

LEYLÂ NAVARO

Gerçekten Beni Duyuyor musun?

*Sevdiklerinizi Gerçekten Duyun,
Kendinizi Daha İçtenlikle Duyurun.*



Remzi Kitabevi

LEYLÂ NAVARO İstanbul Üniversitesi'nde Psikoloji Lisans, Boğaziçi Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisansı tamamladı. 1989-2016 yılları arasında kurucusu olup yönettiği Nirengi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde bireysel, çift ve grup terapilerinin yanı sıra kişisel gelişim seminerlerini sürdürdü. Eş zamanlı olarak Boğaziçi Üniversitesi BÜREM Psikolojik Rehberlik ve Danışmanlık Bölümü'nde öğretim üyeliği ve süpervizörlük yaptı. 1998-2008 yılları arasında IAGP Uluslararası Grup Psikoterapistleri Derneği Yönetim Kurulu üyeliğinde bulundu. Akademik çalışmalarını Türkiye ve çeşitli uluslararası mesleki konferanslarda devam ederken halen bireysel, çift ve grup çalışmalarıyla Anadolu seminerlerini aynı heyecanla sürdürmektedir.

KİTAPLARI

Dile ki Uzun Sürsün Yolun

Remzi Kitabevi, 2020

Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan: Haset ve Rekabet

Remzi Kitabevi, 2011

İki Boy Ufak Pabuç: Sağlıklı Depresif Tepkiler

Remzi Kitabevi, 2002

Bir Cadı Masalı: Güç ve Cinsel Roller Üzerine

Remzi Kitabevi, 1999

Tapınağın Öbür Yüzü: Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine

Remzi Kitabevi, 1999

Gerçekten Beni Duyuyor musun?: Aile İçi İlişkiler Üzerine

Remzi Kitabevi, 2001

Desire, Passion and Gender: Clinical Applications

Navaro, Leylâ-Friedman, Robi and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.) Nova Science Publishers, 2011

Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work

Navaro, Leylâ and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.). Brunner-Routledge/ London, 2007 2007

www.leylanavaro.com

LEYLÂ NAVARO

Gerçekten
**BENİ
DUYUYOR
MUSUN?**



Remzi Kitabevi

GERÇEKTEN

BENİ DUYUYOR MUSUN? / Leylâ Navaro

Türkçe Yayın Hakları

© Remzi Kitabevi, 2001

Her hakkı saklıdır.

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

Yayına hazırlayan: Neclâ Feroğlu

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-0806-8

BİRİNCİ VE İKİNCİ BASIM: Sistem Yayıncılık, Ocak-Mayıs 1999

ÜÇÜNCÜ BASIM: Remzi Kitabevi, Temmuz 2001

KIRK DÖRDÜNCÜ BASIM: Mart 2025

Kitabın bu basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

EN ÖNSÖZ

SUNUŞ

BU KİTABI OKURKEN...

