iyi yer."

İki adam büyük bir ağacın altına yataklarını yaptılar. Eşeklerini biraz uzağa bağladılar ve yattılar.

Daha uykuya henüz dalmışlardı ki, korkunç bir gürlleme işittiler vahşi bir aslant eşeğe saldırdı. Eşeği çok dikkatli bağlamadıkları için, eşek peşinde aslanla anıra anıra ve çılgınca çifteler atarak ormana kaçmıştı.

Aslanın dönerek kendilerine saldırma ihtimaline karşı, iki adam hızla büyük bir ağaca çıktılar ve meşalelerini yaktılar.

Ağaçta Güvenen hislerini dile getirdi, "Şükürler olsun Allah'a bizi korudu!"

Bazen bazı şeyler olur ve biz o anda hiçbir iyi tarafını göremeyiz, fakat daha sonra bunların belirli bir sebep veya maksatla neydana geldiğini fark ederiz.

Kuşkusuz

Kuşkucu öfkeyle çıkıştı, “Ne? Bu nasıl korumak oluyor?”

“Korudu, çünkü Aslan eşeği kovaladı, bizi değil! Bunun için memnun değil misin?”

“Hımmm, sanırım.” Dedi Kuşkucu, o ana kadar olan hiçbir şeyden memnun olmadığı belliydi.

Birden, çok set bir rüzgar çıktı. Meşaleleri söndü. Ağacın tepesinde karanlıkta kaldılar.

“Kuşkucu söylenmeye başladı, “Sanırım, bunda da iyi bir şey bulursun. Ne feci bir gece!”

Güvenen yorulmaya başlamıştı, “Ben biraz dinleneceğim, senin de öyle yapmanı tavsiye ederim. Yarın zor bir gün olacak.”

“Bunu nasıl yapacaksın? Burada yatak falan yok!?”

Güvenen anında yatak yapma hünerini ortaya koydu, “Paltomu bu dalların arasına koyacağım, işte böyle.”

Kuşkucu etkilenmemişti, “Bu çok saçma bir fikir. Ağaçtan düşerim diye korkarım. Üstelik ya o aslan bizi yemek için geri dönerse?”

“Sabaha görüşürüz,” dedi Kuşkucu ve hemen uykuya dalarak horlamaya başladı.

Ertesi sabah horozun ötüşüyle uyandılar.

Güvenen dinlenmiş olarak ve her zamanki gibi neşeli uyandı. Kuşkucu hiç iyi uyumamıştı. İkisi de ağaçtan indiler.

Güvenen önerdi, “Hadi köye gidelim ve kahvaltılık birşeyler bulabilir miyiz diye bir bakalım.”

Köye geldiklerinde bütün köyde bir kaynaşma vardı. Bazı insanlar ortalıkta telaş içinde koşuşturuyordu.

Kuşkucu köylülerden birini soru soracak kadar durdurabilirdi, “Ne oldu? Neyiniz var?”

Adam konuşacak halde değildi, çok kaygılı bir ifadeyle koşup gitti.

Aynı çığına dönmüş köylü, Güvenen’e çarptı, Güvenen onu sakinleştirmeye çalıştı, “Lütfen efendim, sakin olun ve ne olduğunu tam olarak bize anlatın.”

Köylü bir çırpıda şöyle dedi, “Geceleyin silahlı soyguncular geldi ve bütün evleri soydu!” Bu kadarını söyleyebilmişti, bağırarak koşup gitti.

Güvenen Kuşkucu’ya dönerek söyle söyledi, “Tanrı bize karşı ne kadar iyi. Eğer dün akşam burada olsaydık tüm köylülerle birlikte biz de soyulacaktık! Ayrıca eğer rüzgar meşalelerimizi tam o anda söndürmeseydi, yoldan geçmekte olan haydutlar ağacın üstündeki ışığımızı görebilir ve bizi soyabilirdi.

Gördün mü arkadaşım, tamamen anlayamamış olmamıza rağmen gerçekten korunuyorduk. Düşün bir kere eğer.....!”

Sayfa 8’e devamı

Soru sormak için yanlarına yanaşan bir çiftçi konuşmalarını böldü, "Özür dilerim bayım, dün gece bir eşek kaybettiniz mi acaba?"

Güvenen yanıtladı, "Eee evet. Neden?"

"Dün akşam bir eşek kaçarken çiftliğime sığındı. Bir şeyden çok korkmuştu."

Bir bayırın üzerinde çalılığa bağlı bir eşeği işaret eden çiftçi sordu, "Sizin mi?"

