

ONİKİŞUBAT  BELEDİYESİ

Kahramanmaraş

İÇİMİZDE UMUT VAR

Muharrem Demir

İmtiyaz Sahibi

Hanefi Mahçiçek

Genel Yayın Yönetmeni

Serdar Yakar

Kapak İç Düzen

Tayyib Atmaca

Sertifika No: 48044

ISBN: 978-625-6388-00-0

Baskı Tarihi

1. Baskı 2019
2. Baskı 2020
3. Baskı Şubat 2022
4. Baskı Ocak 2023

Baskı-Cilt

Sertifika No: 47771

Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti.

Zübeyde Hanım Mahallesi Sebze Bahçeleri Cd. 99/22

06070 Altındağ /Ankara

Muharrem DEMİR

İÇİMİZDE UMUT VAR
İradenin Ağır İmtihanı

ONİKİŞUBAT  BELEDİYESİ

Kahramanmaraş

Muharrem DEMİR

1970'te Kahramanmaraş ilinin Göksun ilçesine bağlı Karadut köyünde doğdu. Annesinin adı Fatik, babasının adı Kasım'dır. Altı kardeşin en küçüğüdür. 1990 yılından sonra Elbistan'a yerleşti. İlköğrenimini Kahramanmaraş-Afşin Yatılı İlköğretim Bölge Okulunda; ortaokul ve lise öğrenimini ise Osmaniye - Düziçi Öğretmen Lisesinde tamamladı.

1999 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Coğrafya Öğretmenliği Ana Bilim Dalından mezun oldu. Ayrıca lisans öğrenimi sırasında, Sınıf Öğretmenliği Sertifikası da aldı.

1999 yılından itibaren öğretmen olarak çalışan Demir, 2007 yılından bugüne kadar çeşitli eğitim kurumlarında farklı idari görevlerde bulundu. Halen çalışmakta olduğu kurumda yöneticilik görevini sürdürmektedir.

Yıldız Teknik Üniversitesi Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezinde Düşünme Becereleri Eğitici Eğitimini 2001 yılında tamamlayan yazar, düşünce ve yaşam tarzı olarak "Olumlu düşün, pozitif konuş, sinerji oluştur.", "Niyet et nasip olsun, hayal et gerçek olsun.", "Hayaller çabuk gerçekleşir sahibi peşine düşerse" gibi olumlu ve umutlu sözleri kendisine ideal ve ilke edinmiştir.

Yaşamında ve okur-yazarlık alanındaki konularını aile, çocuk, genç, eğitim, kültür ve sanat oluşturur. Bu içeriklerde radyo programları yapmış, çeşitli makale ve deneme çalışmaları kaleme almış ve bir kamu bülteninde "Hikâyesi Yazılmayan Sokaklar" başlığıyla insana, mekâna ve zamana dair kültürel yazılar yazmıştır.

Yazılarında sade bir dil ve akıcı bir üslup kullanan yazarın ilk kitabı 2012 yılında Özlem Dolu Mektuplar adıyla yayımlanmıştır.

Yazar, evli ve dört çocuk babasıdır.

Yayımlanmış Kitapları: *Küçük Umutlarımız*, *Özlem Dolu Mektuplar*, *Şekerci Şair Turgut Yalçın*, *Şairler Evi Gürün*, *Gürün Kültür Envanteri (komisyon)*

TAKDİM

Şairler ve yazarlar diyarı kabul edilen Kahramanmaraş, havası, suyu ve iklimi ile tarih boyunca edebiyatçılara beşiklik yapmıştır bir bakıma.

Sünbülzâde Vehbi, Halilî-i Maraşî, Nadir Baba, Karacaoğlan ve Dadaloğlu gibi şair ve ozanlara vatan olan Kahramanmaraş, Günümüzde ise çeşitli akım ve ekollerle edebiyatta zirve yapmaktadır.

Kahramanmaraşlı olmayı şairliğinin ötesinde bir onur olarak kabul eden Necip Fazıl Kısakürek'ten Nuri Pakdil'e, Abdurrahim Karakoç'tan, Erdem Bayazıt'a, Cahit Zarifoğlu'ndan, Alaeddin Özdenöre'ne, Bahattin Karakoç'tan Osman Sarı'ya uzanan ve de uzadıkça uzayan bir şairler listesine sahiptir Kahramanmaraş.

Karacaoğlan'ın sevgi ve aşk dolu mısralarının yanı sıra Dadaloğlu'nun "Hey heeey"li kahramanlık mısraları bölge insanının karakterini ele verir bir bakıma.

Bugün Kahramanmaraş yetiştirdiği şair ve edebiyatçıları ile marka şehir olmaya adaydır. Kahramanlık Madalyası Kahramanmaraş'ta nasıl ki fertlere verilmeyip tüm bir şehre verilmişse şairlik ve yazarlık payesi de Kahramanmaraş'ta her bir Kahramanmaraşlının mayasında ezelden beri vardır.

Evet, Kahramanmaraş bir marka şehirdir. Bir taraftan pamuğu, çeltiği, dondurması, biberi ile nasıl bir marka olmuşsa diğer taraftan da şair ve edebiyatçıları ile gerçek bir markadır.

“Şairleri haykırmayan bir millet; sevenleri toprak olmuş öksüz çocuk gibidir” der Mehmet Emin Yurdakul. Kahramanmaraş gerektiğinde haykıran gerektiğinde ise tefekkür etmeyi bilen bir şehirdir. Şairiyle, ozanıyla ve dahi çobanıyla hakkını arayan, haksızlığa başkaldıran bir şehir... 12 Şubat 1920’de verilen millî mücadele bunun tezahürü, 15 Temmuz 2016’daki diriliş ise ispatıdır.

Kahramanmaraş’ta şairler susmasın, sesleri kısılmasın, haykırışlarının yanı sıra tefekkür dolu mısraları bilinsin, duyulsun içindir tüm çabamız.

Eğitimci yazar Muharrem Demir kardeşimiz bu eserinde içindeki bitmeyen umudu paylaşmak için çıkıyor yola.

“Hayatınız, hayalleriniz ve hedefleriniz umudunuz kadardır. O, sizin özünüzdür, görünmez ve tükenmez gücünüzdür” demekten kendini alamıyor.

Çağrısının cevap bulacağı ümidi ile kendilerini kutluyorum.

Kutluyor, sağlıklar diliyor ve daha nice eserler ile dolu bir ömür diliyorum.

Hanefi MAHÇİÇEK
Onikişubat Belediye Başkanı

ÖN SÖZ

İnsan bir umutla yaratıldı ve bir umutla da yanıltıldı ancak yanılgılarından, yenilgilerinden ve zafiyetlerinden de yine bir umutla kurtarıldı. Umudun, uzun bir hikâyesi vardır, bizim için. Fakat onun hikâyesini, felsefesini ve psikolojisini bilmeyenler onu sadece bir züğürt tesellisinden ibaret zannederler.

İnsanoğlu kendisi, çevresi ve geleceği hakkında zaman zaman yanılır ve umut konusunda da yanılmaktadır. Oysa umut, varoluşumuzun ve varlığımızı devam ettirebilmemizin yegâne sebebidir. Herkesin ve her çağın mutlaka bir umuda ihtiyacı vardır. İşte o umut da her daim bizim içimizde mevcuttur ve bu bizim en kıymetli hazinemizdir.

Zaman zaman hepimiz üzülrüz, kırılırız, yanılırız, yadırganırız, yakılırız, yıkılırız, ağlarız, çığlık atarız ama sonunda hepimiz yine bir umuda sarılırız.

Bu kitap baştan sona içimizdeki umudu şiirlerle, hikâyelerle, denemelerle, anılarla, mektuplarla ve nihayet bilimsel araştırmalarla ortaya çıkarmak ve herkesle paylaşmak için kaleme alınmıştır. Her şeye rağmen en büyük umudumuz, beynimizin düşünce ve çalışma sistemi doğrultusunda; zamanında, amaçlı, planlı, programlı, disiplinli ve verimli olarak çalışmaktır.

Araştırma, inceleme ve derlemelerim sırasında birçok kaynaktan (kitap, internet, sosyal medya, yazılı ve görsel medya vs.) bir kelime, bir söz veya bir bakışla (gözlem) da olsa faydalandım ve bunları da gerek dipnotlarda gerek kaynakça bölümünde özenle göstermeye çalıştım.

Bu vesile ile kitabın yazılması, hazırlanması ve yayımlanması sürecinde çok sayıda güzel insanların önemli katkıları oldu. Hepsine ayrı ayrı teşekkür ediyor, en içten sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

Her sözümüzün ve her işimizin başı da sonu da hep umutlu olsun.

Gayret bizden, yardım Allah'tandır...

İNSANLARA
GÜZEL SÖZ
SÖYLEYİN

Bakara/83



İÇİMİZDE UMUT VAR

Hepimiz, ya nasip der, yola çıkarız ve mükemmel bir hayat, hayal ederiz. Hayatın doğal akışı içerisinde acı ve tatlı günlerin ardından aylar ve yıllar gelip geçer, nihayet yorulur, yolda kalırız. Hayatın tüm acıları, ayrılıkları ve başarısızlıkları kavurur yüreğimizi ve umutlarımızı yıkar birer birer. Hayal gücümüz tükenir ve söz biter. Fakat bütün bu yorgunluklarımıza, yoksunluklarımıza, dargınlıklarımıza, ayrılıklarımıza, günahlarımıza ve kusurlarımıza rağmen içimizde hiç bitmeyen bir umut ışığı vardır. Bazen bir umut, bin bir umudun müjdecisi olur. Zaman zaman hepimiz üzülürüz, kırılırız, yanılırız, yadırganırız, yakılırız, yıkılırız, ağlarız, çığlık atarız ama sonunda hepimiz yine bir umuda sarılırız.

*Yenilgi yenilgi büyüyen bir zafer vardır
Sırların sırrına ermek için sende anahtar vardır
Göğsünde sürgününü geri çağıran bir damar vardır
Senden ümit kesmem kalbinde merhamet adlı bir çınar vardır¹*

*Mehmed'im, sevinin, başlar yüksekte!
Ölsek de sevinin, eve dönsek de!
Sanma bu tekerlek kalır tümsekte!*

*Yarın, elbet bizim, elbet bizimdir!
Gün doğmuş, gün batmış, ebed bizimdir!²*

¹ Sezai KARAKOÇ, *Gündoğmadan*, Diriliş Yayınları, İstanbul, 2020.

² Necip Fazıl KISAKÜREK, *Çile*, YKY, İstanbul, 2005.

Bir günah işleriz, bin pişman oluruz ve bin bir umutla tövbe ederiz. Gurbete gideriz, sılayı özleriz. Bin bir umutla geri dönme hayali kurarız. Hastalanırız, her gün bin bir umutla şifa ararız. Dara düşeriz, daralırız, davacı oluruz ama hep dua ederiz.

Her daim vara yoğa önce üzülür sonra bir umutla sabrederiz. Sabrın sonu selamettir der, bin defa şükrederiz. İçimizde bitmeyen bin bir umutla her zaman en güzel türküleri söyleriz. En güzel şiirleri okuruz... Elbette, hep umudun şiirini okur, türküsünü söyleriz. Umuda özlem dolu mektuplar yazar, her zaman hasretini çekeriz ve dünya döndükçe de dört gözle yollarını gözleriz.

*Daimi'yem her can ermez bu sırra
Eyüp sabır ile gitti Mısır'a
Koyun oldum ağladım ardı sıra
Bu da gelir bu da geçer ağlama³*

Bir çocuk gibi büyür içimizde umutlarımız. Bir çiçek gibi açar umutlarımız, sağnak yağmurlar gibi yağar gönlümüze. Bir kuş gibi uçar, uzaklara, umutlarımız. “Umulmadık bir anda” aniden geri döner ve koşar üzerimize umutlarımız. Sular, seller gibi çağlar ve gözyaşımızı siler umutlarımız. Gönül kapımızı sevgiyle çalar, beklenmedik bir misafir gibi. Neşe dolar dört bir taraf ve bertaraf olur karanlıklar, karamsarlıklar ve kararsızlıklar. Aydınlanır yüreğimiz, aydınlanır ufkumuz ve aklanır alnımız ve aklımız...

*Garbın afakını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.⁴*

3 Âşık Daimi, <https://www.antoloji.com/ne-aglarsin-siiri>

4 Mehmet Akif ERSOY, İstiklal Marşı

Umutlarımız olmasa nasıl yaşarız biz. Bizim içimizde büyük bir umut var. Umudumuzda da Allah var.⁵

Bizim içimizde her daim bir umut vardır. Allah'a, vatana ve millete dair. Hayata ve insana dair. Aşka, sevgiye ve muhabbete dair. Anaya, babaya ve balaya dair. Sonu belli yaşama ve yaşam sonrası sonsuzluğa dair.

Biz; Kaf Dağı'nın Simurgu, bu milletin umuduyuz!

5 "De ki: "Ey kendilerinin aleyhine aşırı giden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Şüphesiz Allah bütün günahları affeder. Çünkü O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir." Zümer/53

ALLAH,
GÜZEL DÜŞÜNÜP
GÜZEL
DAVRANANLARI
SEVER.

Al-i İmran /148



UMUT MEKTUBU

“Niyet et nasip olsun, hayal et gerçek olsun.”

Sevgili Muharrem Hocam,

Öncelikle mektup yazma sebebimi belirteyim. Maddi ve manevi desteğinizle, öğrenciniz olduğum okuldan mezun olarak, Erzincan Üniversitesi Matematik Öğretmenliği Bölümünü kazandım. Türkçe öğretmenimiz bir mektup yazmamızı, onu postalayacağımızı söyledi. Ben etüt masasında, kalem elimde bu mektubun en çok size göndermem gerektiğini düşündüm. Size kitabınızı imzalatıp beğendiğimi söyleyince “Bir gün senden de bir mektup beklerim” demiştiniz. O gün bugüne nasip oldu hocam “Ahde vefa gerek” sözünüzü unutmadım hocam.

Hocam inşallah sağlığınız yerinde, iyisinizdir. Gürün İlçe Milli Eğitim Müdürü olmanıza o kadar çok sevindim ki Hocam anlatamam. İdareyi sağlayacak, eğitimdeki başarı statüsünü yükseltecek en ideal eğitimci olduğunuzu düşünüyorum. Bazı öğretmenler dersini anlatır sadece ama siz öğretmeliğin böyle olmadığını öğrettiniz bana yani bizlere. Ahlaken, dinen, sosyal olarak ve psikolojik kapsamıyla hayat dersi verdiniz bize. Siz yeri geldiğinde babamız, rehberimiz, öğretmenimiz; yeri geldiğinde de sorunlarımızı özgürce saygı çerçevesi içerisinde ifade edebileceğimiz bir dinleyici oldunuz. Peygamber Efendimiz (s.a.v) bilginizle hareket etmeyi düşünmeden önce istişare yapmanın daha doğru sonuçlar ortaya çıkaracağını buyurmuştur. Siz de her zaman sadece kendi düşüncelerinizle değil de istişare yaparak hareket etmekten yana oldunuz. Allah nasip ederse sizin gibi bir eğitimci olabilsem ne mutlu bana. Üniversite hayatım boyunca bunun için çalışacağım.

Hocam liseye, küçük bir yer olmasından dolayı düşüncesi de dar olan bir köyden engelleri aşarak zorla gelebilmişim. Lise ve üniversite benim için hayaldi. Her şeyi göze alıp gelmişim. Yani sizin de dediğiniz gibi “Niyet ettim nasip oldu, hayal ettim gerçek oldu.”

*Elhamdülillah... Lisede her çaresiz, zor zamanda ağlayarak Rab-
bime el açtığımda duama karşılık yardım vesilesi kılınan hep siz
oldunuz. Biliyorum ki Allah sevdiği kullarını hayırlı işlere vesile
kılar. Size her zaman dua ediyorum Hocam. Nefesim yettiği sürece
de dünya ve ahiret saadetiniz, huzurunuz için dua ediyor olaca-
ğım. İnşallah sizin gibi bir eğitimci olabilirim.*

*Dualarınızda yer almayı ister, yengeme selam eder, sağlıklıyla
kalmanızı dilerim.*

S. KOÇAK

EĞİTİMDE, BİLİMDE,

İçimizde Umut Var

15

TÜM CANLILAR
HER ZAMAN
UMUTLA YAŞAR!

Umut

hiç bitmeyen bahar mevsimidir.
İçine kar da yağar fırtına da kopar
ama çiçekleri hep açar...

SAĞLIKTA VE SANATTA UMUT VAR!

*Bir umut demledim sana, ayaz bir gecede, kaldırımda
soğuktan üşüyen kediyi, hurkasını çıkarıp sararak ısıtan
bir kız çocuğunun umut ve sevgi dolu yüreğinde...*

Umut, bir züğürt tesellisi değildir. Umut, sadece fakirin ekmeği de değildir. Umut, zengin malı hiç değildir. O, yaşlısından gencine, fakirinden zenginine, sanatkârından, zanaatkârına, esnafından memuruna, çobanından da bilim insanlarına kadar hepimizin içinde kanat çırpan bir güvercindir. Her sabah hepimiz, ya nasip der, yola çıkarız ve umutlarımızın peşinden koşarız.

Umutlarımız olmasa bizler, nasıl yaşarız? Sabaha nasıl çıkarız, akşamı nasıl ederiz. Çocukları nasıl büyütürüz. İşleri nasıl yaparız, bilimi nasıl geliştiririz. Kırıp döktüklerimizi nasıl düzeltiriz. Unuttuklarımızı, ertelediklerimizi, ihmal ettiklerimizi nasıl telafi ederiz? Bütün bunları “*içimizdeki bir umut*” ile yaparız değil mi?

Çünkü umut bizi ayakta ve hayatta, uyanık ve canlı tutar. Biz onunla yaşar, onunla çalışır ve onunla başarırız. Bizim içimizde, dilimizde, dinimizde ve bilimimizde her zaman; Allah’a, vatana, millete, eğitime, bilime, ölüme ve ölüm ötesi sonsuzluğa dair her zaman güzel bir umudumuz vardır.

Peki, bilim veya bilim insanları bu durumu nasıl açıklıyor?

Bilime göre umut, tüm canlıların ortak duygusudur ve canlıların beyni umutla çalışır. İnsanlar, hayvanlar ve bitkiler üzerinde yapılan deneyler ve gözlemler de bunu ispatlamıştır.

"Yeni beyin araştırmaları, beynin geliştirilebildiğini ve öğrenme yeteneğinin ilerletilebildiğini ortaya koyuyor. Beyni verimli(umutlu) kullanmak, başarı ve mutluluğu artırıyor.”⁶

Bilimde ilk kez “*umut ışığını*” 1879 yılında, elektrik ampulünü

6 KAVAKLI, A. Erkan, Beyin Gücünü Etkili Kullanma Sanatı, Nesil Yay, İstanbul, 2015

icat ederek Thomas Edison yaktı dersek şaka olur. Çünkü bilim asla umudu icat etmedi! Aksine bütün bilimsel faaliyetler ve icatlar; yoksul, işitme engelli, yeterince örgün eğitim görmemiş, demiryolu işçiliğinden dünyanın en ünlü bilim ve işadamlarından biri olarak yaptığı yükseliş ile bir halk kahramanı olan Thomas Edison ve üç yaşına kadar konuşamayan, dokuz yaşına kadar da konuşmasındaki problemleri devam eden, isimleri, tarihleri ve telefon numaralarını hatırlamayan, hatta öğrenme güçlüğü (disleksi); dinleme, konuşma, okuma, yazma, akıl yürütme ile matematik yeteneklerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli güçlükler yaşadığı için okuldan atılan; bilim adamı olduktan sonra da ülkesinden sürgün edilen *Albert Einstein* gibi insanların içindeki bir umut ile başladı ve ortaya çıktı.

Thomas Edison diyor ki: *“En büyük zayıflığımız, pes etmektir. Başarılı olmanın en kesin yolu, her zaman bir kez daha denemektir. Çok çalışmanın yerini tutan başka bir şey yoktur. Başarısız olmadım. İşe yaramayacak 10.000 yöntem buldum. Yapabileceğimiz her şeyi yapsaydık, kelimenin tam anlamıyla kendimize hayret ederdik.”*

Albert Einstein da şöyle diyor: *“Yeryüzündeki şartların düzelmesi, sadece bilimsel buluşlara değil çok ahlaklı bir yaşama düzeninin gerçekleşmesine bağlıdır. Coşku, zekâdan daha önemlidir. Hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Zorlukların göbeğinde fırsatlar yatıyor.”*

Hâlâ da bitmeyen bir umut ile tüm bilimsel araştırmalar devam etmektedir. Ancak umut üzerine yine de yeteri kadar bilimsel çalışmalar yapılabilmiş değildir. Felsefeden psikolojiye; sosyolojiden biyolojiye ve nörolojiden nöropsikolojiye kadar birçok alanda umut ile ilgili söz söylenmiş, anket yapılmış, yazı yazılmış fakat henüz yeteri kadar bilimsel araştırma, deney ve gözlem yapılamamıştır.

Bazı kaynaklara göre umut kavramı ile ilgili kuramsal çalışmaların geçmişi 13.yy'a kadar uzanmaktadır.

Bu yüzyılda din bilimcisi Aquinas, sonraki yüzyıllarda Hume ve Kant gibi düşünürler umudu, insan doğasında var olan temel duygulardan biri olarak ele almaktadırlar (Snyder, 2000: 98).

Umut, bireyin hedeflere ulaşma yolunda gösterdiği çaba ve kararlılık, bu hedeflere ulaşırken kullanabilecekleri alternatif yolları belirlemesidir (Jensen & Luthans; 2006: 261). Pozitif Psikolog Rick Snyder'in çalışmaları sonucunda önem kazanan bu kavram hedefler, temsilcilik yetkisi ve yolların etkileşimine dayanan bir güdüleyici durumu ifade eder (Harter, 2000: 383).

Snyder, umut kavramını iki boyutlu tanımlayarak pozitif örgütsel davranışta kullanmıştır. Snyder ve çalışma arkadaşlarına göre umut; olumlu bir motivasyon durumu olup, bireyin başarı duygusuna ulaşmasında onu amaca yönlendiren enerji ve yol olarak tanımlanmaktadır (Snyder, Urwing & Anderson, 1991: 287). Kısaca umut etmenin, biri istek gücü diğeri ise onu buna ulaştıracak yol gücü olmak üzere iki boyutu vardır (Luthans, Youssef & Avolio, 2007: 66).

Bilim, hemen her konuyu deneylere ve deneyimlere göre açıklamaya çalışır.

Günlük yaşantımızın ve alışkanlıklarımızın beynimiz üzerinde büyük etkileri bulunuyor, onun yapısını ve düşünme biçimimizi değiştiriyor.

“Beyin Gücünü Etkili Kullanma” kitabının yazarı Ali Erkan Kavaklı, “Beyin, insanın sahip olduğu en büyük servettir. Her şeyi beynimizle öğreniriz. Beyin araştırmaları, hem nasıl öğrendiğimizi açıklıyor, hem de daha kolay ve daha verimli nasıl öğrenebileceğimizi ortaya koyuyor. Bizi biz yapan, beynimizi kullanma biçimimizdir. Bizi başarılı ve becerikli yapan her karar beyinde alınır. Bizi başarısız yapan kararlar da beynimizin eseridir. Beynin verimli kullanılması, insanları başarılı; verimli kullanmaması, başarısız hale getirir. Einstein, Mimar Sinan, İbn-i Sina, Fatih Sultan Mehmed, Edison gibi dâhilerin, beyin kapasitelerinin % 10-15’ini

kullandığı sanılıyor. Sokaktaki insan, beyin kapasitesinin belki de % 1'ini kullanıyor. Okuma yazma ve beyin faaliyetleri ile uğraşanlar, beyin kapasitelerinin % 4-5'ini kullanıyorlar. Yeni beyin araştırmaları, beynin geliştirilebildiğini ve öğrenme yeteneğinin ilerletilebildiğini ortaya koyuyor. Beyni verimli kullanmak, başarı ve mutluluğu artırıyor” diyor.

“Mutlu Beyin” kitabının yazarı, California State Üniversitesi’nde öğretim görevlisi, Inner Mammal Enstitüsü’nün kurucusu ve Oakland Hayvanat Bahçesi’nde gönüllü rehber olan Loretta Graziano Breuning’e göre “Kendinizi iyi hissettiğinizde beyniniz dopamin, serotonin, oksitosin ya da endorfin salgılar. Bu şahane duyguların daha fazlasını istersiniz, çünkü beyniniz onları aramak üzere tasarlanmıştır. Fakat her zaman bulamazsınız, bu da oldukça doğal. Beynimiz gıda, güvenlik ya da sosyalleşme gibi yaysamsal bir ihtiyacı karşılayıncaya kadar bizi mutlu edecek bir kimyasal salgılamaz. Ardından beyniniz bir “hayatta kalma fırsatı”yla karşılaştığında hızlı bir salgılama olur.”

Amerikalı psikobiyojoloji uzmanı Dr. Curt P. Richter, 1957 yılında John Hopkins Üniversitesi’nde fareler üzerine gerçekleştirdiği bir deneyde, umutlu olmanın yaşama gücü için ne kadar önemli olduğunu kanıtlayan sonuçlar elde etmiştir.

Asistanlarıyla birlikte bir grup deney faresi üzerinde gerçekleştirdiği deneyde, başlarda sudaki ısı değişimlerinin onların dirençlerini ne düzeyde etkilediğini araştırmışlar, Bu deneylerde fareleri, yarısı suyla dolu cam tüpler içine koyarak suyun üstünde ne kadar süre kalabileceklerini öğrenmeyi amaçlamışlar. Deneylerde farelerin en fazla 15 dakika su üstünde kalmayı başardıkları gözlenmiş. Ancak deneylerin bir aşamasında ilgi çekici bazı durumlar ortaya çıkmış. Farelerin büyük kısmının bir iki dakika zor dayandığı koşullarda, bazı fareler saatler boyunca su üstünde kalmayı başarmış. Bunun nedenini bulmak amacıyla Dr. Richter ve asistanları farklı bir şey denemişler. Bu sefer deneye tabi tuttukları farelerden bir grubunu tam ölmek üzereyken sudan çıkarmışlar, kurulayıp bir süre diğerlerinin yanında bekleterek

tekrar suyun içine koymuşlar. Ardı sıra tekrarlanan bu işlemde sonra farelerin kaba her konulduğunda daha uzun süre hayatta kalmayı başardıkları belirlenmiş. 24 saat sonra tekrarlanan deneylerde, bu işleme tabi tutulan farelerle tutulmayan fareler arasında muazzam bir fark ortaya çıkmış. İşleme tabi tutulan fareler durumun aslında hiç de umutsuz olmadığını öğrenmişler. Farelerin altmış saate yakın sürelerde su üstünde kalmayı başardığı gözlenmiştir.

