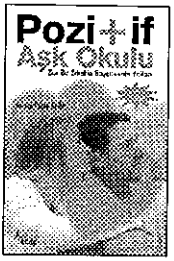
Pozi+if
Aşk Okulu

Zor Bir Erkekle Başetmenin Yolları

Psikolog **Yelda Aydın**

akis kitap

© AKİS KİTAP Tüm yayın hakları yayınevine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılmaz, senaryolaştırılamaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.



Pozitif Aşk Okulu

Yelda Aydın

Yayın Yönetmeni : İbrahim Özbay
Editör : Elsün Çalışkan
Kapak Tasarım : Ahmet Altay
Grafik : Gökhan Koç
Film : Grafist
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
Baskı-Cilt : Vesta Ofset Matbaacılık Hiz. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Mahmutbey mah. Mahmutbey Deve Kaldırım cad.
Gelincik sok. No: 6 Kat: 4 Mahmutbey
Bağcılar-İSTANBUL
Tel: 0212 445 72 52 - Fax: 0212 445 73 22
3. Baskı : Eylül 2007 İstanbul
ISBN : 975-6174-24-2

AKİS KİTAP
Osmanlı Sokak Alara Han No: 27 Kat: 4 Daire: 9
Kazancı Yokuşu Gümüşsuyu/Taksim-İstanbul
Tel: 0212 243 61 82 Fax: 0212 243 62 36
www.akiskitap.com - akis@akiskitap.com

Pozi+if
Aşk Okulu
Zor Bir Erkekle Başetmenin Yolları



akis kitap

YELDA AYDIN

1965'te İstanbul'da doğdu. Suadiye Lisesi'ni bitirdi. İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Çeşitli kliniklerde danışmanlık hizmeti vermektedir.

Üniversite döneminde başlattığı, makale, deneme ve şiir çalışmalarını sürdürdü. "Gökkuşağı" adlı şiir kitabı yayınlandı.

Son beş yıldan beri, "Beş Sevgi Dili", "Stres ve Başarı", "Pozitif Düşüncenin Esasları", "Ana-Baba Okulu" tarzı seminerler ve konferanslar vermektedir. Çalışmaları arasında gençlerin psiko-pedagojik problemleri, yetenek saptama ve geliştirme çalışmaları ve aile terapileri bulunmaktadır.

Evli ve iki çocuk annesi olan Aydın, yazı ve konferanslarında, çalışmalarında pozitif düşünceyi esas almaktadır.

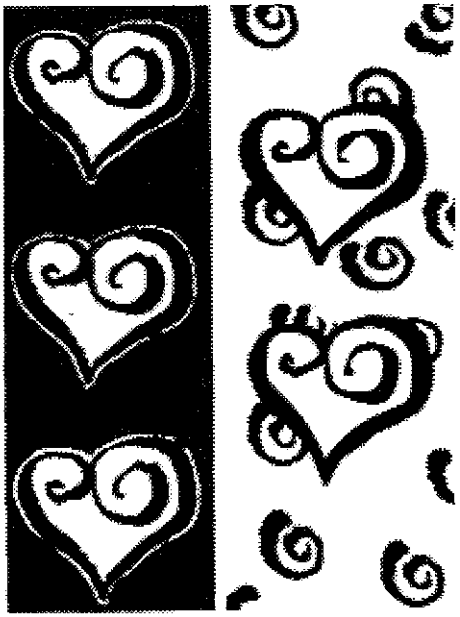
içindekiler

Sevgi 7
Sözlerime Gönüller Sultanı İle Başlıyorum: 9
Almadan Veren Kadın 13
Ömür Boyu Böyle Mi? 17
Kendi Psikolojisini Çözümleyen İnsan: 19
Değişim Zamanı 19
Bırakın Korku Sizden Korksun 28
"Aşkı İsteyen Yürekler, Baskıyı Sevmediğini Bilirler." 29
Ailede Gelişen Kişisel Öğeler : 30
Aileni Söyle; Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim 32
Şimdi Sıra Bildiklerinizi Bilmesini Sağlamaya Geldi 33
Ya İyi Bir Anne (Veya Baba) Olamazsam? 34
Hiç Kuşkusuz Aşk Kutsal Bir Olgu 35
Kadın Nasıl Mutludur? 37
Erkek Ne Zaman Mutludur? 38
Kadınlar Niye Agresiftir? 39
Erkekler Niye Agresiftir? 40
Erkekler Ve Kadınlar 41
Sorunlar Sorunları Doğurur 42
Kıskançlık Başa Bela 43
İletişime Açık Olun: 44
Evlenince Büyü Bozulur Mu? 45
Doğruyu Siz Analiz Edin 46
Niçin Kendinizden Uzaklaşıyorsunuz? 46
Ben Zor Bir Kadın Mıyım? 47
Bu Aşk Aşırı Bağımlılık Yapar Mı? 48
Zor Bir Erkek Yoktur, Erkeği Zor Kılan Kadınlardır Kusursuz Kadın Yoktur, Kadını Kusursuz Yapan Erkeğin Ruhudur. 50
Sözcüklerin Anlatmak İstediği Farklıysa 51
Erkekler Duygularını Asla Belli Etmek İstemezler 52
O İyi Bir Baba 53
Nedenleri Önce Kendinize Sorun 56
Aşkın Sultanı Kadın... 56
Kendinizle Tanışın Ve Sorun: Ben Kimim? 60
Gizem, Tutkudaki Dirençtedir. 63

Korkunun Efendisi Olun, Kölesi Değil! 65
Kadınlar Ne İster? 67
Probleminiz Ve Siz: 68
Hayatınızda Değişiklik Yapmak Sizin Elinizde 68
Beyin, Vücut Ve Kalp Üçgeninde Hareket Etmeyi Öğrenmeliyiz 69
O Ve Ben 76
Meleğim 77
Zor Kayınvalideler 79
Mantıksal Hedefler Oluşturalım... 80
"O" Beden Dilini Nasıl Kullanıyor? 81
Sözcükleri Yerinde Seçelim 82
Sizinle Çatışıyor Mu? 83
İletişim İçin İlk Yöntem: 83
Uyumlu Musunuz, Uyumsuz Mu? 85
Sizi Etkileyen Durumları Farkedin: 86
Kayınvalidenizi Anlamaya Yönelik Temel İlkeler: 89
Nlp Uygulamaları Erkekleri-Kadınları Tanıma Teknikleri: 93
Birbirinizin Anahtarını Keşfedin 96
Renk Terapisi-Renklerin Enerjisi: 99
Bana Rengini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim 101
Gökkuşağını İçinizde Hissedin... 105
Varlıktaki Yokluk 105
Benim Kişiliğim Erkeğinkine Uygun mu? 107
EFT Tekniğiyle Evlilik Sorunlarının Üstesinden Nasıl Geliriz? 117
Eşinize (Kocanıza) Nasıl Davranıyorsunuz? 123
Eşinize (Karınıza) Nasıl Davranmalısınız? 125
Yaralı Gönlüm 127
Erkek İçin On Akıllı Hareket 131
Erkeklerin On Büyük Hatası 133
Erkeğinizi Büyütmenin Akıllıca Yolları 135
Akıllı Kadınlar, Ahmak Erkekler 136
Yaşamasını Bilene Evlilik Sürgün Değil, Mutluluktur 137
Bana Erkeğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim 138
Gözler Konuşur Önce 149

SEVGİ

Sevgiyi sordum ve sevgiliyi
Nicedir hani anlaşılamayan...
Özü doğrusu nedir bilmem ki!...
Sebepli sebepsiz ne iş ola ki...
Aziz ve kutlu olan şey nedir dendiğinde;
Biliyorum ki "aşk" bunun adı...
Ne sen sor ne ben söyleyeyim gerisini!



SÖZLERİME GÖNÜLLER SULTANI İLE BAŞLIYORUM:

Gönüller Sultanı Mevlana Celaleddin Rumi diyor ki:

Senin kapın yurdumuz, sığınacak evimiz,
Zülüflerin divane gönlümüzün bağıdır,
Her köşede mum yanar pervaneler de döner,
Bu bizim pervanenin mumu aşk, çerağıdır.

Bu dünyada, bütün kapılar sonlu, bütün çıkışlar "inişli" olmasına rağmen, evreni düşünüş olan tasavvufta "sonsuz kapı"nın var olduğu yer, insanın kendi gönül dergahıdır. Oraya adımını atan kişi, sonsuz uyanışlarla uyanır, yüceliğin gerçek kimliğine bürünür.

Bu öyle bir bağlantı, öyle bir temel yapıdır ki, kişi bu yüce yapıya kendini adaya görsün, başına bütün sonsuz nurlar yağa durur.

Böylece sonsuzluğun yolcusu, gerçeğin bulucusu, inciyi bulan dalgıç, ışığın etrafında pervane olan "âşık" oluverir. Bu böyle bir çerağ, öyle bir ışık-ı aşktır ki, ondan nasibini almayan insan, insan sıfatının mükemmelliyetine eremez.

Mevlana ile devam ediyoruz:

"Bir deryayım damlacık, bir dirhem su değilim, ne şaşayım âlemde, ne şaşılar gibi şaşkın, her zerre hal diliyle feryat ederek diyor;

"Ben zerre değilim, der cihanıyım bu aşkın."

Damlaları derya yapan içindeki, "aşk"tır.

Aşkı aşk yapan içindeki acı ve ayrılıktır.

Böylece evrensel gerçeğin sevgi olduğunu vurgulamak istiyorum:

"Sevgisiz 'can' olmaz."

"Sevgi her yerde bulunmaz." diyorum.

"Aşk ile olgunlaşır, aşk ile güleriz her dem, aşk ile ağlar, aşk-ı bade niyetine içeriz her dem."

Aşkın oduna yanmaya görsün bu gönül!...

Ne madde kalır, ne korku kalır, ne üzüntü...

Tasanın, gamın hatta stresin uğramadığı bu güzel cefa; aşktır aşk... Aşkın kendi içinde yaşadığı, hatta aşkı aşk yapan unsur; onun için çekilen "hasret" değil midir?

Bütün dünyevi kaygılar aşkın güzelliği ile erir gider...

Bir heyecan ve coşku ile kişi kendini engin bir deryada buluverir.

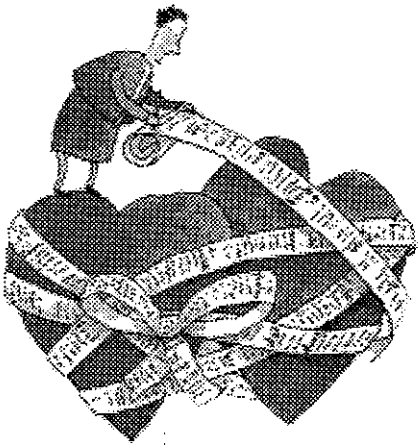
Dost ile sırdaş olurum;
Gün gelir yoldaş olurum;
Dostun evi gönül bahçesi;
Bahçeler dermeye geldim.

Yaşamın gerçek gücü, yalnızca ve yalnızca sizin elinizdedir. Siz enerji kanallarınızı "Sonsuz güç" e açarsanız, mutlu ve güvenli yine "Siz" olursunuz. Biz buna kişinin kendi enerjisini kendisine yöneltmesi, yani "kendi kendine şifa yöntemi" de diyoruz. (K.K.Ş.Y.)

Böylelikle kişi "Sonsuz güçten" aldığı yoğun enerjiyi kendi kanallarına aktararak hem bedensel, hem zihinsel, hem de ruhsal kanallarından şifayı aktarmayı başarır.

Yelda Aydın

Mart 2005, İstanbul



ALMADAN VEREN KADIN

Yıllarca hayatınızı paylaşacak, arkadaş, dost ve eş olacak bir insan aradınız... Belki buldunuz, belki bulamadınız... Bu anlamda mutluluğu yakalayanlar, bekli de bulamayanlar var... Bunu biliyorum.

Ama hiç oturup düşündünüz mü? Öfkelerinize, kaygılarınıza, korkularınıza, sevinçlerinize, kederlerinize kulak veren bir erkeğe rastlayabildiniz mi?

Sizin bütün duygusal görüntülerinize, gerçek anlamda sizin pencerenizden bakabilecek bir insan?

Çok zor bir soru olduğunu biliyorum.

Kadınlar bilirler ki, erkekler onlara hep kendi pencerelerinden bakarlar... (Sanki zorunluluk gerekirmişçesine...)

Kadının özverili oluşuna karşı erkek zor ve katı, acımasız ise kadın duygusal birlikteliğini nasıl sürdürecektir?

Bir ömür boyu ev işlerine ve çocuk bakımına kendini veren kadın, duygusal ve mantıksal yönüyle eşitliği nasıl yakalayacaktır?

Bunun yanı sıra kültürel ve sosyal değerler, gelenekler, erkeğin hep önde, kadının ise onun arkasında olmasını söylüyorsa bu konu nasıl açıklanmalıdır?

Evin temeli erkekse, her erkek bu riskin ağırlığından tam anlamıyla memnun mudur? Evin yönetimini taşıyacak kadar gerekli donanım ve bilgiye sahip midir?

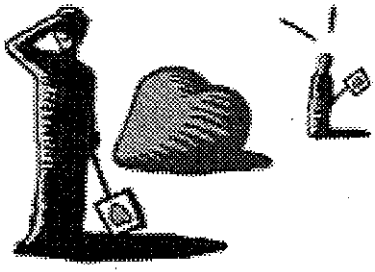
Böyle bir donanıma sahip değilse, kadın onun "zor yönlerine" nasıl katlanır?

Gerçeği görüp, o gerçeğin acı-tatlı yönleriyle paylaşım yapmakta olan kadın, kendini gerçekçi ve mantıksal açıdan nasıl bulacaktır?

Pembe bulutların dünyasında yaşayan, duygusal görüntülü kadınlar, gerçek dünyanın acımasız görüntüsüyle karşı karşıya kaldıklarında hayal kırıklığı ve duygusal anlamda çöküntü yaşarlar. Çünkü hayallerindeki erkek, kadını koruyan, kollayan, bütün sıkıntılarını paylaşan ve onu güzelliklerin doruğuna ulaştıran kişidir. Oysa gerçekte bu aradıklarını tam anlamıyla bulamayan kadın, şaşırır, bocalar ve sonra hayal kırıklığıyla kendini duygusal dünyasında gömülü bulur... Yaşam budur...

Evli veya değilseniz, ama yaşamınızla hayal ettikleriniz aynı formata uymuyorsa, bir de karşılaştığınız insan, farklı duygusal görüntülere sahipse, çöküntüye hazır olmadan önce "Zor erkeği tanıyın." diyorum.

Yine yaz geldi... (aşk mevsimi)
Yine yaz...
Yine o efsunlu akşamlar
Şarkı söyleyen kuşlar
Ufuklarda bekleyen martılar
Sevgiler... Sevdalılar...
Suyun sesiyle, melodiye dönüşen dalgalar
Ve acılar, mutluluklar
Yitirilmiş nice anılar
Bir dahaki yaza doğru
Bir yolcu gibi yaslı
Omuz omuza bekleşir dururlar!...



ÖMÜR BOYU BÖYLE Mİ?

Hemen şu soru aklınıza gelebilir:

'Ömür boyu bu problemleri yüklenmek zorunda mıyım? Bu problemi nasıl halletmek durumundayım!...

Eğer kendinize güveniyor, yaşamsal iradenizi doğru kullanacağınıza inanıyorsanız, size bir şey önermek istiyorum: Gelin önce erkeklerin dünyasında bir gezinti yapalım... Onların dünyasında anlayış ve tasarım, çağrışım ve ifadelerin genel detaylarını inceleyelim. Sonra eminim ki, bazı şeyleri yeni baştan irdeleyip yarın adım atarken, daha dikkatli olacaksınız...' Öncelikle diyorum ki erkekler değişimi 'asla' sevmezler. Bunu kontrolü kaybetmenin bir parçası sayarlar. Oysa kontrolü eşlerini 'kaybetmekle' kaybederler....

Neden Önce Ben....

Erkekler hep önde olmak istediklerini, beden diliyle de ifade ederler.

Bu, zaman zaman bir baskı ve tahakküme dönüşebilir....

Zaman zamansa içgüdüsel anlamda gelişim ve değişime uğrayarak değişimin bir kaosa dönüşmesine neden olabilir.

Erkeğin kendi 'aile yapısı' da onun kişiliğini etkileyen faktörlerden bir tanesidir.

Anne ve babasının ailedeki etkileşimleri

Anne ve babasının ailedeki etkileşimleri onun zihin yapısında farklı izler bırakmış olabilir. Bu izler zaman içinde, onun bilinçaltına işlenecek, aynı şekilde onun 'baba ve koca' olarak yaşantısını etkileyecektir.

Kendi beynimizde, aile yaşantımızdaki genel imgelemeler, bizim kendi aile yapımıza uygun eşler aramamıza neden olur. Sonuçta geçmişte yaşanan, iyi, kötü, acı ve tatlıyı tekrardan yaşamaya başlarız. Eğer psikolojik anlamda, kendimize, gerekli değerlendirmeyi yapıyorsak, bu imgelerimiz hayat boyu sürer-biter.

Ta ki kendimizin psikolojik süreçlerini tanıyana dek...

Eşiniz aynı, babanız gibi sizinle kitap okuyabilir, oturup satranç oynayabilir ya da sizinle sürekle tartışıp suçlayabilir veya ailedeki ağabey tiplemesini eşinizle özdeşleştirip, onun tavırlarını ya da yaklaşımlarını, kendi ifadelerinizle netleştirip, bilinçaltınızdaki arketipinize uygun şekilde geliştirebilirsiniz. Böylece, sevdiğiniz veya nefret ettiğiniz erkek tiplemesi daha net ortaya çıkar.

Eğer eşiniz sorumluluk duygusundan yoksun bir insansa, kendini evden soyutlayacak, size hayatı zehir edecektir.

"Ancak siz, neyi niçin yaptığınızı biliyorsanız meseleyi çözebilirsiniz."

KENDİ PSİKOLOJİSİNİ ÇÖZÜMLEYEN İNSAN:

Kendi psikolojisini çözümleyen insan, anne-babanın yaşadığı ilişkileri kendi duygusal realitesine aktarmaktan vazgeçecek, daha realist çözümler bularak olayı pozitivize etmeye çalışacaktır.

DEĞİŞİM ZAMANI

Artık çözümlemeleriniz, dışsal odaklı noktalardan içsel odaklı noktalara geldi değil mi? Sorunlarınızı çözmek sizin elinizde!

1- Artık değişim için sadece eşiniz değil, siz de olayın bir parçasısınız.

2- Karşınızdaki insan ne yaparsa yapsın, siz de kendinizi onun negatif tavır ve davranışlarının duygusal dünyanıza girmesine müsaade etmeyiniz.

3- Karşınıza çıkacak pozitif veya negatif alternatifleri değerlendirmesine izin verecek bir platform oluşturmaya gayret ediniz.

4- Ya sizin dünyanıza girmek için çaba harcayacak, ya çizgisini sizden ayıracaktır.

Aşka giden yolu korkularınızla tıkamayın:

"Bırakın hayatın derin suları, geminizi kendi dalgalarıyla sürüklesin."

İlişkinizin mutlak sona doğru gittiğini gördüğünüzde, engelleriniz var demektir. Sizi hayatın keşmekeşli yollarında belki çıldırtacak, belkide bunalımlı anlar yaratacak anlarınızda cesur olmaya çok ihtiyacınız olduğu düşüncesindeyim.

Çünkü ilişkide bazen sizin, bazen de erkeğinizin değişmek zorunda olduğunu hissettiğinizde, bunu cesurca söylemek ve beden dilinizi kullanmak durumunda, korkularınızla karşılaşacağınıza kuşkum yok...

Bazen de bu korkuların ekonomik sıkıntılardan ve yalnız kalma korkusundan kaynaklandığını söyleyebilirim.

Ona söylemek istediğiniz şeyi kendi kalıbınızdan çıkarak, objektif olarak söylemeyi becerebildiğinizde (kendi duygusal görüntünüzden çıktığınızda) öncelikle aranızdaki o yükseklik korkusunu yenmeniz gerekir.

Çünkü toplum yargıları bize erkeklerin hep önde, kadınların ise zayıf ve arkada olduğunu iletmiştir.

Önce kendi erkeğimizi, kendimizle aynı mesafede görmeliyiz ki iletişimi doğru yakalayalım.

Yaşamı oluşturanlar, unutmayın ki, "kadınlar ve erkeklerdir". Eğer iletişimi olumlu kılan faktörleri oluşturamazsak, doğru bir iletişim ortamı meydana getiremeyiz.

Romantik ve duygusal ortamımız birden kaosa dönüşebilir.

(aman dikkat!)

Sizin yaşadığınız aile yaşantınızda, babanız güçlü ve hakim rolde ise, siz de eşinizin hatalarını söylemekten korkacak, bunu yapsanız da, büyük bir suçluluk duygusu taşıyacaksınız...

Yok eğer söylemeyip, onun hatalarını sürdürmesine izin verirseniz, evliliğiniz "zoraki acı çekme" nin dışına çıkamayacaktır.

Biraz önce söylediğim ekonomik korkular da buna eşlik ederse, sizin halinizin cesurhane olacağını söylemek biraz zor!..

Ancak ekonomik özgürlüğünüzü kazanmışsanız, duygusal açıdan daha rahat davranıp risk aldığınızı ve daha atılgan olduğunuzu söyleyebiliriz.

Kadının erkeksiz bir "hiç" olduğunuzu söyleyen toplumsal ananelerin, erkeğin de kadınsız bir "hiç" olduğunu söyleyecek duruma gelmesi için, kadının önce kendi ekonomik ve mantıksal egemenliğini ortaya koyması gerekiyor diye düşünüyorum.

Sizin silik ve savunmasız, kendinize güvenmenizi engelleyen tutumu bir kenara bırakıp, içinizdeki "gerçek kadın potansiyelini" ortaya çıkarmanız sonucunda,"korkularınız" birer birer yok olacaktır.

(Önce kendinize güvenin; ama bunu yaparken kesenize ve yüreğinize de güvenmeyi ihmal etmeyin.)

Üstüne ket vurduğunuzda, problemlerinizin ilişkinizi korku dağarcığına dönüşmekten koruyamayacağınızı göreceksiniz.

Tıpkı, korkularını bir türlü yenemeyen insanın 24 saatlik yolu, 2 saatte uçakla gidemediği gibi...

Bu durumda hep acı çekmeye razısınız demektir. Özbenliğiniz korkuyla kaplanmış; artık ilişkiniz tek taraflı bir baskıya ve dönüşümsüz iletişime başlamış demektir. Ancak korktuğunuz için, kendinizi suçlamak yerine kişisel gelişim metodlarından faydalanıp, kendi korkularınızın üstüne gitmeye ne dersiniz?

Önemli olan korktuğunuz şeyle yüzleşip, korkunuzun üstüne gitmeyi öğrenebilmenizdir. Dayak yediği halde (fiziksel istismar) yıllarca er-

keğine karşı susup, sonunda eşi boşanmak istediğinde ayrılmaya karar vermiş kadınlar tanıyorum.

Bunun suçluluğunu hissedip, eşini terapiye getirmiş; eşi, erkeğine duyduğu nefreti bana çok net bir şekilde şöyle ifade etmişti: "Asla geri getiremeyeceğim bir gençliğim var." Bunu söylerken gözleri nefret, yüzü acı içindeydi.

Oysa sayın beyefendi son derece rahat, eşinin neden onu bırakacağını hala merak edip duruyor; nedenini bulmakta zorlanıyordu.

Değişik bir metod: Korkunuzla yüzleşmekle kalmayın, korkunuzun üstesinden gelin ve bunu eşinize gösterin. Onun size sevgisi azalmayacak, artacaktır.

(Korkunuzun arkadaşı olun, düşmanı değil.)

Önce korkularınızı belirleyin:

- Başka bir erkeğe, sevebileceğim bir erkeğe ya rastlayamazsam?
- Yalnız nasıl yaşarım?
- Ömrümün geri kalan kısmında ekonomik olarak ne yaparım?
- Verilen davet ve aile içi görüşmelere eşsiz nasıl katılırım?
- Korkuma nasıl cevap verebilirim?
- Ona yanlışlarını dostça söylemem kötü sonuçlar doğurmayacaktır.

İlişkimiz tamamen bitme aşamasına gelirse, bu dünyada rastlayacağım, mutlu olabileceğim bir başka şanslı erkek var demektir.

Ekonomik anlamda yaşayacağım sıkıntıları düşünerek, bu yanlışları yapma fırsatını eşime vermemeliyim.

Sonuçta buna bir örnek vermek istiyorum:

Yıllar önceydi... Terapiye gelen bir hanım başı önde, kendine gü-

vensiz, dünyası yıkılmış bir şekilde içeri girdi. Yıkılmıştı; çünkü eşinin artık onu sevmediğini, ilgi göstermediğini düşünüyordu. Bu ilgisiz ve kayıtsız durum, onun depressif bir hale girmesine neden olmuş, hayat enerjisi bir anda bitivermişti.

Terapiye başlamadan aldığım anekdotta, onun kendisiyle barışık olmadığını, çatışmalı iç kişiliğe sahip olduğunu bulguladığımda, öncelikli olarak aile yaşantısını irdelemeden önce gerekli güven ve duygusal gücü kazandırmak adına, "kademeli olarak kendine güven" kazanması yönünde adımlar atmasını sağladım.

Böylece, gerekli gücü kendisinde bulursa, rahatlıkla ilerleyecek, "mutlu sona erebilecekti."

Terapinin başından beri uygulanan bu güven ve cesaret çalışması, kişiye yeterli motivasyonu sağlamış, eşiyle sorunlarını konuşma fırsatı bulmasına vesile olmuştu.

Artık sorunlarını, iletişime açık olan eşiyle çözebiliyor ve giderek problemlerinin üstesinden gelebiliyordu.

BURDAYIM

Korkularıyla yüzleşebilecek cesareti bulmuş, kendini bu konuda güçlü hissedebilmişti.

Yine nice kadınlar var ki, eşleri onları bir başka kadınla aldatsa dahi, eşlerinin çocuklarının ve kendilerinin geleceğini emniyette tutabileceklerine inandıkları için bu ilişkiye razı olurlar. Böylece yıllarca kendilerini büyük bir ızdıraba sürüklerler.

Böyle bir yaşantıya hiçbir kadının ciddi anlamda reaksiyon göstermeyeceğine inanmıyorum. Ancak güçlü olmayı öğrenmeyi becerebilirsek bu sorunların üstesinden gelebiliriz.

Yine öyle kadınlar vardır ki, yıllarca eşlerinin anneleri ile aynı ortamı paylaşmış, bu otoritenin altında ezilmiş; ama asla tepki verememiş, yıllar sonra nedensiz baş ağrıları ve yoğun psikolojik problemleri yenemeyen bir birey konumuna gelmiş kadınlar... Oysa gönül ister ki, kadın her ortamda kendini ifade etsin, asla kendi duygusal ifadelerini saklamasın.

Bazen hayat bizden tercihler ister. Ciddi tercihler...

Bazen, çocuklarımızı yetiştirilmek üzere bir başka bireye emanet etmek(duygusal açıdan güçsüz düşsek de) pahasına kariyerimizi tercih eder, bunun artı ve eksilerine razı oluruz.

Bazen eşimizle yaşadığımız duygusal iletişimimizin olumlu ve olumsuz yanlarını net olarak ortaya koymamız ve böylece gerçeklerle yüzleşmemiz gerektiğini daha iyi anlarız...

Bazen de, zamanı durdurmamız gerektiğine inanır, korkar, ürpeririz. Sanki mutluluk bir oyundur da, biz onu küçük bir yanlışlıkla bitmesine, sonlanmasına neden oluvereceğizdir. Bunun korkusuyla yaşlanıveririz birden...

Ama hayat, kaygıların ve korkuların egemenliğinde sürmemeli hiçbir zaman...

Hayat bizim. Ve bizim olduğunu her an hissettiğimiz zaman güzel.

Eğer bu yaşamın başkasının olduğunu, hükümdarlığın başkasına geçtiğini varsayarsak, o zaman kendimizi yenik ve güçsüz hissederiz.

Ve çocukluğunuza inin, derinliğinizi kaydedin...

Kendi korkularınızı saptadınız ve bunu yenmeye dair stratejiyi uygulamaya başladınız diyelim. Ama bütün bunlara rağmen, duygusal

görüntülerinizi tamamen çözebilmeniz adına çocukluk yaşantınızı derinlemesine çözmeli, çözemiyorsanız psikolojik destek almalısınız. "Çocukluğunda sürekli olarak eleştirilen ve yeri gelince katı bir otorite tarafından aşağılanan bir bireyin, öncelikle duygusal açıdan, gerekli dengeyi kurmadan evlendiğini düşünelim: Sürekli kaygılı bir anne, daima depressif bir eş rolünden kurtulamayacağını söylememiz herhalde zor değil...