Güvenen hayretini ifade ederek cevap verdi, "Sanırım bu o olabilir!"

"Öyleyse benimle gelin ve görün efendim."

Çiftçiyi izlediler ve onun gerçekten kendi eşekleri olduğunu gördüler.

"Teşekkürler bayım!" dedi Güvenen eşeği bayırdan indirmek için dizginlerini tutarken.

Çiftçi sordu, "Bir çay içmek için çadırıma buyurmaz mısınız?"

"Çok nazıksınız bayım, fakat yolcu yolunda gerek. Bazı işleri görüşmek üzere Bay Ahmet'i bulmaya gidiyoruz.

"Ahmet mi dediniz? Ahmet Abdullah olmasın?"

"Evet söz ettiğim kişi o." "Fakat neden soruyorsunuz?" diye sordu Güvenen.

"Daha uzağa gitmeniz gerekmiyor! Ahmet Abdullah bugün benim çiftliğime geliyor. Bu bölgedeki toprakların çoğu ona aittir ve uzak bir ülkeye doğru çok uzun bir yolculuğa çıkmadan önce herşey yolunda mı diye kontrol etmeğe geliyor."

Güvenen sevinçle şöyle dedi, "Şükürler olsun Allah'a! Eğer eşeğimiz saldırıya uğramasaydı ve sizin çiftliğinize sığınmasaydı, Bay Ahmet'i kesinlikle kaçırdık ve bütün bu yolu boşuna gelmiş olurduk.

Güvenen gülümsedi ve neşeyle, "Tanrı iyidir!" dedi, Kuşkucu ise hayret ve sessizlik içinde sadece başını sallamakla yetindi.

Güvenen bir hamle daha yaparak çiviye yerine iyice oturtmayı düşündü, "Bazen bazı şeyler olur ve biz o anda hiçbir iyi tarafını göremeyiz, fakat daha sonra bunların belirli bir sebep veya maksatla neydane geldiğini fark ederiz.

Kuşkucu biraz düşündü ve sonra şöyle dedi, "Güvenen, acaba senden bir şey rica edebilir miyim?"

"Elbette akadaşım, nedir?"

"Yeni bir sayfa açmak ve ismimi değiştirmek istiyorum."

"Bir fikir verebilir misin?"

"İnançlı fena olmaz bence!"

"Harika bir fikir!" haydi Bay Ahmet'le buluşmak için hazırlanalım!" ■

İYİ ŞEYLER İÇİN ŞÜKRETMEK

Olumluluk üzerine bir alıştırma

*Hayat bir şarkı gibi akarken
İyimser olmak kolaydır,
Ama esas değerli olan
Her şey berbat gittiğinde
Hala gülümseyen adamdır.*
– Ella Wheeler Wilcox

Son zamanlarda ilgimizin olduğu cesaret kırıcı veya olumsuz bir olayı anımsayalım ve sonra bu talihsiz olaydan doğan veya doğabilecek iyi şeyleri düşünelim. En az iki şey düşünelim.(Çok erken vaz geçmeyin. Eğer sadece tek bir iyi sonuç düşünebilsek bile, muhtemelen diğerleri de arkadan gelecektir.)

Örneğin, diyelim ki ıssız bir yolda arabayla gidiyoruz ve bilmediğimiz bir

yerde arabamız bozuldu, yardım istemek için telefon etmeğe çalışırken, bakıyoruz ki telefonun şarjı bitmiş. Şükreder düşüncelerimiz şöyle olabilir:

“Çok şükür bu başıma geldi, çünkü orada yardım çağırarak telefonum bile olmadan kaldığımda dost canlısı bir yabancı durarak bana yardım etti. Oradan geçmesi uzun zaman almış olsa da, başka türlü tanışmam imkansız olan yeni bir arkadaş edindim.

Önümüzdeki hafta her akşam bu alıştırmayı yapalım. Geçmiş olumsuzlukları olumlu ışığa tutmak, bizi ilerde ortaya çıkabilecek olumsuzluklara olumlu yaklaşıma hazırlar ve bu da mücadeleyi yarı yarıya kazanmak demektir. ■

YUKARI BAKIŞ

Abi F. My'dan uyarılama

Bir zamanlar derslerini araya kendi kişisel düşüncelerini serpiştirerek anlatan bir üniversite profesörü konuşmasına hiç değişmeyen şu sözlerle başlamış, “Bahçemde gezinirken, aklıma geldi...” Tekrar tekrar bahçesinden esinlendiği düşüncelerini öğrencilerine aktarmış.