Bu sonuca göre fareler, yaşadıkları durumun bir son olmadığını ve buradan kurtulabileceklerini öğrenmişlerdi. Sonuçta, daha fazla çabalayıp hayatta kalmak için bir nedene sahip olmuşlardı. Onları yaşamda tutan şey “*umut*” olmuştu.”⁷

Oregon Üniversitesi’nden Paul Slovic, *beynimizde bir umut devresi olduğunu savunuyor ve bu devrenin harekete geçirilebileceğini, harekete geçmesi ile birlikte de sabır ve çalışkanlıkla uzun vadeli hedeflerimizi gerçekleştirebileceğimizi söylüyor.*

Japonya’daki Toyoma Tıp ve Eczacılık Fakültesi’nden Taketoshi Ono liderliğindeki bir araştırma ekibi Paul Slovic’in varsayımına dayanarak fareler üzerinde umudun etkisi üzerine bir deney gerçekleştiriyorlar. Bu deneyde su, sukroz ve elektiriksel şok beklentisi ile fare beynindeki duyumsal talamusun⁸ uyarıldığını ve farelerin bu uyarı ile umut etmeyi aktive ettiklerini ispatlıyorlar. Deneyde farelerin beynine bir işaret gönderiyorlar. Bu işaret beyinde gelecekte bir ödül alabileceklerinin işaretini taşıyor ve fare bu ödül işaretini aldığında farelerin beynindeki nöronlar birbiri ile iletişime geçiyor, ödül ne kadar büyük ise nöronlar da o kadar hızlı hareket etmeye başlıyorlar. Umut devresi bir ödülle harekete geçtiğinde fareler ödülün iyi olacağı beklentisine giriyor ve sonunda da iyi bir ödülle (büyük bir parça peynir gibi) ödüllendirir-

7 <https://www.e-motivasyon.net/umut-etmenin-gucu-curt-p-richter-umut-deneyi.html>, Erişim Tarihi: 10.03.2019

8 Talamus, kulaklarımızdan, gözlerimizden, ağızımızdan ve derimizden aldığı sinyalleri, beynin diğer bölümlerine bildirmekle yükümlü beynimizin merkezinde bulunan küçük kısımdır.

lirlerse beyinleri bu hareketi geçmiş haline getiriyor ve gelecekte de bu işareti aldıklarında büyük bir ödül beklentilerini koruyor ve umut devresini harekete geçiriyorlar. Taketoshi ve ekibi bu deneyle de yetinmiyor ve umut devresi devre dışı kaldığında neler olacağını görebilmek için araştırmalara başlıyorlar. Bazı farelerin beyinde umut devresinin bulunduğu alana zarar vererek o bölgeyi devre dışı bırakıyorlar. Her iki fare grubunu içlerinde pençeleriyle basabilecekleri iki kol bulunan odacıklara yerleştiriyorlar. Kollardan birine bastıklarında sadece bir şeker geliyor, diğer kolda ilk önce hiç şeker gelmiyor ama on saniye sonra dört şeker gelmeye başlıyor. Beyni hasara uğramamış fareler umut devreleri yerinde olduğu için dört şekerin gelmesini beklerken, beyni hasara uğramış olan fareler sadece bir şekerin geldiği kola basıyorlar. Diğer bir deyişle umut devreleri olmadığı için iradelerini kaybediyor ve sadece kısa vadeli ödüle odaklanıyorlar.⁹

Sağlıkta umut var...

İbn-i Sina der ki: “Ruhsal bir hayal gücü vardır. Bu güç, hastalıkları oluşturabileceği gibi, var olan rahatsızlıkları da ortadan kaldıracaktır. Beden, ruhsal hayal gücünün emirlerine itaat etmek zorundadır.”

Sağlık alanında umut ile ilgili uluslararası çalışmalar incelendiğinde, özellikle hemşirelik biliminde yürütülen umut konulu çalışmaların, çoğunlukla kanser hastalarına odaklandığı görülmektedir. Ülkemizde de umut genellikle kanser hastalığıyla beraber ele alınmıştır.¹⁰ Selma Turan Kavrak ve Zeynep Canlı Özer tarafından kanser tanısı alan hastalarda umut kavramıyla ilgili farkındalığın artırılması ve umudun güçlendirilmesi amacıyla hazırlanan bir makaleye göre “Amerikan Psikoloji Birliği, bireyin etkinliklerinin uzun süre kısıtlanması ve bunun sonucunda

9 <http://www.kariyeyolum.com/2012/12/16/umut-etmeyi-umut-etmek>, Erişim tarihi: 10.03.2019

10 Şizofreni Hastalığında Umudun Kavramı, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/412388>

ortaya çıkan yalnızlık, beden sağlığının kötüleşmesi, uzun süreli stres, kendini bırakma, soyut değerlere veya Tanrı'ya olan inancı kaybetme gibi nedenlerin umutsuzluğa neden olabileceğini açıklamıştır. Kanser de sıklıkla bireyin duygusal yapısını etkileyen, kendisine, geleceğe ve dünyaya bakışını değiştiren, yaşama yönelik beklentileri sarsıp kişisel kontrolü azaltan bir hastalık olması nedeniyle hastaların ve yakınlarının umudunu tehdit etmektedir. Umudun; kişinin geleceğe uyumu için ona güç veren, gelecekle ve yaşantısıyla ilgilenmesini ve hayatta anlam bulmasını sağlayan dinamik bir güçtür. Umudun, bireyin kendisini güvende hissetmesini; gerçekle ilişki kurmasını sağlayan; motivasyonunu artıran, hastalık durumunda karamsarlık ve çaresizlik duygularını önleyen; tedaviye uyumda katkı sağlayan etkili bir baş etme mekanizması olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar bireylerin kanserle baş etme ve kansere uyumunda etkili olan değişkenlerin tanımlanması ve değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Ülkemizde kanser tanısı alan hastalarda umudunu etkileyen faktörleri inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Bu doğrultuda hemşireler, bireye özel hemşirelik girişimleriyle hastalarda umudu ve baş etmeyi geliştirmede önemli bir role sahiptir. Hemşirelerin hemşirelik bakım sürecini uygularken hastaların umudunu etkileyen faktörleri/değişkenleri bilerek girişimlerini planlaması ve uygulamaya koyması, hastalara kaliteli bakım verilmesini sağlayacaktır.¹¹

Uzman Klinik Psikolog Elif Kandaz, umut düzeyi yüksek olan kanser hastalarının ağrı ile daha iyi baş ettiklerini ve duygularının daha iyi olduğunu söylüyor.¹²

Dr. Neel Burton ise *"umutsuzluk depresyonun hem bir sebebi hem de bir belirtisidir ve depresyon durumunda yaşanabilecek bir intiharın da habercisidir. "Hayattan ne umuyorsunuz?" sorusu, bir*

11 Kanser Tanısı Alan Hastalarda Umudun, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658, 2013, http://www.cappsy.org/archives/vol6/no2/cap_06_02_05.pdf

12 <https://www.ntv.com.tr/saglik/umut-kanser-tedavisinde-ilac-etkisi-yapiyor-1-7-nisan-kanser-haftasi,ckGXf2uaB06Bp5xQct97Ng>

psikiyatrist olarak benim en önemli sorumludur ve hastam eğer “hiçbir şey” diye cevap verirse, bunu gerçekten ciddiye almam gerekir, diyor.¹³

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Özlem Şahin Altun ve Araştırma Görevlisi Zeynep Olçun, “Şizofreni Hastalığında Umut Kavramı” üzerine önemli bir derleme hazırlamışlar. Bu çalışmaya göre umut, şizofreni hastalarının hastalıkla mücadele etmelerini sağlayan, tedavinin etkinliğini artıran iyileşmenin en önemli belirleyicilerinden birisi olarak kabul edilmektedir.¹⁴

Bu nedenle umutlu bireyler karşılaştıkları hastalık ve kriz gibi olumsuz durumlar karşısında yeni tedavi yolları arama, tedaviye uyum gösterme ve etkili baş etme davranışları sergilemektedir.¹⁵

Ünlü psikiyatrist Karl Menninger 1959’da yaptığı akademi dersinde umudun klinik ortamda dikkate alınması gereken önemli bir kavram olduğunun altını çizmiştir.¹⁶ Bu tarihten itibaren sağlık odaklı disiplinlerde umut kavramına olan ilgi artmış ve yapılan çalışmalarda umudun fiziksel ve psikiyatrik hastalıklar üzerinde önemli etkileri olduğu ortaya konulmuştur.¹⁷

Schrank ve arkadaşları,¹⁸ umudun hastalıklar karşısında depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı, iyilik halini ve baş etme becerilerini ise artırıcı bir özelliğe sahip olduğunu bildirmişlerdir. Umutsuzluk ise hastalıkların iyileşme süresini uzatmakta, vücudun savunma mekanizmalarını bozarak beklenmedik ölümlere dahi yol açabilmektedir.

13 Neel Burton M.D, <https://dusunbil.com/aristotelese-gore-umut-uyanani-insanin-ruyasidir>

14 Şizofreni Hastalığında Umut Kavramı, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/412388>

15 Schrank B, Hayward M, Stanghellini G, Davidson L. Hope in psychiatry. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2011;17(3):227-235.

16 Menninger K. The academic lecture: Hope. *American Journal of Psychiatry*, 1959;116(6):481-491.

17 Öz F. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, 2. Baskı. Ankara: Mattek Matbaacılık Basımevi; 2010. p.189-224.

18 Schrank B, Stanghellini G, Slade M. Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2008;118(6):421- 433

Umut, şizofreni gibi ruhsal hastalıklarda pozitif baş etme becerilerinin kazanılmasını sağlayan ve iyileşme için gerekli hayati bir bileşendir. Bugünkü psikiyatri literatüründe, umudun mental sağlık uygulamaları ve araştırmalarında hayati bir değişken olması üç önemli nedene bağlanmaktadır. Birincisi; hem iyileşme sürecinin tetikleyicisi hem de bu süreci devam ettirici bir faktör olarak umudun ruhsal bozukluklardan kurtulma kavramının merkezinde yer almasıdır. İkincisi; umudun ruhsal hastalıkların tedavisinde daha hızlı iyileşme kavramının merkezinde yer almasıdır. Üçüncü olarak; hem hastalar hem de terapistler tarafından psikoterapide anahtar bir faktör olarak sürekli değerlendirilmesi gereken umudun insan adaptasyonunun ve psikoterapötik¹⁹ değişimin merkezinde olmasıdır.

Lysaker ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada şizofreni hastalarının umut ve içgörü düzeyleri arasında önemli bir ilişki olduğunu; ayrıca umut ve içgörünün yüksekliğinin hastalığa adaptasyonu kolaylaştırdığını ortaya koymuşlardır. Lysaker ve Salyers, şizofreni hastalarında yüksek anksiyetenin yüksek umutsuzluk seviyesi ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Salerno, şizofreni hastasıyla yürüttüğü çalışmada yüksek umut seviyesinin hastalıkla baş etme gücü ve olumlu kendilik algısını artırdığını bildirmiştir. Hofer ve arkadaşları, Japonya ve Avusturya'da yaşayan şizofreni hastalarıyla yaptıkları bir kültürel karşılaştırma çalışmasında her iki kültürde de yüksek umudun hastaların en önemli sorunlarından birisi olan içselleştirilmiş damgalanma seviyelerini azalttığı bildirilmiştir. Lyu ve Zhang ise yaptıkları çalışmada, umut düzeyi düşük olan şizofreni hastalarının daha fazla intihara teşebbüs ettiklerini belirtmişlerdir. Vrbova ve arkadaşları, şizofreni hastalarıyla yaptıkları bir kesitsel araştırma çalışmasında, umudun hastaların yaşam kalitesinin belirleyicilerinden birisi olduğunu ortaya koymuşlardır.²⁰

Eğitimde umut var...

Eğitim alanında umut ile ilgili henüz çok fazla bilimsel araştır-

19 Hastanın davranışlarını belirleyen psiko-dinamik süreçleri anlayarak, tetiklerin hastaya pozitif/olumlu olarak empoze edilmesidir.

20 Şizofreni Hastalığında Umudun Kavramı, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/412388>

ma bulunmamaktır. Ancak 1990 yılından sonra araştırmaların arttığını söyleyebiliriz.

Eğitim sistemimizin uzun s¼redir zikzaklar çizerek istikrarsız bir şekilde gidişi, s¼rekli değişen eğitim ve sınav sistemleri; ini-siyatif almayan belki de bilgi, belge, tecr¼be ve umut yetersizliğinden konunun farkında olamayan y¼neticiler; PISA, OECD ve TIMSS değerlendirmelerinde aldığımız olumsuz sonuçlar; sor-gulamayan, analitik d¼ř¼nmeyen bir nesil yetiştirmemiz ve her bağlamda yaşadığımız değerlerin erozyonu ¼đretmen, ¼đrenci ve velilerin gelecek ile ilgili umutlarını olumsuz etkilemiştir.

2018 yılında Cumhurbaşkanlığı H¼k¼met Sisteminin ilk Milli Eğitim Bakanı olarak atanan Prof. Dr. Ziya Selçuk, akademik ka-riyer yapmış, bu konunun eğitimini vermiş, 2003-2008 yıllarında Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı yapmış, ¼niversite kurmuş ve sorunların nerede ise tamamına h¼kim bir kişi olarak eğitimciler ve eğitime g¼n¼l vermiş insanlar için yeni bir umut ışığı oldu.²¹

Bir konuşmasında, Bař¼đretmen Mustafa Kemal Atat¼rk¼n “*Milleti kurtaranlar yalnız ve ancak ¼đretmenlerdir*” s¼zlerini hatırlatan Bakanımız, “*¼đretmenlerimizin g¼z¼ndeki ışık, g¼sterdikleri enerji çocuklarımız için umut kaynağıdır*”²² derken, 2018-2019 eğitim ¼đretim yılının başlamasıyla eğitime g¼n¼l veren herkesle beraber tarifi imk¼nsız bir heyecanın içinde olduklarını belirterek, şu ifadeleri kullandı: “*Sevgi, umut ve işimizi en iyi şekilde yapma gayreti t¼m eğitim-¼đretim yılı boyunca kılavuzumuz olsun. Sizler, ¼đrencilerimizin hayat kapılarını aan anahtarlar-sınız. Yavrularımıza siz rehberlik edecek, d¼řlediđimiz d¼nyaları inşa etmeleri için sizler onlara yardımcı olacaksınız. Sadece ocuk-larımız değil, hepimiz sizlere emanetiz.*”²³

21 <http://www.bursahakimiyet.com.tr/yazarlar/murat-kuter-28/ziya-selcuk-umut-ve-hayal-kirikligi-12759.html>

22 <https://www.meb.gov.tr/ogretmenlerimizin-gozundeki-isik-cocuklarimizin-umut-kaynagi/haber/18220/tr>

23 <https://www.cnnturk.com/turkiye/milli-egitim-bakani-ziya-selcuktan-yeni-egitim-ogretim-yili-mesaji>

Eğitim alanında umut konusunda Türkiye’de yapılan ilk çalışmalardan biri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nde Prof. Dr. Hasan Bacanlı danışmanlığında, Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD ğretim yesi Yrd. Doç. Dr. Sinem Tarhan “*Umudun zyeterlik, Algılanan Sosyal Destek ve Kişilik zelliklerinden Yordanması*” (2012) konulu doktora tezidir. Umudun ilkokul, ortaokul, ortaöğretim ve yükseköğretim düzeyindeki öğrenciler tarafından nasıl tanımlandığını araştıran Tarhan, bu tezini 2016 yılında bir dergide “*İlkokuldan niversiteye Umut Kavramının Tanımlanması zerine Nitel Bir alışma*” başlığıyla yayımlamıştır.²⁴

Bu araştırmayı kısaca özetlemek gerekirse; “*Umudun insanda ne zaman ve nasıl oluştuğu incelendiğinde çocukluğun ilk yıllarına kadar inmek gerekir.*” Erikson’a (1982) göre umut psikososyal gelişimle ilgili motivasyonel bir gctr. Yaşamın ilk yıllarındaki güvene karşı güvensizlik aşamasında temel bir ego niteliği olarak gelişir. Hall ve Lindzey (1985) bebekte ilk erdemin umutla birlikte ortaya çıkmaya başladığını, Snyder (2000a) erken dönemde oluşan güven bağlarının gclendirme duygusu ve hedefe yönelik düşünceyle ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Çocuğun, istediği nesnelere işaret etmesi hedef belirlediğini göstermekte, fiziksel kapasitenin gelişime eşlik eden benlik algıları eyleyici düşüncenin temelini oluşturmaktadır (Snyder, 2000b). 3-6 yaş arasında gelişen dil becerileri, çocukların hedeflerini çevrelerindeki bireylere aktarmalarını kolaylaştırmakta, 7-12 yaş düzeyindeki çocuklarda ise umudu geliştirmek için hedefe ulaşma ile ilgili modeller sunmak gerekmektedir (Snyder, 2000b). Eyleyicilik, ocuklar amaçlara ulaşmayı öğrenirken ve özellikle de gelişim görevlerini başarmaya çalışırken aldıkları övgü ve destekle gelişir (McDermott ve Snyder 2000; akt. Grewal ve Porter, 2007). Umudun bireyin yaşamına etkisi sadece çocukluk yılları ile sınırlı olmayıp

24 Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, Cilt 4 / Sayı 2, 2016, <http://dergi-park.gov.tr/download/article-file/366071>

tüm gelişim sürecini şekillendirmektedir. Bu doğrultuda umudu sürdürme kapasitesi, başarılı yaşlanmanın önemli bir parçasıdır. Amaçlar, alternatif yollar ve eyleycilik bileşenleri yaşlılıkta da umutlu düşünme için gereklidir (Wroblecki ve Snyder, 2005). Umut düzeyinin yüksek olması ve gerçekçi umutlara sahip olma bireylerin sağlıklı, başarılı ve mutlu olabilmesi için gereklidir.

Araştırma kapsamında ilkokuldan üniversite düzeyine kadar öğrencilerin yazdığı kompozisyonlar incelenmiş; umut kavramının olumlu duygu ve düşünceler, derslerde başarılı olmaktan, okulu bitirmeye, üniversite sınavını kazanmaktan meslek sahibi olup evlenmeye kadar geniş bir yelpazede değerlendirilebilecek geleceğe yönelik hedefler ve çaba göstermeyi kapsayan kavramlarla tanımlandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin umudu tanımlarken içinde buldukları gelişim döneminin bilişsel, sosyal ve duygusal özellikleri yanında yaşadıkları sosyo-ekonomik ve kültürel çevrenin de etkilerini yansıttıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan çocuk ve gençler umudu tanımlarken geleceğe yönelik olumlu duygu ve düşüncelere, hedef belirlemenin ve bu hedefi gerçekleştirmek için çaba göstermenin önemine vurgu yapmışlardır. Ayrıca çaba gösterirken bireyin başarılı olacağı konusunda kendisine inanmasının, güvenmesinin önemli olduğunu, umut etme, umudu gerçekleştirme ve koruma konusunda dini inancın da aktif olarak kullanıldığını belirtmişlerdir. Hedefe giderken bireyin kendine yönelik olumlu düşüncelere sahip olmasının alternatif yollar bulmasını kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda;

1. Öğrencilerin doğum sırasının bireylerin umutları açısından bir farklılaşmaya yol açmadığı düşüncesine sahip oldukları görülmüştür. Ancak odak grup görüşmelerinde katılımcılar akademik geçmişlerinin başarılı olduğunu ve bu nedenle akademik olarak başarısız kardeşlerine oranla ailelerinden daha büyük

destek gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgu Mengi'nin (2011) bulgusu ile tutarlıdır. Mengi akademik başarı arttıkça aileden ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Bu doğrultuda aileler başarılı çocuklarını desteklemekte, bu destek onların kendilerine güvenlerini artırmakta ve umutlarını güçlendirmektedir denebilir.

2. Ailenin aylık gelirinin katılımcıların umutları açısından bir farklılaşmaya yol açmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu literatür ile tutarlıdır. Lask (2008) alt sosyoekonomik düzeyden gelen ve zorlu yaşam şartları altında olan üniversite öğrencilerinin eğitimlerini kendi yeteneklerine, sahip oldukları motivasyona ve sosyal destek sistemlerine güvenerek tamamlamaya çalıştıklarını belirlemiştir. Snyder ve diğerleri (1991) umudun, stres sürecinde ve başa çıkmada önemli rol oynadığını, zorlukların üstesinden gelmek için kendi yeterlikleri hakkında olumlu inançları olan kişilerin daha uyumlu olduklarını, Irving ve diğerleri (2004) ise umutlu düşüncenin bireylerin diğer değişkenleri de göz önüne alarak başa çıkma mekanizmalarını aktif olarak kullanmalarını sağladığını ifade etmişlerdir. Odak grup görüşmeleri doğrultusunda özellikle orta ve alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen bireylerin üniversite eğitimini kendilerini daha iyi bir geleceğe taşıyacak süreç olarak değerlendirdikleri bu nedenle yaşadıkları maddi zorlukları amaçlarına ulaşmada engel olarak görmedikleri düşünülebilir. Çünkü bu gençlerin akademik olarak benzer sosyoekonomik düzeye sahip yaşlılarından daha başarılı ve kendilerine daha güvenli oldukları, yaşadıkları zorluklarla mücadele güçlerinin daha fazla olduğu ileri sürülebilir.

3. Cinsiyetin özellikle toplumsal cinsiyet bağlamında bireylerin umutlarında farklılaşmaya yol açtığı ortaya çıkmıştır. Katılımcılara göre cinsiyet rolleri nedeni ile kadınların önüne eğitim ve iş yaşamı ile ilgili engeller konmakta, toplum tarafından geri planda kalmaları desteklenmekte, bu durum da kadınların umut ettikleri şeyleri ve umutlarını gerçekleştirme ihtimalleri-

ni sınırlandırmaktadır. Bu bulgu alanyazın ile tutarlıdır. Eccles'e (1987) göre sosyal baskı, cinsiyet rolleri ile ilgili inançlar ve kültürel normlar, kadın ve erkeklerin başarı ile ilgili davranışlarını etkiler. Bireyler seçim yapabilecekleri alanı, başarı beklentilerini, verdikleri değeri, harcayacakları zamanı ve çabalarını cinsiyet rolleri doğrultusunda şekillendirirler. Diğer bir ifade ile maddi gücün genellikle erkeklerin elinde olması, toplumun erkeklerle daha fazla hak ve özgürlük tanınması erkeklerin yapabilirliklerini, kendilerine güvenlerini ve umutlarını gerçekleştirme ihtimallerini artırmaktadır denebilir.

4. Odak grup görüşmelerinde katılımcıların kendilerine, yeteneklerine, yapabilirliğine güven olarak belirttikleri özyeterlik algılarının, umutları açısından bir farklılaşmaya yol açmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu alanyazın ile tutarlıdır. Özyeterliği yüksek olan öğrencilerin daha çok çalıştıkları, kararlılıklarını daha uzun süre devam ettirdikleri, zorluklara direndikleri, iyimserliklerinin yüksek, anksiyetelerinin düşük olduğu ve daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Pajares, 2004). *Odak grup görüşmesine katılan gençler yaşıtıları ile karşılaştırıldığında akademik geçmişleri başarılı, kendi yeteneklerine olan inançları güçlü kişilerdir. Geçmişteki başarılı yaşantıları olması bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve geleceğe yönelik umutlarını olumlu şekilde etkilemektedir. Hedeflerine ulaştıkça özyeterlikleri artmakta, artan özyeterlik de daha ileri düzeyde amaçlar belirlemelerine neden olmaktadır denebilir.*

5. Tüm katılımcılar algıladıkları sosyal desteğin umutları açısından bir farklılaşmaya yol açtığını belirtmişlerdir. Umut düzeyi yüksek bireyler umutlu olmak konusunda temel olarak kendilerinden destek aldıklarını ifade ederken, umut düzeyi düşük bireyler umutlu olmak konusunda sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu destek kaynaklarını da aile, özel biri ve arkadaş olarak sıralamışlardır. Bu sıralama öğrencilerin hayatlarında özel biri olup olmamasına göre değişmektedir. Hayatında özel biri olan öğrenciler ilk sosyal destek kayna-

ğı olarak özel birini, ikinci olarak aileyi gösterirken, hayatında özel biri olmayan öğrenciler ilk destek kaynağı olarak ailelerini göstermişlerdir. Türkiye’de üniversite çağı genellikle 18-25 yaşları arasındadır. Bu yaşlar alanyazında “beliren yetişkinlik dönemi” olarak tanımlanmakta (Arnett, 2000), eğitim ve meslekle ilgili seçimlerin bir ölçüde gerçekleştiği, romantik ilişkilerin başladığı bir dönem olarak gözlenmektedir. Bireyler hayattan yeni beklentiler içine girmeye, yeni amaçlar oluşturmaya ve bu amaçlar doğrultusunda da seçimlerini ve geleceğe yönelik faaliyetlerini şekillendirmeye başlarlar (Shulman ve Nurmi, 2010). Bu dönemdeki en önemli seçim eş seçimidir. Snyder (1994’den akt. Bailey ve Snyder, 2007) devamlılık gösteren ilişkilerin umutlu düşünceyi güçlendirdiğini vurgulamış, Ünsar ve diğerleri (2009) ise meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada özel bir insandan alınan sosyal desteğin diğer sosyal destek kaynaklarına göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Türkiye’deki aile yapısının, aile içindeki duygusal bağların güçlü oluşu nedeni ile üniversite yıllarında aileden algılanan sosyal destek de çok önemlidir. Gençler eğer başka bir şehirde eğitim ya da iş olanağı olmazsa genellikle evlenene kadar aileleri ile birlikte oturmaya devam etmekte, ister aynı evde ister başka şehirde yaşasınlar ailelerini en önemli sosyal destek kaynağı olarak görmektedirler. Snyder ve diğerleri (1997) *umutla sosyal destek arasındaki ilişkiye vurgu yapmış ve umut düzeyi yüksek çocukların onlar için önemli kişilerce sunulan inançları içselleştirdiklerini, amaçlarına ulaşırken sosyal bağlamı dikkate aldıklarını belirtmiştir*. Sosyal desteğin bireylerin umudunu farklılaştırmakta önemli olduğu bulgusu literatür ile tutarlıdır. Umut düzeyi yüksek bireylerin diğerleri ile güçlü bağlanma şekilleri geliştirdiklerini (Edwards, 2009) ve umudun sosyal destek arama, aktif başa çıkma, duygusal destek arama ve kabul gibi başa çıkma davranışları ile yakından ilişkili olduğunu tespit edilmiştir (Barlow, 2002).

