

# 167 Sters

– Necmi Yaprak · 07 Nisan 2010

Bu hafta meslek içi eğitim kurslarına devam ediyorum. Teşkilatımızın en güzel yanlarından birisi. Yeterlimidir, bence değil. Biraz da imkanların yeterli olmayışından kaynaklanıyor. Önce görev anlayışı da ön planda tutulduğundan yeteri kadar eğitime eğilemiyoruz.

Dün ve bugün psikolog hocamız ders verdi. Ne kadar yeterli olmasa da çok faydalı bir ders işledik. Konu olarak polislik mesleğinin baş belası olan stresi ele aldık. Sters aslında tüm toplumuzu yakından ilgilendiren baş belası bir hastalıktır.

Stres ile ilgili genel bilgiler aktarıldıktan sonra karşılıklı muhabbet usulu tartışmaya başladık. Sters son zamanlarda çağımızın hastalığı olmasında ki en büyük sebeplerinden bahsettik. Sırasıyla şehirleşmenin artması, insanlarımızın hayatın gerçeklerinden uzaklaşarak biliçli yaşamamaları, televizyonlarda ki bazı programların, siyasi belirsizliğin v.s bir sürü neden var.

Meslek icabı polisliği etkileyen en büyük sebeplerin başında siyasi baskının fazla olması, görevin ağırlığı, toplumun polise bakış açısı gibi sıralanıyor. Polis arkadaşlara hocam sorduğunda ise belli oluyordu. Birinci sebep siyasi baskının, ikinci sebep ise kanunu temsil eden hakim, savcı, emniyet rütbelilerin hal ve hareketleri, üçüncü sebep ise meslek icabı devamlı olumsuz olaylarla karşılaşan polislerin ön yargılı olmaya itilmesi.

Ne olursa olsun her şeye olumlu bakmamız gerektiğini ısrarla üzerinde duran hocamız bir çok örnekler vermiştir. En çok hoşuma giden ise japonların yaptığı bazı deneyler.

Çiçekler üzerinde, su üzerinde, hayvanlar üzerinde stres ile ilgili deney yapmışlar. Sizlere çiçekler üzerinde ki deneyi anlatmak istiyorum.

Üç ayrı çiçek saksısını aynı ebatta bir mekanda üç ayrı odaya koymuşlar. Birinci çiçeğe her gün kötü davranışlar, azarlamalar hatta küfürler edilmiş. İkinci çiçeğe ise nasıl bir anne yavrusunu sever ya her gün güzel sözlerle hitap etmişler. Üçüncü çiçeğe ise normal hayatta nasıl ilgileniliyor ise o şekilde davranmışlar. Aradan geçen üç ay sonra ne olmuş biliyormusunuz.

Birinci çiçek kurumuş, ikinci çiçek hem çok gelişmiş ve o kadar güzel de çiçekler vermiş, üçüncü çiçek ise normal halde devam etmiş. Bunu bilimsel olarak şöyle açıklamışlar. Dünya üzerinde nasıl varlık olursa olsun olumlu yaklaşırsan sana olumlu cevap veriyor, olumsuz yaklaşırsan olumsuz cevap veriyor.

İnsanların başına gelen hastalıkların en büyük tetikleyici nedenlerin başında gelen stres ile ilgili baş etmemizin tek çaresi her türlü olaylara olumlu bakmamız olacaktı.

Ben tabii bu arada boş dururmuyum. Arkadaşlarında ilginç karşıladığı bir kaç soru sordum. Sorularına hep psikolog olarak yaklaşarak psikologvari cevaplar vermeye çalıştı. Mesela polislere karşı vatandaşlar üzerinde bulunan olumsuz bakış açısının neden kaynaklandığını sordum.

Verilen cevap yine polislerin devamlı bir şekilde olumsuz olaylarla karşılaştığından polislerin hal ve hareketlerinin vatandaşlar üzerinde ters tepki yaratmasından kaynaklandığını söylemektedir. Ben de hayır hocam dedim. Şu an derste 40 kişi bulunuyoruz hemen canlı olarak bir test yapalım. Tek tek herkese soralım. Polis teşkilatının olumsuz bakış açısının en büyük nedeni siyasilerdir. İkincisi kendi amirlerinin takındıkları hal ve tavırlardır dedim.

Bunun üzerine hocamız arkadaşlara sordu. Aynen benim dediğim çıktı. Polis te insan, bunlar uzaydan gelmiş değiller, bizlerde vatandaşların arasından çıktık. Bizleri vatandaşlardan ayıran, uzaklaştıran bu sistemi kim kurmuşsa esas kabahat onlarıdır.

Psikologlar ile sosyologlar genelde ortaya attıkları insanların yaşayış düzenine göre fikirlerinde zıtlık bulunmakta bunun sebebinin özünde ne yatıyor diye soru sordum. Ders bitti arkadaşlar dışarı çıktı. Polis merkezinden bir arkadaşla beraber hocayı bekledik. Her ikimiz ile daha yakından görüşmek istediğini söyledi.

Ayak üstü yarım saate kadar muhabbet ettik. Hocanın bize karşı olan hal ve hareketlerinde o kadar olumlu bir yaklaşım vardı ki en sonunda dayanamayıp "Sizin gibi olaylara devamlı olumlu bakan polis memurları olduğunu gördüğüm için inanın çok mutlu oldum, keşke daha önce sizinle tanışsaydım" dedi.

Bizlerde bundan böyle başınızı ağrıtmaya geliriz diye söz verdik. Gelirken de eş ve çocuklarınızı da alın gelin diye tembih etti. Neden hocam diye sordum. "Ben de çok merak ettim bu polislerin eşi ve çocuklarıyla olan iletişimi ne düzeyde diye" söylendi. Bunun üzerine söz verdik ve ayrıldık.

Bence de en güzel yanı devamlı olaylara olumlu bakmak, insanlara devamlı güler yüzle davranmak, kötüye bile gülümsemek. Hadi hep beraber bunu deneyelim. Bakalım üç ay sonra kendimizde nasıl bir değişiklik olacak

07.04.2010