



ALİ YAYLACI

Evlendik...
Aile İçi İletişim

KARAPINAR BELEDİYESİ
KÜLTÜR YAYINLARI

**KARAPINAR BELEDİYESİ
KÜLTÜR YAYINLARI**

Evlendik...
Aile İçi İletişim

ALİ YAYLACI

ISBN:
978-975-97452-4-0

DİZGİ, KAPAK DÜZENLEME
İlknur YAYLACI GEREN

KAPAK RESİMLER
BİNNUR BİLİCİ

BASKI ÖNCESİ
Ahmet AKA

BASKI

Cimke
Basımevi

KTB Sertifika No: 21941

**Yeni Matbaacılar Sitesi
10453. Sk. No: 25
Tel: 0332 342 52 82
Karatay / KONYA**

B.T.
Ocak 2014 | Konya

www.karapinar.bel.tr



ALİ YAYLACI

Evlendik...
Aile İçi İletişim

KARAPINAR BELEDİYESİ
KÜLTÜR YAYINLARI



Mehmet MUGAYITOĞLU
Karapınar Belediye Başkanı

TAKDİM

Aile, toplumun en küçük temel taşıdır. Ailenin huzuru ülkenin huzuru demektir. Eşlerin anlaşması mutlu olmaları için kendi çabaları önemli olmakla birlikte, çevre, hısım-akraba, eş - dost ve arkadaşların da payı ve katkılarının olduğu muhakkaktır. Evliliğe hazır olmak, doğru eş seçimi yapmak, uç beklentilerden uzak olmak, anlaşmaya ve evliliği yürütmeyi isteyerek çaba göstermek mutlu olmak için şarttır.

Bu eser; evlilikte yaşanan iletişimsizlikler, örnek olaylar, sorunlar ve sorunlarla baş edebilme, çözüm öneri ve örneklemeleri ile araştırma-inceleme ve istatistik sonuçlarının da yer aldığı bir içerikle değerli bir eser olduğu inancındayım.

Eğitimci - Yazar Ali Yaylacı'nın yıllardır bu konuda yaptığı çaba, araştırma-inceleme yazılarını yerel basınımızda izlemekteydik. Tek amacı eğitim ve insan mutluluğuna hizmet etmek olan değerli hemşehrimizin bu yazılarının evlilik-aile içi iletişim konularında bir rehber ve başvuru kaynağı olabileceği umuduyla, Karapınar Belediyesi kültür hizmeti bir kitap olarak başta Karapınarlı ve bu konuya ilgi duyan tüm okuyuculara armağan ediyoruz.

ÖNSÖZ

Bir eğitimci olarak emekli olduktan sonra kendimi sorumlu hissettiğim konularda yetiştirmek, bilgilerimi yenilemek, öğrenmek adına hep inceleme - okuma - araştırma çalışmalarına ağırlık verdim. Tek amacım insanların mutlu olması adına üzerime düşen ve sorumlu hissettiğim aile içi iletişim konusunda da birşeyler yapmam gerekliliğine inanarak sürdürdüğüm rehberlik ve danışmanlık çabalarımı gazete köşesinden okurlara iletmeye çalıştım.



Ali YAYLACI

Eğitimci
Araştırmacı - Yazar

Yazılarımın büyük bir bölümü yaşanmış olaylar ve çözüm arayışları sonucudur. İsimlerin değiştirilerek sunulması yazma kuralına uygun olarak yapılmış olup örnek olması dışında hiç kimseyi aşağılama ya da bir başka kötü amaçlı olması düşünülmemelidir.

İnceleme - araştırmalarım sonucunda kitap içerisinde bazı alıntılara da yer verdim. Alıntı yazıların çok insan tarafından okunması ve alıntısını yaptığım yazarların tanınması ve bu konudaki kitaplarının duyurulması amacımın yanlış değerlendirilmeyeceğine inancım tamdır. Umuyorum ki bu konudaki her yazı ve her kitap insanların huzur ve mutluluğuna vesile ve bir kaynak olur.

Yazılarım ve yaptığım danışmanlıklar bana karşılık beklemeden insanlara yardım edebilme zevkini yaşıyor. Onların okuyucuya ulaşmasına ilk desteği veren ve gazetesi köşesindeki yazılarımla okurlarla beni buluşturan Hikmet Peker'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca bana bunca yıl tahammül gösteren eşime, yetişme dönemlerinde yeterince zaman ayıramadığım çocuklarıma, bana hep destek olan gelinim ve damatlarıma teşekkür etmemin az olduğunu biliyorum.

Ayrıca yazıların kitap haline dönüşmesinde desteklerini esirgemeyen Belediye Başkanımız Sayın Mehmet Mugayıtoğlu'na şükranlarımı sunarım.

Aralık - 2013

İÇİNDEKİLER

EVLİLİK ⁻¹⁻	9
EVLİLİK ⁻²⁻	12
EVLİLİK ⁻³⁻	15
EVLİLİK ⁻⁴⁻	18
AİLE İÇİ İLETİŞİM	20
AİLE DE ÖNEMLİ Mİ?	24
AKRABALIK İLİŞKİLERİ	28
ALDIK KIZINIZI!	31
EVLİLİKTE SONUÇ!	35
AMAÇ MUTLU OLMAKSA	38
ANLAŞABİLECEĞİMİZ EŞ SEÇİMİ	42
ANLAŞAMIYORUZ	45
ANLATMAYI DENEYİN	49
ANLAYABİLMEK	51
ANNE - BABA - ÇOCUK İLİŞKİLERİ	54
ANNE - BABA OLMAK	56
ANNELER GÜNÜ KUTLU OLSUN	58
ANTENLERİ AÇIK TUTMAK	61
ARİF BEY! BİR BABA Kİ!	64
ARİF BEY BABA MI?	67
ASİL PADİŞAH	70
BİR ÇOCUK İÇİN ZAMAN SEVGİ DEMEKTİR	74
BİR İLİŞKİYİ YÜRÜTMEK İÇİN 30 İPUCU	77
BİZ KİMİZ?	80
BOŞANMA VE ÇOCUK	83
BEN CEREN	89
ÇOCUĞUM NASIL BÜYÜMELİ?	94
BABA HEP ARKA PLANDA OLMAMALI	97
BABA OLABİLMEK	101
DİLENCİ	105
DİKKAT! SANAL - ORTAM - İNTERNET	108
SANAL ORTAMDA AİLE	111
İNTERNETTE SEVİŞTİ!	113
ERKEKLERE TAVSİYELER	116
EMPATİ İLETİŞİMDE VAZGEÇİLMEZDİR	120
EVLENECEKLERE ÖNERİLER	123
EVLİLİĞİN 10 DÜŞMANI	126
EVLİ OLMAK SORUMLULUK YÜKLER	131

136	EVLEN MUTLU OL
140	EŞİMİZLE İLETİŞİM
144	EŞİMİZLE ANLAŞABİLİRİZ!
147	EŞİMİZİ KENDİNİZE BAĞLAMAK!
150	EŞİM ESKİSİ GİBİ DEĞİL!
152	EVLİLİKTE AİLE İLİŞKİLERİ
155	EVLİLİKTE ANNE - BABALAR
158	EVLİLİKTE DİKKAT ! KISKANÇLIK
161	EVLİLİKTE MUTLU OLMANIN SIRLARI
164	GEÇİMSİZLİK BOŞANMAYA YOL AÇAR
168	GELİN VE DAMATLARA
172	HAYAT DENEN ŞEY
176	HERKES İÇİN BİRAZ MUTLULUK
180	HAKLARA DUYARLI OLALIM
183	İLETİŞİMDE KAZA!
185	İNSAN HAYATINDA İKİ KARAR ÖNEMLİ
188	KAÇ KIRLANGIÇ KOVALADINIZ?
190	KADINLARA TAVSİYELER
194	KADINLARIN 10 HATASI
197	KARAMSARLIK
200	90/10 SIRRI
202	KURŞUN SÖZLER
204	“MİNİK KUŞ’um” DEDİ
208	MUTLU OLAMAZLAR!
210	MUTLU OLMAK MI?
214	NASIL BİR ANNE - BABA OLMALI?
217	NEDEN MUTLU OLAMIYORUZ?
220	OLMUYOR! OLMUYOR!
222	NE BEKLİYORSAN ÖYLE DAVRAN!
223	ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLİR MİYİZ?
228	SÖYLEDİNİZ Mİ?
230	TOLSTOY’DAN 25 BİLGELİK DERSİ
232	UZUN EVLİLİĞİN 10 SIRRI
234	YAŞAMAYI SEVMEK
236	YAŞAM MÜCADELEMİZ
239	YAŞAMAK AMA NASIL?
242	ZOR İNSANLAR
245	ZORLAR VE KOLAYLAR
246	KAYNAKLAR

EVLİLİK ~1~

Evlilik; iki ayrı insanın yeni bir hayatı paylaşmaları kararı ve sonucudur.

Evlilik, iki insanın bir evde yaşamayı tercihleridir.

Hastalıkta sağlıkta, iyi günde kötü günde, gençlikte yaşlılıkta, eğlence mutlulukta birlikte olmaya karar vermek demektir.

Yaşamımızın anlam kazanmasıdır.

Evlilik bir sanattır. Ailemizdeki mutluluğumuzu sürdürebilmemizde sanatımızı nasıl icra ettiğimizle yakından ilişkilidir. Evlilik, güzel ve etkili konuşma sanatıdır. Güzel görebilme ve güzel düşünebilme becerisidir. Karşımızdakini anlayabilme ve kendimizi anlatabilme yeteneğidir. Karşınızdaki insanda görmek istediğiniz bütün güzellik, iyilik, olgunluk hallerini önce kendimizde gerçekleştirmeye çalışmadıkça hiçbir şey istediğimiz gibi gitmeyecektir. Aradığımız niteliklerde bir insan bulma gayretimizden önce aranılan niteliklere sahip bir insan olma gayreti içinde olmalıyız. Henüz evlenmemiş olanların, kendilerini mutlaka evlilik öncesi becerilerle donatması gerekir.

Her şeyden önce evliliğimiz için değerli, özlenilen, mutluluk ve huzur veren bir hedef belirlemeliyiz. Eşimize olan sevgi ve muhabbetimiz, hedefimize ulaşırken göstereceğimiz çabada en önemli desteğimiz olacaktır. İsteddiğimiz mutluluğa erişmemiz için uğraş vermemiz gerektiğinde zorlandığımız zaman çeşitli sebeplere sığınmamalıyız. Evlenmiş ve bu yolda epey yol almış olanlar, sizi rahatsız eden ve yolunda gitmeyen bir şeyler var ise, evlilikle ilgili becerilerinizi kontrol etmeli ve kesinlikle hatayı karşı tarafta arama yanılgısına düşüp işleri daha zor içinden çıkılmaz duruma getirmemelidirler.

Evlenmeden önce doğal olarak taraflar genellikle birbirlerini olumlu, iyi ve güzel yönleriyle tanımaktadırlar. Her iki taraf birbirlerine çekici görünmek ve göstermek gayretindedirler ve bazen aşırıya bile kaçılabilir. Ya sonra?

Böyle evlilik kararı veren kişilerin evlilik öncesi birbirlerini iyi tanımaları, kırılacakları, kabullenebilecek ya da kabullene-meyecekleri kendileri için hassas olan - olmayan konuları, aynı şeylerden zevk alıp almadıklarını, aileler arası ilişkilerin hayatlarında ne kadar etkili olup olmaması gerekliliğini, geçmiş ilişkileri ve kısaca hayata bakışları konularında birbirlerini tanımaları şarttır.

Evlilik öncesi tanışma ve sonunda evliliğe karar vermek çok önemlidir. İnandığın, güvendiğin insanla evleneceksin, sevginiz büyük ve evlenecek kadersa.

Evlilik öncesinde ailelerin, arkadaşlarının, dost ve akrabalarının da yapması gereken destekler olmalıdır. Onların birbirlerini tanımaları, olumsuz etki altında bırakılmamaları, olumsuz etkenlerin ortadan kaldırılması, her şeyin üstünde yeni çiftlerin mutlu olmaları için çaba gösterilmesi gerekir. Önceden birbirlerini ne kadar çok tanımış olsalar bile, özellikle yeni evlenen iki insanın birlikte bir evde, yaşama alışmaları zaman alacaktır. Onların yaşamlarına müdahale edilmemelidir.

Yeni evli çiftler kendi başlarına ayrı evde oturmalıdır. Oğlum - gelinim hizmet edecek, birlikte yiyip içeceğiz düşünce-sinden uzak durulmalı, onların birbirlerini tanımalarına olanak verilmelidir. Onlara iyi örnek olmalı, iş ve uğraşlarının olması konusunda desteklenmelidir. Sürekli kavga eden eşlerin çocuk-larının mutlu aile yuvası kurması mümkün değildir, tesadüflere bağlıdır. O tür ailede yetişen çocuklar; şiddet, kavga, gürültü patırtı ve geçimsizliği evlilik kuralı gibi öğrenirler. Kendi eşle-riyle de öyle anlaşabileceklerini düşünürler. Evliliğin paylaşım, birbirine saygı ve çözümlerle yürütülmesi gerekliliğini bilmezler, düşünemezler. Onların her iş ve davranışlarına karışılması ve eleştirilmeleri yanlıştır. Olumlu davranışlarının övülmesi, mut-luluk ve üzüntülerinin içten paylaşılması, isterlerse rehberlik ve yardımcı olunması çok daha iyi olacaktır. Aileler olarak, onla-rı seviyorsunuz tamam da onların yaşamlarına, düşüncelerine saygı duyun, birbirlerini anlamalarına fırsat verin. Onların ruh-larına hükmetmeye kalkarsanız mutsuzluklarının nedeni olur-sunuz.

Çocuklarınız gibi olmaya çalışabilirsiniz, ama onlarında sizin gibi olmalarına uğraşmamalısınız.

EVLİLİK -2-

Çocuklarınız gibi olmaya çalışabilirsiniz, ama onların da sizin gibi olmalarına uğraşmamalısınız. Siz dün idiniz, onlar yarın, unutmamalısınız. Onların yeni bir aile yeni bir ev oldukları hiç unutulmamalıdır. Senin oğlun - onun kızı değil (*oğlumuz-kızımız*), onlar var, onlar ayrı bir aile artık. Aile bağlarının tamamen koparılması düşüncesinde değilim. Akrabalık ilişkileri, aile bağları kopmadan, dostluklar elbette sürmeli: özenle, saygı ve sevgi ortamları hiç kaybedilmemelidir.

Eşlerin her yeni beklenmeyen bir durumda birbirlerini kırıp incitmeleri gerekmez. O gibi durumlarda yapılması ve yapılmaması gerekenler iyi düşünülmeli, konuşulacak söz, yapılacak davranış iyi belirlenmelidir. Eşler mutlaka bir metot geliştirmeli, anlatmayı becerebilmelidir. Eğer karşınızdaki sizi anlamıyor ve işler iyiye dönmüyorsa metot yanlışlığınız vardır. Yeni ve değişik anlatım şekillerine başvurulması gereklidir. Yaptığınız her aktivitenin karşı taraftan size yapılması durumunda ne yapacağınızı düşünerek hareket etmeniz olumlu yaklaşımınız olacaktır. Böyle davranırsanız, karşınızdaki da kesinlikle olumlu yanıt alırsınız unutmayın.

Eşler arasında küçük alınganlıklar dışında uzun süreli küslükler olmamalıdır. Küçük kırgınlıkların ve alınganlıkların büyütülmemesi ve sonlandırılması her iki tarafın gayretiyle mümkündür. Eşler aralarında konuşmayı ve tartışmayı mutlaka becermelidirler. Tartışmayı kavga etmek şeklinde yorumlamamak gerek. Bununla ilgili bir araştırma ve anket sonucunu aktarmak istiyorum. Elli seçilmiş ailenin mutlulukları ve davranışları incelenmiş. Ailelere sorulmuş:

“Az da olsa eşiniz size kızar herhalde. Böyle durumlarda eşinizin davranışı nasıl olur?”

“Böyle durumlarda eşinizin içinden ne yapma isteği geçirdiğini düşünürsünüz?”

Alınan tipik cevap; “Eşimin canı sıkılınca hiçbir şey yapmaz, bana hiçbir şey söylemez. Bu can sıkıcı şeyi unuttur.” Bu cevabı verenlerin eşleriyle konuşulduğunda; kızgınlıklarını belli etmemek için kendileriyle çok mücadele ettiklerini, kızgınlığını belirtirse eşinin kendisinden soğuyacağından korktuklarını söylemişlerdir. 1. Grup: “Başkası ne der?” kaygısı ile elde ettikleri sosyal prestijlerini kaybetmeme isteklerini belirtmişlerdir. 2. Grup: Töre ve geleneklerle evlilik oyununa devam edip, ekonomik avantajlarını yitirme korkusu, değişimin ortaya çıkaracağı belirsizlikten çekinmektedirler. Beraberlikten şikâyetin kötü bir davranış, karşıdakine saygısızlık, bekâr kalmanın ise berbat bir şey olduğunu söylemektedirler. 3. Grup: Bu grupta sadece iki çift vardır ve sürekli aralarında tartışan çiftlerdir. “Her zaman, her konuda tartışırız.” demektedirler.

Her sorunu gizlemeyip paylaşan, aralarında tartışan bu son iki çift en mutlu aile ortamını oluşturmaktadırlar. Birbirlerine kırgınlıklarını, kızgınlıklarını, aralarındaki sorunları konuşma cesaretini gösteremeyen çiftler kibarlık değil sahtecilik yapmaktadırlar. Konuşup da anlaşılamayan olmaz.

Zamanında konuşulup çözümlenmeyen problemler ileride büyüüp çözülemeyen sorunlara dönüşmekte, tamiri güç sonuçlara neden olmaktadır. Eşinizi yeterince seviyor musunuz? Sevginiz affetmenizi sağlayacak kadar büyük mü? Anlaşılmak istiyor musunuz? O halde önce anlamayı denemelisiniz. Yaşanan olayları belli bir süre ve derinlik içinde tutarak empati kurmalısınız. Karşınızdaki eşiniz, onun yerine kendinizi koyunuz. Anladığınızı neyi anlatmak istediğinizi iyi anlatın. O'nun ne anladığını öğrenin. "Seni anlıyorum, seni üzen bir şey var. Benimle konuşmak ister misin?" şeklinde yaklaşmak, konuşmak ve anlaşmak.

Evlilik sosyal ve duygusal paylaşım ise; gözlemlemeyi, danışmayı, tartışmayı ve konuşmayı bilmeliyiz. Susmak, gizlemek çözümsüzlük getirir, yara büyür, yenileri eklenir çözüm güçleşir. Mutlu olma isteğinin sürekli olması yanında varsa yaşanan olumsuzluklara sabır ve azimle yaklaşmak, pozitif olmayı sürdürmek gerekir. Aksi halde ilk olumsuzlukta hayal kırıklığına uğramak kaçınılmazdır.

Olumlu düşünme için sebepler vardır. İki ayrı insan ve ayrı kişilik birlikte yeni bir yaşam içindesiniz. Daha önceden alışılmış süregelen tavır ve davranışlarınız, kişilikleriniz var. Bu hiç unutulmamalı. Karşınızdaki eşinizden sizin istediğiniz her davranışı yapmasını beklemeniz haksızlıktır. Onun da sizden aynı şekilde istekleri olunca nasıl hareket edebileceğinizi aklınızdan çıkarmayın.

EVLİLİK -3-

Güçlölük çatışmasına girmek ve güçlü gelenin isteklerini diğerrine zorla da olsa kabul ettirmesi hiç hoş, kabul edilebilir uygun davranış değildir. İşte o zaman çatışmaların en büyüğü başladı demektir. Böyle çatışmaya girmeden herkesin kendi davranışını kontrol etmesi, yaptığı davranışın karşı tarafta, eşinde nasıl etki yapacağını aynı zamanda eşinin aynı davranış kendisine yapması durumunda kendisini nasıl etkileyeceğini düşünerek her yapılacak davranışın karşı tarafta yapacağı etkinin düşünölmesi çoğu problemi yok edecektir. İşte paylaşım katkı bu olsa gerek.

Karşınızdakini tanıma ve kabullenme çabası içinde olmalısınız. Birbirinizi keşfetme, paylaşma ve tamamlamayı hep düşünmelisiniz. Seviyor ve eşinizi kaybetme korkusu yaşamak istemiyorsanız kişilik, üstünlük savaşlarına girmemeli, birlikte kaliteli yaşama arzusu içinde karşılıklı ödün verebilmelisiniz. (Ödün verdiğiniz eşiniz, başkası değil!). Kusursuz insan olmaz. Öyle olsaydı herkes MELEK olurdu. Meleklerde evlilik yok. Armutun sapı üzümün çöpü derken hayatta yaşanması gereken pek çok güzelliğı kaybetmemeliyiz. Eşinizi fiziksel özellikleri ya da kusurlarıyla yargılamamalısınız.

Başkasının yanında (*arkadaşlarınız, aileleriniz, tanıdıklarınız ya da tanımadıklarınız, çocuklarınız, beraberken ya da ayrı ayrı iken*) eleştirmek son derece yanlıştır. Eşimizi kendimiz kadar sevmeyi ve saymayı öğrenmeliyiz. Aksi durumda yaşamamız gereken güzellikleri yaşama çabamızı zedeleriz, kırılır, üzer ve de üzülürüz. Güven kaybederiz, eşimizin desteğini, sevgisini yitirmesine neden oluruz.

Bazı kişiler duygularını açıklamak konusunda ağır davranırlar. İşiyile, ailesiyle ya da arkadaşlarıyla sizden fazla vakit geçirebilirler. Eski alışkanlıklarının bazılarından vazgeçemezler. Evliliğin ilk yıllarının önemli sorunu olan bu durum zamanla, sabırla ve eşlerin birbirlerini anlama ve anlatma çabaları ile çözülür. İlk zamanlardaki farklı davranış ve alışkanlıkları size karşı yapılan bir davranış olarak görmemeli kabullenebilmelisiniz. Bunu ancak karşınızdakini keşfetme, onunla paylaşımı isteme, birbirinizi tamamlama eğiliminiz sağlayabilir. Ortak alışkanlıklar keşfetmek, geliştirmek, eleştirmeden ne hissettiğini anlatabilmek, eksikliklere odaklanmak yerine bütünüyle ilgilenmek, onun yanımızda varlığı ile gurur duyduğumuzu ve mutluluğumuzun kaynağını oluşturduğunu ifade etmek ve karşınızdakinden bunları duymak, anlamayı ve mutluluğu sonsuz kılar unutmayın. Şüphe insanların içini kemirir, yer bitirir. Eşinizin sizi aldatıp aldatmadığını düşünmek, her an telefonla arayıp kontrol etme ihtiyacı duymak, sürekli kaygı ve sorunlara neden olur. Atmanız gereken adımları atamaz, geri durur, sevginizi - birlikteliğinizi pekiştirme cesaretiniz kırılır. Mutlaka güven ortamının oluşması gereklidir.

Her eşin karşılıklı güven duyusunun gelişimi için çaba ve davranışlar içinde olması da şarttır. Her insan bir bilmecedir. Ama bu bilmeceyi çözmeliyim diye her şeyi bırakmak ve sadece onunla uğraşmak yanlıştır. İnsanlar çoğu zaman yaptıkları davranışın nedenini bilmezler, o halde siz neden onları çözmek

için zaman kaybedeceksiniz? Bu şekilde olan birisiyle hayat geçirmek çok sıkıcı olsa gerek.Eşinize görmek istediğiniz kadar hoşgörölü davranmayı öğrenmelisiniz. Güç birliğı ve dayanışma içinde olmalısınız ki; siz de güçlü ve güzelliklerin sahibi olabilirsiniz. Yapmacık olmayın. Karşınızdakine kendinizi beğendirmek için rol yapmanız gerekmez. İyi bir çift olmak için eşinizin her sevdiği şeyi sevmek zorunda değilsiniz. Eşiniz de aynı şekilde. Her denileni "ben de, bence de" diye, onaylayan birisini kim ne kadar çekebilir? Olduğunuz gibi ve kendiniz olmalısınız.

Yeni evli çiftlerin başkaları, yakın akraba ya da arkadaşları tarafından yönetilmek istenmesi de çok sorunlar yaratmaktadır. Yeni evlilere müdahale edilmesi, yönlendirilmeleri kim tarafından yapılırsa yapılsın yanlıştır. Onların kesinlikle bağımsız hareket etmelerine ve kararlarını kendilerinin vermelerine olanak sağlanmalıdır. Evli çiftlerin en büyük onarılmaz yaralar açan davranışları; her birinin kendi ailesinden başkasını gözlerinin görmek istememesidir. Her iki eş böyle düşünür, senin ailen, hayır benim ailem çatışması birbirlerine saygıyı yitirmelerine sebep olur, birlikte yeni bir yuvanın fertleri olduklarını unuturlar. Yuva çatırdamaya başlar. ÇİFTLER öncelikle, önce eşim ve ben demeyi öğrenmelidir.

EVLİLİK -4-

Evlilik sorumluluk ister. Kişi ben olmaktan çıkar, biz olur. Evlilik sırlarının dışarı taşırılmaması gerekir. Birtakım sorunların olması doğaldır.

Sorunlar yardım almayı gerektirebilir. Yardım alınacak kişilerin tespitini eşler birlikte yapmalıdır. Birlikte istedikleri ve güvendikleri birilerinden yardım alınması uygun olacaktır. Sıkıntıları paylaşmak rahatlatır. Bu konuda mutlaka bildiğine, yardımcı olacağına inanılan tecrübe ve birikimlerine güvenilen kişilerin seçilmesi fayda verir.

Güzelliklerden güzellik çıkması doğaldır. Ama sıkıntılardan da güzellikler çıkarmak mümkündür. İki seçenekten birisini zorlamak, zorlanmak yaratıcılık değildir. Üçüncü bir seçeneği oluşturabilmek ise yaratıcılıktır. "Anneni mi yoksa babanı mı çok seviyorsun?" diye çocuklara yöneltilen soruya o çocukların tercihte bulundurulmaları ne zor ve anlamsız bir durumdur. Alınan cevap ve verilen tepkiler. Aristo mantığı ile çocuktan ya

anne, ya baba tercihi yapmasını beklemek çok yanlıştır. Çocuk, üçüncü olarak anemi de babamı da derse verilecek tepkiler. Siyahtır - hayır beyazdır. Gri (olduğu halde) yoktur mantığı ile ilişkileri sorgulamamalısınız. Stres ve çatışmaları artırmaktan başka işe yaramaz.

Yüzde yüz haklı olduğuna inandığınız bir konuda, ille de karşınızdakine söyletmemeli, çok az da olsa karşınızdakinin de haklı olabileceğini (hak vermeyi) unutmamalı. Müşterek planlama yapılmalı; işler, harcamalar, geziler, hayatın çeşitli yükleri paylaşılmalıdır. Erkek ve kadının fiziksel ve psikolojik farklılıkları göz ardı edilmeden farklı gereklilikler ve öncelikleri eşler tarafından abes karşılanmamalıdır.

Birlikte olma kararını veren çiftler bugüne kadar olan geçmişlerini unutmalı, yaşanmışlar aralarında konuşmalı, geçmişten rahatsızlık duyulmasına izin vermemelidirler. Birbirlerine karşı dürüst olmalı, saygı ve sevgide hiç kusur etmemelidirler. Seviyor ve karşınızdaki eşinizden karşılık görmek istiyorsanız, O'na bunu hissettirecek yöntemleri bulmalısınız. Aile içinde eşinizin annesini kendi anneniz, babasını kendi babanız gibi görmeyi becerebilmelisiniz ki paylaşımınız ve mutluluğunuz pekişsin, zenginleşsin. İyi ve güzel şeyleri birbirinize söylemelisiniz. Tatlı dil, elde edilecekleri getirir.

Eşler birbirlerinin gönlünü yapmadıktan sonra, hiçbir isteklerini gerçekleştirmeleri mümkün değildir. Eşler birbirlerinden duymak istedikleri sözcükleri söylemekte cimri davranmamalıdır. (Seni seviyorum - iyi ki varsın - iyi ki seninle evlenmişim. gibi.) Eşimizi kabullenme, tanıma, keşfetme, paylaşma ve birbirimizi tamamlama davranışımız kesinlikle mutluluğu getirecektir.

Sevinçte, üzüntüde, iyi günde kötü günde hep yanında eşinin olması. Kıymetini bilelim. EVLİLİK ne güzel.

AİLE İÇİ İLETİŞİM

"Baba olduktan sonra göreceksiniz ki, kendi mutluluğundan çok, çocuğunuzun mutluluğu ile mutlu olabilirsiniz." Balzac.

İnsanlar arası iletişim, kişilerin birbirlerine bilinçli ya da bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu süreçteki başarı; bireyin yaşamındaki mutluluğun temelini oluşturur. Etkili iletişimde birey önce kendini tanıyacak, kendi değer ve tutumlarını bilecek ve kendine güvenecektir.

İletişimde emir vermek ve yönlendirmek, kişilere duygularının önemsiz olduğu mesajı verir, kişi emir verenin istediğini yapma zorunluluğu hissettiği için iletişimi engellenmiş olur. "Derhal odana git, dersinin başına geç, sınıfı geçemezsen benden tatil matil isteme."

Uyarmak ve gözdağı vermek de kişinin kendi isteklerine saygı duyulmadığı hissini vererek, öfke ve düşmanlık yaratır. "Bir daha böyle davranırsan canını acıtırım. Okumazsan hayatın bitter."

Ahlak dersi vermeye kalkmak, etmelisin - yapmalısın, şöyle davranmalısın şeklindeki uyarılar, otorite ve güce karşı gelmeye neden olabilmektedir. "Derse çalışmak için neden bir programın yok."

Sürekli öğüt vermek ve çözüm önerileri sunmak da doğru değildir. Böyle yaparak çocuğun kendi sorunlarını çözecek kadar yetenekli olmadığını ima etmiş oluruz. "Okumak herkese nasip olmaz. Üniversite mezunu birisi, lise mezunundan %50 daha fazla kazanır."

Öğretmeye çalışmak, nutuk çekmek, olumlu uygun düşünceler önererek çocukların mantıksız ve bilgisiz olduklarını düşüncelerine böylece çatışmalara neden oluruz. " Biz senin çağlarında iken elektriksiz ders çalışırdık. İleriye göremiyorsun, düşüncelerinin olgunlaşması için çok zaman var."

Çocukları yargılamak, suçlamak, aynı düşüncede olmadığını ısrarla vurgulamak ve hep eleştirmek çok olumsuz etki yapar. Benlik kazanmalarını önler, çocukların kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmelerine neden olur. " Senin kadar uyuşuk, tembel birini görmedim. Sen çok yeteneksiz ve beceriksizsin. Dilenciler gibi giyiniyorsun."

Çocukla hep aynı düşüncede olduğunu belirtmek, onu hep övmek, olumlu değerlendirmelerde aşırılığa kaçmak hele çocuğa uymayan davranışlarla takdir etmek, çocuğa uymayan, anne - babası tarafından istekleri kabul ettirilmek için kullanılan bir kurnazlık olarak yorumlanıp kızmalarına neden olmaktadır. Övgünün yanlış yapılması onları utandıracağı gibi hep övgü alışkanlığı da yaratabilir. "Sen gelecek için çok umut verici, çok iyi bir öğrencisin."

Çocuklara ad takılması, onlarla alay edilmesi de kendilerine saygı üzerine olumsuz etki yapar. "Dingil, mankafa, koca kafa, inek, bir elin değmediği kaldı,"

Yorumlama, hep analiz yapmak tanı ortaya koymak, çocukların konuşmasını kendi duygu düşüncelerini ifade etmesini önler. "Yeterince çalışmıyorsun, onun için okulda başarısızsın."

"Üzülme her şey düzelecek, kendini bu kadar harap etmen gerekmez, yarın her şey daha güzel olacak, kendini daha iyi hissedeceksin" gibi mesajlar verilmesi, onlara güven vermek, onları desteklemek adına yapılırsa bile, çocuklara kendilerinin önemsenmedikleri hissini verir. "sınavda zorlanmazsın, duygularını frenlemelisin, hep arkada olacağım,"

"Çocukların sorgulanıyor olmaları, sınanmaları ve sürekli sorular sorulması onlarda güvensizlik ve korku oluşturur." Neden böyle yapıyorsun? Sorun mu yaratmak istiyorsun? Böyle mi olmalı?"

Onlara verdiğimiz sözleri tutmamak, onları oyalamak, şaka-ya alarak konuyu saptırmak, ilgisiz kalmak gibi davranışlarda bulunmak onların dikkate alınmadıkları, önemsenmedikleri düşüncesine kapılmalarına yol açar. Onlar bir sorun iletmişlerse gayet ciddi karşılık beklerler, aksi davranışlarımızla incinir, itilmiş ve önemsenmemişlik duygularına kapılırlar. " Şimdi de tam dizi zamanı televizyon izliyorum, daha sonra belki."

İletişimde çocukların konuşmaları engellenir, karşı savunmaya geçilirse onların, saldırgan, kavgacı olmalarına, kendilerini yetersiz - değersiz hissetmelerine, küsmelerine, kızmalarına, kendilerine güvenilmediğine, anlaşılmadıklarına, hep sorgulanıp yargılandıklarına, yeterince ilgi gösterilmediğine inanmalarına neden oluruz. Böyle durumlar aile içi iletişimi bozar. Babasına bir şey sormak için giden çocuğa "Senin ne söyleyeceğini biliyorum, öğretmen okula çağırıyor, senden şikâyet edecek, yine ne yaramazlık ettin?" Her paragrafın sonunda verilen örneklemeler hepimizin sıkça yaptığı yanlış ve iletişimi olumsuz etkileyen cümlelerdir. Çocukların bizden kopmalarına, uzak-

laşmalarına, içlerine kapanmalarına, sorunlarını paylaşmayıp gizlemelerine, farklı kişiliklere bürünmelerine sebep oluruz. Sorunlu çocuklar yetiştiririz.

İyi ve başarılı bir iletişim için; karşımızdakinin kişiliğine -duygu ve düşüncelerine saygı duymamız onların önemli birer değer oldukları inancını uyandırılmamız, oldukları gibi kabul edilmemiz gereklidir. Çocuğumuza aile içinde kendisinin değerli olduğunun hissettirilmesi önemlidir. Birlikte yapılan aile içi çalışmalarda ona görev verilmesi, eksikliğinde yemek yemeye başlanmaması ve bu durumun ona anlatılması durumunda çocuğumuz kendisine değer verildiğini görerek yaşayacaktır. Demokratik bir ortamın sağlanması, söz haklarının olması, söylemek istediklerinin dikkatlice dinlenmesi önemlidir. Onlara gerçekçi ve doğal davranılması, duygudaşlık ile yaklaşılması, duygu ortaklığının kurulması iletişimi güçlü kılar. Başarısızlık yaşayan çocuğumuza "Üzgün olduğunu biliyorum, ben de sınavdan kötü not alınca çok üzülmüştüm, diyebilmek" "Başkasını olduğu gibi kabul etmek, onu gerçekten sevmektir. Kabul edildiğini hissetmek, sevildiğini de hissetmektir."

AİLE DE ÖNEMLİ Mİ?

Canlıların en önemli ihtiyacını beslenme, barınma, korunma, yaşam savaşı ve nesillerinin devamını sağlama (üreme) gibi ana başlıklar halinde toplayabiliriz.

Fareler üzerinde yapılan bir inceleme sonucunda: Belli bir süre aç bırakılan dişi ve erkek farelerin serbest olduklarında ilk önce yiyeceğe saldırdıkları, karınlarını doyduktan sonra çiftleştikleri gözlenmiştir. Yuva arama, kendilerini ve yavrularını koruma davranışları sonraki sırada yer almıştır. Yapılan araştırmalar, bütün canlılar için ihtiyaç sıralamasının böyle olduğunu doğrulamaktadır.

Ailenin korunması, yiyecek içecek sağlanması için verilen yaşam savaşında erkek ve kadın üzerlerine düşen görevi yerine getirme çabası içindedirler. Dışarıda işte çalışmak, evde çalışmak fark etmez. Bu geçim görevinin yalnız erkeğe yüklenmesi doğru değildir. Elbette kültür ya da geleneklere göre değişim

gösterse de yükün ağır olan bölümü erkektedir. Yine de kadının desteği olmadan ailenin yaşam savaşının kazanılmasının mümkün olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır. Günümüz şartlarında hayati gereksinimlerin karşılanmasında eşlerin her ikisinin de çalışması gereklidir. İnsanın ruh sağlığı ve mutluluğu için üretken olması çok büyük katkı sağlamaktadır. Gelirleri yeterli olan ya da özel durumları nedeniyle bazı ailelerde kadınların dışarıda bir işte çalıştırılmadığı görülmektedir. Burada da ev işleri, evin düzeni, çocukların bakımı konularında kadının yaptığı çalışma ve emeğinin önemli olduğu bilinmelidir. Evde işlerin doğru ve düzenli olması erkeğin iş başarısı, çalışma isteğini artıracak olması, bunun da kadının desteği ile mümkün olduğu unutulmamalıdır. Kadının görevini iyi yapmasının yanında erkeğin de eşine gereken önemi ve desteği vermesi gerekir.

Ailede çok önemli konulardan biri de cinselliktir. Öncelikle tüm canlıların olduğu gibi insanlar için de bir ihtiyaçtır. Kadın - erkek fark etmez ama fiziksel ya da ruhsal gelişimlere uygun olarak değişimler olsa da yaşanması doğal olan bir durum olduğu bilincinde olmak durumundayız. Evlilikte cinselliğin olmazsa olmaz olduğunu bilerek hareket etmeli ve cinselliği doğru ve doyurucu yaşamalı, özellikle kadın - erkek üzerine düşeni yapma konusunda çaba sarf etmelidir. Vücudumuzun ürettiği çeşitli hormonların içinde cinselliği besleyen hormonlar vardır, kullanılması gerekir. Cinsellik ayıplanacak, yadırganacak bir konu gibi algılsa da fiziksel ve ruhsal önemli bir ihtiyaçtır. Cinsel doyum evde yaşanmalıdır. Aksi halde kadın ya da erkek yeni arayışlar için dışarıya yönelebilecektir. Cinsel konudaki bilinçsizlik, dinî ve ahlakî değerler, çevre korkusu, ev - barınma şartları ve ekonomik durumlar bahane edilerek evde cinselliğin doğru yaşanmadığı durumların aile birliğinin bozulmasına kadar gidecek sonuçlar doğurması gerçeği vardır. Yatakta anlaşılmayan çiftlerin evlilikleri boşanmayla sonuçlanmaktadır. Boşan-

ma gerçekleşmemiş olsa bile sürekli geçimsizlik, kavga, evden uzaklaşma, başka kadın - erkek arama şeklinde istenmeyen durumların yaşanmasına neden olmaktadır. Cinsel tatminsizlik iki tarafın da birbirlerine kızgınlık duymalarına neden olabilmekte ve tüm aile yaşamını olumsuz etkilemektedir. Cinsellik sorunu yaşayan erkek - kadın eşinin yanına oturmaktan, onun elini tutmaktan uzak duruyor. Cinselliği sadece yatak odasında yaşanması gereken bir zaman dilimi olarak görmek yanlıştır. Eşlerin birbirlerini önemsemesi, kadının erkeği için süslenmesi, erkeğin de bakımlı olması cinselliği önemsemelerinin ölçüsüdür.

Cinsel sorunlar, kadın ile erkek arasındaki iletişimi bozuyor. Cinsel yaşamı kötü giden kadınlarda, tatmin olamamaktan kaynaklanan baş ağrısı, kas ağrıları ve rahim hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkabildiğini uzmanlar söylemektedir. Kadında cinsel sorun olması, erkeği öfkeliendirmekte, karısı tarafından reddedildiğini - istenmediğini düşündürmektedir.

Öfkesi kabaran erkek bu durumu çocuğuna, karısına, iş arkadaşlarına bağırarak ifade etmektedir. Erkeğin kendinde bir sorun olması durumunda asla bunu kabul etmemektedir. Böyle olunca çözüme de yanaşmamaktadır. Halbu ki günümüzde, kadın için de, erkek içinde çözümlenemeyecek bir cinsel sorun yoktur. Cinsel gücün erkeğin ispatı gibi görülmesi çok yanlıştır. Cinsellik her iki taraf içinde hem görev hem de hak olarak bilinmelidir. Cinsellikten keyif almak ve eşine keyif vermek her iki tarafın görevidir. Erkek sadece kendini düşünür ve eşiyile ilgilenmez ise, eşini mutsuz ettiği gibi kendisi de mutsuz olur, tatmin olmuş bir cinselliği yaşayamaz. Eşi doyuma ulaşmayan bir erkek, kendisi de cinsellikle ilgili tam doyum sağlayamaz. Karı kocanın birlikte tatmin olduğu düzgün bir cinsel ilişki, beden ve ruh sağlığı için faydalıdır. Böylesi birliktelik eşler arasındaki sevgi ve sadakati arttırmaktadır.

Yan yana oturmak, sohbet etmek, omuzuna yaslanmak, ele ele tutuşmak, birbirine dokunmak eşlerin sevgi ve bağlılıklarının artması için önemli ve gereklidir. Cinselliğin ucuz, sağlıklı, kolay ve zevkli bir spor olduğu tıp kitaplarında geçmektedir. Kalbin çalışmasına, bağırsakların hareketine, kasların gevşemesine, zayıflamaya neden olacak kadar enerji harcanmasına neden olduğu bilimsel araştırmalar sonucu ortaya konmuştur. Ayrıca cinsellikle salgılanan hormonların vücuttaki bazı ağrıları, stresi giderdiği, depresyonu önlediği, eşler arasında sevgi bağını kuvvetledirdiği ve mutluluk saęladığđ da yine araştırma sonuçlarındandır.

Bu konuda çözüm; Başlangıçta doğru bir eş seğimiyle olur. Ayrıca eşlerin birbirlerini tanıma konusunda gereken çabayı harcamaları şarttır. Birbirlerini anlama, kabullenme ve paylaşım konularının içinde cinsellik de olmalıdır. Eşler bu konuda istek ve ihtiyaçlarına cevap verecek duyarlılıkta olmalılar, çabalarıyla birlikteliği yakalamalı, nelerden zevk alıp almadıklarını tespit ederek zevk alma mutluluğunu birlikte yaşamalıdırlar.

Aile birliğinin sağlanması, kazanılan mal ve servetin korunması har vurup harman savuran, uyumsuz - duyarsız ve tutarsız davranan aile bireylerinin olduğu bir ortamda nasıl sağlanabilecektir? Cinsellikle ilgili sorunu olan kadın - erkek mutlaka bunu çözmelidir. Utanılacak bir durum değildir. Mide ağrısı, nezle, grip gibi düşünölmeli ve gereken doktora giderek tedavi olmalıdır. Tedavi edilmeyen cinselliğin hayatımızı ne kadar olumsuz etkileyeceğinin farkında olmamız gerekli ve önemlidir.

AKRABALIK İLİŞKİLERİ

Akrabalık, toplumun temel unsurlarından birisidir. Akrabalık ilişkileri önemlidir. Dinimizde de bu hususa önem verilmiştir. C. Allah. K. Kerimde " Allah'a ibadet edin ve ona ortak koşmayın. Anne babaya, akrabaya yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaş'a, yolcuya, idare ve himayeniz altında olanlara iyi davranın. Allah kendini beğenen ve daima böbürlenip duran kimseyi sevmez." buyurmaktadır. (Nisa/4 - 36)

Dinimiz akrabalar arasındaki bağların koparılmasını büyük günahlar arasında saymaktadır. İnsanın diğer insanlarla olan ilişkileri, yakınları ile olan ilişkilerine göre şekillenmektedir. Buna göre yakınları ile iyi ilişkiler içinde olmayan birisinin diğer insanlarla da iyi ilişkiler içinde olması mümkün değildir. Oluyor görüntüsü varsa bile yalandır.

Hz. Muhammed, "Kim rızkının genişletilmesini ömrünün uzatılmasını isterse akrabalarını ziyaret etsin." buyurmuştur.

Akrabalardan birine yardım etmek Sıla-i rahim kapsamı içindedir. Yine peygamber efendimiz bir hadisinde: "Yoksula bir şey vermeniz sadakadır, akrabaya bir şey vermeniz ise iki sevabı vardır. Birisi sadaka sevabı diğeri de akrabayı görüp gözetme sevabıdır." buyuruyor. Akrabalarla iyi ilişkiler içinde olmak insan olma görevi ve sorumluluğudur.

Akrabalık ilişkilerinde esas olan onların ziyaret edilmesi, mümkünse maddi ve manevi yardımların yapılması, sevinç ve acılı günlerinde onların yanlarında bulunulması ve mutluluğun ve üzüntünün birlikte paylaşılmasıdır. Akrabalara fiili veya sözlü olarak herhangi bir zararın verilmemesi, onların gücendirilmemesi, unutulmaması ve dargın durulmamasıdır.

Günümüzde bu değerlerin azaldığı ya da kaybolmak üzere olduğunu gözlemekteyiz. Akraba ilişkilerinin terk edildiğine yardımlaşma ve dostluk ilişkilerinin karşılıklı menfaat ilişkisine dönüştürüldüğüne tanık olmaktadır. Çıkar beklentisi dışında ilişkileri kesmek çok üzüntü vericidir.

Hatta bunu anne - babası için bile düşünenlerin olduğunu görmekteyiz. Evlat yolunu bekleyen, akraba yolunu bekleyen nice anne babaların olduğunu görmek düşündürücüdür.. Gerek akrabalarımız, gerekse diğer insanlarla olan ilişkilerimiz gün geçtikçe zayıflamakta, halini hatırını soracak bir dost bir akraba aranır olmaktadır. Bayramlarda bile doğduğu yere, hısım akrabalarının bulunduğu yere gitmekten kaçınan, bu günleri tatil beldelerinde geçirmeyi tercih edenlerin çokluğu dikkat çekicidir. Kendimizden başkasını düşünemez, kendimiz dışındaki insanların problemleriyle ilgilenmez, umursamaz hale geldik. Huzuru, mutluluğu, sevinci, üzüntüyü, varlığı, yokluğu bireysel olarak yaşamaya çalışıyoruz. Kardeş kardeşten borç istemekten diğeri de vermekten çekinir, ihtiyaçlarını sormaz, düşünmez hale geldik. Sevinçlerin paylaşıldıkça çoğaldığını, üzüntülerin paylaşıldıkça azaldığını unuttuk.

Peygamberimiz; "Allaha ibadet eden, O'na hiçbir şeyi ortak koşmayan, namazı dosdoğru kılan, zekâtını veren ve yakınlarını ziyaret edenlerin" cennete gireceklerini buyurmuştur.

Akraba ve dost ziyaretlerini asla küçümsemeyelim. Allahın rızasını kazandıracak bir görev gibi algılayalım. Anne babamızı, kardeşlerimizi, eş ve dostlarımızı ziyaret edelim, hal ve hatırlarını soralım, sıkıntı ve üzüntülerini paylaşma çabası gösterelim. Ayrıca akraba ile ilişkileri koparmanın ve onlara kötü davranmanın büyük günahlardan olduğunu da hatırimızdan çıkarmayalım. Bu İslami değerlere sahip çıkmak, ayrıca insan olma görevidir.

Eş dost akraba ziyaretlerine çocuklarımızla birlikte gidelim ki onlar da görsün, yaşasın ve alışsınlar. Birlikte olmak güç ve güven verir. Güçlü olduğunu hissetmek ve kendine güvenmek başarı ve mutluluk sağlar.Yapacağımız aksi davranışlarımızla ilişkileri kopararak kötü örnek olduğumuzu, çocuklarımızın geleceklere de kötü tohumlar ektiğimizi bilmemiz gerekir. Sonra onlardan iyi davranışların beklentisi içinde olmamız hiçbir sonuç getiremez.

Çünkü onlara zamanında bu duygu, davranış ve alışkanlığı kazandırma çabamız ve görevimiz yerine getirilmemiştir. Aile büyüklerinin akrabalık ilişkilerinin sürdürülmesi, geliştirilmesi hususlarında özel çabalar harcanması, bazı maddi manevi yüklerin yüklenilmesi kaçınılmaz olabilir. Niyet iyi ise; İstendiği zaman her güçlüğün altından kalkmak mümkündür,Yetişkinlerin bu konudaki davranışlarının kendi çocuklarına örnek olacağı unutulmamalıdır. Çocuklar ebeveynlerinden gördüklerini öğreneceklerdir. Akraba - eş - dost ziyareti yapmayan insanlar, yaşlandıklarında hep kapıdan gelecek birisini ve ziyaret edilmeyi bekler olacaklardır.

ALDIK KIZINIZI!

Liseli çağlarında tanışmışlardı. Meriç ile Sami'nin ilk aşkıydı ve birbirlerini çok sevmişlerdi. Arada aşırı kıskançlıkları yüzünden kırgınlıklar yaşadılar. Ama birbirlerini kaybetmeyi hiç düşünmediler.

Meriç'in babası ölmüş, annesi iki kız bir erkek çocuğun yükümlülüğünü tam olarak yerine getirme çabası içinde olmuş, çocuklarının iyi tahsil görmeleri için var gücünü kullanmış, onlara kol kanat germiş. Çocuklarının yanlış yapmalarını önlemek için çabalamış Meriç'in liseli aşkını önceleri hiç onaylamamış. Kızının kararlı isteği ve döndüremediği davranışını kabullenmek durumunda kalınca kızının ilişkilerini yönlendirme konusunda elinden geleni yapmış. Kesin tavrını ortaya koymuş; 'Üniversite sınavında Hukuk Fakültesi kazanılacak, okul bitince de hâkimlik sınavı kazanılmadan evlenme konusu gündeme gelmeyecek.'Annesinin dediği şekilde Meriç Hukuk Fakültesi'ne girdi. Okulu yıl kaybetmeden bitirdi. İki yıl hazırlandığı hâkimlik sınavını da kazandı. Bu süre içinde Sami de Eğitim Fakültesi

İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü'nü bitirdi. KPS sınavının sonucunda devlet kadrosuna öğretmen olarak atandı çalışmaya başladı.

Bu zaman içinde erkek arkadaşının nişan - evlilik önerileri hep ertelenmişti. Hatta birkaç kere annesi tarafından aşırı baskı yapılmış olmasına rağmen Meriç ile Sami ayrılmayı hiç düşünmediler. İsteklerin tamamı gerçekleşince Meriç, usullere uygun şekilde annesinden istendi. Annenin "Çocuklar istiyor yapacak bir şey yok hayırlısı olsun" dediğini duymak en çok Meriç'le Sami'yi mutlu etti. Hemen düğün hazırlıklarına başlandı. İlk olarak düğün salonu ayarlandı. Düğün alışverişi sırasında bazı olumsuzluklar yaşandı.

Meriç'in annesi eşyaların en iyisi ve de lüksü olması konusunda ısrarlı ve karşı taraftan 'ne koparırsam kâr' davranışı sergiliyordu. Bir ara evlenme işinin ertelenmesini hatta uluorta bitirilmesi tehdidinde de bulundu. Sami, ailesine karşı zor durumlar yaşadı. İşin bitirilmesi noktasında Meriç ağırlığını koydu ve düğün yapıldı.

Hayırlı olsun, tebrik ve kutlamaları kabul eden damadın babası Hüseyin Bey suskunluğunu bozdu. "Çok şükür nikâh yapıldı. Yılların tüm yüküyle çok zorlandık ve düğün alışverişinde bizi çok yordular. Böyle olmasını hiç istemezdik. Ama her şey bitti. Bundan sonra aldık kızlarını, görmeyelim yüzlerini!"

Bütün yaşanan olumsuzluklara rağmen, bu sözün söylenmesi doğru mu? Uygulanırılığı var mı? Uygulanması halinde nasıl sonuçlar doğurur?

Oldukça uzun süren bir ilişki ve düğün alışverişi sırasında ne tür olumsuzluklar yaşanmış olursa olsun, evlenme gerçekleştirildikten sonra akrabalık bağları perçinleşmiştir. "Aldık kızınızı görmeyelim yüzünüzü." Düşüncesi ve bu sözün kullanılması

yanlıştır. Burada yapılması gereken alışveriş işlerini çocuklara bırakmak ve onların tercihlerine saygı duyarak hareket edilmesidir. Karşı tarafı zorlamak ve 'ne koparırsam kardır.' yaklaşımının gerginlik nedeni olduğu açıktır.

