

Hayatı Daha İyi Anlayabilmek İçin

Kendime Yardım Etmek İstiyorum

© 2016, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-220-4
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 612
Aile : 17
Kitabın Adı : Kendime Yardım Etmek İstiyorum
Kitabın Yazarı : Saliha Erdim
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
İç ve Kapak Tasarım : Hayat Yayınları
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024
Baskı ve Cilt : Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayat yayinlari.com - e-posta: hayat@hayat yayinlari.com
X /hayat yayinlari f /hayat yayinlari

aile danışmanı
saliha erdim

Hayatı Daha İyi Anlayabilmek İçin

Kendime Yardım Etmek İstiyorum



SALİHA ERDİM

1956 Samsun Havza doğumlu. İlkokulu Vezirköprü’de, ortaokulu Çorum Sağlık Okulu’nda, liseyi Zeynep Kâmil Sağlık Koleji’nde okudu. Hacettepe Yüksek Hemşirelik Okulu’ndan terör sebebiyle ayrıldı. İki yıl Ankara’da resmi görev yaptı ve başörtüsü sebebiyle istifa etti. Üç yıl bir Kur’an kursunda okul hemşireliği yaptı ve evlenerek görevi bıraktı. Bundan sonra çocuklarını nasıl eğiteceği hakkında araştırmalara başladı. Pek çok kurslara katıldı, belgeler aldı.

Newport Üniversitesi Davranış Bilimlerinde lisans ve yüksek lisans eğitimleri aldı. Lisans tezini **“0-7 Yaş Çocuk Kıskançlığı”**, yüksek lisans tezini de **“Yetişkin Kıskançlığı”** üzerine yaptı. Pek çok dergide yazdı, bir derginin başyazarlığını ve editörlüğünü yaptı. Marmara FM’de uzun yıllar eşi ile **“Aile Okulu”** programını, yalnız olarak da **“Hanımefendi”** programını hazırladı ve sundu. Bu programları Hilâl TV’de de devam ettirdi. TRT Diyanet TV’de yayınlanan **“Aile Bağları”** isimli programı hazırlayıp sundu. Bu arada Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi’nde Sosyal Bilimler ve Sosyoloji okudu. Sonrasında Medeniyet Üniversitesi’nde Aile Danışmanlığı bölümünde yüksek lisans yaptı.

Prof. Dr. Mehmet Sungur’dan dört yıl psikoterapi eğitimleri alarak, Avrupa Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneği’nin onayladığı bir sertifikası oldu. Ayrıca iki yıl da **“Aile, Çift Terapisi ve Cinsel İşlev Bozuklukları”** terapi eğitimleri aldı.

Bir dernek tarafından **“Yılın Annesi”** seçildi.

Radyo programı dalında **“Aile İçi İletişim Medya Etik Ödülü”** aldı.

Moral FM’de **“Aile Okulu”** programı hazırlayıp sundu. Diriliş Postası gazetesinde haftada bir gün **“Bir Cümle Bir Hakikat”** başlığı altında çocuk ve aileye dair konularda köşe yazarlığı yapıyor. Vav TV’de haftada bir program yapıyor.

Yurt içi ve yurt dışında seminerler ve konferanslar veriyor. Halen aile şirketinde danışmanlık yapmakta ve eğitimler vermektedir.

Kendime Yardım Etmek İstiyorum, Eşimi Anlamak İstiyorum, Ailemde Huzur İstiyorum adlarında yayınlanmış üç kitabı vardır.

