

--- SİNSİ BİR İLİŞKİ TÖRPÜSÜ ---

AĞAÇ KURDU

Abidin Sönmez

"Bize ne oldu böyle.." diyen çiftlere.
Yeni bir bakış açısı edinmeleri dileğiyle.

TEŞEKKÜR

Ağaç Kurdu bir e-kitap ve 2022 tarihinde yayınlanan Kanıksama adlı kitabın elektronik sürümü. İçerik olarak hemen hemen aynı. Bu nedenle aşağıdaki teşekkür yazısı bu kitap için de geçerli.

Kanıksama konulu bir kitap yazma fikri danışmanlık hizmeti verdiğim çiftlerle yaptığım görüşmeler sırasında ortaya çıktı ve gelişti. Aynı evi paylaşan iki insanın yaşadığı sorunlara farklı bir açıdan bakabilme fırsatını onlar sayesinde elde ettim. Öğrenmemi sağladıkları ve bu kitaba kattıkları için hepsine teşekkür ediyorum.

Yayınevine gönderme aşamasından önce taslak metni okuyarak çok önemli katkılarda bulunan sosyolog sayın Devrim Bayar ile sevgili dostum, çocukluk arkadaşım Süleyman Türk'e çok teşekkür ediyorum.

Devrim Hanım çok yerinde değişiklik önerilerinde bulundu. Örneklerin etkisine dikkatimi çekerek daha sağlam bir metin oluşturmama yardımcı oldu. Yılların eğitimcisi Süleyman Bey gereksiz tekrarları ayıklamamı sağladı, kitabın okuyucuda bırakacağı izlenimle ilgili çok yerinde uyarılarda bulundu, farklı algılanabilecek anlatımlar yerine güzel öneriler geliştirdi. Verdikleri emek ve ayırdıkları zaman için kendilerine çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

AĞAÇ KURDU

Kararsız Koltuk
 Kanıksama: Sinsi Bir İlişki Törpüsü
 Kanıksama Sonuçları
 Her Şey Alınma, Gücenme ile Başlar
 Tamam, Üzülmesin Ama...
 Ne Yapmalı?

PAYLAŞIM

PAYLAŞMAK DERKEN?

Paylaşmak: Birlikte Yaşamın Tutkalı
 Paylaşmak ve Uyum
 Yakın Olmak
 Gizli ile Saklı
 Paylaşırsan İstediklerin Çoğalır, İstemediklerin Azalır
 Paylaşmanın Önündeki Engeller

NASIL PAYLAŞMALI?

Ne Kadar Konuşmalı?
 Doğru Zamanlama
 Konuşmayı Sevmek ya da Sevmemek
 Tutum ve Yaklaşım

ALIŞTIRMALAR

Alıştırma Yapmanın Yararları
 Alışmak ve Bedenimiz
 Eşim Konuşmak İstemiyor
 Konuşturmak Zor Değil
 İyi Olmak Bulaşıcı
 Ayrıntı Çıkmazı
 Ayrıntılı Alıştırma
 Bütünden Ayrıntıya, Ayrıntıdan Bütüne
 İki Yönlü Alıştırma
 Alıştırma Paylaşımı Artırır

DUYGU DÜNYASI

Farklı Bir Dünya

Belirsizlik

İç İçe Geçme

Bireysellik

Karşılık Bekleme

Bencil miyim?

Kanıtlamak Zor

Karşılaştırmak Zor

Tanınma İsteği

Yok Sayma

Önemsenme

Önemsenme bir ihtiyaç

Saygılı Olmak

Saygı Duymak ve Saygı Göstermek

Saygı Örnekleri

Önemseme ve Saygı

Önemseme ve Sevgi

Dilde Olan Yetmiyor

ÖNEMSEME

ÖNEMSEMEK, DEĞER VERMEK

Değerli Hissetmek Bir Zorunluluk

Anlamlıyım, Değerliyim, Bir İşe Yarıyorum

Hayatın Eli Armut Toplamıyor

Eşimden Nasıl Destek Alırım?

Kolay İşler

Görüş Tercih Düşünce, Haber Ver Örtüşünce

Değer Vermek Sana Yarar

Kendine de Değer Ver

SELAMLAŞMA

En Yaygın Değer Verme Davranışı

Varlığı Yok Sayılan, Yokluğu Fark Edilen

İşin Rengi

Selamlaşmak Gerekli

Evde Selamlaşma

Hayat Bizden Yana Değil

ÖVGÜ

BÜYÜLÜ BİR SÖZ “TEŞEKKÜR EDERİM”

Teşekkür Alıştırması

Neden Teşekkür Edeyim?

Teşekkürle Saygı

SÜRDÜRÜLEBİLİR SEVGİ

Sebepsiz Sevgi Olmaz

Sürekli Bakım, Onarım

Merhamet Başka Sevgi Başka

SEVGİ ve ÖVGÜ

Översen Seversin, Seversen Översin

Översen Över, Seversen Sever; Översen Sever, Seversen Över

SEVGİ, ÖNEMSEME, ÖVGÜ

Yüreğinde Kalmasın

Lastik Top

Benliğin Ağır Gıdası

Önemsenmek Kolay

Önemsemek de Kolay

Övgü Farklı

Amaçlı Davranış

Evde Amaçlı Davranış

Övgüye Erişim Zor

Doğru Bulma Alıştırması

ÖVME ENGELLERİ

Kanıksamak

Alışmamış Olmak

Fark Etmemek

Geç Fark Etmek

Ertelemek

Şımartma Kaygısı

Şirin Gözükme Çabası

Alttan Alma Korkusu

Karşı Taraf Engelleri

Övgü Alan Ne Yapar

Övülmeyen Ne Yapar

Övgü Zor İş

Yapılana Odaklan

ZAYIF ÖVGÜLER

Gizli Övgü

Dolaylı Övgü

Suyunun Suyu

Övgüyü Sulandırmak

ÖNEMSEME VE ÖVME NASIL OLMALI?

Överken

Açıklama Yapmak

Söz mü, Yazı mı?

Görmek, Tanık Olmak

Zamanlama

ELEŖTİRİ

EleŖtiri Nedir?

Doğru EleŖtiri

EleŖtiri ve Kanıksama

Zamanlama

Arınma Günü

SON SÖZ

AĞAÇ KURDU

Ağaç kurdu parke, kapı, pencere, mobilya ve ahşaptan yapılmış diğer eşyaların içinde yaşar. Dişi ağaç kurdu böceği ahşap kenar ve uçlardaki çatlaklara yumurtalarını bırakır. Birkaç hafta sonunda yumurtalar gelişimini tamamlayarak larva haline dönüşür. Ağaç içinde iki ile beş yıl arasında ömür süren bu larvaya ağaç kurdu denmektedir.

Boyutu iki milimetre kadar olan larva yumurtadan çıkar çıkmaz işe koyulur. İçinde bulunduğu ağacı yemeye başlar. Kemirerek ağaç içinde ilerlediği sırada ince bir tünel açar. Yakın çevrede başka ağaç kurtları da olduğundan bir süre sonra ahşap malzeme içinde çok sayıda tünel ortaya çıkar. Bütünlüğü bozan bu tüneller yüzünden ahşap malzeme iyice zayıflar. Darbelere dayanıksız hale gelir. Küçük bir çarpma ile dağılıverir.

Larva iki ile beş yıl arasında bir süre sonunda dönüşüm geçirerek pupa halini alır. Ahşap eşya içinde oluşturduğu tüneli yüzeye yakın bir noktada genişleterek kendisi için bir odacık oluşturur. Yetişkin bir böcek haline dönüşene kadar burada barınacaktır. Ağaç kurdu böceği halini alınca gün ışığı ile arasında kalan son ince katmanı da kemirerek dışarı çıkar. Ahşap üzerinde gördüğümüz minik delikler bu şekilde oluşmaktadır.

Yeni ağaç kurdu böceğinin dişisi yine ahşap malzemedeki çatlaklara ve önceki ağaç kurtlarının bıraktığı deliklere yumurtlar. Böylece yaşam döngüsü yeniden başlar.

Ağaç kurdunun varlığını son evrede oluşturduğu delikleri görerek fark ederiz. Fakat artık iş işten geçmiştir. Ağaç kurdu sinisi bir şekilde ahşap malzemeyi kemirmiştir. Böylece vereceği zararı fark ettirmeden vermiştir. Geri dönüşü olmayan bir hasar oluşmuştur.

Kanıksama çiftler arasında sıklıkla yaşanan ve tıpkı ağaç kurdu gibi ilişkilerini kemirip zayıflatan bir sorun.

Kararsız Koltuk

İlk kez farkına vardığımda yanlış hatırlıyor olabilirim diye düşündüm. Sonraki günlerde ise yanılmadığımı anladım. Evin salonundaki üçlü koltuk her gün iki kez yer değiştiriyor. Sabah başka bir yerde, akşam başka bir yerde oluyor. Tuhaf ama gerçek bu.

Bir süre aldırış etmedim. Üzerinde durmamaya çalıştım. Fakat merakım giderek artıyor. Çünkü koltuk sadece iki konum arasında gidip geliyor. Sabah geldiğimde onu salonun dip köşesinde, akşam geldiğimde ise mutfak kapısının hemen yan tarafında görüyorum.

Komşumuz Kahraman'ın babası rahatsız. Ayak bileğinin iç kısmında büyükçe bir yara var. Günde iki kere pansumana gidiyorum. Ben geldiğimde yaşlı amca üçlü koltuğa uzanıyor ve ayağını bana teslim ediyor.

Ev sahipleri iyi insanlar. Kahraman sakin ve sessiz biri. İri yarı, son derece heybetli bir adam. Otuzlu yaşları çoktan geçmiş olmalı. Kahraman'ın eşi Gülcan konuşkan bir kadın hem de çok konuşkan. Kendisini dinleyen olduğu sürece konuşur, dinleyici pes ettikten sonra da sözlerine devam eder.

Her gelişimde Gülcan evde olmasın diye dua ediyorum. Yakalayınca bırakmaz, önce kahve ikram eder, ardından yeni yapmış olduğu kekten -mutlaka yeni yaptığı bir kek olur- tatmamı ister. Tam kalkacağım sırada elime meyve tabağını zorla tutuşturur, "a a ikram reddedilir mi ayol, hayatta olmaz" eşliğinde gözlerini iyice açarak bir eliyle omuzuma bastırır ve kalkmamı engeller. Bu arada durmaksızın konuşur.

Koltuktaki hareketliliğin neye bağlı olduğunu giderek daha çok merak ediyorum. Ama sormaya da çekiniyorum.

Kahraman'a sormak istemiyorum. Çünkü yanlış olur diye düşünüyorum. Hem bana ne ki. Gülcan'a sormayı aklımdan bile geçirmiyorum. Saatlerce esir olmaya, onun bitmek tükenmek bilmeyen sözlerini dinlemeye niyetim yok. Yaşlı amcaya hiç soramam. Değil konuşmak verdiğim selamı bile zor alıyor çünkü.

Üç dört gün geçiyor. Koltuk formundan bir şey kaybetmiyor. Düzenli olarak her gelişimde yeri değişmiş oluyor. Sabah salonun dip köşesinde, akşam mutfak kapısının yanında.

Sonunda Kahraman’a sormaya karar veriyorum. Bir sabah kapıda karşılaşıyoruz. Ben geldiğimde o da evden çıkmak üzere. Birbirimize hal hatır soruyoruz. Sonra tüm cesaretimi toplayıp soruyorum.

“Ben sizin salondaki üçlü koltuğu soracaktım. Sabah geliyorum başka bir yerde, akşam geliyorum başka bir yerde. Kafam karıştı da...”

Kahraman uzun uzun gülümsüyor. Derin bir iç geçiriyor. Sonra sakın sakın anlatmaya başlıyor:

“O konuda Gülcan’la anlaşılamıyoruz. Ben sabahları gördüğün yerde olmasını istiyorum, o ise akşamları gördüğün yerde. Bu yüzden uzun süre tartıştık. Hatta birkaç kez ciddi kavga ettik. Sonra da konuşmamaya başladık. Yani küstük birbirimize.

Ben eve geldiğimde koltuğu istediğim yere yerleştiriyorum, Gülcan da ben işe gittikten sonra eski yerine getiriyor. Aşağı yukarı on gündür böyle”. Konuşurken yüzüme bakmıyor. Baksa onu ne kadar şaşkınlıkla dinlediğimi görecekti.

Acaba Kahraman ile Gülcan neden küstü; alt tarafı bir koltuk, bu kadar büyütecek ne var ki diye düşünüyorum. Yaşlı amcanın ayağı iyileştiği için artık onlara gitmez oldum. Ne yaptılar bilmiyorum. Herhalde bir süre daha küs kalıp barışmışlardır.

Günlerce hatta haftalarca süren küslükler birlikte yaşamın ilk dönemlerinde pek görülmez. İlk zamanlarda genellikle kısa süreli dargınlıklar yaşanır. Birkaç saat, çok çok bir iki gün. Daha fazla değil.

Uzun dargınlıklar küsme konusunda deneyimi olan “uzman” çiftlerin kotarabileceği bir iş. Bu da zaman gerektirdiği için ilk yıllarda değil birlikte yaşamaya başladıktan birkaç yıl sonra görülmeye başlar.

İstisnalar olabilir elbette. Ufak tefek sorunlara aldırış etmeyen ve küslük nedir bilmeyen çiftler de bulunabilir. Bir araya geldikten sonraki ilk günlerde küsüp aylarca konuşmayanlar da olabilir. Ama uzun süreli dargınlıklar daha çok uzun süreli birlikteliklerde gözlenir.

Aynı çatı altında yaşam sürmek kolay iş değil. Evde geçirilen zamanı katlanılmaz kılabilen birçok sorun kaynağı var. Üstelik insan hayatında ayrıntı arttıkça bu kaynaklar da çığ gibi çoğalıyor.

Kahraman ve Gülcan birbirini severek evlenmişlerdi. Bizim mahalledeki herkes bunu bilir. Çünkü onların aşkı bir başkaydı. Herkesin gizliden gizliye imrenerek baktığı bir

ikiliydi onlar. O yüzden ünleri mahalleyi aşmış neredeyse tüm kentin diline düşmüşlerdi. Küs olduklarını öğrendiğimde şaşırmıştım. Çünkü ben birbirlerini sevdiklerini ve mutlu bir yaşam sürdürdüklerini düşünürdüm hep.

Eşler birbirine olan sevgilerini korumalı. Aralarındaki duygusal bağı güçlü tutmalı. Anlaşılan Kahraman ve Gülcan karşılıklı olarak duydukları sevgiyi koruyamamışlar. Duyguları eski yoğunluğunu kaybetmiş, orasından burasından hırpalanmış. Belki hala seviyorlar ama eskisi kadar yoğun hissetmedikleri kesin. Sevgileri azalmış, sönükleşmiş, güçsüzleşmiş olmalı. Sevgi bağı yeterince güçlü olan eşler uzun süre dargın kalmaz, kalamaz. Küsseler bile sorunlarını bir şekilde aşarlar.

Kanıksama: Sinsi Bir İlişki Törpüsü

Birbirini çok seven iki insan haftalarca küs durabiliyor. Hiç konuşmadan aynı evde yaşayabiliyor. Bu şekilde evdeki zamanı nasıl geçirdiklerini merak etmemek mümkün değil doğrusu. Akşam gelip yemeğini yedikten sonra Kahraman kendi köşesine çekiliyor olmalı. Televizyon başında zaman öldürüyor da olabilir. Ya da eve iş getirmişse çalışıyordur.

Gülcan da ev işlerine dalıp gidiyordur herhalde. Bu sırada birbiriyle hiç konuşmuyorlar. Birbirini görmezlikten, duymazlıktan geliyorlar, sanki birbirinin varlıklarını yadsıyorlar, yok sayıyorlar. Evdeki diğer insanlar, yaşlı amca ve çocuklar kim bilir ne kadar rahatsız ve huzursuz bir hayat sürüyor.

Aynı çatı altında yaşayan iki insanın birbirini görmezden, duymazdan gelme noktasına ulaşması birdenbire olmuyor. O aşamaya bir çırpıda gelinmiyor. Bu durum birlikte geçirilen uzun bir zaman dilimindeki yaşanmışlıkların ardından ortaya çıkan bir sonuç. Yavaş yavaş, fark ettirmeden, alıştıra alıştıra ilerleyen bir sürecin sonucu.

Uzun yıllar aynı ortamı paylaşan, aynı evi bölüşen çiftler zamanla birbirini eski gözle görmemeye başlıyor. Bir arada yaşıyor olmayı eskiden olduğu gibi bir şans olarak değerlendirmiyor. Eşini artık eskisi kadar cazip bulmuyor, onun varlığını bir mucize olarak nitelendirmiyor. Eşi onun için eskisi kadar mükemmel, ilginç, eşsiz, sıra dışı bir insan değil.

Yıllarca birlikte aynı havayı soluduktan sonra birlikte yaşadığımız hayat bize çok tanıdık gelmeye başlıyor. Eşimizi birçok yönüyle tanıyor ve ona alışıyoruz. “O benim yanımda, benimle birlikte, her istediğimde ona ulaşabilirim” diye düşünüyoruz. “Onu her istediğim zaman görebilir, onunla konuşabilir, yapmaktan hoşlandığımız şeyleri onunla birlikte yapabilirim, o benim için erişilmez değil...”

Bu düşünceler onu kaybetme korkusunu ortadan kaldırıyor olmalı. Ya da en azından kaybetme tehlikesi uzak bir olasılık gibi görünmeye başlıyor: “İş o noktaya gelene kadar...”

Yukarıdaki gelişmelerin sebebi kanıksama. Kanıksama eşlerin karşılaşabileceği önemli sorunlardan birisi. Anlık ya da kısa vadeli bir sorun değil. Gün, hafta ay düzeyinde ölçülen sürelerde kendini göstermiyor. Yıllarla ölçülen süreler içinde ortaya çıkıyor. Üç yıl, beş yıl, on yıl gibi uzun zaman dilimleri içinde.

Bir arada yaşamayı giderek artan şekilde zorlaştıran bir olgu. Hem evliliklerin, hem birlikte yaşayan çiftlerin birçoğu kanıksama sorunu yaşıyor.

Sözlük anlamı “çok tekrarlama sebebiyle etkilenmez olma, alışma”. Yıllarca her akşam, her sabah gördüğümüz o yüzü, işittiğimiz o sesi kanıksıyoruz. Daha da önemlisi onun sahip olduğu nitelikleri, yaptığı işleri önemli ve değerli bulmamaya başlıyoruz. Alıştığımız için onunla ilgili her şey bize sıradan gelmeye başlıyor. Onun hayatımızdaki yeri silikleşiyor. Bir bakıma etkisizleşiyor. Sanki varlığıyla yokluğu bir oluyor.

Kanıksama bir ilişki törpüsü. Sinsi, göze görünmez ve yavaş hareket eden bir törpü. Birlikte yaşayanların birbirine olan duygularını yıllar içinde fark ettirmeden aşındırıyor, eritiyor. Tıpkı bir ağaç kurdunun ağacı içeriden tahrip etmesi gibi. Sessiz ve derinden, yavaş yavaş, zamanın akışı içinde.

Gülüm, balım, çiçeğim döneminde var olan coşku zaman içinde zayıflıyor hatta yok oluyor. Artık karşımızdaki insan bize eskisi kadar çekici görünmüyor. Önceden çok beğendiğimiz, hayran olduğumuz özellikleri artık bize etki etmiyor. Onları basit, her istediğimiz zamanda, her istediğimiz yerde, her istediğimiz insanda bulabileceğimiz nitelikler olarak görmeye başlıyoruz. Hatta görmemeye, farkına varmamaya başlıyoruz demek daha doğru. Çünkü kanıksıyoruz. Başka bir deyişle o özelliklerin varlığına alışıyoruz.

Burada sözü edilenler öncelikle huy, karakter, kişilik, davranış tarzı, alışkanlık, yetenek ve beceri gibi nitelikler. Yaygın olmamakla birlikte fiziksel özellikler de kanıksanır ama çok daha seyrek.

Eşler birbirine alışıyor. Birbirinin varlığını bir sandalyenin, bir bilgisayarın, bir tişörtün varlığı gibi sıradan bulmaya başlıyor:

“Eşim zaten orada, her zaman mevcut. Ona her zaman ulaşabilirim. Ona erişmenin bir zorluğu yok. Tam tersi, benim için son derece kolay. Çünkü o özel değil, sıradan...”

O artık benim için matematik denklemindeki bir sabit gibi. Hep orada ve miktarı hep aynı. Akşam eve geleceği kesin ya da eve gelince onu orada bulacağım kesin. Başka bir sık yok. Farklı bir olasılık söz konusu değil.”

Kanıksama kadın-erkek cazibesi bakımından da yaşanabiliyor. Eşimizin kadın ya da erkek olma özelliklerini yani güzellik, yakışıklılık gibi niteliklerini de zaman geçtikçe kanıksayabiliyoruz. Ama pek fazla değil.

Çünkü onu çekici bulmamızın sebepleri sadece onun sahip olduğu özelliklere dayanmıyor. Bir kadın olarak ya da bir erkek olarak onu cazip bulma sebeplerimizin tamamı ondan kaynaklanmıyor. Bizim kendimizden kaynaklanan sebepler de var. Örneğin vücudumuzdaki hormonların da etkisi çok.

Fiziksel özellikleri kanıksamak bu nedenle pek kolay olmuyor. Kanıksama daha çok diğer alanlarda ortaya çıkan bir durum. Yapılan işler, sergilenen davranışlar, bizim için, bir arada ve mutlu bir yaşam sürebilmemiz için ortaya konulan çaba... Bunlar kanıksanıyor.

- ***Çay dediğin zaten hep böyle güzel olur. Başka türlü çay olmaz. Adı üzerinde, çay bu. Tabii ki güzel olacak. (Eş dediğin çayı her zaman güzel demler. Birlikte yaşamak böyledir, başka türlü eş olunmaz ki!)***
- ***Çocuğun eğitimiyle ilgili her sorun zaten en kısa zamanda çözümlenir. Okuluyla, dersleriyle zaten çok yakından ilgilenmek gerekir. Başka türlü anne (ya da baba) olunmaz ki. (Eş dediğin okulda sıkıntı yaşayan çocuğuna yardımcı olur. Sorunu çözmesini bir şekilde sağlar. Başka türlü eş olmaz ki!)***

Bu sevimsiz düşünceler aklımızdan tam olarak bu şekilde geçmiyor. Hatta bu şekilde hiç geçmiyor da diyebiliriz. Biz sadece çayın güzel demlenmesini, çocuğun okuldaki sorunlarının çözümlenmesini kanıksıyoruz. Onlara alışıyoruz.

Evde içtiğimiz çayı her zaman güzel bulduğumuz için bize “zaten hep öyle olur” gibi geliyor. Aslında iş çayın kendisiyle çok fazla ilgili değil. Onu hazırlayan, demleyen kişinin çabasını, ortaya koyduğu işi, sergilediği özveriyi kanıksıyoruz. Çayın lezzetini “zaten öyle olması gerekir” olarak algılıyoruz. “Başka türlü olmaz” diye varsayıyoruz. Sanki kendiliğinden oluveriyor gibi değerlendiriyoruz. Çayı demleyen eşimizin -erkeğin ya da kadının- ortaya koyduğu çabayı, gösterdiği özeni yok sayıyoruz. Görmezden geliyoruz, görmüyoruz.

Çocuğumuzun okulda yaşadığı bir sıkıntı eşimizin (annesinin ya da babasının) yakın ilgisi sonucu çözüme kavuşuyor. Bu gelişme bize son derece sıradan geliyor. Adeta zaten hep böyle olur diye düşünüyoruz. Aklımızdan sanki “zaten böyle olması gerekir” diye geçiyor. Eşimizin ortaya koyduğu çaba, çocuğumuzun dünyasına gösterdiği yakın ilgi, sıkıntının aşılması için sergilediği sorumluluk gözümüze görünmüyor. Birlikte geçen zaman içinde onun bu yönünü kanıksıyoruz. Görmemeye, fark etmemeye başlıyoruz.

Birçok örnek verilebilir. Üstünde durulan konu belirgin, benzersiz ya da olağanüstü özellikleri kanıksamak değil. Basit konuları, gündelik işleri, günlük yaşamda çok yer kaplamayan olguları kanıksamak. Onlara alışmak. Onları “zaten hep var”, “zaten hep öyle” olarak görmeye başlamak. “Dikkate değmeyecek kadar basit”; “üstünde durmayacak kadar sıradan”; “bir değer yüklenemeyecek kadar kolay bulunan” olarak görmek...

Bu basit konular, bu sayısız minik parça aslında hayatımızın büyük kısmını oluşturuyor. İlişkileri törpüleyen, insanları birbirine karşı duyarsız hale getiren kanıksama bu konularla ilgili.

- **Güzel pişmiş bir fasulye yemeği**
- **Tükenen bulaşık makinesi tuzunun her seferinde ve gecikmeden çarşıdan alınıp getirilmesi**
- **Sofrada bir bardak suyun uzatılması**
- **Unutulan telefon şarj aletinin her seferinde hatırlatılması**
- **Her ayağa kalktığı anda düşmesin diye elinden tutulması**
- **Çarşafının düzenli olarak değiştirilmesi**
- **Pazar alışverişinin aksatılmaması**
- **Çocuğun okul taksitlerinin zamanında ödenmesi**
- ...

Kısaca “zaten hep öyle olur” sandığımız, “başka türlü olmaz ki” diye düşündüğümüz “olaycıklar”. Temel sorun bunların kanıksanması.

İşin ilginç yanı kanıksadığımızın farkında olmuyoruz. Kanıksanan taraf da farkında olmuyor. Son zamanlarda sen beni biraz kanıksadın diye kimse şikayet etmiyor. Kanıksama süreci dikkatimizi çekmiyor; bilerek, isteyerek yaptığımız bir iş değil. Hatta bu sebeple eleştiri aldığımızda karşımızdakine gülüp geçiyoruz ya da üste çıkıyoruz.

- **Artık beni bir pek dikkate almıyorsun.**
- **Nereden çıkarıyorsun bunu?**
- **Kendimi önemsiz, değersiz hissediyorum.**
- **O nasıl söz anlamadım.**
- **Yaptıklarımın senin için anlamı yok.**
- **Öyle şey olur mu, sen ne biçim konuşuyorsun!**
- **Bir kere olsun beni ciddiye almadın.**
- **Hoppalaa. Durduk yerde neler söylüyorsun sen?**
- **Gece gündüz çalışıyorum ama senin için anlam taşımıyor.**
- **Sözlerine dikkat et, akşam akşam mesele çıkarma lütfen.**
- ...

Yukarıdaki örnek konuşmada sitem eden taraf erkek ya da kadın olabiliyor. Her iki taraf da yaşanan hayattan şikayetçi olabiliyor.

Ortada bir kasıt yok. Kötü niyet hiç yok. Ama hayatın gündelik kargaşası içinde onun bizim için ve birlikte yaşadığımız hayat için yaptıklarını aklımıza bile getirmiyoruz. Daha doğrusu her gün biraz daha hızlı akan hayatı yaşarken bunlar aklımıza bile gelmiyor. Zaten sorun da bu. Akla gelmemesi, görülmemesi, fark edilmemesi, önemli bulunmaması...

Örnekleri verilen ufak ayrıntılar aslında önemli. Bunlar birlikte yaşamının dolgu malzemesi. Ev yaşantımızı oluşturan büyük parçaları bir arada tutan unsurlar. Kanıksandıkları zaman sorunlar ortaya çıkıyor. Çünkü dolgu malzemesi yok olunca birlikte yaşam ayakta duramıyor, dökülüyor. Neresi döküldüyse, hangi noktası dağıldıysa sıkıntılar orada baş gösteriyor.

Kanıksama her birliktelikte mutlaka yaşanacak diye bir kural yok. İnsanla ilgili bir konuda kesinkes hüküm vermek olanaksız. Eşini ilk tanıştığı zamanlardaki kadar önemli ve değerli bulan ve kanıksamanın getirdiği sorunları yaşamayan çiftler de çok. Sorunun var olup olmadığı ortaya çıkan sonuçlara bakılarak anlaşılabilir.

Kanıksama Sonuçları

Kanıksamanın yol açtığı sonuçları tarafların her biri açısından ayrı ayrı ele almak mümkün olsa iyi olurdu. Ancak evde eşlerden sadece biri diğerini kanıksamıyor. Olgu çoğu kez iki taraflı yaşanıyor. Yani eşlerin her ikisi de birbirinin niteliklerine, özelliklerine, yaptıklarına alışıyor. Her ikisi de kanıksıyor. Elbette farklı başlıklarda ve elbette farklı derecelerde. Kanıksanan tarafın ne hissettiği ise aşağıdaki sözlerle tanımlanabilir:

- ***İnsan yerine konmamak***
- ***Dikkate alınmamak***
- ***Kaale alınmamak***
- ***Haksızlığa uğramışlık***
- ***Bir şey sayılmamak***
- ***Değer verilmemek***
- ***Eş gibi görülmemek***
- ***Eşi olmaya layık bulunmamak***
- ***Yedi kat yabancı gibi davranmak***
- ...

Kanıksama karşılıklı olduğu için eşlerden her ikisi de bunları hissedebiliyor. Ama az, ama çok. Hangisi daha az, hangisi daha çok sorusu kolay yanıtlanabilecek bir soru değil. Duygular söz konusu olduğunda boy sırasına koyamazsın.

İlk başlarda ortada bir sorun yokmuş gibi davranıyorlar. Herhangi bir sıkıntı olduğunu düşünmüyorlar. Çünkü gerçekten sorun bulunmuyor. Ancak olumsuz duygular zaman içinde çoğalıyor. Yeteri kadar süre geçtikten sonra da katlanılmaz hale geliyor. Bir yerden, bir şekilde patlak veriyor: Günden güne artan can sıkıntısı,

mutsuzluk, keyifsizlik, şiddeti giderek artan sağlık şikayetleri, baş ağrısı, uykusuzluk, ağlama nöbetleri...

Bardağı taşıran son damladan önceki süreçte tarafların ikisi de daha az konuşmaya başlıyor. Evde yaşanan sessizliklerin süresi giderek uzuyor. Ufak tefek sorunları konu etmez görünüyorlar ama bir şeylerin yolunda gitmediğini fark ediyorlar. Meselenin adını koyamıyorlar. Tam olarak nasıl bir sorunla karşı karşıya olduklarını bilmiyorlar.

Her iki taraf da eşinin bazı davranışlarından rahatsız oluyor ve buna sebepler bulmaya çalışıyor. En sık bulunan sebep “çok çalışıyor” olması. Onda herhangi bir kusur yok, kendini çok paralandığı için böyle oluyor. İş yerindeki koşullar onu böyle yapıyor...

Bazen her şey yakın zamanda yaşanmış bir olaya, sıra dışı bir gelişmeye bağlanıyor. Bir yakını kaybetmiştir mesela; bir yerden gelecek haber bir türlü gelmemiştir; dost bildiği birinden kötülük görmüştür... Oysa öne sürülenler çoğu zaman zorlama sebepler olabiliyor. Konduramama, yakıştırmama, kendini kandırma, öyle olduğunu düşünerek rahatlamaya çalışma...

Kanıksadığın zaman bunu fark etmezsin. Hmm, görünüşe göre ben eşimi biraz kanıksadım demezsin. Çünkü diyemezsin, farkında olmadığın için aklına bile gelmez.

Farkına varmazsın ama eşine yönelik davranışların değişir. Ona daha az özen göstermeye başlarsın. Senin için önemli olmasına önemlidir ama onu eskiden olduğu gibi “el üstünde” tutmazsın. Kolayca eleştirir, yaptıklarına kolayca sinirlenirsin. Hatta sanki buna hakkın varmış gibi yerli yersiz çıkışır, azarlarsın.

Soğuk ve uzak davranırsın, surat asarsın, sessizleşir, kendi dünyana kapanırsın. O evde değilmiş gibi davranmazsın belki ama onun evde olması çok fark yaratmıyor gibi davranırsın. Onu yok hükmünde görmezsin elbette. Ancak varlığını da çok fazla dikkate aldığın söylenemez.

Bu davranışların, bu tavırların yanlış olduğu, haksız olduğu aklına bile gelmez. Çünkü böyle davrandığını düşünmezsin. Göremezsin, farkına varamazsın. Kanıksama böyle bir törpü. Öncelikle gözleri etkiliyor, göremiyorsun, fark edemiyorsun.

Her Şey Alınma, Gücenme ile Başlar

Kanıksama olgusunu yaşayan eşler arasında ortaya çıkan sorunlar önce küçük ve az önemli konularda kendini gösteriyor. Çoğu zaman her şey alınma, gücenme, kırılma gibi görece daha basit denebilecek sıkıntılarla başlıyor.

Bu bir kural değil elbette. İnsanın olduğu yerde genelleme yapmak oldukça zor. Eve gelir gelmez, kapıyı bile kapatmadan kavgaya tutuşanlar da görülebiliyor, durduk yerde küsen ve haftalarca konuşmayanlar da. Yine de eşler arasında ilk gözlenen

rahatsızlık çoğu kez alınma, gücenme, kırılma. İlk dönemlerde daha çok bunlar yaşanıyor.

Kanıksama alınganlık eşiğini düşürüyor. Taraflar önceden yapılan bir şakaya, takılmaya kolayca gülüp geçerken küçük bir espri yapıldığında bile alınmaya başlıyor. Aşırı duyarlı, aşırı kırılgan insanlar haline geliyor. Birbirinin alınganlık halleri ile karşılaştıkça biraz daha duyarsız, biraz daha özensiz oluyorlar. Birbirinden uzaklaşmaya, kopmaya başlıyorlar. Kolayca gücenip alınıyorlar.

Alınmış olan taraf kendi içinde bir burukluk yaşamaktadır. Söylenen bir söz ya da sergilenen bir davranış canını sıkıştır. Söyleneni, yapılanı kendisine yönelik bir saldırı ya da bir küçümseme olarak yorumlamıştır, öyle algılamıştır. Bu sebeple de üzgündür, kalbi kırılmıştır.

Böyle durumlarda alındığını, gücendiğini hemen ilk dakikasında belli eden de var, günlerce hatta haftalarca kendine saklayan da. Doğru olan elbette belli etmek ve karşı tarafla ilk fırsatta konuşmak, sorunu büyümeden çözümlmek. Bu yapılmadığı takdirde sorun büyüyor ve başka sıkıntıların doğmasına sebep oluyor. Böylece sorunlardan kurtulmak giderek olanaksız hale geliyor.

Küçük ya da büyük her tür sorunu mümkün olan ilk fırsatta karşı tarafla konuşmak gerek. Gerek olmasına gerek ama bunu yapmak bir çoğumuza zor geliyor. Çünkü konuşmamak alınmanın, kırılmanın “şanından”. Alındığımız, gücendiğimiz konuyu kendi içimizde tutmayı tercih ediyoruz. Sanki mağdur edilmiş olma duygusunun tadına varmak istiyoruz. Bunun için çok çeşitli sebepler buluyoruz kendimize:

- Bu kadar küçük bir konuyu mesele yapmaya değmez.
- En iyisi boş vermek, akşam akşam problem çıkarmayayım şimdi.
- Nasılsa farkına varır. En doğrusu kendisinin fark etmesi.
- Öyle davranabildiğine göre, söylesem ne olacak ki?
- Benim için o sözü söyledikten sonra ben onunla neyi konuşayım?
- ...

Örnekler çoğaltılabilir. Susuyoruz, konuşmuyoruz. Kendimize gerekçeler buluyor ve sessiz kalmayı yeğliyoruz. Bulduğumuz gerekçeler çoğu zaman anlamlı, mantıklı ve haklı. Ama haklı olmak insana bazen pek bir şey kazandırmıyor. Haklı olmak her zaman mutlu olmak anlamına gelmiyor.

Olabildiğince normal davranmaya çalışıyoruz. Yüzümüzü asmıyoruz. Gereken yerde gülümsüyoruz hatta gülüyoruz –daha doğrusu gülümsediğimizi, güldüğümüzü düşünüyoruz.

Belli etmemeye çalışsak da alındığımız, gücendiğimiz zaman bu durum davranışlarımıza yansıyor. Yüz ifademiz bizi ele veriyor. Kendimiz dışa vurduğumuzu düşünmüyoruz belki fakat çevremizdeki insanlar durumun farkına varabiliyor.

Aynı çatı altında birlikte yaşadığımız kişiler, eşimiz, çocuklarımız, kardeşlerimiz, aynı evi paylaştığımız diğer insanlar... Bizi çok iyi tanıdıkları için keyfimizin eskisi gibi olmadığı hemen dikkatlerini çekiyor. Özellikle de eşimizin. Dünyada bizi en iyi tanınması beklenen kişinin.

Hiç bir şey olmamış gibi davranmaya çalışıyoruz. Eşimizin hayatın olağan bir şekilde aktığını düşündüğümüze inanmasını istiyoruz. Her hangi bir sorun bulunmadığı havasını yaymaya çabalıyoruz. Karşı taraf “ne oldu, neyin var?” diye sorsa bile geçiştirmeye çalışıyor, söylemiyoruz. Konu etmeyi doğru bulmuyoruz.

Konuşmayarak karşı tarafı korumaya çabalıyoruz bir bakıma. Benim canım yandı bari onun canı sıkılmasın diye düşünüyoruz. Hatasını yüzüne vurarak kendini kötü hissetmesine sebep olmak istemiyoruz. Düşünerek bulmasını bekliyoruz.

Tamam, Üzülmesin Ama...

Gücendiğimiz kişi, eşimiz, bir şeylerin yolunda gitmediğini kolayca sezebiliyor. Bazen o da bizim gibi yapıyor. Fark ettiği halde fark etmemiş gibi davranıyor. Gerekçeleri de bizimkilere benziyor çoğu kez:

- Eğer anladığımı öğrenirse üzülür. En iyisi fark ettiğimi belli etmeyeyim.
- Böyle şeyler olur. Her halde hoşlanmadığı bir olay olmuştur. En iyisi onun açılmasını bekleyeyim.
- Alınganlık yapıyorsa bu onun sorunu. Neden üzerinde durayım ki!
- ...

Bu şekilde hem biz hem de eşimiz yapay bir sürecin içine giriveriyoruz. Herkesin kendi kabuğuna çekildiği, her şeyin yolunda olduğuna “inanır görüldüğü” yapay bir dönem. Her iki taraf da iyi niyetli. Her iki taraf da diğerinin üzülmesine, canının sıkılmasına sebep olmak istemiyor.

Susuyoruz. Canımızı sıkın konudan söz etmeden hiç bir şey olmamış gibi yapmaya girişiyoruz karşılıklı. İşi zamana bırakıyoruz, zamanın ilaç olacağına inanıyoruz. Bazı durumlarda zaman gerçekten ilaç olabiliyor. Ancak bu ilaç yaşanmış olanları hiç yaşanmamış gibi yok eden bir ilaç değil ne yazık ki. Alındığımız, gücendiğimiz sözü ya da davranışı zaman unutturuyor gerçekten. Fakat konu etmediğimiz, keyif kaçırmamak için mesele yapmadığımız o başlık zihnimizde mutlaka bir iz bırakıyor. Bir sonraki sefere bizi daha dayanıksız, daha kırılgan yapan bir iz.

Bazı durumlarda ise zaman ilaç olamıyor. Biz dişimizi sıkıp ha gayret, az daha sabret derken kendi başımıza üstesinden gelmeye çalıştığımız o sıkıntı yeni özellikler kazanıyor. Değişiyor. Büyüyor, büyüyor, büyüyor. Genleşiyor, yeni boyutlara doğru dal budak salıyor. Görme alanımızın tümünü kaplıyor.

Bu konuyu konuşmadık. O da her hangi bir girişimde bulunmadı, ben de. Öylece günler geçti. Sadece gerektiği kadar, mecbur olduğumuz kadar söz söyledik birbirimize. Ne bir eksik, ne bir fazla.

Canımı sıkan bu konu kaldı öyle. Aklımın bir köşesinde durdu hep. Durmak da ne, yedi bitirdi beni. Baksan incir çekirdeğini doldurmaz. Ama insan düşünmeden edemiyor. Mutlaka kafanı meşgul ediyor. Her gün biraz daha fazla. Her gün biraz daha farklı, her gün biraz daha yakıcı.

Sessiz olmayı, sessiz kalmayı seçiyorsun ister istemez. Susuyorsun. Sustukça, konuşmadıkça içindeki sıkıntı çoğalıyor; sıkıntı çoğaldıkça daha az konuşmayı seçiyorsun. Bir kısır döngünün içine giriyorsun sanki. Dipsiz kuyu yani. Sürekli derine giden bir burgunun ucundasın.

Sonunda en olmadık zamanda patlayıveriyor. İncir çekirdeğini doldurmayan bir konu yüzünden köprüleri atıveriyorsun. Sen de ne olduğunu anlamıyorsun, o da. Sonrası belli...

Karşımıza çıkan ilk fırsatta –buna fırsat denirse tabi- içimizdekileri döküveriyoruz orta yere. Hem de bire üç, bire beş katarak.

İster istemez abartıyoruz. Orantısız ve beklenmedik ölçüde sert bir tavırla. Karşı tarafın tahmin edebileceğinden daha yüksek bir tonda. Neye uğradığını şaşırıyor. Ne diyeceğini bilemiyor, bocalıyor. Bocalaması bizim kendimizi daha haklı, daha mağdur, daha mantıklı görmemize sebep oluyor. Daha beter yükleniyoruz.

Bir süre kendini savunuyor ister istemez. Hatta alttan alıyor da diyebiliriz. Bizi sakinleştirmeye çalışıyor. Fakat o “bir süre” geçince... Birbirimize verip veriyoruz böyle anlarda. Bağırışıp çağırıyoruz. Ta ki öfkemiz yatışana ya da karşı taraf havlu atana kadar.

Oysa alındığımız, gücendiğimiz konuyu onunla konuşsak, konuşabilsek. En azından rahatlarız. Çünkü konuşmak fark yaratır. Hem de her zaman. Ayrıca bu fark çoğu kez olumlu yöndedir. Karşılıklı olarak biriktirdiklerimiz fazla değilse kolay kolay söz kavgasına kapılmayız. Bizi rahatsız eden başlığı çözümleriz. Çözüm elde etmesek bile en azından bizde oluşan etkisini azaltırız.

En doğru seçim her zaman konuşmak. Konuyu enine boyuna değerlendirmek ve bir sonuca bağlamak. Ulaştığımız sonuç hata yaptığımız şeklinde bir sonuç da olabilir. Alınacak, gücenecek bir şey olmadığına da karar verebiliriz. Yeter ki bir sonuca bağlayalım. Karşılıklı oturup sorunla ilgili sohbet etmek tek çare.

Konuşmaksızın yeterince zaman geçtikten sonra daha büyük sorunlar kendini gösteriyor. Taraflar hoşgörü, anlayış, sabır gibi becerileri yavaş yavaş kaybediyorlar. Küçük yanlışlardan büyük olaylar çıkarmaya başlıyorlar. Evde olan bitene kayıtsız gibi görünüyorlar fakat aynı zamanda zor insanlar haline geliyorlar.

- ***Çabuk sinirlenen***
- ***Birçok durumda öfkesini kontrol edemeyen***
- ***Ufak tefek sorunları büyüten***
- ***İçten içe fırtınalar yaşayan***
- ***Gözleri hep uzakta bir yerlere takılan***
- ***Eşinin yüzüne çok seyrek bakan***
- ***Göz göze gelmekten özenle kaçınan***
- ***Yanıt verirken başka yere bakan***
- ***Olabilecek en kısa cümleler kurarak yanıt veren***
- ...

Evde sık sık gergin zamanlar yaşanıyor. İki taraf da aşırı duyarlı ve alıngan olduğu için gerginlik kolayca ortaya çıkıyor. Konuşma azalmış, paylaşım dibe vurmuş oluyor. Her zaman kavga ile sonlanmasa da sitemler, serzenişler sık sık yaşanıyor. Laf çarpmalar, keskin bakışlar, iç çekmeler, burundan solumalar, of puf diyerek ya da demeksizin güçlü nefes salımları, çatık kaşlar...

Evde yaşanan gergin zamanların en ilginç olanlarından biri "sırayla" yapılan sitemli atışmalar. Taraflardan biri kendi kendine söylenmeye başlar. Kendi kendine söylenir ama bunu alçak sesle yapmaz. Karşı tarafın işitip anladığından emin olacak kadar yüksek sesle konuşur. Bu sırada karşı taraf hiç konuşmaz. Sessiz kalır yani sabreder. Adeta sıranın kendisine gelmesini bekler.

- ***Çoraplarını kirli sepetine atsan diyorum.***
- ...
- ***Sürekli yerden toplamak...***
- ...
- ***Her şeye yetişmem mümkün değil.***
- ...
- ***Ben de bir yere kadar yani...***
-

Söze ilk başlayan içini dökmüştür. Söyleyeceklerini söylemiş, kafasındaki kızgınlıkları usulünce göz önüne boca etmiştir. Kısmi bir rahatlama içindedir. Zaten amaçlanan da budur: Biraz iç dökmek.

Kısa bir sessizlik olur. O ana kadar sessiz kalmış olan taraf söze bir yerinden girer. Ağır ağır ve emin adımlarla ilerler.

- ***Başka neye yetişiyorsun?***
- ...

- ***Bir çorap mı, bütün mesele bir çorap mı?***
- ...
- ***Benim için her şey çok mu kolay sanıyorsun?***
- ...

Bu konuşmalar çoğu kez sessizlikle sonlanır. Her iki taraf da ulaştığı rahatlama durumuyla yetinir. Ancak her zaman değil. Bardak taşıdığı zaman işlerin rengi çok daha koyulaşır. Arkasından yaşanacakları önceden tahmin etmek zor. Bir süre sonra adına geçimsizlik denen gerçeklik bir sis örtüsü gibi evin her yerini kaplar.

Bu noktadan sonrasını kestirmek zor değil. Kısa süreli dargınlıklar. Küsmelerin giderilip yeniden eski duruma dönülmesi. Arkasından benzer bir kısa çatışma daha. Her seferinde biraz daha uzun süreli küslük, biraz daha uzun süreli çatışma...

İşin sonu nereye varır belli olmaz. Belli olmasına da pek gerek yok aslında. Çünkü asıl kayıp bu şekilde geçirilen zaman, böyle yaşanan günler haftalar. Kaybedilen ve asla yerine konamayan aylar, yıllar.

Ne Yapmalı?

