

Yürümeye Devam Et



FERHAT KARDAŞ



Anlamalı ve Amaçlı Bir Yaşamın Yolu Üzerine
YÜRÜMEYE DEVAM ET

Dr. Ferhat Kardeş



**I. BÖLÜM:
YOLA NEREDEN
BAŞLAMALI**

SENİN HİKÂYEN HANGİSİ?

Her şey bir yana, yürüme arzusunu kaybetme. Ben her gün sağlığıma yürüyor ve her türlü hastalıktan yürüyerek uzaklaşıyorum; kendimi en iyi düşüncelerime yürüyerek götürdüm ve şimdi insanın yürüyerek kurtulamayacağı hiçbir can sıkıcı düşünce bilmiyorum.

Kierkegaard

Hayat yola çıkmak ve yolda olmaya devam etmektir. Bizimkisi bir yol hikâyesi aslında. Devam eden, devam etmesi gereken bir yolculuğun hikâyesi... Yürümekten, yol almaktan ve ilerlemeye devam etmekten başka seçeneğimizin olmadığı bir yolcuğun... Kimi zaman yorucu, kimi zaman oldukça keyifli bir yolculuktur bu. Bazen yürümekten yorulur ve yürüyecek takatimizin kalmadığını düşünürüz. Bazen yolun gerisi unutmak istediğimiz kâbus gibi yaşanmışlıklarla dolu olur. Bazen yolun ilerisi belirsizliklerle ve yoğun bir sis bulutuyla örtülmüştür. Geçmiş unutmak, geleceği düşünmemek isteriz. Geçmişte yaşadığımız travmalar belleğimizden silinsin ve gelecek bizi korkutmasın, endişelendirmesin isteriz. Kendimizi yolun olağan akışına bırakırız. Yolda zaman zaman bizi mutlu eden güzelliklerle karşılaşırız. İyi insanlar tanır, hatırlanmaya değer anılar biriktiririz, insanlara ve yaşamaya dair... Yolun kötüleştiği yerde o güzel şeylerin anısına sığınır, ondan alırız yürüme cesaretini. İyisiyle kötüsüyle bu hikâye bizim hikâyemiz. Bu yolculuk bizim yolculuğumuz...

Her şeye rağmen yürümeye devam etmek zorundayız. En güzel şekilde tamamlamamız gereken bir hikâyemiz var bizim. Daha nice kederli yüreğe dokunacak, nice karanlığa aydınlık olacak, nice kötülüğe varlığımızla set olacağız. En güzel günlerini görmedik henüz hayatın. En güzel hayallerimizi henüz kurmadık ve gerçekleştirmedik. Daha söylenmemiş nice güzel sözlerimiz var hayata ve insan olmanın güzelliğine dair. Bizim için türküler ve şarkılar söylenecek, şiirler okunacak hâlâ. Birileri için şiir okuyacak, türküler söyleyeceğiz daha. O yüzden yolculuğun geçmişi de, bugünü de, geleceği de bizim... Kendi hikâyemizi yeniden düşünmek ve onu en güzel şekilde ilerletmeye devam etmek zorundayız. Öyleyse kendi hikâyemizi anlamaktan başlamalı önce, insan olmanın hikâyesini anlayarak başlamalı yola...

İnsan en çok kendisiyle zaman geçirir.

İnsan en çok kendisiyle konuşur.

İnsan en çok kendisini suçlar.

İnsan en çok kendisini ikna etmeye çalışır.

İnsan en çok kendisini aldatır.

İnsan en çok kendisine öfkelenir.

İnsan en çok kendi sırlarını saklar.

İnsan en çok kendisine yalan söyler.

İnsan en çok kendisiyle yüzleşmekten korkar.

İnsan en çok kendisini affetmekte zorlanır.

İnsan en çok kendisini unutmak için çaba gösterir.

Ve insan en az kendisini anlar.

İnsan en az kendisine tahammül gösterir.

İnsan en zor kendisini ikna eder ve en son kendisine inanır.

İnsan en az kendisini değiştirmek için çaba gösterir.

İnsan en az kendi güçlü yönlerinin farkındadır.

İnsan en az kendi hayatına ve ilişkilerine özen gösterir.

İnsan en az kendi kusurlarını düzeltmek için uğraşır.

İnsan aslında en az kendisini tanır.

Ve insan en çok kendisini iyi tanıdığını zanneder.

