**# Sevdiğimiz Kişi Bizi Arkadaşı Olarak Görüyorsa?**

Bazen sevmeye ihtiyaç duyarız.

Hele ki karşılıklıysa, o zaman mutluluk kapıda gibidir.

İnsanların sevilmek istemesinin birkaç sebebi vardır:

\* Yalnız kalmamak

\* Sevgi ile tatmin olmak

\* Yaşadıklarını biriyle paylaşma isteği

\* Etrafa yalnız olmadığını, bir sevgilisi/eşi olduğunu göstermek

\* Aileden dolayı sevgiye aç olmak

Bunlardan hangisi olursa olsun; birini sevdiğimiz an, hayatımızda o olsun isteriz. (Kesinlikle).

Ona odaklanmak ve onun tarafından odak noktası olmak isteriz.

Karşı taraf da böyle düşünüyor ve hissediyorsa bir problem yok.

Peki ya hissetmiyorsa?

Siz ona hislerinizi açtığınızda, o size "seni arkadaş olarak görüyorum" derse?

İşte o noktada sizin adınıza bir problem oluşur.

Herkes sevgisine karşılık almak ister.

Fakat bu sağlanmadığı takdirde bırakmak en iyisidir.

Eğer bırakmanız gereken yerde bırakamazsanız, bir dikili ilişkinin içinde bulabilirsiniz kendinizi.

Zamanı geldiğinde olması gereken şeyleri, ittirerek gerçekleştirmeye çalışmanın kimseye yararı olmaz.

Aksine size zararı dokunur.

Hayat akıllı bir mekanizma, onu kandıramayız.

Bazen durup kabullenmeli, ittirmekle olmayacağının kendimize zarar vermeden farkına varmalıyız.

**# Yanlış Kişilikler / Yanlış Kişiyi Seçme**

Neden ynlış kararlar veririz?

Neden yanlış kişiyi seçeriz?

Sigaranın zararlı olduğunu bilip tadını çıkarmak için içmekle benzer bir durumdur.

Fakat burada üzerinde duracağımız konu, doğru sandığımız insanın yanlış insan olması.

Yanlışın tekrarlanmasından neden ısrarcı davranıyoruz?

Maddeler halinde açıklayalım

\*\*Hedef şaşırma:\*\* Her defasında aynı yanlış kişilik ile sorun yaşanıyor ve bitiyorsa, uyumlu olmadığımız kişiliği az çok anlamış olmanız gerekir.

\*\*Toplum ve aile baskısı:\*\* Farkında olmasak da çevremiz, tercihlerimize ve isteklerimize yön veriyor.

Bu nedenle başkalarının yönlendirmeleri ile kendi doğrumuzdan saptığımız zamanlarda, yanlışa saplanıp duruyoruz.

\*\*Öğrenilmiş çaresizlik:\*\* Sürekli yanlış insanlara denk geldiyseniz, bir süre sonra bıkma derecesinde bulabilirsiniz kendinizi.

Hatta o kadar bıkmışsınızdır ki, elinizi eteğinizi çekmişsinizdir ilişkilerden.

Umutsuzluğu öğrenmişsinizdir.

Doğru insanla karşı karşıya gelseniz de gözünüz görmez artık.

Geçmişte kötü durumlar yaşandı diye gelecek de kötü olacak diye bir kaide yok.

Umudunuzu kaybetmeyin çünkü her an şans sizden yana olabilir.

\*\*Travmalar:\*\* Çocukluk çağlarında yaşanan duygusal ve fiziksel istismarlar, gelecekte yanlış kişiyi seçmeye neden olabilir.

Burada yapmanız gereken en önemli şey, yanlışta ısrarcı olmamaktır.

Bizi mutsuz eden insanlardan uzaklaşmak, zarar veren hiçbir ilişkiyi sürdürmemek gerekir.

"Mutlu ilişki" için yanlış ilişkiyi ittirmek yerine mutlu olacağınız bir ilişkiye başlama cesareti gösterin.

