

JUDITH COSTELLO - JURGEN HAVER

# Zen EBEVEYNLIĐI

*Bildiđini Öğrenme Sanatı*



Remzi Kitabevi



JUDITH COSTELLO  
JURGEN HAVER

# Zen Ebeveynliği

*Bildiđini Öğrenme Sanatı*

*Türkçesi*  
Karen Arditi



Remzi Kitabevi

ZEN EBEVEYNLİĞİ / J. Costello - J. Haver  
*Özgün adı: Zen Parenting*

© 2004 Judith Costello ve Jurgen Haver

Türkçe yayın hakları © Remzi Kitabevi, 2016  
Yayın Hakları ZNN-kids.com aracılığıyla alınmıştır.

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

*Editör:* Ömer Erduran - Seyhan Cengiz  
*Türkçesi:* Karen Arditi  
*Kapak:* Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-1837-1

BİRİNCİ BASIM: Şubat 2018

*Kitabın basımı 2000 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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi  
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul  
Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi  
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul  
Tel (212) 629 4783

# İçindekiler

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>Önsöz</b> .....                                   | 9  |
| <b>Giriş</b> .....                                   | 13 |
| Zen Ebeveyn Kılavuzu.....                            | 16 |
| Zen Budizminin Kısa Özeti .....                      | 17 |
| “Dersleri Yaşamak” Üzerine.....                      | 19 |
| <b>1. Bölüm: Acemi Zihni: Bugün Her Şeydir</b> ..... | 21 |
| Manzara Noktasında Zen .....                         | 22 |
| İçimizdeki Zen Uzmanı .....                          | 25 |
| Küçüklerin Ağzından Zen.....                         | 27 |
| Zen, Olamı Kabul Etmektir. . .                       | 30 |
| <b>2. Bölüm: Yetersizlik Tuzağı</b> .....            | 33 |
| Beklentilerden Kurtulmak .....                       | 35 |
| Zen Ustası .....                                     | 37 |
| Zen ve Kendini Suçlama .....                         | 40 |
| <b>3. Bölüm: Mizah Dönüştürür</b> .....              | 44 |
| Akşam Yemeğinde Zen.....                             | 45 |
| Zen Dağ Çilekleri.....                               | 47 |
| Ağır Yük Altında Zen .....                           | 49 |
| “Hayır, Giyinmeyeceğim!” .....                       | 50 |
| <b>4. Bölüm: Zıtlıkları Dengelemek</b> .....         | 54 |
| Zen Özeni: Sürekliliğe Karşı Değişim.....            | 55 |
| Zen Doluluğu: Boşa Karşı Dolu.....                   | 57 |
| Zen Sihri: Sıradana Karşı Sıra Dışı .....            | 59 |
| <b>5. Bölüm: Zen Disiplini</b> .....                 | 61 |
| Zen Kelebekleri.....                                 | 63 |
| “Üç Denemeye Rağmen Başarısızlık”a                   |    |
| Bir Zen Bakışı .....                                 | 65 |
| Zen Özgürlüğü .....                                  | 68 |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Bölüm: Çalışmak Zendir .....</b>                | <b>71</b>  |
| Zen Tatlıları.....                                    | 72         |
| Zen İşler .....                                       | 75         |
| Hayat Çalışmaktır – Yaşasın! .....                    | 77         |
| <b>7. Bölüm: Boşanma Sürecinde Zen .....</b>          | <b>80</b>  |
| Zor Zamanlar .....                                    | 81         |
| Boşanmış Aile Çocukları.....                          | 83         |
| Boşanmada Zen – Sonlar ve Başlangıçlar .....          | 86         |
| Eski Eş .....                                         | 90         |
| <b>8. Bölüm: “Merhaba”lar ve “Hoşça Kal”lar .....</b> | <b>93</b>  |
| Zen ve Ölüm .....                                     | 95         |
| Zen Ölüm Maskesi .....                                | 98         |
| Anna’nın Zen Hikâyesi .....                           | 100        |
| Corey’nin Zen’i.....                                  | 103        |
| <b>9. Bölüm: Şimdi ve Zen .....</b>                   | <b>106</b> |
| Bakkal Dükkânında Zen .....                           | 107        |
| Zen=Doğa Kanunları .....                              | 110        |
| Hastanede Zen .....                                   | 112        |
| <b>10. Bölüm: Günbegün Ebeveynlik .....</b>           | <b>115</b> |
| Verilen Sözlerin Tutulması.....                       | 116        |
| Biz Rol Modeliz .....                                 | 119        |
| İyi Ödüllendirmek.....                                | 122        |
| Macerayı Şimdi Yaşamak .....                          | 124        |
| <b>11. Bölüm: Zen Psikolojisi .....</b>               | <b>126</b> |
| Kişisel Almamak.....                                  | 127        |
| Zen ve Zihin Dağınıklığı .....                        | 129        |
| Zen Görevi .....                                      | 132        |
| Futbolda Zen .....                                    | 135        |
| <b>Kaynakça.....</b>                                  | <b>140</b> |

# İthaf

Her zaman yanımda olan  
Brian ve Brenda Kilcup'a

Ve mükemmel ebeveyn Mary Costello'ya



*Bu kitabın hayata geçirilmesine yardımcı olan birçok kişiye teşekkür etmek istiyoruz. Öncelikle temsilcimiz Janet Rosen'a, Sheree Bykofsky Associates ekibine ve her kelimeye özen gösteren Robins Lane Press'teki harika editörlerimiz Kathy Charner ve Kate Kuhn'a teşekkür ederiz. Taslağımızı incelemekle kalmayıp önsöz yazmaya da zaman ayıran Spirituality & Health'ten<sup>(\*)</sup> Robert Scott'a minnettarız. Başta Jeanne Logsdon, Karen Easley ve John Young olmak üzere, süreç boyunca bize yardımcı olan tüm arkadaşlarımıza ve aile bireylerine teşekkür ederiz. Ayrıca ebeveynlik hikâyelerini bizimle paylaşanlara, özellikle de Brian Biro ve Mary Anne Thomas'a minnettarız.*

---

(\*) Ruhsallık & Sağlık. (Ç.N.)





# Önsöz

Bir defasında, karşılıklı bağdaş kurmuş meditasyon yapan iki kişiyi betimleyen bir karikatür görmüştüm. Biri diğerinin sorduğu soruya cevap veriyordu: “Sırada başka bir şey yok,” diyordu, “hepsi bu”.

Bu çizimin, farkındalığın zorluğuna alaycı bir yaklaşım barındırmasının yanı sıra ebeveynlik hakkında da bize önemli bir mesaj verdiğini düşünüyorum. Bir çocuğun doğumuyla birlikte yaşamımızın bundan sonra asla aynı olmayacağını fark ederek şaşkına döneriz. Bu durum, bir yandan yaşamın en müthiş macerasına kalkıştığımızın, diğer yandan en ağır sorumluluğu üstlendiğimiz farkındalığıyla bizi canlandırır. Hissettiğimiz her korku zerresi ve her coşku dalgası fazlasıyla yerindedir.

Bununla birlikte, ebeveyn olarak geçirdiğimiz anların çoğu gerilimin, sevincin ya da aşkının doruk noktalarında yaşanmaz. Aksine o anlar genellikle sıradan, yinelenen ve çoğunlukla karman çorman anlardır. Ağlayan bebeğe, yeni yeni sıralamaya başlamış küçük inatçıya ya da aniden yabancılaşan ergene bakarak karikatürdeki meditasyon öğrencisinin sorduğunun aynısını sorarız: “Ee?... Sırada başka ne var?”

Ve yaşam bize cevabı verir: “Hepsi bu.”

Bu düşünceler Judith Costello ve Jurgen Haver’in şu anda elinizde tuttuğunuz değerli kitabını okurken aklıma geldi. Yazarlar, *Zen Ebeveynliği*’nde “Zen”e sadık kalarak, “olanı kabul

etmek” kavramı etrafında kendi hoş ve faydalı hikâyelerini, yönergelerini ve alıştırmalarını oluşturmuşlar.

Kitabın okuyucularına sunduğu birden çok armağan arasında, benim Zen’le bağdaşmayan yargılayıcı tavrımla “sevindirici” olarak nitelendirdiklerim başta geliyor. Bunlar, ebeveynliğin biz fark etmeden yanımızdan geçip gidebilecek yanlarını doyasıya yaşamamızı sağlıyor. Costello ve Haver bu kitapta ele aldıkları “acemi zihin”, dikkatini verme ve yargılamama kavramları aracılığıyla, çocuklarını nasıl olmaları “gerektiği”ne dair kalıplara tıktırmaya çalışan endişeli yetişkinlerin kaçırabileceği ya da yok sayabileceği anları kucaklamayı öğretiyorlar.

Yazarlar aynı zamanda bizi “yetersizlik tuzağı”ndan uzaklaştırarak olayları nasıl akışına bırakacağımızı ve bundan nasıl keyif alacağımızı gösteriyorlar. Hatta bizi çocuklarımızın içinde yaşadıkları sihir dünyasını paylaşmaya yönlendiriyorlar.

Bu, Zen ebeveynin hiçbir zorluğun ve üzüntünün olmadığı paralel bir evrende yaşadığı anlamına gelmiyor. Kitap, eteklerimiz tutuşunca disiplin verme ihtiyacına yöneldiğimiz pek de mutlu olmayan anları açık sözlülükle ele alırken, aynı zamanda suçluluk, sorumluluk, utanç ve ayıp arasındaki önemli farkları emeğin değeri ve boşanma, hastalık, ölüm gibi zorlayıcı durumlar üzerinde de duruyor. Bir ebeveyn olarak yolculuğunuzun neresinde olursanız olun, yazarlar ve hikâyelerini paylaştıkları insanlar bu yoldan geçmişler ve size rehberlik edebilirler.

Aslında bu kitabı çocuklarımın en çok sevdiği oyun olan hazine avı gibi görüyorum. Yazarlar, yaşadığımız yerde sağa sola önceden saklanmış ve bizim görmediğimiz hazineleri keşfetmemize yardımcı oluyorlar. Bu hazineleri gün yüzüne çıkarırken daha da değerli armağanların farkına varıyoruz. Algılarımızı değiştirerek ve “olan” ile yaşamayı öğrenerek daha farkında, daha az endişeli, daha becerikli ve daha az kontrolcü bireylere dönü-

şebilir, sevgi ve sihirle bağlantıyı asla kaybetmeden hayatın bize sunduklarını soğukkanlılıkla karşılayabilen insanlar haline gelebiliriz.

Çocuklarınıza böyle bir ebeveynle büyüme armağanını vermek istemez misiniz? Çocuklarınızın sizin böyle bir ebeveyn olduğunuzu düşünmesi harika olmaz mı? Ben bunun istediğim armağan olduğunu biliyorum ve bu kitabı çok değerli buluyorum.

Robert Owens Scott  
Baş Editör, *Spirituality & Health* dergisi  
New York



# Giriş

---

*Zen Ebeveynliği*, günümüzün karmaşık dünyasında ebeveynlerin yaşadığı sorunların tek tip çözümü olmadığını farkındadır. Bu doğrultuda, çocuklarla birlikte yaşamının kestirme bir formülden daha iyi bir yolunu önermektedir. Her çocuğun ve her anne-babanın eşsiz olduğu gerçeğinden yola çıkan *Zen Ebeveynliği*, ebeveynin çocukla yaşadığı günlük deneyimlere duyarlılıkla odaklanarak ebeveyn/çocuk dinamiğini nasıl dönüştürebileceğine dair içgörüler sunmaktadır.

Duyarlı farkındalık kavramı, Doğu'da Budizmin Taoizmle birleşmesinden ortaya çıkan Zen felsefesinden gelir. Zen, çocuklarının öğretmeni, rehberi ve koruyucusu rollerindeki ebeveynin faydalanabileceği bir disiplindir. Karşılaştığımız durum, isterse canı yandığı için ağlayan ya da market ortasında öfke nöbeti yaşayan isterse ev ödevinden zayıf almış bir çocuk olsun, eğer biz ebeveynler, ön yargılarımızdan ve beklentilerimizden kurtularak, sadece o an yaşananlara dikkatimizi vermeyi öğrenebilirsek son derece kullanışlı kadim bir öğretiyi, Zen farkındalığını hayatımıza sokmuş oluruz. Peki, bu gösterdiğimiz özel dikkat ne işe yarar? Bizim duruma en uygun en doğru tavrı takınmamızı sağlar.

Gözyaşları içindeki bir çocuğa verilecek otomatik tepki sadece ona sarılmak olabilir. Ancak farklı tepki vermeyi gerektiren anlar vardır –ve bize bunun zamanı olduğunu sadece duyarlı,

bir dikkat gösterebilir. Bu kitap bu tür bir farkındalığa erişmenize yardımcı olacaktır.

*Zen Ebeveynliği*, yaşanmakta olan anın güzelliğine, gizemi-ne ve yeniliğine dikkat kesilmekle ilgilidir. Böylece, beklentilerle dolu “mükemmel ebeveyn” gömleğini giymek yerine, daha nitelikli, daha uygun ve daha stressiz bir yolla ebeveynlik yapmak için yol gösterir. Güler yüzlü ve hoşgörülü olan ruhsal bir yaklaşımdır. Ve inanıyoruz ki, kadim bir bilgelikle, doğrudan modern dünyamıza hitap etmektedir.

Zen, çelişkilerin zenginliğinden yararlanan bir felsefedir. Bu kitabın alt başlığının bulmaca gibi olması da bu yüzdendir; eğer ihtiyaç duyduğumuz cevaplar zaten içimizdeyse neden “bildiğimizi öğrenmek” zorundayız? Doğuştan içimizde getirdiğimiz bilgelik –dikkatimizi verme ve yaşamı bütünüyle kabullenme yeteneği– toprak altındaki bir hazine gibidir. Bu bilgeliliğin üstü, bilinmedik bir durum karşısında yargılarımızın, beklentilerimizin, korkularımızın ve kızgınlığımızın devreye girmesine neden olan çok sayıda deneyimle örtülmüştür. Bu yüzden örneğin, bir çocuk herkesin ortasında bir öfke nöbeti geçirirse o çocuğu yargılarız, farklı davranmasını bekleriz, başkalarının bizi yargılamasından korkarız ve bu durumla baş etmek zorunda kaldığımızı kızarız.

Bazen de bu zihinsel kargaşayı aşarak çok basit görünen bir çözüm keşfederiz. Yapılması gerekeni tam olarak biliriz. Duruma uygun şekilde hareket eder ve ebeveynlik yeteneklerimiz hakkında kendimizi iyi hissederiz. İşte bu, “içimizdeki rehber”le bağlantıya geçtiğimizde olur. Çözümün bir formülü yoktur; karşımızdaki gizeme dikkatimizi verdiğimizde ortaya çıkarılır. Tıpkı, elindeki bir çiçeği parçalara ayırıp inceleyen ve sonra bir başka çiçeğe yönelen bir bebek gibi. Bu, yaşamı olduğu haliyle, basit bir şekilde kavramak demektir.

\* \* \*

Meditasyon, Zen'in temel uygulamalarından biridir. Meditasyon aracılığıyla, zihindeki ardı arkası gelmeyen düşüncelerin ve yargılamaların durdurulması amaçlanır. Zamanla, bu sessiz oturma uygulaması zihni genişleten, “tabii ya” dedirten içsel kavrayışlara yol açar. Peki, yoğun yaşam tempomuz içinde meditasyon yapmaya zaman ayırırsak bütün sorunlarımız yok olup gidecek ya da tüm cevaplar bir anda önünüzde belirecek midir? Tabii ki hayır. Aslında Zen ustaları, meditasyonun “bir şey olacak” beklentisiyle yapılmaması gerektiği konusunda ısrarcıdır. Meditasyonun amacı tamamıyla o anda olmaktır; tam burada, tam şimdi. Ve bu kulağa çok kolay gibi gelse de oldukça zordur.

Doludizgin beklentiler üreten zihnimizi yatıştırmaya yarayan meditasyon, bir disiplin meselesidir. Çaba gerektirir. Zamanla ve düzenli uygulamayla zihin karıştırıcı düşüncelerin (şunu yap, bunu yap, burada endişelen, orada endişelen, plan yap, kız, kork vs.) aralıksız tacizinden kurtulup özgürleşmemizi sağlar.

Meditasyonun sessizliği bizi burdanın ve şimdinin farkındalığıyla gelen sonsuz zenginliğini keşfetmeye hazırlar. Böylece:

- masmavi gökyüzü,
- bir şeyi işaret eden çocuğun zarif el hareketi,
- çığlık çığlığa bir çocuğun çaresizliği,
- bir ergenin sizden yardım istemesinin ne büyük bir armağan olduğu ve benzeri pek şeyi, gündelik, anlık farkındalığımızla keşfederiz.

Anne-babalar bu cümleyi pek sık duyar – “Dikkat edin. Bu çocuk, siz ne olduğunun farkına varmadan büyüyecek.” Bu kitabın amacı, yukarıdaki uyarının gerçekleşmemesi için, çocuğu-

nuzla yaşadığınız her ana tümüyle katılan bilinçli bir ebeveyn olmanıza yardım etmektir. Çünkü siz “farkına varacaksınız!” Çocuklarınızla birlikte geçireceğiniz değerli anların farkına varacaksınız.

## *Zen Ebeveyn Kılavuzu*

---

Elinizden geldiğince, beklentiniz olmadan ve pişmanlık hissetmeden yaşayın. Anda var olmayı öğrenin. Şahit olacağınız yegâne gizem “şimdi”dedir.

Şu an olanı olduğu gibi kabul edin. Bu, dürüst olmak ve yarılama anlamına gelir. Bir Budist özdeyişindeki gibi, “Nehri itmeye çalışma”. Gerçekliği reddetmek veya olanın dışında farklı beklentilere kapılmak, akıntının tersine yüzmeye çalışmak gibidir. Ancak gerçeği kabullenip kendimize karşı dürüst olursak, eyleme geçmeye hazır olabiliriz.

Tam bu anda, size göre en iyisi neyse ona yönelin. Bu, bir şey yapmak da olabilir yapmamak da. Her şekilde, bu anda olması gereken hakkında bilinçli ve düşünülmüş bir karar veriyor olursunuz.

Sonra bu anı bırakın çünkü yenisi geldi bile. Geçmişe bakarak zaman harcamaktan uzak durun yoksa *şimdi*’nin farkına varamazsınız.

Egodan vazgeçin. Fark edilme ve onurlandırılma arzularımızı öğretme ve dinleme yetilerimizi engelleyebilir. En iyi öğretmenler her zaman öğrenecek daha çok şey olduğunu bilir. Daha az kendimize dönük olup daha çok gerçeğin peşinde olursak çocuklarımız için en iyisini yapmış oluruz.

Hayatın cilvelerinin tadını çıkarın. “Yaşam aralıksız devam



eden tek bir hatadır” diye bir Zen sözü vardır. Mükemmeliyetçi olmayın. Mükemmel bir bedene, mükemmel bir aileye, mükemmel bir hayata sahip olmaya odaklandığınızda yaşam bir hataya dönüşür.

İçsel rehberinize kulak verin. “Benim yaşam tarzım doğru, seninki yanlış” düşüncesi nice savaşa yol açmıştır. Gerçek şu ki sadece *bir yol* vardır... fakat o herkesin kendi içindedir ve sadece sessizlikte keşfedilir. Dikkatimizi derin içsel dürtülerimize yönelttiğimizde ortaya çıkar. Ve aslında bu içsel rehberi takip ederek, varoluşun muhteşem teklğinde yaşamın bütünüyle birleşiriz.

## *Zen Budizminin Kısa Özeti*

---

Günümüzde Buda ya da Uyanmış Kişi olarak bilinen Siddhartha 2500 yıl önce yaşamış bir prensti.

Siddhartha genç bir adamken, yaşadığı rahat sarayın duvarlarının dışındaki dünyanın hastalık, fakirlik, zorluk ve ölüm dolu bir yer olduğunu öğrenince derinden etkilendi. Başkalarının hayatını iyileştirmek istediği için, acıya nasıl son verilir sorusuna bir cevap aramaya koyuldu.

Siddhartha her şeyden vazgeçerek keşiş hayatı yaşamayı denedi ama bu çetin yaşam şekli onu sadece ölüme yaklaştırdı. Yıllarca dolaştıktan sonra bir ağacın altına oturdu ve aradığı cevabı bulana kadar orada meditasyon yapmaya yemin etti. Büyük Uyanışı, şu temel fıkirlere ulaştığında gerçekleşti: Hayat acılarla doludur ve “acının varlığını” kabul etmeliyiz. Bizi tutsak eden, acıdan kaçma arzumuzdur. Arzuları, kırgınlıkları, beklenti ve korkuları bir kenara bıraktığımızda karşılaştığımız soruna

Buda'nın müritlerinin Asya kıtası boyunca yayılmasıyla gelişen Zen, "olanı kabul etmek" anlayışını temel alan kadim bir öğretiler. Zen, beklentilerden ve ön yargılardan kurtularak, yaşanmakta olan anın güzelliğine, gizemine ve yeniliğine dikkat kesilmekle ilgilidir.

Yaşamı bütünüyle kabullenme yeteneği, aslında doğuştan içimizde getirdiğimiz ama zamanla unutup gittiğimiz bir bilgeliktir. Tıpkı gömülü kalmış bir hazine gibi, onu tekrar keşfetmemizi beklemektedir .

*Zen Ebeveynliği*, ebeveynlerin bu içsel bilgeliklerini yeniden keşfetmelerine, çocuklarıyla daha derin bir bağlantı kurmalarına ve ebeveynliğin her anının keyfini çıkarmalarına yardımcı olacaktır. Böylece, beklentilerle dolu "mükemmel ebeveyn" gömleğini giymek yerine, daha nitelikli, daha uygun ve daha stressiz bir yolla ebeveynlik yapmak için yol gösterecektir.

*JUDITH COSTELLO, "İnsan Gelişimi" konusunda yüksek lisans sahibidir ve aynı zamanda tabloları ülke çapındaki galerilerde sergilenen bir sanatçıdır.*

*JURGEN HAVER, Pazarlama ve yönetim alanlarında uzman olmasının yanı sıra, bazı CEO'lara ve siyasetçilere kişisel danışmanlık yapmaktadır.*

*Yazarlar, Parenting with Spirit adlı derginin kurucuları ve editörleridirler.*

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-1837-1



9 789751 418371