

İŖi BaŖından AŖkın
Anne Babalar İçin
Hayat Rehberi

Francine Ferland Ergoterapist olarak görev yaptığı Kanada, Montral Üni-
versitesi'nden 2007 yılında emekli olmuŖtur. ocuk geliŖimi ve aile üzerine
kitaplar kaleme almıŖtır.

Ŗilan Evirgen İstanbul Üniversitesi Fransızca Mütercim Tercümanlık Bl-
m'nden mezun oldu. Galatasaray Üniversitesi'nde araŖtırma görevlisi.

FRANCINE FERLAND

İŖi BaŖından AŖkın
Anne Babalar İçin
Hayat Rehberi

Çeviren
Ŗilan Evirgen



YAPI KREDİ YAYINLARI

Yapı Kredi Yayınları - 4454
Doğan Kardeş - 664

İşi Başından Aşkın Anne Babalar İçin Hayat Rehberi / Francine Ferland
Özgün adı: **Pour parents débordés et en manque d'énergie**
Çeviren: **Şilan Evirgen**

Kitap editörü: **Sebla Kutsal**
Düzeltili: **Filiz Özkan**

Kapak tasarımı: **Nahide Dikel**
Sayfa tasarımı: **Mehmet Ulusel**
Grafik uygulama: **İlknur Efe**

Baskı: Altan Basım Ltd.
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Sit. 222/A Bağcılar / İstanbul
Tel: (0 212) 629 03 74 Faks: (0 212) 629 03 76
info@altanbasim.com
Sertifika No: 11968

Çeviriye temel alınan baskı: Éditions du CHU Sainte - Justine, 2006, Montreal
1. baskı: İstanbul, Temmuz 2015
ISBN 978-975-08-3354-0

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş. 2014
Sertifika No: 12334

© 2006, Francine Ferland and Editions du CHU Sainte - Justine. All rights reserved.
Bu kitabın telif hakları Akan Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Bütün yayın hakları saklıdır.
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.
İstiklal Caddesi No: 142 Odakule İş Merkezi Kat: 3 Beyoğlu 34430 İstanbul
Telefon: (0 212) 252 47 00 (pbx) Faks: (0 212) 293 07 23
http://www.ykykultur.com.tr
e-posta: ykykultur@ykykultur.com.tr
İnternet satış adresi: http://alisveris.yapikredi.com.tr

*Bana, bilgelik izleri taşıyan bir hayat felsefesi aşılayan
babamın ve annemin anısına.*

Yayın Notu: Bu kitap Kanada merkezli hazırlandığı için referansları da o ülkeye göre verilmiştir.

Teşekkür

Bu kitabı yazarken, ele alınan konuların uzmanları ve sözünü ettiğimiz sorunlarla gündelik yaşamlarında karşılaşan ebeveynler gibi iki tür uzmandan destek alma şansım oldu. Uzmanlar kuramsal kavramları anlaşılır bir dille aktarabilmem konusunda bana yardımcı olurken, ebeveynler de bunları gündelik yaşama somut biçimde uygulamamı sağladı.

Montréal Üniversitesi Ergoterapi Programı yöneticisi Élisabeth Dutil'e enerji yönetimi konusundaki düşünceleri ve önerileri, aynı zamanda giriştiğim bu çalışma boyunca bana verdiği destek için teşekkür ederim.

Ergonom ve ergoterapist Pierre-Yves Therriault'ya yardımları ve özellikle de aşırı iş yükü konusunda yaptığı zengin yorumlar için teşekkür ederim.

Montréal Üniversitesi Ergoterapi Programı'nda öğretim üyesi olan Micheline Saint-Jean'a özellikle, zaman kavramı üzerine yaptığımız cesaret ve heyecan verici tartışmalarımız için teşekkür ederim.

Taslak halindeki kitabımı okumak için zaman ayıran ve elbette mesleki bilgileri ama bunun da ötesinde, dört küçük çocuk sahibi olmaları vesilesiyle yorumlar yapan ergoterapist Patrick Major'a ve ortofonist Lucie Cadieux'ye bütün kalbimle teşekkür ederim.

Genç ebeveyn deneyimlerini benimle paylaşan ve kitabıma eklemeler yapmam için önerilerde bulunan oğullarım Sébastien, Jean-Philippe ve eşleri Mireille ile Emilie'ye teşekkür ederim.

Yıllardır hayat arkadaŖım olan Maurice'e aŖkı, giriŖtiđim her iŖte bana olan güveni için tüm kalbimle teŖekkr ederim.

Ve nihayet, her yazarın ihtiyaç duyacağı türden uzmanlar olan CHU Sainte-Justine Yayınları Müdürü Luc Bgin ve editör Marise Labrecque'e bana olan güvenleri ve sağladıkları sonsuz destek için teŖekkr ederim. Bu kadar nitelikli insanlarla alıŖmak bana her defasında büyük bir keyif veriyor.

MİNNETTARIM...

Çocuklarımın avludaki bağırtıları için minnettarım; bu, çocuklarımın hayatta olduğu anlamına geliyor.

Her gün tekrar tekrar hazırladığım yemekler için minnettarım; bu, yiyeceğim olduğu anlamına geliyor.

Ödediğim vergiler için minnettarım; bu, gelirlerim olduğu anlamına geliyor.