Bu durumları yaşayan nice kadınlar var ki, evlendiklerinde güçlülük duygusunu, otoriteyi ya eşlerinde ya da kayınvalidelerinde görüp, her türlü acıyı sineye çekip, günün birinde müthiş hadiselerle kapımızı çalıyorlar.

Oysa psikolojik destek aldığı takdirde daha sağlıklı bir iletişim geliştirebileceklerini düşünebiliriz.

Yalnız şunu hemen belirteyim ki, kaygılarınız ve endişelerinizi hisseden bir erkek size karşı agresif davranacak ve olumsuz hareketler sergileyecektir. Kısacası korku, bir iletişimsizlik örneğidir.

Öyleyse korkunun nedeni, psikososyal nedenler ya da bireysel kaynaklı (psikolojik problemli ailelerden gelen...)sebepler olabilir; baskıya ve otoriteye dayalı sorunlardan kaynaklanabilir. Ancak bu problemlerin üstesinden gelebilir ve kendi gelişiminizi çevrenize yansıtabilirsiniz.

Motivasyon cümlelerini sıkça kullanalım:

- Artık kendim için önemli olan şeyin kişisel mutluluğum olmadığını unutmamalıyım.
- Yaşamak zorunda olduğum eşimi, erkeğimi kaybetmek istemiyorum; ancak onun beni kazanmak gibi bir problemi yoksa, yapabileceğim çok fazla bir şey kalmamış demektir.

■ Yaşam en büyük mucize! Ve kimse bu hayatı zehir edecek kadar değerli değil..

■ Öfkemi yenip, korkularımla yüzleşip kendimi değiştirebilmeliyim.

Öfkenizle dost olun! Size ilginç bir öneride bulunacağım:

Öfkenizi kontrol etmeyi öğrenir, onu yönlendirebilirseniz, öfkeniz size gerekli motivasyonu sağlayacaktır.

Unutmayın ki, en büyük aşklar öfke ve nefretlerden doğar. Yine en büyük aşklar öfke ve nefretle sona erebilir.

Öyleyse, öfkenizi gerekli şekilde kanalize ederseniz, kendiniz için önemli bir enerji kaynağı elde edebilirsiniz.

Tam bir öfke, güçlü bir sevgi bağının ifadesidir. Çünkü insan sevdiği şeyi kaybetmeye duyduğu kaygı dolayısıyla öfke duyar.

Toplumsal yargılar bize "hep öfkemizi kontrol etmeyi ve bastırmayı" öğretmiştir. "Asla öfkeli görünme!" der toplumsal öğretilerimiz...

"Ayıptır, günahtır, kadın kısmı sesini kısar." der değer yargılarımız.

Ben, bunun tersine "öfke"yi kişiyi motive eden bir güç olarak görüyorum. "Öfkeyi taşırın ve bunu bir şiddet gösterisine dönüştürün." demiyorum. Ama "Öfkenizin kökeninde var olan problemi baskı altına alan, örten duyguyu söndürün ve problemin üstüne yürüyün." diyorum.

"Yıllarca evlilik hayatı süren; ancak evlendiği yıllardan bu yana, kadının eşinden "Seni seviyorum" sözcüğünü bir kez duymadığı, hiçbir zaman sözel ve duygusal anlamda ödüllendirilmemiş, onay sözlerine yer verilmemiş nice evlilikler gördüm. Bu evliliklerde kadın hep mutsuz ve depresif, erkekse özgür ve bağımsız bir görüntüye sahiptir.

Evlilik hayatı boyunca yaşadıkları mutsuzluklar, günü gelince baş belası bir başağrısı veya dinmeyen huzursuzluk duygusuyla karşılarına çıkmıştı hep...

Konu her daim aynıydı:

"Duygularını bastıran ve gizleyen kadın..."

"Kendi baskınlığıyla olaya el koyan erkek..."

Neden aynı çöküntüyü erkek değil de "kadın" yaşıyordu? Neden?..

Bunu analiz ettiğinizde sorun hep aynıydı.

Evet belki bunu yoğun aşk duygusuyla yapıyoruz, belki de kaybetme korkusuyla...

Belki baskın olan bir otorite istiyoruz, ya da silik olmaya hazırız.

Reddedilme ve terk edilme duygularımızın yoğunluğu bizi sürekli bastırıyor. Ancak ben diyorum ki:

"Öfkeniz sizin için ciddi bir enerji kaynağı... Problemin çözüm aşamasında bunu değerlendirin, benlik saygınızı yüceltin ve meseleleri, kontrollü öfke duygunuzla halletme yoluna gidin!.."

Size "Tartışın, kavga edin, bağırıp çağırın!" demiyorum. "İlişkinizi kontrol etmenin en güzel yolu, iletişimi güçlü kılmak ve her şekilde duygularımızı doğru motive etmektir."

"Silmeyin, bastırmayın, saldırmayın, açıklayın, anlayışlı olmak adına tek taraflı davranmayın, acı çekmeyin, acı çekeceğiniz konuları ortaya koyun, analiz edin, gerçekçi olun, hayalle gemi yürütmeyin..."

Öfkemizi nasıl yönlendirebiliriz?...

Duygularınızı net ifade edip, karşınızdakinin sizi tam anlamıyla, yargısız, eleştirisiz dinlemesini sağlayın veya bu cesareti kazanmayı deneyip olayı iyi ve kötü yanları ile ortaya koyunuz.

Öfkeleriniz, hayal kırıklığınız ve üzüntü duyduğunuz şeyler, karşınızdakinin hiç de önemsemediği şeyler olabilir.

Eşinizin son derece sorumsuz, babalık ve kocalık bilincine varamamış olduğunu düşünelim. Bunun sorumlusu bence bir parça da sizsiniz.

Hiç aktif ben diliyle iletişimde bulundunuz mu?

"Seni seviyorum" çünkü...

"Sana.....kızıyorum, çok üzülüyorum."

dediğinizde eşiniz sizin duygularınızı anlamak isteyecektir. Ancak "Sen aptalsın, sen sorumsuzsun, sen cimrisin" gibi cümlelerle direk olarak sözel saldırıya geçtiğiniz takdirde, hala yerinizde saydığınızı söylemek zorundayım.

Eleştirilerinizi yapıcı ve olumlu bir çizgiye dönüştürmeyi, ortamı sıcak bir havaya sokmayı öğrenmelisiniz.

Öfkelerinizi saklamayı değil, uygun bir dille iletişime açık hale getirmeyi ilke edinmeli, asla kaybetmekten korkmamalısınız.

BIRAKIN KORKU SİZDEN KORKSUN

Öfkemiz bizi suçlu kılar mı?

Yaşadığımız toplumsal konumda var olan baskılar ve adetler, örfler bizim hep sineye çeken Anadolu kadını olmamızı istemişse, duygularımızı ifade etmenin yolunu nasıl bulacağız?

Erkekler, kadının kendileri için hep özverili davranmasından memnuniyet duyarlar. Kadınlar onlara yanlışı gösterdiğinde aşırı tepki ile buna "Hayır!" derler. Çünkü doğalarında, kendi kişiliklerinin "kadının anaç duygusundan sıyrılma hissiyatı" yatar.

Bu onların reklerini belirgin hale getirecek, kişiliklerini sanki "üstün" kılacaktır. Her şekilde "anaç" veren anne rolünü, "eş" ilişkisine

taşıyan erkekler, asla gerçek anlamda "aşkı" tadamazlar.

Çünkü aşkın doğasında, özgürlük ve realite, doğallık ve saflık vardır.

Özgürlüğün bittiği yerde aşk söner, harap olur. Kızgın bir güneşin çiçeği soldurduğu gibi solar, yıpranır ancak siz onu rüzgarın ılık akıntısına bırakırsanız, zamanla kendini büyütür, olgunlaştırır.

"AŞKI İSTEYEN YÜREKLER, AŞKIN BASKIYI SEVMEDİĞİNİ BİLİRLER."

Artık her şeyi söylediniz, beden dili ve sözel anlamda her şeyi ifade ettiniz. Ancak hala eşiniz sorumsuz ve bilinçsiz davranıyor ise ne yaparsınız?

- İlişkimizin bu şekilde devam edeceğini düşünmek büyük bir hayal olur!
- Artık öfkem çoğaldı ve böyle acı içinde yaşamak istemiyorum. Çünkü acı çekmek için aşık olmadım, mutlu olmak istiyorum.
- Mutluluk benim de hakkım. Sen incitecek, pasif imajlı bir kadın arayabilirsin. Ama aradığın ben değilim!..
- Güzel günlerin anısına ilişkimizi donduralım, çünkü senin yeterince emek vermediğini görüyorum. Kendini emek vermeye hazır hissettiğinde ilişkiyi devam ettirme şansın var demektir.

Artık her şey "bitti" diye algılamayın. Karşısınızdaki insan duygularını irdeleyip kararını verecektir, ya da öfkesi galip gelip "Tamam, ayrılalım o zaman." diyecektir. Sakın bunu ciddiye alıp hemen "Ayrılalım." demeyin; çünkü karşınızdaki insan, sizin ciddiyetinizi analiz ediyor olabilir.

Bir danışanımdan örnek vermek istiyorum. Sürekli fiziksel ve sözel istismar gördüğü eşinden bir türlü kopamıyor ve ondan ayrı kalmayı

'yalnızlık' olarak algılıyordu." Ekonomik yönden özgürdü, kendine yetecek kadar bir maddi gelir ve harika bir görüntüye sahipti. Ancak, eksik olan bir şey vardı: **"DÜŞÜK KİŞİSEL İMAJ"**

Eşinden ayrılırsa her şeyi yitireceğini zannediyordu. Eşi kendisine sürekli acı olaylar yaşattığı halde, duyduğu güçlü bir bağlılık hissi ondan ayrılmasına izin vermiyordu. Çevresinde kendisinden sevgisini esirgemeyecek insanlar olduğu halde o, eşinin bütün öfkesini (kontrolden çıkmış öfkesini) yüklenmeye hazırdı.

Bedeni ve beyni tükense de bunu bir yaşamsal öykü gibi görüyordu. Oysa bu "düşük özgüven ve kişisel imaj"dan başka bir şey değildi.

Baskın karakterle kendi karakterini bütünleştiriyor, acıyı örtbas etmeye çalışıyordu.

(Ah erkekler, bu kadınları niye incitirsiniz bilmem!)

Anasına bak kızını al, kenarına bak bezini al, babasına bak...

AİLEDE GELİŞEN KİŞİSEL ÖĞELER :

Bir ağaç düşünelim. Yapısı, dalları gelişmiş, boylu boyunca bir ağaç... Biz ona fidanken rastlarsak istediğimiz şekli verebiliriz. Ancak belli bir çağa geldiğinde bu çok zor!..

Aynı şeyi ilişkiler için düşünürsek, kendimizi partnerimizin yerine koyduğumuzda bunu anlayabiliriz.

"Ailesi tarafından sürekli şiddet ve eleştiriyle büyümüş, asla kişisel anlamda bir sosyal yaşantısı olmamış (26 yaşında) bir danışanım, hala çocukluktan gelen (ilgi sevgiye özlem dolu bakışlarıyla) problemlerinden sıyrılamamış görünüyordu.

Çocuğunu sürekli şımartıyor, sonra önünü alamıyordu. Çünkü ailesi hiçbir zaman ona olumlu davranmamıştı. Çocuğunun bütün arzu-

larını yerine getirmeyi görev biliyor, yasak koyarsa çocuğunun güceneceğini düşünüyordu.

Ancak çocuğu şımarık bir moda bürünerek ne yapacağını şaşırıyordu. Sürekli eşinden destek almak isteyen danışanım sonunda yanlışları çocukluk çağına bakarak yorumlamayı öğrenmişti. Çünkü çözemediği iç kişiliği onu sürekli huzursuz ve kaygılı bir birey yapıyordu.

Sonunda psikolojik destek almaya karar verdiğinde çocukluk çağı analizinde, bütün duygusal örüntüler ortaya çıkmıştı ve problemleri çözme aşamasına gelmiştik.

Sevgiye aç bünyesini, çocuğuna ölçüsüz sevgi vererek tatmin ettiğini anlamıştı. Ayrıca sürekli yemek yeme güdüsünün temelinde de bu duygunun yattığını farkedince, meselenin düğümleri çözümlenmişti. Evet, anne ve babaların duygusal görüntüleri, kişisel imajları çocukları derinden etkiler.

Onlar birer yetişkin olup aile kurduklarında, eşlerine davranışları bu yönde olumlu-olumsuz olacak, kendi duygusal örüntülerini aile hayatlarına taşıyacaklardır.

Ancak bu duygusal örüntüdeki düğümleri çözmeyi ve bunu özel hayatlarına iliştirmeyi başarırlarsa, o zaman dengeli ve düzgün bir yaşama adım atabilirler görüşündeyim.

"H. duygusal görüntülü, hassas bir insandır. Eşiyle evlendiğinde annesini kaybetmiştir. Eşinin anaç tabiatıyla her zaman uyum gösteren ve ona saygı duyan H., asla eşinden sevgi belirtisini görememektedir; çünkü eşi baskın bir anne ile büyümüş, onun korkusuyla yaşamaktadır. Bunun sonucunda kendini "anne" hissetmekte, yetersiz kalmakta ve "eş" rolünü üstlenmekte zorlanmaktadır. H. çaresizdir; sevgiye ihtiyacı vardır. Çünkü annesinin bıraktığı boşluğu dolduracak güçlü bir kadına gereksinim duymaktadır.

Ancak bunu bulamayınca depresyona girer ve rahatsızlanır. Aile terapisi sonucunda anlaşılan odur ki, artık duygusal çöküntülerden uzaklaşmanın tek yolu vardır: Kendini bu örüntüden ayıklayıp, yüksek kişisel imaja sahip olabilmek.

Kızlarının sürekli mimar olmasını isteyen bir aileyi hatırlıyorum. Kızın tercihi bu olmasa da, ailesini memnun etmek çabasıyla hep bu noktaya yönelmiş, kazanamayınca da depressif duygularla terapiye gelmişti. Oysa ailenin anlaması gereken bir konu vardı. O kendine özgü bir kızdı ve mimar olmak için değil, bir sosyolog ya da iletişim görevlisi olmak için yaratılmıştı.

Çünkü yetenekleri bu yöndeydi ve asla çizim yapmayı sevmiyordu. Ancak aile kendi sosyal çizgisini ona taşımış ve onu bu doğrultuda yönlendirmişti.

Terapinin ilerleyen dönemlerinde bu yanlışı anlayıp kızlarını özgür doğasına bırakmışlar, kız da kendi kişiliğini bulmuştu.

Aileyi bu çizgiye iten öğeleri belki de onlar kendi ailelerinden gelen çizgide yaşamışlardı. Kim bilir?..

AİLENİ SÖYLE;
SANA KİM OLDUĞUNU SÖYLEYEYİM

Eşinizi tanıdığınızı söylerseniz, size onun ailesini soracağım. Eğer bu konuda beni aydınlatırsanız, size eşinizi tahlil edebileceğimi söyleyebilirim.

Eşinizi tanıdığımda, artık sizin ailenizi analiz edebilirim ve gerekli tahlilleri yapabilirim.

Ancak şunu unutmamalıyız ki, eşinizin ailesi onun için önemli bir imaj taşır ve sizin söylemleriniz asla, genel anlamda ailesini kapsayacak ifadeleri içermemelidir.

Sadece inceleyiniz ve kendi içinizde yorumlayınız.

Annesi ve babasının duygusal görüntüleri nelerdir?

Kaygılı mı? Mutlu mu?

İş hayatları nasıl?

Annesi ve babası ilişkilerinde yeterli ve dengeli bir yapıya sahipler mi?

Çevreleriyle ilişkileri ve diyalogları nasıl? Aile içi iletişim normal formda mı? Yoksa genel bir iletişimsizlik mi hakim? Birbirlerine karşı sözel eleştirileri kavgaya dönüşüyor mu? Yoksa fikirler özgürce ve dostça ifade ediliyor mu? Baskı ve tahakküm ön planda mı? İletişim esaslı bir aileyle mi karşı karşıyasınız?

Ailede problemli bireyler var mı? Kardeşleri varsa, eşinizin onlarla ilişkileri ne düzeyde? Aşın duygusal görüntülü biteyler var mı? Varsa onların problemleri hangi seviyede?

Ailenin görüntülerini anlamayetiniz, eşinizi tanımanız konusunda oldukça önemlidir. Onlan yeterince tanımanız ve algılamanız, doğruları ve yanlışları görmeniz sizin ilerdeki yaşantınızı daha sağlıklı kılacaktır.

ŞİMDİ SIRA BİLDİKLERİNİZİ ONUN DA BİLMESİNİ SAĞLAMAYA GELDİ

Kendi duygusal görüntülerinizden yola çıkarak, onun da duygularını daha rahat aktarmasını sağlayabilirsiniz. Böylece ilişkiyi daha etkin kılabilirsiniz.

Eşinizin ailesiyle olan ilişkisinin olumlu ve olumsuz yönlerini farketmesini sağlamanız, ilişkinizin daha sağlam çizgilere dayanmasına imkan verecektir.

Ve aşkınızın her şeyi perdelemesine, gözünüzü bağlamasına asla müsaade etmeyin. Çünkü aşk iyi bir hayat iksiridir, şifadır; ama bu hayat şarabını fazla içtiğinizde kendinize zarar vermeniz kaçınılmazdır.

"AŞK İKSİRİ" içilmeye mahkum ilaç gibidir, ömrünüzün bir döneminde mutlaka denemelisiniz... Aman dikkatli olun, dozunu iyi ayarlayın!..

Aşk yine de aşk ...Yine de aşk...

Gülü, en güzel çicekleri açtıran, fırtınalar kopartan ...

Aşk güzel şey...

"Aşkı bırakırsan yaşlanırsın."

diyen Marques, sekseninde bile aşkın güzelliğini bilmiş biri...

Ne yazık ki zamane gençleri aşkı sadece bir mutluluk şarabı gibi içiyor, acıyı görünce de hınçınlaşıveriyorlar. Ama aşkın acı yönleri de var... Sevdiğinin olumsuz yönlerini olumluya çevirmek belki de elinizde. Bir kelebeğin çiçeğe konarkenki sakinliğinde, bir martının uçuşunda, bir denizin maviliğinde...

Bilenler bilmeyenlere anlatsa da, aşk, yaşanılmadan bilinemez, hissedilemez bir derin güzellik... Bir muhteşem duygu... Bir kalp çarpıntısı... Bir yürek güzelliği...

YA İYİ BİR ANNE (VEYA BABA) OLAMAZSAM?

İyi bir anne, meleklerin gizeminden güzellikleri alıp çocuklara sunmanın ötesinde, bireysel düşünce yapısıyla kendi dünyasını kurabilen kadındır. İyi bir baba ise, aile yaşantısının olumsuzluklarından sıyrılmış ve kendini "ben" yapan değerleri idealize eden, kendiyle barışık kişidir bence...

Bir çocuğa sahip olmak kadın için ne kadar kutsalsa, erkek için de o kadar kutsal ve onurlu bir güzelliktir.

Erkeklerin sadece maddi anlamda değil, manevi anlamda da eşlerinin sorumluluklarını paylaştığını ve bunu bir görev saydıklarını görmek beni çok mutlu ediyor.

Çünkü modern dünyadaki kadın, bu kadar çok problemin üstesinden gelebilecek kadar güçlü olamıyor her zaman.

Bütün zamanlarda, her şekilde hayatı paylaşabilmek, her şeyden önce kadına güçlü bir güven duygusu sunarken, "erkeğe ise mutluluk dopingliyor."

Böylece güçlü kadın ve güçlü erkek profilleri sağlıklı nesillere zemin hazırlıyor.

Zaman içinde güçlü kadınlar- güçsüz erkekler veya güçsüz kadınlar- güçlü erkekler görsem de yine de erkeğin kadını, kadının da erkeği tamamlandığını görüyorum.

Ve bunun, yaratıcının insanlar üzerindeki nursal pırıltılarını yansıtmakta olduğunu görüyor ve biliyorum.

HİÇ KUŞKUSUZ AŞK KUTSAL BİR OLGU

Evlilik bu kutsallığın yüce bir birleşim ifadesi... Çocuklar da bu oluşumun meyveleridir. Önemli olan anne ve babanın kendi eksik ve yetersiz duygularını ifade ederek kendi aşamalarını tamamlarken, bunu bilinçli ve akılcıl yöntemlerle yapmalarıdır. Böylece, hem karşıt cinsler yıpranmayacak, hem de ilişkiler yara almayacaktır.

İyi bir baba, örnek bir eş olmak isteyen erkekler, öncelikle kendi gelişimsel çizgilerini sağlıklı tutmak durumundadırlar. Sabırlı, sorumluluklarının bilincinde, pratik çözümler kurabilen, kadınının yanında ve

onu destekler durumda olan erkekler bu yolda hızlı adımlarla ilerlerler.

Örnek babalar, eşiyle ve çocuklarıyla nitelikli beraberlik geçirmeyi seven, eşinin ve çocuğunun sevgi dünyasıyla yakından ilgili, duygusal iletişimi her zaman koruyabilen, kendini sürekli kontrol edebilen, öfkesini denetliyebilen, içgörü sahibi babalardır.

Aynı zamanda örnek baba, kendi hatalarını bilip bunu tamir edebilen, çocuklarıyla diyaloğuna sürekli olarak devam edebilen, eleştiri ve yargılamalarında objektif, işinin stresini çocuklarına ve eşine yansıtmayan, ev işi dağılımında görev sahibi, tepkilerini kontrol etmeyi elden bırakmayan babadır.

Meseleyi örneklemek istiyorum: M., güçlü bir kişiliği olan, kızlarıyla asla diyaloğu zayıf olmayan, yoğun bir kültürel birikime sahip babanın ortanca kızıdır. 3 kızı daha olan baba, kızlarının her zaman objektif ve kültürel anlamda yoğun bir güçlülüğe sahip kızlar olarak yetiştirmiştir.

Ortanca kız M., babasından aldığı güçlü kişilik imajıyla yetiştiğinden, iyi bir mesleki kariyer edinmiş ve iyi bir anne olmuş, sorumluluklarının bilincinde hareket etmiştir.

Ancak kocası Y., babasının görüntüsünden çok farklı olarak iletişim yeteneğinden yoksundur ve sorumsuz davranışlarda bulunmaktadır.

M. önce bunalımlı devreler geçirmiş, daha sonra eşinin bu özellikleriyle mücadele ederek, onu iyi bir sorumluluk bilincine getirmeyi başarmıştır.

İyi bir baba modeli olması için, onu sürekli motive etmiş, sonunda başarıya ulaşmıştır. M., bunu güçlü bir baba modeline borçlu olduğunu hep söylemiştir. (terapi öyküsü)

KADIN NASIL MUTLUDUR?

■ Ev işleri yapmadıkları zaman kadınlar çok mutludur. Çünkü yoğun ev işleri kadınları yıpratır, söndürür ve bitirir.

■ Eşi onu dışarıya yemek yemeye götürdüğünde ve şık bir restoranda kendisine ne kadar güzel bir kadın olduğunu söylediğinde mutludur.

■ Evlilik yıldönümü veya yaş gününde, "Sana layık değil ama..." sözlerini duyup harika bir hediye aldığında mutludur.

■ Ne kadar berbat yemek yaparsa yapsın eşi ona: "Harika yapmışsın, eline sağlık." dediğinde mutludur.

■ Eşinin annesi gelip "dırdır" ve "vırvır" yapmadığında, onları kendi hayatlarında özgür ve müreffeh bıraktığında mutludur.

■ Yeni bir eve taşınmak istediğinde, "Bütçemiz, buna asla yetmez." sözünü işitmediğinde mutludur.

■ Bir bayram sabahı, eşi eve bütün arkadaşlarını (veya akrabalarını) davet etmediği zaman mutludur.

■ Ne kadar kilo alırsa alsın, ne kadar bakımsız olursa olsun kendisine:

"Sen dünyanın en güzel kadınısın." dendiğinde mutludur.

■ Tüm gün yoğun çalışma temposuna rağmen çocuklarla ilgilenme önerisine kocası "Tabi canım, sen rahat ol" dediğinde mutludur.

■ Kredi kartı faturaları, telefon faturaları yüklü geldiğinde (faturaları erkek ödüyorsa) eşi nazik bir tebessümle olayı geçiştirdiğinde mutludur.

■ Organize ettiği bir tatilin ardından, bu oldukça pahalıya patlasa ve eşi kadar surat assa da, o yine de mutludur.

ERKEK NE ZAMAN MUTLUDUR?

■ Eve yorgun argın geldiğinde eşi ona muhteşem bir sofra hazırlayıp çocukları uyutmuşsa mutludur.

■ Eşinin annesi gelip onlarda kalmıyor, eşinin akrabaları sürekli onu arayıp evlerinde kalma taleplerini iletmiyorsa mutludur.

■ Yazlık ve kışlık elbiseleri uzun bir süre giyip dolabında sanki her sene yeniden modaymış gibi giyip sunarsa mutludur.

■ Bayram ve özel günlerde yanına gelip para ve benzeri şeyler istenmediğinde mutludur.

■ Hanımın ailesinden iyi bir maddi yardım geliyorsa ve bunu bir onur meselesi yapmadan eşi ve çocukları için harcayabiliyorsa mutludur.

■ Karısı ne kadar yorulsa da, (işte veya evde) eve gelince, ondan kral muamelesi görüyorsa mutludur.

■ Bütün bunlara rağmen eşi ona; "Sen dünyanın en iyi erkeğisin." diyorsa mutludur.

■ Özel günleri hep unutuyor, eşi buna rağmen gayet büyük bir olgunlukla geçiştiriyor, "Ne yapsın canım, işleri yoğun." diyebiliyorsa mutludur.

Her erkeğin içinde bir anaç kadından, her kadının içinde bir erkek ruhundan imgeler vardır.

Erkeklerde kadınlara benzeme korkusu ne kadar yoğunsa, kadınlarda erkeğe benzemek korkusu o kadar yoğun olabilir.

Bu bir çeşit cinsel kimlik tehditi değil, tam tersi özgün bir ifadedir.

Çünkü bizler büyürken hem babalarımızdan, hem de annelerimiz-

den bir takım görüntüler alarak büyür ve bunu ilerde yansıtırız.

Hayatı paylaşmak, yeri gelince kendi yemeğini hazırlamak, yeri gelince kendi çamaşırını yıkamak bir kadınlık modeli değildir. Hayatın bir paylaşımı, yaşamın bir örüntüsüdür.

Kendimizle ilgili problemleri aşmak adına, sürekli yanlış imajlarla beynimizi doldurmamalıyız.

Bunu kadınlar için de söyleyebiliriz. Yeri gelince evin bütçesine katkıda bulunmak, yeri gelince çocukların eğitimine destek olmak kadının yüce bilgeliğinin bir ifadesidir.

Kadınlar ve erkekler birbirlerini tamamlayan puzzle gibidirler. Eğer eksik bir puzzle varsa bunu bulup koymak, tamamlamak hayatın bir parçasıdır. Bu hayatın bize ne oyun oynayacağını bilmemiz gerekir.

KADINLAR NİYE AGRESİFTİR?

- Kadınlar sürekli övünlmek, güzel olduklarını hissetmek isterler. Hep aşık olunmak, hep aşık kalmak, hep mutlu olmak isterler.
- Kadınlar hep kendilerini Cleopatra gibi bakımlı, melekler gibi kutsal, Meryem gibi temiz hissetmek isterler.
- Kadınlar iltifat almadıklarında, "aşk sözcükleri" duymadıklarında, onay sözleriyle kutlanmadıklarında yaşam onlara zehir olmuş demektir. Böylece agresif olmamaları için bir sebep kalmamıştır.
- Yoğun ilgisizlik kadınları bunalıma sokar; çünkü onlar, ilgi ve sevgiyle kendilerini iyi hissederler.
- Eşleri ev işlerinde paylaşım yapamasa da, bazı şeyleri yapar gibi görünerek onların gönüllerini yapabilir, bir gülle bile onlara "güzel" olduklarını fısıldayabilir.

■ Bazen güzel bir söz, maddi değeri yüksek bir eşyadan daha önemli bir görevi yerine getirebilir.

Bu iltifatları hayatın bir parçası sayınız ki sizin gibi eşiniz de sevgisini yaşam boyu sürdürsün. Bunu asla bir yaşam üstünlüğünü kaybetme duygusu olarak düşünmeyiniz; çünkü siz büyüklüğünüzü bununla igörünür kılarsınız.

Ve diyorum ki "Ey erkekler! Neden kadınların iltifattan hoşlandığını kabul edip, onlara güzel sözlerle yaklaşmıyorsunuz ki?"

ERKEKLER NİYE AGRESİFTİR?

Ey kadınlar! Neden erkeğinizin yaptığı her şeyi küçümsüyor ve basite indirgiyorsunuz?