O zaman tüm zorluklar yerini kolaylığa bırakacak.

**# Beklentilerin Geçici Esnemesi**

Yalnızca aşk ilişkilerinde değil, her türlü ilişkinin yükseliş döneminde beklentiler ve vaatler artar.

Beklentisiz bir ilişki türü yoktur zaten.

Her iki taraf da karşısındakini kendisine bağlamak ister.

Peki beklentilerimiz nelerdir karşı taraftan?

Sevgi, güven, sadakat, eğlence...

tabii bazen bu beklentilerin geçici olarak sekteye uğradığı zamanlar olabilir.

Karşımızdaki insan ile çatışmamak için bazı durumları konuşmayıp sineye çektiğimiz durumlar oluyor.

Fakat ilişki ilerledikçe bunlar gün yüzüne çıkabilir ve dönüşüm daha zorlu olabilir.

En başından konuşulup samimi bir şekilde anlaşılırsa; sonradan sıkıntı çıkma ihtimali azalır.

Beklentiler başından beri aynıdır, ilişki başında esnetilmesi yerine doğruca karşı tarafa aktarılması iki taraf için de en sağlıklı olanıdır.

**# "Biz" Kavramı**

Toplum olarak, birey olmayı öğrenemediğimizi söyleyebiliriz.

Çocuk yetiştirirken çoğu aile, çocuğuna tek başına bir şey yapamayacağını öğretiyor.

Bir nevi bağımlı kılıyor.

O zaman, çocuk nasıl birey olmayı öğrenecek zamanı geldiğinde?

Bu bizim yaşam biçimlerimizden biri haline gelmiş durumda.

Özgür olduğumuz zaman, sorumluluk da hemen ardından geliyor.

Kendinize yetmeli, kendiniz için çalışmalısınız.

tabii bu sorumluluklar ve birey olma serüveni, yanınızda biri olunca daha kolay olabilir.

Biriyle birlikte olmanız, ben ve sen kavramlarından vazgeçmenizi gerektirmez.

Biz olmayı öğrenmek demek, yapışık yaşayıp her şeye beraber karar vermek değildir.

Bireysel kararlar alabilmelisiniz.

Bazı durumlarda ortak kararlar verebilmeli, ortak fikirler üretebilmelisiniz.

Fakat unutmayın ki direksiyonda sadece tek kişi var.

**# Gerçek Aşk**

Aşk olmayınca kişinin derin bir şekilde yalnızlık çektiği, olduğunda ise hayatının bir dönüm noktası olarak kabul ettiği duygudur. (...).

Fakat aşkın bir süresi varmıdır?

Gerçek midir yoksa yanılgı mı?

Gerçek aşkın özü, safklıktır.

Sevgiden başka bir şey düşünmez, kendi çıkarını gözetmez.

Bencil değildir.

Özverilidir, meraklıdır, tanımak ve bilmek ister.

Her detayı öğrenmek ister.

Gerçek aşk, saygıyı asla gözden çıkarmaz.

Saygısızlığa yer yoktur, karşısındakini sayar ve anlayış gösterir.

Değiştirmeye çalışmaz.

Olduğu gibi kabul eder ve sever.

Çünkü değiştirmeye çalışmak, "istediğimi bulamadım ama seni istediğim gibi yapabilirim" demek değil midir?

Gerçek aşkın mükemmel çift olmak ile de alakası yoktur.

Mükemmellik, göreceli bir kavramdır.

Zaten birini gerçekten severseniz; burnundaki kemer de kısa boyu da inatçı huyları da size mükemmel gelir.

Birbirinizi kusurlarınız ile kabul etmek sizi gerçek bir çift yapar.

Mükemmele ihtiyacınız yok, doğruyu bulmuş olmanız yeterli.

Walter Riso demiş ki: "aşk; bir ağaç olsaydı, kökleri kendimize duyduğumuz sevgi olurdu".