Yıkamam ve ütülemem gereken çamaşır yığınım için minnettarım; bu, giyecek bir şeylerim olduğu anlamına geliyor.

Biçmem gereken çimler, silmem gereken pencereler ve yerler için minnettarım; bu, bir çatım olduğu anlamına geliyor.

Yüklü doğalgaz faturam için minnettarım; bu, sıcakta olduğum anlamına geliyor.

Mağazanın otoparkında en geride yer bulduğum için minnettarım; bu, yürüyebildiğim anlamına geliyor.

Bir parti sonrası yapmam gereken temizlik için minnettarım; bu, dostlarla çevrili olduğum anlamına geliyor.

Sabahları çalan saatim için minnettarım; bu, hayatta olduğum anlamına geliyor.¹

1 İnternet üzerinde anonim bir yazar.

İÇİNDEKİLER

- Teşekkür • 7
MİNNETTARIM... • 9
Önsöz • 15
Giriş • 17

BİRİNCİ BÖLÜM

Ebeveynlerin Koşurmacalı Hayatları • 19

- AİLE VE İŞ ARASINDA UZLAŞIM • 20
EBEVEYNLERİN “16:00-20:00” SAAT DİLİMİ • 23
SİZİ YORANLAR VE ENERJİNİZİ TÜKETENLER • 24
ZORBA ZAMAN • 26
GÜNDELİK YAŞAMDA BİZE EŞLİK EDEN STRES • 29

İKİNCİ BÖLÜM

Hayatınızı Sadeleştirin ve Günlük Yaşamınıza

Yeniden Anlam Kazandırın • 31

- GÜNDELİK YAŞAMINIZI YENİDEN GÖZDEN GEÇİRİN • 32
ETKİNLİKLERİNİZİ İNCELEYİN • 38
Memnuniyetle Vazgeçebileceğiniz Zorunlu Etkinlikler • 38
Hoşunuza giden etkinlikler • 44
ANLAMLI ETKİNLİKLERİNİZİN OLMASININ ÖNEMİ • 45
ETKİNLİKLERİNİZ ŞİMDİKİ ÖNCELİKLERİNİZE
UYGUN MU? • 47
Hayır demeyi öğrenin • 48
ZAMAN ÇİZELGENİZ DENGELİ Mİ? • 49
“BEN DEĞİŞTİM” • 52

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yorgunluğunuzu Azaltmak İçin Enerjinizi

Daha Doğru Kullanın • 53

ALIŖMA VE DİNLENME ARASINDAKİ DENGE • 54

ETKİNLİKLERİNİZİ PROGRAMLAYIN • 55

İŖLERİNİZİ SADELEŖTİRİN • 58

ÇEVRENİZİ DÜZENLEYİN • 60

Faaliyet alanları • 60

Düzenleme • 63

İŖyerinde • 65

DÖNDÜNCÜ BÖLÜM

Stresle Rahatça BaŖa Çıkın • 67

STRESİ AZALTMAK İÇİN TÜKETİMİ AZALTIN • 69

İhtiyaçlar ve arzular birbirinden farklıdır • 71

Çevrenizdeki kalabalıktan kurtulun • 72

inlilere göre: • 73

Para... • 73

OLUMLU BİR TUTUM: SEÇİMDEN KAYNAKLANAN

ÜSTÜNLÜK • 73

GÜLMENİN KİMYASI • 76

ŖİMDİKİ ZAMANIN FAZİLETLERİ • 78

“İŖTE O ZAMAN...” • 82

BEŖİNCİ BÖLÜM

Dingin Kalarak Çocuklarla YaŖamak • 83

MÜCADELE ALANINIZI SEÇİN • 84

Kazalar • 84

HoŖ görülebilir davranıŖlar • 85

Kabul edilemez davranıŖlar • 86

ÖDÜN VERİN • 88
DOĞRU YERDE DOĞRU İNSANA TEPKİ VERİN • 90
ÇOCUKLARA SAYGI GÖSTERİN • 92
EVİNİZDE HUZURLU BİR ORTAM YARATIN • 94
SOSYAL AĞINIZ • 98
“ÇOCUK” • 102

ALTINCI BÖLÜM

Hayatınızda Kendinize Yer Açın • 103

KENDİNİZE İYİ BAKIN • 103

Kendinize zaman ayırın • 104

Kendiniz için küçük şeyler yapın • 105

İpleri gevşetin • 106

Peki solo anneler? • 107

İLİŞKİNİZE ÖZEN GÖSTERİN • 108

Eşinizle zaman geçirin • 108

Çocuğunuza mahremiyete saygı duymayı öğretin • 109

Eşinize duyduğunuz sevgiyi ve saygıyı ifade edin • 110

Sonuç • 113

Sonsöz • 115

Önsöz

Birkaç yıl önce, bedensel ya da zihinsel yetersizliği olan çocukların anne babaları için bir kitap yazdım.¹ Bu çocukların anne babalarının, özellikle ve sıklıkla karşılaştığı iki önemli sorun olan zaman ve enerji yokluğuyla başa çıkabilmeleri için çözüm önerilerinde bulunmuştum. Bu konu üzerinde biraz daha düşününce, bu ihtiyacın günümüz anne babalarının tamamı için söz konusu olduğunu fark ettim.