■ Kendinizle barışık olun ya da olmayın, eşinize gereken saygı ve sevgiyi göstermezseniz eşinizi kaybedebileceğiniz düşüncesindeyim.

■ Eşinize, ne kadar kutsi ve güvenilir olduğu konusunda duygularınızı ifade ederseniz, bu konuda onu yüreklendirir ve ilişkinizde mesafe kat edersiniz.

■ Erkeğinizin en küçük pozitif davranışında bile, ona iltifat etmeyi küçüklük olarak görmeyiniz. Bu onu ezecek ve mahcup edecektir.

■ Hepimiz hatalı davranabiliriz. Yanlış davranışlarımız, bir ömür boyu yüzümüze vurulursa, buna tabi ki üzülürüz. Bunu yapmayalım, geleceğe odaklanalım.

■ Erkeklerin bedenleri ne kadar yapılı ve çetin olsa da, ruhları o kadar engin ve zengin duyuşlarla doludur. Bunu bilelim ve ona göre davranalım.

■ Unutmayın ki siz erkeğinizle iletişiminizi koparırsanız, onunla birlikte olabilecek kadınlara kapı açarsınız.

ERKEKLER VE KADINLAR

"Ve Tanrı kadını yarattı."

Neden erkeklerin her şeye karar verip bunları uygulayan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz?

Benim gözlemlediğim, kadınların tasarlayıp organize ettikleri ve erkeklerin de bunları uygulamaya koyduklarıdır.

Her ne kadar en son sözü erkek söylüyor gibi görünse de aslında en son babalar duyar gibi geliyor bana.

Yani organize etme işi kadının, uygulama erkeğindir.

Lider olma özelliği gösteren erkeklerin hanımlarına baktığımızda, eşlerinin onlar için birer "bilgi ustası" olma özelliğini taşıdığını görüyoruz.

Bu bir kurgu değildir, gerçektir. Güçlü erkek eşinin düşüncelerine önem verir ve onu önemser.

Çünkü kadınlarda erkeklerde olmayan bir giz vardır:

"Düşünce ustalığı"

Erkek 100 farklı yoldan düşünebiliyorsa, kadın 700 yoldan keşfedebilir. Yani diyorum ki kadının sezgisel düşünce gücü ve kurgusal bütünselliği erkeği aşar. Bu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır.

> *"Serap son derece hoş bir kadındır. 4 kız annesidir. Evliliği, eşiyle uzun bir beraberliğin sonucunda olmuştur. Çocukluk dönemleri bir arada geçmiş, iyi bir arkadaş, iyi bir sevgili olarak evlenmişlerdir. Ancak evliliğin ilk yıllarından itibaren evin erkeği Erol sürekli olarak "şımarık çocuk" rolünü üstlenmiş, kendini evin hallerinden soyutlamış,*

eşinin iltifatlarını bekler duruma gelmiştir. Beşinci çocuk erkek olmuş, Erol kadın rolüne geçmiştir. Bir süre sonra bunun ağırlığıyla Serap, bunalıma girmiş, terapi ile destek almıştır. Şu ana kadar eşinin yükünü kendi üstüne nasıl aldığını gözlemlemiştir. Erol terapi desteğinden kaçınmış, şımarık çocuk edasıyla kendini ilişkiden soyutlamıştır.

Sonuçta terapinin ilerleyen dönemlerinden olayı çözümleyen Serap yaptığı hataları anlamış ve olumlu gelişmeler kendini göstermeye başlamıştır. Evin yükünü sadece kadınlara yüklemek gibi bir problemi basit bir mizahla hafife alan Erol, bir süre sonra yanlışlarını algılayıp, olumlu bir çizgiyle yeniden birlikteliğe imza atmış ve mutlu bir yuva ile güzel günlere doğru yol almıştır."

SORUNLAR SORUNLARI DOĞURUR

Çocukluk dönemindeki yoğun ilgisizlikten bahsettiğimizde, eğer sözel ve fiziksel istismar varsa, bu dönemin ruhsal açıdan zor bir dönem olduğu ve ileriki yıllara bunu aksettirince kötü sonuçlar doğuracağını söyleyebiliriz.

"M. Sürekli dayak yiyen, azarlanan, evdeki her türlü problemin baş suçlusu görülen bir çocuktur. Kardeşi doğduktan sonra problemler katmerleşmiş, davranış ve uyum problemleri adına "hata" yapma riski artmıştır. Sonuçta anne "psikolojik destek" talebiyle geldiğinde, tükenmiş bir görüntüyle karşımda duruyordu.

Gözleri küçülmüş, yüzü bitmişti; kendini oldukça kötü hissediyordu.

Öncelikle bir şeyleri değiştirmek adına evdeki şiddet olayını bitirmesi ve olumlu hayat açısını geliştirmesi gerektiğini söylediğimde, "Nasıl sabredeceğim?" dercesine bakıyordu yüzüme anlamsızca...

Tablo düzeldi, M.'nın sorunu, ailenin ilgisizliği ve düzeysizliğiydi.

Aile bilinçli davranmaya başladığında, nitelikli beraberlik ve onay sözleriyle durum aşılmaya başlanmıştı. Şimdi sorum bütün anne babalara:

"Bu bilinçsizlikle yetişen bir çocuk, ilerde çocuğuna yeterli ve dengeli sevgiyi vermekte zorlanmayacak mı? Duygusal süreçlerini nasıl aşacaktır? Ondan önce bu sorunların üstesinden nasıl gelecek?"

Kısacası sorun sorunu doğuracak, böylece sorunlu anne babalar, sorunlu çocuklar o nesilde sorunlu aile modelini oluşturacaklardır.

KISKANÇLIK BAŞA BELA

"Kadınlar kıskanılmayı sevmeseler de, erkekler kıskanmaya bayılırlar." Zaman zaman bir küçücük kıskançlık öyküsünden, eşlerimizin dünyasını öylesine doldurduğumuzu anlarız.

Mağazaya girdiğimizde yanlışlıkla (!) gülümsemeye çalıştığımız mağaza yetkilisini bile kıskanıyor olabilirler; şaşırır kalırız. Ancak öte yandan şirketine gelen her müşteriyle ayrı bir ihtimam(!) ve derin bir sükunetle ilgilenir dururlar... Ancak kadınlar asla kıskanmamalıdırlar; çünkü bu, erkeklerin haklarıdır!

Yeri gelir, ergenlik dönemine giren çocuğumuza gösterdiğimiz ilgi, onun gözüne batabilir. İlişkimiz kıskançlık nedeniyle yıpranır, zedelenir.

Oysa bitmeye yüz tutmuş ilişkilerin kökeninde hep kıskançlık öyküleri vardır. Şaşılası öykülerdir bunlar.

"Leyla son derece güzel bir kızdır. Görücü usülüyle evlendiği Korkut ile mutlu bir yuvanın hayallerini kurar, evlenirler.

Ancak Leyla ile evlendikten sonra davranışları değişen Korkut, perdeleri açmasına bile izin vermez, Leyla'yi balkona bile çıkarmaz.

Yıllarca kendi arkadaşlarını bile misafir etmekten men edilen Leyla, yıllar sonra yoğun içsel çatışmalarla ve tiklerle karşıma geldiğinde cidden kadınların yaşadığı bu tabloyu gördüğüm için çok üzülmüştüm."

Yıllarca biriktirdiği sıkıntılar ve baskılar çıkacak yol bulamadıklarında, bir problem olarak karşımızda belirmiş ve yoğun hissi çıkmazlar, depresif bir tabloyla ortaya çıkıvermişti. Psikolojik tedavide keşfettiğimiz şey şuydu:

"Kadın" kıskanıldığı, kendisine baskı yapıldığı ve acı çektiği zaman, ciddi ölçüde büyük yaralar alıyor ve mutsuz bir birey haline geliyordu.

Bunun tam tersi yok mu? Tabiî ki eşlerini sonsuz derecede kıskanan kadınlar vardır, onlardan söz etmek bile istemiyorum. Ama galiba söz etmeden geçemeyeceğim.

Eşinin peşine dedektif salanlar, ona soluk bile aldırmadan her 10 dakikada bir telefonla baskı kuranlar...

Bence bu tür kıskançlıklar, sevgi belirtisinin ötesinden erkeği bıktıran ve ilişkiden uzaklaştıran öğelerdir. Genel anlamda eşini seven ve kendiyle barışık kadınlar bunu yapmazlar, diye düşünüyorum.

Çünkü kıskançlık, güven duygusunun azlığından meydana gelir.

İLETİŞİME AÇIK OLUN:

Kendinizle ilgili problemlerin çözümlerini (psikolojik süreçleri) belli bir noktaya getirdiğinizi düşünelim. Artık eşinizle diyalog kurarken kendi artı ve eksilerinizi de belirtmenin zamanı geldi, değil mi? Gururunuz asla buna engel olmasın, kendi olumsuz yönlerinizi ortaya koyabilmelisiniz ki, sizin de eşinizle ortak yönleriniz belirebilsin.

Size "Sürekli şikayetleri şikâyet edin." demiyorum. Az ve öz konuşun, kesin imajınızı ortaya koyun. Lafı fazlı döndürüp dolaştırmadan kararlı ve net olun ki, karşınızdaki insan size güvenmeyi öğrenebilsin. Olayları böylelikle önyargılı olmadan, olumlu bir şekle dönüştürebilirsiniz.

Eşinizin olumlu yönlerini oldukça fazla ortaya çıkarmalısın ki, onu yeterince motive edebilesiniz. Kendi hatalarınızı da korkmadan ortaya koyarsanız, eşinizde bunu yaparken çekingen davranmaz.

Aile meclisinde de babalarının olumlu yönlerini çocuklarınıza iletin, babalarını övün. İhmalin, çocuklardan değil, yaşam öğelerinden ve kendi süreçlerinden meydana geldiğini anlatın.

Unutmayın ki, mucize beklemiyoruz. Atılım ve katılımla cesur bir şekilde toprağı ekmek ve biçmek istiyoruz.

EVLENİNCE BÜYÜ BOZULUR MU?

Evlilik bir şimşeğe benzer, son derece iddialı bir gürültüsü vardır. Ancak sonucunda bereketli yağmurlar yağar, toprak filizlenir, ya da zavallı bir çiftçiye isabet eder, kötü sonla akibetlenir.

Evlilik bir masal aslında.. (Ve evlenmişler, mutlu bir yuva kurmuşlar, çocukları olmuş... diye dinlediğimiz gibi) Peki bu masalın büyüsünü bozan şey ne?

Bazı sosyologlar, evliliğin sosyokültürel bir hadise ve sosyal katmanları oluşturan bir öğe olduğu görüşündedirler.

Kimi araştırmacılara göreyse, evliliğin baskı aracı haline geldiğini gözlemleyen kadınlar, beraberliklerini evliliğe dönüştürmenin olumsuz yanlarını görüp, evlilikten kaçmaya çalışıyorlar.

Avrupa'da ve Amerika'da son derece moda olan birlikte yaşama modeli bunun örneği değil mi sizce?

"Yaşa. Dilediğince yaşa ve sonra büyü bozulursa, valizini topla ve ayrıl..."

Birliktelik bu kadar basit mi? Bence asla bu kadar basit olamamalıdır. Sevginin enginliği ve azizliği bu kadar basitleştirilmemelidir.

Tabiî ki "Moda evlilik yapsınlar, 3-5 ay sürsün, sonra ayrılsınlar." demiyorum. Söylediğim şu ki, evliliğin büyüsü "saygı ile sevgi"yi muhafaza etmelidir.

Karakterleri ve huyları, geldikleri sosyokültürel farklılıkların bir anda kaynaşması aşkın büyüsü değil mi? Ancak aşkın büyüsü yavaş yavaş ortadan kalktığında saygı hâlâ devam ediyorsa, bu kişisel saygınlıktır ve bu bir tür içsel, sanatsal yolculuktur diye düşünüyorum.

"Zor bir erkek yoktur." diyorum. Zoru daha kolay yapan kadınlar olduğu gibi, zoru daha zor yapan kadınlar vardır, düşüncesindeyim.

DOĞRUYU SİZ ANALİZ EDİN

Ekonomik sıkıntılar, yoğun iş temposu, çocuk ve ailenin mesuliyeti zor erkeği, daha mı zor kılar acaba? Sorumluluktan kaçmaya çalışsa da sürekli yeni uğraşlarla kaçma fırsatı bulacaktır. Ekonomik olarak yeniden yapılanmaya gitmek yerine, kendini hobilerine adayabilir.

Ya da tam tersi, ciddi bir işkolik olup, gece geç saatlerde eve gelip, sizinle ve çocuklarla iletişimini kesebilir ya da azaltabilir. Arkadaşlarla gezmeleri çoğalabilir, hiç alkol almayan eşiniz aniden alkol almaya, ya da sigara kullanmaya başlayabilir.

NİÇİN KENDİNİZDEN UZAKLAŞIYORSUNUZ?

Kendinizi iyi hissetmeniz için size düzenli meditasyon ve derin iç huzuru sağlayan bütün egzersizleri tavsiye ederim. Kendinizle ilgilen-

meyi unutmayın. Aylık saç bakımızı, kilo kontrolünüzü, periyodik tıbbi analizlerinizi ihmal etmeyiniz.

Arkadaşlarınızla sıkça birlikte olunuz. Unutmayınız ki, iyi bir sırdaş, ve arkadaş dünyanın hazinelerine bedeldir.

Sırlarınızı paylaşınız, dertlerinizi anlatınız, uygun çözümlerle olumlu yapılanmalar için çözüm önerileri hazırlayınız. Umut ediyorum ki böyle bir dost bulabilirsiniz. Eğer böyle bir dostunuz yoksa size kişisel gelişim kitaplarını tavsiye ederim ve bunun yanı sıra iyi bir psikolojik desteğe de zaman zaman ihtiyaç duyabilirsiniz. Böyle bir durumda çekinmeden danışabileceğiniz bir uzman mutlaka olmalıdır.

Düzenli yürüyüşlerinizi asla eksik etmeyin yaşantınızdan. Bunun yanı sıra gevşeme egzersizlerini asla ihmal etmeyiniz. Sizin doğru karar vermenizde bu egzersizler etken olacaktır. (Gevşeme 1 - 2 - 3)

Seyrek de olsa mutlaka bir tiyatro ya da sinema etkinliği yapın. Şehirde yaşıyorsanız şehrin tadını çıkartın; müzeleri, turistlik yerleri ziyaret edin. Bu size bir nevi iyileştirici etki yapacaktır.

Kendinize zaman ayırmak adına bir hobi edinebilir ya da bir kursa katılabilirsiniz. (Resim, müzik, ahşap kursları...) Kilolarınızı problem etmek yerine, uzman bir diyetisyenle görüşmeye ne dersiniz? Listenizi iyi bir zamanlama ile harekete geçirmeye çalışınız, projeniz asla yarıda kalmamalıdır.

BEN ZOR BİR KADIN MIYIM?

Bazen balkona çıkıp bağırmak isteyen kadınlar tanırım "Kurtarın beni!" diye...

Gözlerinde derin bir suçluluk duygusu, dudaklarında ise canlı bir ifade vardır hep. Oysa bunu tersine döndürmek elimizdedir. Kendini-

zi suçlamak yerine, neden hayatınızı değiştirmeyi denemiyorsunuz?

Saldırganlık ve öfke duygularınızı kontrol etmekle işe başlayınız. Eşinizden ve kendinizden istediklerinizi not edip, bunları aile meclisinde de dile getiriniz. Öfkenizi mantıksal bir dille ifade ederseniz kayıt edilir ve dinlenir. Yoksa yüksek sesle söylenen ifadeler çok önemli değildir.

"Bazen tek anlamlı bir söz, bir hayat değiştirebilir. Bazen de çok anlamsız bir söz yığını bir yuva dağıtabilir." En güzel sözlerse yavaşça fısıldanan, yüreğe doğru yol alan, yumuşak, tatlı ve hoş bir tebessümle söylenen sözlerdir.

BU AŞK AŞIRI BAĞIMLILIK YAPAR MI?

Bazen "aşk çıldırtır" diye düşünüyorum... Delicesine korkular sarar yüreğimizi. Bazen de olgunlaştırır, güzel duygular uyandırır içimizde. Ama aşkın iyileştirici gücünü, o kuvvetli frekansları kimse inkar edemez bence.

Aşkın bazen bir anda fırtınalı bakışlarla, bazen de yıllar süren dostlukların sonucunda gerçekleştiğini düşünürsek, aşkın nasıl bir şey olduğu konusunda, uzun uzadıya sohbet etmemiz gerekecek belki de...

Ama aşk anlatılmaz ki, yaşanır ve uğruna "ölünür" belki...

Gerçi o aşklar zaman aşımına uğradı. Ancak yine de aşkın büyüsü bence hâlâ var. Bakıyorsunuz, gencecik bir kız, babası yaşında birine " Aşık oldum." deyiveriyor. Bu aşk mı? Yoksa bağlantı mı? Bilemiyorum, ama ben buna bazen "transfer etme" duygularının yönünü kaydırarak geçmişten özlem duyduğu kişiye yönelmek, onu karşısına çıkarak hedef almak, ona odaklanmak, diyorum.

Bu bazen babadan yoksun bir insanın babaya duyduğu bir özlem,

bazen de güçlü bir otorite arayışı olabiliyor.

Ama her şeyden önemlisi kendisini nasıl hissettiği...

Ancak mutluluk öylesine göreceli bir kavram ki, biz onu bulmak için ömrümüzü veriyoruz, o bir kelebek gibi bir dokunduğu noktaya bir daha dokunmamak için adeta uçuyor, kanat çırpıyor ve yok olup gidiyor ellerimiz arasında...

Bazense erkeklerde rastlıyoruz buna. Yoğun bir aşk duygusu, bir erkeği öylesine etkiliyor ki, sevdiği kadın uğruna her şeyi göze alıyor, delicesine feda ediyor her şeyini... Sonra sevgilisinin kaprisleri arasında bütün varlığını kaybediveriyor.

Kadınlar, sakın bana kızmayın; ama bazen erkekleri öylesine üzücü hareketlere rastlıyorum ki, bir kadın olarak üzülüp sıkılıyorum. Kadın, bazen bir imparatoriçe sertliğinde, bazen bir melek yumuşaklığında, bazen de ikisi arasında değişen bir varlıktır. Ama yine de, Tanrı özenerek yaratmıştır kadını... Duruşu, bakışı, vücudu, ses tonu,her şeyi muhteşemdir kadını... Erkeğin ruhuyla ve vücuduyla birleşince ortaya güzel bir tablo çıkıyor: Aşk hikâyesi.

Binlerce dilden aşkın isimlerini bilmek, size sunmak ve bu büyülü sözcüğün yüreğimizde sıcacık durmasını, bizi hiç terk etmemesini isterdim.

Ama aşk! Ah yine de aşk! Ne demiş şair,

"Aşkın oduna yanmaya görün
Aşk ile doğun, aşk ile ölün."

ZOR BİR ERKEK YOKTUR,
ERKEĞİ ZOR KILAN KADINLARDIR
KUSURSUZ KADIN YOKTUR,
KADINI KUSURSUZ YAPAN ERKEĞİN RUHUDUR.

Sürekli motive edilen erkek veya kadın kendini daha rahat ve iyi hissedecek, ilişkinin olumsuz tesirlerinden arınacaktır. Oysa olumsuzlukları sürekli dile getirip hâlâ bocalıyorsak, olumsuz düşünmeyi hayatımıza hakim kılıyorsak, ruhumuza ve beynimize büyük bir işkence yapmış, kendimizi olumsuzluklarla şartlandırmış oluruz.

(Daha geniş bilgi için bkz. Pozitif performans-pozitif düşünce M. Y. Aydın Birey yayınları)

- Başarılı erkekler için aile hayatları ve duygusal bağları nasıl önemliyse, başarılı kadınlar için de erkeklerin onlar üzerindeki duygusal güçlülükleri, yani derine uzanan bağlantıları önemlidir.

- Yaşam işlenebilecek bir şaheserse, bu eseri birlikte dokuyan erkek ve kadındır ve bu şaheser anıtın mutlaka olumsuz yönleri de olabilecektir.

- Size basit bir enerji kaynağından bahsetmek istiyorum. Yoğun duygusal ilişkiniz artık sürekli sizin vericiliğinizden kaynaklanıyor, her şekilde veriyor ama almıyorsanız, tükenmiş kadın sendromuna hazır olun.

- Kendimizi tüketmemeliyiz ki, kendimize ait özel bir yaşantımız mutlaka olsun.(arkadaşlar, toplantılar, görsel geziler, vücud, meditasyon...)

- Acı çekmek yerine, yeni ev kuralları ve bireysel gelişim noktalarını saptayıp, ilişkinizi daha kaliteli ve verimli kılabilirsiniz.

- Yaşamı mucizevi anların birer birikimi olarak düşündüğümüzde her an yeniden doğmamamız için hiçbir sebep yok demektir.

Her şeyini çocuklarına adayan, sonra da eşi tarafından terk edilen kadınlara seslenmek istiyorum: "Önce kendinizi mutlu kılmaya çalışınız. Siz mutlu olursanız yuvanız sağlam, çocuklarınız sağlıklı, eşinizle iletişiminiz sürekli olumlu bir yapıda olacaktır.

- Bazen kendiniz için bir şımarıklık yapın ve kendinize şöyle seslenin: "Ben kendimi seviyorum ve güzel olan şeylere layığım, kendimle ilgili güzel projelerim var, bunları gerçekleştireceğim."
- Yeni imajlarla içsel ve dışsal dünyanızı zenginleştirin. Birgün dönüp arkaya baktığınızda çok yol aldığımızı göreceksiniz.
- Mutlu olmak sizin de hakkınız, bunu bir lüks olarak görmekten vazgeçin.

SÖZCÜKLERİN ANLATMAK İSTEDİĞİ FARKLIYSA

Yıllarca evli kalmış, ancak birbirini anlamaktan hâlâ uzak çiftlerle karşılaştığımda hep şunu düşünmüşümdür:

"Hayat bazen zıtların dansı, bazen de frekansların buluşma noktasıdır." Farklı realiteler hep birbirini tamamlar. Yıllar sonra eşinin özelliklerini yeni tanıyan hanım arkadaşlara şöyle söyleyebilirim:

"Neyse ki hâlâ bir şansın daha var!"

Bazen ekonomik sıkıntılar, bazen çocuklar, bazen başka sorunlar gündemde olsa da, sonuçta iletişimin en büyük sorun olduğunu gözlemlemişimdir.

Kadınlar kendi öz değerlerini ortaya koyarken kendi realiteleri doğrultusunda hareket ederler ve özverili davranmak gibi içsel bir dürtüleri vardır. Örneğin kadın için para, çoğu kez iyi ve düzenli yaşam; erkek içinse öz değer ifadesidir.

Eşinizin bir çocuk olduğunu unutmayın. Bir röportajımda, erkekle-

rin küçük bir çocuk gibi davrandıklarını ve her şeyi eşlerinden beklediklerini söylemiştim. Verdiğim aile içi konulu seminerlerde iletmek istediğim mesaj, sağlıklı iletişim olmuştur.

ERKEKLER DUYGULARINI ASLA BELLİ ETMEK İSTEMEZLER

Çoğu erkek duygularını belli etmekten adeta kaçar; çünkü bu erkeklere göre bir olgu değildir. Erkek, güçlülük performansını ortaya koyması bakımından duygusallığı bir "zayıflık" olarak değerlendirir. Bu da erkeklerin kırılgan ve alıngan olmalarına engel teşkil eder. Ayrıca duygusal zekaları ne kadar gelişmiş olsa da, duygularını tam olarak paylaşamazlar.

Oysa iletişim çift taraflı olmalıdır. Kadın nasıl bütün duygularını dile getirebiliyorsa, erkek de sorunları çözmek adına rahatça duygularını ifade etmekten kaçınmamalıdır.

Erkeğiniz duygularını açığa vurmaktan uzaksa, bunu sizi sevmek veya sevmemek diye adlandırmadan önce objektif olarak düşünün. Onun desteğe ihtiyacı olduğunu fark edin.

Sürekli ona sorular sormaktan, ince eleyip sık dokumaktan vazgeçin. Kendini çok kötü hissedecektir. Sadece duygularına tercüman olmayı deneyin. "Evet bende çok yıprandım. Seni anlıyorum... Bu gerçekten çok farklı bir duygu." diyerek, hislerini özetleyerek onun sözcüklerini anladığınızı "hissettirin."

Aktif dinleme her zaman işe yaracaktır.

Dostça ve uzlaşmacı bir yaklaşımla eşinize yaklaşırsanız, o da size duygusal anlamda daha çok yanaşacaktır.

Duygularını ifade etmesi için, ona zaman tanıyınız. Cesaretini top-

layıp yanınıza geldiğinde onun kendini rahat hissetmesi adına asla yorum yapmadan dinleyiniz.

Bazen kadınların zor ve anlamsız sorular sorarak erkeklerini hem bunalttıklarını, hem de sorunlarını sürekli uzattıklarını gözlemliyoruz.

O İYİ BİR BABA MI?

Eşinizi sürekli çocuklarınızla nitelikli beraberlik kuramadığı için suçlayıp eleştiriyor musunuz? Bunun tersini hiç düşündünüz mü?

Eşiniz sizin çocuklarla çok sık birlikte olup, onu ihmal ettiğinizi düşünüyor olabilir mi?

Bekli de paylaşamadığı kişi sizsiniz. Sizin daha çok vakit ayırmanız onun duygularını okşayacak, daha pozitif olmasını sağlayacaktır.

Biz kadınlar nasıl iltifat ve güzel yaklaşımlardan hoşlanıyorsak, erkeler de nitelikli beraberlikten hoşlanırlar.

Ancak karşılıklı adım atarak bu konuya pozitif yaklaşımlar sağlayabilirsiniz. Eğer siz ona, maç seyretmeye biraz daha az vakit ayırıp sizinle birlikte olmasını söylerseniz, aynı şekilde o da sizden birliktelik için yeni yaklaşımlar isteyecektir.

Çocuklara yaklaşım tarzı sizden çok farklı olsa da onu eleştirmeyin

Eğer onu sıkça eleştirip yargılarsanız, onun hem otoritesini sarsmış, hem de sizinle ilişkisini zayıflatmış olursunuz. Eşinizin çocuklarla yeteri kadar birlikte olmasını istiyor ve buna ilişkin projeler geliştiriyorsanız, bunları ev ortamının dışında dost bir yaklaşımla belirtmeniz daha etkili olur.

"Oğlumuz seninle maç yapmaktan büyük bir mutluluk duyuyor."

"Okul toplantısında senin de bulunman ne kadar gurur verici."

"Seninle akşam yemeğinde beraber olmak çok harika bir duygu." gibi sözlerle eşinizi motive ederseniz onun da sizinle ilgili duyguları daha olumlu bir hale gelecektir. Sık sık piknikler, aile gezileri, müze gezileri gibi kocanızın da hoşuna gidecek faaliyetler yapabilirsiniz.

Erkeklerin sizden daha sabırsız olduğunu unutmayın. Sabır kadınlara daha cömertçe bahşedilen bir hazinedir. Eşiniz sürekli çocuğuna sesini yükselten ve onu eleştiren bir babaysa onu yargılamayın. Sakince ve doğru zamanında olumlu fikirlerinizi beyan edebilirsiniz. Ama ondan asla bir kadın kadar hassas davranmasını beklemeyin.

Çünkü erkekler, kadınlara oranla daha sert ve katı bir tutum ve yaklaşım içinde bulunurlar. Bunu sakın unutmayın!

Eğer çocukların her hatalı davranışında sürekli sizi eleştiriyorsa, kendini dışlanmış hissediyor olabilir. Çocuklarla diyalog kuran sizseniz ve çoğu zaman babadan bazı şeyler gizliyorsanız, eşiniz bunu hissedip agresifleşebilir.

Bu bir yetersizlik ve otoritenin kaybı gibi değerlendirilse de meseleyi ailenin lehine doğru çevirebilirsiniz. Mümkün olduğu kadar objektif davranır, duygularınızdan çok aklınızı ve doğruları harekete geçirirseniz, aradaki dengesizliği kapatabilirsiniz.

Eşinizi sürekli rahat bırakıp, bütün sorumlulukları üstünüze alıyor, sonra birden otorite kontrolünde eşinizden destek istiyorsanız, durun ve düşünün. Çocuklar denge unsurunu bizden daha iyi hissederler, eğer yeterince dengeli ve sistemli otorite kurmada eşinizden destek istemekte hızlı davranmazsanız, belli bir süre sonra çok geç kalmış olabilirsiniz.

Onun yerine kademeli programa ne dersiniz?

Belli mesafelerde üzerinizdeki ağırlıkları (Bu ağırlıkların bir kısmı o-na aittir.) onunla paylaşıma giden yoldaki merdivenleri belli bir sistem dahilinde çıkarsanız, bundan kimse zarar görmeyecektir.