Meriç oğlunuzun eşi - gelininiz, sizin oğlunuz Sami de onların damadı olmuştur. Sizin Meriç'i kendi annesi ve akrabalarından ayırma hakkınız olmadığı gibi, onların da Sami'yi aynı şekilde sizden ayırma hakları yoktur. Olası bir ayrılık ve ilişkilerin yok olmasını her iki tarafın da içlerine sindirmeleri kolay ve kabul edilebilecek, katlanılabilecek bir durum değildir. Böyle olması durumunda kim mutlu olabilir ki? Özel günlerde, bayramda - düğünde - doğum gibi sevinçli günlerde birlikte olmak, sevincimizi kat kat artıracak, ölüm gibi kederli günlerde ise üzüntümüzün azalması ancak birlikte paylaşmakla gerçekleşecek ve gerçek mutluluk böyle yaşanabilecektir.

"Senin ailen - benim ailem, onlar varsa biz yokuz" sözü ne kadar yıkıcı ve üzüntü verecek bir sözdür. Yeni çift olan gençlerin ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmak her iki ailenin de görev ve sorumluluğudur. Onların mutlu olmaları, her iki ailenin desteğini arkalarında hissetmelerıyla kat kat artacaktır. Akraba olmak sevinçte ve kederde birlikte olmayı gerektirir.

Yaşananları unutmak, affedebilmek büyüklüktür. Evlenilerek kurulan yuva sığınma ve mutlu olma yeridir. Yeni yuva kurulurken dikkat etmek, geleceğe taşıyacak kırıncı, rencide edici tavır ve davranışları geleceği düşünerek yapmamak gerekir elbet. Yapılmış hataları görebilmek ve özür dileyebilmek de çok büyük erdem ve takdir edilecek bir davranıştır.

"Aldık kızlarını, görmeyelim yüzlerini!" tavrını sürdürmenin; oğlumuzu kaybetme sonucu doğuracağına hüküm verebiliriz. Meriç'ten annesiyle ilişkisini koparmasını istemek doğru değil çok insafsızlıktır. Annesi büyütmüş - korumuş - kollamış ve son

istekleri de kızı için istemiştir. Damadı Sami ile görüşmek zorundadır. Ziyaret edilmeyi, ihtiyaç duyduğunda onları yanında istemesi ve zaman zaman onlara misafir olması yadsınamaz. Ananın evladından, evladın da anasından vazgeçmesi düşünülemez. Sami'de tüm yaşananlara rağmen kendi ailesini haklı görse bile çok sevdiği bir eşi vardır ve onunla birlikte kendisi de ayrı bir aile olmuştur. Eşiyle ilişkilerinin bozulmasına neden olacak davranışlar sergileyemez. Kayınvalidesine sırt çeviremez. Eşler, kendi ailesine sırt çevrilmesine de katlanamazlar. Akrabalık sıkı ilişkileri gerektirir. Bunu zorlamak ve tercih etme durumuna düşmek sakıncalıdır.

Tercih etme (Ailem mi? -Eşim mi?) durumunda, eşin öncelikli olacağı hiç akıldan çıkarılmamalıdır. Bu durum gerçekten birbirini seven hem erkek hem de hanım için geçerlidir. Bu tercih durumunu ortaya çıkarmadan ailelerin akıllı hareket etmeleri en doğru davranış olacaktır.

Tercih etme durumu ortaya çıkmış ise seçim ne olursa olsun çiftleri mutlu etmez. Birlikteliği sağlamak, sabırlı, hoşgörülü, affedici ve paylaşımcı olmak, karşımızdakini istemek ve önemsemek sorunların tek çözümü olacaktır.

Son durumda Sami ile Meriç akıllı hareket etmek, başkalarının karışmalarına fırsat vermeden, değişik olanaklar yaratarak ailelerinin biraraya gelmelerini sağlamak ve uygun dille beklenti ve isteklerini anlatmak için çaba sarf etmelidir. Çocuklarının mutluluğunun devamı için her iki ailenin de geçmişte yapılan yanlışları unutmaması, ilişkilerin düzeltilmesi ve iyileştirilmesi konusunda gerekli çabayı ve üzerlerine düşeni yapmaları gerekir.

EVLİLİKTE SONUÇ!

Dışarıdan gelen günlük etmenlerle devamlı mutluluk yakalanamaz. O an için yaşanır, geçer. Sürekliliği ancak kendi bulacağımız yol ile yakalamak mümkündür. Bazı evlilikler hastalanır. Bunun nedeni baştan evlilik kurulurken; olumsuzlukları, hastalıkları (çeşitli mikropları) içinde taşıyarak oluşturulduğu için, hastalık zamanla ilerler kronik duruma geçer. Bazen de iş şartları, çocuklar, çevre şartları, ekonomik durumlar, arkadaş, eş - dost, hısım akrabaların etkileriyle hastalanabilir evlilikler.

Çocuklar başarısız olur, babalar annelerine, annelerde babalarına yüklerler başarısızlık nedenini. Oturup kim ne kadar destek olacak konuşulmadan, paylaşım yapılmadan eşler birbirini yemeye başlar. İş, çalışma saatlerini, düzenli ev şartlarına uyduramayan çiftler ev - çocuk - aile ilişkilerinin hırpalanmasına neden olurlar. İş yerinde karşı cinsten insanların olması ve yanlış ilişkilere yönelme de tatsızlıklara tuz biber eker.

Eşlerin sorumluluklardan uzaklaşmaları, kendilerine bakmayıp ihmal etmeleri, evliliği besleyecek davranışlardan uzaklaşılması da eşlerin birbirine ilgisini azaltır. Ekonomik sıkıntıların aşılması için birbirlerine destek verilmemesi, ailenin güç durumunun aile bireylerince önemsenmemesi, arkadaş eş dost guruplarının evliliğe aile birliğine, sadakate, örf, adet ve geleneklerine saygı göstermemeleri, yıkıcı ve yıpratıcı çalışmaları, akrabaların evliliği sindirememeleri, birlikteliğin ve aile bütünlüğünün yıkılması için çabaları ve benzeri etkenler, eşler arasında soğukluk, dargınlık, öfke, kırgınlık, birbirini görmek istememe gibi davranışlara sebep olabilir. İşte bu durum evliliğin hastalanmasıdır.

Düşünülmeli, sabırla hareket edilmeli, oluşan hastalık nedeni iyi araştırılmalı, çiftler oturup kendi üzerine düşeni yapma çabası göstermelidir ki, hastalıktan kurtulabilsinler. Biraz ara verilmesi iyi gelebilir. Mola sırasında nefis muhasebesi kolay olur. Bir ömür boyu paylaşım için biraya geldiğiniz eşinizle aranızdaki soğukluğu araştırmak, bunları not etmek, "ben neleri yanlış yaptım?" diye kendini sorgulamak, "eşimden neler beklerdim?", "o ne yanlışlar yaptı?" sıralamak bunları irdelemek ve oturup eşinizle karşılıklı konuşmak gerekir.

Takıntılarımız var kurtulamıyorsak, anlaşmazlıklara çözüm aramak gerekirse sosyal ve psikolojik yardım almak faydalı olur. Yine karşılıklı birbirinizi yeniden üzmeceğinize söz vermek, beyaz bir sayfa açmak, eskiyi hiç konuşmamak, eski hataları yapmamak üzere şartları birlikte oluşturmak, gerekirse bazı ilişkileri kesmek, başkalarının bozmasına izin vermemek ve kendinize zaman ayırmak gibi birlikte kurallar belirlemek çözüm olur.

Kimi oğlunu gelininden, kimi kızını kıskanır damadından. Kimi istediği gelin yerine gelen yeni gelinini dışlar, kimi eşini anne babasından kıskanır, düşününüz bunların hepsi toplumumuzda görülen amansız hastalıklar değil mi?

Bir yakın arkadaşımın bahsetmek istiyorum, iş kolik kendisi. Çok para kazanmaktan başka bir şey düşünmezken, ailesinin çatısına dinamit koyan zavallı dostum; yakışıklı spormen önceki yılların amatör futbolcusu. Epeyce varlık sahibi olduğu son zamanlarda, çalışma grubundan genç bir bayan kancayı takınca, işler biraz daha sarpa sarmış, evini terk etmiş ve ayrı yaşamaya başlamış. Kendini haklı çıkarmak içinde evliliğinin iyi gitmediğini, eşinin kendisine ayak uyduramadığını bahane ediyor. Bahanesi geçersiz, çünkü yıllardır gitti de şimdi ne oldu? Bunca zaman neden öğretmedi ona birlikte paylaşımcılığı. Boşanmak ve genç birisiyle yeni bir yuva kurmak istiyor. Uzun çalışma, geç saatlere kadar çalışıp evini, çocuklarını ihmal ettiğini unutarak, tek taraflı eşini suçluyor. Haklı olduğu yön eşinden biraz fazla ilgi beklemesi, doğru da; Eşine, evine ve çocuklarına zaman ayırmadığını unuttu. Evet, eşi onu geç geldiğinde kapıda karşılamadı, geç saatlere kadar bitkin bekleyiş sonunda uyudu, kocasıyla ilgilenemedi yeterince. Bu durum, çevresindekilerin iltifatlarına kapılan arkadaşımı haklı kılmazdı. Zamanında gelip eşi ve çocuklarıyla ilgilenmek için fırsatlar yaratmadı.' Onlar için eşek gibi çalışıyorum, her türlü gereksinimleri karşılıyorum,' demek yetmiyor.

Uzun süre ayrılan dostumun eve dönmesi gerek. Kazanmadan, emek harcamadan elde edilen birliktelikler kolay kaybedilir. Yeni yuva hayalini unutmalsın. Karın seni aldattı mı? Evi kim terk etti? Bunca şeyi paylaştığın birlikte tırmalandığınız eşinden başkası bundan sonraki yaşamında sana destek olmaz, sana katlanmaz. Bunun bilincinde olabilmelisin.

AMAÇ MUTLU OLMAKSA...

Sabırlı olmak gerekir: Eşler birbirlerinden karşılıklı olarak çok şey beklerler. Beklentilerinde sabırlı olmazlarsa her ikisinin de eli boş kalır. İstediklerini elde edemezler. "Seni seviyorum" sözcüğünü birbirinden duymayı, fazla ilgi görmeyi, birlikte olmayı isterler. Ama bazı insanlar, duygularını açıklamak konusunda ağır davranır; ailesiyle ya da arkadaşları ile, işi ile sizden daha fazla vakit geçirmek isteyebilirler. Bu alışkanlıklarından kolayca vazgeçmezler. Çözüm sabırlı olmaktır.

Güvenmek gereklidir: Şüphe insanın içini kemirir, yer bitirir. Sevdığınız kişinin sizi aldatıp aldatmadığını, her an telefonla arayıp kontrol etmeyi düşünürseniz; karşı cinsinizle ilişkilerinizde sürekli sorun yaratır, gelecekle ilgili kaygı duyar, atmanız gereken her adımda geri durur, sevginizi pekiştirmek için cesaret gösteremezsiniz. Güven esastır.

Kendiniz gibi sevebilmelisiniz: Her fert koluna takıp gururla birlikte yürüyebileceği birisiyle birlikte olmak ister. Ama herkesten, her şeyle mükemmellik beklenemez. Kusursuz insan yoktur. (*aksi halde melek olurlardı.*) Birlikte olduğunuz eşinizi fi-

ziksel özellikleri, ya da sizinle uyuşmayan kişisel özellikleri ile yargılamamalısınız. "Kusursuz dost arayan, dostsuz kalır" diyor Mevlana. O'nun şusu, bunun busu, armudun sapı, üzümün çöpü var, derken yaşanması gereken pek çok güzelliği kaybetmemek için karşınızdakini de en az kendimiz kadar sevebilmeyi öğrenmeliyiz.

Yapmacık olmayın: Karşınızdakine kendinizi beğendirmek için hiçbir zaman rol yapmanız gerekmez. Rol yapmayı beceremediğiniz zaman nasıl yürüyecek işler? İyi bir çift olmak için; eşinin her sevdiği şeyi seven, her dediğine onay veren "ben de, bence de" diye sürekli onaylayan birisine kim ömür boyu katlanabilir? Olduğunuz gibi davranmak kadar doğru olan şey yoktur.

Ya da terk edin: Her insan bir bilmecedir. Esas olan bu bilmeceyi çözmek için her şeyi bırakmak ve sadece çözüm çabası sarf etmek doğru değildir.. İnsanlar yaptıkları davranışlarının çoğunu niçin yaptıklarını bilmeden yaparlar. O halde siz neden onları çözmek için zaman kaybedeceksiniz ki? Bu şekilde sürekli sizi çözümlemeniz için uğraştıracak birisiyle hayat geçirmek çok sıkıcı olsa gerek. Burada gitmek ya da kalmak için seçim yapmak durumundasınız.

Gitmeyi seçerseniz:

"Kısa bir rahatlama hissedeceksiniz. Ancak daha sonra yalnızlık sizi vuracak, özellikle geceler hiç bitmek bilmeyecek.

Birlikte gittiğiniz hiçbir yere uğrayamayacaksınız.

Ortak dostlarınızla karşılaşmanız sizi yaralayacak, bu yüzden kimseyle görüşmek istemeyeceksiniz.

Çok sayıda soru ile karşılaşacağınız için, kendi arkadaşlarınızı arayamayacaksınız.

Eski yaşadıklarınızı hatırlayacak, "neden böyle oldu" diye bol bol ağlayacaksınız.

Yeni birisiyle tanışmak durumunda; hep eskiyle kıyaslayacaksınız.

Kendinize eskisi kadar değer verip bakımlı olmayacaksınız.

Hayatınızdaki boşluğu gidermek, doldurmak için başka başka uğraşlar arayacak ama hepsinden kısa süre içinde sıkılacaksınız.

Yalnız tatil yapmanın ne kadar kötü ve iğrendirici olduğunu göreceksiniz.

Yolda el ele yürüyen çiftleri gördüğünüzde kalbiniz sıkışacak, bir an önce eve, yalnızlığınıza dönmek isteyeceksiniz.

Telefonun her çalışında, "O'dur" diyerek heyecanlanacaksınız, açınca her seferinde hayal kırıklığına uğrayacaksınız.

Bu acılarınızı ve yalnızlığınızın ne kadar süreceğini asla bilemeyeceksiniz.

Kalmayı seçerseniz:

Bir yanınız hep gitmeye meyilli olduğundan, ilişkilerinize kendinizi tam olarak vermeniz mümkün olmayacak, bu nedenle düzelebilecek olsa bile bu nedenle çok uzun sürecektir.

Tartışmalarınız kesilmeden devam edecek. Madem kalmaya karar verdiniz, artık daha hoşgörülü ve daha sabırlı olmak zorundasınız.

Siz bir adım attığınızda, sevdiğiniz bu çabanızı görmez ise; umutsuzluğunuz daha da artacak "ben uğraşıyorum ama o uğraşmıyor" deyip her seferinde yeniden başa döneceksiniz.

Daha önceden pek fazla aldırmadığınız randevuya gecikmeler, yerine getirilmeyen verilmiş sözler artık çok önemli olacak. Biliyorsunuz ki; bu sizin son şansınız.

Sevişmelerinizde eski heyecanınız olmayacak, değiştirmek için kurduğunuz fantezileri uygulamak istediğinizde ters tepki alırsanız, bu durumda kendinizi çok kötü ve aşağılanmış hissedeceksiniz.

İçinizde sürekli bir şüphe olacak ve her ilişkinizde "Bir 3. kişi mi (başkası) var!" diye, düşünmekten kendinizi alıkoyamayacaksınız.

Şüpheleriniz kontrollerinizi artıracak; bu durumdan sıkıldıkça sıkılacaksınız.

İlişkinizi kurtarmak için yardım alacaksınız. Hayatınızda hep birisi olacak, kendi kendinize kalamayacak, konuşmaya bile fırsat bulamayacaksınız.

Çabalayıp bir sonuca da ulaşamaz iseniz, güveniniz sıfır olacak. Kendinizle sürekli kavga hatta savaş edecek, neyin doğru, neyin eğri olduğunu bir türlü bulamayacaksınız."

Eskiye unutabilmek önemlidir, rahatsızlık verir; unutulamayacak ise terk etmelidir.

***Sevdiğiniz zaman aşk o kadar
büyüktür ki bir bütün olarak içimize
sığmaz sevdiğimiz insana doğru yayılır.*

(Marcel Proust)

ANLAŞABİLECEĞİMİZ EŞ SEÇİMİ

Evlilikte anlaşabileceğimiz ve mutlu olmak istediğimiz eş seçiminde öncelikle dengimizi aramak ve bulmak zorundayız. Denk olmak mutluluğun sigortası olarak düşünülmelidir. Denkliğin; eşler arasında bilgi ve kültür seviyelerinin, eğitim derecelerinin her iki tarafında kabul edebileceği düzeyde olacak şekilde algılanması doğru olur. Bunu yaparken öncelikle kendimizi iyi tanımalıyız. Karakter yapımız ile bizimle birlikte olacak kişiden beklentilerimizi iyi bilmeli, objektif bakışımızla eş adayımızı tanımaya çalışmalıyız.

Aile hayatında sadece almayı beklemek yerine; paylaşmayı - bölüşmeyi, fedakârlığı yapabilmek gereklidir. Mutluluk alma hayaline girmeden verebilmekle elde edilir. Mutlu ailenin kahramanları almayı hiç düşünmezler. Ama verdikleri eninde sonunda katlanarak - çoğalarak onlara döner. Farkında olmadan bir verip bin alırlar. Temelde çiftlerin farklı özelliklerde olduğu bilinir elbette. İki farklı kişiliğin anlaşması doğal olarak oldukça zordur. Ancak ortak beklentiler içinde olabilen ve zamanla birbirlerine uyum sağlama gayretinde olan çiftler anlaşabilen mutlu çiftler olabilmektedir. Uygun bir eş seçimi mutluluk için tek başına yeterli değildir. Evlilik hayatında eşler de hoşgörü, anlayış, saygı ve sevgi, samimiyet, sabır, olgunluk göstermeli iyi empati yapabilmelidir. Doğru insanı ararken, kendimiz de doğru insan olmalıyız. Birinciye ararken yorulup ikinciye göz ardı etme yanlışına düşmemeliyiz.

Doğru eş seçiminde dikkat edelim;

1 - Evleneceğiniz kişinin duygu ve düşünceleri, evlilikten beklentileri benimle uyuşmakta mıdır?

2 - Evliliği sadece akıl ve mantık uyumu mu yoksa sadece aşk birlikteliği olarak mı görmekteyiz? İkisinin birlikte olması doğrusudur.

3 - Aile yapılarımız birbirine uygun mudur? Evlilik sadece iki kişi ile sınırlı olmayacaktır. Ailelerin iletişimleri de evlilikte çok etkileyicidir.

4 - Senin için sigarayı bırakırım, içkiyi bırakırım, başımı örterim gibi evliliğe endekslenen durumlar hiç uygun değildir. Gerçekleşmez sorun yaratır.

5 - Kusursuz eş aramak doğru değildir. Kendi kapasite, kabiliyetlerine uygun olması önemlidir.

6 - Samimi ve dürüstçe kendinizi ortaya koyun, karşınızdakinin de samimi olmasına özen gösterin. Sır ve gizler sonradan sorunlara neden olur.

7 - Eş adayınızı niçin sevdiğinizi ; parası - zenginliği mi?, statüsü - mevki ve makamı mı?, sanatı - becerisi mi?, güzelliği mi?, Bunlarda samimi olup olmadığımızı bilmeliyiz.

8 - Ayrıca eş adayını kendimiz için bir kurtarıcı olarak görmek, sonunda hep kurban olmamızın nedeni olacağını biliyor musunuz?

9 - Sen ve karşındaki zihnen ve bedenen evliliğe hazır mısınız?

10 - Siz kendi istediğiniz biri ile mi yoksa anne - babanızın istediği bir eşle mi evlenmektesiniz? Çünkü onlar genellikle kendi istedikleri gelin ya da damat peşindedirler.

11 - Eşlerden bayan olanın evlendikten sonra çalışıp çalışmayacağı önceden anlaşılmalı, sonradan katı tutum ve davranışlarla sorun yaşanmamalıdır.

12 - Sadece kendisi konuşan birisiyle, sizi dinleyen bir eş seçimine dikkat edin. Aksi halde ömür boyu iletişimsizlik yaşarsınız.

13 - Tanıştığınız insanla evlenme konusunda acele karar vermeyin. Evlenme kararı verdikten sonra acele etmekte faydalar vardır.

14 - Evlilikte güven esastır. Güven için dürüst olmak şarttır. Kişi dürüst olan bir kişiye bağlanmaktan kaçınmaz. Evlilik birbirine dayanma ve dayanışma kurumudur.

15 - Evlilikte müsrif olan birisiyle mutlu olmak mümkün değildir. Hesabını bilen ve iktisatlı olan birisini tercih etmek doğrudur.

16 - Erkeklerin dikkat etmesi gereken hususlardan birisi aneliği ulvi bir duygu olarak algılayan bayanları seçmeleri gerektiğidir. Çocukları seven eşleri tercih edin. Bazı anne adaylarının çocuğu hayatının engeli olarak algıladığı ve evlendiğine pişman olduklarına sıkça rastlamaktayız. Evlenen çiftlerin anlaşma ve paylaşmada yeterince bir olgunluğa eriştikten sonra çocuk sahibi olma konusunda birlikte karar vermeleri önemlidir.

17 - Eşlerin evlenmeden önce birbirlerinin aile içi ilişkilerini, sosyal yaşamlarının kendilerine uyup uymadığını araştırmış olmaları gerekir.

18 - Eşinizin sadık ve fedakârlığı önemlidir. Siz de sadık olma ve fedakâr davranma konusunda aynı hassasiyeti gösterebilmelisiniz.

19 - Kendimiz yeniliğe, öğrenmeye istekli, sevmeye ve sevilmeye laik ve hazır mıyız?

20 - Konuşan - soran - çözüme odaklı olan, problemler yaratan değil onları çözebilmeyi beceren, paylaşmasını bilen eş seçiminin doğru olacağını bilelim.

ANLAŞAMIYORUZ

Anlaşmak evlilikte en dikkat edilmesi gereken bir husus olsa da anlamama konusunda hiç kimse kendinde kusur aramaz. Birbirlerinden şikâyetlerinin ardı arkası kesilmez. Ailede eşlerimizi, işyerinde arkadaşlarımızı ya da patronumuzu, mahallede komşumuzu, okulda başarısız isek öğretmenini suçlamakta oldukça becerikliyiz. Evli bir erkek düşünün; çalışmasını sevmeyen, bulduğu gün yiyen, sorumsuz, içki düşkünü, evine geç gelen, zamanının çoğunu dışarıda geçiren eve geldiğinde çalımından geçilmeyen, televizyon kumandasını elinden düşürmeden onun karşısında esir olan eşine ve çocuklarına emirler yağdıran, hep sorgulayan ve suçlayan biri, eşini hizmetçi olarak gören, ben egosu yüksek - şiddet uygulayan ve aldatan, dürüst olmayan, yalan söyleyen bir eş ile beraber olmaya kim dayanabilir ki? Böyle birisinin yanında nasıl güven ve sevgi ortamı yakalanır ve de mutlu olunabilir? Bu erkeğin 'anlaşamıyoruz' diyerek hep eşinden şikâyetçi olmasına ne demeli? "Ben şu yanlışları yapıyorum, eşim de bunlardan rahatsız oluyordur. Ben bunları nasıl düzeltebilirim, onu nasıl mutlu ederek eşimle anlaşabilirim?!" düşüncesinde olmasını böyle bir erkekten beklemek çok garip olur değil mi?

Evli bir kadın düşünün; Bütün gün bir elinde kumanda o kanalda bu - şu kanalda başka bir dizi - yemek programı - diyet - moda programlarını izliyor. Diğer elindeki cep telefonu ile reklam aralarını eş dost konuşmalarıyla dolduruyor. Gün gezmelerine gidiyor öğleden sonraları. Akşam eşi ile birlikte eve geliyor. Geldiğinde; "Hayatım, yemek yapamadım, dur buzluktan birşeyler çıkarıp kızartayım", diyor. Aceleyle yaptığı yemeği eşinin önüne koyarken; "Ben aç değilim, sen yemeğini ye, benim dizim başlıyor", diyerek televizyonun karşısına geçiyorsa, bu aile içinde sağlıklı bir iletişim ve anlaşmadan söz edilebilir mi? Sonuçta ne olur? Bir iki üç derken sabrı taştan erkeğin, kendine değer veren, ilgilenen, sevdiği yemeklerle sofrayı kurup kendisini bekleyen bir kadın hayali kurmaya başlaması beklenen durum değil midir? Eğer manevi değer ve duyguları biraz zayıf ise ve böyle bir fırsatı ilk yakaladığında maalesef onu değerlendirme yolunu seçecektir. Örneklere çalıştığım erkek ve kadınlar için anlaşıyoruz sözü için denebilecek fazla bir şey olamaz. Böyle bir kadın - erkek eş ile kimse birlikte olmak istemez.

Kadınların hizmetçi olarak görülmesi elbette kabul edilecek bir durum değildir. Ama 'Efendim ben sosyal bir kadını, öyle evde oturamam. Evdeki işlerimin aksamaması normal. 'Eve geldiğimde eşim kızılca kıyameti koparıyor; "Ben evimde evinin işlerini yapan, çocuklarıyla ilgilenen, beni önemseyen bir eş istiyorum!" diye sızlanan bir kadın düşünün. Oysa "Yuvayı dışı kuş yapar." Aileyi ayakta tutan kadın ise evine bakımı, eşine ve çocuklarına göstereceği hizmeti eksik yapmamalıdır. Eve gelen bir erkeğin temiz, derli toplu huzur veren bir ev, hiç olmaz ise sıcak bir çorba, güler bir yüz görme hakkı olamaz mı? Bir annenin çocuğuna gösterdiği ilgi - sevgi ve şefkati eşine de göstermesi gerekmez mi? Erkeklerden de aynı şeylerin beklenmesi, doğrudur. Tebessümü yüzünden eksik olmayan, eşini eleştirmeyen, eşinin eş - dost ve akrabalarına da kendilerinin gibi iyi davranmasını bilen, dargınlığı sürdürmeyen, yüksek sesle konuşmayan, karşısındakini anlamaya çaba ve gayret gösteren, hakkını ve sorumluluğunu bilerek yerine getiren hanım ya da erkeklerin anlaşamama ve mutsuzluğundan söz edilebilir mi?

Bir de sürekli tartışan, itiraz eden; "annem bana şöyle yap, dedi" diyerek eşinin değil de annesinin (*bir başkasının da olabilir*) sözlerini önemseyen ve aile yaşamını dışarıdan birilerinin yönetmesine izin veren erkek ve kadınlar vardır. Erkek ve kadın, aile içinde kendilerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmeleri halinde karşı taraftan fazlasıyla ilgi - saygı ve sevgi görecektir böylece istedikleri aile saadeti ve mutluluğunu yakalayacaklardır. Evdeki özveri, refah ve huzurun, sevgi ve saygının, merhametin kaynağı öncelikle kadındır. İstenen huzuru yakalamak için kadın ya da erkek olarak ev içinde sesimizi yükseltmemeliyiz. Aynı anda iki kişinin sinirlenmesi olmamalıdır. Ev yanmadıkça eşler birbirlerine bağırmasınlar. Kılık kıyafet ya da eşya alımı konusunda kendimiz ile eşimiz arasında bir tercih yapmak zorunda kalırsak, eşimizi tercih etmeliyiz. Tenkitlerimizi onu sevdiğimizi hissettirerek söylemeliyiz. Başkalarının yanında asla eleştiri ve tenkitte bulunmamalı, geçmişteki hataları gündeme getirmekten kaçınmalıyız. Birbirimizi karşılarken şefkat ve sevgimizi göstermeli, problem yaşanmışsa onu yaşadığı gün çözmeliyiz. Hata yaptığımızda eşimizle konuşup özür dilemeliyiz. İş sıkıntılarımızı eve taşımamalı, hep takdir beklemekten ve mükemmeliyetçilikten kaçınmalıyız. Problem var ise yokmuş gibi davranmamalıyız, çünkü onun zamanla büyüüp çözülemez hale gelmesinden sakınmalıyız. Başkalarının evlilikte bizi yönetmesine izin vermemeli, sabırlı dürüst ve adil olmalıyız.

Evlilik tek taraflı yaşanamaz. Her iki tarafın birbirlerinin istek ve beğenilerini bilip ona göre davranmaları gerekir. Evlilik kutsaldır. Onu ayakta tutmak ve sağlıklı yürütmek eşlerin görevidir. Hem erkek hem de kadınlar gerekli tedbirleri almalı ve yeterince çaba sarf etmelidir ki, zahmetsiz huzurlu ve mutlu bir hayatı birlikte paylaşabilsinler.



ANLATABİLMEK ANLAŞMANIN TEMEL TAŞIDIR

ANLATMAYI DENEYİN

Pembe Hanımın “doktora gitmem” itirazını bekleyen Ahmet Bey,

“Elbette gitmezsin, psikiyatriste gidenlerin hepsi delidir, onlara herkes deli gözü ile bakar haklısın. Ama sen yardım istiyorsun. Benim yardımım senin doktora gitmenle başlayacak. Hem her psikiyatriste giden deli değildir unutma. O alan başka bir uzmanlık dalıdır. Sen doktora gideceksin, ilaç verecek kullanacaksın. Bu arada sana yardım etmek isteyen doktorun oğlunla konuşacak. Senin düşünce ve kaygılarını oğluna anlatacak. Ekonomi Uzmanı Doç. Dr. oğlun bu sayede senin endişelerini öğrenecek. Yanlış yapmaktan uzak duracak. Oğlunla kesik olan iletişimin doktor sayesinde gerçekleşecek.”

“Doktor gerçekten oğlumla iletişime geçer mi?”

“Evet, mutlaka geçmeli ki, aksi durumda sana yardımcı olamaz. Yalnız doktora giderken hayat hikâyesi ve bana anlattıklarınızı özetle yazmalısınız. Onu birlikte doktora götürün. Çünkü doktor sizi benim kadar uzun süre dinleyemez. Orada yarım saatlik süre içinde durumunuzu anlatmalı, endişelerinizi belirtmelisiniz. Randevusuz da gitmeyin.”

Ertesi gün randevu aldığı psikiyatriste giden Pembe Hanım durumunu anlatırken bir ara doktoru oğlunun telefon numarasını sorunca ona hayretle bakmış. Görüşmenin sonlarına doğru oğlunu telefonla aramış. Annesine yardım etmek için kendisiyle görüşmek istediğini belirtmiş. Kendisine yazılan reçetedeki ilaçları alan Pembe Hanım, soluğu Ahmet Bey'in yanında almış. Ahmet Bey'e,

"İyi ki sizinle görüştüm. Doktor da hep sizin gibi konuştu ve beni çok rahatlattı. Dediğiniz gibi oğluma benim yanımda telefon ederek görüşmek istediğini söyledi, destek istedi ondan. Artık onunla görüşebileceğim. Oğlum doktorla görüştükten sonra yanlışımdan döner değil mi?"

"Siz ilaçlarınızı düzenli kullanın, sürekli doktorunuza gidin, her şey yoluna girecek."

Ahmet Bey bir yerden yakalamış, kendisini uzun süre dinleyerek değer verdiğini göstermiş, önemseddiğini hissettirmiş, rahatlamasını sağlamış. Çok istediğini keşfettiği iletişim kopukluğunu giderme için ve bulduğu bir yöntem ile Pembe Hanım'ı tedaviye başlatmanın mutluluğunu yaşamış. Bütün komşular, Pembe Hanım'ın arkadaşları ve yakınları bizzat gelerek, oğlu da telefon ederek Ahmet Bey'e teşekkür etmişler.

Her kişi karşısındakilere, emrinde çalışanlara, eşine, çocuklarına anlatmak istediklerini anlatabilmek için mutlaka bir yöntem bulmalı. Mutluluk ve başarı, saygı ve sevgi ortamı kendimizi anlatabildiğimiz oranda gerçekleşir.

ANLAYABİLMEK

“Köpek Yavruları” ilanının hemen altında küçük bir çocuğun başı gözüktü ve çocuk Dükkân Sahibine sordu :

~ “Köpek yavrularını kaçta satıyorsunuz?”

Satılık dükkân sahibi :

~ “30 dolarla 50 dolar arasında değişiyor fiyatları” dedi

~ “Benim 2 dolar 37 sentim var” dedi çocuk

~ “Bir bakabilir miyim yavrulara”

Dükkan sahibi gülümsedikten sonra bir ısıklık çaldı ve köpek kulübesinden beş tane yumak halinde yavru çıktı. Yavrulardan biri arkadan geliyordu. Küçük çocuk yürümekte zorluk çeken sakat yavruyu işaret edip sordu:

~ “Bunun nesi var?”

Dükkân sahibi onun kalça çıkığı olduğunu ve hep sakat kalacağını açıkladı.

Küçük çocuk heyecanlanmıştı.

~ “Ben bu yavruyu satın almak istiyorum.”

Dükkân sahibi:

- "Hayır o yavruyu satın alman gerekmiyor.

Eğer gerçekten istiyorsan o yavruyu sana bedava veririm"

Küçük çocuk birden sinirlendi.

Dükkân sahibinin gözlerinin içine dik dik bakarak, "Onu bana vermenizi istemiyorum. O da diğer yavrular kadar değerli ve ben fiyatını tam olarak ödeyeceğim. Aslında şimdi size 2 dolar 37 cent vereceğim ve geri kalanını ayda 50 cent ödeyerek tamamlayacağım."

Dükkân sahibi çocuğu ikna etmeye çalıştı:

- "Bu köpeği gerçekten satın almak istediğini sanmıyorum.

Bu yavru hiçbir zaman diğer yavrular gibi koşup, zıplayamayacak ve seninle oynayamayacak."

Bunun üzerine küçük çocuk eğildi, pantolonunu sıvadı ve büyük bir metal parçasıyla desteklediği sakat bacağını dükkân sahibine gösterip, tatlı bir sesle:

- "Ben de çok iyi koşamıyorum ve bu yavrunun kendisini çok iyi anlayacak bir sahibe gereksinimi var" dedi.

Anlamakve anlaşılma çok önemli,Engelli olmak zor. Çocuk-
larınizi anlamaya çalışın. Onların yaşamlarını anlamlandıracak
faaliyetleri yapmalarına olanak verin. Yapamaz, beceremez
diye düşünmeden yapabilecekleri, becerebilecekleri etkinlikler-
i sunun. Tedavi edilmeleri gerekiyorsa en iyisini vermeye gay-
ret edin. Hiç görmeyen bir Türk ressamın renkli ve perspektife
uygun resimler yapabildiğini umarım görmüşsünüzdür. Kolu,
bir ya da iki bacağı olmayan çocukların olimpiyat başarılarını,
yüzme, atletizm, basketbol, masa tenisi gibi spor dallarında ne
kadar başarılı olduklarını izlemiştinizdir. Yine gözleri görmeyen
A.Stone isimli bir gencin gençler arası sıırıyla yüksek atlama re-
koru kırarak dünya 1972 olimpiyat şampiyonu olduğunu duy-
muşsunuzdur.

Kolay değil, büyük uğraşı ve özveri gerektirir. Bu ocuk bizim çocuğumuz olduğuna göre onlara verilecek zaman, uğraşı ve çabamız sürekli olmalı ve bıkmadan, usanmadan verilebilmelidir. Büyük başarılar elde edilmesi şart değil ama onların hayatta mutlu olmaları gerekli değil mi? Onlara yeterli zaman ayrılması, ellerinden tutulması, gözlerine bakılarak konuşulması; duymasalar da, konuşamaları da, hareket edemeseler de, görmeseler de onları çok mutlu edecek, onların mutluluğu sizin de mutluluğunuz olacaktır.

Engelli olmadığınıza şükredin ama engellinizi anlamaya çalışın. Onların yaşında iken duyduğunuz his, düşünce, davranışlarınızı hatırlayın. şimdi içinde bulunduğunuz şartlar, olanaklar, evre şartlarını değerlendirin. Kendinizi onların yerine koyabilmeyi deneyerek onları anlamanız mümkün olabilecektir unutmayın.

*** Sevgiyi göstereceksin, söylemek yetmez.
Sevgiyle dokunacaksın, düşünmek yetmez.
Sevgi sözünde olacak, gözünde yetmez. Sevgiyi
vereceksin, gönlünde yetmez.*

ANNE - BABA –ÇOCUK İLİŞKİLERİ

Her çocuk ayrı bir bireydir. Çocukların anne - baba ve kardeşlerinin bire bir modelleri olmadığı, farklı zekâ ve kişilik özelliklerine sahip olduğu bilinerek hareket etmek çocuklarımızla iletişimde kolaylık sağlayacaktır.

Çocuklarımıza, uygun bulduğumuz davranışları öğretmek ve geliştirmek için, gerek kendi aramızda gerekse çocuklarımıza yönelik davranışlarımızda dengeli, tutarlı ve kararlı olmamız gereklidir. Güvenli bir çocuğa sahip olmak için önce kendimize sonra birbirimize ve ardından da çocuklarımıza güvenmemiz gerekir.

Çocuklarımıza olumlu ilişkiler kurma isteğimizde samimi olmalı ve kabul edilebilir yaş ve seviyelerine uygun somut uyarılarla ve sevgiyle yaklaşmalıyız. Anne baba olarak öyle bir ortam hazırlamalıyız ki, çocuklarımız sanki her zaman anne babası yanındaymış gibi kendini güvenli ve hiç yanında değilmiş gibi özgür hissetmeliler. Buna karşın çocuğunun nasıl algılaması, düşünmesi ve davranması gerektiğiyle ilgilenen müdahale eden ve belirledikleri kalıba sokma çabası gösteren sağlıklı ve uygun olmayan iletişimi sergileyen aileler de az sayıda değildir.

Çocuğun kişiliğine saygı duymak çocuğa güven verir. Kendi kendini yönetebilme becerisi gelişir. Koruyucu yaklaşımdan uzaklaşıp çocuğun başarması ve yönetmesine olanak hazırlamak anne babaların görevidir. Burada bir örnek eğitim hikâyesini yazmak uygun olur. "İki arkadaş kırdı dolaşırlarken kozasının içinden çıkmaya çalışan bir kelebek ile karşılaşıyorlar. Arkadaşın birisi; çok çırpınmakta olan kelebeğe acıyor yardımcı olmak üzere bir çöp parçası ile kozayı parçalayıp kelebeğin kolayca dışarı çıkmasını sağlıyor. O kelebek hiçbir zaman uçmayı öğrenemiyor. Yaşama şansı da azalıyor ve kısa bir süre sonra ölüyor." Çünkü o kelebek kozasını kendi parçalama çabasıyla kanatlarını güçlendiremiyor ve güçsüz kanatlarıyla uçuşmasını beceremiyor. Yapılan gereksiz yardım sayesinde hayatından oluyor. Girişim ve özgüvenini kazanabilmesi için çocukları destekleyen kişiler olmak, yeterli desteği sağlamak önemlidir. Çocukların istemi hiçbir zaman engellenmemeli, aşırı davranış ve istemleri anlayışla karşılanıp daha sonra yumuşak bir biçimde düzeltilmesi sağlanmalıdır.

Böyle esnek bir ortamda çocuklarımız, cesaretli ve topluma uyumlu, düşüncelerini açıkça söyleyebilen bir fert olarak yetişir. Yaşamını yapıcı çabalar üstüne kurmayı öğrenir. Uyumlu ve becerili olur.

İdeal anne - baba olmak zor olmakla birlikte, başarılı anne - babalar, çocuklarının ihtiyaçlarını sezebilen, onlara uygun yanıtlar verebilen, aşırı hoşgörü veya katı tutum içinde olmayan, çocuğuna karşı esnek bir yaklaşım içinde olan, davranışlarında belirli bir kararlılık ve devamlılık gösteren (*bugün böyle oluversin -idare ediveren tutum içinde olmayan*), karşı çıkmadan önce her zaman çocuğunun isteklerini dinleyen anne - babalardır. Yine çocukların kendi kendilerini denetlemelerini sağlayan ortamları sunan, sorumluluk duygularını geliştiren, onların hak ve özgürlüklerinin sınırlarını öğreten aileler başarılıdır.

ANNE - BABA OLMAK

Çocuğumuzun yetişkin olduğunda bize göstereceği yakınlık ve ilgi, bizim kendi anne - babamıza gösterdiğimizden fazla olamaz. Sevginin büyükten küçüğe, saygının küçükten büyüğe yöneleceği doğru değildir. Büyüğün küçüğe göstereceği saygı, küçüğe saygılı olmayı öğretir. Yani ne ekersek onu biçeriz. Çocuklarımıza saygı demek, onların bağımsız birer varlık olduklarını kabullenmek demektir.

Fazla sevginin şımartacağını, çocuğumuza zarar vereceğini düşünmemeliyiz. Sevgi fazla olduğu için değil, yanlış verildiği zaman zararlı olabilir. Çocuklarımıza sevginin "şartlı sevgi" şeklinde değil, "kayıtsız, şartsız sevgi" ve saatsiz verilmesi önemlidir. *"Dersine çalışırsan, yemeğini yersen, yaramazlık yapmazsan, beni üzmezsen" gibi şartlara bağlı olmayacak şekilde sevgi.*

Çocuğumuzun en çok, sevgiyi hak etmediğini düşündüğümüz sırada onun en çok sevgiye ihtiyacı olduğunu bilmeliyiz.

Hoşgörü ile büyüyen çocuklar, sabırlı ve hoşgörülü olmayı öğrenirler. Anne - baba olmanın en zor tarafı, nasıl doğru yapılacağını bildiği halde, bir şeyin yanlış yapılmasına sabır göstermektir.

“Dürüstlük” ancak yaşanarak öğrenilir. Telefonla evden arandığımızda, çocuğumuza evde olmadığımızı söyleterek dürüst olmayı öğretemeyiz. Bir satıcının bize fazla verdiği para üstünü mutlaka çocuğumuzun gözü önünde geri vererek örnek olunması doğrudur. Verdiğimiz sözün mutlaka yerine getirilmesi önemlidir. Çocuklar iyi - kötü davranışları büyüklerinden örnek alırlar ve öğrenirler. Kendi değerlerimizi onlara benimsetmek istiyorsak yumuşak olmak, az kızmak onlara karşı sıcak ve ilgili olmak zorundayız. Çocuklarımız anne - babalarının gözle görülen birçok özelliklerini aldıkları gibi, gözle görülmeyen özelliklerini de alırlar. Çocuklarımızın beğenmediğimiz davranışları olduğunda; kendi davranışlarımızı gözden geçirmeliyiz. Kızan - bağırان - kavgא eden ailenin; öfkeli - saldırgan - geçimsiz ve kavgא eden çocuğunun olması doğal değil midir? Hata yaptığımızda kabul etmek bir olgunluktur. Özür dilemeyi bilmek ve bunu çocukların gözü önünde yapmak iyi örnek olmaktır. Çocuklarımıza karşı bile olsa hatamızdan dolayı çocuğumuzdan özür dilemeliyiz.

Çocuklarımıza verebileceğimiz en değerli hediye onlarla ilgilenmek ve onlara zaman ayırmaktır. Onlarla birlikte olmak, onları dinlemek, birlikte oturmak - yürümek - gezmeye - pikniğe -sinemaya - tiyatroya gitmek, sohbet etmek, yorum yapmak, görüş ve düşüncelerini paylaşmak, verimli zaman geçirmek, onlara zaman ayırmak çok önemli ve gereklidir. Bu konuda yaygın olarak bilinen hikâyeyi kısaca hatırlatmak yararlıdır diye düşünüyorum. Babasına, eve geldiğinde saatte kaç lira kazandığını soran çocuk bir miktar borç para ister babasından. Biriktirdikleriyle birlikte borç aldığı parayı babasına verip, bir saatini satın alarak kendisiyle ilgilenmesini istemesi ne hazindir.

Çocuklar sevgi ve ilgiyle büyür. Çocuklarımızı ileride nasıl görmek istiyorsak o şekilde onlara örnek olmalıyız.

ANNELER GÜNÜ KUTLU OLSUN

Altı kardeştiler. Okul ve okuma yaygın değildi. Onun çocukluğuyı yıllarında kız çocukları okutulmazdı, ayıp ve günah sayılırdı. Erkek kardeşleri de okumamıştı zaten. Onlar için tarlaları, hayvanları vardı. Geçim kaynaklarını işletmek onlarla uğraşmak tek işleriydi.

Hatice, bu evde yetişmiş bir genç kızken bütün ev işlerinin, tarla - çift - çubuk işlerinin ve hayvanlarının bakımıyla ilgilenmiş, kendisiyle ve yaşadıkları ile mutlu olmayı becermişti. Hayvanlarla dostluğu çok daha anlamlıydı. Onların hepsinin dilinden anlar ihtiyaçlarını giderirdi. Evlerinde bulunan kedi, köpek, inek, deve ve atları onunla duygusal bağ içindeydi. Onu görünce ses çıkararak, sürtünerek sevgisine ve korumasına sığınır-lardı. Çalışmaktan korkmaz, tuttuğu - başladığı işi bitirmeden bırakmaz, işin ondan korktuğu ifade edilirdi.

Evlendikten sonra bu hayatını sürdürme çabasını üç beş yıl daha sürdürmüş. Çocukları büyüdükçe yeni bir yaşama başlamış ve eşine destek olabilmek için çabalamış. Halı, kilim dokuyarak, yorgan dikerek, tavuk besleyerek, ekmek yaparak aile bütçesine katkıda bulunmuş. Çamaşırları elleriyle yıkamış, üç öğün yemeğini pişirmiş, lüks ve israftan kaçınmış, gelinlik elbiseleriyle yıllarca idare etmiş.

Çocuklarına ve çevresine doğrulukta, çalışkanlıkta, verilen sözü yerine getirmekte, barış içinde yaşamakta, hoşgörü ve sevecenlikte örnek olmuş. Çocukları üzerine titizlenmiş, oyun yerleri ve arkadaşlarını denetlemiş, onların başarılarıyla sevinmiş, başarısızlıklarında ağlamış.

Çocuklarının sorunlarını hep eşi ile paylaşmış, çözümünü ailece oturup birlikte aramışlar. Baba otoritesinin ailede önemini bilerek hareket etmiş. Çocuklarının ve torunlarının okuduğunu görmek kadar hiçbir şey onu mutlu etmemiş. Çevrede okuyan başarılı çocuklar onu çok sevindirmiş. Anne olmak zor ama anne sorumluluğunu yerine getirmek bir borç gibidir.

Çocuk ailenin en büyük varlığı ve geleceğidir. Onları yetiştirmek için her anne - babanın elinden geleni yapması kadar doğal bir şey yoktur.

Ama çocuğu yetiştirirken sahip çıkmak, ihtiyaçlarını gidermek, onlara iyi örnek olmak ve iyi örnekler sunmak, sorun yaşamamak için önceden şartları değiştirmek, iyileştirmek, sorun olduğunda özgür bir ortam içinde tartışarak çözümleri birlikte üretmek, onların karar vermelerine, seçim yapmalarına olanak vermek doğru olacaktır. Onlara destek oluyoruz diye; Aşırı koruyucu ve kollayıcı olmak, üzerlerine titremek, her istediklerini emek harcamadan sunmak, onların yerine ödevlerini yapmak, sorunlarını çözmek, kararları kendimizin verip uygulaması, başarılı oldukları alanda değil de kendi istediğimiz alanları oku-

maya ve çalışmaya zorlanmaları doğru değildir. Sorumluluk yüklenmelerine, yapmadıkları görev ve sorumlulukların sonuçlarına katlanmalarına, kendilerinin birey olarak gelişimlerine olanak verilmelidir. Kıyaslama ve glerinin üstünde beklenti içinde olmamalıdır.

İyi anne olmak derken çocuğumuz için yanlış yapmamak da önemlidir. ocuğuna değer veren onların doğru yetişmesi için çabalayan annelere ne mutlu. Onların hakkını ödemek mümkün değil elbette. En değerli varlığımız olan annelerimize her zaman şükran borçluyuz. İyi evlat iyi insan vasıflarını kazandığımızda ancak mutlu ederiz onları. Yılda bir günde de özel olarak hatırlanmaları önemlidir. Hatice Annemin ellerinden öpüyor, tüm annelerin "Anneler Gününü "kutluyorum.

ANTENLERİ AÇIK TUTMAK

"Anlatabilmek ve bunun için çaba sarf etmek, anlayabilmek, karşındakini anlamak iyi de; her ne yaparsan yap karşındaki iyi niyetli değil, kültürü, hafızası, beyni, yaşamı, tecrübesi, birikimi anlamaya yeterli değil ise ne yapmalı?" diyenlere yine de "Onun anlayabileceği bir yöntem olmalıdır." diyorum.

"Anlatamadım", diye ümitsizliğe kapılmadan, sabırla, gerekirse zamanı beklenerek, yaşam ve uğraşları hakkında bilgi edinerek, dokunarak anlatmayı becerebilmek büyük başarıdır. Üniversite sonuçları açıklanmıştı. Bu yıl sınavlarda yeterli başarıyı gösteremeyen bir öğrencinin babası ile konuşmaya çalışıyorum. Beni dinlemiyor. Çocuğunu soruyorum" ne soruyorsun o iş bitti" diyor. "Neden, ne oldu" soruma "Sınavı kazanamadı, o iş bitti." "Beni çocukla görüştürür müsün?" "O kimseyle görüşmüyor" Sınav sonuçlarını öğrenen kızı hiç kimseyle görüşmüyor, konuşmuyormuş. Babanın elinden tutuyorum ve beni eve götürmesini istiyorum. Zoraki de olsa kabul ediyor ve eve

gidiyoruz. Eve girince kızı yanımıza geliyor. "Ne oldu, sınavda neden başarılı olamadın?" soruma çok mantıklı ve düzenli cevap verirken baba işe karışıyor; "Okuma hayatı bitti bu iş tamam" diyor. Ona çocuğun yaşadığı durumu ve bu yıl içinde birçok üniversite bölümüne gidebileceğini, ancak kızının istediği üniversiteye gitmesi için bir yıl daha hazırlanması durumunda bunun gerçekleşebileceğini anlatmaya çalışıyorum. Dinlemiyor. Bir ara ona inşaatlarından bahsediyorum. Tuttukları birkaç inşaatı yapmak mı kolay yoksa bir inşaat mı kolay yapılır? diye soruyorum. " bir inşaat tabii ki" cevabını alınca bu öğrencinin bu yıl sınıf geçmek, not almak, dershaneye ve okula gitmek gibi işleri olduğunu, gelecek yılda sadece dershane ve üniversite hazırlığı olacağını ve bu işi kolayca başarabileceğini ve istediği üniversiteye gidebileceğini söyleyince "şimdi oldu" dedi. Ben de saatlerce anlatmaya çalıştığım çabamın sonucunda bir "oh!" dedim.

Anlamak ve anlatabilmek için antenlerin açık tutulması gerekli ve önemlidir. Anlamak isteyen iyi dinlemesi şarttır. Hayatla barışık çevre ile uyumlu olabilmek için böyle olması gereklidir. Antenleri kapatmak, çevre ile ilişkileri kesmek mutsuz olmak ve peşinen bu durumu kabullenmiş olmak demektir. Sorunlar nasıl çözülecek, insanlar nasıl birbirleriyle anlaşabilecekler antenler açık olmayınca.

Hizmet için görevde olan insanların başarılı olmaları da aynı şekilde sorunlara, sızlanmalara, şikâyetlere, olumlu ya da olumsuz eleştirilere, beklentilere açık olmaktan geçer. İşçinin de başarılı olması söyleneni iyi dinlemesi ve örneğini iyi görmesiyle mümkündür. Anlamadan, dinlemeden başına buyruk yaptığı işte başarısızlık olur, işini kaybedebilir.

Kendini anlatmak için çaba gösteren insanların anlamak için de aynı çabayı göstermeleri gerekir. Hem anlamaya hem de anlatmaya istekli olmak antenleri açık tutmak demektir. Dil

var, konuşabiliyorsan anlatamamak niye!, diye düşünmeliyiz. Yabancı bir ülkede bulunduğum sırada iki farklı ülkeden iki çocuğun anlaşmak için neler yaptıklarına şahit oldum.

Birbirlerinin dillerini hiç bilmiyorlardı. Anlaşabilmek için birbirlerine dokunmaları, ellerinden tutarak göstermeleri, ses ve mimikleriyle olumlu ya da olumsuzluğu belirtmeleri, homurdanma, kahkaha, tebessüm ya da işaretle anlaşıklarını görmek çok duygulandırmıştı.