Bu çalışma, enerjilerini yönetmeyi ve etkinliklerini yeniden gözden geçirerek daha kolay ve keyifli hale getirmeyi öğrenmesi gereken hastalar içindir ve büyük ölçüde ergoterapide kullanılan ilkelere dayanmaktadır. Bu ilkeler herkesin gündelik yaşamını iyileştirmek ve daha tatmin edici hale getirmek konusunda yardımcı olabilir. Bana göre, özellikle gündelik yaşamlarında büyük bir yoğunluk ve enerji eksikliğiyle karşı karşıya kalan, küçük çocuk sahibi ebeveynler bu kitaptan yararlanabilirler.

Bu kitap gündelik programınız yoğun, enerjiniz sınırlı olmasına rağmen, okumaya vakit bulabilmeniz ve vakit ayırabilmeniz için kısa ve öz bir dille yazıldı.

İyi okumalar!

1 Fernand, F. (2001). *Au-delà de la déficience physique ou intellectuelle, un enfant à découvrir. (Bedensel ya da Entelektüel Güvensizliklerin Ötesinde, Keşfedilecek Bir Çocuk)* Montréal : l'Hôpital Sainte-Justine Yayınları.

Giriş

Hayat, ondan ne beklediğimize karar verdiğimizde başlar.

Rafael Martin del Campo

Günümüzde yetişkinler ve özellikle de küçük çocukları olan ebeveynler, zamana karşı amansız bir yarış halindedir. Yorgun, bitkin ve kendini tükenmiş hisseden insanların sayısı her geçen gün artıyor.

Bu sorunların üstesinden gelebilmek için bazı yapıtlar rahatlama teknikleri öneriyor; bazıları formda kalmak için iyi yaşam alışkanlıklarının (iyi beslenmek, sigarayı bırakmak, spor yapmak) önemini vurguluyor.

Yorgunluğunuzu azaltabilmeniz için size bu kitapta başka teknikler öneriyoruz. Yaşamınızı kolaylaştırabilmeniz için, özellikle gündelik etkinliklerinizin yönetimi ele alınacaktır. Bazı etkinliklerden kaynaklanan yorgunluğu azaltırsanız, önemsedığınız şeyleri yapabilmeniz için gün içinde daha fazla enerjiniz kalır. Stresle daha iyi başa çıkabilmeniz için, işlerinizi hangi ruh halinde yaptığının bilincinde olmanızı öneriyor, hayata olumlu bakabilmeniz için, mizahı, gülmeyi ve anda yaşamayı hedeflemenizi tavsiye ediyoruz.

Çocuklarla yaşayıp bir yandan da dingin kalmaktan söz etmek kolay, yapmak ise zordur. Bunu başarmayı denemeniz için size eylem planları öneriyoruz. Nihayetinde, gündelik yaşamda insan kendini de unutmamalı, bir yetişkin olarak duyduğu ihtiyaçları ve eşiyile yaşadığı ikili ilişkinin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Bu kitap kolay uygulanır bir araç olmayı hedeflemektedir. İŖ yaŖamı, çocukların eğitimi, aile yaŖamı, sosyal ve özel yaŖam birbiriyle nasıl bađdaŖtırılır? Günde sadece 24 saat varken, bütün iŖleri yapıp aynı zamanda nasıl tatmin olunur? Gnlerinizi daha tatmin edici ve daha keyifli hale nasıl getirebilirsiniz? Burada stres ya da bitkinliğe iliŖkin büyük kuramlar değil, daha çok gündelik yaŖamınızı yeniden gözden geçirmeniz ve onu iyileŖtirebilmeniz için yapmanız gereken somut öneriler yer alacaktır. Bu kitap anne ve babaya hitap etmekle birlikte, bir eŖin yardımı olmadan, çocuğuyla yalnız yaŖayan, genellikle anne olan ebeveyn için de özellikle faydalı olacaktır.

Bu yapıtın son amacı, gündelik yaŖamınızda belirli bir kontrolü yeniden ele geçirmenize, ebeveyn olmaktan daha çok zevk almanıza, çocuklarınızla birlikte olmanıza ve hayatın tadını çıkarmanıza yardım etmektir. Size sizinle bir randevu öneriyoruz; gerçekten de, olayları deđiŖtirmeye karar verebilecek tek kiŖi sizsiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

Ebeveynlerin Koşturmacalı Hayatları

Bize ağır gelen hayat değil, yükümlülükleri üstlenme tarzımızdır.

Élisabeth Potier

Hayat, onu fazla ciddiye almamaya karar verdiğimiz anda, muhteşem bir şeye dönüştür.

Henry de Montherlant

Ebeveynlik *mesleği*, doğası gereği zordur. Eğitimleri konusunda kendi kendimize sorduğumuz sorular, duyduğumuz kaygılar bir yana, çocuklarla birlikte olmak, gün içinde çok fazla enerji ve zaman gerektirir. İşiniz yalnızca bundan ibaret olsaydı çok daha kolay olurdu ama ebeveyn rolüne birçok iş daha eklenir.

Anne baba olmanın yanı sıra, çoğunuz, aynı zamanda çalışansınız ve bu nedenle günleriniz zaten oldukça yoğun. Sizin için değerli olan dostlarınız da vardır mutlaka ve onlarla iletişiminizi korumak için zamana ve enerjiye ihtiyaç duyarsınız.