Birini sevmek için, gerçek aşkı bulabilmek için; önce kendinizi sevmeniz gerek.

(Canım kendim)

**# Gerçek Kişilikler**

Flört ederek evlenen on çiftin yedisi boşanıyormuş.

Kimi evlilikte zaman geçtikçe karşıdaki insanı tanıyamama, değiştiğini düşünme sorunları yaşanır.

Bunun en büyük sebeplerinden biri, kendimizi yanlış tanıtmamızdan geçer.

İlişkinin başlarında, herkes olmak istediği kişiyi anlatır.

Sonrasında gerçek kişilikler kendini ele verip gösterdiğindeyse, yakınmalar ve şikayetler gelir.

Kaybetme korkusu arttıkça da kişi kendini olduğundan farklı göstermeye çalışır, hatta bu konuda yalan dahi söyleyebilir.

Bu durum, ilişkiler için tehlike arz eder.

Kendinizi de karşınızdakini de kandırmayın.

Eğer o anlattığınız insan olmak istiyorsanız, olmak için çaba gösterin.

Bu şekilde ilerleme kaydeder, hem sağlıklı hem dürüst bir ilişkinin temellerini atabilirsiniz hem de ideal kişiliğinize kavuşursunuz.

(Bence önce insan kendisini gerçekleştirmeli, sonra ilişki kurmalı.

Daha kendi olmayı becerememiş insanların birlikteliklerinden ne çıkar?

Beceriksiz ve sakat bir ailede büyümüş bir çocuk.

Sizin aptallıklarınız çocuğunuzu, çocuğunuz da gelecek nesli etkiler.)

**# Sosyal İlişkilerde Öfke Problemi**

Sadece ilişkilerde değil, her yerde öfke var.

Herkesin öfkelenip bağırıp çağırmak için bir nedeni var.

Bitmeyen trafik, stres, gürültü ve yaşamın birçok zorluğu bitmediği gibi öfke de bitmiyor.

Fakat herkesin unuttuğu bir şey var: keskin sirke küpüne zarar!

\*\*kenin birçok sebebi vardır.

En yaygınlarına maddeler halinde bakalım:\*\*

\* Patolojik bir sorun olabilir. Örneğin öfke kontrol bozukluğu gibi... Bu durumdan çekinmeyin ve mutlaka profesyonel yardım alın.

\* Başkaları sürekli olarak hayatlarımıza müdahale ediyor. Ailemiz, eşimiz/sevgilimiz, tanıdıklarımız... Kısıtlanmak ve özgürlüğümüzün elimizden alınması bizi öfkelendirir ve haklı bir durumdur bu. Belirli dereceye kadar kabul edilebilir fakat bizim adımıza karar verilmesi, yaygın bir öfke sebebidir.

\* Yalnız insanların öfke patlamaları sarsıcı olabilir. Özellikle de bu yalnızlık bir tercih değil, başka birinin bize yaptırımıysa. Yanınızdaki herhangi biri sizi kaybetmekten korkuyorsa, sizi yalnızlaştırmak ister. Mümkün mertebe çevrenizden arınmanızı ve yalnızca onunla ilgilenip, bağımlılaşmanızı ister. Bu manipüle edilen yalnızlık, çoğu insanın öfkesinin temellerini oluşturmaya adaydır.

\* Kıskançlık dozunda güzeldir, fakat aşırısı iki tarafa da hem zarar verir hem de çokça öfkelendirir. Sakinleşince pişman olunan sözler, tartışmalar kalır geriye...

\* Özgüven zedelemek de birini çokça öfkelendirebilir. (Özellikle erkekleri). Bunu kasıtlı yapan bireyin aslında kendisinin de bu konudan muzdarip olduğunu, kendisini yetersiz ve özgüvensiz gördüğünü açıkça söyleyebiliriz. Bu nedenle karşısındaki insanın özgüvenini düşürmek için elinden geleni yapar.

Bu liste bu şekilde uzar gider.