Şimdi, insanların dünyasına doğru bir yolculuğa çıkalım...

Kendi dünyamıza doğru bir yolculuğa...

Her gün gördüğümüz, konuştuğumuz ve bazen tartıştığımız insanların dünyasına...

Ve kimi zaman çok iyi bildiğimizi düşündüğümüz, bazen de aslında zannettiğimiz kadar farkında olmadığımızı anladığımız kendi dünyamıza...

Neler var insanların dünyasında?

Neler var bizim dünyamızda?

Rutin bir hayat yaşayanlar sabah uyanır, çoğu zaman kahvaltı yapmadan işe gider, işten eve yorgun gelir... Yemek, televizyon, uyku...

Televizyon karşısında bir hayat geçirenler...

Hayatını yoğun şekilde çalışarak, sürekli bazı işleri yetiştirme kaygısıyla yaşayanlar...

Hayatın güzel ve anlamlı yanlarını sürekli ıskalayıp gereksiz ayrıntılarında, sürekli takıldıkları olumsuz sahnelerinde boğulan ve tüm yaşamlarını melankolik bir şekilde geçirenler...

Yaşamayı sürekli erteleyen insanlar...

Yaşamın aslında katlanılabilir dertlerini, taşınabilir yüklerini kendi anlamlandırma biçimleriyle daha da ağır hale getirerek bir süre sonra bu ağır yükün altında ezilenler...

Hayatla, insanlarla, sevdikleriyle, sevmedikleriyle sürekli kavga halinde olanlar...

Diğer insanlara ne kadar güzel bir hayat yaşadığını, ne kadar çok sevildiğini, ne kadar çok değer gördüğünü kanıtlama peşinde olan ve varlığını görünme, beğenilme ve paylaşılma üzerine temellendirenler...

Değersizlik duygusu ile bir ömür boyu mücadele edenler. Çocukluktan atılan olumsuz temeller üzerinden yaşamı boyunca bütün ilişkilerinde sevilmediğini, yeterince ilgi görmediğini, kendine ve diğer insanlara tekrarlayıp duran ve belki de bu yüzden hiçbir zaman ilgiye ve verilen değere doymayanlar...

İçindeki derin boşlukları dışarıdaki gündelik ve yapay gündemlerle doldurmaya çabalayanlar.

Kendi hayatlarındaki anlamsızlığı dış dünyanın daha da anlamsız olan meşguliyetleri ile kapatmaya çalışırlar...

Mutluluğu izleyeceği maçta, siyasetçilerin anlamsız polemiklerini takip etmekte, gösterime girecek bir sinema filminde, aylar sonra gideceği bir tatilde, sanal dünyada çok izlenen popüler videolarda arayan mutsuz insanlar...

Yetersizlik duygusunu hayatının merkezine yerleştirip, bütün hayatını bunun üstesinden gelmeye adanıyorlar... Bunun için bazen fiziki güzelliğini, bazen dini kimliğini, bazen güç ilişkilerini, bazen de içindeki hayvani duyguları kullanan özünde zayıf insanlar...

Kendisiyle, yalnızlığıyla ve korkularıyla baş başa kalmamak için bütün hayatını koşturmaya içinde geçirenler...

Geçmişe, geçmişteki travmalara, anne-babadan ilgi ve sevgi görmemeye saplanıp kalanlar...

Bugünü yaşama arzusu ve iradesi olmadan, geleceğin meçhul iyi günlerinde, zenginlik hayallerinde, arzu edilen bir sevgide yaşayanlar... Dünden ve bugünden kaçıp, meçhul bir geleceğe sığınanlar...

Maskelerle yaşayan insanlar... Sosyal hayatta, yakın ilişkilerde farklı farklı maskelerle yaşayan ve bir süre sonra gerçek yüzlerini de unutan insanlar... Kendilerine yabancılaşan, kendi bedeni içinde misafir bir ruh gibi yaşayanlar...

Hayatın anlamını bulmaya kendilerini adayanlar... Okuyanlar, okuyanlar ve bir daha okuyanlar... Anlam arayışına başlayınca sürekli yeni kapılar bulup bir süre sonra kendilerini artık yeterince tanımadıkları yenidünyalarda ve deneyimlerde bulanlar...