Ayrıca, anne babanızın da hâlâ çocuğusunuz. Siz de ebeveyn oldunuz diye, bu rol yok olmaz. Anne babanızla iyi bir ilişki sürdürebilmek için, onlara da düzenli olarak zaman ayırmalısınız. Hasta olduklarında ya da yaşlandıkça, daha çok desteğe ihtiyaç duyarlar.

Çocuklarınız olunca, belki de yeni yükümlülükler edindiniz, mesela anaokulu ya da okul aile birliği üyesi oldunuz, okul gezile-

rinde çocuklara gönüllü olarak eşlik etmeye başladınız. Montreal Okul Komisyonu'nda anne babalar her yıl yaklaşık 200 bin saat gönüllü çalışırlar. Çocukları çeşitli faaliyetlere götürmek için aynı zamanda şoförlük de yapıyorsunuz. Sosyal etkinlikleriyle bağlantılı tek rolünüz de bu değil üstelik. Onları kaydettireceğiniz programları bulmalı, belgeleri okumalı, belki de çocuğunuzun spor takımını çalıştırmak için gönüllü çalıştırıcı olmalı, yardım toplamalı, çalışmalarına, maçlara, derslere, resitallelere katılmalı, egzersiz yapmaları konusunda çocuklarınızı cesaretlendirmeli, çabaladıkları için onları övmelisiniz. Zaten fazlasıyla yüklü olan zaman çizelgenize eklemeniz gereken çok sayıda iş vardır.

Öte yandan, bu roller, sürekli hareket halinde olan¹ bir toplumda yerine getirilir: İş çevrelerinin çalışanlardan sürekli artan beklentileri vardır, kadınlar ve erkekler arasındaki ilişkiler değişmektedir, tüketimi teşvik etmek amacıyla medya her yerdedir ve nihayet, toplumun yeni idolleri artık performans, mükemmellik, verimlilik ve başarıdır. Bu bağlam ebeveynlik yaşamınızı daha da karmaşıklaştırır.

Yaşamınızın iki büyük rolünün uzlaşımına daha yakından bakalım. Biri ebeveynlik, öteki ise çalışan olmak. Bu iki rol arasındaki uzlaşma, toplumumuzda birçok tartışmaya konu olmaktadır.

AİLE VE İŞ ARASINDA UZLAŞIM

Aile-iş uzlaşımı, özellikle de başarıyla yerine getirilmesinin zorluğu, günümüzde sıklıkla ele alınan bir konudur. Bu iki büyük rol arasındaki uyum sürekli bir meydan okuma gerektirir ve bu du-

1 DALY, K. (2004). *L'évolution de la culture parentale (Aile Kültürünün Gelişimi)*: www.ivfamille.ca/library/parenting_fr.html

rum anne babaların büyük çoğunluğunu ilgilendirir, çünkü her iki ebeveynin de çalışması Kanada'da² baskın olan bir aile modelidir. On aileden yedisinde her iki ebeveyn de aktif nüfusun bir parçasıdır ve okul çağındaki çocuklarını tek başına yetiştiren anneler çalışma piyasasının dörtte üçünü oluşturur. 2003 yılında Québec'te iki yaş ve altında çocuğu olan ve çalışan annelerin oranı % 72,9 iken 1976'da bu oran % 28,8'di.³ Öte yandan, Québec'li ailelerin % 52'sinden fazlasında, ebeveynlerden birinin çalışma saatleri olduğandışıdır (düzensiz, değişken saatler, akşam ya da gece saatleri ya da kesintili saatler) ve bu da ailenin gündelik yaşamını karmaşıklaştırır.

Québec'te aile-iş uzlaşımına devlet müdahalesinin meşruluğu konusunda yavaş yavaş toplumsal bir uzlaşma sağlandı. Zamanla, anaokulu ağları oluşturuldu, bazı ailevi sorumlulukların yerine getirilmesini güvence altına alan çalışma kanunları oluşturuldu ve gerektiğinde anne babaların izin alabilmeleri için büyük çabalar sarf edildi. Kanada Aile ve Çocuk Konseyi'ne göre,⁴ gelecekte üzerinde durulması gereken üç temel unsur şunlardır: Québec ebeveyn hakları rejiminin yürürlüğe girmesi, anaokulu ağlarının tamamlanması ve aile-iş uzlaşımı hususunda bir politikanın benimsenmesiyle ailelere destek olmak.

Siyasal düzlemde harcanan bu çabalara rağmen, her şeyin üstesinden gelme kaygısı ve aile yaşamını ihmal etmekten kaynaklanan vicdan azabı gündelik yaşamda güçlü bir biçimde his-

2 Institut Vanier de la famille. *Données sur la famille (Aile üzerine veriler)*: www.ivfamille.ca/library/facts/facts_fr.html

3 Conseil de la famille et de l'enfance. *Rapport 2004-2005 sur la situation et les besoins des familles et des enfants- 5 bilans et perspectives (Aile ve Çocuk Konseyi. Ailelerin ve çocukların ihtiyaçları ve durumu hakkında 2004-2005 yılı raporu- 5 bilanço ve perspektifler)*: www.cfe.gouv.qc.ca/publications/rapports.asp

4 Aile ve Çocuk Konseyi, age

sedilir ve en ufak zaman dilimini bile değerlendirme saplantısı da bundan kaynaklanır. Buna anne babaların eğitim misyonunda başarılı olmaları konusundaki toplumsal baskıyı da eklersek, ebeveynlerin büyük çoğunluğunun yaşadığı stresi kolaylıkla anlayabiliriz.

