

5 SEVGİ DİLİ



SEVGİ İKİ İNSANI İYİLEŞTİRİR. SEVENİ VE SEVİLENİ...

Sevgi deposunun dolu tutulması gerekir. İnsanlardaki sevgi oluşumu işte bu deponun varlığına bağlıdır. Aşık olan kişi sevdiği kişiyi mükemmel olduğu illüzyonuna sahiptir. Aşık olma deneyiminin 3 nedenden dolayı ger-

çek sevgi olmadığı sonucuna vardı Dr. Peck.
a) Aşık olma iradi bir fiil veya bilinçli bir seçim değildir.

b) Aşık olmak gerçek sevgi değildir, çünkü çaba göstermeden yaşanır.

c) Aşık olan kişi diğer kişinin gelişimine yardımcı olmakla gerçekten ilgili değildir...

5 sevgi dilini aşağıya sıraladıktan sonra konu açıklamalarına geçeceğiz. Önce bu dillerin nasıl olduğu konusunda sizler tahminde bulunun.

(1) ONAY SÖZLERİ

(2) NİTELİKLİ BERABERLİK

(3) HİZMET DAVRANIŞLARI

(4) ARMAĞAN ALMA

(5) FİZİKSEL TEMAS

Yukarıdaki sıralanan maddeler 5 sevgi dilinin varlığından bahsediyor. Şimdide bunların ne demek olduklarını öğrenebiliriz.

(1) ONAY SÖZLERİ

Antik İbrani bilgisi Solomon "Dil; yaşamın ve ölümün gücüne sahiptir. Kaygılı bir yürek insanı bunaltır, ama sevecen bir söz onu neşelendirir." der. Sözlü iltifatlar veya takdir sözleri sevgiyi güçlü şekilde iletir.

"Bu kıyafetle çok şık görünüyorsun..."

"Ooo ! Bu elbiseyle çok hoş görünüyorsun..."

"Bu dünyada patatesi en iyi pişiren kişi sen olmalısın..."

Sevginin hedefi, istediğiniz bir şeyi elde etmek değil, sevdiğiniz insanın saadeti için bir şey yapmaktır. Bununla birlikte şu bir gerçektir ki onaylayıcı sözler aldığımızda karşılıklı bulunmak için harekete geçmemiz çok daha muhtemeldir.

Onay sözlerinde;

a) Cesaret verici sözler: Duyguları sezinlemeyi ve dünyayı eşinizin gözüyle görmeyi sağlar.

b) Sevecen sözler: Seni seviyorum kelimesi buna bir örnek. Bu tür durumlarda da eşiniz genellikle sesinizin tonuna yüklenmiş olan mesajı yorumlayacaktır. Kullandığınız kelimeler değil, konuşma tavrınız ve ses tonunuz çok önemlidir.

c) Alçakgönüllü sözler: "Pardon hanımefendi 2 dakikanızı alabilir miyim?" Ricalar iletişime yön verir ve kişinin kendisinin önemli olduğunu hissini verir.

(2) NİTELİKLİ BERABERLİK

Nitelikli beraberlikte bütün dikkatimizi kiminle berabersek ona vermemiz gerekmektedir. Kanepeye birlikte oturup, beraberce TV. İzlemek değil, televizyonu kapatıp tüm dikkatimizi toplayıp, birbirimize bakmamızdır. İkinizin beraberce konuşması, beraberce yürüyüşe çıkmanız, beraberce yemeğe çıkmanız vs. Birbirini seven 2 gençle, bir karı-kocanın aynı ortamda otururken bile davranışları farklıdır, çıkan gençler gözbebeklerinin içine bakar, dışarıdaki ortam 2.plandadır. Karı-kocadan biri ise mutlaka dışarıyı izliyordur. Garsona bakar, başka müşterilere bakar. Nitelikli beraberlik yoktur onlarda.

