

## Yazar Hakkında

1977 Kayseri doğumludur. Lise eğitimini Kayseri Sami Yangın Anadolu Lisesi ve TED Kayseri Koleji'nde tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde lisans eğitimi aldı. Lisans üstü eğitimini Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim anabilim dalında tamamladı.

NewYork Columbia Üniversitesi'nden "Family and relationship consultancy" (aile ve ilişki danışmanlığı), İstanbul Üniversitesi'nden "İlişki Yönetimi", "Davranışçı Ekol", "Çocuk Gelişimi" eğitimlerini aldıktan sonra, İstanbul Aydın Üniversitesi'nde "Aile danışmanlığı" programını bitirdi.

Aile, çocuk ve ilişki danışmanlığı kapsamında bireysel ve kurumsal hizmet sunmaya devam etmektedir.

DESTEK YAYINLARI: 1774  
PSİKOLOJİ: 37  
ÇAĞATAY ÇAKIR / DEĞER Mİ?

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

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmertül  
*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır  
*Editör:* Cansu Poyraz Karadeniz  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan  
*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz  
*Reklam ve Tanıtım:* Işıl Ilgıt Şimşek-Selen Çavuşoğlu

Destek Yayınları: Nisan 2023  
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-898-3

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Tel. (0) 212 613 30 06



ÇAĞATAY ÇAKIR

# değer mi?

var olma çabasında değer arayışı





*Babama...*



## İÇİNDEKİLER

|   |     |
|---|-----|
| BAŞLAMADAN .....  | 9   |
| 1. BÖLÜM .....  | 17  |
| BİZİ DEĞERLİ KILAN NEDİR?.....                                      | 17  |
| Değer Araçları Nedir? .....   | 19  |
| Bireyin Kendini Değerli Hissettireceğini<br>Düşündüğü Araçlar ..... | 22  |
| Concorde Yanılgısı.....   | 54  |
| Nerelerden Geldik, Nerelere Gidiyoruz? .....                        | 90  |
| 2. BÖLÜM .....  | 95  |
| İÇİNİZDEKİ EVRENİ KEŞFEDİN! .....                                   | 95  |
| Değer Ölçüsü Nedir? .....   | 101 |
| Değer Neden Önemlidir? .....  | 107 |
| Özdeğer Hiyerarşisi .....   | 108 |
| Kendini İfade Etmenin Esasları .....                                | 126 |
| SONUÇ.....  | 161 |





## BAŞLAMADAN

İnsanın ne olduğunu, kim olduğunu anlayabilmek ve anlatabilmek adına yüzyıllardır on binlerce kitap yazıldı, milyonlarca sözcük söylendi. Her düşünür kendi penceresinden bunu açıklamaya uğraştı. Tüm bu uğraşlar, insanın kendini anlamaya ve tanımaya olan ihtiyacının bir yansımasından başkası değildi aslında.

Var olma isteği sadece fiziki görünürlükle ilgili değildir. İnsan; duygularını, fikirlerini, kararlarını, tercihlerini hayatında var edebilmek için de var olmak ister. Descartes'ın "Düşünüyorum, öyleyse varım" sözü günümüzde hangimizi yeterince var edebilmeyi başarabiliyor?

Peki, var olmak için en çok neye ihtiyaç duyarız? Varlığımızın kanıtı nedir? En çok ne zaman kendimizi var hissederiz? *Var olma ısrarımızın altında yatan temel neden şeytani bir istila amacı mı, yoksa masum bir çocuğun annesine sarılma arzusu mu?*

İşte, bu varlık arayışımız, kimimiz için kazanılmış bir zaferle, kimimiz için ise adım atmaya dahi cesaret edemediğimiz bir çekinceyle devam eder. Peki ama insanın var olduğunu kendisine hissettiren temel ölçüt nedir?