Sorun yaratan tek başına aile ya da iş değil, bu iki büyük rolün gerektirdikleri ve sorumlulukları arasında bir uyum sağlanmasıdır. Öte yandan, bu iki rol birbirini kötü ya da iyi etkileyebilir. Yapılan çalışmalara göre, işyerinde yaşanan yüksek stres, anne babayı mesafeli, dikkatsiz ve duygusal anlamda ulaşılmaz hale getirdiğinden, çocukla ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir.⁵ Aynı şekilde, evdeki yoğun çatışma ve stres de işteki verimliliği etkileyebilir. Buna karşın, hem anne hem de baba açısından tatmin edici bir işin, çocukla olan ilişkiyi ve çocuğun gelişimini olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Babalara kıyasla annelerin daha fazla rolleri vardır ve zaman konusunda daha büyük stres yaşarlar.⁶ Ailenin etkinliklerini planlamak ve düzenlemek konusunda en büyük sorumluluğu annelerin üstlendiğini bildiğimizden, bu hiç de şaşırtıcı değildir. Üstelik anneler genellikle her şeyi mükemmel biçimde yapmak isterler. Eşleriyle olan birlikteliklerinin mutlu, ailelerinin mükemmel, evlerinin ıslıl ıslıl, kariyerlerinin başarılı olmasını ve sağlıklı olmak isterler. Böyle bir *süperkadın* olmak gerçekten mümkün müdür?⁷ Her alan-

-
- 5 Repetti, R, Wood, J. (1997)ç “Effects of Daily stress at work on mother’s interaction with preschoolers” (Annelerin İşte Yaşadıkları Gündelik Stresin Okul Öncesi Dönem Çocuklarıyla Etkileşimlerindeki Etkileri). *Journal of Family Psychology*. 11,90-108.
 - 6 Zuzaneck, J. (2000). *The effects of time use and time pressure on child-parent relationships. (Zaman Kullanımı ve Zaman Baskısının Çocuk-Anne İlişkisi Üzerine Etkileri)* Araştırma raporu, Santé Canada. Waterloo: Optium Yayınları.
 - 7 Hamel, N. (2005). “*Le mythe de la superwoman*” (*Süperkadın Efsanesi*) *Ici et maintenant*, 1, 12-14.

da bu kadar yüksek beklenti varken, işin içinden sağ salim nasıl çıkılabilir ki?

Ailenin başında yalnızca bir ebeveyn olduğundaysa, meydan okuma daha da büyük olur. Bir eşin yardımı olmadan her şeyi yapmak, üstelik de iyi yapmak nasıl mümkün olabilir? İki kişinin işi tek başına nasıl yapılır?

EBEVEYNLERİN “16:00-20:00” SAAT DİLİMİ

Ebeveynlerin 16:00-20:00 saatleri, aşırı koşuşturmalı yaşamlarına kusursuz bir örnek oluşturur. İşten döndükten sonra, önemli ve yoğun başka bir işi onları bekler. Bu iki saat boyunca (genellikle üç ya da dört saate yayılır), çocukları anaokulundan ya da okuldan almak, eve geri dönmek, yemek hazırlamak, çocuklara banyo yaptırmak ya da bunu denetlemek, ödevleri yaptırmak ve yatmaları için çocukları hazırlamak gerekir. Böylece anne babalar bu sınırlı süre içinde, yoğun enerji gerektiren ve kesinlikle yorucu olan pek çok işi yapmalıdırlar.

Ayrıca, anne babalar, çocuklarıyla geçirdikleri bu zamanın nitelikli olması konusunda da kaygılanırlar ve onlara günlerinin nasıl geçtiğini sormaya, sağlıklı yemekler hazırlamaya, ödevleri yaptıklarından emin olmaya, banyodan çıktıklarında gerçekten temiz olup olmadıklarına bakmaya özen gösterir ve bunları, huzurlu aile ortamını muhafaza etmeye çalışarak yaparlar.

Günlerini uzakta geçiren çocukların da beklentileri vardır: Her biri anne babasının kendisiyle özel olarak ilgilenmesini bekler, anlatacak şeyleri vardır ve onlarla oynamayı ister.

Günün bu saat diliminde ne kadar fazla enerji harcamaları gerektiğini gerçekten anlamak için anne babalarla birkaç gün geçirilmelidir. Çocuklarım üç ve altı yaşlarındayken, şehir dışında

bir kongreye katıldığımı hatırlıyorum. Anne babaların yaŖadığı bu tüketicici 18:00-20:00 saat dilimine altı yıldır alışmıştım ve öğleden sonra otel odama döndüğümde, kendi kendime Ŗöyle bir soru sorma lüksüm olduğunu fark edince Ŗaşkına dönmüŖtüm: “Yemeğe gitmeden önce ne yapsam? Banyo mu yapsam, bir aperiatif mi içsem ya da biraz uyusam mı?” Seçim Ŗansım vardı! Kimseyi düşünmeden, yalnızca canımın istediği Ŗeyi yapabiliirdim. Günün bu saat diliminde kendisi dıŖında her Ŗeyi düşünmeye alışık bir ebeveyn için ne büyük bir lüks.

