

**'KEŞKE'SİZ BİR YAŞAM
İÇİN İLETİŞİM**

DOĞAN CÜCELOĞLU, İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra ABD'de Illinois Üniversitesi'nde Bilişsel Psikoloji (algılama, düşünme, iletişim) alanında doktorasını yapmıştır.

Daha sonra Türkiye'de Hacettepe ve Boğaziçi üniversitelerinde görev yapan Cüceloğlu, Fulbright bursuyla bir yıl süreyle Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nde ziyaretçi öğretim üyesi olarak çalışmalarında bulunmuştur.

1980-1996 yılları arasında ABD'de Fullerton şehrindeki Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nde görev yapan Cüceloğlu'nun, kırkı aşkın Türkçe ve İngilizce bilimsel makalesi yayınlanmıştır. 1996 yılından bu yana Türkiye'de üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, anababalara ve işadamlarına yönelik seminerlere, konferanslara ve atölye çalışmalarına ağırlık vermiştir.

1990'dan bu yana kitaplarını Türkçe olarak yayınlamaya özen gösteren Cüceloğlu, Türk insanının düşünce, duygu ve davranışlarını bilimsel psikoloji kavramları içinde inceleyen kitaplar yazmaktadır.

YAZARIN TÜM KİTAPLARI

İnsan ve Davranışı • Yeniden İnsan İnsana
İçimizdeki Çocuk • İyi Düşün, Doğru Karar Ver
Yetişkin Çocuklar • İçimizdeki Biz
Savaşçı • İletişim Donanımları

Doğan Cüceloğlu

İletişim Donanımları

'KEŞKE'SİZ BİR YAŞAM
İÇİN İLETİŞİM



Remzi Kitabevi

'KEŞKE'SİZ BİR YAŞAM İÇİN İLETİŞİM / Doğan Cüceloğlu

Türkçe Yayın Hakları
© Remzi Kitabevi, 2002

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da
özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı
sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 975-14-0886-5

BİRİNCİ BASIM: Ağustos, 2002

Bu kitabın her basımı 3000 adet olarak yapılmaktadır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Selvili Mescit Sok. 3, Cağaloğlu 34440, İstanbul.
Tel (212) 513 9424-25, 513 9474-75, Faks (212) 522 9055
WEB: <http://www.remzi.com.tr> E-POSTA: post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

Babamın on birinci ve en son çocuğuyum. Her bir evladı için siyah kaplı bir okul defteri almış ve bu defterlere, her bir çocuğunun doğumundan itibaren hastalıklarını, okula başlamalarını ve onlarla yaşadığı gülünç olayları kaydetmiş. Evlenen her çocuğuna kendi defterini verir ve, “Artık sen kendi çocukların için defter tut,” derdi.

Benim siyah kaplı defterimin üstüne kırmızı bir etiket yapıştırılmış ve üstüne “11 Doğan Cüceloğlu” yazılmış. Defterimin ancak on sayfası dolu. En küçük olmanın kaderi bu olsa gerek. Doğum tarihim yazılmış. Aylar sonra, 5-3-939 tarihini düştüğü sayfaya şunları yazmış:

“Yürür, gezer, gendi gendine oynar. Kimseye yük olmaz. Ben hatrasını yazarken defteri okşar. Donuna işemiş. Ayakkabısının teki ile donu yok. ‘Hani bülük?’ derim; ‘Eh, eh,’ diye gösterir. Hiç darılmaya gelmez. Kötülükten almaz, eyiliği sever. ‘Anne, anne,’ deyişi pek sevimli. Ben hatrasını yazarken bana üzüm veriyor. Uğurlu evlat.” (imza)

Her namazından sonra ettiği duada, vatanın selametini ve Türk ordusunun muzaffer çıkmasını, evlatlarının hayrını dilediği kadar dilerdi.

Zorba filmi gördüğüm zaman, babamı daha iyi anladım.

Akdeniz insanı.

Keşfedilmemiş şair.

Keşfedilmemiş müzisyen.

Dünyaya merhabayı hiç bırakmayan ve yaşlanmayan iç çocuk; gönül adamı.

*Deli gönül gezer gezer gelirsin,
Her çiçekten arı gibi alırsın,
Nerde güzel görsen orda kalırsın,
Ben senin derdini çekemem gönül*

şarkısını bir başka içtenlikle söylediler.
Babamı anlayınca kendimi daha iyi anladım.

Mustafa Sami Cüceloğlu!