Eşlerin ekonomik durumu kanıksama açısından farklılık yaratmıyor. Hem ekonomik açıdan iyi durumda olan hem de ekonomik sıkıntı çeken çiftler bu sorunu yaşayabiliyorlar. Bu yüzden çözümün parada, malda, mülkte olduğunu düşünmek anlamlı görünmüyor. Ekonomik sıkıntıların giderilmesi birçok ilişki sorununa iyi gelebilir. Kanıksamanın o sorunlar arasında yer aldığını söylemek zor.

Çare olarak aklımıza eşlerin birbiri için daha çok şey yapması gelebilir:

- ***Eşinin ihtiyaçlarını gözetmek***
- ***Gerektiğinde yardım ve destek sağlamak***
- ***Daha sık hediye almak***
- ***Doğru zamanda doğru yerde bulunmak***
- ***Evin gelirlerini artırmak***
- ***Temizlik yapmak***
- ***Veli toplantısına katılmak***
- ***Apartmanla ilgili konularda etkili olmak***
- ...

Yukarıda sıralananların hepsi de önemli ve gerekli elbette. Ama kanıksama için pek fazla yararları yok. Sorunun ortaya çıkmaması ya da zaten var ise etkisinin azalması için listedekiler pek fazla işe yaramıyorlar. Çünkü konumuzun tümüyle dışındalar ve kanıksamaya çare olamazlar. Çözüm olarak yapılması gerekenler arasında böyle şeyler bulunmuyor.

Çare bunların bir adım sonrasında:

- ***Yukarıdakiler yapıldığında teşekkür etmek;***
- ***Bu işlerin gerektirdiği çabayı, özveriyi görmek, farkına varmak;***
- ***Ortaya konan emeğin altını çizmek***
- ***Yapılan işi, sergilenen davranışı masaya yatırmak ve enine boyuna konuşmak***
- ***Yapılanı öne çıkarmak. Takdir etmek yani övmek***
- ...

Çünkü bir arada yaşıyorsan yukarıda sıralanan işleri zaten yapmalısın. Eşinin gereksinimlerini gözetmeyeceksen aynı çatı altında yaşamamanın bir anlamı yok ki. Yardım etmeyeceksen; zaman zaman hediye almayacaksın; doğru zamanda doğru yerde olmayacaksın; veli toplantısına, apartman toplantısına katılmayacaksın...

Yapılması gerekenler bunların bir adım ileriye ile ilgili. Sonrası ile. Zaten kanıksama sebebiyle sıkıntı yaşayan eşler listede yer alanları ve benzerlerini sorun etmiyor. Bu işleri zaten özenli bir şekilde yapıyorlar. Onlar bir adım sonrasında yani yapılanlar karşısındaki tutum konusunda sorun yaşıyor: özenli davranma, önem verme, değer verme, başarıları görme, adını koyma, kutlama, övme...

“Birlikte yaşamın ağaç kurdu” için kolay ve kısa zamanda sonuç veren bir çözüm önermek zor. Ancak belirli bir yaşam biçimini alışkanlık ediniyorsan önüne geçebilir ya da etkilerini azaltabilirsin. Bu da aylarla ölçülebilecek bir zaman dilimi sonunda mümkün olabilir. Bugünden yarına değil.

Söz konusu yaşam biçiminde birkaç önemli başlık bulunuyor:

- paylaşımı artırmak yani eşinle daha çok konuşmak
- eşine değer vermek, saygı duymak
- eşinle selamlaşmayı, ona teşekkür etmeyi ihmal etmemek
- gereken durumda eşini övmek yani takdir etmek
- eşini doğru şekilde eleştirmek

Bunları yaşam biçimi haline getirebilen eşler kanıksamanın olumsuz etkilerini azaltabilecek. En baştan, tanıştıkları ilk günlerden başlayarak yukarıdakilere özen gösterirlerse kanıksama onların yaşamını zorlaştırmayacak.

Karşılıklı paylaşım, karşılıklı önemseme ve değer verme, karşılıklı takdir etme... Bu alışkanlıkları edinmiş eşlerin yaşadığı eve kanıksama uğramaz. Hem daha az sorun yaşanır hem de sorunlarla baş etme başarısı artar.

Alışkanlık kazanmak kolay iş değil. Yaşam biçimi haline getirmek daha da zor. Önceleri hoşlanmayacaksın, yapmak istemeyeceksin. İlerleyen bölümler sana yardımcı olacak. Yılma, vazgeçme. Başarırsın.

Birlikte geçirdiğin zamanlarda eşinle daha çok konuşmalısın. Eşine değer verdiğini ona her fırsatta belli etmelisin. Başarılı olduğu her durumda onu kutlamalısın. Güzel bir davranış sergilediği her seferinde onu övmelisin. Yaptığı her güzel iş, elde ettiği her iyi sonuç için onu takdir etmelisin. Üstelik bunları sürekli yapman gerek. Tüm yaşamın boyunca. Kanıksamayı önlemenin ya da etkilerini azaltmanın başka yolu yok.

Her şeyi sadece ben mi yapacağım? Eşim çaba göstermeyecek mi? Evet, sadece sen. Çünkü sen birkaç kez böyle davranınca o da benzer şekilde hareket edecek. Sana ayak uyduracak. O yüzden sadece kendi yapacaklarına odaklan. Onun yapacaklarını bırak o düşünsün.

Bunları yapmak başlangıçta kolay olmayabilir. Zorlanabilirsin. Yapay, yapmacık, tatsız ya da başka şekilde rahatsız edici gelebilir. Kendini zorla, çabala. Birkaç deneme sonrasında yol aldığını göreceksin.

Değer vermek, övmek durduk yerde yapılamıyor. Karşı taraf hak etse bile onu takdir etmekte zorlanabiliyoruz. Ona haklısın demek içimizden gelmiyor, gelemiyor.

Bunları aşmanın yolu daha fazla paylaşım yani eşlerin birbiriyle daha çok konuşması. Konuşabilen insanlar övmeye zorlanmıyor. Paylaştıkça, konuştukça övmek yani takdir etmek daha kolay gelecek. Paylaşımı artırarak zaten ona değer verdiğini, onu önemseydiğini göstermiş olacaksın.

Sana zor gelenleri yapabilmen için uygun ortamın oluşması gerek. Sözü geliştirmezsen, olgunlaştırmazsan başka bir deyişle çoğaltmazsan yapamazsın. Kafandakileri, yüreğindeki rahatsızlıkları söyleyemezsin. Doğru yerde, doğru zamanda ve doğru şekilde söylemenin yolu çoğu kez sözü pişirip hazırlamaktan geçiyor.

Ayrıca karşı tarafın düşüncelerini, görüşlerini öğreneceksin ki ona haklısın demek mümkün olsun. Bilmediğin bir görüşe, düşünceye haklısın diyemezsin. Bilmek de ancak konuşarak, paylaşarak mümkün. Kafasındakileri birbiriyle paylaşan iki insan birbirine karşı daha rahat davranıyor, daha kolay takdir ediyor.

Paylaşmak ev yaşamında en temel gereksinimlerden biri. Çekinmeden, tereddüt etmeden, tedirginlik duymadan paylaşan, paylaşabilen eşler sorunların birçoğunu çözebiliyor. Mutlu bir yaşam için paylaşmak zorunlu.

PAYLAŞMA

PAYLAŞMAK DERKEN?

Paylaşmak gerekli, paylaşmak tek çare, paylaşmak fark yaratır, paylaşmak şart, paylaşmak gibisi yok... Peki ama paylaşmak ne demek? Ne anlama geliyor? Ne paylaşmalı? Neyi, nasıl, ne kadar, ne zaman paylaşmalı?

İlk akla gelen zamanı paylaşmak. Eşinle birlikte zaman geçirmelisin. Hem de olabildiğince çok. Birlikte yaptığınız işleri artırmalısın. Hem sen hem de o bir arada olmak için sebep yaratmalısınız. Aynı ortamda bulunmak için her fırsatı kullanmalısınız.

Zaman paylaşımı önemli. Zaten bir arada yaşamak demek zamanı paylaşmak demek. Paylaşacağınız süreyi birlikte bir şey yaparak ya da konuşarak geçirmelisiniz. Aynı odada sadece oturarak değil.

Karşılıklı oturup elinizin baş parmağına spor yaptırmakla geçirdiğiniz zaman paylaşarak geçmiş olmuyor. Paylaşmadan, tek başına geçirilen zaman oluyor. Eğer bir değil iki elinizin baş parmağını kullanıyorsanız durum daha da vahim. O süreyi yazıştığınız kişiyle geçirmiş oluyorsunuz, eşinizle değil.

Paylaşmak dendiğinde akla evde yapılacak işlerin bölüşülmesi de gelebilir. Eşler ev işlerini bölüşmeli. Kuyumcu terazisiyle tartarak değil. O işi ben yaparsam şu işi senin yapman gerek; ben altı tane bardağı bulaşık makinesine yerleştirirsem sen de sekiz tane gömleği çamaşır makinesine atmalısın... Bu hesaplara gerek yok. İşler kimin neyi yapmak istediğine göre paylaşılmalı. Neyi yapabildiğine, neyi yapamadığına, neyi yapmak istemediğine...

Günümüz dünyasında bu konuda giderek daha az sorun yaşandığı görülüyor. Kentte yaşayan eşler hangi ev işini kimin yapacağı konusunda kendi aralarında genellikle bir uzlaşmaya varıyor ve onu uyguluyor. Küçük yerleşim birimlerinde, kırsal yörelerde bu açıdan kat edilecek yol bulunduğu söylenebilir.

Burada üzerinde durulmak istenen konuşarak, anlatarak yapılan paylaşım. Bir arada olunmayan zamanlarda neler olduğunu eşine anlatmak ve onun da bilmesini sağlamak. Bilgi vermek, haberdar etmek, farkına vardırarak...

Eşler söz konusu olduğunda konuşmak sadece söz söylemek anlamına gelmiyor. Aynı zamanda paylaşmak anlamına da geliyor. Hatta öncelikle paylaşmak anlamına

geliyor. Eşinle, çocuklarınla, aynı çatı altında yaşadığın diğer insanlarla paylaşmalısın. Öncelikle ve en çok eşinle. Senin ona, onun da sana söyleyeceği çok şey olmalı.

Eşinle tüm yaşantını paylaşmalısın. Yaşantı sözünün içinde yeni gelişmeler büyük yer kaplar: başına gelen ilginç olaylar, beklenmedik ve sıra dışı gelişmeler ya da sıradan -ilginç ya da beklenmedik olmayan- olaylar ve gelişmeler. Ancak yaşam sadece bunlardan oluşmuyor. Çok daha fazlası var:

- ***Çeşitli kaynaklardan öğrendiklerin.***
- ***İşinle ilgili konular: düşüncelerin, hedeflerin, beklentilerin, öngörülerin, endişelerin.***
- ***Bir yerde okuduğun ya da birinden aldığın haberler.***
- ***Genel olarak yaşadığın hayata ilişkin kaygıların, tasaların, sevinçlerin.***
- ***Coşku, umut, sevinç ve huzur duymana sebep olan gelişmeler.***
- ***Üzüntü duyduğun olaylar; seni üzen, kıran davranışlar.***
- ***Herhangi bir konudaki görüşlerin, düşüncelerin, tercihlerin, tahminlerin, kuşkuların.***
- ***Hangi durumda ne hissettiğin.***
- ***Aklından geçen her şey.***
- ...

Paylaşmak, Birlikte Yaşamın Tutkalı

Yeteri kadar paylaşmayı başarabilen eşler mutlu ve huzurlu bir ev yaşamına daha yakın oluyor. Doğru olan alışkanlık, işe yarayan tutum insanın eşiyle her şeyini paylaşabilmesi. Ancak bunu hepimiz yapamıyoruz. Her birimizin kendimizce sebepleri bulunabiliyor. Seyrek karşılaşılan bir durum değil.

Yine de unutmamak gerek: Eşler arasında ne kadar çok paylaşım varsa o kadar çok yakınlık doğuyor. Aralarındaki bağ o kadar güçlü oluyor. Bu yüzden çaba göstermek, daha fazla paylaşmayı öğrenmek en iyisi. Bu yapılabilir, bu mümkün.

Tersinden okuyacak olursak paylaşım ne kadar azsa aradaki uzaklık o kadar fazla oluyor. Çünkü sırma saç, ela göz bir yere kadar! Aradaki bağı güçlendiren ve sürekli kılan paylaşmak.

Hayat arkadaşınla her şeyi paylaşmanın önemli. Konuşabileceğin başlık çok: Havadan sudan konular, haberler, ilgi duyulan alanlar, evde yaşananlar, çocukların okul durumu, başka insanların yaptıkları yani dedikodu, bilimdeki gelişmeler, edebiyat, sanat, siyaset, spor... Saymakla bitmez.

Paylaşmak ve Uyum

Tercihleri, beğenileri, görüşleri tanıştıkları günden beri birbirine çok yakın olan ve o şekilde devam eden eşler vardır. Böyle kimseleri gördüğümüzde sanki birbiri için

yaratılmışlar deriz. Çok uyumlu olduklarını düşünür, son derece mutlu bir yaşam sürdüklerini varsayarız.

Bu çiftler arasında mutlu olan, birbiriyle çok iyi geçinenler var. Ancak sorun yaşayanlar da sık görülüyor. Çünkü her zaman uyumlu olamıyorlar. Benzerlikler çok olsa da uyumu yakalamak her zaman mümkün olamıyor. Tercihlerde, beğenilerde ve görüşlerde benzerlik uyumu garanti etmiyor. Uyum başka, benzerlik başka.

Uyumlu olmak karşıdakine benzer olmak anlamına gelmiyor. Uzlaşma içinde olmak anlamına geliyor. Karşıdakine benzer olmak, onunla aynı olmak şart değil. Eşler farklı koşullarda nasıl davranacaklarına ilişkin bir uzlaşma sağladıkları zaman uyumlu oluyorlar.

Bazı çiftler uyumu birlikte yaşamın ilk aylarında yakalayabiliyor. Birçok çift ise sonradan uyum sağlıyor. İki insan değişerek, dönüşerek birbiriyle uzlaşıyor ve uyumlu bir yaşam sürüyorlar. Onlar şanslı oldukları için uyumlu değiller. Tercih ve beğenileri birbirine uygun düşmüş olduğu için uyumlu bir yaşam sürmüyorlar. Onlar uyumlu çünkü bu yolda emek vermişler, çaba göstermişler ve sonuç almışlar. Paylaşmışlar, konuşmuşlar uyumu bir şekilde yaratmış, bulmuş, elde etmişler. Uzlaşma sağlamışlar:

- ***Vurdulu kırdılı filmler beni geriyor. Bunları nasıl izleyebiliyorsun şaşıyorum.***
- ***Ben çok seviyorum. Hiç gerilmiyorum, sadece heyecanlanıyorum doğal olarak. Zaten o heyecanı seviyorum aslında.***
- ***Ben çok rahatsız oluyorum.***
- ***Senin rahatsız olmanı istemem elbette. Kapatalım gitsin.***
- ***Olur mu canım. Bir çözüm bulmalıyız.***
- ***İkimizin de sevdiği bir film olunca izleriz olur biter.***
- ***Bak ne diyeceğim. Ben yokken izlesen nasıl olur.***
- ***Haklısın. Olabilir tabii ki.***
- ***Anlayışın için teşekkür ederim. Biliyorsun Cumartesi günleri seramik kursuna gidiyorum. O günler için plan yapabilirsin mesela. Olur mu?***
- ***Oldu bile.***
- ***Sen bir tanesin...***

Uyumlu eşler birbirinin yanındayken kendilerini rahat hisseder, rahat hareket eder. Serbestçe konuşur, her şeyi konuşabilme rahatlığı çok güzel bir duygu. Tanımlamak kolay değil.

Böyle çiftlerin birbirinden çekinmeleri, söyleyeceklerini uzun uzun tartıp düşünmeleri söz konusu bile olmuyor. Oysa uyum bulunmadığı zaman hem konuşma azalıyor hem de sık sık sorun çıkabiliyor. Çatışma yaşanması an meselesi olabiliyor. Uyum insanları birbirine yaklaştırıyor, yakın hissettiriyor.

Yakın Olmak

Eşler birlikte geçirdikleri yaşam boyunca sürekli bir yakınlaşma/uzaklaşma içinde. Her yeni deneyim, her yeni gelişme onları birbirine biraz daha yaklaştırıyor ya da uzaklaştırıyor. Deneyimin, gelişmenin ne olduğuna bağlı.

Daha önce yaşanmamış her yeni durumda bu tekrar edecek. Her seferinde ayrı bir derinlik keşfedilecek. Eşine ait ve daha önce farkına varılmamış bir özelliğin ayrımına varılacak. Ya da eşinin sonradan ortaya çıkan bir yönü algılanacak. Hayat bu şekilde akıp gidecek. Zaman böyle geçecek; günler, haftalar, aylar, yıllar...

Amaç yakınlaşmaları çoğaltmak olmalı. Bu da durduk yerde yapılamıyor. Ancak konuşarak mümkün. Tanıştıktan sonraki ilk birkaç ayda olduğu gibi çok anlatıp çok dinleyerek yani paylaşarak. Çünkü paylaşmak yaklaştırıyor.

Düşündüklerini, hissettiklerini eşine anlatırsan davranışların farklılaşır. Senin davranışların farklılaşır, onun değil. Ona daha yakın davranmaya başlarsın. Eşin de seni kendine daha yakın görmeye başlar. Çünkü onun gözünde daha az bilinmez olursun. Seni daha fazla tanıdığını, daha fazla bildiğini hissederek. Eğer kötü biri olduğunu düşünmüyorsan hakkında çok şey bildiğin kişiye yakınlık duyarsın.

Mutlu olmanın yakın olma ile bağlantısını anlatmaya gerek yok. Eşinle mutlu bir hayat sürmek istiyorsan onunla yakın olman gerek. Birbirinize ne kadar yakın hissederseniz mutlu olma şansınız o kadar artıyor. O yüzden onunla olabildiği kadar çok paylaşmalı yani onunla konuşmalısın. Çünkü paylaşım olmadan yakın olmak, dolayısıyla da mutlu olmak zor.

Her akşam aynı eve gelmek, her gün aynı sofrada yemek paylaşmak değil. Görüntü vermek paylaşmak anlamına gelmiyor. Ona kendini anlatmalısın. O da sana kendini anlatmalı.

Eşlerin birbirinden gizlisi saklısı olmamalı yani eşler birbirine açık olmalı. Her şeyi açıkça paylaşmak yakın olmanın en kolay, en etkili yolu. Yakın olmak ve açık olmak iç içe geçmiş kavramlar. Her biri diğerini artırıyor. Ne kadar açık olursan o kadar yakın olursun. Ne kadar yakın olursan o kadar açık olursun.

Ayrıca anlattığın için, ona karşı açık olduğun için eşinle yakınlaşacaksın, yakınlaşacaksın... Nereye ve ne zamana kadar? Bir sınır yok. Bir uzunluk ölçüsü söz konusu bile değil. Çünkü yakın hissetmek bir duygu ve duygu dünyası fiziksel dünyadan farklı.

Fiziksel dünyadaki ölçüler, kurallar, kavramlar duygu dünyasında fazla bir anlama sahip değil. Yani duygu dünyası arşına dirheme gelmiyor. O nedenle biz yeteri kadar yakınız, bundan daha yakın olamayız demek anlamlı değil. Çünkü şu andakinden

daha yakın olabilirsin. Bu her zaman geçerli. Yakınlığın sonuna geldik deme şansı yok.

Gizli ile Saklı

Eşinle paylaşmadıkların ne kadar fazlaysa ona o ölçüde uzak kalırsın. Bunun sebebi eşinin bazı şeyleri ona anlatmadığını fark etmesi ve bu yüzden senden uzaklaşması değil. Sebep senin hissettiklerin. Paylaşmadığın ne kadar çok şey olursa o kadar uzak hissedersin. Bu da senin davranışlarına yansır. Yansımaması söz konusu bile değil. Belli etmediğini düşünsen de belli olur.

Ondan sakladığın bazı şeyler olduğunu eşin sezmeyebilir. Fakat zamanla işlerin çok da yolunda gitmediğini düşünmeye başlar. Çünkü sendeki gizlilik davranışlarına yansımıştır ve o da bunu fark etmiştir.

Zaman geçer ve sen bu uzaklığı azaltamazsan o da uzak durmaya, davranışlarını değiştirmeye başlayacaktır. Bir gelişme, bir iyileşme sağlayamazsanız bu böyle bir süre devam eder. Derken küçük sorunlar belirmeye başlar. Soğuk bakışlar, anlamsız sessizlikler, laf çarpmalar, alınmalar, sitemler... Nereye kadar? Bardağı taşıran son damla düşene kadar. Sonrası belli: yüksek sesli kavgalar, ağır sözler, tonajı yüksek serzenişler, uzun süreli küsmeler...

Kendi içinde saklayacakların, kimseyle hatta eşinle bile paylaşmayacakların olmayacak mı? Başkalarıyla olabilir fakat eşinden gizleyeceğin herhangi bir şey olmamalı. Elbette buna kendin karar vereceksin. Ancak sonuçlarına da razı olman gerekiyor: Eşinle paylaştığın ölçüde yakınlaşırsın, paylaşmadığın ölçüde uzak kalırsın. Eğer saklamaya karar verirsen bunu göze almalısın.

Buradaki gizlilik saklılık sadece para, mal, mülk gibi maddi konularla ilgili değil. Bunları da kapsıyor elbette ama daha çok yukarıda sıralanan paylaşım başlıklarıyla ilgili.

Para, mal, mülk ve gönül meselesi gibi konuların çok daha ciddi sonuçları olabiliyor. Yol açacakları uzaklaşma daha fazla hasara yol açabiliyor. Ama basit paylaşımları esirgemek de uzun vadede büyük sorunlara neden oluyor. Kanıksamaya katkı yapan şey bu paylaşımları esirgemek, bunları konuşmamak: Günlük konular, ufak çaplı gelişmeler, minik başlıklar...

Paylaşmazsan kanıksamanın ortaya çıkmasına, yerleşmesine yardım etmiş olursun. Kanıksama da senin eşinle paylaşmanı azaltır. Bu ikisi kapalı devre şeklinde bir etkileşim içinde. Kanıksadığın için paylaşmazsın ve paylaşmadığın için kanıksarsın. Önlem almadığın takdirde bu kısır döngü sürer gider. Sonunda bir yer ve zamanda sorunlar ortaya çıkar.

- **Önceden saatler boyu konuşurduk. Neler neler anlatırdık birbirimize. Konuşmaktan yorulurduk. O kadar ki bazen konuşurken sözü kaptırmamak için nefes almayı unuttuğumuz bile olurdu. Şimdi ikimizin de ağzını bıçak açmıyor.**

Ne oldu bize anlamıyorum. Her birimizin elinde bir kerpeten var sanki. Gerek duyduğumuz cevapları birbirimizin ağzından kerpetenle alıyor gibiyiz. İki kelime etmeden saatler geçtiği oluyor.

Yemekten sonra herkes bir tarafa çekiliyor. Küs gibiyiz. Oysa kavga bile etmiyoruz. Kurulu saat gibi her birimiz evde üstlendiğimiz işleri eksiksiz yapıyoruz. Sanki açık vermemek için canla başla uğraşıyoruz diye düşünüyorum bazen. Tam yapayım ki bana bir şey söylemesin, ben de konuşmak zorunda kalmayayım. Hep bu hesap içindeyiz sanki.

Bu titizlik nereden çıktı bilemiyorum. Konuşmamak, konuşmak zorunda kalmamak için çılgınca bir dikkat içindeyiz ikimiz de...

Ev halkını oluşturan herkes birbiriyle paylaşımda bulunmalı. Anne ve baba çocuklarla; çocuklar birbiriyle; evde başkaları bulunuyorsa onlar da diğer herkesle. En çok da eşler birbiriyle paylaşmalı.

Evdeki herkesle her şeyimizi paylaşamayız. Kendimize özel saydığımız, kimselere söylemediğimiz sırlarımızın olması doğal. Özellikle anne ve baba çocukla olan ilişkisine dikkat etmeli. Neleri paylaşacağı konusunda seçici olmalı. Çocuğunu bir arkadaş gibi görmemeli. Annenin babanın onunla arkadaş olmaktan daha öncelikli sorumlulukları var. Fakat eşler arasında gizli saklı olmamalı ya da olabildiği ölçüde az olmalı.

Paylaşırsan İstediklerin Çoğalır, İstemediklerin Azalır

Her insan evinde güzel duyguların yaşandığı bir ortamın oluşmasını ister. Sevgi, saygı, hoşgörü, anlayış, sıcaklık... Paylaşmak böyle bir ortamın doğup büyümesini kolaylaştırıyor.

Evde her bakımdan rahat olmak isteriz. Soğukluk, sürtüşme, didişme, kavga, tartışma gibi gerilimler yaşamak istemeyiz. Hayatın olağan akışı içinde bunlar arzu edilmeyen gelişmeler. Paylaşımı artırırsak bunları evimizden uzak tutarız.

Kapıdan girer girmez başlayıp durup dinlenmeden söz söylemek zorunda değiliz. Gerek duyduğumuzda, içimizden geldiğinde konuşsak yeterli. Gerek duyduğumuz kadar, içimizden geldiği ölçüde.

Ama içimizden gelmeli. Gerek duymalıyız. Bazen biraz zorlamak, biraz çabalamak anlamlı bir adım atmamızı sağlayabilir. Bazen kendimizi iteklemek iyi sonuçlar üretebilir.

Paylaşmanın Önündeki Engeller

Eşler birbiri ile konuşmaya çekinmemeli. Paylaşmak istediklerini serbestçe söyleyebilmeli. Her istediğinde rahatça söze başlayabilmeli. Eşler için “rahatça” sözünün kapsamı çok geniş. Birbiriyle her şeyi ama her şeyi paylaşabilmeliler.

Birinin diğerine korka korka, çekinerek söz söylemesi; bin kere düşünüp bir kere konuşması; konuşur gibi yapması; aman sinirlenmesin, dikkatli olayım da öfkelenmesin diye çırpınması... Bunlar söz konusu olmamalı. Konuşacağı zaman aklına aşağıdaki sorular gelmemeli:

Acaba:

- ***Bana yüzlerce soru sorar mı?***
- ***Söylediklerime itiraz eder mi?***
- ***Beni eleştirir mi?***
- ***Söylesem kızar mı?***
- ***Bugün sinirli mi?***
- ***Yanlış anlar mı?***
- ...

Bu gibi sorular senin ya da eşinin aklına geliyorsa sizin evde iyi bir paylaşım ortamı yok demektir. Çözüm bulunmazsa paylaşılanlar her geçen gün daha da azalır. Sen ve eşin birbirinizden uzaklaşmaya, birbirinize yabancılaşmaya başlarsınız. Birbiriniz için sahip olduğunuz güzel duygular aşınır, törpülenir, silinir. Böylece ev içi sorunların oluşup büyümesine uygun bir ortam yaratılmış olur.

Paylaşımı önleyen en önemli engellerden biri tarafların konuşmaya yatkınlık bakımından farklı olması. Biri sessiz, sakın ve az konuşan, diğeri ise hareketli ve konuşmayı çok seven bir insan olduğunda uyum sağlama sorunu yaşanabiliyor. Ancak bu durumda da gelişme sağlamaları, alıştıırma yaparak birbirine yaklaşmaları mümkün.

NASIL PAYLAŞMALI?

Bir arada yaşam söz konusu olduğunda evde birlikteyken konuşarak paylaşmak çok değerli. Bu mümkün olmadığı zaman başka yollar da bulunabilir. Arada bir evin dışında bir ortamda zaman geçirilebilir. Yürüyüş, piknik, park, bahçe, orman, sahil...

Bazen kalabalık bir arkadaş toplantısı bile eşinle en güzel paylaşımları yapman için uygun bir ortam olabilir.

Bu kitapta ele alınan paylaşım eşinle yüz yüze konuşarak yaptığın paylaşım. Onun sosyal medya hesabına yaptığın paylaşım değil. Konuşarak paylaşmak. Ancak yüz yüze paylaşma konusunda iyi değilsen sosyal medyada paylaş. Nerede ve nasıl olursa olsun. Yeter ki paylaş.

Buradan “sosyal medyada paylaşmak iyi değil” sonucunu çıkarmamalı. Paylaşmanın her çeşidi iyi, her şekli güzel. Sosyal medyada da olsa paylaşmak paylaşmaktır. Ancak ev, aile, birliktelik söz konusu olunca karşılıklı oturup konuşmak gibisi yok. Temel olan yüz yüze konuşmak. Çünkü bir arada, yüz yüze yaşayacaksın. Mektup, telefon, emoji, beğeni ya da ifade bırakmayla yaşanmıyor.

Sosyal medya paylaşımlarının bir özelliği var: İnsanlar genellikle iyi ve güzel olanı, kendini mutlu edeni paylaşıyor. Gülümseten, güldüren, başka insanların onaylayıp takdir edeceği, beğeneceği paylaşımlar yapmayı tercih ediyor. İyi hazırlanmış, kuş sütünün eksik olmadığı sofralar; birbirine gülümseyen, sevgisini ifade eden insanlar; doya doya dans edilen, eğlenilen, kahkahalar atılan videolar...

Bunların bir zararının olacağını düşünmek zor. Aksine olumlu etkiler yaratacak nitelikte paylaşımlar. Tam tersi özellikte, üzücü, can sıkıcı olanlar da var. Fakat onlar çok daha az. Sevindirici, gülümsetici ve olumlu etki uyandıranlar çoğunlukta. Sosyal medya paylaşımları uzun vadede insanların yaşama ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir.

Paylaşan kişi rahat olmalı ve rahat hissetmeli. Kendiliğinden, doğal, olduğu gibi, ikirciksiz, bir endişe taşımadan, özgürce, teklifsiz, kaygıdan sıkıntıdan uzak... Olağan koşullarda her hangi bir hazırlık yapmaya, söz seçmeye, fazla dikkat göstermeye gerek bulunmamalı. Çünkü evde olmanın anlamı bu. İnsan evindeyken başka yerde olduğundan daha rahat olmak istiyor.

Ne Kadar Konuşmalı?

Evde ne kadar konuşmalı? Yanıt kısa ve kesin: Yeterince. Yeterli olduğuna kim karar vermeli? Kendini ifade etmek isteyen kişi karar vermeli. Dinleyen değil.

Evde bulunanlardan her biri kendini tam olarak ifade edene kadar konuşabilmeli. Daha doğru bir deyişle kendini tam olarak ifade ettiğini hissedene kadar. Ev, zaten bu sebeple ev. İçinde yaşayanlar en önemli, en temel gereksinimleri karşılayabilsin diye. Kendimizi ifade etmek önemli ve öncelikli gereksinimlerden biri. Daha önemli, daha öncelikli olanlar var elbette. Fakat çok değil. Hava, su, beslenme, güvenlik... O kadar.

Konuşmak isteyen taraf yeterince konuşacak. Bu noktada akla hemen bir soru geliyor: karşı taraf dinlemek istemiyorsa ne olacak? Yani taraflardan biri için “yeterince” olan diğeri için “çok fazla” ise ne yapmalı? Çaresiz değiliz. İlerleyen bölümlerde yer alan alıştırmaları yaparak bu gibi sıkıntıların üstesinden gelebilirsin. Ayrıca hem konuşma süresi hem de ele alınacak başlıklar üzerinde uzlaşmak mümkün.

Eşlerden biri konuşmak istiyor diye karşısındakinin sonuna kadar dinlemesi mi gerekiyor? Evet, iyi olur. İyi olmasına iyi olur ama bu her zaman mümkün olmayabilir. Dinleyen kişi her zaman uygun olamayabilir, başka öncelikleri bulunabilir. O durumda birlikte bir karar almaları gerek. Başka bir zaman devam etmek üzere ara vermeye karar verilirse sorun çıkmaz. Ama bu karar da birlikte verilmeli ve mutlaka uygulanmalı.

Doğru Zamanlama

Konuşmak için zaman bulmak sorun olmamalı. Zaman yoksa, yaratmalı. Uyumlu eşler arasında bu kendiliğinden olur. Onlar neyi, ne zaman ve ne kadar süre konuşacaklarını bilir. Daha doğrusu konu bilmekle ilgili değil. Sahip oldukları uyum nedeniyle her şey kendiliğinden çözümlenir, sıkıntı yaşamazlar, hepsi bu. Uyum böyle bir olgu, olağanüstü etkili.

Yaşam koşullarını, günlük koşturmacaları ve diğer zorlukları unutmamak gerek. Eşler çok uyumlu olsa bile sohbet için doğru zamanı bir çırpıda bulamayabilir. Böyle durumlarda planlama yapılmalı. Ne zaman sohbet edileceği kararlaştırılmalı. Günü ve saati önceden belirlenmeli.

Örneğin haftada ya da iki haftada bir hava almak ve konuşmak için birkaç saatliğine dışarı çıkılabilir. E-posta, mesajlaşma, görüntülü görüşme gibi teknik olanaklardan yararlanmak mümkün. Günümüzde çare çok. Yeter ki bu işin önemli ve çok gerekli olduğunu unutma.

Evde yiyecek yoksa, sular akıyorsa veya elektrik kesikse başka her hangi bir işle uğraşmayız. Sorunu çözmek amacıyla her şeyi bir yana bırakır hemen harekete geçeriz. Gerekenleri yapar sıkıntıyı ortadan kaldırırız. Çünkü bunlar acil ve önemli konular. Uzun süre katlanmanın mümkün olmadığı sorunlar.

Konuşmak da elektrik, su, yiyecek gibi önemli. İlk ve tek işimiz bizim ya da eşimizin bu ihtiyacını gidermek olmalı. Ya hemen ya da ilk fırsatta. Konuşma gereksinimi uzun süre karşılanmadığı takdirde belki biz katlanırız. Belki eşimiz de katlanabilir. Fakat birlikte yaşam buna uzun süre katlanamaz. Sorunlar baş gösterir.

Konuşmayı, paylaşmayı alışkanlık edinen eşler bir araya geldiği zaman paylaşım kendiliğinden başlar. Çünkü onlar yakındır. Birbiriyle konuşmayı alışkanlık edindikleri

için uzak hissetmezler. Birbirine yanlış davranma ya da yanlış söz söyleme endişesi taşımazlar. Yanlış yapan uyarılacağını ve bundan da herhangi bir rahatsızlık duymayacağını bilir. Yakın olmak rahat olmak demek.

Nazik ve önemli konular konuşacaksan zamanlamayı iyi düşünmelisin. Birkaç noktaya dikkat etmende yarar var:

- ***Benim için en doğru zaman ne zaman? Şu anda kendimi nasıl hissediyorum? Böyle bir konuşmayı yapabilecek durumda mıyım? Sinirli, yorgun, uykusuz, gergin, vb. olmadığımdan emin miyim? Ele alacağım konuyla ilgili bilmem gereken ayrıntıları biliyor muyum?..***
 - ***Onun genel durumu nasıl? Bu konuyu konuşmak için uygun mu? Sinirli, yorgun, uykusuz ya da gergin mi? Son günlerde herhangi bir sıkıntısı var mı?..***
 - ***Eğer hafta sonunda ya da tatilde konuşmayı düşünüyorsan bunu hafta sonu ya da tatilin başlangıcında yapman en iyisi. Çünkü erken davranmazsan araya başka konular girebilir. Başka engeller çıkabilir. Ayrıca başlangıçta konuşursan tatil süresince konu üzerinde düşünme fırsatı bulursunuz. Üzerinde daha fazla durulması gereken noktaları tekrar ele alırsınız.***
 - ***Konuşmayı yapacağın günün sonuna kadar planlı başka bir iş olmamalı. O gün tümüyle boş olmalı. Zihin ufkun açık olmalı. Öğleden sonra ya da akşam başka bir program bulunmamalı. Yani rahat ve sakin bir gün seçmelisin.***
- “Akşam sekiz gibi arkadaşlara gideceğiz; daha beş saat var, bu kadar sürede konuşurum” dersin risk almış olursun. Tam anlamıyla rahat olamazsın, eşin de olamaz. Çünkü beş saat sonrasında bir program var. Hem senin hem onun zihin ufkunuz tümüyle açık değil. Biraz ileride bir karaltı durmakta, ara sıra aklınıza gelen bir karaltı: Akşamki program.***

Konuşmanın “yeterince” yapılması önemli. Yeterince sözü sadece ne kadar sürdüğünü kapsamıyor. Kaliteyi de içeriyor. Kalite ise tarafların kendilerini ne kadar dahil ettikleriyle ilişkili. Başka bir deyişle gerçekten konuşup konuşmadıklarıyla. Elinin ucuyla iş yapmak gibi dilinin ucuyla konuşmak yeterli kaliteyi sağlamaz. Başka bir işle ilgilenme, başka konulara geçme, sürekli başka yerlere bakma, kısacık cümleler kurma, yersiz espriler yapma...

Konuşmayı Sevmek ya da Sevmemek

Konuşmaya olan yatkınlık her zaman sorun yaratmayabilir. Bu açıdan birbirine benzeyen eşler de var. Onlar için az ya da çok konuşmak sorun değil. Onların böyle sıkıntıları yok, başka öncelikleri var. Çünkü her ikisi de konuşmaktan benzer düzeyde hoşlanıyor. Her ikisi de sohbet etmeyi birbirine yakın ölçüde seviyor.

Kimi insan çok dışa dönük ve coşkulu. Konuşmak onun için nefes almak gibi, su içmek gibi doğal ve gerekli. Hem söze başlamak için zorlanmaz hem de konuşmadan duramaz. Kimi insan da sessiz ve sakin. Bulunduğu ortamın gürültülü olması onu rahatsız eder. Bazen normal insan seslerinden bile rahatsız olur.

Konuşmaktan çok hoşlanan yani konuşkan bir insan için sessiz, sakin ve suskun bir eşle yaşamak zor olabilir. Bu zorluk her iki taraf için de söz konusu. Sessiz, sakin ve suskun biri de konuşkan bir eş ile zorlanabilir.

Tutum ve Yaklaşım

Öncelikle kabul etmen gerekir ki ayrıntıya girmeyi sevmek de normal, az ve öz konuşma tutkusu da. Çok konuşmayı sevmek de insan özelliği, sessizlikten hoşlanmak da.

Konuşkan kimsenin özel bir eğitim alarak daha az söz söylemeye başlaması gerekmiyor. Aynı şekilde sevmeyen birinin kursa, okula gidip fazla konuşmayı öğrenmesi söz konusu değil. Eğer değişmek istemezlerse her ikisi de oldukları gibi kalabilir. Hoşuna gitsin ya da gitmesin, bu gerçeği kabul etmen yerinde olur.

Eşin sana göre daha az ya da senden daha çok konuşan biri olabilir. Ona bu yüzden kızmaya hakkın yok. Ona karşı takınacağın tavır onun bu yönüne tepki içermemeli. Onu sen az konuşuyorsun ya da sen çok fazla suskun birisin diye suçlama. Az ya da çok konuşmak sanki bir kusurmuş gibi davranmamalısın. Çünkü kusur değil. Her ikisi de normal insanların sahip olabildiği özellikler.

Suçlama veya kusur bildirme şeklinde anlaşılabilecek sözler söyleme. Söyleyeceğin sözleri öyle bir etki bırakacak şekilde de söyleme. Çünkü bunların çözüm anlamında herhangi bir yararı yok. Tam aksine zararı bile olabilir. Böyle davranmakla olsa olsa çok konuşma ya da az konuşma özelliğini pekiştirmiş, iyice kalıcı hale getirmiş olursun. Değişmesini önlemiş, ona gelişme alanı bırakmamış olursun.

Çözüm her zaman bulunabilir. Eşler alıştırmaya yaparak konuşkanlık bakımından birbirine yakın duruma gelebilirler.

ALİŖTIRMALAR

İlerleyen bölümlerde hem konuşkan hem de az konuşan kimseler için alıştırmalar var. Konuşkan olan biraz azaltsın, az konuşan da biraz daha fazla konuşsun diye. Böylece konuşmaya yatkınlık açısından kendileri gibi olmayan eşlerin birbirine ayak uydurmaları kolaylaşacak. Zorlanmadan birlikte yaşamayı başarma anlamında yol alacaklar.

Alıştırmalara geçmeden önce öğrenme, akılda tutma ve uygulama kavramlarına değinmek yararlı olacak. Alıştırma neden gerekli, bilgiden yararlanabilmek için ne yapmalı, öğrenilen bilginin akılda uzun süre kalması nasıl sağlanır gibi soruların yanıtlanması alıştırmaları daha etkili kılacak.

Alıştırma Yapmanın Yararları

Okuduğumuz kaynaklarda yazılanları güzel bulabiliriz. Baş ucumuzdaki ve kitaplığımızdaki kitaplarda, internette çok fazla yararlı bilgi var. Okuyarak, izleyerek, dinleyerek harika bilgiler öğrenebiliriz. Hangi yolla öğrenirsen öğren, yeter ki öğren. Öğrenme alışkanlığı güzel bir alışkanlık.

Öğrenme isteğinin başlıca iki amacı var: merak gidermek ve bilgiden yararlanmak. Merak giderme amacını taşıyan öğrenme sonucunda edindiğimiz bilgilerin bir bölümünü akılda tutarız. Ancak tutamadığımız kısımlar da olur. Üzerinden geçen sürenin uzunluğuna bağlı olarak unuttuklarımızın miktarı artar.

Yararlanmak amacıyla öğrendiklerimizin her zaman aklımızda kalmasını amaçlarız. Gereken her durumda onları hatırlamayı isteriz. Çünkü “günü gelince” o bilgiyi kullanmayı yani yaşantımıza uygulamayı arzu ederiz. Dolayısıyla öğrendiğimiz bilginin aklımızda uzun süre kalması önem taşır. Hatta bazen ömür boyu kalsa daha iyi olur.

Öğrenilen bilginin unutulmama ve uzun süre akılda kalma olasılığı nasıl artar? Bunun etkili bir yolu alıştırmaya yapmak. Yani uygulayarak sonuç elde etmek ve deneyim kazanmak.

Yararlanmayı arzu ettiğimiz bilgiyi öğrenmek çoğu zaman yeterli olmaz. İşimize yaramasını sağlamamız gerek. Bir işe yaramayacaksa belleğimizde yer kaplamasına gerek yok. Kitaplarda, internette yer kaplasın daha iyi. Gerek duyduğumuzda açar bakarız. Neden kafamızı meşgul etsin? Hiç kullanmayacağımız, hiç yarar sağlamayacağımız bir eşyayı satın almayız. Onun gibi.

Alışmak ve Bedenimiz

Bir işin nasıl kotarılabacağını iki şekilde öğrenebiliriz:

Birinci yol okuyarak, işiterek, görerek ve diğer duyularımız aracılığıyla algılayarak. Bu yolla öğrendikten sonra artık o işin nasıl yapılacağını biliriz. Yani onu oluşturan aşamaların her birinin nasıl yapılacağını söze ya da yazıya dökebiliriz. Ayrıca bu aşamaların hangi sıralama içinde tamamlanacağını da anlatabiliriz.

Bu yolla öğrendiğin işi bilirsin, belleğinde yani beyinde o işe ilişkin kayıtlara sahipsin. Ama unutana kadar. Bu şekilde öğrenme sürecine sadece beyin adı verilen organımız dahil olur.

İkinci yol ise işi uygulayarak öğrenmek. Bu yolla öğrenmek bilmekten farklı: Yaparak, uygulayarak hem belleğe kayıtlar almak hem de bu kayıtları uygulamaya koyarak bilgiyi pekiştirmek.

İkinci yöntem bellek işlevinden daha fazlasını gerektiriyor. Yaparken, uygularken vücudundaki uygun kasları da çalıştırıyorsun. Bellek işlevi sadece sinir sisteminin patronu olan beyin tarafından yerine getiriliyor. Uygulayarak öğrenme sırasında beyine ek olarak kasları ve bu kasları çalıştıran sinirleri de kullanıyorsun.

Uygulayarak yani alıştırmayı yaparak o iş için gerekli kasları uyaran sinirleri çalıştırıyoruz ve bu şekilde kaslar hareket ediyor. Böylece sinirleri ve onların yönettikleri kasları eğitmiş oluyoruz. Yani alıştırmayı yaparak kas, sinir ve ilgili beyin bölümlerimizi söz konusu işe alıştıırıyoruz.

Birçok durumda öğrenmek için her iki yolu da kullanırız: önce okuyarak, dinleyerek, görerek. Daha sonra da uygulayarak. Sıralama genellikle bu şekilde.

Burada bir noktayı belirtmek yararlı olur: Düşünerek, hayal ederek yapılan alıştırmalar da var. Bunlarda kas kullanımı söz konusu olmaz, yalnızca beyin eğitilmiş, alıştıırılmış olur.

Bilmek, bir şeyi öğrenmiş olmak, biliyor olmak... Bunlar bilginin bellekte kayıtlı olduğu ve unutulmadığı sürece her istendiğinde hatırlanabildiği anlamına geliyor. Bildiğimizi uygulamaya koyduğumuz zaman işin içine kaslarımız da giriyor.

Eğer yeterince alıştırmayı yapar ve onu içselleştirirsek o zaman kaslar ve onları çalıştıran sinir sistemi bölümleri de öğreniyor. Artık o işi kendiliğinden ve kısa bir zamanda yapabilir duruma geliyoruz. Üzerinde uzun uzadıya düşünmemiz gerekmiyor. Hangi adımdan sonra hangisinin geleceği konusuna kafa yormak zorunda olmuyoruz.

Bir bilgiyi bellekte tutmak fazla yarar sağlamaz. Çok çok yeri geldiğinde sözünü eder, paylaşırsın ve başka insanların da bilgi edinmesini sağlarsın. O kadar. Üstelik bu, sen o bilgiyi unutmadığın sürece geçerli. Unutunca o da mümkün olmuyor.

Eğer bilgiden gerçekten yararlanmak ve eşinle arandaki konuları çözüme kavuşturmak istiyorsan alıştırma yapmalısın. Konuşmayla, söz söylemeyle ilgili kendini geliştirmek istiyorsan o zaman sesli olarak alıştırma yapman gerek.

Hayal etmek, tasarlamak, düşünmek... Bunlar sadece zihinsel çalışma gerektirir ve tek bir organı, beynimizi işin içine dahil eder. Yararsız değil, elbette yararlı. Ama sınırlı düzeyde. Alışmak için bilginin daha aşağıya kas ve sinirler düzeyine inmesi gerek. Bilgiden gerçek anlamda yararlanabilmek için bu zorunlu. Kasları devreye sokmak şart.

Konuşmak, söz söylemek sinir sistemine ek olarak kasları da devreye sokmak demek. Öğrenilen bilginin alışkanlık haline gelmesi bu işlerin sık sık tekrar edilmesiyle mümkün oluyor. Uygulanmalı ki bilgi bellekte boşuna yer kaplamasın. İlgili sinirlere kadar ulaşsın ve ardından o sinirlerin bağlı olduğu kaslar da çalışsın. İşe yarasın.