İletişim bilgileri:

Kısıklı Mah. Alemdağ Cad. No:60, Masaldan İş Merkezi, B Blok, Kat: 4, Daire: 9
Üsküdar/İstanbul Tel: (0216) 474 00 50 e-mail: salihaerdim@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Yayıncının Notu	9
Önsöz	11

BİRİNCİ BÖLÜM

Hayat Yolunda Adımlar	13
Adım Attığımız Yerden Ayakkabılarımıza Bulaşanlar	15
Adımlarımız, Bizi İstedğimiz Yere Götürüyor Mu?	20
Yaklaştırana Yaklaşmanın Teori Ve Pratiği	23
Plân İş Yönetir, Plânsızlık Sizi	28
Yol Bileninse Bilmeyenin Yolu Neresi?	31
Herkes İstedği Durakta İniyor	34
Adımlarınız Kalabalığın Adımlarına Uymuyorsa	37
Büyük Başlangıçların Adımları Küçük Olur	40
Bebek Adımları Niçin Küçük Olur?	45
Bırakırsak Düşer	50
Düşünce Kalkabilmek	54
Hız Arttıkça Viraj Kabiliyeti Azalır	57

İKİNCİ BÖLÜM

Hayat Yolculuğunda Gözden Kaçanlar	61
Üzüm Yemek Ya Da Zevk Ve Estetik	63
Aklı Olmak Ya Da Akıllı Olmak	67
Alışkanlıklar Arabasıyla Hayat Yolculuğundayım	72
Pergelin Ayağı Merkezden Kayarsa	77
Dağıtmayın Dağılırsınız	83
“Bir Kere Ağzın Değsin, Beğenirsen Yersin”	88
Çantamda Gözlük, Telefon, Cüzdan Varsa Tamam; Ya Zihnimde?	91

Denizin Rengi Niçin Mavi?	94
Yoksa Bıçağınız Görmüyor Mu?	96
Su Yumurtayı Nasıl Dengeler?	101
İnsanı En Çok Savuran Şey, Yanlış Yapmaması Değil	
Doğruyu Aramamasıdır	104
Nereye Razıysan Orada Kalırsın	107
Tepki Hayat Belirtisidir	110
Atılacakları Biriktirerek İlerletmek Mi, Yoksa Kısa Yoldan	
Temizleyerek İlerlemek Mi?	116
Zararlı Olanı Biriktirmek, Patlamayı Hızlandırmaktır	119
Düzensiz Ve Gereksiz Kayıt, Kaseti Erken Doldurur	123
Bitirmedığınız İşler Sizi Bitirir	126
Önemli Olanın Altını Çiz	129
Kem Âlet İle Kemalât Olmaz!	132
Cümleye Yanlış Başlamışsak	137
Coşku, Hayata Karşı Bir Borçtur	140
Doğru Olmak Doğru Durmakla Mümkündür	144
Her Gördüğümüz, Gerçekten Görmemiz Gereken Midir?	147

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Anlaşılr Olma Sanatı	151
Sinyal Ver Ve Bekle!	153
Fazla Etki İz Bırakır	159
Yanında Durduğu Şey Rengini Etkiler	165
Niyet Bozulunca Sözler Sancılanır	170
“Ben Haklıyım!”	177
Bardak Dolmadan Taşmaz	181
Sıcak Soğumadıkça Yakar	186
Takılınca Çekmeyin	189
Düğüm Oluşturmama Sanatı	195
Dengede Tutacakların Dengesi Bozulursa... ..	202

Çiviye Nereye Çakalım?.....	205
Ey Beden Şehrini Sakinleri... ..	210
Kalite Her Yerde Kendini Belli Eder.....	213
Duygu İsrarı.....	216
İnsanda İletişimin Kırmızı Işıkları: Öfke.....	220
İnsanda İletişimin Kırmızı Işıkları: Korku.....	225
İnsanda İletişimin Kırmızı Işıkları: Utanma.....	230