Kıyaslanmak, suçlanmak, hakaret, ilgisizlik...

Öfke, tahammül bittiği zaman kendini gösterir.

Öfke her zaman haklıdır veya haksızdır diyemeyiz fakat her insan kendi öfkeleneceği anları öngörebilir.

O kişi sizi öfkelendirecek hareketler sergiliyorsa arkadaş olmayın veya bir ilişkiye başlamayın.

Belki de sorunun çözümü bu kadar basittir.

**# Sorun Sende Değil, Bende!**

Bu cümleyi kuran birinin samimi olma ihtimali yok!

Klasik kaçış cümlesi.

Bu durumda denklem aslında basit.

Taraflardan biri, daha iyi birini bulabileceğini düşünüyor ve vicdanını rahatlatmak adına aklınca iyilik yapıyor.

Biri size böyle bir cümle kurarsa anlayın ki, sorun sizde değil onda.

(Hocam bu duruma genel olarak katılmakla beraber, istisnaların da yaşandığını gördüm.

Örneğin kişi ayrılmak istiyor fakat karşısındaki ille de bırakmam diyor.

Böyle bir durumda kaçış yolu olarak "yanlış anlama beni, sorun sende değil bende" diyerek karşısındakinin üzerindeki suçluluk duygusunu ve sorgusunu kendi üzerine alıyor.

Çoğu zaman da işe yarıyor, hem kadın hem erkekler için.)

Mesela bir konuşma örneği verelim:

"Sorun sende değil, bende. Okuluma ve kariyerime odaklanmak istiyorum.

Arkadaşlarım ile zaman geçirmek istiyorum.

Bu bir süreç ve seni kendi sorunlarımla yıpratmak istemem..."

Şimdi de demek istediğine bakalım:

"Sorun kesinlikle sende.

Senden ve ilişkimizden bunaldım, daraldım.

Sosyalleşip kendime zaman ayırmak istiyorum."

Malum cümlenin arka perdesi genellikle bu şekilde oluyor.

Gerçekleri söylemeye cesareti olmayanlar, genelde böyle kaçış yolları kullanıyor.

**# Ayrılık Acısı**

Ayrılık zor, bunu çoğu kişi yaşamıştır. (Hocam...).

Onca emek, onca anı sanki bir çırpıda silinip atılıyor gibi...

Ama aslında boşa gitmiyor.

Beyin inanılmaz güçlü bir organ.

Bu bilgiyi yapılmış olan bir deney ile destekleyelim: bilim insanları yeni ayrılık yaşamış olan insanları toplayıp onları iki gruba ayırdı.

Deneklere ayrıldıkları kişinin fotoğrafı gösterildi.

Duydukları acı büyüktü.

Bu deneklerin beyinleri incelendi ve bu yaşadıkları acı, fiziksel acı ile eşdeğer bulundu.

Sonrasında ayırdıkları bir grup deneğe bir spreyden bahsedildi.

Bu spreyin özelliği; aşk acısına iyi geliyor ve mucizevi etkilere sahip oluşuydu.

Diğer gruba ise bu spreyin bir işlevi olmadığı söylendi.

İlk grup, yani mucizevi etkilere inanan gruptaki insanlar kendilerini çok daha iyi hissettiler.

Plasebo etkisi gerçek!

Kendi kendilerini iyileştirdiler.

Mucizeye inanarak mucize yaratmış oldular.

Ne yaşarsak yaşayalım, hayat devam ediyor.

Daima ileri doğru gidiyoruz.

Geride kalırsak ileriye gidemeyiz.

Hayat karşımıza çok daha güzel şeyler çıkarmak için mutlaka iyi bir plana sahiptir.

Bizim de bu plana destek olmamız gerekiyor.

Kabullenerek, önümüze bakarak...

Acıyı yenebilecek güçlü bir beyne sahibiz.

Ayrılıktan korkmayın, beyniniz size yardımcı olacak ve mutlaka aşacaksınız.

