

“Küçük Şeyler” Hayatımızı Değiştiriyor

Prof. Dr. Üstün Dökmen’le hayata dair ve hayatımızı değiştirecek “Küçük Şeyler” üzerine keyifli bir söyleşi yaptık. Televizyon programında işlediği konuları kitapta derlemeye başlayan Dökmen’in son kitabı “Eşitler Evi” de söyleşimize ışık tuttu

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Üstün Dökmen, imza attığı pek çok kitabın yanı sıra ailelere yönelik hazırladığı ve bir televizyon kanalında yayınlanan "Küçük Şeyler" programı ile de bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşıyor. "Küçük Şeyler" isimli bu sıra dışı program, Üstün Dökmen'in engin bilgisinin yanında bilgiyi aktarırken kullandığı nüktedan anlatımıyla izleyiciyi etkiliyor, etkilemenin de ötesinde davranışlarında değişime yol açıyor. Dökmen'in son kitabı "Küçük Şeyler 4-Eşitler Evi" okuyucuyla buluştu ve en az "Küçük Şeyler" kitap serisinin ilk üç kitabı kadar ses getirdi. Biz de Dökmen'le yeni kitabında bahsettiklerini ve çok daha fazlasını; hayatımızı değiştiren, ona yön veren "Küçük Şeyler"i konuştuk.

“Küçük Şeyler 4-Eşitler Evi” kitabınız okuyucuyla buluştu. İlk üç kitap da büyük beğeni kazanmıştı. Serideki kitaplar hakkında bilgi verir misiniz?



Son kitapla birlikte 16 kitap hazırlamış oldum. "İletişim Çatışmaları ve Empati" ve "Sosyometri ve Psikodrama" gibi başlangıçta yazdığım kitaplar biraz daha zordu. Çok değil, biraz diyelim. Bir süre sonra televizyonda "Küçük Şeyler" isimli bir program yapmaya başladım. Programda küçük oyunlar, skeçler, izleyicinin de katıldığı bölümler var. Bu programın konularını, tamamı olmasa da bir bölümünü kitaplaştırmaya başladım. Kitaplarda televizyonda paylaştıklarımızın dışında bilgiler de var. "Küçük Şeyler" isimli birinci kitapta; insan ilişkileri, iletişim hataları, yaşama sevinci, çocuklarla iletişim, eşlerle iletişim ve rollerimiz gibi temel konuları işledim. Ardından Küçük Şeyler 2'yi hazırladım. Bu kitabın alt başlıkları arasında "Suflörlü Yaşam" ve "Tulumbacı Sendromu" öne çıkabilir. Üçüncü kitap ise hayata yerleşmekle ilgili...

“Tulumbacı Sendromu” sizin literatüre kazandırdığınız bir terim... İlgili sendromu günlük hayatımızda nasıl yaşıyoruz? “Tulumbacı” kelimesini neden seçtiniz?

Eskiden yangın söndürmek için kurulmuş bir tulumba teşkilatı varmış. Tulumbacılar bir yerde yangın olduğunu öğrendiklerinde, tulumbayı kapıp yangın yerine koşarmış. Yolda bir başka tulumba ekibi eğer bunları geçerse, bu sefer tulumbayı bırakıp, "Siz bizi nasıl geçersiniz?" diye önden giden ekiple kavgaya tutuşurlarmış. İşte bu, asıl yani hedefe giden yolda ilerlerken yan yollara sapmanın bir örneğidir. Tulumbacının çıkış hedefi, yangını söndürmekti, ama yolda yaralanmayı göze alıp kavga etmesi, hedeften şaştığını gösterir. Bunu günümüzde de çok sık yaşarız. Mesela evin babası der ki: "Hanım, bu pazar pikniğe gideceğiz." Ailece pikniğe giderlerken, baba yolda hatalı sürücülere trafik dersi vermeye kalkar, tartışır, kavga eder. Oysa amaç trafik dersi vermek değildi, pikniğe gitmekti. Baba bu işi gerçekten yapmak istiyorsa, o zaman şöyle diyecek: "Hanım geçen pazar pikniğe gittik, bu pazar bana karışma, ben gidip trafik dersi vereceğim." (Gülüyor) Bir başka örneğe bakalım. Yine baba ders çalışan oğluna moral vermek için odasına gider. Amacı moral vermektir ama alakasız şeylerden konuşup, tartışma çıkarır. "Bu bilgisayar neden açık? Neden bunu böyle yaptın? Vaktinde neden çalışmadın?" gibi... Gerçekte asıl amacımızı unutmamalı, bizi hedeften uzaklaştıracak yan yollara sapmamalıyız.

“Küçük Şeyler” serisinin üçüncü kitabı “Yaşama Yerleşmek” ismini taşıyor. Yaşamınıza ilişmeyin, yerleşin diyorsunuz. Bunu nasıl başaracağız?