SİZİ YORANLAR VE ENERJİNİZİ TÜKETENLER

Yorgunluğun ve enerji eksikliğinin neden kaynaklandığını anlamak için, kiŖinin iŖe uyum sağlaması konusuyla ilgilenen bir bilim dalı olan ergonominin bazı kavramlarını kullanabiliriz. Burada, söz konusu kavramları iŖle iliŖkili olarak ele almayıp, gündelik etkinliklerinizin tamamına uygulayacağız. Etkinliklerinizin sizi neden yorabileceğini ya da bazı durumlarda, sizi neden hasta edebileceğini kolayca anlayacaksınız.

Yapmanız gereken tüm iŖlerin **fiziksel yükü** vardır. Bunlar kas gücü gerektirirler ve böylece enerji harcanmasına neden olurlar. “Efor” sarf etmek “yorgunluğa” yol açar. Fiziksel yük, yapılan iŖe göre belirgin bir farklılık gösterir. Örneğin toz almak yerleri silmekten çok daha az kas gücü gerektirir. Fiziksel yük aynı zamanda, onu yapan kiŖiye göre de deđiŖir. Fiziksel anlamda formda olan biri, kendisi kadar formda olmayan birine oranla daha büyük bir efor sarf edebilir.

Bisikletle yapılan bir gezintinin ya da antrenmanın ardından sağlıklı olarak nitelendirilebilecek bir yorgunluk hissedersiniz ve bu yorgunluk dinlendikten sonra ya da güzel bir yemekten sonra ge-

cecektir. Gerçekte, fiziksel etkinlik, vücudun direnç kazanması ve güçlendirilmesi için faydalıdır. Ama vücuda aşırı da yüklenilebilir. Bu durum, gün içinde fazla fiziksel etkinlik yaptığımızda ya da kaslarımızı kapasitelerinin üstünde çalıştırmamız gereken etkinliklerde bulunduğumuzda gerçekleşir. Böylece söz konusu etkinlikler tatsız, rahatsız edici olur ve vücudunuzun belirli bölgelerinde hissedilen bir yorgunluğa (belirli organlarda tutulma, kırıklık hissi, ağrı) ya da genel bir yorgunluğa neden olurlar (sabah yataktan dinlenmemiş olarak kalkmak gibi). Böyle bir yorgunluk dikkat dağınıklığına yol açabilir ve insanı duygusuz ya da çabuk öfkelenen biri haline getirebilir.

Ama yorgunluk sadece fiziksel değildir. Fiziksel yüke, beyninizi çalıştıran **zihinsel yük** de eklenir. Bir vergi beyannamesi formu doldurmak insanların çoğu için (muhasebeciler dışında) zihinsel bir yük oluşturması bakımından iyi bir örnektir. Forma yazılacak tüm bilgileri düşünmek, doğru listelerin elimizde olduğundan emin olmak ve hesapta yanlış yapmamak gerekir. Bu durum, aynı anda birçok şeyi düşünmeniz gerektiğinde de söz konusu olur: Sabah evden çıkmadan önce çocukların hava durumuna uygun giyindiklerinden emin olmalı, yiyeceklerini yanlarına alıp almadıklarını, okul çantalarında gerekli malzemelerin olup olmadığını kontrol etmeli ve siz de bir şeyinizi unutmamalısınız.

Kimi zaman, etkinliğin kendisiyle zihinsel yükün hiç ilgisi olmaz. Bulaşık yıkadığınızı düşünelim: Zihinsel düzlemde (hatta fiziksel düzlemde) büyük bir çaba harcamanız gerekmez, ama aynı zamanda, işinizle ilgili olan ve ertesi gün ofise gittiğinizde üstünüzle görüşmeniz gerektiği için aciliyet arz eden bir soruna çözüm bulmaya çalışıyorsanız, durum tamamen değişebilir. Ve bulaşık yıkarken, bir yandan da yatmadan önce yapmanız gerekenleri düşünürseniz, yine aynı şey olur. Kafanızı kurcalayan bu düşünceler fiziksel değil, ama zihinsel bir yorgunluk oluşturur ve kendinizi

boş bir çuval gibi hissedersiniz, öfkeli olur ve konsantrasyon bozukluğu yaşarsınız.

Bir iş yaparken, aklınıza kafanızı kurcalayan önemli sorunlar ya da yapmanız gereken birçok şey daha olduğu gelirse, o anda yapmakta olduğunuz işe zihinsel yük eklenir ve bu gerçekten aşırı yüklemeye neden olabilir. Bu durumda kendinizi stresli hissederseniz, bir şey başaramamaktan endişelenir, yaşamınızı artık kontrol edemediğiniz duygusuna kapılabilirsiniz. Bu da sizi yorar ve gündelik yaşamınızın kalitesini bozar.