Her türlü çabamıza rağmen anlaşılmadığımız durumlar var ise, anlatan veya karşısındakinde ya da her ikisinde bir sağlık sorunu olabilir. Böyle düşünülerek hareket etmek, öncelikle sağlık sorunu var ise çözmek gereklidir. Sağlıksız insana anlatmak ve onun anlamasını sağlamak elbette mümkün değildir. Burada da önce tedavinin yapılması sonra da anlatmanın mümkün olduğu bilinmelidir.

Yeter ki anlaşmayı isteyelim. Anlaşmak için bir yöntemi elbette buluruz. İstedığımızda hayvanlara bile bir şeyleri anlatabildiğimize göre insanlarla anlaşma konusunda da sadece istekli olmak yeterlidir.

ARİF BEY! BİR BABA Kİ!

İlkokulu kendi babasının zoru ve desteği ile bitiren Arif Bey, yine babasının kurduğu işyerinde çalışmış, babasının ölümünden sonra kendisini patron olarak bulmuş. Bir akraba kızı ile evli. Eşi de ilkokul mezunu. Bir çocukları olmuş, adını Mehmet koymuşlar. Tek çocuk olunca küçüklüğünde her istediğini almış her olanağı sunmuş babası. Dedesi de sağlığında aynı şekilde davranmış. Dedesinin adı olunca herkes ona karşı farklı davranmış, her istediğini elde eden Mehmet de o yıllar oldukça mutluymuş.

Arif B. oldukça sinirli, evde eşine ve oğluna karşı acımasız davranıyor. Eşine şiddet uyguluyor, arada oğlunu da haşlıyor. "Yumruğunu vuran adam" Otoriteyi bu şekilde sağlıyor. Kimseye söz hakkı vermiyor, dediğim dedik tavrıyla korku saçıyor. Babasının ölümünden sonra öfke, şiddet ve dayanın dozu daha da artıyor. İşçilerine karşı da acımasız, hata kabul etmiyor, bağırıp çağırıyor, işten çıkarıyor sorumsuzca.

Arif B. oğlu okul çağına gelince iyi olarak duyduğu bir okula kayıt yaptırıp, evini de okula yakın bir yere taşıyor. Mehmet okuyacak ve büyük adam olacak tek isteği. Bu isteğini çocuğuna; her zaman öğretmenine, akrabalarına, komşularına, eş dost her önüne gelene övüyor. Çok akıllı olduğunu vurgulayıp onun için yapamayacağı hiçbir şeyin olmadığını söylüyor. Sıklıkla okula gidiyor Mehmet'in durumunu soruyor. Haftada en az iki kez de eşinin okula giderek, çocuğu takip etmesini sağlıyor. Mehmet'i marka giyeceklerle giydiriyor, her istediğini alıyor, yediriyor, içiriyor.

İlköğretim 5'e kadar her şey iyi gidiyor. Karnesinde hiç düşük notu yok. 6. Sınıfta sınavlar başlayınca işler değişiyor. Mehmet ilk deneme sınavında üç yüz elli puan alıyor. Baba Arif çıldırıyor. Hemen dershaneye gidiyor ve derslane yetkilileriyle tartışıyor. Oğlunun başarısının bu olmayacağını, yanlış değerlendirme olduğunu söylüyor. Sınav kâğıdının yeniden incelenmesini istiyor. Yapılan incelemede sonucun değişmediğini görünce daha da şiddetleniyor. "Bu kadar para veriyorum. Eksiklerini tamamlayın. Benim çocuğum önce İzmir Fen lisesini kazanacak, oradan İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesine gidecek. Ne lazım? Özel ders ise söyleyin, onu verin, para sorun olmasın istediğiniz ne ise karşılamaya hazırım" diye bağırınca yetkililer onu sakinleştirmeye çalışıyorlar ve "İlk sınavın çocukların intibak edemedikleri ve güç olan bir sınav olup daha sonraki sınavlarda çocuğunuzla kurulacak iyi iletişimle başarı yakalanabileceğini" söylüyorlar. Daha çok ilgileneceklerini belirtiyorlar.

Baba hiddetle eve gidiyor ve önce Mehmet'i eline alıp hıncını alıncaya kadar dövüyor. Her vuruşunda "neyin eksik" diye bağırıyor. Anne araya girince onu da haşlıyor. Mehmet'in kullaklarından tutup havaya kaldırıyor "Bir sonraki sınavda dört yüz elli puan alacaksın tamam mı?" diye soruyor. Tir tir titreyen Mehmet'ten "Tamam babacığım" cevabını alan Arif B. biraz

sakinleşiyor. Oğlunu komşuları olan çocukların yanına vermeye karar veriyor. Mehmet'i alıp komşu eve götürüyor. Oradaki ağabeylere "Bunu çalıştırın, her ne lazımsa yapalım, ben sizin ücretinizi karşılarım!" diyerek her gün okul ve dersane saatleri dışında o eve gelmesini ve orada çalıştırılmasını kararlaştırıyorlar. Bir ay, Mehmet okulda dershanede ağabeylerin yanında çalışmayı sürdürdükten sonra deneme sınavına giriyor.

ARİF BEY BABA MI?

Bir ay sonra ikinci deneme sınavına giren Mehmet 235 puan alıyor. Durumu Öğrenen Arif B. çıldırıyor. Eve gidince Mehmet ortalıkta görünmüyor. Eşine kızgınlığını kusuyor. Babasının iş-yerine giden Mehmet, oradaki işçi başının uyarısı ile eve telefon ederek yerini bildiriyor. Aldığı talimata uyan İşçi Başı, Mehmet'i bir taksi ile eve götürüyor. Taksiden titreyerek inen Mehmet, elinde sopalı babasının karşısına geçiyor. Babası, tekme tokat-la içeriye alıyor.

Arif B. Mehmet'in ellerine kabartıncaya kadar vuruyor. Oğ-lunun bağrımlarına, yalvarmalarına aldırmadan yoruluncaya kadar dövüyor. Anne araya girip korumaya çalışınca onu da dövüyor, bağırıyor, çağırıyor. Elindeki sopası kırılınca yumruk ve tekmelerini kullanıyor. "Neden bu kadar olanakların içinde başarısız olunuyor?" Dershaneye, okuluna giderek bunun hesa-bını soruyor. Söylenenleri dinlemeye yanaşmıyor. Başarısızlıkta suçlu kim hemen bulacak ve gerekeni yapacak.

Arif Bey baba mı? Bu öfke, şiddet, vurdu kırdılarla çocuğunu başarıya götürmesi mümkün mü? Elbette hayır. Okulun ve dershanenin rehber öğretmenleri birlikte Arif B. ile görüşmeye karar veriyorlar. Buluşma gerçekleşiyor. Önce babanın beklentileri, yapmış oldukları anlattırılıyor. Sonra başarısızlık nedenleri sıralanıyor.

1 - Mehmet evin tek çocuğu ve her istediğini elde etmiş bir çocuk olduğu için yeni istek ve hedefleri oluşmamış. Her şeyi olan birisinin ne isteği olsun ki!.

2 - Mehmet, kendi istediği için, değil baba istediği için doktor olması yönünde yanlış yönlendirilmiştir. Yanlış hedef seçilmiştir. Çocuğun yeteneği, becerisi, isteği, beyin yapısı uygun olup olmadığı araştırılmadan babasınca istenen yöne sürüklenmesi doğru değildir.

3 - Baba ile annenin eğitim düzeyleri çocuklarıyla yeterli ilgi ve katkı sağlayacak seviyede değildir. Her an yapılan "Dersine çalış" uyarması yanlışlıklarla doludur.

4 - Çocuğun kararı kendi başına vermesi, bağımsız iş yapması ve kendine güveni yoktur. Aşırı baskı ile bu yok edilmiştir. Çocuk adına yatma, kalkma, yeme - içme, oyun ve arkadaş seçimi dâhil bütün kararlar baba tarafından verilmektedir.

5 - Şiddet, öfke, korku ve dayak vardır. Çocuk ders çalışırken başarılı olamama sonucunda alacağı ceza korkusu vardır. Bu korku onun ders çalışmasını, dersi anlamasını engellemektedir.

6 - Çocuğun başarabileceği seviye bilinmeden konulan hedefler ulaşılabilir değildir. Nasıl olsa istenen uzak hedefe ulaşamayacağını bilen çocuğun ders çalışması, gayret çaba göstermesi ve başarılı olması mümkün değildir.

7 - Çocuğa iyi örnek olunmamıştır. Baba ve annenin okuma alışkanlıkları yoktur. Baskı ve şiddetin olduğu yerde olumlu sevgi, hoşgörü, saygı ortamı olamaz. Böyle ortamda yetişen çocuk mutsuzdur. Mutsuzluk başarısızlığın ana nedenlerinden biridir.

8 - Her çocuk kadar beyin ve zekâ sahibi olan çocuğun başkalarına abartılarak anlatılması, kıyaslanması, her çocuktan ayrı görülmesi doğru değildir.

Yaptığımız her şey önce kendimiz içindir. Çocuklarımız ikinci önceliktedir. Onlara sunmak istememiz kadar doğru bir şey yoktur. Sunduğumuz olanaklara karşı onlardan beklenti içinde olmamız doğal,ama görevimiz olduğu bilinciyle hareket ederek neyi, ne kadar isteyeceğimizi de bilmemiz gerekir. Onlardan; Güçleri, yapabilecekleri, beceri ve yetenekleri içinde beklentimiz olmalıdır.

ASİL PADIŞAH

Vaktin birinde bir Padişah’a çok güzel bir tavus kuşu hediye etmişler. Demişler ki efendim bu tavus kuşunun eşi benzeri dünyada yok, çok cins bir hayvandır. Şöyle meziyeti var, böyle meziyeti var. Öve öve bitirememişler kuşu. Neyse Padişah hediyeyi kabul etmiş. Demiş ki vezirine ‘nasıl buldun bakalım tavus kuşumu?’ Vezir’ bu tavus kuşunun bir kusuru var efendim’ deyince Padişah hiddetlenmiş: ‘Nedir bakalım benim eşi benzeri olmayan tavus kuşumun kusuru?’

Vezir: “Efendim önce siz bunu size hediye edene sorun sonra söyleyeyim.” deyince Padişah çok merak etmiş. Tavus kuşunu hediye edenı çağırıp kuşun kusurunu sormuş. İlk önce kuşun hiçbir kusuru olmadığını söyleyen adam, kellesinin Padişah tarafından alınacağını anlayınca gerçeği itiraf etmiş:

— Efendim bu tavus kuşu yumurtadayken anası öldü biz de onu bir kaza kuluçkaya yatırdık ama bu zarafeti ve güzelliğini gölgelemez. Adamı yollayan Padişah, Vezir’i çağırır ve tavus kuşundaki kusurun ne olduğunu ve bunu nereden anladığını sorar. Vezir: — Efendim tavus kuşu alımlı hayvandır kasılır yürür. Suyu bile iki saatte içer çalım satmaktan. Ama bu tavus kuşu, su içerken kaz gibi boynunu uzatıyordu. Aferin demiş Padişah ve emir vermiş: Vezirimin yemeğini bir tas artırım.

Aradan bir zaman geçtikten sonra Padişah'a muhteşem bir at hediye etmişler ki öve öve bitirememişler. Bu atı dünyada geçecek at olmadığını, şaha kalktı mı herkesi kendisine hayran bıraktığını, iki günlük mesafeyi birkaç saatte koştuğunu duyan Padişah büyük bir heyecanla hediyeyi kabul etmiş. Vezirini hemen çağırıp muhteşem atını sormuş. Vezir beğenmediğini söyleyince padişah tekrar hiddetlenip bunda ne kusur bulunduğunu sorunca Vezir daha önce olduğu gibi bunu Padişah'tan atı hediye edene sormasını ister. Tavus kuşu meselesinde haklı çıkan Vezir'ine güvenen Padişah atı hediye edeni çağırır. Atın sahibi de aynı tavus kuşunun sahibi gibi kellenin gideceğini anlayınca başlar anlatmaya:

— Bu atın anası, babası ataları hepsi soyludur amma velâkin bu at daha tayken anası öldü bunu bir inek emzirdi. Tek kusuru bu Efendi'miz. Padişah Vezir'in cevabını çok merak ettiği için hemen adamı huzurundan kovmuş ve Vezir'i çağırılmış. Vezir huzura gelip sabırsızlıkla kendisini bekleyen Padişah'ı bekletmemek için cevabını verdi:

— Padişah'ım soylu at üzerine sinek konduğunda öyle bir silkinir ki sinekler üzerine bir daha konmaya çekinir. Fakat bu sizin at, inekler gibi kuyruğunu sallıyor. Padişah, Vezirini tekrar takdir ediyor ve emir veriyor: Vezirimin yemeğini bir tas arttırın. Vezir'in bunları nasıl tahmin ettiği Padişah'ın aklından bir türlü çıkmamaktadır. Veziri bir gün tekrar yanına çağırırdı ve sordu:

— Söyle bakalım Vezir, ben nasıl bir Padişah'ım benim asil soyum sopum hakkında ne söyleyebilirsin? Vezir: " Efendim doğrusunu söylemek gerekirse siz soylu bir Padişah değilsiniz." deyince, Padişah yerinden kalktı ve diğer vezirlerine, bu vezirin öldürülmesini söyleyecekken merakı ağır bastı ve otururken neden böyle söylediğini sordu. Vezir padişah'tan validesi sultan hanım'la bu konuyu konuşmasını daha sonra kendisinin cevap vereceğini söyleyince Padişah hiç beklemeden valide Sultan'a

gider ve kendisinin neden asil olmadığını sorar. Valide Sultan, oğluna: "Oğlum sen Beysin koca ülke senin iki dudağının arasında as dediğin asılır yaşa dediğin yaşar, sen istemezsen ülkede kuş bile uçamaz." Annesinin kendisini kandırmaya çalıştığını anlayan Padişah kılıcını çeker ve annesinin üzerine yürür. Valide Sultan aman diyerek oğluna yalvarır ve gerçeği anlatır:

— Oğlum, baban sürekli savaşlardaydı ve benimle çok ilgilenmiyordu. Sarayda çok yakışıklı ve kuvvetli bir aşçıbaşı vardı, senin baban odur. Bu neyi değiştirir ki oğlum sen sonuçta Padişah'sın. Padişah kendisini bekleyen Vezir'inin yanına gelir ve anlatmasını emreder kendisinin neden soylu olmadığını. Vezir başlar anlatmaya:

— Efendim Padişah dediğiniz ihsanda bulunurken kese kese altın verir gümüş verir fakat siz her defasında bir tas yemek veriyorsunuz. O yüzden sizde Padişahlık kumaşı yok. Netice itibariyle katranı kaynat kaynat olmaz şeker cinsine tükürdüğüm cinsine çeker.

(Eğitim Hikayesi)



+



TAŞIYICI BABA

TAŞIYICI ANNE



EVLENİRSE ÇOCUKLARININ



BİR TANESİ
HASTALIKLI
DOĞABİLİR
(%25)



İKİ TANESİ YİNE
KENDİ ÇOCUKLARINA
GEÇEBİLECEK ŞEKİLDE
TAŞIYICI OLABİLİR
(%50)



YALNIZCA
BİR TANESİ
SAĞLIKLI
DOĞABİLİR
(%25)

ÇOCUĞUM KIZ / ERKEK OLACAK DİYENLERE!

BİR ÇOCUK İÇİN ZAMAN SEVGİ DEMEKTİR

Genç bir adam ceza evini boylamak üzereymiş. Yargıç onu çocukluğundan beri tanıyormuş ve ünlü bir yazar olan babasıyla da tanışıyormuş. Sulh yargıcı,

- "Babanı hatırlıyor musun?" diye sormuş.

Bu soruya

- "Onu oldukça iyi hatırlıyorum" şeklinde cevap vermiş.

Suçlunun vicdanını yoklamaya çalışan yargıç şöyle demiş:

- "Mahkum edilmek üzereyken ve şu anda mükemmel bir insan olan babanı düşünürken, onun hakkında net olarak ne hatırladığını anlatır mısın?"

Bir sessizlik olmuş. Daha sonra yargıç beklenmeyen bir cevap almış;

- "Öğüt almak için yanına gittiğimde, yazdığı kitaptan başını kaldırarak bana baktığını ve "Çek git başımdan; çok meşgulüm" dediğini hatırlıyorum. Ona arkadaşlık etmek için yaklaştığımda bana dönerek "Çek git başımdan oğul; bu kitabı bitirmeliyim" derdi. Sayın yargıcım siz onu büyük bir yazar olarak hatırlarsınız fakat ben onu kaybedilmiş bir arkadaş olarak hatırlıyorum"

Yargıç kendi kendine söylenmiş;

- "Yazık! Kitabı bitirdi, ama oğlunu kaybetti!"

Çalışma şartlarının zorlaştığı, kariyer elde etmenin önemli bir sosyal değer olarak görüldüğü, yaşam koşullarının maddi olarak zorla kazanıldığı günümüzde, başta anne - baba olmak üzere aile bireyleri birbirleriyle konuşmak, birbirlerini dinlemek için yeterli zaman bulamamaktadırlar. Halbu ki hızlı değişen yaşam koşullarının getirdiği riskler nedeniyle, özellikle çocuklarla daha çok karşılıklı konuşulması gerekmektedir.

Toplumda meydana gelen yenilikler, yeni değer yargılarının çocuklar tarafından nasıl algılandığını belirlemek, gerekiyorsa alınan yanlışlıkları düzeltebilmek için anne - babaların çocuklarıyla konuşmak üzere fazla zaman ayırmaları gerekir. Günün yaşanan olayları, heyecanları, başarı - başarısızlıkları, üzüntü ve sevinçleri paylaşmak her birey gibi çocukların da en doğal haklarıdır.

Özellikle çalışma şartlarının zorluğu nedeniyle aile bireylerinin az görüşmesi, eşler için bile olumsuz bir durumdur. Eşler arasındaki sevgi bağlarının gelişmesi, aile içindeki sorunların zamanında çözülebilmesinde yüz yüze iletişim eksikliği yaşanmakta, aile içindeki huzur ortamına doyum olmamaktadır. Bu nedenle ortaya çıkan uyumsuzluk, yeterli güven ve sevgi koşullarının oluşmasını engellemektedir. Aile ortamında birlikte olmak, sözlü ya da sözsüz mesajlarla sevgi gösterilerinin olması, ailede süreklilik açısından çok önemlidir. Yalnız birçok insan iletişim kuruyorum derken, daha çok kendi düşüncelerini, istek ve ihtiyaçlarını ifade etmekten hoşlanır. Ancak, karşıdaki insanın da gereksinimleri, düşünceleri ve isteklerinin olabileceğini algılayamaz. Ailenin en küçük ve en temel sosyal birim olarak, tüm aile bireylerinin düşünce, istek ve gereksinimlerinin ifade edildiği ve karşılandığı bir yapı olduğu unutulmamalıdır.

Bu genel açıklamalardan sonra, çatışma yaşanmaması, çocukların kaybedilmemesi, yeterli sevgi ve ilginin verilebilmesi için, çocukları ihmal etmemeli, onlara zaman ayırmalıyız. İşimiz için çocuklardan vazgeçmemeliyiz. Asıl olan çocuklarımızdır. Yaptığımız iş, verdiğimiz çaba onlar içinse, onlara yeterli zaman ayırmak, onlarla gezmek, tiyatro - sinemaya gitmek, oyun oynamak, sohbet etmek, çocukları dinlemek gibi etkinliklerle ilgi ve sevgimizi göstermek zorundayız. Böyle davranarak onlara; yanlarında olduğumuzu, onları anladığımızı ve sevdiğimizi ifade etmiş oluruz. Çocuklarımızı dinlerken nelere dikkat etmeliyiz?

1 - Çocuklarımızı dinlemek için özel bir zaman ayırmalıyız.

2 - Dinlerken çok sakin olmalıyız.

3 - Anlatılanlar ne kadar uçuk olursa olsun, sabırla sonuna kadar dinlemeliyiz.

4 - Çocuğumuzun gözlerine bakarak dinlemeliyiz.

5 - Öfkeli ve tehdit edici olmadan, rahat konuşmasını sağlayıp onu anlamaya çalışalım.

6 - İlgi ile dinlediğimizi belirten konuyla ilgili sorular soralım.

7 - Onları sorgulayıcı olup soru yağmuruna tutmayalım,

8 - Rahatlaması için onların başını okşayın, onlara sarılın.

9 - Duygularını abartılı da olsa bırakın anlatsın, olayı yaşasın sonuna kadar dinleyin.

10 - Yüz ifadeniz ve beden dilinizle onu anladığınızı ifade edin.

11 - Çocuğunuzun anlattıkları ne kadar tuhaf ve çelişkili -komik olursa olsun gülmeyin. Aksi halde hafife alındığını ve kendisiyle alay edildiğini zanneder, anlaşılmadığı kanısına varır, güvenmez ve anlatmaktan vazgeçer. Dinledikten sonra yorumlamak, ona yorumlatmak, birlikte çözümler bulmak kolaydır.

BİR İLİŞKİYİ YÜRÜTMEK İÇİN 30 İPUCU

1 - Dürüst olun. Ne olursa olsun doğruyu söyleyin.

2 - Haftada en az bir kere buluşun. Ve o gün diğer bütün işlerinizi erteleyin.

3 - Birbirinizin farklı yönlerini kabul edin. Olduğunuz gibi kabullenip değiştirmeye çalışmayın.

4 - Nazik olun. Özellikle de sevgilerinize karşı. Nazikliğiniz ona özel olduğunuzu hissettirecektir.

5 - Şefkatli olun. Gerektiğinde bir ana, bir baba olabileceğinizi gösterin. Böylece aranızdaki güven duygusu daha da güçlenecektir.

6 - Birbirinize hediye verin. Hediye vermek için doğum günü, sevgililer günü, yıldönümü gibi özel günleri beklemeyin.

7 - Birlikte gülün, birbirinizi güldürün.

8 - Birlikte hayal kurun. Hayalinizin ne olduğu önemli değil. İster kendi geleceğinizle, ister dñnyanın geleceğiyle ilgili olsun.

9 - Birbirinize dokunun. Dokunmak aşkın en iyi ifade şeklidir.

10 - Yalnız ikinize ait bir şarkı bulun. Şarkı çalarken birlikte söyleyin. Şarkının sözlerini birbirinizin gözlerine bakarak fısıldayın.

11 - Sevgilinizi dinleyin. Anlattığı her şeye ilgi gösterin. Birlikte çözümler üretin.

12 - Size aykırı gelse de bir şeyi onun istediği gibi yapın.

13 - İltifat edin. Ne kadar güzel ya da yakışıklı olduğunu, giydiği kıyafetinin ne kadar yakıştığını söyleyin.

14 - Gün içinde mutlaka telefon edin. Telefonda onu özlediğinizi söyleyin.

15 - Herhangi bir konuda birbirinizin fikrini mutlaka alın. O fikri uygulayıp uygulamamanız önemli değil.

16 - Aşk için sevgi şart. Sevgilerinize saygı duyduğunuzu belli edin.

17 - Sevgilerinize hayranlıkla bakın. Unutmayın ki o hayatınızda en beğendiğiniz, birlikte olmayı en çok istediğiniz kişi.

18 - Özel günleri unutulmaz kılın. Klasik kutlamalardan kaçının.

19 - Hatalıysanız mutlaka özür dileyin. Özür dilemek bir erdemdir. O erdeme sahip olmayan insanların da, bir aşkı yürütmesi çok zordur.

20 - Affedici olun. Her insan hata yapabilir.

21 - Hafta sonunda ya da tatillerde küçük kaçamaklar yapın. Sürekli bulunduğunuz ortamdan uzaklaşın.

22 - Sizden istediği şeyi ciddiye alın. Yerine getirmek için uğraşın.

23 - Aşkıınızı sözlerle ifade edin. İster kendi, ister başkalarının sözleriyle.

24 - Cinsel yaşamınızda anlayışlı olun. Birbirinizin isteklerini dinleyin ve birbirinizi mutlu etmek için uğraşın.

25 - "Seni seviyorum" demek için fırsatlar yaratın.

26 - Sizi tanıyanlara birbirinizden hayranlıkla bahsedin.

27 - Başkalarının önünde asla tartışmayın, kavga etmeyin. Unutmayın, siz birbirinizin tarafısınız. Sevgiliniz haksız olsa bile onun tarafını tutacaksınız. Hatasını ancak yalnız kaldığınız zaman söyleyeceksiniz.

28 - Kıskançlık aşkın doğasında var. Ama sakın bunu abartmayın. Sevgilinizin üzerinde baskı kurmayın.

29 - Başka insanların sözleriyle birbirinizi yargılamayın. Sevgilinizin söylediğini esas alın.

30 - Ne olursa olsun birbirinizi sevmekten vazgeçmeyin. Aranızda sevgi bağı olduğu sürece aşılmayacak problem yoktur.

(Mehmet Coşkundeniz- Aşk Doktoru)

BİZ KİMİZ?

İnsan olarak doğumumuzdan sonra sürekli bir gelişim ve değişim göstermekteyiz. Bulunduğumuz çevre de aynı şekilde yenilik ve değişikliklerden payını almaktadır. Hepimiz çevremizde olan gizemli değişiklikleri merak ederiz ve o gizemleri çözmeye çalışırız. Ama öncelikle kendimizle ilgili değişiklik ve gizemleri çözmeye başlamayı ihmal ederiz. İnsan olarak içsel, dışsal, zihinsel ve bedensel birçok değişim ve gelişim içindeyiz. Düşünelim; işte bizler bu köksel ve kesin olduğunu bildiğimiz değişimlere yeterince ve gereğince uyum sağlayabiliyor muyuz?

Büyüklerimizin, çevremizin belki de gelenek ve göreneklerimizin de üzerimizde kurmuş olduğu çelik kafesi kırabiliyor muyuz? Yasak, kısıtlama ve engellerden kurtulma çabamız ne? Büyüklerimizden duyduğumuz; "Koşma düşersin.", "Elimi bırakma seni kaçırlılar.", "Paltonu giy üşürsün", "Karnın doymadı, bunları da yemelisin..", "Uyu, uyumazsan büyüyemezsin.", "Çalışkan olmalısın, aksi halde doktor olamazsın.", "Ocağa yaklaşma yanarsın.", "Bardağı iyi tut düşürür kırarsın.", "Hızlı koşmalısın, iyi dil bilmelisin, iyi keman çalmalı, tenis, basket oynamalı en

iyi sen olmalısın.” ve daha sayamadığımız birçok kalıp - kısıkaç ile sunulan hedeflere ulaşma çabamızda cesaretimiz ve kendimiz olma gücümüzü ne kadar kullanabilmekteyiz? Ya da onların biçimlendirdiği kuklalığı sürdürmeye devam mı ediyoruz?

Çocukluktan başlayan çok uzun yaşam yolculuğumuzda ilk adımı atmak için, kendimiz olmaya başlamak korkutucu olsa da denemeye kalkıştık mı? İnsan psikolojisi bilmediği her şey için, içinde bir korku duyar. Karanlıktan herkes korkar çünkü çevremizde neler olup bittiğini ve neler olabileceğini ne ile karşılaşabileceğimizi kestirememektir, korku nedenimiz. Bu korkudan kurtulmanın tek yolu vardır. Hareket etmek ve ilk adımı atmak gereklidir. Kendimizi tanımak adına atmamız gereken bu adım ilk olması bakımından çok önemlidir.

Kendimizi tanıma ve ispat etme adına ve doğru kişisel gelişimin içinde olduğumuzun göstergesi olacak ilk adım ve ilk hamle budur. Burada ;”Ben kimim?”, ”hayallerim, amaçlarım ve ideallerim nelerdir?”, ”Ben hayattan neler bekliyorum?”, ”Nasıl bir hayat yaşamak istiyorum?”, ”Ben hayata ne katkılar yapabilirim?”, ”Bu istek, hayal ve hedeflerime ulaşmak için neler yapmalıyım?”, ”Nasıl bir çalışma ve değişimlere girmeliyim?” Şeklinde ana başlıklar halinde sıraladığımız bilmece - bulmaca ya da heyecan ve maceralarımız için cevap bulmaya çalışmakla işe başlamalıyız. Çözemediğimiz bilmeceler, içinden çıkamadığımız sorunlar olduğunda bile pes etmeden yola devam etmeliyiz. Dünyada her sorunun bir çözümü olduğunu unutmadan onu aramalıyız.

Harekete geçerken her şeyin kusursuz olmasını beklememek gerekir. Her şeyin kusursuz olmasını beklersek hiçbir zaman harekete geçemeyiz. Hayatta mükemmellik ve kusursuzluk son demektir. Bütün çaba onlara ulaşmak için verilir. Mükemmellik var ise harekete geçmek için neden yoktur. Çaba ve emek verilmeden bir sonuca ulaşılmaz. Ulaşılsa bile rastgele sonuçtur.

Şunu hiç unutmamalıyız; "Bu hayatta hiçbir şey kişinin kendisinden daha değerli değildir." Kendimiz için vereceğimiz her emek ve her türlü çaba doğrudur ve önemlidir.Yaşımız, mevki ve makamımız ne olursa olsun, kendimiz olma için, kendimizi geliştirmek için çok okumalı, incelemeli, gözlem ve deneyler yapmalı ve ihtiyaç duyuyorsak profesyonel yardım almaktan çekinmemeliyiz.

"İnsanlar başaklara benzer, içleri boşken başları havadadır, doldukça eğilirler."

(Montaigne)

***Düşmanlarınızı sevin çünkü kusurlarınızı yalnız onlar açıkça söyleyebilir.*

(Benjamin Franklin)

BOŞANMA VE ÇOCUK

Boşanma, çocuğun gelişiminde önemli olan ailenin birlikteliğine son veren ve özellikle çocuklar üzerinde yaşam boyu olumlu ya da olumsuz etkilerini sürdürebilecek bir olaydır.

Anne - babası boşanmış çocukların psikolojik sorunlar yaşamak açısından diğer çocuklardan daha fazla risk altında olduğuna dair artan verilerin ışığında, giderek daha fazla çift, aileyi dağıtmanın doğru olup olmayacağını sorgulamaktadır. Bazıları en azından çocuklar büyüyüp evden ayrılana kadar kişisel isteklerini bir kenara atıp evliliği sürdürmeyi düşünebilirler. Boşanmayı tek tarafın istemiş olduğu durumlarda, eşler karşı tarafın önüne istatistikleri koyarak, karşı tarafta suçluluk duygusu uyandırıp, fikrini değiştirmeyi deneyebilirler. Genel kanının aksine, araştırma sonuçları sadece çocukların iyiliği için bir arada kalmanın çok nadir işe yaradığını göstermektedir. Bazen bir arada kalmak, çocuklara, anlaşılmayan çiftlerin boşanmasından daha çok zarar verebilir. Bazen bir evlilik sorununu çözenin tek yolu evliliği sona erdirmek olabilir.



ÇOCUĞU PARÇALAMAK ANLAŞMA ESERİ DEĞİLDİR!

Boşanmanın sebebi ve şekli, çocukların boşanmadan nasıl ve ne kadar etkileyeceğini belirler. Kararınızı kesin olarak verdiğiniz veya siz istemesiniz de eşiniz kesin olarak sizden boşanmak istiyorsa çocuğunuzun bu süreçten olabildiğince az etkilenmesini sağlayabilmek için birtakım önemli noktaları göz önünde bulundurmak gerekir.

Nasıl anlatılmalı; Boşanmanın ne olduğu ve boşanmadan sonra anne - baba ve çocuğun yaşamında ne gibi değişiklikler olacağı konusunda çocuğu bilgilendirmek gerekir. Boşanma sürecinde, şehir veya ev değiştirme, bakıcı değiştirme, yeni bir evlilik gibi yaşam değişikliklerini erteleyin. Yaşanması zorunlu bazı değişiklikler varsa, bunlara kademeli geçişler yapılmaya gayret edilmelidir. Çünkü her değişim, olumlu da olsa ekstra çaba gerektirir ve çocuk hepsine birden uyum sağlamakta zorluk yaşayabilir. Konuşurken, yaşanan sorunlardan ve ayrılma kararından çocukların hiçbir şekilde sorumlu olmadığı açıkça belirtilmelidir.

Özellikle küçük olanlar mantıklı ya da mantıksız birçok nedenden dolayı boşanmaya kendilerinin sebep olduğunu düşünebilirler. Evden kimin ayrılacağı ve çocuğun kiminle kalacağı açıklanmalıdır. Bu konuda bir seçim yapması asla çocuktan beklenmemelidir. İlk konuşmada çok fazla ayrıntı vermek çocukların akıllarını karıştırabilir ve kendilerini çaresiz hissettirmelerine sebep olabilir. Önemli olan, eşinizle aranızdaki sorunlar ne olursa olsun, çocuklara yüklememektir.

Soru sorarlarsa; çocukların sorduğu soruları yanıtlarken olabildiğince dürüst olun. Soruları geçiştirmek veya yalan söylemek çocuğun size olan güvenini sarsar. Ayrıntılara girmeden durum genel hatları ile anlatılabilir..Çocuklara ne düşündükleri ve ne hissettikleri sorulmalıdır. İlk tepkileri sessizlik olursa, kararı anlamış ve kabul etmiş yanılgısına düşmeyin. Bazen çocuklar duyduklarını duymamış gibi yapar ve hiçbir şeyin değişmeyeceğine inanarak konuşmayı reddedebilir ve konuyu değiştirmeye çalışabilirler.

Boşanmadan sonra dikkat edilmesi gereken noktalar; Yok olan ebeveynin yerini doldurmanız olanaksızdır. Buna çabalamayın. Çocuk anne ve babasının yerine kimseyi koymak istemez, buna saygı duymak gerekir. Boşanma sonrası eşlerden biri yeni bir ilişki yaşıyorsa çocuğun bunu boşanmayı kabullenene kadar bilmemesi daha uygun olur.

Eski eşinize saygılı davranarak çocuklarınıza iyi örnek olun. Çocuklarınızı hiçbir zaman diğer ebeveyn veya büyük anne - baba gibi yakınları ile görüşmelerini kısıtlayarak cezalandırmayın. Çocuklarınızı disiplin altına alma işini başkasına vermeyin. Bu kişi, sizin en büyük ve akıllı çocuğunuz veya sevgiliniz olsa bile bu iş anne - baba olarak sizin görevinizdir. Çocuklarınızın hataları karşısında 'aynı annen ya da baban gibisin' şeklinde benzetmelerde bulunmayın. Çocuklar diğer ebeveyn ile ilgili olumlu düşüncelerinden şüphe edebilirler ve bu çaresizliklerine neden olur. Çocuklarınızı eski eşinize karşı kullanmayın. Çocuk hiçbir şekilde taraf ve tanık olmaya zorlanmamalıdır.

Çocuğun, boşanmış bir anne - babanın çocuğu olmayı çevresine karşı bir silah gibi kullanmasına izin verilmemelidir. Tavizkar olmayın. Her konuda gereksiz tavizler verilirse çocuğun boşanmadan alacağı yaralar artar, azalmaz. Örneğin; her gün çikolata yemesine izin vererek çocuğunuzun boşanmadan daha az etkileneceğini sağlayamazsınız, sadece çikolataya daha çok alışmasını sağlarsınız. Boşanma sürecinde çocuklar, mahkeme, eşya dağılımı, nafaka gibi konulardan haberdar edilmemelidir. Boşanmanın ardından çocukların, her iki ebeveyn ile de tutarlı ve yakın temas ihtiyacı içinde olmasının önemi unutulmamalıdır. Çocuğun ebeveyni olunmalıdır. Onların çocuk, sizin de anne ve baba olduğunuzu unutmayın. Sizi bu rollerde görmeye ihtiyaçları vardır. Bazen çocuklar, kader arkadaşı olarak görülse de siz onların yaşıtı ve arkadaşı değilsiniz. Yorulduğunuz veya kendinizi baskı altında hissettiğiniz zaman bunu, kendinize ve çocuklarınıza itiraf edin. Ancak, elinizden geldiğince, disiplin planınızın dışına çıkmayın.

Yeni bir yaşam; eşler boşanmanın çocuklar için olduğu kadar kendileri için de zor olduğunu unutmamalı ve boşanmayı bir son değil, bir başlangıç olarak kabul etmelidirler. Öfke, yalnızlık hissi, depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir, bunlar doğaldır. İhtiyaç duyulduğunda profesyonel yardım almaktan çekinilmemelidir.

Unutmamak gerekir ki, çocuklar yeni karşılaştıkları her durumun ne denli tehdit edici olup olmadığını anlamak için genellikle yetişkinlerin tepkilerine bakarlar. Sürekli ağlayan bir anne ya da bağırان bir baba çocuğa durumun kötü olduğu, dengeli ve çabalayan anne - baba ise her şeyin yolunda olduğu ya da yoluna gireceği mesajını verir. Anne - babası boşanmış veya boşanma aşamasında olan bir çocukla ilişkisi olan herkes için uyarı; Çocuğun yanında boşanma konusunu konuşmayın, özellikle de eşlerden birinin tarafını tutan veya kötüleyen sözler söylemeyin. Boşanma olayını çocukla ilişkilendirmeyin veya çocukla bu anlama gelen konuşmalar yapmayın. Boşanma kararı, kararın çocuğa açıklanması ya da boşanma süreçlerinin her birinde ihtiyaç duyulduğunda uzman yardımına başvurulmalıdır. (İBB - Kardeş aile proje çalışmaları)

"Boşanan eşlerin ileride çocuklarının mezuniyet, nişan, düğün merasimleri sebebiyle bir araya geleceklerini unutmamaları gerekiyor. Anne - baba ne olursa olsun o gün birlikte çocuklarının yanında bulunmalı. Böyle bir durumda karşılaşılan en büyük problem çocuğun nişan - düğün hazırlıkları sırasında yanında yaşadığı ebeveynle her şeyi paylaşırken uzakta olan ebeveyni ile aynı paylaşımlarda bulunmaması ve bu yüzden uzaktaki ebeveyninden tepki görmesi. Uzakta olan ebeveynin 'neden bana da aynı derecede yakınlık göstermedin?' diye sitem etmektense, ihtiyaç duyduğu her anda yanında olacağını hissettirmesi gerekir. Çocuğu ile beraber yaşayan ebeveynin ise çocuğu ile empati kurup, 'senin diğer ebeveynine ihtiyacın

olduğunun farkındayım. Bu özel bir dönem, Onunla iletişime geçmelisin, bu beni rahatsız etmez.' şeklinde telkinde bulunmaları gerekiyor.

Düğün öncesi çocuklar yalnızlık ve utanma duygusu yaşarlar. Baba gücü, anne şefkati simgeler. Böyle bir günde baba yoksa çocuk kendisini güçsüz, anne yoksa yalnız hisseder. Evlenecek olan boşanmış aile çocukları ise anne ve babalarını idare etmek adına kendilerini üzmemeli ve sıkıntılarını rahatlıkla dile getirmelidirler.

Dünörlere de bu dönemde büyük görevler düşüyor. Bu durumu eksiklik gibi görmemeliler. Hatta boşanmayı normal görüp karşı tarafı teselli eder gibi yaklaşılmamalıdır. Çünkü bu konuda yapılan en büyük hata yaralı bölgeyi kurcalayıp sonra anlayış gösteriyormuş gibi yapmak. 'Gelecek mi annen - baban?' diye sorup ardından 'Olsun önemli değil biz varız.' şeklinde konuşmak yarayı kanatıp ardından güç gösterisi yapmak gibidir.

(Psk. Yasemin Yalçın Aktosun)

BEN CEREN

Babamla annemin kaçarak evlendiklerini, birbirlerini çok sevdiklerini söylemişlerdi. Şimdi annem, ben ve küçük kardeşim, anneannemin yanında yaşıyoruz. Hani annemin severek kaçtığı babam nerede?.

Aslında babamla, annemin, evlilik hikâyesi, birbirlerini tanıyıp kaçmaları doğrudur. Daha sonra bu hale neden geldiğimizi aklımın erdiğince anlatmaya çalışacağım.

Babamla annemin kaçmasını önceleri kabul etmeyen dayılarım ve anneannem, annemin isteğine boyun eğmişler ve bu evliliğe razı olmuşlar. Babam Çan ilçemizde bulunan Türkiye Kömür İşletmelerinde işe girmiş. Kömür işletmelerinde iyi ücret alıyor. Kiralık bir evde iyi bir düzen kurmuşlar. Evliliklerinin birinci yılı sonunda ben doğmuşum. Doğum sırasında ve sonrasında babamın annemi ve beni ihmal ettiğini anlattılar. Bu sıkıntılı dönemlerde anneannem ve dayılarım bizimle ilgilenmişler. Babamın ilgisizliği mi, diğerlerinin aşırı ilgisi mi, bilemiyorum, babamla dayılarım ve anneannemin arasını germiş.

Babam içkiye başlamış. Her gece iş dönüşü içmeden eve gelmez olmuş. Annemin ihmali oldu mu bilmem ama bu durum benim de anlayacağım boyutlara ulaştığında iplerin iyice koptuğunun işaretleriydi. Annemle babamın kavgaları, annemi her akşam ve beni de arada babamın hırpaladığını, vücudumuzda iz bırakacak şekilde dövdüğünü söylemem uygun olur mu? Utanarak söylemek durumundayım.

Büyükbabamın ve babaannemin bizimle hiç ilgilendikleri yok. Duyduğuma göre onlara da çok acı çektirmiş. Zamanlı zamansız onlardan yardım almış, uygunsuz yerlerde harcamış, içkili olarak kapılarına dayanmış, olay çıkartmış, araba almış kaza yapmış, yaptığı zararları ailesine ödetmiş. Edindiği arkadaşlar ile sabahlara kadar, ayakta duramayacak kadar içki içmiş, kötü kadınlara gitmiş. Aylığını aldığı günlerde eve gelmemiş, parası tükeninceye kadar sokaklarda ya da içki komasına girmiş hastanede olmuş, olay çıkarmış karakolda tutulmuş aylıncaya kadar. Ev ihtiyaçlarını ve bizleri hiç düşünmemiş. Bunları elbette anlatılanlardan öğrendim ve bazılarını da bizzat yaşadım. Ama doğru olmasaydı, büyüklerimin bana verdikleri küçük harçlıkları sigara almak için elimden almazdı herhalde!

Bu durumlara katlanamayan annem zaman zaman beni de alarak anneannemlere gitti. Belli süreler orada kaldığımızda babamın yine sarhoş olarak kapıya geldiğini, naralar attığını, hakaretler ettiğini ağlayarak ve korkarak izledim. Bu tür olaylar çok kere gerçekleşti. Babamın evine döndüğümüzde olaylar hiç eksilmedi, artarak devam etti. Çünkü babam gerçekten bir alkolikti. Defalarca söz vermesine rağmen içkiyi bırakamıyordu. Ona yardım edecek gerçek bir dostu da yoktu. Tedavi olması gerekiyordu. Bazen istese de buna yanaşmıyordu. Ben okula gidecek yaşa geldim. Sokakta oyun oynamaya çıkamıyorum. Herkes bana Sarhoş Hasan'ın kızı diyor, benimle arkadaşlık etmek istemiyorlardı. Okul kaydımın yapılmasından sonra okul

ihtiyaçlarımın alınması konusunda annemle kavgaları, duyduğum küfür ve hakaretleri unutamam. Bu sırada erkek kardeşim Arda Nihat doğdu. Sevindim diyemem, benim sahip olduğlarıma birinin daha ortak olması hoş olmasa gerek. 'Zaten ben neye sahip biri isem.' Yokların içine gelmiş bir bebek!

Bebeğin doğumu sırasında yaşanan olaylar, kavgalar, dayaklar, karakollar, mahkemeler derken hâkim amcalar annemle babamın birlikte olmalarının mümkün olmadığına karar verdiler ve onları boşadılar. Artık resmen ayrı olmaları ne demek, bizi neler bekliyor derken; babam bizi cezalandırmak istercesine hakim amcaların verdiği karara uygun ödemesi gereken nafaka parasını aylarca ödemeyince çok zor günler geçiriyoruz. Okul ihtiyaçlarımı almak, bebeğin ihtiyaçlarını gidermek için anneannemin bağkur aylığı ve dayılarımın desteğiyle ayakta kalmakta zorlanıyoruz. Okul formalarının değiştirilmesi için paramız yok. Öğretmenim zorlamasa bile sınıfta üç kişinin önlüğü değişmedi, birisi ben... Zoruma gidiyor. Ayın belli günlerinde babamla buluşuyorum. Çok zorlansam da babamın olduğunu hissetmek istiyorum. Babamın değişeceği ve yeniden ailece birlikte olacağımız günlerin özlemini duyuyorum.

Akşamları her kapı çalınmasında, telefonun her çalışında, kardeşimin çığlıkları sırasında babamı arıyorum. Yanımızda olsun istiyorum. Varlığını hissederek rahat uyumak, onunla gezmek, eğlenmek, dertleşmek, boynuna sarılmak istiyorum. Babamı istiyorum.



BÖYLE MUTLU OLMAK ELİMİZDEDİR.



BÖYLE MUTLULUK OLUR MU?

ÇOCUĞUM NASIL BÜYÜMELİ?

Geçtiğimiz günlerde Amerika'nın bir eyaletinde bir öğrenci, annesinin silahı ile annesinin de görev yaptığı bir okulu basıp 28 kişinin ölümüne sebep oldu. Ölenlerin içinde annesi de vardı. Çocuk sahibi olan her anne - baba'nın bu olayla irkildiklerini biliyorum. Bu kadar insanın ölümüne sebep olan çocuğun elbette psikolojik sorunları var. Ama onun bu duruma gelmesinde küçüklükten beri verilen eğitimin, örnek aldığı davranışların, çevrenin ilgi ve baskısı, baba ile annesinin ilişkilerinin etkisi vardır.

Demek ki bu genç eksik ve yanlış büyütülmüş denebilir. Bu olayı irdelerken bizler de çocuklarımızı yetiştirirken neleri eksik, neleri haddinden fazla yaparak onların yanlış yetişmelerine neden olabileceğimizi anlamak gerek. Çocuğum nasıl büyüyecek? Onu eğitirken nelere dikkat etmeliyim? Yaptığım yanlış ve eksikliklerin çocuğum yaşamındaki etkileri neler olabilecektir?

Günümüzde pek çok anne - baba çocuklarının iyi eğitim alması için gerekli çabayı göstermektedirler elbette. Yemiyor, içmiyor onlar için her türlü olanağı onlara sunmaya çalışıyorlar. Kimileri özel okullarda, dershanelerde hatta özel öğretmenlerle çocuklarının iyi eğitilmeleri için uğraşıyorlar. Çocuklarının okul başarılarından övünç duyuyorlar. Okul başarısının çocuğun hayatındaki başarısına ve mutlu olmasına yeteyeğine inananların da çoğunlukta olduğuna tanıklık ediyoruz. Hâlbuki çocuklarının kişilik ' önce insan olma ' yapıları ile ruhsal doyumlarının da beslenmesi gereği, İnanç ile manevi değerlerin önemi unutulmaktadır.

Okullarımızda verilen eğitimler, sosyal çevre ile ailenin katkıları çocukların her türlü davranışlarının gelişmesinde etkilidir. Okul bilgi verir. Çocuğun edindiği bilgilerin iyi - kötü, doğru - yanlış olarak uygulanacağı yer evi ve sosyal çevresidir.

Çocuklar yetişirken gördüklerini taklit ederek öğrenir davranışlarına yön verirler. Bu süreçte anne - baba ile sosyal çevresinin iyi ya da kötü örnekliliği etkileyicidir. Eğer bir anne çocuğunun yanında yalan söylüyorsa, minik bunu kendisine karakter olarak benimsiyor çünkü 'kötü olsaydı annem yapmazdı', diye algılıyor.

Buna benzer sevgi - saygı, paylaşmak, takdir edilmek, değer verilmek gibi değerleri, rol model aldığı kişilerden öğrenerek duygusal ve sosyal gelişimlerini tamamlıyorlar. Bu etkileşimde geçmişte ailenin dışında, hala - teyze, dayı - amca, dede - nine, yakın komşu olmak üzere rol model durumundaydılar. Şimdi çekirdek aile durumuna geçiş dönemindeyiz. Aileler ve de çocuklar yalnızlaşmaya başladı. Çocuklar kendilerini televizyon, internet, telefon ile eğitir oldu. Aileler korkup, panikleyerek çocuklarının geleceğini kurmak çabasına girdiler. Bunu yaparken özellikle kendi istekleri ve öngörülleri alanında çocuklarına yön vermeye çalışmaktadırlar.

Her çocuğun kendine özgü bir bedeni, mizacı, ruhsal yapısı vardır. Anne - babalar bunu göz ardı ederek çocuklarının istek ve ilgi alanları dışında meslek alanlarına zorluyorlar. Çocuklarının birey olma hakkını unutarak, kendi isteklerini çocuklarının gerçekleştirmesini istiyorlar. "Okuyamadım, çocuğum okusun.", "Ben olamadım kızım doktor olsun, oğlum mühendis olsun" diye düşünüyorlar. Çocukları nın görüş ve düşüncesine başvurmadan onlar adına iş ve meslek belirliyorlar. Sonra da çocuklarının meslek başarılarını ve yaptıkları işten doyum ve mutluluk sağlamalarını bekliyorlar.

İçinde bulunduğumuz bilgi ve teknoloji çağında bizden daha çok internet, tv, telefon kullanan çocuklarımızın bilgiye ulaşım hızlarını unutmadan, onlarla aramızın uçuruma dönüşmemesi kuşak çatışması yaşamamız için kendimizi yenilememiz şarttır. "Bu çocuk adam olmaz." Şeklinde çocuğumuzu yargılamadan önce ebeveynlerin kendisini sorgulaması gerekir. Çocuğumuzu iyi tanıma, çocuk gelişim evrelerini bilme, teknoloji ve çevre etkilerini görebilme becerisi olan anne - babalar çocuklarını yetiştirmede endişe duymayacaklardır.

BABA HEP ARKA PLANDA OLMAMALI

Çocuk eğitiminde ve çocukla iletişimde baba hep arka planda kalmamalıdır. Çocuğun bakımı ve eğitimi görevinden sadece annelerin sorumlu tutulmaları doğru değildir. Bu konuda annelerin önemi o kadar çok vurgulanmaktadır ki, adeta burada babalar unutulmakta yok sayılmaktadır.

Babaların pek çoğunun çocuklarının öğretmenine; 'Hocam bizim çocuğun dersleriyle annesi ilgilenmekte, annesi ile görüşseniz daha iyi olur.' Yine anneye; 'Hanım çocuğa söyle eve geç gelmesin.' -Çok para harcıyor konuş onunla.' Doğal olarak da çocuğun annesine; 'Anne babama söylesene biraz para versin. Bu akşam geç geleceğim, babamdan izin alır mısın?' şeklindeki konuşmalar bile baba evlat ilişkisinin anneye nasıl yüklendiğini göstermektedir. Böyle olunca anne baba ile çocuk arasında arabuluculuk görevini üstlenmekte, kendisi ile çocuğu arasındaki ilişkiler de istenen şekilde yürütülememektedir.

Aile bireylerinin kendi üzerine düşen görevleri yerine getirmemeleri aile içi iletişimi bozmaktadır. Rollerin karıştırılması, çocuğu farklı yönlendirmekte ve etkilemektedir. Hayatında babasının, ayrı annesinin ayrı yeri olması gereken çocuk rollerin karıştırılması ya da yerine getirilmemesi durumunda nasıl davranacağını bilememekte, kararsızlık ve bocalama dönemi yaşamaktadır. Hiçbir anne bir babanın, hiçbir baba bir annenin rolünü taşıyacak güçte değildir. Her anne ve baba kendi sınırları içinde çocuğun benlik algısını ve özgüvenini oluşturacak şekilde destek vermelidir. Herkesin verebilecekleri ayrı şeyler vardır, böyle olmalıdır.

Elbette ev içinde gelir - gider, temizlik yemek ihtiyaçlarının karşılanması vb. sorumluluklar paylaşılabılır sorumluluklar olmasına rağmen, sevgi, şefkat, ilgi, birlikte oynama verimli zaman geçirmek, ayrıca günlük ihtiyaçlarının karşılanması gibi sorumluluklar paylaşamaz herkes tarafından bizzat yerine getirilmesi gereken sorumluluklardır.