Alıştırmanın yararlı ve güzel bir alıştırma olması yeterli değil. Yararlı bilgiler durduk yerde yarar sağlamıyor. Onları işimize yarar hale getirmemiz şart. Bu da eksiksiz ve sık sık uygulamakla mümkün.

Yukarıda anlatılan sebeplerden dolayı buradaki alıştırmaları sesli olarak yapmalısın. Böylece eşinle arandaki konuşma sıkıntısını aşacaksın. Öğrendiğin bilgi işe yarayacak, boşuna yer kaplamayacak.

Eşim Konuşmak İstemiyor

Eşim konuşmak istemiyor diyenlerin çoğunlukla kadınlar olduğunu söylersek herhalde kimse şaşmaz. Kadınlar eşleriyle sohbet edemediklerini, sonuca bağlamak istedikleri konuları konuşamadıklarını söylüyor. Çünkü erkekler çoğunlukla konuşmaktan hoşlanmıyor. Belki de kadınlar kadar hoşlanmıyor demek daha doğru.

- ***Sabah giderken halsiz görünüyordun. Hatta arkandan seslendim. Biraz tarçınlı, zencefilli sıcak su yapmıştım. İç de öyle git, iyi gelir diyecektim. Ama duymadın. Hastalanmadın umarım. Nasıl geçti günün? İyi misin?***
- ***Hı hı.***
- ***Kış günü dikkat etmek gerek. Acaba birkaç gün izin mi alsan diyorum. Hem evdeki ufak tefek işleri halledersin. Çocukların kitapları öylece yerde duruyor. Kitaplığın rafı düştü geçen gün biliyorsun. Ne dersin?***
- ***...***
- ***Bugün çocukları parka götürdüm. Epey eğlendiler. Dönüşte senin kuzenlere uğradık. Küçük oğlan ne kadar da büyümüş. Koca***

delikanlı olmuş. Onlar da kampa mı nereye gitmişler, yeni dönmüşler daha. Hiç haberim olmadı gittiklerinden. Sen biliyor muydun?

- Yoo.

...

Yukarıdaki iki kişiden biri tüm konuşma süresince sadece iki kelime söylüyor, daha doğrusu iki kere ses çıkarıyor: hı hı, yoo. Yani sohbetine doyum olmuyor. Konuşmanın akşam işten eve dönmüş bir erkekle eşi arasında geçtiği anlaşılıyor. Kadın konuşkan fakat erkek suskun.

İnsanın olduğu yerde çoğunluğa uymayan örnekler bulmak her zaman mümkün. Erkeklerin hepsi konuşmaktan hoşlanmıyor denemez. Çok seven, sohbet etmekten zevk alan erkekler de var. Ancak genel olarak kadınların daha konuşkan oldukları söylenebilir. Bu aslında çok iyi bir özellik. Çünkü yeni bilgiler edinme şansı daha fazla. Sevmeyenler kim bilir neler kaçırıyor. Üstelik bunu öğrenme şansları da yok.

Kadın ya da erkek fark etmez, konuşkan bir insan ayrıntılara daha fazla girer. Böylece daha etraflıca düşünür, daha kapsamlı bir açıdan bakar. Bu da birçok durumda yarar sağlar. Ayrıntılara hakim olmak sıkıntılarla karşılaşma riskini azaltır. Çünkü daha fazla ince noktayı göz önünde bulundurursun ve önlem olarak sorun çıkmasını engellersin.

Konuşmayı sevmeyen birinin daha fazla konuşmaya ikna edilmesi zor. Ne kadar yararlı olduğunu anlatmak çözüm olmayacaktır. Çünkü bunu zaten bilmektedir. Yine de çaresiz olduğumuz söylenemez. Hem sevmeyen hem de çok sevenler için alıştırmak çözüm olabilir.

Sessiz, sakın ve suskun biriyle birlikte yaşıyorsan ve onun bu yönünü değiştirmek istiyorsan bunu başarabilirsin.

Konuşturmak Zor Değil

İlk yapman gereken eşinin hangi konulardan hoşlandığını saptamak. Bir arada yaşayanlar için bu çok kolay. Her insanın hoşlandığı konular vardır. Üzerinde biraz düşünmek yeter, hemen bulursun.

Konuşmaktan hoşlanmayan ya da kendi sözleriyle “çok konuşmaktan hoşlanmayan” eşlerin de sevdiği konular var. Belki sayıca fazla değil ama mutlaka var. Sağlığı yerinde olan herkesin üzerinde söz söylemek isteyeceği birkaç başlık mutlaka bulunur.

Sessiz bir insan olabilir, ama hoşlandığı konular vardır. İki farklı gerçeklikten söz ediyoruz: Konuşmaktan hoşlanmıyor ve hoşlandığı konular var. Bunlar birbiriyle gelişmiyor.

Kadınlar genellikle ev ekonomisi, alışveriş, çocuk büyütme, moda, estetik, kozmetik, bitki yetiştirme konularına ilgi duyar. Erkekler ise daha çok motorlu araçlar, teknoloji,

top oyunları, ekonomi, politika alanlarıyla ilgilenir. Bunlar çok genel gruplamalar. Genele uymayan kimseler elbette olacak.

Bu alıştırmayı sadece gerçekten istiyorsan denemelisin. Uygularken son derece içten davranman şart. Aksi takdirde yapay görünür, üzerinden akar.

Eşinin sevdiği konuları belirledikten sonra bunlardan birini seçmelisin. Daha sonra belirlediğin konuda onunla sohbet etmelisin. Elbette senin bilmediğin, eksik ya da yanlış bildiğin birçok ayrıntı olacaktır. Olsun, dert etme. Ona soru sor. Bırak yanıtlasın, senin eksiklerini tamamlasın. Yanlışlarını düzeltsin, buna bayılacaktır. Sana bir şeyler öğreteceği için çok mutlu olacaktır.

Bir süre böyle yapmaya devam et. Sadece onun ilgi duyduğu başlıkları gündeme getir. Ona sık sık sorular sor. Görüşlerini, düşüncelerini öğren. Konunun ayrıntıları hakkında derinlemesine bilgi edinmeye çalış. Kendi ilgi alanlarını bir süre için unut. Onunla tartışmak, görüşünü almak istediğin başlıkları bir süre için göz ardı et, ertele.

İyi Olmak Bulaşıcı

Komşumuz bize pişirdiği yemekten bir tabak getirir. Tabağı geri vereceğimiz zaman boş olarak vermeyiz. Biz de kendi yaptıklarımızdan koyarız içine. Bu insani bir özellik, güzel bir alışkanlık.

Eşin de senin bu yaklaşımına ilgisiz kalmaz, kalamaz. Eninde sonunda sergilediğin çabayı fark eder. Gerek bilinçli olarak gerekse farkında olmadan senin onunla konuşmak istediğin konuları kendisi açar. İnsanız, böyleyiz, bu şekilde var oluruz. Bize gösterilen olumlu bir davranışı karşılıksız bırakmayız. Aynı şekilde davranırız.

Erkekler futbol ile çok ilgilenir. Dolayısıyla alıştırmayı yapmak için bu başlık iyi bir seçim olabilir. Eşinin konuşmaktan hoşlanmadığını düşünen kadınlar alıştırmayı bu başlık üzerinden uygulayabilir. Öncesinde gazetelerin spor -yani futbol- sayfasına göz atmak işe yarayacaktır.

- **Senin takım penaltı kaçırmış öyle mi?**
- **Yoo. Nasıl yani?**
- **Ne bileyim ben. Gazete öyle yazıyordu.**
- **Hayır, kaçırmak değil de penaltı olması gereken bir pozisyonda hakem çift vuruş vermişti. Onu demek istemiş olabilir.**
- **Nasıl yani?**
- **Penaltı fırsatını kaçırdı anlamında.**
- **Yani penaltı atmadılar, hakem vermediği için fırsat kaçırdılar mı demek istemişler?**
- **Evet öyle.**
- **Anladım. Senin takım nasıl oynadı?**
- **Aslında bizimkiler hep üstün oynadı. Doksan dakika boyunca baskı kurdu diyebiliriz. Ama şans işte. Olmayınca olmuyor. Top yuvarlaktır diye boşuna söylenmemiş.**

- **Bundan sonra kaç tane maç var?**
- **Dört. Neden?**
- **Hiç. Şampiyonluk yarışı ne zaman sona erecek merak ettim.**
- **Bu kafayla giderlerse bizimkiler zor şampiyon olur.**
- **Bence de. Sizinkiler önemli bir taktik hata yapıyor.**
- **Yapma ya! Neymiş o hata bakalım?**
- **O kadar uğraşıp didiniyorlar topu elde etmek için ama ona sahip çıkmıyorlar.**
- **Sahip çıkmak derken?**
- **Topu ayaklarına geçirir geçirmez basıyorlar tekmeyi. Olmaz ki öyle. Madem o kadar peşinden koştun biraz tut. Kimseye verme. Ne diye hemen tekmeyi sallıyorsun...**
- **Hah hah ha!.. Ben de ne zaman futbol uzmanı oldun diye merak etmiştim. Ciddi söylüyorsun sanmıştım.**
- **Sorma çok ustalaştım sayende. Sahi kaç zamandır soracağım sana ama bir türlü fırsat olmadı. Futbol topu neyden yapılır?**

...

Her fırsatta futbol konusunu aç. Bir şekilde söze gir. Bir şey sor ya da güncel gelişmelerden söz et. Belki ilk birkaç seferden sonra bir farklılık göremeyeceksin. Belki senin istediğin konulara hiç değinilmeyecek. Olsun, sabırlı ol. Azimle devam et, sonuç alacaksın.

Otoyola katılan yan yollara dikkat ettiysen bilirsin. Yan yol otoyola dik bir açıyla katılmaz. Birkaç yüz metre kadar ona bitişik olarak seyrederek. İlave bir şeritmiş gibi devam eder. Daha sonra yok olur ve otoyola karışır.

Buna benzetmek mümkün. Bir süre eşinle onun sevdiği konularda sohbet edeceksin. Onunla aynı şeylerden söz edecek ve aynı duyguları yaşayacaksın. Yani bir süre onun yanı başında olacak ve aynı yöne doğru yürüyeceksin. Bu şekilde onunla konuşabilen, ona kendini ifade edebilen biri olma yolunda bir adım atmış olacaksın. Hem de çok önemli bir adım.

Bu alıştırmayı bilinçli ve hazırlıklı olarak tekrar edersen ilerleme kaydedersin. Sabırlı ol, mutlaka sonuç alacaksın. Unutma, ona konuşmayı sevdiremezsin belki. Ama onu sevdiği bir konuda konuşturabilirsin.

Alıştırmanın görünmeyen bir yararı daha var: eşinle arandaki paylaşımı artırmış oluyorsun. Paylaşım arttıkça onunla sohbet etmenin daha kolay olduğunu göreceksin. Paylaşım böyle bir olgu; kendini çoğaltır.

Ayrıntı Çıkmazı

Sen konuşmayı seven biriysen ve eşin az konuşan, sessiz bir insansa onun konuşmaktan hoşlanmadığını ve bu yüzden zor bir insan olduğunu söyleyebilirsin.

Bunda bir sakınca yok. Ancak eşin de senin çok konuştuğunu ve bu yüzden zor biri olduğunu ileri sürebilir. Buna da sen anlayış göstermelisin.

Konuşmaktan hoşlanma bakımından farklı olan iki insan düşünelim. Biri konuşmaya bayılıyor, her fırsatta söze girip uzun uzun konuşuyor. Diğeri ise sessiz, suskun. Daha çok düşünmeyi tercih ediyor. Arada bir kısa cümleler kurmakla yetiniyor.

Bu kişiler birbiriyle sohbet etmekte sıkıntı çeker. Konuşmaya başladıktan kısa bir süre sonra sözün sonu geliverir. Konuşma bir balon gibi söner. Tarafların ilgisi başka yerlere kayar. Bunun çeşitli sebepleri olabilir. Sebeplerden bir tanesi de tarafların ayrıntı konusunda farklı tercihlere sahip olmasıdır.

Konuşmaktan hoşlanan taraf ayrıntı sever. Konuşma sırasında olabildiği ölçüde ayrıntıya girilmesini ister. Anlattığı her neyse en ince noktasına kadar değinmekten, en küçük bilgi kırıntısını bile söylemekten zevk alır. Üstelik bununla da yetinmez. Başkalarının da aynı şekilde olmasını bekler. Kısaca söylendiği zaman asla tatmin olmaz. Çok fazla soru sorar. Daha fazla söz söyletmeye, daha fazla ayrıntı verdimeye çalışır.

Diğer taraf ise olanı biteni iki, bilemedin üç sözcükle özetlemeyi tercih eder. Zamanı kıymetlidir. Uzun uzun konuşmaktan hoşlanmaz. Sözün uzamasından rahatsız olur. Ona göre gereksiz ayrıntılarla zaman kaybetmek doğru değildir.

Ayrıntıya önem veren, ayrıntılı konuşmayı seven eş her şeyi geniş geniş açıklamaya gereksinim duyar. Onun için sözü öylece söyleyip geçmek mümkün değil. Her konu başlığı uzun uzadıya konuşulmalı. Her ayrıntı tek tek irdelenmeli. Onun deyimiyle “güzelce konuşmak” için bunlar gerekli. Ne o öyle, üç kelime, beş kelime. Söz kıtlığı varmış gibi.

- ***Tam dolmuş gelmişti ki uzaktan onu gördüm, bana doğru geliyordu. Yani bana doğru dediysem benden tarafa doğru yürüyordu demek istedim. O beni görmemişti sanırım. Çünkü yürürken yüzü başka yere dönüktü. O nedenle bana doğru gelip gelmediğinden emin değilim. Gerçi bir ara siren çalarak geçen bir arabaya gözüm kaymıştı. Bir ambulans geçiyordu. O sırada beni gördüyse bilmiyorum tabi.***

Bu arada dolmuş da kalkmak üzereydi. Bir sonrakiyle giderim dedim, onu beklemeye karar verdim. Geldi ama ne geliş. Yüzünden düşen bin parça. Sanırsın okyanusta filosu batmış. Hayrola dedim. Önce yok bir şey dedi. Birkaç kez üsteleyince baktı ki benden kurtuluş yok, söyledi.

Tartışmışlar. Bizimki ona çocuklarla ilgilenmediğini söylemiş, o da çok geç geldiğinden ve evin yolunu neredeyse unuttuğundan şikayet etmiş. Birbirlerine söylemediklerini bırakmamışlar. Bildiğin kavga etmişler yani. Teselli etmeye çalıştım. Olur böyle şeyler falan dedim. Ama gözü kulağı bende akli başka yerdeydi. Belli ki fena atışmışlar.

...

Eşinin anlattıklarını dinleyen kimse konuşmayı pek sevmiyorsa onun sözü gereksiz yere uzattığına inanır. Bire beş katarak anlatmanın, lafı evirip çevirmenin ne gereği var ki. Kısaca söyleyiver gitsin. Eşimin çok fazla konuşmasına katlanıyorum, onun bu “problemine” anlayış gösteriyorum diye düşünmektedir. Kendisi ise “gerektiği kadar” konuşmaktadır. Çünkü ayrıntılar onun için zaman kaybıdır.

Örneğin dolmuş durağında arkadaşıyla karşılaşan eşi değil de kendisi olsa bunu belki de söylemeye bile gerek duymaz. Eğer söz bir şekilde oraya gelirse “durakta karşılaştık” der geçer, o kadar. Sorulmadıkça da başka bir bilgi vermez. Ona göre gereksiz yere sarf edilmiş her söz zaman ve enerjinin boşa harcanması.

Konuşmaktan pek hoşlanmayan kimse uzun uzun anlatanları takip etmekte zorlanabilir. Bir konuyu uzun uzun konuşmak ona göre değildir. Bunun bazen gerekli olabileceğini kabul eder ancak o “bazen” genellikle yüzünü göstermez.

Önce sonucun söylenmesini ister. Eşinin sözü uzatmadan sadede gelmesini bekler, talep eder. Bakışları sanki “ne diyeceksen bir an önce söyle de beni bu sıkıntıdan kurtar” der gibidir.

Bunlar nasıl bakışlar acaba diye merak edecek olursan bu soruyu diğer tarafa, yani ayrıntı düşkünü olan tarafa soracaksın. Sana vereceği yanıt aşağıdakine benzeyecektir:

- ***Öyle bir bakıyor ki, insan kendini susmak zorunda hissediyor. Sanki bakmıyor da bu ne biçim söz, böyle de konuşulur mu diyor. Sanki önemli bir hata yapmışım gibi bakıyor bana. Karşımda benim konuşmamdan rahatsız olan biri var sanki. Yanlış bir şey yapmışım ya da yanlış bir söz söylemişim gibi hissediyorum. Ne diyeceğimi şaşırtıyorum. Susmak zorunda kalıyorum...***

“Güzelce” konuşmayı seven taraf kadın, söz kalabalığı istemeyen taraf ise erkek diye düşünüyor olabilirsin. Fakat bu her zaman böyle değil. Genelleme yapabilirsin ama tüm kadınlar çok konuşur, tüm erkekler az konuşur diyemeyiz. Öyle erkekler var ki ayrıntı sevme ve konuşkanlık bakımından kadınlara büyük fark atar. Öyle kadınlar da var ki değil ayrıntıları konuşmak, tek kelimelik yanıtları bile söyletmezsin.

Peki o zaman nasıl olacak da bu iki insan bir arada yaşayacak? Yanıt çok kısa, tek kelime: uzlaşarak. Arada bir yerde buluşacaklar. İki taraf da çaba gösterecek. Her ikisi de değişecek. Başka çare yok.

Ayrıntı seven bu düşkünlüğünü biraz olsun dizginleyecek. Ayrıntı sevmeyen ise konuşurken biraz daha fazla açıklama yapmaya çalışacak. Önemsiz bulduğu noktaları sözlerine eklemeye çabalayacak. Yani ikisi de ayrıntı konusundaki tutumlarını yapabildikleri ölçüde değiştirecekler. Karşılıklı olarak kabul edebilecekleri bir noktaya gelecekler.

Bunu nasıl yapacaklar? Öncelikle gerçekten istemeleri gerek. Sonra da bu amaçla alıştırmalar yapmaları. Zaman ve enerji harcamadan güzel sonuçlara ulaşmak genellikle zor. Ya şans gerek ya miras. Hem birlikte mutlu bir hayat sürmek isteyeceksin hem de armut piş ağzıma düş diyeceksin. Öyle bir dünya henüz keşfedilmiş değil. Emek olmadan yemek olmuyor.

Aynı çatı altında tek bir doğru bulmak zor. Ama uzlaşmak o kadar da zor değil. Uzlaşmak şart. Aksi halde birlikte yaşamın o büyülü “dengesini” kurulamaz. Denge kurulamayınca da hayat bir eziyet halini alabilir.

Ayrıntılı Alıştırma

Ayrıntıya olan uzaklık ya da yakınlık nedeniyle kimsenin “iyileşmesi” gerekmiyor, sadece hayatı paylaştığı kişiyle uzlaşması gerekiyor. O yüzden aşağıdaki yakınma örneklerinin her ikisi de anlaşılır nitelikte. Her ikisi de haklı. Elbette her biri kendi açısından. Haklı olmak için bu da yeter zaten.

- ***İnsan biraz konuşur canım. İki kelime etmeden hayat geçer mi! İki insan bir arada konuşmadan, gülüşmeden nasıl yaşar ki. Böyle bir mantık olabilir mi? Söylediklerimi işittiğini, anladığını nasıl bileceğim. Bari sorularıma cevap ver. Sessizlik nereye kadar? Tamam, az konuşmak istiyorsan az konuş da...***
- ***Biraz olsun sus da nefes alayım. Bir insan nasıl bu kadar çok konuşabilir, hayret!***

Haklı olmasına her ikisi de haklı. Fakat haklı olmak, mutlu olmak için yeterli değil. Bir orta nokta bulmak ve uzlaşmak gerek. Eşin haklı diye onun istediği şekilde değişmek zorunda değilsin. Ya da sen haklısın diye eşin dönüşüme uğramak zorunda değil. Eğer değişmek gerekiyorsa birlikte değişeceksiniz. Her iki taraf da çaba gösterecek ve biraz daha farklı olmaya çalışacak. Her iki taraf da uzlaşma yönünde bir adım atacak.

Konuşkan olma bakımından birbirinden belirgin ölçüde farklı olan eşler bu farkı azaltmak için alıştırma yapabilirler. İkisi birden çaba gösterirse birbirini daha iyi anlayacak duruma gelebilirler.

Her konuda olduğu gibi bunda da başarının ön koşulu gerçekten istemek. İnsan her zaman yeni alışkanlıklar edinebilir. Ayrıntılardan biraz olsun uzaklaşmak da mümkün, ayrıntılara alışmak da. Yeter ki iste ve çaba göster.

Burada verilen alıştırmalar her iki taraf için. Hem konuşkan için hem de konuşmaktan pek hoşlanmayan için. Sadece alıştırmaya başlama noktaları farklı. Biri baştan sona, diğeri ise sondan başa doğru ilerleyecek.

Bütünden Ayrıntıya, Ayrıntıdan Bütüne

Aşağıdaki metin daha kısa yoldan nasıl anlatılır?

“Yürüyerek çarşıya çıktım. Mutfak için domates, patates, soğan; kendime bir yağmurluk, çocuklara da ekmek kadayıfı ve sütlaç aldım. İşlerimi bitirdikten sonra bir pastanede biraz oturdum ve şekerpare yedim. Sonra eve döndüm.”

Diyelim ki sen paylaşmaktan hoşlanıyorsun. Her gün olanları eşinle rahat rahat ve geniş geniş konuşmak istiyorsun. Çok yerinde ve doğru bir istek. Paylaşmak birlikte yaşamanın olmazsa olmazı. Paylaşmalı ki aynı çatı altında olmanın tadına varılsın.

Gel gelelim eşin pek konuşkan değil. Uzun uzun konuşmaktan hoşlanmıyor, dinlerken de çabucak sıkılıyor. Kısa ve öz konuşulmasını seviyor. Gün içinde yaptıklarını ona anlatmak istiyorsun. Nasıl anlatırsın?

Şöyle bir özet yapmak hiç fena olmaz:

“Çarşıya çıktım. Mutfak için sebze, kendime yağmurluk, çocuklara da tatlı aldım. Ben de tatlı yedim”.

Böylece hem söylemek istediklerini söylemiş hem de konuşma süresini yarıdan fazla azaltmış olursun. Eşinin de seni dinlemesi ve söylediklerinin hepsini işitip anlaması mümkün olur.

Peki biraz daha kısaltmak istersen?

“Çarşıdan sebze, tatlı ve yağmurluk aldım”.

Süre beşte bire düştü, her beş sözcükten dördünü atmış oldun. Eşin çok mutlu. Ayrıca hem sözü kısalttın hem de yaptıklarını eksiksiz anlatabildin.

Hadi biraz daha...

“Çarşıdan ihtiyaçları aldım”.

Eğer neler aldın diye sorarsa sen de ona göre yanıt verirsın. Sormazsa da üstüne gitmenin anlamı yok.

Diyelim ki eşin sana bugün ne yaptın diye sordu ve sen bu soruya tek sözcükle yanıt vermek istiyorsun. Ne söylersin?

“Alışveriş” dersin.

Böylece tüm söyleyeceklerini tek bir sözle anlatmış olursun. Soru sorabilir. Nereye gittin, nasıl gittin, neler aldın... Ayrıntılara o zaman girersin.

Gördüğün gibi söylemek istediklerini anlam kaybı olmadan daha kısa şekilde dile getirmek mümkün. Yapılan özetlerin her biri şemsiye gibi en başta verilen metni kapsıyor. Özet yaparken buna dikkat etmek, metinde var olan anlamı yansıtmak nitelikte sözler seçmek gerek. Ayrıntılar azalıyor ama söylenenler her şeyi içine alıyor. Tek fark sözlerin ve konuşma süresinin azalması.

Ayrıntılardan hoşlanan biriysen ve eşin de ayrıntı sevmiyorsa yukarıdakine benzer alıştırmalar yapmalısın. Yani her adımda daha az ayrıntı vermeye çalışman gerek.

Ayrıntıları sevmiyorsan, sessiz ve suskun biriysen sondan başa doğru gitmelisin: Alışveriş --> çarşıdan ihtiyaçları aldım --> çarşıdan sebze, tatlı ve yağmurluk aldım... Her adımda sözü biraz daha çoğaltarak ilerlemelisin.

Üzerinde çalışacağın metni evdeki günlük konuşmalar arasından seçmen çok iyi olur. Böylece daha gerçekçi bir alıştırma yapmış olursun. Sonra bu metni daha kısa olarak nasıl ifade edebileceğini düşünüp bulmalısın. Ardından da söze dökmen yani konuşur gibi söylemen gerek. Kısaltma işini olabildiği ölçüde kademeli yap ki özetleme bakımından esnek olman kolay olsun.

İzlenebilecek yöntemlerden biri de anlatmak istediklerini kağıda ya da bilgisayara yazmak. Daha sonra bu yazıyı anlam kaybı olmadan nasıl kısaltırım diye düşünmek. Örnekte olduğu gibi adım adım ilerleyerek her seferinde biraz daha kısaltmak. Bu işlem sonrasında elde ettiğin yeni metin öncekini kapsamalı, bir şemsiye gibi ilk yazdığın örneği içine almalı.

Dikkat etmen gereken nokta anlam kaybı olmaması. Kısalttığın zaman yeni metin en başta yazılanlara uygun olmalı. Onları kapsamalı, onları yansıtmalı. Fakat daha az sözcükle yansıtmalı.

Çok önemli bir koşul daha var: Yazdıklarını mutlaka sesli olarak okumalısın. Hem de birkaç kez. Bu kurala uymazsan alıştırma yapmanın yararı çok az olabilir.

Başka bir örnek daha verelim. Katıldığın bir toplantıda konuşmacı şunları söylüyor:

“Öncelikle geçtiğimiz dönemde elde ettiğimiz sonuçlar için teşekkür ederim. Satışlarımız % 14 arttı. Bunun sebebi yeni müşteri kazanmamız. Ancak yanılığa düşmeyelim çünkü hem müşteri kazanıyoruz hem kaybediyoruz. Örneğin A grubu müşterilere yaptığımız satışlar geçen yılın aynı dönemine göre % 12 oranında azalmış. A grubunda müşteri kaybediyoruz. Bu arada dikkatimi çeken bir diğer konu da hatalı üretim oranındaki artış. Ürün satışlarını tek tek ele aldığımızda müşteri kaybının bunlardan kaynaklandığı apaçık görülüyor.

Bu sorunları bir an önce çözmemiz gerek. Daha titiz çalışmalıyız. Kaybettiğimiz müşterileri yeniden kazanmak durumundayız.

Üretim hattında yapmayı planladığımız yeniliklere ek olarak yapacağımız kampanyalarda farklı bir strateji uygularsak kaybettiğimiz müşteriler geri dönecektir. Bu konulara titizlik gösterelim. Başarı için çok çalışmamız gerek. Çok çalışmadan hedeflerimizi yakalamamız neredeyse olanaksız. Bir sonraki toplantıda görüşmek üzere...”

Toplantı sonunda eve geldin, hayatını paylaştığın insana konuşmacının söylediklerini özetlemek istiyorsun. Uzun uzun anlatmak istemiyorsun çünkü eşin biraz “sabırsız” yani ayrıntılardan pek hoşlanmıyor. Aşağıdaki gibi bir özet yapabilirsin:

“Yeni müşteriler sayesinde satış %14 artmış. Ancak hatalı üretim oldukça fazla. Bu nedenle A grubu müşterilerde %12 kayıp var. Üretimde yenilikler ve kampanyalarda farklı bir strateji uygulanarak kayıp müşteriler geri kazanılacak.”

Böylece toplantıyla ilgili söyleyeceklerini kısa yoldan anlatmış olursun.

Diyelim ki hayat arkadaşın o gün her zamankinden daha neşesiz ya da bir şeye canı sıkkın. Sen de bunun farkındasın. O zaman biraz daha kısaltabilirsin, mesela şöyle:

“Satış artmış ama hatalı üretim de artmış. Stratejide ve üretimde yenilikler yaparak kaçan müşteriler geri kazanılacak.”

Yarıya yakın kısaltılmış oldu.

Biraz daha...

“Satış ve üretimden söz etti”.

Tek bir sözcükle anlatmak istesen ne söylersin? “İş” dersin. Böylece toplantının iş yeriyle ilgili bir toplantı olduğunu anlatmış olursun. Ne toplantısıydı sorusuna verilecek daha kısa bir yanıt olamaz.

İki Yönlü Alıştırma

Yukarıdaki alıştırma örneklerine benzer çalışmaları her iki taraf da yapmalı. Hem konuşmaktan hoşlanan, ayrıntılı anlatmayı seven hem de az konuşmaktan, ayrıntılardan olabildiğince uzak durmaktan yana olan.

Daha kısa konuşmaya alışmak isteyen taraf baştan başlayacak. Her adımda daha az sözle derdini anlatmaya çabalayarak sona doğru ilerleyecek. Yani her adımda bir miktar ayrıntıyı ortadan kaldıracak.

Sözlerini çoğaltmaya, sorulara daha ayrıntılı yanıt vermeye çalışan kimse ise sondan başlayacak. Her adımda sözlerini biraz daha artırmaya uğraşarak başa doğru ilerleyecek. Yani her adımda bir miktar daha ayrıntı ekleyecek.

Eşler isterlerse birlikte çalışabilir, alıştırmayı eğlenceli bir oyun haline dönüştürebilirler.

Ayrıntı alıştırmalarındaki örnekler gibi bir metin bulmak ve sonra onu kısaltmaya ya da uzatmaya uğraşmak zihinsel bir iş. Bunları yaparken beynini kullanırsın. Bu da yararlı ama yeterli olmayabilir.

Söyleneceklerin söze dökülmesi, konuşur gibi söylenmesi gerek. Konuşmayı sağlayan dil, boğaz, ağız, çene, yüz, boyun ve göğüs kaslarımız ancak bu şekilde eğitilmiş, alıştırılmış olur. Yaptığımız alıştırmanın evde eşimizle yaptığımız konuşmaları istediğimiz yönde etkileme olasılığı bu şekilde artar.

Kendine güveniyorsan alıştırma yaparken işin zihinsel kısmıyla da yetinebilirsin. Fakat gerçek hayatta söylemen gerektiğinde zorlanabilirsin. Alıştırmayı bulmaca çözme becerini artırmak için yapmıyorsun. Amacın aklına takılan bir soruya yanıt bularak kendini rahatlatmak değil. Eşinle yaptığın konuşmaları geliştirmek yani daha kısa ya da daha ayrıntılı konuşabilmek.

Ana konu, temel nokta konuşmak. O halde konuşacaksın yani sesli olarak alıştırma yapacaksın. Bu nedenle yaptığın iş konuşma olmalı, sadece düşünerek söz bulma, cümle kurma olmamalı.

Alıştırma Paylaşımı Artırır

Aynı çatı altında yaşarken sadece ekmeği, suyu, kirayı, elektrik faturasını bölüşmek yeterli değil. Yaşamı bir bütün olarak paylaşmak gerek. Sevdiklerin, sevmediklerin, isteklerin, tercihlerin, arzuların, hissettiklerin... Bu da konuşarak mümkün.

Yukarıdaki alıştırmalar sadece ayrıntı, çok konuşma, az konuşma gibi konularda gelişme sağlamayacak. Paylaşımı da artıracak. Eşlerin alıştırmaları birlikte yapması aralarındaki paylaşımın daha da çoğalmasına yol açacak. Paylaşımı artırmak kanıksamanın önlenmesi ve ortadan kaldırılması için çok gerekli.

Alıştırmalara ek olarak eşler arası ilişkiler hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bu bilgileri uygulamaya koymak yararlı olacaktır. Kitap okumak, televizyon programı izlemek, internette araştırma yapmak... Bunlar önemli bilgi kaynakları.

Edindiğin bilgileri uygulamaya koymalısın. Çok bilgili olmak ancak bilgi yarışmalarında yarar sağlayabilir. Eşinle olan yaşamında mutlu olmak istiyorsan bilgiyi kafanda depo etmekle yetinme. Uygula, günlük yaşamına dahil et. Bazılarını sık sık uygulamalısın, alışkanlık haline gelinceye dek. Çaba göstermek şart.

Birbirimizle konuşmamızı olumsuz etkileyen, önleyen ne varsa ortadan kaldırılmalı veya değiştirilmeli. Konuşmayı, konuşarak paylaşmayı kolaylaştıracak sebepler artırılmalı.

Eşine değer verdiğini, onu önemli bulduğunu belli edersen eşin de seni önemli bulacak, o da sana değer verecek. Bu şekilde birbirinizin duygu dünyasını olumlu etkileyeceksiniz. Kanıksama riski azalacak. Kanıksama en çok duygu dünyasıyla ilişkili. Duygularımız, duygu dünyamız çok önemli.

DUYGU DÜNYASI

Değer vermek, önemsemek, saygılı olmak, saygı göstermek, sevgi, hoşgörü, dikkate almak, insan yerine koymak, anlayış göstermek, özen göstermek, yakınlık göstermek, sıcak davranmak...

Yukarıda sıralananlar sergilediğimiz bazı davranışlara yüklenen anlamlar. Yaptıklarımıza bu anlamlar yüklendiği zaman karşı tarafın duygu dünyası olumlu yönde etkileniyor. Kendisine değer verildiğini hissediyor. Önemsendiğini, saygı duyulduğunu, sevildiğini...

Kuşkusuz karşımızdakinin duygu dünyasını olumsuz etkileyen davranışlarımız da var. Yaptıklarımız aksi yönde de etkili olabilir. Değer vermediğimiz, soğuk davrandığımız, saygı göstermediğimiz, önemsemediğimiz şeklinde algılanabilir. Olumsuz anlamlar yüklenebilir. Bu durumda ise o kimsenin duygu dünyası olumsuz etkileniyor. Duygu dünyamızın olumlu etkilenmesini arzu ederiz. Olağan koşullarda kimse hoş olmayan duyguları deneyimlemek istemez.

Farklı Bir Dünya

Duygu dünyamızın ilginç yönleri var. Maddi dünyanın bildiğimiz özelliklerini barındırmıyor. O yüzden kanıksama bakımından belirleyici olan önemseme, takdir etme, sevgi, saygı gibi konuları incelemeden önce bu dünyanın özelliklerine değinmek yararlı olacak.

Yukarıda sıralananların hepsi soyut yani elle tutulamayan, gözle görülemeyen, beş duygu ile algılanamayan kavramlar. Davranışlara yüklenen anlamlar.

Her biri birer gerçeklik. Masa gibi, bilgisayar gibi, hava gibi... Beş duyumuzla algılanmıyor diye yaşamın gerçekliği olmadıkları söylenemez. Varlar, hayatımızda yer kaplıyorlar. Hepsi de duygu dünyamıza ait. Bu yüzden maddi dünyadaki kurallar bunlar için geçerli değil. Duygu dünyasının kendine özgü kuralları var. Maddi dünyadakilerden farklı.

Belirsizlik

Duygu dünyasında kavramların kapsama alanı kesin sınırlarla tanımlanamıyor. Miktar ve çokluk bakımından net bilgi verilemiyor. Ne kadar saygı duyuyorsun diye sorulduğunda sadece “az”, “çok”, “biraz” gibi yanıtlar verebiliyoruz. Çok az, epeyce, çok fazla, dünyalar kadar... Bunlar fikir verse de kesin, net bir miktar bilgisi içermiyorlar. Herkes için aynı olan bir miktarı temsil etmiyorlar.

Oysa madde dünyasında sınırlar kesin. İstersen atom düzeyinde bile ayırabilirsin. Sekiz metre dediğimiz zaman nereden nereye kadar gideceğin belli. Net ve açık. Ya da üç kilo altı yüz gram dediğinde ne kadar olduğu herkes tarafından anlaşılabilir. Belirsiz değil.

Çarşıya çıktım üç kilo soğan aldım diyebilirsin. Ama “onu dört yüz seksen gram sevdim” diyemezsin. Sana gülerler. Çok sevdim, dünyalar kadar sevdim, ne afat sevdim... Bunlar tamam, bunları söyleyebilirsin. Fakat kesin bir ölçü, net bir miktar vermen mümkün olmaz. Zaten versen bile senin adını koyduğun miktar başkası için aynı çokluğu, aynı büyüklüğü temsil etmez, edemez. Duygularımız böyle.

Onu çok sevdiğini söylemen belki de bu yüzden yeterli değil. Çok. İyi ama ne kadar? Bir miktar bilgisi verebilmen için sevgini yaptıklarınla göstermen gerek. Davranışların sevginin çokluğuyla ilgili olarak ona kıyaslama yapabileceği bir ölçü sağlamalı. Aksi halde çok demişsin, dememişsin pek fark etmeyecek.

İç İçe Geçme

Bir duygudan söz ederken işin içine başka bir duygu karışabiliyor. Bunu benim için yaptı ama sevdiği için mi yaptı yoksa saygı duyduğu için mi yaptı? Bu soruya her zaman kesin bir yanıt vermemiz mümkün olmayabiliyor. Çünkü sevgi ve saygı adını verdiğimiz duyguların sınırları her zaman kesin değil. Birçok durumda bu ikisi iç içe geçebiliyor. Yoruma açık.

Başka bir örnek; nereye kadar anlayışlı olma, hangi noktadan sonrası aldırış etmeme? Ona soğuk bir şaka yaptım ama hiç sesini çıkarmadı ve üstünde durmadı. Acaba bana anlayış mı gösterdi yoksa yaptığıma aldırış mı etmedi? Bu soruya her zaman yanıt vermek mümkün olmayabiliyor. Çünkü anlayışlı olma ile aldırış etmeme arasındaki sınır her zaman belirgin değil.

Oysa madde dünyasında sınırlar çok belirgin. Duygu dünyasındaki gibi değil. Kesin, net, açık, anlaşılır... Kaldırım ve bahçe kapısı dediğin zaman kesin bir sınırdan söz etmiş oluyorsun. Nereye kadar kaldırım, nereden sonrası bahçe kapısı? Bunu biliyorsun. Birbirine karışmıyor. Benzer şekilde, bardak ve su; çanta ve cüzdan; dün ve bugün... Belirsiz kalan bir alan yok. Her şey net. Her şey anlaşılır nitelikte. Yoruma açık değil.

- ***Bal gibi küçümsedin işte, anlamıyor muyum sanıyorsun.***
- ***Gerçekten yanıliyorsun, ben sadece senin güçlü bir yönünü ortaya koymak istemişim.***
- ***Hadi canım sen de.***
- ***İnan ki bak. Asla küçümsemek gibi bir amacım yoktu.***
- ***Övmeyle küçümseme farklı şeyler tamam mı.***

- *Tamam ama...*

Övmeyle küçümseme farklı şeyler ama birbirine karıştırılabilir. Her iki taraf da karıştırılabilir. Övmeyi amaçlarken küçümseyici bir davranış sergilemek mümkün. Kimi zaman da bir övgüyü küçümseme olarak algılamak mümkün. Bazen öyle olur ki, sen ak dersin fakat kara diye anlaşılabılır. Duygu dünyası böyle bir yer.

Bireysellik

Duygu dünyasının maddi dünyadan çok önemli bir başka farkı kavramlara yüklenen anlamın kişiye göre değişmesi. Standart, norm, ortalama gibi sözler duygu dünyasında iş görmüyor. Her insanın duygu dünyası kendine göre. Bir davranış birimizi çok mutlu ederken başka bir insan için her hangi bir anlam içermeyebiliyor.

Örneğin birinin söylediği sözleri eşim duyarsızlık olarak yorumlarken ben olağan karşılayabiliyorum. Ya da birimiz böbürlenme olarak görürken birimiz eğlendirici bir şaka, zekice bir espri şeklinde tanımlayabiliyor. Çünkü duygu dünyasının kavramları herkes için aynı anlama gelmiyor. Aynı kavrama her insan başka bir yorum getirebiliyor.

Oysa madde dünyası böyle değil. Trafik kuralına uymazsan ceza alırsın. Net ve açık. Kimse senin aldığın cezayı ödül olarak ya da sıradan bir gelişme olarak görmez. Yoldan geçmekte olan araç kamyonsa kamyondur, otomobil değildir. Görme sorunu yoksa hayatın olağan akışı içinde araçları karıştırmak söz konusu olmaz. Birçok başka örnek verilebilir.

Karşılık Bekleme

Ev dışındaki insanlarla olan ilişkimizde bazı duygularımıza karşılık bekleriz. Birine saygı duyuyorsak onun da bize saygı duymasını bekleriz mesela. Sevdığımız insanların bizi de sevmesini, önemsediklerimizin bizi önemsemesini...

Bekleriz beklemesine ama olmayınca da çok fazla sorun etmeyiz. Üzülürüz tabi. Bazen o kimseyle bağımızı gözden geçirir ondan uzaklaşırız. Ona karşı davranışlarımızı değiştiririz. Duygularımıza karşılık alamadığımız zaman olumsuz etkilensek de büyük çoğunlukla mesele çıkarmayız.

Eşimiz için durum çok farklı. Onun duygularımıza karşılık vermesini isteriz. Hem de fazlasıyla. Bu konuda esnekliğimiz yok gibidir. Hayatın olağan akışı içinde her insan eşinin kendisini sevmesini ister. Saymasını, önemsemesini, değer vermesini... Karşılık almadığımız zaman sorun çıkarırız. İtiraz ederiz, soru sorarız. Hesap sormaya kalkışanlar bile olur.

Duygular konusu bu şekilde ama duyguları yaratan davranışlara gelince işin rengi biraz değişiyor. Karşımızdaki insanın davranışı bizde bazı duygular oluşturuyor. Bizim davranışlarımız da onun duygu dünyasını etkiliyor.

İnsanlarla olan ilişkilerimizde davranışlarımıza karşılık bekleriz. Çocuklarımızı konu dışında tutarsak, her insan yaptıklarının kendisine yansıtılmasını arzu eder. Birine nazik davrandıysak onun da bize nazik davranmasını bekleriz. Saygı gösterdiysek, ondan da saygı bekleriz. Tabi yansıtacak olan kimsenin yapabildiği ölçüde, olabildiği kadarıyla. Bu da doğal, insanca.

Fakat konuşurken son derece içten bir şekilde bunun böyle olmadığını ileri süreriz. Asla karşılık beklemiyoruzdur. Gerektiği için yapmışızdır. Doğru olanı yapmışızdır.

- ***Hiç olur mu?***
- ***O nasıl söz.***
- ***Ne yani? Bunu yaptıysam karşılık beklediğim için mi yaptım?***
- ***Ne kadar ayıp.***
- ***Daha neler.***
- ...

Buraya kadar her şey yolunda. Her ikisi de insanca. Hem karşılık beklemek hem de beklemediğini söylemek. Çelişki gibi görünebilir ama çelişkili bir durum yok. Çünkü karşımızdaki kimse de gün gelecek bizim için bir şey yapacak. Ve gerektiği için yapacak, doğru olduğu için yapacak. Beklediğimiz sadece bu aslında. O nedenle sorun yok.

Yine de bencillik gibi görünebilir. Bu da çok doğal. Çünkü öyle, bencillik. Eğer bencil olmadığını düşünüyorsan bunu gözden geçirmende yarar var.

Bencil miyim?

Bencil olma ya da olmama konusu duygu dünyamızda önemli bir yer kaplıyor. Eşler arasında yaşanan sorunların önemli bir kısmının kaynağı bu konu. İnsan bencil bir canlı. Bencil olmayan insan sadece masallarda, kahramanlık öykülerinde ve ara sıra hepimizin gördüğü pembe düşlerde bulunuyor.

İnsanların birbirine karşı sergilediği davranışların genellikle karşılıklı olduğu açık. Bu durum daha çok iyi davranışlar için geçerli. Bize karşı sergilenen iyi bir yaklaşımı, güzel bir davranışı yansıtma eğiliminde oluruz. Ya aynı şekilde ya da benzer şekilde. Üstelik çoğu durumda üzerine ekleyerek yani daha fazlasını yaparak. Komşunun içine yiyecek koyarak verdiği tabağı fazlasıyla doldurur öyle iade ederiz.

Olumsuz, incitici, kötü davranışlar için benzer bir değerlendirme yapmak aynı ölçüde kolay değil. Hoşlanmadığı davranışlara aynı şekilde ya da misliyle karşılık verenler

bulunabilir. Ama genelleme yapacak olursak insanlar böyle durumlarda daha edilgen bir tavır sergiler: Uzaklaşmak, iletişimi azaltmak, uzak durmak... Bu da akıllıca.

Bencil olup olmadığımız değil hangi durumda ne kadar bencil olduğumuz önemli. Bu da ortama, zamana ve koşullara göre farklılık gösterebiliyor. Çocuklarımızı ayrı tutarsak başka insanlar söz konusu olduğunda hepimiz biraz benciliz. Ama az, ama çok.

Özveride bulunmak, iyilik etmek, yardımsever olmak, zorda olanın imdadına koşturmak... Bunlar iyi özellikler ama bencil olmadığımızı göstermezler. Her birimizin bencilce davranacağı koşullar farklı.

İyi özelliklere sahip olabiliriz. Eli açık, özveride bulunan, yardımsever biri olabiliriz. Ve bunlara ek olarak bazı koşullar altında bencilce davranabiliriz. Bunlar birbiriyle çelişmezler. Çünkü insan nasıl davranacağına içinde bulunduğu koşullara göre karar veriyor.

Kanıtlamak Zor

İnsanın ne hissettiğini, hangi duyguyu yaşadığını kanıtlaması zor. Kimi zaman buna gerek olmaz. Her haliyle, her sözüyle inandırıcıdır. Fakat bazen...

- ***İki saattir bu odada uzanıyorum, merak edip de bir bakmıyorsun buna ne oldu diye.***
- ***Uyuyorsun sandım, rahatsız etmek istemedim.***
- ***İnsan bir merak eder ya, hasta mıyım, düştüm mü, kaldım mı. Beni hiç önemsemiyorsun!***
- ***Olur mu hiç. Önemsemediğim için gelmedim. Kapı aralığından uzandığını görünce...***
- ***Hadî canım sen de!***
- ...

Paylaşımın önemi bir kere daha karşımıza çıkıyor. Yaşamı gerçek anlamda paylaşan çiftlerde bu tür anlaşmazlıklar daha az. Tarafların birbirine ne hissettiğini kanıtlamasına gerek yok. Olduğu gibi söylemesi yeterli. Eşler birbirini ne kadar çok bilirse ne zaman ne hissettiği konusunda kuşkuya düşmeleri o kadar seyrek yaşanıyor.