Yalancı bir şöhretle, kalbi öldüren zehirli ballarla, insanlığın geri kalanını unutup, insani olan değerlere yabancılaşmış, insani olmayan bir dünyanın kandırıcı lezzetleriyle sarhoş olan ve artık gerçekliğe dönecek enerjisi, isteği ve iradesi kalmayanlar...

Güç, eğlence, özgürlük, saygınlık, anlam, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını ısrarla yanlış yerlerde arayanlar, yanlış yollarla karşılaşmaya çalışırken yorgun düşenler ve etrafındaki insanları da bir süre sonra yıpratıp kendilerinden uzaklaştıranlar...

Beklentilerine yetişemeyenler... Dünyadan, insanlardan, sosyal hayattan beklentileri bitmeyenler ve bir süre sonra sonu gelmez bu beklentilerin ağırlığı altında ezilenler...

Yaşamak için gerekli olan enerjiyi diğer insanlardan, diğer inançlardan, diğer cinsiyetlerden, diğer ırklardan, diğer etnik kökenlerden, diğer yaşam tarzlarından, diğer toplumsal grup-

lardan nefret etme yoluyla karşılamaya çalışanlar... Varlıklarını ötekenden nefret etme üzerine anlamlandırıyorlar...

Ve güzel insanlar...

Varlıkları ile huzur veren insanlar...

Dünyanın kalabalığına, gürültüsüne, olanca ağırlığına ve yüküne, anlamsız koşturmacasına rağmen sakin ve kendi halinde huzurlu bir hayat yaşayan insanlar...

Kötülükler aldırmandan iyi olmaya, iyiliği yaymaya ve iyi kalmaya çabalayan insanlar...

Aldatıcı bir iyimserliğe ve yaşam enerjisini tüketen karamsarlığa bulaşmadan var olmaya devam edenler...

Kalbi sökülmiş bu çağda sevgiyi, aşkı, güzelliği en saf ve en temiz hali ile sessizce yaşayan insanlar...

Yaralarına rağmen yürümeye devam eden insanlar...

İnsani olan değerlerin olanca pervasızlığıyla yok edilmeye çalışıldığı şartlarda sürekli iyiliğe, güzelliğe, yardım etmeye, iyiliği yaymaya, ihtiyaç sahiplerine ulaşmaya, düşenlerin elinden tutmaya, karanlığa bir mum yakmaya koşan koca yürekli insanlar...

Kalpsiz bir dünyada merhameti olanca derinliği ile hisseden, zaman zaman bunun altında ezilse de merhameti kalbinden eksik etmeyenler...

Kötülük yapanlara, önüne sürekli engel çıkaranlara, yaşam enerjisini tüketmek isteyenlere aldırmandan hedeflerine koşan, anlamlı ve dolu bir hayat yaşamaya azmeden insanlar...

Peki ya sizin hikâyeniz?

Siz hikâyenizi hiç düşündünüz mü?

Hayatın anlamını denizin dalgalarına mı soruyorsunuz?

Kendi yaşam yolcuğunuz neler söylüyor size?

Bugünlerde yaptığınız iş, gündelik meşguliyetleriniz, ilişki içinde olduğunuz insanlar, yaşadığınız zorluklar...

Artık tahammül etmekte zorlandığınız dertleriniz, çocukluğunuzu hayal meyal saran sis perdeleri...

Geleceğe dair planlarınız, yaşamı sürdürmek için sahip olduğunuz enerji, güzel veya yakışıklı olup olmadığınıza yönelik düşünceleriniz, yaşanmışlıklarınız...

Yorgunluklarınız, yaşanmamışlıklarınız, pes ettiğiniz anlar, okulda öğrenmediğiniz şeyleri size acı şekilde öğreten yaşam olaylarınız...

Ölümün kıyısından döndüğünüz anlar, ölmeyi arzu ettiğiniz zor zamanlar, hayatın sizin için taşınılması güç bir yük olduğunu düşündüğünüz günler, her şeyin ve herkesin sanki üstünüze üstünüze geldiği zamanlar, çaresiz şekilde güçlü dalgalara karşı yüzmekten yorulduğunuzun farkına vardığınız anlar.

Ve güzel günleriniz...

Kalbinizin atışlarını size duyuracak kadar güçlü sevinçleriniz...

Ayağınızın mutluluktan yerden kesildiği, gözlerinizden istem-sizce yaşların döküldüğü, bitmesini hiç istemediğiniz zamanlar...