Bir baba evladını ileride ne olarak görmek istiyor? Nasıl örnek oluyor? Yalnızca kendisinden korkulan, hep kuralları koyan, eve geldiğinde herkesi yaptıklarından dolayı hesaba çeken, verdiği sözde durmayan, ne zaman nasıl davranacağı belli olmayan tutarsız bir baba mı? Yoksa sıkıntıları paylaşacak, sorunları rahatça tartışarak çözüm arayacak, kendisine danışılabilir, hiçbir zaman destek ve yardımını esirgemeyen, kurallarında tutarlı, verdiği sözü tutan, güvenilir, ilgi ve sevgisini esirgemeyen bir baba mı?

Çocuk eğitiminde babanın arka planda kalmaması için nasıl davranacağını bilmiyor olması özür olarak kabul edilemez. Gelenekçi yöntemler, yanlış öğrendiklerimizle, gördüklerimizle çocuk eğitmeye kalkmak hiç uygun değildir. 'Ben babamın yanında çocuğumu kucağıma alamam, büyüklerin yanında çocuğumu sevemem ' düşüncelerinin doğruluğunu savunmak müm-

kün mü? Doğruyu öğrenmek, çağa ve teknolojik gelişmelere açık olmak, öğrenmeye istekli olmak, gerekiyorsa danışmanlık hizmeti alarak eksiklerimizi gidermek ve doğru olanı yapmak mecburiyetindeyiz. Babanın iyi model olması durumunda çocuğun; cinsel kimlik kazanımı, okul başarısının artması, disiplinli ve özgüvenli olması, sosyalleşmesi, liderlik vasıflarının gelişmesi, arkadaş ilişkilerinde uyum gibi sayısız ve önemli özellikleri kazanması mümkün olmaktadır..

Bunun için çocukla iletişimde; çocuğu ilk kucağımıza aldığımızdan itibaren, gelişim dönemi özelliklerini bilerek uygun hareket etmek önemlidir. Beşikteki çocukla yakından ilgilenmek, okul öncesinde çocuk tiyatrosu - sinemaya, sirke gitmek, okul çocuğu için müze gezileri, konserlere, birlikte deney ve sohbet toplantılarına katılmak, birlikte olmayı istemek ve bu etkinliklerle zaman ayırmak gerekir.

Onları iyi dinlemeli, verdiğimiz sözleri tutmalı, yapamayacağımız işler için söz vermemeli, ne zaman, nasıl davranış göstereceğiz? Ne tepki vereceğimiz ve söylediklerimiz ile yaptıklarımız konusunda tutarlı olmalı, çocuklarla birlikte kaliteli - verimli zaman geçirmeli, korkuya değil saygı ve saygıya dayalı sorumluluklar üzerine kurulu bir otorite ve disiplin anlayışına sahip olan çocuğunu destekleyen ve onun faaliyetlerine katılan bir baba modeli olmalıdır.

BABA OLABİLMEK

Aile reisi olmak, baba olmak ailenin tüm sorumluluklarını yüklenebilmeyi, geçimini temin etme görevini yerine getirebilmeyi gerektirir. Aile reisi her heyden önce sorumluluk sahibi olmalıdır. Bunun için de öncelikle kendisini yetiştirmeli, kendisini korumayı öğrenmeli, görevini bilmeli, üzerine düşen yükümlülüklerini yerine getirmeli, sonra da eşi, çocukları, büyükleri ve akrabalarıyla ilişkilerinin yükümlülüklerini yerine getirmelidir. Ailesiyle ilgili barınma, yeme - içme, giyinme, eğitim, gezme - eğlenme ve dinlenme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır.

Anne hiçbir zaman babanın yerini tutamaz. Babanın yapması gereken işleri anne üstlenir ve baba adına o işleri yaparsa bu durum evdeki çocuk için çok olumsuzluklara yol açacaktır. Çocuğun evdeki olması gereken otoriteyi kabullenebilmesi güçleşecek ve beyninde karmaşa yaşayacaktır. Baba olmayı ve baba otoritesine sahip olmayı öğrenemeyecektir. İkillem yaşayacak olan çocuk anneden yana mı, babadan yana mı olacağına karar

veremez. Eş çalışıyor, erkekten çok kazanıyor da olabilir. Ama ailede baba ve annenin yerleri ayrı ayrıdır. Çocuğun babasından baba olmayı -babanın sorumluluklarını- bir erkeğin vazgeçilmezlerini öğrenmesi, aynı şekilde de anneden öğrenmesi gerekenler vardır. Kazanç miktarının otoriteye sahip olmayla özdeşleştirilmesi de hiç doğru değildir. Evde eşlerin birbirlerine daha çok yardımcı olmaları ve çocuklarının bakımı ve eğitiminde birbirlerine destek ve yardımcı olmaları çok doğal bir durum olarak algılanmalıdır.

Anne hiçbir zaman babanın yerini tutamaz. Babanın sorumsuzluğu ve üzerine düşenleri yerine getirmediği durumlarda annenin tüm işleri üstlenmesi durumunda bile çocuk şaşkınlık duyar. Babanın görevini öğrenemez, babasını otorite olarak kabul edemez. Bütün sorumlulukları eşine devreden bir baba kendini pasifize edip sorumsuz ve silik karakterli bir duruma düşmektedir. Ailece iyi bir çocuk yetiştirelim derken kendi davranışlarımızla örnek alındığımızı ve çocuklarımızın geleceğine yön verdiğimizizi unutmamalıyız.

Çocuk için baba, vazgeçilmez bir varlıktır. Baba, anneden farklı bir biyolojik ve ruhsal yapıya sahiptir. Çocuklar bu farklılıkları algılayarak kız ve erkek olma yani cinsel kimliklerini kazanmaktadırlar. Erkek çocuk babasını taklit ederek kendi cinselliğini pekiştirir. Kız çocuk da erkeklerin sevdikleri ya da hoşlanmadıkları vb konulara dikkat kesilerek kadın olma konusunda fikir sahibi olur. Kız - erkek bütün çocuklar varlığını hissettirecek etkili bir babaya gereksinim duyarlar. Çocukların uyumlu ve sağlıklı psikolojik gelişimleri için güçlü, güvenilir, sorumlu, gayretli ve sevgi dolu bir baba vazgeçilmezdir.

Babanın olmadığı, babanın sorumluluktan uzak ve tüm otoritesini kaybettiği ailelerde büyüyen çocukları birçok tehlikeler beklemektedir.

*İslah evlerindeki çocukların yüzde 70'i babasızdır.

*Çocuk yaşadığı şehrin tüm tehlikelerine açıktır.

*Babalarıyla güçlü ve sevgi dolu sağlıklı ilişkiler yaşamayan çocuklar, insan ve özellikle eşleriyle ilişkilerinde başarılı olamamaktadırlar.

*Çocuk ihmali olayları oranı artmaktadır.

*Babası dışında hiçbir kimse çocuğa baba olmayı öğretmez. Bir anne oğluna temizliği, kibarlık gibi görgü kurallarını öğretebilir ancak bir baba erkekliği öğretebilir. Babalar risk almaları için cesaret verirler. Parkta kaydırağa tırmanan çocuğa annesi "Dikkat et, düşersin!" derken, babası "Tepeye kadar çık, korkma" diyerek çocuğu cesaretlendirir. Çocuğunun sınırlarını zorlamasını ister.

*İlgili babanın olduğu ailede büyüyen çocukta özgüven sorunu olmaz.

Anne - baba ve çocuklardan oluşan aile, çağımızın tehlike ve problemlerine karşı zırh olabilmektedir. Sağlıklı ve mutlu ailelerde herkes kendi sorumluluklarını bilmekte ve yükümlülüklerini yerine getirmektedir. Mutlu ve sağlıklı çocuklar da böyle ailelerde yetişmektedir.



BAĞRIŞARAK ANLAŞMAK MÜMKÜN MÜ?



BAŞ BAŞA, OMUZ OMUZA, EL ELE OLMAK GEREK!

DİLENCİ

Saltanatının sınırları geniş diyarlara uzanan bir hükümdardı. Kibrinin ve gururunun ise sınırı yoktu. Elinden gelse bütün dünyayı eline geçirmek ve mülküne dahil etmek istiyordu. Sürekli "daha, daha" diyordu. Hiç kimse ondan birgün olsun "yeterli" veya "buna da şükür" sözünü duymamıştı. Yeme - içmede, eğlenmede, hakarette, haksızlıkta hep dünden bir adım ileriye gidiyordu. Öyle bencildi ki, iyilik yaparken bile, başkalarına ne kadar cömert olduğunu sergilemek isterdi.

İşte bu hükümdar, bir gün sarayının önündeki bahçede yürüyüşe çıkmış gezinirken, yanına başı önünde eğik, elinde dilenci kabı bulunan bir adam yaklaştı. Muhafızlar, dilencinin hükümdarın yanına sokulmasını engellediler. Hükümdar, adamlarına dilenciye bırakmalarını emretti. "Ne istiyorsun?" diye büyülenerek sordu hükümdar. Adamın dilenmek üzere yanına geldiği belliydi, ama o yine de bu soruyu sordu. Çünkü karşısındakinin kendisine yalvarmasını istiyordu. Bu hep böyle olurdu. Fakirler, dilenciler bir şeyler ister, o onlara fazlası ile ihsanda bulunur, adamlar bin bir teşekkürle ve minnetle yanından ayrılırken o, "Var mı benim gibi cömert?" dercesine sağına soluna bakınır

ve etraftaki yağcıların övgü dolu sözcüklerini kendinden geçerek dinlerdi. Ama bu defa öyle olmadı! Dilenci güldü ve başını kaldırıp hükümdarın gözlerinin içine bakarak şöyle dedi: "Sultan hazretleri yoksa benim arzumu yerine getirebileceklerini mi sanıyorlar?" Böylesine küstahça bir söz karşısında önce ne diyeceğini bilemedi hükümdar. İstese oracıkta dilencinin kafasını vurdurabilir ya da onu zindanlarda çürütebilirdi. Ama bu dilenci kendisine meydan okumaya kalkışmıştı ve bu söz ne kadar ağırına giderse gitsin, ona dersini bir şekilde vermeliydi. Evet, kararını vermişti: Onu cömertliği ile ezecekti!

"Elbette ki senin arzunu yerine getirebilirim ey dilenci! Ne olduğunu söyle yeter." "çok basit," dedi. Dilenci, dilenirken kullandığı kabı uzattı: "Bu kabı bir şeyle doldurmanı istiyorum." Bu kadar basit bir isteği duyunca rahatlayan hükümdar kakhahlarla güldü: "Bundan kolay ne var?" yanındaki vezirlerinden birisine dönüp emretti: "Bu adamın kabını para ile doldurun." Vezir saraya gitti, dönüşte getirdiği büyükçe bir kese altını dilencinin kabına boşalttı. Normalde kabı dolup taşması gereken altınlar, kaba dökülür dökülmez yok oldu ve dilencinin kabı biraz önceki gibi bomboş kaldı.

Hükümdar ve etrafındakiler gördüklerine inanamadılar. Dilencinin hiç de öyle büyücü bir hali yoktu, ama yine de ondan ürkmeye başladılar. Hükümdar, adamlarını daha fazla altın getirmeleri için saraya yolladı. Ancak, her gelen kesedeki altınlar aynı akıbete uğradı. Dilencinin kabına boşalır boşalmaz, uçup gittiler. Bu kap sanki kara delik gibi altınları yutuyordu. Önce saraydakiler, sonra da olup biteni duyan şehir ahalisi toplandı etraflarına. Ne kadar altın gümüş boşaltılırsa boşaltılsın, hükümdar dilencinin kabını dolduramıyordu. Şanı, şöhreti, itibarı elden gitmek üzereydi. Ama o "Bütün hazinemi gözden çıkarırım da bu dilenci parçasına mağlup olmam!" diye homurdanıyordu. Gerçekten de altınlar, gümüşler, elmaslar, yakutlar...

Hazinesinde ne varsa dilencinin kabına boşaltıldı. Ama sonuç değişmiyordu: Dilencinin uzattığı kap bomboştı! Saatler geçiyor, insanlar hayret ve şaşkınlık içinde hükümdarın hazinesinin avuç, avuç kabın içinde eridiğini seyrediyorlardı. En sonunda, hükümdar dilencinin ayağına kapandı ve mağlubiyetini kabul etti: "Sen kazandın, ama gitmeden önce bana tek bir şey söyle. Bu kabın sırrı ne?" Hırısıyla, kibriyle ün salan koca hükümdar, sıradan bir dilencinin önünde böyle yalvarıyordu.

Gerçekte bir dilenci değildi karşısındaki. Ona ders vermek için gönderilen dilenci görünümündeki bir melekti. Melek,"Bu kap, insan hırsından yapılmıştır. Ve hiçbir şey onu dolduramaz. Hırsına mağlup olan insan, ister senin gibi sultan olsun, ister köylü, kabı hiç dolmayan dilenciye benzer. Dünyanın en güzel sarayları, dünyanın en güzel atları, dünyanın en büyük hazineleri onu doyuramaz. Hatta dünyayı da yutsa tok olmaz, Elinde kabı, dilenir durur."

(Sevgi Nehri'nden alınmıştır.)

***Eğer sevdiğin seni terk etmişse
onu kendi haline bırak; dönerse
senindir, dönmezse zaten hiçbir zaman
senin olmamıştır.*

DİKKAT!

SANAL -ORTAM - İNTERNET

İnternet ve cep telefonu bağımlısı olan çocukların asosyal oldukları, çevreleriyle ilişki kuramadıkları ve sorunlu oldukları gözlenmektedir. Ayrıca sanal bağımlılığın tehlikeli sonuçları bilinçsizce önemsenmemektedir. Özel bir Kolej tarafından yapılan araştırma sonuçlarını önemli bulduğum için paylaşmak istiyorum. 11 bin 147 kişi ile yapılan görüşmelerde öğrencilerin % 48'i sosyal medyada tanıştığı insanlarla, gerçek hayatta bir araya geliyor. Gerçekten tanımadığı, niyetini bilmeden, yaklaştığı kişiden nasıl bir zarar göreceğini tahmin etmek güçtür. Sanal ortamda - internet dünyasında yanlışlık yapma niyetinde olan insanların aldatma ve istismar etme adına tuzak kurduklarına sıkça tanık oluyoruz.

Günümüzde bir öğrencinin günlük internet ihtiyacı en çok bir saat olabilir. Bunun üstünde aşırı kullanımda olan gençlerin internette tanışmış oldukları insanlarla bir araya gelmelerinin esas nedeni onların gerçek hayattan uzaklaşmaları, kimlerle ve asıl niçin görüştükleri bilincinde olmadıklarını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %96'sı interneti aktif olarak kullanmaktadırlar. Bunların %44'ü masa üstü, %32'si cep telefonları ile internete girmektedirler. Öğrencilerin sadece %30 kadarı interneti ödev yapmak üzere kullanırken kalan %70'lik bölüm ise zaman geçirmek, müzik dinlemek, oyun ve video izlemek üzere günlük bir saatten fazla olmak üzere internette sörf yapmaktadırlar. Araştırmada ilginç bir arkadaş edinme sonucu da ortaya çıkmıştır. %25 öğrencinin 251 - 500, %18'inin 501 - 1000, %11'inin 1000 - 5000 arasında arkadaş edinmiş olması çok düşündürücüdür.

Gençlerin arkadaşlarıyla bir araya gelmeleri günümüz şartlarında iletişim çağı sonuçları gibi görülebilir ve iyi sonuçları olabileceği gerçeği de vardır elbette. Ancak gençler arasında azımsanamıyacak bir grup sosyal medyayı sadece flört edebileceği kişileri bulmak için kullanmaktadır. Buradaki tehlike; ortam sanal ve kişiler kendilerini olduklarından çok farklı tanıtır ve karşdakini kolay kandırabilirler. Yazışarak internet ortamında tanıdığını zannettiği kişiyle yüzyüze geldiğinde gördüğü muamele hayal ve kalp kırıcıdır.

Adli Tıp Kurumu'nda çalışan bir psikolog, kendilerine gelen istismar ve tacize uğrayan gençlerin büyük çoğunluğunun, internet sitesinden tanıştığı sonrasında dışarıda yüzyüze görüştüğünde yüzeysel yaklaşımdan öteye geçilip tecavüze uğrayan hatta birçok kişi tarafından tecavüz edilen kızlar olduğunu belirterek, "En kötüsü ise büyük yaştaki kişilerin kendilerini küçük gibi tanıtip daha çocuk yaştaki gençlere musallat olmalarıdır." demiştir.

Neler yapılabilir? Önlemleri ve önerileri yine uzmanların görüşlerinden derlemeye çalıştım. Aileler internet ve telefon hatlarını kendi adlarına almalı ve üzerinde gerekirse tasarruf haklarını, güven paketlerini mutlaka kullanmaları gerektiğini bilmelidirler. Çocuklar dedektif gibi takip edilmemeli ancak süre-

li kontrol ve denetim edileceğinin bilinciyle hareket edilmelidir. Kontrolsüzlük sorumsuzluğa neden olur. Çocukların görüştüğü arkadaşlarının ailelerini tanımak gerekir. Onlarla birlikte hareket imkânı sağlar.” Çocuğun kimlerle ve nasıl vakit geçirdiği ailelerce bilinmelidir. “Ben çocuğuma güveniyorum” diyerek ilgisiz kalmak sadece yetersiz ebeveynliğin bir kılıfı olabilir.” diyor, Prof. Dr. İlhan Yargıç. Sınırsız bir özgürlük alanı sunan internet ortamının var olduğunu söyleyen, ODTÜ Öğretim Üyesi Prof. Dr. Soner Yıldırım, “Özellikle gençleri istismar etmek isteyen kötü niyetli kişiler, internetin sunduğu sınırsız özgürlükleri kullanarak manipüle edilebilen bireyleri tuzaklarına düşürebiliyor. Ebeveynler çocuklarını özellikle internet üzerinden zarar verecek kişilerden korumalı. Onları hayatın içindeki kötülüklerden korudukları gibi iki boyutlu dünyanın kötülüklerinden de korumalıdır.”

***Güzelliğin beş para etmez,
bu bendeki aşk olmasa...
(Aşık Veysel)*

SANAL ORTAMDA AİLE

Çocukların duygularını paylaşacak yaşlılar aradığını ifade eden Çocuk psikiyatristi Prof. Dr. Mücahit Öztürk, "Ergenlikte arkadaş tutkusu daha da artar. Sağlıklı ve doğal yollardan arkadaş edinemeyen çocukların bu arayışlarını sanal ortamlarda sürdürmeleri doğaldır. Anne - baba, internette arkadaş arayan çocuğunun hayatında neyin eksik olduğunu mutlaka tesbit etmeli." diyor. Özellikle arkadaş ilişkilerinizle çocuğunuza örnek olmalısınız. Sağlıklı arkadaş ilişkisi kurabilmeleri için onlara aktif destek olunmalı, ortamlar sunulmalıdır. Çocuğun sağlıklı kişilik sahibi çocuklarla buluşmasını sağlayın. Çocuğun sosyal medyayı kullanımında sıkı takipçisi olmalı, gerektiğinde kullanımı engellemekten çekinmeyin. Ama yeni alternatifler sunmayı ihmal etmeyin.

"Çocuğun size duygu ve düşüncelerini anlatabileceği güveni verin ve iletişim kanallarını hep açık tutun. Çocuğun kiminle arkadaş olduğunu bilin zararlı olduğunu izlerseniz bu arkadaşlığı engelleyin. Depresif, sosyal kaygısı olan, uyumsuz, davranış bozukluğu olan çocuklar arkadaş bulmakta zorlanır. Bu nedenle arkadaş ihtiyaçlarını sanal ortamdan sağlamaya çalışır. Bu çocukların mutlaka psikiyatrik desteğe ihtiyacı vardır.", uyarılarında bulunmaktadır.

Çocukların güven ve sevgi dolu, doğru ve yanlışların özgürce konuşulduğu ortamda yetiştirilmesi, onların kendilerini ifade edebilecekleri, bilgi, beceri ve ilgi alanlarına yönlendirilmesi ev ortamında internetin kontrollü kullanımı şarttır. Aile bireylerinin de anne - baba olarak çocuklarına küçüklüklerinden itibaren iyi örnek olmaları gereklidir. Çünkü çocuklar olup bitenleri ve gördüklerini hafızalarına kayıt etmektedirler. Bilgisayar ya da telefon ile internetin başından kalkamayan, çocuğunu ve eşini ihmal eden kişilerin doğru örnekliğinden söz edilemez. Çocuklarının ileride sanal ortama bağımlı hale gelmelerinin önüne geçemezler. Ayrıca böyle bir durum aile içi iletişimi de bozar. Bu konuda yaşanmış bir aile faciasını örnekleyeceğim.

Kıskançlığa, şüpheye, önemsenmeme ve ilgisizliğe neden olur. Çocuk da, eş de olumsuz etkilenir. Kısıtlanan ilgi ve sevginin onların hayatında yaratacağı olumsuzlukları tahmin etmek güçtür. Anne - babasının Tv, bilgisayar, telefon ve internetle aşırı bağımlı oldukları durumda yaşanan sessizlik ve ilgisizlik çocuğu rahatsız eder. Hareket etme, huysuzluk yapma gibi davranışlarına verilecek tepkilere çok dikkat edilmesi gerekir. Olumsuz yaklaşımlar çocuğu yıkar, ümitsizliğe düşürür. Kendinin sevilmediğini hisseder güvensizliği artar. Çocuğa vereceğimiz tepki ile onların olumsuz ve istenmeyen davranışlar geliştirmelerini istemeyiz elbette. Kendimizi kontrol ederek çocuğumuza gereken ilgi ve sevgimizi sunmakta bonkör olmalıyız.

Aile içi iletişimimizi de sanal ortama kurban etmemeliyiz. Sanal ortamda harcayacağımız zamanı eşimiz ve çocuğumuzla geçirmeliyiz.

İnternetin esiri olanların bu bağımlılık hallerinden sıyrılıp çocuklarına ve eşlerine yeterli ilgi ve zamanı ayırmaları, onları önemsemeleri, karşılıksız sevginin hissettirilmesi durumunda çocuklarımızın doğru yetişmesine, aile iletişimimize katkı sağlayacak, yanlış arayış isteklere yönelmelere engel olunabilecektir.

İNTERNETTE SEVİŞTİ!

Serkan ile Kübra görücü usulü ile evlenmişlerdi. Serkan'ın iyi bir işi vardı. Kübra ev hanımı ve çalışmıyordu. Evlilikleri iki çocuk ile süslenmiş yaşamları mutlu gidiyordu. Aile içinde oluşan küçük olumsuzluklara hem Serkan hem de Kübra aldırmıyorlardı. Kendilerine kurdukları düzen içinde mutlu yaşamaya çalışıyorlardı.

Serkan bir gün elinde bir bilgisayar ile eve geldi. "Çocuklar büyüyor, herkesin evinde bilgisayar var. Neden bizim olmasın diye düşündüm. Bizim neyimiz eksik?", diyerek geldiği günden sonra yaşamlarını etkileyen olaylar patlamaya başladı. Her gün eşi ve çocukları ile ilgilenen onlarla sohbet eden oyun oynayan, birlikte TV izleyen Serkan, eve bilgisayarın gelmesinden sonra ayrı bir odada oturmaya, çocuklarını kendisini rahatsız etmemeleri konusunda azarlamaya ve bazen de şiddete varan davranışlar göstermeye başladı. Aynı tavrı eşine de göstererek bazen sabahlara kadar ayrı odada bilgisayar ile vakit geçirdi. Çok zaman işine gitmeyi bile geciktirdi.

İhmal edilmekten hiç hoşlanmayan Kübra, eşi ile bu konuyu konuşmaya kalktığı anda azarlandı. Israr ettiğinde dayak yedi kocasından. Meraklandı ve "Ne var bu bilgisayarda?" düşüncesi içini kemirmeye başladı. Araştırmaya başladı ve komşu kızı Elif'ten yardım istedi. Onun yardımı ve desteği ile bilgisayar kullanmayı öğrendi. Kocasını iyi ki bilgisayarı işyerine götürmüyordu. Eşinin evden ayrılmasından sonra hemen bilgisayarın başına oturuyor ve her gün yeni şeyler keşfettiğini düşünerek mutlu oluyor. Eşi gelmeden bilgisayarı kapatıyor, ama ertesi günü Serkan'ın evden ayrılmasını sabırsızlıkla bekliyordu.

Bir gün arkadaşlık sitelerinde dolaşırken Arap lakaplı birisiyle tanıştı. Arap, kendisini tır şoförü olarak tanıttı. Evli olduğunu da söyledi. Ama mutsuz olduğu için yeni bir arkadaş aradığını, bunun da evliliğinde mutsuz olduğunu anlatan Kübra'dan başkasının olmayacağını söyleyiverdi.

Sevgi sözcükleri, mutluluk vaatleri ard arda sıralanıverdi satırlara. Kübra'nın hoşuna gitti güzel sözcükler eşinden duymadığı, ama istediği kendisini heyecanlandıran sözcüklerdi bunlar. Günler geçtikçe Arap Bey'e olan sevgi ve ilgisi artarak devam etti. Eşinin bir an evden ayrılmasını hatta Pazar günleri evde kalan Serkan'ın işe gitmesini ister oldu. Serkan'ın geceleri girdiği İnternet sitelerini de Komşu kızı Elif'in yardımı ile öğrendi. Kendisine göre hiç uygun olmayan arkadaşlık ve cinsellik sitelerinde dolaşan kocasının durumu onu rahatsız etmiyordu. O ne yaparsa yapsın, kendisinin de bir seveni vardı artık.

Altı ay kadar durumu fark ettirmeden görüşmelerini sürdüren Kübra, eşinin işe gittiği bir sabah hemen bilgisayarın olduğu odaya girmiş internetten Sevgilisi Arap ile görüntülü konuşmaya başlamış. Sevgi sözcükleri, öylemler, istekler derken Arap "Beni istiyor musun?, diye sorunca Kübra; "Evet, keşke şimdi yanımda olsan sana sıkı sıkı sarılsam, öpsem koklasam!" deyince Arap "Dudaklarımı uzatıyorum, haydi öpsene!", deyince

ce Kübra dudaklarını bilgisayarın camına dayamış ve şehvetli sözlerle birbirlerini doyuma ulaştırmaya çalışırlarken, Serkan kontrol için eve geri döndüğünde şüphelendiği eşinin yaptıklarını görmüş. Bağırmış, çağırmış, küfürler etmiş bilgisayarda görüntünün kaybolmasına aldırış etmeden. Eşini öldüresiye kadar dövmüş. Evini terk etmiş günlerce. Ertesi gün evde kimsenin olmadığı bir zaman Arap ile görüşen Kübra olanları ve yediği dayağı anlatmış ona. Arap "Bırak onu, boşan benim karım ol!" demiş. "Sen evlisin, nasıl olacak?" cevabına Arap; "Sana da bir ev tutarım olur biter."

Olmazsa benim arabam bir evden daha konforlu. Arabada birlikte seyahat eder, yaşar gideriz"

Günlerce düşünen Serkan, eşinden ayrılma kararı verir. Kayınvalidesini çağırır ve durumu ona anlatır. Kızınızı alın gidin. Boşanalım o kendi yoluna ben kendi yoluma gideyim. Kendimi ve çocuklarımı korumak adına anlaşmalı boşanalım. Çocukları alırım şikâyetçi olmam.

Dedikleri gibi boşanma gerçekleşti. Ama "Arap" ortadan kayboldu!

ERKEKLERE TAVSİYELER

Her kadın eşinin temiz, bakımlı, nazik ve kibar olmasını ister. Bakımlı ve temiz olmak dikkat çeker, dolayısıyla kendi eşimizi de etkiler. Temizlik ve bakımına dikkat etmeyen erkek, zamanla eşinin kendisinden soğumasına neden olur. Ağzı kokan, dişleri kirli, sakalı - bıyığı birbirine karışmış, giyim kuşamı uyumsuz ve kırışık elbiseleriyle dolaşan bir erkek yalnız eşini değil, insanların tamamını kendisinden uzaklaştırır. Temizlik alışkanlığı, tutum ve davranışlarından dolayı erkeklerinden uzaklaşan, başka erkeklere meyleden kadınların olduğuna, hatta temizlik ve bakım eksikliğinin boşanmaya önemli neden olarak görüldüğüne dikkat çekmek istiyorum.

Her bireyin olduğu gibi kadınlar da kendilerinin yanında başka bir kadına iltifat edilmesinden ve aşırı ilgi gösterilmesinden hiç hoşlanmazlar. Aşırı kıskanmalarına neden olur. Hele kendilerinin onların yanında eleştirilmesine katlanamaz bu eleştiriler aşırı kavga ve ayrılma nedeni olabilir.

Ahlaken dikkat edilmesi gereken hususlarda hassas olunmalı, gizli - açık aldatma, yalan söyleme ve uygunsuz davranışlarda bulunmak doğru değildir. Öfke, inat ve yalan ailenin temelini sarsar. Böyle duruma düşen erkeğin, kendisini eşine inandırması ve güven kazanması mümkün değildir.

Erkek, eşinin kadınca olan zevk ve eğlencelerini bilmekve onların meşru şekilde karşılanması konusunda gerekli çabayı göstermek zorundadır. Aksi halde zaruri ihtiyaçların gizli - kapaklı ve uygun olmayan şekillerde yapılmasına meydanı bırakmış olur ki hiç doğru değildir.

Eşin annesine gitmesi kısıtlanmamalıdır. Onların birlikte olmalarına destek verilmesi, kadın akraba, eski arkadaş ve dostlarını ziyaretten mahsun etmemek gerekir. Eski bağlarını canlı tutmak onların daha huzurlu ve mutlu olmalarını sağlayacaktır. Kimlerden uzak durması gerektiğini birlikte konuşarak belirlenmeli aile saadetine korunması için alınacak tedbirler birlikte kararlaştırılmalıdır.

Eşlerin birbirlerini haberdar etme konusunda dikkatli davranmaları gerekir. Şartlar ne olursa olsun eşi ihmal etmek yanlışır. Gidilecek yeri önceden haber vermek, gecikilecek ise bilgilendirmek, aniden oluşmuş durumlar için hesap sorulması beklenmeden haber ve açıklama yapılması güven verecektir.

Alışveriş yapmak kadınların vazgeçilmez tutkusudur. Onlar için stres atma yoludur. İmkânlar ölçüsünde alışveriş yapmalarına engel olunmamalıdır.

Birlikte yaşamak için paylaşmak gerektiği bilinmelidir. Eşin üzgün olduğu ve ağladığı durumda onu teselli etmek, sıkıntısını paylaşmak, gülüyorsa birlikte gülmek -mutluluğuna katılmak, özel gün ve olayların birlikte yaşanmasına dikkat etmek gerekir. Ara sıra hiç sebepsiz sürprizler yapmak, eşinizin önemli olduğunu ve onu sevdiğinizi hissettirecektir.

Eşimizle konuşmak, günü değerlendirmek ya da sorunları paylaşmak onun düşünce ve fikirlerini almak önemlidir. Eşin 'gizli işler mi çeviriyor!' şeklinde vesveseye kapılması, kendi haline ve yalnızlığa itilmiş olma düşüncesi engellenmiş olacaktır. Sofra hazırlanması ve toplanmasına yardımcı olmak, sürpriz

yemek yapmak, elimizden gelmiyorsa salata yapımına yardım etmek, mangalı yakmak vb işler üstlenmek, ütü yapmak, yapan eşin yanında bulunmak, onunla laflamak, çocuk varsa onunla ilgilenip eşin yapacağı işlere engel olmasını önlemek beklenen ve eşlerin çok hoşlanacakları davranışlardır. Centilmenlik erkeklerden beklenir. Yalnız her şeye evet diyen, fikir beyan etmeyen, silik kişilik ve karakterde olmak sevilmeyen davranıştır.

Evde yapılması gereken işlerden erkeklerin yapabilecekleri bahçe bakımı, çiçeklerin sulanması, kendi dağınıklığının toplanması - giysi - kitap - el aletleri gibi, perdelerin asılması vb'dir. Unutmayalım ki; yaptığımız işleri eşimize karşı bir lütuf gibi görmeyelim. Hayat müşterek ve paylaşım esastır, bunu aklımızdan çıkarmayalım.

Eşimizin üzerinde gördüğümüz değişiklikleri önemseyelim. Onları fark ettiğimizi hissettirmek onlar için çok önemlidir. 'Nasıl olmuşum? Saçımın rengini beğendin mi?' demesine fırsat vermeden gördüğümüz değişikliği yüzüne beğeni ile söylemeli, beğenmemiş olsak bile onu kırmadan uygun bir dille ifade etmeli, her yemekten sonra 'eline sağlık çok güzel olmuş' diye takdir ve övgü sözleri söylemeyi alışkanlık haline getirmeliyiz.. Her gün bıkmadan, usanmadan önümüze yemek yapıp koyabilen eşimize karşı takdir ve teşekkür sözleri yağcılık ve riyakarlık değildir. Takdir gören eşin, daha sonraki işlerine daha iyi motive olması böyle sağlanabilir.

Eşimizin hastalanması durumunda ilgi ve sevgi göstermeli, doktora götürmeli, ilaç ve tedavisiyle ilgilenmelidir. Gerekirse yemek - içecek gibi ikramlarda bulunarak onun değerli ve önemli olduğu hissettirilmelidir. Her alanda her zaman eşimizin yanında olmayı iyi ve kötü günleri birlikte paylaşmayı ihmal etmemelidir. Kadınlar nazik kırılgan ve çok hassas kişiliğe sahiptirler. Çok küçük şeyler bile onları mutlu eder. Yeter ki; yerini ve zamanını, vermesini ve paylaşmasını bilelim. Kadın-

lar ve erkekler birbirlerinin velinimetidir, birbirlerisiz olamazlar. Birbirlerini bütünlerler. Kadınların erkeklere mecburiyetini düşünürken erkeklerin de onlara muhtaç olduğunu unutmayalım. Mecburiyetleri kölelik gibi algılamak çok yanlıştır.

Hatalı davrandığımızda özür dilemek onurlu bir davranıştır. Hele eşimiz söz konusu olunca onun gönlünü almak ve özür dilemek konusunda cömert olmalıyız. Konuşmayı ihmal etmemeli, tartışmalı ama kavga ve bozuşma için değil, anlaşma zeminini hep korumalıdır. Karşımızdakinin de en az bizim kadar haklı olabileceğini düşünmek, onu dinlemek ve anlamak konusunda çaba harcamak hem anlamamızı hem de kendimizi eşimize anlatabilmemizi sağlayacaktır. Adil olmak ve evimizin içinde hak ve özgürlüklerin eşitiğini uygulanır halde tutabilmek tüm yanlışları önleyecektir.

Sevgiler ve üzüntüler paylaşılmalı, yerine göre dost - arkadaş - sırdaş -baba olabilmeli, eşimizle aramızda dayanışma ve güven ortamı sürekli kalabilmelidir. Eşlerin birbirine açık olması önemli, arada giz ve sırların olması güveni sarsacaktır.

Evliliğin yüzde ellisinden fazlası cinsel birlikteliktir. Kesinlikle önemsenmeli ve ihmal edilmemelidir. Bu konuda yaşanabilecek sorunlar mutlaka çözülmelidir. Gerekirse doktor - psikiyatra da psikologlardan yardım almaktan çekinmemelidir.

Eşimize yapacağımız her türlü destek ve yardımı içimizden gelerek yapmalı, yaptıklarımızdan zevk almalıyız. Aşağılayıcı, kendimizi küçük düşürecek bir durum gibi algılamak doğru değildir. Maço erkek, kazak erkek, kılıbık erkek yarışlarına girmek bize sadece huzursuzluk verir.

Ünlü bir bilginin; "Mutluluğu bulmak için değil, paylaşmak için evlenilir" dediği doğru değil mi? Bunu kabul edelim. Yaşamımız daha mutlu ve kolay olacaktır.

***İnsanların umudunu kırma..
Belki de sahip olduğu tek şey odur.*

EMPATİ İLETİŞİMDE VAZGEÇİLMEZDİR

İnsanlar arasındaki en uzak mesafe, o insanlar arasındaki iletişim kopukluğu kadardır, dersek yanlış olmaz. İletişimde anlaşmazlıklar var ise, sonuçta tartışma - kavga - kırgınlık - dargınlık ve mutsuzluk vardır ve illaki bu durumları yaşayanların birbirlerinden uzaklaşmaları söz konusudur. Uzaklaşmayı mesafe olarak değil anlaşılamama ve paylaşamama olarak algılamak daha doğru olacaktır.

İletişimde empati kurmanın önemini herkes iyi bilmelidir. Empati deyince basit olarak kendimizi karşıımızdaki yerine koyabilmek olarak tanımlarız ama gerçekten böyle yapabilmenin basit ve kolay bir iş olmadığını bilmeyiz. Bir kişinin karşıımızdaki yerine kendisini koyabilmesi, öyle düşünebilmesi ve olaylara onun gözüyle bakabilmesi oldukça zordur. Karşıımızdaki beyin yapısına sahip olmak, aynı şartlarda yetişmiş olmak, aynı çevrede aynı eğitimi almış olmak, his ve duyu yapısında eşitliği yakalamak öyle kolay değildir. Ama neden hep empati denilmektedir?

Bütün güçlükleri aşarak karşımızdakini anlama çabası göstermenin önemi vurgulanmaktadır aslında. Doğru olan şartları eşitleme onun yerine geçme ve onun yaşadıklarını hissedebilme çabasının gösterilmesi, karşımızdaki insanı rahatlatacaktır, olması gereken de budur. Böyle yapabilirsek karşımızdakinin güvenini kazanır, bize rahat anlatmasını dolayısıyla bizim de onu doğru anlamamıza neden oluruz. Yanlış anlama ortadan kalkınca sorun yaşanmaz, olursa bile çözüm kolaylaşır.

Konuşma sırasında açık olmak ve yanlış anlaşılmaya neden olacak sözcüklerden kaçınmak önemlidir."Yay'dan çıkan Ok'un, silahtan çıkan merminin geri dönemeyeceği "gibi ağızımızdan çıkan sözcüklerin de geri dönüşü mümkün değildir.

Karşıda yapacağı tahribat ile verilecek tepkinin telafisi mümkün olmayabilir. Onun için seçilen konuşma sözcüklerinin doğru olmasına dikkat edilmelidir. Yine sanat ya da gösteriş yapmak amacı ile konuşmayı anlaşılmaz hale getirmemelidir. Net kısa ve doğru anlatmayı becermelidir. Süsler ve abartılar olmamalıdır.

İletişimde yüz yüze olmak önemlidir. Jest ve mimiklerin etkili olduğu unutulmamalıdır. Aşırılıktan kaçınarak, zamanında doğru kullanılan jest - mimik ve beden dili sözlü iletişimden daha etkili olabilmektedir. Beden dilinin konuşmalara %55 etki yaptığı saptanmıştır. Bu konuda ben, özellikle iletişimde ve eksiklerin giderilmesinde telefon konuşmalarının uygun olmadığını söylüyorum. Telefon ile sorun çözülmez, daha büyümesine neden de olunmaktadır.

Konuştüğümüz kişi ile yüz yüze ve aynı seviyede oturarak dinlemek, dinlerken ve konuşurken karşımızdakinin gözlerine bakmak, dinlediğimizi belli eden onay işaretleri vermek, ses tonumuzu ayarlamak doğru ve iyi iletişim kurma da önemlidir. Giz ve sırlardan uzak, açık olarak doğruları paylaşabilmek, karşı-

mızdakini önemsemek, hep kendi haklılığımızda ısrarcı ve saplantıda olmamak, güvenilir, rahat ve özgür demokratik ortamlarda konuşabilmeyi sağlamak, iyi iletişimin vazgeçilmezleridir.

İletişim sorunları yaşıyor muyuz? Eşlerimiz, çocuklarımız, iş ortamı, arkadaşlarımız, komşularımız ile ilişkilerimiz nasıl?Bu konuda sıkıntılı olduğumuzu düşünüyorsak birşeyler yapmalıyız. Kendimizi yetiştirecek kaynaklara ve kişilere ulaşma çabamız olmalı, konferans ve toplantılara katılmalı, aldıklarımızı hayatımızda uygulamaya çalışarak yaşamımızı sağlıklı ve mutlu kılmalıyız.

***Duygusal depomuz boşaldığında,
eşimize karşı bir parça bile sevgi
taşıyamayız. Hissettiğimiz tek şey acı ve
boşluktur.*

Gary CHAPMAN

EVLENECEKLERE ÖNERİLER

Evlilik kararını verme çok önemli bir hadisedir. Karar vermeden önce, evlenilmek istenilen bireyle evlenecek bireylerin her alanda birbirlerine uygun olup olmadıklarını değerlendirmeleri gerekir. Sağlıklı ve mutlu bir birlikteliğin dolayısıyla sağlıklı ve mutlu bir toplumun devamı açısından gerek duygu ve düşünce gerekse soyso kültürel ve ekonomik bağlamda bireylerin birbirleriyle uyum sağlayabilmeleri gerekir. Bu da daha mantıklı ve uygun kararlar verilerek sağlanabilir.

1) Evlenmek isteyen birey, evleneceği bireyle aynı ya da birbirine yakın eğitim düzeyinde olmalıdır. Evlenecek bireyler arasındaki eğitim farkı fazla olmamalıdır.

2) Evlenilmek istenilen birey ve ailesi ile sosyo - ekonomik ve kültürel yönden, aynı veya birbirine yakın düzeyde olunması gerekir. Ailelerin varlığı ve evlilik için önemi hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir.

3) Evlilikte eş seçiminde fiziksel durum ilk etapta önemli olabilir. Fakat daha sonra yerini farklı yere bırakacaktır. Bu nedenle aranılan özelliklere sahip bir bireyle evlenmeyi düşünmek daha sağlıklı olacaktır.

4) Her geçen gün zorlaşan hayat şartlarını dikkate aldığımızda, bireylere çalışan biriyle evlenmelerini önermemiz daha mantıklı olacaktır.

5) Bireyler kendilerini psikolojik olarak evliliğe hazır hissetmeden, evlilik kararını vermemelidirler.

6) Aşk, evlilikte önemli bir unsur olmasına rağmen evlilikteki kriter aşk olmamalıdır.

7) Evlenecek bireylerin dini ve siyasi düşünceleri aynı veya birbirine yakın düzeyde olmalıdır.

8) Bireylerin, birbirini kıskanması istenmeyen bir durumdur. Fakat bireylerin aşırıya kaçmamak şartı ile yerine göre birbirini kıskanması istenilen bir davranış olabilir. Yerine göre bu duygunun ifade edilmesi de gerekebilir.

9) Toplumumuzda evlilikte bekâret aranılan bir unsurdur. Muhtemelen bu durum ileride de önemini koruyacaktır. Bu yüzden evlilikte bekâret aranılmaktadır ve önemlidir.

10) Evlenecek bireylerin sağlıklı ve uzun ömürlü bir evlilik sürdürebilmeleri için, birbirlerini anlayabilmeleri gerekir. Karşı tarafın fikir ve düşüncelerine saygı duyabilmeyi öğrenmeli, kendini ifade ederken hak ve özgürlüğünü kullanırken karşı tarafı da düşünebilecek olgunlukta olabilmelidir.

11) Karakter, davranış ve alışkanlıkların uyumu düşünülmelidir. Karşılıklı olarak yapmacıktan uzak - birbirlerine karşı, dürüst ve açık olabilmelidirler.

12) Seeeğimiz eş adayının saygısı ,sabrı, azmi, hırsı, sevgisi, şefkati, dürüstlüğü, sinirli olup olmadığı, olaylara verdiği tepkileri, kibarlığı ve insan ilişkileri, hayattan beklentileri ile inanç konularında anlaşıp anlaşamadıklarını araştırmak ve uyumumuz varsa evlenmek doğrusu olacaktır. Yalnız sevgi ile aşk ile verilecek karar kalıcı ya da uzun ömürlü olmayacaktır.

13) Evlendikten sonra da değer verebileceğimiz, ona hediye alabileceğimiz, dinleyebileceğimiz, samimi olup onunla zaman geçirmekten zevk alabileceğimiz, üzüntü ve sevinçte ortak olabileceğimiz ve sevgi ifadelerini ondan hiç esirgemeyeceğimiz kişi olabileceğine inandığımız kişi doğru seğimimiz olacaktır.

EVLİLİĞİN 10 DÜŞMANI

Herkesin hayalinde mutlu ve sağlıklı bir ilişki yatar...

Herkesin hayalinde mutlu ve sağlıklı bir ilişki yaşamak vardır fakat pek çok kişi birlikteliklerde zaman zaman sorunlar yaşar, yaşadığı sorunların sebeplerini bulamaz ve çıkmaza girebilir. Bu durum hem çifti umutsuzluğa düşürür hem de ilişkilerini sekteye uğratar. Çiftler yorulur ve farkında olmadan birbirlerine ve ilişkilerine gereksiz yere zarar verebilir. Hal böyle olunca, her ilişkide yaşanabilen fakat kaçınılması gereken, evliliğin 10 düşmanını tartışmaya açtım, işte çarpıcı başlıklar:

1 - Kayınvalide sendromuna dikkat!

Evliliği olumsuz yönde etkileyen nedenlerin başında gelin - kaynana sorunu geliyor ve bu sorun çiftin evlilik hayatını zannettiklerinden çok daha fazla etkiliyor. Bunun en büyük nedeni ön yargılı olunması. Ülkemizde depresyona girip terapistlere giden kadınların %70'i kayınvalide - gelin çatışmasından dolayı

şikâyetçi oluyor. Bu konuda kadınların yaptığı en büyük yanlışların başında kayınvalide ile sözlü münakaşaya girmek, düşman olmak, irtibatı azaltmak ve eşe bu konuda baskı yapmak geliyor. Fakat bunların hiç biri çözüm olmuyor, aksine, kayınvalideyi tanıyıp doğru adımlar atmak, çiftin sağlığından olmaması, birbirlerinden nefret etmemesi ve evliliklerini bitme noktasına kadar getirmemesi için yapılması gereken en doğru davranış gibi görünüyor.

2 - Yatağınızı ayırmayın, yaşayacağınız ilişkiyi cezalandırmaya kurban etmeyin!

Haz ve mutluluk kaynağı olan ilişkinin cezalandırmaya kurban edilmemesi gerekiyor. Duygusal, fiziksel ya da cinsel anlamda kırılan kadınların öçlerini almak için eşlerine uyguladıkları bir numaralı cezalardan biri olan yatakta soğuk davranma, evliliği bitiren nedenlerin arasında ikinci sırada yer alıyor. Birçok kadın bu kısıtlamayı yatağını ayırmadan yaparken birçoğu da dozajı artırarak ayrı odalarda yatma cezası verebiliyor.

Kadın bu kısıtlamayı getirirken, kendini de cezalandırdığını unutuyor. Doğası gereği her insan kızgınlıktan kaynaklanan aksamalar yaşandığı zaman, partnerinin artık kendisini istemediğini düşünebilir. Bu da olası tartışmaların habercisidir. Çünkü cezalandırmak için bir kereye mahsus yapılan cinsel kısıtlama eylemi, zamanla alışkanlık haline gelebiliyor. Bu nedenle çiftin cinsel kısıtlamanın evliliklerin kaçınılmaz sona gelmesi için ortam hazırladığını unutmaması gerekiyor. Ayrıca erkeklerin içlerindeki sevgiyle ve kadınsı yönle bağlantıya geçme ve bunu partnerlerine ifade etme yollarından biri ilişkidir. Kadınların bundan yakınmak yerine, bu farkı algılayıp erkeklerin kalplerinin kilidini ilişkiyle açmalarında fayda var. Çünkü 'sevmek' belki bir şeydir ama 'sevildiğini bilmek ve hissetmek' çok şeydir, büyük bir zenginliktir.

3 - Heyecanın bitmesine mücadele etmeyin...

Çiftlerin evlilik ilişkisinde heyecanın bitmemesi için ellerinden geleni yapmaları gerekiyor. Çok büyük aşk yaşanarak başlayan ilişkinin monotonlaşması ve cinsel arzusun yerini cinsel isteksizliğin alması evliliğin bitmesine yol açan nedenlerden üçüncüsü olarak karşımıza çıkıyor. Bu durumda çiftlerin yaptığı en büyük yanlış durumu kabullenmek oluyor. Bunun yerine çiftin ilişkideki huzuru kaybetmemek için çaba sarf etmesi, küçük sürprizlerle evliliğe hareket getirmesi ve birbirlerine daha çok zaman ayırması için ortak sosyal faaliyetlerde bulunması gerekiyor. Şaşırtmak ise bu süreçte yapılması gereken en önemli davranış gibi görünüyor. Ayrıca sevginin bir ateş olduğunu, ateşin sönmemesi için sürekli beslenmesi yani ilgilenilmesi gerektiğini, aksi takdirde ateşin külleneceğini ve küllenen ateşin alevlenmesinin çok zor olduğunu hiç unutmamak gerekiyor.

4 - Şiddet olduğunda terapi almak şart

Şiddet sözün bitti yerdir ve insan hakları ihlalidir. Kadının kendisine ve kişiliğine karşı yapılan saldırı boşanma nedenleri arasında dördüncü sırada yer alıyor. Direk boşanma sebebi olan şiddeti önleyebilmek için çiftin bir evlilik terapistine giderek yardım alması tavsiye edilmektedir.

5 - Ayrılma ve boşanma kelimelerini ağıza sakız yapmamak gerekir

Evliliklerin sonlandırılmasının bir diğer nedeni de 'Bitti!', 'Ayrılalım!', 'Boşanalım!' gibi kelimelerinin ağızdan hiç düşürülmemesidir. Nasıl ki bir şeyin 40 defa söylenince gerçekleşeceğine inanılıyorsa, devamlı ayrılık laflarını kullanmak da ayrılık getirebiliyor. Her tartışmanın sonuna ayrılık cümlelerini eklemek, çiftin bilinç dışında yer ederek kendilerini ayrılığa odaklamalarına yol açabilir. Bu nedenle çiftin enerjisini ilişkiyi bitirmek yerine sorunun üstesinden gelebilmek adına kullanmalarında fayda var.

6 - İletişim sanatı zamanla öğrenilebiliyor

İletişim bir sanattır ve bu sanat zamanla öğrenilebiliyor. Hemen hemen her çift konuşamamaktan yakını ve evliliği bitiren sebeplerin başında iletişim sorunları gelir. Oysa iletişim hayatı devam ettirebilmek için su içme kadar gerekli olan bir eylemdir. Çünkü iletişim ilişkinin sağlam temellerini oluşturmaya yarayan en büyük etmendir. Evliliklerde yaşanan iletişim sorunları çiftin birbirini ve ilişkisini çevresindekilerle kıyaslaması, birbirinin sözünü kesmesi ya da yüksek sesle partnerini bastırmaya çalışması ve genelleme yapmasıdır. Son zamanların en çok kullanılan cümlelerinden biri olan 'Konuşacak bir şey bulamıyorum!' cümlesi bu açıdan çok manidardır. Çift aklına gelebilecek her şeyi birbiriyle paylaşmalıdır, böylece aralarındaki bağ güçlenecektir. Unutmayın ki, paylaşmak güzeldir!

7 - Sorumluluktan kaçmak yerine sorumluluk almak gerekiyor

Evlilik ilişkisinde sorumluluktan kaçmak yerine sorumluluk almak gerekiyor. Özellikle çalışan çiftlerin karşılaştıkları zorluklardan biri de evlilik yükünün tek tarafa yüklenmesidir. Ev işleri, çocuk bakımı, alışveriş ya da fatura ödemelerinin tek tarafa yüklenmesi kişiyi aşırı strese sokuyor ve öfkeliendiriyor. Bu da evliliğe yansıyor ve evlilik bağının kopmasına neden olabiliyor. Burada yapılması gereken, kadın erkek ayrımı yapmaksızın yapılacak işleri ortaklaşa yapmak olmalıdır.

8 - İnatlaşma konusunda inat olmamak gerekiyor

İnatlaşma konusunda inat olmamak gerekiyor. Kişinin kendi hâkimiyetini kabul ettirebilmek için inatlaşma adı altında karşı tarafa baskı kurması sık karşılaşılan bir durumdur. Bu da çiftin birbirinden soğumasına neden olan ve ilgisizliğin ortaya çıkmasına yol açan bir harekettir. Bu durum evin içerisinde savaş çıkmasına neden olacağı gibi evliliğin sekizinci önemli düşmanıdır. Oysaki evliliklerde zaman zaman kadının zaman zaman ise erkeğin sözü geçmelidir.