Karşılaştırmak Zor

Duygu dünyasında karşılaştırma yapmak kolay değil. Ben mi daha çok üzüldüm, o mu? Kim daha çok takdir etti Zeynep mi yoksa Birce mi? Ona mı daha çok değer veriyor yoksa bana mı?... Bu soruları yanıtlamak elbette mümkün. Fakat herkesin

fikir birliği içinde olacağı ve aksi düşünölemeyecek bir yanıt vermek zor. Bu nedenle duygu dünyasında karşılaştırma yapmak her zaman anlamlı değil.

Maddi dünyada ise durum farklı. Bu mu pahalı yoksa öteki mi? Orkun mu daha büyük yoksa Uđurcan mı? Bu yol mu uzun yoksa öteki mi?... Bu soruların yanıtları son derece kesin, net, açık ve anlaşılır. Karşılaştırma yapabilir ve tartışma götürmeyecek kadar kesin bir sonuca ulaşabilirsin. Baktın olmadı ölçersin.

Eşler arasında ortaya çıkan anlaşmazlıkların bir bölümü duygu dünyasında yapılan karşılaştırmalar sebebiyle yaşanıyor. Oysa duyguları boy sırasına koymak, o buna eşittir, řu ise ötekinden fazladır demek olanaksız.

Örneğin, ben onun annesini sık sık arıyorum ama o benim annemi hiç aramıyor diye hayıflanırsan ancak kendini üzersin. Çünkü senin anne arama işine yüklediğin duygusal anlam eşin için geçerli olmayabilir. Duygu dünyasında bu gibi bir denklem, böyle bir eşitlik kurulamaz.

- ***Ben onun bilgisayar başında çok zaman geçirmesine ses çıkarmıyorum ama o benim televizyonda dizi izlememden rahatsız oluyor. Bu haksızlık, böyle bir hayat olur mu?***

Bu sözler de bir eşitleme içeriyor. İki rahatsızlık duygusunu birbirine eşitliyorsun. Biri “bilgisayar başında uzun zaman geçiren bir eşten” duyulan rahatsızlık. Diğeri “televizyon başında uzun zaman geçiren bir eşin vereceği” rahatsızlık. Duygu dünyasında böyle bir eşitleme yapmak olanaksız.

Ama nasıl olur, ikisi de zaman değil mi, ha bilgisayar ha televizyon diyebilsek ne iyi olurdu. Fakat diyemeyiz. İşin içinde çok sayıda ayrıntı var. O nedenle hem bilgisayar hem de televizyon önünde geçirilecek süre konusunda ayrı ayrı uzlaşmaya varmak gerek. Her iki konuda da bir orta nokta buluncaya kadar konuşmak zorundayız. İkisini birbiriyle karıştırmadan, ikisini aynı terazi ile tartmadan. Duygu dünyasında işler ancak böyle yürüyebiliyor.

- ***Ben onun koltukta uzanıp yatmasına ses çıkarmıyorum. Peki o niçin benim salonda ip atlamama itiraz ediyor ki...***

Bunlar duygu dünyasında yeri olmayan karşılaştırmalar. Karşılaştırma yapmak, boy sırasına koymak yerine her birini tek tek ele almak, her biri için uzlaşma sağlamak gerekiyor. Başka çare yok.

Kanıksama açısından belirleyici olan duygu dünyası kavramları şöyle sıralanabilir: tanıma, önemseme, saygı gösterme, sevme, değer verme, dikkate alma, ciddiye

alma... Eşlerden biri bu davranışları sergileyince karşı tarafın o kapsamdaki ihtiyacını karşılıyor.

Tanınma İsteği

Bir birey olarak çevremizde tanınmak isteriz. Bu tanınma karşılaştığımız birinin kim olduğumuzu hatırlaması şeklinde bir tanınma değil. Ünlü, şöhretli, namlı, popüler ya da tanınmış biri olma da değil.

Zaman zaman devletler yeni kurulan bir devleti tanıdığını açıklar. Yeni devletin geçerli, meşru, yetkili olduğunu kabul ettiğini bildirir. Çevremizdeki insanlardan, en başta da eşimizden beklediğimiz tanınma böyle bir tanınma. Sen varsın, ben senin var olmanı tanıyorum, geçerli ve meşru buluyorum. Senin var olmanın anlamlı ve önemli olduğunu düşünüyorum. Senin var olman bence gerekli ve doğru...

Her insanın toplumda sahip olduğu bir konum var. Aklımıza hemen makam, yetki, mevki, rütbe, statü ya da benzer bir kavram gelsin. Buradaki konum sadece toplumun bir üyesi olma konumu. Düz, normal, herhangi biri olma durumu. Sade bir birey, bir kişi, bir kimse.

Tanınmak derken kastedilen çevremizdeki kimselerin toplumda sahip olduğumuz bu konumu tanımaları. "Toplumun sade bir bireyi olma konumunu" hak ettiğimizi kabul etmeleri. Bizi kabullenmeleri, fark etmeleri. Kısaca insan yerine konmak dediğimiz şey.

Bir insan olarak sahip olduğun bu konumun başkaları tarafından da tanınmasını, kabul edilmesini arzu ediyorsun. Sen de bu toplumun bir bireyisin denmesini bekliyorsun. Bu ülkenin, bu dünyanın, bu evrenin bir parçasısın. Senin de burada bir yerin var diye açıkça bildirilmesini istiyorsun. Olağan koşullarda bu istekten vazgeçmemiz mümkün değil.

Bir açıdan bakıldığında tanınmak bir bakıma onaylanmak demek. Çevremizdeki insanların, özellikle de eşimizin bizi onaylamasını isteriz. Buradaki onaylanma da bildiğimizden farklı. Bir yöneticiden onay alma ya da yetkili bir kurumun onay vermesi gibi değil. Kabul görme diyebiliriz.

Anne, baba, büyükler, bilgisine ve deneyimine güvendiğimiz kimseler, arkadaşlarımız, en önemlisi de eşimiz.... Bu insanlar birçok durumda kendimizden daha yetkin olduğunu ya da bizimle aynı olduğunu düşündüğümüz kimseler. Bilgili, güçlü ya da kudretli olduğuna inandığımız insanlar.

Bu kişilerin bizi onaylamasını isteriz. Doğru düşündüğümüzü söylemelerini; tercihlerimizi yerinde bulmalarını; görüşlerimizin tutarlı ve mantıklı olduğunu bildirmelerini; toplumun bir bireyi olarak değerli olduğumuzu düşünmelerini...

Bu insanlardan öncelikle bizi kabul etmelerini, bizim var olmamızdan dolayı mutlu olmalarını arzu ederiz. Kendi içlerinde, yüreklerinin derinliklerinde böyle düşünmeleri bize yetmez. Bunu belli etmelerini ortaya koymalarını, açıkça göstermelerini bekleriz.

Tanınma isteğimizden vazgeçmemiz mümkün değil. Bir varlık olduğumuzu, diğerleri gibi bir birey olduğumuzu bilmek zorundayız. Tanınmamız şart.

Yok Sayma

Yok saymak tanımanın karşıtı. Var olduğunu kabul etmemek, varlığını görmezden gelmek, varlığını hiçe saymak... İnsanın bunlara katlanması çok zor. Ağır eleştiri, yüksek sesle azarlanma bile yok sayılmaya tercih edilir. Birinin bizi gördüğü halde selam vermeden geçmesi bizi derinden etkiler. Konu sadece dikkate alınmamış olmak değil. O da var fakat asıl sorun yok sayılmış olmak. Bu ağır bir davranış.

Hücrede tek başına tecrit hapsinde tutulan mahkumlarda bir süre sonra çeşitli sağlık sorunları gelişir. Panik atak, depresyon, başka psikolojik sorunlar... Birçok kuruluş çalışanların yalnız hissetmemesi için çeşitli önlemler alır. Mola ve öğle tatillerini toplu olarak geçirmelerini sağlar. Bu amaçla programlar düzenler.

Yok sayılma halleri çok çeşitli. Evde karşılaşılan yok sayılma hallerinden bazıları şunlar:

- ***Sorulan soruya yanıt vermemek***
- ***Ona ait olan eşyayı bilgisi dışında kullanmak***
- ***Onun yakın arkadaşını görmezden gelmek***
- ***Onun yararına olan bir bilgiyi ondan gizlemek***
- ...

Önemsenme

Eşimizle konuşarak, paylaşarak onu tanımış, bir birey olma konumunu onaylamış, ona değer vermiş oluyoruz. Sen bunları paylaşabileceğim konumdasın, bu konuları konuşabileceğim birisin demiş oluyoruz. Onun var olmasının bizim için bir anlama sahip olduğunu; kendimizi ona yakın hissettiğimizi; onu kabullendiğimizi; dikkate aldığımızı; ciddiye aldığımızı...

Bunlar eşimizi önemsemişimizi gösteriyor. Önemsemek sadece bununla sınırlı değil. Onun farkında olmak, ona saygılı davranmak, haklarını tanımak ve korumak, istek ve tercihlerine saygı duymak, saygı göstermek...

Önemszenme bir ihtiyaç

Hava, su ve gıda olmadan yaşamak olanaksız. İnsan bedeni açlığa 1-2 ay, susuzluğa 5-10 gün dayanabiliyor. Havasızlık ise çok daha kısa sürede, üç dört dakika içinde yaşamı sonlandırabiliyor.

Bize değer verilmemesi, dikkate alınmama, önemszenmeme... Bunlara uzun süre katlanmak mümkün. Ancak bir insan için bunlar temel gereksinimler. Belki hava gibi, su gibi, yokluğu belli bir süre sonunda ölüme yol açmıyor. Ama sağlam şekilde ayakta durabilmemiz bunlara bağlı. İstisnalar olsa da insan denen canlı büyük çoğunlukla dikkate alınmak istiyor. Önemszenmeye, kendisine değer verildiğini hissetmeye gereksinim duyuyor.

Diğer insanlardan kabul görmek, onlar tarafından dikkate alınmak herkes için çok önemli. Yaptıklarının beğenilmesi, övülmesi, başarının görülmesi bir gereksinim. Bunlar olmadan özgüvenli bir şekilde yaşam sürmek kolay değil. En yüksek öz güvene sahip olan kimse bile başkaları tarafından beğenilmek ister. Varlığının anlamlı bulunmasını, yaptıklarının, düşüncelerinin kabul görmesini arzu eder. İnsanız, böyleyiz, böyle var oluyoruz.

Çevrendeki insanların, en çok da eşinin değer vermesi, önemsemesi iyi ve mutlu hissetmene yol açıyor. Sadece mutluluk değil konu olan. Ayaklarının yere daha sağlam basması; kendine duyduğu güven ve saygının artması; iş yapmaya, sonuç üretmeye ve sorun çözmeye istekli duruma gelmen; var olan yaşam sevincinin daha da çoğalması...

Görmezden gelinmek hiç hoşumuza gitmez. Dikkate alınmamak, önemszenmemek, ciddiye alınmamak... Çoğumuzun en fazla incindiği, en çok rahatsız olduğu durumlar bunlar.

İnsanlardan uzakta, ıssız yerlerde tek başına yaşayan kimseler var. Bu şekilde uzun yıllar geçiren hatta tüm yaşamını böyle yaşayanlar bulunabiliyor. Bu insanların başkaları tarafından önemszenme, değer verilme, dikkate alınma gibi derterleri yok. Kendi kendisiyle başbaşa, zorlu doğa koşullarına tek başına direnerek yaşam sürüyorlar. Fakat sayıları çok çok az, bu gerçeği göz ardı etmemek gerek. İnsan büyük çoğunlukla sosyal bir canlı. Başka insanlarla etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyan bir varlık.

Çevrendeki insanlar tarafından fark edilmeden, onlarla her hangi bir paylaşım yapmadan haftalar, aylar hatta yıllar geçirebilirsin. Dayanma süren çok uzun olabilir. Yaptıkların övülme, beğenilme de fazla bir sorunla karşılaşmadan uzun zaman yaşayabilirsin.

Ancak bu eksiklikler zaman içinde soruna yol açabilir. Mutsuzluk, keyifsizlik, içe kapanıklık, sinirlilik, alınganlık, hırçınlık... Hatta uzun süre bu şekilde devam etmesi halinde psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir. Ruhsal çöküntüye yakalanma riski var. Arkasından başka bedensel sağlık sorunları da baş gösterebilir. Bireysel sağlığın

bozulmasa bile ev yaşantında sorunlar başlar. Eşinle bir arada yaşam sürmen zorlaşır.

Yoğun bir ormanda her ağaç, her fidan, en küçüğünden en büyüğüne her bitki güneş ışığına erişmek istiyor. Az da olsa kıyidan, köşeden gün ışığı almaya çaba gösteriyor. Dallarını, yapraklarını bu amaca ulaşacak şekilde düzenliyor, uzatıyor.

İnsan da benzer şekilde çevresindeki diğer insanlar tarafından kabul görmeye, tanınmaya, dikkate alınmaya, onlardan övgü almaya odaklı bir yaşam sürüyor. Hayat bir ilgi görme, sevgi bulma mücadelesi. Önemli ve değerli olma uğraşı. En çok da saygı. Yeterli ölçüde saygı görmek her insanın beklentisi. En azından hak ettiğine inandığı kadar.

Saygılı Olmak

Saygı, önem verdiğimiz, birçok yönüyle beğendiğimiz bazen de hayranlık duyduğumuz kimseler için hissettiğimiz bir duygu. Duruşu, davranışları, bilgisi, başardıkları, yaptıkları, düşünceleri... Bu sebeplerle o kişiye karşı iç dünyamızda ortaya çıkıp gelişen olumlu duyguya saygı adını veriyoruz.

Saygıya değer bulduğumuz insana karşı özenli, ölçülü ve dikkatli davranıyoruz. Yani saygı duyuyoruz ve bunu gösteriyoruz. Onun onaylayacağı, beğeneceği, seveceği şekilde hareket ediyoruz. Her konuda ona öncelik tanıyoruz. Saygıyla bakıyoruz, saygılı bir şekilde konuşuyoruz. Onu önemli bulduğumuzu her zaman hissettiriyoruz.

Saygı çoğu zaman içinde bir miktar sevgi de barındırıyor. Saygı duyduğumuz bir insanı aynı zamanda severiz de. Böyle durumlarda saygı duygusu, sevginin katmerlisi gibi.

Bizden yaşça büyük olan kimselere de saygı duyabiliyoruz. Duymasak bile gösteriyoruz. Saygılı davranıyoruz. Başka bir deyişle saygısızlık etmiyoruz.

Saygı karşılıklı da olabiliyor. İki insan karşılıklı olarak birbirine saygı duyabiliyor. Bu her zaman şart değil. Sadece bir tarafın hissettiği bir duygu da olabilir. Ancak bir arada yaşama söz konusu olduğunda iki taraf da birbirine saygı duymalı.

Önemseme başlığı altına aldıklarımızı bazen saygı duyma, saygı gösterme olarak da tanımlamak mümkün. Duygu dünyasında kesin sınırlar yok. Zaten bu nedenle önemsenmediğini düşünen eş bunu çoğu zaman saygı görmediği şeklinde ifade ediyor. Beni önemsemiyorsun demiyor da bana saygı duymuyorsun diyor.

Saygı hissettiğimizi herhangi bir anda fark ediyoruz. Bilerek, arzu ettiğimiz için, gerekli olduğu için saygı göstermek mümkün. Fakat sadece istediğimiz için saygı duymak mümkün olmuyor. Çünkü saygı göstermek ile saygı duymak birbirinden çok farklı. Saygı duygusu o kişiye karşı içimizde kendiliğinden oluşuyor. İstemekle değil. Şu kişiye saygı duyayım deyip de duyamıyoruz. Ismarlama olmuyor.

Diğer duygular gibi saygı duygusunun da miktarı net olarak ölçülemiyor. Ona karşı iki kilo ya da üç metre saygı duyuyorum diyemiyoruz mesela. Ne kadar saygı duyduğumuzu ancak az, çok, derin, büyük, o kadar çok ki gibi sözlerle belirtebiliyoruz. Duyduğumuz saygının miktarı zaman içinde artıyor ya da azalıyor. Bazen ortaya çıkan bir gelişme sebebiyle birdenbire yok da olabiliyor.

Eşin, senin için dünyadaki en önemli kimse. Eşine değer veriyorsun, vermelisin. Ona karşı hissettiğin duygular içinde saygı da bulunmalı. Saygı duymalı ve bunu gerektiği zaman göstermelisin. Eşine göstereceğin saygı diğer insanlara gösterdiğin saygıdan daha farklı.

Sadece beni ilgilendiren kararları tek başıma alabilmeliyim diye düşünüyorum. İhtiyaç duyduğumda eşimin de fikrini sorarım elbette. Fakat son kararı kendim vermeliyim.

Evle ilgili ya da ortak hayatımızı ilgilendiren konularda tabii ki ortak karar vermeliyiz. Her ikimizin de onayladığı şekilde hareket etmeliyiz. Ama bazı konular insanın sadece kendisiyle ilgilidir.

Mesela kiminle samimi konuşacağım, kiminle arama mesafe koyacağım; o giysiyi mi yoksa bu giysiyi mi giyeceğim; lokantaya gittiğimizde ne yiyeceğim; hangi romanı okuyacağım; hangi filmi beğeneceğim...

Bunlara sadece kendim karar verebilmeliyim. Çünkü bunlar sadece beni ilgilendiren konular. Elbette eşim de uygun şekilde fikrini söyleyebilir. Ama uzatmamalı. Israrcı olmamalı.

Oysa o bunlara dikkat etmiyor. Olur olmaz yerde karışıyor. Karşı çıkıyor, engellemeye çalışıyor, sorun yaratıyor. Öyle değil şöyle yap diye ısrar ediyor. Beni bunaltıyor. Sonunda çoğu kez başarıyor. Bana istediğini yaptırıyor. Çoğu zaman konu kapansın diye hiç istemediğim halde onun söylediğini yapıyorum. Özellikle başkaları varken çok tatsız oluyor, çok rahatsız oluyorum.

Bu durum beni çok olumsuz etkiliyor, çok kötü hissediyorum. Eşimin bana saygı duymadığına inanıyorum. Beni bir insan olarak saygıya değer bulmadığını düşünüyorum. Onun ısrarıyla karar verdiğim zaman kendimi güçsüz, bağımlı, yetersiz hissediyorum. Adeta dünyaya küsüyorum...

Bazen, sevgi ağır bastığı için saygıyı unuturuz. Bizi sevdiği için eşimizin bize bağımlı olması gerektiğini düşünürüz. Nazımızı çekmesini, yanlışlarımızı hoş görmesini, her istediğimizi yapmasını, sözümüzden dışarı çıkmamasını...

Bir arada yaşayanlar söz konusu olunca saygı duygusu düşünüldüğünden daha gerekli. Eşimizin kişiliğine, bireysel alanına, haklarına saygı duymalı ve saygı

duyduğumuzu her fırsatta göstermeliyiz. Sadece önem vermek, sadece değer vermek yeterli değil. Saygı da gerekli.

Her insan gibi eşimizin de kendine ait bir dünyası var. Bir birey olarak sadece onu ilgilendiren, sadece onun söz sahibi olduğu konular var. Bize ya da başkasına bir rahatsızlık vermediği sürece bunlara itiraz edemeyiz. Hangi durumda ne hissedecek; neyi beğenecek, neyi beğenmeyecek; hangi kişiyle ne kadar süre sohbet edecek; kendine hangi giysiyi, hangi takıyı yakıştıracak; kiminle arkadaş olacak, kiminle olmayacak...

Saygı Duymak ve Saygı Göstermek

Duyduğun saygıyı belli edersin ya da etmezsin. Senin elinde. Belli edersen saygını ortaya koymuş, göstermiş olursun. Belli etmediğin zaman her şey kendine kalır. Ne hissediyorsan onu sadece sen bilir, sen yaşarsın. Çevrendekiler kolay kolay fark edemez. Ancak bazen birine duyduğun saygıyı farkında olmadan da dışarıya yansıtırsın. Davranışların belli eder.

Saygı duymak ve saygı göstermek birbirine yakın anlamları olan fakat birbirinden farklı iki kavram. Hem saygı duyup hem de gösterdiğimiz durumlar vardır elbette. Ama saygı duyup göstermediğimiz, belli etmediğimiz ya da edemediğimiz durumlar da olabilir.

Bunun tersi de mümkün. Saygı göstermek her zaman saygı duyduğumuz anlamına gelmeyebilir. Diğer birçok duygu gibi sahte olarak gösterilebilir. Hiç saygı duymadığımız halde saygı gösterebiliriz. Yapmacık, yapay, kasıtlı...

Eğer eşine saygı duyuyorsan bunu belli etmelisin. Belli et ki o bunun farkına varsın. Kendisinin saygıya değer olduğuna inansın. Eşine saygı duymuyorsan bir an önce bu konuda bir şey yapmalısın. Sebeplerini araştırıp çözüm bulmalısın. Saygı duymadığımız bir insanla birlikte yaşamak oldukça zor ve yıpratıcı olabilir. Özellikle de senin için.

Saygı göstermek yukarıda anlatılanın ötesinde başka bir anlama daha sahip: Çoğu durumda bu iki sözcüğü saygısızlık yapmamak anlamında kullanıyoruz. Ona saygı göster, saygı duymuyorsan da saygı göster. Yani saygısızlık yapma.

İşin eylem kısmı biraz karışık. Saygı göstermek için bazen bir davranış sergilemek gerekli olabiliyor. Kültürden kültüre değişebilen bu davranışların bazıları şunlar:

- ***Kendine çeki düzen vermek***
- ***Geldiğinde ayağa kalkmak***
- ***Elini öpmek***
- ***Düğme iliklemek***
- ***Yerlere kadar eğilmek***
- ***Kenara çekilip yol vermek***
- ***Yerini vermek***

- **Öncelik tanımak**
- **Öne geçmesini söylemek**
- **Kibar olmak**
- **Sözünü kesmemek**
- **Söyleyeceklerimiz arasından hoş olmayan sözleri ayıklamak**
- **Makul bir sesle konuşmak**
- **Güzel ve yüceltici sözler söylemek**
- **Saygı simgesi olan sözlerle hitap etmek**
- ...

Ancak birçok durumda özel bir şey yapmadan, her hangi bir eylemde bulunmadan da saygı gösterebiliriz. Örneğin saygı duyduğumuz kimse konuşurken sessizce dinleriz. Hem de gözümüzü bile kırpmadan. Böylelikle herhangi bir eylem yapmaksızın ona saygı göstermiş oluruz. Saygı duruşu bir başka örnek. Eylemsiz bir şekilde ayakta durarak yani fiziksel bir harekette bulunmadan, sadece ortaya koyduğumuz tavırla saygımızı gösteririz. Toplantı devam ediyorsa içeri girmeyiz, içeridekilere saygı gösteririz. Örnekler artırılabilir.

Saygı her türlü birliktelik için önemli. Sadece eşler arasında değil, aynı çatı altında yaşayan tüm bireyler için bir gereklilik. Eşler arasında güçlü bir sevgi bağı olabilir. Bu elbette çok güzel. Ek olarak karşılıklı saygı da var olmalı. Eşler en azından birbirinin kişisel alanlarına saygılı olmalı.

“Onu o kadar çok seviyorum ki bu sevginin gücü yanında saygı kavramı anlamını yitiriyor, çok da gerekli olmadığına inanıyorum...”

“Saygı, araya uzaklık koyuyor. Sanki yakın değilmişiz gibi hissediyorum. Oysa biz birbirimize çok yakınız. Birbirimizden saygı görmeye gerek duymuyoruz...”

“Biz o gibi konuları aştık. Aramızdaki bağ o kadar güçlü ki saygı göstermekmiş, saygı beklemekmiş, bunlara pek aldırıyoruz.”

...

Bu görüşleri benimsiyorsan yeniden düşünmende yarar olabilir. Birbiriyle bağı olan ve küs olmayan iki yetişkin arasında saygı duygusu her zaman bulunur. Ama az, ama çok. Öne çıkmaz, dikkat çekmez, görünür olmaz; ama bulunur.

Birbirine karşı güçlü bir sevgi hisseden eşler arasında saygı, derinlerde yatan bir duygu olabiliyor. Hayatın olağan akışı içinde yokmuş gibi düşünülebiliyor. Görünür olmayabiliyor.

Senin evinde karşılıklı saygı bakımından herhangi bir sorun yaşanmıyor olabilir. Dolayısıyla saygının gerekli olmadığı fikrine kapılabilirsin. Aranızdaki sevgi sayesinde bunu “aştığınızı” sanabilirsin. Oysa gündeme gelmemesi var olmadığını göstermez. Saygı konusu sıkıntı yaratmıyor diye onu gereksiz bulmak doğru değil.

Günün birinde bir sorun olduğunu fark edersin. Önemsenme, değer verilme, fark edilme, dikkate alınma, onaylanma, rahatsız edilmeme... Bu açılardan evde sorun bulunduğuna inanırsın. Sorunun adını da saygısızlık şeklinde koyarsın. Sana yeterince saygı gösterilmediğini düşünmeye başlarsın.

Gerekli olmadığına inandığın saygı bir anda karşına çıkmıştır. O noktaya geldiğinde geç kalmış olabilirsin. O nedenle bir an önce çözüm aramaya başlasan iyi olur.

Saygı Örnekleri

Aşağıda sıralananlar eşine saygı duyduğunu gösteren davranışlar:

- ***Eşinin de bulunduğu bir ortamda bir tanıdığınla sohbet ediyorsun. Eşini de konuşmaya dahil edersin.***
- ***Evinizi ilgilendiren konularda tek başına karar almazsın, onunla birlikte ortak karar alırsın.***
- ***Onu başka birinin yanında değil sadece yalnızken eleştirirsin.***
- ***Bir birey olarak sadece kendisini ilgilendiren konularda aldığı kararlara saygı duyarsın ve bunu belli edersin. Farklı düşünsen de onun aldığı karar doğrultusunda hareket edersin.***
- ...

Bunlar aynı zamanda onu önemseydiğini, ona değer verdiğini de gösteriyor.

Önemseme ve Saygı

Önemseme ve saygı birbiri ile karıştırılabilen, anlamları iç içe geçebilen iki kavram. Birini önemsemek, birine değer vermek biraz da onun varlığına saygı göstermek demek. Benzer şekilde, saygı duyduğun birine aynı zamanda değer vermiş de oluyorsun. Saygı duymak onu önemseydiğini de gösteriyor.

Hangisi daha üstün, hangisi daha öncelikli gibi sorular duygu dünyası söz konusu olunca bazen anlamını yitirebiliyor. Öncelik sırası, boy sırası, ağırlık sırası... Bunlar duygu dünyasında pek fazla yer tutmuyor.

Nereye kadar saygı, hangi noktadan sonrası önemseme; neyi ne kadar eksik yaparsam ona değer vermemiş olurum, hangi çizgiyi aşarsam saygısızlığa girer ... Bu gibi sorulara yanıt vermek her zaman kolay olmayabiliyor. Çok da gerekli değil zaten. Yanıt verdin diyelim, hangi işe yarayacak?

Biri konuşurken sözünü kesmemek saygıdır mesela. Saygı daha ağırlıklı diyelim. Çünkü içinde bir miktar önemseme, değer verme de var. Ben senin konuşma hakkına saygı duyuyorum derken biraz da senin böyle bir hakkın olduğunu yani senin bir birey olduğunu kabul ediyorum diyorsun. Seni bir bütün olarak, haklarınla birlikte tanıyorum...

Fakat “ben de senin gibi düşünüyorum” dediğin zaman bu daha çok onay bildiren bir söz. Karşı tarafı önemsediyini, değerli bulduğunu açıklıyor. “Senin görüşünü kendim de katılacak kadar önemli ve değerli buluyorum” demiş oluyorsun. Çünkü hayatın olağan akışı içinde her insan sadece önemli ve değerli bulduğu düşüncelere sahip olmaya çalışır.

Birçok durumda önemsemek, değer vermek aynı zamanda saygı göstermek. Eşine saygılı olman sadece onun haklarını tanıman ve korumanla ilgili değil. Bunlardan çok daha fazlası. Biraz önemseme, biraz değer verme.

Saygı, gösterilmesi kolay olan bir duygu. Dinlemek saygıdır mesela. Sözü bitene kadar dinlemek. Paylaşmak da öyle. İş ortamında yaşadıklarını eşinle paylaşman onu önemsediyini, ona değer verdiğini gösterir. Fakat aynı zamanda ona saygı duyduğunu da belli eder. Önemli konularda fikrini sorman; sıkıntılı zamanlarda ona danışman...

- ***İş görüşmesi yapacak olan benim. Sen neden geleceksin anlayamadım.***
- ***Güvenli mi, her hangi bir tehlikesi var mı, iş ortamı nasıl... Bunlara bakmak için geleceğim.***
- ***Bunlara ben bakarım zaten. Eğer güvenli bulmazsam işi kabul etmem.***
- ***Olmaz, benim de gelmem gerek. Aksi halde içim rahat etmez.***
- ***Kusura bakma ama gerçekten anlayamıyorum. Niye ısrar ediyorsun ki.***
- ***Sen benim için önemli ve değerlisin. Seni korumalıyım, tehlikelere karşı önünde siper olmalıyım.***
- ***Teşekkür ederim beni önemsendiğin için ama şu anda koruma gerektiren bir durum yok. Daha işe başlamadım ki, bu sadece bir görüşme.***
- ***Hayatım tamam işte. Senin yerin ayrı, benim yerim ayrı. Sen benim konuşacağım şekilde konuşamazsın ki. Doğal olarak böyle yani, seni küçümsediğimi sanma.***
- ***Ben dışarda bekleyeceksin sanmıştım. Görüşmeye mi gireceksin yani? Şaka yapıyor olmalısın.***

- ***En azından görünmem iyi olmaz mı? Tanışırım, neleri önemsedığimizi anlatırım. Hem senin yanında olduğumu bilirlerse daha rahat çalışırsın.***
- ***Seninle görüşüp neden beni işe alsınlar ki? Bu devirde iş bulmanın ne kadar zor olduğunu bilmiyor musun?***
- ***Ama...***
- ***Ben kendim gider görüşürüm. Senin gelmene hiç gerek yok. Okula kaydını yaptıracığın çocuğun değilim ben!***
- ...

Yukarıdakine benzer konuşmalar günümüzde bile bazı eşler arasında yaşanıyor. Üstelik de seyrek sayılmayacak kadar sık. Erkek eşini önemseddiğini, ona değer verdiğini belirtiyor. Bu yüzden de ona zarar gelmesini engellemek istediğini söylüyor. Önemseme gerekçesiyle saygıyı göz ardı ettiği açık.

İş görüşmesine birlikte gitmesi durumunda eşine zarar vermiş olacak. Çünkü kendini yetersiz hissetmesine, aciz bir insan gibi görmesine yol açacak. İyiyi kötüyü ayırt edemeyen; kendini ifade edemeyen; kendi başına bir işi kotaramayan... Büyük olasılıkla işe alınma şansını da yok edecek.

Çevremizdeki insanların, en başta da eşimizin bize güvenmesini isteriz. Saf ve beceriksiz olmadığımızı düşünmesini bekleriz. Yeteri kadar güçlü olduğumuzu; tek başına yapılması gerekenleri başarabilecek bir insan olduğumuzu; kendimizi ilgilendiren konularda tüm sorumluluğu alabileceğimizi...

Sürekli arka çıkılması, her durumda destek olunması, her zaman yardım edilmesi insanı rahatsız eder. Eşimiz bunlara dikkat etmediği takdirde bize yeterince değer vermediğini düşünürüz. Önemli bulmadığına inanırız. Var olmamızı bir sorun olarak gördüğünü aklımıza getiririz. Bize saygı duymadığından kuşulanırız.

Önemseme ve Sevgi

Önemsemek, değer vermek en başlarda, iki insanın yeni tanıştığı zamanlarda aralarında doğacak sevginin temelini atıyor. Bir bakıma alt yapısını kuruyor. Omurgasını oluşturuyor. Önemsemediğin, değerli bulduğun birini seversin. Aksi halde sevemezsin. Aynı şekilde seni dikkate almayan, seni önemli ve değerli görmeyen birini de sevmen çok zor.

Eşler birlikte yaşamın ilerleyen dönemlerinde aralarındaki sevgiyi korumalı. Yani birbirini sevmeye devam etmeli. Aksi halde mutlu olmadan, sorunlarla dolu bir yaşam sürerler. Yukarıdaki iki kavram burada da devreye giriyor: Ancak değer verdiğin, önemli bulduğun bir insanı sevmeye devam edebilirsin. Aksi halde mümkün değil. Ayrıca sevmeye devam edebilmen için onun da seni önemli ve değerli bulması gerek.

Kanıksamanın önlenmesi ya da etkilerinin azaltılması için eşler arasında sevgi korunmalı ve artırılmalı. Aradaki sevgi güçlü olursa kanıksama kendine alan bulamıyor. Sevgi duygusu büyüdü ve kocaman bir halı gibi her açığı kapatıyor. Her sorunu yumuşatıyor.

Birlikte yaşamın ilk günlerinde önlem alırsan kanıksama ortaya çıkmıyor. Eğer zaten ortaya çıkmışsa ve sorunlara yol açıyorsa doğru adımları atarsan olumsuz etkileri azalıyor.

Bu arada duygu dünyasının sisli yapısını da unutmamalı. Nereye kadar önemseme, nereden sonrası sevgi, ne olursa sıcak bir yakınlık duygusu, hangisi yaşanırsa değer verme... Bu soruların yanıtını vermek kolay değil. Ama bir boy sırasına koyarsak herhalde sevgi en güçlü, etkisi en fazla olan duygu olur. Diğerlerine fark atar belki de.

Sevginin doğması, varsa da güçlenmesi için daha doğrusu zayıflamaması için çaba göstermeli. Sevdğin insanı önemsemekten, onu değerli bulmaktan daha etkili bir çaba olamaz. Ona saygılı davranmaktan daha güçlü bir sevgi koruyucu yok.

Dilde Olan Yetmiyor

Eşine saygı duyuyor musun, ona değer veriyor musun, onu önemsiyor musun, onu seviyor musun?.. Bu sorulara çoğumuz anında evet diye yanıt veririz. Çünkü gerçekten öyledir. Eşimizi gerçekten severiz, önemseriz, içten içe ona değer veririz, saygı duyarız. Tek başımıza kaldığımızda onu hatırlarız içimizi sevinç ve coşku kaplar. Sık sık bizim için ne kadar kıymetli bir insan olduğunu düşünürüz...

Bu soruları bir çırpıda evet diye yanıtlayanların eşlerinden bir bölümü aksini ileri sürebiliyor. Önemsenmediğini, kendisine değer verilmediğini düşünüyor. Sevilmediğine ve hak ettiği saygıyı görmediğine inanıyor.

Bu şaşırtıcı gelebilir. Nasıl böyle olabiliyor diye merak edebilirsin. Sebebi şu: eşine duyduğun saygının senin aklında önemli bir yer tutması eşin için anlamlı değil. Ona ne kadar çok hayranlık duyduğunu, onu ne kadar önemseydiğini, ne kadar sevdiğini... Bunları düşünüyor olman eşin için çok büyük bir anlam taşıyor. Bunları söze de dökmen gerek. Düşündüklerini, hissettiklerini ona söylemelisin. Hem de sık sık.

Söylemesine söylemelisin, buraya kadar tamam. Sözlerin eşinin duygularını etkiler. Etkiler ama çok da fazla değil. Sonuç olarak ne yazık ki söylemen de yetmez.

Asıl gerekli olan bir adım ötesi: Sevme, önemseme, değer verme, saygı duyma somutlaşmalı. Ete kemiğe bürünmeli, bir davranış olarak, bir eylem olarak eşine görünmeli. Ortak sürdürülen yaşama yansımali. Dilde olan yetmiyor. Söz uçar davranış kalır. İkili ilişkilerde bazen senin sergilediğin davranış karşı tarafın belleğine yazılır, hem de silinmemek üzere.

Öyle davranmalısın, öyle yapmalısın ki eşin tamam desin. Bu insan beni önemsiyor, beni seviyor, bana değer veriyor, bana saygı duyuyor diye düşünsün. Buna inansın, bundan kuşku duymasın ya da kafasında bu konuyla ilgili soru işareti kalmasın.

ÖNEMSEME

ÖNEMSEMEK, DEĞER VERMEK

Duygu dünyasında kavramlar bazen iç içe geçebiliyor. Birbirine karışabiliyor. Önemsemediğimiz birine saygı duyuyoruz. Saygı duyduğumuz bir kimseyi aynı zamanda bir insan olarak seviyoruz da. Sadece bizim için değer taşıyan birini sevebiliyoruz. Sevdikten sonra daha çok önemsiyoruz elbette. Fakat önem vermediğimiz, değerli bulmadığımız birini sevmemiz genellikle mümkün olmuyor... Örnekler çoğaltılabilir.

Eşine değer vermelisin. Çünkü senin de buna ihtiyacın var. Değerli hissetmek her insan için bir ihtiyaç. Hatta zorunluluk. Benim ihtiyacım varsa neden ona değer veriyorum ki diye sorabilirsin. Çünkü sen ona değer verince o da sana aynı karşılığı verecek. Böylece kendi ihtiyacını da karşılamış olacaksın. Çoğu zaman aksi ileri sürülse de insan ilişkilerinde böyle şeyler genellikle karşılıklı.

Senin kendini önemli biri gibi hissetmen, başkaları için bir değer taşıdığına inanman gerekiyor. Bu ihtiyacını karşılamak için de en iyi yol bu. Kolay kolay kimsenin karşısına geçip bana biraz önem ver diyemezsin. Zaman zaman eşine söyleyebilirsin belki. Fakat çok da sürdürülebilir bir yol değil. Oysa senin buna her zaman ihtiyacın var.

Değerli Hissetmek Bir Zorunluluk

Bir birey olarak başkaları tarafından, en çok da eşin tarafından kabul edilmek, değerli ve önemli bulunmak istersin. Bu bir gereksinim. Dünyada kapladığın yeri boşuna işgal etmediğini bilmen gerek. Aksi takdirde yapamazsın. Birlikte yaşamı sürdürmek zorlaşır. Eşlerin birbirini önemsemesi, önelemesi zorunluluk. Daha doğrusu bir arada yaşayan iki kişinin her biri şunu söyleyebilmeli: o, benim eşim, bana değer veriyor, ben onun için önemliyim.

Eşini önemli bulman, değerli bulman yeterli değil. Onun bunu hissetmesi, buna inanması gerek. İşte sen bunu sağlamalısın. Hem sözlerinle hem yaptıklarınla onun böyle hissetmesine yol açmalısın. Bu da zor değil. Olağanüstü yetenekleri, insanüstü becerileri gerektirmiyor.

Evde bunun aksini hissetmek ürkütücü, yaralayıcı, en azından yalnızlaştırıcı. Yürümeyen ilişkilerin birçoğunda altta yatan temel sorun aynı: Taraflardan birinin kendisine yeterince değer verilmediğini düşünmesi.

- ***Evde var mıyım, yok muyum anlayamıyorum.***

- **Dikkate alınmıyorum**
- **Beni kimse insandan saymıyor**
- **Kendimi değersiz, önemsiz hissediyorum**
- ...

Çoğu zaman tarafların her ikisi de böyle düşünüyor. Ayrıca karşı tarafı bu durumdan sorumlu tutanların sayısı çok fazla değil. Eşinden şikayetleri var ama ondan değer vermediği ya da önemsemediği için şikayet etmiyor. Sanki gizli, adı konmamış bir varlıktan şikayet ediyor. Hayatı, kaderi, şanssız olmasını ya da gizli bir varlığı sorumlu tutar gibi konuşuyor.

Kabul görme, dikkate alınma, insan yerine konma gibi konularda hepimiz çok duyarlıyız. Bu konularda en ufak bir soru işareti bile katlanmakta zorlanırız.

Anlamlıyım, Değerliyim, Bir İşe Yarıyorum

Sağlıklı bir yaşam süren her insan kendini değerli bulur. Ama az, ama çok. Bir öneme sahip olduğunu, bir işe yaradığını düşünür. Yaptıklarından söz eder. Var olmasının, evrende yer kaplıyor olmasının anlamlı olduğuna inanır. Varlığının haklı gerekçelere dayandığını düşünmek ister. Buna sebepler gösterir. Açıklamalar getirir.

Mutlu bir yaşam sürmek için kendinle barışık olman gerekiyor. Yani kendinle bir sıkıntın olmamalı, var oluşunu, yaşıyor oluşunu anlamlı bulmalısın. Değerli bir insan olduğuna, çevrendeki insanlar açısından önemli olduğuna inanmalısın. Buna ihtiyacın var.

İnsanın kendini kötü hissetmemesi için bunlar zorunlu. Aksi takdirde sağlıklı bir yaşam sürmek zorlaşıyor. Sorunlar ortaya çıkmaya başlıyor. Kendine güvensizlik, mutsuzluk, can sıkıntısı, keyifsizlik, moral bozukluğu, bunalım, ruhsal çalkantı, çöküntü...

Bu yüzden her zaman kendimize bir önem, bir değer, bir anlam yükleriz. Başımızdan geçen olayları, yaptıklarımızı, inançlarımızı, ilkelerimizi bu amaçla tartıp biçeriz. Bir öneme sahip olduğumuzu kanıtlama çabası içinde oluruz. Varlığımızın bir anlam taşıdığını göstermeye uğraşırız. En azından kendimize karşı.

Çocukken evimizin hemen yanında yıkıntı halde bir ev vardı. Boş bir tarla içinde tam bir harabe. İki ya da üç odalı olan bu tek katlı evin damı çökmüş, duvarları yıkılmıştı. Fakat odalardan birinin çatısı tam olarak çökmemişti. Bir tarafı sağlam duruyordu. Böylece üçgen şeklinde girişi olan kapalı bir alan kalmıştı geriye. Mıhı bu alanda yaşıyordu.

Çok yavaş hareket eden yaşlı bir adamdı. Adının ne olduğunu ya da ona neden Mıhı dendiğini hatırlamıyorum. Yağmurlu, kapalı havalarda onu göremezdik. Dışarı çıkmazdı hiç. Güneş açtığında çıkar, kırçilli koyu renk ceketine iyice sarınarak sırtını güneşe verir

öylece otururdu, herhangi bir şey yapmadan. Nedense onu sadece kış mevsimindeki haliyle hatırlıyorum. İyice yıpranmış ceket, yüzünü kapatmış sakalı ile moloz yığını üzerinde otururken gözümün önüne geliyor.

Kardeşlerim ve ben zaman zaman annemin verdiği yiyecekleri ona götürürdük, diğer komşuların yaptığı gibi. Aceleyle kapısının önüne bırakır hemen koşarak uzaklaşırdık. Ondan korkardık. Kötü bir şey yaptığını görmemiştik oysa. Çocukluk işte.

O harabenin içinde nasıl yaşar, ne yer, ne içer, nasıl ısınır, neler yapar, zamanını nasıl geçirir... Bu konularda bilgimiz yoktu. Tek bildiğimiz zaman zaman yavaş ve temkinli hareketlerle dışarı çıktığı ve güneşe sırtını vererek oturduğuydu. Dünyadan bir beklentisi olmadığı o kadar açıktı ki. Onu herhangi bir şey yaparken görmemiştim hiç. Yere bir şeyler bile çiziktirmezdi. Öylece oturur önüne bakardı.

Seyrek olarak oğlu gelirdi ziyaretine. Gençti oğlu; yirmili yaşların başlarında olmalıydı. Ona giyecek ya da yiyecek getirir miydi hatırlamıyorum. Tek bildiğim bir süre kapının dışındaki düzgün taşın üzerine oturarak içerdeki babasıyla konuştuğu ve daha sonra da çekip gittiği.

Bir gün onu oğluyla evin dışında konuşurken görmüştüm. Hava güneşli olduğu için dışarıdaydı. Ne söylediklerini merak edip iyice yakınlarına kadar gitmiş dikkatle dinlemeye, söylediklerini anlamaya çalışmışım. Mihir'in oğluna söylediği bir cümleyi çok net hatırlıyorum: "Ben senin için çalışıyorum oğlum" demişti. Çok şaşırmışım. Onu herhangi bir iş yaparken görmemiştim. Oğlu için nasıl çalışıyordu ki?

Mihir boşu boşuna var olmadığını söylemek istiyordu aslında. Oğlu için bir şeyler yaptığını düşünmesi bundandı. Bir işe yaradığına en azından kendini inandırmaya çalışıyordu.

İnsan her koşulda böyle. Sahip oldukları ne kadar çok ya da ne kadar az olursa olsun bu ihtiyaç ortadan kalkmıyor. En varlıklılarından en yoksuluna kadar her insan var oluşuna bir anlam yüklemek zorunda. Bir işe yaradığını, bir değere sahip olduğunu hissetmesi şart. Ama az, ama çok.

Hayatın Eli Armut Toplamıyor

Kendimizi önemli ve değerli bulma konusunda ne kadar çok çabalarsak çabalayalım her zaman başarılı olamıyoruz. Çünkü hayat bizim bu çabamızı genellikle desteklemiyor.

Yaşantımız bize kendimizde gördüğümüz değeri onaylayan deneyimler sunmuyor. Önemli bir birey olduğumuzu sık sık doğrulayan bir hayat yaşadığımız söylenemez. Dünya olumlu olayları, güzel gelişmeleri görünür kılan, vurgulayan bir yer değil. Aksine olumsuzlukları öne çıkaran bir dünyadayız. Kötü ve rahatsız edici gelişmeleri adeta gözümüzün içine içine sokan bir dünya.

Dolmuş sağa sola dönüş yaparken ayaktaki yolcular savrulmamak için tutunma direklerini daha sıkı şekilde kavriyordu. Bir yandan da nerede olduklarını anlayabilmek umuduyla dışarıya bakıyorlar, camdan dışarıyı görebilecekleri bir bakış açısı yakalamaya uğraşıyorlardı.

Tutunduğu elini değiştirdi, demiri iyice kavrayıp sahiplendi. Yolun yarısını geçip geçmediğini merak etmiyor değildi. Ama bulunduğu noktadan dışarıyı göremiyordu ve merakını gidermek için sağa sola eğilip bükülmeye, akrobatlık yapmaya niyeti yoktu.

Minibüsün içinde motor gürültüsünden başka ses işitilmiyordu. Kimse konuşmuyordu. Yoğun bir akşam saatiydi. Sanki sessiz kalınca dolmuş daha hızlı gidecekmiş gibi yolculardan çıt çıkmıyordu.