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Anne-Baba Ve Aile Olma Sanatı.....	235
Ben Keşfedilmemiş Bir Ülkeyim Ve Sınırları Çizilmemiş.....	237
Allah'ın Verdiği Cevherden Bir İnsan İnşa Etmek.....	240
İnsan Merkezde Değilse Çemberin Dışındadır	243
Kimlik Şemsiyesi Altındaki Rollerimiz Ve Kostümlerimiz.....	246
Dine Ve Hayata Bakıştaki Farklılıkların Ailede Ortaya Çıkardığı Sorunlar Ve Bunlarla Baş Etme Yolları.....	250
Sınırsız Ve Allah'sız Bir Özgüven Felakettir.....	260
Bir Annenin İnfakı, Sabır Ve Gayretidir.....	265
Toplumsal Bir Rol Aktarımı Olarak Gelin - Kayınvalide Çatışması.....	269
Ailede Mutluluk Gözlerden Okunmazsa Sözlerden De Okunmaz.....	279
Kim Kimin Öğretmeni?.....	283
Allah (c.c.) Öğretmen, Dünya Okul, Alem Kitap, İnsan Öğrenci	291
Muhteşem Makama İhtişamlı Yöneliş	296
Dua Dilekçesi.....	298
Milli Eğitim Bakanlığına Dilekçe.....	303
Annem Aynamdı	306
Anneler! Kızlarınızı Ayakları Üzerinde Duracak Şekilde Dengeli, Özgüvenli Ve Bilinçli Olarak Yetiştirin	312
Anneler! Oğullarınızı Öteki Dünyanın Da Olduğunu Bilerek Yetiştirin	317

Meğer Baba Olmak (1)	322
Meğer Baba Olmak (2)	327
Aklı Görmeyenlerin Gözü De Görmez	332
Güçlü Rüzgârlar, Kökleri Zayıf Ağacları Sürükler	338
İş Hayatı İle Aile Hayatı Arasında Denge	344

BEŞİNCİ BÖLÜM

“Gönüller Yapmaya Geldim”	353
Bilemedim.....	355
Atmosfer Isınmazsa Karlar Erimez.....	359
Dünyanın Eğimi Ve Düşündürdükleri.....	364
Kurtarıcı Kareleriniz Var Mı?.....	367
Bumerang Ve Esrarengiz Dönüşü.....	372
Büyütecî Nereye Turalım?	378
Turnusol Kağıdının Gösterdikleri.....	383
Çizilen Karikatürler Ya Da Kabin İçindekiler.....	387
Niyetiniz Doğru, Sonuç Yanlışsa, İşlem Hatası Var Demektir	390

ALTINCI BÖLÜM

Gönülden Söze Dökülenler Yahut Sözün Özü.....	393
Tespit Oltama Takılıp Akıl Sepetime Düşenler.....	395
Dile Malzemeyi Akıl Verir, Akıla Malzemeyi Bilgi Verir.....	400
Sözün Özü	403

YAYINCININ NOTU

Saliha Erdim hanımefendi, *“İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olandır.”* kutlu sözünün adeta mücessem hale bürünmüş nadide örneklerinden biri. Otuz yılı aşkın bir zamandır çocuk ve aile alanındaki çalışmalarının yanında, on dört yıldır profesyonel olarak icra ettiği mesleği aracılığıyla bunu gerek birebir danışmanlıklarıyla gerekse televizyon ve radyo programlarıyla kesintisiz sürdürüyor. Ayrıca, yurt içi ve yurt dışında verdiği konferansları aracılığı ile devam ettirdiği hizmetlerini; ilk günkü şevkenden, heyecanından ve her insanın keşfedilmeye değer ayrı bir dünya olduğu hissinden hiçbir şey kaybetmeden yaptığı gözlemlerinden, sözlerinden ve tavırlarından okunuyor.

Hayat Yayınları olarak yıllardır yayınlarımız yoluyla insana dair yaptığımız hizmetlerimize, ülkemizin değerli şahsiyetlerinden Saliha Erdim’in de katılmasını arzu ettik. O da bizlerin bu talebini geri çevirmedi ve çeşitli mecralarda yayınlanmış yazılarının yanı sıra daha önce kitaplaştırılmış yazılarını da yeni bir gözle değerlendirip yayına hazırlamamıza izin verdi. Böylece daha önce *“Sıradan Konulara Sıradışı Yaklaşımlar”* ve *“Hayat Filminden Kurtarıcı Kareler 1-2”* adlarıyla yayınlanmış, alfabetik dizindeki yazılarını konularına göre tasnif edip bölümlendirdiğimiz yeni bir çalışma ortaya çıkardık. Umuyoruz ki eser, bu haliyle siz okurlarımızın konuları daha tematik bir düzen içerisinde okunmasına imkan verecektir.