Gerçek paylaşımlar, kararlı ve kesin hedeflerle gerçekleşir. Bir parça sabır ve kararlılık olayı çözecektir.

EKONOMİ

Bazen oturur ve düşünürüm, Tanrı kimi insanların neden cimri, kimilerini niye cömert ruhlu yaratmış diye...

Ve bu iki zıt kutbu evlilik kurumunda birleştirdiğini hissederim; çünkü hayatı zıtların bir tezahürü olarak algılar, bunun bir fizik kuralı gibi olduğunu varsayarım. (Hiç ikisi de cömert ruhlu çifte rastladınız mı? Herhalde kısa sürece her şeylerini boşlar ve kendileri ister duruma gelirlerdi. Tanrı bence bu farklılıkları dengelemek istedi.)

Kadınların kozmetiğe, giyime ve lüks eşyalara, gözterişe harcadığı paraların oldukça fazla olduğunu düşünürsek, erkeklerin faturaları öderken yaptığı hayıflanmaları da anlayabiliriz demektir.

Tabiî ki her zaman böyle olmaz. Kadın ekonomik anlamda kendi özgürlüğünü kazanmışsa, o zaman eşi, harcamalarına yoğun tepki vermekte zorlanacaktır. Bu da ailenin denge planlarını altüst etmeye yetmez mi?

Kadınların daha çok kişisel tatmin amaçlı çalıştığını düşünürsek, erkeğin daha çok "yuvayı güvenli bir şekilde yürütmek amaçlı" çalıştığını daha rahat görebiliriz.

Bazen sorun sadece para değil, paranın perdesi altında gizlenmiş duygusal sorunlar da olabilir. Para sadece olayın bir perdesidir. Oysa ilgi ve sevgi odağı olmak isteyen kadın bunu başka ifadelerle şekillendirebilir.

NEDENLERİ ÖNCE KENDİNİZE SORUN

Artık durun ve düşünün! Nişanlılık veya tanışma döneminizdeki gibi harika ilişkiler yaşamıyor olabilirsiniz. Ama unutmayın, ilişkinizi yavaşlatacak, yıpratacak ya da güzel bir çizgiye çekecek olan sizsiniz. Çünkü bence bir kadın, isterse dünyaları fethedecek bir ruha sahiptir.

Erkeğin kişisel harcamalarında ona akıl hocalığı tarzında yaklaşmanız onun hiç hoşuna gitmeyecek, kendini çok kötü hissedecektir. Onun yerine bütçenizi ortaya koyar ve objektif düşünürseniz, daha güzel yaklaşımlar sağlayabilirsiniz. Ancak harcamalarınızda, size sürekli muhalefet ediyorsa, o zaman oturun ve düşünün.

Sizinle sürekli problemli bir çocuk gibi konuşuyor, sizi azarlıyorsa; ya da ebeveyniniz gibi emirler yağdırarak sizi üzüyorsa halledilecek bir meseleniz var demektir.

Onun yerine evin bütçesini ortaya koyup, kendinize ayırdığınız bütçeyi daha mantıklı bir şekilde kullanmaya ne dersiniz?

Onunla alışverişe çıkın, harcama yapacağınız konularda ona bir açıklama getirin; ama asla müsrif olmayın.

AŞKIN SULTANI KADIN...

Kadınlar dişiliklerini ne kadar saklasalar da, bence öncelikle dişiller... Varlıklarında, ruhlarında gizlenmiş, sırlı, büyülü, efsunlu, harikulade bir güzellik, bir tılsım var.

Bu tılsım erkeğin içinde de var. Erkeğin kadının doğasında ayrı bir yeri ve evi, kadının da erkeğin içinde ayrı ve gizli bir anlamı, yeri vardır. Tarih boyunca yaşanmış aşklar bunun en güzel örneği değil mi?

Ne zaman ki kadınlar dişiliklerini arka plana attılar, o zaman her şey

cazibesini yitirdi. Kadınlar erkekleşti, erkeklerse kadınlaşmaya başladı...

O harikulade giz, yerini maddeye bıraktı. Oysa Allah kadını, erkeğin; erkeği de kadının varolması için yaratmıştır. Bu yaratılışa karşı gelme bir nevi asiliktir bence.

Dişi nitelikler kadını kadın yapan öğelerdir ve tüketim ekominisi bu psikolojik yakınlığı çözerek, kadını reklam amacı ve metaı haline getirmekten çekinmemiştir. Kadının kendi gizsel özelliklerini anlaması ve kavraması, ona özgüven ve cesaret anlamında sonsuz bir güzellik katıyor. Gerçek bilinç güçlerinin anlamı böylece derinleşiyor, anlam kazanıyor.

Bazen sadece zihinsel dünyada keşifler yapmak isteriz, aşık olmak, ruhumuzu atmosferin üzerinde bir bulut misali gezdirmek... Böylece sanki yeniden doğarız, evrene karşı kendimizi kanıtlar, varoluş marşımızı haykırırız... Zaman içre büyür, olgunlaşırız.

Burada bedensel temaslar değil, ruhsal temaslar önemlidir. Çünkü semavi bedenimizi harekete geçirmiş ve hiç tanımadığımız, daha önce hiç görüşmediğimiz kişiye dair yoğun duygular taşımaya başlarız. Bunun lügâtçe anlamı "aşk"tır.

Sonra duygular sözlere, sözler eyleme dönüştüğünde, belki aşk daha da büyük bir anlam kazanır, belki de hayal kırıklığına uğratır. Çünkü zihinsel anlamda görünüşlerle bedensel eylemler her zaman uyum ve denge prensibine uymayabilir. Böylece aşk kimi zaman buruk bir acı, kimi zamansa mutlu bir son olarak noktalanır.

Aşk ruhlar arası bir özgürlük uçuşudur. İstediğiniz gibi özgürce kuş misali uçarsınız. Ancak yer yüzüne indiğinizde işler her zaman iç açıcı olmaz. Zira bedenler ve ortamlar birbirine uyum gösteremeyebilir.

Oysa aşkta öncelikle teslimiyet esastır. Aşık olan kişi önce beynini,

sonra kalbini ve en son bedenini sevdiğine adamış demektir.

Böylece mistik bir olguyla katreyken deniz, denizken umman oluverir kişinin aşkı.

Tıpkı "Enginlere sığmam taşarım" misali... (Toplumsal ve psikolojik gerçekler buna müsaade ederse tabi...)

Bazen de öyle çelişkili ve depressif bir öyküye girer ki insanoğlu, erçekle hayalin arasındaki o derin çizginin önüne geliverir. Durması ve bir karar vermesi gerekmektedir. Ruhu ise yorulmuş, acı çekmiştir. Beyni mutludur, ama yarından endişe etmektedir. Pratik çözümler arayan realist bir bünye, belki karar aşamasında çok fazla zorlanmayacak; ancak kendi realitesini sürekli sorgulayacaktır.

Tamamen kendi zihinsel dünyasında hayal evleri kurmuş kişi de, gerçeklerin acı dünyasında direncini yitirip, kendiyle zor anlar yaşayacaktır.

Peki aşk sadece duygularımızın bir merkezi ve bir nevi kendi benliğimizden soyunma ise, neden hep tutkularımızdır sözü edilen? (Bedeni tutkulardan bahsediyorum.)

Aşık olan kişi aşkın gerektirdiği bütün sorumluklara uyabilecek derecede kendini yeterli ve dengeli, cömert ve fedakar hissedebiliyor mu? Bu soruyu kendinize bir sorunuz:

"Aşkı yüklenecek kadar cesur, aşkta yol alacak kadar fedakar bir insan mısınız?"

Eğer yüklenecek yüreğiniz yoksa aşktan uzak durun derim. Çünkü aşk, ihtimam ve bağımlılık, sadakat ve özen ister. Tutkular mutluluğa dönüştüğündeyse, gerçek doyumsuzluklar başlayabilir. Onun için aman dikkat!

Aşkı bir hayat iksiri sayıp yavaş yavaş içmeye özen gösterin, birden

içerseniz zehir özelliği gösterebilir.

Evlilik, aşk kararının resmileşmiş bir sosyokültürel bütünüdür. Çocuklar da bu kurumun tatlı meyveleridir. Aşkın sadece cinsel imgelerle ve görünüşlerle anılmasından son derece rahatsızım; çünkü aşk, sadece bedenî ve şehevî arzuların akışı olarak tasvir edilemez.

Kutsaldır; çünkü sonsuz gücün sunduğu evrensel bir olgunluk ve güzelliktir.

Belki cinsellik olgusu aşkın bir parçası, neslin devamının anlamıdır. Yoksa tek başına bunu kabul etmek, aşka ihanetten başka bir şey değildir. Gelin bu düğümü birlikte çözelim, doğamızı aydınlığın yüzüne, sonsuz ışığa çevirelim. O bize her doğruyu gösterecek bilgeliği sunmuş ve bütün mesajları iletmiştir. Ama biz insanoğlu, o kadar nankör ve inançtan uzağız ki, aşkı bile tutkuların esiri şehevî şekillere büründürmüşüz. Yazık biz insanoğluna!

Oysa toplumun ihtiyacı olan şey bence sevginin bilinçli kullanılmasıdır, sevgi bilincidir. İnsan doğasında aşkın, kendi içinde mesafe almasıdır. Çünkü aşk kişiyi hep ileri götürmek ve yaşam enerjisini kıvamında tutmak için olmuştur, olmalıdır. Ve kadın olsun, erkek olsun insan kendi ruhunun gizemlerini öğrenmezse, bedenini ve beynini kendi cinsel kimliğine ulaştırmakta oldukça zorlanır.

Kadın ve erkek kendi rollerini benimsedikleri ve kendi cinsel kimliklerine sahip çıktıkları oranda mutluluğu yakalarlar.

Yaşamın gayesinin mutluluk olduğunu düşünürsek, mükemmel kişilikler de bunu niçin aradığımız ortaya çıkacaktır.

Kadının kendi cinsel kimliğini kabul etmediği ortamlarda kendini(bedenini ve ruhunu) rahat ve özgür bırakmayacak, bu da onun bedensel ve ruhsal anlamda problemler yaşamasına neden olacaktır.

KENDİNİZLE TANIŞIN VE SORUN: BEN KİMİM?

Kendi farkındalığınıza vardığınızı kabul edelim. Cinsel kimliğinizi de benimsediniz. Artık sıra "aşk" olgusunda...

Ve sorun "yaşamımda aşk"ı yaşadım mı? Veya "yaşıyor muyum?"

- Hiç özgürce aşık olma şansım oldu mu?
- Sevgim için her şeyden vazgeçebildim mi?
- Sevdiğime sonuna kadar sadık kaldım mı?
- Aşka bütünüyle teslim oldum mu?
- Eğer ben aşkı bulmadan, aşk beni bulduysa (başka biri bana aşık olduysa) ona karşı davranışım nasıl oldu?
- Sadece cinselliğe dayalı aşkı mı kabul ediyorum? (Yaratılış esaslarına aykırı olarak)
- Kendim gibi özgürce uçan aşkı (iki kutup) aynı noktada yakalayabildim mi?
- Aşk olgunluğu ile büyüyebildim mi?

Bütün bunları hiç yapamadıysanız,

SİZ AŞKI HİÇ TATMADINIZ DEMEKTİR.

AŞKIN NİHAİ SONUCU:
YOĞUNLAŞMIŞ DUYGULAR VE TESLİMİYET:

Kadın kendi doğasının bütün gizemini ve güzelliğini erkeğine verebilir. Ama buna önce kendi karar vermelidir.

Bunu fiziksel zorlamayla veya düşünsel baskıyla yaptığında, bu özgürce bir seçim olmadığından, "teslimiyet ilkesi" yerine gelmediğin-

den, o, aşka özgü bir tasarım olmaz.

Sadece karşı tarafın yaptırımı olur. Oysa aşkta kadın, bütün tılsımlı ve gizli yönlerini erkeğine sunarsa, o aşk, gizli ve erin duyguların bir ifadesi olacaktır. Bunu sunan kadındır.

Bu teslimiyet, mutlak ve sonsuz gücün erkeğe bir hediyesidir. Sınırsız ve sonsuz derecedeya da değeri ölçülemezliktedir denebilir.

Aşkta neden aramamız, aşkı baskıların çocuğu yapmamıza neden olur.

Aşk doğduğu memba kadar saf, arınmış ve özgür olmalı, sonsuzdan geldiği gibi sonsuza gitmesini de bilmelidir.

Ve kadın(melek safiyetindeki kadın) bu armağanın karşısında mükemmel bir irade gücü ve yetenek arar erkeğinde.

Çünkü kendi benliğini onun ellerine teslim etmiştir. Erkek de, onun bu kutsiyetine layık özelliklere sahip olacak kadar gelişmiş bir şahsiyet olmalıdır ki, kadının sevgisi sürekli, sultanlığı ebedi olsun!..

Erkek eğer bu derece donanımlı değilse, kendisini çok güçsüz ve zavallı hissedecek, bu da onun ruhsal mekanizmasını olumsuz etkileyecektir. Bugün batı toplumunun normlarında, çıplaklığı ve seksi özgürlüğün bir parçası saydıklarını görüyoruz.

Belki bu, Ortaçağ felsefesine bir başkaldırı...

Cinselliğin bastırıldığı bir yüzyıldan, çıplaklığın özgür kılındığı bir başka yüzyıla...

Oysa bu aşırı kutuplaşma, dengeleri bozmuş, cinselliği zedelemiş ve cinsel hayatın önemini, özelliğini kaybetmesine neden olmuştur.

Çünkü şehevi duyguların sınırsız anlamda tatmini, bir tatminsizlik ve doyumsuzluk getirmiştir ki, bu da toplumsal dengeleri bozmuş, cinsel kimliklerin çapraz ilişkilere girmesine neden olmuştur.

Eşcinseller ve lezbiyenler çoğalmış, kişisel doyum noktalarını, amaçlarını saptırmışlardır. Böylece cinsel sapıklık dediğimiz durumlar ortaya çıkmış, toplumun ahlak ve örflerinin yerine aşırı uçlarda görülen genel bir uyumsuzluk ve kaidesizlik prensibi önümüze çıkmıştır.

Bugünkü Türk toplumunun batı toplumundan etkilendiğini düşünürsek, bu tarz bozulmaların nedenini bulabiliriz.

Peki ortaya bütün bunların sonucunda şöyle bir tablo ortaya çıkmıştır: Uyuşturucu tutkunu ve ahlaki bozulmaya meyilli mutsuz bir yığın insan...

Günümüzde evlilik dışı ilişkilerin çoğaldığını gözlemliyorum. Bunun nedeni ise, aşkın gizemini kaybetmesidir bence.

Eğer aşk bir hasret ve tutku ise, bunun mutlaka bir olgunlaşma evresi de olacak ve bazı olgular evlilik kurumana bırakılacaktır ki, kişi kendini daha doygun ve olgun hissedebilsin.

Birbiriyle her şeyi tatmış ve yaşamış sevgililerin, evliliğe bırakacakları neleri kalıyor ki? Bütün paylaşımları ve duyguları aşırı bir tüketici edasıyla erittikten sonra, geriye kalan, sadece bedeni ve şehevi arzular değil mi?

Aşk onlarda birer tatminsizlik duygusuna dönüştüğünde, artık beraber yaşamak için hiçbir arzu kalmıyor bence(?)

Ve tüketim ekonomisi bize güzel ve genç kalmamız için, kozmetik tüketimine yoğunlaşmamızı ve faturaları ödememizi ister.

Böylece maddi anlamda hep tüketim mekanizmasının bir zinciri olacağızdır.

Ne yazık ki geri kalmış ülkeler de tüketici toplum özelliği olmaktan yana şanslarını kullanmışlar, böylece bütün yatırımlarını "sanatçılar gibi olmaya" adamışlardır neredeyse.

Ancak bu önemli gerçeği unutanlara hatırlatmalıyım ki, gerçek güzellik gizemde mevcuttur. Bir şeyi elde etmek için ne kadar zorlanırsanız, elde ettiğinizde o kadar fazla heyecan ve duyguyla yüklenirsiniz.

GİZEM, TUTKUDAKİ DİRENÇTEDİR.

Direnç yok olduğunda, gizem varlığını yitirecektir.

Yaşlıların genç görünümü elde etmek için estetik ve kozmetiğe bu kadar servet ödediğini düşünürsek genç olma arzusunun "aşkı yakalamak" veya "çağı yakalamak" la eşdeğer görüldüğünü kolayca anlayabiliriz.

Oysa bedensel güzelliğin, ruhsal güzelliğin önüne geçmesine asla izin vermemeliyiz. Böylece ruhumuz hep genç kalacak, bedenimiz form değiştirse bile "zihinsel uyanıklık her zaman vuku bulacaktır."

Yani özce "kalbi diri olanın bedeni de yaşamayı sevecektir."

Fiziksel temas ve ruhsal birliktelik paralel gittiği sürece evlilikler daha anlamlı ve güzel şekilde sürecektir, buna eminim...

Düşünün ki özgür iradenizle her zaman gönlünüzü enerjik kılabilir ve kendi doğanızı genç, dinamik tutabilirsiniz.

Tabi kendi bütünlüğünüze uyum gösteren bir hayat arkadaşı seçmeyi başarabildiyseniz...

Kendimizle dost ve barışık, evrenle uyum içinde olduğumuzu sık sık fısıldayalım kendimize. Çünkü ışığımızın yeryüzüne rahatça çıkmasına izin vermezsek, zamanla uyumsuz bir yapıya doğru adım atarız

Mutsuz olmak istemiyorsak, hayatın temelleri arasına "ruhen güzel olmayı" da koyabilmiş olalım.

BİR KADIN OLARAK NEDEN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERLE BAŞEDEMİYORSUNUZ?

Çağın stres faktörleri altında uzun bir süre olumlu düşünmek ve davranmak size zor gelebilir. Ancak yine de geçmiş yılların anısını silmek sizin elinizdedir.

Öncelikle meselelere yaklaşırken subjektif değil, objektif olmayı öğrenmelisiniz. Öncelikle gerçekçi ve özgün davranın. Aşırı duygusal ve mantık dışı şeylerle uğraşmaktan vazgeçin. Saçma ve anlamsız düşüncelerinizi eleyin, bunların yerine mantıklı ve anlamlı düşünceler geliştirin. (Düşünceleri eleme tekniğini geliştirin.)

Gerçekler hakkında olumsuz yargılarınızı irdeledikten sonra, olumlu ve güzel şeyler düşünmeye çalışın. (Olumlu düşünme alternatifini değerlendirin.)

Gerekirse bunları yazın. (Olumlu düşünceler ve olumsuz düşünceler diye ayrım yaparak değerlendirin.) Sonunda bir terazi geliştirin, beyninizde (+) ve (-) düşüncelerinizi bu terazide tartın. Hangisi size yarar, hangisi zarar getiriyor. (Asık bir surat ve kızgın bir ifade size bir ömür boyu zarar getirecektir.)

Kendinize karşı acımasız ve katı olduğunuzu düşünüyorsanız, bu bakış açısını değiştirmek sizin elinizdedir.

Affedilicilik özelliğini herkese sunun ki, mutlu olasınız. Sürekli kendinizi suçlamak size mutsuzluktan başka bir şey getirmeyecektir.

Kendi yanlışlarınızla yüzleştiğiniz kadar, endişe ve kaygılarınızla da bir araya gelmekten korkmayın! Kendinizi tanıyın ve korktuğunuz şeyin üstüne gidin.

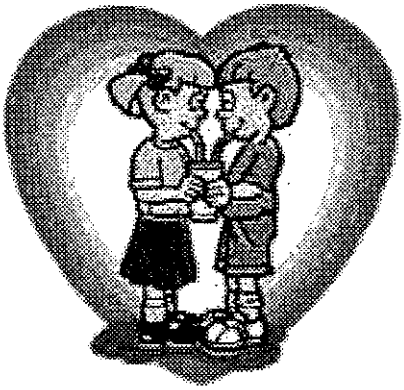
KORKUNUN EFENDİSİ OLUN, KÖLESİ DEĞİL!

Kalıpların ve kuralların arkasına sığınmaktan vazgeçerseniz, daha orijinal bir hayatınız olur.

Böylece bütün bu olumlu davranış ve olumlu düşünceleri bir araya getirip daha mutlu ve uyumlu bir birey haline getirebilirsiniz.

İnsanların sizin hakkınızdaki düşüncelerine önem verin; ama bunu bir mesele haline getirmeyin.

Olumsuz düşünceleriniz de olabilir; ancak bunları zamanla olumlu düşüncelere dönüştürebilirsiniz.



KADINLAR NE İSTER?

Kadınlar aşk, sevgi ve mutluluk isterler hayatlarında...

Ancak duygusal ve ruhsal gereksinimlerinin yanı sıra, zihinsel ve bedensel istekleri de vardır.

Ruhsal yönünüzü araştırın, meditasyona vakit ayırın. (Ruhsal arınma yöntemi)

Duygusal anlamda sosyal çevremiz genişledikçe, arkadaşlarınız artacak ve daha sağlam, duygusal ilişkiler kurabileceksiniz.

SEVDİĞİNİZLE OLAN İLİŞKİLERİ DAHA NET YAŞAMAYA (DUYGULARINIZI DİLE GETİRMEYE) ÖNEM VERİN

Böylece mutluluk yolunda adımlarınızı daha sağlam atabilirsiniz.

Yapısal ve organizeye dayalı yönünüzü geliştiren, müzik ve sanat gibi etkinliklere yönelebilirsiniz.

Özgürce hobilerinizi geliştirirseniz, yeri gelince aktif anlamda bunlarla uğraşma şansınız olabilir.

Fiziksel anlamda sağlıklı ve dengeli olmak adına kendi vücudunuzu keşfedin. (Neler size fayda, neler zarar getirir.) Beslenmenize ve vücut ölçülerinize dikkat edin, ***siz değerlisiniz, çünkü kadınsınız.***

PROBLEMİNİZ VE SİZ:

- Son zamanlarda kendinizi çok halsiz hissediyor musunuz?
- Sürekli kalbiniz hızla çarpıyor ve bir "ritim problemi" yaşıyor musunuz?
- Uyku probleminiz var mı?
- Sabahları kalkınca bir "külçe yığını" gibi yorgunlukla kalkıyor musunuz?
- Enseniz ve omuzlarınızda ağrılarınız sürekli mi?
- Aşırı heyecan ve panik durumunu sık yaşıyor musunuz?
- Dikkat ve konsantrasyon problemi yaşıyor musunuz?
- Gergin ve agresif misiniz? (Sürekli kızgın mı bakıyorsunuz hayata?)
- Yeme bozukluğunuz var mı?
- Başağrısından muzdarip misiniz?
- Rahatsız ve mutsuzluk hissi sizi sürekli sarar mı?
- Bütün bunları değerlendirin. Üç şıktan fazlası sizde mevcutsa, sizi derinden etkileyen psikolojik problemleriniz var demektir!

BİRŞEYLERİN DEĞİŞMESİ GEREKMEKTEDİR. KISA VE UZUN VADE HEDEFLER OLUŞTURARAK ENGELLERİ VE BASKILARI ORTADAN KALDIRMALISINIZ.

HAYATINIZDA DEĞİŞİKLİK YAPMAK SİZİN ELİNİZDE

Hayatta hep insanın en iyi dostunun da, düşmanın da kendisi olduğunu söylemişimdir.

Çünkü bizim öncelikle kendimize ait sevgimiz ve saygımız sonsuz olursa, diğer insanlara karşı da aynı şekilde duygular besleriz.

KENDİMİZİ SÜREKLİ SUÇLUYOR, ELEŞTİRİYOR VE BASKIYA ALIYORSAK, YAVAŞ YAVAŞ MUTSUZLUĞA GİDEN ÇİZGİDE İLERLİYORUZ DEMEKTİR!

Öncelikli olarak sosyal faaliyetlere girerek, sosyal hayatımızı geliştirmeli, yeni insanlarla tanışmalısınız.

Unutmayın ki her yeni insan, yeni dünyalara gebedir.

Eğer güvensizlik ve başarısızlık duyguları taşıyorsak, bunları aşmanın yolu öncelikle güven verici onay sözlerini sıkça kendimize söylemekten geçer. Sürekli başkalarının mutlulukları için çalışmak yerine, kendi mutluluklarımızı da yaşamayı önemli bir beceri sayabilmeliyiz.

Cesaret ve özgüvenimiz arttıkça, başarıya doğru giden çizgimiz de yükselir. Değiştirdiğimiz şeyler, değiştireceğimiz şeylerin birer ifadesidir.

BEYİN, VÜCUT VE KALP ÜÇGENİNDE HAREKET ETMEYİ ÖĞRENMELİYİZ

Sinirler vücudun değişik bölgelerine harekete hazır olması için mesajlar verir. Beynimiz eğer sürekli olarak kendimize yönelik olumsuz mesajlar veriyorsa, vücudumuzun biyokimyası değişir.

Nefes alamama olgusu baş gösterir. Nefes borusu daha fazla oksijen soluyabilmek için genişler ,akciğerler daha hızlı çalışmaya başlar. Bu da kalp çarpıntısı meydana getirir. Kan basıncı artar, endişe hali çoğalır. Vücutta ağrılanmalar ve kas ağrıları başlar. Sürekli stres faktörü altında kalanlar da şu etkiler gözlemlenmiştir:

■ *Fiziksel Etkileri:*

Başağrıları
Kalp rahatsızlıkları
Kilo kaybı
Yorgunluk hissi
Damar tıkanıklığı
Mide rahatsızlıkları
Kas ağrıları

■ **Zihinsel Etkileri:**

Konsantrasyon bozukluğu
Hafıza problemi
Düşüncebozukluğu
Analiz yeteneğinin yitirilmesi
Tepkilerin ağırlaşması

■ **Duygusal Etkileri:**

Aşırı duygusal tepkiler
Kişilik problemleri
Çatışma hali
Değersizlik ve çaresizlik duygusunun artması

Bütün bu stres faktörlerini mekanizmamız için olumlu hale getirebiliriz. Yerinde ve zamanında davranışlarda bulunarak olumlu düşüncelerimizi hayata geçirerek heyecanlarımızı ve duygularımızı denetlemek bizim elimizdedir.

EGZERSİZ-1:

- Önce bedenimden bütün baskıları birer birer kaldırıyorum.
- Gevşiyorum.. Gevşiyorum.. Gevşiyorum..
- Bedenimin bütün hücrelerini ve kaslarımı, bütün uzuvlarımı rahat bırakıyorum.
- Bedenime şöyle bir emir veriyorum:

"Rahatsın, huzurlusun, mutlusun." Bunu kendimize fısıldıyoruz.

- Kendimi büyük mutluluklar içerisinde hissederek uyandırıyorum.

EGZERSİZ-2:

- Oturduğum yerde gevşiyorum.
- Vücudumun her noktasının, hücrelerimin canlandığını, hareket geçtiğini, kanımın hareketlendiğini düşünüyorum.
- Bütün vücudumun bioritim mekanizması uyum ve denge halindedir.
- Vücudumdaki negatif enerjinin boşaldığını, onun yerine pozitif enerjinin dolmaya başladığını hissediyorum.
- Bedenim rahatlıyor, beynim rahatlıyor ve beynim istediğim komuta hazır durumda.

EGZERSİZ-3:

- Önce kendime serum bağlandığını hissediyorum. Serum bütün vücudumda etkisini göstermeye başlıyor.
- Daha sonra elektrik akımının vücuduma gerildiğini düşünüyorum ve bu akım beni aktif hale getiriyor, hareketlendiriyor.
- Bütün enerji merkezlerimin hareket haline geçtiğini, aktif yönde olumlu ivme kaydettiğini gözlemliyorum.

■ Şu anda bütün enerji merkezlerim benim hizmetime sunuldu. Mutluyum, huzurluyum...

EGZERSİZ-4:

■ Denizin kenarındayım, denizin dalgalarını ve atmosferin durumunu inceliyorum.

■ Elime aldığım bir taşı denize atıyorum.

■ Etrafında dalga çemberleri oluşuyor.

■ Çemberlerin her oluşumunda, bendeki kaygılar dağılıyor, uzaklaşıyor.

■ Vücudumu gevşettikten sonra, vücudumdaki katmanları ziyaret ediyorum.

1. Katman sert ve acımasız, son derece olumsuz düşünceleri, kaygıları, endişeleri barındırıyor.

2. Katman daha az sert. Ancak o da kaygılarla doludur.

3. Katmana ulaştığımda, benliğimin tamamen bu kaygılardan kurtulduğunu görüyorum ve bana enerji veren öz katmana ulaşıyorum.

Bu katman benim gerçek enerji merkezim, burada sabitleşiyorum.

■ Bu enerji merkezi bana güç vermeye devam ediyor.

EGZERSİZ-5:

■ Vücudumun katmanlarını ziyaret etmeye devam ediyorum.

■ 3. katmandan 2. katmana, 2. katmandan 1. katmana iniyorum.

■ Özüme ulaştığımdan bir enerji ve ışık topu hayal ediyorum.