Sonuç olarak, her etkinlik sizde belirli duygular, hisler yaratan **ruhsal bir yük** de içerir. Sınıfta bazı sorunlar yaşayan çocuğunun öğretmeniyle konuşmak, hasta olan çocuğunuza bakmak, eşinizle tartışmak, bir iş görüşmesine gitmek gibi olaylar sizde kaygı, yetersizlik, güvensizlik, belirsizlik gibi duygular yaratabilir ve bunlar günlerinize ruhsal düzlemde önemli bir yük ekler. Hepimizin belirli bir eşiği vardır ve bunu aşan duygu birikimleri dengesizlikler yaratabilir ve bu durumda da ruhsal yükün aşırılığı söz konusu olur.

Bitkinlik ve aşırı yorgunluk gibi durumlar fiziksel yorgunluktan değil de, genellikle etkinliklerimizin neden olduğu zihinsel ya da ruhsal yükün aşırılığından kaynaklanır.

ZORBA ZAMAN

Gündelik yaşam kasırgası içinde zaman yokluğu kendisini acımasızca gösterir. Birçok ebeveyn bu zorbalığa maruz kaldığını hissederek, “Bir gün 24 saatten fazla olmalı”, “Nefes alacak zamanımız yok” dediklerini duyuyoruz sık sık.

Saate karşı giriştiğimiz bu ölçüsüz yarışta teknolojik gelişimin de

etkisi vardır. “Teknoloji, eskiden var olmayan bir sabırsızlık yarattı.”⁸ Örneğin mikrodalga fırınlar, geleneksel fırınların çok yavaş görünmesine neden oldu. Elektronik posta yüzünden hızlı yanıtlar bekler olduk; eskiden postanın gelmesi için öngördüğümüz süre ortadan kalktığından, bir mesaj aldığımızda, birkaç saat içinde yanıt vermemiz gerekiyor. Yüksek hızlı ağlar internet bağlantılarını gittikçe hızlandırır ve bir bilgi yığını elimizin altında durur: Bir işi geç teslim ettiğimizde, araştırma yapmak için zaman harcadığımızı bahane edemeyiz artık. Cep telefonu sayesinde, size her yerde ve her zaman ulaşabilirler. Cep telefonu kullanmadığı için (benim gibi), telesekreterine mesaj bırakmanız gereken insanların Taş Devri’nden kalma oldukları düşünülüyor. Her şey mümkün olduğu kadar hızlı olmalıdır. Hızlı okuma dersleri alarak okumamızı bile hızlandırabiliriz.

İletişim teknolojileriyle, Francis Jauréguiberry’nin⁹ “zaman kaybetme kaygısı, son ana bırakma stresi, hiçbir zaman tatmin edilemeyen, aynı anda burada ve başka bir yerde olma arzusu, önemli bir şeyi kaçırma korkusu, (...) doğru zamanda doğru ağa bağlanmamış olma saplantısı” biçiminde tanımladığı “zaplama sendromuna” sinsi sinsi yaklaşıyoruz.

Gerçekten de, yerimizden bile kıpırdamamıza gerek kalmadan, işlerimizi her geçen gün daha da hızlı yapıyoruz: Alışverişlerimizi, anlaşmalarımızı bilgisayar üzerinden yapıyoruz, telefonlarımıza iletiler, elektronik postalar geliyor. Böylece, elbette, zaman kazanıyoruz. Hatta zamanı ortadan kaldırdığımız yanılsamasına bile kapılabiliriz. Buna karşılık, söz konusu teknolojiler her yerde ulaşılabilir olma ve anında yanıt verme baskısı yaratıyor ve bu da

8 Daly, K. (2000). *De plus en plus vite: la reconfiguration du temps familial* (Sürekli Daha Hızlı: Aileyle Geçirilen Zamanı Yeniden Biçimlendirme). www.ivfamille.ca/library/cft/faster_fr.html

9 Jauréguiberry, F. (2003). *Les branchés du portable: sociologie des usages* (Cep Telefonu Bağlıları: Gelenek ve Görenekler Sosyolojisi). Paris: P.U.F. Yayınları, s. 35.

insanı acele etmeye ve genellikle yersiz olan öncelikler yaratmaya itiyor.¹⁰

Kimi zaman, örneğin yapacağımız işler için fazla kısa süreler belirleyerek, kendi kendimize aciliyetler yaratıyoruz. Bazıları, sürekli yapılacak acele işlerinin olmasını sevdiklerini ve bunun kendilerini teşvik ettiğini söyler. Oysa bunu aynı zamanda her şeyi yönetme kapasiteleri konusunda kendilerini güvende hissetme yöntemleri, önemli olduklarını göstermelerinin, olaylar üstündeki hâkimiyetlerini güvence altına almalarının bir yolu, bu olayların kendilerinde yarattığı kaygıya tepki verme biçimleri olarak da görebiliriz.