Bir gün en çok gelecek vaat eden öğrencilerinden ikisini evine davet etmiş ve

birer fincan kahveden sonra, öğrenciler bahçesini görmek istemişler. Bahçe şaşırtıcı bir şekilde, bir tarafında ev diğer tarafında ise yüksek bir duvar olan ancak dar bir kaldırım genişliğinde, küçücük bir yermiş.

Öğrencilerden biri sormuş, “Hocam burası gerçekten

bütün o olağanüstü düşüncelerinize ilham olan bahçe mi?”

“Evet,” diye gelmiş hocanın cevabı.

“Öğrenci itiraz etmiş, “Fakat burası çok küçük!”

“Ah evet,” demiş profesör, gözünde bir parıltıyla gökyüzü işaret ederken, “Fakat bakın ne kadar yüksek.” ■



ÇOCUKLARA SORUNLARI ÇÖZMEYİ ÖĞRETMEK

Professional and Empowered Parenting'den alıntıdır

(Not: Aşağıdaki ilkeler küçük çocuklara olduğu gibi büyük çocuklara da uygulanabilir, ancak lütfen bunları kendi çocuk ve çocuklarınıza göre uyarlayınız.)

Tanınmış Çin atasözü şöyle der, “Bir adama balık verirken one bir gün doyurursun. Bir adama balık nedir öğretirsen, ömür boyu aç kalmaz.” Bu atasözü çocuklarınıza bu makalenin odak noktası olan sorun-çözme becerilerini öğretmekte uygulanabilir.

Çocuklarına problemlerini kendi yöntemleriyle çözme fırsatı verildiğinde onların ne kadar yetenekli ve becerikli olduklarını fark etmek anne-babalar için çoğu kez şaşırtıcıdır. Bütün çocuklar hayatları boyunca kaçınılmaz olarak her tür ve şekilde sorunla karşılaşacaktır; bu büyümenin bir parçasıdır. Bu mücadeleler esnasında, problem-çözme becerisini kazanırlar ki hayatta başarılı olmak için bunlar esastır. Çocuklarda problemlerine iyi çözümler bulmak için inanılmaz ve büyük ölçüde keşfedilmemiş potansiyel bulunur. Çocuğunuzun problem-çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak için zaman ayırmanız akıllıca olacaktır.

Sorun-çözmek çocuklarınıza küçük yaşlarda öğretilmesi gereken temel bir beceridir, zira ilerde onlara büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

Çocukların sorunlarla karşılaşmalarında ebeveynlerine gitmeleri iyi bir şeydir, ebeveynler de onlara çözümün yolunu göstermelidir.

Ancak, ebeveynlerin sorunu çok çabuk halletmek veya sorunun çözümünü çok kolay bulmalarını sağlamak gibi bir eğilimleri vardır. Eğer çocuğunuzun tüm sorunlarını kendiniz çözmeye çalışırsanız, onun kendi kendine sorun çözme yeteneğini köreltirsiniz. Mecbur kalmadıkça sorunu çözme işini ele almayın. Bunun yerine, çocuğunuzun çözümü bulması için yardım edin. Bu, çocuğunuzun sorunla yapıcı şekilde başa çıkmayı öğrenme yeteneği olduğuna inandığınızı gösterir.

Başlangıçta çocuğunuza sorun-çözme sürecinin her adımını attırmanız gerekecektir ve bu süreci tamamlamak sorunu onun için sizin çözmenizden veya cevabı ona vermenizden çok daha uzun zaman alabilir. Fakat çocuğunuzun sorununu siz çözerseniz, onun çok değerli öğrenme fırsatını elinden almış olursunuz.. Öğrenme süreci, ne kadar yavaş olursa olsun, Çocuğün büyümesinin ve gelişmesinin bir parçasıdır.

Küçük Sara arkadaşının bebeğini ödünç almış, ama onunla oynarken bebeğin elbisesi



yırtılmış.

“Anne, elbiseyi yırttım!” demiş ağlamaklı bir sesle..

“Üzülme Sara, ben bu akşam onu dikerim sonra sen de Melissa’ya onu geri verebilirsin.

Annesi sorunu çözmüştür Sara da mutludur. Fakat Sara bu olaydan ne öğrenmiştir? “Eğer bir sorunum olursa, anneme sormalıyım. O sorunu çözer.” Böylece bir daha ki defa bir şey olduğunda sorunu çözmesi için tekrar hemen annesine gidecektir.