Bir başlangıç kabul ettiğimiz bu eserleriyle birlikte Saliha Erdim’in yakın zamanda yeni eserlerini siz okurlarımızla buluşturacağımızın müjdesini de vermek isteriz.

Hayat Yayınları

ÖNSÖZ

Yaratan, rızıklandıran, sayısız nimetleri ve lütufları ile kullarını onurlandıran Allah'ın adıyla...

İlk kitabımı yayınlamayı nasip eden Rabbime nihayetsiz şükürler olsun. Uzun süredir talep edilen ve bizim de artık bir görev gibi algıladığımız süreç başladı. Diğer çalışmaların da lokomotif olacağına inandığımız bu kitap, sorunlara çözüm üretmenin yanında asıl olarak sorun üretecek davranışları fark ettirmeyi ve bunlara engel olmayı amaçlıyor. Çünkü kişiyi eyleme geçiren bilgi olmazsa, yetersizlikler sahnede boy gösterir. Yetersizliklerin getirdiği sıkıntılar, hayat yolunda gerçek sorunun kaynağını unutturacak başka çukurlar ve tümsekler oluşturur. Bu sebeple hayat kalitesini ve coşkusunu aksatan her şey, mutlaka tespit edilip engellenmeli. Bunu yapabilmek de öncelikle zarar veren kaynağın tespiti ve ondan uzaklaşılması ile mümkündür. Ondan sonra da doğru tutum ve davranışın hayat içerisine yerleştirilmesi gerekir.

Doğru bir gidiş için, “*niçin*” ve “*nasıl*” sorularının cevabını bilmeye ihtiyaç vardır. Her insanın bilgilenmeye, gelişmeye ve olumlu bir değişime önce kendinden başlaması gerektiğine inanıyoruz. Bunun için önce kişilik binamızı ve zihin kalemizi mamur etmeyi öne aldık ve çeşitli dergilerde bu amaçla yayınlanan yazılarımın, gözden geçirilerek ve yeni ilâveler yapılmasıyla hazırlanan bu kitabın, yeni ufuklar kazanmanıza vesile olmasını temenni ediyorum.

“*Sizin hayırlınız, insanlara faydalı olandır.*” hadis-i şerifinde kastedilen hayrı yaparak; razı olan, razı etme niyeti ve gayreti içinde bulunan kullardan olabilmemiz niyeti ile...

Fikir yolculuğunuzda hayırlı seyirler efendim...

Saliha Erdim

BİRİNCİ BÖLÜM



HAYAT YOLUNDA ADIMLAR

ADIM ATTIĞIMIZ YERDEN AYAKKABILARIMIZA BULAŞANLAR

Adım atmak; yürümeye başlamak için yapılan ilk harekettir. Adım, yürüme azmi ve enerjisinin varlığını ifade eden ilerlemenin başlangıcıdır. Okumaya başlamak için “A” demek gibi, adım olmadan normal yürüme de olmaz. Bu adımları uç uca ekleyerek gideceğimiz yönde mesafe alırız.

Günlük hayatımızda adımlarımızla kat ettiğimiz mesafeler vardır. Yollar, mevsimine göre kimi zaman kuru ve temiz, kimi zaman da ıslak ve çamurlu olabilir. Yürürken mevsim şartlarını ve adım attığımız yeri hesap ederek ilerlediğimiz takdirde, çamurlu bir yoldan geçmek zorunda kalsak bile, çamura fazlaca bulanmadan o sokaklardan çıkabiliriz. Eğer dalgınlıkla ya da dikkatsizlikle rastgele yürürsek; ayakkabılarımıza bastığımız yerlerin çamuru bulaşır. Hatta giderek artan çamurlarla adım atmakta ve yürümekte dahi zorlanabiliriz. Bu arada çamurlu bir çukura basmışsak, ayakkabılarımızın içi bile bundan nasibini alır. Pantolon paçalarında, pardösü eteklerinde, hatta topuktan sıçrayan çamurlarla sırtımızda bile geçtiğimiz kirli sokakların izlerini yansıtırız.