9 - Kıskançlık baharat gibidir, azı karar çoğu zarardır

Kıskançlık baharat gibidir, azı karar çoğu zarardır. Sahip olduğunu kaybetme korkusuyla açığa çıkan kıskançlık duygusu patolojik olabiliyor, evlilikleri ve çiftin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Kıskançlık kişinin içinde barındırdığı bir duyguyla ortaya çıkabildiği gibi, eşin düşüncesizce yaptığı eylem sonucu da gelişebiliyor. Patolojik kıskançlık nedeniyle kişi, kuşkucu davranarak eşini evden ve kendisinden soğutabiliyor, savunmaya geçen eşle ciddi tartışmalara girebiliyor ve evliliğini bitme noktasına getirebiliyor. Bu durumda yapılması gereken şey sakin, sabırlı, açık ve net olmak gibi görünüyor. Oysa kıskançlık bir baharat gibidir, nasıl ki baharatın azı yemeğe tat verir, fazlası yemeği yenemez hale getirirse, kıskançlık da dozunda ilişkiyi sıcak tutar, dozu aşılınca soğutur.

10 - Aldatma bir yol kazasıdır

Bir yol kazası olan aldatma evliliği bitiren sebeplerin başında geliyor. Aldatma meydana geldiğinde misilleme yapmak, duyguları bastırmak, yüze vurmak ve ayrıntılara dalmak yerine 'Aldatılmak bana neyi öğretti?' diye sorabilmek ve bir evlilik terapistinden yardım almak en bilgece yaklaşım olacaktır.

Herkesin hayalinde mutlu ve sağlıklı bir ilişki yatar...

(Alıntıdır)

A. Cem Keçe

2 Mayıs 2013

EVLİ OLMAK

SORUMLULUK YÜKLER

Evliliği düşünürken önce ekonomik özgürlüğe sahip olmak önemlidir. Kadın olsun erkek olsun ekonomik özgürlüğü olan kişiler doğru kararı verme konusunda daha etkin ve başarılı olurlar. Karşıdaki insanı değerlendirme erginliği ve olgunluğunu gösterebilirler. Eş seçimi konusunda doğru kararı verebilirler. Başkalarının etkileri ve güdümünden uzak ama akılcı uyarılara aklına ve mantığına uygun hareket etmeyi becerebilirler. Böyle bir eş seçimi sorunsuz bir evlilik ve ileride çıkması muhtemel sorunların çözümü için de kolaylık sağlayacaktır. Evlilik mantıkla uyuşuyorsa yanında sevgi - karşılıklı etkilenme - elektriklenme - ve duyguların da olması gerekir.

Evlenmeden önce bireysel sorunları olan ve onları halletmeden evlenen çiftler, evlendikten sonra geçmişte ve çözülmemiş olan problemleriyle yeni ve büyük sorunlar yaşıyorlar. Örn; ailesiyle sorunlu olan bir eş, bu sorununu çözmeden evlendiğinde eşi ve çocuklarıyla da sorun yaşamaya devam ediyor. Geçmişte düzenli bir yaşam ve iş başarısı elde edememiş birisi evlendikten sonra da başarısızlığını gidermede başarılı olamıyor.

Eşyle sürekli büyüyen ve aşılamayan sorunlar yaşamaya devam ediyor. Onun için, ısrarla eş seçiminde evlenmeden önce eşimizi iyi tanımamız gerektiğini vurguluyorum. Evliliği kolay hale getirme çabasını her iki tarafın da sürdürmesi gerekir. Nasıl?

Eşimizde hep hatalar aramak yanlış olur. Hatayı sorgulamak ve hep kendimizi haklı görmek, karşı tarafı suçlamak yerine anlamaya çalışmak gerekir. Karşımızdakine değer vermek onun bizim için değerli ve vazgeçilmez olduğunu hissettirmek önemlidir ve birçok sorunun çözümü buradadır.

Sevildiğini ve önemsendiğini hisseden eş onları kaybetmek için hata yapmaktan geri duracaktır. Eşimizin bazı özelliklerini değiştir - değiştiririm yaklaşımıyla hareket etmek yanlıştır. Eşin bu davranışlarının farkında olup olmadığının konuşulması, bizi rahatsız eden durumların, birlikteliğin ve paylaşımcılığın öne çıkarılması konusunda birlikte karar alınması ve uygulanması doğru bir yaklaşım olacaktır. Kendi eksikimizi bilme ve kendimizi tanıma çabamız mutlaka olmalıdır. Bize batan, bizi öfkeliendiren ya da üzen olayları not etmeli ve kızgınlığımızın - öfkelenmemizin ya da üzülmemizin nedenini düşünmeli ve irdelemeliyiz. Böyle yaptığımızda önceden hazırlıklı olduğumuz için olaylar karşısında vereceğimiz tepkiler daha doğru ve sağlıklı olabilmekte, olumluya dönüşmektedir.

Kadınların” iyi eş, iyi anne, çocukların bakıcısı” olarak görülmesi yanlıştır. Karşılıklı saygı ve sevgi ile cinsel ilişki, kadın - erkeğin rol model beklentileri sorgulanırken duygular unutulmamalıdır. Beklentiler önemlidir. Beklentileri bilmek eşimizi iyi tanımakla mümkündür.

Kadınların duygusal yapısı erkeklere göre üç kat daha fazladır. Onların duygusal doyum ihtiyaçları vardır. Erkeklerin de fiziksel ihtiyaçları kadınlara göre üç kat daha fazladır. Onların fiziksel ihtiyaçları karşılanmalıdır. Fiziksel, ruhsal ve duygusal

istek ve ihtiyaçların dengelerinin kurulması eşlerin çabalarıyla mümkün olacaktır. Kendini ve eşini tanıma olgunluğu ve bilincinde olan her kişi, farklı zamanlarda farklı olarak ortaya çıkabilecek olan her duygu istek ve ihtiyaçları giderme konusunda başarılı olabilecektir. Yaşlandıkça istek ve ihtiyaçların farklılaşması normaldir. Bu değişikliklere ayak uydurma konusunda eşlerin birlikte değişim yapmaları ve çabaları gerekir. Bu süreçte birbirini anlayabilme, kabullenebilme ve zorlamadan ilişkiyi sürdürebilmek esas olmalıdır. ' Eşimden duymadığım sözleri ve ilgiyi başkasından görüyorum.' Sözünü eşimize syletmemeliyiz. Herkesin ilgiye, sevgiye ve ruhen okşanmaya ihtiyaı vardır. Bu ihtiyaın eş tarafından karşılanması birçok sorunu da çözecektir.

Anne - babalar evliliğin arkasında olmalı, aralarında olmamalıdır. Onların bireyselliklerine saygılı olarak, onlara gerektiğinde danışılacak ve destek alınacak birilerinin olduğu hissini vermek doğru olacaktır. Bununla birlikte evliliğin beslenmesi, doldurulması gerekir. Sevinç ve üzüntülerin paylaşılmasında aileler önemlidir. Özel günlerde birlikte olmak, hediyeleşmek ve aramak saygı ve sevgide kusur etmemek evliliği besleyecektir.

Eğitim ve gelir farklılığının kendileriyle barışık ve birbirlerini iyi tanıyan çiftlerde hiç sorun olmaması gerekir. Ailede stnlk yarışına girmek çok büyük hatadır. stnlk yerine birliklik düşünülmelidir. İlişkilerde tahrik edici davranışta bulunmak damarına basmak yerine susmalı, ortamdan uzaklaşmalı, kendimizi frenlemeyi ğrenmeliyiz. O anki durumu kabul etmek, özür dilemek ve hatanın giderilmesi yönünde harekete geçmek, öfkeyle baş etmek için yeterlidir. Kendisiyle barışık olmayan kişiler; kendinden üstün nitelikleri olan eşinin üzerine baskı kurarak şiddet içeren davranışlarda bulunabilmektedir. Kendi hatalarını baskı, şiddetle doldurma ve üstün gelme çabası göstermekte, vreleri ile iletişim zorluğu çekmekte benlik komp-

leksine girebilmektedirler. Hep kendi kuralları olsun ister, alttan aldıkça kabul gördükçe de hep kendilerinin haklı olduğunu düşünürler. Böyle bir eş ile birlikte olmak çok zor bir durumdur elbette. Kaybetme korkusu yaşamayan eşler genellikle böyle hareket ederek evliliklerini yönetebileceklerini zannederler. Böyle durumda olan bir eşin yapacağı iş kararlı ve net tavrı olmalıdır. Oturup eş ile konuşmalıdır. Ne tür yanlış ve kabul edilemeyen davranışlar var ise dile getirilerek belirlenip gerekirse not edilmelidir. Bundan sonrası için ilişkinin bitmesi gerekiyorsa bitirileceği son cümle olarak söylenmeli; Böyle kararlı ve net cümlelerle istekler ortaya konulduktan sonra yaşayacağı kaybetme korkusu, yapacağı kabalık - şiddet ve baskıyı önleyecektir. Olmuyorsa bir hastalık ve kişilik bozukluğu söz konusu olabilir. Tedaviye gidilmesi, yine de olmuyorsa gereği yapılır. Yaşanan ilişkinin değerini bilmek önemlidir.

Akıllı, mantıklı ve dengeli her iki tarafın da kabul edebileceği öneri ve yeniliklerin uygulanması doğru olacaktır. Açık açık konuşulması değişen şartlarda dengeyi bozan taleplerin yeniden gözden geçirilmesi, konuşulması ve yeniden düzenleme yapılması gereklidir. İyi iletişimde saygı ve sevgi vardır. Birbirlerinin gelişimleri ve ilerlemelerine engel değil destek olmalıdır. Birbirlerine karşı açık olmalı, fikir ve duygularını birbirleriyle konuşmalı ve paylaşmalıdırlar. Birlikte olmaktan birlikte geleceklerini şekillendirmekten zevk almalıdırlar. Ayrı fikirlerde olsalar bile, farklılıkları zenginlik olarak değerlendirerek yargılamadan, suçlamadan ve reddetmeden bunları paylaşabilmelidirler.

Evlendikten sonra kendilerine gerekli özeni göstermeyen kadınlar ve erkekler vardır. Evlendikten sonra daha da özenli ve dikkatli olmak hem kendimize hem de eşimize verdiğimiz değer ve kıymeti ifade etmektedir. Doğru eş seçiminden sonra gerçekleştirilen evlilikte dikkat edilmesi gereken bazı gerçekler vardır. Eşler özellikle kendilerine iyi bakmalı ve vücut temizli-

ğine dikkat etmelidir. Ten ve ağız kokusu boşanma nedenidir. Temiz bir vücuda parfüm sürülmesi doğrudur, ama kirli bir vücudun parfümle kamuflesi yanlıştır, çok kötü koktuğu bilinmelidir. Her gün ağız ve diş temizliği yapmak, haftada en az iki üç kez yıkanmayı alışkanlık haline getirmek, temizliği evlilikte sorun olmaktan çıkaracaktır.

Özensizlik; erkeğin evden uzaklaşması, kadının başka arayışlara girmesinin sebeplerindendir. Sevgisini gösteremeyen erkeklerin çokluğunu herkes bilmektedir. Bu durum farkında olmadan eşler arasında soğukluk yaratmaktadır.

İlişkilerde önce yatırım yapmalı, sonra iyi sonuçlar beklemelidir. Duygusal doyum için çaba harcanması gerekir. Ev kadını yaptığı ev işlerinin fark edilmesini ve takdir edilmesini ister. Eşinden duyacağı 'Eline sağlık evimiz tertemiz olmuş her yer mis kokuyor', 'Yemekler pek leziz olmuş eline sağlık' vb sözler onu mest edecektir. Ama aynı şekilde evine gelir getiren eşine de hanımının teşekkür etmesi ona sağlık sıhhat dilemesi beklenir. Bunlar çok zor şeyler değil ve para ile satılmaz sadece söz ve dilimizden çıkacak sihirli sözcüklerdir. Eşlerin mutluluğunu besleyecek benzer sözcükleri söylemekte cimri olmamalıdır.

EVLEN MUTLU OL

Karşılıklı sevgi, saygı ve hoşgörü mutlu olmanın önemli şartıdır. Yaşam şartları odukça güç. Ekmek bulma telaşı her şeyin önünde olup, aslanın karnındaki lokmayı kurtarma çabası yaşam savaşı haline dönüşmüştür. Önce yaşam, sonra da mutlu yaşam sıralaması unutulmamalıdır. O halde evlilikte ilk verilecek çaba yaşamı sürdürecektir ekmek kazanma savaşı olacaktır. Daha sonrasında da kazanılan ekmeğin birbirine zehir etmeden paylaşımı olmalıdır. İşte evlenip mutlu olabilmek için neler yapılabileceği hakkında tespit edilmiş küçük sırları sizlerle paylaşmak üzere bu satırları yazıyorum.

Ekonomik gelir çabasını sürdüren erkek ya da kadın ya da her ikisinin de dikkat etmesi gereken hususlar vardır. Ben kazanıyorum sen tüketiyorsun, ben de kazanıyorum istediğimi yaparım, gibi söylem ve çekişmelere asla girilmemelidir. Aile bir küçük kurumdur. Ailede şahsi menfaat ve çıkar çatışması olmamalıdır. Her çıkar ve menfaat aile için düşünülmelidir. Kazanılan gelirin eve yapılan harcamaları karşılamak üzere kullanılması doğaldır. Esas olan güç çatışmasına girilmemesi olmalıdır. Evde çalışmayan kişinin olması yani eşin çalışmaması kabul

edilmiş ise ona karşı çalışmadığından ötürü suçlayıcı tavır ve davranışların gösterilmesi çok yanlış olur. Çalışmayan kişinin savurganlığı ve aşırı lüzumsuz harcamaları eleştirilebilir ve bu durumun düzeltilmesi gereklidir. Yine de sabırla yaşanan olumsuzlukların halledilmesi her iki bireyi mutlu edecek çözümün bulunabileceği prensip olarak kabul edilirse her türlü olumsuzluklar engellenebilecektir.

Eşlerin birbirlerini değiştirme çabası ve yarışı içine girmeleri hiçbir yarar sağlamaz. Ancak karşımızdakini değiştirmek yerine onu olduğu gibi kabul etmek, karşılıklı anlayışlı olmayı becermek gereklidir.

“Bir erkeği etkilemek istiyorsanız onu çözmeden önce, anesini çözeceksiniz. Kayınvalidenizle çatışmak yerine biraz ona benzemeyi deneyin” diyor, ‘Yuvayı Dişi Kuş Yapar’ kitabının yazarı Sevda Türküsev. Ayrıca ‘erkeklerin annelerine benzeyen kadınlarla evlendiklerini, kadınların da kayınvalidelerini modellemeleri halinde eşleri ile daha mutlu olabileceklerini’ vurgulamaktadır.

Eşlerin birbirlerini iyi tanımaları ve birbirlerinin önemli değer sınırlarını keşfedip, o konularda daha hassas davranmaları gerekir. Verilen çaba ve sabırla karşımızdakine ve hassas olduklarına, hislerine önem verdiğimizizi bildirmek durumundayız. Bu görülmemelikten gelinemez. Sabırsızlık insanı çok yıpratır. Sabretmek ve çeşitli fedakârlıklarda bulunmak kişinin ruhsal yapısına, evliliğe bakış açısına ve eşine olan sevgi ve saygısına göre şekillenmektedir. Karşılıklı anlayış, hoşgörü, sabır ve aşktan öte sevgi çok önemlidir.

Önyargılı davranmaktan uzak olduğumuzda evlilikte de gerginlik yaşanmamaktadır. Gerginliğin yaşanmadığı ortamlarda anlaşma ve huzur dolayısıyla mutluluk vardır. Olumsuz düşüncelerden uzak durmak, hiçbir şey olmamış gibi davranabilmek,

karşımızdakine olabildiğince sıcak karşılıksız sunabileceğimiz olumlu yaklaşım ilişkimizi ne kadar kötü olursa olsun bir anda hiç olmadığı kadar iyi olumlu, samimi ve belki de iki tarafın da gerçekten arzu ettiği bir diyalog içine sokabilecektir.

Kadın ve erkek yaratılışından bu yana anlaşmak için bir yol bulma arayışında olan iki varlıktır. Konu üzerine ne kadar çok kitap yazılmış olsa da; teorik olarak herkesin okuyup - uygulayabildiği ve mutluluğun kesin çözümü gibi bir sonuca ulaştıran bir bilgi bulunmamaktadır. Her birey ayrı yapı ve karaktere sahiptir. Yazılanlar ile deneyimlerden ilham alınarak orta yol bulmayı istemek, evlilikte mutluluk sırrı olarak algılanmalıdır. Dürüst ve objektif, diyalog ve paylaşımdan yana olarak biraz özveri ve bağışlayıcı yaklaşımlar sergilenerek olumlu ve mutlu yaşam yakalanabilir.



EVDE MUTLULUK DUMANLARI TÜTMELİ!

EŞİMİZLE İLETİŞİM

Farkında olmak, yapıcı bir diyaloga girebilmek, eşler arasında duygusal yakınlaşmayı sağlar. Böyle olması birçok sorunun çıkmasını ve çıkan sorunların çözümünü kolaylaştırmaktadır.

Aile içinde diyalog olmaması, iletişim eksikliği kendini ifade edememe, anlamama ve anlaşılamama, anlaşmazlığı yönetememe sebebiyle sorunların çözülememesi ve birikerek büyümesi başlıca anlaşmazlık nedeni olmaktadır. Eşlerin her iki tarafın aileleriyle yaşadıkları uyumsuzluk ve anlaşmazlıklar, aldatma, güvensizlik ve paylaşımın git gide azalması nedeniyle çiftlerin duygusal anlamda birbirinden soğumaları - uzaklaşmaları. Bazı eşlerin alkol problemi yaşamaları, evdeki iş bölümü veya aile bütçesindeki sorumlulukların yerine getirilmemesi, kişilik çatışmaları, kültürel-aile farklılıkların kabul görmemesi gibi sorunlar anlaşmazlıkların nedeni olarak sıralanabilir.

Evlenmeden önce belirli sorunlar yaşayan ve bunları çözüme ulaştırmadan evlenen kişilerin, evlendikten sonra da o sorunları ailesine yansıttıkları gerçeği vardır. İş hayatında başarısız birisinin evlendikten sonra da düzenli bir iş başarısı gösteremediği, evliliğinde bu nedenle sorunlar yaşadığı örnekleri ve gerçeği unutulmadan, eş seçiminde dikkatli davranmanın önemli olduğu bilinmelidir.

İyi iletişim için yapabileceklerimiz elbette vardır. Özellikle "Çok mükemmel olmak" fikri ve düşüncesi taşımamalıyız. Mükemmel bir evlilik yoktur. Mükemmellik; tüm büyümenin, gelişmenin, hedef ve isteklerin bittiği noktadır ve bu durum insan doğasına aykırıdır. İnsan hata yapar, eksiği vardır. Bunların olmadığı yerde öğrenme ve büyüme olmaz. Onun için, çok mükemmel olma fantazisi bırakımlı ve "yeterince iyi olma" düşüncesi benimsenmelidir.

Eşimizi olduğu gibi kabul etmemiz doğru ve çok önemlidir. Ama karşımızdakini sürekli değiştirme isteğinde olmak yanlış- tır. Şartsız kabul etmek ve kabul görmek herkes için geçerlidir. Böyle düşünebilmek, uzlaşmaya açık olmanın belirtisidir. Böyle davranmayarak sürekli güç çatışması ve değiştirme çabası içinde olmak gerginlik ve çatışmaların nedeni oluyor. Sonuçta ümitsizlik, sevilmemeye, anlaşılma, değer verilmeme, aşağılanma duyguları artıyor ve ilişkiler zarar görüyor, yaşam çekilmez hale geliyor.

İyi iletişimde; her evlilikte eşlerin mutlaka ortak, kaliteli paylaşım alanları olmalı, hem de bireysel farklı alanları olmalıdır. O zaman sağlıklı ilişki gelişir. Farklı kaynaklardan beslenen çiftler, birbirlerini anlamakta daha rahat olabilirler. Stresleri daha tolere edilecek, dışarının eve yansıyacak etkileri daha az olacaktır. Bunun için erkek - kadın olarak deşarj olabilecekleri değişik alanları olmalı, kişisel sınırlara saygı duymalı ve bunu koruyabilmelidir. (*Arkadaş toplantıları, spor etkinlikleri*)

"Hayır" diyebilmek, ihtiyaç, istek ve beklentilerimizi eşimizle net bir şekilde ifade edebilmek gerekir. Rahatsızlık veren durumların biriktirilmeden ama en uygun bir zamanda yapıcı bir şekil ve uygun bir dil ile konuşulması; sınır ve özgürlüklerin korunması için yapılması gereken zorunlu davranıştır. Ayrıca sağlıklı iletişimin eşler tarafından iyi bilinmesi ve gerekiyorsa öğrenilmesi durumu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda yapılan

hataların eleştirel ve suçlayıcı ifade tarzının sürdürülmesi, olayın soğumadan, öfke ile üzerine gidilmesi, sık sık savunmaya geçilmesi, konuşurken bir tarafın duvar örüp karşı tarafı dinlememesi, karşıdakinin reddedilmiş hissine kapılması, aşağılanmış ve küçümsenmiş olarak algılanması mümkündür. Böyle bir durumla karşılaşan kim olursa olsun birbirlerini anlamaları, verilen mesajların yerine ulaşması hiç mümkün değildir.

Olumsuzlukların giderilmesi için verilen çabaların içinde olumlu ilişkileri de artırmak, birlikte keyifli ve hoş vakit geçirmek, birbirine zaman ayırmak ilgi ve sevgide cimri olmamak gerekir.

Eşlerin birbirleri ile geçirdikleri ve zevk aldıkları zaman çok ve sağlam olursa yaşanacak gerginliklerin tolere edilmesi, sorunların çözülmesi ve birbirine güven ortamının sürmesi mümkün olacaktır.

Felsefi olarak; / Sevgimizi koşullara bağlı olmadan herkesle paylaşabilmeliyiz. / Dostluk - anlaşmak adına; bir çıkar hesabına girmeden, ne kadar veriyorum - karşılığında ne elde edeceğim?, diye düşünmeden maddiyat üzerine kurulmuş matematik hesaplamalarıyla uğraşmadan verebilmeliyiz. / Hatanın insanlara ait bir kavram olduğunu bilerek "Hatasız kul olmaz" düşüncesinden hareket ederek bizim gibi karşımızdakilerin de hata yapabileceklerinden hareket edip hataları görmemezlikten gelebilmeliyiz. / Kendimizin ne kadar yetenekli, becerikli ve değerli olduğunu hissederek hissedelim, hepimizin birbirimizden öğreneceği şeyler vardır. Bunun farkında olmak, karşımızdaki insanlarla aramızdaki uçurumları kapatmamızı ve belli noktalarda buluşmamızı sağlayacaktır. / Öfkeden uzak durabilmeliyiz. Öfkenin insanı esir aldığı kontrolden çıkardığının bilincinde olmalıyız. Öfkeye teslim olmak kolaydır ama teslim olmamak güç, bir yetenek ve başarıdır. Kendi kişiliğimizi ortaya koymak için açık ve net olmalıyız. / Olduğumuz gibi görünebilmek kendimize

saygımızı artırır. Başarma isteğimizi ve değerli olduğumuzu hissettirir. Sürekli ve sıradan aynı hayatı yaşamak belli bir zaman sonra insanın üretkenliğini azaltır. Sıkıcı olur. Kendini hayatın akışına bırakmak aslında bir hastalık olarak bilinmelidir. Bu durum evliliği öldürür.

Yenilik ve değişimlere açık olmak o alanda etkili birtakım değişikliklerle yaşamımızı beslemek gerekir. İstiyorsak eşimizle anlaşmak ve mutlu olmak adına yapılması hiç zor gelmemelidir.

***Bana büyüklerime saygılı olmamı
öğrettiler;artık kimseye saygı duymama
gerek kalmadı.*

George Burns
(87 yaşındayken)

EŞİMİZLE ANLAŞABİLİRİZ!

Çevrenin etkilerinden kurtulabilirsek, maddi sorunları aşabilirsek, biraz da maneviyatı biliyorsak eşimizle anlaşabiliriz. Allah'ın insanlara verdiği akıl o kadar büyüktür ki, her sorunun üstesinden gelecek güçtedir. Eğer onu doğru kullanabilirsek her türlü maddi sorunların ve çevrenin yaratacağı her sorunun üstesinden gelebiliriz.

Anlaşmak isteyen eşlerin; "Durumumuz ortada, ne kazanıyorsak onu yiyeceğiz!" diyebilmeleri halinde maddi sorun yaşamaları düşünülemez. Zengin olmak, her şeyin sahibi olmak hırsından uzak olmamız da bu düşüncenin sonucudur. Unutulmamadır ki, nice zengin insanlar vardır nefes almakta zorlanarak elindeki malını yiyemez. Mutsuz ve sağlıksızdır. Nice fakirler vardır ki, huzurlu, sağlıklı ve mutlu yaşamaktadırlar.

Eşler birlikteliği kabul ettiklerine göre yaşanacak her soruna çözüm odaklı yaklaşmasını bilmelidir. Zaten bu yaklaşım sorunların çözümü için yeterlidir. Teknik hesaplar yapmaya gerek yoktur. Kurumuş bir yaprağın oradan oraya rüzgârla savrulduğu gibi olmak doğru değildir. Özellikle eşlerin; "Ben evlenmeden

önce annem - babam yanımdaydı. Evlendim, şimdi eşim yanımda. Onların hukukunu korumak ve gözetmek zorundayım.” düşüncesini taşımaları sorun çıkmasını engelleyeceği gibi, çıkan sorunların da çözümünü kolaylaştıracaktır.

Asla ‘benlik duygusunun esiri olmamalıdır.’ Ben erkeğim, her şey benim dediğim ve istediğim şekilde olacak, düşüncesi kabul edilemeyeceği gibi, bu ev benim, ben bu evin her şeyiyim, benim dediklerim ve isteklerim diyen bayanın düşüncesi de doğru değildir. Ben oktur. Evlendikten sonra ‘biz’, bizim ailemiz - bizim yuvamız olmuştur. Böyle düşünölmeli ve böyle hareket edilmelidir.

Aile sırlarını koruma ve gözetmede bu ‘biz’ kavramı hiç akıldan çıkarılmamalıdır. İnatlaşılmalı, laf taşımamalıdır. Öfke kontrolü yapılabilmeli, kalıcı kin ve nefret duyguları beslememelidir. Doyumsuz aşırı - uç isteklerde bulunmamalı, sabırlı olmalıdır. Baskıyı - hükmetmeyi, kavga ve şiddeti çözüm aracı olarak kullanmamalı, karşımızdakinin hak ve hukukunun da bizim kadar olduğunu bilerek hareket etmeli, karşımızdakini anlamaya çalışmalıdır.

Eşikle sorun yaşayan kişinin ilk yapacağı iş, eşini karşısına alıp “kocacığım - karıcığım, sevgili eşim, biz mutlu ve mesut olmak için evlendik. Ama biliyor ve görüyorsun ki son zamanlarda sorunlar yaşıyoruz. Her geçen gün artarak devam eden anlaşmazlıklarımız kötüye gidiyor. Senin mutlu olman, eski mutlu günlerimize yeniden ulaşmamız için birşeyler yapmamız gerektiğini düşünüyorum. Neler yapabiliriz? Ben senin için neler yapabilirim? Bunu açık açık konuşalım, mutluluğumuz için yeni adımlar atalım.” şeklinde enine boyuna sorunların, beklenti ve çözüm önerilerinin konuşulması gerekir.

Yolda şoförlerin yarış yaptığı gibi evlilikte de üstün olma yarışı insanları nasıl mutlu edebilir? Yarışı kazananın da kaybedenin de mutlu olamayacağı davranışlara girmek doğru değildir.

Erkeğin ya da kadının her istediğini eşine yaptıрма çabaları ancak inatlaşma, öfke, kin ve kavga ile sonuçlanır. Böyle olmasına meydan vermeden, yapmak istediklerimize birlikte karar vermek anlaşma çözüm yoludur.

Şehir içi otobüste seyahat ederken yaşlıca bir çift bir duraktan bindiler. Yakınımda bir koltuğa oturdular. Bir süre sonra hangi durakta inecekleri konusunda tartışmaya başladılar. Erkek, birkaç aktarma yaparak daha kısa zamanda kızlarının evine ulaşacaklarını, kadın ise son durakta inip tek aktarma ile daha rahat gideceklerini iddia ediyordu. Birbirlerine yükselen sesleri ile isteklerini kabul ettirmeye gayretleri sürerken konuşmalar küfürleşmeye kadar vardı.

Kadın "ömrümü yedin bitirdin", erkek "beni hiç sayıp salamadın", şeklinde özetleyebileceğim(diğer hakaretleri yazamıyorum) konuşma sonunda ilk gelen durakta kadını bırakarak erkeğin otobüsten indiğine tanık oldum. Bunca yıl anlaşma adına hiçbir şey yapmadıklarını ve hayatı birbirlerine zehir ettiklerini düşündüm!

Kadının üstlendiği görev yapısındaki duygusal özelliklerine saygı duyarak, daha çok takdirle yaklaşmak erkeklere zor gelmemelidir. Onların katlandıklarını, erkeklerin üstlenebilme kabiliyet ve gücü olmadığını bilmeleri gerekir. Üstünlük yarışı eşitlik ilkesine aykırıdır. Birlikte yaşamayı isteyen eşlerin, her türlü sorunun üstesinden gelmesi zor değildir.

EŞİMİZİ KENDİNİZE BAĞLAMAK!

Eşimizi kendimize bağlamanın kritik yöntemlerini araştırırken aslında mutlu evliliğin sırrının, eşlerin birbirlerini psikolojik yönleriyle tanımalarından geçtiğini anladım. Erkek kadının, kadın da erkeğin psikoloğu olmalıdır diye düşünüyorum.

Birbirlerinin ruh dünyalarına girip hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları yönlerini keşfedebilen eşler, eğer bu istikamette davranabilirlerse aile hayatı cennete döner. Aşağıda, özellikle evli kadınların psikolojilerini, huzur ve mutluluk arayan beylere yardımcı olur ümidiyle sıralamak istiyorum. Bunları bilen ve itina ile uygulamaya çalışan erkekler, eşleriyle uzun süreli problem yaşamazlar.

1 - Evli kadını, iltifat mest eder, ilgisizlik mahveder. Evli kadının psikolojisinin anayasası ilgi, sevgi, tebrik ve takdir kalemiyle yazılmıştır.

2 - Evli kadınlar genellikle, zekâsını kıskançlık faaliyetlerinde kullanır. Bey bunu bilmeli ve normal karşılamalıdır. Gerçi hastalık derecesindeki kıskançlık aile huzurunu zedeler ama evli kadınların karakteristik özelliklerinden birisidir bu, iyiye yönlendirilebilir ama ortadan kaldırılamaz. Çünkü evli bir kadın kıskançlık damarlarından dolayı hurilere bile hoş bakamaz.

3 - Erkekler tartışma, kadınlar sohbet yolu ile kavga çıkarırlar. Evli kadınla çok uzun konuşmamalı, daldan dala konulara pek girilmemelidir. Mecburen yapılan dinlemelerde onun deşarj olmasına fırsat tanınmalı ama her dediğini anlamaya çalışmamalıdır. Zaten evlilik erkeği anlama, kadını dinleme sabrını gösterebilmektir. "Kadınları sadece okuyun, anlamaya çalışmayın" sözü buna işaret eder. Çünkü anlaşılması en zor kitap, evli bir kadındır.

4 - Annelik sıfatını almış bir kadında hassasiyet bazen on katına çıkar. Bu hassasiyetin bedeni ve ruhi boyutları vardır ve doğal bir durumdur. Babanın yüreğinin sızladığı bir yerde annenin yüreği parçalanır. Dolayısı ile " cennet anaların ayakları altındadır" denilmiştir.

5 - Evli erkek sadece kırılır ama evli bir kadın tek kelimeyle "yıkılır". Bey bu gerçeği bilerek eşine karşı yapıcı davranmalı, mümkün olduğunca problemin değil, çözümün parçası olmaya çalışmalıdır. Evlilik kadın için şiiir, erkek için şuur demektir.

6 - Evli kadın beyine dört mevsimi bir günde yaşatabilecek beceriye sahiptir. Doğrusu evli kadının bu müthiş yeteneğine hayran kalmamak mümkün değildir. Beye düşen, büyük sabır ve sükûnetle dört mevsimi de ilkbahar havasına çevirip mutlu olmaktır. Usta bir aile reisinin asıl başarısı burada ortaya çıkar. Zaten evlilik; şekerli çiğ köfteyle, acılı baklavayı afiyetle yiyebilme becerisi değil midir?

7 - Evli kadın her zaman gözlerini dört açar. Kör rolü yaparak evliliği yürütmek erkeğin görevidir. En ideal evlilik, kör bir koca ile sağır bir kadının evliliğidir.

8 - Evli kadın en fazla üç yıl içinde eşine "Seninle de olmu-yor, sensiz de " itirafında bulundurmaya mutlaka başarır. Erkek şu dünyada dört dörtlük kişi bulmanın mümkün olmadığını, buldu-ğuna sahip çıkma gerçeğinden hareket ederek her şeye rağmen mutlu olmayı bilecektir. "evlilik, dikenler arasında bir gül gibidir. Seyretmesi güzel, koklaması zordur" sözü buna işaret eder.

(Dr. A. Yaman)



EŞİMİZ VE ÇOCUKLARIMIZLA
MUTLULUK AVUÇLARIMIZIN İÇİNDEDİR.

EŞİM ESKİSİ GİBİ DEĞİL!

Birbirimizi görmeden edemez, her konuşmamızda gözlerimiz karşılaşır, ondan çıkan her kelimeyle mutlu olur her ettiğim kelimenin onu mutlu ettiğini hissederdim. Yanlış yapmaktan onu kırmaktan ve incitmekten çekinirdim. Eşim şen şakrak etrafına neşe saçardı. Şu günlerde' Eşim eskisi gibi değil.'

"Bugünlerde eşim çok sessiz ve içine kapandı. Espirileri yok, çevresinden kopuk ve olaylara ilgisiz. Hep yorgun ve isteksiz görünüyor. Çok zaman sorularıma cevap vermiyor. Yutkundüğünü hissediyorum. Akşamları geç uyuyor ve sabahları güçlükle uyanıyor. Benimle ilgisinin azaldığını hissediyorum. Hiç yapmadığı halde başkalarının yanında benimle tartışmaktan ve beni eleştirmekten çekinmiyor. Şikâyet ve sızlanmalarının arttığı dikkatimi çekiyor. Çocuğumuzla benden fazla ilgileniyor. Tartışmamız arttı. Sorunları oturup konuşarak çözmeyi beceremez hale geldik. "

Bunlar ve benzeri sorunları yaşamaya başlayan çiftlerin Kadın ya da Erkek olarak kendilerini sorgulamaları gerekir. Biz eski biz miyiz? İşe kendimizden başlamanız gerekir.

Öncelikle "Ben ne yapıyorum? Eşıme ne tür sıkıntılar veriyorum? Daha önce yaşamadığımız olumsuzluklara neden olacak ne yanlışlar yapıyordum? Onunla yeterince ilgileniyor muyum? Onun sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamasında üze-

rime düşenleri yapıyor muyum? Onun kararlarına karşı çıkıyor ve önemsemiyor muyum? Çok müsrif ve savurganlık yaparak onu zor durumda mı bırakıyorum? Doyumsuzluk - kanaatsizlik yaparak şükretmesini bilmiyor muyum? Arzu ve isteklerimi sınırlandırma / erteleme / durdurma konularında nasıl bir tutum sergiliyorum? Karar verirken eşimi unutuyor muyum? Maddi olanaklarımızı ve manevi değerleri zorluyor muyum? Verdiğim kararlarla ısrarcı davranarak eşimi zor durumda mı bırakıyorum? Eşime ve çocuğuma ayırmam gereken zamanı nasıl değerlendiriyorum? Yaşantımızı başkalarına göre mi kendimize göre mi kurma gayreti içindeyim? Elaleme gösteriş ve hava olsun çabası içinde miyim? Kendi ruh sağlığım ve vücut dengem yerinde mi? İşsizliğim beni ve eşimi ne kadar etkilemektedir? Kendi ailem ile akrabalarım ve eşimin ailesi ile akrabalarına karşı nasıl bir tutum sergilemekteyim?

Karar verirken 'nasıl olsa eşim ses çıkarmaz' düşüncesiyle mi hareket etmekteyim? Yoksa karar verirken eşimle konuşuyor birlikte karar almayı mı yeğliyorum? Ev eşyalarından sahip olduklarımızın değerini biliyor (maddi - manevi) sahiplenebiliyor muyum? Eşyalara, hediyelere, güzelliğe, başkalarının nasıl düşüneceklerine verdiğim değer ile eşimle mutlu olma adına yapabileceklerimi tartmada nasıl bir tutum ve davranış içindeyim?

Sorgulama sonucunda elde edilecek verileri iyi yorumlamak, önce kendi hatalarımızdan vazgeçmek, sonra eşimizle karşılıklı konuşarak sorunlara çözümü birlikte üretmek gerekir. Harcanacak küçük çabalar ilk zamanlarda yaşanan mutluluğa geri dönmemizi sağlayacaktır. Sorun yokmuş gibi davranmak yanlışır. Aksi halde 'ben' egosunun devamı durumunda sorunlar daha da büyüyecek, içinden çıkılmaz hale gelecektir. Kendimizi tanıma ve bilmede yaptığımız hata ile kendi geleceğimizi karartmak ve mutsuz olmak doğru olmayacaktır.

EVLİLİKTE AİLE İLİŞKİLERİ

Yuvanızı kurdunuz. Mutlusunuz değil mi? Ama mutluluğunuzun ebedi olmamasından korkuyorsunuz. Çünkü şimdiki evliliklerin birçoğu başlar başlamaz bitiyor.

Boşuna korkuyorsunuz. Evlilikte mutlu olmak sizin elinizde!. Evliliğin ilk yılları bir hayli çetin geçer. Yeni bir dünyaya alışmak kolay değil. Zorlanabilirsiniz. Ama bu canınızı sıkmasın. Her yeni evli çift aynı kaygıları yaşar. Aile içi ilişkilerinizde mutluluğu biraz sabır, biraz tolerans ve biraz da hayalleri kısmakla yakalayabilirsiniz. Nasıl mı?

Şöyle ki, evlilikte aile bağları, temelden sağlam atılmalıdır. Evlenmeye karar verdiğiniz an eşinizin ailesini kendi aileniz kabul etmiş olursunuz. Bu ayrıntı bütün bir evliliğinize yansıyacak kadar önemlidir. Unutmayın ki, aile içi anlaşmazlıkların en büyük sorunlarından biri gelin kaynana kavgalarıdır. Ve büyük bir sorundur bu. Bunun nedeni olarak da uzmanlar kaynaneların kocalarından görmedikleri sevgiyi oğullarından bekleme-leri, kaynanam bana yaptı bende hırsımı gelinden alırım diye düşünmeleri olduğunu açıklıyor. Tabii sadece erkek anneleri

değil evlilikleri bozan. Kız anneleri de evliliklerin bozulmasında büyük etken olabiliyorlar. Gelinler annelerine evlilikteki tüm ayrıntıları anlatabiliyorlar. Ailenin sırlarını öğrenen anne ailenin içine otomatikman girmiş oluyor. Böylece aileler ne kadar evliliğin içindeyse evlilikteki sorunlar da o kadar artıyor. Bu durum göz ardı edilmeden, evli çiftler ailelerinizi evliliğinizden uzak tutmalısınız. Üçüncü kişilerin evliliğinizde söz hakkı olmadığını kendi ailelerinize mümkün olduğunca yumuşak bir dille anlatmalısınız.

Tabii aileler arası ilişkilerin de aslında ne kadar önemli olduğu unutulmamalı. Dünürlerin birbirleriyle olan anlaşmazlıkları da evliliğinize yansır. Bu durumu düzeltmek yine sizin elinizdedir. Ne kadar da çok görev düşüyor değil mi size!. Zaten bu yüzden sabır göstermenizi ve hayallerinizi kısmanızı söyledik.

Evliliğiniz hayallerinizdeki gibi gitmeyebilir. Hemen pes etmeyin. Sadece kaynanalar değil bu kavgaların sorumlusu. Gelinler de aynı sorunlara neden olabiliyor. Kocalarını annelerinden kıskanmaları, ailelerinde görmedikleri huzuru burada da bulamayacaklarından korkmaları, eğer annelerine kaynanaları tatsızlıklar yaşatmışsa kendi kaynanasının da aynısını kendisine yaşatacağından korkmaları! Bu tür olgular da evliliğin gidişatına gölge düşürebilir. Sizin yapmanız gereken geçmişi evliliğinize yansıtmamanız. Evliliklerde eşlerden kaynaklanan sorunlar da olabilir.

Evliliklerde en büyük sorunu eşler arasındaki duygusal beklentilerin karşılanmaması oluşturuyor. Evliliğin ilk 4 yılı çok önemlidir. 4 yıl boyunca evliliğe alışmaya çalışırsınız. Doğal olarak iki ayrı alışkanlığın bir çatı altına girmesi kolay olmuyor. 25 - 30 yıl bekâr yaşadktan sonra hayatınızı biriyle paylaşmak kolay değil. Eğer evliliğinizde yolunda gitmeyen bir şeyler varsa önce sorunlarınızı tek başınıza halletmeye çalışmalısınız. Çözümleri en iyi siz bulabilirsiniz. Fakat evlilikteki sorunlarınıza

tek başınıza yetersiz kaldığınız taktirde bir evlilik danışmanına başvurarak evliliğinizdeki sorunlara çözüm bulmaya çalışabilirsiniz. Aile büyüklerinden fikir ve görüşlerine güvendiğiniz insanların önerileri de çözümde önemli olabilir.

Aslında her problemin bir çözümü olduğunu hatırlayarak, evliliğinizi hemen sonlandırmamalısınız. Biraz çaba göstermelisiniz. Evliliklerin çoğu evlilikte gerçekten ciddi problemler yaşadığı için değil, çiftlerin problemlere karşı direnç göstermelerinden kaynaklanıyor.

EVLİLİKTE ANNE - BABALAR

Bazı aile büyükleri, evlenenlerin kendileri değil, çocukları olduğunu unutmaktadırlar. Onlara yardım ettiklerini zannederek onlar adına karar vermekten çekinmezler. Hâlbuki yardımcı olmanın sadece kılavuzluk ve uyarma sınırlarında olması yapabilecekleri en doğru iştir. Anne - babalar ya da aile büyükleri, yeni evlenenlerin 'kendilerini mutlu etmek gayesiyle' evlendikleri düşüncesinde olmamalıdır. Gençler elbette büyüklerine karşı saygı ve sevgide kusur etmeyecekler ama sadece hayatlarını evlilik ve yaşamlarını anne - babalarına göre düzenleyeceklerdir.

Evlenecek çiftlerce nerede oturacakları, aileleriyle birlikte oturup oturmayacakları, aynı apartmanda, yan yana, aynı evde anne - babasıyla birlikte, başka apartmanda, başka mahallede ya da ayrı şehirde ikametleri konusu önceden konuşulup belirlenmelidir. Sonradan oldu - bittiye getirilerek istenmeyen bir yaşam durumuna geçilmesi huzursuzluk nedeni olacaktır. Önceden konuşulmuş ve kabul görmüş durumlara, uyum sorun

yaratmaz.Burada erkek tarafı ailelerinden bazılarının oğullarının' ayrı evde oturma' talebini, 'kendilerinin istenmediği, sevilmedikleri' şeklinde algılamaları yanlışır. Bu konuda yapacakları kapris ve benzeri davranışlar evliliği çocuklarına çekilmez hale getirebilir. Evlenecek erkek - kadın kendi ailelerini en iyi tanıyan oldukları için, birbirlerine aile şartlarını açıklıkla ortaya koymalı, birlikte karar vermeli ve ona uymalıdır. Eğer ailesi birlikte oturulabilecek olgunluk ve yeterince anlayışlı olabileceyse birlikte yaşamının hayatlarını çok kolaylaştırabilecek yönleri olacaktır elbette. Çocukların bakımı, yapılacak uygun iş bölümü yaşamı zevkli hale getirebilir. Aile büyüklerinin saldırgan, aşırı sinirli, inatçı ve dediğim dedik tavırlı, otoriter, sadist ya da egosu yüksek vasıflarını taşımaları durumunda yeni evleneceklerin ailesiyle birlikte oturmamaları gerekir. Yeni evli çiftlerin anne - babalarıyla birlikte oturmaları mutluluk vesilesi olabileceği gibi, bazı ailelerde de dirlik - düzen ve mutluluk için ayrı oturmak zaruri olabilir.

Düğün sırasında ailelerin kazanma - kaybetme savaşına girdiklerine sıkça rastlamaktayız. Ev eşyaları (*buzdolabını kim alacak yemek odası takımı neden alınmadı -eşyalar hepsi 'A' kalite ve falan marka olmalı -10 bileziksiz olmaz*) alımı sırasında yaşanan ve güçleri dışında yapılan istekler sonucu evliliklerin iptal edilmesi çok hazin bir durum değil midir? Düğün masraflarının karşılanmasında hep karşı taraf yapsın beklenti ve isteğinde olmak huzursuzluk ve dargınlıklara neden olmaktadır. Kurulacak yuvanın huzur ve mutluluğun mal ile ölçülerek değişilmesi hiç olmaması gereken bir durumdur. Kurulacak yuva için her aile kendi imkânları nispetinde destek vermelidir. Her iki taraf çocukları için yapabileceklerini yaparak onların yeni hayatlarına kolay başlamalarını sağlamalıdır. Bu konuda ailelerin dürüst ve samimi davranmaları ileride doğacak sorunları en aza indirecek, gençlerin huzuruna katkı sağlayacaktır.

İhtiyaca uygun bir evin olması, ne kendini ne de karşı tarafı güç duruma düşürecek isteklere kapılmadan ev eşyalarının düzenlenmesi gerekir. "El âlem ne der", düşüncesiyle hareket yanlış olur. Gerçekten zaruri ve kullanılacağına inandığımız eşyalarla evin donatılması, acil olanlara öncelik verilmesi, gayesiz eşya kalabalığına yer verilmemesi daha doğru olacaktır. Kristaller, gümüşler, aşırı süs eşyaları mutluluk getirmez. Bir dokunuşta kırılıp dökülecek kristaller ve gümüşlerle dolu bir evde ne evin sahibi ne de eve gelip gidenler rahat edebilirler. Evlerimiz kristal ve değerli eşyalarla süslü bir züccaciye dükkânı olmasına izin vermeyelim. Züccaciye dükkânında mutlu bir ev ortamı havası olabilir mi? Hele evin içinde çocuk olunca, kırılan dökülen her eşya için yaşanan öfke, azar ve belki bir tokat çocuğa dönerse, yaşanması hiç istenmeyen olumsuzluklara kapı açılmaz mı? Hâlbuki çocukların hiçbir eşya ile kıyaslanamayacak kadar değerli ve önemli varlıklar oldukları unutulmadan ev onlara uygun döşenmelidir. Başkalarına gösteriş ve kendi egolarımıza uygun değil!

İnsanların, kendileri için yapılmış eşyaların esiri olmadan, her şeyin insana hizmet için yapıldığını unutmadan, aşırı hırs ve arzularına yenilmeden, olanaklarını doğru kullanarak mutluluk ve birlikte yaşanacak bir ev ortamını hazırlamaları doğru olacaktır.

EVLİLİKTE DİKKAT! KISKANÇLIK

"Güveler elbiseleri, kıskançlık evliliği kemirerek tüketir."

Evlilikte; Küçük kısıtlamalar, küçük diye düşünülerek yapmakta ısrarlı davranıldığında ileride problem çıkarır. Kendini yetersiz ve değersiz gören, başkalarının kendini nasıl değerlendirecekleri düşüncesi taşıyanlar ve egosu yüksek olanlar kıskanır.

Bencil davranmak, hep kendi dediğinin, düşüncesinin gerçekleşmesi çabasında olmak yanlışır. Belki bugün kabul ediliyor gibi olması mutlu edebilir. Ama birikerek eşimizin yanlış, istenmeyen davranışlar yapmasına neden oluruz. Evden soğumasına, içki - kumara yönelmesine, gayrimeşru yaşantılara girmesine sorumlu aramaya başlarız. Kendi arkadaşları ile görüşmek iyi, " eşimizin arkadaşları olmaz" düşüncesi doğru olamaz, bencilliktir.

Kapris yapmak, istekleri kabul ettirmek için bir yöntem olarak sürekli kullanıldığında çekilmez hale gelir. Zamanla patla-

maya neden olur. Zıtlaşmalara - kavgaya dönüşür. Birlikte yaşanıldığı ortamlarda bulunanlara kaprisi yansıtmamak mümkün değildir. Kaprisleri kapatmak için yapılan her çaba yeni kaprisleri doğurur. Evliliğin paylaşmak olduğunu unutanlar bu duruma çok sarılırlar. Gelecekteki tehlike düşünülmeden yapılan kaprisler aile birliğine yerleştirilen dinamitlerdir ve ne zaman patlayacağı, patlayınca yapacağı hasar kestirilemez. Bu durum her iki cins için aynı oranda geçerlidir.

Bir aile çatısı içinde can sıkıcı - neşe kaçırıcı hiçbir şey olmaz mı? Olur elbette. İşler yolunda giderken iyimser ve neşeli olmak marifet değil, aksaklıkları, olumsuzlukları cesaret ve güler yüzle göğüsleyebilmek marifettir. Yapmak istediklerimizi değil, yapmaya mecbur olduğumuz işleri sevebildiğimiz zaman kendimizi mutlu hissedebiliriz.

Eşler arasında güven ortamının olması şarttır. "Tutsağın İki-lemi" adlı bir tiyatro oyununda iki tutsak vardır. Aynı suçtan sorgulanmaktadırlar. Her iki tutsağın önünde iki seçenek vardır. Her ikisi de "ötmezlerse" susarlarsa ikişer yıl hapis cezası alacaklardır. Oysa biri öterse, öten kurtulacak diğeri beş yıl hapis yatacaktır. Eğer ikisi de öterse her biri dörder yıl hapiste yatacaklardır. Her ikisi için de en iyi yol susmaktır. Ancak birbirlerine ne kadar güvenebileceklerdir? Aile içinde en sağlıklı yol, her ne koşulda olursa olsun eşlerin birbirlerine güven tesis etmiş olmalarıdır.

Ünlü yazar SHEAKSPEARE'e "Evlilik nedir?" diye sordular. Şöyle cevapladı;

- Siz birliktelik için doğmuşsunuz. Ölüm meleğinin beyaz kanatları sizi ayırana kadar ayrılmayacaksınız. Ama birlikteliğinizde mesafeler bırakın; bırakın ki, cennetin rüzgârları aranızda raks edebilsin. Birbirinizi sevin ama aşk tutsaklığı istemeyin. Bırakın aşk, ruhunuzun kıyılarına vuran dalgalar gibi olsun. Birbi-

rinizin bardağını doldurun ama aynı bardaktan içmeyin; ekme-
ğinizden verin birbirinize ama aynı somundan ısırmayın. Birlikte
şarkı söyleyin ama birbirinizi yalnız bırakmayı da bilin. Sazın
telleri de yalnızdır ve armoni içinde aynı melodiyi seslendirirler.
Birbirinize kalbinizi verin, ama karşılıklı kilitleyip saklamak için
değil! Sadece hayatın eli o kalbi saklar. Birlikte durun, ama ya-
pışmayın. Tapınakların sütunları da bitişik değildir. Unutmayın;
Meşeyle çınar birbirlerinin gölgesinde büyümezler.

“Evliliğim iyi gitmiyor” diyenlere kendilerini sorgulamalarını
öneriyorum. Eşimin mutlu olması için neler yapıyorum? Bek-
lentilerim karşılanacak cinsten mi? Eşıme ayak uydurma konu-
sunda neler yapıyorum? Kendimi yenileme - geliştirme konu-
sunda başarılı mıyım?