Zamanla ilişkimiz, yaşama ve çalışma biçimimizi etkiler; ailemizi de etkiler. Genellikle çocuklar, yetişkinlerin saatlerine ve programlarına uymak zorunda kalırlar. Çocuklar yavaş yavaş doğal ritimlerinden vazgeçmeyi öğrenir ve anne babaları gibi itilip kakıldıklarını hissederler. Rahat davranmak, acele etmemek için zamanları yoktur.¹¹

Zamanı, etkinliklerimizi sınırlayan, organize eden ve zorlayan bir yapı gibi düşünebiliriz. Bu durumda, bizim dışımızda bir şey olarak algıladığımız zamanın kontrolünü yitirdiğimiz hissine kapılırız. Kol saati ya da duvar saati tarafından ölçülen nesnel zamanın dışında, yapmakta olduğumuz etkinliğe göre değişen, öznel zaman algımız vardır: Zevk aldığınızda hızla akıp giden zaman, sıkıcı bir iş yaparken hiç bitmeyecekmiş gibi uzar. Aslında, yapmakta olduğunuz etkinliğin sizin için bir anlamı, bir değeri olduğunda, ona ayırdığınız zamana değer verirsiniz. Herhangi bir etkinliğe zaman ayırma kararı almanız, çoğu kez üstü kapalı da olsa, ona bir anlam yüklediğiniz, değer verdiğiniz anlamına gelir. Bununla birlikte, gün-

10 Aubert, N. (2003). *Le culte de l'urgence. La société malade du temps. (Aciliyet Kültü. Zaman Konusunda Hasta Olan Toplum)* Paris: Flammarion Yayınları.

11 Honoré, C. (2004). *L'éloge de la lenteur. (Yavaşlığa Övgü)* Paris: Marabout Yayınları.

delik etkinliklerinizin sıklığı ve süresi, belki de onlara verdiğiniz değerle her zaman uyumlu değildir: Yapmayı seçmediğiniz bazı zorunlu işler belki de sizin için çok anlamlı ya da değerli değildir, ama gün içinde büyük bir yer işgal eder. Bunun için ne yapabilirsiniz?

Her türlü aleti ve her şeyi kullanarak zaman kazanmayı deneyebilirsiniz. Ama istediğiniz bu mu? Daha da hızlı olmak mı? Durum böyleyse, her etkinliğinize zihinsel bir yük daha eklersiniz. Diğer bir çözüm yolu da zamanı farklı bir biçimde yakalamak, olaylara başka bir açıdan bakmak, önceliklerinizi yeniden değerlendirmektir. Zamanı duygularınızla bağlantılı olarak, öznel biçimde değerlendirdiğinizin bilincine vararak, enerjinizi sizin için gerçekten önemli olan şeylere ayırabilir ya da yaptığınız şeyden zevk alıp, geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarabilirsiniz.

Zamana hâkim olmak ve kendine hâkim olmak birbiriyle karşılıklı ve sıkı bir ilişki içindedir. “Zamanını zamanın ardından koşarak geçiren, zamanını kendisinin de arkasından koşarak geçirir.”¹² Sürekli işinizin başınızdan aşkın olmasından kaçınmak için, önceliklerinizi yeniden gözden geçirerek, sizin için önemli olan şeyleri yaparak, günlerinizin egemenliğini yeniden ele geçirmeyi denerseniz, yaşamınızı oluşturan her ânı tümüyle yaşarsınız ve böylece güçlü olduğunuzu hisseder, daha dingin olursunuz. Bir sonraki bölümde, bu anlamda ne tür eylemlerde bulunabileceğinizi göreceğiz.

GÜNDELİK YAŞAMDA BİZE EŞLİK EDEN STRES

Çevre fazla talepkâr olduğunda ya da talepler kişinin o duruma uyum sağlama kapasitesini aştığında hissedilen psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlığı, stres olarak tanımlayabiliriz.

12 Aubert, *age*, s. 155.

Stres her ne kadar motive edici, eyleme geçmek için güçlü bir teşvik edici olsa da, ağırlığı altında ezilmekten kaçınmak için strese uyum sağlamayı, onu yönetmeyi öğrenmek gerekir.

Anne babalarda, stres genellikle zamansızlık hissinden kaynaklanır. Zaman sorununa bağlı olarak en fazla stres yaşayanlar 25-44 yaş aralığındaki evli çiftler ve bekâr annelerdir. Birlikte yaşayan anne (% 38) babalar (% 26) ve bekâr anneler (% 38) stresten zarar gördüklerini belirtmektedir.¹³ Yerine getirmeleri gereken çeşitli roller ve bu rollerin beraberinde getirdiği tüm zorunluluklar ve sorumluluklar düşünülünce, bu veriler hiç de şaşırtıcı değil.

Bununla birlikte, stres yalnızca zamanla değil, gündelik yaşamı sarsan beklenmedik olaylarla ve yaşamda sergilediğimiz davranışlarla da bağlantılıdır. Olaylar karşısındaki davranış biçiminiz strese daha iyi başa çıkmanızı sağladığı gibi tersine, stres düzeyinizi de artırabilir.

Stresi gündelik yaşamımızdan silemeyiz ve zaten böyle bir hedefimiz de olamaz: Kabul edilebilir bir düzeyde olması halinde stres, çok uyarıcı ve canlılık vericidir. Ancak herkes onunla mutlu bir birlikte içinde olmaya çalışmalıdır. Stresle etkili biçimde uyumlu olmayı başarabilirseniz, günleriniz canlı olmaya devam eder ve daha az yorucu hale gelir. Etkinliklerinize bağlı zihinsel ya da ruhsal yükleriniz azalır ve kendinizi daha rahat, daha dingin hissedersiniz.



Bu rolleri en iyi şartlarda yerine getirmek nasıl mümkün olabilir? Hayatımızın her alanında nasıl iyi olabiliriz? Gündelik yaşamımızı sadeleştirmek, daha huzurlu ve daha keyifli hale getirmek için ne-ler yapılabileceğine bakalım.

13 Daly, K. age.