■ Bu ışık ve enerji topu vücudumun her zerresine tam anlamıyla enerji yüklüyor. (Başıma, gövdeme, vücuduma...)

■ Bütün vücudum harekete geçiyor, bütün organlarım aktif enerji dalgasıyla yükleniyor.

■ Büyük bir gül hayal ediyorum. Gülün 10 tane katmanı var. Her bir katmanı teker teker açtığımda, en sonda ulaştığım eşimin özüdür.

■ Onunla birlikte yol almaya başlıyorum. Bütün baskılardan ve bana üzüntü yükleyen bağlarımdan kurtuluyorum. Koşmaya başlıyorum.. Süratle koşuyorum. Durmaksızın koşuyorum.

■ Büyük bir kapının önüne geldik, karanlıklar içinden aydınlığa açılan kapı bu, açıp içeri giriyoruz.

■ Önümüze 10 tane merdiven çıkıyor.

■ Merdivenlerin her birini iniyoruz, indikçe içimizdeki kaygılardan, vesveselerden, korkulardan kurtulduğumuzu hissediyor, sonsuz rahatlıyoruz.

EGZERSİZ-6:

■ Üst taraf itibariyle üzerimdeki ağırlıkların kalktığını, vesveselerin benden uzaklaştığını, huzur bulduğumu ve rahatladığımı hissediyorum.

■ Giderek pozitif gücün omuzlarımdan kollarıma yayıldığını, kollarımın üzerindeki ağırlığın kaybolduğunu ve büyük bir rahatlık ve genişlik duygusunun beni sardığını hayal ediyorum.

■ Bu büyük sarmal gücün göğüs deliklerimden içeri dolduğunu ve kalbimdeki vesveselerden beni arındırdığını hayal ediyorum.

■ Bu güç üzerimdeki bütün baskıları ve rahatsız edici duyguları negativize ederek, sonsuz bir aktif gücün vücuduma yayılmasını sağlıyor. Böylece ruhsal ve fiziksel arınmayı tam anlamıyla yaşıyorum.

EGZERSİZ-7:

■ Şu anda aklımı, düşüncelerimi bir kitabın yaprakları gibi okuduğumu hissediyorum.

■ Biliyorum ki sonsuz bilgi ve kaynağa sahibim.

■ Tek bilinci kullanmak için gereken her şeyi içgüdüsel olarak biliyorum.

■ Yaşamımı olumlu biçimde etkileyeceğinin farkındayım.

■ Seçimler yapmak için yönetiyor ve düşüncelerimi yönlendiriyorum. Böylece tüm korku ve endişelerimden arınıyorum.

■ İçimdeki yaratıcı eylemlere beni ulaştıracak sonsuz zekaya güveniyorum.

■ Sessizlik ve güven içinde güç kazanıyorum.

■ Beni mutlu kılacak fikir ve ilhamlara açığım.

EGZERSİZ-8:

■ Baş bölgemdeki sıkıntılarımın azaldığını, kollarımın hafiflediğini ve göğüs bölgem üzerindeki baskının, yerini büyük bir rahatlık ve gevşeklik duygusuna bıraktığını gözlemliyorum.

■ Bütün vücudum hafifliyor.

■ Baş bölgem itibariyle yüksek bir enerji kitlesinin bütün vücuduma ulaştığını hissediyorum.

■ Bu enerji hafızamdaki sıkıntıları, vücudumda ki rahatsızlıkları giderek benden alıp görürüyor.

■ Uzaklaşan negatif gücün yerine sonsuz bir pozitif gücün bana kuvvet kazandırdığını görüyorum.

■ Enerji bütün vücuduma yayılıyor.

■ Benden eşime, eşimden bana doğru yayılan sonsuz bir enerji dal-

gasıyla kendimi son derece enerjik hissediyorum. Bu güç sarmal enerji şeklinde devam etmekte.

EGZERSİZ-9:

■ Başımın üzerinde sarmal bir enerji topu düşünüyorum. Hem ısı hem ışık veren bir enerji topu... Bu enerji topu sayesinde enerjimi sarmal bir enerji olarak döndürüyorum.

■ Bu enerji sarmalını aktif olarak doygunluk hissi elde edene kadar devam ettiriyorum. (saat yönünde)

■ Üzerimdeki baskıları tamamen gevşetiyorum.Vücudum ve benliğim iç duygularıma bağlıdır. Benim yapmak istediğim şeyleri yapacak, yapmak istemediğim şeyleri asla yapmayacaktır.

■ Dürtülerim, arzularım ve isteklerimi yerinde ve zamanında hareket ettireceğime dair kendi kendime söz veriyorum.

■ Bilincim, iç disiplinimle birlikte hareket edecektir.

■ Benim yap dediğim şeyler yapılacak, yapma dediklerime sınır konulacaktır.

■ Üzerimdeki bütün ağırlıklar giderek kayboluyor ve kendi gücümü bilincime teslim ediyorum.

Not: Egzersiz 10'a devam ediliyor. Giderek azalan enerjimin yerine....

EGZERSİZ-10:

■ Önce tam anlamıyla gevşiyorum.

■ Beynimdeki takıntıları, düşünceleri sonsuzluk denizine yolluyorum.

■ Başım son derece rahatlıyor, ense kökümde beni eritip yiyen külçe ağırlıktan kurtuluyorum.

■ Omuzlarım, kollarım, göğsüm, ayaklarım rahatlıyor.

Ancak sadece rahatlamakla kalmıyor, yüksek bir enerjiyle dolduğumu hissediyorum.

■ Bu yüksek enerji hem beynime, hem de vücuduma yüksek bir yaşan enerjisi veriyor.

■ Büyükbir cesaret ve güven içerisindeyim. Kendimle, eşimle, hayatla, büyük bir uyum içerisindeyim, yapamayacağım hiçbir şey yok.

■ Kendimi ve eşimi çok seviyorum. Onunla büyük bir uyum içindeyim. Kendimle savaşmaktan vazgeçiyorum, kendimi ona teslim ediyorum.

■ Bu teslim ediş öncesi ve sonrası hiçbir karşı koyma hissi ve çatışma duygusu hissetmiyorum.

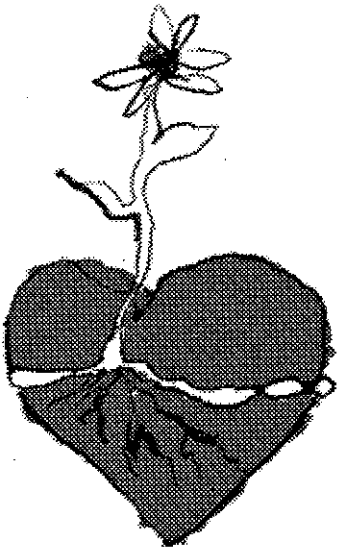
■ Ona ve kendime güveniyorum!

O VE BEN

Ben raksedişini seyrederken
Uzun ince bir güzellik karşısında
Sen; ey gönül ikliminin yakıcı sultanı
Sana vardıkça kendimi buluyorum
Sana kavuşmak için "elveda" dedim:
Zamana, güne, aya ve dostlara...
Sana kavuşmak için "merhaba" dedim;
Yıldıza, güneşe, sabaha ve şafak vaktine.
Sen varoluşların en güzeli,
Sana vardıkça ben yanıyor, yanıyorum.

MELEĞİM

Yaşamak ölmekten beter olur bu saatlerde
Gökle yerin birleştiği alemlerde
Sanki insan uçan bir kuşmuş da,
Önüne gelenle bir bir yaraşırmış da,
Ah sen ne bilirsin meleğim,
Ne bilirsin uzun bitmez tükenmez saatleri...
Toğrağı tırnağımla delip geçmek istediğim,
Gökyüzünü uçacak bir mekan sandığım
Ve deli divane ne uyku, ne yemek gezindiğim
Ne bilirsin geçmez saatleri meleğim...



ZOR KAYINVALİDELER

Bir insanın en önemli yetisi, karşılıklı güven ve saygıya dayanan, uyumsal ve ahenkli ilişkilerin oluştuğu iletişimdir.

Öncelikle kendi içsel dengemizi sağlamakla, yaşamla olan uyumumuzu sağlayabiliriz.

Evet, nesiller yarına bırakacağımız umut varlıklarımızdır. Ancak biz onlarla uyumu yakalamak adına *"Zor bireyi, zor kayınvelidelerin zorluklarını tanıyalım."* diyorum

Birinci olgu zihinsel, fiziksel ve ruhsal boyuttaki uyumun kayınvalidemiz için geçerli bir denge unsuru olup olmadığıdır.

Olaylara karşı farklı reaksiyonlarını gözlemlemekte yetersiz kalıyorsak, önce negatif sonra pozitif unsurları saptamamız yerinde olacaktır.

Eğer fiziksel, içsel, zihinsel ve ruhsal uyumu yetersiz bir bireyse, sürekli negatif unsurlar yayarak kendini diğer insanlar arasında önemli kılmak adına, cidden önemli duygusal yaralar açabilir.

Öncelikle "Sorun ne? Onu nasıl çözebilirim?" demeliyiz. Bunun için, sezgisel ve mantıksal gücümüzle negatif ve pozitif yönleri saptamalıyız.

MANTIKSAL HEDEFLER OLUŞTURALIM...

İçinde yaşadığımız ailenin, sosyo-kültürel düzeyini, davranış biçimini, zihin çerçevelerini doğru tespit ediyor muyuz?

Doğru yerde, doğru zamanda düşüncelerinizi ifade ediyor musunuz? Yoksa yanlışlar yapıp, sık sık negatif ortamlar mı oluşturuyoruz?

İkinci olgu davranışlardır; davranışlarımıza yön veren düşüncelerimizdir. Eğer biz zihin çerçevelerimizi doğru kurgularsak az hata yaparız. Yaptıklarımız, yaşadıklarımız bizim için iyi bir gözlem ve bir hedefe yönelik amaç taşımalıdır ki, kendi psikolojik dünyamızı daha iyi kurgulayalım.

Üçüncü olgu yeterlilik düzeyimizdir. Eğer alışkanlıklarımız (geçmişten bugüne taşıdığımız değerlerle biçim kazanmış olanlar) bizi farklı becerilere ve stratejilere itiyorsa, şöyle düşünmemiz gerekir: "Doğru yolda mıyız?"

Dördüncü olgu inanç ve değerlerimizdir. İnançlarımız, değer yargılarımızın alt yapısını oluşturur. İnandığımız şeyleri uygularız, yapamayacağımız şeylere inanmamışızdır.

Beşinci düzey kimliğimizdir. Kendi kimlik ifadesini yoğunlaşmış düzeyde tanımlayan kişiler, davranışlarında olgun ve esnek bir yapıya sahiptirler. Altıncı düzey manevi anlamdaki duygusal platformumuzdur. İlahi anlamda kişinin evrenle ve Yaradan'la bir olması, onun güçlü bir kişilik yapısıyla bütünleşmesini sağlar.

Kısacası bu öz bilgiler bize kayınvalidemizin hangi boyutlarda bir frekans yaydığını bildirir.

"O" BEDEN DİLİNİ NASIL KULLANIYOR?

Sözleriyle, ses tonuyla, yüz mimikleri, el ve vücut hareketleriyle klasikleşmiş bir kayınvalide görüntüsünü hayal ettiğinizi görüyor gibiyim.

Sözsüz mesajın, beden dilinin hayatımızda önemli bir mesaj unsuru olduğunu düşünürsek iletişimin boyutlarını daha iyi gözlemleriz. İlk izlenimin 10 saniye gibi kısa bir sürede beynimizde oluştuğunu ve ilk izlenimi yaratmak için ikinci bir şansımızın olmadığını biliyor muydunuz?

Eğer kayınvalideniz sözleriyle, duruşuyla, ses tonuyla, mimikleriyle "Otorite benim, benim dışımdaki her şey yetersizdir." diyorsa gelin yâda gelin adayı nasıl davranmalıdır?

Kayınvalidenizin beden dilinin yönlerini tanımak istiyorsanız yansıtma tekniğini uygulayabilirsiniz. Onu anlamak adına empati yapacak ve onun gibi durup, aynı şekilde el hareketlerinizi onun gibi uygularsanız onu daha iyi anlarsanız. Yansıtmanın arkasındaki temel gözlem kişinin niçin öyle davrandığını anlamaktır.

Çünkü kişinin bedenini kullanma şekli ruhsal ve zihinsel biçimlerini ifade eder.

Kayınvalideniz sadece otoriter olmayabilir, paylaşımcı ve arkadaşçı da olabilir. Ancak biz burada zor olandan bahsediyoruz.

Ses tonunuzu karşınızdakine göre hafifletip, yükselttiğinizde seste uyum sağlarız. Ses tonunuzun hızı karşımızdakine uyum sağladığında, onunla iletişimi daha rahat kurabiliriz.

Eğer kayınvalidemiz bize kızgınsa enerji düzeyi artar ve karşısındakine bu enerjiyi yansıtır, onun da uymasını bekler. Bu durumda onun ses yüksekliğinin ve hızının hafifçe altında konuşarak uyum sağlarsak bunun bir tartışma ortamına dönüşmesinden kurtulabiliriz.

Daha sonra sesimizi yavaşça yumuşatırsak, daha sakin ve sessiz bir şekilde onun öfkesini azaltabiliriz.

Ancak direk olarak çok sessiz ya da çok yüksek davranmak olayın dozunu artırabilir.

SÖZCÜKLERİ YERİNDE SEÇELİM

Eğer saygın bir iletişim dili istiyorsak anahtar sözcükleri iyi seçelim. Zor kayınvalideniz negatif sözcükler kullanıyorsa siz de onun yaptığının aynısını yaparak ona ayna olmayın.

Ancak onun olumsuz davranışını ona bildirmek adına iletişim ağını dürüstçe kurun. Söz gelimi olumsuz bir duygu durumunda ona destek olduğunuzu ifade ederseniz onu dikkate aldığınızı ifade etmiş olursunuz. Etkileşime açık olduğunu görmeye başlayacaksınız. Daha sonra sesinizin tonunu yumuşatarak beden duruşunuzu ve ifadenizi pozitif pozisyona getirerek uyumu yakalayabilirsiniz. Kısacası nefes alışınızı, sözlerinizi, beden hareketlerinizin hızını ve ritmini iyi ayarlayın.

Geçmişi irdeleyin, geçmişi gözlemleyin. Eğer zıtlıklar süregeliyorsa kayınvalidenizin geçmişine bir göz atın, onu analiz edin. Nasıl bir ailede büyümüş, aile değerleri nasıl bir gelin olarak yaşamış, annesinin ona yaklaşımı nasıldır?.. Bunları irdelediğinizde kuşak farkını çok daha iyi anlarsınız.

Empati yeteneğinizi kullanarak kayınvalidenizin size davranışlarının altında yatan niçin ve nedeni anlayabilirsiniz.

Düşüncelerinizi ortaya koymadan önce, düşünceleri okuyun.

Karşınızdakinin beyninden geçenleri okumak hiç de zor değildir. Etki-tepki mekanizmasını iyi çözerseniz, hangi durumlarda nasıl davranıldığını irdeler, dikkatinizi tam anlamıyla yöneltirseniz, olayı "yakalarsınız."

SİZİNLE ÇATIŞIYOR MU?

Sizin gibi sürekli olumlu düşünen biri, çevresinde sürekli olumsuzluklar yaşıyorsa nasıl davranmalısınız?

1) Öncelikle hatalardan ders almalısınız. Etkili bir konuşma için kendi hatanızı saptamalısınız.

2) Siz bir şey demek istediğinizde farklı anlaşılıyorsa, ortada suçlu birini aramayın. Yanlış iletişim kurulduğunu düşünmeniz yerinde olur.

3) Hata aramayın, eleştiride bulunmayın, hatta yanlış anladığınız için kendinizi suçlamayın.

4) Karşı taraf suçlamalarını sürekli olarak size yansıtıyorsa suçlama yapmak gibi bir yeteneği olabilir, dikkatli olun!

İLETİŞİM İÇİN İLK YÖNTEM:

1) Önce kendinizi keşfedin, mesajlarınızı ifadelendirin. Neyi, niçin, kime ve nasıl ifade ediyorsunuz?

Bedeninizle mi olaylara tepki veriyorsunuz, dilinizle mi?

Sezgilerinizi kullanarak tepkinizi değerlendirin. Fiziksel rahatsızlıklar, geç uyanma, uykusuzluk, aşırı yorgunluk hissi, kas ağrıları, kalp çarpıntıları, baş ağrıları, çözemediğiniz sorunların bir devamı olmasın?

Bu konudaki yaklaşımınız "meseleleri nasıl çözebilirim?" olmalıdır. İhtiyaçlarınızı, beklentilerinizi belirleyip buna uygun hedef program belirlerseniz aşmayacağınız mesele yoktur.

2) İlişkileri keşfedin, ilişkinizde değişiklik için önce eylemlerini negatif pozisyonlardan negatif pozisyonlara doğru sürüklemelisiniz. Karşınızdakini "Şaşırtın."

Kayınvalideniz negatif, sinirli, olumsuz, aşırı eleştirici olabilir. Sizi öfkelendirebilir, çıldırtabilir. Hemen onu etiketlemeyin. Durumu değiştirmek elinizde, farklı konumlara geçin.

3) Acaba oğlunu sizinle paylaşmak ona acı veriyor mu? Çünkü paylaşım zordur. Eğer zor olana geçmek için geçirilen bir çatışma dönemiyse bunu iyi gözlemleyin.

4) "Zor kayınvalidenin davranışlarını nasıl pozitivize edebilirim, nasıl davrandığımda olumsuz davranışını tetikliyorum?" diyorsanız zihin çerçevelerinizi tanımanın zamanı geldi demektir.

5) İsteklerinizi olumlu bir şekilde ifade edin, kişi istemediğiniz şekilde size davranıyorsa önce, olumsuz gelişen olayları nasıl farklı bir yöne yöneltebilirim sorusuyla başlayabilirsiniz. Önce düşünmemeniz gerekenlerden yola çıkın, düşünmek istediklerinize daha kolay ulaşabilirsiniz. Olumsuz bir durumu olumluya dönüştürebilmek için, "Bu olayın yerine neyin gerçekleşmesini istiyorum?" demekle işe başlayabilirsiniz.

6) Karşılıklı bir adımla ilerleme programını izleyin. Karşınızdakinin size her olumlu yaklaşımında siz de ona bir adım atarak olumlu davranış sergileyin.

7) Sonucu "imajinasyon yöntemi"yle hayal edin. Kendinizle ilgili her şeyi olumlu bir şekilde düşünün, ifadelendirin, şekillendirin. Güzel düşünceler, güzel sonuçlar doğurur. Hayatınıza nasıl bir yön vermek istiyorsanız o şekilde düşünün.

8) Geri bildirim aldığınızda tutumunuzu yönlendirin. İyi bir zamanlama ve iyi bir konuşma kalp yaralarına her zaman iyi gelir.

9) Elinizdeki performansı değerlendirin. Kişilik özelliklerinizi ve yeteneklerinizi iletişim kurma yönünde harekete geçirin.

10) Küçük şeyleri büyültmeyin, benlik imajınız ne kadar güçlü olursa olsun, küçük şeyleri abartarak sorunlarınızı çözemezsiniz.

UYUMLU MUSUNUZ, UYUMSUZ MU?

Artık çatışma olayından vazgeçerek uyumu hedeflediniz. Çocukken yaşamış olduğunuz farklı realiteleri sürekli gündemde tutup, kayınvalidenizde annenizi görmeyin.

- Bilinçaltınızda yatan aysbergi keşfedin.
- Kişisel bütünlüğünüzü resmedin. Eşinizle olan güzel yaşantınız, onun ve sizin duygularınızla bütünleşmelidir.
- Kültürel yapılar her ne kadar sizi zorlasa da doğru olanı yapın, çatışmayın!
- İçsel pozisyonlarınızı, ifadelerinizi seslerin ve renklerin farkında lığıyla yeniden keşfedin.
- Duygularınızı isimlendirin; öfke, sevgi, gururlanma, kıskançlık, yorgunluk, heyecan... Mutluluğunuzu keşfetmek için olumsuz duygu durumuzu keşfedin, ruh hallerinizi isimlendirin.

"DİPTEYİM, KÖŞEDEYİM." DEMEYİN, ÜSTÜNLÜK SAVAŞI VERMEYİN

- İçinde bulunduğunuz role değer verin, onu önemseyin, kabul edin. Rolünüzün alt planda ya da karşıt planda olduğunu değil sadece kendi platformunuzda ve dünyadaki yerinizde olduğu hususunda hareketlerinizi ifadelendirin.
- Kendinize isimler verin. Ruh haliniz sürekli değişiyorsa, ruh halinize uygun isimler bulun. (Kızıyor, heyecanlanıyor ve öfkeleniyorsanız

"sinirli" diyebilirsiniz kendinize.

■ Sonra "Bu ruh halini nasıl olumlu hale dönüştürebilirim?" diye sorun kendinize.

■ Bu ruh halinizin farkına varırsanız, durumu algılamış ve harekete geçmişsiniz demektir.

■ Bedeninizin de farkında varın, zihinsel resimlerinizi ifadelendirin, sınırlarınızı keşfedin.

■ Bedeninizi ziyaret edin. Sağlıklı ve dengeli mi, enerjiniz ne düzeyde, düşünceleriniz ne durumda? Zihinsel enerjiniz dağınık mı, düşünceleriniz pozitif mi yoksa negatif mi?

■ Duygusal durumunuz nedir, mutlu musunuz, öfkeli mi. üzgün mü?

■ Manevi durumunuz ve inancınızı yükseltmek için enerjiniz ne durumda?

SİZİ ETKİLEYEN DURUMLARI FARKEDİN:

■ Eşinizi kayınvalidenizle bir bütün olarak düşünüyorsunuz?

■ Onun her hareketinde: "İşte onun davranışları!" diye yargılıyor, eleştiriyor musunuz onu?

■ Kayınvalidenizin her sözü size bir diken gibi batıyor, başınıza ağrılar mı giriyor?

■ Seçiminiz sürekli eleştiriliyor, üzerinizde ağır bir yük mü hissediyorsunuz?

■ Eşinizin annesine her gülümseyişi ve yönelişi sizi farklı tutumlara mı yöneltiyor?

■ Hatanızın farkına varın, yanlış iletişim kuruyor olabilirsiniz.

ŞİFREYİ ÇÖZÜN

Duyusal, işitsel, beyinsel, duygusal, dinsel, fiziksel, dokunsal şifreler; dokunmatik bir tuş vazifesi görürler. Uyaranlar beynimizde nice pencereler açar.

Sizin işinize yaramayan şifreleri çözün ve onları sonsuza doğru beyninizden uzaklaştırın. Kendi şifrelerinizi tasarlayın, duyumsal resimlerinizi yeniden düzenleyin.

Siz kendinizi iyi hissederseniz çevrenize de iyi bir örnek olursunuz.

- Neyi doğru yapıyorsanız, karşınızdakinin davranışlarından da övgüyle bahsedin.
- Örnek bir şahsiyeti göz önünüzde bulundurarak onun davranışlarını beyninize kaydedin ve fizyolojinizi kullanarak (nefes alışınızı, davranışını, gülümsemenizi, hareketlerinizi...) düşünme tarzınıza yön verin.
- İyi bir ruh haliyle yaşamak için sabırlı olun.

DİYALOG TİPLERİ:

Olumlu davranışa örnek

- Karşılıklı anlayış
- Fikirlerde ortak bir payda yakalamak
- Olumlu, samimi, yapıcı olmak
- Olumlu yanları ön plana çıkartmak
- Zihinsel düşünüşlere saygı ve hoşgörü

Olumsuz davranışa örnek:

- Karşınızdakini zehirli bir dille pes ettirme noktasına getirmek

- İncitmek, duygusal yara açmak
- Kırıcı, olumsuz, gergin, öfkeli, yapay bir yaklaşım sergilemek
- Eleştirmek, hatalı yön aramak
- Kabullenmez tutum sergilemek
- Zihin farklılıklarını kabul edememek

TATLIDİL - YILANDİLİ

Yılandiline örnek

- Beden dilini yargılayıcı: Öfkeli, sevimsiz, hata arayan ses tonuyla negatif bir şekilde ortaya koymak
- İfade biçimi: ...hissediyorsun. Neden böylesin? şeklinde yargılar kullanmak
- Zehirli dil hali kullanarak suçlama, hata arama, alay etme, ayıplama, hakaret etme

Tatlı dile örnek

- Sevimli, sıcak, kibar, sakin, doğal, güven verici, uyumlu bir beden dili kullanmak
- Eğer... Hissedersem... Açıklamalısınız? Söylediğimde... Davrandınız şeklinde ifade biçimi kullanmak
- Ben... Hissediyorum... Olduğunda... Hissederim tarzında tatlı dil kullanmak

Sefkatli, İçgörülü
Sabırlı Olabilirsiniz
-Panzehir-

KAYINVALİDENİZİ ANLAMAYA YÖNELİK TEMEL İLKELER:

1) Duygularınızı ifade edin.

2) Zehirli dil kullanmayın.

3) Karşınızdakinin duygularını analiz edin.

4) İç görü yaparak zihinsel ve duygusal resimleri gözlemleyin.

5) Kulak tıkamayın, görmezden gelmek yerine dikkatinizi mantıklı noktalarda yoğunlaştırın.

6) Realist çözümler ve yapıcı yaklaşımlar keşfedin.

7) Duyguları görmezden gelmeyin.

8) Karşınızdaki olumsuz elektrik yaydığında sınırı zorlamayın.

9) Evet ..... ifadesiyle söze başlayın, olumlu yönleri keşfedin.

10) Küçük düşürücü ifade kullanmayın.

İŞLERİNİ YOLUNA KOYMAK İÇİN 3 ALTIN KURAL:

- Öfkeni Denetle
- Zamanı Ve Mekânı İyi Seç
- Havayı Kokla

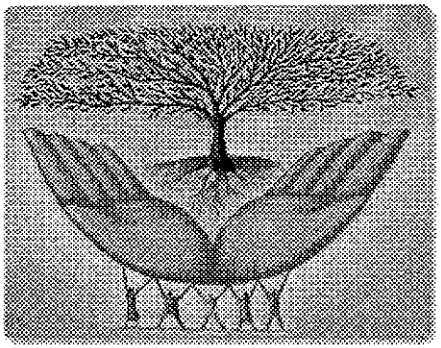
GELİN YA DA GELİN ADAYLARI, OLAYA ANLAŞMAK İSTEYEREK BAŞLAYIN:

- Birbirinizi Rakip Görmeyin
- Israrcı Ve Baskın Ses Tonuyla Sinirli Bir Hava Sergilemeyin
- Suçlamayın, Eleştirmeyin
- Bağırmayın, Surat Asmayın
- Suçluluk Duygusunu Açığa Çıkarmayın
- Doğru Bildiklerinizi Uygulayın
- Ortak Bir Fikir Oluşturun
- Kaçıp Susmayın
- Saplantılı Davranmayın
- Sigara, Yeme Bozukluğu, Kontrolsüz Davranışlardan Uzak Durun
- Konuşun, Dinleyin, Bilgi Edinin, Seçenek Oluşturun, Huzur Duygusu Oluşturun

ANLAŞMAZLIKLARI DÜRÜSTÇE NASIL ÇÖZERİZ?

- Konuşun, Suçlamayın, Duygularınızı Özetleyin.
- Birbirimizi Anlıyor Muyuz?
- Uzun Konuşmalar Mı, Kısa İfadeler Mi, Net Konuşmalr Mı Yapıyoruz?
- Kaygılarınızı, Endişelerinizi İfade Etmekte Yelpazeyi Geniş Tutun, Çözüm Köprüsü Oluşturun.
- Tatmin Edici Çözüm Noktaları Bularak, Yeni Seçenekler Üretmeye Çalışın.

- Konuşmadığınız, İsimlendirmediğiniz Konuların Üstüne Gidin, Onları Açığa Çıkarın
- Durun, Dinleyin...
- Unutmayın, Destek Olmak Önemlidir, Çözümleyicidir. Dinleyin, İlişki Sertleşirse Kaçmayın. Soru-Yanıt İçin Çözüm Bulun.
- Özür Dileme Tekniği Geliştirin.
- Yanlışınızı Saptayın.
- Pişmanlığınızı Dile Getirin, Paylaşın, Kasıtlı Olmadığınızı İfade Edin.
- Duygusal Yaraları Onarmak İçin Kendinize Fırsatlar Oluşturun.
- Duygularınızı Net Ve Kısa Cümlelerle İfade Edin.
- Diğer Taraftan Olumlu Yaklaşım Beklemeden Önce, Beden Dilini Okuyun. Olanlardan Ders Çıkarın.
- Taşma Durumuna Girmişseniz, Bunu İfade Edin.
- Ortaklaşa Karar Vererek Olayı Tatlıya Bağlayın.
- Kültür Ve Yaşam Farklılıklarını Görmezden Gelmeyin.
- Huzur Duygusu Oluşturun, Mutlu Kalın, Mutlu Olun.