Odak grup görüşmelerinde farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin umuda ilişkin neler düşündükleri üzerinde durulmuş-

tur. Umut düzeyi yüksek katılımcıların kendilerini “*sorumluluk sahibi, gelişmeye açık, sakin, kararlı, planlı, mantıklı, neşeli ve sosyal, uyumlu, sabırlı, kafasına koyduğunu yapan, yardımsever, rahat, her problemin bir çözümü olduğunu düşünen, girişimci*” olarak tanımladıkları ortaya çıkmıştır. Umut düzeyi düşük katılımcıların ise kendilerini “*kararsız, hırslı olmayan, kendine güvensiz, duygusal yönden dengesiz, gerçekçi düşünmesine ve doğru karar vermesine engel olacak kadar duygusal, ailelerinin görüş ve kararlarını kendilerinininkinden önemli gören, planı bozulduğunda ne yapacağını bilemeyen*” kişiler olarak tanımlamışlardır. Bu bulgu alanyazın ile örtüşmektedir. Snyder (1995) umut düzeyi yüksek bireylerin hedeflerine ulaşmak için başarısızlıktan daha çok başarıya odaklandıklarını, hedeflerine ulaşmak için olumlu duygusal durumlarını koruduklarını ve olay/durumların üstesinden gelmek için çalıştıklarını ifade etmiştir.

Araştırma bulguları doğrultusunda öğretmenler için şunlar öneriliyor:

Umutlu düşünme öğretilir. Bu nedenle bireyleri umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz duygulardan kurtarmak için umutlu düşünme biçimlerini öğretmek gerekir (Tarhan, Bacanlı, Dombaycı ve Demir, 2010). Yetişkin bireyler hayatta kalabilsin ve gelişebilsin diye çocuklarına umutlu düşünme bilgisi aktarırlar. Böylece çocuklar gelecekteki problemlerle baş etmek için donanımlı hale gelirler (Snyder, 2000a). Öğretmenlerin önce kendi umutlu düşüncelerinin farkında olmaları ve sonra da bu düşünce türünü nasıl öğretebilecekleri konu sında kendilerini geliştirmeleri yararlı olacaktır.

Eğitim kademeleri süresince öğrencilerin gelişim özellikleri de farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın etkileri onların umudu anlama ve yaşama tarzlarını da etkilemektedir. Özellikle rehber öğretmenler ve aileler her eğitim kademesinde öğrencilerin gerçekçi umutlar beslemeleri, gerçekçi hedefler oluşturmaları ve hedefleri başarmak için çaba göstermeleri konusunda yardımcı olabilirler.

Toplumsal cinsiyet kavramı bireylerin umutlarını, dolayısı ile akademik başarılarını, meslek seçimlerini ve hayata bakışlarını etkilemektedir. *Eğitimcilerin kendi toplumsal cinsiyet yargılarının farkında olmaları ve okul ortamında toplumsal cinsiyet ayrımcılığını yeniden üreten söz ve davranışlardan uzak durmaları önemlidir.* Anne-baba eğitimleri ile ailelerin bilinçlendirilmesi de yararlı olacaktır.

Özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri umut düzeyini etkilemektedir. Okul öncesinden üniversiteye kadar tüm eğitim kademelerinde *gelişim özellikleri göz önüne alınarak bireylerin özyeterliklerini geliştirici psikolojik danışma ve rehberlik etkinlikleri düzenlenebilir.* Ayrıca söz konusu etkinlikler ile çocukların sahip oldukları sosyal destek kaynaklarını fark etmeleri sağlanabilir ve umutlu olmalarını sağlayacak kişilik özellikleri geliştirilebilir.

İngiltere'deki Old Dominion Üniversitesi'nden, Dr. Gülşah Kemer ve Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğr. Üyesi Dr. Gökhan Atik tarafından 2004-2005 Eğitim-Öğretim Yılında, kırsal bölgede ve il merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bir araştırma yapılır. Çalışmanın örneklemini Ankara merkez ilçe ve dış ilçede (kırsal) yer alan iki liseden 375 kız ve 354 erkek öğrenci olmak üzere toplam 729 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin umut düzeyleri aileden algılanan sosyal destek düzeyi ve yaşadıkları bölgeye göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçları kırsal ve şehir merkezindeki lise öğrencilerinin umut puanları karşılaştırıldığında *kırsal kesimde okuyan lise öğrencilerinin durumluk ve sürekli umut puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.* Ülkemizin kırsal bölgelerinde ve il merkezinde okuyan öğrenciler gerek eğitimsel olarak gerekse sosyal olarak farklı uyarıcılara ve ana-baba tutumlarına maruz kalmaktadırlar. Çok fazla

uyarıcıyla yüzyüze gelen il merkezinde yaşayan öğrenciler ile modern hayatın birçok tecrübesinden ve gerçeğinden uzak olan kırsal bölge öğrencilerinin umut düzeylerinin farklılık göstermesi beklenen bir sonuçtur. Ayrıca bu bulgu kültürün sosyal psikolojik süreçler üzerindeki etkisi açısından incelendiğinde kırsal kesimdeki ergen daha toplulukçu bir yapı içerisinde yer almakta yani kişinin benliği iç-grup terimleriyle tanımlanmakta, bireysel amaçlardan ziyade grup amaçları ön plana çıkmakta, itaate dayalı sosyalleşme, sosyal destek ve karşılıklı ilişkililik görülmektedir. Bu anlamda kırsal kesimdeki ergenin umut düzeyinin yüksek olması bu grup dinamiğiyle ilişkili kabul edilebilir. Öte yandan aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin durumluk umut puanları artmakta, aileden algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan çocukların sürekli umut düzeyleri algılanan sosyal destek düzeyi düşük - orta olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.²⁵

Bülent Ecevit Üniversitesi, Ereğli Eğitim Fakültesi, Eğitim Programları ve Öğretimi, Öğretim Üyesi Doç. Dr. Cevat Eker danışmanlığında Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcısı Abdulkadir Berber, “Ortaöğretim Öğrencilerinin Umut ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki”yi incelemişler. Araştırma sonuçlarına göre: Öğrencilerin umut düzeyleri bağlamında amaçlarını gerçekleştirebilmek için harekete geçme ve amaca ulaştıracak yolda devam edebilme noktasında kendilerinde gerekli enerjiye sahip olduklarını göstermektedir. Bu süreçte de amaçlarını gerçekleştirmek için farklı yollar belirleyerek bu doğrultuda devam edebilmektedir.

Öğrencilerin öğrenme ortamlarında daha çok performans yaklaşma yönelimli oldukları görülmektedir. Öğrencilerin öğrenme ortamlarına, daha çok akranlarına ve öğretmenlerine iyi görünmek ve olumlu bir durum sergilemek amacıyla katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler öğrenme sürecinde sık sık öğ-

25 M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2005, Sayı 21, Sayfa: 161-168

renme yönelimli olarak öğrenme ortamına katılırken nadiren de olsa akranları ve öğretmenleri karşısından olumsuz durum yaşamamak amacıyla öğrenme ortamlarına katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları umut ve başarı (amaç) yönelimi bakımından okul türüne göre öğrencilerin farklılaştığı göstermektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin amaca ilişkin motivasyon ve amaca ulaşmada farklı yollar belirleme bakımından okul türleri arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Kız meslek lisesi öğrencilerinin fen ve anadolu lisesi öğrencilerine göre amaçlarına ulaşmada daha motive oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Anadolu lisesi öğrencilerinin, fen lisesi öğrencilerine göre amaca ulaşmada farklı yollar belirleyebildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu Vahapoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmanın bulgularıyla benzer özellikler göstermektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin başarı (amaç) yönelimlerinin okul türlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız meslek ve imam hatip lisesi öğrencilerinin fen lisesi öğrencilerine göre daha öğrenme ve performans yaklaşma yönelimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum kız meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin fen lisesi öğrencilerine göre gerçek bir öğrenme isteğini sahip oldukları ve bu doğrultuda içeriği anlamlandırmaya odaklandıklarını göstermektedir. Aynı zamanda kız meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencileri fen lisesi öğrencilerine göre arkadaşlarından daha iyi ve başarılı görünmek için de öğrenme isteği geliştirebilmektedir. Araştırmada kız meslek lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin fen lisesi öğrencilerine göre daha fazla performans kaçınma yönelimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka şekilde ifade edildiğinde bu öğrenciler sadece arkadaşlarına ve öğretmenlerine başarısız görünmemek, kötü bir duruma düşmemek için başarılı olma çalışmaktadırlar.

Ortaöğretim öğrencilerinin umut ve başarı (amaç) yönelimleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerin amaca ilişkin motivasyonları, amaca ilişkin

farklı yollar belirleme özellikleri arttıkça öğrenme yönelimli olma özellikleri yükselmektedir. Öğrenme yöneliminin motivasyon ve birçok psikolojik değişkenle (motivasyon, kararlılık, öz yeterlilik) pozitif ilişkisi olduğunu gösteren araştırma bulunmaktadır (Roeser, Midgley ve Urđan, 1996; Akın ve Arslan, 2014; Aydın, 2014). Öğrenme yönelimli öğrenciler kendilerini engelleyen ya da zor durumda bırakan sonuçlarla karşılaştığında kendilerini suçlu ya da başarısız bularak geri çekilmezler. Başarıyı tekrar yakalamak için çaba sarf edilmesi gerektiği bilincindedir”.²⁶

Eskişehir Osmangazi Üniversitesinden Yrd. Doç. Dr. Kürşat Yenilmez, “Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri”ni bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir.²⁷ Araştırma sonuçlarına göre “Matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyi bakımından sınıf düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ortaöğretimin ilk yıllarındaki öğrencilerin diğer öğrencilere göre umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Tümkeya'nın (2005) ergenler üzerinde yaptığı umutsuzluk çalışmasında da sınıf düzeyi değişkeninin temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür.

Farklı matematik başarısına sahip öğrenciler arasında matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Matematik başarı düzeyi zayıf olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Peker ve Mirasyedioğlu (2003), lise 2. sınıf öğrencilerinin matematik dersine yönelik tutumları ve başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrencilerin çoğunluğunun (yaklaşık %70) matematik dersine yönelik olumlu tutum içinde olduklarını ve matematik dersindeki başarı yönünden kaygılı olduklarını belirlemiştir.

26 İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol: 7, Sayı/Issue: 3, 2018, Sayfa: 1569-1581

27 Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 38: 307-317, 2010

Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeylerinin genelde düşük olduğu, matematik başarısı düşük olan ve ortaöğretime henüz başlamış olan öğrencilerde bu düzeyin bir miktar yükseldiği ancak okul dışı ek matematik etkinlikleri ile matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyinin azaltılabileceği söylenebilir.”

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, ortaöğretim matematik öğretmenlerine yönelik olarak bazı öneriler de sunulmaktadır:

- Dokuzuncu sınıfa yeni gelen öğrencilerin okula ve sisteme uyum sağlayabilmesi için öğretmen ve rehberlik servisinin işbirliği içerisinde çalışması ile umutsuzluğun azalması sağlanabilir.

- Öğrenciler için çok sayıda okul dışı matematik etkinlikleri düzenlenerek tüm öğrencilerin bu etkinliklere katılımı sağlanabilir.

- Öğrencilere matematik dersini sevdirecek, bu dersi başarabileceklerine inançlarını artıracak aynı zamanda bu derse karşı ilgi ve tutumlarını yükseltecek çalışmalar yapılabilir.

- Öğrencilerin matematik dersine önyargıyla bakmaları önlenir, bunun için de en önemli faktörün öğretmen yaklaşımı olduğu unutulmamalıdır. Buna göre öğretmen yetiştirme programlarında yeterli iletişim bilgisine sahip öğretmenler yetiştirilmelidir.

- Matematik konusunda umutsuz olan öğrencilere matematik dersinde seviyesine uygun uygulamalar yaptırılarak başarılı olma hazzı yaşatılmalıdır. Olumsuz tutum içinde olan ve başarısızlık endişesi içinde olan öğrencilerin bu durumu ön öğrenmelerdeki eksikliklerden kaynaklanıyor olabilir, bu durumda öğretmen tarafından ek öğrenme fırsatları yaratılabilir.

- Matematik dersi öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde sunulmalı ve yaşamla ilişkilendirilmelidir. Hayatları boyunca matematik bilgilerini nasıl kullanabilecekleri ve neden öğrenmeleri gerektiği açıklanmalıdır.

- Matematik dersinin öğrencilere sevdirmesi için seviyelerine uygun oyunlarla ders daha zevkli hale getirilebilir. Ayrıca uygun materyal kullanımı da konuların somutlaştırılması açısından önemlidir.

Harran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Refik Balay, Yrd. Doç. Dr. Ahmet Kaya ve Yüksek Lisans Öğrencisi Zeynep Demirci tarafından 2012-2013 Eğitim Öğretim Yılında Şanlıurfa il merkezindeki resmi ortaokullarda görev yapmakta olan öğretmenlerin sahip oldukları psikolojik sermaye düzeyleri; cinsiyet, mezuniyet düzeyi, branş alanı, kıdem, aylık okunan insan ilişkileri ve kişisel gelişim kitabı sayısı değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma, 1932 ortaokul öğretmenini temsilen 325 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin; özyeterlik, umut ve iyimserlik boyutlarında “orta düzeyde” olduğu, öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı şekilde bir farklılık göstermediği ancak kıdemlerine göre incelendiğinde kıdem yılı 0-5 olan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin kıdem yılı 20 ve üzeri olan öğretmenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, lisansüstü mezuniyet derecesine sahip olan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin, önlisans ve lisans mezuniyet derecesine sahip olan meslektaşlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve aylık 3-5 kitap okuyan öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin, 1-2 kitap okuyanlardan ve kitap okumayanlardan (0) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin umut boyutunda psikolojik sermaye düzeylerinin orta düzeyde çıkması, bu konuda geliştirici çalışmalar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin umut boyutunda psikolojik sermayelerinin yüksek düzeyde çıkmaması, iyimserlik ve özyeterlik boyutunda vurgulanan sebeplere dayandırılabilir. Öte yandan bu durum özyeterlik ve iyimserlik boyutunda orta düzeyde görülen psikolojik

sermayenin bir sonucu olarak da düşünölebilmektedir. Bu noktada umut düzeyi yüksek olan öğretmenlerin kendilerini, hedefe götüren süreçte planlanma yapma, strateji belirleme ve gerekli motivasyonu sağlamada daha yeterli göreceği düşünölmektedir. Böylece umut düzeyi yüksek olan öğretmenlerin, mesleğe ve kendine yönelik doğru değerlendirmeler yapabileceği, mesleğe ilişkin gerčekçi planlar oluşturabileceği ve meslek seçimine ilişkin doğru stratejiyi geliştirebileceği söylenebilir (Sarı&Şahin, 2013:104), denilmektedir.²⁸

Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fa- kültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ramazan Gülendem, 2009 yılında “Mehmet Âkif’e Göre Müslömanlardaki Ümitsizlik İleti”²⁹ üzerine önemli bir araştırma yapıyor.

Bu araştırmaya göre; düşünöen bir kafaya sahip ve içinde bulunduğu toplumun sıkıntılarına çare bulup bu ıstırapları dindirmeyi kendine dert edinen bir aydın olarak Mehmet Âkif Ersoy (1873-1936), tüm şiirlerini, milletine karşı duyduğu “sorumluluk hissi”yle ve en önemli sermayesi diyebileceğimiz “samimiyet”iyle yazar. “Hasta adam” diye nitelenen Osmanlı Devleti’nin, yıllarca bitmek tükenmek bilmeyen savaşlarla yorulduğu ve Balkan Savaşları ile I. Dünya Savaşı’na girdiği yıllarda bitkin, kırgın ve tükenmiş olan halk sefalet içinde yüzerken, doğal olarak siyasiler de dâhil olmak üzere tüm milleti, koyu bir ümitsizlik kaplamıştır. Bu ümitsizlikten ara sıra kendisi de nasibini alan Mehmet Âkif, bu sırada topluma hep ümit aşılmaya çalışan bir insan olarak karşımıza çıkmıştır. Bunu yaparken de öncelikle “insan iradesi”ni esas alarak “çalışma”nın gerekliliğini vurgulayıp azim, tevekköl ve Allah’a iman gibi ümitsizliğe çare olacak hususlara insanımızın dikkatini çeker.

Yanlış eğitim politikası ve gençler başta olmak üzere milleti yanlış yönlendirme de ümitsizlik sebeplerindedir. Bir taraftan

28 Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Kış- 2014, Cilt: 13, Sayı 48(047-068)
29 SDÜ, Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, Aralık 2009, Sayı:20, ss.121-134,<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/117947ss.121-134>,

Müslümanların yeis illetini fark etmeleri için gayret sarf eden bir taraftan da bu hastalıktan kurtulma çarelerini ortaya koyan Âkif, bu “mel’un” hastalığı bulaştıranlara da sert eleştirilerde bulunmaktan çekinmemiştir. Yazarlar, düşünürler, siyasiler, öğretmenler, anneler, babalar, gazeteciler, edebiyatçılar; kısaca birçok kimse, Âkif’e göre, hastadır ve etrafındaki herkese de hastalığını bulaştırmaktadır. Diğer bir ifadeyle Âkif, milletteki ümitsizliğin sebebini, sadece yaşanan dönemdeki olumsuzluklardan ibaret görmez. Ümitsizliğin, aynı zamanda özellikle öğretildiğine inanır. “Ye’si tekfir eden imânıma olsun ki yemin; Bize telkin-i ümîd etmediler” (s. 372)³⁰ diyerek bu konudaki sitemini dillendiren şaire göre gençlik, henüz çocukken aşılana karamsarlıkla hayata karşı kıskırtılmış ve küstürülmüştür. Çocuklar, mekteplerde “Batacaksın!” cümleleri ile hayata hazırlanmakta ve daha sonra da ürkek, korkak, ümitsiz, tembel ve pısırik birer fert olarak yaşama devam etmektedirler. Âkif bu duruma şiddetle karşı çıkar:

Memleket mahvoluyor, baksana, bedbinlikle.(1)

Ben ki ecdada söven maskaralardan değilim,

Anarım hepsini rahmetle... Fakat münfailim.(2)

-Neye?

-Zerk etmediler kalbime bir damla ümid.(3)

Hoca, dünyada yaşanmaz yaşamaktan nevmid.(4)

Daha mektepte çocuktuk, bizi yıldırды hayat;

Oysa hiç korku nedir bilmeyecektik, heyhat!

Neslim ürkekmiş, evet, yoktu ki ürkütmeyeni;

“Yürü oğlum!” diye teşcii edecek yerde beni,(5)

Diktiler karşıma bir kapkara müstakbel ki,

Öyle korkunç olamaz hortlasa devler belki!

Bana dünyaya çıkarken “batacaksın!” dediler...

30 Söz konusu çalışmada M. Ertuğrul tarafından hazırlanan Safahat kitabı esas alınmıştır.

Çıkmadan batmayı öğren, ne kadar saçma hüner!

Ye'si ezber bilirim, azmi yüzünden tanımam;

Okutan böyle okutmuştu, beğendin mi, İmam?

-Çattı, lakin o yalan bellediğin istikbal.

-Hadi çatmış diyelim, kimlere ait ki vebal?

Bir ışık gösteren olsaydı eğer, tek bir ışık

Biz o zulmetleri bin parça edip çıkmıştık.

İki üç yüz senedir serpemiyor bizde şebab;(6)

Çünkü biçarenin atisine imanı harab.(7)

Hissi yok, fikri bozuk, azmini dersin: mefluc...(8)

Hani ruhunda o haksızlığa isyan, o huruc?(9)

Karşıdan zinde görürsün, sokulursun ki: yarım...

Yandık ecdadımızın narına, hala yanarım!(10)

Ye'si tekfir eden imanıma olsun ki yemin,

Bize telkin-i ümid etmediler, yoksa bu din,(11)

Yine dünyalara yaymıştı yeşil gölgesini;

Yine hakkın sesi boğmuştu dalalin sesini.(12) (s. 371-372)³¹

Yaşadığı ve gördüğü bütün ümitsizliklere rağmen her zaman umudun bayraktarlığını yapan İstiklal Marşı'mızın şairi Mehmet Âkif Ersoy'un fertler ve milletler için felâketlerin en büyüğü olarak gördüğü "ümitsizlik"ten kurtulmaya yönelik öne sürdüğü çözüm önerilerinde meselenin iki boyutu vardır:

Birincisi; insana ve onun iradesine bakan dünyevî taraf ki çalışmak, irade, kararlılık, sabır vs. gibi hususları içine alır. İkincisi ise, uhrevî (dinî) boyuttur ki Allah'a iman edip güvenme ve tevekkül gibi hususları kapsar. Âkif, insanın gayret ve çalışma ile

31 (1)Bedbinli; kötümserlik, ümitsizlik, fena görürlük. (2) Münfail: Gücenmiş, alınmış, kırgın. (3) Zerk etmek: Aşlamak. (4) Nevmid: Ümitsiz, me'vus, mükedder, cesareti kırılmış. (5) Teşcii: Cesaret verme, cesaretlendirme, yöreklendirme. (6) Şebab: Gençlik, tazelik. (7) Ati: Gelecek. (8) Mefluc: Felc olmuş. İnmeli. (9) Huruc: Ayaklanma, isyan etmek. (10) Nar: Ateş. (11) Telkin etmek: Aşlamak. (12) Dalal: Dalalet.

bu dünyadaki pek çok güçlüğü ve engeli aşabileceğine inanır. Ne var ki, insan iradesine önem veren Âkif, çalışmanın ve kararlılıkla mücadele etmenin çok önemli olduğunu ancak yeterli olmadığını, ümitsizliğe düşmemek ve başarıya ulaşmak için sebeplerin tükendiği yerde Allah'ın yardımının da gerekli olduğunu düşünür. Şairin bu tespitlerinin doğruluğuna katılmamak mümkün değildir. Hayatımızda istediğimiz şeylere ulaşabilmek için bizlere verilen iki tür kuvvetten bahsetmek mümkündür: Bedendeki ve ruhtaki kuvvetler. Âkif'in çok önem verdiği "azim", bu iki kuvvetin kaynağı mahiyetindedir. Bu kaynak da; iradeyi istediğimiz doğrultusunda kullanmak, gayemize ulaşmak için ümit dolu bir kalple sonucu beklemek, ruhumuzu da sabır ve tahammül gücüyle eğitmek prensipleriyle beslenmektedir. Allah'a güvenmek, yeise düşmemek ve şeytanın vesveselerine aldanmamak, inanan insanların edinmesi gereken ahlâkî ilkelerdendir. "Allah'a iman ve manevî olarak kuvvetlenme", azmin çalışmaya yönlendirilmesinde ve ideale ulaşmak, gayeye erişmek üzere hırsla çalışma- da en büyük etkidir. İman, insanın kalbini istemeye açar; tehdide, sıkıntılara ve musibetlere karşı koymada insana yardımcı olur.

"Allah'a dayan, sa'ye sarıl, hikmete râm ol..."

Yol varsa budur, bilmiyorum başka çıkar yol.

Cehennem olsa gelen, göğsümüzde söndürürüz;

Bu yol ki Hak yoludur, dönme bilmeyiz, yürürüz!

Korkma! Sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak,

Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak."

Azimde sebât (kararlılık) etmek gerekir. İnsan, hedefe ulaşmak için kararlılıkla yola devam etmelidir. Şaire göre, insan bir işe ümitle başlar ve kararlılıkla hareket ederse amacına mutlaka ulaşır. Böyle kararlı bir insana da, bazen önüne engeller çıksa bile yılmadan yoluna devam ettiği sürece, Allah yardım eder:

"Herkes gibi dünyâda henüz hakk-ı hayâtın, Varken, hani herkes gibi azminde sebâtın?" "İş bitti... Sebâtın sonu yoktur!" deme; yılma. Ey millet-i merhûme, sakın ye'se kapılma."

Neden azmin süreksiz, yok mudur Allâh'a îmânın? Çalış, dünyâda insân ol, elindeyken henüz dünya;"

İlk insan ve ilk peygamber Hz. Âdem ve eşi Havva, ilk günahlarından hemen sonra; "Rabbimiz, biz nefislerimize zulmettik, eğer bizi bağışlamaz ve esirgemezsen, gerçekten hüsrana uğrayanlardan olacağız"³² diye dua ederek büyük bir umutla Rabbine sığınır.

Önemli düşünce insanlarından biri olan Platon'un akıl hocası Sokrates "Umut her daim vardır. Bir şeyleri değiştirmek isteyen insan, önce kendisinden başlamalıdır." diyor. Platon'un öğrencisi Aristoteles ise "Umut, uyanan insanın rüyasıdır." der.

"Bütün insanların yaşamını gündüz düşleri kateder boydan boya" der ve ekler iyimserliğin filozofu olarak da anılan Ernst Bloch: "Mesele, Umut etmeyi öğrenmektir. Onun emeği feragat etmez, akamete uğramaya değil başarmaya âşıktır. Korkmanın üzerinde durur Umut, ne onun gibi pasiftir, ne bir hiçliğe kapanmış. Umudun duyusu kendi içinden çıkar, insanları genişletir, daraltacağına. Doyamaz, insanları içe dönük hedefe yöneltenin, insanların dışa doğru müttefikleri olabileceğini bilmeye. Bu duyunun emeği, ken ilerini, bizzat parçası oldukları Oluşmakta Olana eylemli bir biçimde fırlatan insanlar ister... Umut etmek vardır ve bu öğrenilebilir. Umut etmek düzensiz gündüz düşünden ve onun kurnaz suistimalinden çıkarılıp alınabilir, uçup gitmeden aktif kılınabilir. Hiçbir insan gündüz düşleri olmadan yaşamamıştır; mesele, onları hep daha geniş tanımak, böylece aldatılamaz, yardımcı, doğruya yönelik olmalarını sağlamaktır... Ona göre insanı belirleyen temel güdü açıklıktır: maddi ve manevi açlık, yani hâlihazır olanla yetinmeme, daha iyisini düşünme... Henüz mevcut olmayan (henüz bilincinde de olunmayan) ama pekâlâ reel olarak Mümkün'ü düşünmek ve o düşün peşinde harekete geçmek, bizzat maddî bir kuvvettir onun nazarında."³³

32 Araf/23

33 Bloch, Ernst, Umut İlkesi Cilt 1, İletişim Yayınları, İstanbul, 2013, sayfa 19-20

Şair Emily Elizabeth Dickinson, “Geçmişe bakış, umudun yarısıdır” derken, ilahiyatçı ve reformcu Martin Luther ise, “Dünyada elde edilmiş olan her şey, umutla elde edilmiştir” diyor.