Elbise yırtılması olayını problem-çözme dersine dönüştürebilecek bir senaryo:

“Anne bebeğin elbisesini yırttım! Onu Melissa’dan ödünç almıştım.”

“Hay Allah, evet kötü yırtılmış. Hımm, sence ne yapmalıyız?”

“Mmm, bilmiyorum, Melissa’dan özür dileysem?”

“Evet, bu iyi olabilir. Fakat sence bebeğini yırtık bir elbiseyle geri alınca

kendini nasıl hisseder?

“Üzülebilir.”

“Buna yardımcı olacak bir şey yapabilir miyiz sence?”

“Belki tamir edebiliriz. Elbiseyi dikebilir miyiz?”

“Harika bir çözüm! Bu akşam sen ve ben birlikte elbiseyi dikmeye ne dersin?”

“Tamam!”

Annasi Sara’ya sorununa nasıl çözüm bulacağını öğretmiştir. Annesine elbiseyi dikerken yardım etmekle Sara şimdi aynı zamanda çözümün bir parçası olmuştur. Bir daha ki sefere Sara bir problemle karşılaştığında muhtemelen yine annesine gidecektir, fakat soruna çözüm bulmanın bir yolu oduğunun bilincinde olacaktır ve çözümde bir rolü olabileceğini ve olması gerektiğini anlayacaktır. Sara bu sorun-çözme metodunun alıştırmalarını gün gün yaptıkça, kendi kendine çözüm üretmeyi öğrenecek ve hayat boyu sürecek değerli yeteneği bilemiş olacaktır.

Hayattaki her sorun kolyca çözülmez ve daha büyük engellerle karşılaştıklarında, bunu çocuklarınıza bildirmeniz gerekecektir. Fakat sorun-çözme becerilerini teşvik etmek için attığımız günlük adımlar, onlara daha çok kişisel kaynak kazandıracak ve büyüdükçe hayatın daha çok mücadele gerektiren sorunlarıyla başa çıkmalarını sağlayacaktır.

Çocuklarınıza sorunlarına çözüm bulma mesuliyetini almayı öğretin ve böylece onlara ömür boyu yararını görecekleri bir beceri kazandırmış olursunuz. ■

Olumluluk

Kayda
Değer Sözler



İyimser gülü görür, görmez dikenlerini; kötümser gülden habersiz, dikenlere diker gözlerini. —*Khalil Gibran*

Çiçekler hep vardır, yeter ki siz görmek isteyin. —*Henri Matisse*

Verilmeyen için şikayet etmektense verilen için müteşekkir olmak her zaman mümkündür. Biri veya diğeri hayat felsefeniz olur. —*Elisabeth Elliot*

Eğer her istediğinizi alamıyorsanız, almak istemeyip de almadığınız şeyleri düşünün. —*Oscar Wilde*

Mutluluğun kapısı dışa doğru açılır. —*Seren Kierkegaard*

Hayatımı baştan yaşayabilseydim eğer, daha çok hata yapmaya çalışırdım. Sakin olurum. Dağlara daha çok tırmanır, nehirlerde daha çok yüzerdim. Daha çok papatya toplardım. Daha çok hakiki ve daha az hayali derdim olurdu. —*Don Herold*

Engeller beni durduramaz. Her engel kesin kararlılık karşısında

boyun eğer. Bir yıldızla bağlı olan fikrini değiştirmez. —*Leonardo da Vinci*

Hayattan alınacak gerçek haz, musibet ve dertlerden muzdarip, bencil ve küçük bir kalıntı olarak, dünyanın kendini sizi mutlu etmeye adanmadığına sızlanmakta değil, yüceliğine inandığınız bir amaca hizmet etmekte; doğanın bir gücü olmakta bulunur. —*Jorj Bernar Şavşatalı*

Dertlenirken ayakkabısızım diye, aklım başıma geldi sokaktaki ayaksız adamı görünce. —*İran Atasözü.*

İnsanlar arasında az fark vardır. Fakat o küçük fark büyük bir fark yaratır. Küçük fark tavidir. Yarattığı büyük farksa olumlu veya olumsuz olmasıdır.

Hiçbişey çok kolay değildir ama gönülsüz yapılan herşey zordur. —*Publius Terentius Afer*

Yaşadıklarınızı hayatın size getirdiklerinden çok sizin kayata karşı tavrınız; size olanlardan çok, sizin olanlara bakış açınız tayin eder. —*Khalil Gibran*