İnandığınız bir değer, savunduğunuz bir tutum, desteklediğiniz bir görüş için bütün dünyaya meydan okuyarak duruşunuzdan ve kararınızdan taviz vermemeye kararlı olduğunuz anlar...

Bütün olumsuzluklara ve görünürde aşılması çok zor engellere rağmen umut etmeyi ve iyimserliğinizi korumayı sürdürdüğünüz zamanlarınız...

Yalnızlığı, dışlanmayı, çaresiz kalmayı, bütün destek kaynaklarınızı yitirmeyi göze aldığınız ve bunu bir ömür gurur nişanı gibi vicdanınızda taşıdığınız yaşanmışlıklar...

Çocukluğunuz neler söylüyor size bütün yaşanmışlıkları ve yaşanmamışlıklarıyla?

Gençliğinizin dili olsaydı hangi cümleyi fısıldardı kulağınıza?

Peki çocukluğunuza ve gençliğinize birer cümle söyleme hakkınız olsaydı, ne söylediniz onlara?

Ve geleceğiniz...

İhtiyarlığınız dile gelseydi, bugününüz için neler söylerdi size? Nasıl gitmenizi isterdi ona? Gençlikten ona neler götürmenizi beklerdi?

Ve siz...

Neler söylüyorsunuz kendinize?

Her gün zihninizden tekrarlayıp durduğunuz o binlerce düşünce ne söylüyor size?

Kendinizi hangi sözlerle teselli ediyorsunuz?

Hangi cümlelerle kendinizi kandırıyorsunuz?

Hangi yalancı hayallerle kendinize tozpembe bir gelecek vaat ederek bugünün gerçeklerinden ve sorumluluklarından kaçmayı başarıyorsunuz?

Hangi süslü sözler o sürekli canınızı acıtan yaraların üstünü örtmeye yardım ediyor?

Hangi umutlarla nice ayrılığın, yokluğun, ölümün sürekli yanı başımızda olduğu bu hayatın yükünü kaldırıyor ve her sabah yeni umutlarla yaşama sarılmaya devam ediyorsunuz?

Hangi güç sizi sürekli düştüğünüz yerden kaldırıyor ve her defasında aldığınız yaraları iyileştirerek her şeye rağmen yürütmeye devam ediyor?

Hangi inanç önünüzdeki karanlığa daldırıyor sizi?

Hangi güç kötülüğün sıradanlaştığı, ahlaki zaafların parlak dönem yaşadığı şu günlerde sizi iyi ve içinizi aydınlık kılıyor?

Hangi hassasiyet sizi çocukların diri diri gömüldüğü bu modern cahiliye zamanlarında yetim hakkına el uzatmama, kul hakkına girmeme, ahlaklı ve dürüst nesiller yetiştirme umudu üzere tutuyor?

Hangi vicdan sizi Arakan'daki çocuk ve kadınlar için uykusuz bırakıyor, Yemen'de açlıktan ölen çocuklara gözyaşı döktürüyor, Akdeniz'in kıyılarına vuran savaş mağduru bebeklerin cesetlerini düşündürüyor, insanlığı ve vicdanı öldüren nice büyük yangına karınca misali size su taşıyor?

İnsanların dünyasına doğru bir yolculuğa çıkalım...

Kendi dünyamıza doğru bir yolculuğa...

Sizin de bir hikâyeniz var. Bir yerlerde başladı bu hikâye ve bugün yazılmaya devam ediyor.

Hep başkalarının hayat hikâyelerini okuruz.

Peki, siz hiç kendi hayat hikâyenizi okudunuz mu?

Bu hikâyenin önemli yerlerini, dönüm noktalarını, diğer kahramanlarını, bu hikâyeyi geleceğe yönelik nasıl ilerletebileceğinizi ve nasıl daha güzel hale getirebileceğinizi düşündünüz mü?

Her şey kendi hikâyemizi okumakla ve daha güzel bir hale getirmek için çabalamakla değişecektir belki de...

Peki, nereden başlamalı kendi yol hikâyemize?