NLP UYGULAMALARI ERKEKLERİ-KADINLARI TANIMA TEKNİKLERİ:

1-DÜŞÜNCELERİNİZİ YÖNETMEKLE BAŞLAYIN:

Davranışlarınızla ilgili olumsuz kalıplarınızı yok etmenin vakti geldi. Artık, kendi geleceğinizi olumlu bir yönergeye doğru iletebilirsiniz. Ama bunun için beyninizde sizi baskılayan ve sınır altında tutan çizgileri, olumsuz duygu durumlan anlamak ve analiz etmek durumundasınız.

2-Olumsuz tabloyu, olumlu tabloya dönüştürün. Yaşadığınız tablodaki olumsuz yönleri bulup, bunları, görsel, işitsel ve duygusal platformda beyninizde yoğurup sonucu betimleyin. Bunu gözünüzde canlandırın. Tasarlayın, düşünce gücünüzü birleştirip, bir film şeridi gibi beyninizde seyredin.

3-Dünü yaşadınız, bu günü yaşıyorsunuz, yarın ne olacak bilmiyorsunuz? Ama düş ve düşünce gözüyle olayları kavranacak kıvama getirip dileklerinizi olumlu yöne kaydırabilirsiniz.

4-Kendinize içsel ve dışsal gözlemsel yaklaşımlarda bulunun. Erkeğinizle olan ilişkinizi(olayları-kesitleri) beyninizde seyredin.

Nerede aşırı duygusal ve gerilimli davrandınız? Eşiniz nerede hata yapıyor? Kendi yanlışlarınızı bulduğunuzda bunları düzeltmek hiç dte zor olmayacaktır.

5-Ne istediğinize değil, ne istemediğinize bakın. İstemediklerinizi elerseniz, istediklerinize daha kolay kavuşabilirsiniz. Eğer endişe ve güvensizlik duygusundan arınmayı becerebilirseni, size dengeli ilişkilerden bahsedebilirim.

6-İçsel odaklı değerlendirmelerle, dışsal odaklı değerlendirmeleri yaparken objektif olunuz: "İstersem ilişkimin düzelmesinde.....davranabilirim."

"Gerçekten.....aşırı duygusal davrandım."

TEKNİK ÖĞRETİLER 2:

1-Dil yapınızı iyi kullanın. "Tatlı dil yılanı deliğinden bile çıkarır." lafını unutmayalım. Eşiniz sizi ne kadar severse sevsin bunu belli etmekte yetersiz ve sınırlı davranıyorsa, niçin siz adım atmıyorsunuz?

2-İletişiminizin daha anlaşılır, olayların daha pozitif gelişmesini istiyorsanız "BÜYÜLÜ SÖZLER" le dilinizle ilişkinizi zenginleştirebilirsiniz.

3-Dili kullanırken gösterdiğiniz ustalık size her yerde lazım olacaktır. Aşkın dili, kelimeleri kalbe ve beyine doğru şekillendirmektir.

Unutmayın ki Tanrı herkesi yaratırken farklı bir biçimsel zenginlik verdi. Burada küçük bir fıkra anlatmak istiyorum:

Güzel bir kadınla çirkin ama akıllı bir erkek evlenmeye karar verirler. Kadın der ki:

—Evlenince, çocuklarımız olduğunda senin zekânla benim güzelliğimin birleştiği bir güzellik düşünebiliyor musun?

Adam da şöyle cevap verir:

—Ya çocuğumuz senin aklını, benim güzelliğimi alırsa...

4-Duygunuzu dillendirin. Görsel ifadelere işitsel ifadelerle zenginlik katın. "Konunun bu şekilde aydınlanması bana hoş şeyler anımsatıyor." şeklinde ifadeler kullanın.

Duygularınızla konuşun. "Bu kadar iyi hissetmeme neden olduğun için sana teşekkür ederim." Ya da: "Beni üzmen hoşuma gitmedi." şeklindeki duygusal ifadelerinizi renk, ses, biçim ve ahenk kazandırın.

5-Renkli duyumlar geliştirin. Görsel, duygusal, işitsel iltifatlarla hayatınıza renk katın.

Görsel iltifatlar geliştirin:

"Çok renkli bir ilişkimiz var."

"Geleceğe aydınlık dolu bakışlarla bakıyoruz."

Duygusal iltifatlar geliştirin:

"Sana en güzel duygularımla ruhumu sunuyorum."

İşitsel iltifatlar geliştirin:

"Kendimi seninle uyuma adıyorum."

"Sen yanıma geldiğinde sanki kulaklarıma hoş bir ezgi dolanıyor.."

"Bana her şeyi söylemen ne kadar da hoş..."

"Bakışlarımız vücudumuz ve ruhumuz tek bir aşk masalını anlatıyor."

BİRBİRİNİZİN ANAHTARINI KEŞFEDİN...

Çatışmalarınız, engellemeleriniz olsa da artık hayatınızda yepyeni bir çığır açmak sizin elinizde...

Küçük ve güzel, anlamlı ve etkileyici, geçmiş yaşantınızdan beyninizde örneklemeler yaparak "anahtarla gönül kapınızı açarak" birbirinizin özel dünyasına adımlarınızı sağlam atarsınız.

Burada yalan ve riya, kibir ve gurur yoktur.

Sade bir doğallık, olumlu bir etkileyicilik söz konusudur. Büyüleyici ve ışık verici kişiliğinizi ön plana çıkartınız, bırakınız o sönük ve hüzünlü tabloyu. Mutlaka hayatınızda renkli bir anınız vardır, hep mutsuz anılarınızı hatırlayıp mutsuz olmak yerine, neden onları bırakıp gelecekte ve bu günde mutlu anılarınızı, mutlu yarınlarınıza dönüştürmüyorsunuz?

Eşinizle rakip olduğunuzu değil, sadece hayatın rollerini paylaştığınızı anımsayın. Mutlu olmak sizin elinizde...

Mutluluk anahtarınız, düş gücünüzün öyküsel bir uzanımıdır aslında. Yaşadığınız mutlu olaylardan yaşayacağınız mutlu olaylara doğru yol alan bir gemi misalidir ilişkiniz.

Eski bir masal, bir atasözü, bir fıkra ve ya tek bir kelime bizim için anahtarı keşfetmemize yarayan bir semboldür.

Gelin bu anahtar sözcükleri birlikte tanımlayalım.

"Ben kendi başıma ne kadar özgür ve mutluysam seninle olan yaşantımda da bu özgürlüğü yakalayabilirim."

"Olaylara bakış açımız ne kadar farklı olursa olsun, senin seçimine sonsuz saygı duyuyorum."

"Her sorunun bir çözümü olduğunu biliyorum. Düşünce ve davranışlarımda esneklik payını en güzel şekilde ifade edenin bu ilişkinin kalitesini yükseltmede emeği büyük olacaktır hiç kuşkusuz."

SONUCA ODAKLANMAK İÇİN BEYNİNİZİN TUŞ KİLİDİNİ ÇÖZÜMLEYİN:

Kişisel tutarlılık düzeyiniz ve içsel uyumunuz, sizin olaylara bakış açınızı ve doğrultunuzu etkileyecektir.

Eşinizle uyum mekanizmanızı mükemmellik derecesine doğru götüren yolda ilerlemeyi becerirseniz, mutluluk yolunda size enerji veren şeyin, "Genel sistematik denge üzerine kurulu enerji seviyesini artırma politikası" olduğunu anlayabilirsiniz.

Kısacası öz kaynaklarınıza ulaşmanız için önce öz potansiyel değerlerinize sahip çıkmanız ve öz saygı çıtanızı yükseltmeniz gerekecektir.

Mantıksal ve duygusal düzeyde genel anlamda pozitif uyum ve artış düzeyinizi gözlemlemek istiyorsanız, sizin artık "*İmaj değişikliğine ihtiyacınız var*" demektir.

Beynindeki yalanı değiştirmek bizim elimizdedir.

Bu güne kadar hiç yalanları gerçek kıldığınız, yani yalanlara inanmak için usta öğretiler hazırladığınız oldu mu?

YALANLARDAN ÖRNEKLER:

"Ona hiç güvenmiyorum."

"O bir yalancı."

"Ben en iyiyim."

"Ben aptalın biriyim."

"Berbat görünüyorum."

"Kimse beni anlamıyor."

"Yarın daha kötü olacak."

Bazen olur ki yüreğim
Bazen olur ki yüreğim sade bir çiçek
Bazen olur ki bir kaktüs gibi zehir saçar...
Aşk her ne âlemde ise onu bulmalı.
Onu sunmalı, rengine boyanmalı.
Âşık olan kişi,
Ona ermeli-erdirmeli.
Aşkın rengi her ne ise
Gönül evini onunla süslemeli....

Gençlik enerjisi sizce bir kadın için ne ifade eder? Bir kadın olarak Dünya'da en çok istediğimiz şey ***"Gençlik, güzellik ve enerjidir"*** diyebiliriz. Ancak zaman içinde gençlik orta yaşlılığa ve ihtiyarlığa doğru gitmektedir. Öyleyse, öyle bir enerjiden bahsetmeliyiz ki bize sürekli enerji vermelidir. Yaşam iksiri olan ***Gençlik enerjisinin formülü:***

Renk Trapisi + Zihinsel Arınma + Ruhsal Arınma + *Bedensel Arınmadır.*

RENK TERAPİSİ-RENKLERİN ENERJİSİ:

Bana renklerden bahset...

Bana renklerden bahset...

İçinde gökkuşağının bütün esintileri olsun

Sevgiler, sevdalılar

Acılar, dertler

Hepsinin renginden bir hayat: "Olsun!"

Bana renklerden bahset...

Bazen doludizgin gökyüzünde kaybolan bir aksin,

Bazen kendine gömülüp kaybedenlerin

Bazense sessizliğin rengine bürünüp:

En reknli sima haline gelen...

Bana renklerin dilinden bahset lütfen...

Hayatın renklerinde bütün âlemlerin nüansı olduğunu söyleyebiliriz. Gökkuşağını anımsarsak, o büyülü atmosferin yağmur yağdıktan sonra gökyüzünü kaplayan o efsanevi ışık hepimizin ilgisini çekmiştir.

Farklı hayat hikâyeleri dinlediğimizde farklı renklere bürünmüşüzdür. Renklerin anlamını ve insanların farklı renk atmosferlerine sahip olduklarına dair bilgi edindiğimizde ilişkileri daha net analiz edebiliriz.

ELEKTROMANYATİK ENERJİNİN İNSAN ÜZERİNDEKİ GÖRÜNÜMÜ VE ANLAMI:

E. M. E., kozmik ışınlar olarak değerlendirilen kısa enerji dalgalarıdır. Daha sonra kızılötesi ışınlar ve ışık yer alır. Morötesi ışınlar ve x ışınlarının önemi tartışılmazdır.

Gama ve radyum ışınlarından sonra kozmik ışınlar gelir. Işığın fiziksel, ruhsal ve zihinsel etkilerini insanlar üzerinde görebiliriz.

Önce aurayı tanıyalım:

Aura bizim astral ve zihinsel varlığımızdır. Enerji kanallarını içeren aura, eğer enerjinin genel dolanımında bir takım rahatlıksızlar varsa fiziksel varlığımız, bu etkileşim içerisinde rahatsızlanır.

Auranın içinde yer alan astral, zihinsel, yüksek zihinsel, ruhsal ve ruh ötesi varlıklar bizim öz yapımızı oluşturan temel öğeleridir. Zihinsel varlık ve yüksek zihinsel varlığın kanallarının açık olması, ruhsal anlamdaki çalışmaların başarılı olmasını sağlar.

Astral varlıksa kişinin his dünyasıdır. Ruh ötesi varlık da çakralardan oluşur.

Yedi adet büyük, 21 tane küçük çarka vardır. Kişilerin evrende geçirmiş olduğu duygusal ve fiziksel tramvalar enerjinin doğru akışını engeller. Çakralara uygulanacak olan renk tedavisi kişiyi iyileştirir.

Temel çakradan taç çakrasına değin olan bölgeye göre renklerin sıralanışı kırmızı-turuncu-sarı-yeşil-turkuaz-mavi-menekşe ve mordur.

BANA RENGİNİ SÖYLE SANA KİM OLDUĞUNU SÖYLEYEYİM

KIRMIZI:

Kırmızı ateşin sembolik bir ifadesidir aslında. Hayatın, gücün ve enerjik olmanın sembolüdür. Auradaki kırmızı rengin fazlalığı, güçlü fiziksel yaratılış anlamına gelir. Ancak koyu kırmızı, aşk, cesurluk ve arzuların ihtişamı şeklindeki duygulardır. Enerji verici canlılığın ana yapıtıdır kırmızı. Güneşin batışındaki kırmızıyı anımsayın. Size sonsuz enerji veren bu rengi eğer ilişkiniz canlılığını yitirmekteyse kullanabilir, aşkınıza yeni bir cesur ihtişam duygusu katabilirsiniz.

Sizi ısıtan güneşteki ışığın yakıcı aksini imgeleyin. Bu güç sizi nasıl ısıtıyor ve size renk veriyorsa, ilişkilerinizdeki durağanlığı yok etmek için korkunç bir ihtişam ve aşkın hareketliliğe ve canlılığına kavuşmasında size enerji katacaktır.

TURUNCU:

Auradaki turuncu canlılık ve sağlık anlamına gelir.

Turuncu, neşenin ve gülümsemenin sembolik bir ifadesidir. Kendimizi yorgun ve bitkin hissettiğinizde turuncunun bütün tonlarından faydalanabilir, gevşeyerek yorgun bakışlarınızdan kurtulabilirsiniz.

Turuncuyu hayatınızdaki her türlü doğasal durumlarda güneşin batışı ve doğuşunda, ışığın renklerinde ve meyvelerde görebilirsiniz. Ancak turuncuyu beyninizde imgelemeniz için size en yakın gelen turuncu objenizi kullanabilirsiniz. Yorgunluk ve bitkinlikten soyutlanan turuncuya boyanan ruh haliniz aşkın dinamikliğinden daha çok istifade edecektir.

SARI:

Aklı ve aklın gücünü temsil eder. Zihinsel güçleri güneşin bütün renkleri ile bütünleştirirseniz içinizdeki gerçek ve gizli aklı ortaya çıkarabilirsiniz. Güneşi bütün vücudunuzda hissettiğinizde sevdiğiniz bütün mantıklı, ruhsal hallerini daha rahat imgelediğiniz gibi, ilişkinizi daha akılcıl bir boyutta tam anlamıyla objektif görebileceksiniz.

Doğada sarıyı çokça bulmanız mümkündür. Limon, sarı yapraklı bitkiler, ışık, güneş... Elinize aldığınız sarı objenin rengine bürünmeden sevdiğinizle aynı egzersizi yapmayı deneyip sevginizi bütünleştirin.

YEŞİL:

Dengesel uyum ve sistem enerjisidir. İnsanlar arası genel uyumluluğu ve hoşgörüsel güzelliği ifade ettiği gibi kişisel özgürlüğü de ifade eder. Yeşilin bütün tonlarını, doğada, ağaçta ve çevremizde görmemiz mümkündür.

Ağaçtaki yeşil enerjiyi hissetmemiz, tabiatla baş başa kalmamız ve yeşilin rengini vücudumuzda hissetmemiz denge adına çok şey katacaktır bize. Vücudunuz yeşilin tonlarıyla dolduğunda sevgilinizle beraberliğiniz daha uyumlu ve hoşgörülü esnek bir yapıya bürünecektir. Bu egzersiz için ormanda uzun bir yolculuk öneririm.

TURKUAZ:

Bizim yüksek bilinçaltımızın gökyüzüne uzanan efsanevi bağlantısıdır. Ruhsal beraberliğimiz sevdiğimizle sürdürdüğümüz sürece turkuazın bütün tonlarında yolculuk edebilir, ilişkinizi yüksek bilinç atmosferine taşıyabilirsiniz. Turkuazı imgelemenin en güzel yolu, derin bir okyanus içindeki her türlü balık ve bitki-yosun örtüsü içinde doğanın size kattığı harikulade gücün ihtişamını hayal etmeniz olacaktır.

MAVİ:

Bağlılık, içtenlik ve dinsel duygularımızı ifade eder. Ruhsal anlayışın yüksekliğini ve estetik değerlerinizin güçlülüğüne işaret eder. Mavi sizi endişelerden arındıran yüksek bir güven duygusu verecek, aynı gök kubbe altında mutlu bir emniyet duygusuyla yeniden doğuşun simgesi olacaktır.

MOR:

Öz saygı ve derin asilliğin ifadesidir. Aşkın rengi, sevginin ve özsaygının ihtiyaç olduğu yerde devreye giren bir renktir.

Mor bir menekşenin içinizde yarattığı o derin ihtişam duygusu ve evrenin içinde moru hissetmeniz, ilişkinizdeki birbirinize karşı saygıyı ve kutsal sevginizin yüksekliğini ispatlamanıza yarayacaktır.

EFLATUN:

Kutsal enerji olarak ta adlandırabileceğimiz eflatun rengi, bize yüksek bir enerji şeklinde gelse de aslında kutsal ve Sonsuz Gücün bize bir ifadesidir.

Burada yüksek emanet ve emniyet duygusu söz konusudur. Yani bilinç gücünü Yüksek Bilince bıraktığımda, gelecek endişesi ve güvensizlik duygusu olamayacağı gibi, yaşamsal enerjimizi sevdiğimizle birleştirirken, yaşadığımız yoğunluk duygusal ifadesinde kesin bir geçerlik kazanacak, ruhumuz derin bir sevgiyle dolacaktır.

Hayat benim için ne biliyor musun?

Hayat benim için ne biliyor musun?
Uzun bir bilmece
Bir kördüğüm bazen
Yılların ördüğü,
İçimde uzun bir girdap.
Başa çıkılmaz anılar
Kaybolan günler
Saadetler, sevgiler
Hayat sevgi tapınağı
Güzelliğin aynası bazen
Afrodit'in oyunu belki de
Güzellikle ölümün aynı anda birleştiği yer
AŞK ve acı ayrılmaz ikili.

GÖKKUŞAĞINI İÇİNİZDE HİSSEDİN...

Gökkuşağının bütün renklerini içinizde hissetmek istiyorsanız karanlığın içinden aydınlığa çıktığınızı duyumsayın. Bir anda gökkuşağının bütün renkleri sizi büyüleyecektir. Yüksek bir hayranlık duygusu sizi sardığında kendinizi son derece enerjik, zinde ve keyifli hissedeceksiniz. Önce kırmızıyı hissedin, kırmızının üzerinizde bıraktığı canlılık size gizemli bir enerji katacaktır.

Yürümeye devam ettiğinizde turuncuyu hissedin. Mutluluğun rengi olan turuncu, duygusal patlamalarınızı alıp götürüyor.

Sanya büründüğünüzde evrenin sıcaklığını içinizde hissediyorsunuz.

Yeşile büründüğünüzde pozitif anlamda enerjiyi yükleniyorsunuz.

Mavi sakinleştiriyor, huzur duygusu veriyor.

Mor ışığa doğru ilerlediğinizde öz saygınız yüceliyor.

Eflatunla varlık bilinciniz güçleniyor .Ve sonsuz enerji dalgası sizi bir anda sarıyor.

VARLIKTAKİ YOKLUK

Ey gökkuşağı, sanadır sözüm,
Engin diyarlardan
gelir bulutlarla benim özüm.
Öyle derin, öyle sessiz bakma bana..
Titretiyor gibi içimi o derin bakışların...
Sanki yineliyorsun "güzellik" kavramını her oluşunda
Sen bir ezgi, bir rüya gibi bir şey..
Alaca bulutlardan daha ötede duymak istediklerim..

Sevdadan daha koyu sözler söylemek istediklerim
Oluşlar içinde bir var oluş,
Yoklar içinde bir yok oluş,
Sesim sesinizi duyursun bir anda
Ey yalnızlıklar uzaklaşın benden
Ben çırpınan bir insan misali,
Her kalabalıkta bir yalnızlık arayan...

BENİM KİŞİLİĞİM ERKEĞİNKİNE UYGUN MU?

Kişilikler farklıdır, farklı olmasının yanı sıra kendine özgündür. Kişisel ayrıntılar ve özellikler ilişkilerin rengini ve yolun rotasını belirler.

POPÜLER OPTİMİST KİŞİLİK

Eğlenmeye ve hayati zevklere düşkün olan bir tarzı içerir. Sürekli eğlence ve heyecan arayışı içindedirler. Çok sıradan bile olsa hayatın içindeki olayların tadını çıkarır, hayatı çekilmez bir tablodan eğlenceli bir komediye dönüştürürler.

Her ortamla kendilerinden bir tat ve neşe, canlılık katarlar. Onlarla hayat bitmeyen canlı bir film gibidir. Beğenilmek isterler, övülmeyi severler, konuşmak ve yakınlaşmak için her fırsatı değerlendirirler. Sosyallikleri ön plandadır.

MÜKEMMELLİYETÇİ KİŞİLİK

Optimist kişiliğin tem tersi olarak içedönük, son derece düşünceli, ciddi ve aşırı mükemmeliyetçi tiplerdir. Melankolik de diyebileceğimiz bu tipler hataya tahammülleri olmayan, sürekli hata ve kusur arayan tiplerdir.

Aşırı düzene meraklıdırlar. Ancak aşırı olumsuz ve eleştirel baktıkları için sürekli kaygılı olarak görebiliriz.

KOLERİK GÜÇLÜ KİŞİLİK

Güçlü kolerikler kendi yollarını ve hedeflerini belirlemişlerdir. Liderlik en önemli vasıflarıdır. Takdir ve onay duygusu onlar için önemlidir. İşlerine verdikleri önem ve kararlılık duygusu onların iyi bir lider olmasını sağlar. Uyum, denge, ahenk en önemli özellikleridir.

SOĞUKKANLI BARIŞÇIL KİŞİLİK

Barışçıl, soğukkanlı kişilik zeki ve başarılı güvenli ve kararlı olmasıyla dikkat çeker. Saygı ve sevgiye değer verirler, değer kazanırlar. Çok hızlı olmamalarına rağmen ihtiyatlı davranırlar.

Her insan bu 4 kişilikten birine veya birçoğuna eğilimli doğar.

Popüler optimist ve güçlü kolerik uyumlu bir bileşimdir.

Barışçıl soğukkanlı kişilik ile melankolik kişilik problemlidir.

Her ikisinin de içedönüklüğü ön plandadır.

Güçlü kolerik ve melankolik bir araya geldiğinde en mükemmel için uğraşacaklardır.

POPÜLER OPTİMİST - GÜÇLÜ KOLERİK UYUMLUDUR.

SOĞUKKANLI BARIŞÇIL - MÜKEMMELLİYETÇİ UYUMSUZDUR.

GÜÇLÜ KOLERİK - MELANKOLİK UYUMSUZDUR.

POPÜLER OPTİMİST - SOĞUKKANLI BARIŞÇIL UYUMSUZDUR.

"EVLİLİĞİN DENGEDE OLMASINI İSTİYORSAN,
DALGALI DENİZDE GİDEN BİR GEMİ MİSALİ,
ÖNCE DALGALARIN YÖNÜNÜ VE ŞİDDETİNİ TANI,
SONRA HANGİ LİMANLARDA DURACAĞINI BİLİRSİN. "
YELDA AYDIN

Önce eşinin zıtlıklarını ve uyumsal özelliklerini tanı. Böylece hayat yolculuğunda yol alırken zorlanmazsın. Sevginin yerine anlayış aldığında iletişim problemleri zamanla çözülür. Evlilik bir denge kuramıdır. Birbirimizi dengelemek için birbirimizle yarışmak yerine ilişkiyi dengede tutmanın yollarını aramalıyız. Bu denge prensibi karşımızdaki durum ve konumuna göre değişmelidir.

Evliliği uzun bir yolculuğa benzetirsek karşımıza çıkan virajları alırken uyum ve dengemizi bozmadan denge prensibine uygun yol yörüngesine göre hareket etmeliyiz. Eğer bu virajları iyi dengeleyemezsek sonuç olarak ruhen ve maddi olarak bunun zararlarını görmeye başlarız. Kadının ruhsal, zihinsel, bedensel mekanizmasında bu zarar daha belirgindir.

Erkekler olaylara daha mantıksal yaklaştıkları için genelde, kadınların aldığı darbeden çok az daha yaralanırlar.

"İYİ EVLİLİK DERDE DERMAN OLAN İLACA BENZER.
KISA SÜREDE ACILARI GEÇİRİR. SİZİN ORGANLARINIZA
VE RUHUNUZA NEŞE VE SAADET VERİR.
KÖTÜ BİR EVLİLİK İSE İÇİLEN ZEHRE BENZER Kİ
EN GÜZEL RUHU VE BEDENİ BİLE KISA SÜREDE
DARMADAĞIN EDER, PAN ZEHRİ BULUNANA DEĞİN... "
YELDA AYDIN

Çevresel etkilerin yarattığı fenomenler, evlilikler daha sonra yaşıyacağımız olaylara zemin hazırlar.

POPÜLER OPTİMİST EŞİNDEN NE BEKLER?

1- **SEVGİ:** En büyük ihtiyacıdır. Çünkü sürekli sevilmek isteyen bir tarafı vardır. Sevgiye doymayan tabiatıyla yaşar.

2- **ONAY SÖZLERİ:** Birebir övgü ve ilginizi belirten iltifat içeren sözler onun için çok önemlidir.

3- **ENERJİ:** Enerjik aktiviteler eşiyle olan hayatının en önemli ritmidir.

GÜÇLÜ KOLERİĞİN DUYGUSAL İHTİYAÇLARI

1- ONAY SÖZLERİ

2- HIZLI AKTİVASYON

3- BAŞARMA VE YÖNETME HIRSI

BARIŞÇIL SOĞUKKANLININ DUYGUSAL İHTİYAÇLARI

1- BARIŞÇIL BASKISIZ DÜZEN

2- ÖZDEĞERLERE SAYGI

3- SÜREKLİ ÖNEMSENMEK

MELANKOLİĞİN DUYGUSAL İHTİYAÇLARI

1- SÜREKLİ ÖNEMSENMEK

2- DENGE PRENSİBİ

3- SINIRLAR (DİSİPLİN)

ÖRNEK 1: Güçlü kolerik G. S. eşiyle bir türlü anlaşamıyordu.

Çünkü eşi sık sık onu düzen konusundaki aşırı titizliğine tepki veriyordu ve küçük problemler bir aile savaşı şekline dönüşüyordu. Sonuçta uygun yöntem şuydu: Ortak temizlik yapılacak ve ince detaylar büyütülmeyecek, hafta sonu daha çok ev dışında geçirilecek böylece sürekli evi temizleme derdi olmayacaktı. Ancak asıl mesele, kadının kendini boşlukta hissederek, ev işleriyle tatmin olması değil miydi? Bu konuda bir meslek edinme kursuna giderek çözümlenmişti. (güçlü kolerik ile barışçıl soğukkanlı aileye örnek)

ÖRNEK 2: Melankolik kadınla barışçıl soğukkanlı erkeğin öyküsü...

Her şeye mızmızlık eden bir kadınla hiçbir şekilde hayata uyum gösteremeyen bir çocuk ve her şeye soğukkanlılıkla bakan bir eş... Tablo o kadar şaşırtıcıydı ki kadın her detayda önemsiz bir ayrıntıda takılıp kalıyor erkek ise her şeyin uzlaşılabilir bir yanı olduğu konusunda rahat davranıyordu. Çocuk ise her ikisinin tutarsız davranışlarından doğan gerginlikte dikkatlikleri üzerine çekip rahatlama ihtiyacından olsa gerek sürekli mızmızlık gösterileri yapıyordu. Çözüm oldukça zordu. Kadın obsesif tavrını bırakıp hayata iyimser bakabilmeli erkek ise biraz daha olaylara içten ve candan katılıp gidişata aktif düzeyde hükmedebilmeli ve ortak karar noktasında biraz hızlı davranabilmeliydi. Çözüm hızla hayata geçtiğinde çocuk hızla düzelmeye başlamıştı.

ÖRNEK 3: Güçlü kolerik bir anneyle, melankolik bir kızın çatışması...

Ölen melankolik bir babanın ardından...

Uzun yıllar mükemmeliyetçiliği ile annesinin üzerinde ayrıntılar imparatorluğu kurmuş bayan P. kızına defalarca uyarı yapmış olmasına

rağmen, kızı rahat tavrını hiç elden bırakmamış, biraz depressif, rahat ve hırçın yoluna devam ediyordu. Tabloyu biraz kurcaladığımızda bunun melankolik bir babayla, güçlü kolerik annenin uzlaşmaz çatışmasının bir esintisi olduğunu gördük. Baba sürekli olarak olumsuz davranıyor, anne ise çatırdayan evliliğini, mükemmeliyetçi yapısıyla ayakta tutmaya çalışıyordu. Ayrılık ve ani ölüm ile vuku bulan evliliğin sonunda ise, sürekli didişen bir anne kız öyküsü vardı. Güçlü kolerik anneye ise tavsiyemiz sürekli yönetmeyi bırakıp, kızını anlamaya çalışması olmuştu. Çünkü genç kız yönetilmek değil, anlaşılmak istiyordu. Önerilerimizi dikkate alan annenin giderek çatışmaların azaldığını ve kızıyla olan iletişim probleminin çözülmeye başladığını gözlemledik.