Radyonun açık olduğunu müziğin bitip program sunucusu konuşmaya başlayınca fark etti. Haberlere geçilmişti, donuk bir sesle haber metinleri okunuyordu. Her başlıkta içi daha çok burkuluyordu. Çünkü okunan her haber insanın olmasını istemediği bir olayı anlatıyordu.

Kimin kimi nasıl yaraladığı ya da öldürdüğü, kimin kaç kilo uyuşturucuyla yakalandığı, hangi ülkelerin hangi kentlerinde çatışma olduğu, dünyanın neresinde doğal felaketlerin yaşandığı... Herkesin “mutlaka” öğrenmesi gereken haberler veriliyordu. Kendini başka şeyler düşünmeye zorladı.

Bir süre sonra dolmuş sürücüsü ineceği durağın adını yüksek sesle söyledi. Açılan kapıdan kendini dışarıya attı. Akşam iyice yerleşmişti.

Evinin bulunduğu bina kapısından girdi, merdivenlere yöneldi. Giriş kattakiler her zamanki gibi tartışıyorlardı. Henüz seslerini yükseltmemişlerdi. Ama gergin oldukları ve sıkı bir tartışma çıkmasının an meselesi olduğu anlaşılıyordu. Kapıdan içeri girerken kendini iyi hissetmiyor, yaşadığı hayatı çekilmez buluyordu.

...

Yaşadığımız hayat böyle bir hayat. Haber programları sadece bir örnek, gündelik yaşamdan küçük bir kesit. Olumsuzluk insanlar arasındaki konuşmalarda da egemen. Arkadaşlarımızla, tanıdıklarımızla yaptığımız sohbetlerde olumsuz gelişmeler daha çok ön planda. Olumsuzluğu, kötüyü daha kolay dile getiriyoruz. Çünkü buna yatkınız. Yanlışlar, kötülükler hemen dikkatimizi çekiyor.

Farklı olsa iyi olurdu ama değil. Olumsuzluklar, sorunlar, kötülükler sık sık ve her yerde karşımıza çıkıyor. İnsanın olduğu her ortamda böyle. Adına insan denen canlı türü binlerce yıl hayatta kalabilmek için böyle yaşamış. Kötüyü, tehlikeliyi, yanlış gözden kaçırmamaya uğraşmış. Tüm dikkatini tehlikelere vermiş. Öncelikle onu fark etmeye çabalamış.

Yaşadığımız hayatın bu özellikleri nedeniyle kendimizi değerli bulmamız, önemli görmemiz her zaman kolay olmuyor. Bu konuda desteğe, yardıma ihtiyacımız var.

Kendini önemli bulma açısından her insan aynı değil. İyice abartarak dünyaya gelmiş bir mucize olduğunu düşünenler de var, tümüyle değersiz bir canlı olduğuna inananlar da. Her insan bu iki uç nokta arasında bir konumda yer alıyor.

Hangi konumda olursak olalım bulunduğumuz durumu iyileştirmek, en azından korumak zorundayız. Ruhumuzu beslememiz şart. Sahip olduğumuz anlam, değer, önem bakımından kendimize kanıtlar ve dayanaklar edinmeliyiz. Bu dayanakların sürekli ve sürdürülebilir olması gerekiyor.

Hayat arkadaşlığının önemi bu noktada kendini gösteriyor. Bir insanın tek başına kendini anlamlı, önemli ve değerli bulması, iyi hissetmesi mümkün. Başarabilir. Ancak bunu devamlı yapması, tüm yaşantısı boyunca sürdürmesi tek başına kotarabileceği bir iş değil. Çünkü çevremizdeki dünyadan aldıklarımız bu çabalarımızın aksi yönünde etkide bulunuyor. Bize olumsuzluğu, kötüyü daha fazla gösteriyor. Sanki “dur bakalım, kendini o kadar da değerli sanma, bak dünyada neler neler oluyor” diyor.

Başka insanlardan gelecek yardıma, katkıya ihtiyacın var. En başta da eşinin, hayat arkadaşının desteğine. En yakınımızdakinin, aynı çatı altında ortak bir yaşam sürdürdüğümüz kişinin bizi desteklemesi en güçlü dayanak. Kendimizi anlamlı, değerli, önemli bulmamıza en büyük yardımcı.

Eşimden Nasıl Destek Alırım?

İsteyerek, talep ederek değil. İstemenin etkisi sınırlı. Belki birkaç kez sonuç alabilirsin. Ama senin buna sürekli olarak ihtiyacın var. Eşinin sana her zaman destek olması gerekiyor. Ayrıca her seferinde talep etmen işi sıkıcı hale getirecektir. Zaten bir süre sonra sen de bundan rahatsız olursun.

O halde ne yapmalı? Yanıt kısa ve kesin: Onu değerli ve önemli bulduğunu ona hissettirmelisin. Hayatı paylaştığın, bir arada yaşadığın insanı önemli bulman, ona değer vermek, saygı duymak gerek. Onun varlığının farkında olduğunu ve senin için bu var oluşun önemli ve anlamlı olduğunu belli etmelisin.

Öyle düşünüyor olman yetmez. Düşündüğünü sık sık ifade etmeli, ona söylemelisin. Söylemen de yeterli değil. Yaptıklarınla, davranışlarınla ortaya koymalısın. Ona öyle davranmalısın ki senin gerçekten böyle düşündüğünü hissetmeli. Başka türlü bir olasılık bulunmadığını bilmeli.

Çünkü ancak bu şekilde davranırsan senin kendin için duyduğun gereksinimi karşılayabilirsin. Senin için değerli ve önemli olduğunu hissetmesi onun da sana karşı benzer davranışları sergilemesine yol açacak. O da sana destek, dayanak sağlayacak. Evet karşılıklı, insanız böyleyiz. Bunda da sakınca yok.

Eşine saygı duymalısın. Evet, ona saygı duyuyorum diye düşünmen yetmiyor. Hatta senin böyle düşünmenin pek fazla bir yararı yok. İstem dışı olarak belki biraz davranışlarına yansır, o kadar. Söylemelisin. O da yetmez. Ben sana saygı duyuyorum diye onu sözlü olarak ikna etmeye çalışman ancak birkaç kere işe yarayabilir. Ama yeterli değil.

Açıkça belli etmelisin, ortaya koymalısın. Eşin bu durumdan en ufak bir kuşku duymamalı. Emin olmalı. Yani ona değer verdiğine, onu önemseydiğine, onu sevdiğine tam olarak inanmalı.

Neler yapmalıyım dersin aşağıdaki örnekler eşini önemseme ve ona değer verme ile ne kastedildiği hakkında sana fikir verecek:

- ***Sadece merak ettiğin için bir konudaki görüşünü sormak ve ek sorular yönelterek o konudaki düşüncesini kapsamlı ve ayrıntılı şekilde öğrenmek.***
- ***Arkadaş ortamında sohbet ederken eşinin sözü yarım kaldığı takdirde herkesi uyarıp sözünü tamamlamasını sağlamak.***
- ***Çocuğun sana bir soru sorduğu zaman eğer eşin o konuyla daha çok ilgiliyse bunu annene soralım ya da babana soralım diye yanıtlamak.***
- ***İstemediği ortamlarda bulunmak zorunda kalmaması için çaba göstermek ve bu amaçla ayarlamalar yapmak.***
- ***İki kişi olarak birlikte ortak karar almanızı gerektiren durumlarda eşiniz ikna olmadığını bildirmişse karar almamak.***
- ***Sadece seni ilgilendiriyor olsa da vereceğin kararlardan önce onun fikrini almak.***
- ***Onun bilgisi ve onayı olmadan eve konuk getirmemek. Annen, baban, kardeşin, akrabaların bu kuralın dışında değil, içinde, hem de en başında.***
- ***Yapacağın büyük harcamalar için önceden onunla konuşmak, olurlu almak.***
- ***Ona sorulmuş soruları onun yanıtlamasını beklemek. Öne atılmamak.***
- ***Çalışma hayatına saygı göstermek. İşiyile ilgili görüşlerini sadece ona söylemek.***

- ***Çocuğunuzun neyi nasıl yapacağı, hangi konuda nasıl karar vereceğine ilişkin onunla görüş birliği sağlamak, tek başına adım atmamak***
- ...

Kolay İşler

Bir insana değer vermenin yolu sadece onun var olmasını tanımak değil. Yapılabilecek başka şeyler de var. Onun görüşlerine de değer verebiliriz. İleri sürdüğü fikirlere, ortaya koyduğu düşüncelere, yaptığı tercihlere... Çünkü kararlarımızın, düşündüklerimizin, söylediklerimizin başka biri tarafından iyi bulunduğunu, kabul edildiğini bilmek önemli ve değerli hissetmemize yol açar.

- ***Haklısın;***
- ***Ben de öyle düşünüyorum;***
- ***Doğru söylüyorsun;***
- ***Aynen katılıyorum;***
- ***Gerçekten bu söylediklerin çok yerinde***
- ...

Bunlar karşımızdakinin söylediklerine katıldığımızı bildiriyor yani görüş, düşünce ve fikirlerini beğendiğimizi anlatıyor.

Yaptığın tercihlerin başkaları tarafından da benimsendiğini görmek içini ferahlatır. Kendini doğrulanmış, onaylanmış, kabul edilmiş hissedersin. Kendini karşıdaki kimse ile eş düzeyde hissedersin. Kendine olan saygın, güvenin pekişir. Ruhun gıdasını almış olur, beslenir.

Normal olduğunu, diğer insanlardan geri kalır yanın olmadığını düşünürsün. Var olduğunu, dünyada kapladığın yerin anlamlı olduğunu duyumsarsın.

- ***Normal biriyim***
- ***Ben de herkes gibiyim***
- ***Başkalarından geri kalır yanı yok***
- ***O da aynısını yapıyormuş, demek ki benim yaptığım doğru***
- ***Yaptığım tercih yanlış ya da anlamsız değil***
- ***Yalnız değilim***
- ***Ben de herkes kadar insanım***
- ...

Bu düşünceler aklından bu şekilde geçmez. Bu sözleri kullanmazsın belki. Ama kendine bunları söylemiş gibi etkilenirsin. Mutlu ve güçlü hissedersin. Özgür, rahat, sorun çözmeyi başaran, zorlukları yenebilecek ölçüde becerikli, zeki, hedefleri için çaba gösterebilen...

Eşler söz konusu olduğunda en kolay, en etkili değer verme yollarından biri görüş ve düşüncelerin beğenilmesi. Düşüncelerini beğenen kişinin yani eşinin seni gerçekten

önemsediğini algıyorsun. Çok önemli bir duygu bu. Ayakta kalabilmek, dik durabilmek için büyük destek.

Eşinin görüşlerini her zaman ve her koşulda doğru bulmak durumunda değilsin. Bu zaten mümkün değil. Bazen farklı düşünürsün. Ya da eşin senin görüşünü doğru bulmaz. Bunlar olağan. Ancak önemsenmek, değer verilmek her insan için bir gereksinim. Yaşamın olmazsa olmazı. O yüzden zaman zaman eşinin görüşlerini, tercihlerini, düşüncelerini beğensen iyi olur. Yapay olmadan, zorlama bir çaba ile değil, içinden gelerek.

Eğer onun düşüncelerinden, tercihlerinden hiç birini beğenmiyorsan ortada önemli bir sorun var demektir. Bu konuda bir uzman desteği almanız yarar sağlayabilir. Belki de bir arada olmanız doğru değildir. Hepimiz yanlış kararlar verebiliyoruz. Birlikte yaşama fikrini sorgulamanız gerekebilir.

Çocuklar ayrı tutulduğunda yetişkin insanlar arasında olan bitenler genellikle karşılıklı. Sen onun görüşlerini beğendiğin zaman o da bir süre sonra senin görüşlerinden bazılarını beğenir. Böylece ihtiyacını karşılamış olursun. Benliğin besin alır.

Beğenmen, beğendiğini söylemen güzel. Davranışlarınla da belli et. Davranışların, yüz ifaden, gözlerindeki bakışlar... Hepsi söylediklerinle uyum içinde olmalı. Aksi takdirde sözlerin üzerinden akar, buharlaşır, herhangi bir etkisi olmaz.

Değer verme, önemseme davranışlarından bazıları pek fazla dikkat çekmez. Bilgi vermek, önceden haber vermek bunlar arasında en sık yaşananlardan. Bazen evin elektriğini kısa süreli olarak kesmek zorunda olduğun durumlar olur. Eşine önceden haber verirsin. Örneğin prizi sökmem gerek o nedenle elektriği keseceğim dersin. Ya da evde gürültülü bir iş yapacağın zaman önceden bilgi verirsin. Haberi olsun diye. Ya da başka bir odaya geçsin diye.

Böylece eşin kendini önemsenmiş, dikkate alınmış hisseder. Kendisine değer verildiğini düşünür.

Akşam eve geç geleceğin zaman önceden haber verirsin. Bunu yaparak aynı çatı altında yaşadığın insanı önemsemiş, ona değer vermiş olursun. Bak, ben senin farkındayım, seni önemsiyorum dersin. Geç geleceğimden senin haberin olmalı. Çünkü sen benim için değerli ve önemlisin. Seni merakta bırakmak istemem.

Birçok durumda izin istemek ya da izin vermek de benzer etki yaratır. Eşinin bir eşyasını kullanmak için izin istersin ya da bilgi verirsin. Bu şekilde ona olan saygını dile getirmiş olursun.

Biz tüm yaşamı paylaşıyoruz, birbirimizden izin istememize gerek yok. Böyle şeyler bizi birbirimizden uzaklaştırır... Bu gibi savunmalar yersiz. Asıl uzaklaştıran ona ait olan bir eşyayı izin istemeden alıp kullanmak. Çünkü bu davranışı senin onu dikkate

almadığın şeklinde yorumlayabilir. Hem birçok durumda haber vermek bir gereklilik. Kayboldu sanabilir, arayarak zaman kaybedebilir.

Bazı eşler arasında bu gibi konularda önceden alınmış ortak kararlar bulunabilir. İzin istemeyi ya da bilgi vermeyi gerekli bulmamış olabilirler. Fakat kimi insan özel eşyasına çok önem verir ve eşi de olsa başkasının almasını hatta dokunmasını istemez.

Görüş Tercih Düşünce, Haber Ver Örtüşünce

İnsanlar birbirinden farklı yapıda. Her insanın kendine göre tercihleri, görüşleri öncelikleri var. Böyle olması da çok doğal. Çünkü her insanın beyin çalışması farklı. Kendine özgü.

Ayrıca günümüzde hayatın her alanında seçenekler hızla artıyor. Tercih yapmak zorlaşıyor. Böyle olunca eşler arasındaki ortak ya da benzer noktaların değeri artıyor çünkü giderek daha seyrek bulunuyor.

Basit bir örnek; önceden çarşıya iner koltuk satan mağazaları dolaşır birini beğenirdin. Çok çok beş ya da on farklı seçenek olurdu. Şimdi ise internet çarşısında binlercesi var. Dolayısıyla eşlerin aynı tercihi yapma şansı eskiye göre azaldı. Koltuk için geçerli olan durum üzerinde düşünülecek, görüş oluşturulacak konular için de geçerli. Ne düşüneceğine karar verirken zorlanıyorsun çünkü çok fazla ayrıntı var.

Yaptığın tercihler eşinin yaptıklarıyla aynı olduğunda ona hemen bildir. Böyle bir fırsatı kaçırma. Görüşleriniz, düşünceleriniz aynı ya da yakın olduğunda ona söylemeyi ihmal etme. Bunu yaptığın takdirde eşin kendini iyi hissedecek. Çünkü “benim gibi düşünüyor, demek ki ben de en az onun kadar doğru seçimler yapabiliyorum” diyecek. Senin gözünde bir değer taşıdığından emin olacak. Ondan, daha doğrusu ilişkinizden bunu esirgeme.

Tek kural söylediklerinin doğru olması. Gerçek düşünceni belirtmelisin. Başka bir deyişle gerçekten aynı görüşteysen söylemelisin. Zorlama olmamalı. Şirinlik olsun, karşındakinin gönlü hoş olsun diye değil. Konuşmuş olmak için hiç değil.

- **Ne gerek var ki?**
- **İtiraz etmedim ya**
- **Bir sorun olsa söyledim**
- **Bir şey demediğime göre**
- ...

Bu sözler gerekçe oluşturmuyor. Çünkü konu bir sorun olması ya da olmaması değil. Konu iki kişi arasındaki bağları güçlendirmek. Ortak noktalar ne kadar çok artarsa bağlar o kadar güçlü oluyor. Eşin kendini iyi hissediyor.

Böyle fırsatları değerlendirmelisin. Çünkü değer verilmeye, dikkate alınmaya senin de ihtiyacın var. Eşini dikkate almalı, ona değer vermelisin. Bir süre sonra eşin de

benzer şekilde davranacak ve sen kendini iyi hissedeceksin. Bu olumlu döngü bu şekilde sürdükçe, benzer deneyimler çoğaldıkça bir arada yaşamak kolaylaşacak. Kanıksama alan bulamayacak ya da etkileri azalacak.

Döngüyü bir yerinden başlatmak gerek. Eşinin başlatmasını beklersen çok bekleyebilirsin. Bir eksikliği olduğu veya o kadar da iyi biri olmadığı için değil. Karşılık beklediği için hiç değil. Dili varmaz, aklına gelmez. İnsanız, böyleyiz. Birbirimizi teşvik ederiz. Birbirimizin aklına getiririz.

Burada belirtilen tercihler sadece çay mı yoksa kahve mi türünden olanlar değil. Düşüncelerden kasıt sadece sürdürülebilir enerji kaynakları hakkındaki görüşleri değil. Bunlar da önemli elbette. Ama günlük yaşantıyı daha fazla etkileyecek olanlar da var:

- ***Ortak bir arkadaşınızın davranışı***
- ***Yapılmasından hoşlanmadığı bir hareket***
- ***Bir işe girerken nereden başlamak gerektiği konusundaki düşüncesi***
- ***Apartman toplantısında konuşulan işlerle ilgili görüşü***
- ***Çocuğun hangi derse ağırlık vermesine ilişkin fikirleri***
- ***Beğendiği bir sinema filmi***
- ***Hoşuna giden bir kitap***
- ...

Değer Vermek Sana Yarar

Aynı çatı altında yaşadığın insana değer vermen sadece onu mutlu etmez. Sonuç olarak sana da yarar. Kendi kendine yalnız olmadığını söylemiş olursun. Karşımdaki ile aynı tercihlere sahibim demek ki benim de varlığım anlamlı diye düşünürsün.

Onun görüşlerini, düşüncelerini paylaşıyorsam yalnız değilim diye içini ferahlatırsın. Tek başına değilim, ben de bir bireyim ve diğer bireylerle birlikte bir bütünü oluşturuyorum. Onların bir parçasıyım. O halde varlığım anlamsız değil. Boşu boşuna var değilim...

Kendine de değer vermelisin. Hem de titizlikle. Ne gereğinden fazla ne gereğinden az. Kanıksama ile mücadelede kendine değer vermenin yeri önemli.

Kendine de Değer Ver

Zaman zaman kendini hesaba çekersin. Çeşitli konulardaki düşüncelerini, yaptığın seçimleri, aldığın kararları gözden geçirir, değerlendirirsin. Ölçüp biçersin. Hatalarını görüp onlar için kötü hissedersin. Gereken durumda kendini eleştirirsin. Bazen ağır şekilde eleştirirsin, suçlarsın, yargıyorsun.

Bunları yapabildiğine göre aksini de yapabilmen gerek. Kendinle ilgili olarak dikkatini sadece beğenmediğin yönler çekmemeli. Beğendiğin özelliklerini de bilmelisin. Onların da farkına varmalısın.

Kendimizle ilgili zaman zaman olumlu değerlendirmeleri yapsak da dışa vurmayız. İçimizde kalır. Başkaları yanında kendimizle ilgili bu tür sözler söylemeyiz. Hoş karşılanmayabilir diye endişe ederiz. Fakat kendi içimizden yapmamız çok gerekli ve çok yararlı. Abartmadan. Gerçekçi olarak. Sadece doğru ise. İnsanın arada bir de olsa kendini önemli, değerli bulması şart.

İyi yaptığın işlerin altını çizmeli, üzerinde durmalı ve bu yüzden kendini iyi hissetmelisin. Bir insan olarak kendini anlamlı ve değerli bulduğun zaman, iyi biri olduğunu gösteren bir davranış sergilediğinde hiç tereddüt etme. Kendini takdir et. Kendine aferin de.

Başkalarına dediğin gibi zaman zaman kendine de bravo diyebilirsin, demelisin de. Elbette hak ettiğini düşünüyorsan. Bu iyi bir fikir; bravo bana; bu görüşte olduğum için memnunum; iyi ki tercihim bu yönde kullandım... Eşine onu önemseydiğini göstermen için bu gerekli. Kendini kötü hisseden biri başkasının iyi hissetmesini sağlayamaz. En azından zorlanır.

Kendini onayladığın zaman böbürlenmiş olmuyorsun. Kendini hak ettiğin ölçüde beğenmek kendini beğenmişlik değil. Dev aynasında görmek hiç değil. Bulunmaz hint kumaşı olmayabilirsin. Ama işporta sergisinde satıldığını hayal etmenin de alemi yok.

Kendine söylediğin aferinleri eşinle de paylaş. Onun da görüşünü al. Belki düzelteceği noktalar olacaktır. Olsun. Sen yine de paylaş. Daha etkili olur, onun da onayını alırsan çok daha iyi hissedersin.

Tam çıkmak üzereyken kapının aralık kısmından aynada gözüne çarpan görüntüsüne baktı. Yüz ifadesini çok sert buldu. Biraz gevşemeye, yüz kaslarını rahatlatmaya çalıştı. Sonra bunun bir yararının olmadığına karar verdi. Hafif asılı ciddi bir yüz ona daha çekici görünmüştü.

Saate baktı, beş altı dakikası daha vardı. O kadar da acele etmesine gerek yoktu. Hem erken gidince ne olacaktı ki. Erken geldi diye ödül mü alacaktı. Davetli olduğu bir düğüne gidecekti sonuçta. Bir iş toplantısına değil.

Yeniden içeri girdi, kararlı bir şekilde kapıyı kapattı. Aynanın karşısına geçti. Bir süre saçlarını, yüzünü, giysilerini inceledi. Beğendi. Zaten giyinmeyi, kendine bakmayı bilen biriydi. Bu yönü güçlüydü. Çevresindeki insanların da bunu bildiğini biliyordu.

Gözleri aynadaki görüntü üzerinde dolaşırken aklından bin türlü düşünce geçti. Hayatı boyunca yaptıklarını, yapamadıklarını, hayallerini... Bir süre öylece durdu. Boş boş baktı aynaya, her hangi bir şey görmeden, her hangi bir şey düşünmeden.

Sonra yeniden toparladı kendini. Ben, benim dedi. Ben, iyi ki başka biri değilim, iyi ki benim. Eksiklerim olabilir. Yanlışlar yapmış olabilirim. Ama bu halimden memnunum. Ben iyi ve doğru işler de yapıyorum...

Bina kapısından çıkarken ayakları yere sağlam basıyordu. Kendini güçlü hissediyordu. Dağları devirecek, tüm sorunları anında çözecek gibi değil belki ama yetkin, beceri sahibi biri olduğunu düşünüyordu. Bugüne kadar yaşadığı hayat onu daha gerçekçi, daha “aklı başında” biri haline getirmişti. Sokağın başından caddeye doğru döndü, kalabalığa karıştı.

Alçak gönüllü olmak bizim kültürümüzde önemli yer tutan güzel bir erdem. Ancak bunun da bir sınırı olsun. Kendinle ilgili algına olumsuz etki etmesin. Alçak gönüllü olmak adına kendine haksızlık etmek anlamsız.

Yaptıklarını ve davranışlarını beğenmek; kaşını gözünü yerli yerinde ve güzel bulmak; giydiklerinin kendine yakıştığını düşünmek... Bunları akla getirmenin doğru olmadığına inananlar bulunabilir. Bu gibi düşüncelerin kendini beğenmişlik olacağını düşünenler, alçak gönüllü olmakla bağdaşmayacağını savunanlar olabilir. Doğru olduğu sürece, abartma, çarpıtma içermediği sürece neden kendini beğenmişlik olsun?

Arada bir kendine de merhaba demeyi unutma. Kendini de selamla. Buna değer.

En sık yaşanan değer verme davranışı selamlaşma. Selam vererek, selam alarak birbirimize değer verdiğimizi belli ediyoruz. Selamlaşma var oluşla ilişkili. Sana selam veriyorum çünkü senin var oluşunu tanıyorum, kabul ediyorum diyoruz. Benim açımdan senin varlığın anlamlı diyoruz.

SELAMLAŞMA

En Yaygın Değer Verme Davranışı

İnsanlar arasında en sık karşılaştığımız değer verme davranışı selamlaşma. Bir insana selam vermek veya onun selamını almak o insanın varlığını tanımak, kabul etmek anlamına geliyor. Günaydın, merhaba, iyi akşamlar, hoşçakal, güle güle, hoşgeldin, hoşbulduk, nasılsın gibi sözler karşımızdaki kişinin varlığını kabul ettiğimizi ifade ediyor. Onun var olmasına bir itirazımızın olmadığını bildiriyoruz. Onu selam verip alacak kadar değerli bulduğumuzu söylüyoruz.

Dahası, kabul ettiğimizi hem ona hem de görüp işiten herkese açıkça gösteriyoruz, belli ediyoruz. Var olmasının bizim için bir soruna yol açmadığını bildiriyoruz. Bundan memnun olduğumuzu açıklamış oluyoruz. İç dünyamız bazen çok farklı olabilir. Ama dışarıya görünen bu. Selamlaşmak dışarıya bu bilgileri yansıtıyor.

Kimi zaman selamlaşmak için söz kullanmadan, sadece küçük bir baş hareketiyle yetinirsin. Ya da elinle, kolunla selam verdiğini, aldığını bildiren hareketler yaparsın. Bu şekilde de karşdakini algıladığını, onun varlığını tanıdığını, kabul ettiğini bildirmiş

olursun. Yerine göre hafifçe gülümsemek bile aynı işi görebilir. Hayatın olağan akışı içinde bu davranışlarla karşıdaki kişiye değer verdiğini gösterirsin.

Varlığı Yok Sayılan, Yokluğu Fark Edilen

Selamlaşma hem önemli bir konu hem de içselleştirdiğimiz bir davranış. Çoğu zaman kendiliğinden selamlaşıyoruz. Özel bir çaba ya da dikkat göstermemiz gerekmiyor.

Her birimizin alışkın olduğu, sık sık kullandığı birkaç selamlaşma şekli var. Karşı karşıya olduğumuz duruma göre bunlardan birini devreye sokuyoruz. Selam alıp verme işini çoğu zaman sözlerle yapıyoruz. Ya da vücudumuzun bazı bölümlerini hareket ettiriyoruz; el, kol, baş, gövde, yüz, kaş, göz... Bunların her birini ne zaman kullanacağımız duruma göre değişiyor.

Selamlaşma neredeyse refleks olarak yaptığımız bir eylem. Çevremizdeki insanlarla yaptığımız selamlaşmalar hayatın olağan akışı içinde pek dikkatimizi çekmiyor. Gün içinde kime selam verdiğimiz ya da kimin bize selam verdiğini aklımızda tutma gereği duymuyoruz. O kişi bizim için önemli biri değilse bu konuya pek fazla anlam yüklemiyoruz. Selamlaşmayı adeta görmezden, bilmezden geliyoruz. Yaşamımızda selamlaşma diye bir kavram yokmuş gibi davranıyoruz.

Yaşandığını varsaydığımız, yaşanmış olması gereken bir olgu gibi görüyoruz sanki. Eğer birini gördüysek zaten karşılıklı olarak selam verip almışızdır. Selam sabah olmadan konuşmaya başlayacak halimiz yok ya. Bizim kültürümüzde belirli bir süre görmediğin biriyle karşılaşırırsan önce selamlaşırsın sonra konuşmaya başlarsın.

Yolda, çarşıda, başka bir yerde bir arkadaşınla ya da tanıdığın biriyle karşılaştın ve ayak üstü birkaç dakika konuştun diyelim. Akşam eve geldiğinde bu olaydan nasıl söz edersin? Karşılaşma hakkında neler anlattırırın?

Anlatacak birçok şey bulabilirsin. İyi olduğunu söylersin. Son görüşmenizden bu yana başından geçen önemli olayları, ailesindeki gelişmeleri anlattırırın. Ondan öğrendiğin yeni bir bilgi ya da yeni bir haber varsa ondan söz edersin.

- ***Ben ona çok içten bir şekilde, yumuşak bir ses tonuyla ve dostça bir merhaba dedim. Merhaba derken ağzım kulaklarımdaydı ve ilk heceyi iyice vurguladım. Yaklaşık olarak otuz yedi santim yakınında duruyordum. Tokalaşmak için elimi kırk iki derecelik bir açıyla ona doğru uzattım. O da bana sevinçle ve gülümseyerek iyi akşamlar diye yanıt verdi. Bu arada diğer eli cebindeydi...***

demezsın. Böyle şeyler söylemezsin.

Olağan koşullarda hangi sözcüklerle selamlaştığınızı ya da selam verirken, alırken kimin gözlerinin daha çok ışıldadığını anlatmazsın. Hatta kimin nasıl selam verdiği bir yana, selamlaştığınızı söyleme gereği bile duymazsın.

Karşılaşmanın selam sabah kısmından söz etmeye gerek yoktur. Çünkü dinleyenler bunları zaten öngörecektir. Birbirinize söylediğiniz ilk sözler merhaba, nasılsın, olmuştur. Başka ne olabilir ki? O nedenle bu gibi ayrıntılardan söz etmen yersizdir. Onunla karşılaştığını söyledikten hemen sonra neler konuştuğunuzu anlatmaya başlarsın.

Tabi karşılaştığın kişi senin için çok önemli biriyse durum farklı. O zaman en küçük mimikten bile uzun uzadıya söz edebilirsin. Sadece selamlaşmış olsan bile olayı uzun bir destan haline getirebilirsin. Bunda bir yanlışlık da yok ayrıca. Son derece olağan ve anlaşılır bir durum. Çünkü o kişi senin için önemli.

Hayatın olağan akışı içinde bizim için çok önemli bir kimseyle sık sık karşılaşmayız. Bu gibi sıra dışı olayları ayrı tutarsak selamlaşma olgusu konuşmalarımızda ve düşünce dünyamızda çok fazla yer kaplamıyor. Onu sanki yok sayıyoruz. Sözünü etmeye değer bulmuyoruz. Olayı anlattığımız kimsenin selam sabah faslını zaten öngöreceğini, varsayacağını, tahmin edeceğini düşünüyoruz. O yüzden de birbirimize selam verdik aldık diye söz etmek anlamlı gelmiyor.

Belki de bu yüzden eşimizle selamlaşma konusunda özensiz davranabiliyoruz. Bu işi pek fazla önemsemediğimiz için eşimizle selamlaşma gereği duymuyor olabiliriz. Ama kazın ayağı pek de öyle değil.

İşin Rengi

Selamlaşma olağan koşullarda pek ilgimizi çekmiyor. Ama bize selam verilmediği hele hele verdiğimiz selamın alınmadığı durumlarda işin rengi değişiyor. Selamlaşmanın önemi bir anda tavan yapıyor. Gerçek değeri fark edilmeye, büyüklüğü göze batmaya başlıyor.

Diyelim ki tanıdığın biriyle bir yerde karşılaştın. Seni gördüğünden eminsin, fakat görmezden geldi. Selam vermeden geçti gitti. Böyle bir durumda selam sabah konusu hemen o anda aklına gelir. Olaydan ne ölçüde etkileneceğin o kişinin senin için taşıdığı öneme bağlı. Kendini yakın hissettiğin veya senin için önemli biri bunu yaparsa çok etkilenir, üzülsün. Konu üzerinde ciddi şekilde düşünürsün.

Yakın olmadığımız ve önemli bulmadığımız biri bile olsa bize selam vermemesi kafamızı ciddi şekilde meşgul edebiliyor. Görmemiştir, dalgındır desek de içimiz rahat etmiyor. Gerekçesini onun ağzından işitmek ve emin olmak istiyoruz. Başka bir sebep varsa o sebebi bilmek istiyoruz. Soruyoruz, araştırıyoruz, bulmaya, öğrenmeye çabalıyoruz.

Selam verdiğimiz biri selamımıza karşılık vermezse bu bizi daha da fazla etkiliyor. Bize selam verilmediği zaman üzülsük de gün sonunda demek ki benimle yakın olmak istemiyor deyip geçebiliyoruz. Ama biz ona selam verdiğimizde karşılık vermezse durum daha da acıtıcı oluyor.

Böyle bir durumda kalırsak olay bambaşka bir görünüme bürünüyor. Söz konusu kişinin yakın ya da uzak olmasına bakmıyoruz. Çok sevmediğimiz biri bile olsa canımız sıkılıyor. Moramız bozuluyor. Sebebini buluncaya kadar kafamızı meşgul ediyor. Böyle yaptığı için ona sinirlensek de merak etmekten kendimizi alamıyoruz. Verdiğim selamı neden almadı. Ben ona ne yaptım ki? Neyi yanlış anlamış olabilir acaba...

Selamlaşma sağlık gibi. Durduk yerde aman ne kadar güzel, bugün de sağlıklı bir gün geçirdim diyen ve mutlu olan insanlara çok rastlamayız. Peki hastalanınca? Sağlığın ne kadar önemli olduğunu da yokluğunda yani hastalandığımız zaman fark ediyoruz. Selamlaşma da benzer şekilde varlığı yok sayılan ancak yokluğu fark edilen bir insan davranışı. Önemi ancak eksikliği durumunda fark ettiğimiz bir alışkanlık.

Selamlaşma bir arada yaşayanların en çok ihmal ettikleri davranışlardan biri. Oysa çok gerekli.

Selamlaşmak Gerekli

Selamlaşma neden gereklidir sorusuna her birimiz farklı bir yanıt verebiliriz:

- **kültür ve inanç değerlerimiz,**
- **gelenek ve göreneklerimiz,**
- **bireyler arasındaki bağların güçlenmesi,**
- ...

Bizim gibi bireyci olmayan toplumlarda selamlaşma gerekçeleri bunlar. Bireyci olmamak kötü bir toplumsal özellik değil. Her toplum gibi bizim toplumumuzun da kendi özgü doğruları olabilmeli.

Selamlaşma konusu batı toplumlarında oldukça farklı. Selam verip almaya bizdeki kadar istekli olmadıklarını söylemek mümkün. Birbirini görür görmez hemen konuya girebiliyorlar. Selam sabah faslına zaman ayırmayıp düz geçebiliyorlar. Ya da naber, nasıl gidiyor gibi kısacık selam sözleriyle yetinebiliyorlar. Böyle bir konuda şu daha doğru, bu biraz yanlış demek anlamlı olmaz. Her toplumun doğrusu kendine.

Selamlaşma, hal hatır sorma bizim kültürümüzde canlı ve iş gören bir insan davranışı. Hatta bizim bir “daha daha nasılsın” faslımız da var. Değer vermenin, önemsemenin katmerlisi. Şehir hayatında unutulmaya başlamış olsa da kırsal kesimde hala yaşayan bir alışkanlık.

Selamlaşmaya gerek yok diye düşünenlerimiz vardır. Selam verip almayı zaman kaybı olarak görenlerimiz bulunabilir. Fakat işin aslı pek de öyle değil. Selamlaşma konusuna dikkat etmek gerekiyor.

Kendimize duyduğumuz güveni sürekli kılmak için selamlaşma önemli. Çünkü çevremizdeki insanlarla selam verip alarak var oluşumuza destek, dayanak

ediniyoruz. Değerli, önemli, anlamlı bir varlık olduğumuzu hissediyoruz. Öyle olmasa selam verilmemesi bizi bu kadar etkilemezdi. Verdiğimiz selamın alınmamasına bu kadar çok takılmazdık. Selamlaşma gerekli ve önemli. Hem de tahmin ettiğimizden daha fazla.

Evde Selamlaşma

- ***Şu kadar yıllık eşim. O kadar zaman bir arada yaşadık. Selam sabah neden gerekli olsun ki? Onu önemli bulduğumu verdiğim selamla mı anlayacak?***
- ***Eşimle bu gibi konuları çoktan aşmış bulunuyoruz. Selam vermeye almaya ihtiyacımız yok.***
- ...

Yukarıdakilere benzer görüşler yaşamın gerçekleriyle pek de örtüşmüyor. Selamlaşma eşler arasında da gerekli. Çünkü eşler birbiriyle selamlaşmadığı zaman kanıksama kolaylaşıyor. Kanıksamak eşinin varlığına alışmak, onun var oluşuna tepkisiz kalmak demek. Selam verip almayarak da tepkisiz kalmış oluyorsun. Sonuç olarak aynı kapıya çıkıyor.

Hayat arkadaşınla selamlaşmaya özen göstermen gerek. Mutfaktan salona her gelişinde ya da bir odadan diğerine her geçişinde değil elbette. Sabah güne başlarken; evden dışarı çıkarken; gün sonunda eve döndüğünde...

Selam vermekten kaçınma, ihmal etme. Verilen selamı almaya özen göster. Özellikle eşinin verdiği selamı mutlaka al.

Ona selam vermediğin zaman eşin bunu bir kenara yazmaz. Bu davranışına herhangi bir anlam yüklemesin. Hatta dikkatini bile çekmeyebilir, farkında bile olmayabilir. Hem ayrıca o kadar yıldan sonra selamlaşmak gereksiz diye düşünen sadece sen olmayabilirsin. O da aynı görüşü paylaşıyor olabilir.

Aynı durum senin için de geçerli. Eşin sana selam vermediği zaman sen de farkına varmazsın ya da üzerinde durmazsın. Zaten kanıksama tam da bu. Fark etmezsin. Sana önemli gelmez. Ama sonuçlarına katlanırsın. Soğukluğa, sinirli hallere, kendini yakın hissetmemeye, tavır koymaya, şuna buna alınmaya, ikide bir "trip" atmaya...

Bir süre birlikte yaşadıktan sonra kendi selamlaşma tarzınızı zaten bulursunuz. Aynı çatı altında yaşayanlar bakımından söz ile selamlaşmak şart değil. Küçük bir gülümseme, saçını okşama, omzuna dokunma, yanağından makas alma, uzaktan yapılan bir baş hareketi... Göz göze gelmen bile selamlaşma olabilir. Yeter ki bakışların bir miktar sevecenlik barındırsın, kıvılcım saçmasın.

Şu kadar yıllık eşin onu önemli bulduğunu sen selam verince anlamayacak. Ona değer verdiğini zaten biliyor. Fakat sen ona selam verince ya da onun selamını alınca bir öneme sahip olduğunu hissedecek. O duyguyu yaşayacak. İki birbirinden biraz farklı.

Her şeyimi paylaştığım, hayatımı ortak hale getirdiğim eşimle mi selamlaşayım; üstelik kendi evimde... Evet, özellikle de eşinle ve özellikle de kendi evinde.

Selamlaşma dediysek anlı şanlı bir törenden söz etmiyoruz. Ses çıkarmasan da olur. El sallama, göz kırp, omuz vur, öpücük kondur, saçını çek... Ne yaparsan yap ama bir şekilde selam ver.

Senin ona değer verdiğini bilmesi yeterli değil. Bilmek soyut bir kavram yani elle tutulmaz, gözle görülmez. Ayrıca yeteri kadar süre geçince bilgi unutuluyor. Bilgi somutlaşmalı. Göze görünmeli, elle tutulmalı, duyularla algılanmalı. Kısaca bilginin işe yaraması için ete kemiğe bürünmesi şart.

Hayat Bizden Yana Değil

Yaşadığımız hayatın selamlaşma konusunda bize yardımcı olmadığı açık. Selamlaşma alışkanlığımızı artırdığı, kolaylaştırdığı söylenemez.

İnternet, televizyon ve diğer haberleşme araçları yaşantımızı her yönden etkiliyor, farklılaştırıyor. Doğrularımızı, yanlışlarımızı yeni yeni kalıplara sokuyor. Selamlaşma alışkanlıklarımızı da değiştiriyor. Başka toplumların alışkanlıkları, yaşayış biçimleri bizim toplumumuzu da etkileyip dönüştürüyor. Selamlaşmayı azaltan etkenlerden biri bu olabilir.

Yaşantımıza giren her yenilik, her konfor aslında içinde yüzdüğümüz ayrıntı okyanusunun biraz daha büyümesinden başka bir şey değil. Gelişen teknoloji bu konuda öncü rol oynuyor. Her geçen gün biraz daha fazla seçeneğe zaman ayırmak durumunda kalıyoruz. Oysa bir gün hep 24 saat. Her zaman sabit, hiç artmıyor. Böyle olunca da zamanın daralması doğal. Zaman azalınca gözden çıkarması en kolay olanı bırakıyoruz: selamlaşmıyoruz.

Yaşadığımız hayat bizi hep daha hızlı olmaya zorluyor olabilir. Her gün biraz daha fazla sayıda konu başlığının peşinde koşuyor olabiliriz. Fakat bu kendimize olan güvenin, kendimize duyduğumuz saygının can suyunu kesmemize sebep olmamalı. Özellikle de evde.

Kendi evimde de bunu mu düşüneceğim diye merak edebilirsin. Evet. Çünkü ev, zaten bu sebeple ev. En temel gereksinimlerin karşılandığı yer. Evde düşünmeyip nerede düşüneceksin. Selamlaşmak su, hava, gıda gibi temel gereksinimlerden biri. Özen göstermek gerek.

ÖVGÜ

BÜYÜLÜ BİR SÖZ “TEŞEKKÜR EDERİM”

Teşekkür ederim sözü kanıksamayı önlemek ve eşler arasında olumlu duyguları egemen kılmak için etkili çarelerden biri. Gereken her durumda teşekkür etmeli. Söz olarak değilse bile davranışla, bakışla, yüz ifadesiyle...

Günlük yaşantımızda teşekkür etme davranışı pek fazla dikkat çekmez. Ev dışında, iş yerinde, başka insanlarla birlikteyken sık karşılaşıyoruz. Biz de teşekkür ederiz, başka insanlar da bize teşekkür eder. Ama çoğu zaman farkına varmadan yaparız. Alışkanlık halini almıştır.

Selamlaşma kadar değil ama teşekkür de varlığı yok sayılan ama yokluğu fark edilen bir insan davranışı. Gerektiği halde teşekkür edilmemesi dikkatimizi çeker. Çeker ama verdiğimiz selamın alınmaması kadar etkilenmeyiz. Herhalde dikkat etmedi, dalgındı, acelesi vardı deriz ya da benzer bir gerekçe öne süreriz. Çok çok ne kadar kaba bir davranış olduğunu düşünürüz.

Teşekkür etmek takdir etmenin kolay ve hızlı bir yolu. Bir çok durumda teşekkür ederek yapılanı övüyoruz; karşı tarafa iyi bir iş yaptığını, güzel bir davranış sergilediğini bildiriyoruz. Yani teşekkür etmek bazen bir övgü. Bazen de yapılanın özellikle bizim için yapılmış olmasına karşı duyduğumuz memnuniyeti belirtiyor. Karşı tarafın çabasını değerli bulduğumuzu bildiriyoruz. Bu yaptığın benim için önemli ve yararlı diyoruz. Ona karşı olumlu duygulara sahip olduğumuzu söylemiş oluyoruz. Kısacası büyümlü iki sözcük.

Gücünü fark etmiyor olabiliriz. Teşekkür ederim sözünü de kanıksamış olabiliriz. Günlük konuşmada ne zaman teşekkür ettiğimizi, bize ne zaman teşekkür edildiğini hatırlamıyor olabiliriz. Ancak sağol, teşekkür ederim gibi sözler insanlar arasındaki bağları güçlendiriyor. Hele gereken yerde ve zamanda kullanılırsa. İhmal edilmezse.

Bizim için iyi ve yararlı olan bir iş yapıldığında teşekkür ederiz. Bize değer ve önem verildiğini fark ettiğimizde teşekkür ederiz. Peki evde? Aynı çatı altında yaşadığın insan söz konusu olunca?

Eşine teşekkür etmeyi anlamsız bulanlar olabilir.

- ***“O benim en yakın olduğum insan. Teşekkür etmek araya bir mesafe koyuyor”.***

- ***“Bunca yıllık hayat arkadaşım, teşekkür etmek tuhaf ve yapmacık geliyor.”***
- ***“O benim için yabancı biri değil ki, neden teşekkür edeyim?..”***
- ...

gibi açıklamalar yapanlar bulunabilir. Oysa araya mesafe koyan teşekkür etmemek. Çünkü gösterdiği çabanın, sergilediği güzel davranışın görülmemesi, fark edilmemesi onu olumsuz etkiliyor. Kendini kötü hissetmesine, bazen de kırılmasına sebep oluyor. Uzaklaşmasına yol açıyor.

Yaptığı şey için teşekkür edilmesi gerektiğini düşünüp üzülebilir. Bunu dile de getirebilir. Bir teşekkür bile etmedin, bir teşekkürü bile çok gördün diyebilir. Fakat birçok durumda bu aklına gelmez. Sorsan bana teşekkür etmedin ben de o yüzden kırıldım demez. Çünkü o da farkında değildir. Hak etmiş olmasına karşın teşekkür edilmediği dikkatini çekmemiştir. Bu da insanca, yaşamımızdaki her ayrıntıyı fark edemeyiz.

Hayat olduğu gibi devam eder. Sen teşekkür etmezsin, o da teşekkür etmemiş olmana dikkat etmez, bunu konu etmez. Böylece zaman geçer. Bir gün bir anda nereden çıktığını anlamadığın bir fırtınaya yakalanırsın. Nereden çıktı şimdi bu dersin. Birikmiştir, sonra da patlamıştır.

Teşekkür etmek gerekli olmanın ötesinde bir zorunluluk. Söz olarak söylemek zor gelebilir, tuhaf hissetmene sebep olabilir, yapay görünebilir. O zaman memnun olduğunu başka şekilde belli et. Saçlarına öpücük kondur, ona sarıl, göz kırp, gülümse, elinle “çok iyi” anlamında bir işaret yap... Yeter ki memnun olduğunu belli et.

- ***“Çocuklarla ilgilenmek onun zaten yapması gereken bir iş. Bir anne olarak, bir baba olarak onun görevi. Neden teşekkür edeyim ki?”***
- ***“Birlikte aynı evde yaşıyorsak ikimiz de bir şeyler yapmalıyız. Teşekkür niçin?”***
- ***“Bunu zaten yapması gerekiyor. Aksi takdirde geçinemeyiz. Neden teşekkür edeyim?”***
- ...