Nitelikli beraberlikte;

a) Birliktelik: Bedensel yakınlık demek değil, odaklanmışlıkla ilgili bir şeydir. Hem birbirimize dikkatimizi vermek, hem de ruhen yakınlık ve birliktelik demektir.

b) Nitelikli sohbet : 2 bireyin deneyimlerini, düşüncelerini, duygularını ve arzularını dostça ve rahatsız edilmeyecekleri bir ortamda paylaşmaları anlayışına dayanan diyalogdur.

Nitelikli Sohbet Ve Nitelikli Beraberlikte Dikkat Edilecek Hususlar:

1) Eşiniz konuşurken göz temasını sürdürün. (Eşinize tüm dikkatinizi verdiğinizi anlatır.)



2) Eşinizi dinlerken başka bir şeyle meşgul olmayın. (Başka bir şey yapmayın.)

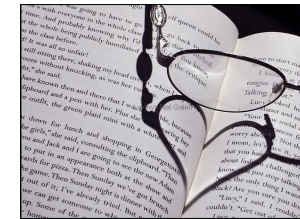
3) Duyguları dinlemesini öğrenin.

4) Vücut dilini gözlemleyin. (Sıkılmış yumruklar, titreyen eller, gözyaşları...)

5) Sözü kesmeyin. (Araştırmalara göre bir insan karşısındakinin sözünü kesmeden yalnızca 17 saniye dinler. Ama susması gerektiğini bildiği zamanlar bu uzar ve susma süresi susana bağlı olur.)

c) Konuşmayı öğrenmek: Eşinizle konuşmayı öğrenmeniz gerekmektedir. Mümkün olduğu kadar eşinizle sohbete girmekten kaçınmayın. 2 kişilik tipi vardır 1. Ölü denizdir : İsrail'de Galileo denizi, Jordan nehri yolu ile güneye ölü denize akar, suyu alır fakat vermez. Bu kişilikte alır kesinlikle vermez. Bilgisi vardır paylaşmak istemez, suskundur. 2.Çağlayan çaydır. Gözden veya kulaktan her ne girerse ağızdan dışarı çıkar ve ikisi arasında nadiren 60 sn. vardır, her gördüğünü ve işittiğini anlatır.

d) Nitelikli faaliyetler : Birinizin veya her ikinizin ilgi duyduğu her şeyi içerir. Vurgu ne yaptığınız üzerinde değil, neden yaptığınızı üzerindedir. Amaç birlikte bir şey yapmak ve "bana değer veriyor" imajını vermektir.



(3) ARMAĞAN ALMA

Armağanlar sevginin görsel sembolleridir. Kriz zamanlarında fiziksel varlığınız eşinize verebileceğiniz en güzel armağandır. Armağanın pahalı olması gerekmez. Nede her hafta verilmesi

gerekir. Bu yüzden armağan insanın ilişkilerinde, kendisinin diğer kişinin karşısında kıymetli olduğu izlenimini verdiği için etkili olacaktır. Bu armağanların çeşitliliği eşinizi ve arkadaşınızı daha iyi tanıdıktan sonra artacaktır. Bazen bakarsınız bir tatlı söz, bazen bakarsınız bir öpücük, bazen akşam yemeği, bazen de mahallenin çiçekçisinden alınmış kırmızı bir gül armağan için yeterli olacaktır. Ayrıca armağan; verdiğiniz kişi de sizi de hatırlaması ve unutmaması ihtimalini arttırdığı için, ilişkinizin ve sevginizin de hatırlanacak olması yönünden çok önemlidir.

(4) HİZMET DAVRANIŞLARI

Hizmet davranışları ile eşinizin, yapmanızdan hoşlandığı şeyleri yapmanızı kastediyorum. Onun için bir şeyler yaparak ona sevginizi ifade edersiniz. Ricalar sevgiye yön verir ama talepler sevginin akışını durdurduğu için isteklerinizde rica etmeyi ihmal etmeyiniz.