Koltukların ortasına da oturulur, ucuna da... Bizler de, koltuğun ucuna ilişir gibi yaşayabileceğimiz gibi, ortasına oturur, yerleşir gibi de yaşayabiliriz. Yaşamımıza, işimize



yerleşelim diyorum, muvakkaten -geçici, eğreti olarak yaşamayalım. Orta Asya'dan gelmiş bir toplum olarak Anadolu'da muvakkaten oturuyoruz aslında. Çünkü gözümüz hâlâ Avrupa'da. Haber bekliyoruz, çağırıcıları an, kalkıp gideceğiz. Bu yerleşmemek anlamına geliyor. Mesela her gece internette iş arıyorsan, sen işine yerleşmemişsin demektir. Kendini işe vermek çok önemli. Milli takımımızı ele alalım. Milli takımımız, son saniye gol atıyor, iftihar ediyoruz. Çünkü futbolcu kendini işine veriyor, sahaya yerleşiyor. Eğer maçın son dakikalarında futbolcu; bir hakeme, bir saate bakarsa son saniye golünü atamaz. Son saniye golü atan futbolcu, hakeme de bakmıyor, saatine de; işine bakıyor. Çocuğunuzla konuşurken de tam kadro orada olacaksınız. Yüzde yüz orada. "Acaba o iş ne oldu?" diye düşünmeyeceksiniz. Ünlü bir Tibet atasözü der ki: "Tabak yıkıyorsan tabak yıka." Tabak yıkamanın da bir keyfi var, keyfini al. Çalışıyorsan çalış, çocuğunuzla konuşuyorsan çocuğunuzla konuş. Elbette kafanızı dinleme özgürlüğünüz de var. Eve girdiniz, çocuğunuz oynamak istiyor sizinle, oysa siz yorgunsunuz. O zaman "Hayatım çok yorgunum, bugün oynamak istemiyorum" diyebilirsiniz.

Dış etmenlerden soyutlanmak her zaman kolay olmuyor. Örneğin, gündemde "global kriz" var. Bu krize rağmen işimize nasıl odaklanacağız?

Sabah-akşam krize bakmayacağız. "Dolar bu gün ne oldu?", "Acaba battık mı?" diye sürekli kendimizi yemeyeceğiz. Krize karşı üç tür tavır vardır: Birincisi, krizi önemsemezsiniz. İkincisi; "Eyvah, bu bizi öldürür artık, bittik yandık" diye veryansın edersiniz. Üçüncüsü ise gerçekçi tavidir: "Bakacağız, önlemlerimizi alacağız, çalışmaya devam edeceğiz" dersiniz. Eğer bunu çok düşünürsek, "Benim çocuğum var, ben onu bu krizde nasıl yetiştireceğim?" diye dert edersek, yaşamımızın kalitesi düşer, bir başka deyişle de koltuğun ucuna ilişmiş oluruz.

Son kitabınız modern insanın özgürlük anlayışını sorguluyor. Modern esirlerden bahsediyorsunuz...

Şimdiye kadar hep psikoloji kitapları yazdım. "Küçük Şeyler 4"te sosyolojik bir açılım da var. Sosyoloji-sosyal psikoloji-psikoloji kitabı oldu. Eskiden esirler vardı, şimdi kalmadı diyoruz. Fakat gayri resmi olarak sürüyor. Geçmişte, "Savaşı kaybettin, bundan sonra kölemsin, emeğin bana ait, bana çalışacaksın" denirmiş. O dönemlerde zincir varmış. Bence şimdi de kredi kartları var. Evi, arabayı, makarnayı taksitle alıyoruz. "Böleyim mi?" diye soruyorlar, "Böl valla, çok güzel oluyor, sanki hiç harcamamış gibi geliyor" diyoruz. Başka yerden ele alalım, bebek doğdu. Kendi başına yaşayamayacağı için bize bağımlıdır. Büyüdükçe bağımlılığı azalır ama biz bağımlılığı kalsın isteriz. 17 yaşına gelir, meslek seçimine karışırız. Evlenmeye kalkar, eş seçimine müdahale ederiz. İşyerinde amirimiz, "Telefonun 24 saat açık olacak" der. Bu özgür yaşam mıdır? Bilgisayarlı cep telefonları özgürlük müdür? Her an gelen mesaja yanıt vermek ne kadar doğrudur?

Peki ya ev içinde? Esirler evinden eşitler evine geçmeyi öneriyorsunuz? Esirler evi nedir?

Aile içinde eşlerin birbirleri üzerinde baskı uygulamaları, anne babaların çocuklarını kendilerine bağımlı kılmaları, meslek ve eş seçiminde onlara karşı zorlayıcı tavır almaları yasal açıdan köleleştirme değildir. Ama psikolojik anlamda köleleştirmeye çalışmadır. Tüm bunlar, o evi -bu işyeri de olabilir, bir başka ortam da- esirler evine çevirir. Bir ortamı esirler evine çevirmede o ortamdaki farklı kişilerin payı olabilir. Ancak günümüz dünyasında erkeklerin baskılarının fazla olduğu da yadsınamaz. Bu yüzden kitabın bir bölümünde erkeklerin baskılarının daha fazla olduğu düşüncesiyle, erkeklerin baskıcı tavırlarını irdeledim. Esirler evini, eşitler evine dönüştürmek, daha mutlu, eşit, adil, huzurlu bir yaşam sürmek elimizdedir.