Son Peygamber Hz. Muhammed (s.a.v), ölüm döşeğindeki bir genci ziyaret eder ve ona “Kendini nasıl buluyorsun?” diye sorar. O da “Ey Allah’ın Resulü! Vallahi, ben Allah’ın rahmetini ümit ediyorum, ama günahlarımdan da korkuyorum.” diye cevap verir. Bunun üzerine Peygamberimiz derki: “Böyle bir konumda olan bir kulun kalbinde bu iki husus birlikte yer almışsa, muhakkak ki Allah, ona ümit ettiği şeyi verir, korktuğu şeyden de emin kılar.”³⁴

Ülkemizin önemli düşünce insanlarından olan Prof. Dr. Ahmet İnam, “Bizi geleceğe taşıyan güç içimizdedir. Umut sorumlulukla birlikte sürer. Bunun için umut ahlâkın bir gereğidir. Umut ocağımızın ateşini hep güçlü tutalım ki, bilimde, sanatta, düşüncede, inançta güzel bir dünya için mücadelemizdeki karanlıkları aydınlatacak ışığı besleyebilelim. Gerçekçi, devrimci, araştıran, sorgulayan, dur durak bilmez, yorgunluktan, yılgınlıktan uzak umut yolculuğunu sürdürebilelim. Umudumuzu bizi eylemsizliğe, çök- künlüğe götürecek biçimde yitirmeye hakkımız yoktur. Umut için her zaman bir sebebimiz vardır. Bu sebep, yaşamın, hayatın kendisidir. Geleceğin bilimi, geleceğin düşüncesi, geleceğin sanatının insana açabileceği yeni ufukları oluşturmak, yaşamak için yitirmememiz gereken umut, canla başla yerine getirmeye çalıştığımız en büyük sorumluluğumuzdur”³⁵ diyor.

Sanatta umut var, umudun zirvesi sanattır.

Tolstoy diyor ki: “Sıkıntı sürecinde olgunlaşan, düşünceyle yoğunlaşan, emekle hazırlanan ve en iyiyi vermeyi amaçlayan faaliyete sanat denir.” Umutsuz sanat olmaz. Sanat umut içindir.

Kültür ve Turizm Bakanlığının davetlisi olarak 2017 yılında

34 Hz. Enes anlatıyor, Tirmizi, cenaiz, 11; İbn Mace, Zühd, 31

35 <https://www.bilimveutopya.com.tr/umut>

Türkiye'ye gelen dünyaca ünlü sinema sanatçısı Aamir Khan, bütün çalışmalarında “umut” konusuna değinildiğini belirterek, “Umudumuz yoksa nereye gidebiliriz ki? Benim de bir oyuncu olarak amacım insanlara umut aşlamak. Zengin fakir farketmez. Herkesin umuda ihtiyacı var. Umut, herkesin hayatı için çok önemli. Umudumuz yoksa başarımız da yok demektir.”³⁶ diyor.

“Zor zamanların üstesinden birlik olarak gelebileceğimize inanıyoruz” diyen Pink Martini Grubu'nun kurucusu Thomas Lauderdale, “Bizim müziğimizin amacı dünyanın her yerinden insanları müzikle birleştirmek ve insanlara biraz olsun umut aşlamaktır”³⁷ diyor.

Güncel edebiyatın önemli isimlerinden yazar Dimitris Sotakis, yeni romanında ıssız bir adaya düşen Roviros'un serüvenini anlatırken, “İnsanların umutlarının peşinden koştuklarını görmek istiyorum”³⁸ diyor.

Sporda umut var...

Liseye kadar futbol oynamayan ve kariyerine lisenin son dönemlerinde, İstanbul Amatör Küme'de başlayan, Bursaspor'un deneyimli oyuncusu ve aynı zamanda Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi 3. Sınıf öğrencisi olan Mehmet Umut Nayır, bir röportajında “Bugüne kadar nasıl bir mücadele gösterdiysem, yine terimin son damlasına kadar mücadelemi sergileyeceğim”³⁹ diyerek umuda koşuyor.

Dünyanın önde gelen beyin ve sinir cerrahlarının üye olduğu World Academy Neurological Surgery (WANS) yani Dünya Nörolojik Cerrahi Akademisi Başkanlığına seçilen ilk Türk beyin cerrahı olan Prof. Dr. M. Necmettin Pamir, kendisinin de çalış-

36 <https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/aamir-khan-amacim-insanlara-umut-asilamak/927796>

37 <https://www.yeniasir.com.tr/ozel/2017/04/08/muzigimizle-insanlara-umut-asilamak-icin-variz>

38 <https://www.yenisafak.com/hayat/umudun-pesindenkosun-2675515>

39 <http://www.lodoshaber.com/haber/bursaspor-lu-umut-nayir-den-onem-li-aciklamalar-354085.html>

maktan beslendiğini, başarısını çok çalışmasına borçlu olduğunu belirterek, gençlere çok çalışmaları, meraklı olmaları, düşünmeleri ve evrensel bilgiye katkıda bulunmalarını tavsiye ediyor ve diyor ki: “Çalışmaktan başka bir şey yok. Başarı kendiliğinden geliyor.”⁴⁰

Umut öğrenilebilir ve geliştirilebilir...

Nöro Sağlık Beyin Araştırmaları Merkezi Kurucusu Dr. Kerem Dünder, “İnsan beyninin dönüşmesi için, kolektif bir çaba gerekir. Beyin hemen dönüşmez ama sonunda başarılırsınız. Dilinizle, iletişiminizle insanlara umut aşılabilir”⁴¹ diyor.

40 <https://www.haberturk.com/saglik/haber/1309260-dunya-norolojik-cerrahi-akademisine-ilk-turk-baskan>

41 <http://www.milliyet.com.tr/marka-2017-de-ikinci-gun-istanbul-yerelhaber-2467388/>



Engelliler Türkiye Yüzme Şampiyonu Ongulu;
“ALLAH'A HER GÜN ŞÜKREDİYORUM”

Dilan Ongulu: “Kendimi engelli olarak görmüyorum. Çünkü engel denilen şey, gerçekte kişinin kollarında ve bacaklarında değil, kalbinde ve beynindedir. Eğer insan kalbindeki ve beynindeki engeli aşarsa fiziki engelin hiçbir önemi yok. Allah'ın vermediklerine yakınmak yerine verdiklerine şükretmemiz gerekiyor. Ben 'Allah'ım neden kollarım bacaklarım yok!' hiç demedim. Bunun yerine 'Rabbim kollarımdan bacaklarımdan aldıklarını güzelliğime vermiş.' diyorum. Her gün aynanın karşısına geçerek Allah'ın bana bahsettiği güzelliğime şükrediyorum.”

“Okulu hayatıma dokuz yaşında başladım. İlkokulu, ortaokul ve lise derken şimdi üniversitedeyim. Hatta benim için hocalarım 'Dilan üniversiteyi ağızyla kazandı' diyorlar. Sosyal Hizmetler Bölümü 1. Sınıf öğrencisiyim. Benimle benzer durumda olan insanlara umut ışığı olmak, onlara katkı sağlayacak çalışmalar yapmak istiyorum. Engelli durumda olanlar sakın yapamam diye düşünmesin. Bakın ben yaptım ve Türkiye Şampiyonu oldum” diyor.

20. yüzyılın dehası olarak anılan ünlü fizikçi Albert Einstein,

“Bilgelik dünyanın düzenini değiştirmekten çok, kendi isteklerini değiştirmektir. İnsan, aklının sınırlarını zorlamadıkça hiçbir şey ulaşamaz. Hayal, bilimden daha önemlidir. Çünkü bilim sınırlıdır. Coşku, zekâdan daha önemlidir”⁴² diyor.

Üsküdar Üniversitesi’nden Doç. Dr. Tayfun Doğan, bir röportajında; “Umut sahibi olabilmek, hayattan lezzet almak, var olmanın sırrına vakıf olabilmek noktasında tavsiyeleriniz nelerdir?” Sorusuna cevap olarak “Umut terapisi dediğimiz metodumuz var. Bu bireylerde doğrudan umut aşılama yönelik bir terapi metodudur. İnsanların geçmişteki başarıları, başarı dediğimiz şey de illa kariyer anlamında değildir- umudun ciddi bir kaynağıdır. İnsanda ‘Daha önce yaptım, yine yapabilirim’ duygu ve düşüncesini oluşturur. Onun için geçmişte, neleri başardık, neleri iyi yapabildik, bunlara odaklanmak, motivasyonu yüksek tutmak gerekir. Çok önemli bir şey daha var, umut, önemli oranda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir duygu durumudur. Dolayısıyla üzerinde çalışmak gerekir”⁴³ diyor.

Üsküdar Üniversitesi Nöropazarlama Anabilim Dalı Başkanı ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sinan Canan, “İnsanın fabrika ayarlarında; bol hareket, az ve aralıklı yemek, olumlu sosyal ilişki, düşük stres ve sınırları aşmak var. Beyin ve insan buna göre programlanmıştır. Ancak insanın doğup dünyaya gelmesinin ardından vücutta bulunan ve ne iş yapacağını bilmeyen tek organ beyindir. Beyin öğrenen bir organdır. Birçok şekilde öğrenir ve gelişir. Öğrenmedeki en güçlü silahsa duygusal bağlılıktır. İnsan, duygusal bir bağ kurduğu, mutlu hissettiren şeyleri çok daha iyi öğrenir”⁴⁴ diyor.

42 Öğretmenlerim aklımın yavaş çalıştığını, asosyal olduğumu ve ölene kadar apatal rüyalarımın peşinde sersemce savrulacağımı söylüyorlardı.”

43 <http://www.bizimaile.com/2019/01/umut-ogrenilebilir-ve-gelistirilebilir-bir-duygu-durumudur/>

44 <https://npistanbul.com/tr/haber/2355/prof-dr-sinan-canan-insan-ve-beyin-iliskisini-anlattı>



SU ÜZERİNDE UMUTLA YÜRÜYEN ADAM

"Boğaziçi'nin yürüyen adamı Deniz Yüzbaşısı Atilla Hülagü'nün bir hafta önce söylediği 'Bu işten dönmek yok arkadaşlar' sözü kulaklarımızda çınlıyor."

31 Temmuz 1951
Hürriyet

Hazerfen Ahmet Çelebi
17. yüzyılda yaşamış
Müslüman Türk bilginidir.
Geliştirdiği takma
kanatlara uçmayı başaran
ilk insan olduğu söylenir.



2016 yılında dünyanın en derin denizaltı tünellerinden biri olan
Avrasya Tüneli'ni açtık.

Umudun her engeli aşar...

Görme, işitme, yürüme engelliler bile sağlıklı olmak, koşmak, yürümek, evlenmek, insanlara yardımcı olmak, engellilere uygun olmayan koşulları değiştirebilmek, toplumsal yarar sağlayacak çalışmalara katılmak, okulu bitirmek gibi tüm insanların isteyebilecekleri, umut dolu bir hayat için hiçbir engel tanımadan yoğun bir çaba sarf ederken; hayatta daha mutlu ve başarılı olmaları beklenen ve hiçbir bedensel ve zihinsel engeli bulunmayan sağlıklı insanların, önündeki en büyük engel “umutsuzluk” olmaktadır.

Albert Einstein, Thomas Edison, Leonardo Da Vinci, Agatha Christie, Richard Branson, Jamie Oliver, Muhammed Ali, Steven Spielberg, Magic Johnson, Tommy Hilfiger, Walt Disney, John Lennon, Ingvar Kamprad ve Henry Ford'tan Pablo Picasso'ya kadar pek çok deha dislektiktir. Dâhilerin hastalığı olarak tanımlanan disleksi; okuma, yazma, akıl yürütme, dinleme, konuşma ve matematiksel becerilerin kazanılmasında kendini gösteren bir öğrenme bozukluğu olarak tanımlanıyor ve bu rahatsızlıktan muzdariplere de 'dislektik' deniyor. Hâlbuki bu durum bir öğrenme ve öğretme farklılığıdır. Bu farklılığı fark edemeyen birçok kişi (anne baba, öğretmen ve diğerleri) birçok umudu kırmış ve umutsuzluğa yol açmıştır.

Gökyüzünün neden mavi olduğunu, havanın ışığı yaydığını söyleyerek açıklayan ilk kişi olan Leonardo Da Vinci, ünlü Mona Lisa tablosunun da ressamıdır. Rönesans dönemi İtalya'sında yaşamış olmasına rağmen; fikirleriyle çağının çok daha ötesinde bir ressam, heykeltıraş, müzisyen, mühendis, mucit, anatomist, botanikçi, matematikçi, bir bilim adamı ve bir yazar olarak Rönesans'ın her şeyiydi. Çizimleri, düşünceleri ve icatları bizlere onun iyi okullarda okuduğunu düşündürüyor olsa da o, aslında hiçbir zaman okula gitmemiş ve tüm eğitimini evde almıştır. Bir disleksi olarak bir eliyle resim çizerken, diğer eliyle tersten yazı yazabiliyormuş. Yazılarını ise sağdan sola yazdığı için yazdıklarını okumanız için bir aynaya ihtiyaç varmış. O, 1480'li yıllarda,

zırlı bir aracın ve ilk bisikletler kullanıma başlamadan 300 yıl önce ilk bisikletin planları ile birlikte on farklı makine tasarımı çizdi. Çadır paraşüt, bilyeli rulman, makine insan, hidrolik testere, makineli tüfek, kanat makinesi(uçak), helikopter. Ayrıca Haliç'e ve Boğaz'a köprü yapma hayalini gerçekleştirmek için II. Beyazıt'a da bir mektup yazmıştır. 67 yaşında sağ kolu felç olmasına rağmen bilimsel çalışmalarından asla vazgeçmemiştir.

Dünya nüfusunun %15'i engelli bireylerden oluşmaktadır. Bunlardan bazıları engellerini aşip başarılardan başarıya koşuyor.

Geçirdiği çocuk felci sonucunda bir bacağı diğerinden daha zayıf kaldığı için okul sıralarında "Tahta Bacak Frida" diye anılan ünlü ressam Frida Kahlo.

Serebral Palsi yani doğum sırasında oksijensiz kalarak beyin felci geçirdiği için vücudundaki anormallikler sebebiyle oturmayan, konuşamayan ve sonradan sol ayağı ile yazı yazmayı ve resim yapmayı öğrenen İrlandalı ünlü yazar ve ressam Christy Brown.

Yaşamı boyunca sağlık problemleri çeken, 1817'de tamamen sağır olan ve 9. senfoniye sağırılık döneminde besteleyen ünlü sanatçı Ludwig Van Beethoven.

Engellerine rağmen, beş lisan bilen, bisiklet, kano ve yelkenli ile gezintiye çıkan, yüzen, satranç oynayan, yazdığı makaleler ve bir dizi kitapla kendisini engellilere yardımcı olmaya adanmış görme ve işitme engeli Helen Keller.

Yaşadığı bir kaza sonucu sağ ayağını kaybetmesine rağmen engeline boyun eğip bir kenara çekilmeyen ve dans etmeye devam eden ampute Sudha Chandran.

Çocukluğundan beri görme engelli olmasına karşın engeline boyun eğmeyen ve yirmi iki kez Grammy ödülünü alan profesyonel müzisyen ve şarkıcı Stevie Wonder.

Sağ kulağı hiç duymayan, sol kulağı ise onsekiz yaşına geldiğinde %80 oranında işitme kaybı yaşayan fakat hayata küsmeyip oyunculuğa devam eden ve 2002'de Altın Küre ödülüne layık gö-

rülen işitme engeli Marlee Matlin ve daha niceleri...

1963'te tedavisi olmayan motor nöron amyotrofik lateral skleroz hastalığına yakalanan ve iki yıllık ömrü kaldığı söylenen ünlü fizik profesörü Stephen Hawking (1942- 2018) vefat edene kadar umutla bilim ve insanlık için çalıştı.

Bugün otomobillerde bulunan "hız sabitleyici hızın" ilk patentini (1945) alan Ralph Teetor da doğuştan bir görme engellidir.

Çok ender görülen bir gen bozukluğu sebebiyle uzuvları olmadan dünyaya gelen, tetraamelia sendromu yüzünden kolları ve bacakları olmayan Nick Vujicic'in, sol ayağında sadece iki parmak bulunuyor. Kendisi çocukluk ve gençlik yıllarında çok zorlanmış, ağır depresyonlar geçirmiş ve okulda kendisiyle alay edildiği için on yaşında intihara teşebbüs etmiş. Kendini suya atıp boğmak istemiş fakat başaramamıştır. Hayata böyle bir dezavantajla başlamış ama bunu olumlu ve umutlu düşünerek avantajla çevirmeyi başarmış. Şimdi her şeye sahip olduğu halde mutsuz ve umutsuz olan on binlerce insan onu dinleyerek moral buluyor.

Konferanslarında solukların kesildiği an, iki kolu ve iki bacağı olmayan Nick'in yerden kalkış anıdır. Kalkmadan önce, yerdeyken şunları söylüyor: "Her insan hayatta zaman zaman bu derece umutsuz olduğu zannedilen durumlara düşebilir. Hatta tekrar ayağa kalkabilmek için her türlü imkân ve enstrümandan yoksun da kalabilir. Şimdi sizlere soruyorum: 'Benim iki kolum ve iki bacağım yok. Ben 100 kere tekrar ayağa kalkmayı denesem ve 100'ünde de başarısızlığa uğrasam, tekrar ayağa kalkabilme hususunda tüm umutlarımı yitirmeye hakkım veya şansım var mı? Siz- ce 101. sefer denemeyi dahi düşünmemeli miyim?' Maalesef benim öyle bir şansım yok. Yaşamımı devam ettirebilmek için ne yapıp edip tekrar ayağa dikilmek zorundayım."

Ülkemizin en önemli düşünce adamlarından biri olan şair ve yazar Cemil Meriç, otuz sekiz yaşında görme yeteneğini tamamen kaybetmiş fakat yazarlık hayatının en üretken dönemini ise



Ampüte Futbol Milli Takımı Avrupa şampiyonu ve Dünya ikincisi. A Milli Futbol Takımımız, tarihinde ilk defa Dünya Şampiyonu Fransa'yı 2-0 yenmeyi başardı.

"İnsanlar sevmek için yaratıldılar, eşyalar ise kullanmak için. Dünyaki kaosunun nedeni; eşyaların sevmeleri ve insanların kullanılmalarıdır."

Cemil Meriç



Hayat denen şu uzun ve meşakkatli yolda tüm olumsuzluklara rağmen yürüyebiliyorsak eğer, umudumuzu hâlâ kaybetmediğimizden ötürüdür. Her yeni gün her yeniden doğan güneş yeni umutlara yelken açmak için yeni bir fırsattır. Umutsuzluk, plansız yaşamının en önemli faktörüdür.

*Hüseyin Deliönü
(Görme Engelli)
Tarih Öğretmeni*

görme yetisini kaybettiği bu kazadan sonra yaşamıştır.

Çiçek hastalığı sebebiyle iki gözünü kaybeden Âşık Veysel, “Gözlerim görseydi toprağı tanıyamazdım. Sizin gibi basar(çiğnar) geçerdim” diyor ve “umut yaşatan” en anlamlı şiirleri yazıp, türkülerini söylüyor.

*Dünya çok şirin geçilmez
Sağ oldukça umut yaşar
Seksen doksan yüz yaş olsa
Yine onda umut yaşar*

*Umut Allah'tan kesilmez
Bu ne hikmet kimse bilmez
Türlü derdi çeker gülmez
Yine onda umut yaşar*

*Gönül umudun yoldaşı
Durmaz gezer dağı taşı
Son nefeste olsa kişi
Gine onda umut yaşar*

*Yalvar Veysel gündüz gece
Allah emretmiş böylece
Teneşire çıkanaca
Gine onda umut yaşar*

Doğuştan görme engelli ressam Eşref Armağan'ın eserleri hem Türkiye çapında, hem de yurt dışında çeşitli sergilerde yer almıştır. O, hiçbir zaman gün batımını, baharda yeşeren çiçekleri, türlü renklere bürünen doğanın renklerini ve suda yüzen balıkları hiç göremedi; fakat tuttuğunu koparan, mücadeleci kişiliği ona, duygularını dile getirebilmek için sesini ve ellerini kullanmasını

öğretti. Elleri gözleri olmuştu. Görmeden bu kadar mükemmel eserler ortaya çıkaran bir dehanın eserleri karşısında büyülenmemek ve umutlanmamak elde değil.

Hocaların Hocası, Beynin Piri Reis'i ve Yüzyılın Beyin Cerrahisi seçilen Prof. Dr. Gazi Yaşargil, insanlığa faydalı olabilmek için tam yetmiş yıldır tatile gitmemiş, hafta sonu, yılbaşı, bayram demeden çalışmış ve on binden fazla beyin ameliyatı gerçekleştirmiş birisi olarak şöyle diyor: *“Öyle planlarımız var ki ilkokul öğrencileri bile gelsin beynin yapısını öğrensin istiyorum. Beyin damarları nedir, kendisi telden plastikten yapsın, öğrensin istiyorum. Bunu neden mi istiyorum? Çünkü Beynimizin muhtelif uzuvları var. Gözümüz kulağımız, burnumuz, elimiz beynimizin bağları, on parmakta on tane göz var. Gözümüz görmese de elimizle dokunduğumuz cisimlerin şeklini bilebiliyoruz. Rengini görmüyoruz o başka. Duyduğunuz zaman da şekil çıkarabiliyorsunuz. Her hissiyat öbürüne geçebiliyor. İnsan eli ile dokunarak daha iyi öğrenebiliyor.”*

Sonuç olarak eğitimde, bilimde, sporda, sağlıkta ve sanatta kısacası hayatta herkes; hep aynı şeyi söylüyor: Tüm canlıların ortak temel duygusu umuttur. Yaşam umutla devam eder, beyin umutla çalışır ve insan umut ile mutlu olur. Öyleyse birbirimize umut olalım ve umut aşılalım. Hep birlikte olumlu düşünelim, pozitif konuşalım ve sinerji (umut) oluşturalım. Bakışımız, görüşümüz, duyuşumuz, okuyuşumuz, yazışımız, söyleyişimiz, hislerimiz, düşüncelerimiz ve davranışlarımız hep umutlu ve mutlu olsun.

Yolumuza umutla devam edelim.

DÜŞ GÜCÜNE
SAHİP OLMAK
BİLGİ SAHİBİ
OLMAKTAN
DAHA
ÖNEMLİDİR!

Albert Einstein

Bir iradenin en ağır imtihanı başı ve sonu belli olmasına rağmen belirsizliklerle, kararsızlıklarla ve karamsarlıklarla dolu bir hayatı sonuna kadar olumlu, umutlu ve mutlu yaşayabilmektir.

İRADENİN AĞIR İMTİHANI!

Beynimiz nasıl çalışır, nasıl düşünür, nasıl beslenir, nasıl öğrenir, nasıl sever ve nasıl umut üretir?

Beynimiz mi bizi yönetiyor, yoksa biz mi beynimizi yönetiyoruz? Her ne kadar beynimizin bizi yönettiğini düşünsek de, aslında yediklerimizle, yaşam tarzımızla ve düşünce biçimimizle beynimizi biz yönlendiriyoruz.

Beynimizin vücudumuzla iletişim kurması hormonlar aracılığıyla olur. Hislerimizi ve düşüncelerimizi etkileyen en önemli bileşen hormonlarımızdır.

Hormon; harekete geçiren, uyaran madde demektir. Kan yoluyla çeşitli organ ve dokulara taşınarak bunların yapı ve fonksiyonlarını, vücudun ihtiyaçlarına göre düzenleyen kimyasal salgılar (maddeler)dir.

Beynimizde dört çeşit mutluluk hormonu (serotonin, dopamin, oksitosin, endorfin) bulunur.

Bu hormonlar dengeliyken kendimizi oldukça olumlu, umutlu ve mutlu hissederiz; fakat bu hormonların seviyeleri değiştiğinde üzüntü, sinir, hayal kırıklığı gibi duygular hissederiz.

1. **Serotonin** hormonu kişiyi neşeli, canlı ve zinde hissettirir. Serotonin eksikliğinde; depresif, karamsar ve öfkeli hissederiz.

Beyninizde serotonin hormonunu arttırmak için; güneş ışınlarından faydalanınız, egzersiz yapınız, triptofan içeren gıdalar (yumurta, peynir, çikolata) tüketiniz ve düzenli uyuyunuz.

2. **Dopamin** hormonu kişiyi keyifli, hayata bağlı ve kendine güvenli hissettirir. Bu hormonun eksikliğinde üşengeç, unutkan, canı sıkın biri olabiliriz.

Beyninizde dopamin hormonunu arttırmak için; sizi mutlu eden hobiler edininiz, bol bol C vitamini tüketiniz, tirozin içeren gıdalar (muz, elma, kivi, salatalık) tüketiniz ve müzik dinleyiniz.

3. **Oksitosin** hormonu kişinin kendisini sevgi dolu, şefkatli, cömert ve paylaşımcı hissetmesini sağlar. Oksitosin eksikliğinde kendimizi yalnız, sevgisiz ve huzursuz hissedebiliriz.

Beyninizde ve vücudunuzda Oksitosin hormonu nu arttırmak için; sevdiklerinize sarılınız, hayal kurunuz ve evcil hayvan besleyiniz.

4. **Endorfin** hormonu kişinin neşeli, rahat ve pozitif hissetmesini sağlar. Endorfinin eksiliğinde stresli, gergin ve isteksiz hissedebilirsiniz.

Beyninizde ve vücudunuzda endorfin hormonunu arttırmak için; düzenli yürüyüş yapınız, bol bol gülümseyiniz, kırmızıbiber tüketiniz ve çevrenizdekilere daha yoğun sevgi gösteriniz.