...VE YAZARKEN

1. BÖLÜM: ANNE/BABALIK SANATI

“Çünkü Anneyim...”, 21

Anneler de İnsandır..., 22

Bu Şiirle Büyüdük..., 25

“Benim Annem Öyleydi”, 25

“Ben, Annem (Babam) Gibi Olmayacağım”, 26

“Biz Çağdaş Anne/Babayız”, 27

Alıntı Annelik Rolü, 28

Günümüzün Değişen Değerleri, 30

Toplumda Kadın ve Annenin Değişen Yeri, 30

Anne/Babalık Sanatı Öğrenilebilir, 32

2. BÖLÜM: ÇOCUĞUNU KABUL EDEBİLMEK

“Beni Kabul Ediyor musun?”, 34

Kendini Çocuğun Yerine Koyarak, Durumu

Değerlendirmek, 38

Çocuğun Aile Büyüklerinden Farklı Duyguları, Algıları,

Düşünceleri Olabilir, 41

Çocuğun Gelişme Süreci İçinde, Yaşı İcabı Bazı Davranış,

Tepki ve Duyguları Bulunabileceğini Bilmek, 43

Çocuğunuzu Kabul Ediyor musunuz?, 44

3. BÖLÜM: KABUL EDİLMEZ DAVRANIŞLARA ENGEL OLMAK

“Hep Kabul mü Edeceğim?”, 48

Ödül, 50

Ceza, 53

Kabul Edilmeyen Davranışlara Cezasız Nasıl Engel
Olabiliriz?, 57

4. BÖLÜM: NASIL BİR DİSİPLİN?

Disiplin Nedir?, 71

Disiplin Yalnız Çocuklar İçin Değildir, 72

Yasak ve Öğüt Yerine, Örnek, 74

Disiplin ve Yaşamın Tadı, 75

Evin Disiplin Kuralları Nerede Yazar?, 77

Önce “Hayır” Sonunda Bıkıp “Evet”

(Disiplinde Tutarsızlık), 79

“Her Disiplin Bana Uyar mı?”, 81

Dış Kontrollü Disiplin, 82

İç Kontrollü Disiplin (Özdenetim) Nedir?, 89

Yaptırımdan Özdenetime, 100

5. BÖLÜM: ÇOCUKLAR NEDEN SÖZ DİNLEMEZ?

“Yap”lar ve “Yapma”larla Yaşamak, 104

Takdir ve Övgüde Dikkat Edilecek Noktalar, 114

6. BÖLÜM: ÇOCUĞU DİNLEMEK

Duyamak mı? Dinlemek mi?, 120

Çocuğu Dinlerken Genellikle Gösterilen Tepkiler veya

Gerçek Dinlemeye Engeller, 123

Siz Birini Dinlerken Ne Gibi Tepkiler Veriyorsunuz?, 130

İyi Bir Dinleyici Olmanın Koşulları, 131

Katılımlı Dinleme, 137

Katılımlı Dinleme Zaman Kaybı mıdır?, 142

Çocuğu Dinlemenin Yararları, 145

7. BÖLÜM: ANNE/BABANIN KIZGINLIĞINI DUYURMASI

“Sana Öyle Kızıyorum ki!”, 150

Kızgınlık Nedir?, 151

“Sen Zaten Hep Böylesin!”, 157

Ben Diliyle Konuşmak, 159

Sen Dili Yerine Ben Diliyle Konuşmak, 163

8. BÖLÜM: İYİ ANNE/BABALIK,

AŞIRI KORUYUCULUK MUDUR?

Annelik İyi Yemek Yedirmek midir?, 170

“Çocuklarımla Çalar Saati miyim?”, 172

Annelik Sürekli Hizmet mi Demek?, 174

Hayat Mücadele Değildir, Mücadele Hayattır, 176

Günde Üç Kaşık Mutluluk!, 177

Beklemeyi Öğrenmek, Kişiliği Geliştirir, 179

Anneler Mutlu Olmalıdır, 181

9. BÖLÜM: KARŞILIKLI GÜVEN

Çocuğun Güvenini Artırmak, 185

EK: 3-6 YAŞLARDAKİ ÇEŞİTLİ GELİŞME AŞAMALARI

Üç Yaşında, 193

Dört Yaşında, 194

Beş Yaşında, 196

Altı Yaşında, 197

KAYNAKLAR

Kitapta sözü geçen tüm isimlerle yaşam öyküleri örnek olarak yazar tarafından kurgulanmıştır. Gerçeğe yakın olanlardan yayınlama izni alınmıştır. Her türlü isim veya kurgu benzemesi sadece rastlantıdır.

En Önsöz...

Elinizdeki kitap, ilk kitabım. Bunu yazdığım da fiilen anneydim. Bugün çocuklarım artık birer genç yetişkin. Hâlâ anneyim, ancak fiilen pek değil. Şimdilerde, sadece bana ihtiyaç duyuldukça ‘anne’ oluyorum; yani çocuklarımın, kendi yaşamlarından getirmek istedikleri kesitleri paylaşmak, dertleri olduğunda dinlemek, eğer sorarlarsa öneri getirebilmek veya çok sıkışık olduklarında yetişebilmek için... Anneliğimin fiili katkısı azaldı, ancak niteliği aynı. Çünkü anneliği sadece bakım, besleme, ders çalıştırma, yönlendirme veya duygusal borçlandırma olarak görmedim. Benim için annelik, öncelikle bir ilişki.