Çamurlu bir sokaktan geçerek çamurlanmayı göze alanlar ile çamura girip kirlenmemek için daha uzak olan bir arka sokağı dolananlar arasında ciddi bir yaklaşım farklılığı vardır. Tıpkı kirli işlere adım atarak kısa yoldan çok para kazanmak yerine, zor ve uzun bir sürede fakat helâl yoldan temiz para kazanmayı tercih etmek gibi... Bu tercih, hayatın başka alanlarında da görülen bir titizlik ve seçiciliğin ifadesidir çoğu zaman. Dalgınlıkla yaşadığı-

mız kirlenme, daha dikkatli olmamıza vesile olmuşsa ve ilk adımlardan sonra hemen geriye dönmüşsek ilerleyen vakitlerde fazla sorun olmaz. Fakat bile bile ve önemsemediğimiz için çamurlu yollarda dolaşmayı göze almışsak, bu durum ciddi bir tahlile götürmeli bizi. Böylesi bir durumda başta kendimize duyduğumuz saygı, kendi gözümüzdeki yerimiz ve idealimizdeki kişiliğimizle mevcut halimiz arasında uyumsuzluklar var demektir.

Adım atacağımız yeri görmeden yürümek, kirlenmeyi önemsememe, yani bu halden rahatsız olmama halini sürdürdüğümüz takdirde; bu durum bizde alışkanlık yapar. Bu hal giderek öyle bir noktaya gelir ki bu durumu gören, bizi; bizi gören, bu durumları hatırlar olur. Bu ya temizliktir ya da kirlilik... İnsan mıknaş gibi olduğundan zamanla kendine benzeyenleri de etrafına çeker. Yani bize benzeyenleri tercih etmeye başlarız. Böylece giderek çevremizin kimlerden oluşacağı yani sosyal çevremiz de şekillenmeye başlar. Demek ki alıştığımız hal, tarzımız; tarzımız ise giderek aynı tarzı taşıyanlardan oluşan çevremiz anlamına gelir. Bilmeliyiz ki düşünmeden, görmeden rastgele adımlar attığımızda, ayakkabılarımıza yapışarak bize eşlik edenlere peşinen razı oluyoruz demektir. Yok eğer razı değilseniz, ya daha uzunca da olsa temiz yolu ve gidişi tercih ederiz ya da illa bu sokaklardan geçeceksek azami dikkatle basılacak uygun noktaları bulur öyle geçeriz.

Fiziki dünyadaki bu durum, insan ilişkilerinde de geçerlidir.

Her insanın ulaşmak istediği amaçları ve günübirlik ya da uzak hedefleri vardır. Birtakım kararlar alır ve bunları uygulamaya koyar. Aldığı her kararı uygulamaya başlama süreci, bir adım atmak demektir. Bazen basite aldığımız ve üzerinde durmadığımız minik adımlar, bize ciddi faturalar çıkarabilirler.

Şimdi hep birlikte bir ufuk turu yapalım... Hayatımızdaki hangi kararlarımız bize nasıl adımlar attırıyor ve bizleri nerelere götürüyor? Hangi niyetle ve ne kadar isteyerek bu adımları atıyoruz, bir bakalım! Ufak da olsa bu başlangıç adımları bizi ilerleteceği önemlidir çünkü hepsi de niteliğin ve niceliğin belirleyicisidir.

Tanımadan, araştırıp soruşturmadan ve emin olmadan bir bakışta aşık olduğumuz bir gençle evliliğe adım atmak; dikkat etmeden bir çukura basmak gibidir. Çukur kuru da çıkabilir, çamur dolu da olabilir. Bu bazen de bir kuyuya düşmek anlamına gelebilir.

Bir davranışa sinirlenerek ani bir öfke patlaması ile yanlış bir karar almak ve uygulamak; kendimizi çekip çıkaramadığımız yapışkan bir çamura saplanmak gibidir.