Günümüz toplumunun temel varlık ölçütlerini düşünürsek, bunların hep "başkaları" tarafından belirlenmesini neredeyse kanıksadığımızı görürüz. O "başkaları" tarafından belirlenen ölçüte o kadar bağlı ve bağımlı olmaya mecbur bırakıldık ki kendi varlığımızın temelini oluşturmak, kendi ölçütümüzü

belirlemek neredeyse aklımıza bile gelmez oldu. Böylece, milyarlarca insan, “başkaları” tarafından var sayılmanın temel ölçüt olduğuna inanır hale geldi. Dahası yaşam çabasını bu ilke etrafında şekillendirmeye heves etti.

Bir topluluk içinde var olmak, sadece insana özgü bir kavram değildir. Hayvanlar da bir topluluk içinde yaşar. Mutfakta kullanılan eşyalar da bir topluluktur, otomobiller de. Çiçekler de topluluktur mesela. Bulutlar ve gezegenler de... Kısacası, tüm evren aslında topluluklardan oluşur. Her topluluğu oluşturan birbirine benzer unsurlar da kendi aralarında bir ölçüte göre kategorize edilirler. Bu kategorize işlemini yapmaya muktedir olanlar ise düşünebilme yetisine sahip olanlardır; yani biz insanlar ve belki bazı hayvanlar. Peki, bizler bu kategorileri oluştururken hangi ölçütleri baz alıyoruz? Hangi kriterler diğerlerinden daha önemlidir ve neden?

Sözgelimi, buzdolabımız bozulduğunda gösterdiğimiz telaş, elektrikli cezvemiz bozulduğunda da gösterir miyiz? Ya da yolda yürürken kırmızı, üstü açık spor bir araba dikkatimizi çekiyorken, neden beyaz renkli 10 yaşındaki binek otomobillerle ilgilenmeyiz? Bu kitabı kaleme aldığım sırada Google’a Saturn yazınca 354 milyon sonuca ulaşılırken, neden Uranus yazınca 52 milyon sonuç çıkıyor? Bir akraba toplantısında neden bazı insanlar konforlu koltuklarda sohbeti domine ederken, sandalyede oturanlar genelde dinleyici konumunda kalıyor? Yemekli düğünler, neden çerezli düğünlerden daha cazip? Instagram profillerindeki filtreli fotoğraflar, neden filtresizlere göre daha çok beğeni alır?

Soruların tamamına verecek makul yanıtlarımız muhakkak ki var. Çünkü seçimlerimiz var. Bu seçimleri yapabilmek için kullandığımız ölçütleri de gayet iyi biliyoruz. Kimi zaman bir dayatmayla da olsa oldukça iyi öğrendik. Öğrettiler! Düşünül-müş, çalışılmış, yaşanmış ve aktarılmış ölçütler...

İşte, insanları birbirinden ayırt etmeye yarayan, bizi diğerlerinden ayıran “ben”imizi “onlar”ın bir parçası haline getiren, bizi biz olduğumuza inandıran tüm bu ölçütler, aslında başkalarının oluşturduğu ve bizim benimsemek zorunda kaldığımız “değerler”den başkası değildir.

*Değer, en önemli ölçüttür. Değer, en sahip olunası kavramdır.  
Değer, “Benim değerim seninkini döver” diyebilmek için  
kıyasıya istenilendir. Değer, bizim varlık ölçütümüzdür.*

Peki, değersizlik nedir? Neden değersiz hissedilir? Değersizliğin altında yatan sebepler nelerdir?

Elbette ki dünyaya değerliler ve değersizler olarak iki farklı türde gelmiyoruz. O halde, doğum süreci her insan için aynıyken, sonrasında bazılarını daha değersiz hissettiren unsurlar nereden kaynaklanıyor?