Bu kitabımın ilk yayınlandığı yıldan beri (1987), pek çok okur, anne, baba ve iletişim uzmanından oldukça olumlu eleştiriler aldım. 14 yılı aşkın süredir kitabın hâlâ güncelliğini koruması beni umutlandırıyor. Anne/baba olma sanatında, çocukla ilişkinin niteliğine öncelik tanımının önemine inandığım kadar, karşılıklı saygı ve özen gösterildiğinde, sorunların bir miktar azalacağını da, hem kişisel hem mesleki deneyimlerim sürekli kanıtlamakta.

Kitabımın yenilenen baskısı için, okurlarımdan ve danışanlarımdan gelen soru ve önerilerin ışığında, yeni bir bölüm (8. Bölüm) ekledim. Bu bölümün, özellikle daha sık rastlanan sorun ve çıkmazlara ışık tutacağını umuyorum. Bu arada, seminerlerimden birinde bir katılımcı okurumdan gelen çarpıcı bir geribildirime özellikle burada da yanıt vermek istiyorum. Katılımcının sorusu ve sorunu şuydu: “Çocuklarımı kitabınıza göre yetiştirdim. Her sorduklarına sabırla cevap verdim. Şimdi büyüdüler, hâlâ ve üstelik daha da zor sorular sorup duruyorlar. Her şeye cevap yetiştirmek zorunda kalıyorum.

Bu durumla nasıl başa çıkacağım? Lütfen bunu açıklar veya kitabınıza yazar mısınız?"

Doğrusu, sorun gibi gözükten –ve hele zor ve sıkışık zamanlarımızda gerçekten de sorun olan– bu durum beni son derece keyiflendirdi. Evet, demek çocuklar soru soruyor, anneyi sıkıştırıyor, anne de yanıt bulmakta zorlanıyordu. Bir kere, kesin olan şu ki, iletişim içindeydiler. Çocuklar annelerine güveniyor, yanıtlarından tatmin oluyor ve/veya soru sorarak anneye iletişim kurmaya çalışıyorlardı. Anne de yanıt vermeye çalışırken, düşünüyor, belki cevapları araştırıyor, dolayısıyla kendisi de geliyordu. İlişkileri anne için belki yorucu ama mutlaka ki diriydi.

Soruları her zaman çok sevmiştir. Sorular, soranı da, yanıt vereni de düşündürür. Güzel, akıllı soru sormak, cevap vermekten –hele bildik cevapları vermekten– daha canlı, daha dinamiktir. Bilgiyi, verileri ve hayatı sorgulamak, öğretilenleri sunulduğu şekliyle kabul etmemek, meraklı olmak; dirilik, canlılık, ruh gençliği demektir. Sorgulama; değiştirme, farklılaştırma gücüne önayak olur, ivme katar. Soru sormanın, kültürümüzde olmadığı gibi, özellikle eğitimimizin de çok önemli bir eksiği olduğunu düşünüyorum. Öncelikle yetişkinlerin konforu gözetilerek kurulmuş düzenimizde, soru sormak yetişkinler için, onları zor durumda bırakmak, veremeyeceği cevaplarla yüzleştirmek, bir bakıma küçük düşürmek anlamına gelir. Bu nedenlerle çocuklar soru sormaz, sorduğundaysa olumlu karşılanmaz. Çünkü yetişkinler, sadece yetişkin oldukları için tüm cevapları bildiklerini veya bilmeleri gerektiğini sanır, cevabını bilmedikleri bir soruyla karşılaşınca rahatsız olurlar; bu yüzden de genel olarak soru sorulmasından hoşlanmazlar. İşte bu konuda çok sevdiğim bir ufak öykü: "Bilge bir baba, her gün okuldan dönen çocuğuna: 'Çocuğum, bugün doğru bir soru sordun mu?' diye sorarmış. (Lütfen dikkat! Bilge, 'Çocuğum, bugün doğru bir cevap verdin mi?' diye sormuyor!)