Eşimi hep eleştiriyor, onu dinlemiyor, sadece kendi istek ve
düşüncelerimi ifade ederek onları etkisiz, dinlenmez, duyul-
maz, umursanmaz, ilgilenilmez, konuşulmaz hale mi getirdim?
Eşimi geliştirme konusunda ben üzerime düşenleri yaptım mı?
Eşlerin birbirinin desteği olduğunu biliyor muyum? Yıllardır is-
temiş, kabul etmiş, konuşmuş, söylemişsin sonuç değişmemiş
ise halen aynı şekilde yapmayı bırak, söylemini değiştirmeyi hiç
düşünmedin mi?

EVLİLİKTE MUTLU OLMANIN SIRLARI

Mutlu bir evlilik isteyenlerin öncelikle karşılıklı anlayışlı olmaları şarttır.

1 - Mutlu olmayı öğrenin: Küçük şeylerden mutlu olabilmeyi öğrenin. Kocasından küçük bir hediye verilen kadının teşekkür edebilen evde hazırladığı bir yemek için karısına eline sağlık diyebilen bir eş olmak önemlidir.

2 - Adaletli olmayı unutmayın: Olaylar karşısında sakin olup olayları iyi tahlil etmeliyiz. Eşimizi zalim kendimizi de mazlum sandalyesine koyarak hep haksızlığa uğradığımızı düşünmeyelim.

3 - Alınan olmayalım: Karşımızdakinin her konuşmasının altında art niyet arayarak "sen böyle demekle beni kastediyorsun" düşüncesine kapılarak alınanlık göstermeyelim. Hiçbir eş, "Acaba bu sözünden ve davranışından yanlış bir mana çıkarır mı?" diye düşünen biri eşinin yanında rahat olamaz.

4 - Aramızda duvarlar örmeyelim: "Beni anlamayan bir eşim var!" düşüncesine kapılıp kendisini duvarlar içine kapatan eşlerin mutlu olması beklenemez. Böyle düşünmek ve kendimizi yalnızlaştırmak çözüm değildir.

5 - Eşimize kambur olmayalım: "Ben yapmasam da olur, nasıl olsa eşim yapar!" diyerek eşin fedakârlığını istismar etmek doğru değildir. Kendimize düşen sorumlulukları yerine getirmek ve yapabileceğimiz işleri yapmak eşimizin de insan olduğunu unutmamak gerekir. Bıkan insanın kamburdan kurtulma isteğini engellemek güçtür.

6 - Kendimizi peri, eşimizi cadı ilan etmeyelim: Her durumdan bir haklılık payı çıkarıp, kendimizi tek akıllı olarak göstermeyelim. Eşler birbirinin rakibi değil birbirlerinin tamamlayıcısı olabilmelidir.

7 - Hep akıl hocalığı yapmayalım: "Şunu şöyle yap, bunu böyle yap!" diyerek sürekli eşimize akıl hocalığı yapmak, adeta eşimizin akıllı yokmuş da biz akıl veriyormuşuz gibi davranmak doğru değildir.

8 - Tartışmak için bahane aramayalım: Tartışmak için fırsat kollamanın, en küçük şeyler için sayıp dökmenin, yapılan her tartışmanın mutluluğumuzdan birşeyleri yok ettiğinin bilincinde olmamız gerekir. Mutlu olmak varken hayatı zehir etmek, hayatı zindana çevirmek ufak tefek şeyleri büyütme hiç doğru değildir.

9 - Bakışlarımızı güzelliklere çevirelim: Gözlerimizi kötülüklere değil güzellikleri görmeye yöneltelim. Hayatın içinde kötü durumlar da elbette olacaktır. Bahar günlerinde yağışın olması ne kadar sevindirici olsa da, etrafa zarar veren aşırı sağanakların olabildiğini unutmayalım.

10 - Kişilik eleştirisinde bulunmayalım: Eşimize küçük düşürücü, onurunu kırıcı sözler söylemeyelim. "Sen hep böylesin, hiçbir şeyi doğru dürüst beceremiyorsun!", "Hep kendi bildiğini okuyor, beni hiç dinlemiyorsun!" gibi sözler suçlayıcı eleştirilerdir. Hele bu eleştirilerin başka birilerinin yanında yapılması daha da yıkıcıdır.

11 - Geçmişî hatırlatmayalım: Evlilik hayatında kavgalar, atışmalar, tartışmalar, ya da unutulan önemli günler, yapılan yanlış davranışlar olabilir. Bu kötü hatıraların eşler tarafından tekrar tekrar ısıtılarak ortaya konması yanlıştır.

12 - Genelleme yapmayalım: Eşimizi bir kalıp içine sokmak ve damgalamak hatalı bir tutumdur. "Çok bencil, kaba, duyar-sız vb." diyerek, davranışlarının eleştirilmesi ilişkileri zedeler.

13 - Eşimizin aklını okumayalım: Eşler arasında diyalog azaldığında birbirlerine mesafeli davranmaya başlarlar, iğneleyici sözler söylenir, kavgalar, atışmalar olur. Kadın ve erkek kendi dünyalarına çekilirler. Birbirlerinin yaptıkları her hareket ve davranışları "Senin ne demek istediğini biliyorum. Ben senin bakışından anlarım.", gibi sözlerle eşinin mimik ve hareketlerinden anlamlar çıkarılmaya başlanması iyi sonuçlar veremez.

14 - Konuşma becerimizi gözden geçirelim: İletişimde en önemli husus konuşan insanı sonuna kadar dinlemek, çok gerekli olmadıkça araya girmemektir. İyi dinlemek anlamamızı sağlar. Saygı ile dinlediğimizde karşımızdakinin de bizi dinlemesi yolunu açmış oluruz. Ses tonumuzu yükseltmeden ve karşımızdakinin anlayacağı şekilde kendimizi anlatabilmemiz çok önemlidir.

15 - Kendimizi tedavi uzmanı yerine koymayalım: ' Senin hasta olduğunu biliyorum, nedenlerini de biliyorum. Ne yapman gerektiğini söylüyorum.', gibi sözler doğru değildir. Eş ne kadar bilgili ve tecrübeli olursa olsun kendimizi doktor yerine koymamalıdır.

Mutlu olabilmek için uygun bir eş seçmiş olmak yeterli değildir. Asıl olan evlilik hayatında hoşgörü, anlayış, saygı - sevgi, samimiyet, sabır, empati ve olgunluk gösterebilmektir. Eşler birbirlerini iyi tanımalı hassas oldukları konuları ve sınırlarını iyi bilmeli ve sınır ihlalleri yapmamalıdır.

GEÇİMSİZLİK BOŞANMAYA YOL AÇAR

Ailevi ve dini bağlar zayıfladıkça dağılan ve boşanan ailelerin sayısının artması şaşırtıcı değildir. Boşanan aileler konusunda yapılan araştırma sonuçlarını incelediğimizde:

1 - Boşanmada kritik dönemin evliliğin ilk yılları olduğu görülmektedir. Evlilikten beklentilerin gerçekleşmemesi, memnuniyetsizlik ve hayal kırıklıkları ilk yıllarda önemli bir boşanma eğilimini ortaya koymaktadır.

2 - Boşanan çiftlerin hemen hemen yarısı çocuksuz çiftlerdir. Boşanmaları önleyici ve erteleyici olarak çocuklar önemli rol oynamaktadır. Binaya konulan harç nasıl tuğlaları birbirine kaynaştırırsa, çocuk da karı ve kocayı birbirine bağlar.

3 - Çiftlerin havadan sudan sebeplerle birbirleriyle uyuşmazlığa düşmeleri; evlilikten beklentilerinin gerçekleşmemesi nedeniyledir.

4 - Evlendikten sonra eşimi kontrol altına alabilirim düşüncesi hiçbir zaman gerçekleşmez. Bu düşüncede olmak yanlış olup evliliğin karşılıklı paylaşım olduğu unutulmamalıdır. "Olmazsa boşanırım!" diyerek evliliği deneme tahtası yapmak büyük hatadır.

5 - Alelacele karar verilmiş evlilikler ve beklentilerin olgunlaşmamış olması, sorumsuzluk içinde renkli ve hoş duyguların oluşması ve birbirine mükemmel görünme isteğiyle hareket sonucu verilen evlilik kararları ve karşılaşılan hayatın gerçek yüzü boşanmaya neden oluyor.

6 - Karşımızdaki kişilerde görülen bariz hata ve yanlışların evlilik ile düzeleceğinin düşünülerek hareket edilmesi de yanlışlardan birisidir. Evlilikten sonra müstakbel eşin buruşukluklarının ve hatalarının ütü ile düzeltilebileceği saçma ve hayaldir.

7 - Evlilik ve birlikte yaşamı paylaşmak sorumlulukları paylaşmak yerine kişisel hakların üzerinde durulmasının toplumda yaygınlaşmış olması önemli anlaşmazlık nedenlerindendir.

8 - Boşanmış çiftler, boşanmalarından kısa süre sonra yeniden evlenerek hayatlarındaki boşluğu hemen doldurmak istemektedirler ama yeni evliliklerinde ilk eşlerini aramaları ve ikinci evliliklerdeki başarısızlık artmaktadır.

Çözüm nasıl olur?

Geçimsizlik yaşayan çiftlerin problemlerini incelemeleri ve başa çıkmak için gerekli değişiklikleri yapmaya istekli ve azimli olmaları gerekir. Burada sabır çok önemlidir ve harekete geçmek için ilk adım karşıdan beklenmemelidir. Çatışmaların sıradan olması, suçlama, şüphe, güven kaybı, atışmalar, günlük hayatın bir parçası haline gelmesi gibi durumların düzeltilmesi gayret - çaba ister sabır ve zaman ister,

*Başlangıçta yıkıcı ve yıldırıcı konuşma ve davranışlardan vazgeçilmelidir. Geçimsiz çiftlerde tek ifade şekli saldırmaktır. Olumlu hareket ve ifade tarzı kullanılmalıdır. Eşimizden; "Ne berbat bir gün geçirdiğimi bir bilsen" sözcüğüyle karşılaşınca "anlat bakalım günün nasıl geçti?" olumlu davranışını göstermek ve onu rahatlatabilmek çok önemlidir.

*Geçimsiz çiftler, iyi olmaya çalışırken bile cümlelerin sonuna her şeyi mahveden bir ekleme yaparlar. Birini kendi tarafımıza çekmek, eşin kendisini iyi hissetmesini sağlamak istiyorsak, olumlu ifadeler kullanmalıyız. (Örn: "Bugün yemeğin güzel olmuş geçen günlere hiç benzemiyor" yerine; "yemek çok güzel olmuş, eline sağlık", "kıyafeti çok yakışmış, o perişan halinden kurtulmuşsun" yerine "kıyafetin pek yakışmış, iyi görünüyorsun" denmeli.)

*Sohbet etmek ve konuşma sırasında göz temasının kurulması önemlidir. Konu dağıtılmadan ve ne isteyip ne istemedikleri, nelerin kendilerini üzdüğünü, beklentilerini ne yapmak istediğini ve nasıl anlaşıldığını açık olarak konuşmalı, aralarda uzun süre sessiz kalmadan konuşma gerçekleştirilmelidir.

*Problemli çiftler eşlerinin ne cevap vereceklerini bildiklerine inandıklarından eşinin ne söylediğini dinlemeye gerek görmezler. Dinlemekte sabırsızlık gösterirler. Değişim, gerçekten eşini dinlemek, onun karşısındakinin duymasını istediği şeyleri söylemesine izin vermektir.

*Sabırla dinlemek yerine kendini haklı çıkarmak karşıdakinin yanlışını düzeltmek adına sıkça söz kesilir. Bu söz kesmek olumlu davranış değildir.

*Eşinin morali bozuk ise, ona moral vermek eşlerin görevidir. Ona iltifat etmek, iyi özelliklerini, başardıklarını söylemek ve övmek önemlidir. Özel günlerde suni görünse de birbirlerine olan ilgilerini vurgulamalıdır.

*Öfke kişinin görüş açısını daraltır ve karşısındakinde de aynı duyguları uyandırır. Öfke kontrol edilebildiği oranda, kişinin gerilimlerinden zarar görmesi de azalacaktır. Öfkeliyken konuşmamak doğru olacaktır.

*Evlilikte problemi olanlar, eşlerini şikâyet etme yerine onu daha iyi anlama yolunu aramaya yönelmelidir. Kırp gücendirmekten çekinmeden yeri gelince hayır denebilmelidir.

*Eşe karşı anlayışlı olunmalı, onun da insan olduğu unutulmamalı, kişiliğine saygılı olunmalıdır. Eşe sevgi ifadeleri konusunda cimri olmamalıdır.

*Evlilik hayatında en çok çekinilecek konu ikiyüzlülüktür. Uzak durulmalıdır.

*"Evim"iz olsun.

Meşhur bir ressam günün birinde dünyanın en güzel şeyinin resmini yapmaya karar verdi.

Ağaçlık bir yolda ilerlerken beli bükülmüş bir ihtiyarın yol kenarında oturmuş olduğunu gördü. Yanına giderek ona dünyanın en güzel şeyinin ne olabileceğini sordu. İhtiyar hiç tereddüt etmeden "İmandır" dedi. Yoluna devam etti. Bir düğün kalabalığına rast geldi. Gelin ve damada dünyanın en güzel şeyinin ne olduğunu sorduğunda "Dünyanın en güzel şeyi aşk" cevabını aldı. Ressam yoluna devam ederken karşılaştığı cepheden dönen bir askere de aynı soruyu sordu. Asker "Dünyada en güzel şey barıştır" cevabını verdi. Ressam kendi kendine "Eğer dünyanın en güzel şeyleri iman, aşk ve barış ise ben bunların resimlerini nasıl yapabilirim ki?" diye, düşünmeye başladı. Bu düşünceyle evine döndü. Evinin kapısından içeri girdiğinde dünyanın en güzel manzarasının karşısında olduğunu gördü. Kendisini karşılayan çocuklarının masum bakışlarında iman, karısının gözlerinde aşk okunuyor; evindeyse barış hali hüküm sürüyordu. Bunlardan aldığı ilhamla dünyanın en güzel şeyinin resmini yapmaya koyuldu. Resim bitince de tabloya şu adı verdi: "Evim."

GELİN VE DAMATLARA

Evliliğimizi sağlıklı sürdürebilmek için gelinlere ve damatlara yapabilecekleri bazı tavsiyeleri sıraladığımızda;

Gelinlere;

1 - Beyine hoşlanacağı isim ve sıfatlarla hitap et. Yapmacık söz, alaycı ve lakap ile seslenme.

2 - Onun sevdiği yemekleri yapmayı alışkanlık et ki evini hep özlesin.

3 - Beyin evden çıkarken onu uğurla, akşam dönüşünde güller yüzle karşılamayı bil.

4 - En çok güzel görünmen gereken kişinin beyin olduğunu unutma. Onun için süslen ve paspal olma.

5 - Namusunu ve iffetini koru. Eşinin senden kuşku ve endişe duymasına fırsat verme.

6 - Sevgini eşin ve çocuklarıyla paylaşmayı bil. Evinin direği ol. Beyin evde olmadığı zaman gözü arkada kalsın.

7 - Beyine her fırsatta teşekkür etmeyi unutma, Gücünün yetmeyeceği işler için zorlama.

8 - Eşini hiçbir zaman ve hiçbir yer ve ortamda şikâyet etme.

9 - Beyinin işine, görevine, makamına saygılı ol.

10 - Sevincini ve üzüntünü önce eşinle paylaş.

11 - Beyinin izni olmadan ve onun müsaade etmeyeceği yerlere gitme. Gittikten sonra izin almak ya da gittiğin yere onu çağırmak gibi bir davranışta bulunma.

12 - Tutumlu ol, müsrifler iflas ederler.

13 - Zor zamanlarda isyan etme, sabırla ve olgunlukla zor günlerin geçmesini kolaylaştır. Eşine desteğin önemli.

14 - Temiz ve tertipli ol. Başkaları ve misafir için değil alışkanlığın olsun.

15 - Beyinin akrabalarına ve onun sevdiklerine yedirip içirmekten, onlara iyi davranmaktan kaçınma.

16 - Kaynananı tecrübeli bir anne olarak sev ki, beyin üzülmesin, sana sevgisi daha da artsın.

17 - Kendi annenin evine gereksiz ve aşırı giderek evinin işlerini aksatma eşini ihmal etme.

18 - Çocuklarını iyi yetiştirmek için gayretli ve istekli ol.

19 - Zamana uymak için kendini geliştirmeyi, öğrenmeyi ve yenilemeyi ihmal etme.

20 - Evin sırlarını hiç kimseye açma deşifre etme.

21 - Doğru kişilerle dost ol. Güvenilir kişilerden başkasına danışma.

Damatlara;

1 - Eşinin gönlünü hoş tut. Evden çıkarken vedalaş.

2 - Vaktinde eve gel ve pencereden yolunu gözletme.

3 - Dışarıda yiyip içtiğin şeylerden evindekilere de getirmesini bil.

4 - Eşinin varsa kusurlarını başkalarına anlatma. Güzellik ve iyiliklerini dile getir.

- 5 - Onları kimseye muhtaç etme, harçlıksız bırakma.
- 6 - İş ve çalışma sıkıntılarını eve yansıtmama Evde sevinç eksik olmasın.
- 7 - Düşüne - gezmeye - ziyarete gittiğinde eşini de yanında götür.
- 8 - Eve geldiğinde hep güler yüzlü ol ki ev halkı senin geldiğine sevin sin, mutlu olsun.
- 9 - Kıskanç ol ama şüpheli olma. Ayıp ve kusur arama.
- 10 - İnsaflı ol, hanımının gücünün yetmeyeceği işleri ondan yapmasını bekleme. Gerekirse ona yardım et.
- 11 - Aileyi ilgilendiren konularda eşinin de fikrini al.
- 12 - Beklenmedik anlarda sürpriz hediyelerle eşinin gönlünü almasını bil.
- 13 - Gayretli ol. Dürüst ol. Helal kazanç tek hedefin olsun. Eşine ve çocuklarına haram lokma yedirme.
- 14 - Eşinin anne - babasına hizmet ve hürmette kusur etme.
- 15 - Kadınlar kendileri ile konuşulsun, onların sesleri duyulsun isterler. Televizyonu kapatıp yüzyüze konuş onunla.
- 16 - Kendilerinin yaptıkları değişiklikleri temizlik, yemek ev düzeni gibi yenilikleri görölsün isterler.
- 17 - Onunla birlikte olmaktan mutlu olduğunu ifade et. Onun hissettikleri - yaşadıklarının kararlarının önemsenmesini ister. Anlaşıldığını belli et.
- 18 - Sevgini belli et. Eleştiricilik, küçümseyicilik, savunmacılık ve tepkisizlik yapma.

Yukarıda gelinler ve damatlar için sıralamaya çalıştığım kuralların her ikisinde damat ve gelinleri ilgilendiren durumların olduğu dikkatten kaçırılmamalıdır.

Timsah ile filin dillere destan evlilik hikâyesini duymuşsunuzdur belki. İki sevgili evlendikten sonra, birbirlerine kendileri için "en değerli" olanı verme yarışına girerler. Timsah gölde yaşayan en güzel balıkları yakalayıp sevgilisi file ikram eder. Fil de pek sevdiği yeşil yaprakların en tazelerinden koparıp sevgilisi timsahın önüne atar. Fakat sonuç hüsrandır. Otçul fil için balıklar, etçil timsah için de tazecik yapraklar hiç de değerli değildir. Çift sonunda anlar ki, herkesin kendisi için "en değerli" olanı vermesi iyi niyetli ancak teknik olarak yanlış bir davranıştır. Hem iyi niyetli ancak teknik olarak doğru davranış eşi için "en değerli" olanı vermektir. Böylece, fil timsaha zaten yemeyeceği balıkları, timsah da zaten sevmediği tazecik yosunları vermeye başlar. Mutlu olurlar.;çünkü birbirlerini anlamaya vakit ayırmışlardır. Hiç biri "Ben elimden geleni yapıyorum ya!" savunmasına girmemiştir. Bu kısa hikâyeyi yabana atmayalım. En az fil ve timsah kadar birbirine yabancısı evlenen çiftler. Erkeklerin ve kadınların birbirlerini anlama ve anlaşma adına kafa yormaları ve birbirlerini tanımaya çaba göstermeleri şarttır. Bir çocuk doğduğu andan itibaren itina ile bakılmaz ise sorunlu bir çocuk olur. Evlilikte aynen öyledir bakıma, özene ve ihtimama ihtiyacı vardır. Tarafların evliliği yürütme ve mutlu olarak sürdürme adına üzerlerine düşen görevleri yapmaları gereği vardır.

HAYAT DENEN ŞEY

"Hayat devrimcidir. Kendini kabul etmeyi yakar, yıkar. Çevrendeki insanları kandırabilirsin, sevdiklerini hatta en yakın dostlarını. Hatta ve hatta aynanın karşısında kendini bile. Ama unutma ki bu hayatı asla kandıramazsın." diyor, FELLİNİ.

Yaşama karşı duruşu olan, hedeflerini kısa ve uzun vadeli belirlemiş, davranışlarında kararlı ve sürekli olan her birey sonuca mutlaka ulaşır. Ulaşmasa bile hayat içinde kendini huzurlu hissederek. Hac için yola çıkan karınca hep "varamasam da yolunda ölürüm," diye düşünürmüş.

Hayat Allah'ın bahşettiğı en büyük hazinedir. Hayatımız boyunca her şeye aklımızla müdahale etmeyi bilmeliyiz. İki komşu kral birbirleriyle hediyeleşirlermiş. Kral'lardan birisi diğerrinin doğum günü için üç tane altın heykel yaptırmış. Hediye paketinin içine bu üç heykelin birbirinden farklı olduğunu ve bu farklılığı mutlaka bulması ve kendisine sonucu bildirmesi ricasını belirten bir not yazmış. Hediye yi alan komşu kral, üç heykelin ağırlık, boy, şekilce aynı olmasına şaşırmış. Bütün âlimlerini toplamış. Heykeller arasındaki farkı bulamamışlar. Çaresizlikleri sırasında okumuş, akıllı ve zeki ancak asi olduğu için zindana atılan bir gençten haber gelmiş. Heykellerin farklılığını bulabileceğı ümidiyle kral bu genci çağırtmış. Genç heykelleri incelemiş ve çok ince bir tel parçası istemiş. Getirilen teli heykellerin kulaklarından sokmuş. Heykelin birisinde kulaktan sokulan tel ağzından çıkmış.. İkincisinin diğerkulağından, üçüncüsünün

içine giren tel hiçbir yerinden çıkmamış. Bu durumu gözleyen Kral, komşu Kral'a cevap yazmış.

"Birinci heykeldeki gibi, kulağından gireni hemen ağzından çıkartan insan makbul değildir.

İkinci heykeldeki gibi, kulağından gireni diğer kulağından çıkartan insan da makbul değildir.

Üçüncü heykeldeki gibi, kulağından gireni kalbinde tutan yüreğine gömen insan en değerli olanıdır. Bu hediyen için teşekkürlerimi bildiririm." Hayatımızda duyduklarımızı içimize alıp, gerektiği zaman ve yerde kullanabilmeyi başarmalıyız.

William E. Channing mutlu yaşam için:

"Ufak şeylerden zevk alabilmenin, lüks yerine zerafeti aramanın,

Saygı istemek yerine, değerli olmanın,

Zengin olmak yerine, kimseye muhtaç olmamanın,

Sıkı çalışma, sessiz düşünme, dürüst konuşmanın,

Yıldızları, kuşları, bebekleri ve bilgeleri açık kalple dinlemenin önemini vurguluyor.

Bütün bunları yapabilmeyi düşünmek, felsefe edinmek mutlu yaşam ve iyi hayatı hak etmek demektir.

Yetmiş yaşındaki bir kadına sormuşlar." Kadınlar hangi yaşta aşkı düşünmekten vazgeçerler?" Kadın cevap vermiş;" Daha o yaşa gelmedim, gelince söylerim."Hayatı uzatan şey böyle yaşama ve hayattan zevk alma isteğinin canlı kalmasındandır.

Osmanlı Devleti'nin büyük sadrazamlarından biri olan Köprülü Mehmet Paşa; köylü, okuma, yazma bilmeyen biri olarak İstanbul'a gelmiş, saray mutfağına aşçı olarak girmiş. Yüksek zekâsı, azmi ve kararlılığı ile sadrazamlığa kadar yükselbilmiştir. Yükselmek azmimiz sönmez, düşünce ve ne istediğimizi bilerek hareket edersek yaşama şevkimiz hep canlı kalır. Yelkenler suya indirilmedikçe hayatımız çekiciliğini kaybetmez.

Hayatta başarısızlık yoktur. İstenen sonuçlara ulaşamama vardır. Neye ulaşmak istediğimizi biliyor isek, yapmamız gereken, pahalıya mal olmayacak ve bizi mutsuz etmeyecek bir sonuca nasıl ulaşabileceğimizi düşünmeli, yeni yöntem ve teknikler öğrenip kullanmalı, çalışıp çabalamalıyız. Edison, on bininci deneyinde ampulü bulmuştur. Azimle, bıkmadan, usanmadan denemiş ve sonuca ulaşmayı başarmıştır. Hayat daima bize bizim yaptıklarımızı geri verir.

Baba ile oğlu, vadi de giderlerken çocuk; "hey!" diye bağırınca kendi sesi yankılanmış; "hey!" Kendi sesini duyunca hiddetlenmiş, kızgın şekilde bağırmış. Aynı şekilde yankıyı duymuş, çok sinirlenmiş. Babasına şikâyetçi olunca, "sen güzel sözler duymak istiyorsan güzel sözler söylemelisin" diye uyarmış babası. "Seni seviyorum" diye bağırınca aynı ses yankılanmış; "Seni seviyorum" "Sen güzel bir çocuksun, sen akıllısın" gibi sözlerle aldıkları aynı yankılar çocuğu çok mutlu etmiş.

Yaşam yaptıklarımızın aynasıdır. Onun için daha çok sevgi istiyorsak, biz çok sevmeliyiz. Daha çok şefkat istiyorsak; daha şefkatli olmalı, saygı istiyorsak; insanlara daha çok saygı duymalı, sabırlı olmalarını istiyorsak; biz de daha sabırlı olmayı öğrenmeliyiz. Yaşam bir tesadüf değil, yaptıklarımızın aynada yansımasıdır. Hayatı bu şekilde bir yansıma olarak görebildiğimizde tutum, davranış, yaşam ve ilişkilerimiz farklılık kazanacaktır. Aynaya baktığımızda nasıl göründüğümüzden çok, kendimizi nasıl görmek istediğimiz önemlidir. Her an bizi olduğumuz gibi gösterecek aynamız ve bizim gerçeğimizi ifade eden fotoğrafımızdan korkmamalı, yaşadığımız bütün değerlerle, ileriye dönük çok yönlü bakışımızla anlamlı kılmak yaşamımızın gerekçesi, amacı olmalıdır.

Hayatımızda huzurlu, mutlu, esenlik dolu, umutlu, heyecanlı, üretken yaşama isteğimiz, insan olan herkesin beklentisi olmalı ve hiç bitmemelidir.



HER ŞEYİ MUTLULUKLA PAYLAŐALIM

HERKES İÇİN BİRAZ MUTLULUK

Jerry, çevresindekilerin çok sevdiği insanlardan biriydi.

Keyfi her zaman yerindeydi. Her zaman söyleyecek olumlu bir şeyler bulurdu.

Hatta bazen etrafındakileri çıldırtırdı bile.

Bu adam bu halde bile nasıl iyimser olabiliyor? Birisi nasıl olduğunu sorsa; "bomba gibiyim" diye yanıt verirdi hep... "bomba gibiyim." Jerry doğal bir motivasyoncuydu. Yanında çalışanlardan biri, o gün, kötü günündeyse, Jerry yanına koşar, duruma nasıl olumlu bakılabileceğini gösterir. Bu tarzı fena halde düşündürüyordu beni... bir gün Jerry'ye gittim.

~ "Anlamıyorum" dedim... nasıl oluyor da, her zaman, her koşulda bu kadar olumlu bir insan olabiliyorsun... Nasıl başarıyorsun bunu?

-Her sabah kalktığımda kendi kendime Jerry bugün iki seçimin var; ya havan iyi olacak ya kötü, derim. Havamın iyi olmasını seğirim. Kötü bir şey olduğunda yine iki seçimim var; kurban olmak, ya da ders almak. Ben başıma gelen kötü şeylerden ders almayı seğirim. Birisi bana bir şeyden şikâyet geldiğinde, gene iki seçimim var. Şikâyetini kabul etmek ya da ona hayatın olumlu yanlarını göstermek. Ben hayatın olumlu yanlarını göstermeyi tercih ederim.

- Yok yahu, diye protesto ettim. Bu kadar kolay yani?

- Evet. Kolay dedi Jerry. Hayat seçimlerden ibarettir. Her durumda bir seçim vardır. Sen her durumda nasıl davranacağını seçersin. Sen insanların senin tavrından nasıl etkileneceğini seçersin. Senin havanın, tavrının iyi yada kötü olmasını seçersin!.

Jerry'nin sözleri beni oldukça etkiledi. Onu uzun yıllar görmedim. Ama hayatımdaki talihsiz olaylara dövünmek yerine, Seçim yapmayı tercih ettiğimde hep onu hatırladım.

Yıllar sonra Jerry'nin başına çok talihsiz bir olay geldi. Soygun için gelen hırsızlar, paniğe kapılıp Jerry'i delik deşik etmişler. Ameliyat 18 saat sürmüş, haftalarca yoğun bakımda kalmış. Taburcu edildiğinde kurşunların bazıları hala vücudundaymış. Ben onu, olaydan 6 ay sonra gördüm. Nasılsın? Diye sordüğümde,- Bomba gibiyim. dedi. Bomba gibi. -Olay sırasında neler hissettin Jerry? dedim. – Yerde yatarken, iki seçimim var diye düşündüm. Ya yaşamayı seçecektim ya da ölümü. Ben yaşamayı seçtim.

- Korkmadın mı? Şuurunu kaybetmedin mi?

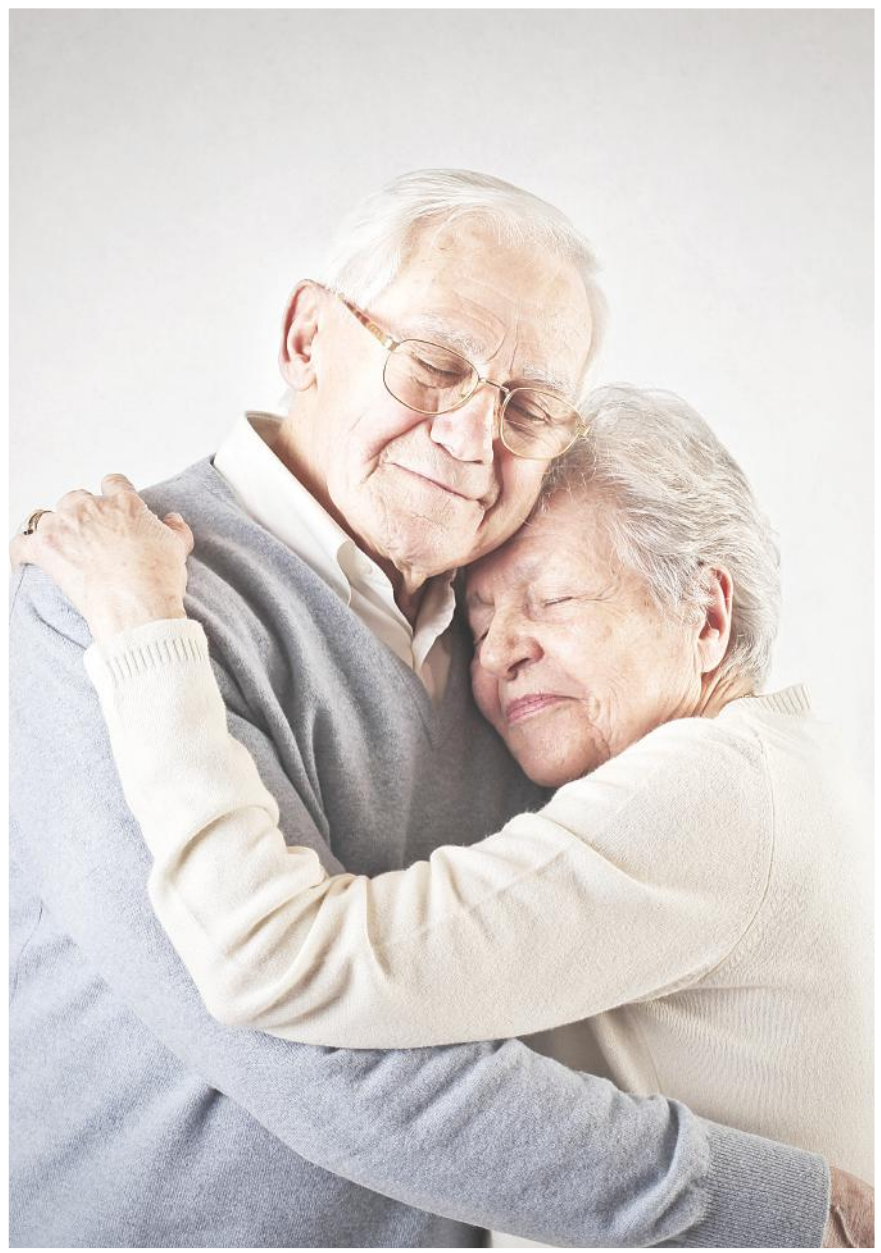
- Ambulansla gelen sağlık görevlileri harika insanlardı. Bana hep iyileşeceksin merak etme dediler. Ama acil servis koridorunda sedyemi hızla sürerlerken, Doktorların ve hemşirelerin yüzündeki ifadeyi görünce ilk defa korktum. Bu gözler bana bu adam ölmüş diyorlardı. Bir şeyler yapmazsam biraz sonra ölü

bir adam olacaktım gerçekten. Ne yaptın?, diye merakla sordum. Kocaman bir hemşire yanıma yaklaştı ve bağırarak herhangi bir şeye alerjim olup olmadığını sordu..evet diye yanıt verdim... Var... doktorlar ve hemşireler merakla sustular derin bir nefes alarak kendimi toparladım: benim kurşunlara alerjim var! Doktorlar ve hemşireler gülmeye başladılar. Tekrar bağırdım... Ben yaşamayı seçtim beni bir canlı gibi ameliyat edin otopsi yapar gibi değil.

Jerry, sadece doktorların büyük ustalıkları sayesinde değil, kendi olumlu tavrının büyük katkısı ile yaşadı. Yaşaması bana ders oldu. Her gün, hayatımızı dolu dolu yaşamayı seçme şansımız ve hakkımız olduğunu ondan öğrendim...

Ve her şeyin kendi seçimimize bağlı olduğunu...

(Eğitim Hikayelerinden)



HERKESE BÖYLE YAŞLANMAYI ALLAH NASİP ETSİN

HAKLARA DUYARLI OLALIM

İnsan olarak hepimizin sorumluluklarımızı yerine getirmemiz ve başkalarının haklarına saygı göstermemiz gerekir. Haklar dediğimizde korunması - gözetilmesi gereken değerler, kişi ve kamu hakları aklımıza gelmelidir. Fertlerin uyması gereken kuralların; İnanç -görgü kuralları, gelenek ve görenekler ile kanunlarla düzenlenmiş hak - hürriyet ve sorumlulukların tamamı olup, bunların da insanların huzuru ve mutluluğunu sağlamak üzere belirlenmiş kurallar olduğunu bilmemiz gerekir.

Evimizin içinde müzik dinleme hakkımız vardır. Bunu kimse yasaklayamaz ama başkalarını rahatsız edecek şekilde yüksek sesle müzik dinlememiz doğru değildir. Görgü kurallarına aykırıdır, kendi hakkımızı kullanırken başkalarını rahatsız edemeyiz, zira onlara verdiğimiz rahatsızlıkla haklarını çiğnemiş oluruz, yasalar böyle bir davranışı yasaklamıştır.' Bütün bunlardan bana ne!' anlayışında olmak, kavga - gürültü, öfke - kin - nefret, polis - mahkeme... Böylece toplumda huzursuzluk yaratırız.

Kişilerin en önemli haklarından birisi yaşama hakkıdır. Onun için hiçbir kimse bir başkasını öldüremez. Birilerinin yaşamasını engellemek hem dinen hem de kanunlarla yasaklanmıştır. Yasalara uymak haklara saygı duymak demektir.

İnsanların itibarını sarsıcı, onurunu kırıcı sözler söylemek ya da bunlarla aynı anlama gelebilecek davranışlarla rahatsız etmek doğru değildir. Kul hakkına tecavüzdür. Bunu irdelediğimizde iftira atmak, gıybet ve dedikodu yapmak, başkalarının özel yaşamlarını ve gizlerini araştırıp açığa vurmak, kötü ad ve lakap takmak, alay etmek gibi davranışların da insan haklarıyla ilgili olduğunu görürüz.

Emanete hıyanet etmek, rüşvet alıp - vermek, hırsızlık, ölçü - tartıda hile yaparak ya da yasal olmayan yollardan mal sahibi olmak haklara saldırıdır. Aldatmak, zina yapmak, borcunu zamanında ödememek, kavga etmek - dövmek, yaralamak, küfür etmek, hakarete bulunmak, yetim hakkını yemek, insanların namus ve şereflerine leke sürmek... Çalışanın hakkını zamanında vermemek, hak ettiği ücretini ödememek, çalışanlarının çalışma ve iş güvenliğini koruma tedbirlerini almamak, aldığı parayı hak edecek şekilde çalışmamak da aynı şekilde haklara duyarlı olmamak demektir. Kamu mallarını zimmetine geçirmek, şahsi çıkarları için kamu haklarını hiçe saymak, vergi kaçırmak, kaçak su - elektrik kullanmak, görev ve sorumluluğunu kötüye kullanmak, hizmet ve görev aşamasında insanlar arasında ayırım yapmak - adam kayırmak, bildiğini söylemekten kaçınmak ve yalancı şahitlik yapmak haklara saygı duymamanın örnekleri olarak sayılabilecekler arasındadır.

Bütün toplumun yararlandığı çevreyi, havayı, suyu kirletmek ve çevreye kirli atıklar bırakmak, tükürmek, sigara izmariti, kuru yemiş kabuklarını rastgele atmak doğru olmayan davranışlardır. Hiç önemsemediğimiz trafik kurallarına uymamanın ne kadar can aldığına, yaralanma -sakatlıklara ve ne kadar pahalıya mal olduğunu bilmeyen yoktur.O suçu işleyerek kendimiz ya da karşı tarafa acı yaşatmaya hakkımız var mıdır?

Yaptığımız iş ve davranışın kendi hakkımız olduğunu düşünürken, 'karşı tarafın hak ve hukukuna giriyor muyum!' diye de düşünmemiz gerekir. Bu şekilde hareket edildiğinde kötülük - kavga - kırgınlık - küskünlük - kin - öfke - nefret duyguları olmaz, insanlar huzurlu ve mutlu olurlar. İlahi dinler bunun için vardır ve kanunlarda bu hakların doğru kullanılması konusunda düzenlemeler getirmektedir. İnsan olarak herkesin bu bilinçte ve duyarlılıkta olması şarttır.

***Siz eşinizle oturup konuşmak istiyorsunuz ama o size çiçek gönderiyor. Siz ev yemeği yemek istiyorsunuz ama o size sarılarak doyuyor. Sorun sevginizde değil, sevgi dilinizde.*

Gary CHAPMAN

İLETİŞİMDE KAZA!

Trafikte bir sürücü yolda kendisinden başka bir araç yokmuş gibi davranır, kuralları çiğneyerek hareket eder, arabayı istediği gibi kullanmaya kalkarsa kesinlikle kaza yapar. İletişimde de bir kişi, konuşurken karşısındakini nasıl etkileyeceğini düşünmeden hareket eder, sadece kendi bildiği gibi konuşur durursa iletişim kazaları kaçınılmaz olur.

Yeterli iletişimin yapılamaması durumunda küsenler, gücenenler, kavga edenler ve ayrılanlar olabilir. Bunlar kazanın yaralıları olarak adlandırılabilir. İletişimsizlik sonucunda küsenler, gücenen ve ayrılanlar kendi içlerine kapanıp yalnızlığa gömülürlerse ölümler gibi olurlar. Bir iletişim sonunda gücenmemek, kırılmamak elimizde değildir ama küsmemek elimizdedir. Küstüğümüzde bütün kişisel, sosyal ve insani hizmetlerimizi ilişkilerimizin tamamını askıya almış oluruz. Hizmetleri aksatmak ve ilişkileri kesmek doğru değildir. Başarmak ve sonuç almak istiyorsak küsmemeliyiz. Küstüğümüz zaman itibarımız sarsılır, dostlarımızı kaybederiz. Güçlü olmak küsmeye ifade edilecek bir davranış şekli değildir. İlişkilerde sınır koyar, mesafeli davranabiliriz ama küsmek asla olmamalıdır.

Kin tutar ve küsersek kendimizi geliştiremeyiz. Rahat olamaz, performansımızı ortaya koyamayız. İletişim kanalının kapalı olması durumunda gelişme göstermemiz de mümkün olmayacaktır. Dikenli bahçeden gül toplamak için dikenlere küsmek olmaz. Küçük bir nedenle başlayan küskünlüğün; dedikodu - laf taşıma -ister istemez insanların bizim boş bıraktığımız alana girmeleriyle kavgaya hatta savaşa dönüşme olasılığı vardır. İlişki ve iletişimimizin zayıfladığı alana her türlü mikrop kolayca girebilir. Buna fırsat yaratmamak bizim elimizdedir. Her türlü büyük çile ve ihanetlere uğrayan, hayatlarına kastedenlerle karşılaşan bilge insanlar, bunların içinde peygamberler bile hiç küsmemişlerdir. Ama yaptıkları işlerde hep başarılı olmulardır. İletişim kesmekle bir sonuca ulaşmak mümkün değildir. Diyelim ki eşimize bir yanlış anlamadan ötürü kırdık ve küstük. Olayın nedenini, nasıl öğreneceğiz? Neden hayatımızı zehir edeceğiz? Küskünlüğün devamında araya girenleri, laf taşıyanları, çomak sokanları düşünmek bile ürpertici değil mi? Tek yol iletişimi sürdürmek konuşarak anlaşılan yanlışlıkları gidermek olmalıdır. Çocuğumuza küstük, onunla düşüncelerini anlamak, ortada yanlışlar var ise düzeltmek için nasıl bir yol olabilir? Amirimize, patronumuza, iş arkadaşımıza küstük, küsmenin vereceği bir artı yoktur. Bizden götürür, sınırlarımız bozulur sağlığımızda düzensizlikler yaşarız. Çözüm değil çözümsüzlüğün devamıdır küsmek. İletişimin devamı için küsmek kazası yapılmamalıdır. Çözüm iletişimin devamında mutlaka gelecektir.

Çağımızın hastalıklarından birisi olarak iletişimsizlik önemsenmelidir. Kesinlikle iletişim kurma çabası verilmelidir.

İNSAN HAYATINDA İKİ KARAR ÖNEMLİ

İnsan hayatında verdiği iki önemli karar vardır. Bunlardan birisi mesleğini seçmesi, diğeri de eşini seçmesidir. Her iki karar da hayati önem taşır. Dönüşü olmayan iki önemli karardır. Evlendiğinizde olmadı diyerek hemen boşanamıyorsunuz. Bu konuda yanlış karar vermişseniz yıllar boyu süren mutsuzluk kaçınılmaz oluyor. Çocuk sahibi olduktan sonra üstlenen sorumluluk daha da artıyor. Çocuksuz olduğunda bile boşanma durumunda kendimize ve çevremize verilen huzursuzluk, duyulan pişmanlık ve acıların üstesinden gelmek oldukça zor oluyor. Onun için evlilik kararı verirken çok dikkatli olmak gerekir.

Meslek seçiminde karar verirken: o mesleği ömür boyu yapıp yapamayacağımız düşünülmelidir. "Ben kimim?", "Ben ne istiyorum? :nasıl bir insanım, hangi kabiliyetlerim var, kişiliğim ne, hangi mesleği yaparsam mutlu, başarılı ve üretken olabilirim?" diye kendimizi sorgulamalıyız. Bunu yaparken de kendimizi iyi tanımamız şarttır. Bu arada meslekleri de tanımak gerekir. Yüzlerce iş ve meslek dünyasının tamamını tanımak oldukça zordur. Bunların çoğunu hem aileler hem de çocuklar bilmemektedirler. Aileler bildikleri mesleklere yöneltme konusunda

çocuklarına baskı uygulamaktadır. Bu psikolojik baskı çocuğun endişeye ve korkuya kapılmasına neden olmaktadır. Performansı, çalışma arzusu düşen çocuk başarısızlıkla karşılaşacağı düşüncesiyle derse motive olamaz. Kitabını açar, okumaya çalışır ama okuduklarını anlayamaz. Endişelenir, "ya ailemin isteğini yerine getiremezsem halim ne olur?" düşüncesi onu yer bitirir, başarısını engeller. Başarısızlık çocuğun kendi sağlığını ve ailesiyle ilişkilerini bozar. Ailesiyle sorun yaşamamak için çocuk birtakım yanlış yöntemlere başvurabilir. Başarısızlığını örtecek, yeni sığınma yöntemleri ve bahaneler üretebilir. Baş ağrısı, mide bulantısı, sınıftan - okuldan kaçma, dershaneye gitmeme, okulu ve öğretmeni istememe, yeni arkadaş gruplarına katılma, arkadaşlarının sorunlarına fazlaca eğilme, evden kaçma hatta intihar girişimleri gibi davranışlara yönelme şeklinde çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir.

Ailelerinin zoru ile ya da bilmeden araştırmadan rastgele seçilen meslekleri edinmiş insanların yaptıkları işlerde başarısız ve mutsuz olduklarını sıkça görürüz. Kendi mutsuzluklarını çevreye de yansıtarak başkalarının da mutsuz olmasına neden olduklarına tanık olmaktadır. Çok istisnalar dışında mesleklerini yenilemek çabasında olan yoktur. Ömür boyu istemeseler - sevmeseler de edindikleri mesleği yapmak zorunda hissetmeleri ne hazindir. Bu durumda olan insanların çevreleriyle, eş ve çocuklarıyla, konu - komşu, eş - dost ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler ve uyumlu davranış içinde olmaları da mümkün değildir. Ailelerin meslek seçimi konusunda baskı yapmamaları gerekir. Hiç bir aile meslek seçimi konusunda baskı yaptığını söylemez. Bu doğru değildir. Çocuğunun doktor olmasını isteyen ailelerin sürekli doktorları övdüğüne, onların çok para kazandıklarını ve rahat çalıştıklarını, kendilerinin imkanı olsaydı doktor olmak istediklerini anlattıklarına tanık oluruz. Bu anlatılan çocuk için "sen doktor olmalısın" baskısından başka birşey değildir. Bile-

rek yada bilmeden her velinin çocuğuna kendi isteğini kabul ettirmek adına yaptığı baskılar mevcuttur. Sınav sonucunu sorarken bile baskı yaptığımız bilincinde değiliz. Baskı yapmamak için; ilgi alanları, yetenek ve becerileri dikkatlice belirlenmeli ve o alanlarda eğitim almaları konusunda onlara destek verilmelidir. Bu konuda sabırlı ve duyarlı olmalıdır. İlgi duydukları meslekleri ve iş alanlarını tanımlarını sağlamak, o alanda eksiklerini tamamlama ve kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmak onları mutlu edecektir. Mutlu olan ocuk istekli ve başarılı olacaktır. Başarılı ve mutlu olan ocuk yanlışlar yapmayacak, sorunsuz olacaktır.

KAÇ KIRLANGIÇ KOVALADINIZ?

Kırlangıcın biri bir adama aşık olmuş. Penceresinin önüne konmuş, bütün cesaretini toplamış. Röleli tüylerini kabartmış. Güzel durduğuna ikna olduktan sonra küçük sevimli gagasıyla cama vurmuş. Tık...tık...tık... Adam cama bakmış. Ama içeri de kendi işleriyle uğraşıyormuş, biraz meşgulumuş! Kimmiş onu işinden alıkoyan? Minik bir kırlangıç! Heyecanlı kırlangıç, telaşını bastırmaya çalışarak, derinden bir nefes almış, şirin gagasını açmış, sözcükler dökülmeye başlamış. " - Hey adam! Ben seni seviyorum. Nedenini niçinini sorma. Uzun zamandır seni izliyorum. Bugün konuşma cesareti buldum. Lütfen pencereyi aç ve beni içeriye al. Birlikte yaşayalım.

Adam birden patlamış. "Yok! daha neler? Durduk yerde sen nereden çıktın şimdi? Olmaz, alamam" demiş. Gerekçesi de çok saçmaymış. "Sen bir kuşsun! Hiç kuş insana âşık olur mu? Kırlangıç mahcup olmuş. Başını önüne eğmiş. Ama pes etmemiş, bir süre sonra tekrar pencereye gelmiş, gülümseyerek bir kez daha şansını denemiş: "-Adam, adam! Hadi aç artık şu pencereni. Al beni içeri! Ben sana dost olurum. Hiç canını sıkırmam." Adam kararlı, adam ısrarlı: "-Yok, yok ben seni içeri, alamam" demiş. Biraz daha kabalaşmış ve lafı kısa kesmiş. "-İşim gücüm var, git başımdan."

Aradan bir zaman geçmiş, kırlangıç son kez adamın penceresine gelmiş. " - Bak soğuklar başladı, üşüyorum dışarıda. Aç şu pencereyi al beni içeri. Yoksa sıcak yerlere göç etmek zorunda kalırım. Çünkü ben ancak sıcakta yaşarım. Pişman olmazsın, seni eğlendiririm. Birlikte yemek yeriz, bak hem sen de yalnızsın, yalnızlığını paylaşırım, sana arkadaş olurum." demiş.

Bazıları, gerçekleri duymayı pek sevmezmiş. Adam bu yalnızlık meselesine çok alınmış, içerlemiş. Pek bir sinirlenmiş. " - Ben yalnızlığımdan memnunum." demiş. Kuştan onu rahat bırakmasını istemiş. Aradan zaman geçmiş.

Adam bir ara düşünürken kendi kendine, itiraf etmiş. "Hay benim akılsız başım. Ne kadar akılsızlık, aptallık ettim. Beklenmedik anda karşıma çıkan dostluk fırsatını teptim. Niye onun teklifini kabul etmedim ki? Şimdi böyle kös kös oturacağıma keyifli bir vakit geçirirdik birlikte."Pişman olmuş olmasına ama iş işten geçmiş. Yine de kendi kendini rahatlatmayı ihmal etmemiş:

" - Sıcaklar başlayınca, kırlangıcım nasıl olsa gelir. Ben de onu içeri alır, mutlu bir hayat sürerim."diye düşünmüş. Çok uzun bir süre sıcakların gelmesini beklemiş. Gözü yollardaymış. Yaz gelmiş, başka kırlangıçlar gelmiş. Ama onunki görünmemiş. Yazın sonuna kadar penceresi açık beklemiş ama boşuna. Kırlangıç yokmuş! Gelen başka kırlangıçlara sormuş ama hiç gören olmamış. Sonunda danışmak ve bilgi almak için bir bilge kişiye gitmiş. Olanları anlatmış. Bilge kişi gözlerini adama dikmiş ve demiş ki; " - Kırlangıçların ömrü altı aydır..."

Hayatta bazı fırsatlar vardır, sadece bir kez elimize geçer. Ve değerlendiremez isek uçar gider. Hayatta bazı insanlar vardır, sadece bir kez karşınıza çıkar ve değerini bilemezseniz kaçıp giderler. Ve asla geri dönmezler. Dikkatli olmalı... Farkında olmalı... Ve herkes bir düşünmeli ve bakmalı. Hangi fırsatları kaçırdınız? Acaba siz bugüne kadar pencerenizden kaç kırlangıç kovaladınız?

KADINLARA TAVSİYELER

Eşleriyle anlaşarak mutlu bir yaşam sürdürmeyi amaçlayan kadınlar, aşağıda sıralanan hususlara dikkat etmeleri halinde istediklerini elde edebileceklerini bilmelidirler.