Bunun için en güçlü argüman kök ailedir. Çocukluk ve ergenlik süreçlerinde çocuğun değerli hissetme ve değer görme gibi doğal ihtiyaçları kök ailesi tarafından yeterince karşılanmazsa çocuk, yetişkinlik evresine bu ihtiyaçlardan mahrum kalarak giriş yapar. Bir çocuğun kendisini değerli hissedebilmesi için gerekli ortam, çocuğun kendi tercihlerini, kararlarını, fikir ve düşüncelerini uygulayabileceği hür zeminlerin yine kendi kök ailesi tarafından sağlanabilmesinde yatar. Bu zeminlerde kendi yaşantısını deneyimleyen çocuk; kazançların, kayıpların, haz ve tatminlerin, coşku ve üzüntülerin, yenilginin, hata ve eksiklerin de içinde yer aldığı bir yığın veri elde eder. İşte, özdeğerin kazanımı için bu verilerin çeşitliliği çok önemlidir. Tüm bu verilerin analizi sonucunda, çocuk kendine ait değeri şekillendirmeye ve kullanmaya başlar.

Bu çok yönlü deneyim sürecinden mahrum bırakılan çocuklar ise kendilerine ait yeterince veri elde edemezler. süregelen bir ebeveyn kontrolü, denetimi ve müdahalesi altında yaşanan çocukluk ve ergenlik süreci, çocuğun kendi alanını oluşturmasındaki en büyük engeldir. Her ne kadar ebeveynler çocuklarını koruma, kollama, onlara destek olma, evrensel ve geleneksel değerleri benimsetme, onların hata yapmalarına engel olma ve hatalarını tolere etme gibi geleneksel ebeveyn sorumluluklarını yerine getiriyor gibi görünseler de durum hiç de öyle değildir. Kendine ait olmayan verilerle çocuğun kendi özdeğerini oluşturması beklenemez.

Elbette çocukluk ve ergenlik sürecinde çocuğun yaşadığı travmatik ve patolojik deneyimler de onun özdeğer gelişimini engelleyebilir. Ebeveyn kayıpları, ev içi şiddet, bağımlı anne ya da babalar, sağlıksız anne baba ilişkileri, aile bütünlüğüne zarar verici davranış modelleri, ortak mekân ve zaman istikrarının sağlanamadığı gibi durumlar, çocuğun özdeğer oluşturabilmesini zorlar. Bunların yanı sıra, bir de kök ailesi tarafından ihmale uğramış çocuklar vardır. Çocuğun ihtiyaçlarından yeterince haberdar olmayan, bu hassasiyeti taşımayan ebeveyn grupları; çok çocuklu aile ortamında her bir çocuğa ihtiyacı olan ilginin sağlanamaması, çeşitli gerekçelerle ebeveyn gruplarının kendi yaşam süreçlerine odaklanıp çocuklarına yeterince ilgi gösterememesi de çocuğun kendine ait özdeğer gelişiminin önünde engeldir.

Bu noktada soralım; çocukluk ve ergenlik sürecinde kazanılamamış özdeğer, yetişkinlik sürecinde elde edilebilir mi? Kök ailenin bu kadar yüksek bir etkiye sahip olduğu bir yaşantıda, kök aile olmadan da birey bu değersizliğini aşabilir mi?

Elbette aşabilir. Bu konuyla ilgili hatırı sayılır sayıda danışım oldu. Süreç içindeki değişimlerini bizzat deneyimlemiş bir gözlemci olarak gönül rahatlığı ile diyorum ki evet, bu gayet mümkündür. Peki ama nasıl bulunur bu değer? Nasıl elde

edilir? Nerededir? Erciyes'in tepesinde midir, bir elma ağacının dalında mı, bulutların içinde mi gizlidir, ruhun derinliklerinde mi? Bu soruların yanıtını aramak inanın ki bulmaktan daha zordur.

Yaşanan dünya “Değer nerededir?” sorusuna bizden çok daha önce pratik bir yanıt buldu ve bize bunu çok iyi öğretti: “Değer, başkalarının heybesindedir.”