Çocuklarımıza sorduğumuz soruların karşılığında da, onlardan "doğru" (yani hazır, öğretilmiş) cevaplar bekleyen zihniyetimize karşı, çok anlamlı bir örnek bu, bence. Eğer kitabım çocukların da-

ha fazla soru sormasına neden oluyorsa, beni çok mutlu eder. Çünkü sorular öncelikle düşünce gücüdür, diriliktir, meraktır, cevap alındığı için de devam ediyordur; bunlar anne/babayla, öğretmenle iletişimidir. Ayrıca yetişkinleri de uyarıcı, cevabı araştırıp bulması, düşünmesi için teşvik edicidir. Kanımca, kültürümüz ve eğitim sistemimiz, soruları daha çok sevebilseydi, ilerleme ve çağdaşlaşmamız daha da hızlı olabilirdi.

Yenilenmiş ve zenginleştirilmiş çehresiyle, kitaptan daha çok yararlanmanız dileğiyle...

Leylâ Navaro

Mayıs, 2001

Sunuş

Sayın okur,

Elinizdeki kitap, Leylâ Navaro'nun özgün bir eseridir. Alışılmış “çocuk gelişimi” kitaplarından farklı, anneye ve çocuğa taze bir bakış açısından bakan, okurla konuşan, dertleşen, “yaşayan” bir kitap. Bu bir “elkitabı”dır; yani, zaman zaman okunan, tekrar okunan, arada bir başvurulana bir destek kaynağı. Bu elkitabı, Navaro'nun kendi tecrübeleri, akademik çalışmaları ve yönettiği grup faaliyetleri sonucu oluşturduğu geniş bilgi ve sezgilerinin ürünüdür. Bu değerli ve yararlı ürünü siz okurlara sunmaktan mutluluk duyarım.

“Sunuş” yazısını benim yazmamın nedeni, bu kitaba temel teşkil eden çalışmaların Boğaziçi Üniversitesi'nde benim yönettiğim “Çok Yönlü Okulöncesi Eğitimi, Çocuk Gelişimi ve Anne Eğitimi Projesi”nden kaynaklanmasıdır. Bu projenin “anne eğitimi” araştırma ekibinde çalışan Leylâ Navaro, projedeki çalışmalarıyla elinizdeki bu kitabın nüvesini oluşturdu. Ancak bu kitap, Navaro'nun diğer bilgi ve tecrübelerinin de katkısıyla proje çalışmalarının ötesine gitmiştir.

Burada “Çok Yönlü Okulöncesi Eğitimi, Çocuk Gelişimi ve Anne Eğitimi Projesi”ni kısaca tanıtmak gerekir. Bu proje, okulöncesi yaştaki çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkıyı amaçlamıştır. Özellikle “evde eğitim” ile anneler desteklenmiş ve onların da kendi çocuklarını desteklemeleri sağlanmıştır. Proje çalışmaları, 1982-1986 yılları boyunca İstanbul'un beş yöresinde anneler ve çocuklarla gerçekleştirildi. Her yörede annelerin çocuklarını daha iyi yetiştirmelerini sağlamak için annelerle grup çalışmaları yapıldı. Eğitim programının sonunda, bu çalışmaların çok etkili olduğunu gördük.

Proje çalışmalarından memnun kalan anneler, bu eğitim programını televizyona uyarlamamızı önerdiler. Daha çok sayıda annenin, onların çocuklarının ve ailelerinin bu eğitimden yararlanmasını sağlamak için 1986 yılı sonbaharında televizyona bir program hazırladık. Bu olumlu tecrübelerin ışığında, çeşitli merkezlerde anne eğitimi programları halen sürdürülmektedir. Amacımız, daha çok anneye destek sağlamaktır.

Leylâ Navaro'nun bu kitabı da bu amaca yöneliktir. Navaro, projemiz çerçevesinde sürdürülen grup çalışmalarında, grup yöneticilerinin kullandığı bilgi ve yönergeleri hazırlamış ve gruplardan birini yönetmişti. Proje ekibinin katkılarıyla, grup tecrübelerinden de yararlanarak bu materyalleri geliştirdi ve giderek elinizdeki bu özgün eseri oluşturdu. Kendisini bu başarısından ötürü kutlarım.