Sevgili babam,

Bu benim sekizinci kitabım. İlk kitabımı anneme sundum. İkinci kitabım sana sunulmalıydı! Olmadı! Sana kızgındım! Doğumumdan altmış dört yıl ve yedi kitap yazdıktan sonra, yazdığım bu sekizinci kitabı şimdi boynum bükük ve mahcup sana sunuyorum.

Babalık zormuş, babam.

Hele senin zamanında, kıtlık ve savaş içinde.

Ben üç çocuğumdan hiçbirine günlük tutmadım. Gönülüm ve aklım ermedi; kıt kaldım.

Şimdi anladım senin zenginliğini.

Ruhun şad olsun, sevgili babam!

İçindekiler

Teşekkür	9
Sunuş.....	11
1 Bilincim Donanınca Ne Olacak?	15
2 İnsan, Muhteşem Bir Potansiyeldir	19
3 İnsanoğlu Algı Dünyasında Yaşar	28
4 Sürekli İletişim İçindeyiz	44
5 Ortamın Verdiği Mesajlar	50
6 İletişim, Çok Kanallı Bir Süreçtir	55
7 İletişimin İki Düzeyi: İç Dünya ve Dış Dünya	66
8 İç ve Dış Dünya Farkı Stres Oluşturur	72
9 Can, Hem Ait Hem Bağımsız Olmak İster.....	83
10 Varoluşun Beş Boyutu	87
11 Can, Kaale Alınmak, Umursanmak İster.....	89
12 Can, Kabul Edilmek İster	103
13 Can, Değerli, Vazgeçilmez Olmak İster.....	107
14 Can, Yeterli Olmak İster	114
15 Can, Sevilmek ve Özlenmek İster	125
16 Karşımızdakini Dinleyerek Var Ederiz.....	135
17 Varoluş Matrisi İçinde Büyürüz.....	139
18 İletişim Matrisi.....	144

19 İki Yaşam Felsefesi: Korku Kültürü	
ve Değerler Kültürü	151
20 Sevgi Yaşamdır	156
21 Aile İçi İlişkilerdeki Bilinç	170
22 Hangi Değerlerin Temel Alındığı Önemlidir	180
23 Kısa Bir Gözden Geçirme: Nelerle Donandık?	188
Kavramlar Sözlüğü	193
Kaynaklar	200

Teşekkür

Kitabın hazırlanmasında beş kişinin emeği geçti.

Gönül dostum Yıldız Hacıevliyagil, kitabın ilk müsveddesini okuduktan sonra yararlandığım önerilerde bulundu; bu önerilerin ışığında ikinci müsveddeyi oluşturdum.

İkinci müsveddeyi okuyan asistanım Sabiha Kocabıçak, ifade ve içerikle ilgili katkılarda bulundu, kavramlar sözlüğünü oluşturmamda yardımcı oldu ve şiirler konusunda araştırma yaptı. Sabiha son müsveddeyi de okuyarak önemli katkılarda bulundu.

Yaşayarak öğrenme uzmanı Yavuz Durmuş, müsveddeyi okuyarak içerik ve ifade konusunda uyarılarda bulundu.

Remzi Kitabevi'nden Ömer Erduran, kitabın formatı, akışı, görünümü, çizimleri ve kapağıyla ilgili önemli katkılarda bulundu.

Editör Necla Feroğlu, kitabın mantıksal yapısı, tutarlılığı ve diliyle ilgilendi.

Bu kadar emek, kitabı daha okunur ve 'sıcak' yaptı.

Emeği geçenlere teşekkür ediyorum.

Her bir aşamada yapılan önerileri de yazar olarak ben değerlendirdim ve son kararı verdim. O nedenle, bulacağınız hata ve eksikliklerden ben sorumluyum.

Sunuş

Paylaşılmanın anlamı ne?

Bu kitabı yazdığım yıl olan 2002, üniversite eğitimimi de eklersek, psikoloji alanında kırk üçüncü yılım. Kaliforniya'daki görevimden emekli olarak Türkiye'ye gelince, değişik kurumlarda çalışanlara 'İletişim ve Etkili Yaşam' adındaki seminerimi vermeye başladım. Katılımcılar, bu çalışmadan çok yararlandıklarını söyleyerek, böyle bir olanaktan eşlerini, dostlarını ve iş arkadaşlarını nasıl yararlandırabileceklerini sormaya başladılar.

Seminerin insanları ne kadar etkilediğini ben de görüyordum. Ne var ki, gerçek ortadaydı: Seminer iş ortamında gerçekleştiğinden eşlerin ve dostların seminere katılması olanaksızdı.