Yukarıdaki gerekçelere sığınmak kanıksamanın sonuçlarından biri. Bu tür düşünceler mutlu olmanın önüne engeller yerleştiriyor. Yapması gereken bir işse, zaten onun göreviyse, geçinebilmek için zaten yapması zorunluysa varsın öyle olsun. Sen de teşekkür etmelisin. Birlikte mutlu yaşayabilmek için bu gerekli.

Kovayı yeteri kadar çabuk dolduruyorsa musluğu daha fazla açmaya gerek yok. Çünkü zaten çabuk dolduruyor. Kullandığın otomobilin hızı yeterliyse gaz pedalına daha fazla basmaya gerek yok. Çünkü zaten yeteri kadar hızlı gidiyor. Fakat o “zaten yapması gerekeni” yaptığı zaman teşekkür etmeye gerek var. Zaten yapıyor olsa da gerek var. Çünkü duygu dünyası farklı bir dünya. Mutlu bir yaşam sürmek istiyorsan teşekkür etmelisin. Evet, her seferinde.

- ***Evdeki bir sorunun üstesinden gelmesi***
- ***Güzel bir yemek yapması***
- ***Senin yapamadığın bir işi yerine getirmesi***
- ***Çocuğun yaşadığı bir sıkıntıyı çözümülemesi***
- ***Çöpü çıkarması***
- ***Sofrayı kaldırması***
- ***Kediyi beslemesi***
- ***Suları doldurması***
- ***Eczaneye gidip ilaç alması***
- ***Sobaya kömür getirmesi***
- ***Ekmeği kesmesi***
- ...

Bunlar küçük fakat yararlı işler. Fark edilmeleri gerek. Konuşurken bunlardan söz etmelisin, konu etmeli, vurgulamalı, altını çizmelisin. Gereken her durumda teşekkür etmelisin. Teşekkür etmek kanıksamaktan korunmak için alabileceğin etkili bir önlem. Ayrıca çok da kolay.

Eşler arasında yukarıdaki örneklerin her birinde teşekkür etmek gerekli olmayabilir. Dakika başı teşekkür edilmesi şart değil. Her evin koşulları farklı. Gereken durumda derken bu kastediliyor. Eşlerin birbirine hangi durumda teşekkür edeceği ya da etmeyeceği zaman içinde kendiliğinden ortaya çıkar. Her iki taraf da bu konuda karar vermede zorlanmaz.

Günlük yaşamın karmaşası içinde basit işlerden, ufak konulardan söz etmek mümkün olmayabilir. İster istemez unutabilirsin, ihmal edebilirsin. Teşekkür etmek o anda içinden gelmeyebilir. Bazen insan yapamaz, çok iyi bildiğin o iki sözcük aklına gelmez, ağzından bir türlü çıkmaz, çıkamaz. Unutmamak için çare çok. Not alabilir ve daha sonra uygun bir zamanda, içinden geldiği bir anda söyleyebilirsin.

Teşekkür Alıştırması

Teşekkür ederim demek için alıştırmaya gerek yok. Günümüzde yetişkin yaşa gelmiş olan her insan bu iki sözcüğü söyleme alıştırmasını yeteri kadar yapmıştır.

Burada önerilen alıştırma nasıl teşekkür edeceğinle ilgili değil. Ne için teşekkür edeceğinle ilgili. Bu önemli konuda eşinle birbirinizin görüşlerini öğrenmeniz, neyin teşekkürü hak ettiği noktasında fikir birliğine varmanız yararlı olacak.

Birinci bölüm:

Kağıt kalem al. Sence eşine hangi sebeplerle teşekkür etmen gerekiyor? Bu soruyu yanıtla. İyi yaptığını düşündüğün işleri not et. Beğendiğin davranışlarını alt alta sırala. Eşin de aynısını yapsın ve senin teşekkürü hak ettiğin işleri, davranışları listelesin.

Daha sonra yazılanlar hakkında konuşun. Paylaştığınız düşünceleri, ayrı olduğunuz noktaları tartışın. Uzlaşma sağlayıncaya kadar konuşun. Bu konuşma için özel program yapmalı, rahat ve geniş bir zaman ayırmalısınız.

İkinci bölüm:

Kendini eşinin yerine koy. Eğer ben onun yerinde olsaydım, benim yaptığım hangi işlerden ve davranışlardan dolayı bana teşekkür ederdim? Bu soruya yanıt olacak şekilde bir liste hazırla. Eşin de aynısını yapsın. Senin yerinde olsa kendisinin yaptıkları arasından neleri beğenirdi. Hangi sebeplerle teşekkür ederdi sorusuna yanıtlar yazsın.

Daha sonra yazılanlar hakkında konuşun. Paylaştığınız düşünceleri, ayrı olduğunuz noktaları tartışın. Uzlaşma sağlayıncaya kadar konuşun. Bu konuşma için özel program yapmalı, rahat ve geniş bir zaman ayırmalısınız.

Son bölüm

Belirlediğin durumlar yeniden yaşanınca ona teşekkür et. Bunu alışkanlık edinmeye çalış. Her tekrar edişte sen de teşekkür et.

Bu alıştırma için kağıt kalem şart değil elbette. Bilgisayar ya da cep telefonu da aynı işi görür. Liste yapıp birbirinize gönderirsiniz. Listeler üzerinde düşünme süresi kararlaştırır daha sonra da bir araya gelip konuşursunuz.

Neden Teşekkür Edeyim?

Ben onu değerli buluyorum ya, bu yeterli değil mi? Değil. Onu değerli bulduğunu ona hissettirmen gerek. Sen kendi içinde değerli bulmuşsun, bulmamışsın... Bu ancak senin için anlamlı. Kafanın içinde onu önemli buluyor olman ancak sana yarar. Asıl iş onun ne hissettiği. Onu önemseydiğini ona da hissettirmen gerek.

Bütün bunları neden yapmalısın?

- ***Beraberliği sürdürebilmek için***
- ***İyi insan olmak için***
- ***Eşin seni sevsin diye***
- ***Toplum ve sosyal çevre böyle istediği, böyle beklediği için***
- ***Evdeki konforun devam etmesi için***

...

Yukarıdakiler elbette geçerli olabilen sebepler. Her birimiz yukarıda sıralananlar bakımından kendimize göre bir tutuma sahibiz. Ama asıl sebep bunlar değil. En önemli gerekçe başka: Önemsenmeye, değer verilmeye, övülmeye senin de ihtiyacın var.

Bir insan olarak dik durmaya, öz güvene, öz saygıya gerek duyarsın. Bunlar durduk yerde oluşmuyor. Ancak başkalarından övgü alırsan, başkaları seni değerli ve önemli bulursa öz güvenin artıyor. Kendine duyduğun saygıyı ancak başkalarından aldıklarıyla büyütebiliyorsun. En başta da eşinden.

Yaptığın iyi ve güzel işlerin yüksek sesle dillendirilmesini istersin. Sergilediğin başarıların görülmesini, takdir edilmesini arzu edersin. Övülmeyi, davranışlarının beğenilmesini, kotardığın işlerin vurgulanmasını, elde ettiğin başarıların altının çizilmesini... Çünkü insan böyle bir varlık, benliğini besleyen bu gıdalara gereksinimi var.

İnsan vücudunun ihtiyaç duyduğu ama kendisinin üretemediği bazı besin maddeleri vardır. Onları dışarıdan almak durumundayız. Övgü, önemsenme, değer verilme, dikkate alınma da o besinlere benziyor. Ancak dışarıdan alınabilirler. Evet, bir ölçüde kendi kafanda da üretebiliyorsun. Ama bu sürdürülebilir bir kaynak değil. Asıl kaynak başkaları ve öncelikle de eşin.

Ruhun, benliğin beslenmesi gerek. Bir insan olarak ayakta durabilmen için eşin tarafından önemsenmek sana da gerekli. Dikkate alınmak senin için de zorunluluk. İnsan yerine konma, değerli olduğunu hissetme, sana ihtiyaç duyulduğunu bilme, görülme, işitilme, fark edilme, yüzüne bakılma, söylediklerinin dinlenmesi, varlığına özen gösterilmesi, fikirlerine değer verilmesi, görüşünün paylaşılması, yaptığın tercihin beğenilmesi, anlattıklarının onaylanması...

Herkes gibi senin de bunlara gereksinimin var. Bu ihtiyaçları karşılamamanın garantili yolu: eşine değer vermek, bunu ona belli etmek. Gereken durumda teşekkür etmek, yeri geldiğinde selam vermek, hak ettiği her zaman onu övmek. Çünkü sen bunu yaptığın zaman eşinden de aynı karşılığı göreceksin. Böylece kendi gereksinimlerini karşılamış olacaksın.

Teşekkür Saygı

Teşekkür etmek güzel bir davranış. Bu davranışa değer vermek, saygı göstermek gerek. Karşı tarafın, eşimizin bu alışkanlığını yitirmemesi önemli. Arada bir bize teşekkür etmeli ki ruhumuz besin alsın.

Bize teşekkür eden birine bundan memnun olduğumuzu belli etmeliyiz. Bunu da küçük bir gülümseme ile yapabiliriz. Sağol, ben teşekkür ederim, çok nazıksın gibi sözler de bize teşekkür edilmesine verilecek güzel karşılıklar.

Bir şey değil, önemli değil, ne yaptım ki, hiç önemli değil, ben hiç bir şey yapmadım gibi sözler memnun olduğumuzu göstermez. Hiç önemli değilse neden memnun olayım ki? Bu gibi sözler yapılan işin teşekkür gerektirmediğini anlatıyor. Karşımızdakini teşekkür etmemeye yönlendiriyor. Ortada bir şey yoksa, önemli değilse neden teşekkür etsin?

Yetişme tarzımız, büyüklerimizden gördüklerimiz, bize öğretilenler... Teşekkür edilmesine bir şey değil ya da benzeri sözlerle karşılık vermemiz bunlara dayanıyor.

Birçok durumda da kibarlık, nezaket, tok gözlülük ya da yüce gönüllülük olacağını varsaydığımız için bu şekilde karşılık veriyoruz. Oysa hiç de kibarlık ya da nezaket değil. Sen yok yere teşekkür ediyorsun demenin neresinde kibarlık olabilir? Benim yaptığım koskoca bir hiç ve sen teşekkür ediyorsun diyerek aslında karşı tarafa çelişkide olduğunu söylüyorsun? Yanlış bir değerlendirme yaptığını bildiriyorsun.

Teşekkür edene bazen rica ederim diye de karşılık veriyoruz. Bu sözden her birimiz farklı farklı anlamlar çıkarabiliriz. Yine de rica ederim diyerek şu mesajı verdiğimizizi söylemek mümkün: Tamam, ben iyi bir iş yaptım, güzel bir şekilde davrandım. Ama senin teşekkür etmene gerek yok. Zahmet etme. Benim gözümde sen yaptığımdan şeyden çok daha değerlisin... Bu açıdan bakıldığında rica ederim karşılığını vermek sakıncalı görünmüyor.

Eşimiz teşekkür ettiği zaman memnun olduğumuzu bildirmemiz en güzeli. O bana teşekkür edince birbirimize yabancıymışız gibi geliyor; aramızda resmiyet varmış gibi görünüyor; yeteri kadar yakın değilmışız gibi bir hava esiyor... Bunları aşmak gerek. Teşekkür etmek çok kolay bir iş. Alışkanlık kazanmak da kolay.

SÜRDÜRÜLEBİLİR SEVGİ

Sebepsiz Sevmek Zor

Eşler arasındaki sevgi nasıl çoğalır? Nasıl çoğalır değil nasıl korunur sorusunu sormak daha anlamlı. Çünkü eşler büyük çoğunlukla birbirini sevdiği için bir araya gelir, birlikte yaşamaya karar verirler. O yüzden onlar için en baştan sevmek değil ancak sevmeye devam etmekten söz edebiliriz.

Sevmeye devam etmek nasıl mümkün olur? Bu güzel duygu evde nasıl egemen olabilir? Daha doğrusu nasıl egemen kalabilir?

- ***Eşini sevmelisin.***
- ***Sevmek güzeldir, iyidir.***
- ***Sevgi olmadan hayat çekilmez.***
- ***Sen onu sev ki o da seni sevsin.***
- ***Sen onu sev ki o da iyi bir insan olsun.***
- ***Her şeyin başı sevgi.***
- ***Sevginin açmayacağı kapı yok.***
- ...

Bu sözler sevimli öğütleri, içten ve sıcak dilekleri içeriyor. Katılmamak elde değil. Ancak bu öğütlerde sevmek sanki yürüyüşe çıkmak, güçsüzlere yardım etmek, çimleri sulamak gibi. İstenirse hemen yapılabilecek kolay bir iş olarak tanıtılıyor. Sanki insan bir çırpıda kolayca sevebilirmiş de yeterince sorumlu, yeterince duyarlı olmadığı için sevmiyormuş gibi anlatılıyor. Okuyanlar sanki ikna edilmeye çalışılıyor. Hadi biraz daha çaba, biraz daha gayret, yapabilirsin, sen de sevebilirsin...

Oysa öyle değil. Sevgi güzel, hoş, yüce, kutsal bir duygu diyerek birini sevmeye başlayamazsın. Birine duyduğun sevgiyi sadece öyle olmasını arzu ettiğin için artıramazsın, koruyamazsın. İstemekle olmaz. Artırmak için, korumak için mutlaka sebep gerekiyor. Sebepsiz sevmek zor. Hatta çocuk sevgisini ayrı tutarsak durduk yerde sevmek ya da hissettiğin sevgiyi artırmak, korumak olanaksız.

En güçlü sevgi olarak bildiğimiz anne babanın çocuğuna olan sevgisi bile hepten dokunulmaz değil. Çok güçlü fırtınalarda zayıflayabiliyor. Hatta sık görülmese de büyük çatışmalar nedeniyle sona erdiği bile oluyor.

Yukarıdaki öğütlerin çok da işe yaradığı söylenemez. Öyle olsaydı dünya herhalde çoktan güllük gülistanlık olurdu. Çünkü sevgi duygusu insanlık tarihi boyunca çokça işlendi, işleniyor. Büyükler daha genç olanlara sevmenin ne kadar gerekli ve önemli olduğunu yüz yıllardır söylüyor. Tüm inanç sistemleri sevginin ne kadar yüce, ne kadar kutsal bir duygu olduğunu anlatıyor.

Her toplumun yaşamında sevgi ve sevmeye kavramları çok fazla yer kaplıyor: şarkılar, türküler ezici çoğunlukla sevgi, aşk ya da bunlarla bağlantılı konuları anlatıyor. Sevmenin ne kadar güzel olduğunu, sevmenin ne kadar gerekli olduğunu, sevginin ne kadar yüce olduğunu... Romanlar, şiirler, sinema filmleri, tiyatro oyunları ve diğer sanat kolları. Destanlar, aşk hikayeleri, Ferhat ile Şirin, Romeo ve Juliet, Kerem ile Aslı, Paris ile Helen...

Tüm bunlara karşın insan türünün birbirini sevmek konusunda üstün başarılar elde ettiğini söylemek çok zor. Çünkü sevmek kolayca, küçücük bir çabayla yapılabilecek bir iş değil. Sebep gerekiyor, gerekçe şart.

Eşler arasındaki sevgi duygusu başlangıçta kara kaş, ela göz gibi son derece haklı ve doğal sebeplerden dolayı ortaya çıkıyor. Durduk yerde ortaya çıkıyor ama asla sebepsiz değil: endam, zarafet, karizma, karakter, kişilik, giyim kuşam...

Tanışmanın ilk günlerinden başlayarak sevginin kapsama alanına başka unsurlar katılıyor. Davranışlar sevmeye başlıyor mesela. Konuşma, gülüş, ses tonu, hayat hedefleri, dünya görüşü, tercihler, değerler. Neye nasıl baktığı, neyi nasıl gördüğü, neye niçin güldüğü...

Taraflar birbirini bu açılardan inceliyor, değerlendiriyor ve arkasından beğeniyor ya da beğenmiyor. Beğenilen, çekici bulunan yönler ağır basarsa iki insan yaşamlarını birleştirmeyi düşünmeye başlıyor. Her şey yolunda giderse de birlikte yaşam sürmek için gerekli adımları atıyorlar.

Birlikte yaşamaya başladıktan bir süre sonra aralarındaki sevgi ilk zamanlardaki özelliğini kaybediyor. Tarafların tercihleri, beğenileri, arzuları, görüşleri değişiyor. Başlangıçtaki sebepler eski gücünü yitiriyor ve sevginin korunmasını sağlamaya yetmiyor.

Önemli gelişmelerden biri de kanıksama. Çok değil birkaç yıl sonra birlikte yaşamın sinsi törpüsü devreye giriyor. Kanıksama tarafların birbirine karşı hissettiklerini aşındırıyor, zayıflatıyor. Tıpkı fiziksel sağlığımızı yok eden süregelen ve yıpratıcı hastalıklar gibi etkisini zaman içinde gösteriyor. Fark ettirmeden. Yavaş yavaş.

Yüreklere yerleşen o narin duygu geçen zaman eşliğinde yavaş yavaş eksiliyor. İnişli çıkışlı, engebeli yıllar içinde yaşanan sarsıntılar sevgi deposunun kenarlarında minik sızıntılara yol açıyor. Sızıntılar sebebiyle de depodaki sevgi miktarı azalıyor. İstesek de istemesek de gücü, şiddeti zayıflıyor.

Sürekli Bakım, Onarım

O yüzden sürekli bakıma, sürekli üretime gereksinim var. Sık sık küçük sevgi parçacıkları üretilmeli ve yüreğimizdeki sevgi deposunun eksilen noktalarına konulmalı. Sürekli olarak beslenmeli ki sürdürülebilir olsun. Azalmasın, yok olmasın.

Bu noktada bir yanılgıya düşebilirsin. Eşinin sana karşı duyacağı sevgiyi kendi kafasının içinde ya da kendi kalbinin derinliklerinde üreteceğini sanabilirsin. Sanma. Öyle olmaz. Senin üzerinde üretir. Daha doğrusu sana bakarak üretir. Yaptıklarına, hareketlerine, davranışlarına...

Eşin senin yüreğinin içindekilere bakarak seni sevmeye devam edemez. O eskidendi. Yeni tanıştığınız dönemlerde kalbindekileri, kafandakileri ona söyledin. O da seni sevmeye başladı. Fakat o sıralar aynı evde yaşamıyordunuz. Henüz senin

arızalarını görmemişti. Aradan yıllar geçti. İşler değişti. Seni daha iyi tanıyor. Çünkü geçen yılları aynı çatı altında, birlikte yaşadınız.

Kalbinin ve kafanın içindekiler sana ait. Eşinin seni sevmeye devam etmesini istiyorsan elle tutulur, gözle görülür şeyler yapmalısın ki o da bu yaptıklarını gözleriyle görsün, duyularıyla algılasın. Bir sonuca ulaşsın. Seni sevmeye devam etsin. Aradaki sevgiyi canlı tutmanın, korumanın başka bir yolu yok.

Ne kadar iyi bir insan olduğunu ona daha önce anlattın. Ne kadar duygusal, ne kadar yardımsever, ne kadar ince düşünceli, ne kadar sevecen... Gülüm balım döneminde bu konularda çok söz söyledin. Şimdi her şey çok farklı. Şimdi artık söz yeterli değil. Yaptıkların ve davranışların karşı tarafta sıcak ve güzel duygular uyandırmalı. Sana bakınca gözleri ışıldamalı. Sahip olduğun cazibe ya da müthiş karizma sebebiyle değil, yaptıkların sebebiyle. Tek çözüm bu.

Bunu yapmadığın zaman sevgi sürdürülebilir olmaktan çıkıyor. Yeterli süre kayıtsız kalır herhangi bir önlem almazsan iki yabancı haline gelirsiniz. Bu kaçınılmaz.

Sevgiyi korumak için ikinizin birlikte yapacakları da var. Onlar tamam, onlar ayrı. Ama senin de bir şeyler yapman gerekiyor. Tek başına senin. Eşim çaba göstermeyecek mi diye sorabilirsin. Elbette. Göstermesi gerek. Sen başla ki o da sana aynı şekilde davransın. Tabağı boş iade edecek hali yok ya.

Aklına hemen para, pul, mücevher, hediye, çiçek, böcek gibi maddi konular gelebilir. Gelmesin. Konu bunlar değil. Yani bunlar da bir öneme sahip tabi ama yetmez. Bu arada mücevherden çiçekten söz edilmesi yazılanların sadece erkeklere yönelik olduğunu düşündürmesin. Her iki tarafa da yönelik.

Küçük sevgi parçacıkları kendiliğinden, öylesine oluşmaz, oluşamaz. Onlara yol açan, onları hazırlayan, üreten gelişmelerin ortaya çıkması gerek. Sevgiyi yaratan sebepler olmalı. Yaşadıklarımız bizi sevgi hissetmeye yönlendirmeli. Sürdürülebilir sevgi için başka bir yol yok.

Sebepsiz sevmek zor. Sebepsiz sevmek ancak annenin, babanın yapabileceği bir iş. Yetişkin insanlar arasındaki sevgi üretilmek zorunda. Yoktan var edilmesi gerek. Emek vererek, çabalayarak. Sebep yaratarak...

- ***İçten gelen güzel bir söz***
- ***Başarısını yürekten kutlamak***
- ***Ortaya koyduğu çabayı övmek -ama gözlerin ışıldayarak övmek***
- ***Söylediğine katılmak***
- ***Yaptığı tercihleri beğenmek***
- ***Ona bakınca onu gördüğünü belli etmek***
- ***Onun iyi yaptığı işleri öne çıkarmak***
- ***Ortaya getirdiği güzel bir sonucu konu etmek, yararlarını sıralamak***
- ...

Minik sevgi damlalarını yaratan sebepler bunlar. Övgü, takdir, onun farkında olduğunu göstermen, onu önemseydiğini, ona değer verdiğini belli etmen...

Özellikle kanıksama sonrasında sık görülen bir durum var. Eşlerden birinin diğerine merhamet hissetmesi ve bu hissettiği şeyi sevgi sanması. Oysa bu ikisi farklı duygular. Birbirine yakın olsa da çok farklı kavramlar.

Merhamet Başka Sevgi Başka

Sevgi ile merhameti birbirine karıştırma. Kalbini yumuşatan her sıcak duygu sevgi değil. Bir tanıdığına karşı içinde merhamet duyguları kabarmabilir. Yolda gördüğün birine merhamet duyabilirsin. Ama bu her zaman, o kimseyi sevdiğin anlamına gelmez.

Sevgi diyebilmek için bazı koşullar gerek. Hissettiklerin seni o insana karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye itmeli. Onu sevindirenler seni de sevindirmeli. Onu üzen gelişmeler senin de keyfini kaçırmalı. Bir yeri ağrısa senin de canın yanmalı. Seviyorum diyebilmen için başka bir şey düşünürken o aklına geldiğinde alnında kırışık sayısı azalmalı. Gözlerinin içi gülümsemeli. Onun sesini işittiğinde başka biri olabilmelisin...

Merhamet daha çok tekil bir duygu, karşılıklı yaşanan bir olgu değil. İçinde bulunduğu durum, başına gelen bir olay ya da başka bir sebepten dolayı birine merhamet hissedersin, o kadar. Karşılıklı merhamet diye bir olgudan söz etmek zor. Merhamet duyduğun kimseden karşılık beklemezsin. Oysa insanlar karşılıklı olarak birbirlerini sever, saygı duyar. Ama genellikle karşılıklı merhamet etmezler.

Merhamet ettiğin birine bunu söylemek istemezsin. Söylemek bir yana, gücenir, kalbi kırılır diye belli etmemeye çalışırsın. Çünkü insanlar kendilerine merhamet edilmesini istemezler. Genellikle bundan rahatsızlık duyarlar.

Zor durumda kalındığında başkalarının merhametini isteyenler bulunabilir. Ancak hayatın olağan akışı içinde kendisine merhamet edildiğini fark eden insan bundan rahatsız olur. Senin merhamet ettiğini öğrense kendisine acıdığını düşünür ve buna bozulur. Merhamet ile acımak eş anlamlı değilse de birbirine yakın duygular.

Ama sevmek, hele hele kendisinin de çok sevdiği biri tarafından, eşi tarafından sevmek bir insanın en büyük coşku kaynağı, arzusu, hayali.

Merhamet de güzel bir duygu elbette. Doğru yer ve zamanda hissedilse ne iyi olur. Fakat birlikte yaşamak merhametle yürüyecek iş değil. Hayatını paylaştığın kişi senden merhamet değil sevgi bekler. Kanıksama etkisindeki eşler arasında kendisine merhamet edildiğini ya da acındığını düşünenler sık görülüyor.

- ***Bana acıdığı için yanımdaymış gibi geliyor.***
- ***Sanki ben onun eşi değilim de tek başına bırakmadığı zayıf bir insanım. Yardımcı olduğu biriyim.***

- ***Bir kere olsun kendimi ona denk, onun hizasında görmedim.***

- ...

Eşine merhamet duyuyorsan bir an önce hayatını gözden geçirmeye başlasan iyi edersin. Hem onun hem de kendi yaşamını zora sokmamak için yapabileceklerini düşünmeye başlamalısın. Merhamet eden konumda olmak da kolay iş değil, kayıpları çok fazla. Eşler sadece merhamet duygusuyla yetinemez, yetinmemeli. Bedeli ağır olabilir. Yol açacağı sorunların yanında kanıksama devede kulak kalır.

Sevgi duyduğun birinin yaptıkları hoşuna gider. Duruşu, görünüşü, hareketleri, konuşması, gülmesi, yürüyüşü... Hoşuna gideni, beğendiğini översin yani takdir edersin.

SEVGİ VE ÖVGÜ

Övmek, birini, yapılan bir işi, sergilenen bir davranışı beğendiğimizi, iyi, hoş, güzel bulduğumuzu söylemek. Övgü, bu amaçla söylediğimiz sözler ve sergilediğimiz davranışlar.

Bazen çevremizdeki birini bir sebepten dolayı takdir ederiz. Bir yakınımızı ya da tanıdığımız bir kimseyi güzel bir davranış sergilediği ya da başarılı bir iş yaptığı için överiz. İyi olmuş, bravo gibi sözler söyleriz. Eline sağlık, gerçekten takdir ettim, harikasin, mükemmel olmuş, çok düşüncelisin, çok güzel, çok iyi, süper, çok yaşa, aferin...

Konuşarak bildirdiğimiz övgüler dışında da övgü türleri var. Bazı durumlarda yazılı olarak övüyoruz. Kısa mesaj, eposta ya da bir not yazıp gönderiyoruz. Hatta yazılı övgü bazen çok daha etkili olabiliyor.

Kimi zaman yaptığımız mimik ve jestlerle övdüğümüz olur. Alkışlarız, sarılıyoruz, omzuna, sırtına hafifçe vururuz. Bildirme yolları çok çeşitli. Seçenek çok. Sosyal medyada “beğenmek” de, her zaman değil ama, birçok durumda övgü sayılabilir.

Övgü benliğimizin, kişiliğimizin en önemli gıdası. Boşuna var olmadığımızı gösteriyor. Bir işe yaradığımızı, bir iş kotardığımızı kanıtlıyor. İşlevsiz, becerisiz, yetenek yoksunu olmadığımızı gözler önüne seriyor.

Översen Seversin, Seversen Översin

Yaşamı paylaştığın insanı yeri geldiğinde övmelisin. Yaptığı iyi ve güzel işleri söylemelisin. İyi yaptığı her ne varsa yeri geldiğinde öne çıkarmalısın. Altını çizmeli, sözünü etmeli, reklamını yapmalısın. Başarı gösterdiği durumlarda onu kutlamalısın. Hak ettiği zaman onu takdir etmelisin. Üstelik hak ettiği her zaman! Daha önce birçok kez aynı şeyi yapmış olsa da hak ettiğinde onu övmelisin.

- ***Çok güzel gitar çaldığını daha önce birçok kez söylemiştim, her seferinde yeniden söylemem gerekir mi?***

- ***İnsanları ikna etmede çok başarılı olduğunu daha önce defalarca söyledim. Her seferinde tekrar etmem mi gerek?***

- ...

Yukarıdaki iki sorunun ve sorulabilecek benzer tüm soruların yanıtı “evet”. Gitarla güzel bir şarkı çaldığı her seferinde bunu dile getirmelisin. Birini başarılı bir şekilde ikna ettiği her seferinde onu takdir etmelisin. Bu yeteneğini çok beğendiğini her seferinde söylemen gerek.

Teşekkür et; yine harika çaldın de; nefis bir şarkıydı de; sırtını sıvazla; yanağından makas al; sarıl; mutlu bir yüz ifadesi takın; gülen yüz emoji gönder; alkışla; basit bir jestle güzel olduğunu belirt... Ne yaparsan yap ama mutlaka bir şey yap. Yaptığının iyi, hoş, güzel olduğunu bir şekilde belli et. Ama sadece ve sadece gerçekten beğendiysen. Her seferinde belli et.

Beğenmediysen herhangi bir şey söylemek zorunda değilsin. Eline sağlık deyip susabilirsin. İstersen ne gibi bir sorun olduğunu söyleyebilir ya da daha iyi olması için ne yapmak gerektiği hakkında fikrini paylaşabilirsin.

Yapılan bir iş iyi ve güzel olduğu halde bir yorumda bulunmazsan kanıksama değirmenine su taşımış olursun. Eşin, kaçınılmaz olarak, bir süre sonra kendini sıradan, önemsiz biri gibi görecektir. Çünkü onun becerisi kanıksanmıştır. Bu beceriyi sergilediği zaman kimseden ses çıkmamıştır. O zaten güzel gitar çalar, başka türlü olmaz ki, benim eşim zaten böyle...

Eğer önemli bir konuda birini ikna etmeyi başardıysa bunun seni ne kadar memnun ettiğini ona söylemen gerekir. Her seferinde söylemen gerekir. Bu yönünü çok seviyor ve takdir ediyorum. Ne kadar önemli bir bilsen. Gerçekten harikasin...

Yapılan aynı iş için, daha önce takdir ettiğin, beğendiğin bir davranış için fazladan takdir etmekle bir kaybın olmaz. Övgü deposu eksilmez. Övgü karaborsasına yakalanmazsın. Herhangi bir kayıp söz konusu değil. Eli açık davranmanın ne sana ne de ona zararı var.

Översen Över, Seversen Sever; Översen Sever, Seversen Över

Önemsenmeye, övülmeye ihtiyacımız var. Bu ihtiyacı sipariş vererek karşılayamayız. Önemsenme ve övgü çarşıda, pazarda satılmıyor. Bir bedel karşılığında edinemiyoruz. Ancak çevremizdeki insanlardan alabiliyoruz. En önemlisi de eşimizden.

Övgüyü elde etmenin çok kolay ve her zaman işe yarayan yolu: vermek. Sen çevrendekileri översen onlar da sana benzer şekilde karşılık verir. En başta eşin.

Onu övdüğün takdirde sana kayıtsız kalması mümkün değil. Bir süre sonra, hem de uzun olmayan bir süre sonra o da seni övmeye başlayacak.

Sen onu önemser, başarıları için takdir edersen ondan da aynı karşılığı alırsın. Bir süre, birkaç gün ya da bir iki hafta beklemen gerekebilir. Ama eninde sonunda alırsın. İnsanız, böyleyiz, bize iyi olan kimseye karşı biz de iyi oluruz.

Övmekten bu kadar çok söz edilince akla yanlış kavramlar takılabilir. Pohpohlamak, gururunu okşamak, sevindirmek, hoş ve güzel sözler söylemek... Bunlar başka konular. Burada sözü edilen şey hak ettiği zaman övmek. Sadece hak ettiği zaman.

Sevgi böyle oluşur, böyle yapılırsa güçlü bir duygu olarak kalabilir. Eşini översen o da seni sever. Eşini seversen o da seni över. Hangisi hangisini doğurur diye düşünmeye gerek yok. Eşler bu alışkanlığı edinirlerse olumlu yöndeki bu döngü sık sık tekrar edecek ve her seferinde minik bir sevgi damlası her ikisinin deposuna eklenecek. Sevmek niyet etmekle yapılacak iş değil. Sebep gerek, sebep şart.

SEVGİ, ÖNEMSEME, ÖVGÜ

Sevgi parçacıkları, minik sevgi damlaları sadece övgülerden oluşmuyor. Eşini önemsemen de sevgi üretir. Eşin onu önemsemediğinden haberdar olmalı, ona değer verdiğine inanmalı. Onu dikkate aldığından emin olmalı. Bunu ona sık sık söylemelisin. Daha önemlisi göstermelisin. Yaptıklarıyla, davranışlarıyla kanıtlamalısın. Belli etmelisin; fikirlerini dikkate almalısın. Bunlar da sevgi üretir.

Yüreğinde Kalmasın

Ben onu önemli buluyorum. O benim için çok değerli. Ben ona saygı duyuyorum. Onu çok seviyorum. Aklımda hep o var. Her zaman onu düşünüyorum. Kalbim onun için atıyor...

Kafanın ve kalbinin içindekiler ancak sana yarar. Onları davranışlara dönüştürmedikçe eşine bir yararı dokunmaz. O nedenle kafanın içinde ve yüreğinde tuttuğun ne varsa söze dök, söyle. Yaptıklarıyla, davranışlarıyla ortaya koy. Hissettiğin sevgiye uygun davran. Hareketlerin, yaptıkların duygularıyla çelişmesin.

Eve geldiğinde onu selamlamalısın. Gereken her durumda ona teşekkür etmelisin. Görüşlerine katıldığında, tercihlerini beğendiğinde, düşüncelerini mantıklı ve doğru bulduğunda ona söylemelisin. Hak ettiği her durumda onu takdir et, öv.

Bunları yaparsan eşinin gereksinimlerini bir ölçüde ve kısa bir süre için karşılamış olursun. Ama bir ölçüde ve kısa süreli. Unutma. Yeterli ve uzun süreli olması için bunları alışkanlık haline getirmen gerek.

Senin böyle davranman bir süre sonra onu da etkileyecek, o da sana benzer karşılık şekilde verecek. Aranızdaki sevgiyi ancak böyle koruyabilirsiniz. İyi niyet taşıyarak

değil. Onunla ilgili iyi şeyler düşünmek, ona ilişkin güzel hayaller kurmak, sevgi duası devşirmek... Bunların ancak sana yararı dokunabilir.

Lastik Top

Önemseme, selamlama, değer verme, dikkate alma, saygı gösterme, özen gösterme, takdir etme, övme... Bu davranışlar insanlar arasında sevgi duygusu yaratan tutum ve davranışlar. Eğer arada sevgi zaten varsa onu artırır, çoğaltırlar.

Ayrıca bunlar lastik top gibi. Topu duvara atarsın geri döner, seni bulur. Bunlar da öyle. Bir kimseye karşı bu davranışları sergiliyorsan, onu önemsiyorsan, ona değer veriyorsan eninde sonunda benzer bir karşılık alırsın. O kişi de sana aynı şekilde davranır. Tabi yapmadığın takdirde o da sana karşı kayıtsız kalır. Yani veriyorsan, alırsın. Vermezsin, öyle olduğun gibi kalırsın.

Eşini asıl bu sebeple övmelisin, onu önemsemeli, ona değer vermeli ve bunları hissetmesini sağlamalısın. Onun da seni önemsemesi, sana değer vermesi ve seni övmesi için.

Karşılıklı olma durumu sevgi duygusu için geçerli mi? Bunu söylemek zor. Sevgi lastik top gibi değil. Ben onu seveyim böylece o da beni sevsin... Bazı durumlarda olabilir ama her zaman değil.

Benliğin Ağır Gıdası

Yukarıda sıralananlar ruhumuzun, benliğimizin besinleri. Bizi ayakta tutan, yaşamdaki zorlukları yenmeyi sağlayan öz güveni destekliyorlar. İçlerinde en değerli olan, öz güveni en çok artıran övgü. O yüzden benliğin ağır gıdası. Ayrıca övgüyü çok da kolay elde edemiyoruz. Birçok durumda çabalamayı, uğraşmayı, kafa yormayı ve çok çalışmayı gerektiriyor.

Önemsenme, bize değer verilmesi, varlığımızın dikkate alınması... Bunlar da ruhumuzun, benliğimizin gıdaları. Fakat bunlar övgü gibi değil, kolayca erişebildiğimiz gıdalar. Ayrıca övgü kadar güçlü olduklarını söylemek zor.

Önemsenmek Kolay

Birileriyle selamlaşmak, hal hatır sormak, görüş ve tercihlerimize katılan biriyle konuşmak... Hayatın olağan akışı içinde hemen hemen her gün yaşadığımız şeyler. Bunlar için özel bir çaba göstermek ya da başarı elde etmek gerekmiyor.

Eve kapanır da dışarı çıkmazsan, ayrıca seni ziyaret eden kimse de olmazsa o zaman durum değişir elbette. Ama evin dışına çıkıp hayata karışırsan, birileriyle birkaç dakika konuşursan kendini benimsenmiş, önemsenmiş hissedersin. Ama az, ama çok. Çünkü selamlaşman bile bunun için yeterli.

Günlük işlerini ve sosyal hayatını sürdüren her insan her gün bu besinleri alabiliyor. Karşılaştığı tanıdıklarıyla selamlaşıyor. Günaydın, iyi akşamlar gibi sözler işitiyor.

Ayrıca sohbet ettiği durumlarda görüşlerine, söylediklerine genellikle onay alıyor. Çünkü sohbet ederken farkında olmadan dikkat ederiz: Kabul görme şansı bulunmayan ya da düşük olan görüşleri dile getirmekten kaçınırız. Herkesin kabul edeceği düşünceleri söylemeye, herkesin onay vereceği şekilde söylemeye eğilimliyiz. Böyle olunca da görüşlerimizin kabul görme şansı fazla.

Dünyayla ilişkisi kesmediğin sürece önemsenme ihtiyacını karşılarırsın. En azından biriyle selamlaşır, hal hatır sorarsın. O birisi seni hal hatır soracak kadar önemsemiştir.

Alışveriş yaparken satıcıya merhaba dersin mesela, o da merhaba der; seni selamını alacak kadar değerli bulmuştur. Çarşıda dolaşırken bir satıcıya soru sorar yanıt alırsın, seni yanıtlayacak kadar değerli bulmuştur. Onlar için müşteri olman daha öncelikli bir sebep elbette, olsun, yine de sana değer verilmiştir. Seni müşteri olarak görmeye değer bulmuştur.

Yürürken biri sana pardon der; dolmuşta giderken başka bir yolcu sana şu parayı uzatabilir misin diye sorar, sen uzatınca da teşekkür eder; bina kapısından girerken komşun sana selam verir...

Bunların hepsi önemsenme. Yaşadığımız dünyada insanın kendini önemsenmiş, değer verilmiş hissetmesi pek de zor değil. Övgü dışındaki diğer benlik gıdalarına erişim kolay.

Önemsemek de Kolay

Çevremizdeki insanlara onları önemsemişimizi göstermeyi genellikle ihmal etmeyiz. Tanıdığımız birine selam vermekten, onunla göz göze gelmekten kaçınmayız. Tam tersine bu gibi durumlarda dikkatli olmaya çalışırız. Görmediğimizi, görmezden geldiğimizi düşünmelerini istemeyiz. Selamlaşmayı dalgın olmadıkça unutmayız; çok haklı bir sebebimiz olmadıkça savsaklamayız.

Ayrıca insanları önemsemek, onlara değer vermek kolayımıza da gelir. Çoğu kez birkaç kelime söylememiz yeterli. Hafif bir baş hareketi, küçük bir el sallama bile önemseme alışverişi için yeter de artar bile.

Selamlaşma, önemseme, değer verme işlevi gören birçok sözün, davranışın adeta refleks haline geldiği söylenebilir. Bunlar kendiliğinden yaptığımız, zorlanmadığımız davranışlar. Bizi zihinsel olarak yormayan kolayca söylediğimiz sözler: Merhaba; ne haber; iyi günler; görüştüğümüze sevindim; evet öyle; haklısın; bence de; katılıyorum... Fakat övgü için aynı şeyi söylemek mümkün değil.

Övgü Farklı

Övgü bir çok açıdan diğerlerinden farklı. O kadar bol bulunmuyor. Kolayca erişilemiyor. Ev dışındaki yaşantımızda o kadar sık elde edilmiyor, edilemiyor. Hangi sıklıkta övgü alacağımız belli değil. Duruma göre değişiyor.

Bazen bir gün içinde birkaç kez övülüyor, takdir ediliyoruz. Bazen de haftalar, aylar hatta yıllar da geçse kimse bizi övmüyor. Tümüyle yaptıklarımıza ve içinde bulunduğumuz koşullara bağlı. Eşlerin birbirini övmesi bu nedenle gerekli; kolay erişilmediği için; zor bulunan bir gıda olduğu için. Ev dışı yaşamda övgü almak zor. Ama evde çok daha kolay.

Hangi durumlarda övgü, takdir alırsın? Önemli bir görevi başarırsan, zor bir işi kotarırsan, beklenmedik olumlu bir sonuç elde edersen... Her zaman başarmak, kotarmak zorunda değilsin. Sahip oldukların için de övgü alabilirsin. Örneğin mal mülk, boy pos, diploma, beceri, hüner, yetenek...

Başkalarının beğendiği bir davranışın da övülebilir. Yukarıda sıralanan koşullar oluşursa diğer insanlar seni takdir eder, över. Kabul etmek gerekir ki beğenilen bir iş yapmak, insanların hoşuna giden davranışlar sergilemek o kadar da kolay değil. Görüşlerin, tercihlerin sürekli olarak farklılaştığı, çoğaldığı günümüzde git gide daha da zorlaşıyor.

Övgünün doyurucu olması için bazı koşulların sağlanması gerek. Ulaştığın başarıyı harcadığın zaman, enerji ve ortaya koyduğun emek sebebiyle elde etmiş olmalısın. Ona kendi çabanla ulaşmış olmalısın. Becerin, zekan, çalışkanlığın, azmin...

Başkalarının beğendiği, takdir ettiği davranışı bilerek, isteyerek sergilemiş olman gerek. Öteki seçenekleri elemiş ve bilinçli olarak o şekilde davranmış olmalısın. Ancak o zaman aldığın övgü seni tatmin eder. Aksi halde doyurucu olmaz, cılız bir besin olarak kalır.

Övgüyü elde etmenin kolay olmayışı da bu sebepler yüzünden. Çabalamak gerekiyor. Uğraşmak, çok çalışmak, yorulmak, pes etmemek, kendini zorlamak, ısrar etmek, bazen inat etmek...

Amaçlı Davranış

İnsan olarak takdir edilmeyi, övülmeyi seviyoruz, istiyoruz; zaman zaman bu amaçla bilinçli bir çaba içine girdiğimiz bile oluyor. Bu da son derece doğal. Övgü, önemsenme... Bunlar can suyumuz. Yeme, içme olmaksızın yaşamak ne kadar zorsa bunlar olmadan ayakta durmak, öz güven sahibi olmak da o kadar zor.

Her yaptığımızı, her davranışımızı bir süzgeçten geçiriyor ve doğru olmasına özen gösteriyoruz. Doğru olması demek toplumun kabul ettiği kurallara uyması demek. Toplumun diğer üyelerinin onaylaması demek. Yani kısaca başkaları tarafından beğenilmesini amaçlıyoruz. Çevremizdekiler tarafından onaylanmaya layık

bulunması için dikkat ediyoruz. Bunu gözetiyoruz. İşin özeti belki farkında olmuyoruz ama genellikle aferin almaya çabalıyoruz.

Aklımızdan geçen “böylesi daha doğru”, “bu daha iyi”, “en mantıklısı bu” gibi sözlerin altında çoğu kez övgü ve takdir alma hedefi yatıyor. Bu da insanca. Böyle olmasında bir sorun yok.

Evde Amaçlı Davranış

Övgü almaya ihtiyacımız olduğunu bilmek, bu bilgiyi içselleştirmek ve olağan karşılamak gerek. Bize övgü sağlayacak şekilde davranmak, insanların beğeneceği işleri yapmaya özen göstermek sakıncalı değil. Aksine akıllıca.

Toplumun beğendiklerini yapmayı amaçlayabiliyorsan eşinin beğendiklerini yapmayı da amaçlayabilirsin. Onun hoşuna gidecek şekilde davranmayı da seçmen hem mümkün hem yararlı. Çünkü karşılığında besin elde edeceksin: övgü alacaksın.

Eşinin yaptıklarını ve davranışlarını bir de bu açıdan değerlendir. Yaptığını sen beğen diye yapmış olabilir. Senin hoşuna gitsin diye o şekilde davranmış olabilir. Bir de bu açıdan bak. Böyle olması sende tepki uyandırmamalı. Aksine sevinmelisin.

Övgüye Erişim Zor

Övgüyü elde etmek kolay değil. Genellikle zihinsel ve/veya fiziksel çabayı gerektiriyor. Çabalayıp sonuç alacaksın daha sonra aldığın sonuç beğenilecek ve bunun arkasından da övülecek.

Birçok durumda ulaştığın sonuç çok da beğenilmez. Hadi beğenildi diyelim insanlar övme konusunda cimridir. Beğenir ama söylemez. Bazen de işi yapman hatta çok iyi yapman yeterli olmaz. Yaptıklarını daha iyi pazarlayan biri senin alacağın övgüyü senden önce kapıverir. Hayat acımasız.

Övgü benliğin en besleyici gıdası. Fakat hem elde etmesi zor hem de yaşantımızda gerektiği kadar yer tutmuyor. İyi, güzel ve olumlu işler pek fazla dikkatimizi çekmiyor. Dikkat çekmeyince de övülmüyor. İyi, güzeli fark etmede biz insanlar çok da başarılı sayılmayız.

Toplu olarak zaman geçirilen ortamlarda durum biraz daha iyi; iş yerinde, arkadaş toplantılarında, misafirlikte, piknikte, kurumsal ortamlarda... İnsanların başarıları görülüyor ve öne çıkarılıyor. Bu açıdan durum hiç de umutsuz değil. Topluluk içinde başarıların duyurulması, ödül verilmesi, herkesin içinde takdir edilmesi oldukça sık yaşanıyor.

Aynı durum ikili ilişkilerde o kadar da geçerli değil. İyi ilişkiler kurmak istediğimiz biri söz konusu olunca onun iyi yönlerini her fırsatta dile getiriyoruz. Arkadaş olmak,

samimi olmak, yakınlaşmak istediğimiz kimseler söz konusu olunca verici olabiliyoruz, onlarla konuşurken övmeye cömertiz.