İşleri zorlaştırmak yerine kolaylaştırmayı tercih edin.

Hem ne derler bilirsiniz, "bazen daha iyi şeylerin inşa edilmesi için, eskilerin yıkılması gerekir".

**# Kanatlarım Var Ruhumda!**

Karen Horney bir makalesinde zorunlu ihtiyaçların tatmini karşılanmazsa bu durumun kişiyi bir anksiyeteye sürükleyeceğini açıklamıştır.

Sevgi, bizim zorunlu ihtiyaçlarımızdandır.

İlla karşı cinsle yaşanan bir ilişki değil; aile sevgisi, arkadaş sevgisi, kendimize olan sevgimiz...

Ünlü yönetmen Tarkovski "kendinizi kendinizle zaman geçirmeyi yalnız saymayacak şekilde eğitin" demiştir.

Gerçekten de tek başınıza çıkıp kahve içebilmeli, sinemaya gidebilmeli, seyehat edebilmeli ve hobilerinizi gerçekleştirebilmelisiniz. (Yaşadık hocam, onun da en kralını yaşadık).

Bunlar yalnızlık değil, özgürlüktür aslında.

Ruhunuzu özgür bırakmaktır.

Mutlu olmak, huzurlu olmak için başka birine ihtiyaç duymamaktır.

Sırf yanınızda biri olsun diye ilişkiye başlayıp mutsuz olmaktansa, tek başınıza mutlu olun daha iyi!

Yani başkasıyla sağlıksız bir ilişkiyi değil, kendinizle sağlıklı bir ilişkiyi tercih edin.

Ayaklarınızın yere basıp istediğiniz zaman yükseleceğinizi bildiğiniz bir hayat, sizi ideal benliğinize yaklaştıracak ve iç huzurunuzu arttıracak.

Deneyin ve görün!

**# Son Durak**

Her unutulmaz yolculuk, ufak bir adımla başlar.

Hayatta hiçbir şey için geç değil.

Fakat zaman çok önemli.

55 yaşında bir kanser hastasının dediği bir söze beraber bakalım.

"Her şeyimi alsınlar, her şeyimi. Beni üzerimdekilerle sokağa bıraksınlar ama 18 yaşımla. Tekrar 18 olayım ve şu ana kadar yaptığım hataları yapmayayım.Beni mutsuz eden insanlarla sırf yeniden başlamaya korktuğum için yan yana kalmayayım."

Hayatın bir paradoksu da şudur: o hataları yapmasaydık, bu insan olmazdık; bu insan olsaydık, o hataları yapmazdık.

Sırf el alem ne der, beni nasıl görür diye düşünüp yaşamak zorunda değilsin.

Her şey zaten zamanı geldiğinde gün yüzüne çıkar.

Bu nedenle sevin, görün, yanılın, heyecanlanın...

Seni üzen, mutsuz eden insanlardan uzak durun.

Vakti geldiğinde vazgeçin.

Su akar yolunu bulur zaten, zorlamayın.

Acıdan ölünmez.

Acı çekiyorsanız, geçeceğini bilin.

Ardınızda bırakacaksınız tıpkı daha önceki çektiğiniz acılarda olduğu gibi.

Hayatta kalmış ve devam etmeyi başarmış insanlara bak.

Onlarla aranda ortak bir nokta göreceksin!

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Haluk hocamı 2018'den beri takip eder ve youtube kanalındaki videolarını merakla izlerdim, hala da öyle.

Kendisinin kitapları da son derece bilgilendirici ve halka hitap eden, sokaktan biriyle konuşur gibi yazar her zaman.

Bu kitabıyla da yine sevindik, duygulandık, anılara gittik, hüzünlendik...\*\*\*

\*\*\*Her zaman şu söz benim mottom olmuştur: "şimdiki aklım olsaydı geçmişteki hatalarımı yapmazdım, geçmişteki hatalarımı yapmasaydım da şimdiki aklım olmazdı"...\*\*\*