O zaman şu soru zihnimde belirmeye başladı: Seminerde ele alınan kavramları daha geniş kitlelerin hizmetine nasıl sunabilirdim?

Birkaç yıl önce, arkadaşlarla bir halk lokantasında yemek yerken, sıradan bir insan izlenimi veren garson gülümseyerek bana, "Beyefendi, ben sizin hiçbir kitabınızı okumadım; ama, sizi televizyonda seyrettim," dedi ve ne söylemek istediğine karar verememiş bir insanın edasıyla sustu; sanki söylemek istediğini biliyor, ama söze nasıl dökeceğini bilemiyordu. "Nasıl söyleyeyim bilmem ki," dedi ve yine bir süre sustu, kafasını kaşdı; daha sonra karar vermiş bir insanın tavrı içinde gülümseyerek, "Valla, siz konuştukça zihnim açıldı!" dedi. Sıradan bir insanın bu söz-

lerini, eğitim yaşamımın en değerli ödüllerinden biri olarak görüyorum.

Garsonun sözünü ettiği, konuk olarak katıldığım “Derinlikler” adındaki televizyon programıydı. Mevcut televizyon programlarına konuk olarak katılmanın yanı sıra, kendi televizyon programını yapmamın önemli bir hizmet olacağını o andan itibaren düşünmeye başladım. Persil’in sponsorluğunda, “Temiz Aile Temiz Gelecek: Doğan Cüceloğlu ile Sohbetler” programı böyle bir anlayıştan doğdu.

Televizyon programı büyük ilgi gördü ve birçok kişi programın devam etmesi için ısrar etti. Ne var ki, yaygın izlenirliğine rağmen, televizyon programının kalıcı bir etki uyandıracaklarını sanmıyorum. Televizyon programının ve seminerlerin kitaplarla desteklenmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu nedenle yukarıda sözünü ettiğim seminerin içeriğini kitap haline getirmeye karar verdim.

Elinizdeki kitap, ‘İletişim ve Etkili Yaşam’ seminerini yansıtabacak biçimde yazılmıştır. Seminerin içeriğini oluştururken, zaman zaman, daha önce yazmış olduğum kitaplarda ele aldığım kavramlardan ve örneklerden yararlandım. Dolayısıyla, bu kitapta zaman zaman, daha önceki kitaplarımdan alınmış kavram ve örneklere rastlayacaksınız.

Bu kitabı okudukça zihninizin açılacağını umuyorum; kitabın amacı sizin zihninizi açmak. Seminerime katılan birçok kişi, seminer süresince öğrendiklerinin yardımıyla şimdi eşiyile, çocuğuyla, dostuyla, yöneticisiyle ilişkilerinde, farkındalıklar geliştirdiklerini, yani zihinlerinin açıldığını söylediler.

Zihnin açılması ne demek?

Daha önce anlayamadığım, kafamın karışık olduğu bir konuyu anlayabilirsem, karmaşık olan konu açık seçik hale gelirse, “Zihnim açıldı,” derim.

Gelin, zihin yerine *bilinç*, kafa karışıklığı yerine de *donanmamış bilinç* diyelim. Sözünü ettiğim lokantadaki garson, bana göre, aslında şunu söylemekteydi: “Donanmamış bilincimi siz donat-

tınız; bu nedenle daha önce karmaşık gelen bazı konular benim için anlaşılır hale geldi.”

Evet, bu kitap kendiniz, yaşamınız, ilişkileriniz konusunda bilincinizi donatmak için yazıldı. Aklınıza, “Peki, bilincim donanınca ne olacak?” diye bir soru gelebilir.

Kitabın ilk bölümü, bu soruyu yanıtlamaktadır.

1

*Bilincim Donanınca Ne Olacak?**Fotoğrafçıda gülümseyin.**Bir gün mutlaka alırlar selamınızı.*

ÜSTÜN DÖKMEN*

“Bu kitap bilincinizi donatmak için yazıldı,” dediğimde, aklınıza gelebilecek soru şu olabilir: “Bilincim donanınca ne olacak?”

Bu soruyu yanıtlamak için yaşamın değişik alanlarından örnekler vermek istiyorum.

İki Ordu

İki ordu düşünün; biri tam teçhizatlı, donanmış.

Neyle donanmış?

- *Silahlarla donanmış*: Muhtemel saldırılara karşı koyabilmek için, güçlü olmanın gereğini kavramış bir yönetim, ülkeyi savunmak için gerekli modern araç ve gereçlerle orduyu donatmış.
- *Eğitimle donanmış*: Bu ordu, hem askerlik hem de yurt sevgisi eğitimiyle donanmış. En üst komutanından en düşük rütbelisine kadar tam bir vizyon birliğine ulaşmışlar.
- *Disiplinle donanmış*: Aynı ordu, vatan savunmasında etkili bir harekâtın ancak tam bir disiplin içinde gerçekleştirilebileceğinin önemini kavramış durumda.