Bu bakımdan oldukça eli açık olduğumuz bir dönem var. Hoşlandığımız kimseyle yaşadığımız flört dönemi. Bu dönemde karşımızdakinin iyi ve güzel yönlerini ortaya çıkarma konusunda çok yaratıcıyız.

Bir süre bir arada yaşayan eşler birbirini övmeye çok fazla istekli olamıyor. Araya zaman girince birbirini daha az takdir etmeye başlıyorlar. Yaptıkları güzel işleri, başarıları, sahip oldukları iyi özellikleri görmüyor, göremiyorlar.

Her şey yeni tanıştıkları o ilk günlerdeki gibi kalabilse ne iyi olur. Coşku dolu o flört evresi... Övgü bakımından, birbirini takdir etme bakımından son derece başarılı oldukları o büyümlü dönem. Çiçeklerin açtığı, kuşların cıvıldaştığı, iki tarafın birbirine övgüler yağdırdığı o günler...

Erkek olsun kadın olsun flört döneminde önemseme ve övme bakımından çok iyiyiz. Başımızda kavak yellerinin estiği o günlerde hiç bir sorun gözümüze büyük görünmez. O dönemde toz pembe bir dünyada zevk alarak yaşarız sanki.

Beğendiğimiz, birlikte zaman geçirmekten hoşlandığımız o insanı sık sık överiz. İyi yönlerini hem kolayca görürüz hem de çok kolay dile getiririz. Üstelik hiç zorlanmadan.

Güneşli bir ilkbahar günü kentin en kalabalık çarşısında karşılaştılar. Karşılaştılar demek kolay. O karşılaşmayı “ayarlamak” hiç de kolay olmadı. Denk getirmek için neler çekti neler. Kalabalığın içinden kaç defa zorlanarak geçti, kaç sokak arşınladı, kaç kere yanlış yöne saptı...

Önce kız konuştu. Baktı ki çocuktan umut yok, ne yapsın. “Merhaba”, dedi. Genç adam da “merhaba” diye yanıt verdi. Sonra,
- Ne yapıyorsun? diye sordu birden.

Genç adam böyle bir soruya hazır değildi. Ama bir yanıt vermeliydi. Ne yapıyordu acaba? Seninle karşılaşabilmek için koşturup duruyorum diyemezdi tabi. Çarşıda ne yapılır ki. Çevresine bir göz attı. Hemen yan tarafta ayakkabı satan bir dükkan vardı. Kendini zorlayarak konuştu:

- Ayakkabı dedi, ayakkabı arıyorum.

Yalandı. Ayakkabı aradığı falan yoktu. Onunla bir konuşma fırsatı yakalamaya çalışıyordu. Hepsi bu. Sözlerini kararlılıkla sürdürdü:

- *Sen zevk sahibi birisin. Giydiklerini yakıştırmandan belli. Bana yardım eder misin? Beraber ayakkabı bakabilir miyiz?*

Genç kız olur dedi. Birlikte uzun uzun dolaştılar çarşıda. Ayakkabı aradılar. O mağazadan çıkıp bu dükkana girdiler. Genç adam her fırsatta onu ne kadar beğendiğini belli ediyor, onunla ilgili güzel ve iyi sözleri sıralayıveriyordu. Yaptığı her şeyde, söylediği her sözde övecek bir nokta buluyordu:

- *Ne kadar zekice; gerçekten ince bir ruhun var; insan senin kadar akıllı birini hayal bile edemiyor; sadece çok güzel değil aynı zamanda çok da iyi yüreklisin...*

Genç kız da kayıtsız kalmıyor, o da genç adama zaman zaman güzel şeyler söylüyordu. Anlattıklarını çok ilginç buluyordu mesela. Söylediklerinin altında bir mantık örgüsü bulunduğundan söz ediyordu. Sonra insanlara karşı ne kadar candan ve özenli davrandığını, satıcıların dolduruşuna gelmediğini, kolay kolay aldatılacak biri gibi görünmediğini...

Genç adam kızın denemesini istediği her ayakkabıyı en ufak bir itiraz belirtisi bile göstermeden giyiyor, deniyordu. Hem de aynada uzun uzun inceleyerek. Yaptığı yorumların hepsini dikkatle dinliyor, onun söylediklerine ilişkin kendisi de birkaç söz söylemeye çalışıyordu. Ne kadar doğru söylediğini belirtiyordu her seferinde.

- *Yaa, ne kadar haklısın; hiç o açıdan bakmamıştım; çok doğru söylüyorsun; çok zekice; gerçekten senden öğreneceğim çok şey var...*

Sonunda bir ayakkabı buldular. Uzun uzun teşekkür etti ona. Ne kadar minnettar olduğunu anlattı. Onun sayesinde bu sıkıntıdan kurtulmuştu. Oysa asıl sıkıntı şimdi başlıyordu. Bir ton para harcadığı için ay sonunu nasıl getireceğini kara kara düşünmeye başlamıştı bile.

Otobüs durağına doğru yürüdükleri sırada genç adam ikide bir yeni ayakkabılarına bakıyor, genç kıza ne kadar ince bir zevke sahip olduğunu, ne kadar iyi yürekli ve yardımsever olduğunu tekrarlıyordu.

Gerçi o ayakkabı genç adamın giydiği ilk ve son sarı ayakkabıydı. Ama olsun. Ne önemi var. Ağaçlar cıvıldaşıyor, kuşlar çiçek açıyor... Ters mi oldu, ağaçlar cıvıdamaz mı? Canım ne önemi var...

Hayatımızın her döneminde gönlümüz o günlerdeki gibi coşabilse ne iyi olurdu. Övme konusunda hiç sıkıntı yaşamazdık. Eşimizi her fırsatta takdir eder, överdik. Zorlanmazdık. Ama o coşkuyu yeniden yakalamak zor. Yıllar geçince farklılaşıyoruz. Başka konulara öncelik veriyoruz. Övgüye değer olanlar değil düzeltilmesi gerekenler dikkatimizi daha fazla çekiyor.

Olumsuz, riskli, tehlikeli, zararlı daha kolay fark ediyoruz. İnsan böyle bir canlı. İyi ve güzel olanı görme becerimiz yeterli değil. Bu konuda gelişmeye ihtyacımız var.

Övülecekleri değil yerilecekleri fark etmeye yatkınız. Bu herhalde temkinli olma arzusunun sonucu. Her an tetikte olan, çevreden gelebilecek saldırılara karşı her an savunmada olan atalarımızdan kalan bir miras olmalı.

Hayatta kalma isteği binlerce yıl içinde böyle bir iz bırakmış: Sana zarar verecek olanı gözden kaçırma. Bütün dikkatini tehlikeye ver. Öncelikle yanlış olanı, kötü olanı, olumsuzu fark et. Bulunduğun ortamda yanlış, zararlı ya da hatalı olanı bulmaya çalış...

İnsanın bu özelliği sonuç olarak övmesine engel oluyor. Çünkü övgüyü hak eden işleri, davranışları görme şansı azalıyor. Yanlış olan öncelendiği zaman doğru olana daha az zaman kalıyor. Bir bardağın içine siyah ve beyaz bilyeleri teker teker attığını düşünelim. Bardağın içine bıraktığın her siyah bilye bardaktaki boş alanı daraltıyor ve sığabilecek beyaz sayısını düşürüyor. Onun gibi.

Eşimiz söz konusu olunca da aynı şekilde davranıyor olabiliriz. Öncelikle yanlış olan, hoş olmayan davranışlar dikkatimizi çekiyor. Yaşamakta olan onca güzellik içinde tek tük gördüğümüz olumsuzluklar gözümüze batıyor. Tabii ki onu korumak amacıyla. Bir zarara uğramasın diye.

İyi, güzel, doğru, yararlı veya hatasız olanı ancak kendimize ait olduğu zaman fark ediyoruz. Başkalarıyla ilişkili olduğu zaman pek oralı olmuyoruz ya da olamıyoruz. Çünkü buna zamanımız yok. Bu konuda gelişme sağlamamız gerek.

Doğru Bulma Alıştırması

Bu alıştırmanın amacı eşinin övülmeye değer yönleri hakkında senin farkındalığını artırmak.

Birinci Aşama

Eşinin yaptığı ve sence övgüye değer olan doğru işleri ve güzel davranışları alt alta yaz. Bu aşamada kendini zorlama, sadece aklına gelenleri yaz. Yaptığın listenin uzun ya da kısa olması seni etkilemesin. Acele etme, bu iş için birkaç gün hatta bir hafta ayırabilirsin.

Belirlediğin övgüye değer işler için eşinle konuş. Yaptığın listedekiler hakkında onu bilgilendir. Bunları neden beğendiğini, ne gibi yararları olduğunu anlat.

İkinci Aşama

Yazdıklarına yenilerini eklemelisin. Her hafta en az bir tane övgüye değer iş ve davranışı belirle. Daha fazla da olabilir. bir sınır yok. Belirlediklerini listeye ekle. Bulmak için kendini zorla. Farklı açılardan bak. Gerekirse yaptıkları hakkında daha çok bilgi edinmek için ona sorular sor. Gerekirse başkalarına da sor.

Bu alıştırmaya istediğin kadar devam edebilirsin. Başlarda zorlanman doğal. Aldırma, bulmaya çalış, kendini zorla.

Gözlük camlarının üzerinde “yanlış” yazıyorsa o gözlüğü çıkar. Camlarında “doğru” yazan gözlüğü tak. Doğru olana, iyi ve güzel olana odaklan. Gözlem yap, sorgula, farklı açılardan bakmaya uğraş. Mutlaka bulacaksın.

Belirlediğin övgüye değer işler için eşinle konuş. Yaptığın listedekiler hakkında onu bilgilendir. Bunları neden beğendiğini, ne gibi yararları olduğunu anlat.

Son aşama

Belirlediğin doğru işleri tekrar yaptığı zaman bunu söyle. Gündeme getir, teşekkür et, altını çiz, vurgula, ne kadar iyi olduğunu belirt, yaptığının farkında olduğunu göster. Bunu alışkanlık haline getirmeye çalış, yani tekrar et. O tekrar aynı şeyi yapınca sen de tekrar öv.

Doğru bulma alıştırmaları bir farkındalık artırma alıştırmalarıdır. Eşinin önceleri fark etmediğin olumlu ve başarılı hallerini alıştırma sonrasında fark eder hale geleceksin. Yazmak bunu kolaylaştıracak. Yukarıdaki alıştırmayı eşinin de yapması için onu teşvik et. Daha sonra yazdıklarınız üzerinde konuşabilirsiniz.

Eşinin yaptıkları içinden iyi ve güzel olanları bulmak övmenin önündeki engelleri kaldırmaya yardımcı olacak. Yanlışla odaklı bir yaşam sürmemiz eşimizi övmemizi engelliyor. Çünkü bu yüzden onun başarılarını, güzel davranışlarını fark edemiyoruz. Gözlerimiz sürekli yanlış arayınca doğruları göremiyoruz doğal olarak. Fakat övmeyi engelleyen tek sebep yanlış önceleyen yapımız değil. Başka engeller de var.

ÖVME ENGELLERİ

Hak ettiğini düşündüğümüz zaman eşimizi takdir etmeliyiz. Hem de hak ettiği her zaman. Aşağıda ayrıntılı olarak anlatılan engeller övmemizin önüne geçmemeli.

Övmeyi engelleyen etkenlerin çoğu yanlış anlaşılma endişesinden doğuyor. Översek karşı tarafın bizi yanlış anlayacağını varsayıyoruz. Kendimi istemediğim şekilde ifade ederim diye korkuyoruz, doğru şekilde anlatamam diye çekiniyoruz.

Yanlış algılanmayı en aza indirmenin yolu övmekten geri durmak değil. Doğal ve içten olmak; yani gerçekten inanıyorsan övmek. Yapılan işin bir başarı olduğuna, ortaya konulan davranışın güzel olduğuna gerçekten inanıyorsan hiç çekinme öv. Yanlış algılanmazsın.

Yanlış anlaşıldığın zaman düzeltirsin. Bu gerekçe nedeniyle övmezsen haksızlık eden biri gibi algılanabilirsin. Bu riski göze alma. Beni yanlış anlar diyerek övgüyü hak eden bir işi görmezden gelme.

Takdir, övgü bir hak. İyi ve güzel işlerin, olumlu davranışların yarattığı bir hak. Kimsenin hakkına el uzatmamak gerek. Hak ettiğini düşünüyorsan takdir etmek durumundasın. Konunun yasal bir tarafı yok elbette. Hak dediğimiz her konuda hukuk iş görmüyor. Duygu dünyasında haklar her zaman dava açılarak aranmıyor.

İnsanın hayat arkadaşını takdir etmesini önleyen sebepler neler? Kendisi için en önemli kişi olması gereken insanın iyi yönlerini bildirmesine neler engel oluyor?

Kanıksamak

Övmenin önündeki engellerden en sık rastlanan ve en etkili olan herhalde kanıksama. Övülmesi gereken işin, davranışın özel bir yönü bulunmadığını düşünürsün. Sana normal, sıradan gelir. Diğerlerinden farksız görünür. Çünkü böyle düşünmeye yatkınsın. Kanıksadığın için.

Yıllar içinde eşinin yaptıkları övgüye değmez görünmeye başlar. Çok sıradan gelir. Önemsiz, değersiz, herkesin yapabileceği, herkesin zaten yaptığı, eften püften... Hatta bazı durumlarda eşin ne yaparsa yapsın hoşuna gitmez, aksine canını sıkar.

Kanıksama sinsi olması nedeniyle eşlerin farkına varamadığı, adını koyamadığı bir sorun. Övmeyen eş "övmesi gerektiğini ama yapamadığını" düşünmez. Sorsan ortada övülecek bir durum olmadığını söyler. Övülecek ne var ki der.

Övülmeyen eş yaptıklarının övülmediğini fark etmez. O da zaman içinde yaptıklarının sıradan, herkesin yaptığı işler olduğu sonucuna varmıştır. Buna alışmıştır. Fakat ortada bir sorun olduğu konusunda iki taraf da fikir birliği içindedir. Kimi bunu

iletişimsizlik, kimi geçimsizlik olarak adlandırır. Kimi ise eşinin iyi niteliklerini kaybetmiş olduğuna inanır.

- ***Böyle değildi bu. Son zamanlarda çok değişti. Ne oldu kimbilir? Eve gelince yüzü düşüyor. Mecbur olduğu için geliyor sanki. Gözü kimseyi görmüyor gibi. Ben var mıyım, yok muyum? Farkında değil...***

Birçok durumda karşı taraf suçlanır. Fakat suçlama çoğu zaman övgü ile, övmeme ile ilişkili değildir. Başka sebepler gösterilir. Kayıtsızlık, anlayışsızlık, duyarsızlık, kabalık, art niyet...

Kanıksamanın çaresi belli: paylaşımı artıracaksın, eşine değer verdiğini davranışlarıyla ortaya koyacaksın, onun iyi yaptığı işleri mutlaka söyleyeceksin.

Unutma, onun iyi yaptığı işleri görüyor olman yetmez. Hatta görüyor olman pek fazla bir işe yaramaz, söyleyeceksin. Açıklayarak, sözü çoğaltarak söyleyeceksin. Yaptığı iyi şeyleri senin gördüğünden haberdar edeceksin. Övgü tek cümlelik bir iş değil. Çok fazla sözü de gerektirmez ama en azından birkaç cümle etmelisin.

Alışmamış olmak

Takdir etme alışkanlığımızın olmaması önemli bir engel. Yerinde ve zamanında sergilenmesi gereken bir davranış olarak öğrenmemişsek övmek aklımıza gelmeyebilir. Yetiştirilme şeklimiz, büyüklerimizden öğrendiklerimiz ve inançlarımız övme alışkanlığı kazanmamızı önlemiş olabilir.

Alışmamış olabilirsin. Fakat unutma; alışkanlıklar sonradan kazanılabilir. Bilinçli bir çaba ile yaşam biçimi haline gelebilir. Yukarıdaki alıştırmaya sana yardımcı olacak. Tek yapman gereken bulduğun doğruları eşine söylemek. Gerçekten hak ettiğini düşünüyorsan. Ve hak ettiğini düşündüğün her seferinde söylemek. Açıklayarak söylemek.

Fark etmemek

Övme engellerinden birisi de fark etmemek ya da fark edememek. Övgüye değer olan işin, davranışın ayırımına birçok durumda varamazsın. Dikkatini çekmez. Bazen de yapılanı algıyorsun fakat övgüye değer olduğunu akıl etmen mümkün olmaz. O yüzden de övmek aklına gelmez. Çünkü acelen vardır, başka işlerin önceliklidir, yorgunsundur... Ama fark etme konusunda kendini geliştirmen mümkün.

Başarının, iyi ve güzel davranışın farkına varmamak çeşitli sebeplere bağlı olabilir. Bunlardan biri kendi yaptıklarımıza odaklanmamız. Sadece kendi işimizi düşünmemiz. Kendi dünyamıza daldığımız zaman çevremizde yapılan iyi ve güzel şeyleri görmemiz zorlaşır.

Hele bir de yaptığın işi çok iyi yapmaya çabalıyorsan gözün dünyayı görmez. Başkasının yaptıklarına dikkat etmezsin. Çünkü dünya senin çevrende dönmektedir. Seninle ve işinle ilgili konulardan başka konu yoktur.

İnsanın yaptığı işe odaklanması iyi bir alışkanlık. Ancak arada bir başkalarının ne yaptığını alıcı gözle bakıp değerlendirmek hiç de fena olmaz. Bunun için gözlerini kapatıp çevrendekiler ne yapıyor diye düşünmelisin. Eşinin neler yaptığını bilmeli hatta ayrıntılarıyla bilmelisin. Onun dünyasını tanıman şart.

Fark etmemek, edememek anlaşılır bir durum. Bunu aşmak için yapılması gereken belli: Eşinle daha fazla konuşmalısın. Paylaşımı artırmanın ne kadar önemli olduğu bir kere daha ortaya çıkıyor. Onunla tüm yaşantıyı paylaşmalısın. Ara sıra yaptıklarını sormalı, ondan bilgi almalısın.

Paylaşımı artırırsan onun yaptıklarıyla ilgili daha fazla bilgi sahibi olursun. Çünkü eşinin yaptığı bir iş hakkında daha fazla konuşmak demek o konunun ayrıntılarına daha çok girmek demek. Ayrıntıya girdikçe onun nasıl ve hangi kararları alarak ilerlediğini, hangi evrede ne yaptığını öğrenirsin. Arada bir yerde övgüyü hak ettiği bir nokta çıkabilir.

Geç fark etmek

Kimi zaman da başarıyı, övgüyü hak eden işi ya da davranışı geç fark edersin. Aradan zaman geçmiştir. Örneğin kendi başına kaldığın zamanlarda bir süre önce birlikte bulunduğunuz bir ortamdaki davranışı aklına gelir. Ne kadar anlamlı ve hoş bir davranış olduğunu düşünürsün. Sonradan idrak edersin.

Gecikmelere aldırma, söyle ona; isterse yıllar geçmiş olsun. Eskide kalan eskide kalmıştır ama geç de olsa söylemek daha iyi. Övgü fırsatlarını asla kaçırmamak gerek. Çünkü bu fırsatlar sık sık önümüze çıkmıyor.

- ***Biliyor musun, söylediğin şarkıya bayıldım.***
- ***Ne şarkısı İlhami. Ben şarkı söylemem ki.***
- ***Söyledin, hem de çok güzel söyledin.***
- ***Hangi şarkıymış o?***
- ***Akşam oldu hüznümlendim ben yine...***
- ***Hiç hatırlamıyorum. Ben mi söyledim?***
- ***Evet, hem de harika söyledin.***
- ***İnanmıyorum... Ne zaman?***
- ***Nişanımızdan önce bir arkadaşın kına gecesine gitmiştik seninle. Orada söyledin.***
- ***Allah iyiliğini versin, şimdi mi aklına geldi. Kırk beş yıl geçmiş aradan ayol.***
- ...

- ***Ben de sen beğenmedin diye hiç şarkı söylemedim onca yıl.***

Ertelemek

Fark edersin ama sonra söylerim dersin yani ertellersin. Nedense o anda övmek gelmez içinden. Öyle yapma! Erteleme, ilk uygun zamanda ona bildir. O sırada aklına gelen başka bir şeyin seni engellemesine izin verme. Hemen o anda, ilk fırsatta söyle.

Şımartma Kaygısı

Büyükler, öğretmenler, yöneticiler, patronlar eğer överse karşı tarafın şımaracağı endişesine kapılabilir.

- ***Yanlış anlayabilir...***
- ***Kendince yanlış sonuçlara varabilir...***
- ***Performansında azalma olabilir...***
- ***Kendini dev aynasında görebilir...***
- ***Benim koltuğumu kaydırabilir...***
- ***Çevresindekilere kibirli davranabilir...***
- ...

Bazen buna benzer bir endişe eşlerden birinde de bulunabiliyor. Eğer eşini överse;

- ***İyi özelliklerini yitireceği,***
- ***Davranışlarının bozulacağı,***
- ***Kendini yüksek görmeye başlayacağı,***
- ***Övülmeyi yanlış anlayacağı,***
- ***Kötüye kullanacağı,***
- ...

kaygısını taşıyor.

Övmenin yanlış anlaşılması, övgü nedeniyle şımartma yetişkinler arasında sık görülmez. Bu tür hoş olmayan davranışlar daha çok çocuklarda ortaya çıkar. Özellikle de çocuk hak etmediği halde takdir edildiği ya da abartılı şekilde övüldüğü zaman.

Gerçekten hak ettiği için övgü alan yetişkin bir insan kolay kolay şımartmaz. Ağırbaşlı ve sakin davranır. Yanlış yapmaktan kaçınmaya çalışır. Çünkü elde ettiği sonuca çok çalışarak ulaşmıştır. Övgüyü hak ettiğini bilmektedir. Hak ettiğini alan insan neden şımarsın?

Övülmeyi yanlış anlamak ya da kötüye kullanmak o kadar da sık rastlanan bir durum değil. Böyle bir olasılık bulunsun bile takdir etmemek için bir sebep olmamalı. Eşin hoş

olmayan şekilde davranırsa düzeltirsin. İstemediğin bir gelişme olursa gerekli tepkiyi verirsin. Övgüyü yanlış yorumlayıp yanlış bir işe kalkışırsa uyarır engel olursun. Dolayısıyla bu gerekçelerle övmemek anlamlı değil.

Şirin Gözükme Çabası

Övmeyi bazen alttan almak gibi görebiliyoruz. Sanki bir çıkar uğruna karşımızdakinin önünde eğiliyormuş gibi hissedebiliyoruz. Arka planda bir amacımız olduğu sanılacak diye korkuyoruz. Yaptığımız övgü karşı tarafa yapay gelecek diye endişe ediyoruz. İnsanız, böyleyiz, aklımıza birçok farklı düşünce gelebiliyor.

Takdir etmeyi yaranmaya çalışmak, dalkavukluk etmek, yağ çekmek gibi görebiliyoruz. Yapılan başarılı bir işi, sergilenen güzel bir davranışı översek bunun şirin gözükme çabası olarak algılanacağından çekiniyoruz.

İnsan ilişkilerinde davranışlar bazen şirin gözükme çabası olarak anlaşılabilir. Biz öyle bir amaç gütmesek de karşı taraf o şekilde algılayabilir. Çünkü algı sadece bizim yarattığımız bir sonuç değil, daha çok karşı tarafın belirleyici olduğu bir olay. Çünkü algılama işini o yapıyor.

Bunlar karşı tarafın övgümüzü nasıl algılayacağına ilişkin kendi ön kabullerimiz. Doğru da olabilir elbette, bu olasılık da var. Varsayalım ki doğru. Yine de övgüyü engellemesi gerekmiyor.

Nasıl algılsa algılasın. Sen yapılan işin, ortaya konan güzel davranışın hakkını ver. Ya şöyle algılsa, ya şu şekilde anlarsa demenin bir sonu yok. Eğer yapabiliyorsan yanlış anlamasını önleyici sözler de söyleyebilirsin. Şu şekilde anlama ya da bunu demek istemiyorum dersin mesela. Ama yanlış anlayacak diye övmemek olmaz.

Alttan Alma Korkusu

Bazen övmek insana tuhaf gelir. Alttan alıyormuşsun gibi görünür. Özellikle tartışmalardan, kavgalardan sonra. Böyle zamanlarda alttan almamak için hiç bir şey olmamış gibi davranırsın. Yapılan güzel bir işi, hoş bir davranışı yok sayarsın. Görmezden gelirsın. Böylesi daha kolaydır. Çünkü “ortamı yumuşatmak için yapmacık davranıyor” görünmek istemezsin.

Gerekli olduğuna, hak ettiğine inanıyorsan hiç duraksama. Hemen o anda ya da en kısa zamanda öv. Alttan alma olacaksa varsın olsun. Eğer yapabilirsen amacının sadece övgüye değer bulduğun için övdüğünü, başka bir amacının olmadığını sözlerine ekleyebilirsin. Alttan almadığını açıklayan birkaç cümle eklersin.

Hem översen kendi gücünü de ortaya koymuş olursun. Takozları aşabilme gücünü: Bak, ben seninle tartıştım, kavga ettim ama yine de seni takdir edebiliyorum.

Yaşadığımız tatsız olayın etkisinde kalmıyorum. Çünkü ben güçlü biriyim ve adil davranabiliyorum...

Karşı Taraf Engelleri

Eşinin yaptıklarını övmeni eşin de engelleyebilir. Elbette bilmeden, farkında olmadan. Onun övgü karşısındaki tavrı sebebiyle. Senin övgü sözlerine nasıl bir karşılık veriyor, rahatsız mı oluyor, mutlu oluyorsa bunu gösteriyor mu, kayıtsız mı kalıyor...

Övgü Alan Ne Yapar

Bir övgü karşısında doğru tepki sade ve kısa bir şekilde memnun olduğunu belli etmek ve teşekkür etmek. Çünkü olağan koşullarda övgü zaten her insanı memnun eder. Övülen kimsenin yapması gereken bu memnuniyetini abartmadan, aşırıya kaçmadan göstermek.

Övgü aldığı anda mutlu olduğunu gizlemeye, perdelemeye çalışma. Kısa ve anlaşılır şekilde teşekkür et. Gözlerini kaçırma, aksine göz teması kur. Hem teşekkür edip hem de başka bir işle uğraşma. En azından kısa bir süreliğine yaptıklarını bırak ve ona doğru dön. Aynı konuda söyleyeceği başka şeyler de olabilir, sözlerini tamamlayana kadar onu dinle.

Hafifçe gülümse. En azından yüzün aydınlansın, gözlerin ışılsın. Alçak gönüllü olmak adına başka tepkiler verme. Hem alçak gönüllü olmak hem de takdir edilince memnuniyetini belli etmek mümkün. İkisi birbiriyle çelişmez. Övgüyü kabullenmek böbürlenmek ya da büyük burunlu olmak değil.

Birçok kimse aldığı övgü karşısında sessizleşir. Mahcup olmuş ya da sıkılmış gibi bir yüz ifadesi takınır, yere bakar. Kimi zaman da ne dediği anlaşılmayacak şekilde bir şeyler söyler. Daha doğrusu söylemeye çalışır. Mırıldanır, kem küm eder. Ne dediğini anlayamazsın. Bazen de teşekkür ettiğini ya da ne gerek var, önemli değil dediğini zar zor işitirsin.

Alçak gönüllü olmaktan ya da öyle görünme çabasından kaynaklı bu tepkiler ilk bakışta masum görünebilir. Oysa pek de masum değil. Takdir eden, öven taraf için bu davranışlar bir sonraki sefer için caydırıcı. Överek rahatsız ettiğini düşünecektir. En azından çok da iyi karşılanmadığına inanacaktır.

Sık karşılaşılan başka bir tepki ise “bir şey değil”, “önemli değil” ya da buna yakın bir söz söylenmesi. İyi yaptığı bir şey yüzünden kendisini öven birine önemli değil, bir şey değil diyen insanlar çoğunlukla gerçekten alçak gönüllü.

- ***Rica ederim***
- ***Yok canım, o kadar da abartma***
- ***Sözünü etmeye değmez***

- **Ben ne yaptım ki**
- **Lafı mı olur**
- **Hiç bir şey yapmadım ki**
- **Hiç ama hiç önemli değil**
- **Unut gitsin**
- ...

Övgü karşısında kurulu saat gibi bu sözlerden birine başvurmamız bir alışkanlık. Yetişme tarzımızın bize kazandırdığı bir davranış kalıbı.

Bu tür tepkileri verenler arasında işi hesap sormaya kadar götürenler bile bulunabiliyor:

Eşimi övmek istiyorum fakat bir türlü dilim varmıyor. Çünkü çekiniyorum. Öyle bir şekilde karşılık veriyor ki sanki onu övmedim de yanlış bir şey söyledim gibi geliyor. Bir sinirlenmediği kalıyor. “Nereden çıkarıyorsun bunu; hadi canım sen de; yok artık; ne yaptım ki ben; boş ver şimdi bunları; konuşulacak başka bir şey yok mu ya?...”

Bu tür sözler öven tarafın daha sonraki kararlarını olumsuz etkiliyor. Bir sonraki sefer övmemesine sebep oluyor. Uzun vadede daha az övmesine yol açıyor. Yani önemli bir engel.

Gerçi bu davranış kalıbını öven taraf da biliyor. Yeri geldiğinde kendisi de bu sözlerden birini söylüyor. O yüzden belki de üzerinde çok durmuyor. Ancak her yaptığımızı sadece “üzerinde durduklarımıza uygun” diye yapmıyoruz. Üzerinde durmamak başka, etkilenmek başka. Bu tür tepkilerin daha sonraki övgüleri azaltacağı kesin. Öyle ya, madem bir şey değil ne diye övesin ki.

Öven kimse kendince bir değerlendirme yapmış ve senin yaptığın işi övgüye değer bulmuş. Yukarıdaki sözler onun yaptığı değerlendirmenin anlamsız olduğunu belirtiyor.

Önemli değil, bir şey değil, lafını etmeye değmez gibi sözler senin alçak gönüllü biri olduğunu gösterebilir. Fakat aynı zamanda öven tarafın değerlendirmesinin yanlış olduğunu da ifade eder. Yani ona “sen benim yaptığımı överek doğru karar vermedin, oysa övülecek bir şey yok” mesajı verir. Sen önemli buluyorsun ama yanlış yapıyorsun. Benim yaptığım önemli bir şey değil. Sen yanlış bir açıdan bakıyorsun...

Hatta bu yüzden kendini kötü hissetmesine bile yol açabilir. İyi ve güzel olanı görme ve söyleme alışkanlığı kazanmasını engeller.

Övgü karşısında verdiğimiz ve yukarıda sıralanan yanlış tepkiler övgü almamızı engeller. Övgüyü engelleyen sadece bizi övdükleri zaman yaptıklarımız değil. Bir de övgü almayınca yapmadıklarımız var. Onlar da önemli engellerden.

Övülmeyen Ne Yapar

Yeteri kadar övgü almadığımızı fark edince eşimize acil durum alarmı verebilseydik ne iyi olurdu. Ya da çarşıda övgü istasyonları olsaydı ve ruhumuzu, benliğimizi beslemek için birine gidip depomuzu doldurabilseydik.

Övmediğimiz, takdir etmediğimiz için eşimiz bundan yakınır mı? Neden benim başardıklarımı görüp takdir etmiyorsun diye sitem eder mi? Aynı durumla birkaç kez karşılaştıktan sonra belki. Ama genellikle şikayet etmez. Çünkü çoğu zaman yaptıklarının övgüye değer olmadığını düşünmeyi seçer. Ya da övgüye değer bulunmadığını düşünür. Üzerinde durmaz.

İlk kez yaptığında başarılı bir iş olduğu aklına gelse bile zaman içinde yanıldığına inanmaya başlar. Yaptığının çok da önemli olmadığı sonucuna ulaşır. Sıradan, önemsiz, basit bir iş yapmıştır. Çünkü kimse fark etmemiş, hayat arkadaşı olumlu bir tepki vermemiştir. Belli ki kendisi abartmaktadır. Öyle görür. Hatta üstünde durmamanın güzel, şık ve saygın bir tutum olduğunu düşünür. Burada da alçak gönüllü olma erdemi devrede.

Benim yaptığım övülecek kadar iyiydi, güzeldi, beni neden övmüyorsun demek herkes için kolay olmayabilir. Başka insanlar söz konusu olunca bunu anlamak mümkün. Birçok başka toplumda da böyle bir sitem yadırganır, tuhaf karşılanır. Fakat eşler birbiriyle bu konuyu rahatlıkla konuşabilmeli. Birbirine ben şunu başardım, şöyle davrandım, beni takdir etmelisin diyebilmeli. Eğer hak ettiğin halde eşin seni övmüyorsa bunu ona söylemelisin.

Övgüyü hak eden kimsenin onu takdir etmediğimiz zaman sesini çıkarmayışı övmemizin önündeki engellerden birisi. Her ihmal ettiğimizde uyarı alsaydık ne iyi olurdu. Başarılı olan, iyi davranan herkes övülürdü. Bir süre sonra daha sık över hale gelirdik.

Bir uyarı sistemi olsaydı, içimizden bir ses “az önce yapılan övgüye değerd, övmeden geçme” deseydi. Ya da fark etmediğimiz, ihmal ettiğimiz her durumda tiz ve acı bir siren sesi duysaydık ne iyi olurdu.

Övmenin önündeki engeller bizimle ya da öveceğimiz kimseyle sınırlı değil. Övme işinin kendisi de bir engel. Çünkü zor bir iş.

Övgü Zor İş

Övmek zor bir iş. Önemseme davranışları ile karşılaştırıldığı zaman övgü çok daha zahmetli. Kendiliğinden sergilenen bir davranış değil. Çaba göstermeyi gerektiriyor.

- 1. Çevrendeki insanların yaptıklarına dikkat edeceksin**
- 2. İyi ve güzel olanı görüp fark edeceksin**
- 3. Benzerlerinden üstün olan yönünü kavrayacaksın**
- 4. Yukarıda anlatılan engelleri aşacaksın**
- 5. Uygun sözleri belirleyeceksin**
- 6. Söyleyeceksin**

Bunların hepsi zihin çalışması gerektiriyor. Zaman ve enerji harcamak şart. Daha az övmemizin sebepleri arasında bu da var.

Dikkat göstermediğin zaman övgü hak eden eylem gözünden kaçır, fark edemezsin. Dikkat göstermek, dikkat etmek, özenle değerlendirmek... Bunlar yorucu işler. O nedenle her zaman aynı ölçüde dikkat göstermemiz mümkün olmaz. Dolayısıyla da övgü birçok durumda gerçekleşmez.

Teşekkür etme, selam verme ve selam alma hem kolay hem de kendiliğinden devreye giren davranışlar. Kurulu saatin çalmasına benziyor. Yetişkin yaşa gelinceye kadar çok fazla alıştırmaya yaptığımız için olsa gerek bu davranışları sanki otomatiğe bağlamış gibiyiz. Kolayca, hiç zorlanmadan söyleyebiliyoruz. Benzer şekilde haklısın sözünü de birçok durumda kolayca kullanabiliyoruz. Derinlemesine düşünmeye, uzun uzun ölçüp tartmaya gerek olmuyor.

Oysa övgü kendiliğinden sergilenen bir davranış değil. Ne dediğini, neden öyle dediğini bilmen gerek. Farkında olmadan yapılacak bir iş değil. Bu da zaman ve enerji gerektiriyor. Övmekte zorlanmamızın sebeplerinden biri de bu.

Yapılana Odaklan

Özellikle eşin söz konusu olduğu zaman bu gibi engelleri aşmayı bilmelisin. Övgüyü hak ettiğini düşünüyorsun ama onu övemiyorsun. İçinden gelmiyor, yapamıyorsun. Olmuyor, bir ya da birçok engel seni önlüyor.

Neden böyle; niçin yapamıyorum; ben nasıl bir insanım; neden bu kadar duyarsızım; nasıl bu kadar beceriksiz olabiliyorum; hangi engele takılıyorum; beni önleyen o engel mi yoksa bu engel mi?..

Bunlarla zaman yitirme. Neyse ne! İşin bu kısmıyla ilgilenme. Onun yaptığı işe, sergilediği davranışa odaklan. Övgüyü hak ettiğini sana düşündüren her ne ise ona sarıl. Bırakma.

Onun yaptığını birçok açıdan değerlendir. Sağından, solundan, üstünden, altından, çaprazından bakarak incele. Üzerinde düşün, değerlendirme yap. Ayrıntıları dikkate aldıkça övecek sözleri söylemen kolaylaşacak. Bir yolunu bulacaksın. Çünkü yapılanın değeri senin gözünde daha çok ortaya çıkacak. Daha belirgin olacak.

Deniz kıyısına gittin. Kumda yürürken yerde bir deniz kabuğu buldun. Her yanı kum, küçük çakıl ve çamur içinde. Tortu ile kaplı. Deniz kabuğu olduğu zorlukla anlaşılıyor. Alıp eve getirdin. Bıçakla, eğeyle, törpüyle üzerindeki tortuyu temizledin. Bir süre çalıştıktan sonra çok zarif bir süs eşyası halini alıverdi. Çünkü onu görünür hale getirdin.

Övgüyü hak ettiğini düşündüğün bir başarı var ve sen düşüncelerini söze döküyorsun. Deniz kabuğuna yaptığını yap. İyice incele, sağını solunu gözden geçir. orasını burasını kurcala. O açıdan ve bu açıdan bak. Onu iyice görünür hale getir. Övmenin bir yolunu bulacaksın.

ZAYIF ÖVGÜLER

Gizli Övgü

Bazı durumlarda övgü dile getirilmez. Konuşma arasında sözlü ya da sözsüz her hangi bir takdir ifadesi yer almaz. Söze dökülmez, davranışa yansımaz. Ama övgü vardır, gerçektir. Öven de övülende övgünün var olduğunu bilir ama o konuda konuşulmaz. Bu tür övgülere gizli övgü demek mümkün.

Örneğin sofraya getirilen yemeklerin tamamen tüketilmesi, tabakların pırıl pırıl olması gizli bir övgü. Yemekleri yapan kişinin içten içe gururlanmasına sebep oluyor. Ortaya koyduğu sonucun beğenildiği çok açık. Bu yüzden iyi bir iş yaptığını biliyor. Kendini iyi hissediyor.

Her hangi bir övgü sözü söylenmese bile kendini takdir edilmiş görüyor. Çünkü yaptığı yemekler beğenilmiş. Beğenilmiş olmasa hepsi silinip süpürülmezdi. Hali vakti yerinde olan evlerden söz ettiğimizi belirtmeye gerek yok. Ekonomik durumu iyi olmayan evlerde sofraya konan her yemek zaten hızla ve tamamen tüketilir.

Sınıfta yüksek sesle okunması gereken yazıların her zaman aynı öğrenciye okutulması da öyle. O öğrenci sesinin ve okuma tarzının beğenildiğini biliyor. Güzel okuduğu için takdir edildiğini duyumsuyor. Bu yönde her hangi bir şey söylenmese bile övgü almış hissediyor. Öğretmenin kendisini takdir ettiğinin farkında.

Sınıf arkadaşlarının ona bu bakımdan gıpta ettiklerini hatta belki de kiskandıklarını biliyor. Öğretmenin “hadi bakalım, oku da dinleyelim” demesinin altında açıkça değil ama gizli bir övgü bulunuyor.

Dolaylı Övgü

Konuştığımız ortamda bulunmayan biri için sıraladığımız övgüler dolaylı övgü. Yokluğunda övmek sadece bizim kültürümüzde değil dünya üzerindeki birçok başka kültürde yaygın. İki kişi konuşurken bir üçüncü kimse hakkında genellikle olumlu görüşler paylaşılır, daha çok olumlu sözler söylenir. Takdir edilir. İyi insan denir, temiz kalpli denir, hakkını yememek gerek denir...

Ortamda bulunmayan kişiler hakkında bazen olumsuz görüşler de dile getiririz. Dedikodu da yaparız. Hatta kızgınlık ve öfke dolu sözler söyleriz. Ama genelleme yapacak olursak daha çok iyi yönlerini konuşuruz. Daha doğrusu iyi yönleri sahip olduğunu düşündüğümüz kişiler hakkında konuşmayı tercih ederiz. Birinin arkasından iyi sözler söylemek daha doğru diye düşünürüz. Çünkü güvenlidir, iyi sözden maraz doğmaz.

Hakkında iyi sözler söylenen, kendisi yokken övülen kimse bazen bu durum hakkında bilgi sahibi olabilir. Fakat birçok durumda da bundan haberi olmaz. O yüzden iyi ve güzel sözleri kişinin yüzüne de söylemek gerek. Hele eşimiz söz konusu olduğunda buna daha çok özen göstermek şart.

“Ne kadar akıllı bir çocuksun sen öyle. Ne güzel konuşuyorsun, ne kadar düzgün yanıtlar veriyorsun. Aferin...”

Bu gibi sözler senin çocuğuna söylendiği zaman gururlanıyorsun. Çünkü bunlar aynı zamanda sana söylenmiş oluyor. Onu iyi yetiştirdiğini bildiriyor. Dolaylı yoldan bir övgü almış oluyorsun.

Aynı durum yeni taşındığımız, zevkimize göre döşediğimiz evi gezen konukların şu sözleri için de geçerli: “Her şey çok uyumlu. Perdelerle odanın duvar boyası ve yer döşemesi gerçekten birbirine çok gidiyor. Çok olumlu bir hava veriyor...”

Bunlar bizim ince zevkimizin, renkleri birbirine uydurma yeteneğimizin altını çizen sözler. Söyleyenler evin güzel görüldüğünü söylüyor fakat aslında onu güzel yapan kimseleri övüyor. Yukarıdaki diğer örneklerle göre daha az dolaylı belki, ama yine de dolaylı.

Suyunun Suyu

Gizli ve dolaylı övgüler açısından çok iyi durumda olduğumuz söylenebilir. İnsanlar nedense gizliden gizliye veya dolaylı olarak övmeyi seviyor. Doğrudan, yüzüne karşı övmeyi pek tercih etmiyor.

Eşin söz konusu olduğunda gizli ve dolaylı övgüden kaçınmalısın. Doğrudan doğruya övmelisin. Sözü döndürüp dolaştırmadan iyi ve güzel olanın altını çizmelisin.

Birçok insan çevresindeki birine iyi olduğu yönleri, başarılı olduğu işleri doğrudan söyleme eğiliminde değil. Bunun yerine dolaylı olarak bildirmeyi yeğliyor. Ya da o kişi ortamda yokken dile getiriyor. Bazen de hiç söze dökmüyor gerek bilinçli olarak gerekse farkında olmadan davranışlarıyla belli ediyor. İnsan böyle bir varlık. Övmek nedense zor geliyor.

Zengin ülkelerde böyle olmadığını düşünenlerimiz bulunabilir. Birçok kimse batı ülkelerinin -birçok başka konuda olduğu gibi- bu açıdan da cennette birer vaha olduğunu sanabilir. Bu doğru değil.

Ekonomik sorunu olmayan, iyi eğitim almış insanlar birbirini övme bakımından daha başarılı. Bunu tartışmak yersiz. Ancak hangi toplum dikkate alınırsa alınsın övgü sık karşılaşılan bir olgu değil. Bunu da doğal karşılamak gerek. Çünkü çoğunluk sıkıntılarla, mutsuzluklarla dolu bir hayat sürüyor. Sorunlarla boğuşurken övgüyü akla getirmek pek mümkün olmuyor.

Gizli ve dolaylı övgülerin etkisi çoğu zaman son derece az. Karşımızdakinin iç dünyasını beslemekten epey uzak. Yani besin değeri düşük. Hele eşler söz konusu olduğunda etkili de değil. Bunlar adeta övgünün suyunun suyu.

Başarıyı, iyi yapılmış bir işi, güzel bir davranışı doğrudan sahibine bildirmelisin, dolambaçlı yollara başvurmada. Hele övülecek kişi eşinse bu konuda son derece cömert davranmalısın.

Övgüyü Sulandırmak

Sadece “suyunun suyu” övgüler yok. Bir de “suyu çıkarılan” övgüler var. Bazı kimseler öveceğim diyerek söze başlar ama sözün sonunda övgüden eser kalmaz. Çünkü ortaya konan başarıyı hazırlayan ne kadar etken varsa bir bir sayıp dökerler. Üstelik bu etkenler arasında başarı sahibinin adı bile geçmez.

Sergilenen davranışı, ortaya konan başarıyı mal edecek yer arar gibi konuşurlar. Önemli bir kısmı şu sebepten, büyük ölçüde öteki sebepten... Bu gibi kimselerin bir kısmı samimi bir şekilde övmeye niyetli olabilir. Ancak bu, karşı tarafın algıladığından çok uzaktır. Övgünün suyu çıkarılmamalı.

Eşlerden biri büyük bir şirketin satış bölümünde bölge şefi olarak çalışıyor. Kendisine belirli sayıda satış elemanı rapor ediyor. Yönettiği bölgenin gösterdiği performans sebebiyle yıl sonunda birincilik ödülü kazanmış. Evde eşiyle konuşuyor. Daha doğrusu eşi konuşuyor:

- ...
- ***Benim daha önce tanıştığım çocuk mu o? Hala seninle mi çalışıyor?***
- ***Evet o.***
- ***Süper bir satıcı bence o çocuk. Satmak için doğmuş diyebiliriz. Bazı insanlar öyle oluyor. Adeta satıcı doğuyorlar.***
- ***Haklısın, çok başarılı.***

- *Diğerleri de öyle mi?*
- *Genelde evet. Hepsi de işini iyi yapan insanlar.*
- *E, tabi bu iş ekip işi. Çalışanlar iyi olunca iyi sonuçlar kendiliğinden geliyor. Sen bir şey yapmasan da olur.*
- *...*
- *Aslında geçen yıl piyasa da çok iyiydi. Sadece sizin sektörde değil yani. Genel olarak bir canlılık vardı piyasada.*
- *Evet, haklısın. Durgunluk yoktu pek.*
- *Araba satışlarına bak mesela. Piyasanın durumunu görmek için araba satışlarına bakmak yeterli bence. Kolay bir yıldır geçen yıl.*
- *...*
- *Patronun da hakkını yememek gerek. Onun kadar eli açık bir insan görmedim şahsen. Sizlere sağladığı olanaklar çok çok iyi.*
- *...*
- *Para insanı çalıştırır. Ben bunu bilir bunu söylerim. En tembel olanı bile öyle bir koşturur ki. Tabii böyle olunca da iyi sonuçlar...*
- *...*
- *Ne oldu, sustun kaldın?..*

Birincilik ödülü alan bir kimsenin gösterdiği başarıda elbette başka etkenlerin de katkısı olabilir. Yine de başarının asıl sahibi kendisi. En azından başka etkenlerin katkılarına engel olmamış. Onlardan yararlanmayı bilmiş.