KENDİNİ TANIMA ÜZERİNE

Her insan yaşam sahnesinde sergilenen bir hikâyedir... Hepimiz kendi hikâyemizin kahramanımız. Bazen rolümüze kendimiz karar verir, bazı bölümleri biz yazarız. Bazen de sadece bize yazılan hikâyeyi sergiler ve verilen rolü oynarız. Her durumda bize ait hikâyeyi iyi anlamak ve yaşam sahnesindeki rolümüzü güzel oynamak gibi bir sorumluluk taşıyoruz. Bununla birlikte kendi yaşam hikâyelerimizi en iyi şekilde yazmaya devam etmek sorumluluğumuz da var. Bir gün geriye dönüp baktığımızda şu hayat sahnesinde bize tanınan kısıtlı süre içinde anlamlı, etkileyici ve iz bırakan bir hikâyeye bırakmış olduğumuzu görmek bizim elimizde. Yaşam hikâyemizi bir drama veya trajediye dönüştürmek de öyle. Çoğu insanın yaptığı gibi yaşamın sorumluluğundan kaçıp yürüyeceğimiz yola, yürüme şeklimize ve hızımıza sürekli başkalarının karar vermesine alıştıralabiliriz kendimizi. Güzel başlayan bir hikâyeyi kötü bir noktaya doğru sürüklemek veya kötü başlayan bir hikâyeden mutlu bir sona ulaşmak çoğu zaman bizim elimizde. Hikâyedeki rolünden sürekli şikâyetçi olmak ve bunu kendisi için katlanılması zor bir ızdırap haline getirmek... Hikâyenin kendi yazdığı bölümlerini bütün kötü şartlara rağmen özenerek yazmak, oynamak veya özensizce yazıp özensiz bir şekilde oynamak...

Herkes kendi yaşam hikâyesinin başrolüdür; kendisi hikâyesinin bütününü yazmamış olsa bile... Kimi insan kendi

hikâyesini bir kenara bırakıp başkalarının hikâyelerini dinler, okur, konuşur, tartışır veya yazar. Kimi insan hikâyesinden kaçır, yaşamın anlamsız ve katlanılmaz olduğunu düşünerek hem kendini hem de hikâyesindeki diğer rol arkadaşlarını mutsuz bir ruh hali içinde bırakır. Kimi insan da hayat serüveninde ne kadar çok travmatik deneyim yaşamışsa yaşasın, ona karşı özenlidir. Bir yerlerde başlamış olan hikâyesini her şeye rağmen en güzel şekilde okumaya, yazmaya, anlamaya ve sergilemeye çalışır. Kederine rağmen hayata en güzel şekilde tutunmaya devam eder. Halil Cibran'ın bu ruhlar için kullandığı güzel bir ifade vardır; “Neşeli yüreklerle birlikte neşeli şarkılar söyleyen kederli bir kalp ne kadar yücedir.”

Her şeye rağmen hepimizin mutlaka okunmaya, anlaşılmaya, dinlenilmeye ve yaşanmaya değer bir hikâyesi vardır. Gerçek bir ilgi ile dinlendiğinde her yaşam hikâyesinde ayrılığın, hüznün acılı izleri; mutluluğun, hayallerin, sevincin ışığı ve umudun, güvenin, hayal kırıklıklarının, pişmanlıkların sonu gelmez gel-gitleri görülecektir. Bazen yaşamayı yeterince ciddiye almamaktan ve yaşama özen göstermemekten bazen de yaşam yolculuğunun zaman içinde gönlümüzde oluşturduğu yorgunluktan dolayı kendimizi ve çevremizdeki etkileyici yaşam hikâyelerini yeteri kadar anlama çabası içine girmiyoruz.

Yaşamdaki Rolümüz

Yaşam hikâyelerimizle ilgili temel iki yanılısamamız bulunmaktadır. Birincisi, kendi hikâyelerimizin tamamen bizim dışımızda yazıldığını ve bu hikâyede hiçbir etkin sorumluluğumuzun bulunmadığını düşünmek. İkincisi ise, klasik kişisel gelişim kitaplarının temel yanlış vurgularından biri olan yaşam hikâyemizin kontro-

lünün tamamen bizde olduğu yanılmasıdır. Hiçbirimiz yaşam sahnesinde rüzgârın önündeki yaprak değiliz. Hiçbirimiz, yaşam sahnemizin bütünü, rol arkadaşlarımızı veya kendi rolümüzü tamamen belirleyen senarist ve yönetmenler de değiliz. Temelde hepimiz yaşamda bize verilen rolü oynarız ve birçok sahnede bu rolün nasıl oynanacağını tercih etme şansımız olmaz. Yani yaşamda kullanabileceğimiz bir irademiz ve yapabildiğimiz birçok tercih var. Yaşam denilen serüven de aslında bize biçilen rolü oynarken sınırlı da olsa tercihlerimizi doğru yönde kullanmakla ilgili bir süreç. Bu da kendimizi iyi tanımak, hikâyemizi tam anlamıyla bilmek ve doğru okumaya devam etmekle mümkün.

Kendini tanıma üzerine nice kitaplar yazıldı, nice türküler bestelendi, nice şiirler söylendi. İnsanın kendini ve diğer insanları yeterince tanıma çabasının bir ürünü olarak psikoloji diye bir alan çıktı ortaya. Dinler insanın doğasına, iyilik ve kötülüğe eğilimli olmasına ve birçok yönüne ilişkin görüşler ortaya koydular. Felsefe alanında yüzyıllar boyunca insanın iyilik ve kötülüğü, umudu ve kötümserliği, mutluluğu ve ızdırabı tartışıldı. Sosyal bilimler toplumsal bir varlık olarak insanı tanıma üzerine ortaya birçok çalışma koydular. Bütün bu çabalar ışığında hepimizin kendimizi tanıma arayışı sürüyor fakat bütün bu birikime rağmen kendimizi ve insanları yeterince iyi tanıdığımız söylenemez. Bu yüzden her insanın kendini tanıma serüveni bir ömür boyu devam eder. İnsanlığın insanı tanıma serüveni ise insanlığın ömrü boyunca sona ermeyecektir. Binlerce yıllık tecrübeden sonra bugün genetik, beyin araştırmaları, sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi gibi alanlarda her geçen gün yeni bilgi ve bulgular ortaya konuluyor, insanın farklı yönlerine ışık tutan sonuçlara ulaşıyor. İnsanın kendini tanıma serüveni de benzer bir şekilde ilerleme ve gelişme kaydediyor. Geçen zaman ve yaşanan her yeni

deneyim kişiye yeni farkındalık alanları kazandırıyor ve daha önce fark edilmeyen veya bilinmeyen nice özelliğe ışık tutuyor. Bundan dolayı da kendini tanıma nihai varış noktası olan değil, hayat boyu devam eden bir yolculuktur, diyebiliriz. Feridüddin Attar'ın deyimiyle “Menzil-i maksud bazen yolculuğun kendisidir”. Kendini tanımak yolda olmak ve yürümeye devam etmektir.

Kendini Tanımanın Önemi

Yolda olmayı gerekli kılmaması ve nihai bir varışın olmaması kendini tanımayı daha önemsiz hale getiren bir durum değil, tam aksine daha da önemli kılan bir noktadır. Yoldaki tehlikelerden sakınmak, engellerden haberdar olmak ve bunlara hazırlık yapmak... Geçmişteki yol tecrübelerinden yararlanmak... Diğer insanlarla birlikte yolculuk yapabilmek... Böylelikle yaşam yolunda kendini tanımak daha anlamlı hale gelir. Bu yüzden kendini tanımanın boyutlarını ve kaynaklarını bilmek değerlidir.

Birçok insanın yaşamı çeşitli pişmanlıklarla ve sonu gelmez “keşke”lerle doludur. Bu insanları dinlediğinizde yaşama ilişkin en büyük pişmanlıklarının genellikle tercihleriyle ilgili olduğunu fark edersiniz. Çoğu doğru seçimler yapmadıklarını düşündükleri için pişmandır ve mutsuzdur. Bu yüzden yaşamı boyunca ya kendilerini ya da başka insanları suçlayıp dururlar. Hayattaki bu yanlış seçimler bazen arkadaşlığa, bazen evliliğe, bazen çalışılan işe, bazen de bir şeye sahip olmaya ilişkindir. Şunu bilmeliyiz ki yaşamdaki bazı tercihlerin sonuçları kontrolümüzün ötesindedir. Ne kadar çabalarsak çabalayalım o tercihe ve sonuçlarına etki etme gücümüz sınırlıdır. Böylesi durumlar genellikle bizim imtihanımızdır. Onunla en güzel şekilde baş etmek dışında başka seçenek görünmüyordur bizim için. Ancak bilinçli şekilde yanlış kararlar

vererek pişmanlık duyulan tercihlerde bulunmak çoğu zaman kişinin kendisini ve yaşam alanındaki diğer insanları yeterince tanınamasıyla ilgilidir. Kendini ve muhataplarını tanımadığı için yanlış arkadaşlıklar kurar, kişiliği kendi kişiliğinden tamamen farklı olan bir insanla evlenir, hiç sevmediği bir işe girer veya aslında hiç hoşuna gitmeyen bir araba satın almak durumunda kalır. Bu yüzden bir insanın kendini ve diğer insanları iyi tanıması seçeceği meslekten, evleneceği insana kadar geniş yelpazede bir etkiye sahiptir ve kişinin neredeyse bütün yaşamını etkiler.

Johari Penceresinden Kendine Bakmak

İki Amerikalı psikolog Joseph Luft ve Harrington Ingham, 1955 yılında kendi isimlerinin baş harfleriyle adlandırdıkları “Johari Penceresi” isimli bir model ortaya attılar.

| | <i>Kişinin kendi bildiği alan</i> | <i>Kişinin kendi bilmediği alan</i> |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <i>Başkalarının bildiği alan</i> | AÇIK ALAN | KÖR ALAN |
| <i>Başkalarının bilmediği alan</i> | GİZLİ/SAKLI ALAN | KARANLIK/ BİLİNMEYEN ALAN |

Johari Penceresi (Luft, & Ingham, 1961).

Bu farkındalık modeli kişinin kendini çeşitli boyutlarıyla tanımasına ve benliğiyle ilgili farkındalığını arttırmasına yönelik bir çalışmadır. Buna göre kişinin kendini tanıma sürecinde sadece kendisinin bildiği, hem kendisinin hem diğer insanların bildiği, kendisinin bildiği ancak diğer insanların bilmediği ve ne kendisinin ne de diğer insanların bilmediği yönleri olmak üzere dört

benlik alanından söz edilmektedir. Kişinin hem kendisinin hem de diğer insanların farkında olduğu yönü açık alanı ifade etmektedir. Açık alanı geniş olan insanlar genellikle iletişim becerileri güçlü, kendilerine güven düzeyleri yüksek olan, diğer insanların kendileriyle ilgili düşüncelerine saplanıp kalmayan, işbirliğine yatkın ve dışadönük kişilerdir. İletişimde daha şeffaf oldukları için daha etkili ve iyi ilişkiler kurabilirler. Kişinin kendisinin bilmediği ancak diğer insanların bildiği yönü kör alan olarak ifade edilmektedir. Kör alanı geniş olan insanlar farkındalık düzeyleri düşük, iletişim becerileri zayıf, diğer insanlardan kendileriyle ilgili dönüt almaya dirençli, duygusal zekâ düzeyleri yüksek olmayan insanlardır. Genellikle tek yönlü iletişim kuran, diğer insanların kendileriyle ilgili düşüncelerini dinlemeyen veya bilmeyen kişilerin kör alanları daha geniş olur. Kişinin kendisinin bildiği ancak diğer insanların bilmediği yön kapalı, gizli veya saklı alanı ifade eder. Bu alan bizim bildiğimiz ve diğer insanlardan saklamak için yoğun enerji harcadığımız alandır. Bu alanı geniş olan kişiler iletişim becerileri zayıf olan, daha çok içe dönük, kendilerini yeterince açmayan kişilerdir. Ne kişinin ne de diğer insanların farkında olduğu yön ise karanlık veya bilinmeyen alanı ifade etmektedir. Bu alan daha çok bilinçdışı süreçleri, bastırılan çeşitli yaşantıları ifade etmektedir.

Johari Penceresi'ne göre kişinin açık alanının daha geniş; kör, gizli ve karanlık alanlarının dar olması psikolojik açıdan sağlıklı olmanın ve etkili kişilerarası iletişim kurmanın gereklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Çünkü kör alanın geniş olması kişinin kendini yeterince tanıyamadığını veya diğer insanların bildiği bazı yönlerinin farkında olmadığını gösterir. Kişilerarası ilişkilerde rahatsız edici tutumları olan, alıngan davranan, sürekli olumsuzluk aşılaman, bencil davranan, geçmişte yaşamış olduğu