Bir olayın sebebini tam öğrenmeden görünüşe aldanıp yoğun bir öfkeye kapılarak söylediğimiz sözler, yaydan çıkmış ok gibi hedefini bulur ve yanlış yere atıldığı için de hedefi paramparça eder. Çünkü bir atasözünde de belirtildiği gibi; “Öfke akılı giderir.” Öfke ile söylenen sözler, kendi yürüdüğü yolu kazarak, yürünmez ve arabayla da gidilmez hale getirir kişiyi.

Bize iş teklifi getiren işadamlarının sözlerine güvenerek eksik bilgi ve belge ile iş anlaşması yapmak, dikkat etmeden diz boyu çamura hatta bataklığa saplanmak gibidir.

Sözlenen ya da nişanlanan gençlerin, devletin ve halkın tanıdığı resmi nikahı önemsemeyerek evlilik öncesinde dini nikah kıydırması ve bunun getirdiği serbestlik ile ileri düzeyde beraberlikler yaşanması; toplumumuzda karşılaşılan sıkıntılı bir durumdur. Devam eden günlerde ortaya çıkan bazı problemler sonucunda ayrılıklar olabiliyor. Böylece yanlış bir kararla ileriye görmeden adım atmanın can yakıcı faturası gençlere, ailelere ve uzun vadede de topluma pahalıya mal olabiliyor.

Düşünüp hesap edilmeden verilmiş bir söz, kaygan bir yola adım atmak demektir.

Ailesi ile iletişimi zayıf ya da kopuk gençlerin, ilgi ve sevgi eksikliğinin sarsıcı ve dondurucu rüzgârıyla yanlış ilişkilere adım

atması demek, ömür boyu içlerinde taşıyacakları bir karanlığa düşmeleri anlamına gelebilir.

Kendi şartlarını değerlendirmeden arkadaşına yardımcı olmak adına kefil olanlar, bir girdaba adım atmış demektir. Pek çok örnekle sabittir ki bu şekilde davrananlar, genellikle ellerinde avuçlarında ne varsa satmak zorunda kalıp iflas etmişlerdir. Attıkları yanlış adımın cezasını çok ağır bir fatura ile ödemişlerdir.

Üniversite sınavları sırasında bir anlık etkilenme ile kendi ilgi ve yetenekleri ile ilgisi olmayan bir bölümü tercih edenler, kazandıkları ve o bölümü bitirerek çalışma hayatına başladıkları takdirde, ömür boyu sevmedikleri bir işi icra etmek zorunda kalabilirler. Sürekli gönül yorgunluğu yaşatan bu yanlış adım, sarsıcı etkilerle hayat boyu kendini hissettirir.

Yaşadığı olumsuzluklardan çok etkilenerek olumsuz günlerde olumsuz olaylara odaklanmış, çektiklerini ve çektirenleri unutmamış insanlar; adım attıkları üzüntü denizinde kulaç atmaktan yorgun ve bitkin düşerler.

Bu örnekleri daha da artırmak mümkün... Toparlayacak olursak; zihnimizdeki yoğunluğu ve gündemi bildiklerimiz, yaşadıklarımız ve gördüklerimiz oluşturuyor. Ve zihnimizdeki yoğunluklar bize adım attırıyor. İşte, insanlar arası ilişkilerimizdeki başarı ve başarısızlık buna bağlı. Kendimizle kurduğumuz bağ ne kadar sağlam olursa, hareket alanımız da o kadar geniş ve sağlam olur. Yani pergelin ayağı merkezden kaymaz ve seyyar ucu olabildiğince geniş ve rahat açılır. Bu da ruh ikliminde kolay kolay fırtına çıkmaması anlamına gelir.

Atacağımız düzgün adımlar; anımızı ve geleceğimizi düzenler. Öfkenin ürperten karanlığından kurtulup doğru düşünmenin sakin limanına demir atabilmemizi sağlar. Yanlış adımlarsa yanlış yola ve yöne iter. Ayakkabılarımızı çamurdan temizlemek;