ÖRNEK 4: Melankolik depresif bir kadınla, popüler evlenirse dünya nasıl bir cehenneme dönüşür? Şöyle ki, melankolik kadının sürekli sevilme ve değerli görülme ihtiyacını karşılamakta yetersiz kalan Bay OPTİMİST, HAYATA GERÇEKÇİ GÖZLERLEBAKMAK şöyle dursun, sadece kendini yaşıyordu. Hayat onun için güzel bir oyun, eğlenceli bir yoldu. Ancak bayan MELANKOLİK, isteklerini ve arzularını dile getirmede yetersiz kalınca dili kilitlenmiş, kendini psikiyatri servisinde bulmuştu. Kriz anı geçtikten sonra, psikolojik destek anında, yoğun ilgiye ihtiyacı olduğu eşine anlatılmış, eşi gerekli hassasiyeti göstermeye başladıktan sonra, Bayan melankolik hayata tutunmaya, Bay optimist eşinin güzelliklerini dile getirmeye başlamıştı.

ÖRNEK 5: Depresif-Melankolik bayanla, Barışçıl-Soğukkanlı Bayın hikayesi...

Hayatın içinde o kadar çok hikayeler var ki, bu olayları gördüğümüzde çok şaşırıyoruz.

Yıllar önce rastladığım, depresif-melankolik bir bayanın, yoğun ilgi

arayışının karşısında son derece yetersiz kalan eşinin ruhsal durumu ile ilgilenmeyen Bay M. ile psikoterapatik bir çalışmam olmuştu. Kadın bir kanser hastasıydı. İyileşmesi çok küçük bir şanstı. Ancak ilgi ve sevgiye olan ihtiyacını eşine belirttiğinde eşi bir kaplumbağa hızıyla ilerlemiş ve ona sevgisini zaten gösterdiğini belirtmişti. Oysa gösterdiği sevgi okadar yetersizdi ki sonuç olarak eşini tatmin etmiyor, bayan M. hayata sürekli olumsuz bakıyordu. Eşi uzak bir şehirde başka bir iş takip etmek için gittiğinde, bayan M. de geleceğini söyledi ve gitti. Ancak burada gelişen ilginç olaylar eşleri öylesine birbirine bağladı ki Barışcıl Bay, hızını yükseltti, sorunlar çözülmeye başladı.

YA GÜÇLÜ KOLERİK BİR KADINLA BARIŞCIL SOĞUKKANLI BİR ADAM BİRARAYA GELİRSE!..

Giderek yoğunlaşan mükemmeliyetçi yaklaşımlara sahip olan bir kadınla, sürekli barışçıl tavrıyla olayları kendi akışına bırakan bir bay düşünün. Yolculuk sizce nereye kadar sürer?

Eşler arasındaki denge prensibini oluşturmak için kadının erkek üzerindeki baskısını azaltıp erkeğin potansiyel değerlerini yükseltmeliyiz ki, erkek duygusal dünyasını zenginleştirip kadınla arasındaki bağları geliştirsin.

Aynı şekilde erkek de kadının üzerinde sürekli otorite kurmaya çalışmamalı, denge prensibini oluşturabilmelidir.

KÜÇÜĞÜM

Sen küçüksün çocuğum
Daha alnında nice yazılar var yaşanmadık
Nice sevda dostların
Nice yarınlara gebe umutların var

Bırak beni, bırak beni gideyim küçüğüm
Belki çok acı çekeceğim bugün.
Belki yıldızlarla bile,
Küs kalacağım ama,
Bırak beni gideyim küçüğüm,
Belki sevda ile umudu birleştiren
Bir yeni gün ile uyanır sana dönerim.

HÜZÜN

Ellerimde kalemler bitiyor,
Gözyaşlarımda HÜZÜN.... .
Ellerim... boğum boğum aşkı haykırıyor...
Gözyaşlarımda özüm.
Saatler susun artık...
Başlıyor, kalbimin çırpınışları,
Saatler susun artık,
Başlıyor dünyamın ahenkli donanımı...

Rengim atıyor, rengim değişiyor,
HÜZÜN BAŞLIYOR, AŞK DOĞUYOR.
SES BİTİYOR, HAKİKAT BAŞLIYOR.
VE BEN KENDİMİ
AŞKA BIRAKIYORUM...



EFT TEKNİĞİ İLE EVLİLİK SORUNLARININ ÜSTESİNDEN NASIL GELİRİZ?

EFT TEKNİĞİ-DUYGUSAL ÖZGÜRLÜK TERAPİSİ

Enerji sistemimiz olumlu düşüncelerle ile olumlu yönde, olumsuz düşünceler ile ise olumsuz yönde etkileşim halindedir. Eğer biz negatif duygularımızın üstesinden gelmeyi öğrenebilirsek, yaşamsal alanımızda önemli yönde bir gelişme ve pozitif anlamda bir değişme kaydederiz.

Eğer enerji akışımızı olumlu yönde sağlayabilirsek bedensel mekanizmamızdaki olumluluk düzeyi ruhsal sistemimize yansıyacak ve bu da olumluluk düzeyimizi yükseltecektir.

Duygusal anlamda hayatımızda yaşadığımız olumsuz deneyimler duygusal enerji blokları oluştururlar ve bu blokların oluşması D. D. T. (duygusal dengesizlik tablosu) oluşmasına neden olur.

EFT TEKNİĞİ İLE DUYGUSAL ÇÖZÜMLEMELERİMİZİ NASIL YAPARIZ?

Yaşamsal irademiz sürekli bizi hayatta tutmaya çalışır. Bizim yaşama olan bağlılığımız, yaşamın bize gösterdiği direncin artmasını sağlar ve psikolojik bağışıklık sistemimizin sağlıklı bir yönde ilerleyişi, bizim ya-

şam yolculuğumuzun, bedensel ve zihinsel yöndeki bağlılık düzeyine işaret eder. Enerji sistem dengemiz yeterli ve düzenli bir akış çerçevesindeyse, yaşamımız da o denli sağlıklı duygular içerir. Eğer düzensiz enerji akışı söz konusu ise -ki enerjinin başlama ve bitiş noktasına doğru bir düzgünlük formasyonu içerir- problemin olmadığını söyleyebiliriz.

Ancak duygusal tıkanmaların olduğu blok noktalarına dokunuşlar -ki biz buna sihirli değiş noktaları diyoruz- böylece enerjinin doğru aktığını söyleyebiliriz.

Temassal noktalara gerekli vuruşlar gerçekleştiğinde sistem enerjisi bütünüyle dengesine kavuşmaya başlar. Eylem sonrasında düşlerimizin beynimizde olumsuz imgelemelerin yarattığı negatif duygu durumları yok olur.

PROBLEM ÇÖZMEK İÇİN...

- Yaşadığınız problemlere geri dönün
- Problemi düşünün, konsantre olun
- Probleme ilişkin olumsuz anılarınızı bir an da olsa beyninizde canlandırın
- Enerji dengenizdeki olumsuzlukları saptayın
- Blokaj noktalara vurun
- Duygusal enerji akışını düzenleyip yöntemi sonuçlandırın

SİHİRLİ DOKUNUŞLARDA BULUNALIM

- Sihirli dokunuşlarda bulunalım
- Kaşınızın başladığı yerden, göz yanına, göz altına, burun altına, dudak altına, köprücük kemiğimize, koltuk altına; sonra başpar-

mak altına, işaret parmağının yanına, orta parmak yanına, serçe parmak yanına, bileğin iç kısmına dokunuşlarla enerji akışını düzenleyelim.

- Evlilik problemimize ait olumsuz cümleleri ve olayları olumlu cümlelere dönüştürelim
- Eşime çok kırgınım - Eşimi seviyor ve onaylıyorum
- Onu affediyorum - Kendimi onaylıyorum
- Kendimi affediyorum - Onunla barışık olmayı seçiyorum

YAŞAMINIZI BİR VİDEO FİLMİNE DÖNÜŞTÜRÜN VE ONU SEYREDİN

Yaşamınızın hangi kesiti size acı ve öfke veriyor ise onu bir film şeridi olarak seyretmeye başlayın. Ancak olumlu sözcüğünüz hep sizinle olsun. "Kendimi affediyorum ve yaşamımın her anını sevgiyle kucaklıyorum" Bu sözlerden sonra hassas noktalarımıza vurarak kendi enerji çemberimizi kendimiz düzenliyoruz. En sonunda tıkanmış noktamızı keşfederek (bu kalbiniz başınız olabilir) enerjinizi düzenlemek adına hassas noktanıza; bilek içinize veya köprücük kemiğinizin altına vuruşlar yapın. Kendinizi rahatlamış hissederseniz çalışmanızı bitirin.

41 GÜNDE RUHSAL DEVR-İ ÂLEM

Her gün 5 dakikanızı ayırarak 41. günün sonunda ruhsal, zihinsel, bedensel arınmışlığı yakalayabilirisiniz.

- Bir günlük oluşturun

- Olumsuz duygularınızı EFT ile yok edene değin her gün 5 dakika boyunca bu olumsuz anıları yokluk denizine atmaya ve onları önemsiz varlıklar ve birer çakıl taşları olarak görmeye devam edin.
- 41 gün sonra temizlenmiş, bütün olumsuz düşüncelerinizden arınmış ve mutlu olacaksınız.

KENDİNİZİ SEVGİ DENİZİNİN KOLLARINA BIRAKIN.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN OLUMLU DÜŞÜNCELERE DOĞRU YOL ALIN.

SİZİN EN İYİ DOSTUNUZ KENDİ YÜREĞİNİZLE İNSANLAR ARASINDA KURDUĞUNUZ SEVGİ OLMALIDIR.

UNUTMAYIN! NE KADAR SEVİYORSANIZ O KADAR SEVİLİYORSUNUZ.

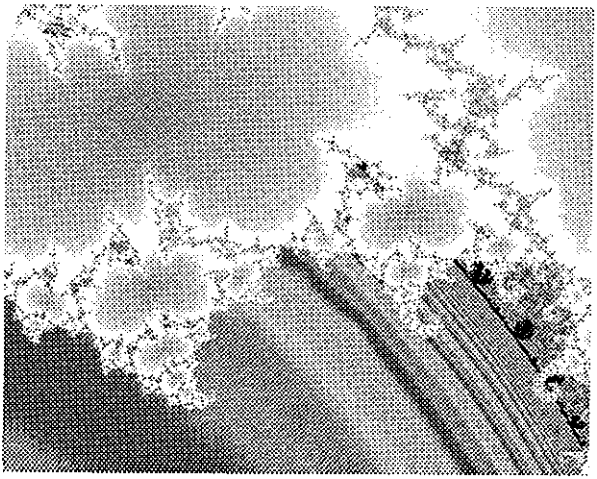
UFKUNDADIR ZAMANIN

Ufkundadır zaman, ilkbaharın,
Dirilişinde, dirilişinde...
Bir şarkıdır zaman, akar gökyüzüne, bahar gecelerinde,
bahar gecelerinde
Gece olurken henüz, sokak aralarında, sokak aralarında
Bir ses geldi öteden, yürek aralarında, yürek aralarında,
Kesildi tüm sesler, dinler şimdi o sesi, yanık bağırlarında,
yanık bağırlarında
Duman olmuş gökyüzü sessiz rüyalarında, sessiz rüyalarında...

BİR ŞAFAK VAKTİ

Uyanmışım bir şafak vakti
Rüyalarım gerçekmiş sanki
Oysa bir de gördüm ki
NE GERÇEK RÜYA, Ne rüya gerçekmiş...

Uyanmışım bir şafak vakti
Hayallerimde zincir üstüne zincir...
Bir pırıltı görüyorum getir
Getir de en güzeli olsun
Duygular gemisinin.
Hayaller ve gerçekler
Aslında en sahteler
Gerçeği bulmak için
YAKALA İÇİNDEKİNİ...



EŞİNİZE (KOCANIZA) NASIL DAVRANIYORSUNUZ?

1. Eşinize duygularınızı açıkça ifade edebiliyor musunuz, yoksa baskılıyor musunuz?
2. Her şeyi organize etmeyi kendi üstünüze mi aldınız? Yoksa en küçük bir ayrıntı bile yerine gelmeyince aşırı duygusal bir patlama ile mi cevap veriyorsunuz?
3. Halledemeyeceğiniz, üstesinden gelemeyeceğiniz sorunlarınız için eşinizden destek istiyor musunuz? Yoksa "Kendi başıma yaparım" moduna mı geçiyorsunuz?
4. Geçmiş yaşantınızı yeterince analiz ettiniz mi? (Olumsuz süreçlerinize psikolojik destek almayı denediniz mi?)
5. Sürekli otoriter bir tavır içerisinde misiniz? Yoksa dengeyi "sineye çekmek"le mi elde edersiniz?
6. Aşırı duygusal tepkiler veriyor, her gün eşinize dünyayı zehir ediyor musunuz?
7. Sevgi ve öfkeyi dengeli ve uyumlu bir şekilde ifade ediyor musunuz?
8. Kendi çocuk eğitim sisteminize sürekli ayak uydurmasını bekliyor musunuz? Onun tepkilerine aşırı agresif davranır mısınız?

9. Sürekli ona ait bir yaşama yatırım mı yapıyorsunuz? Yoksa kendiniz için bağımsız olarak da davranışlarınız var mı?
10. Sürekli olarak susmayı ve en sonunda aşırı duygusal tepkiler vermeyi bir reaksiyon olarak görür müsünüz?
11. Konuları analiz edip, ilişkileri iletişim ortamında ortaya koymak yerine içinize mi atıyorsunuz?
12. Sürekli kıskançlık nöbetleri geçirir misiniz?
13. Eşinizin davranışlarını siz yönetir, ailenizin kararlarını siz mi verirsiniz?
14. Çocukların yanında kendi paylaşımlarınızı (negatif yönde) yapmaktan kaçınır mısınız?

(E) veya (H) olarak cevaplayınız.

1-3-4-7-9'a Evet şeklinde,

2-5-6-8-10-11-12-13-14'a ise Hayır şeklinde cevap verdiyseniz işler yolunda gidiyor demektir. Bu şekilde değilse, hayatınızda negatif yönde gelişmeler ve değişmeler olabilir. Durumu dikkate almalı ve düşünmelisiniz.

EŞİNİZE (KARINIZA) NASIL DAVRANMALISINIZ?

1. Evin yönetiminde olumlu mesajlar verir misiniz?
2. Çocukların sorumluluğunu üzerinize almaya istekli misiniz?
3. Sürekli olarak kaygılı, endişeli, sorunsuz ve öfkeli mi davranırsınız?
4. Duygusal durumunuz sık sık değişir mi? Bir saatiniz bir saatinize uymaz mı?
5. Eşinize gerekli sevgi ve onay sözcüklerini söyler, duygusal anlamda birlikteliğinizi ifade eder misiniz?
6. Eve gelince tek ilgi alanınız televizyon ve gazete, spor ve yemek mi?
7. Evin tamirat işleri sizi sıkar mı?
8. Öfkenizi ve negatif duygularınızı aktif ben dili ile ifade eder misiniz?
9. Anneniz ve eşiniz arasında sık sık bağlantı kurar mısınız?
10. İyi bir çocukluk dönemi geçirdiniz mi?
11. Zaman zaman babanız gibi (olumlu veya olumsuz) davranışlarda bulunduğunuzu düşünür müsünüz?

12. İş stresini eve taşır mısınız?
13. Agresif olduğunuzda kendinizi denetlemek için çaba sarf eder misiniz?

(E) veya (H) olarak cevaplayınız.

1-2-5-8-10-11-13'e Evet ile,

3-4-6-7-9-12'a ise Hayır şeklinde cevap verdiyseniz işler yolunda gidiyor demektir. Bu şekilde değilse, hayatınızda negatif yönde gelişmeler ve değişmeler olabilir. Durumu dikkate almalı ve düşünmelisiniz.

YARALI GÖNLÜM

SEN VE BEN

Sen ve ben ikimiz aynı yolun yolcusuyuz.
Sen ebedi çilesini çeken zamanın...
Ben nadide bir kelebek misali seni izleyen,
Yoldaki dikenlere takılmadan,
Çizgisini çizelim zamanın.
Ayrılık yolunu belirlemeden,
Güneşle ay birbirini
Kovalamadan,
Gel, sonsuzluğun çizgisinde...

VAROLUŞU YUDUMLAYALIM, ACIYI BİR KOR GİBİ YUDUMLAMAK

Acıyı bir kor gibi yudumlamak
Ne zor şey bilir misin...
Ve geceler boyu ağlamak hiç durmadan
Yüreğini kanla boyamak

Aşk değil kaçtığım

Bildiğin gibi yüreğim taş değil

Sevgi ve mutluluk bütün isteğim

Arayıp bulamadığım tek şey

Lirik bir aşk öyküsünde gizli belki

Acı, bir defterde saklı sır gibi...

Gülmekse onun satırbaşları

Artık hikayenin sonunu getirir misin lütfen?

YARALI GÖNLÜM

Yaralı gönlüm bir serçe misali

Daldan dala konadursun...

Ayrılıklar başımda

KASIRGALAR ESE DURSUN...

DÜNYA DÖNSÜN DÜNYA UÇSUN...

Yeter ki, AŞK OLSUN

Yüreklere aşk dolsun

Sevgi ihtirasa,

İhtiras sonsuz ışığa...

Ve gönlüm,

Ruhumun raksetişleriyle sana-senle

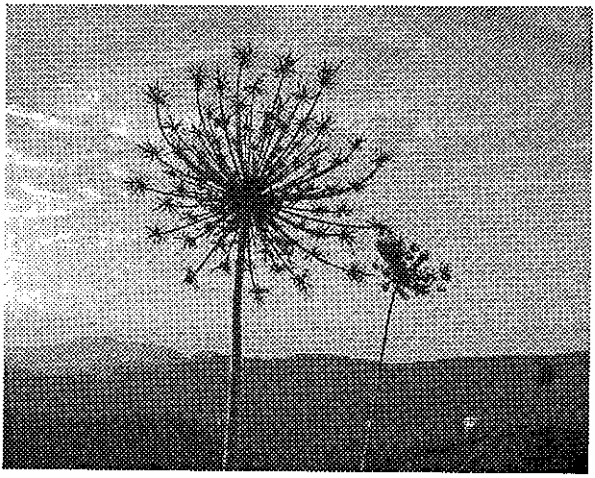
Dolsun ve dolsun...

Ruhum mutluluklarla uyansın

Gözlerim sana doğru uzansın
Dünya dönsün, dünya uçsun
YETER Kİ AŞK OLSUN...

BIRAK BENİ GİDEYİM KÜÇÜĞÜM

Bırak beni gideyim küçüğüm
BEN RÜZGÂRIN KIZIYIM
İçim çırpınışlarla dolu
Kalbim bin bir ışıkla...
Bırak beni gideyim küçüğüm
Biliyorum sevdin beni...
Ben de seni ama
Bırak beni gideyim küçüğüm
İçimde fırtınalar kopsun
Ruhumda bin bir çırpınışlar
Bırak beni gideyim küçüğüm
Estikçe essin deli rüzgârlar başımda
Bir gün sana mutlaka ve mutlaka döneceğim



ERKEK İÇİN 10 AKILLI HAREKET

1. Kadının gerek iş gerekse özel hayatındaki kademeli yükselişine karşın bunu bir yaşamsal ve bireysel tehdit olarak ele almak yerine, hayatı paylaşan çiftlerin iş birliği halinde yükselmeleri bazında değerlendirin.
2. Koşullar ve konumlar değiştikçe, evde ve yaşamın diğer yönlerinde paylaşımların ve görevlerin değiştiğini unutmayın. Bunu kadın rolünü üstlenme olarak değil de hayatı paylaşım bazında ele alırsanız hem ruhen hem zihnen mutlu olursunuz.
3. Kendi ailenize verdiğiniz değeri ve önemi, eşinizin ailesine sunun ki bireysel ve duygusal açıdan tatminsiz "kriz bir eş" oluşturmayın.
4. Boş vaktiniz olduğunda sosyal etkinliklere, eve ya da çocuklara harcayacağınız vakti, sürekli kendi çevrenize ve hobilerinize ayırırsanız "sorumsuz eş" lakabını üstlenirsiniz, ona göre!
5. Her başınız sıkıştığında annenize koşmayın. Unutmayın anneler, kendi oğullarının mutluluğunu isterken, sizin yaşamsal iradenizde karşı tarafı düşünme ve birlikte davranma felsefesini yok edebilirler.
6. Kadınlar dırdırı (sürekli konuşma hali) sevebilirler. Kadınların dırdırı sevmesi, sizin de sevimsiz ve asık bir suratla dolaşmanızı

gerektirmez. Eşinizi neyin ve hangi olayın mutsuz ettiğini öğrenmek yerinde olacaktır.

7. Evde sulh cihanda sulh prensibini unutmayın. Evde bombardıman yüklü bir birey haline gelirseniz dışarıda en küçük bir olayda dahi piliniz tükenebilir.
8. Kışkırtan dille onu yaralamaktan vazgeçmelisiniz. Bunun için barış stratejileri üretebilir, karşılıklı etkileşim ve iletişimle, tatlı dil ve sevgi sözcükleri ile işinizi kolaylaştırabilirsiniz. Fikir birliğine varıcı, saygılı ve hoşgörülü tutumun sayesinde eşinizin size bakış açısı değişecektir.
9. Geçmişteki anne-baba tartışmalarını model oluşturmayıp yeni bir bakış açısı ve perspektifle hayata bakabilmenin becerilerini geliştirmelisiniz. Gerçekten aktif ben diliyle kaygılarımızı ifade etmenin yollarını bulabilirsek birbirimizi incitmeden görüşlerimize saygı duyabiliriz. Çocuksu ve kavgacı davranışlar sadece saygınlığımızı azaltacaktır.
10. Negatif enerjinizi boşaltmak istediğinizde eşinizi stres topu yapmaktan vazgeçmelisiniz. Basket veya futbol oynayın, koşu veya yürüyüş yapın; ama ses tonunu yükseltip eşinize yönelmeyin. Her insan kendi içinde değerlidir ve önemlidir prensibini unutmayın. Eşinizin var olan güzellikleri hayatınızda yer alsın ki, iletişimde kopukluklar olmasın.

ERKEKLERİN ON BÜYÜK HATASI

1. Akşamları sürekli tv seyretmek, gazeteye konsantre olup evdeki şahısları unutmak.
2. Beyninden geçenleri akıl süzgecinden geçirmeden söylemek. İncinebilir olup olmadığını düşünmeden ya da bilerek incitmek.
3. Eşiniz bir müneccim değildir. Sizin his ve düşüncelerinizi okumak gibi bir hünere sahip değilse onunla doğru cümleler kurarak konuşmalısınız. Tahminlerle fikir gemisi yürütmek yerine hissettiklerinizi ifade etmelisiniz. Sürekli senaryolar kurup sahte trajediler üretirseniz bu size çok zarar verecektir.
4. Şikayetlerinizi bir kenara bırakmayı denediğinizde hayat sizin için daha güzel olacaktır. Şikayetlerinizi ricalara dönüştürdüğünüzde olumsuzluklar yerine olumlu ifadeler kullandığınızda yaşamsal perspektifiniz değişecektir.
5. Sinirlendiğiniz ve üzüldüğünüz şeyleri söylemek yerine o senin neye üzüldüğünü nereden bilecektir. Davranışlarda agresif olmak yerine neden uygun cümle ve sözcüklerle konuşmayı keşfetmiyorsunuz.
6. Kışkırtan dille onu yaralamak yerine, güvenin ve saygının yeşerdiği bir ortam oluşturmalısınız. Sert ve acımasız bir dil sizin prestijinizi yıkacaktır.

7. Kendinize özen göstermeye ne dersiniz? Farklı bir imaj yaratıp hayatınızda yaratıcı çizgilere yer verdiğinizde rutin dönemin yerine neşe ve canlılık gelecektir.
8. Eleştirip durmaktan vazgeçmelisiniz. Kendi düşüncelerinizi ifade edin ama asla eleştirip olayı depreme dönüştürmeyin.
9. Kendinizi eşinizin yerine koyun ve düşünün. Ben olsaydım nasıl davranırdım, diye sorun. Bu kadar sorumluluk veya problemi üstlendiğinizde ne hissederdiniz? Öğüt vermek veya yönetmek yerine kendi kaygılarınızı dile getirin. Etiket yapıştırmak yerine durumu anlamlı sözlerle ifade edin.
10. İşler karmakarışık olmadan önce çözmeyi denemelisiniz. Onu anlamaya çalışmadan önce kendi olumsuz yönlerinizi düzeltmek yerinde olacaktır.

Unutmayın ki, eşiniz sizin benzeriniz değildir. Kendine özgü ruhsal ve zihinsel yönleri vardır. Bu özellikleri dikkate aldığınızda savaş ortamından uzaktasınız demektir.

ERKEĞİNİZİ BÜYÜTMENİN AKILLICA YOLLARI

- Bir yazımda erkeğin koca bir bebek olduğuna değinmiştim. Ancak çocuksu yönlerinizi görmezden gelirseniz ilişkinize yön veremeyeceğiniz kanaatindeyim.
- Duygusal yönden gelişmemiş yönlerini farklı bir platformda ele alıp onu olgun hale getirmek sizin elinizdedir. Bir çocuk gibi sürekli kendi istekleri için mızmızlık yapıyor ve diretiyorsa ses tonu ve beden dilinizle tutumunuzu ifade ediniz.
- Şefkatli davranmaya ve ödül koymaya dikkat edin. Dinlemesini öğrenin ve dinlenmek istediğinizi ona hissettirin. Suçlamak yerine bilgi edinmeyi deneyin.
- İtirazları değerlendirin. Neden-sonuç ilişkilerini kurarken, açık fikirli ve sabırlı olun.
- Geçmişte yaptığı hatalarını yüzüne vurup saygı prensibini yok etmeyin.
- Ailenizde geliştirdiğiniz yanlış tutumlar varsa bu problemli halleri unutun. Artık imajınız farklı olmalıdır.
- Sürekli ben haklıyım modundan çıkın. Evlilik zıtların dansı değil, beraberliğin nüansıdır.

AKILLI KADINLAR-AHMAK ERKEKLER

- Bir kadının özgüveni ve kendine saygısı yerindeyse erkeğinin hatalarına karşı bir öğretmen edasıyla davranmaz. Ama bir erkek hatasını biliyorsa, hatalarıyla övünmeyi marifet saymamalıdır.
- Akıllı bir kadın genelleme yapmaz. Her şeyi bildiğini savunmaz. Ahmak bir erkekse hem genelleme yapar, hem de kral muamelesiyle herkesi eleştirir.
- Akıllı kadın sürekli hata aramaz. Problemi çözmek için strateji üretir. Ahmak erkek stratejiyi üretmek şöyle dursun, sürekli yan çizer, vurdumduymaz davranır.
- Akıllı kadın iyi bir dinleyicidir. Yanıt alırken ve verirken iyi bir düşünür gibi davranır. Ahmak adam hiç düşünmeden konuştuğu gibi, dinlemeyi de bilmez.
- Akıllı kadın zıtlaşmaz. Kutuplaşmaz, strateji geliştirir. Ahmak adam kadının duygularını hiçe saydığı gibi, o yokmuş gibi davranır.
- Akıllı kadın erkeğinin beyninden geçenleri hisseder, sezgileri güçlüdür. Ancak yine de sezgisiyle mantığını birleştirmeden hareket ermez. Ahmak adamın hem sezgisi çok güçlü değildir, hem de sezgisiyle kurduğu senaryolar yüzünden kendine ve çevresine hayatı zehir eder.

YAŞAMASINI BİLENE EVLİLİK SÜRGÜN DEĞİL, MUTLULUKTUR

Evlilik uçan bir kuşun ardında bıraktığı mutlu seyirler kadar iyi de olabilir, bir yılan sokması kadar zehirli de... Ama aşırı fedakarlık sonucunda yoğun yükün altına giren kadın ya da erkek sadece birbirleri için yaşamaya başlayıp, kendi benliklerini arka plana attıklarında krize hazır olmalılar demektir.

. Kendi benliklerini ön plana alıp, kendi içlerinden geldiği gibi davranan insanların evliliklerinde biri diğeri için yaşamaya aday demektir. Burada içimizdeki sesin bizi yönlendirmesi ve onun peşinden gitmek çok önemlidir.