Ayrıca uzmanlar, stresli ve endişeli durumlarda özellikle biraz durup birkaç derin nefes almanın, sağlıklı karar almada, hedef belirlemede, işimize odaklanmada ve stresle başa çıkmada önemli bir etken olduğunda birleşiyorlar. Nefes değişirse duygular ve düşünceler de değişir. Düşünceler değişirse hayatınız da değişir.

Beyin nasıl öğrenir, nasıl değişir?

“Değişen Beynim” ve “Beynin Sırları” kitabının yazarı, Sinir/ Nörobilim Uzmanı Prof. Dr. Sinan Canan diyor ki: *“Hayaller, hayat şartlarına yaklaştırılırsa hayat daha kolay olur. Bunu başarmanın yolu da düşünmektir. Beyin düşünerek değişen bir organdır. Bu devrin cahilleri öğrendiklerini değiştiremeyenlerdir.”*

Prof. Canan, *“İnsanın fabrika ayarlarında; bol hareket, az ve aralıklı yemek, olumlu sosyal ilişki, düşük stres ve sınırları aşmak var. Beyin ve insan buna göre programlanmıştır. Ancak insanın doğup dünyaya gelmesinin ardından vücut ta bulunan ve ne iş yapacağını bilmeyen tek organ beyindir. Beyin öğrenen bir organdır.”*

Birçok şekilde öğrenir ve gelişir. Öğrenmedeki en güçlü silaha duygusal bağlılıktır. İnsan, duygusal bir bağ kurduğu, kendini mutlu hissettiren şeyleri çok daha iyi öğrenir. Aynı şekilde söylemek ya da anlatmak değil aynalamak yani gördüğünü taklit etmek öğrenmede en güçlü etkenlerden biridir. Zenginleştirilmiş sosyal çevre de öğrenmeyi hızlandıran bir başka etkindir. Yapılan deneyler de sosyal ortamda bulunanların, yalnız ve tek başına olan insanlardan daha kolay öğrendiği görülmüştür. Bir çocuğun gelişim süreci ve beyninin öğrenmesinde en önemli rolü de anne üstlenir. Anne için beynin ilk mimarı diyebiliriz. Çocuk beyni çağrışım yapmayan ve ön yargılardan uzak bir beyindir. Annesinin ona sağladığı sosyal yaşam ve duygusal iletişim beyin ve öğrenmeyi pozitif yönde etkiler. İnsan yeni bir şey öğrendiğinde yeni bir insan olur çünkü her yeni öğrenmede beyin bağlantıları yeniler ve yeni bağlantılar oluşur.”

Beyin amaç, umut ve çözüm ister!

Görme, işitme, yürüme ve hatta zihinsel engelliler bile sağlıklı olmak, koşmak, yürümek, evlenmek, insanlara yardımcı olmak, engellilere uygun olmayan koşulları değiştirebilmek, toplumsal yarar sağlayacak çalışmalara katılmak, okulu bitirmek gibi tüm insanların isteyebilecekleri, umut dolu bir hayat için hiçbir engel tanımadan yoğun bir çaba sarf ederken; hayatta daha mutlu ve başarılı olmaları beklenen ve hiç bir bedensel ve zihinsel engeli bulunmayan sağlıklı insanların, önündeki en büyük engel “umutsuzluk” olmaktadır. Oysa beyin hep umut ister, hedef ister ve hedefe koşmak ister.

Beyin bizden ayrı, bize hükmeden eden bir güçtür. Buna düşünme gücü diyorlar. Sınırsız Güç Kişisel Başarıda Zirveye Ulaşmanın Yolu kitabının yazarı Anthony Robbins gibi sınırsız düşünme gücü olduğunu söyleyenler de vardır. Eğer ona hâkim olamazsak o bizi yönetir. Onun yönetim şeklinde sorgulama ve acıma yoktur.

Doğru mu yanlış mı, hayal mi gerçek mi diye sormaz. Gelen

talimatları aynen uygular. Gözlerini kapatır, vazifesini yapar ve sadece işine odaklanır. İcat çıkarır! Hatta savaş çıkarır. Yeter ki talimatlar, düşünme ve çalışma sistemine uygun olsun.

Beynin, çözüm ister. Beynimizin sorun ve çözüm odaklı çalışan bir sistemi vardır. Belirsizliği ve kararsızlığı sevmez. Belirsizlik anlarında kendini tehlikede hisseder ve hemen sorunu çözmek ister.

İnsanın aklından günde ortalama altmış bin düşünce geçer! Bunun yaklaşık elli bini geçmişe, on bini ise geleceğe aittir. Demek ki insan daha çok mazide yaşıyor ve daha çok yaşadıklarını düşünebiliyor. İnsan, yaşayabilme, geliştirebilme ve üretebilme umuduna çok az zaman ayırıyor. Kendini, çevresini ve diğer âlemleri yeterince keşfetmeye ve fethetmeye gayret göstermiyor.

Aklımızdan binlerce düşünce geçiyor. Düşüncelerin biri geliyor biri gidiyor; biz hangisi ile ilgilenirsek onu büyütüyor, onu önemsiyor ve onu gerçekleştiriyoruz. Niyet et nasip olsun, hayal et gerçek olsun.

Düşünüp düşünmediğimizi kontrol edemeyiz.

Düşüncelerimiz koşulsuz gerçekleşiyorsa, biz özgürüz demektir.

Düşüncelerimize yol ve yön verebiliriz.

Düşüncelerimizi her zaman doğru kabul edemeyiz.

Negatif düşüncelerimizi sorgulamak, bizi ileriye götürür.

Olumsuz düşünceler akıl hastalıkları na davetiye çıkarabilir.

Gergin düşünceler, kontrol etme isteğimiz sebebiyle belirir.

Kendimizi serbest bırakmamız gerginliği azaltabilir.

Dünyadaki, herkes ve her şey değerlidir.

Düşünceler üzerinde kontrol sağlamak istiyorsanız, bunun tek yolu anı yaşamak ve hissetmektir.

Başkalarının yaptıklarından ve yapmadıklarından daha iyi öğreniriz.

Olumlu ve umutlu düşünerek olumsuz düşünceleri dağıtmak için yaşın bir önemi yoktur, kimse geç kalmamıştır.

Yazar İbrahim Tenekeci diyor ki: “İnsanların zaman içinde fikirleri, düşünce yapıları değişebilir. Bunu kusur olarak göremeyiz. Kişisel tecrübeleri, tanıklıkları ve başka birçok şey, onu “meğer hepsi yalanmış” noktasına getirebilir. Hepimizin hayatında böyle anlar ve kararlar yok mudur? Mutlaka vardır. Dün şunun faydalı olduğunu düşünürsün, bugün bunun. İyi bildiğin kötü, olumsuz sandığın olumlu çıkabilir. Hata da yapılabilir. Nihayetinde insandan bahsediyoruz. Zaten yanlış yaptığımız için dünyada değil miyiz?”

Olumsuzluk ve umutsuzluk öldürür!

Lise arkadaşım İsmail Bey’in gönderdiği bir mesajda şöyle yazıyordu: “ Bir tanıdığım intihar etmişti yıllar önce... Yazdığı son cümle neydi biliyor musunuz? ‘Ve umut da bitti’ Rabbim kimse nin umudunu tüketmesin.”

Dünyada her kırk saniyede bir intihar, her üç saniyede bir intihar girişimi olmaktadır. “Dünya Sağlık Örgütü, son kırk beş yılda intiharların yüzde altmış civarında arttığını bildirmektedir. Dünyada her yıl yaklaşık bir milyon kişi intihar sonucu ölmektedir. 2020 yılında intihara bağlı ölümlerin yüzde elli artacağı tahmin edilmektedir. Ülkemizde de son kırk yılda intihar olayları yüzde elli artış göstermiştir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 2014-2016 yıllarında Türkiye’de dokuz binden fazla kişi intihar etmiştir. İntiharlar, en çok yirmi-yirmi dört yaş grubunda görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün yayınladığı depresyon raporuna göre, dünyada üçyüz milyondan fazla kişi depresyondadır.

Türkiye’de de rakamlar çok çarpıcı olup üç milyonun üzerinde kişinin depresyonda olduğu tespit edilmiştir. Eğer depresyon tedavi edilmezse, intihar riski çok yüksektir.

Melankolik dizelerin sahibi Ümit Yaşar Oğuzcan, hayatı boyunca birçok kez intihar girişiminde bulunmuştur. Evde sürekli Ümit Yaşar’ın başarısız intihar girişimleri ve acı sonuçlarının

konusulması ailenin huzurunu iyiden iyiye bozmuştur. On yedi yaşındaki oğlu Vedat, bu huzursuzluk ortamında daha fazla yaşamak istemez ve Galata Kulesi'ne çıkıp kendini aşağıya bırakır. Babasının yirmi dört kere intihara teşebbüsüne karşılık kendisi ilk teşebbüsünde ölmüştür. Rivayete göre ise yere düştüğünde çevredekiler Vedat'ın elinde bir intihar notu bulmuştur. Notta ise bu dramı daha acıklı hale getiren şu kelimeler yazmaktadır: "Baba öyle intihar edilmez, böyle edilir."⁴⁵

Einstein der ki: "Zihniyetleri değiştirmek, atomu parçalamaktan daha zordur." Ancak bir toplumun ilerleyebilmesi için zihniyetini değiştirmekten başka çaresi de yoktur.

*Kardeşim sen düşünceden ibaretsin,
Geriye kalan et ve kemiksin,
Gül düşünür gülüstan olursun,
Diken düşünür dikenlik olursun.*

Mevlana Celâleddin Rumi

Umut güldürür... Zihin, ne kadar sağlıklı, olumlu ve umutlu düşünce yapısında olursa, beden de o kadar sağlıklı ve enerjik olur.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan anlatıyor: "Beyin hangi konuda düşünürse düşünsün, bunu belli kalıplar yardımıyla yapar. Beyinde düşünce, duygu kalıbı ve bir de bedensel du rum kategorileri vardır. Ondan sonra hedef belirleme, karar verme, harekete geçme ve onur sürdürme süreçleri gelir. Bu nun yanında beynin birbirinden farklı işlevlere sahip alanları da söz konusu. Beynin her alanı farklı özellikleri barındırırken, bu alanların kişilerin duygu ve davranışlar üzerindeki yansımaları da farklılık gösterir. Sol beynin kanunları, sağ beynin otoriteyi, ön beynin de insanı sevdiğini biliyor muydunuz?"⁴⁶

45 Doğa Duymaz, <https://listelist.com/umit-yasar-oglu-intihar/>

46 <https://nevzattarhan.com/beyin-neyi-sever.html>

Umud kıran, olumsuz düşünce kalıpları?

Strese neden olan şey; olaylar değil, o olaylara bizim yüklediğimiz anlamlardır. Bu yüzden bir kişi için stres olarak algılanan bir olay, bir diğeri için tam tersi bir durum olarak değerlendirilebilir. Birçok bilim adamı, olaylar karşısında takınılan olumsuz tavır ve negatif düşünce sisteminin, gerginliğin artmasına ve sorunun karmaşık bir hal almasına neden olduğunu bildirmektedir. Bunun tam tersi de geçerlidir. Olumlu bir tavır ve pozitif düşünce biçimi gerginliğin azalmasına ve sorunun çözülmesine yardımcı olmaktadır.

Olumsuz düşünce biçimi enerji tüketen bir mekanizmaya sahiptir. Kapsayıcı ve bulaşıcı özellikler içerir. Bu yüzden olumlu, iyi ve güzel şeylere olan ilginin azalmasına ve kişinin kendisini olduğundan daha beter bir durumda hissetmesine yol açar. Belli başlı olumsuz düşünce kalıpları şunlardır:

1. *Siyah-Beyaz Düşünce Modeli*: “Ya hep ya hiç”
2. *Aşırı Genelleyen Düşünce Modeli*: “Zaten herkes bana deli diyor”
3. *Zihinsel Süzgeçte Sadece Olumsuz Yönelen Düşünce Modeli*: “Ben ona gösteririm”
4. *Olumluyu Küçümseyen-Görmezden Gelen Düşünce Modeli*: “Kader bana hiç gülmedi”
5. *Beyin Okuyarak, Geleceğe Yönelik Olumsuz Tahminlerde Bulunan Düşünce Modeli*: “Her şey daha da kötüye gidiyor”
6. *Abartılı Düşünme Modeli*: “Ellere düğün bayram, Herkesin keyfi yerinde, Oh ne âlâ memleket!”
7. *Duygusal Düşünme Modeli*: “Bu adamla yıldızım hiç barışmadı”
8. *“me” li “ma” lı Düşünme Modeli*: “Vazoya dokunma, bilgisayarını açma”
9. *Etiketleyen Düşünme Modeli*: “Ben zaten bunu yapamam, çünkü tembelin tekiyim”
10. *Üzerine Alınan Düşünme Modeli*: “Havadan nem kapmak,

Herkes bana kızıyor”

Öyleyse bundan sonra önce bakış açımızı ve söyleyiş tarzımızı değiştirelim. Kelimeler sandığımızdan çok daha fazla güçlüdür. İnsanlar üzerindeki olumlu etkisi başarı, mutluluk, sevinç ve neşe iken olumsuz etkisi intihar olarak görülebilmektedir. Zihnini umut sözcükleri ile doldurursan mutluluk dolu olursun. Zihnini nezaket sözleri ile doldurursan nazik olursun. Zihnini cesaret sözcükleri ile doldursan cesur olursun.

Mahatma Gandhi'nin söylediği söz olarak bilinen; *“Sözlerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin, duygularımıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.”*

“Fark et, uygula ve değiş”... Herkes değişebilir! NLP Uzmanı ve Yaşam Koçu Arzu Bıyıklıoğlu diyor ki: *“Herhangi bir durumda aklımıza hemen negatif düşünceler geliyorsa zihin programınız negatifler bulmak ve üretmek için programlanmıştır. Böylelikle bir durumdan on sorun çıkarabilir, yeni olumsuzlukları hayatınıza davet edebilirsiniz. Hatta olumlu durumları bile olumsuzmuş gibi algılersınız. Çünkü siz, çözüm değil sorun odaklısınız... Ama bu sorun değil, isterseniz yeni bir program oluşturmak için hemen bugün zihin oyunu egzersizlerinden birini kullanarak kendinize yüklemeye başlayabilirsiniz. Bir durum hakkında negatif bir şey söylediğinizde kendinizi hemen yakalayın ve kendinizle şu şekilde konuşun. “Evet, negatifi bulduk; şimdi bu durumun iki olumlu yanını bul bakalım”, “bu durumun içinde iyi ne olabilir”, “olumlu birisi olsaydı şimdi nasıl pozitif bir yorum yapardı.” Her çalışmada olduğu gibi 21 gün boyunca “bunun neyi iyi, bunun nesi pozitif” oyununu oynarsanız çok kısa bir zamanda beyninize olumlu bakış açısını öğretirsiniz. Zihin programlarının değişebilmesi için en önemli adım neydi? Tekrar etmek.”⁴⁷*

47 <https://www.arzubiyiklioglu.com/haberler/10-adimda-fark-et-uygula-degis-2/>

İnsan; zamanla, yavaş yavaş, kendi kendine veya çevresiyle değişir! “Güzel gören, güzel düşünür; güzel düşünen, hayatından lezzet alır.”⁴⁸

İçimizdeki güzellikleri uyandıralım. Güçlerimizi birleştirelim, değişimi gerçekleştirelim ve biz de güzelleşelim!

1. Duygu, düşünce ve umut gücü
2. Hayal, ideal ve irade gücü
3. Bilgi, bilim ve teknoloji gücü
4. Sevgi, saygı ve merhamet gücü
5. İnanç, dua ve tevekkül gücü
6. Doğruluk, dürüstlük ve adalet gücü
7. Azim, gayret ve gaye gücü

“O ki, hanginizin daha güzel davranacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratmıştır. O, mutlak galiptir, çok bağılayıcıdır.”⁴⁹

1. Özünüz güzel olursa, sözünüz de güzel olur;
2. Sözleriniz güzel olursa, düşünceleriniz de güzel olur;
3. Düşünceleriniz güzel olursa, duygularınız da güzel olur;
4. Duygularınız güzel olursa, davranışlarınız da güzel olur;
5. Davranışlarınız güzel olursa, alışkanlıklarınız da güzel olur;
6. Alışkanlıklarınız güzel olursa, değerleriniz de güzel olur;
7. Değerleriniz güzel olursa, karakteriniz de güzel olur;
8. Karakteriniz güzel olursa, kaderiniz de güzel olur;
9. Kaderiniz güzel olursa, akıbetiniz de güzel olur;
10. Akıbetiniz güzel olursa, âhiretiniz de güzel olur.

Dua da bizi değiştirip, güzelleştirebilir! : “Ey Rabbimiz! Bize, bu dünyada da iyilik ve güzellik ver, ahirette de iyilik ve güzellik ver...”⁵⁰

48 Said Nurs

49 Mülk/2

50 Bakara/201

İradenin ağır imtihanı işte bundan sonra başlıyor.

Artık hüznün, acıların ve acımasızlıkların tadını bırakıp umudun sevincini yaşayabilecek miyiz. Kısacası okuduklarımızı, öğrendiklerimizi ve tecrübe ettiklerimizi bundan sonra uygulayabilecek miyiz ?

İçimizdeki umudu ayağa kaldırıp onu hayatın içine katabilecek miyiz?

Bundan sonra olumlu, umutlu ve mutlu bir hayat yaşayabilecek miyiz?

Elbette yaşayabiliriz, diyorsanız umudunuz bol olsun, yolunuz açık olsun.

GÖNÜL TAŞLA KIRILMAZ.
YA "SES" TONUyla KIRILIR
YA DA "SÖZ" TONUyla
DİKKATLİ KONUŞ!

KAHIR DAĞI'NI AŞAN KAHRAMANLAR

Bir gün bireyler, toplumlar ve dahi büyük milletler de kahrından kahrolurlarsa sakın şaşırmayın. Bu öyle bir illet ki hangi devlet, hangi millet olursa olsun fark etmez; onu yer, bitirir. Bir topluma, bir aileye veya herhangi bir idareye ne zaman aşırı derecede sitem, şikâyet ve kahr sirayet ederse bilin ki o zaman yüreklerde ve beyinlerde umutlar, hayaller ve bütün mutluluklar infilak etmiş demektir. Oysa biz yüreklerimizde hep inşirah⁵¹ istiyoruz değil mi? İnşirah, açılmak, genişlemek, ferahlamak ve huzur bulmak istiyoruz değil mi? Peki,

Hangi düğüm çözülür.. Nazla.. Sitemle.. Kinle..

Ne olur bir gün beni, kapında olsun dinle..⁵²

“Hep kahr, hep kahr / Hep kahr, bıktım be!” diye isyanla ve onun içine gizlenmiş bir imdat çılgılığıyla, kırk yıldır bu topraklarda söylenen bir Cem Karaca şarkısı vardır. Hâlbuki bu şarkının sözlerini yazan Nazım Hikmet, yaban ellerinde, memleket hasreti çekerken ziyaretine gelen dostlarından biraz da ülkemize ve insanlarımıza dair güzel haberler duymak istiyordu:

"İnsanlar gülüyordu de.

Trende, vapurda, otobüste.

Yalan da olsa hoşuma gidiyor, söyle.

Hep kahr, hep kahr, hep kahr

Bıktım be..."

Ben de bu satırları en az kırk yıllık acı tatlı yaşam tecrübelerime dayanarak yazıyorum ki gerçekten de incir çekirdeğini doldurmayacak meselelerden dolayı birbirimize hep kahretmekten bıktık artık.

Şu üç günlük (dün, bugün, yarın) dünyada, en az yarısı güzel-

51 İnşirah/1 (Senin kalbini açıp genişletmedik mi?)

52 Yavuz Bülent Bakiler, Şaşırırım Kaldım İşte

liklerle dolu hayatımızı, hep kahırla dolduran, hep kahırla yaşlandıran ve kahırla servis yapanlardan bıktık artık...

Öyle ki bunların yüzünden gözümüzün önünü göremez olduk ve gönlümüzü neredeyse tüm güzelliklere kapattık. Bu halimizle de Kahır Dağı'nın eteklerinde perme perişan olduk.

5137 metrelik rakımıyla, Türkiye'nin en yüksek dağı olan Ağrı Dağı'ndan daha yüksek olan Kahır Dağı, bireysel ve toplumsal ruh sağlığımızın, birlikte yaşama başarımızın ve her iki dünyada da mutluluğumuzun önündeki en büyük dağ, en zor geçit ve umutlarımızı kıran en büyük engel olmuştur. Acı ve çoğu zaman da asılsız veya yersiz sözlerle beslenen, dikenli otlarla kaplı bu dağ isyanın, ihmalin, riyanın ve istismarın adıdır. İhanet eden nefsin yuvası, nankörlüğün zirvesi, menfaatin yalçın kayalıkları ve bencilliğin bedbaht mekânıdır.

*“Ben ondan daha hayırlıyım; beni ateşten yarattın, onu çamurdan.”*⁵³

*Yine kurmuş kem tuzağı,
Sitemli, paslı bıçağı,
Söndürecek son ocağı,
Yıkılası Kahır Dağı.*

*Hasbahçeler, gonca güller
Kurudu bak birer birer
Senin derdin sitem keder
Yıkılası Kahır Dağı.*⁵⁴

Kahır Dağı; naz, sitem, şikâyet ve nefretle dolu zorlu bir geçittir. Sözlüğe⁵⁵ göre kahır, “derin üzüntü ve acı ile yok etme, ezme, perişan etme, mahvetme” anlamına geliyor.

53 Araf/12

54 Muharrem Demir, Yıkılası Kahır Dağı

55 Türk Dil Kurumu Sözlüğü

Peki, kimi? Seni, beni ve onu... Onları, bunları ve şunları... Kısacası hepimizi... Hemen hemen her olayı, her davranışı olumsuz bir şekilde genelliyoruz. Öfkemizden önümüzü göremiyoruz, yolumuzu bulamıyoruz. Hâlbuki her zaman dere, tepe düz mü gider; mevsimler hep güz mü gider? Fakat kahrımızdan gözümüz kararıyor ve bütün güzellikleri kendi elimizle, bencil ve acı sözlerimizle karartıyoruz. Birçoğumuzda artık kötü bir alışkanlık olmuş. Düşünmeden, araştırıp sormadan, anlayıp dinlemeden, ezbere sürekli kendimizi ve çevremizi eze eze kahrediyoruz. İş çığırından çıkmış, kendimizi zapt edemiyoruz, maalesef kaybediyoruz. “Allah kahretsin, bir günümüz de sorunsuz geçsin. Senin gibi evlat olmaz olsun. Seni doğuramaz olaydım. Hep böyle yapıyorsunuz. Hiç ders çalışmıyorsunuz. Sizden adam olmaz. Sana da bir türlü yaranamıyoruz. Bunlar hep sizin yüzünüzden başımıza geliyor. Böyle devlet, böyle iktidar, böyle muhalefet olmaz.” gibi daha nice gereksiz, kalp kırıcı ve sinir edici sözler... Bunların üzerine bir de kahrı ile meşhur bazı şarkı ve türküleri de dinleyince artık hiç birimizde gülecek bir yüz de kalmıyor.

Bir yalanmış tüm gerçekler

O ümitler o dilekler

Boyun büktü hep çiçekler

*Koklanacak gül kalmadı.*⁵⁶

“Bazı acılardan al ilacını”⁵⁷ dediler, biz de “acıyı bal eyledik”⁵⁸ Elbette “Herkesin bir derdi var; her derdin bir acısı. Acılarım(ız) katlanılmaz değil ama bir de tuz basanı var!”⁵⁹ Allah hepimizden uzak etsin! Unutmayalım ki; her şeyden nem alanın, yağmuru eksik olmaz.

Kahr bir iç karartısıdır. Kahr bir gönül karanlığıdır. Umudun baş düşmanıdır. Kahr çekmek elbette hepimiz için zordur. An-

56 Zeki Müren, Kahr Mektubu

57 Mahsuni Şerif, Bilmem Ağlasam mı, Ağlamasam mı

58 H. Hüseyin Korkmazgil, Acıyı Bal Eyledik

59 Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî

cak mükâfatı da bir o kadar boldur. İcini kahırdan temizleyen herkes mutlaka aydınlanır ve kâmil bir insan olur.

*“Artık bana güzel bir sabır düştü.”*⁶⁰

Ancak bilmeliyiz ki Kahır Dağı'nın hemen ardında, burcu burcu kokan elvan çiçeklerin açtığı, lalesi, sümbülü, nevruzu ve çiğdemi hiç eksik olmayan; *“Seher vakti burda kimler ağlamış, çimenler üstünde gözyaşları var,”*⁶¹ ılgıt ılgıt *“Yel essin de kokun gelsin sevdiğim”*⁶² gibi gönül türkülerinin söylendiği, kırk kapılı muhteşem gönül saraylarının bulunduğu, görünüşü engin fakat efsanesi büyük olan engin Gönül Dağları vardır. Kahır Dağı'nı geçip bu dağlara ulaşan aşk ve şevk erleri manevi olarak mutlaka yücelirler ve belki de kırklara kavuşurlar.

Bu dağlar sevgi, saygı, hoşgörü, merhamet, iyilik ve güzellikle dolu; cesaret, asalet ve adalet sahibi, incinse de incitmeyen sıra sıra dizili engin gönüllerden oluşurlar. Bunların hayata dair parolaları, her zaman; şükür, teşekkür ve bir Neşat Ertaş türküsüdür.

Gönül dağı yağmur yağmur boran olunca

Akar can özümde sel gizli gizli

Bir tenhada can cananı bulunca

Sinemi yaralar yar oy yar oy yar

Dil gizli gizli, dil gizli gizli

Dost elinden gel olmazsa varılmaz

Rızasız bahçenin gülü verilmez

Kalpten kalbe bir yol vardır görülmez

Gönülden gönüle gider yar oy yar oy yar oy yar

Yol gizli gizli Yol gizli gizli

60 Yusuf/83

61 Ali Ekber Çiçek, Şu Yüce Dağları Duman Kaplamış

62 Mahmut Uzunpınar, Yel Essin De Kokun Gelsin

Kahr çekmek, her yiğidin harcı değildir. Birçok insan kahırından ölür. Gerçek gönül kahramanları ise Kahr Dağı'nı aşan sayısız yiğitlerdir. Biliyoruz ve inanıyoruz ki Kahr Dağı'nı aşan herkes bir gün mutlaka hakiki aşkına da kavuşur.

Koy sana kötü desinler

Her ayıbına gülsünler

Her gün gıybetin kılınsınlar

*İncinme gönül incinme*⁶³

“Sen üzülüyorsun... İnsanların bir kısmı, ulaştırdığım mesaja inanmıyorlar diye, üzüntüden neredeyse kendini tüketip helak olacaksın. Eğer dileseydik onlara, semadan öyle bir belge indirirdik ki, onun karşısında mecburen boyun bükerek, baş eğerdik.”⁶⁴ “Onların söylediklerine katlan ve onlardan güzellekle ayrıl.”⁶⁵ “İyilikle kötülük bir olmaz, sen kötülüğü en güzel bir şekilde önle. O zaman seninle arasında düşmanlık bulunan kimse, sanki candan bir dost olur. Bu güzel davranışa ancak sabredenler kavuşturulur; buna ancak hayırdan büyük bir nasibi olan kimse kavuşturulur.”⁶⁶

“Şimdi sen güzelce sabret”⁶⁷ ve kahrını kaybet.

Ve deki:

Yıkılsın Kahr Dağı,

Yaşasın Gönül Dağı.

63 Pir Sultan Abdal, İncinme Gönül İncinme

64 Şuara/3-4

65 Müzzemmil/10

66 Fussilet/33-35

67 Mearic/5

DÜŞÜNCELERİ
DÜŞÜNCELER
DEĞİŞTİRİR

Eğer düşüncelerini düzene sokarsan,
hayatında geri kalan her şey yerini bulur.

BİZİM UMUT HİKÂYESİMİZ

Hayat ve umut yolunun kıymetli yolcusu genç arkadaşım, seninle öncelikle bizim yani hepimizin umut hikâyesini paylaşmak istiyorum:

“Hayatta büyük başarılarla imza atmış insanların hayat hikâyelerini okuduğumda, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür” diyor, Harry Truman.

“Biz de mutsuz olalım, ne var!” Behzat Ç’nin siyah-beyaz resminin altında böyle yazıyordu ve bu resim Ahmet’in odasındaki çalışma masasının sağ tarafına üniversite sınavından sonra asılmıştı.

17 Temmuz 2019 Çarşamba günü üniversite sınav sonuçları açıklandığında mutsuz olan sadece Ahmet değildi. Ben mutsuzdum, annesi mutsuzdu ve tabii ki üç ağabeyi de mutsuzdu. Aslında şaşılacak veya yadırganacak bir durum yoktu. Sonucun böyle olacağı çok önceden belliydi. Çünkü Ahmet üniversite sınavlarına; zamanında yeterince istekli, inançlı, amaçlı, azimli, planlı, disiplinli, verimli ve umutlu olarak çalış(a)mamıştı.

O bir ergendi ve kafası çok karıştıktı. Doğal olarak kendisini kontrol edemiyor, önceliklerini belirleyemiyor ve geleceğini iyi planlayamıyordu ama o bunun henüz farkında değildi.

Düzenli ve mutlu bir hayat için vaktinde yapılması gerekenleri henüz tam olarak kavrayamamıştı. Dolayısıyla mutlu ve güçlü bir gelecek için umudu yetersiz, amacı belirsiz, duygu ve düşünceleri ise karışık ve kararsızdı. Onun, tecrübeye ihtiyacı vardı ve sanırım bu sınav süreci ile o tecrübeyi fazlasıyla kazanmıştı.

“Hata, iyi bir öğretilendir.” derler. Bu hayatta olumlu veya olumsuz yaşadıklarından ders alabilen herkes, her zaman kazançlıdır. Hatalarımız, kişiliğimizi ve işlerimizi sağlamlaştırır; başarımızı artırır. *“Hata yapmayan insan yoktur, kişinin insanlık-taki derecesi, hatalarını kabul edip düzeltmek için gösterdiği gayret ve titizlikle ölçülmelidir”* der, Albert Einstein.

Aile içerisinde günlerce devam eden; üzgün, yorgun ve kırgın duygusal tartışmaların sonunda yine bir akşam sohbetinde sıcak çaylarımızı yudumlarken annesi dedi ki: “Yeter artık, o bir günlük bir sınavdı ve geldi geçti. Hayat tek bir sınavdan ibaret değildir. Daha çok sınavlar göreceğiz. Şimdi, önemli olan bundan sonra ne yapacağız?”

Bu soruya cevap olarak büyük oğlumuz Erkan, cep telefonu ile uzaklardan bir mesaj gönderdi:

“Ben sağ salim umutların karanlık penceresindeki sığıntı ve apaydınlık günlerin hayalindeki karaltı; yazıyordu aklımın bir kenarında, bataklık misali çıkamam sandığım ve çıkmak için çabalamadığım; çünkü ödüm kopuyordu korkudan; ya yine olmazsa, ya bu sefer de başaramazsam diye kekelemelerim... Vurdumduymaz gösterdim kendimi hep; çevreme güçlüyüm, gururluyum ve korkmuyorum mesajları verdim.

Oysa içimin derinlerinde ben saklanmış ve ürkmüşüm; bilmeden ya da bilmezden gelerek ki ben Ahmet'im, Mehmet'im ve Erkan'ım. Son sözüm: Ben yeniden çalışacağım ve başaracağım.”

İHMAL, İSTİSMAR VE İHANET

Sorumluluklarınızı yerine getirmeden, haklarınızı kullanmazsınız.

Sevgili Öğrenciler, Değerli Gençler,

Eğer kendinizi koruyamazsanız ihmal, istismar ve ihanet⁶⁸ yaşamınızdaki en büyük felaketiniz olacaktır. Her akıllı ve uyanık insan kendini bu felaketlerden uzak tutar.

Derslerinizi, kendinizi, ailenizi ve diğer sorumluluklarınızı ihmal ederek, ailenizin ve öğretmenlerinizin bütün iyi niyet ve yoğun gayretlerini istismara dönüştürerek kendinize, ailenize, öğretmenlerinize ve güzel vatanımıza ihanet etmeyiniz. Böyle bir ihaneti aklınızdan bile geçirmeyeceğinize olan inancım tamdır. Ancak bilmeden, farkında olmadan, üşenerek, erteleyerek, geciktirerek derslerinizi, kendinizi, ailenizi ve diğer sorumluluklarınızı ihmal ve istismar ettiğiniz de acı bir gerçektir. Bu gerçeği görmezlikten gelmek, kendinize karşı yaptığınız en büyük ihanet olacaktır.

Sizler gibi vizyon ve misyon sahibi değerli gençlerin hiç biri kendisine ve çevresindekilere ihanet etmeyi hiçbir zaman aklından bile geçirmez. Bundan asla şüphe duymuyorum. Bütün endişelerimizin kaynağı akıp giden şu kısacık hayatımızda zamanın geri dönüşümsüz bir yol olmasıdır. Sizlerin de bu yolda farkında olmadan kontrolsüz bir hızla ilerlemesidir.

Sizlere önerim; ara sıra hayatın kıyısında durup bir mola vermenizdir. Bayramlar, tatiller, mezuniyetler ve her türlü ayrılıklar böylesi molalar için bulunmaz birer fırsattır. Bu akıl ve gönül molası; geriye dönüp yaptıklarınızdan ve yapmadıklarınızdan ders almanız ileriye bakıp büyük hedefleriniz ve pembe hayalleriniz için etkili kararlar almanızda önemli bir dönüm noktası

68 İhmal: Gereken ilgiyi göstermeme, boşlama, savsaklama, savsama, önem vermeme / İstismar: Birinin iyi niyetini kötüye kullanma / İhanet: Güveni kötüye kullanma, aldatma, vefasızlık

olacaktır.

Unutmayın ki güven en büyük zenginlik, dürüstlük en büyük güçtür. Zaman zaman kendi öz eleştirinizi yapabilirsiniz ruhu-nuz ve yolunuz daha aydınlık olur.

Her değişim ve dönüşüm küçük bir fırsatla ve etkin bir kararla başlar. Güçlü bir irade sahibi olan siz gençler, değişime ve gelişime en yakın adaylarsınız. Artık bu güne kadar arkadaşlarınızın, teknolojinin ve özellikle de öz nefsinizin telkinleriyle ihmal, istismar ve ihanetle devam eden hayatınıza son vermenin vaktidir. Şimdi derslerinize, kendinize, ailenize ve diğer sorumluluklarınıza daha fazla değer ve anlam katarak, ailenizin ve öğretmenlerinizin bütün iyi niyet ve yoğun gayretlerine daha fazla vefa; kendinize, bütün sevdiklerinize ve güzel vatanımıza daha fazla sadakat göstereceğinize bütün kalbimle inanıyorum.

Bu inançla çağımızın sadakatli, vefakâr, fedakâr ve hayatı anlam dolu; iman, ihlâs ve ideal sahibi değerli gençlerimize en içten sevgi ve saygılarımı sunuyor, ufuk açan ve umut saçan gözlerinizden hasretle öpüyorum.

"DERDİM
BANA
DERMAN
İMİŞ"

Niyazî Mısrî

OLUMLU VE UMUTLU ÇALIŞMANIN ÖNEMİ VE GÜZELLİĞİ

Allah, vatan, millet ve hayat yolunun kıymetli yolcusu genç arkadaşım bilesin ki; bir milleti kalkındıracak ve yükseltecek olan güç, hiç şüphesiz ki o milletin fertlerinin çalışma azmi ve kararlılığıdır. Özveri ve gayret ile çalışan tüm toplumlar mutlaka şaha kalkar.

Bu sebeple millet ve fert olarak onurlu, erdemli, şanlı, şerefli ve tam bağımsız olarak yaşayabilmek için hep birlikte çok çalışmak zorundayız. Büyük şair Necip Fazıl Kısakürek der ki: *“Devler gibi eserler bırakmak için karıncalar gibi çalışmak lazım.”*

Peki, çalışmasak ne olur? İstiklal Marşımızın şairi, çalışma aşığı Mehmet Akif Ersoy, bu acı gerçeği bir şiirinde şöyle belirtir: *“Kim kazanmazsa bu dünyada bir ekmek parası, dostunun yüz karası, düşmanının maskarası.”*

Türkiye Cumhuriyetinin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk diyor ki: *“Çalışmadan, yorulmadan ve üretmeden, rahat yaşamak isteyen toplumlar; evvela haysiyetlerini, sonra hürriyetlerini daha sonra da istiklal ve istikballerini kaybetmeye mahkûmdurlar.”*

Hayat yolunun kıymetli yolcusu genç arkadaşım, sana canı gönülden umudun sesiyle sesleniyorum. Lütfen beni can kulağı ile dinle: *“Dünya vazgeçenleri değil, azmedenleri hatırlar.”* Ben de seninle birlikte bu dünyada güzel bir iz bırakmak istiyorum.

Bu hayatta ve ahirette başarılı ve mutlu olabilmek için birlikte bilgece olumlu ve umutlu düşünerek azimli ve verimli çalışma yöntemleri hakkında şahsi kanaatlerimi ve kendi alanlarında dünyaca meşhur saygın şahsiyetlerin kıymetli görüşlerini seninle paylaşarak hakikatli, hayırlı ve güzel bir iş yapmak istiyorum.

“*Var Olmak*” kitabının yazarı Nurettin Topçu’ya göre *“Âlem, üç şeyin mecmuundan (beraberliğinden veya toplamından) ibarettir: Varlık, düşünce ve hareket. Bunların hepsini kendinde toplayan in-*

san, üç şeyin peşinde olmak için yaratılmıştır: Hakikatin, hayrın ve güzelliğinin. İnsan ruhunda bu üç şeye götüren üç yeti (yetenek veya kuvvet) vardır: Zekâ, duyu ve irade.”⁶⁹ İradeniz, kaderinizin ve karakterinizin mimarı olacaktır.

“Kader gayrete âşıktır” derler; bil ki gayret de bir gayeye muhtaçtır. Oysa gaye de bir umuda maşuktur. “Biz sevdik, âşık olduk; sevildik, maşuk olduk.”⁷⁰ Başarılı ve mutlu olmanın yolu sabırla olumlu ve umutlu düşünerek azimli ve verimli çalışmaktan geçer. Özellikle kendimizi bilerek; yeteneklerimizi ve öğrenme stillerimizi fark ederek çalışmalı ve bol bol tekrar etmeliyiz. Çünkü biz uyusak bile beynimiz çalışmaya ve bilgilerimizi güncellemeye devam eder. Bilgilerimizi olumlu ve umutlu olarak doğru bir şekilde belleğimizde kodlar, düzenler ve günlük hayatımızda yaşarsak onları ömür boyu kalıcı hale getirmiş oluruz. Böylece başta iş ve eğitim hayatı olmak üzere hayatımızın tüm alanlarında daha başarılı ve mutlu oluruz.

Coşku ile çalışan her insan birçok alanda başarılı olabilir. Başarı da insanı mutlu eder. Her insanın en büyük arzusu kendi alanında, kendi yeteneklerini kullanarak bir eser veya bir buluş veya bir iş ortaya koymaktır. Başarılı olabilmek için zamanında çalışmalıyız. Bu nedenle başarının anahtarı zamanında amaçlı, planlı, programlı, disiplinli ve umutlu olarak aşk ile çalışmaktır.

World Academy Neurological Surgery (WANS) yani Dünya Nörolojik Cerrahi Akademisi Başkanlığına seçilen ilk Türk beyin cerrahı olan Prof. Dr. M. Necmettin Pamir; kendisinin de çalışmaktan beslendiğini, başarısını çok çalışmasına borçlu olduğunu belirterek; gençlere çok çalışmaları, meraklı olmaları, düşünmeleri ve evrensel bilgiye katkıda bulunmalarını tavsiye ediyor ve diyor ki: “Çalışmaktan başka bir şey yok. Başarı kendiliğinden geliyor.”⁷¹ Çünkü başarılı ve mutlu olmanın henüz umutla çalış-

69 Nurettin Topçu, Var Olmak, Dergâh Yayınları, s. 132-134, 1999.

70 Yunus Emre

71 <https://www.haberturk.com/saglik/haber/1309260-dunya-norolojik-cerrahi-akademisine-ilk-turk-baskan>

maktan başka yeni bir yolu ve yön- temi icat edilmedi.

Allah der ki: “İnsana ancak çalıştığıının karşılığı vardır.”⁷² “Biz her insanın kaderini kendi çabasına bağlı kıldık”⁷³

Bu sebeple sevgili dostum, “Çalıştığın bir iş (bir ders, bir kitap, bir yazı) üzerinde herhangi bir güçlüğü yenmeden bir adım bile gerileme. Ve bil ki, yılgınlık maskeli bir tembelliktir. Gene bil ki, çalışma sevgisi güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Güçlüğü yenmekten doğan manevi lezzet, eşsiz bir zevktir. Emin ol ki, savaşta zafer ve işte başarı yılmayanındır. Kararlılık önünde güçlükler erir ve imkânsız görünen, mümkün olur.”⁷⁴

Unutmayın ki biz çalışmakla yükümlüyüz, “Eşit derecede çalışkan olan herkes, eşit derecede başarı kazanır.”⁷⁵ Ancak işini seve-rek yapanlar daha mutlu ve gayretli olurlar. Siz de “Sevdiğiniz mesleği seçin. Böylece bir gün bile çalışmak zorunda kalmazsınız!”⁷⁶

Dr. Aziz Sancar diyor ki: “Çoğu insan zekâya inanır, ben inanmıyorum, bizi birbirimizden ayıran emektir, ben çalışmaya inanıyorum.”

Rene Descartes de “Toplumların ileri veya geri zekâlı diye ayrılamayacağını, ülkelerin gelişme ve zenginlik farkları, yalnızca zamanı iyi kullanarak, planlı ve programlı bir şekilde çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir.”⁷⁷

Öyleyse sevgili dostum, Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil’in meşhur parolasını birlikte hatırlayalım: “Üşenme, erteleme ve vazgeçme.”

Zamanında, amaçlı, planlı, programlı; disiplinli, verimli ve umutlu olarak çalışmak için hemen harekete geçelim.

72 Necm/39

73 İsra/13

74 Başgil, Ali Fuat, Gençlerle Başbaşa, Yağmur Yayınları, İstanbul, Nisan 2018, s.67-78.

75 Johann Sebastian Bach

76 Konfüçyüs

77 Karaküçük, Suat, Rekreasyon & Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Kitabevi, Ankara, 2014, s. 14

Olumsuz düşüncelerimizi,
olumlu düşüncelerimiz ile
değiştirirsek
özgürlüğümüzü
kazanırız.
Ömrümüz uzar,
umudumuz büyür.

OLUMLU VE UMUTLU ÇALIŞMA ÖNERİLERİ

Sevgili Dostum,

Şayet başarının kısa bir yolu varsa o da tecrübe sahiplerinden faydalanmaktır. Çalışmanın önemi ve güzelliği hakkında; çalışmalarıyla çeşitli alanlarda dünyaca meşhur olmuş saygın şahsiyetlerin kıymetli görüşlerini mutlaka okumalıyız ve değerlendirmeliyiz. Çünkü onlar, başarı, mutluluk ve hürriyet yolunun acısıyla ve tatlısıyla en tecrübeli yolculardır.

İki günü eşit olan zarardadır. *Hz. Muhammed*

İnsanın kanadı, gayretidir. *Mevlana*

Hiçbir şeye ihtiyacımız yok, yalnız bir şeye ihtiyacımız vardır; çalışkan olmak. *M. Kemal Atatürk*

Alın yazınızı sadece alın terinizle silebilirsiniz. *Halil Cibran*

Sadece güneşli günlerde yürürsen hedefe ulaşamazsın. *Paulo Coelho*

Pek çok insan, diğerlerinin boşa harcadığı zamanı kullanarak öne geçer. *Henry Ford*

Pek çok iyi çalışma, birazcık daha yapılmadığı için boşa gitmiştir. *Edward H. Harriman*

Herhangi bir şeyde başarılı olmanın tek bir yolu vardır; uğruna her şeyini ortaya koymak. *Vince Lombardi*

İyi ve muhteşem arasındaki fark, sadece biraz daha fazla gayrettir. *Clarence Munn*

Hiç kimse başarı merdivenine elleri cebinde tırmanmamıştır. *J. Keth Moorhead*

İnsanlar, benim ustalığımı elde etmek için ne kadar sıkı çalıştığımı bilseler, onun o kadar hayret edilecek bir şey olmadığını anlardı. *Michelangelo*

Sıkı bir çalışmanın yerini hiçbir şey alamaz. Deha yüzde bir

ilham ve yüzde doksan dokuz terdir. *Thomas A. Edison*

Bana ne kadar yetenekli olduğundan bahsetme. Ne kadar sıkı çalıştığını söyle! *Arthur Rubinstein*

Dünya herkese yetecek büyüklükte. Onun için, başkasının yerini kapmaktansa, çalışarak gerçek yerinizi bulun. *Charlie Chaplin*

Çalışmak, üç büyük eksikliği uzaklaştırır; can sıkıntısını, kötü alışkanlıkları ve yoksulluğu. *Voltaire*

İnsanoğlu için en kutsal ibadet; çalışmak, doğruluk ve insan sevgisidir. Eğer bir insan, hem çalış kan hem akıllı ise takdir et; çalışkan fakat akıllı değilse dikkat et; akıllı fakat tembel ise ikaz et; hem akılsız hem tembel ise terk et. *Hacı Bektaş-i Veli*

Hiçbir şey, tamamlanmamış bir görevi sürdürmeye çalışmak kadar zor ve yorucu değildir. *William James*

Deha bir işe başlamak için gereklidir. Ancak o işi bitirmek için çalışmak şarttır. *Joseph Joubert*

Doğru şey üzerinde çalışıyor olmak, muhtemelen çok çalışmaktan daha önemlidir. *Caterina Fake*

Tarih boyunca gayret sarfetmeksizin yaşayanlar arasında, isim bırakmış bir tek insan yoktur. *Theodore Roosevelt*

Bilginin efendisi olmak için çalışmanın kölesi olmak gerekir. *Honoré de Balzac*

Uğraş, didin, düşün, ara, bul. Koş, atıl, bağır! Durmak zamanı geçti çalışmak zamanıdır. *Tevfik Fikret*

Gençken yaptığım on şeyden dokuzunun ba şarısızlıkla sonuçlandığını gördüm. Başarısız olmak istemiyordum; onun için ben de on kat daha fazla çalıştım. *George B. Shaw*

Başarının çalışmaktan önce geldiği tek yer, sözlüktür. *Vince Lombardi*

Keşfettim ki ne kadar çok çalışırsam, talihim o kadar açılıyor. *Thomas Jefferson*

Çalışacağım ve kendimi hazırlayacağım, bir gün şans kapımı

çalacak. *Abraham Lincoln*

Ne kadar çok çalışırsanız, o kadar çok talihli olursunuz. *David Thomas*

Başarılı olmak için çaba gösterirsen şans seninledir. Tembeller için şans diye bir şey yoktur. *Montesquieu*

Çalışmak hayat, düşünmek ışıktır. *Victor Hugo*

Azar azar yapılanın dışında hiçbir şey yapılamaz. *Charles Baudelaire*

Yarınlar yorgun ve bezgin kimselere değil, rahatını terk edebilen gayretli insanlara aittir. *Cicero*

Daima yukarıya bak, bilmediğin şeyleri öğren ve her gün yükselmeye çalış. *Louis Pasteur*

Tanıdığım tek mutlu insanlar, önemli gördükleri bir şeyde iyi çalışanlardır. *Abraham Maslow*

On bin tekmeyle bir kez çalışandan korkmam da, bir tekmeyle on bin kez çalışandan korkarım. Akan su asla yosun tutmaz; o yüzden sen akmaya devam etmelisin. *Bruce Lee*

Yorgunluğumuz genellikle çalışmaktan değil, endişeden, hayal kırıklığından ve kırgınlıktan kaynaklanır. *Dale Carnegie*

Keskin bıçak olmak için çok çekiç yemek gerekir. *Türk Atasözü*

İşleyen demir ışıldar. *Türk Atasözü*

Kürek çekmesini bilen sandalda kendisine mutlaka bir yer bulur. *Afrika Atasözü*

Yumurta dıştan bir güçle kırılırsa yaşam son bulur, içten bir güçle kırılırsa yaşam başlar. Zira sahil dönüşümler hep içten gelir. *İbn-i Rüşd*

Mühim olan irade meselesidir. 'Ben bunu yapacağım' diyeceksiniz. O kararınızda kalacaksınız. Benim bütün hayatım bundan ibarettir. Eğer arkanızda inancınız varsa o sizi yapıcı olmaya itiyorsa çok şeyler başarabilirsiniz. Benim hayatımın sırrı budur. Dinlenmeye vaktim yok, çok çalışmak lazım. *Prof. Dr. Fuat Sezgin*

Ünlü kemancı Hifetz şöyle demişti: “Bir gün çalışmazsam, ben farkına varırım; iki gün çalışmazsam, karım fark eder; bir hafta çalışmazsam, dinleyicilerim; bir yıl çalışmazsam, o zaman belki eleştirmenler bile anlar! Daha iyi olmaya çalışmayan, iyi olarak da kalamaz.” *Oliver Cromwell*

Eğer sizden sokakları süpürmeniz istenirse Micheangelo'nun resim yaptığı, Beethoven'ın beste yaptığı veya Shakespeare'in şiir yazdığı gibi süpürün. O kadar güzel süpürün ki, gökteki ve yerdeki herkes durup, burada dünyanın en iyi çöpçüsü yaşıyormuş desin. *Martin Luther King*

YAŞAMIN
OLDUĞU
HER YERDE
UMUT DA
VARDIR

OLUMLU VE UMUTLU ÇALIŞMANIN ALGORİTMALARI

“Kendisini keşfedemeyen, hedeflerini fethedemez.”

Sevgili Dostum, Genç Arkadaşım!

Çalışmanın ve başarılı olmanın birçok farklı yolu olabilir. Geçmişten günümüze, günümüzden de geleceğe uzanan hayat yolunda çalışmanın, başarılı ve mutlu olmanın asla değişmeyecek olan bazı önemli stratejik yolları(algoritmaları)⁷⁸ ve bunlara ait kanunlar, kurallar ve tecrübeler vardır. Dünyanın neresinde olursa olsun, hangi millet, hangi devlet veya hangi fert; hangi alanda olursa olsun, bu kanunları ve kuralları inançlı, istekli ve istikrarlı bir şekilde uygularsa mutlaka başarılı ve mutlu olur.

1. Kendinizi tanıyınız ve beyninizi yenileyiniz. Aklınızı kullanınız ve kendinize inanınız. Merak ettiğiniz, sevdiğiniz, ilgilendiğiniz ve ihtiyaç hissettiğiniz bilgileri öğrenmek ve öğrendiklerinizi uygulamak çok daha kolaydır!

Öncelikle kendinizi ve beyninizi tanımalısınız. İnsanın ve onun beyninin düşünme, üretme ve çalışma sistemini mutlaka öğrenmelisiniz. Herkesin düşünme, üretme, öğrenme, öğretme ve iş yapma yöntemi farklı olabilir. Diğerleriyle ortak ve farklı nok-

78 Algoritma: Bir problemin çözümünde izlenecek yol anlamına gelir ve problemin çözümünün adımlar halinde yazılmasıyla oluşturulur. Algoritma basamaklarının bir başlangıcı ve sonu bulunur. Her adımda yapılacak işlem açıkça belirtilir. Bilgisayarlar problemleri tıpkı insanlar gibi çözmeye çalışır. Kullanıcı tarafından kendisine verilen komutları adım adım uygulayarak problemin çözümüne ulaşır. Kullandığımız yazılımların tamamı «kod» adı verilen bilgisayarın anlayacağı dilde yazılmış özel komutlardan oluşur. Bu kodlar bilgisayar yazılımcıları tarafından yazılır. Algoritmalar gerçek hayat problemlerinde çözüm üretmek için kullanılabilir, aynı zamanda bilgisayar yazılımları hazırlamadan önce yazılımın genel hatlarını, nasıl çalışacağını belirlemek içinde kullanılabiliriz.

talarnızı keşfetmelisiniz. Kendisini keşfedemeyen hedeflerini fethedemez. Öğrenme stilinizi, zekâ türünüzü ve dikkat düzeyinizi mümkünse test ettirip bunlarla ilgili bilgi sahibi olmalısınız. Bunlar size hangi derse, hangi meslekte nasıl çalışmanız gerektiği konusunda bilgi verecektir. Örneğin, siz görsel öğrenme stiliyle öğrenen biriyseniz, ders çalışırken daha fazla görsel öğeden yararlanmalısınız. Yaptığınız çalışmaları görsel hale getirebilir, çeşitli şekiller ya da şemalar çizerek hem daha kolay öğrenebilir hem de öğrendiklerinizi kalıcı hale getirebilirsiniz.

Değişen Beynim ve Beynin Sırları Kitabının yazarı, Sinir/Nörobilim Uzmanı Prof. Dr. Sinan Canan diyor ki: “Bu devrin cahilleri öğrendiklerini değiştiremeyenlerdir.”

2. Hedeflerinizi ve ümitlerinizi yeteneklerinize ve karakterinize uygun olarak belirleyiniz ve en büyük hayalinizden geriye doğru geliniz.

Amaçlarınıza ulaşmak için hangi yolları geçmeniz gerektiğini düşünmek, sizi şimdi yapmanız gerekenlere motive eder. Hedef belirlemek, çalışma motivasyonu için son derece önemlidir. Ortaokul ve özellikle lise döneminde mutlaka bir kariyer planınız olmalıdır. Hedef belirlerken; nasıl bir kişiliğe sahipsiniz, karakter özellikleriniz nelerdir, güçlü ve zayıf yönleriniz nelerdir, bu sorulara vereceğiniz gerçekçi cevaplara uygun meslek seçimi size gelecekte daha mutlu bir birey olma fırsatı sunacaktır. Her ders çalışma seansına “Gelecekteki hedeflerime ulaşmak için şimdi bir adım daha atmalıyım” dediğinizde büyük bir heyecan duymalısınız. Benim sloganım şudur. “Niyet et nasip olsun, hayal et gerçek olsun.” Lütfen, siz de harekete geçiniz.

3. Zamanınızı ve kaynaklarınızı iyi planlayınız ve farkınızı ortaya koyunuz. Zafer sizindir.

Hayata gözlerini açan her insanın eşit zaman sermayesi vardır. Her insan için bir gün yirmi dört saat, bir yıl da üç yüz atmış beş

gündür. Ancak zamana karşı yarışan insanlardan başarılı olanlar sadece ve sadece zamanı en iyi şekilde kullanan, planlayan ve düzenleyenlerdir. Ünlü Rus romancı Dostoyevski diyor ki: “Yaşama yeniden başlasaydım, saniyelerin nabzını tutardım.” Henry Ford da diyor ki: “Pek çok insan, diğerlerinin boşa harcadığı zamanı kullanarak öne geçer.” En az bir yıllık zaman ve kaynak planı yapmalısınız. Tutkulu bir zaman ve iş planınız olmalı. Belirli ve özel günlere dikkate etmelisiniz. Örneğin coşkulu bir yıllık plan, 30 Ağustos Zafer Bayramı ile başlayıp 15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü ile sona erebilir. Tarih, coğrafya, edebiyat, matematik gibi tüm derslerin konularına ait özel tarihler/ günler belirlenebilir. Bu yıl 4 Eylül’de Sivas Kongresinin 100. Yılı. 21 Aralık en uzun gece. 14 Mart Pi Günü (3.14) ve 18 Mart Çanak-kale Zaferi. Lütfen bu hususları da bir düşününüz ve planınıza ekleyiniz. Emin olun ki çok daha heyecanlı olacaktır. Öğrendiklerimize uygun yaşar ve plan yaparsak daha başarılı ve mutlu oluruz. Onun için çalışma takviminize azami gayreti göstererek uymalı ve uygulamalısınız. Zamansız ve plansız bir çiçek dahi açmaz! Rüzgar esmez, dal kıpırdamaz.

Bir başka husus da şudur. Derler ki “erken kalkan yol alır.” Erken yatın, erken kalkın. Unutmayınız ki gündüz çalışma, gece ise dinlenme vaktidir. Doğal yaşam planına ve biyolojik saatlerinize uygun çalışırsanız asla pişman olmazsınız.

4. Mazeretlerinizi bitiriniz ve işinize bakınız. Ders çalışma ortamınızı yeniden düzenleyiniz. Dikkat dağıtıcı tüm unsurları dışarı atınız ve ısrarla çalışmaya devam ediniz.

Larry Eisenbery diyor ki: “En küçük iş, en büyük niyetten daha iyidir.” Öyleyse az çalışın, öz çalışın ama devamlı çalışın. Faydalı olan budur. Mümkünse bir masada ders çalışmalısınız. Ya tarak ya da uzanarak ders çalışmamalısınız. Çalışma molalarında mutlaka kısa süreli de olsa basit vücut egzersizleri yapmalısınız. Ders çalıştığınız ortamdan dikkat dağıtıcı her şeyi uzaklaştırmalısınız.

TV, bilgisayar ve özellikle de cep telefonu. İnsan beyni aynı anda iki farklı şeye aynı düzeyde odaklanamaz. “Müzikle ders çalışınca daha iyi anlıyorum” savunmaları kesinlikle bilimsel değildir, kendinizi kandırmayın. Şayet karakterinize ve kabiliyetlerinize uygunsuz veya müzik enstrümanı çalışıyorsanız mümkünse bir müzik enstrümanı çalınız -abartmadan arada bir sözsüz, fon müziği eşliğinde ders çalışabilirsiniz. Sosyal medya ve diğerleri ile aranızda mutlaka önemli bir mesafe koymalısınız. Sosyal medyanın ağırları ağızınızı kapatır, aklınızı alır. Dilinizi ve dimağınızı bağlar. Çalışmamanızı sağlar.

5. Kendi cümlelerinizle mutlaka önemli notlar yazınız. Size ve hedeflerinize özel sözleriniz ve güzellemeleğiniz olsun.

Hangi ders, hangi iş olursa olsun mutlaka not tutarak çalışmak gerekir. Sadece okuyarak ya da sadece bir şekilde bakarak ders çalışmak yeterli olmayabilir. Bilgilerin kalıcılığı için olabildiğince fazla duyu organını işin içine sokmak gerekir. Duyusal hafıza daha uzun süreli ve daha kalıcıdır. “O insana (bilgiyi) kalemle (kaydetmeyi) öğretti.”⁷⁹

Derste not alırken veya konuyu okurken anladığınız şeyi kendi cümlelerinizle yazmaya çalışın. Kendi cümlelerinizle yazabiliyorsanız anlamışsınız demektir. İster bir cümleyi ister bir paragrafı bir cümleyle özetlemeye çalışın. Kendi cümlelerinizle kâğıda not alırsanız o bilgi artık sizin bilginiz olur! Öyleyse öğrenin, özümseyin ve benimseyin. Okurken veya yazarken mümkünse dört renkli kurşun kalem kullanınız.⁸⁰ Bu sizin çalışma ve öğren-

79 Alak Suresi/4-5; İlk inen vahiyle sözlü kültürden yazılı kültüre geçen peygamberimiz, mesajı aldığı vahyi yazdırarak ortaya koymuştur. Kalem yazıyı temsil eder. Yazı ise bilgiyi kayda alıp, bu kayda kalemi, kâğıdı, eli, zamanı, mekânı, okuyanı ve yazanı şahit tutup işini sahileştirmiş ve sahiplenmiştir. Atalarımız, “Söz uçar yazı kalır; ilim avlamak, yazı ise avı bağlamaktır,” demişler.

80 Prof. Dr. Yusuf Kaplan, dört renkli kurşun kalemle okuma/çalışma yöntemi ve gereğini şöyle açıklıyor: “Görsel kültürün hâkim olduğu bir çağda yaşıyoruz. Görsellik, zihni faaliyeti yalnızca görüntüye indiriyor; Bu okuma/çalışma yöntemiyle görselliği, yazılı kültürün içinde eritmiş oluyorum. Böylelikle ortaya her

me aşkınız olsun.

6. Olumlu düşününüz, pozitif konuşunuz ve sinerji oluşturunuz. Önce soruları okuyunuz ve beyninize yön veriniz.

Yakın bir dönemdeki yazılı veya uzun vadedeki bir sınav için ders çalışıyor olabilirsiniz. Her iki durumda da bazen zaman darlığı bazen de bitirilmesi gereken konuların veya çözülmesi gereken sorunların çokluğu gibi sebeplerle olumsuz düşüncelere doğru yönelebilir; kaygı ve kararsızlık yaşayabilirsiniz. Bu normaldir. Eğer siz, doğru bir plan yaparsanız, her şeyi bitirecek kadar zamanınız vardır. Yapacağınız çalışma ile ilgili makro ve mikro düzeyde planlar yapıyor ve bu planlara uygun davranışlar sergiliyorsanız bu durumda sizin olumsuz düşünmeniz çok yersizdir. Tüm mesele karar verip başlamakta; başlarsanız biter. Olumlu ve umutlu düşünmek sizi daha çok çalışmaya sevk edecektir. Çünkü beyin çalıştıkça, soru ve sorunları çözdükçe mutlu olmakta ve daha fazla yaşam enerjisi ve başarı üretmektedir.

Birçok kitapta bölümün başında kazanım bölümü, sonunda ise özet ve sorular kısmı vardır. Bu kısımlar en önemli yerlerdir. İlk önce soruları okumak, bundan sonra okuyacağınız her cümlede soruların cevaplarını fark etmenizi sağlayacaktır. Yani beyninize otomatik olarak gerekli cevapları yakalayacaktır. Beyninize güvenin ve onu doğru yönlendirin.

7. Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Sağlığınızı önemseyiniz ve işinizi benimseyiniz.

sayfanın resim tablosuna dönüştüğü, estetik zevk de kazandıran zihni geliştirici bir “manzara” çıkmış oluyor.1-Yeşil Kalemle: Kilit kavramların altı çizilecek. 2-Kırmızı Kalemle: Önemli satırların altı çizilecek. 3- Mavi Kalemle: Atlanmayacak yerler işaretlenecek veya gerekirse hafifçe çizilecek. 4- Siyah Kurşun Kalemle: Kitabın sayfalarının sağ ve sol kenarlarına notlar alınacak, başlıklar çıkarılacak, kavramlaştırmalar yapılacak ve üst boşluklara en önemli cümle yazılacak. Kitap, bölüm veya konu bitince, sırasıyla: 1- Önce ye- şil kalemle çizilen yerler/kavramlar hızla okunacak. 2- Kırmızı kalemle çizilen satırlar okunacak. 3-Sayfaların üst taraflarına yazılan cümleler okunacak.”

Birçok öğrencinin ders çalışmak istememesinin nedenlerinin başında farkında olmasa bile uykusuzluk, yorgunluk, hareketsizlik ve sağlıksız beslenme gelir. İyi beslenmeliyiz, iyi uyumalıyız ve spor yapmalıyız. Bol su tüketimi de ders ya da sınav esnasındaki olası baş ağrısının önlenmesi için en önemli bir tedbirdir. Su içmek; beynimizi daha hızlı çalıştırır. Hafızamızı geliştirir. Konsantrasyonumuzu artırır. Ruh halimizi ve duygularımızı dengelemeye ve daha iyi uyumamıza yardımcı olur.

İyi beslenmek öncelikle mideniz için değil beyniniz için gereklidir. Her ne kadar beyninizin sizi yönettiğini düşünseniz de, aslında yediklerinizle, yaşam tarzınızla ve düşünce biçiminizle beyninizi siz yönlendirirsiniz. Beyninizin vücudunuzla iletişim kurması hormonlar aracılığıyla olur. Hislerinizi ve düşüncelerinizi etkileyen en önemli bileşen hormonlarınızdır. Hormon; harekete geçiren, uyaran madde demektir. Kan yoluyla çeşitli organ ve dokulara taşınarak bunların yapı ve fonksiyonlarını, vücudun ihtiyaçlarına göre düzenleyen kimyasal maddelerdir. Beynimizde dört mutluluk hormonu bulunur. Serotonin, dopamin, oksitosin ve endorfin. Bu hormonlar dengeliyken kendinizi oldukça mutlu ve huzurlu hissedersiniz; fakat bu hormonların seviyeleri değiştiğinde üzüntü, sinir, hayal kırıklığı gibi duygular hissedersiniz. Beynimiz; yağ, su, elektrik, oksijen, güzel söz ve umut ile çalışır!

8. Öğrendiklerinizi tekrar ediniz ve iyi düşününüz. En iyi öğretirken öğrenirsiniz! Bu sebeple yazarak, konuşarak, anlatarak veya soru sorarak öğreniniz ve öğretiniz.

Öğrenilen bilgilerin kalıcı olması için yapılan her çalışma, kısa bir süre içinde tekrar edilmelidir. Düzenli olarak tekrar edilmeyen bilgiler çabuk unutulur. Sporda antreman, sahnede (müzik, tiyatro vs.) prova, sınıfta ve sınavda ise düzenli konu ve soru tekrarları başarıyı artırır. Öğrendiğinizi düşündüğünüz bir şeyi birine anlatmaya çalışın. Takıldığınız yerde kitabı açıp tekrar okuyun ve yeniden deneyin. Hepsini anlatabildiğiniz zaman tama-

men öğrendiniz demektir. Tekrarlar için hatırlatma kartları, notları, panoları veya çeşitli etkinlikler hazırlayabilirsiniz. Eğer ders çalışma konusunda sizin gibi ciddi arkadaşlarınız varsa onlarla beraber tekrar seansları yapabilirsiniz. Öğrendiklerinizi onlarla paylaşabilir, onlara ders anlatabilir, onlardan ders dinleyebilirsiniz. Kazanım değerlendirme testlerini, geçmiş yıllarda çıkmış soruları ve deneme sınavlarını sakın aksatmayın. Öğrendiklerinizi hatırlatacak her fırsattan yararlanmalısınız.

9. Kendinize güveniniz ve işinizi yapınız. Sakın vazgeçmeyiniz ve kitap okumayı asla ihmal etmeyiniz.

Clarence Munn der ki: *“İyi ve muhteşem arasındaki fark, sadece biraz daha fazla gayrettir.”* Ders çalışmayı verimli hale getirmek için gerekli koşulları yerine getirdiyseniz artık hazırsınız demektir. Öğrenciler sınav öncesi ne kadar çalışırlarsa çalışsınlar kendilerini hep eksik hissederler. Oysa doğru yöntemleri uygulayan bir öğrenci kendisini her zaman hazır hisseder ve emeklerinin karşılığını almak için hazırlandığı sınava girer. Sınav esnasında, çalışmalarının ziyan olmaması için olumlu düşünmeye ve dikkate ihtiyacı vardır. Doğru yöntemleri kullandığınız sürece başarınız kesinlikle artacaktır. Kendinize güvenin ve işinizi yapın. Sakın vazgeçmeyin. Kitap okumayı da ihmal etmeyiniz. Kitaplar, sizin akıl yollarınızı ve başarı yollarınızı açık tutar. Ufkunuzu açar. Anlayışınızı ve anlatışınızı kolaylaştırır. Coşkunuzu artırır. İlham verirler.

10. Sen istediğini yaz... Seni, senden daha iyi kimse tanıyamaz ve anlayamaz. Öyleyse seni harekete geçirecek, moral ve motivasyonunu yükseltecek şeyi sen daha iyi biliyorsun. Şimdi hemen onu düşün, ara, bul ve buraya yaz.

.....

SÖZÜM SANA!

Sevgili Dostum, Genç Arkadaşım!

Sözü fazla uzatmanın kimseye faydası olmaz. Herkes icraat bekler. Sözün özü şudur: Aileni, vatanını ve milletini ihmal ve istismar etmeyesin. İyi niyet, kötü arkadaş ve sosyal medya kurbanı olmayasın.

Çalışmak ve başarmak için rahatlık veya konfor şart değildir. Aksine beyin, beden, mekân, zaman ve iman konforunu yeniden gözden geçir. Elindeki ve yüreğindeki kırıntıyı bil. Çağın sahteliklerine, teknolojinin tehditlerine ve sosyal medyanın sanal umutlarına yenilmeyesin. Lüks, fiks veya fit ortamlarda çalışmayı değil kendi mevcut şartlarında çalışmayı ve başarmayı tercih etmelisin. Zaman zaman bir köy okulunun veya gecekonduların/varoşların yokluklar içerisindeki başarısı daha fazla dikkat çekmektedir.

Sen hayatını, hedeflerini ve umutlarını ilim ve irfan ile idare et ki, mutlu olasın. Azim ve gayret ile çalış ki, amacına çabuk ulaşasın. Unutma, iyi düşün. Sorumluluklarını yerine getirmeyen fertler ve milletler, bu dünyada kendi sonlarını da çok çabuk getirirler.

Sen akıllı telefonlardan daha akıllısın ve beni mutlaka anlarsın. Arkadaşım uyan ve ayağa kalk. Şimdi senin için çalışma vaktidir.

BAZI YENİLGİLERİN NEDENİ
İNSANLARIN İŞİ YARIDA
BIRAKTIKLARINDA
BAŞARIYA NE KADAR
YAKIN OLDUKLARINI
BİLMEMELERİDİR

Thomas Edison

HAYAT YOLUNDA GENÇLERLE BAŞBAŞA!

Ord. Prof. Dr. Ali Fuat Başgil (1893- 1967), geleceğin ümidi olan gençleri, bunalımdan, iradesiz ve cesaretsiz yaşamaktan kurtaracak olan bu kitap; başarılı olmanın sırlarını göstermektedir. Bu doğrultuda güzel de bir rehber olacaktır, dediği “Gençlerle Başbaşa” kitabında başarılı ve verimli çalışmanın kurallarını şöyle anlatıyor:⁸¹

“Yaşlıların tecrübelerinden yararlan ve denenmişiyeniden tecrübe etmeye kalkışma ki, böylece pişman olmayasın. Sonunda pişman olacağın bir işi başında düşün. Pişmanlık, ahmaklıktır. Çalış genç arkadaşım çalış! Namerde muhtaç olmak ölmekten beterdir. Daima çalış, fakat hırsı bırak ve aç gözlü olma.” diyen Başgil, gençlerin okullarda eğitim öğretim görürken, verimli çalışmanın yöntem ve tekniklerini yeterince bilmediklerinden dolayı başarısız olduklarını söylemektedir. Ona göre başarının ilk düşmanı tembelliktir. Diğer düşmanları ise kötü arkadaş ve çevredeki kötü örneklerdir.

Başarının ilk şartı ise iradeli olmaktır. Tembelliğin üstesinden ancak irade ile gelinebilir. İrade terbiyesi ve nefis mücadelesinin en ahlakî ve insanî ifadesi çalışmaktır. Tembellik ve parazitlik her türlü ahlaksızlığın anası; çalışkanlıkta temiz bir başarının, yüksek ahlâkın ruh ve beden sağlığının temel şartı ve en bereketli kaynağıdır. Yalnız dikkat et ki, çalışmanın değeri miktarında değil, niteliğinde ve verimindedir. Marifet her ne şekilde olursa olsun çalışmakta değil, çalışmayı verimlendirmektedir. Bütün mesele verimli çalışmanın usulünü ve sırrını bilmektedir. Başarı yolunda yalnız aşk yeterli değil aynı zamanda meşk etmenin ilmini ve çalışmanın usulünü de bilmeli ve sistemli bir biçimde çalışmalıdır. Çalışma sevgisi hep sistemli çalışmaktan doğar.

81 Ali Fuad Başgil, Gençlerle Başbaşa, Yağmur Yayınları, İstanbul, 126. Baskı, Nisan 2018, s.67-78.

Çünkü sistemsiz ve düzensiz çalışma verimsizdir.

Verimli çalışmanın üç temel şartı vardır. 1. Sağlam ve sağlıklı olmak, 2. Çalışmayı sevmek ve içten istemek, 3. Çalışmanın usul ve yolunu bilmek.

Çalışmayı sevebilmenin birçok şartları vardır. Bunlardan biri ve bence başta geleni, insanın işini ve mesleğini kendi ruh ve fizik kuvvetine, kabiliyet ve eğilimlerine göre seçmesidir. Sevecek çalışan insan yorulup yıpranmaz, ne ceza ne ödül kamçısı beklemez. Başkasının işini, mesleğini ve başarısını kıskanıp içini yemez. Her gün işinde biraz daha ilerler. İlerledikçe de işine sevgisi artar ve daha çok çalışır. Bundan da hem kendisi, hem millet hem de insanlık için iyilik ve mutluluk doğar.

Teknolojinin çocukları, gençleri ve yetişkinleri henüz bu kadar olumsuz etkilemediği ve kitabını ilk yayınladığı (1949) zamanlarda yazar, çalışma hayatının ve başarılı olmanın kanunlarını şöyle sıralamaktadır.

1. Çalışmak için uygun gün ve zaman bekleme. Bil ki, her gün ve her saat çalışmanın en uygun zamandır.

2. Çalışmak için uygun yer ve köşe arama. Bil ki, her yer ve her köşe çalışmanın en uygun yeridir.

3. Bir günde ve bir zamanda yapman gereken bir işi (dersi, görevi) ertesi güne bırakma. Çünkü her günün derdi gibi, işi de kendine yeter.

4. Bir zamanda tek bir iş yap, yalnız bir ders, bir kitap, hatta bir bölüm üzerinde çalış. Tâ ki, dikkatin ve kuvvetin yayılıp zayıflamasın. Bir zamanda birden fazla iş yapayım diyen, hiçbirini tam ve temiz yapamaz. Dünyaca tanınmış olan büyük İslam düşünürü “İmam-ı Gazali” ye “İhya-ı Ulum” adlı büyük eserini nasıl bir çalışmayla meydana getirdiğini sormuşlar. Bir zaman da yalnız bir bölüm, bir konu yahut bir mesele üzerine çalıştım, demiş.

5. Başladığın bir işi (bir dersi, bir kitabı, bir görevi) yapıp bitirmeden başka bir işe (derse, kitaba, göreve) başlama. Yarıda kalan iş başlanmamış demektir.

6. Bir günün işini bitirdikten (dersini, görevini) sonra ertesi günü ne iş yapacağına karar ver. Yahut hiç olmazsa çalışmaya başlamadan önce, hangi iş (ders, kitap) üzerinde çalışacağını düşünüp, kararlaştır ve çalışmaya bu kararlar oturur.

7. Bir işe başlamadan, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okumaya başlamadan önce düşün ve çalışman için lazım olan şeyleri yanında ve elinin altında bulundur. Tâ ki, iki de bir kalem, kâğıt, aramaya kalkıp da dikkatin dağılmasın.

8. Çalışmaya oturduğün zaman tıpkı ateş hattında düşmanı gözleyen bir asker gibi uyanık ol ve dikkat kesil. Bütün ruh ve fizik kuvvetinle kendini işine ver.

9. Bir işe başlamadan önce o işi (dersi, görevi, kitabı) en kısa zamanda, en kolay ve en temiz bir biçimde nasıl yapacağını, nasıl öğrenip çalışacağını iyice düşünüp hesapla.

10. Çalıştığın bir iş (bir ders, bir kitap, bir yazı) üzerinde herhangi bir güçlüğü yenmeden bir adım bile gerileme. Ve bil ki, yılgınlık maskeli bir tembeldir. Gene bil ki, çalışma sevgisi güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Güçlüğü yenmekten doğan manevi lezzet, eşsiz bir zevktir. Emin ol ki, savaşta zafer ve işte başarı yılmayanındır. Kararlılık önünde güçlükler erir ve imkânsız görünen, mümkün olur.

11. İşinde rastladığın bir güçlüğü ilk önce parçala. Her parçayı birer birer ve sıra ile yenmeye çalış. Bunun için de, mesela, bir dersi, bir kitabı en basit elemanlarına, bölüm ve konularına göre ayır. Sırayla her konuyu iyice ve eksiksizce anlayıp öğrenmeden öbür konuya geçme. Bölüm ve konular üzerinde bir kör gibi yürü. Yani attığın adımı iyice basmadan öbürünü atma.

12. Devamlı ve düzenli çalış. Ve her gün aynı saatlerde ne olursa olsun çalışmaya otur. Çalışmayı uzun aralarla kesip terk etme. Hasta ve yorgun değilsen tatil aylarında bile yavaş ve az da olsa çalış. Çalışma isteğün körlenmesin ve tekrar çalışmaya koyulmak için zahmet çekmeyesin.

13. Bir iş üzerinde yorulursan dinlenmek için işini değiştir

ve çalışma hızını yavaşlat. Fakat dinlenme bahanesi ile asla boş oturma. Boş oturanın içi, işlemeyen demir gibi pas tutar.

14. Çok düşün. Ve bil ki, çalışmak mutlaka hareket etmek veya okumak, yazmak demek değildir. Düşünen bir insan, maden kuyularında kazma sallayan işçiden daha çok çalışıyordur.

15. Verimli çalışmayı sakın iş üzerinde geçirdiğin zamanla ölçüp de, eh bugün şu kadar saat çalıştım, yetiştir deme. Çalışmanın sonuna ve öğrendiğine bak.

16. Zihinsel çalışmalar için, aynı saatlerde devamlı ve düzenli bir biçimde, günde iki üç saat bile yeterlidir. Büyük İslam filozofu İbni Sina, dünyaca ünlü olan “Kitabüşşifa”sını, her gün sabah namazından sonra Bağdat’taki bir caminin kandili altında oturarak, kuşluk vaktine kadar, yani yaklaşık iki saat çalışarak meydana getirmiştir. Ünlü İngiliz filozofu Spencer, büyük eserlerini, günde iki saat çalışarak yazmıştır. Her sene bin, bin iki yüz sayfalık eser veren Fransız yazar Emile Zola’ya bu başarısının sırrını sormuşlar. Her gün yalnız üç saat çalışır ve yazarım demiş.

17. Vazgeçme, genç dostum, vazgeçme! Damlaya damlaya göl olur. Ve aynı noktaya düşen damlacıklar, zamanla mermeri bile deler.

18. Bir işe başladığın, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okumaya koyulduğun zaman telaş edip sabırsızlanma. Sakin ve dayanıklı ol. Yol al, fakat acele etme. Sindirerek çalış ve öğren.

19. İşinde ve dersinde herhangi bir fikrî ve noktayı küçümseyerek ihmal edip geçme. Küçük ihmalden bazen büyük zararlar doğduğunu unutma.

20. Gece yatağına uzandığın zaman, o gün ne yaptığını ve yarın ne yapacağını kendine sormadan uyuma.

21. Her gün iyi bir eserden yüksek sesle beş on sayfa oku. Bu sayede konuşma ve söz söyleme yeteneğin gelişir.

22. Rastladığın edebi, felsefi bazı güzel parçaları ezberle. Bu sayede hem kelime ve ifade hazinen zenginler hem de hafızan

kuvvetlenir.

23. Çalıştığın bir dersin, bir kitabın bölüm ve konularını bitirdiğin, kitabı kapayıp okuduğunu ezberden öz halinde not et. Bir dersi, bir kitabı en iyi anlayıp öğrenmenin yolu, onu bu şekilde yazmaktır.

24. Bir dersten öğrendiğin, bir kitaptan okuduğun bölüm ve konuları arkadaşlarınla ezberden görüş ve tartış. Bu şekilde hem zekân işler ve öğrendiğin hazmedilir hem hafızan kuvvetlenir hem de düz- gün konuşma ve fikirlerini açıkça ifade etme becerisi kazanırsın. Dikkat et: Sözlerin ve yazıların kısa açık ve anlamlı olsun.

25. Zihin çalışmasının herkesin yaradılışına göre değişen verimli ve değerli saatleri vardır. Bunlar bazı kimseler için sabahın erken saatleri, bazıları için de öğleye doğru, öğleden sonra, gece saatleridir. Kendini yokla ve senin saatlerin hangileri ise, bunları hiçbir eğlenceye feda edip kaçırma.

26. Okuduğun bir kitapta rastladığın güzel bir parçayı veya orijinal fikri, yerini ve sayfasını işaret ederek not et. Bu şekilde biriktirdiğin notları bir dosyaya veya bir fiş kutusuna sırası ile yerleştir. Bir yazı yazmak veya eser yapmak istediğin zaman, bu notlar senin için zengin bir malzeme hazinesi olur.

27. Bir konu ve problem hakkında bir yazı veya bir eser yazmaya karar verdiğin zaman, önce bu konu ve problem hakkında yazılmış eserleri oku. Tâ ki yazılmış ve söylenmiş şeyleri tekrar edip ömrünü israf etmeyesin. Gök kubbe altıda yepyeni hiçbir fikir yoktur. En yeni fikir, eski bir fikrin yeni elbise giymişidir.

28. Hayatın ve tutacağın yol hakkında kararsızlığa düşüp de bir ışık aradığın zaman, fikrini ve görüşünü soracağın kimseyi iyi seç. Düşün ki, isabetsiz bir fikirden hareket ederek verdiğin karardan bütün ömrün boyunca pişmanlık duymak mümkündür. Fakat isabetli bir fikirden aldığın ışık da bütün ömrünce yolunu aydınlatır.”

KELİMELERİN
gücünü anlamadan
insanların gücünü
anlayamazsınız!

Konfüçyüs



"Antremanların her dakikasından nefret ediyordum.
Fakat kendi kendime, "vazgeçme" dedim.
Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanını bir şampiyon olarak
yaşa..."

Muhammed Ali Clay

GÜLÜMSEYEN GÜL

*Bir insanı soylu yapan;
soyu değil, soylu eylemleridir.*

“Gül, dalında güzeldir; koparırsan gazeldir.” dedi ve sustu.

Üzgündü, delikanlı. Ellerinde bir demet sarı gül, kahverengi gözleri ufka dalarken daha fazla konuşmadı, dudakları titriyordu. Kapadı gözlerini, acısı görülmesin diye.

Gül yanaklarından birkaç damla yaş süzüldü Gül'ün. Başını önüne eğdi. Lâl olmuş gibiydi her dem şakıyan dili; “Yaşamak, acılara dayanmaktır.” dedi ve usulca yüreğine yaslandı. Bir umut hissetti yüreğine dokununca; başını kaldırıp uçsuz bucaksız gökyüzüne baktı, umudu aradı. Sevgiyi, saygıyı, merhameti, iyiliği ve insanlığı bulmak istedi. Nemli ve yeşil gözleri, kıvılcım saçan güneşi gördü ve sevindi. Sessizce yapraklarını açmaya başladı; ümitsizlik yakışmazdı ona, biliyordu.

Gül, hafifçe gülümsedi.. Yağmur, usul usul yağmaya başlamıştı. Şairler, henüz uyanmamıştı, gençlerin ve güllerin duygusuna.

O, henüz hayatının baharını yaşayan gonca bir güldü. İklimi dört mevsim değişen, toprakları yağmuru görünce yeşeren bir çevrede yaşardı. Çevre ve iklim şartlarına bağlı olarak kendisi de kışın üşüyor, yazın sıcaklardan bunalıyor, baharlarda ise çok yoruluyordu ama gönlü her zaman yaşama sevinciyle doluydu. Her mevsimde farklı bir renkte açar, etrafına neşe saçardı. Kışın beyaz, yazın kırmızı, ilkbaharda mavi ve sonbaharda ise sarı renklere bürünür ve çok güzel görünürdü. Dört mevsim farklı renklerde açarak farklılıklarla zenginleşmek ve çevresini de güzelleştirmek isterdi.

Onun yaşam amacı; sevgisiyle ve neşesiyle dünyaya huzur ve mutluluk vermektir. O, olumlu düşünmeyi, pozitif konuşmayı ve sinerji oluşturmayı yani birlikte güzel işler yapmayı çok önem-

serdi. Bunun için de önce önyargıları kaldırmak ve her zaman herkese yeni umutlar vermek isterdi. Onda umut vardı! Çünkü o hep ümitvardı!

Her mevsimin bir üzüntüsü, her toprağın da bir kuruntusu olur demişler. Tıpkı dikensiz gül olmadığı gibi... Biliyoruz ki her yaşantının bir zor yanı, bir de güzel yanı vardır. Onun yaşadığı yerde de kara bulutlar, arsız ve yabani otlar, dikenli ağaçlar, et yiyen yumuşak bitkiler, bazı kötü alışkanlıklar, önyargılar, sitemler, şikâyetler, nazlar, dedikodular, kıskançlıklar ve çok sayıda yalanlar vardı. Ayrıca azımsanamayacak sayıda gönülsüz ve umutsuz güller bile vardı.

Her şeye rağmen o, yaz demeden kış demeden kendisi olmaya yani gül olmaya gayret ederdi. Her mevsimin fırsatlarını sevgi ve mutluluk için değerlendirmeye çalışırdı. Gül olmak nâmına her cefaya katlanır, gül yüzünü asla asmazdı. Her gül gibi o da fedakâr ve cefakârdı. Sözüne ve özüne vefalıydı. Onun bu gayretini takdir eden çok sayıda sevenleri de vardı. Bazen güneş sanki onun için doğar, yağmur onun için yağar toprak onun için ezilmeyi göze alırdı. O fark etse de fark etmese de... naif yaprakları arasındaki bazı dikenlerine rağmen gül herkesin hoşuna giderdi. O, kolay kolay kimseye küsmez, kimse de gülün gülümseyen yüzüne küsemezdi.

Bir sitemle bir gün, göçmen kuşlarla uzak diyarlara giden gamlı bülbül, yıllar sonra bir seher vakti Gülümseyen Gül'ün yeni açmış dalına kondu. "Gül dalına konanda, yandı gönül o anda..."

Bülbül, kanatlarının altında saklayarak getirdiği ucu telli mektubu Gül'e verdi. Heyecanla zarfı açtı, Gül; bir de ne görsün. Gül desenleri ile süslenmiş mektubun arasında yaprakları özlem ve hasret türkülerinden kurumuş kırmızı bir gül ve kendine yazılmış bir dostluk şiiri. Yavaş yavaş okudu şiiri. Gözleri nemlendi. Gönlü duygulandı. Kurumuş gül yapraklarını hafifçe okşadı, kokladı ve derin bir nefes alarak kokusunu tâa yüreğinin içine kadar çekti. Yeniden sevgi ve dostluk dolu şiire baktı ve birkaç

defa daha ağlayarak okudu. Dostu ona şöyle sesleniyordu:

*“Ben sana gül dedim
Bir gül istedim
Bir de gül istedim
Gül ki açsın gül*

*Gül bana Gül bana
Dostum bana gül
Gül bana dost*

*Dosta gül dedim
Dostum gül dedim*

*Ben senden bir gül istedim
Bir de gül istedim*

*Gül... Gül... Gül...
Dostum bana bir gül...*

Günlerce düşündü ama aklından ve yüreğinden çıkaramadı. O sözler hep kulağında çınladı. Dilinden hiç düşmedi.

Gülümseyen Gül, günler sonra bir karar verdi. Dalından ve hayatından feragat etti. Sevdikleri, sevenleri ve gül gibi insanlar için kendini feda etti. Bir seher vakti, rüzgâr ılgıt ılgıt eserken onu usulca dalından kopardılar. Canı yandı, sanki yüreği kanamıştı, gözleri ıslandı. Gözyaşları hem içine aktı hem de çimenler üstüne...

*Şu yüce dağları duman kaplamış
Yine mi gurbetten kara haber var
Seher vakti burda kimler ağlamış*

Çimenler üstünde gözyaşları var ⁸²

Yaşananları sessizce izleyen ve hüznünden kül rengine bürünen gökyüzü daha fazla gözyaşlarına hâkim olamadı. “*Mona Roza, bugün bende bir hal var. Yağmur eğri eğri düşer toprağa*”⁸³ Rüzgâr acı acı esti ve şairlerin nefesini kesti. O gün, herkes merhamet isteyecekti. Kurtlar, kuşlar, insanlar ve güller.

.....

Kanadı kırık kuş merhamet ister

Ah, senin yüzünden kana batacak

Mona Roza siyah güller, ak güller

Gülümseyen Gül’ü, dalından bir âşık koparmıştı, yüreğini koparıncasına... Âşık gülü sevdiğine verdi, gönlünü ve ömrünü verircesine... Daha da kafası karıştı aşğın. Kendisi aşkın tarifi miydi; yoksa aşkın tarifi neydi?

Bülbül benim lisanımla ötüştü.

Bir gül için can evinden tutuştu.

Yüreğine Toroslar’dan çiğ düştü.

*Yangınımı söndürmedi kar benim.*⁸⁴

Gül artık güzel kokmayacaktı, kadife yaprakları günden güne solacak ve kuruyacaktı. Gülümseyen Gül, aşk ateşi ile kavrulan aşğın umut dolu gözlerinin içine son bir defa daha baktı ve “Gül, dalında güzeldir; koparırsan gazeldir” sözünü hatırladı. Sonsuz ve içten bir sevgiyle gülümserken gözlerinden iki damla yaş süzüldü.

Verin benim yârimi

Boynu bükük gezmeyim

Güle naz güle naz

82 Ali Ekber Çiçek, Şu Yüce Dağları Duman Kaplamış Türküsü

83 Sezai Karakoç, Mona Roza Şiiri

84 Cemal Safi, Tek Hece Aşk Şiiri

Ağlayan çok glen az ⁸⁵

O günden sonra seven gönüllerden sevilen gönüllere gülsünler diye en kıymetli hediye olarak gl sunuldu. Anneler gününde, öğretmenler gününde, sevgililer gününde ve diğer tüm özel günlerde

Sen gülünce gller açar glpembe

Bülbüller seni söyler biz dinlerdik glpembe

Sen gelince bahar gelir glpembe

*Dereler seni ağlar sevinirdik glpembe*⁸⁶

Onun bu fedakrlığını ve feragatini duyan bütün gönüllü insanlar her Şehirde “Gülistan” adında bir gl dkknı açarlar. Böylece mutsuz ve umutsuz insanlar kendilerine hediye edilen birer glmseyan gl ile çok mutlu olurlar.

Bu mutluluk hikyesine inananlar, artık o günden sonra sevdiklerini hatırladıkları her anda; sevdiklerine birer glmseyan gl hediye ederler ve derler ki:

“Sevdiklerinize gl verin, glnz yoksa glverin.”

85 Necip Mirkelamoğlu, Ben Bir Küçük Cezveyim Türküsü

86 BarıŐ Manço, Gülpembe Şarkısı



YAŞAM
ne kadar
kötü gözüdürse gözüksün
HER ZAMAN
yapabileceğiniz
bir şeyler
VARDIR



GÜZELLİĞE DOYUM OLMAZ

Sitem, şikâyet, eleştiri ve espri dolu aziz milletimizin güzel insanlarına bir güzellik olsun.

Merhum şair Âşık Veysel Şatıroğlu şöyle der:

“Güzelliğin on para etmez.

Bu bendeki aşk olmasa.” Hâlbuki herkesin güzelliği kendisindedir; yaratılışı, yaşantısı ve âdem ile âleme olan aşkındandır. Bazılarımız görmese de... Oysa gönül ehli İhramcızade İsmail Hakkı Toprak diyor ki: *“Muhabbet gözüyle bakan noksan görmez.”* *“İki gönül bir olunca samanlık seyran olur”* derler. Peki, bizlere ne oldu da iyi niyetlerimizi, hüsn-ü zanlarımızı, güzel bakışlarımızı ve sevgi dolu sözlerimizi terk ettik. Hâlbuki her birimizde onlarca güzellik vardı...

Kimimizin adı güzel, kimimizin soyadı,
Kimimizin yüzü güzel, kimimizin sözü,
Kimimizin özü güzel, kimimizin gözü,
Kimimizin huyu güzel, kimimizin suyu,
Kimimizin evi güzel, kimimizin canevi,
Kimimizin namazı güzel, kimimizin niyazı,
Kimimizin yazı güzel, kimimizin ayazı,
Kimimizin yazısı güzel, kimimizin alınyazısı,
Kimimizin yargısı güzel, kimimizin yazgısı,
Kimimizin eli güzel, kimimizin dili,
Kimimizin öfkesi güzel, kimimizin tövbesi,
Kimimizin türküsü güzel, kimimizin ülküsü,
Kimimizin düşü güzel, kimimizin gülüşü,
Kimimizin kelamı güzel, kimimizin kalemi,
Kimimizin cemali güzel, kimimizin kemali,
Kimimizin fikri güzel, kimimizin zikri,

Kimimizin kitabı güzel, kimimizin hitabı,
Kimimizin ilk saati güzel, kimimizin son saati,
Kimimizin vaziyeti güzel, kimimizin vasiyeti,
Kimimizin hayatı güzel, kimimizin edebiyatı,
Kimimizin naatı güzel, kimimizin sanatı,
Kimimizin varlığı güzel, kimimizin yokluğu,
Kimimizin öğretene güzel, kimimizin öğreneni,
Kimimizin velisi güzel, kimimizin delisi,
Kimimizin isyanı güzel, kimimizin nisyani,
Kimimizin sükûtu güzel, kimimizin isyanlı sükûtu,
Kimimizin hayali güzel, kimimizin sükût-u hayali...
Hülâsa hepimizde; yaratılışımız, yaşantımız, âleme ve âdeme
olan bakışımız veya aşkıımızdan dolayı birçok güzellikler vardır.

*“Elif okuduk ötürü,
Pazar eyledik götürü,
Yaratılanı hoş gör,
Yaratan’dan ötürü.”*⁸⁷

Rabbim, şüphesiz hepimizi en güzel biçimde yaratmış⁸⁸ ve sonra da isteyenlerin bir güzelliğini, bin güzellik etmiş. Bin güzellikten birini dahi göremeyenlere de bilmem ne etmiş?

*“Hak şerleri hayr eyler,
Zannetme ki gayr eyler,
Arif onu seyr eyler,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.”*⁸⁹

Sevgili güzel okurlar, hepimiz biliriz ki güzelliğe doyum ol-

87 Yunus Emre(1240-1-1320-?)

88 İncire, zeytine, Tur-i Sina Dağına ve bu emin şehir(Mekke) üzerine yemin ol-
sun ki biz, insanı en güzel biçimde yarattık. Tin Suresi/4

89 Erzurumlu İbrahim Hakkı(1703-1780)

maz; gözümüz doysa da gönlümüz asla doymaz. Ancak bütün güzelliklere rağmen, bazen kötü bir bakış, tüm güzellikleri yok edebilir. Fakat yine de siz, siz olun, kendiniz güzel olun. Her türlü olumsuzluklara, kötülüklere, çirkinliklere, çirkefliklere ve müptezellere karşı Hz. Yusuf ve babası Hz. Yakup peygamber gibi “güzelce”⁹⁰ sabredin ve güzel kalın. Fakat asla vazgeçmeyin, “Rabbinin yoluna hikmetle ve güzel nasihatle davet et ve onlarla en güzel şekilde mücadele et!”⁹¹

Tüm güzellikler sizlerin olsun.

90 Kıssadan Hisse: “Kardeşleri, kin ve kıskançlıklarından dolayı Yusuf ’u kuyuya atıp gömleğine de başka bir kan sürerek babalarına getirdiler ve dediler ki: Sen bize inanmayacaksın ama biz aramızda yarış yapıyorduk, Yusuf ise eşyalarmızı bekliyordu. Bir de ne görelim Yusuf ’u, kurt yemiş. Babaları Yakup(a.s): Olay, sizin söylediğiniz gibi değil. Nefisleriniz sizi aldatıp korkunç bir işe itmiş. Artık bana düşen, güzelce sabretmektir. Anlattıklarınıza karşı ancak, her şeyin farkında olan ve işin aslını bilen Allah’ın yardımına sığınılır. Yusuf Suresi/18
91 Nalh Suresi/125

UMUT BİZİ VAR KILAR

Umudunuz kadar çalışırsınız.

Umudunuz kadar ufuk açarsınız.

Umudunuz kadar yol yürürsünüz.

Umudunuz kadar şaha kalkarsınız.

Umudunuz kadar iyilik yaparsınız.

Umudunuz kadar hayal kurarsınız.

Umudunuz kadar özlem duyarsınız.

Umudunuz kadar sorun çözersiniz.

Umudunuz kadar varsınız ve yaşarsınız.

Umudunuz kadar hoşgörölü olursunuz.

KAYNAKLAR

Açıklalın, Aytaç, Şişman, Mehmet, Turan, Selahattin, "Bir İnsan Olarak Okul Müdürü," Pegem Akademi Yay., Ankara, 2015

Aslanhan, Sıtkı, *Özünüzde "İyilik Var"*, Çınaraltı Yay., İstanbul, 2017

Aydın, Vedat, "İslam'a Göre Kişisel Gelişim", Çıra Yay., İstanbul, 2010

Aydoğan, Arı, *Sınav Öğrencisine Anne Baba Olmak*, Akyüz Yayın Grubu, İstanbul, 2007

Aydoğan, İsmail, *Eğitim ve Paradigma*, Harf Eğitim Yayıncılığı, Ankara, 2017

Bacanlı, Hasan, Tarhan, Sinem, "İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma", *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, Cilt 4 / Sayı 2, 2016, <https://dergipark.org.tr/download/article-file/366071>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Bahadıroğlu, Yavuz, "Hayatı Aşkla Yaşamak", Nesil Yay., İstanbul, 2003

Balay, Refik, Kaya, Ahmet ve Demirci, Zeynep, "Orta- öğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi Şanlıurfa Örneği," *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Kış- 2014, Cilt: 13, Sayı 48(047-068,) Erişim Tarihi: 26.08.2019

Başgil, Ali Fuad, "Gençlerle Başbaşa", Yağmur Yay., İstanbul, 2018

Bloch, Ernst, "Umut İlkesi Cilt 1", İletişim Yay., İstanbul, 2013

Carter, Forrest, "Küçük Ağaç'ın Eğitimi", Say Yay., İstanbul, 2016

Cibran, Halil, "Ermiş", Türkiye, İş Bankası Kültür Yay., İstanbul, 2016

Coşkuner, Ayşe İzci, "Yaşama Sanatı", Semerkand Yay., İstanbul, 2007

Cüceloğlu, Doğan, "Yeniden İnsan İnsana", Remzi Kitabevi Yay., İstanbul, 2012

Çamlıca, Sait, "Çocuk Eğitiminde 33 Hata", Akis Kitap Yay., İstanbul, 2010

Demir, Muharrem, "Özlem Dolu Mektuplar", Asitan Yay., Sivas, 2012

Dewey, John, "Okul ve Toplum", Pegem Akademi Yay., Ankara, 2017

Eker, Cevat, Berber, Abdulkadir, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Umut ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki", İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt / Vol: 7, Sayı/ Issue: 3, 2018, Sayfa: 1569-158, <http://www.itobiad.com/download/article-file/520900>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Elmacıoğlu, Tuncer, "Bilgece Yaşamak", Yediveren Yay., İstanbul, 2012

Ertuğrul, Halit, "Bilimsel Çalışmalarda Yeni Teknikler", Nesil Yay., İstanbul, 2003

Ertuğrul, Halit, "Üniversite Sınavını Nasıl Kazandım", Nesil Yay., İstanbul, 2006

Gazali, İmam, "Dil Belası", Semerkand Yay., İstanbul, 2013

Grigory, Petrov, "Beyaz Zambaklar Ülkesinde", Antik Kitap Yay., İstanbul, 2013

Gül, Esan, "Peygamberler Çocuklarını Nasıl Eğitti?", Çıra Yay., İstanbul, 2008

Gülendam, Ramazan, "Mehmet Âkif 'e Göre Müslümanlardaki Ümitsizlik İletisi", SDÜ, Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı: 20, Aralık 2009, ss.121-134, http://isamveri.org/pdfdrg/D01673/2009_20/2009_20_GULENDAMR.pdf, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Güneş, Adem, "Çocuk Eğitiminde Pozitif İletişim", Etkileşim Yay., İstanbul, 2012

Kavaklı, Ali Erkan, "Başarı İnanç İşidir", Nesil Yay., İstanbul, 2016

Kavaklı, Ali Erkan, "Beyin Gücünü Etkili Kullanma Sanatı", Nesil Yay., İstanbul, 2015

Kemer, Gülşah, Atik, Gökhan, "Kırsal Ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2005, Sayı 21, Sayfa: 161-168 168, <https://dergipark.org.tr/download/article-file/1928>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Kısakürek, Necip Fazıl, "Çile", Yapı Kredi Yay., İstanbul, 2005

Ortaylı, İlber, "Bir Ömür Nasıl Yaşanır", Kronik Yay., İstanbul, 2019

Reca, Ömer Faruk, "*Acılar İçinde Başarıyı Yakalayanlar*", Akis Kitap Yay., İstanbul, 2010

Robinson, Ken, "*Yaratıcı Öğrenciler*", Sola Yay., İstanbul, 2017

Sekman, Mümin, "*Başarı Bilimi / Büyük Başarı Araştırmaları 1*", Alfa Yay., İstanbul, 2018

Sezik, Nejat, "*Sınırsız Beyin Gücü*", Hayat Yay., İstanbul, 2003

Şahin Altun, Özlem, Olçun, Zeynep, "*Şizofreni Hastalığında Umut Kavramı*", <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/412388>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Tarhan, Nevzat, "*Bilinçli Genç Olmak*", Timaş Yay., İstanbul, 2019

Tolstoy, Lev, "*İnsan Ne İle Yaşar*", Nilüfer Yayıncılık, Ankara, 2011

Topbaş, Osman Nuri, "*Eğimde 101 Adım*", Erkam Yay., İstanbul, 2011

Topçu, Nurettin, "*Türkiye'nin Maarif Davası*", Dergâh Yay., İstanbul, 2016

Topçu, Nurettin, "*Var Olmak*", Dergâh Yay., İstanbul, 2017

Turan Kavradım, Selma, Canlı Özer, Zeynep, "*Kanser Tanısı Alan Hastalarda Umut, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*", eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658, 2013, http://www.cappsy.org/archives/vol6/no2/cap_06_02_05.pdf, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Vujicic, Nick, "*Limitsiz Yaşam*", Eftalya Yay., İstanbul, 2018

Yavuzer, Haluk, "*Çocuk Eğitimi El Kitabı*", Remzi Yayınevi, İstanbul, 1997

Yenilmez, Kürşat, "*Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri*", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 38: 307-317, 2010, <https://dergipark.org.tr/hunefd>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

Yıldız, Ahmet Günbay, "*Hayata Dair Notlar*", Timaş Yay., İstanbul, 2010

Yılmaz, Hasan, "*Sevgili Anne ve Babacığım Bu Kitabı Okur Musunuz?*" Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya, 2016

<http://www.bizimaile.com/2019/01/umut-ogrenilebilir-ve->

gelistirilebilir bir duygu durumudur/, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<http://www.bursahakimiyet.com.tr/yazarlar/murat-kuter-28/ziya-selcuk-umut-ve-hayal-kirikligi-12759.html>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<http://www.kariyeryolum.com/2012/12/16/umut-etme->
<http://www.lodoshaber.com/haber/bursaspor-lu-umut-nayir-den-onemli-aciklamalar-354085.html>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<http://www.milliyet.com.tr/marka-2017-de-ikincigun-istanbul-yerelhaber-2467388/>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
http://www.tk.org.tr/APA/apa_2.pdf, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://dusunbil.com/aristotelese-gore-umut-uyanan-insanin-ruyasidir>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://listelist.com/engelli-basarili-insanlar>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://listelist.com/umit-yasar-oglu-intihar>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://npistanbul.com/tr/haber/2355/prof-dr-sinanncanan-insan-ve-beyin-iliskisini-anlatti>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
https://uskudar.edu.tr/assets/uploads/dergi/5/file/psi-kohayat_dergisi_2017_web-2-baski-duzelt-.pdf, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/aamir-khan-amacim-insanlara-umut-asilamak/927796>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.acikbeyin.com.tr>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.antoloji.com>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.bilimveutopya.com.tr/umut>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.cnnturk.com/turkiye/milli-egitim-baka-niziya-selcuktan-yeni-egitim-ogretim-yili-mesaji>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.e-motivasyon.net/caliskanlik-uzerine-ozlu-sozler.html>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.e-motivasyon.net/umut-etmenin-gucu-curt-prichter-umut-deneyi.html>, Erişim Tarihi: 26.08.2019
<https://www.haberturk.com/saglik/haber/1309260-dunyanorolojik-cerrahi-akademisine-ilk-turk-baskan>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.meb.gov.tr/ogretmenlerimizin-gozundeki-isik-cocuklarimizin-umut-kaynagi/haber/18220/tr>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.nevzattarhan.com/beyin-neyi-sever.html>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.ntv.com.tr/saglik/umut-kanser-tedavisinde-ilac-etkisi-yapiyor-1-7-nisan-kanser-haftasi,ckGXf2uaB06Bp5xQct97Ng>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.yeniasir.com.tr/ozel/2017/04/08/muzigimizle-insanlara-umut-asilamak-icin-variz>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.yenisafak.com/hayat/umudun-pesindenkosun-2675515>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.yenisafak.com/yazarlar/yusufkaplan/onumuzu-acacak-bir-oncu-kusak-icin-100-kitaplik-okuma-listesi-2034253>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<https://www.youtube.com>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

<http://www.kariyeryolum.com/2012/12/16/umut-etmeyi-umut-etmek>, Erişim Tarihi: 26.08.2019