bazı olumsuzluklardan dolayı diğer insanlara ve hayata karşı hınçla dolmuş ve bunun farkında olmayan insanlar kör alana ilişkin örnekler olabilir. Gizli, saklı veya kapalı alan bireyin diğer insanlara anlatmadığı yönlerini ve diğer insanlardan gizlediği yanını ifade eder. Her insanın mahrem bir alanı ve diğer insanlara yansıtmadığı çeşitli duygu, düşünce veya hedefleri vardır. Bu bir noktaya kadar normaldir. Ancak sürekli birilerinden bir şeyleri saklama çabası içine girmek yoğun ruhsal enerji harcamayı gerektirir ve bir süre sonra bu durum insan için yorucu hale gelir. Karanlık veya bilinmeyen alan daha çok rüyalar yoluyla veya terapi sonucu gelişen içgörü sonucu daralabilen bir alandır. Bu çerçevede kişinin farkında olduğu yönlerini yakın çevresindeki insanlara anlatması, yakın ilişki içinde olduğu insanlardan kendisiyle ilgili önemli noktaları gizlememesi, kendisini iyi tanıyan insanlardan kendisine yönelik dönütler alması, ihtiyaç duyduğunda yetkin bir insandan yardım alması gibi yöntemler açık alanı genişleten çabalarlardır. Bu çaba kişiyi zamanla daha otantik ve sahici bir yaşama doğru götürür. Buna göre; kendini tanıma süreci kişinin bir yandan kendini uygun şekilde diğer insanlara açarak otantik bir varoluş sergileyebilmesi, diğer yandan çevresindeki kişilerden kendisiyle ilgili değerlendirmeler alma erdemine ve cesaretine sahip olmasıyla ilgili bir durumdur.

Kendiyle Yüzleşme Cesaretine Sahip Olmak

Kendini tanıma yaşam boyu peşinden gidilen ama hiçbir zaman ulaşılmayan bir menzildir. Kimi insanın böyle incelikli şeyleri düşünmeye vakti yoktur. Kimisi kendisiyle yüzleşmeye korkar çünkü bir kere düşünmeye başladığında geçmişin defterleri açılır, kabuk bağlamaya başlamış yaralar yeniden kanar ve kişinin yıllarca kendisiyle ilgili inşa etmeye çalıştığı güçlü benlik

algısı çatırdamaya başlar. Kimisi kendisini gerçekten iyi tanır; zaaflarını, eksik yönlerini, travmalarını bilir. Ancak bunlarla yaşamayı öğrenmiştir. Diğer insanlara yansıtmadan, gayet usta bir şekilde bunları perdeleyerek yaşamını sürdürür. Kimisi kendisiyle ilgili her şeyin farkındadır. Ancak bunları kendisine bile itiraf etmeye korkar. Sürekli tetikte yaşar, kendisine yönelecek eleştirilere karşı kalın duvarlar örer, şahsına ulaşacak yollara setler koyar ve kalesine kapanarak kendini güvende hissetmek ister. Bu yüzden de eleştiriye, geçmişinin deşilmesine, özel konulara girilmesine tahammülü yoktur. Bütün bunlardan dolayı her insanın bütün meselesi kendisiyledir aslında. Çoğu insan bundan kaçıp bahanelere, diğer insanlara, olaylara, uyuşturucu şeylere, bağımlılığa veya benliğini ona unutturacak meşguliyetlere yönelir. Bundan dolayı da var olmak, otantik bir varoluşa ulaşabilmek, olduğu gibi görünmek cesur olmayı gerektirir. Dolayısıyla kendini tanımak her şeyden önce cesaret meselesidir. İnsanın kendisiyle yüzleşme, kendi içine dönme, kendi yaralarını fark edip temizleme ve sonra da sanki kendini daha önce hiç tanıymıyormuşçasına yeni hatalar yapmaya hazır olma cesaretine sahip olmasıdır. Bu da insana kaygı yaşatan bir durumdur. Ancak kişinin kendi benliğini bulması için bu cesareti sergilemesinden başka bir yol da görünmemektedir. Kierkegaard'ın ifadesiyle “Yola çıkmak kaygıyı çoğaltmaktır; çıkmamaksa kendini kaybetmektir. Ve en üst anlamıyla yola çıkmak kendi benliğinin farkına varmaktır.” Kendisini tanıma cesareti gösteren insan nereden başlamalı ve nerelere bakmalı?

İnsan kendisini geçmişin, bugünün ve geleceğin aynasında tanır. Yaşamı hızlıca ilerletilen sinema filmi gibi gözlerinin önünden geçer. Bazı sahnelerde film yavaşlar ve kişi orayı daha detaylı izler. Görmek istemediği sahneleri hızlıca geçer bazen. Geleceğini