Bu kitabın, onu okuyan, bir "elkitabı" olarak ona sık sık başvuran anneler için çok yararlı olacağından eminim. Babalar da bu kitaptan aynı derecede yararlanabilirler. Esasen ana-baba arasındaki anlayış birliği ve tutarlılık, çocuğun yetiştiği ortamın sağlıklı olması için çok önemlidir. Bununla birlikte küçük yaştaki çocuğun yetişmesinde genellikle anneler daha ön planda olduğu için, kitap daha ziyade annelere yöneliktir.

En değerli varlıklarımız olan çocuklarımızın yetiştirilmesi bilgi, sezgi, sevgi, akılcı ve tutarlı davranış gerektiren zor bir "sanat"tır. Bu sanatı yeterince gerçekleştirebilmek için hepimizin öğreneceği bir şeyler vardır. Babadan görme usullerin geçersizliği ortadayken, bunların yerini alacak bilimsel verilere dayanan, aydınlatıcı, yol gösterici yayınlar azdır. Leylâ Navaro'nun kitabı bu eksikliği gidebilecek önemli bir yapıttır. Gönül arzu eder ki, her anne, her baba bu kitabı okusun.

*Prof. Dr. Çiğdem Kâğıtçıbaşı
İstanbul, 1987*

Bu Kitabı Okurken...

Sevgili okur,

Bu kitap, geleneksel eğitici kitaplardan biraz farklı bir tarzda kaleme alınmıştır. Bunun ilk nedeni, salt eğitici bir yaklaşımın zamanla sıkıcı olabileceği, kendini okutmayabileceği varsayımdır. Ancak temel nedeni, eğitimin tek yönlü pasif bir aktarma olmadığına inanmamızdır. Kanımızca eğitim, ancak düşünerek, anlayarak, tartışarak, kendi sistemimize, değerlerimize, yapımıza uygun olup olmadığını görerek, uygulayarak, kısacası “yaşayarak” benimsenebilir. Okunan metinler teoride kalır, önemli olan, teorileri hayata geçirmektir. Bu nedenle, kitaptaki fikir ve önerilerin yanında, siz okura yönelik ve sizin kişisel katkılarınızı bekleyen bilinçlenme, hatırlama, düşünme alıştırmaları, uygulamalar, görsel uyarı ve öneriler bulunmaktadır. Yani burada okurumuz pasif değil, aktiftir. Kitabı okurken durup düşünebilmeli, kendi yaşamına uygun olup olmadığını tartmalı, kitaba yeni fikirler eklemeli, kitapta kendini bulabilmelidir. Bu nedenle, kitaptaki fikir ve önerilerin arkasından gelen alıştırmaları yapmanızı, bunlara zaman ayırmanızı öneririz. Böylelikle kitap “sizin elkitabınız” olacak, sizin de kişisel görüş ve katkılarınızla daha da zenginleşecek ve öznelleşecektir. Bunun diğer bir yararı da, kitabı bitirdikten bir süre sonra geriye bakıp sayfaları çevirdiğinizde kitapta kendi düşünce ve görüşlerinizi bulmanın, kendinizle ilgili bölümleri okumanın ve zamanla kendinizde olabilecek değişiklikleri görmenin zenginleştirici katkısıdır.

Toplumumuzda, eğitim ve çocuklarla ilgili kitapları genellikle anneler daha çok okuduğu için, kitapta annelerle ilgili bölümlerle,

örneklere, “Çünkü Anneyim...” gibi başlıklara sıkça rastlayacaksınız. Hatta kitabı yazarken, en başından gerçekçi bir taraf tutup, kitabı sadece, çocuklarla ve çocukların eğitimiyle en çok vakit geçirenlere, yani kadınlara, annelere yazmayı düşünmüştük. Ancak böyle bir tutumun, konuya ilgi duyan babaları haliyle saf dışı edeceğini, “çocuk eğitiminin sadece anneye ait olduğu” fikrini savunacağını düşünerek, bu tür kesin bir taraf tutmaktan vazgeçtik. Bu nedenle bu kitap, çocuğuyla ilgilenen tüm anne ve babalara yönelik olarak hazırlandı.

Kitabı dizgiye vermeden önce eleştirel gözle okuyan arkadaşlarımızdan Sayın Nurhan Esin’in bir önerisi üzerine, kitaba şöyle değişik bir boyut getirdik: İçine, okur için “kahve molaları” koyduk. Şöyle ki, okur biraz okuyup düşünmek, nefes almak istediği zaman veya Nurhan Hanım’ın terimiyle “yüklendiği” zaman, oturup şöyle bir kahve içip kendine biraz zaman ayırabilsin. Kendine izin versin. Bu, özellikle günde 24 saat annelik –babalık– yapan, kendine zaman ayırmayan, buna izin vermeyen, ayırdığında da suçluluk duyan okurlarımız içindir. “Molalar” anne/babalığını daha iyi yapmak isteyen okurlara, salt anne/babalık dışında bir kahve içme ve keyifli zaman geçirme hakkını tanımaktadır. Çünkü inancımız, mükemmel anne/babanın mükemmel çocuk yetiştirdiği değil, mutlu anne/babanın mutlu çocuk yetiştirdiğidir.

Beraberce keyifli bir okuma süresi geçirme dileğiyle...

...Ve Yazarken

Kitabı yazarken önerileri, fikirleri, paylaşımları ve kişisel katkılarıyla bana yardımcı olan, beni destekleyen kişilerden söz etmeden geçemeyeceğim.

İlk olarak, bu kitabın kaleme alınması fikrini öne süren, manen ve kişisel katkısıyla destekleyen Sayın Çiğdem Kâğıtçıbaşı'na, dinamik yaklaşımı, motivasyonu ve yarattığı nezh ve uygar çalışma ortamı için teşekkür ederim; araştırma süresince, kişisel fikir ve katkılarıyla çalışmamıza değer kazandıran Sayın Meral Çulha ve Diane Sunar'a teşekkürü borç bilirim.

Yazılı metinleri dikkatle okuyup bana öneri, eleştiri ve fikirleriyle katkıda bulunan Sayın Nükhet Atalay, Dr. Lydia Albukrek, Nurban Esin, Gina Telvi, Fevziye Peker, Filiz Ayan ve Neslihan Güzel ses'e değerli katkılarından dolayı takdirlerimi ifade etmek isterim.

Grup çalışmalarımız süresince, kişisel paylaşımları, düşünceleri ve içten katılımlarıyla kitaba örnekler ve gerçek yaşantılar açısından boyut ve zenginlik kazandıran tüm grup üyelerine teşekkürü borç bilirim.

Görünen somut desteklerin yanında, görünmeyen ama mevcut ve vazgeçilmez değeri olan manevi destekler de vardır. İşte, çalışmalarım boyunca sabır, anlayış ve takdirini esirgemeyen eşim Daniel ve özellikle sonsuz sevgi ve takdirimi ifade etmek istediğim, çocuk eğitimi ilkelerimi sıralarken yaşantıları ve güzelim davranışlarıyla bana yol gösteren, burada sizlere sunulan öneri ve ilkeleri yalancı çıkarmayan, başarılı olunabileceğinin somut kanıtı olan çocuklarım Yael, İlana ve Erez'e, uzun çalışmam süresince göster-

dikleri sorumluluk, anlayış, yakınlık ve desteklerinden dolayı içten teşekkür ederim.

Leylâ Navaro

Acı deneyimlere yol açan pek çok sorunun kökeninde, insanların birbirini gerçekten duymaması, duyamaması yatmaktadır. Çünkü sadece söylenen 'sözcükleri' duymak, sözcüklerin ardındaki duygu dolu mesajları alamamak, yanıtların da yüzeyde kalmasına yol açar; bu durum ise iletişimin engellenmesi anlamına gelir.

Önem verdiğimiz insanlarla ilişkilerimizin onarılmaz yaralar almasını engellemenin tek yolu, doğru iletişim kurmayı bilmektir. Doğru iletişim kurmanın yolları öğrenilebilir.

işte, Leylâ Navaro'nun bu yapıtı, sevdiklerimizi ve önemsediklerimizi 'gerçekten' duyup kendimizi de daha içten bir biçimde duyurabilmemiz yolunda, bize önemli ipuçları vermektedir.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-0806-8



9 789751 408068