Her kadın, kendisine bakım konusunda özen göstermeli ve asla kendini ihmal etmemelidir. Kılık - kıyafet, dış görünümüne dikkat etmelidirler. Çalışan kadınlar işe giderken giyinip süslandıkları kadar eve geldiklerinde de eşleri için süslenmeli, güzel olma, güzel görünme çabası sarfetmelidirler. Eve gelince dağınık, bakımsız olan kadının eşine önem vermediği düşünülebilir. Çalışmayan ev hanımlarının da kendilerine bakma konusunda, aynı şekilde özenli hareketleri eşine verdiği değer ve sevgi göstergesi olarak algılanacaktır. 'Nasıl olsa evdeyim, kim görecektir!' düşüncesi, erkeğini ciddiye almama, önemsememe olarak düşünülecektir. Yine; bilerek - bilmeyerek 'beni alan almış, satan başından savmış -kendimi kime beğendireceğim!' ya da 'bizimki böyle şeylerden anlamaz' diyerek eşini dikkate almaması çok yanlış bir davranıştır. Şu asla unutulmamalıdır; kadın her zaman bakımlı olmalı ve erkeğine güzel görünmelidir. Eşi için süslenmeli, kendisini beğendirmek ve dikkatini çekmek için elinden gelen çabayı göstermelidir.

Eşinden saygı görmek isteyen kadın, aynı saygıyı eşine göstermelidir. Söz ve davranışlarda saygı önemlidir. Aileyi ilgilendiren her işte erkeğin görüş ve düşüncesinin alınması, dar ve sıkıntılı durumlarda onun bilgi ve becerisi ile tecrübelerinden faydalanılması önemseme ve saygı ifadesidir. Eşe ait özel eşyalarına dokunmamak, onları korumak, kişisel değerleri ve bakış açısına saygılı olmak, onların yakın akraba eş - dostlarına sahip çıkmak - saygılı davranmak eşimizi mutlu edecektir. Mutlu eş kendi eşini ve aile bireylerini mutlu edecek, evde istenen huzur ve sevgi ortamı eksik olmayacaktır.

“Erkeğin kalbine giden yol midesinden geçer.” sözü hiç akıldan çıkarılmamalıdır. Yeme içme konusu her erkek için önemlidir. Erkeğin sevdiği yemeklerin hazırlanması konusundaki titizlik onun önemsendiğinin işareti olarak algılanacak ve dönüşü de aynı oranda istenen davranışlar olacaktır.

Ağız ve diş bakımı önemlidir. Her insan gibi kadınların da ağız ve diş temizliğine dikkat etmesi gerekir. Ağız kokan bir insanla birlikte olmak zor ve çekilmez bir durumdur. Kokan ağız ya da vücutlar insanları birbirinden soğutmaya yetebilir.

Uzmanlar; evliliğin %50'sinden fazlasının cinsel birliktelik olduğunda birleşiyorlar. Erkek kadar kadının da yeterli cinsel uyum sağlanması konusunda gereken çabayı göstermesi gereklidir.

İnsanın yaratılıştan ilgi görmek ve önemsenmek duygusu vardır.Eşi tarafından sevilme, sayılma, ilgi görmek, her yerde her zaman beklenen davranışlardır. Nerede olursa olsun onu ihmal etmemek, ilgi ve sevgiyi onun üstünde hissettirmek gerekir. Erkeğin yanındayken başka kadın ya da özellikle başka erkeklerle ilgilenmek onu aşırı kıskandırır, çileden çıkarabilir. Yeni tanıştığınız eş - dost ve arkadaşlara eşinizin ilgi alanlarını, eşine ve evine bağlılığını vurgulamanız eşinize güven verecek, size bağlılığı artacak ve sonsuz güvenine sahip olacaksınız.

Erkek aradığı ilgi ve sevgiyi evinde - eşinde bulamaz ise, kendisini yalnız hisseder, güveni kaybolur. Böyle durumda evdeki her türlü davranış ve sözler ona batar - onu yaralar. Bu durumun eşi tarafından görülüp tamir edilmemesi halinde; eşin dışarıya kapılarını açmasına, oradan göreceği küçük bir ilgiye meyletmesine, adım adım evden uzaklaşmasına, dışarıdan dost ve arkadaşlarının çoğalmasına, evi akıldan çıkarmasına neden olur.

Eşin yapması gereken en önemli işlerden birisi eşini iyi tanıma konusunda çaba göstermesidir. Onun çeşitli özellikleri, zaafları, olmazsa olmazları ve boşluklarını iyi bilen kadın gerektiğinde düzeltme, yanlış yapmama ve yönlendirme konularında müdahalede bulunabilir. Hediyeleşmek gereklidir. Bu konuda hep alan el olmaktan uzak küçük bile olsa ona hediye vermek onurlandırır.

Özellikle dikkat edilmesi gereken konulardan birisi de aile mahremiyeti sayılan özel durumlar ile evde yaşanabilecek ufak tefek anlaşmazlıkların ayyuka çıkarılması ve başkaları ile paylaşılmasıdır. Ev sırrı evin içinde kalmalıdır.

Eşler, gerek yakın arkadaş ve dostlarına gerekse akrabalarına karşı, birbirlerini korumalı, hak ve hukuklarına sahip çıkmalı, söz söyletmemelidirler. Yanlış anlaşılan konu ve davranışları açıklamak ve sürekli olarak birbirlerinin iyi yönlerini ortaya çıkarmak aileyi başkalarına karşı çok güçlü kılacaktır.

Kadın ile kocasının arası açılmış, darılmış olsalar, kırılma - kızılsa hatta ayrılma noktasına gelmiş olsalar bile birbirlerine ait özel durumları ile mahrem sayılacak sırlarını açığa vurmamalıdır. Erkek ile kadın arasında birçok özel şeyin yaşanmış olması doğaldır. Ayrılmak durumunda bile her iki eş için de hayatın devam edecek olduğu göz ardı edilmemelidir. Aksi halde iftira - yalan ve karalamalar ile kin ve husumetin büyümesi, tarafların kişilik, şeref ve haysiyetlerine saldırılar gibi çok olumsuz -uygunsuz ve insani olmayan olayların yaşanmasına sebep olunabilir.

Eşin, yalnızken ve de özellikle başkalarının yanında eleştirilmesi, başkaları ile kıyaslanması son derece yanlış bir davranıştır. Her birey için böylesi bir durum aşağılayıcı ve onur kırıcıdır, yapılmamalıdır, Yine olası bir eksikliğin açığa vurulması, küçük ve aciz duruma düşürülmesi, kötü söz ve davranışlar sergilenmesi son derece yanlıştır. Her konuda kendini haklı görmek ve başkalarının hak ve hukukunu düşünmeden saldırmak doğru değildir. Eşimizin bize yapmasından hoşlanmadığımız bir şeyi biz de ona yapmamalıyız. Kararlı ve tutarlı davranışlarımız eşimize güven verecektir unutmayalım.

Akraba ilişkilerine dikkat edilmeli, en az eşimiz kadar anne-baba, kardeş ve akraba ilişkilerini önemsemeliyiz. Varlığımızın temeline sahip çıkmak görevimizdir. Evlilik sadece karı - koca ilişkisi gibi görülmemelidir. Onların varlığı, onlarla birliktelik ve paylaşım zenginliktir. Kendi ailemize verdiğimiz kadar eşimizin ailesini ve akrabalarımızı önemsemeli, değer vermeliyiz.

Diyalog kurmaktan geri durmak, ilgiyi kesmek ve küsmek evlilikte yapılmaması gereken durumdur. Eşler arasında iletişimin kesilmiş olması evliliğin sürdürülemeyeceği anlamına gelir. Eşlerin yatakta yalnız bırakılması, özellikle yatağa küsmek ve cinsel iletişimi kesmek boşanma nedeni olabilir. Ayrıca öğrenme, kendimizi geliştirme yönündeki çabamız erkeği mutlu eder. Erkeğin aynı şekildeki çabalarına destek verilmesi (her başarılı erkeğin arkasında bir kadın olduğu bilincinde olmak) o şekilde hareket edilmesi çok istenen ve beklenen bir davranıştır.

Üstesinden gelebileceğimiz işler için sürekli eşin yapmasını istemek uygun değildir. Üstünlük yarışına girmeden, senin görevin - benim görevim demeden hayatı kolaylaştırmak adına fedakârlıklarda bulunmak yaşam felsefemiz olduğu sürece mutlu ve huzurlu olmamızı kimse engelleyemez. Mutluluğumuzun anahtarı bizim elimizdedir.

KADINLARIN 10 HATASI

İNSAN doğası gereği ilişkilerinde "ölümcül günahlar" adını verdiğimiz "hatalar" yapar. Açık olmak gerekirse herkes hata yapar ama bunları yapmamak gerektiğini hatırlayacak birilerinin olmasını ister. Şimdi sıralayacaklarım, her ilişkinin zamanla yıpranıp yıkılmasına yol açan ve kadınların yaptığı çok önemli hataları içeriyor. İşte kadınların 10 hatası:

KUTSAL ANNEYİ OYNAMAK

Annelik tartışmasız kutsal bir olgudur. Bugün hangi topluma bakarsanız bakın annelik kimliğin getirdiği aoseksüelite vardır. Ancak bu kimliğinizi yatak oda kapısına asmanız gerekir. Kadınlığınız anneliğin içinde yok olmamalıdır.

ORGAZM TAKLİDİ YAPMAK

Her şeyden önce bilinmesi gereken şudur; her cinsel ilişkinin sonunda orgazm zorunlu değildir. Kadınlar böyle yaparak erkeklerin kendilerine saygılarını kaybetmelerini engellediklerini, onlara iyilik yaptıklarını düşünür. Belki erkekler ilk anda orgazm taklidini fark etmeyebilir ama daha sonra öğrenmeleriyle kısır bir döngü içine girer ve sürekli sorarak partnerlerinin orgazm taklidi yapıp yapmadıklarını düşünmeye başlarlar. Bu durum erkeklerde başaramama korkusu adını verdiğimiz performans anksiyetesine neden olabilir.

GİZEM İÇİN ÇABALAMAMAK

Bir kadının yaptığı en büyük hatalardan biri kocasına ya da erkek arkadaşına en yakın kız arkadaşymış, "kankasıymış" gibi muamele etmektir. Kız arkadaşlarla konuşulan birtakım kadınsı konuların partnerle paylaşılması gerekir. Kadınların ve erkeklerin kendilerine has gizemleri olmalıdır. Gizem tutkuyu besler, tutku ise cinselliğin devamını sağlar.

EROTİZMİ AŞAĞILAMAK

Kadınlar romantizmi sever, erkekler ise erotizmi sever, bu neredeyse evrensel bir kuraldır. Öncelikle kadınların bu durumu kabullenmeleri gerekir. Kadınlar partnerlerinin erotizmini yargılamak veya aşağılamak yerine, anlamaya, paylaşmaya ve eşlik etmeye çalışmalıdır.

TAŞ GİBİ SESSİZ KALMAK

Erkek uyarılmak için duymaya ve görmeye ihtiyaç duyar. Bunu ondan esirgemeniz de en az onun kadar sizin de cinsel uyumunuza etki edebilir. Hissettiğinizi daha çok hissedebilmek için duygularınızı dile dökmek, gerektiğinde inlemek, çılgılık atmak gibi bedensel duyularla duyguları dışa vurmak yatağın mutlu bir altın sırrıdır.

SÜREKLİ KUSUR BULMAK

Kadınların kendilerini sevmeleri ve beğenmeleri, cinsel yaşamlarında hem kendi hem de partnerlerinin tatmini için hayati önem taşır. Çünkü kendini sevmeyen bir başkasını gerçekten sevemez, kendine değer vermeyen gerçekten bir başkasına değer veremez. Kısa ya da uzun, şişman ya da çok zayıf fark etmez, her kadın güzeldir.

BAŞKA KADINLARI AŞAĞILAMAK

Başka insanları bedensel veya kişilik özellikleriyle aşağılamak kimse tarafından hoş karşılanmaz. Kimse kimseye benzemez, herkesin farklı farklı özellikleri veya kusurları olabilir. Ancak

kendini mükemmel kabul edip herkesi küçük görmek, sürekli eleştirmek ve açıklarını dile getirmek partneriniz için rahatsız edici bir hal alabilir.

İLİŞKİ ARAÇ DEĞİLDİR

Cinsellik; rahatlamış ve gevşemiş bir halde, sevişmenin ve dokunmanın verdiği hazzı odaklanarak, haz alıp haz verebilme, ruhu ve bedeni paylaşabilme, ne olursa olsun bir şekilde boşalabilme bilim ve sanattır. Cinsellikte kadının ve erkeğin bedenlerini birbirlerine bir armağan olarak sunmaları gerekir. Cinselliği ruhun ve bedenin paylaşılması dışında kişisel bir amaç veya bir şeyler elde etmek için kullanmak ilişkinin kalitesini bozacaktır.

ÖZENSİZ DAVRANMAK

Her erkek ve elbette her insan beğenilmek, önemsenmek ister. Kendine saygı duyulmasını bekler. Partnerinin sadece davranışlarına değil kendine bakmasını, özen göstermesini de ister. Akşam partnerinin güzel kıyafetlerle kendini karşılamasını, güzel kokmasını, küçük sürprizler hazırlamasını hayal eder.

"BOYU" TAKINTI YAPMAK

Geçmişten bugüne kadar, çok yanlış bir şekilde, penis boyu erkekliğin bir göstergesi olarak algılanmış, takıntıya dönüşmüş ve birçok çiftin hayatını çekilmez hale getirmiştir. Çiftlerin cinsel hayatlarını daha doyurucu yaşayabilmeleri için; penis boyunu dert etmeksizin birbirlerine güvenmeleri, dokunmanın verdiği hazzı odaklanmaları, samimi ve açık konuşabilmeleri, koşulsuzca birbirlerini sevmeleri, saygı duymaları ve birbirlerine şefkat göstermeleri daha önemlidir. Sanıldığı gibi aksine penis boyuyla cinsel performans arasında doğrudan bir ilişki bulunmaz.

*Cinsel Sağlık Enstitüsü Kurucusu ve
Onursal Başkanı Dr. Cem Keçe, Hürriyet Ankara'ya yazdı.*

KARAMSARLIK

"Ben değersizim, yetersizim ve bir işe yaramıyorum." Düşüncesine sahip olmak karamsarlığın belirtisi olarak tanımlanır. Bu durumla karşılaşmak insanı mutsuz eder. Hayattan, yaptıklarından hatta yaşamaktan zevk almaz hale sokar insanı. Bu duruma günbe gün artan geçim zorlukları, bencilliğin ve bireyseldiliğın arttığı, yarışma ve sıralama sınavlarının çokluğu ve geleceğın bu sınavların sonucuna göre şekilleneceğı düşüncesinin baskısı, yitirilen ya da önemsenmeyen insani, dini ve vicdani değerlerin ve bunların sonuçları bireylerde karamsarlık nedeni olarak ortaya çıkıyor.

Yakınına ya da çocuğuna; küçümser ifade ve bakışla "nasıl olsa başaramazsın, sen kim - başarmak kim?, Senden adam olmaz. Daha kırk fırın ekmek yemelisin!" gibi sözcüklerle söyledikleri kişilerin kendilerini yeteneksiz ve değersiz hissetmelerine neden oluyorlar.Çocuk dolaba uzanıyor. Annesi: "Yapma, düşersin, kırar dökersin, alamazsın." Çocuğının ne yapmak istediğini ve yapacaklarını bekleyip görmeye tahammül etmeyip müdahale ederek hem iletişim sorunu yaşıyor hem de onun kendisini yetersiz hissetmesine neden olduğunu bilmiyor. Ço-

cuğuna 'yapamam - başaramam - çizemem - yazamam - oynayamam' gibi davranışları öğrettiğinin farkında olmuyor. Annesinin çocuk adına yapacak ve karar verecek olması çocukta birilerine bağımlı kişilik geliştirecektir.

Girişimde bulunmak adına hiçbir adım atmayacak, sorumluluk yüklenmeyecektir. Burada çocuğa yapılacak en iyi yardım hata ve yanlış yapma fırsat ve özgürlüğünü verip doğruyu bulmasını öğretmek olmalıdır. Dünya acımasız ve zorluklarla doludur. Bununla baş etmenin yolu denemek ve neyi nasıl yapacağını öğrenmiş olmaktan geçer. İngiltere, gelişmiş bir ülkedir. Orada sokakta yatan bir insana kimse yardım etmez, bakar görmezden gelir ya da bakmadan geçer. Aşırı bireyselliği, kendin olmayı, büyümeyi, mutlu ve tek başına var olmayı önemsiyorlar. Dünyanın diğer ülkelerinde durum aynıdır.

Ülkemizde yardımlaşma ve paylaşım kültürü halen vardır. İnançlarımız da bunu emretmektedir. Onun için değerlerini kaybetmeyen insanların karamsarlığa düşme ihtimalleri çok azdır. Bu toplumda uyum içinde yaşamak zorunda olan bireylerin kendi kültür - gelenek - inanç ve insani değerlerini doğru öğrenmeleri konularında desteklenmeleri gereklidir.

"Gelecekte hiçbir beklentim yok. Ümitsizim. Ve çaresizim. "Sözleri depresyon belirtisi sözler olup üzerinde durulmalıdır. Amaçlarımızı, hayallerimizi ve potansiyelimizi ortaya koymadan bırakmak olmaz. Hayatın içinde değişik kurallar vardır ve bunlar kullanıldıkça öğrenilir. Kuralları öğrenmeyen ve mücadeleyi bırakanlar gerçekleşmeyen hayallerini bırakmak zorunda kalıyorlar. Her yaptığım mükemmel olmalı, herkes beni sevmeli, takdir etmeli, hata yaparsam herkes beni cezalandırır, itibarımı kaybederim, hata yapmamalıyım, düşüncesi insanı karamsarlığa sürükler, sürekli erteleme davranışı geliştirir, başarısız ve mutsuz kılar. Bunun yerine hata yapan insanların kendilerini geliştirdiklerini unutmamalı "elimden geldiğince en iyisini ya-

parım” düşüncesinde olmak en doğrusudur. Karamsarlık sonradan öğretilmekte ve öğrenilmektedir. Denemeye fırsat vermeden hata yapacak diye öne geçme - set olmanın, koruyucu davranmanın yararı yoktur. Nice bilim adamı binlerce deneme ve yanılgıları sonucunda doğruya ulaşmış, buluşlarını insanlık yararına sunmuşlardır. Yeni buluş ve icatlar ile başarmış insanların yaşam mücadelelerini inceleyerek karamsarlıktan kurtulmak mümkündür.

Hayatta karamsarlığa düşmek insanı başarısız ve mutsuz kılar. Karamsarlık şahsi çaba ile giderilebilecek bir durumdur. Aile yakınlarının desteği ve bilinçli yaklaşımları sorunun kolay çözülmesini sağlar. Gerekiyorsa ya da ihtiyaç duyulursa psikolojik destek alınması da uygundur.

90/10 SIRRI

90/10 Sırrını keşfedin: Bu hayatınızı değiştirecek. 90/10 sırrı inanılmazdır! Çok azımız bunun farkındadır. Sonuç? Pek çok insan gereksiz yere stresten, dertlerden, problemlerden ve baş ağrısından acı çekmektedir.

Bu sır nedir? Hayatın %10'u, sizin başınıza gelenlerden oluşur. Hayatın diğer %90'ına ise sizin bu başınıza gelenlere nasıl davrandığınızla karar verilir. İnsanlar anlamsız şeyler söyler ve yaparlar. İnsanlar hasta olurlar. Arabalar bozulur. Uçaklar geç kalır ve bütün planlarımızı alt üst ederler. Trafikte bir sürücü canımızı sıkabilir v.s. Bu %10'luk kısım tamamen bizim kontrolümüz dışında gerçekleşir.

Diğer %90'lık kısım farklıdır. Diğer %90'lık kısmı siz belirlersiniz. Nasıl? Olaylara yaklaşımınızla!

Bir örnek verelim. Sabah ailenizle kahvaltı yapıyorsunuz. Kızınız çay bardağına kolunu çarparak devirdi. Çay olduğu gibi pantolonunuza döküldü. Biraz önce olan olay üzerinde hiç bir kontrolünüz yok. Sonradan olacaklar ise sizin davranışınıza göre belirlenecek. Lanet ediyorsunuz. Çayı üzerinize döktüğü için kaba bir şekilde kızınızı azarlıyorsunuz. Kızınız üzülyor ve ağlamaya başlıyor. Kızınızı azarladıktan sonra eşinize dönüyor ve çay fincanını masanın kenarına çok yakın koyduğu için eleştiriyorsunuz. Bunu kısa bir sözlü tartışma takip ediyor. Diğer

odaya geçip üzerinizi değiştiriyorsunuz. Kızınızı, ağlamaktan dolayı kahvaltısını bitirememiş ve okul için hazırlanamamış bir halde buluyorsunuz, Kızınız servisi kaçırıyor. Eşinizin işe gitmek için hemen çıkması gerekiyor. Aceleyle arabanıza koşuyorsunuz ve kızınızı okula bırakmak üzere hareket ediyorsunuz. Geç kaldığınız için hızlı gitmek durumunda kalıyorsunuz ve hız limitini aştığınız için trafik cezası yiyorsunuz. Kızınızı okuluna eşinizi iş yerine bırakıp kendi çalıştığınız iş yerine 20 dakika gecikerek geliyorsunuz. Masanıza oturuyorsunuz birde bakıyorsunuz ki önemli bir dosyayı evde unutmuşsunuz.

Gününüz korkunç bir şekilde başladı! Devam ettikçe, kötüleşiyor, daha da kötüleşiyor sanıyorsunuz. Eve gitmeyi dört gözle bekliyorsunuz. Eve ulaştığınızda eşiniz ve kızınızla olan ilişkilerinizde araya sıkıştığınızı sanıyorsunuz. Neden? Sabahleyin nasıl tepki verdiğinize bağlı olarak! Neden kötü bir gün geçirdiniz?

Gününüzün kötü geçmesini ne sebep oldu?

Çay sebep oldu?

Kızınız sebep oldu?

Polis sebep oldu?

Siz sebep oldunuz?

Oysa güne şöyle başlayabilirdiniz.

Kahvaltınızı yapıyorsunuz. Kızınız çayını üzerinize döktü. "bir dahaki sefere dikkatli ol tatlım!" diye uyarıyorsunuz. Diğer odaya geçip elbisenizi değiştiriyorsunuz bu arada dosyanızı da yanınıza alıp mutfığa geliyorsunuz. Kızınız tam çıkmak üzere iken sizi görüyor "hoşça kal babacığım" diyor ve sizi öpüyor ve servisine binmek üzere aşağıya iniyor. Siz ve eşiniz arabanıza biniyorsunuz. Eşinizi iş yerine bıraktıktan sonra kendi çalıştığınız iş yerine geliyorsunuz ve tatlı bir tebessümle herkese selam vererek işinize başlıyorsunuz. *Gördüğünüz gibi ikisi de sizin elinizde ve olaylar sizin verdiğiniz tepkiye göre şekilleniyor.* (Alıntı)

KURŞUN SÖZLER

Aile içi şiddet denildiğinde aklımıza hep fiziki şiddet (vurmak, dövmek, kırmak gibi) geliyor. Aslında madalyonun diğer yüzüne baktığımızda verdiği zarar fiziki şiddetten daha kötü - vahim - yıkıcı ve kalıcı olabilen sözel şiddeti görmekteyiz. Bu sözlerin insan üzerindeki etkilerinin silahtan çıkan kurşundan daha etkili olduğunun bilincinde miyiz? Bilerek - bilmeyerek yaptığımız öyle bir sözel şiddet vardır ki, evlilikleri parçalayan, karşımızdakinin içini kanatan, içini sızlatan ve yakan acılara yol açmaktadır.

Eşlerin birbirlerine söylediği kırıncı sözler, geçmişini - kişiliğini - fiziki özelliklerini eleştiren kötü ifadeler anında ya da zaman içinde birer kurşuna dönüşebilmektedir. Güzel sözlerin sihirli gücü kadar, söylenecek kırıncı ve eleştirel sözler zehirleyicidir. Güzel sözlerin yaptığı etkiyi; yerde derinlere kadar kök salan, dalları ise gür bir şekilde göklere uzanan bereketli bir ağaca benzetebiliriz. Güzel sözlerin karşılığında güzel davranışlarla karşılama, olumlu cevaplar alma vardır. Güzel sözler ne kadar güçlü ve yapıcı bir etkiye sahipse, sonuçları düşünülmeden söylenen hoş olmayan kırıncı ve eleştirel sözler de o kadar tahrip edici, yaralayıcı güce sahiptir ve kalıcı izler bırakır.

Aile ortamı en güvenli ortam olmak durumunda olup, aile fertleri bu çatı altında savunmasızdırlar. Savunmasız kişiye yapılan saldırının her türlü haksızlık ve de kırıncıdır. Güven duygusunun zedelenmesi kolaydır. Şuur altında derin yaralar açılmasına neden olur. Aile içi iletişimin bozulmasına olumsuz

sözlerin neden olduğu bilinmelidir. Kurşun etkisindeki kırıcı sözlerin hem ruh hem de beden sağlığını bozduğu bilinmelidir.

Kızgınlıkla söylemekten çekinmediğimiz sözlerin yaratacağı travma bazen şiddetli öfkeye dönüşebilmektedir. Eşler arasında oluşan karşılıklı öfke kontrolsüz söz söyleme ve davranışların kontrolden çıkmasına neden olmaktadır. Çeşitli olumsuzluklara bağlı olarak ortaya çıkan öfkenin normallikten çıkması ifade şeklinin, ifade yeri ve zamanının dikkatle seçilmemesinden kaynaklanır.

Aile içinde kontrolsüz güç kullanımı, fiziksel ve duygusal travmalar nedeniyle öfkenin doğru ifade edilmediğine sıkça tanıklık etmekteyiz.

En çok birbirlerinin kişilik özelliklerini hedef alarak yapılan konuşmalar incitici olmaktadır. Davranışlarda genelleme yapılması, cimrilik, bencillik, vurdumduymazlık, savurganlık, doyum-suzluk gibi tanımlamalar ve sıfatlar takılması da aynı şekilde yaralayıcı olmaktadır. Hele bu şekildeki sözlerin başkalarının yanında söylenmesi şarapnel etkisi yapmaktadır.

Yapılacak iş empati yapmak, karşı tarafın yerine kendini koymak, sevgi, merhamet, sabır ve hoşgörülü olmayı becerebilmektir. Söylenen söz doğru seçilmeli doğru yerde söylenmelidir. Ailelerin olumsuz özelliklerinin söylenmesi fayda sağlamaz. Karşımızdakinin fiziki özellikleriyle alay edilmesi yanlıştır. Yine eşlerin yaptıkları işlerle ilgili konularda alay edilmesi işlerinin hafife alınması - yetersiz olarak nitelendirilmesi, takdir edilmemesi de çok inciticidir.

Söz ağızdan çıkınca geri döndüremeyiz. Söylediğimiz sözden sonra hiçbir şey eskisi gibi olmayacak, o halde sevgiyi bitirici, saygıyı yok edecek sözlerden kaçınmamız şarttır. Sözlerle savaşan iki taraf olmaktan, kurşun etkisi yapacak sözlerden kaçınmak gerekir.

“MİNİK KUŞUM” DEDİ

Ayşen Hanım, Trabzonlu bir ailenin kızı idi. Askerliğini Trabzon’da yapmakta olan bir genç Hakan ile anlaştı. Evlendiler, İzmir’e yerleştiler. Hakan’ın belli bir işi yoktu ama gayretliydi, her ne iş olursa olsun çalışıp evine ekmek parası getiriyordu. Ayşen de boş durmuyor ev işleri, çocuk bakımı daha sonrasında bir doktorun yanında işe girmişti. Bir erkek çocukları oldu.

Hakan beş yıl sonra İzmir Belediyesinde Otobüs Şoförü olarak işe girince rahat bir nefes aldılar. Aylık net gelirleri olmuştu. Ayşen tutumlu ve hırslı bir bayandı. Çalıştıklarından biriktirdikleriyle peşinatı vererek krediyle bir ev sahibi oldular. Hakan gecesini gündüzüne katarak -fazla mesai yapıp- ev borcunu zamanından önce ödeyip evin eşyalarını Ayşen’in istediği şekilde donatmaya gayret etti. Ama zamanla çok çalışma -işin yoğunluğu- nedeniyle Hakan eşini ihmal etmeye başladı. Aralarında soğukluk zamanla arttı. Ayşen’in tek düşüncesi oğlu, ondan başkası hiç ilgilendirmiyor onu. Eşinin yaşamı ve ilgisizliğinden rahatsız olmuyor. Eşinin kendisini aldattığını ilk duyduğunda üzüyor ama yapabileceği bir şey olmadığını düşünüyor. Sineye çekip duymazdan geliyor. Bir gün eşinin dağa

kaçırıldığını duyuyor. Birlikte olduğu bir kadın, kendisiyle evlenmeye zorlamak üzere tuttuğu adamlarıyla böyle bir tuzak kurmuş. Ayşen durumu öğrenince polisle birlikte hareket ederek kocasını bulunduğu yerden kurtarmış 'ne de olsa çocuğumun babasıdır' diye düşünmüş. Hakan'ı boş bırakmamış çünkü çevresindeki arkadaşları ve kadınlar yenecek - söğüşlenecek birisi olarak görmüşler. Ayşen'in çabaları da yetmemiş Bu kadınların Hakan'dan ayrılmalarına. Borçları çoğalmış, evin elektrik - su ve telefon paralarını ödeyemez duruma düşmüşler. Ayşen'in yaptığı pazarcılık ve bavul ticareti de çocuğunun dersane giderlerine yetmez olmuş. Olumsuzluklardan ve birbirlerinden soğumalarından çocuğunun etkilenmemesi çabası yeterli olmamış. Lise çağlarındaki çocukları da bu durumun farkında olduğunu verdiği tepkilerle ortaya koymaya başlamış. Baba ve annesiyle ilişkilerinde olumsuzluklar sürekli yaşanır olmuş.

Tek çocuk olması dolayısı ile, onların kaybetmeme çabalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanma konusunda akıllıca hareket ederek anne - babasının aralarının daha da çok açılmasını engellemeyi başarmış. Zaman zaman onları uyarmış yanlışları dönmelerini sağlamış. Babasının geç vakitlerde eve gelmesinin hesabını sormuş, yaptıklarının yanlış olduğunu defalarca onunla konuşmuş. Sonuçta yine de babasını arkadaş çevresinden uzaklaştırmayı sağlayamamış.

Üniversite hazırlık aşamasında annesinin sabrına ve tahammül gücüne destek olmaya çalışmış. Yedi yıl gibi uzun bir süre içinde yaptığı her hatayı, Babasının geç vakitlerde eve gelip direk banyoya gitmesini, eve gelmeden başka evlerde ve kadınlarla birlikte kalmasını bilen annesinin bu duruma nasıl göz yumduğuna bir türlü akıl erdirememiş olsa da' fedakârlıkla evlat için işte bu olmalı' diye hiç aklından çıkarmamış yaşananları. Gayret ederek bir üniversiteye girmeyi başarmış olması annesi için verilebilecek en büyük hediye olmuş.

Sorunsuz bir yaz gününde Ayşen, apartmana kiracı olan bir beyle karşılaşınca tüm düşüncelerinin değiştiğini fark etmiş. O bey ile sıkça karşılaşır olmuşlar. Birbirlerinin dikkatini çekme çabaları içinde iken Bey, ona 'sen çok güzel bir bayansın, izin verirsen sana "Minik Kuşum" diyeceğim', demiş. Önce ne diyeceğini bilememiş, şaşırmış, içi pır - pır etmiş, heyecanlanmış, tüm vücudunu bir sıcaklık kaplamış ve kızardığını hissetmiş yanaklarının.

"Minik kuşum" şeklinde bir hitap ile karşılaşmak hoşuna gitmiş ama bir şey söyleyemeden hızla üst katta bulunan evine gitmiş. Aynaya bakmış ve yüzünün gerçekten kıpkızıl olduğunu görmüş. Derin derin nefes aldığını hissetmiş. Kızmak - terslemek gerekmezmiydi!, diye düşünürken "Ama Hakan bir kere bile böyle bir sevecen söz söylemedi ki!" cümlesi ağzından çıkıvermiş. Kendini toplamaya çalışmış. İçi içine sığmıyormuş. Çantasını alarak evden çıkmış. En sevdiği ve her şeyini paylaştığı bir arkadaşına gitmiş. Olanları heyecanla anlatmaya başlayınca arkadaşı "Kız sen âşık mı oldun yoksa!" diye sözünü kesmiş.

Uzun uzun konuşmuşlar. Ama bir daha o bey ile karşılaşmaktan korktuğunu söyleyince arkadaşı; "Aynı binadasınız, öyle ya da böyle karışacaksınız. Seni bu kadar mutlu eden bir kelimesi ile ayaklarını yerden kesen bu insana kayıtsız kalamazsın. Kendini olayın akışına bırak!" deyince kendini biraz rahatlamış hissetmiş. Oradan ayrılınca bir kozmetik dükkânına yönelmiş.

Yıllardır kullanmadığı makyaj takımlarından en güzelini seçmiş. Evin yolunu tutmuş. Ertesi gün sabahın erken saatlerinde makyaj masasına oturmuş. Yapabildiği kadarı ile uzun bir sürede süslenmiş.

Bir tabağa koyduğu zeytinlerle alt komşunun evine gitme cesareti göstermiş. Buyur, işaretini beklemeden içeriye girmiş. "Bu zeytinler köyden" demiş, kısık sesle. Oturma odasına geçmişler. Kısa bir sessizliğin ardından "Hızla bir söz söylemeden

gidince, seni kıracak bir söz mü söylediğimi düşündüm. İyi ki buradasın.” deyince İhsan Bey, kendini biraz daha rahat hissetmeye başlamış Ayşen, yaşamını merak eden İhsan Bey’e anlatmış bütün başından geçenleri ve yaşadıklarını. Daha çok anlatmak istiyormuş nedense, boşaltmak istiyormuş bütün biriktirdiklerini. Birlikte evden ayrılıp lüks bir lokantada yemek yerken de Ayşen anlatmaya devam etmiş. Kimsenin görme-yeceğini düşündükleri yerlere gidip rahat olmaya özen göstermişler.” Seni hep görmek arzumu ve yanımda olmanı istememi kabalık olarak algılamayı istemiyorum. Sana ihtiyacım var minik kuşum!”, demiş İhsan Bey. Çok hoşuna gitmiş bütün gün boyunca yaşadıkları ama son cümlesi yine mest etmiş Ayşen’i. “Görüşelim”, diyebilmiş yine sessizce.

Sorunları devam eden Ayşen için eşinin yaşadıkları hiç önemsenmez olmuş. İcra takiplerine, alacaklıların eve baskınlarına hiç aldırış etmemiş. Hakan’ın” Evi satalım, borcumuzu kapatalım” teklifini duymazdan gelmiş.

Ama “Seninle ayrılalım - boşanalım” sözünü ciddiye almış ve “Haydi birlikte anlaşmalı boşanma dilekçesi verelim!” deyivermiş. Hakan önce şaşırmış, sonra da erkeklığe leke getirmemek için mahkemeye gitmiş boşanma dilekçesini vermişler.

- Neden? Bir hareketle bütün yılları ve yaşananları silmek doğru mu? Sorusuna; “Hakan beni hiç önemsemedi. Hep kendi dediklerini ve düşündüklerini bana sormadan yaptı. Zaman oldu dövdü, hastanelik etti. Yaptıkları elbette beni yaraladı - doldurdu. Şunu da çok iyi biliyorum ki bana bir kere olsun sevdiğini söylemedi. “Minik kuşum” demedi.”

Kimin eşine erkek - kadın olarak neler yaşattıkları elbette bilinemez. Ancak yapılan hata ve yanlışların biriktiğini ve unutulmadığını biliyoruz. Elimizdekini kaybetmeden koruyabilmeyi becermek adına paylaşımın önemini tekrarlıyorum. Erkek ya da kadın “Minik kuşlar” kaybolmasın diliyorum.

MUTLU OLAMAZLAR!

Evlilikte mutlu olması zor olan tipleri ve nedenlerini maddeler halinde sıralarsak;

- 1 - Evlilikte hep karşısındakinden fedakârlık bekleyen, kendisi fedakârlıkta bulunmayanlar,
- 2 - Küçük şeylerle bile mutlu olmasını bilemeyenler,
- 3 - Her şeye tenkit ve eleştiri gözüyle bakanlar,
- 4 - Nimet, iyilik ve güzellikleri fark edemeyenler,
- 5 - Devamlı suçlayan, kendine hiç toz kondurmayanlar,
- 6 - Dış görünüme haddinden fazla önem verenler,
- 7 - Bazı şeyleri zamana yaymasını bilmeyenler,
- 8 - Didaktik (buyurucu - emredici) üslupta konuşanlar,
- 9 - Beklentisi, olanaklarının üstünde olanlar,
- 10 - Mevcut eşine göre değil, hayalindeki eşe göre hareket edenler,
- 11 - Tebrik ve takdir etmesini bilmeyenler,

- 12 - Haram ve şüpheli kazanıp harcayanlar,
- 13 - Şüpheli -endişeli ve dedektif olanlar,
- 14 - Diline sahip çıkamayan, son söyleyeceğini ilk söyleyenler,
- 15 - Kendini ağır satan, dev aynasında görenler,
- 16 - Normal görüşmeyi kavgaya dönüştüren, tartışan, hakaret edenler,
- 17 - Aşırı şımarık, hazırcı ve vurdum -duymaz olanlar,
- 18 - Kin tutan, affetmesini bilmeyenler,
- 19 - Gıybet ve dedikodudan kurtulamayanlar,
- 20 - Haline şükretmeyen, kendinden yukarıdakilere özenenler,
- 21 - Sır saklamasını bilmeyenler,
- 22 - Gamsız, ilgisiz ve sorumsuz olanlar,
- 23 - Boşanma - ayrılma lafını sıkça kullananlar,
- 24 - Müdahaleye gelemeyen, yalnızlıktan aşırı hoşlananlar,
- 25 - İsyankâr ve asi olanlar,
- 26 - Eşini başkası ile kıyaslayanlar,
- 27 - Eşini başkalarının yanında eleştirenler,
- 28 - Empati yapmasını bilmeyenler,
- 29 - Sabrı ve tahammülü olmayanlar,
- 30 - Eşler arasındaki hak ve hukuku bilmeyen, marangoz keseri gibi hep kendinden yana yontanlar,
- 31 - Hep konuşan, karşısındakini dinlemesini bilmeyenler,
- 32 - Kendini geliştirmeyen, gelişime açık olmayanlar,
- 33 - Demokratik olmayan, hak ve hukuk tanımayanlar,

Yukarıda saydıklarımızın birkaç tanesinin bile olması durumunda gerçekten mutlu olmak mümkün değildir. Uzmanların yukarıdaki görüşlerine katılmamak mümkün mü?

MUTLU OLMAK MI?

Kendini anlayabilmek, topluma karşı hata yapmamak, haksızlık yapmamış olmak, istek ve ideallerini bilebilmek, istek ve ideallerin gerçekleşmemesi durumunda umutsuzluğa kapılmamak, bu durumlara uygun olumlu tepki geliştirebilmek önemlidir. Her şeyin kendine has mükemmelliğini istemeyi bilmek gereklidir. Örneğin; birisi için yakalandığı hastalıktan kurtulmak mükemmellik ve mutluluk olmasına rağmen, bir başkasının mutluluğu eş, çocuk sahibi olma, çok para mal mülk edinme olabilir.

Mutluluk bir algı olayıdır. İyi bir araba sahibi olmak birisi için çok önemli mutlulukken, bir başkası için olmayabilmektedir. Bize küçüklüğümüzde nasıl bakmamız gerektiği öğretildi: Bu konudaki rol modellerimizden neler öğrendikse, olayların akışı içinde mutlu oluyor ya da olmuyoruz. Bir ailenin mutluluğu oğlu - kızının doktor olması ise, onlar için verdikleri her çaba onları mutlu eder. İnsanlar işlerinden memnun iseler, işlerini devam ettirdikleri sürece mutludurlar. İşten ayrılınca ümitsizliğe kapılmamak, yorulmuştum, biraz dinlenmeliydim diyebilmek insanı mutlu eder, rahat olmasıyla yeni iş araması kolay olur. Bazıları da vardır ki başkalarının iş ve kazandıklarıyla uğraşır, kendi ka-

zançlarıyla kıyaslama yaparlar. Bu düşünce sürekli rahatsızlık verir ve sonuçta hiçbir şey elde etmek mümkün değildir.

Tahammül gücümüzün ve dayanıklılığımızın artmasıyla mutluluğa daha çok yaklaşıyoruz. Karşılaştığımız olumlu ya da olumsuz olayların karşısında olgunlaşıyor ve zamanla farklı algılamayı yapabiliyorsak mutluluk savaşını kazanmış oluyoruz. Bir mühendis için kurduğu şehir ve yaptığı binalar, öğretmenler için yetiştirdikleri çocuklar, yazarların kitapları, mucitlerin yaptıkları buluşlar, işçilerin yaptıkları temizlik bile yapanları mutlu etmektedir. Başkalarının mutluluğu elbette, diğer insanların mutluluğuna sebep olmaktadır.

Umut ve dayanma gücü mutluluk için çok önemlidir. Nazi kamplarında, umutlarını kaybetmeyenlerin sonuna kadar dayanıp yaşadıklarını, umutlarını kaybedenlerin ise çabuk öldüklerini söylemiştir, Franklin.

Kolay bulmak, emek ve ter dökmeden, yorulmadan, ruhları zorlanmadan elde edilen şeyler mutsuz ediyor insanları. Hangi şartlarda yaşayacağını; beleş peşinde koşmadan kendine güvenerek, çalışıp çabalayarak belirleyip, yaşama bağlanabilmektir mutluluk.

Mutlu olabilmek için; mutluluğu nerede aradığımız da çok önemlidir. Para, şan şöhret, kadın, eroin, en yeni model telefon, yeni lüks araba mı? Başarı mı?, modern yaşam mı? Başkalarının mutsuzluğu üstüne kurulmayan, barış huzur için verilen çaba, yoksulun, güçsüzün elinden tutabilme, bildiğini aktarabilme, paylaşabilme, insanlığını kaybetmeden insana ve canlı cansız değerlere önem verme, onlar tarafından sevebilme, aranan olabilmek mutlu etmeli herkesi. Ayrıca her şeyin yolunda gitmesi, ekonomik yetersizlikler ve işsizlikle isteyerek mücadele edebilmek de. Sevinçle mutluluğu birbirinden ayırabilmek de önemlidir. Örneğin; bir maçta gol atmak sevinçtir, yenmek ve başarmak bir mutluluktur.

Mutlu olmak için neler yapabiliriz? Uzmanlara göre:

Haftada 6 gün en az 30 dakika yürüyüş (egzersiz) yapın.

Kahkaha atın. (çok gül, uzun yaşa) Gülümsemeyi öğrenin.

Konuşurken karşınızdakinin yüzüne bakın.

Karşınızdakini anlamaya çalışın.

Kararlı ve istekli olun. Çok beklenti içinde olmayın.

Kendinizin en iyi arkadaşı olan iç sesinize kulak verin.

Her gün belli bir süre yalnız kalın,

Hobileriniz olsun.

Sıcak bir banyo, sıcak çay...

Bencil olmayın, başkaları için bir şeyler yapın, diyor uzmanlar. Zor durumda kaldığınızda kaç kişiyi arayabileceğinizi önemseyin ki, mutlu olun.



MUTLULUKLA BÖYLE GÖKLERE UÇMAK DA ELİMİZDE!

NASIL BİR ANNE - BABA OLMALI?

Bazı anne - babaların çocuklarına karşı çok sert ve kuralcı davrandıklarına, bazılarının da çocuklarını aşırı serbest ve özgür bıraktıklarına tanıklık ederiz. "Biz çocuğumuzla arkadaş gibiyiz, aramızdan su sızmaz. Onunla her şeyi paylaşabiliyoruz.", diyenleri bir grupta, "Biz çocuğumuzla arkadaş falan olamayız, sonra tepemize çıkıverirler.", diyenleri ikinci grupta toplayalım, hangi grubun doğru yaptığını irdelemeye çalışalım.

Modern eğitim anlayışına göre her ne kadar birinci gruptaki velilerin davranışı doğru gibi gözükse de aslında her iki grubun davranışları da doğru değildir. Doğru olan çocuğun o an ki ihtiyacına uygun doğru davranışlar gösterebilmektir. Çocuğumuz mutsuz - umutları kırık yenik, pişmanlık ve çöküntü içinde ise, ona o an da ihtiyacı olan yakın arkadaş ve dost olabilmeliyiz. Hırçın, vurup döküyor, kuralsız, etrafına ve kendisine zarar verdiği hissettiğimizde yakın ve otoriter davranıp gerekli tepkimizi koyarak disiplini sağlamamız gerekir.

Her bireyin "Ah! Ben olsaydım!" diye düşler kurarak tüm yetkilerin elimizde olması halinde neleri değiştireceğimizi, tüm kötülükleri, sorunları yok edebileceğimizi, ülkeyi kurtarıp huzurlu ve mutlu bir ülke kurabileceğimizi söyleriz. Aşırı hayalperestlikten kurtularak, "Biz evimizde çocuklarımız için nasıl bir anne - babayız?" diye düşündüğümüz oluyor mu?

Burada şunu hiç unutmamalıyız. Kendimize, ailemiz ve çocuklarımıza faydalı olmak en öncelikli işimizdir.

Çocuklarımıza potansiyel suçlu gibi yaklaşım yanlıştır. "Bir adama kırk kişi deli diye hitap ederse adam kendisini deli zannetmeye başlarmış." Sürekli suçlanan ve suçlu olarak teşhir edilen çocukların ileride suç makinesi olma ihtimali çok yüksektir. Çocuklar hata yapabilirler. Hataların sonucunda doğru ortaya çıkar ve öğrenilir. Hata yapan çocuğa "Sen ne biçim çocuksun? Hayv.'sın. vb " şeklinde şahsiyetine yönelik saldırı ve eleştiri yapılmamalıdır. Öyle bir durumda "Bunu yapmış olmana çok kızdım - bu yaptığını hiç beğenmedim, vb" şeklinde yaptığı davranışı ve hatası eleştirilmelidir.

Çocuklarımıza iyi model olmak zorundayız. Çocuklar söylediklerimizi değil, yaptıklarımızı yaparlar. Keyifle sigara tütüren bir babanın çocuğuna "sigara içme" demesi hiç etkili olamaz. Onların yanındaki söz ve davranışlarımıza dikkat etmeliyiz. Onlara yalan söylememeliyiz. Çocuktur ileride unuttur hatırlamaz düşüncesi yanlıştır. Her ne kadar küçük olsalar da, onlar bizden daha çok hatırlar ve unutmazlar. Onlara tutamayacağımız sözler vermemeli verdiğimiz sözleri mutlaka yerine getirmeliyiz. Çocuklarımızı şartsız sevmeliyiz. "Uslu durur, yaramazlık yapmazsan,/odanı temiz ve düzenli tutarsan/ bana yardımcı olursan/ derslerine çok çalışırsan/ bütün derslerin 100 olursa/ağlamazsan/ çişini kaçırmaz altını ıslatmazsan/yemeğini yersen/ çabuk uyursan vb davranışların benim istediğim gibi olursa seni çok severim" yaklaşımı hiç doğru değildir. Bizim çocuğumuza

kendisinin bizim bir parçamız olduğu için onun varlığı ile mutlu olduğumuzu yansıtmamız ve karşılıksız sadece çocuğumuz olduğu için sevdiğimizi ona hissettirmemiz gerekir. Karşılıksız sevildiğini bilen çocuk yukarıda istediğimiz doğru davranışların hepsini yapacaktır. Zaten seilmemek korkusu onda yeterli oto kontrolü sağlayacaktır.

Çocuğumuzu başka çocuklarla kıyaslamayalım. Biz kıyaslama yaptığımız için bize, hem de kıyaslanan örneklenen çocuğa karşı nefret geliştiririz. Olumsuz kıyaslama yanlış olduğu gibi olumlu olanı da yanlıştır. Böyle durumda çocuk kendisini beceriksiz, güçsüz ve işe yaramaz hissedebileceği gibi olumlusunda da "Ben neymişim!" diyerek komplekse girebilir. Çocuklarımızın doğru yetiştirilmesinden sorumluyuz. Sorumluluklarımızı şahsi hırs ya da merhametimize kurban etmemeliyiz.

NEDEN MUTLU OLAMIYORUZ?

"Ne kazandığına sevin, ne kaybettiğine üzü: mal elin kiridir, uğraşırsan kazanırsın, uğraşmazsan kazanamazsın. Maddi meselelerde kendinden aşağıdakilere, manevi meselelerde kendinden yukarıdakilere bak, dünyanın sıkıntılarına karşı sabırlı ol." Prf. Dr. Abdülhakim Yüce, bu ifadelerle nimetlere şükretme dengesini gözetebilme ile sabırlı olmanın ne kadar önemli olduğunu ve bunların insanın mutluluğunun temelini oluşturduğunu ne güzel anlatmış.

Mutlu olmak için aşırı istek ve beklentiler içinde olmak doğru değildir. Ayrıca hayatta herkesin istediği her şeye sahip olması da mutlu olması için yetmeyeceğine göre üzülmek hüsrana bürünmek, isyanlara kalkışmak niye? Bir yaşam öyküsü ile konuyu daha anlaşılır kılmak istiyorum.

Bir özel okulda görevli olduğum sırada bir ailenin yaşamı dikkatimi çekmişti. Özel okullarda genellikle zengin çocukları vardır. Ailelerin varlıklı olması dolayısıyla çocukları şımarık ve doyumsuzdur. Bu benim genel gözlemim dışında olan çocuk ve aileler olsa da azınlıktadırlar. Örnekleyeceğim aile oldukça varlıklı ve gelir durumları o günün şartlarında en üst seviyede

sayılırdı. İki binli yılların başında on bin doların üzerinde aylık kazançları olduğunu bir sohbetimizde evin hanımı itiraf etmişti. Aynı hanımın evlerinde mutlu olmadıklarını söyleğinde şaşır-mıştım. Çocuklarının hiçbir şeyden mutlu olmadığını ve süre-kli sorun yarattığını görmek benim de üzüntü kaynağım olduğu için aile ve çocukla iletişimimi artırarak nedenlerini araştırmaya başladım. Bu çabam oldukça zaman aldı. Sonuçta şu kanaat ve sonuçlara vardım. Baba çok para kazanacağım diyerek evini ve çocuğunu ihmal etmektedir. İşi ve çalışma hayatı her şeyin üstündedir. Kendi yaşamı ve zevkinden taviz vermektedir.

Parasının her sorunu çözebileceği inancını taşıyor. Ev ihti-yaçlarını görevlendirdiği bir işçisi alıyor. Hanımının altına araba almış. Eşinin, kızıyla istediği gibi vakit geçirebileceğini planla-mış durumda. Her şey planlı ve istediği gibi gideceğini düşünü-yor, ama eşi ve çocuğu mutsuz. Çünkü onlara zaman ayırmıyor.

Her şey madde olarak görülüyor. Aile içi iletişim yok. Anne - baba çocuğu ile birlikte yemek masasında buluşmuyor. İyi - kötü hiçbir olayı paylaşmıyorlar. Çocuk ve annesi kendilerin-den aşağıdakileri, yaşamlarını çektikleri acıları ve çabalarını bilmiyor. Açlık nedir? Ekmek bulmak için çöp toplayanların ol-duğundan, haberleri yok. Sadece evlerine ekmek götürebilmek için gün boyunca fabrikada çalışan, hamallık ya da inşaat işçi-liği yapan, güneş altında tarım işlerinde çalışanların olduğunu bilmiyorlar. Daha çok istiyorlar ve kendilerinden üstün olanlar-la kıyaslıyorlar kendilerini.

Anne sürekli rahatsız, kız depresyonda. Ders çalışma isteği olmayan bir öğrenci ve oldukça başarısız, geçimsiz, isteksiz, do-yumsuz ve de sorumsuz sorunlu bir çocuk. Manevi duygulardan yoksunlar ailece. Her fert için gerekli olan Allah inancına sahip değiller. Sığınabilecekleri, yalvarıp dua ve isteklerde bulanabi-lecekleri, sonsuz güç sahibi bir Allah'ın olduğuna inanmıyorlar. Her şeyin para ile halledilebileceğine ve sadece paranın gücü-

ne inanıyorlar. Sahip oldukları maddi güç ÷lkemizde milyonda bir insanda mevcut olduğu halde neden mutsuz olduklarının farkında değıller. Ş÷kretmesini bilmiyorlar. İçlerindeki manevi duyguların eksikliğini doldurmadan mutlu olamayacaklarını düşünemiyorlar. Kendilerine uzatılan elleri geri çeviriyor, yardım edilmesini istemiyorlar. Para ile eşinin hastalığının ve kızının depresyonunun halledilebileceğini zannediyor baba.