Heybe herkese açıktır, şeffaftır. Görünen değerler bütün cazibesi ile öylece dururlar. Ve bizler, bizlere verilen kullanım kılavuzlarına bakarak o değerleri nasıl elde edeceğimizi bilerek sahneye çıkarız. Oyun o kadar ortada oynanır ki heybeden değerlerini alanların imrenilesi manzarası herkesi daha da azimli savaşıtlara dönüştürür. Birbirlerine heybelerindeki değerleri dağıtan ya da dağıtmayan milyonlarca oyuncu, sahnedeki rolleri bitinceye kadar oyunu sürdürür.

“Ben bir dahiliye uzmanıyım. Aylık gelirim, her ay küçük bir daire alacak miktardadır. Evliyim. Çocuklarım var. Ama kendimi çok değersiz hissediyorum” demişti bir kadın danışanım. Ona, neye değer verdiğini sordum. Çok düşündü. Yanıtlamadı. Sonra, “Peki neye değer verirdiniz?” diye sordum. Sahip olduklarının hepsini sıraladı. İşte o zaman anladı, sahip olduklarının aslında kendisi için artık değerli olmadığını ve dahası kendisini var etmek için yeterli olmayışını...

Apartman komşumuzun daveti üzerine bir nişan törenine katılmıştım. Oldukça mütevazı bir merasimden sonra apartmanın kameriyesinde sohbet ediyorduk. Bir pazar günüydü. Apartman görevlisi kızlarıyla bahçede top oynuyordu... Yaşları on bile değil henüz. Çok mutlulardı. Sonra oğlu geldi dışarıdan. On altı, on yedi yaşlarında... Tam apartmana girecekken babasıyla kardeşlerinin oyunlarını gördü. Görür görmez yüzünde kocaman bir gülümseme belirdi ve hızlı adımlarla gruba katıl-

dı. Baba ve kız kardeşlere büyük bir sürpriz oldu oğlanın gelmesi... Ve oyun yüzlerde hiç kesilmeyen gülümsemelerle devam etti dört kişiyle. Bir süre sonra çocuklar eve geçti. Baba Adil geldi kameriyeye, “Oturabilir miyim ben de?” dedi ve hemen buyur edildi elbette.

“Her pazar oynar mısınız böyle çocuklarla?” diye sordum.

“Biz pazarı ipe çekeriz hocam” dedi. “Her pazar, hep birlikte oluruz, çok eğleniriz. Çocuklar cuma gününden plan yapar pazar için. Bazen hanım yapar, bazen de ben. Cumartesi netleşir plan, hazırlıkları yaparız. Birazdan balık eklemek yemeye gideceğiz mesela.”

Bu iki farklı durum arasında mukayese yaparak evrensel çıkarımlara ulaşmaya çalışmak son derece anlamsız bir romantizm olur. Romantizm faydalı olacaksa bir anlamı vardır zaten. Ne doktorun hayatı bedbahttır ne de apartman görevlisinin hayatı peri masalı. Birisini yüceltmek diğerine acımak, hayata bakış anlamında son derece yanlış çıkarımlara sebebiyet verir. Burada dikkat edilecek ve merkez alınacak nokta, kişilerin sahip oldukları değerleri ararken bu değerlerin aslında kendilerine ne kadar uyumlu olduğu gerçeğidir.

Bu noktada önemli olan, insanın kendisine fısıldadığı “Bir değere ihtiyacım var. Buna erişmem gerekir. Erişirsem kendimi değerli hissedeceğim. Bunun için ne yapmam gerektiğini biliyorum” iddiasının kişinin amacına ne kadar hizmet sağlayabileceği konusudur.

· Sevildiğimi hissetmek istiyorum. İnsanları seversem onlar da beni severler.

· Önemszenmek istiyorum. Çok param olursa insanlar beni önemserler.

· Saygı görmek istiyorum. Saygın bir mesleğim olursa insanlar bana saygı duyarlar.