Yukarıda övgünün -ortada bir övgü kaldıysa- sulandırılmasına bir örnek yer alıyor. Eşler birbirini överken ağırlıklı olarak "sen" ile yani ikinci tekil şahıs zamiri ile başlayan cümleler kurmalı. Ele alınan konu onun yaptıkları, onun kotardıkları olmalı. Başka etkenler bulunsa bile yapılan işi, sergilenen davranışı onun üzerinden yorumlamalı. Yetenek ve becerisi ile ilgili olan kısmı üzerinde konuşmalı.

ÖNEMSEME VE ÖVME NASIL OLMALI?

Önemsemenin, değer vermenin, övmenin kalitesi olur mu? Elbette olur. Eşlerin birbirine karşı sergilediği bu tutum ve davranışların da kaliteli olanı var, daha az kaliteli olanı var. Üstelik duygular söz konusu olduğu zaman kalitenin önemi çok fazla. Çünkü duygu dünyası kırılabilir. Bilinmeyenler, öngörülemler çok fazla.

Kalite düşüklüğü ortaya konan davranışın besleyici olma özelliğini azaltıyor. Kaliteye özen gösterilmediği zaman kaş yapayım derken göze zarar verebiliyorsun. İçten ve sıcak bir şekilde söylemediğin zaman kalite hemen düşüyor. Bazı noktalara dikkat etmediğin takdirde ne kadar içten söylersen söyle işe yaramıyor. Örneğin vurgulara dikkat etmezsen karşı taraf kendisiyle alay ettiğini bile düşünebiliyor. Bravo, çok iyi yapmışsın, gerçekten kutlarım gibi sözlerin anlamı ters yüz olabiliyor.

Övme, selam verme, teşekkür etme, önemseddiğini ve değer verdiğini gösterme konularında kalite bunları nasıl yaptığını bağı. Nasıl yapılırsa doğru olur sorusunun yanıtı aşağıdaki bölümde geniş şekilde açıklanıyor. Ana başlıklar şöyle:

- **Yönünü ona dön**
- **Bütün dikkatini ona ver**
- **Yüzüne bak**
- **Göz teması kur**
- **Sözlerin net ve anlaşılır olsun**
- **En uygun kelimeleri seç**
- **Ses tonuna, vurgulara dikkat et**

Bunlara özen gösterirsen kalite için gerekenleri yapmış olursun.

Söylediğin sözler tam olarak anlaşılmalı. Yarım cümle kurmamalısın. Kelimeleri kısaltarak değil tam olarak söylemelisin. Aksi halde hiç söyleme daha iyi. Ne dediğin işitilmeli. Geveleyerek konuşmak, yarım ağızla selam vermek bazen kötü etki yapabiliyor.

Olaya kendini katman, net ve anlaşılır olman gerek. Öylesine söylenmiş gibi görünmemeli. Gerektiği için yapıyorsun gibi algılanmamalı. Üstünkörü konuştuğun düşünülmemeli.

Aynı görüşte olduğunu belirtirken içten olmalısın. Çok haklısın, sen haklısın, doğru düşünüyorsun, ben de aynı görüşteyim gibi sözleri eşinden esirgeme. Gereken durumda söylemeye çekinme. Elbette aşırıya kaçmamalı, abartmamalısın. Yerli yersiz çok sık tekrar edersen bir süre sonra sıkıcı olmaya başlar, yapay görünebilir. Doğru olmayan zaman ve yerde söylenmesi ise başka amaçlar güdüldüğünü düşündürebilir.

Mırıl mırıl, yarım ağızla konuşmaktansa suskun kalmak daha iyi. Vurgular yerli yerinde olmalı. Ses tonun coşkulu veya en azından sıcak olmalı. Sesine biraz canlılık katmalısın. İş ciddiye alman gerek. Önemli bir iş yaptığın sırada nasılsan öyle olmalısın. Çünkü yaptığın iş önemli.

Yönünü ona dönmeli ve o şekilde konuşmalısın. Göz teması kurmalısın. Karşıdakinin yüzüne bakmadan, onunla göz teması kurmadan söylenen sözler amaca hizmet etmeyebilir.

Göz teması kurmak gözlerini kırpmadan, sürekli olarak karşıdakinin gözlerine bakmak değil. Yüzüne bakarak konuşmak ve zaman zaman göz göze gelmek. Bunu da akışına bırakmalısın, kendiliğinden olmasını beklemek en iyisi. Yüzüne yeteri kadar baktım şimdi hemen onunla göz göze gelmeliyim diye kaygılanmana gerek yok.

Bir yandan konuşup bir yandan da başka bir işle uğraşmamak gerek. İşini yapmak zorundaysan sorun yok. Öyle bir durumda zaten karşı taraf anlayacaktır. Gerek

duyarsan açıklama yaparsın. Fakat böyle bir zorunluluk yoksa ve sen başka bir işle uğraşıyorsan eşin rahatsız olur. Beni pek dikkate almıyor, önemsemiyor diye düşünür. Bunda da haklı.

Rahat konuşamadığın, kendini veremediğin durumlarda eşin bunu fark etmeli, bilmeli. Gerekirse “kusura bakma, şu sebeple rahat konuşamıyorum” diyerek açıklama yapabilirsin.

Eşin söylediklerini anlamalı. Karmaşık, dolambaçlı, süslenmiş cümleler kurma. Havalı olacağı için çeşitli gerekçelerle dilimize yerleştirilmiş yabancı sözcükleri kullanma. Onun neyi iyi yaptığını ve bu yaptığının neden iyi olduğunu kısa ve yalın biçimde açıkla. Zaman ve yer uygunsa konu hakkında bir süre konuş. Bu kadarı yeter de artar bile.

Selam verdiğin zaman karşıdaki insan, eşin, selam vermeye gerçekten zaman ayırdığını hissetmeli. Onun varlığını gerçekten önemseydiğini düşünmeli.

Överken

Hayatındaki önemli insanlar söz konusu olduğunda nasıl övmen gerektiğine dikkat etmen gerek. Eşin, senin hayatındaki en önemli insan. Çocuklarından bile daha önemli. Çünkü çocukların sağlıklı ve sorunsuz büyümeleri anneye, babaya bağlı. Her ikisine eş düzeyde.

Ailemiz ve yakın çevremizdeki insanlar bizim için en öncelikli kişiler. Bazen bu gerçeği göz ardı edebiliyoruz. Akla yatkın bir açıklama bulmak için de kendimize her zamanki gerekçeleri sıralıyoruz: takdir etmenin çok da gerekli olmadığını çünkü eşinin sana en yakın kimse olduğunu; bu gibi ufak konulara takılmayacağını; küçük ve önemsiz konularda onu takdir etmenin pek de anlamlı olmadığını...

Bu görüşlere sahipsen konuyu yeniden değerlendirmelisin. Onay ve övgü her insana gerekli. En temel gereksinimlerden. Sana en yakın övgü kaynağı eşin. Ondan övgü alabilmen için senin de onu övmen gerek. Eşine nasıl davranırsan benzer şekilde karşılık alırsın.

Eşini takdir ederken ya da başka bir sebeple onunla konuşurken doğal olmaya özen göstermelisin. Doğal olmanın en kısa tanımı “her zamanki kendin olman”. Bunun da çok garantili bir yolu var: Söylediğin sözlere içtenlikle inanırsan kendiliğinden doğal olursun. O yüzden gerçekten hak ettiğini düşünmüyorsan övme. Hem bir yararı olmaz hem de doğal görünmeyebilir.

Takdir ederken, överken yalın, içten ve net olmalısın. Söylediklerin tam olarak düşünce ve duygularını yansıtmalı. Ne eksik, ne fazla. Duygu yansıtacağım diye göz yaşı dökmene ya da kahkaha atmana gerek yok tabi. İçinden geliyorsa elbette gülebilir ya da ağlayabilirsin. Yeter ki doğal olsun. Uyumsuz görünmesin. Senin ya da karşıdakinin üzerinden akmasın.

Överken sık yapılan bir yanlış övgünün yarım ağızla söylenmesi. Sözlerin tam anlaşılmaması. Ağız kıyısından, sıra savmak, övmüş olmak için söylenmiş gibi görünmesi. Överken anlaşılır şekilde konuşmalı, içten olmalı.

Eşini överken kendini tam anlamıyla olaya katarak övmelisin. Övmek başlı başına bir iş. Önemli bir iş. Hem senin için hem onun için. Onun öz güveni artacak sen de yaptığının karşılığını alacaksın. O nedenle yaptığın işe odaklan.

Gerçekten hak etmediği durumda översen bir yararı olmaz. Çünkü eşin aslında övgüye değer bir şey yapmadığını genellikle bilir. Dolayısıyla övmek için söylediğin sözler ona yapay, sıradan, basmakalıp gelir. Üstünkörü söylenmiş gibi algılanır. Doğal görünmezsin. Yapmacık, zorlama, yapay bir çaba içinde olduğunu düşünür. İyi niyetle yapmış olsan bile o öyle algılamayabilir.

Rahat, doğal ve içten olman bu gibi yanlış anlamaların önüne geçecektir. Laf olsun diye, eşimi övmem gerek diye övmemelisin. En etkili çare ise gerçekten hak ettiğine inandığın durumda övmen. O zaman yapay olmaz. İstesen de yapay görünemezsin çünkü yaptığın övgünün doğru olduğunu biliyorsun.

Açıklama Yapmak

Harikasın, müthişsin, şöyle çalışkansın, böyle zekisin... İçinden geliyorsa bu gibi sözler söyleyebilirsin elbette. Ama o kadarla yetinme. Altı doldurulmadıkça, sebepleri söylenmedikçe bu sözler şirin birer kuş olur, kısa sürede uçar gider.

Takdir ettiğin iş ya da davranış ne? Bu iş ya da davranış hangi sebeple iyi? Neden dolayı güzel? Neye yarıyor? Kime ne yarar sağlıyor? Hangi iyi sonucu üretiyor? Bu iyi sonucu nasıl üretiyor?.. Bunlardan da söz etmelisin.

Sen şunu iyi yaptın demek tek başına anlamlı olmayabilir. Yapılanın niçin iyi olduğunu belirtmek gerek. Belirtmediğin zaman karşı taraf takdir ettiğini anlamayabilir. Söylediklerin genel geçer sözler gibi algılayabilir.

Sebep söylemek övgünün gücünü artırıyor. Yapılan iş, sergilenen davranış konusunda iki tarafın da ortak bir anlayışa ulaşmasını sağlıyor. Sebep belirtmediğin zaman sözlerin havada kalma riski var. Beni takdir etti ama neyi beğendi anlamadım demesin. Öylesine söyledi sanıp üzülmesin. Ayrıca senin aklından geçen sebep başka olabilir, onun aklından geçen başka olabilir. Açıklama yapmak böyle bir karışıklık riskini ortadan kaldıracaktır.

- ***Gelsene, sana bir şey söyleyeceğim.***
- ***Söyle, dinliyorum.***
- ***Hayır, önce gel otur şuraya.***
- ***Önemli bir konu herhalde.***
- ***Evet. Çok önemli.***
- ***Peki tamam, oturdum işte. Dinliyorum***
- ***Gülşen'le yaptığın konuşmayı çok beğendim.***

- *Öyle mi?*
- *Sözlerini o kadar dikkatli seçerek söyledin ki, gerçekten hayran kaldım. İncitmeden, kırmadan, fazla da alttan almadan...*
- *Hmm.*
- *Şimdi artık kendileri bilir. Bizim yapacağımız buraya kadar.*
- *Aslında biraz fazla mı üstüne düşüyorum acaba dedim ama demek ki sana öyle gelmedi.*
- *Hayır hayır. Tam dozunda. Harika oldu bence. Hem bizimle arası bozulmamış oldu hem de bundan sonra daha dikkatli olmak gerektiğini anlamış oldu. Kutluyorum seni.*
- *Teşekkür ederim. Beğenmene sevindim.*

Söz mü, Yazı mı?

Yüz yüze konuşurken övmek en iyisi. Bu olamıyorsa telefonla ya da internet üzerinden de övebilirsin. Görüntülü telefon görüşmesi ile yapılan övgü yüz yüze yapılan kadar etkili olabiliyor. Günümüzde seçenek çok.

Yazarak da övebilirsin. Eposta, kısa mesaj, emoji... Ben nostalji severim diyorsan mektup... Hangi yolu seçersen seç. Yeter ki yaptığınla ilgili güzel bir cümle kur, beğendiğini gösteren bir hareket yap, yaptığının güzel olduğunu ona bir şekilde bildir... Ne yaparsan yap ama bir şey yap ve hak ettiği zaman eşinden övgüyü esirgeme. Hatta övmek için sebep ara.

Görmek, Tanık Olmak

Takdir ettiğin, övdüğün işi veya davranışı kendi gözlerinle görmüş olman en iyisi. Tanık olduğun şeyi översen daha etkili olur. Ancak yaşadığımız hayatta olan biten her gelişmeyi görerek, yaşayarak takip etme şansımız yok. İşittiğin ya da başka bir yolla bilgi edindiğin başarılı işler, güzel davranışlar da olacaktır. Bunları da takdir etmelisin. Yine de tanık olma, görme şansın varsa bunu kullanmaya özen göster.

Zamanlama

Öven kişi bakımından övgü için en doğru zaman, içinden geldiği an. Elbette geciktirmeden hatta yapılan işi görür görmez ya da öğrenir öğrenmez övmek en güzeli. Ancak o anda içinden gelmiyorsa acele etmen gerekmez. Duyguların en doğal ifadesi insanın içinden geldiği zamanlarda oluyor. Bir süre sonra da övsen olur. Yeter ki çok fazla zaman geçirmeden söyle. Konu gündemden düştükten sonra övmek aynı ölçüde yarar sağlamıyor.

Zamanlama konusu övgü için fazla önemli değil. Zamanlamanın önemli olduğu bir diğer başlık ise eleştiri. Eşini eleştireceğin sırada da zamanlamaya çok dikkat etmen gerekiyor. Doğru zamanda ve doğru şekilde yapılmış bir eleştiri eşlerin arasındaki bağı güçlendirir ve birbirine karşı güzel duyguların oluşmasına sebep olur. Kanıksama için doğru eleştiri gibisi yok. Yerine göre övgüden, önemsemeden bile daha etkili. Eleştirinin doğru yapılması kanıksamayla önler.

ELEŞTİRİ

Hayat sadece övülecek gelişmelerden oluşmuyor. Evimizde hoşumuza gitmeyen olaylar da yaşıyoruz. Bizi rahatsız eden, canımızı sıkan, üzen, kötü hissettiren davranışlarla da karşılaşırız. İnciten, kıran, hayal kırıklığına uğratan, sinirlendiren, öfkeliendiren... Bunların bir çoğu için eşimizi suçluyoruz, onu sorumlu tutuyoruz.

Aynı çatı altında yaşayanlar arasında zaman zaman tartışmaların yaşanması, anlaşmazlıkların ortaya çıkması kaçınılmaz. Hem senin hem de eşinin ara sıra yanlış yapması çok doğal. İnsanız ve doğrularımızın yanında yanlış da yaparız. Ayrıca biriyle bir arada yaşam sürmek kolay değil. Gündelik yaşamın her başlığı için uzlaşma sağlayarak hayatı sorunsuz bir şekilde paylaşmak zor. Bu zorluk yanlış yapma riskini artırıyor.

Eleştiri Nedir?

Eleştirmek, tenkit etmek, yermek, şikayet etmek, sitem etmek, serzenişte bulunmak... Bu kavramların hepsi yapılan bir yanlış, hatayı, rahatsız eden bir davranışı sahibine bildirme şeklinde tanımlanabiliyor. Tenkit etmek sözü eleştirmek sözünün eskiden kullanılan karşılığı, yani ikisi birbirinin aynı. Diğerleri ise aslında eleştirmek sözünden daha farklı anlamlara sahip. Yanlış bildirmeye ek olarak farklı düzeylerde duygusal tepki de içeriyorlar.

İnsan ilişkilerinde eleştirmek, en kısa tanımla, “yanlış sahibine bildirmek”. Yaptığı hatayı, işlediği kusuru, sergilediği kötü bir davranışı sahibine söylemek, haber vermek, farkına varmasını sağlamak. Yermek, şikayet etmek, sitem etmek ve serzenişte bulunmak insan ilişkilerine zarar veren, iletişimi kısıtlayan davranışlar. Bunlardan olabildiği ölçüde kaçınmak gerek. Eleştirmek için bu davranışları seçmek iyi sonuç üretmiyor, ilişkiyi kolayca çıkmaza sürüklüyor.

Eleştiri insan ilişkilerinde yanlış bildirmek olabilir fakat eşler söz konusu olunca durum çok farklı. Eşine yapacağın eleştiri, bildirmek ya da söylemek olmamalı, onunla konuşmak olmalı. Konuşarak senin yanlış dediğin eylemin düzeltilmesi konusunda bir uzlaşmaya varmalısın.

Yapılan yanlışlar bir an önce düzeltilmeli ki birlikte yaşamak daha fazla zorlaşmasın. Eşinle konuşarak onun yaptığı hataları birlikte düzeltmelisin. Çözümlemeli, bir sonuca bağlamalı, yanlış olmaktan kurtarmalısın. Aynı yanlışın tekrar edilmemesi için gerekli önlemleri onunla birlikte kararlaştırmalısın.

Eşinin yaptıkları ve davranışlarıyla ilgili olarak aklından geçen her olumsuz düşüncüyü en kısa zamanda onunla konuşmalı ve bir sonuca bağlamalısın. Aksi takdirde bir arada yaşam olanaksız hale gelebilir.

Yaptığı yanlışın farkına varmışsa, dalgınlıkla yaptığını düşünüyorsan, istemeden ya da onun elinde olmadan yanlış bir gelişme yaşanmış diyorsan mesele yok, unut gitsin. Ama farkında değilse, aynı yanlışın tekrarlanma olasılığı varsa mutlaka onunla konuş, asla görmezden gelme. Hiç bir hatayı yok sayma. Bu acımasızlık ya da hoşgörüsüzlük değil birlikte sürdürülen yaşama özen gösterilmesi demek.

- ***Bu seferlik anlayış göstereyim;***
- ***Hemen ilk seferinde de söylenmez ki;***
- ***Herkes hata yapar;***
- ***Yüzüne vurmuyayım;***
- ***Belki tekrarlamaz;***
- ***Kalbini kırmayayım şimdi;***
- ***Kendini kötü hissetmesine yol açmayayım;***
- ***Ben ne yanlışlar yapıyorum kim bilir?***
- ***Boş ver, geçen gün ben de aynısını yapmıştım;***
- ...

Yukarıdaki gerekçeler anlamlı ve mantıklı görünebilir. Ancak sana yanlış geleni göz ardı etmen, geciktirmen, ertelemen sorunlara yol açacaktır. Hele hele senin yaptığın yanlışların karşılığı olarak görmen işleri iyice sarpa sardıracaktır. Çünkü neyin neye denk olduğu ya da olmadığı, hangisinin daha ciddi bir yanlış olduğu gibi konular uzun tartışmalar gerektirecektir.

Düzgün şekilde konuşursan, eleştiriye doğru yaparsan onu rahatsız etmeden yanlış düzeltebilir, yol açtığı olumsuz sonuçları ortadan kaldırabilirsin. Tekrar etmemesini sağlamaya yönelik önlemleri hayata geçirebilirsin.

Eleştiri geniş bir konu. Ev yaşantısındaki önemli başlıklardan. Yanlış yaptığımız zaman kendimizi kötü hissederiz. Ama az, ama çok. Yaptığımız yanlış biri tarafından bize söylendiğinde ise çok daha fazla etkileniriz. Zaman zaman eleştiriye açık olduğumuzu ileri sürsek de biz insanlar hatalarımızın söylenmesinden hoşlanmayız. Çünkü her zaman en iyiyi yapmaya çalışırız. Ancak bizim için en iyi olan başkası için kötü olabiliyor.

Eleştiriye doğru yapmak zorunlu. Yanlış yapılan bir eleştiri sorunlara yol açabiliyor. En azından itiraz edilmesine, tepki gösterilmesine sebep olabiliyor. Özellikle alınma eşiğinin düştüğü kanıksama durumunda orantısız ve abartılı tepkiler doğurabiliyor. Bir yanlış düzeltmeye uğraşırken başka yanlışların yapılmasına ortam hazırlayabiliyor.

Eşini eleştirirken yukarıdaki gerçeği göz ardı etme. En tatlı dille söylesen bile bundan hoşlanmayacağını unutma. Bu yüzden doğru eleştiri yapmak işe yarayabilir. Doğru eleştiri eşinin kendini kötü hissetmesine sebep olmaz. Aksine, onu önemseydiğini, ona özen gösterdiğini düşünmesine sebep olur.

Doğru Eleştiri

İyi bir sonuç üreten eleştiri doğru eleştiridir. Sonucun iyi olduğunu her iki taraf da düşünmeli, sadece eleştiren değil. Bu da ancak yeterince konuşarak ve daha önemlisi uzlaşarak mümkün. O yüzden eleştiriye “yanlış bildirme konuşması” olarak değil, “uzlaşma görüşmesi” olarak yapmak gerek. Konuşarak uzlaşmak.

Eleştirme işi bir defalık bir iş. İkinci bir şansa sahip değiliz. Aynı hata başka bir zamanda tekrar edilirse konuyu tekrar gündeme getirebiliriz ve tekrar eleştirebiliriz elbette. Fakat bugün yapılmış bir hatayı, bir yanlış eleştirmek için tek bir şansa sahibiz, ikinci bir şansımız olmaz. Ben seni bu sebepten dolayı dün eleştirmiştım ama bana yeterli gelmedi, gel bir kere daha eleştireyim demezsin; kavga çıkar.

Elindeki tek şansı iyi değerlendirmelisin. Yapacağın görüşmeden uzlaşarak çıkmalısın yani olumlu bir sonuç almalısın. Aşağıda sıralananlara dikkat edersen eleştiri iyi sonuç üretecektir:

- Eşini eleştirirken bulunduğunuz ortamda başka kimse olmamalı. Konuştuklarınızı üçüncü bir kişi işitmemeli. Yanlış söylemek yalnızken yapılması gereken bir iş. Başkaları tanık olmamalı. Tanık olmamak da yeterli değil, başka insanlar aranızda böyle bir konuşmanın geçtiğini hiç bir zaman öğrenmemeli. Çünkü eşin bundan rahatsız olur. İnsanız, böyleyiz, eksik ya da yetersiz bir yanımızın başkalarınca bilinmesinden hoşlanmayız.

Eşini yalnızken eleştirmen onun açısından önemli. Kendisine değer verdiğini, onu önemseydiğini, ona özen gösterdiğini hissedecek. Başkaları önünde onun bir eksiğini, bir yetersizliğini söylemediğin için mutlu olacak. “Başkaları” kelimesinin içinde anneler, babalar, kardeşler, çocuklar da var, hatta en başta bunlar yer alıyor. Sadece ikiniz konuşmalısınız. Yakın akrabalar, arkadaşlar, en yakın arkadaşlar, sırdaşlar, aile dostları, tanıdıklar bulunmamalı. Kesin ve net: ortamda başka kimse olmamalı.

Yalnızken eleştirdiğin için kendini güvende hissedecek, sana karşı iyi duygular besleyecek. Kanıksama için bundan daha iyi bir çare düşünmek zor. Gösterdiğin bu özen eşinle aradaki bağı güçlendirecek, sevgi parçacıkları doğuracak.

- Eleştireceğin sırada eşin kendini iyi hissediyor olmalı. Sağlık sorunu bulunmamalı. Morali yerinde olmalı. Aksi takdirde kaş yapayım derken göze

zarar verebilirsin. Çünkü kendini kötü hisseden bir insanın çok farklı öncelikleri vardır. Senin eleştiriye zaman ayıramaz. Olmadık tepkiler verebilir.

Ayrıca neşeli, coşkulu olduğu zamanlar da eleştirmek için uygun olmayabilir. Keyfi kaçırılan birinin yanlışa düşmesi, ortamı gelecek sözler söylemesi mümkün. En iyisi beklemek. Hayatın keyfini çıkarıyorken tatsız konulara girmenin anlamı yok.

Keyfi yerinde değilken onu eleştirmediğini fark ederse bundan mutlu olacak. Benzer şekilde güzel bir zaman geçirdiği sırada keyfini bozmadığını görünce kalbinde sana karşı güzel duygular oluşacak. Sevgi damlacıklarının oluşması için bundan daha uygun bir an düşünmek kolay değil.

İyi olmakla ilgili yazılanlar senin için de geçerli. Eleştiri yapacaksan sen de kendini iyi hissetmelisin, keyifsiz olduğun sırada eleştiri yapmaya kalkışmamalısın.

- “Ben” dilini kullan, yani kuracağın cümlelerin öznesi kendin ol. Olaydan nasıl etkilendiğini anlat, neler hissettiğinden söz et. “Şu şekilde bir gelişme oldu ve ben şunları hissettim, şöyle etkilendim” demek tepki doğurmaz. Çünkü bir olay yaşanmış ve olumsuz etkilenmiş diye düşünür. Üstüne alınsa bile kendini tümüyle suçlu hissetmeyecek. En önemlisi konuşmaya devame edecek, kendini kapatmayacak.

Oysa “sen şunu yaptın, o yüzden şöyle oldu” cümlesi eşinin tepki göstermesine yol açabilir. Çünkü bu sözleri suçlama gibi anlayacak ve savunmaya geçecek. Sen diye başlar ve öyle devam edersen her şeyin sorumlusu olarak onu göstermiş olursun. Onu ön plana koymadığın zaman senin onu koruduğunu düşünecek ve bu nedenle seninle ilgili güzel duygulara sahip olacak.

- Neyi yapmasını istiyorsan onu dile getir. Yapmamasını istediğin şeyleri söylemen işe yaramayabilir. Çünkü yapmamak zor iş. Yapmak çok daha kolay.

Ocağın altını kapatmayı unutmamak dünyanın en zor işi. Oysa ocağı yakarken alarm kurmak o kadar da zor değil. Hele hele düğmelerin yanında görünür bir yere “süre için alarm kur” diye bir uyarı yazısı yerleştirmek son derece kolay. O nedenle ocağı kapatmayı unutma demek yerine bunu önerebilirsin.

Çözümü ortaya getirmek her zaman işe yarayabilir. Yapılmaması gerekene değil, yapılması gerekene odaklan. İnsan için “yapmamak” demek sürekli olarak konuyu akılda tutmak veya gereken her durumda hatırlamak demek.

Günümüzde bu pek olanaklı bir iş değil. O yüzden zor. Fakat yapılması gerekene alışmak daha kolay, birkaç kez yapmaya bakar.

- Sakin ve normal bir ses tonuyla konuş. Sesin yüksek çıkmasın. Yumuşak, yavaş, her kelimeyi özenle seçen bir konuşma yap. Söylediklerin anlaşılır olsun, yabancı sözcük kullanma, dolambaçlı cümle kurma. İşaret parmağını yükseltme. Gözlerin alev saçmasın, kaşlarının her biri başka bir yönü göstermesin. Konuşurken onun karşısına oturmalı, yüzüne bakmalı, göz teması kurmalısın.

Sitemli konuşma, serzenişte bulunma, şikayet havasında söyleme... Bunları amaçlamalısın. Düzgün bir konuşma şekli benimsediğin zaman alacağın sonuç genellikle iyi olur. Dil yarası zor geçer, unutma.

Bağırarak ya da sesini yükseltmek istediğin anları yakalamaya, fark etmeye çalış. O anlarda durakla ve nefes al. Çünkü yüksek sesle eleştiri yapılmaz, ancak kavga edilir.

Doğru eleştiri aşağıdakileri içermez:

- **öğüt vermek,**
- **ders vermek,**
- **gününü göstermek,**
- **yaptığına pişman etmek,**
- **hesap sormak,**
- **sorguya çekmek,**
- **hizaya çekmek,**
- **haddini bildirmek,**
- **disipline sokmak,**
- **terbiye etmek,**
- **gözünü korkutmak,**
- **bedel ödetmek,**
- **azarlamak,**
- **canını yakmak,**
- **yaptığının cezasını çektirmek,**
- ...

Birlikte yaşadığın insan söz konusu olduğunda yukardakiler aklına bile gelmemeli. Ev, okul ya da başka bir iş yeri değil, sen de evde öğretmen ya da yönetici değilsin. Evde duruşma salonu kurulmaz, sen de evde savcı ya da yargıç olamazsın.

Eşinin yanlış yapması, seni çok rahatsız edecek şekilde davranması yukarıda sıralananlar gibi davranma hakkı vermez. Sadece derdini söyleme ve çözüm arama hakkı verir: Düzgünce konuşarak uzlaşma, çözüm arama hakkı.

- Hoşlanmadığın, eleştirdiğin davranışın sonuçlarını söyle. Hangi sebeple rahatsız olduğunu dile getir, açıkla. Unutma, ev söz konusu olduğunda “nesini açıklayayım ki, her şey apaçık ortada” cümlesi sadece gülümsenecek bir cümle, o kadar.

Aşağıda hem “ben dili” için hem de eleştirilen davranışın sonuçlarını açıklama için iyi bir örnek yer alıyor:

- ***Bu tür şakalar yapıldığı zaman biraz huzursuz oluyorum. Anlıyorum tabii, yakın arkadaş olmak güzel bir şey. İnsanın kendini arkadaşına bu kadar yakın hissetmesi çok hoş. Zaten ben konuşmalardan zevk alıyorum. Çok güzel zaman geçiriyoruz, çok tatlı sohbet ediyoruz. Sadece ben varken bazı şakaların yapılması... Ne bileyim, biraz tuhaf hissediyor insan. Kendimi yersiz bir söz söylemiş gibi, birine kaba davranmış gibi hissediyorum. Sanki birinin kalbini kırmışım da yaptığım hatayı düzeltmem mümkün değilmiş gibi geliyor...***

Ben onunla samimiyim ama çok da yakın değiliz biliyorsun. Durum böyle olunca insan arada biraz mesafe kalsın istiyor. Daha doğrusu aradaki mesafe çok fazla kısaldığı zaman rahatsızlık duyuyorsun. Öyle bir şey. Belki daha sonra çok daha yakın hissederim, belki gün gelir ben de onunla teklifsiz konuşurum. Fakat şu aşamada... Anlatabiliyor muyum?

Konuşan kişi kendini anlatıyor. Yaşadıkları olaydan hangi sebeple nasıl etkilendiğini dile getiriyor. Belli ki eşi, kendisinin de bulunduğu bir ortamda, bir arkadaşıyla şakalaşmış ve kendisi de bundan rahatsız olmuş. Fakat kurduğu cümlelerin çoğunda özne kendisi, karşı tarafa yüklediği bir davranış yok. Karşı tarafın yaptığından söz etmiyor, onu cümlelerin öznesi yapmıyor. Sadece olayın sonuçlarından söz ediyor.

- Genelleme yapmaktan, hep böyle yapıyorsun gibi cümleler kurmaktan kaçın. “Sen zaten hep...” sözleri aklına ya da dilinin ucuna geldiğinde durakla, cümleyi olumlu şekilde tamamlamaya çalış.
- Geçmişteki hatalardan söz etmemeye dikkat et. Bunun eşine, sana ya da yaptığınız konuşmaya herhangi bir katkısı olmaz. Öğrenmeyi de kolaylaştırmaz. Aksine konuşmayı zorlaştırır, uzatır ve çatışma yaratır.

Ev, yaşadıklarımızı tarih sırasına göre kayıt altına aldığımız bir yer değil. Eski hatalardan ders çıkarması mümkün olsaydı eşin zaten çıkarırdı. Zorunlu olmadıkça geçmiş zamanda cümle kurmak anlamlı değil, onun yerine gelecek zamanda cümleler kurmaya çalışmalısın.

Doğru eleştiri geniş bir konu. Yukarıda yer alan temel noktaları gözden kaçırmadığın takdirde eşinle aranda eleştiri sebebiyle sorun çıkmayacak. Aksine aranızdaki sevgi bağı güçlenecek. Kanıksama etkileri azalacak.

Eleştiri ve Kanıksama

Kanıksama eşlerin birbirine alışması ve birbirini eskisi kadar değerli bulmaması. Bu açıdan bakıldığında doğru yapılmış bir eleştiri kanıksama için etkili bir çare. Eşinin yaptığı bir yanlış doğru şekilde eleştirmek çoğu zaman övgüden bile daha etkili.

Yukarıda sıralananlara dikkat edersen kanıksamaya alan kalmayacak. Çünkü eşin bunlara dikkat ettiğini anlayacak, kendini sana daha yakın hissedecek. Onu önemseyeceğini, ona değer verdiğini duyumsayacak, ona özen gösterdiğine emin olacak.

Yanlış yapılan eleştiri çoğu durumda sorun yaratıyor. Eleştiri alan taraf söylenenlere değil söyleme şekline itiraz ediyor, sergilenen tarza sitem ediyor. Eleştiren taraf ise yapılan itirazı kendine göre yorumluyor ve daha yanlış bir tepki verir. Bu şekilde başlayan sürtüşme giderek söz dalaşına ve daha sonrasında da daha büyük sorunlara evriliyor.

Kanıksama sorunu olan eşler arasında tartışmanın, gerilimin fitili en çok yanlış eleştiri tarafından ateşlenir. Çünkü kanıksayan eşler daha kolay eleştiri yapar ve çoğu kez doğru şekilde eleştirmeyi başaramaz. Eşler arasında konuşma, paylaşım azalmış, alınma eşiği düşmüştür. Bu yüzden her iki taraf da kolayca alınır ve çabucak gücenir. Dolayısıyla en küçük bir eleştiride ortam gerilir. Dişler sıkılır, kaşlar çatılır, taraflar yapacakları meydan muharebesi için pozisyon alır ve atışma başlar...

Kanıksama ve yanlış eleştirme iki farklı kulvarda yer alıyor. Kanıksama sinsi şekilde, uzun vadede, yavaş yavaş etkisini gösteren bir sorun. Yanlış yapılan eleştiri ise çok kısa sürede, hatta hemen o anda etki eden bir kıvılcım. Birdenbire parlayan ve kısa sürede bir alev topuna dönebilen yangını yaratan bir kıvılcım.

Eleştirirken doğru şekilde eleştirmek sadece olası sorunların önüne geçmez, kanıksama ortamını da iyileştirir.

Zamanlama

Doğru olan, işe yarayacak olan geciktirmeden eleştirmek. Kupon biriktirmeden, kara kaplı deftere yazmadan, konu unutulmadan düzeltmek, çözümlemek. Ama bu her zaman mümkün olmaz. Arkadaşlarla tatlı bir sohbetin ortasındaiken eşini eleştiremezsin mesela. Eşinle birlikte koştura koştura yürürken yanlış bildiriminin pek bir yararı olmayacaktır. Eşin yorgun argın eve geldiğinde senin eleştirini dinlemekten çok başka işlere öncelik verecektir. Bu ve benzer sebeplerden dolayı eleştiri ertelenir, ertelenmeli.

Bazen de eleştirmek hiç doğru olmaz. Hemen o anda, akla gelir gelmez eleştiri yöneltmek konuyu büyütebilir, tartışma çıkarabilir. Ev yaşantısında öyle zamanlar olur ki değil söz söylemek, ses çıkarmak bile büyük bir fırtınanın kopmasına sebep olabilir.

Kimi zaman ise karşı taraf yaptığı hatayı zaten bilmektedir. Bu yüzden kendine kızmakta ve kendini kötü hissetmektedir. Böyle bir durumda yanlış yaptığı işi anlatmaya çalışmak kavga çıkmasına bile yol açabilir. Çünkü zaten burnundan solumaktadır. Geciktirmeyeceğim diyerek onun duyguları üzerine tuz biber ekmek işe yarar bir sonuç üretmez.

Böyle zamanlarda susmak en iyisi. Beklemek gerek. Sular duruluncaya, karşı taraf sakinleşinceye kadar beklemek. Eleştirmek istediğin konuyu daha sonra, daha doğru bir zamanda dile getirmek. Mesela arınma gününde.

Arınma Günü

Yaşadığımız hayat bize her geçen gün biraz daha az zaman bırakıyor. Ayrıca yanlışları, hataları konuşmak için rahat bir zaman gerekli. Her iki tarafın da yapacak başka işleri olmamalı, her iki taraf da konuşmaya kendini verebilmeli. Bir yere geç kalmamak, bir işi yetiştirmek gibi endişeler taşımadan konuşabilmeli.

Zamanlama ile ilgili zorlukları aşmak için bir arınma günü belirlemek işe yarayabilir. Haftanın bir gününü bu amaçla seçebilir o gün karşı karşıya oturur ve birbirinize içinizdekileri dökersiniz. Bir bakıma kirlileri temizler, arınırsınız. O hafta içinde yaşadığınız üzücü, can sıkıcı, sinirlendiren olayları sırayla paylaşırsınız. Eşinizin yanlış bulduğunuz davranışlarını, hatalarını bir bir ortaya koyarsınız. Eşiniz de sizinle ilgili konularını ortaya döker. Geniş geniş konuşur ikiniz de rahatlarsınız.

Ayrıca karşı tarafın yapacağı açıklamalar da işe yarar. Bilmediğiniz, farkına varmadığınız noktalar olabilir. Hatalı olan özür diler ve konu tatlıya bağlanır. Bazen ortada bir hata olmadığı anlaşılır. Günlük koşturmaca içinde rahatça konuşma fırsatı yaratmak zor. Gün belirlemek bu nedenle güzel fikir.

Haftada bir olmak zorunda değil. İki haftada bir de olabilir. Ama çok seyrek olmamalı. Aradan zaman geçerse söyleneceklerin önemli ayrıntıları unutulabilir ya da olduğundan farklı hatırlanabilir. Bu da yeni ve başka sorunlara yol açacaktır.

Eğer istersen arınma gününü ihtiyaç oluştuğça da talep edebilirsin. Konular birikti diyelim ve daha fazla sabretmen zorlaşıyor. “Bu Pazar günü arınma yapalım” dersin mesela.

Eleştiri geciktirilmemeli. Mümkünse anında söylenmeli. O anda söylemek yarardan çok zarar getirecekse arınma gününe kadar beklenmeli. Sıcağı sıcağına olayın üzerine gidersen konuşma ister istemez alevlenebilir. Sen de eşin de suçlama içermeyen bir konuşmayı yapamayabilirsiniz. Kendinizi bir anda birbirinizi azarlarken, birbirinize bağırırken bulabilirsiniz. Arınma günü iyi bir çözüm.

SON SÖZ

Kanıksama, birlikte yaşamın ağaç kurdu. İki insan arasındaki ilişkiyi fark ettirmeden kemiriyor ve ciddi ölçüde zarar veriyor. Uzun bir süre sonunda aynı çatı altında yaşamayı olanaksız hale getiriyor. Geçimsizlik adı verilen laf çarpma, azarlama, yüksek sesle eleştirme, küslük, dargınlık, tartışma gibi gelişmeler kanıksamanın işaretleri. Fark edilip hemen önlem alınmasını gerektiren işaretler.

Kanıksama çok tekrarlama sebebiyle etkilenmez olma, alışma anlamına geliyor. Yıllarca her akşam, her sabah gördüğümüz yüzü, işittiğimiz sesi yani eşimizi kanıksıyoruz. Onun sahip olduğu nitelikler, yaptığı işler bize sıradan gelmeye başlıyor. Sanki varlığıyla yokluğu bir oluyor.

Kanıksama bir ilişki törpüsü. Sinsi, göze görünmeyen ve yavaş hareket eden bir törpü. Birlikte yaşayanların birbirine olan duygularını yıllar içinde fark ettirmeden aşındırıyor, eritiyor. Tıpkı bir ağaç kurdunun ağacı içeriden tahrip etmesi gibi. Sessiz ve derinden, yavaş yavaş, uzun sürede.

Yıllarca birlikte aynı havayı soluduktan sonra yaşadığımız hayat bize çok tanıdık gelmeye başlıyor. Eşimizi birçok yönüyle tanıyor ve ona alışıyoruz. Onunla birlikteyim diye düşünüyoruz. Onun yanındayım, her istediğimde onunla konuşabilir, zamanımı onunla paylaşabilirim. O benim için ulaşılması olanaksız biri değil, kolay biri. Ona erişmek her hangi bir çaba gerektirmez...

Kanıksama çoğu kez iki taraflı yaşanıyor. Eşlerin her ikisi de birbirinin niteliklerine, özelliklerine, yaptıklarına alışıyor. Her ikisi de kanıksıyor. Böyle eşler insan yerine konmamaktan, dikkate alınmamaktan şikayet ediyor.

Eğer yaşam biçimini değiştirirsen ve yeni bir yaşam biçimi kazanırsan kanıksamanın önüne geçebilir ya da etkilerini azaltabilirsin. Yeni yaşam biçiminde birkaç önemli başlık bulunuyor:

- paylaşımı artırmak yani eşinle daha çok konuşmak
- eşine değer vermek, saygı duymak
- eşinle selamlaşmayı, ona teşekkür etmeyi ihmal etmemek
- gereken durumda eşini övmek yani takdir etmek.
- eşini doğru şekilde eleştirmek

Eşinle gereken durumda selamlaşmayı, ona teşekkür etmeyi unutmamalısın. Görüşleri, tercihleri, fikirleri seninkilerle örtüşüyorsa bunu ona söylemelisin. Onu hak ettiği her durumda övmelisin.

Eşler övmenin önündeki engellere takılmamalı. Hak ettiğine inandığı her durumda birbirini takdir etmeli, övmeli. Övmek sık yaptığımız bir iş değil. Oysa daha sık yapılması gerekiyor. Daha fazla övmeliyiz. Karşı tarafa söylediğimiz her bir övgü onun gönlünde bize karşı bir sevgi damlası yaratıyor. Bize olan sevgisinin devam etmesine sebep oluyor.

Birlikte yaşama kararını uygulamaya koyanlar ilk fırsatta övme alışkanlığı kazanmalı. Kanıksamayı evin dışında tutmanın daha garantili yolu yok. Kanıksama sorunu ile boğuşanlar da olumsuz etkilerinden kurtulmak için birbirini övme konusunda daha cömert olmalı. Eşini takdir etme fırsatlarını kaçırmamalı. Pohpohlamak, gururunu okşamak, sevindirmek, hoş ve güzel sözler söylemek... Bunlar başka konular. Burada sözü edilen gerçekten hak ettiği zaman övmek. Sadece hak ettiği zaman. Ve, hak ettiği her zaman.

Önemsenmeye, övülmeye ihtiyacımız var. Bu ihtiyacı sipariş vererek karşılayamayız. Önemsenme ve övgü çarşıda, pazarda satılmıyor. Bir bedel karşılığında edinemiyoruz. Ancak çevremizdeki insanlardan alabiliyoruz. En önemlisi de eşimizden.

Övgüyü elde etmenin çok kolay ve her zaman işe yarayan yolu: vermek. Sen çevrendekileri översen onlar da sana benzer şekilde karşılık verir. En başta eşin. Onu övdüğün takdirde sana kayıtsız kalması mümkün değil. Bir süre sonra, hem de uzun olmayan bir süre sonra o da seni övmeye başlayacak.

Sen onu önemser, başarıları için takdir edersen ondan da aynı karşılığı alırsın. Bir süre, birkaç gün ya da bir iki hafta beklemen gerekebilir. Ama eninde sonunda alırsın. İnsanız, böyleyiz, bize iyi olan kimseye karşı biz de iyi oluruz.

Aynı çatı altında yaşayanlar arasında zaman zaman tartışmaların yaşanması, anlaşmazlıkların ortaya çıkması kaçınılmaz. Eleştirmek, tenkit etmek yapılan bir yanlış, hatayı, rahatsız eden bir davranışı sahibine bildirmek şeklinde tanımlanabiliyor.

İnsan ilişkilerinde böyle olabilir fakat eşler söz konusu olunca durum çok farklı. Eşine yapacağın eleştiri, bildirmek ya da söylemek olmamalı, onunla konuşmak olmalı. Konuşarak senin yanlış dediğin eylemin düzeltilmesi konusunda bir uzlaşmaya varmayı amaçlamalısın. Onunla bir yanlış konuşurken birçok noktaya dikkat etmende yarar var. Eleştiri doğru yapabilmek için bunlar gerekli:

Eşini eleştirirken bulunduğunuz ortamda başka kimse olmamalı. Eleştireceğin sırada sen de eşin de kendini iyi hissediyor olmalısınız. “Ben” dilini kullanmalısın, yani

kuracağın cümlelerin öznesi kendin olmalısın. Neyi yapmasını istiyorsan onu dile getirmelisin. Yapmamasını istediğin şeyleri söylemen işe yaramayabilir. Çünkü yapmamak zor iş. Yapmak çok daha kolay.

Sakin ve normal bir ses tonuyla konuşmalı sesini yükseltmemelisin. Sitemli konuşmamalı, serzenişte bulunmamalı, şikayet havasında söylememelisin.

Eleştirdiğin davranışın sonuçlarını söyle. Hangi sebeple rahatsız olduğunu dile getir, açıkla. Genelleme yapma. “Sen zaten hep...” sözleri aklına ya da dilinin ucuna geldiğinde durakla, cümleyi olumlu şekilde tamamlamaya çalış. Geçmişteki hatalardan söz etmemeye dikkat et.

ÖZGEÇMİŞ

Abidin Sönmez Hisarcık köyünde dünyaya geldi, Antakya'da büyüdü. Evli ve bir kızı var. Orta öğrenimi kazandığı burslarla Ata Koleji ve Clatskanie Lisesinde (ABD) tamamladı. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1982 yılında mezun oldu. Muğla Üniversitesinde Aile Danışmanlığı eğitimi aldı.

Zorunlu hizmet ve askerlik görevinden sonra eğitim, danışmanlık ve ilaç şirketlerinde çalıştı. Bölüm müdürü, genel müdür ve başkan yardımcısı olarak görev yaptı. Özel Marmaris Aile Danışma Merkezi'ni kurdu ve yönetti.

Çeşitli iş kollarında yönetici ve çalışanlar için insan ilişkileri konulu eğitim programları gerçekleştirdi. Davet edildiği toplantılarda konuşmalar, sunumlar yaptı. Gazete, dergi ve internet sitelerinde insan ilişkileri, kalite, yöneticilik ve iletişim alanında sayısız makalesi yayınlandı.

Kitapları: Gelişmiş Ülke Adamı (2008), Eleştirme Sanatı (2015) ve Gezegende Gezerken (2020). Ayrıca çok sayıda çeviri kitabı bulunuyor.

İletişim:

sonmezabidin@gmail.com