* Dökmen, Üstün, *Selam: Şiirler* (s. 27), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1996.

Diğer ordu ise:

- *Silahları eskimiş:* Silahları yenilemek kimsenin aklına gelmemiş; bu ordunun bulunduğu ülkede, sen ben kavgası içinde, ülke savunmasının gerekleri umursanmamış.
- *Eğitimsiz:* Ordu hem askerlik hem de yurt sevgisi konusunda yeterli eğitimi görmemiş. Askerlerin paylaştıkları bir vatan vizyonu yok.
- *Disiplinsiz:* İlk fırsatta firar etmeyi kafaya koymuş insanlardan oluşan başıbozuk bir ordu.

Önemli soru: Bu iki ordu birbiriyle savaştığında hangisinin zafere ulaşacağından şüpheniz var mı?

İki Yeni İş Girişimi

Bir başka örnek daha alalım; iki yeni iş girişimi düşünün. Ahmet ve Cevdet'in her biri kendilerine lokanta açmak istiyor. Ahmet lokanta işletme konusunda deneyimsiz, ama deneyimi olan, bu konuda bilinci donanmış birine danışıyor, ondan akıl alıyor.

Cevdet de iş konusunda deneyimsiz ama, "Allah yürü ya kulum derse her şey yoluna girer," düşüncesiyle hiç kimseye danışma ve kimseden akıl alma gereği duymuyor.

Ahmet'in danışmanı, "Şu soruların yanıtlarını bilmek önemli," diyerek ilk adımı atıyor:

Gerekli sermaye ne kadar? Örneğin, lüks bir lokanta mı açılacak, yoksa düşük gelirli vatandaşın yemek yiyebileceği bir halk lokantası mı?

Bu işi yürütebilmek için ne gibi bilgilere, deneyimlere ve becerilere gerek var? İyi yemek yapan biri lokanta açmaya kalkınca bir süre sonra yemek yapmanın lokantacılık işinin ancak bir yönü olduğunu anlar. Lokantacılık işi sadece yemek yapmanın ötesinde insan ilişkilerini, iç mimarlık ve bahçe mimarlığını, yönetim, muhasebe ve gıda pazarlarını bilmek gibi birçok yönü kapsar.

İş nerede açılmalı? İşin yeri müstakbel müşterilere uygun olmalı. Düşük gelirli vatandaşların oturduğu bir yere pahalı, lüks bir lokanta açmak gerçekçi değildir.

İş için en uygun başlama mevsimi nedir? Her işin kendine özgü mevsimi olabilir. Herkesin tatil için başka bir yerde olduğu mevsimde lokanta açmak doğru olmayabilir.

İş nasıl yönetilmeli? İş yönetimi deneyimi olmayanların, işe girişmeden önce deneyimli bir yönetici bulmaları ve onunla birlikte çalışmaya başlamaları yerinde olur.

Ahmet, danıştığı kişinin önerileri doğrultusunda davranırken, Cevdet, "Allah kerim; kısmetimizde varsa olur," diyerek yukarıdaki hiçbir soruyla ilgilenmeden işe girişiyor.

Önemli soru: Ahmet gibi tedbirli, planlı girişimciler mi, yoksa Cevdet gibi tedbirsiz, plansız girişimciler mi daha başarılı olur?

İki Çift

Evlilik yaşamından da bir örnek alalım.

Farz edelim ki bir çift evlenmeden önce birbirlerini adamakıllı tanımaya önem veriyorlar;

- Birbirlerini çekici bulduklarının farkındalar; niçin çekici bulduklarını ve *evlilikte cinsellikten* ne anladıklarını biliyorlar ve bunu paylaşıyorlar.
- Aile kurmayla ilgili *beklentilerinin* ne olduğunu birbirleriyle önceden açık seçik konuşuyorlar.
- Bireysel *değerlerini, inançlarını, zevklerini* ve nasıl bir *gelecek* istediklerini birbirlerine söylüyorlar.
- Çocuk yetiştirirken neye dikkat edeceklerini, nasıl *çocuk yetiştirmek* istediklerini konuşuyorlar.

Bütün bu konuları açıkça ve dürüstçe konuştuktan ve birbirlerinin iç dünyalarını tanıdıktan sonra evlenmeye karar veriyorlar.