(5) FİZİKSEL TEMAS

Çocuk gelişim alanlarında çok sayıda araştırma şu sonucu vermiştir: Kucaklanan ve öpülen çocuklar, uzun zaman süreçlerinde fiziksel temastan mahrum bırakılmış çocuklara nazaran daha sağlıklı bir duygusal yaşam geliştiriyorlar. Fiziksel temas evlilikte sevgiyi iletme için güçlü bir araçtır. Fiziksel temas 2 ye ayrılır,

a) Örtülü temas: Vücudunuzu çaktırmadan sürtmek. Elini omzuna koymanız gibi.

b) Aşkar temas: Bilerek temastır. Masaj, elini tutmak gibi. El tokalaşmaları da bir nevi temastır. Vücut dokunulmak için vardır. Kriz zamanlarında neden iç güdüsel olarak, birbirimiz kucaklarız. Çünkü fiziksel temas sevgiyi güçlü olarak iletme için.

*****ÇOK ÖNEMLİ BİR NOT:***** Burada unutulmaması gereken en önemli nokta, her insanın farklı sevgi dili olacaktır. Eşiniz için 1. sevgi dili nitelikli beraberlikken arkadaşınız için de 1. sevgi dili onay sözleri olabilir. Erkek için 1. sevgi dili hizmet davranışları iken kadın için armağan alma 1. sevgi dili olacaktır.

KAYNAK : 5 SEVGİ DİLİ (Garry Chapman)

● **Aşk köprü kurmaktır, insanlar köprü kuracaklarına duvar ördükleri için yalnız kalırlar.**

Newton

ONU NE KADAR ÇOK SEVDİM

Rahip, mezarlıktaki işini bitirmek üzereydi. O anda elli yıllık karısını kaybeden 78 yaşındaki adam: "Onu ne kadar çok sevdim." diyerek çığlık çığığa ağlamaya başlamıştı.

Yaşlı adamın yaşlı sesi törenin asil sessizliğini bozmuştu. Mezar başındaki diğer aile bireyleri ve dostlar şok olmuşlardı, utanç içindeydiler. Yetişkin çocukları al al moru mor babalarını yatıştırmaya çalıştılar:

"Tamam, baba.Seni anlıyoruz"

Yaşlı adam gözlerini dikmiş kazılan mezara yavaş yavaş inen tabuta bakıyordu. Rahip törene devam etti. Törenin sonunda, aile bireylerini ölüm töreninin kapanışı olarak tabutun üstüne toprak atmaya çağırdı. Yaşlı adam hariç hepsi sırayla toprak attılar. Yaşlı adam hala:

"Onu ne kadar çok sevdim" diye sesli sesli konuşuyordu. Kızı ve iki oğlu konuşmasını engellemek istediler, ama o devam etti,

"Onu sevmiştim!"

Kalabalık mezarlığı terk etmeye hazırlanırken, yaşlı adam gitmemekte direniyordu. Gözlerini mezara dikmiş bakıyordu. Rahip yaklaştı:

"Kendinizi nasıl hissettiğinizi biliyorum, ama gitme zamanı geldi. Buradan ayrılmalı ve kendimizi hayatın akışına bırakmalıyız." dedi.

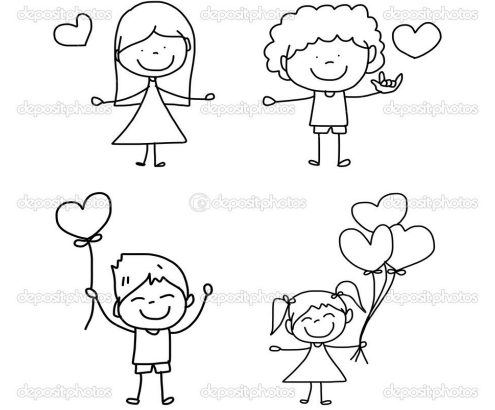
Yaşlı adam çaresizlik içinde bir kez daha "Onu ne kadar çok sevdim." diyerek söylendi.

"Beni anlamıyorsunuz," dedi Rahip'e "Ben bunu ona sadece bir kere söyleyebildim."



Sevgi gönlümüzde tutsak olsun diye yaratılmamıştır. Sevgi, insanlara verdiğiniz sürece değerlidir.

60. YIL ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



5 SEVGİ DİLİ

HAZIRLAYAN
SEMA ESİN ÖZDEMİR