Sevgi ve iletişim kurmayan babanın tavrına ne demeli. Varlıklı olmak çok sorunları çözecek, çözer düşüncesinde olmak yetmiyor. Sorumlulukları paylaşmadan, aile içi iletişimi kurmadan, sevgi köprüsünü kurmadan mutlu olmayı beklemenin sonucu hüsrandır.

OLMUYOR! OLMUYOR!

Evlilikte; ne yapsak da, ne etsek de olmuyor! Olmuyor! Diyenlere...

Her zaman bir problemin parçası olmakta ısrar etmeyin. Çözüm için istekli olun, birazcık çözüme odaklanmanız her şeyi halledecektir.

Huzursuzluk veren, sizi rahatsız eden sorunlarınızı objektif bir yaklaşımla toplasanız, tamamının bir incir çekirdeğini doldurmadığını göreceksiniz.

"Gelen, gideni aratır." Sözü nü hiç aklınızdan çıkarmayınız. Her şeye rağmen bu eşinizden sonra hayalinizdeki kişiyi bulabileceğiniz düşüncesine kapılmayın.

Benlik ve büyüklük yarışı; karı - koca iletişimde kör döğüşü gibidir, yapmayın.

365 gün birbirinizi görmekten sıkılmış ve bıkkınlığa dönüştüğünü hissediyorsanız bir - iki aylık hasret molaları verin; bakın neler olacak...

İşi olan, namusuna düşkün, helal ve haramı bilen bir eşiniz var ise, elinizdeki kiyemetini bilin. Ufak tefek şeyleri büyütüp sorun haline getirmeyin.

Her iki eşin de tarafsız bir gözle aralarında oluşan ya da hissettikleri sorunları kâğıda yazmaları, bunları karşıdakini suçlamadan çözmeye çalışmaları faydalı olur.

“Büyüklük bende kalsın” diyerek bazen birkaç adım geriye çekilmek, mutluluğa kapı aralamaktır.

Birinin hata ve kusurlarıyla uğraşmak yerine başka iş ve sosyal aktivitelerle uğraşmayı deneyin.

Evliliği, evcilik oyunu zannetmemeli, boşanmak için evlenilmeyeceği bilincinde olmalıdır. Şahsi, sosyal ve ailevi itibar göz ardı edilmemeli, çözümün parçası olmak varken, problemin parçası olmamalıdır.

Kocaman yetişkin insan sınıfındasınız. Belki başkalarına duydak ısırtacak kariyeriniz var. Kısa yaşam hayatında bir kişiyi bile idare edemiyorsanız, ne demeli size! “Aşk olsun!”

NE BEKLİYORSAN ÖYLE DAVRAN!

"Sevgi, sevgiden başka bir şeyle uyandırılmamıştır, itimat, itimattan başka bir şeyle uyandırılmamıştır." diyen Pestalozzi, "İletişimde ne bekliyorsan öyle davranmalısın!" sözcüğünü en güzel şekilde ifade etmiştir.

Olumlu türden davranış ve duyguları harekete geçirmek için; yani sevgi istiyorsak, sevgiyle davranmalıyız. Anlayış bekliyorsak, anlayışlı davranmamız gerekir. Sevgi göstermeyeceğiz ama karşımızdan sevgi bekleyecek, bizi sevmesini isteyeceğiz. Anlayışsız davranıp etrafımıza şer satacağız; onlardan anlayışlı ve olumlu davranmalarını bekleyeceğiz. Bu mümkün değildir. Ne istiyorsak önce biz öyle olacağız. Asık suratlı, hiç gülmeyen birisinin etrafından gülücükler beklemesi yanlıştır. Hangi dil ile konuşursak o dilde yanıt alırız.

İletişimin ilk ve temel amacı "anlamak" olmalıdır. Ancak anlamayı becerirsek, anlaşılmayı hak ederiz. İletişimde anlamak, karşımızdakinin hangi durum ve ortamlarda fikirleri olgunlaşmış, onun bakış açılarından olaylara yaklaşmamızı mümkün kılar. Anlamadan anlaşılmayı beklemek; ayrı dilleri konuşan insanların ya da sağır duymayan insanların diyaloglarına benzer. Anlaşılmadığını hisseden insanlar sertleşir ya da birbirlerini terk ederler. Kişilik ve fikirlerine saygı duyulmadığının hissedilmesi ilişkileri kısaltır. Yakınlık ancak karşımızdakinin haklarına tutum ve davranışlarına hoşgörü gösterdiğimiz zaman gerçekleşir.

ÖFKEMİZİ KONTROL EDEBİLİR MİYİZ?

Öfke, günlük hayatımızda sıkça karşılaştığımız bir duygudur ve farklı şekillerde kendini gösterir. Öfkenin otomatik verilen bir tepki olduğu ve kontrol edilemeyeceği bilgisi doğru değildir. Araştırmalar öfkenin düşüncelerimizin bir sonucu olduğunu ve yine kendi düşüncelerimiz tarafından kontrol altına alınabileceğini göstermiştir. Diğer bir deyişle, öfkenin şeklini ve süresini kendimiz tayin ediyoruz.

Öfkenin üç temel ögesi vardır. Kişisel değerlerimiz, temel ihtiyaçlarımız ve inançlarımızı kontrol altına alma isteğimiz. Bu öğeler aslında bize şunu gösteriyor. Öfkenin temel nedeni kendimizi koruma isteğimizdir. Nitekim kişisel sınırlarımızın ihlal edildiği hissini yaşadığımız anda öfkeye de davetiye çıkarmış oluruz. Dolayısıyla öfkenin ne anlama geldiğini kavramaya çalışmamız ve öfkelenmeye başladığımız anı fark etmemiz öfkeyi kontrol etmede ilk adımı oluşturur.

Öfkenin aşırı derecede yıkım ve mutsuzluğa yol açmasına bakacak olursak şunları söyleyebiliriz. Öfke sizi kontrol altına aldıktan sonra öfkeyi durdurmak zordur; çünkü öfkelendiğinizde mantıklı düşünme yetisi kaybedilir. Yani sakın olduğunuz vakit öfkemizle ilgili kendimize söylediğimiz her şeyi, sinirlendiğimizde duymamazlıktan gelmeye başlarız. Sinirlenen bir arkadaşımızı sakinleştirmenin ne kadar zor olduğunu düşünün. "Öfkelenmene değmez, karşı taraf sana bir an patlayıverdi, boş

ver sen sakın ol.”, gibi önerileri düşünürsek, sizce bu sözler söylendiği anda işlev görüyorlar mı? Genelde pek fazla işe yaramazlar. İşte değinilmesi gereken nokta da budur. Birçok kişi öfkelenildiğinde mantıksızca hareket etmeye başlar, nasihat istemez ve sonradan hayıflanacağı şeyler yapabilir. Nitekim öfkeli insanların kendileri ve sevdiklerini de tehlikeye atma ihtimalleri oldukça fazladır.

Öfke ile başa çıkılabilir mi? Öfke kontrolü, öfkeyi yaşamaktan, ifade etmekten kaçınarak içe atmak ve bastırmak değildir. Durumu çok yönlü ve gerçekçi algılamaya çalışırken doğru tepkiyi verebilmektir. Öfkeyi tetikleyen fizyolojik hisler de dâhil olmak üzere duygu ve düşüncelerinizi tanımayı öğrenin. Öfke kontrol altına alınabilir. “Neye - neden kızıyoruz?” sorusunu kendimizde sormamız ve cevabını mantıklı olarak analiz etmemiz gerekir. Olumsuz durumunuzu pekiştiren negatif düşünce örüntülerini değerlendirmeyi öğrenmeliyiz. Öfkenin altında yatan nedeni düşünmek, çözümü de beraberinde getirebilir. Böylece öfkeyle vakit kaybedileceğine, çözüme odaklanılır. İletişim becerileri üzerinde çalışılmalıdır. Öfkeyi biriktirmeden uygun biçimde ifade edebilmek olumlu sonuçlar doğurur. Bu amaçla empati kurmayı öğrenmeli ve yaşananların diğerlerinin bakış açısından nasıl görüldüğünü anlamaya çalışılmalıdır. Öfke ve kızgınlık yerine seçenekler üretebileceğimiz problem çözme becerilerimiz üzerinde çalışmalıyız. Uygulama yapılmalıdır. Bu beceriler uygulama yaparak doğal davranışımız haline gelecektir.

Öfke anında ne yapmalı? Bir adım geri gidin ve derin bir nefes alın. Karşınızdaki kişi ile iletişime geçtikçe yavaş yavaş derin nefesler almaya devam edin. Ses seviyenizi kontrol edin. Ses tonunuz yumuşak olsun. Konuşma tarzınızı kontrol edin. Yavaşça konuşun ve konuştuklarınızın anlaşıldığından emin olun. Göz kontağı kurun. Vücut dilinizi kontrol edin. Tehdit edici konuşmamaya dikkat edin ve iletişime açık olduğunuzu gösterin ve rahat bir duruş sergileyin.

Cevap vermeden önce karşınızdakinin ne demek istediğini düşünün. Böylece o kişinin de ihtiyaçları olduğunu fark etmiş olursunuz. "Ne söylemek istediğinizi anlıyorum", "Ne hissettiğinle ilgili içtenliğin için sağ ol" gibi cümleler bu süreçte yararlı olur. Belki, eğer, bana göre gibi kelimeler kullanın. Nitekim kesinlik içermeyen bu kelimeler karşınızdakinin savunmaya geçmesini engelleyerek iletişim sürecini geliştirecektir. Ben mesajları verin. Ne hissettiğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu karşınızdakiyle paylaşın. Mesajları tekrar edin ve açıklayın. "Bana göre senin söylemeye çalıştığın şey".. "Bana durumu bir kez daha anlatman mümkün mü?" Şimdiye, yani probleme neden olan duruma odaklanın.

(Melike Elbasan - Psikolog)



BİRBİRİMİZİ SUÇLAMAK; YARAR SAĞLAMAZ,
MUTSUZLUK KAYNAĞIDIR!



SIRT SIRT A DÖNMEK OLMAMALI!

SÖYLEDİNİZ Mİ?

Eşinize "seni seviyorum, iyi ki seninle evliyim"

Çocuğunuza "iyi ki varsın, hayatımız seninle daha anlamlı"

İşçinize "sizler sayesinde bunları üretebiliyoruz, sizleri takdir ediyor, teşekkürlerimi bildirirken sizleri çok seviyorum" Öğrencilerinize " sizin gibi çalışkan, istekli gayretli öğrencilerimin olması beni gururlandırıyor." Bu sözler onların motivasyonunu ne kadar artırır biliyor musunuz?

Arkadaşınıza "Senin gibi bir arkadaşım olduğunu bilmek beni rahatlatıyor. En dar anımı seninle paylaşabileceğimi bilmek beni rahatlatıyor." Dedğiniz arkadaşınızın size olan bağlılığının ne kadar artacağını düşününüz.

Doktorunuza "İyi ki size gelmişim, sorunlarımı çözme çabanıza teşekkür ederim." demenizin daha sonraki görüşmenizde ve doktorunuzun diğer hastalarla olan hasta doktor ilişkilerinde ne kadar olumlu sonuçlar doğuracağını düşünün. İşinizi yapan memura "Beni bekletmediğiniz için, bana ve sorunlarımı gösterdiğiniz ilgi için, yaptığınız yardımlarınız için teşekkür ederim." Memurun önemsenmesi onda çalışma istek ve hırsını

artırıp mutlu olmasını sağlamaz mı? Komşunuza " Sizinle komşu olduğumuz için çok mutluyum, huzurluyum, evimizle ilgili hiçbir zaman gözümüz arkada olmuyor." sözleri komşunuzun daha da özen ve itina ile komşuluk yapması bilincini geliştirmez mi? Amirinize "Sizin gibi bir amirle çalışmak rahat ve huzur veriyor." demek çalışanlarıyla daha hoşgörü ve anlayışlı olmasına zemin hazırlamaz mı? Seyahatiniz sonrası otobüs şoförüne "Sizin gibi bir kaptanla seyahat etmek güzeldi, ellerinize sağlık, teşekkür ederim." ifadeniz onların moralini yükseltmez mi? Daha çok sorumluluğunu bildirmek böylece dikkatli olmaya yöneltmek mümkün olmaz mı? Kayınvalide iseniz gelininize "Senin gibi geline sahip oldum, mutluluk kaynağımızsın." Gelin iseniz de "Sizlerin gelini olduğum için çok şanslıyım, çok mutluyum." Gibi sözleri hiç söylediniz mi?

Söylemediniz ise ne duruyorsunuz? İlk fırsatta, gerektiği her yerde hiç çekinmeden söyleyiniz. Bunları söylemek ne iltifat, ne yağcılıktır. Aksine iyi insan olma gereğidir.

Birlikte olduğunuz insanlarla iyi ilişki kurmak, başarılı olmak, mutlu olmak için böyle davranmak gereklidir. Karşılıklı iyi ilişkileri geliştirmek insanların birbirine güven duymasını sağlar. Sevildiğini - sayıldığını bilmek sorumluluk bilincini geliştirir. Güvenen ve sorumluluğunu bilenler için hayat daha bir anlamlıdır. Çalışma azimleri ve istekleri vardır. Üretken olurlar. Başarılıdır- lar.

Yaşamak ve mutlu olmak için; takdir, teşekkür, saygı ve sevgi sözcüklerini söylemek ve sıkça kullanmaktan çekinilmemelidir.

TOLSTOY'DAN 25 BİLGELİK DERSİ

1 - Çok bilen kimse, yanılmamak için düşüncesini dikkatle söyler.

2 - Cahiller, sanki zirveleri kendileri keşfetmiş gibi kendini beğenerek, cesurca her konuda fikir beyan eder.

3 - İlim ve anlayış, çok fazla bilmekte değildir. Bütün bilimleri bilmek de mümkün değildir.

4 - İlim ve anlayış, neyin çok veya daha çok lazım olduğunu, neyin az veya daha az lazım olduğunu bilmektir.

5 - Gösteriş için yapılan hayırdan kötü bir şey yoktur.

6 - Reklam için yapılan hayır, insanları açıktan yapılan bir kötülükten daha fazla birbirinden uzaklaştırır.

7 - Bütün hayatın boyunca bir amacın olsun. Belli zamanlar için, yıl için, ay için, gün için, dakika için amacın olsun.

8 - Küçük amaçları büyük amaçlara kurban et.

9 - Temiz bir hayat için çalışmak ve başarısızlıkta yeniden başlamak, tekrar bırakıp yeniden başlamak, sonsuza kadar mücadele etmek ve devam etmek gerekir.

10 - Mutlu olmanın mümkün olduğuna inanmalısın ki mutlu olasın.

11 - Çalışmaktan başka hiçbir şey, insanı kendine karşı hayırsever edemez. İnsan kendi değerini ancak çalışıp didinmekle koruyabilir.

12 - Çok defa, bilinen bütün güzel ve değerli işler, göze çarpmayan ve sadelikle yapılandır.

13 - Gerçekleştirilen en büyük işler daima sade, doğal ve mütevazı ortamlarda ortaya çıkmıştır.

14 - Kararlı olmadığın anda çabuk ol ve ilk adımı kendin at. Hatta o adım yerine ulaşmasa bile.

15 - İnsanlığın karşısında önceki idealden daha öte bir ideal olunca, önceki tüm idealler yıldızların güneşin önünde solgun görünmesi gibi solar gider.

16 - İnsan güneşi göremediği gibi, yüksek ideali görüp tanımayı ve itiraf etmeyi bilmiyor.

17 - Bir insan, herhangi bir işi başkasının önünde yalan yanlış yaparak dolaştırır ve yanlışın görülmesini önleyebilir. Ancak insanın kendi kendini aldatması, kendisine yalanı doğru gibi göstermesi, onun hayatını öldürür.

18 - Espri yapmak büyük bir özelliktir.

19 - İnsanları, güzel ve kalbe dokunmayan, kırmayan bir gülümsetme kadar hiçbir şey birbirlerine yakınlaştıramaz.

20 - Düşünmeyi öğrenebilen hiç kimse, hiçbir şeye körü körüne inanmaz.

21 - Bilginliğe, bezenip süslenmek için yapılmış bir taç gibi bakma; ama ona süt veren bir inek gibi de bakma.

22 -İnsanın gerçek gücü sığırayışta değil, sarsılmaz duruşundadır.

23 -Şayet konuşmadığın söz için bir defa üzülyorsan, susmadığın için bin defa üzülebilirsin.

24 - Dikkat et, ahlak kurallarına basıp geçme! O intikamını çabuk alır.

25 - Eninde sonunda kazanan iyilik olur.

UZUN EVLİLİĞİN 10 SIRRI

1 - Dikkat: Karşımızdakinin düşüncelerini anlamak, onun ilgi alanlarına eğilmek ve onun dünyasına girebilmek.

2 - Kabul: Karşımızdakinin doğru ve olumlu mesajlarını fark etmeye ve kabul etmeye hazır olmak ve bunları görebilmek.

3 - Minnettarlık ve övgü: Eşimize duyduğumuz minnettarlığı ve müteşekkirliliği kelimelere ve davranışlara yansıtabilmek.

4 - Destek: Herhangi bir problem veya güçlük karşısında eşimizin yanında olmak, ona destek vermek.

5 -Cesaretlendirme: Bir amaç doğrultusunda pozitif yönde destekleyici ve teşvik edici olmak.

6 - Takdir: Takdirini yansıtmak, olumlu düşünmek, onaylamak ve bunu sözle ifade etmek.

7 - Sevgi ve şefkat: Şefkat dolu bir iletişim ve fiziksel temas içeren bir yakınlık içinde olmak.

8 - Güvenlik ve huzur: İlişkide istikrarlı bir uyumluluk sergilemek, karşılıklı zarar görülmeyeceği bilincini vermek.

9 - Avutma ve empati: Kullanılan kelimeler, yansıtılan duygular ve dokunma yolu ile yanında olduğumuzu ve onu anladığımızı hissettirebilmek ve gerektiğinde müşfik bir şekilde avutabilmek.

10 - Saygı: Karşımızdakine değer vermek ve bunu açıklıkla ifade etmek.

Evlilikte sevgi kelimesi çoğunlukla saygı ile birlikte ifade edilmektedir. Çiftlerin birbirlerine nasıl saygılı olabileceklerini öğrenmeleri gerekir.Çiftlerin birbirlerine gösterdikleri karşılıklı saygı, kişilerin sevgilerini ve ilişkilerini çok daha doyumlu hale getirecektir.

Her gün eşinizle birbirinize ayıracağınız en az bir 10 dakikanız mutlaka olsun. Bu 10 dakikayı, ikiniz içinde uygun bir zaman dilimi olarak planlayabilirsiniz. Eşinizle başbaşa kalıp, sakince oturup birlikte paylaşabileceğiniz sohbet, müzik, çay - kahve vb. zevk alacağınız sadece size ait olan dakikaların tadını çıkarmalısınız. Her gün birşeyler yapmayı planlayın. Bir iltifatta bulunun, onu destekleyici bir söz, hayranlık uyandıran bir cümle, başarılarını takdir ve övmek gibi, aranızdaki aşk ve sevgiyi besleyen, yatırımlar yapın, içten bir öpücük kondurun, sarılın ve dokunmayı ihmal etmeyin.

Bencillik yapmayalım. Yanlış ben değil, biz olduğumuzu hiç akıldan çıkarmayalım. Dış çevrenin, kayınvalide - kayınpeder ile diğer akrabaların, eş dost ve arkadaşların evliliğimizi kötü etkilemesine izin vermeyelim. Evlilikte gerçek dışı beklentilerden uzak duralım. Evliliği yürütmek, geliştirmek ve iyileştirmek adına elimizden gelenin daha fazlasını yapmak inadı ve kararlılığında olalım. Eşimizin eksiklerini görmek, ona karşı kötü ve düşmanca tavırlar içinde olmak, küskünlükleri uzatmak, aile içi şiddette bulunmak, sürekli suçlayıcı ve eleştirel davranıp karşımızdakini suçlu görmek uzun süreli evliliklerin önünde çok büyük engeldir.

(Derleme)

YAŞAMAYI SEVMEK

İnsanların ruhen sağlıklı kalabilmesinin de, mutlu olabilmesinin de, hayata anlam yükleyebilmesinin de esasında yaşama isteği ve yaşamı sevmesinin etkili ve önemli olduğu bilinmelidir.

Nazi'lerin ölüm kampından kurtulan psikiyatrist Viktor Franklin "Yaşamaya evet demek" le trajedi, ölüm korkusu, belirsizlikler içinde geleceğe yönelik umudunu hiç yitirmeyeceğini söylemektedir. Yine bu konuda Nietzsche, "Yaşamak için bir sebebi olan, nasıl olursa olsun her şeye göğüs gerer" demiştir.

Yaşayan her canlı, her insan şanslıdır. Milyonlarca hücre arasından sıyrılmış, yarışı kazanmış ve yaşama merhaba diyebilmişiz. Yaşam mücadelesinin en zorunu kazanarak varlığımızı sürdürme, zevk alma, neslimizi devam ettirme (üreme), hem kendimiz, hem de çevremiz için üretken olarak anlamlı olabilmek, bizim hayatı sevmemiz için yeterli değil midir? Yaşamak için her canlının bir sebebi olmalı. İnsan olarak büyümek, çoğalmak, yeni buluşlar ve icatlar yapmak, üretmek, gezmek, görmek, eğlenmek, yemek, içmek gibi hayatımızı anlamlı kılmak, amaçlı tavır ve davranışlarımız vardır.

Hayatlarında anlam ve amaç olmayanların alkol, uyuşturucu, cinsel sapıklık gibi olumsuzluklar yaşadıkları, intiharla sonuçlanan depresyonlar geçirdikleri gözlenmektedir. Onun için çocukların keşif ve üretici çabaları önemsenmeli, onlar cesaretlendirilmeli merakları desteklenmeli ki hayatı sevmelerine, yaşama sıkı tutunmalarına yardım etmiş olalım. Aksi halde sokakların ve televizyonların boş değerlerini benimserler.

Toplumsal ve manevi özellikler ile din duygusu da yaşama bağlılığı ve sevgiyi güçlendirir. İşimiz, ailemiz, arkadaşlarımız ve sosyal davalarımız, bilgi, görgü, deneyim ve birikimlerimiz yanında, Allah inancı ile anlamlı hale gelir.

Hiçbir felaket, acı ve güçlükler bizim hayattan kopmamızın, hayatı sevmememizin nedeni olmamalıdır. "Hayatı en mutlu, en dolu dolu, en zengin hakkını vererek yaşayan başarılı insanlar, hayatı tehdit eden çok büyük felaketlerle yüzleşmiş kişilerdir. Cam fanusta doğmuş ve oradan hiç çıkmamış, hayatın gerçekleriyle yüzleşmemiş insanlar da, karşılaştığım en boş, en zavallı, en yardıma muhtaç kimselerdir." diyor, Psikiyatrist Dr. E.Miller.

Doğan güneş, bitkiler, çevremizdeki canlılar, geceleyin ay ve yıldızlar, su ve deniz, türlü türlü yiyecekler, çiçekler, kuşlar ve böcekler... Yaratılanları sevmek, kendimizi sevmekle eşdeğerdir. Kendimizi seviyor ve önemsiyorsak hayatı seviyoruz demektir. Elbette, hayatta karşılaşacağımız güçlükler olacaktır. Onlarla mücadelemiz de yaşamı sevmemizin ifadesi değil midir? Hiçbir zaman mücadeleyi bırakmak olmaz.

"Şu kavga bir bitse dersin,
Acıkmasam dersin,
Yorulmasam dersin,
Uykum gelmese dersin,
Çişim gelmese dersin,
ÖLSEM DESENE!"

Orhan Veli

YAŞAM MÜCADELEMİZ

Hepimiz doğumumuzdan bu yana belirli bir yaşam mücadelesi vermekteyiz. Bu mücadele kimilerimiz için daha yoğun ve meşakkatli, kimilerimiz için de daha sakin ve zahmetsiz geçmekfedir. Aslında her iki durum insanlar için var. Kişilerin yapı ve özelliklerine, ruhsal yapı ve dinsel inançlarına göre kabullenme boyun eğme, reddetme, isyan etme durumları yaşanmaktadır.

Hayatı acısıyla - tatlısıyla kabul ederek güzel günlere yürümeyi ve güzellikleri görebilmeyi becermek zorundayız. Dikenler içindeki güller, çirkinlikler ardındaki güzellikler, sıkıntılar sonundaki ferahlıklar, darlıklardan sonra bolluklar, hastalıktan sonra sağlık - şifa, açlıktan sonra tokluk vardır ve hepsi görülmek - hissedilmek - sabırla beklenilmek ister.

Ufacık bir şeker parçası nasıl bir büyük çay bardağını tatlandırıyor ise yaşamımızdaki ufacık diye görüp pek önemsemediğimiz şeylerin aslında bizde, yaşamımızda ne kadar büyük bir etki yapacağını asla göz ardı etmemeliyiz. Yolda rastladığımız bir yaşlıyı yolun karşısına geçirivermede yardımcı olmak bizim için oldukça kolay ve basit olmasına rağmen, yardım ettiğimiz yaşlı için çok önemli olup onun teşekkür ve dualarını duymak

bizi ne kadar çok mutlu edebilmektedir. Bir kimsesiz çocuğun başını okşamak, ihtiyaçlarını karşılamak onu ne kadar çok mutlu edecektir. Böyle bir olayı yaşayan birisinin iç ve ruhsal duygularının ne kadar huzur ve mutlulukla dolu olduğunu tahmin etmek zor değildir.

Bir karınca bulduğu bir 'lens'i taşıırken "Allahım, bu nesneyi neden taşıdığımı bilmiyorum. Bunu yiyemem ve neredeyse taşıyamayacağım kadar ağır. Ama istediğin sadece bunu taşıyamamsa, senin için taşıyacağım." Bu yükü niçin taşıyorum, dememeliyiz. Gücsüz düşebilir, başarısız olabilir, sağlığımız bozulmuş, işimizi kaybetmiş olabiliriz. Evlenememiş yalnız yaşıyor, evlenmiş eşimizden ayrılmış, eşimiz ölmüş, evlenmiş çocuğumuz olmuyor olabilir. Hep verici olup karşılığını alamıyor, her el attığımız yerden elimiz boş çıkıyor olabiliriz. Her ne kadar olumsuz ve kötü durumlarla karşılaşsak karşılaştığımız ümitsizliğe düşmememeliyiz. Ümidin bittiği yerde her şey biter. Ümitsizlik inançsızlık ve ruhsal rahatsızlık durumudur. Yalnız kendimizi "Neden böyle bir durumla karşı karşıyayım?", diye sorgulayalım. Alacağımız cevap bizi yaptığımız yanlışlarla yüzleştirecek, yeni yanlışlara yönelmemizi engelleyecektir. Şunu unutmamalıyız; hayat devam ediyor, inadına gülümsemeyle yolumuza devam edelim. Bütün olumsuzlukların bir nedeni olduğunu ve sonunda güzelliklerin de varlığını bilelim. Yoldaki bizi bekleyen güzellikler ve çirkinliklerden neyi nasıl göreceğimize iyi karar verelim.

"Dünyada mümkün olan her şey benim için de mümkündür, sadece neyin nasıl yapılacağını bilmek gerekir. Birileri yapıbiliyorsa ben de yapabilirim!", diyebilmek önemlidir. Bu iş nasıl başarılı düşünmek, araştırmak, öğrenmek ve her şeyden önce istekli olmak bizi istediğimize ulaştıracaktır. Hayatta başaramamak yoktur, sadece geri bildirim vardır. "Hep başarısız oluyorum, hayallerimden vazgeçmeliyim" demek olmaz. Edison, 10 bin deneme sonucunda elektrik - ampül icadını gerçekleştirmiş,

her başarısız olduğu deneme sonucunda yaptığı işin olumsuz geri bildiriminden sonra bir başka yolu denemeyi öğrenmiş ve sonuca ulaşmayı başarabilmiştir.

Hayat devam edecek, herşey her zaman iyi ve olumlu olacak diye bir garanti yoktur. Kötü ve zor durumlara düştüğümüzde de yerimizden kalkmasını becebilmeliyiz. Hayatın bu gerçeğini bilmek önemlidir. Herkes yeterince akıllı ve planladığını gerçekleştirebilecek güçte olduğunu bilmelidir.

YAŞAMAK AMA NASIL?

Her canlı doğar, yaşar ve ölür ise insanın bu yaşamak kavramı içinde neleri yaptığı, yapmak istediği ve yapamadığı şeyler önemli olsa gerek. Yaşamın amacı da yapmak istediklerini gerçekleştirmek olmalıdır.

İnsanlar çok şeyler hayal eder ve bu hayalleri gerçekleştirme çabamız bizi hayata bağlar. Çocukken büyümek, iyi iş ve meslek sahibi olmak, evlenmek, çocuk sahibi olmak isteriz. Her bir isteğimizin gerçekleşmesi çaba ve emek sonucu olur. Hayat kavgası, yaşam kavgası amaçları gerçekleştirme için verilen uğraşlarımızdır.

Yaşam kavgamızı yaparken sadece kendi çıkar ve mutluluğumuzu düşünmek yanlış olur. Bu durumda karşı tarafın hak ve özgürlüklerine saygı duymayız. Onların mutsuzluğuna neden oluruz. Başkalarının mutsuzluğu üstüne kendi mutluluğumuzu inşa edemeyiz. Hayatta uyumlu olmak, huzur ve mutluluğu paylaşmak gerekir. Kendisiyle barışık olanlar, uyumlu ve mutluluğu yakalamış olanlar hep hükmedici değillerdir. Kibirli ve gururlu olamaz, çevrelerine şer satamazlar. Takdir etmeyi bilir, kendileri de takdir edilirler. İnsanları kırmaz, kötülük yapmaz, kötü

konusmazlar. İnsanları kendine benzetmeye çalışmaz, oldukları gibi kabul etmeyi bilirler. Hata ve ayıp arama yerine ayıpları ve hataları örtmeye ve düzeltmeye çalışırlar. Her yaptıkları, düşünceleri ve uygulamaları ile önce insanlığa hizmeti düşünürler.

Yapıcı ve yönlendirici eleştiri yaparlar. Sorun yaratmak yerine çözüm üretirler. Yalan söylemez, hile yapmaz, insanları aldatmaz, rüşvet almaz ve vermez, canlı cansız yaratılanları sever, insanları kırmaz. Güler yüzleriyle çevrelerine neşe yayarlar.

İyi yaşamak ve mutlu olmak yukarıda saymaya çalıştığım erdemlere sahip olmakla mümkündür. İstenirse çok küçük özverilerle bu erdemler kazanılabilir.

Çevremizde her söylediğiyle, her eleştiri ve tenkidi ile, her bakışıyla, hatta her öğüdüyle kavga eder gibi insanlarla sıkça karşılaşırız. Gülüşleri yalancı, tavırları ve davranışları yapmacık, alaycıdır. Mutsuzdurlar. Olayların olumsuz ve kötü yönleriyle ilgilenirler. Hep şüpheli ve alıngandırlar. Hep kendileri haklı, hep kendileri doğruyu bilir, hep 'ben' tezinin savunucusudurlar. Hep şikayetçi ve dertlidirler. Bunları yapmak ve böyle olmak kolaydır.

İnsanların, iyi ya da kötü yaşamak adına seçim yapması ve yaşamayı mutlu ya da mutsuzlukla bezemesi öncelikle kendi elindedir. Çevre koşulları, iş olanakları, iş ve arkadaş ortamları elbette etkili olacaktır. Ama onları seçmek yine kendimizce yapılmaktadır. İstedğim iş sahibi olamadım savı kabul edilemez. Acaba o istediğim iş için yeterli çabayı harcadım mı? Çevre şartlarını değiştirmek ve kendimiz için daha yaşanılır hale getirmek için ne yaptık? diye düşünmek gerek. Üzerimize düşeni gücümüz oranında yapmamış isek şikâyet hakkımız olabilir mi? İyi meslek edinmek için zamanında çalışıp çabaladık mı? Mesleğimizde en iyi olmak çabamız var mı? Hayata sarılmak için neler yapmaktayız?

Örneğin; yaptığımız her işi önce kendi çıkarımız için yapıyoruz. Karşılığında kazanç elde ediyoruz. Önce kendimiz için çalışıyoruz. Böyle olduğunu bilirse, işimizden, patronumuzdan, amirimizden şikayetçi olmayız. Öncelikle onlar için değil, kendimiz için çalışıyoruz. İşimizi istemiyor, sevmiyor ve mutsuz isek yeni iş ararız. İş mutluluğu ancak böylelikle mümkündür.

Yaşamak ve mutlu olarak yaşamayı istemek de çok önemlidir. Mutlu olmak yönünde seçim yapmak ve bu yönde çaba harcamak hayatı yaşanılır hale getirmek için yeterli olacaktır.

ZOR İNSANLAR

Her insan ayrı ayrı özelliği olan bir canlı türüdür. Yaşamımızda karşılaştığımız her insanın birbirinden farklı olduklarını biliriz. Ancak bazı insanlar var ki, onlar çevrelerindeki insanların yaşamlarını kâbusa çevirebilmektedirler. Aşağıda bir araştırma sonucunu, iş hayatında zor insan tipleri ve özelliklerinin tespit edilmiş olanları sıralayacağım.

1 - Alaycı ve dedikoducular; Bu kişileri her köşe başında her gün bir başkası ile görmek mümkündür. Herkesi süzer, açık ararlar. Özellikle duydukları bir şeyi, ertesi gün herkesin duyacağından emin olun.

2 - Cephe oluşturanlar; Kendilerinden başkasına saygı duymazlar. Aslında bu kendilerine saygılarının olmadığıdır. Yüksek ego sahibidirler.

3 - Dinlemeyen, önemsemeyen yöneticiler; Hep kendi koltuklarını korumak düşüncesinde oldukları için, yeni fikir ve buluşlara dudak bükerek, önemsemezler. Sürekli negatiftirler.

4 - Farklı şeyler söyleyen iki yönetici; Çalışanlar arasında sıkışıp kalan, kendilerine güvenmeyen kişilerdir. Onlara karşı nasıl davranacağınızı bilemezsiniz. Birinin dediğini yaparsanız, diğeri bozulacak düşüncesi kötüdür. Hep ikilem yaşamak hoş değildir.

5 - Taciz edenler; Hiç hoşlanmadığınızı belli etseniz de kurtulamazsınız. Sırnaşık tiplerdir.

6 - Eğitimsiz eski tip güvenlikçiler; Herkese hiyerarşik bir sıra ile davranırlar. Kendilerinden üsttekilere aşırı saygı ve hürmette kusur etmezler ancak, kendilerinden aşağıdakilere aşırı kötü muamelede bulunurlar, böyle davranmak zevk verir onlara.

7 - Konuşmasını bilmeyenler; Kırıp geçirmeyi marifet sayarlar. Oldukça kaba ve densizdirler. Ağızlarından çıkanı kulakları duymaz. Alttakileri herkesin gözü önünde azarlamaktan zevk alırlar.

8 - Narsistler; Yüksek sesle konuşurlar. Etraflarına sahte gülücükler dağıtırlar. Özgüvenleri çok yüksek, çok havalı tavırları vardır. İşleri hiç de göründükleri gibi değildir. Yüksek ego sahibidirler, her şeyi onlar iyi ve doğru olarak bilirler. Akıl vericidir ama karşıdakini önemsiz ve küçük görürler.

9 - Geyikçiler; Onları sigara içenlerin yanında, kantinde hep birilerinin yanında incir çekirdeğini doldurmayan konularda muhabbet ederken görmek mümkündür. Abartıcıdırlar.

10 - Ne oldum delileri; Hep daha yukarılara tırmanmak - basamak atlamak isterler. Tepeden bakarlar.

11 - Mızızlar; Hiçbir şeyden mutlu olamazlar. Doyumsuzdur, evde eşini işyerinde arkadaşlarını yerler.

12 - Paranayoklar; Herkesin saman altından su yürüttüğü şüphesindedirler. Tek işleri kaytaranları yakalamakmış gibi davranırlar. Hastalık derecesinde herkesin kendi aleyhinde olduğunu düşünürler.

13 - Ekip baltalayanlar; Ekip çalışmasını hiç bilmezler. Ekip kararlarına hep muhalefet yaparlar. Herkes gider mersine o gider tersine, bıktırıcıdır.

14 - Vizyonsuzdurlar; Dünyadan habersiz yeniliklere kapalı, olup bitenden habersiz sözde yöneticidirler. Abuk - subuk kararlarla karmaşa yaratmaktan başka yaptıkları iyi iş yoktur.

15 - Korkaklar; Hata yapmaktan korktukları için yeni bir şey yapmak cesaretleri yoktur.' Sallabaşını, al maaşını ' taktiği ile durumu idare etmeye çalışırlar.

16 - Kaytaranlar; Hep arazi olurlar. İşyerindeymiş izlenimini vermek için dolu çay bardağını masanın üstüne birkaç evrakla birlikte koyarlar, ayrıca ceketlerini de oturdukları koltuğa asarlar.

17 - Negatifler; Her şeye siyah gözlükle bakarlar. 'Bu olmaz - bu ürün satmaz' şeklinde insanın kanını kuruturlar. Olumlu düşüncelerine rastlamak mümkün olmaz. Karamsarlık aşırıdır.

18 - Averajlar; Olsalar da olmasalar da fark etmez. İşlerini yapar, hepsi orada biter. Farklı 'yeni - değişik' şeyler yapma adına hiçbir atılım ve düşünceleri yoktur.

19 - Yorgunlar; "Ömrümü verdim ben bu işe" şeklinde abi pozisyonundadırlar. Emeklilik günü sayarlar.

20 - Doğal önderler; Her şeyin doğrusunu onlar bilir. Eleştirilmeyi sevmez, kendilerine aşırı bağlı bir grup oluştururlar. Ayrıcalıklı olduklarını imadan çekinmezler.

Yukarıdaki özelliklerden birisini taşıyorsak, bizimle çalışanların bizden hoşlanmayacaklarını bilelim. Çalıştırdığımız elemanlarımızdan benzer özellikleri gösterenlerin diğer çalışanları mutsuz ettikleri unutulmadan, gerekli tedbirlerin alınması gereği vardır.

ZORLAR VE KOLAYLAR

Hayatta zor işler, kolay işler var, / Bunları ayıran insan olmak zor.
Bilgiçlik taslamak, konuşmak kolay, / Az ve öz konuşup susan olmak zor.

Akıl vermek kolay, iş bozmak kolay, / Bozuğu onaran insan olmak zor.
Niyet etmek kolay, başlamak kolay, / Birişi bitiren insan olmak zor.
Almak kolay, benlik, bencillik kolay, / Alan insan değil, veren olmak zor.

Merak kolay, olay seyretmek kolay, / Bakan insan değil, gören olmak zor.

Kazanç kolay, servet, zenginlik kolay, / Vicdanlı, namuslu patron olmak zor.

Açları kandırmak azdırmak kolay, / Açları doyuran insan olmak zor.
Yemin etmek kolay, söz vermek kolay, / Verdiği sözünde durmak zor.
Seçilmek, yükselmek, baş olmak kolay, / Sahtekâr baskıyı kırmak zor.
Hile, yalan, riya, kalleslik kolay, / Doğru olmak, içten insan olmak zor.
Kan akıtmak kolay, acıtmak kolay, / Acıyan yarayı saran olmak zor.
Nefse uymak kolay, hırslanmak kolay, / Nefsini, hırsını yenen olmak zor.

Yuva kurmak, evlenmek kolay, / Yuvada huzura eren olmak zor.

Yaşam kolay, doğmak, yaşlanmak kolay, /İnsanca yaşlanmak, insan olmak zor.

KAYNAKLAR

- 1 - M.ÇAMLIBEL - AKTİF HIZLI OKUMA -2010 SAMSUN
- 2 - N. TUZCUOĞLU - ANNE BABA OLMANIN ALTIN KURALLARI-MORPA KÜLTÜR YAYIN
- 3 - RICHARD S WESTFALL - MODERN BİLİMİN OLUŞUMU -TÜBİTAK Y.1998 - ANKARA
- 4 - E.KILINÇ - MUTLU YARIN -- YENİKİTAP YAYIN. BASİMEVİ- 1959- KONYA
- 5 - N.SELMA ÇEVİKOĞLU - KADIN VE PROBLEMLERİ-
NKM YAYIN. KÜLTÜR VE TURİZM BAK.2011 - İSTANBUL
- 6 - BREANDA SCHAEFLER - SEVGİ Mİ? BAĞIMLILIK MI? - (GÜLER AKYÜZ çevirisi)
Yakamoz 1997
- 7 - C.KEÇE - BEN EN İYİ TERAPİSTİM - ÜTOPYA GRAFİK CANTEKİN MATBAA.
2009 - ANKARA
- 8 - H.W.SMİTH - HAYATI VE ZAMANI YÖNETMENİN 10 DOĞAL YASASI -
SİSTEM YAY.1998 İSTANBUL
- 9 - AHMET HAMDİ TANPINAR - BEŞ ŞEHİR - DERGÂH YAYIN 2005 İSTANBUL
- 10 - ÇOCUKTA KARAKTER VE DAVRANIŞ EĞİTİMİ –ÇA PASİFİK OFSET 2010 İSTANBUL
- 11 - PRATİK VE HUZURLU YAŞAMANIN SIRLARI –ÇA -PASİFİK OFSET 2010 İSTANBUL
- 12 - HÜSEYİN HATEMİ - İLAHİ HİKMETTE KADIN BİRLEŞİK YAYIN 1999 İSTANBUL
- 13 - AHMET MARAŞLI - OKUMAYI SEVDİRME PROJESİ - TİMAŞ YAYIN 2012 İSTANBUL
- 14 - P ÇEKİRGE -D İBRAHİMOĞLU – ÖTEKİ KADIN - CEP KİTAPLARI 1997 İSTANBUL
- 15 - KENDİMİ VE ÇOCUKLARIMI NASIL YETİŞTİREBİLİRİM
- ÇA PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL -
- 16 - A.ÇANKIRILI - ANA BABA OKULU - ZAFER YAYIN - 2011 İSTANBUL
- 17 - F.KALKINÇ - OKUL EVDE BAŞLAR –ÇAĞLAYAN YAYIN - 2007 İZMİR
- 18 - ZAMAN YÖNETİMİ VE VERİMLİ ÇALIŞMA METOTLARI - ÇA PASİFİK YAYIN 2012
İSTANBUL 19 - B.TOPALOĞLU - İSLAMDA KADIN - NESİL YAYIN 1995 - İSTANBUL
- 20 - A.ADLER - EĞİTİMİ ZOR ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİSİ - (TERC. Y. Türkeli)
KARİYER YAYIN -2000 İSTANBUL
- 21 - A.ARSLAN - MUTLU EVLİLİK - SAMANYOLU YAYIN - 2011 - İSTANBUL
- 22 - A.CEMAL - AİLE SAADETİNİ SAĞLAMA YOLLARI - ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 23 - A. TUNÇ - O. A. BÜBER - İKİYÜZLÜ CİNSELLİK - ALTIN KİTAPLAR YAYIN - 1995 İSTANBUL
- 24 - AİLE HAYATINDA EŞLERİN BİRBİRLERİNE KARŞI GÖREVLERİ
- ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL

- 25 - T. ELMACIOĞLU - ANLAŞMA SANATI-YAKAMAZ YAYIN - 2010 - İSTANBUL
- 26 - G. W. GREEN - ÇOCUĞUMA MATEMATİĞİ NASIL ANLATIRIM? -
(TERCÜME AYŞEGÜL YURDAÇALIŞ) BEYAZ YAYIN - 1999 - İSTANBUL
- 27 - Z. BARAN -C. KAYA - İLHAM VEREN BAŞARI ÖYKÜLERİ -
KARİYER YAYIN - 2007 - İSTANBUL
- 28 - C. KAYA - ÇOCUK EĞİTİMİNDE ANNEBABA ÖNERİLER -
ZAMBAK YAYIN - 2008 - İSTANBUL
- 29 - K. MOURSELAS - HÜZÜN NEDENİYLE KAPALIYIZ - ROMAN -
(ÇEVİRİ KOSTA SARIOĞLU) TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI 1999 - İSTANBUL
- 30 - A. ROBBİNS - SINIRSIZ GÜÇ - (KİŞİSEL BAŞARIDA ZİRVEYE ULAŞMANIN YOLU) -
(ÇEVİREN Dr.MEHMET DEĞİRMENCİ) İNKILAP 1993 - İSTANBUL
- 31 - S. N. CANDAN - EVLİLİĞİNİZDE RUH SAĞLIĞI -GÜRSOY BASIM - 1964 - ANKARA
- 32 - S. N. CANDAN - İŞİNİZDE RUH SAĞLIĞI -GÜRSOY BASIM - 1964 - ANKARA
- 33 - S. N. CANDAN - ALTIN ÇAĞINDA RUH SAĞLIĞI – GÜRSOY BASIM - 1964 -ANKARA
- 34 - ÇOCUK PSİKOLOJİSİ VE ERGENLİK - ÇÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 35 - ÇOCUKTA ÖZGÜVEN VE ZEKA GELİŞİMİ - ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 36 - ÇOCUĞUNUZUN KARAKTERİNİ GELİŞTİRECEK HİKAYELER
- ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 37 - AİLEDE AHLAK EĞİTİMİ - ÇA - PASİFİKOFSET - 2012 - İSTANBUL
- 38 - OSMANLIDA ÇOCUK VE AİLE EĞİTİM - ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 39 - AİLE İÇİ PROBLEMLER VE ÇÖZÜM YOLLARI - ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 40 - AİLEDE MAHREMİYET EĞİTİMİ - ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 41 - EVDE VE OKULDA BAŞARILI EĞİTİMİN YÖNTEMLERİ -
ÇA - PASİFİK OFSET - 2012 - İSTANBUL
- 42 - LEE CANTER'İN ETKİLİ ANA - BABALIK KİTAPLARI(9ADET) - HYB YAYIN - 1998 - ANKARA
- 43 - F. KALKINÇ - OKUL EVDE BAŞLAR - FER KİTAP - 2010 - İZMİR
- 44 - O. KESKİN - AİLEDE EĞİTİM - BİLGİVİZYON YAY - 2008 - İZMİR
- 45 -G. CHAPMAN - BEŞ SEVGİ DİLİ -KORİDOR YAY - 2007 - İSTANBUL
- 48 - Z.BARAN - BAŞARIYI KEŞFEDİN - AV BİLGİVİZYONYAY - 2003 - İZMİR
- 49 - O. ERDEM - DUYGUSAL İLETİŞİM VE BEDEN DİLİ - YAKAMAZ YAY - 2010 - İSTANBUL
- 50 - L. BAUMAN - ÇOCUĞUNUZ ERGENLİK ÇAĞINDA - ÇEVİRİ BANU MAHİR)
BOYNER HOLD YAY - 1998 - İSTANBUL
- 51 - F. G. CİRHİNLİOĞLUÇOCUK RUH SAĞLIĞI VE GELİŞİMİ -
FATMA- NOBEL - 2001 - ANKARA
- 52 - H. PEKER - ZOR ÇOCUK YOKTUR - TİMAŞ YAY - 2012 - İSTANBUL
- 53 - A. ERDOĞAN - İÇSEL GÜÇLERLE MUTLULUK BAŞARIYI YAKALAMAK - ARES - 2005,İST.
- 54 - S. SAYGILI - MUTLULUK ELİMİZDE - ELİT YAY - 2005 - İSTANBUL
- 55 - D. J. LIEBERMAN - HERKESİ İSTEDİĞİNİZ GİBİ DEĞİŞTİRİN - BUTİK YAY - 2009 - İST.

- 56 - P. CHAPAUX - M. P. COUDERC - İKİLİ İLİŞKİLERDE DUYGUSAL MANİPPÜLASYON - (ÇEVİRİ. IŞIK ERGÜDEN) - İLETİŞİM YAY -2011 - İST.
- 57 - D. CÜCELOĞLU - YETİŞKİN ÇOCUKLAR - SİSTEM YAY - 1994 - İST
- 58 - H. COBEN - ASLA VAZGEÇME - ÇEVİRİ ELİF SEZGİNCİ) - MARTI YAY - 2008 - İST.
- 59 - O. KESKİN - BAŞARI İÇİN ASLA VAZGEÇME - AV BİGİVİZYON YAY - 2009 - İZMİR
- 60 - D. CÜCELOĞLU - SAVAŞÇI -YENİDEN İNSAN İNSANA- İÇİMİZDEKİ ÇOCUK - BİR KADIN BİR SES - REMZİ KİTAP - SİSTEM YAY - 1999 - 2007 - İST.
- 61 - O. SAYGIN - NEGATİF LİMANLARDAN POZİTİF SULARA - HAYAT YAY - 2003 - İST.
- 62 - E. DEMİRKIRAN - YERİM SENİ ÖSS - KASHNA EĞİT.DANIŞ - 2006 - İST.
- 63 - T. ORANGE - L. O'FLYNN - HER ANNE BABANIN YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜMLERİ - (ÇEVİRİ SİBEL YILDIZ AKÇAY) - YAKAMOZ YAY - 2005 - 2007 - İST.
- 64 - S.WILHELMREICH - W.B.POMEROY - CİNSELLİK ÜZERİNE - (ÇEVİRİ SELMA KOÇAK) - DORUK YAY - 2003 - İST.
- 65 - S. SAYGILI - EVLİLİKTE MUTLULUK SANATI -ELİT KÜLTÜR YAY - 2008 - İST.
- 66 - M. SEKMAN - BAŞARI ÜNİVERSİTESİ - ALFA YAY - 2010 - İST.
- 67 - V. MALAREK - NATAŞALAR - (ÇEVİRİ CİHAT TAŞÇIOĞLU) - BİLGİ YAY - 2004 - İST.
- 68 - W. C. OLSON -J. LEWELLEN - ÇOCUKLAR NASIL BÜYÜR VE GELİŞİR? (ÇEVİRİ EROĞUL İSKİT) - MEB - 1964 - ANKARA
- 69 - ANA BABA REHBERİ - HÜRRİYET YAY - 1973 - İST
- 70 - N. V. PEALE - OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ -(ÇEVİRİ ŞAHİN CÜCELOĞLU) - SİSTEM YAY - 2001 - İST.
- 71 - GENÇ BEYİN –AYLIK KİŞİSEL GELİŞİM DERGİSİ(1 -45 SAYILARI)
- 72 - Ü. DÖKMEN - KELEBEKLER VE İNSANLAR -İLETİŞİM ÇATIŞMALARI VE EMPATİ - KUZULAR VADİSİ
- 73 - Ü. DÖKMEN - KÜÇÜK ŞEYLER(1 - 2 - 3 - 4)
- 74 -A. YÖRÜKOĞLU - AİLE VE ÇOCUK - ÇOCUK RUH SAĞLIĞI - GENÇLİK ÇAĞI(İŞBANK) - ÖZGÜR YAY. - 1992 –İST - ULUSAL ÇOCUK VE RUH SAĞLIĞI - 1998 - İST.
- 75 - B. ODABAŞI - BEYNİN GÜCÜ - 2008 - KONYA
- 76 - K. STEEDE - ANNE - BABALARIN EN ÇOK YAPTIKLARI 10 HATA - HAYAT - 2003 - İST.
- 77 - A. BOZGEYİK - GİRİŞİMCİLERE YOL HARİTASI - HAYAT YAY - 2005 - İST.
- 78 - T. GORDON - AİLEDE İLETİŞİM DİLİ - ÇEVİRİ EMEL AKSAY - SİSTEM YAY - 1996 - İST.
- 79 - L. NAVARO - BENİ DUYUYOR MUSUN? - YA - PA YAY -İST.
- 80 - M. NEJAT - AİLE VE CİNSEL SORUNLARINIZ -YA - PA YAY. İST.
- 81 - E. GENÇTAN - İNSAN OLMAKADAM YAY.1984 - İST.
- 82 - L. BUSCAGLIA -BİRBİRİMİZİ SEVEBİLMEK - ÇEVİRİ N. EBCİOĞLU - İNKILÂP YAY.1982
- 83 - B. SEMERCİ - BİRLİKTE BÜYÜYELİM - ÇOCUK SAĞLIĞI - ALFA - 2007 - İST.
- 84 - S. SAYGILI - ERGENLİK SORUNLARI - ELİT -2006 - İST