Unutmayın, zorluklar ve kolaylıklar sadece evliliğin sırlarında değil, hayatın akışında da vardır.

BANA ERKEĞİNİ SÖYLE SANA KİM OLDUĞUNU SÖYLEYEYİM

Yoğun aşk duygularıyla evet dediğiniz bir aşk masalının hep aynı coşku ve güzellikte sürmesi için evliliğinizin heyecanlı serüvenine göz atmaya ne dersiniz?

- Unutmayın, mutlu yarınlara imza attığınızda hem bir bütün olarak; hem de kendiniz olarak yaşamaya adım atıyorsunuz.

- Burada vitesinizi ve hız kontrolünüzü iyi ayarlamak durumundasınız. Hızlı giden aşırı coşkulu bir evlilik veya beraberlik sonucunda yoğun bir isteksizlik duyabilirsiniz.

- Aşırı duyguları zamana yayıp mutluluğunuzu uzun zaman sürdürmek sizin elinizdedir.
- 4 K kuralı erkeğinizi deşifre eder. Katı mı, kuralcı mı, kırıcı mı, kırılgan mı? Katı ve kuralcıysa ona o muhteşem dokunuşlarla yeniden dokunmanız gerekecektir. Kırıcı ve kırılgansa işiniz oldukça yorucu demektir. Önce duygusal boşluklarını tamir etmeli, sonra sevgi değneğinizle sihirli dokunuşlar ve sözcüklerle onu yeniden yapılandırmanız anlamlı ve yeterli olacaktır.
- 4 A kuralını eşinize resmedin. Bana aşık mı? Ben aşık mıyım? Aşkımız sonsuz mu? Aşkımız aynı tutarlılıkta mı? Sizin ona aşık

olmanız onun size aynı oranda sevgi yüklü olduğunu göstermez. Siz sevginizin yüceliğini biliyorsanız ve bunu göstermekten kaçınırsanız, o da kendini saklayacaktır. Böylece aşkınız o muhteşem görkemini yitirecektir.

- Bir kadın olarak kendinizi seyredin. Çok konuşup onun beyin dalgalarını negativize mi ediyorsunuz? Anahtar sözcükleri bulun ve onun sinir sistemini düzenleyici ifadelere yön verin.
- Bir kadın olarak ya ayrıntıları önemsediğinizi ona hissettirin ya da onun ayrıntıları görmesini sağlayın. Erkekler ayrıntıları sevmez ve uğraşmak istemezler. Oysa hayat, ayrıntıların bir bütünüdür. Ayrıntılarla uğraşmak istemeyen erkekler aslında ayrıntıların hayata hakim olduğunu unuturlar. Ve o ayrıntıların hayatın tadı tuzu olduğunu...

ERKEKLER NE İSTER?

Bir goncanın açılışı gibi hayat
Güneşle birlikte uzayan zamanın ifadesi bazen
Bazense gökkuşağının içimizde renklenişi
Yarına gebe kalmak

Erkekler aşkı bulmak, tatmak, bir kadına sahip olmak, onunla hayat yolculuğunda yelken açmak, yeniden var olmak, her an sevmek, sevilmek, an be an doğmak isterler. Arzuları ihtişamlıdır, tutkuları sürükleyici... Duygusal aktifliklerini iletişim kurmakta gösterirken incitmeyi düşünemezler. Çünkü kendileri kadınlar kadar kırılgan değildirler. Onlar için kurallar vardır; ama değiştirme şansı onlara aittir. Kadınlar bu hegemonyanın bir devamı olmalıdır. Kadın asla kural koyu-

cu ve otorite durumunda olmamalıdır. Böyle bir durumda otoritelerinin yıkılacağını düşünürler.

Kuralı onlar koymak isterler; ama kadınlar kuralı yapılandırırlar. Çünkü kadının organizasyon yeteneği erkekten çok daha güçlüdür.

Affettirmeyi ve affetmeyi bir problem haline getirirler. Kuralı yapan da bozan da erkeğin ta kendisidir. Yarına ulaşmayı bilen erkek bunu bir hegemonya ifadesi olarak görür. Kendi krallığının yıkılması ve bu krallığı bir imparatoriçenin ele geçirmesini istemez. Kaptan onlar olmalıdır. Ancak kaptanlığını yaparken detaylı düşünceleri yerine getirmeyi kadınlar yapar.

YOK OLASI ZAMAN VE GELECEK YARINLAR

"Evlilik tatlı bir yemin, zehirli bir yem gibidir.
ne zaman zehirli yemi yiyeceğin,
ne zaman tatlı yemin edeceğin
hiç belli olmaz."

İletişimden yoksun, duyguların dile getirilmediği, acı sözlerin yoğun olduğu, diyalogların koptuğu zaman ve zeminler zehirli yeme ortam oluştururlar.

Duyguların doğru iletildiği, bedenlerin ve ruhların dilinin keşfedildiği, doğru diyalogların dokunduğu, kuralların ortak konulduğu bir evlilik güzel bir aşk edasıyla bezenmiş, zorlukları olan tatlı bir patikaya benzer.

ÖFKEYE "DUR" DEMENİN YOLLARI

"Küçük molalardır hayatın teneffüsleri". Bazen öfkeye küçük bir ara vermek, ortamdan uzaklaşıp kendi düşüncelerini görmek ve olay-

ları bir film gibi seyretmek kişi hayatında olumlu reaksiyonlar yaratır. Çünkü düşünce davranışlara yol ve yön verecektir. Tamamen duygusal öğelerle davranmamızı önleyecektir. Pişmanlıklar dile getirilse de sonuçta sorumluluğun ait olduğunu taraf kısıtlı hareket etmediğine dair düşünceleri ortaya koyabilmelidir. Eksiklikler giderildiği, olumsuz koşullar açıklandığında zararın bilânçosunu hesaplayıp "Ne yapabilirim? Ona verdiğim zararı nasıl onarabilirim?" diyebilmelidir.

MUTLU AİLENİN 10 SIRRI:

1. Evlilik mutlu bir çiftin yaptığı dansa benzer. Adımlar ne kadar uyumlu ve birbiriyle ahenkliyse danstan sonraki mutluluk payı o derece yüksektir.

   * Tercihlerin dile getirildiği, iletişime açık düşüncelerin rahatça ifade edilebildiği ve tatmin edici çözümlerin üretildiği bu dans aslında hiç de zor değildir.

   * Uzlaşmacı prensibin esas olduğu bu dansta çiftler birbirlerine düşünce haritalarını anlatır ve paylaşırlar. Haritaların uyuşmadığı veya farklılık arz ettiği noktalarda karşılıklı çözümler üretilir. Tercihler dile getirilir. Hassas noktalar saptanır. Düşüncelere önem verilerek, çözümleme yapılır. Sevinçlerin olduğu kadar kaygılarında ön planda olduğu bu ilişkide beraberlik kuralı esastır.

2. Çiftin tatmin noktalarının farklı olduğu zemin ve zamanlarda tatmin edecek çözümleri bulmalısınız. Beraberlik fikrinin sürekliliği size ilişkinin çözüm yollarını araştırmanız için yeterli motivasyonu sağlamalıdır, diye düşünüyorum. Kişisel analizlerin ön planda olduğu imaj belirlenmeli ve barışçıl çözümlerle bu analiz-

ler sürdürülmelidir. Sorumlu analizler geliştirilmeli ve kişisel farkındalığın pekiştirildiği diyaloglara önem verilmelidir.

* Suçlamak ve eleştirmek yerine danışan ve karar veren bir çift ilişkisini uzun yıllara taşıyabilir.

3. İlişkinin gerildiği dönemlerde yırtıcı ve kavgacı tarafınızı (eğer varsa tabii) ön plana çıkartmaktan sakının. Öfke ve çatışma duyguları size daha fazla hata yaptıracak, sizin olumsuz yönlerinizi ortaya çıkartacaktır. Ses tonunuzu ve el hareketlerinizi hakimiyet ve çatışma modundan çıkartıp, normal fonksiyonel değerlere getirirseniz ilişkinizin seviyesi bozulmayacaktır. Yanlış anlamalar ve incinme duyguları varsa kişisel savunma ve hata yapma riski artacaktır. Böylece ortam gerilecek, ilişki asıl güzelliğini yitirecektir.
4. İş bölümü ve sorumluluk, emek ve zaman, kültürel ve sosyal değerlerin uyuşmasını istiyorsanız sık sık birbirinize bu konularla ilgili görüşlerinizi belirtin. Kişisel görünüm ve ruhsal imajlara değer verin. Fikirleriniz esneyebilir ya da tutum değiştirebilirsiniz. Katı ve sert tutumlu bir evlilik uzun süren bir kabus gibidir, bitmesi için dua edersiniz. Oysa kalıcı ve tadında ilişkiler bitmesini istemediğiniz bitmesini istemediğiniz bir rüyaya benzer. Uyansanız da tadı sizde kalır.
5. Karşınızdakini değiştirmeye çalışmadığınız sürece sizin değişim süreciniz canlı kalacaktır. Sizin ne kadar bilge ve eğitimli olduğunuz eşinizi ilgilendirmeyecektir. Sizin ona verdiğiniz önem, izlediğiniz barışçıl stratejik durum ilişkinizin renklerini ve sınırlarını, mutluluğunuzun boyutlarını sergileyecektir. Onu her dinleyişiniz, dokunuşunuz, bakışınız anlam yüklü ise sizin kendinize ve onun size olan ilgisi büyüyecek aşkınız giderek mutluluğun zirvesine tırmanacaktır. Anlaşmazlıkların temelinde yatan duy-

guları ve sorunları incelemek için objektif olmalı, iyi bir iç görü geliştirmeniz yeterli olacaktır.

6. Tartışmak için sudan bahaneler yaratmayan çiftler fırtınalı bir havada yara almadan giden tekneye benzerler. Dalgaların boyutu ve rüzgarın şiddetine göre yön alırlar. Ama asla rüzgara ve fırtınaya karşı durmak için kavgacı bir kişilik geliştirmezler. Yani fırtına olmazlar, fırtınaya karşı çözüm üretirler.
7. Aile prensiplerinizi belirlediğinizde hayat daha güzel olacaktır.
   * İşbölümü kuralları
   * Serbest gün-gece kuralları
   * Ekonomik terazi kuralları
   * Çocuklarla birlikte olma kuralları
   * Tartışma yapmadan konuşma kuralları
   * Evi toplu tutma kuralları
   * Gezi, eğlence, tatil kuralları
   * Sorumlu saatler, işler kuralları
8. Aktif dinlemeyi öğrenirseniz mutlu olmanız daha kolay olacaktır. Tadında bir ilişkide çiftler birbirinin gözlerine bakarak dinlemeyi ve değer verdiklerini ifade etmeyi öğrenirler. Sevginin esası uzun süren konuşmalardan ziyade nitelikli ifadeleri dinlemektir. Kısa mesafeli oturumlarda bazen sadece özlü sözler birçok şey ifade edecektir. Olumsuz konuların değişmesi için arada kontrol düğmesine basıp farklı bir konuşma moduna geçebilirsiniz. Karşılıklı adım atmanın en önemli rolü eşlerin birbirlerinin düşüncelerine de karşılıklı adım atmalarından geçer.

   * Karşılıklı destek ve sevgiyle birbirine yönelen çift birbirini tamamlayan legonun parçalarına benzerler. Tamamlanmamış iliş-

ki eksik bir resmi veya tabloyu andırır. Eğer farklı kulvarlarda koşup çözümsüzlük üretirseniz bu mutsuzluk payınızı artırır. Oysa dostça kalmanın yöntemlerini denemek elinizde olmalıdır.

9. Küçük molalar verin, hayatınız güzelleşsin. Hayat aslında küçük molaların olduğu bir serüven değil mi sizce? Sürekli koşturmanın içinde evinize gittiğinizde tatlı bir tebessüm, sıcak bir çorba içiyorsanız sizden daha mutlu kim olabilir? Ama bazen hayat bizden "yalnız kal ve düşün" prensibini kullanmamızı ister. Bu küçük molalarda hayatın ritimlerini daha iyi yakalar. Psikolojik problemlerimizi daha iyi çözeriz. Sonra tekrar birlikte yaşamaya döndüğümüzde karşımızda kendi kişisel eğilimlerini daha iyi çözen bir insan modelini yakalamış oluruz. Bu bizim hayata kişisel farkındalık düzeyimizi artırarak yönelmemizi sağlar.
10. Hep "BEN" demekten vazgeçen bir çift aslında mutluluğun anahtarını bulmuş demektir. Gelecek bir seyahate çıkmaya benzer. Bilete onay veren zamandır; ama pasaportlarının giriş ve çıkışlarını düşüncelerimizin aydınlığına ve yüreğimizdeki ışığa bağlıdır. Sürekli olarak kendimizin dediğini yapmaya çaba harcıyor, karşımızdakini de bu kalıba sokuyorsak bu despot bir beraberliktir ve asla burada mutluluk olmaz. Birlikte karar alan ve ilerleyen bir yolculuk isteniyorsa bileti kesen kontrolör ilişkiniz değil, ilişkinizde alınan, beraberce verilen kararlar olmalıdır.

AŞK BİR PERİ MASALIYSA EVLİLİKLE BİTER Mİ?

Kendinizle yüzleşin ve sorun. Aşk bir sonsuzluk diyarıysa, uzun yıllar süren bir yolculuk olması ve peri masalının sürmesi için evliliğiniz nasıl olmalıdır? Peri masalını bitiren şeyler nelerdir?

Psikolojik süreçlerinizi inceleyin. Aşkın tadına varırken bilinç düzeyiniz ne durumda? Aşkı koca bir yudumla mı içiyorsunuz, yoksa yavaş yavaş tadına vararak mı yol alıyorsunuz aşk yolunda? Dikkatinizi ilişkinin niteliğinden ziyade bakış açınıza odakladığınızda nasıl davrandığınızı fark edeceksiniz.

Evlilik hayatı paylaşmak ve mutlu-mutsuz anlamlarını bölüşmek ise, hayata sadece aşkın tarafından bakamazsınız. Burada kişilerin baskın taraflarını, agresif ve iyimser taraflarını sorumlu ve sorumsuz yönlerini bilmeniz önemli bir rol oynayacaktır. Aşk bir senaryo ise evlilik bu senaryonun filmleşmiş halidir. Senaryo iyi olabilir; ama rolü oynayan şahıslar iyi bir kurgu ve oyunculuk geliştirmiyorlarsa bir aşama kaydedemeyecekleri gibi giderek kendi rollerini de kayba uğratacaklardır. İyi bir evlilik aşkın kurgulanmış ve senaryonun uygulanmış haliyse kendinize ve sevdiğinize bakın ve sorun: "Yolun neresindeyim ve nereye gidiyorum?" Aşkın büyüsünü kaybetmemek adına kendinizi mükemmel bir imaj ve gerçekçi ifadelerle sınamak zorundasınız. Kısacası evlilik oyunu akıl ve duygunun, kalbin ve aklın işbirliğidir. Oysa aşk denilen şey duyguların sonsuz ifadesi ve lirik bir öyküsüdür bence. Aşkı yaşayıp evlenince çöküntüye uğramış birçok çift tanıyorum. Kendilerini iyi tanımadan attıkları adımın nefrete dönüştüğünü gören veya sorumsuz davranışlarla evliliğini bitiren çiftlere son sözüm şu olacaktır: "Hayatta her ilişkinin bir rengi ve kalitesi vardır. İlişkinizin mantıksal tutarlılığı olması için aşkı gönülde diri ve uyanık tutmak adına adımlarınızı irdeleyin. Aşkı mantıkla birlikte adım attırmaya özen gösterin."

KARŞILIKSIZ AŞK NİYE?

Bir önceki yazımızda ilişkiyi çiftlerin dansına benzetmiştik. Ancak karşı taraf olmadan yapılan tek taraflı bir dans platonik bir öyküdür bence.

Kovalanan veya kaçan her kimse ikisi de gerçek mutluluğu bulamaz. Sadece platonik öykünün kahramanı seven tarafı acıyı lirik bir öykü olarak göğsünde tuttuğu için olgunlaşacak, pişecek ve yanacaktır. Kişilerin birbirlerini sevmeleri kadar ilişkiye verdikleri yanıtın niteliği de çok önemlidir. Karşılıksız aşk yıpratır, söndürür, öldürür ve hatta hayata küstürür.. Peki bu zamansız ve amansız hastalık, insanın ne gibi problemler yaşamasına neden olur? Bazen çiftlerin tek taraflı bir aşkla evlendiklerini görüyorum. Böyle durumlarda ilişkide bir mantık süzgeci aramayınız. Sadece aşk değildir ilişkiye yön veren. Tek taraflı bir ilişki zamanla saygı evliliğine de dönüşebilir, donuk ve rutin tabloya da... Karşısındakinin sevgi enerjisini emdikten ve bitirdikten sonra ilişkinin rengini tahimin edebilirsniz.

YILLAR ÖNCEYDİ

Yıllar önceydi, lise yıllarında melek yüzlü,
Altın kalpli bir güzel kız vardı.
Sevmeyi sevilmeyi
İlke edinmişti.
Hayat onun için tatlı bir tebessüm,
Küçük bir oyundu.
Ki bir gün aşkla tanıştı
Aşk ona bütün acıları
Fazlasıyla tattırmıştı.
Ve sonra aşkı kaybetti,
Aşkını kaybetti.
Aradı ama bulamadı
Şimdi yüreğini aşka bir
Set gibi perdelemiş,
Aşkı yasak kılmıştı.

ŞİMDİ AŞK ZAMANI

Bana aşkını söyle
İnce duygulardan ruhuma yansıyan
Raksedişleri söyle...

Her gülümseyişinde içime doğan o güneş
Bir efsane gibi parıldattığında ortalığı
Artık yeni bir gün doğmuştur geceme
Sevmekse aşkın sadece merdiveni
Aşkın devleşmiş hali ise hüzün.
Hüzün vecde, vecd ise bir rüyaya dönüştüğünde
Artık aşk zamanıdır

GÖZLER KONUŞUR ÖNCE

Gözler konuşur önce. İnce bir melodi gibi hayat akıp gittiğinde... Yeniden buluşmak nasip olduğunda gönüller konuşmaya başlar. Sonra sözlere dökülür zaman. Bütün kalabalık mekanlardan geriye kalan.. Seven sevdiğiyle ne kadar da mutludur. Bir anda her şey silinir. Kalan sadece beyin, kalp ve ruh üçgenidir. Sonra gülüşmeler başlar ve bağlantılar kurulur. Aslında evlilik bir şeylere başlamaktır. Ama hayatı tümüyle paylaşmaktır. Ne kadar gerçekçi ve yalındır... Bedenler, kalpler daha yakın temasta dans etmeye başlarlar. Sevgiler... Sevdalılara başka bir pencereden bakılır. Ama aşkın büyüsü bozulur mu? Sonra aşkla hayatın o çetin bilmecesi karşımıza çıkıverir. Aslında yeniden doğuş dediğimiz olay hayatı bir başka beden ve ruhta aynı beden ve aynı ruh olarak yansıtmamız değil midir? İki can bir olur, samanlık seyran olur. Ama hayatı paylaşmak aslında hiç de o kadar kolay değildir. Kimi zaman gözyaşı ile yıkanmış buruk bir kalp, kimi zaman iltifat görmek isteyen yalnız bir ruh, kimi zaman kaprisli bir eş buluverirsiniz karşınızda.

Beklediğiniz tek can, tek eş, tek dost, tek sevgili... Ama her zaman şansınız yaver gitmeyecektir. Farklı kültürlerden, farklı ortamlardan ve farklı beyin yapısından kopup gelmiş iki insan birbirlerini tamamlayabildikleri oranda mutlu olacaklardır. Oysa yaşam bazen insana o

kadar cimri davranır ki bütün o aşka dair ne varsa servetimize el koyabilir, bu yüzden aşkın hırsızlığına dikkat edin. Sebepsiz yere kızmayın, kırılmayın, gücenmeyin, kapris yapmayın. Hayatı kendinize zehir etmeyin. Sevin ki, sevilin. Unutmayın dostun evi gönüllerdir, gönüller yapmaya geldik.

AŞK BİR PINARSA...

Aşk bir pınarsa içmeye geldim,
Yolumu kim keserse,
Kim benimle küserse,
Onunla dost olmaya geldim.

Aşkı kana kana içmek,
Ve aşkla hemhal olmaya,
Aşkı her an yaşayıp,
Aşk ile ölmeye geldim.

1...

- Önce bedenimden ve zihnimden gelen bütün baskıları kaldırıyorum.
- Gevşiyorum.
- Bedenim ve ruhum özgür kalıyor.
- Rahatım, huzurluyum, mutluyum.

2...

- Ruhumu ve zihnimi bir kuş kadar hür hissediyorum.
- Vücudumun her noktası sonsuz derecede canlı ve hareketlidir.
- Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
- Vücudumdaki negatif enerjinin yerine pozitif enerjiyi depoluyorum.
- Bedenim ve zihnim rahatlıyor.

3...

- Arzularım onun arzularıyla uyum içindedir.
- Büyük bir huzurla birbirimizi onaylıyoruz.
- Geçmişin içindeki kızgınlıklarımızı geçmişte bırakıyoruz.
- Yolumuz aydınlık ve çok güzel.

4...

- Beynimdeki takıntıları sonsuzluk denizine yolluyorum.
- Beynim istediğim komuta hazır durumdadır.
- Büyük bir huzur duygusuyla başım rahatlıyor.
- Omuzlarım, kollarım, göğsüm rahatlıyor.
- Yüksek bir enerjiyle arınıyorum.

5...

- Yüksek enerji beynime ve vücuduma güçlü bir yaşam enerjisi veriyor.
- Cesaretli ve güvendeyim.
- Kendimle ve eşimle, hayatla büyük bir uyum içindeyim.
- Kendimle savaşmaktan vazgeçiyorum.
- Kendimi uyuma teslim ettim.

6...

- Çatışma duygularımı ifade ediyorum.
- Bu sözcükleri ona ve kendime söyleyerek sonsuz rahatlıyorum.
- Sevgimle aydınlanıyorum.
- Yeni bir hayata adım atıyorum ve kalbimde bu mutluluğun sonsuzluğunu hissediyorum.

7...

- Huzurluyum, mutluyum, kendimle barışığım.
- Kendimi evrenin ışığına bırakıyorum.
- Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
- Eşimi seviyor ve onaylıyorum.

8...

- Huzurum, iç güvenim beni sürekli aydınlatıyor.
- Bu aydınlık bizi ömür boyu ışıtacak.
- Aydınlığımız ömür boyu sürecek.
- Sonsuz mutluluk ve güven içinde yolumuza devam ediyoruz.

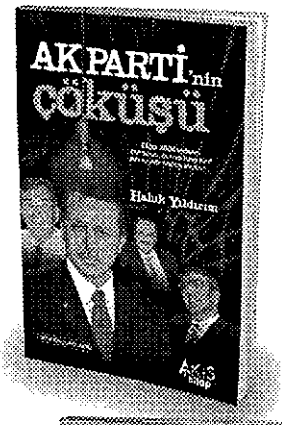
9...

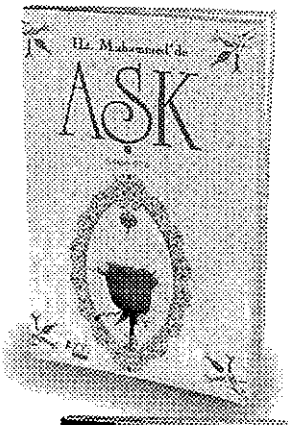
- Bedenim ve ruhum özgür kalıyor.
- Bu özgürlüğüm içimde kayıp gidiyor.
- Kendimi hür ve mutlu hissediyorum.
- Hayatımı güzelleştirip şekillendiriyorum.

10...

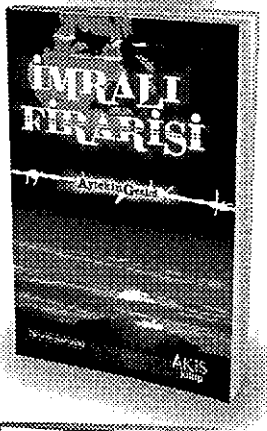
- Yüksek bir enerjinin eşim ile beni aydınlattığını hissediyorum.
- Pozitif bir enerji ile ruhumu tüm olumsuzluklardan uzaklaştırıyorum.
- Eşimle öfkeli konuşmuyorum.
- Onunla uyumu yakalıyorum.

Farklı, sıradışı kitaplar için...

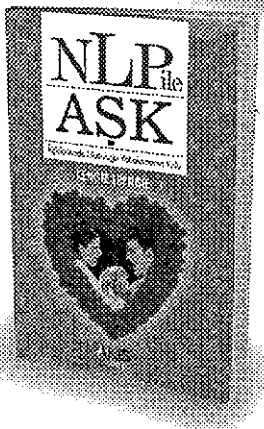






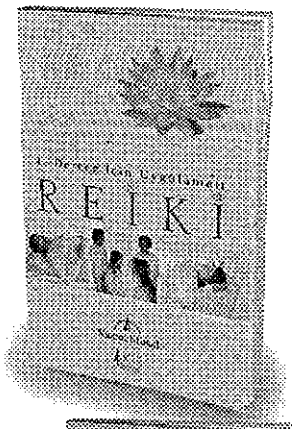


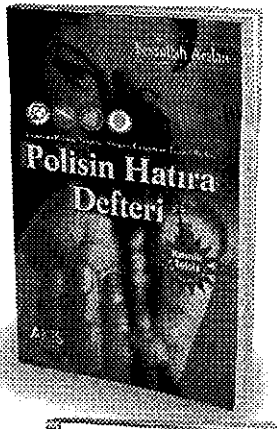


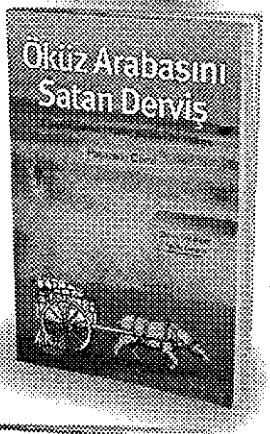


Akis Kitap - www.akiskitap.com -

Farklı, sıradışı kitaplar için...







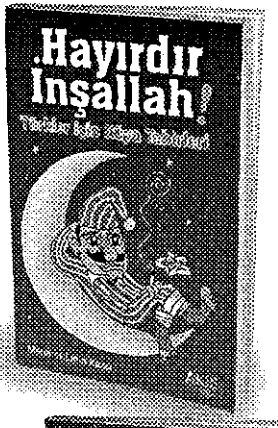


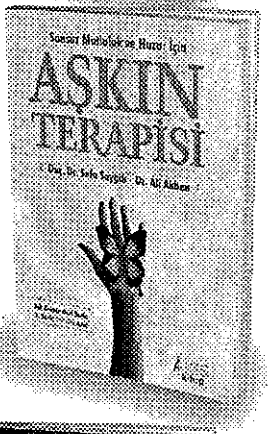


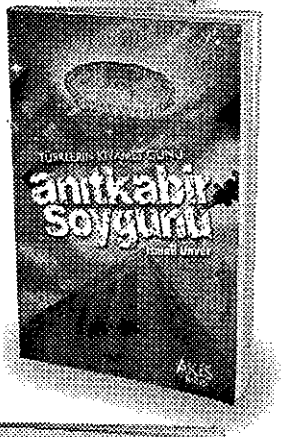


Farklı, sıradışı kitaplar için...







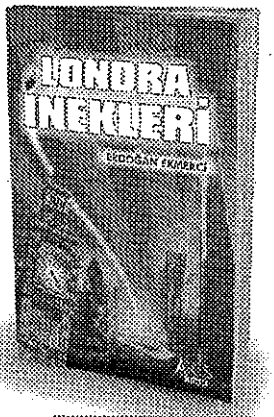






Farklı, sıradışı kitaplar için...

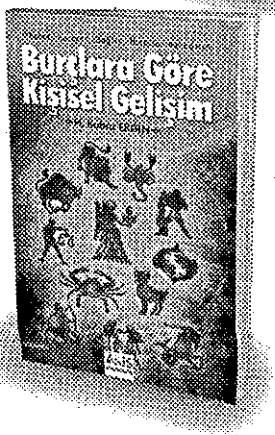












Akis Kitap - www.akiskitap.com -

gelişime ve geliştirmeye devam ediyoruz...

BEDAVA Kitap Hediyeli

Teşekkürler Türkiye

- Kişisel Gelişim
- Başarı Öyküleri-Taktikleri
- Liderlik Stratejileri
- Ders Çalışma Teknikleri
- Yabancı Dil Öğrenme Yolları
- Vücut Dili - Kişisel İmaj
- ve İŞ HAYATINDA BAŞARI



TÜM GAZETE BAYİLERİNDE
Market ve Kitabevlerinde

ÇIKTI

Genç Gelişim

MERKEZ DAĞITIM PAZARLAMA
YETKİLİ SATICILARINDA

Aylık Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi