

AİLE İÇİ İLETİŞİMDE “SEVGİ EĞİTİMİ DİLİ”NİN METODOLOJİSİ

Prof. Dr. Süleyman DOĞAN*

Özet

İletişim, bütün sosyal süreçlerde bireyin, hem insanlara hem de tüm yaratıklarla sevgi ile yaklaşması, onları kötülüklerden koruma ve kurtarması, bağışta bulunması, affetmesi gibi iyi micaz ve davranışları kazanması için gerekli bilgi ve becerilerle donatılmasıdır. Sevgi eğitimi, kalbin katılığını, kasvetini, kabalığını ortadan kaldıran bir eğitimidir. İletişimde sevgi terbiyesi kalbin pasını silen, üzerindeki lekeleri izale eden, ilahî rahmet ile arasındaki kilidi açan, her türlü perdeyi, kılıfı kaldıran bir terbiye biçimidir. Toplumsal barış, huzur ve kardeşlik ortamını oluşturanın yolu, insanların yaratılışında var olan kötü hasletlerden sıyrılarak, sevgi, şefkat ve merhamet duygularını benimsemelerinden geçmektedir. Bu da ancak, uzun vadeli ve kapsamlı bir terbiye/eğitim ile mümkündür. Sevgi ve şefkat ile insan iletişimi güç kazanır ve bu sayede insanlar birbirlerine iyilikle bakarlar.

İletişimde sevginin ve paylaşımın istenilen seviyede olması durumunda tüm insanların mutlu olduğu gözlenmiştir. Sevgi iletişimi metodoloji, genellikle zamanının büyük bir kısmını aynı mekanda geçiren bireyler arası mesajların paylaşılmasıyla zamanla gelişen, organize doğal olarak oluşan etkileşim mekanizması olarak tanımlanmaktadır. İyi iletişim ortamında aile bireylerinin mutluluğunu artıran iletişim veya mutsuzluğa sebep olan iletişimsizlik de eşlerin, farklı kuşaktakilerin birbirlerinden beklentilerinin de rolü vardır. Fertler arası ilişkilerin en sağlam olduğu, sevgi ve dayanışmanın en yüksek seviyede gerçekleştiği tek yer ailedir. İnsan tohum gibi aile toprağında yeşerir. Aile tohumun gelişmesi için gerekli olan toprak gibidir. Aile bireyleri arasında iletişim sevgi ve güvene dayalı olmalı ve sürekli yenilenmelidir. Ailede bireyler birbirlerini önce anlamaya çalışmalı sonra da anlaşılmalı, hükmedici ve emredici tavırlardan kaçınılmalıdır. Bu bildiride aile içi iletişimde sevgili dili ele alınmıştır.

Anahtar Kelimeler: Aile, iletişim, sevgi, metodoloji.

Abstract

Communication is the process of equipping the individual with the necessary knowledge and skills to approach both people and all creatures with love in all social processes, to protect and rescue them from evil, and to cultivate positive attitudes and behaviours such as generosity and forgiveness. Love education is an education that removes the hardness, gloom and coarseness of the heart. In communication, the discipline of love is a form of discipline that wipes away the rust from the heart, removes the stains upon it, unlocks the door to divine mercy, and lifts every veil and covering. The path to creating an environment of social peace, harmony and brotherhood lies in people shedding the negative traits inherent in their nature and embracing feelings of love, compassion and mercy. This is only possible through long-term and comprehensive education and training. Human communication gains strength through love and compassion, and as a result, people view one another with kindness.

It has been observed that when love and sharing reach the desired level in communication, all people are happy. The methodology of loving communication is generally defined as an interaction

* Yıldız Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi, e-posta: sudogan@yildiz.edu.tr, İstanbul-Türkiye

mechanism that develops over time through the sharing of messages between individuals who spend a significant portion of their time in the same space, forming an organised and natural process. In a good communication environment, communication that enhances the happiness of family members or the lack of communication that causes unhappiness is also influenced by the expectations that spouses and members of different generations have of one another. The family is the only place where interpersonal relationships are at their strongest and where love and solidarity reach their highest levels. Just as a seed sprouts in the soil, so does a person flourish within the family. The family is like the soil necessary for the seed to grow. Communication between family members must be based on love and trust and must be constantly renewed. Within the family, individuals should first strive to understand one another and then seek to be understood, whilst avoiding domineering and authoritarian attitudes. This paper examines the 'language of love' in family communication.

Keywords: Family, communication, love, methodology.

Giriş

Aile; anne-baba ve çocuklardan oluşan en küçük sosyal birim veya toplumsal gruptur. Aile her şeyden önce bir sistemdir. Aile içindeki bireylerin kişisel özellikleriyle ilişkilidir. Ama yine de kendine ait bir yapısı, düzeni ve özellikleri vardır. Kişinin dünyaya geldiği ve her yönüyle geliştiği yer olan aile; kabiliyet ve becerilerin kazanıldığı bir yetenek tarlasıdır. Büyük kahramanların, devlet adamlarının ve tarihte unutulamayan liderlerin yetiştiği yegane yer ailedir. İnsanların geleceğini şekillendiren, karakterin, alışkanlıkların ve kişiliğin oluştuğu bir mekândır aile.

Aile, yeni bir hayatın tohumlarının atıldığı ve onun yeşerdiği topraktır. Aile Ruhun şekillendiği bir atölye ebeveyn de Ruhun heykeltıraşıdır. Sevginin ve aşkın kaynağı ailedir. Dünya ile ilk tanıştığımızda bizi karşılayan ilk şey sevgiyle açılmış bir çift el ve sıcak bir sinedir. Ruhumuzu okşayan ve canımızın canı olan aile, kişinin hayata tutunmasını sağlayan temel bir dayanaktır. İnsan yaşamı için gerekli hayati ihtiyaçlardan olan sevginin kaynağı, yeteneklerin, zekanın ve diğer becerilerin gelişmesi için gerekli enerjiyi sağlayan sınırsız bir güçtür. Bu gücü üreten anne kalbi, onu şekillendiren baba ve çocuklardan oluşan bir merkezdir aile.

Aile, insan türünün sürekliliğini sağlayan, ilk toplumsallaşma sürecini oluşturan, karşılıklı ilişkileri belirli kurallara bağlayan, toplum kültürünü kuşaktan kuşağa aktaran, biyolojik, psikolojik, ekonomik, hukuksal vb. yönleri bulunan toplumsal bir kurumdur (Çopur; Erkal; Şafak2006). Aile içinde sevgi, mutluluk, neşe, kızgınlık, üzüntü, korku gibi duyguların aktarılması ancak bireyler arası etkileşim ile olur. Karşısındaki ile empati yapma, onu anlama veya anlayamama gibi aile işlevlerinin sağlıklı veya sağlıklı olmamasında çok önemli yeri olan davranışların temelinde iletişim vardır. Ailede Sevgi ve güven ortamı sürekli oluşturulup korunmalıdır. Aile içindeki uyum ailenin destekleyici yaklaşımının çocukların okul ve hayat başarısına olumlu katkıları vardır. Akademik başarısı düşük ve okul derslerinden kalma riski taşıyan öğrencileri başarılı öğrencilerden ayıran en önemli etkenin anne baba desteği ve ilgisinden yoksunluk olduğu saptanmıştır(Çelenk, 2003).

Aile: Anne, baba ve çocuk(lar)

Doğumdan itibaren çocuk, etrafını saran fiziksel ve sosyal çevreye uyum savaşını verirken, bu çabasında en büyük desteği anne ve babasından alır. Çocuk kendini ifade edebilmeyi, kendi kendini yöneten(otonom) bir birey olabilmeyi ailesinden öğrenir. Özellikle anne baba, çocuğun kişiliğinin oluşumunda temel rolü olan özdeşim modelleridir. Çocuk bu özdeşim modellerini kendine örnek alır ve adeta onların yaşam biçimlerini taklit yoluyla öğrenir.

Anne – baba anlayışsız, hoşgörüsüz, katı ve baskıcı bir tutum içinde olduklarında onların ruhuna zehir akıtmış gelişmelerini engellemiş ve geleceklerini karartmış olurlar. Aile çocuğun davranışlarını katı standartlarla değerlendirir, hata ve yanlış yapma hakkı vermezlerse insanlara olan güvenini kaybeder, yaşam sevinci biter, herkesten ve herşeyden nefret etmeye başlar. Böyle ailelerde çocuktan kurallara sorgulamadan uyması beklenir, evde her şey kurallara ve saatlere bağlıdır. Anne babanın gözleri sürekli çocuklarının üzerindedir. Çocuk korkmazsa kurallara uymaz mantığıyla hareket ettikleri için çocuğun en basit hatasını cezalandırırlar. Yaptırım gücü anne babadadır. Anne baba isteklerinden ödün vermez çünkü onlar hep haklıdır. Çocuğunu anlama onun seviyesine inme çabasını göstermezler. Çocuklar da hayatı tanımak kendilerini rahat hissedecekleri alanları bulmak için çabalarlar. Bu da çoğu zaman uygun olmayan kişi ve grupların eline düşmek demek olur ki bir çok suç örgütleri bu tür çocukları kendilerine çekerek hem topluma hem de çocuklara ciddi zararlar verirler.

Baskıcı ve otoriter ailenin verdiği eğitimde korku merkezli bir yaklaşım vardır. Korkuyu sağlamak için de çeşitli şekillerde çocuklarını cezalandırırlar. Aile cezayı iyi bir ders olsun, bir daha hata yapmasın mantığı ile verir ama çocukları bunu hazmedemez. Bu cezalar genelde çocuğun dünyasında haksız ve ağır olduğu için çocuğun dış dünyaya olan güvenini zedeler. Ailenin verdiği disiplin çocuğu hayatından bıktırır. Çocuğun en doğal hakları bile çocuğa uslu olmasının bir ödülü olarak verilir. Bu baskıcı davranışlara alışan çocuk da riskten korkan, kendi başına düşüneyen biri haline gelir. Bu tür ailelerde büyüyen çocuklardan başarı beklemek yanlıştır. Çocuk anne babanın kurallarını yerine getirme çabasında olduğu için kendini ifade edemez. Hep onlar için yaşar, kendini unuttur. Ailenin belirlediği kurallar ve sınırlar içinde çocukların kendine özgü yapıları adeta yok sayılır. Bu yüzden çocuk yirmi yaşına gelse bile kendini ifade edemeyen, yeteneklerini kullanamayan özgüvenden yoksun bir zavallı haline gelir.

Aile içi iletişim ve sevgi.

İletişim tek yönlü değildir. Eşler, çocuklar, kardeşler, ebeveyn-çocuk ve varsa diğer bireyler arasında, kısacası aileyi oluşturan tüm bireyler arasında söz konusudur [Önür,1991]. Aile içinde herkes birbiriyle iletişim ve etkileşim içindedir. İletişim karşımızdaki muhatabımıza gönderdiğimiz söz, işaret, bakış ve mimik hareketlerinden oluşan duygu ve düşüncelerimizin karşımızdaki muhatabımıza ilettiğimiz bir durumdur. Her zaman etkileme ve etkilenme durumu vardır. Etkili bir iletişim için aile bireyleri, karşılıklı olarak birbirlerinin düşüncelerini ve duygularını anlayarak, işbirliği, yardımlaşma ve paylaşımı sağlamalı; çocukların gelişmesi için uygun bir ortamın oluşmasına zemin hazırlamalıdır. İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşüncelerini ve duygularını rahat bir şekilde açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar. Buna karşılık etkili bir iletişimin oluşturulmadığı aile ortamında çocukların gelişimi engellenir, özgür düşüneyen, düşüncelerini ve duygularını açıkça dile getiremeyen bağımlı ve ürkek birey olurlar. Gelecekteki yaşantılarında çeşitli sorunlarla ve uyum güçlükleriyle karşılaşır [Çopur, Şafak, 2000].

Aile içi iletişimde kullanılan Sevgi sözcükleri aile bireylerinin kendilerini güvende hissetmelerini sağlaması, sevginin artması ve yeteneklerin gelişmesi açısından önemlidir. Anne eve gelen kişileri ilk görüşte sevgi sözcükleriyle karşılaması, baba eve geldiğinde onu karşılar derin bir saygı ile kucaklaması evde sevgi atmosferinin sürekli olmasını sağlar. Baba da eve gelirken eşine aldığı küçük bir hediye veya çiçekle yanağına kondurduğu küçük bir buse ile günün tüm yorgunluğunu atarken oluşan pozitif enerjiden en çok çocuklar istifade eder. Ebeveynin birbirine olan saygısı, çocukların ebeveynine nasıl davranması gerektiğini göstermesi bakımından önemlidir. Bunu için Anne ve baba birbirini çocukların nazarına vermelidir. Anne babadan bahsederken

dünyanın en harika eşi, en tatlı insanı ve en güzel babası olduğunu sürekli yinelemelidir. Birbirlerine çok güvendiklerini söylemeleri “o dediyse doğrudur” şeklinde tam bir itimatla çocuklarının gönüllerine işlemelidirler.

12 iletişim engeli:

12 iletişim engeli terkedilerek daha etkili iletişim kurulabilir. İletişimde karşımızdaki kişiyi yargılayarak ve küçümseyerek söylediğimiz her söz ve davranış karşımızdakini zedeler ve onu bizden uzaklaştırır. Çocuklara karşı veya aile içinde bireyler arasında olmamalıdır. Bu iletişim engelleri:

1. Emir vermek, yönlendirmek “.. yakınmayı bırak da ödevini yap...” gibi muhatabı dinlemeden verilen bu emirler çocuğa çok itici gelir ve ailesine olan güvenini zedelenir.

2. Uyararak, gözdağı vermek “iyi not almak istiyorsan biraz acele et”, “yoksa karışmam” gibi hatalara karşı uyararak maksadıyla yapılan bu davranışlar çocuğun korkuya kapılmasına sebep olur. Bu da kişileri hata yapmaya zorlar.

3. Ahlak dersi vermek “dersine çalış başka bir şeye karışma, ayıp!” “büyüklerin işine karışılmaz” gibi olumsuzlara karşı söylenen bu tür konuşmalar çocuklarda ahlaka karşı önyargı oluşmasına sebep olabilir.

4. Öğüt vermek çözüm ve önerileri getirmek: “zamanında çalışırsan ödevlerini bitirebilirsin”, “sana söylediğim gibi davranırsan problem yaşamazsın” gibi hakim konumda ve çok bilen biri olarak muhatabın duygu ve düşüncelerini yok sayarak yapılan öğütler.

5. Öğretmek, nutuk çekmek “ben biliyorum ve sen dediğimi yapacaksın” gibi emirler çocuklara itici gelir ve iletişim kaybolur. Çocuk da mümkün olduğu kadar annesine veya babsına görünmemeye çalışacak “ne diyeceklerini biliyorum” diye kendini kendine hapsedecektir.

6. Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak: hüküm konan bir meselede çocuk fikir yürütemez ve ebeveyninden uzaklaşır.

7. Ad takmak ve alay etmek “bebek gibi davranıyorsun biraz büyü artık” böylece, kötü alışkanlıkların da başlangıcı yapılmış olur. Çocuk hayatı boyunca empati kurma yerine başkalarıyla alay edecek ve toplumdan dışlanacaktır.

8. Yorumlamak, analiz etmek tanı koymak. Çocuğa söz bırakılmamış olur kendisinin anlaşılmadığını düşünmeye başlar ve kendini anlayacak birilerini bulma ihtiyacı doğar.

9. Övmek, aynı düşüncede olmak, olumlu değerlendirme yapmak: kısa yoldan sesini kes anlayacak ve konuşmasını kesecektir.

10. Güven vermek, desteklemek, avutmak ve duygularını paylaşmak; etkili dinleme yerine yapılan bu tür tavır ve davranışlar çocukların içindekini tam olarak anlatmamasına sebep olur.

11. Soru sormak, sınamak, sorguya çekmek, çapraz sorgulamak “ödevin çok mu zor niye bu kadar bekledin?....” “zamanında sana söylemiştim ama dinlemedin...”

12. Sözünden dönmek, oyalamak, konuyu saptırmak, şakacı davranmak, alay etmek. Bu tür küçük düşürücü söz ve davranışlar çocuklarla iletişimi keser ve onları kendi dünyalarına hapseder.

Çocuğu olduğu gibi kabul etmek: onu gerçekten sevmek ve anlamakla mümkündür. Kabul edilme duygusu çocuklarda kendine olan güveni artırır. kabul dili ve sevgi çocuğun gizli gücünü açığa çıkarır. **“toprak yalnızca tohumun çiçeğe dönüşmesine yardımcı olur, tohumu büyütür, ama asıl iş tohumdandır”**. Etkili dinleme ve empatiyle çocuğun kendisini ifade etmesi sağlanmalı ve duygusal yönden boşalarak rahatlamasına izin verilmelidir.

Ailede Sürekli saygı ve sevgi ortamı oluşturulmalıdır. Çocuklara yetişkin biri gibi yaklaşmak ve o şekilde konuşmak gerekmektedir. Evde anne ve baba sürekli liderlik davranışları sergilemeli ve çocuğa yaşam enerjisi vermelidir. Olumsuz durumlarda kendini kontrol edebilmek, öfkesini

tutabilmek adil olmak çocuğun ruhunun daha iyi şekillenmesini sağlayacaktır. Bilgiye ve doğruya odaklı olmak, hatalardan sonra özür dilemesini bilmek çocukların örnek alacağı davranışlardır. Anne ve baba her konuda objektif olabilmeli çocuklara danışarak fikirlerini almalıdır. Aile içinde karar alınan konularda sebatkar davranmak ve geri bildirimleri değerlendirmek gerekmektedir. Ne kadar problem olursa olsun zorluklar karşısında yılmamak ve başarıyı kontrol etmek olan liderlik özelliğinin çocuklara geçmesini sağlamak gerekir. Aşırı derecede koruyucu ve kollayıcı olmak özgüveni öldürür.

Ebeveynin kendi arasındaki iletişimin düzeltilmesi, Her fırsatta sevgi sözcüklerinin kullanılması ve sorumluluk duygusunun geliştirilmesi başarıyı artıran bir unsurdur. Ebeveyn herhangi bir şekilde söz verme durumunda sözünde durmalı, sözünü tutarak önderlik davranışları sergilemelidir. Evde sürekli iş paylaşımı yapılmalı ve performansa göre ödül verilmelidir. Baskı ve zorlama olmadan belli sınırlar koymak hak ve hukuku çocuklara öğretmek bakımından önemlidir.

Sevgi ve Disiplin

Disiplin, çocuğa kendi hayatı için gerekli olan ve istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme olan ahlakî gelişimini sağlamaktır. Disiplin, ailenin güçsüzlüğünün ve yetersizliğinin bir sonucu olarak yeteri kadar etkili olmazsa Böyle çocuklar, ilerde doyumsuz ve bencil olur. Aşırı verici ve koruyucu biçimde sunulan sevgi: (Nevrotik Kişilik) bebek gibi bakılan çocuk, her şeyi ailesinden bekler kendi sorumluluğunu hep başkasının üstlenmesini ister. Kendine yabancı olan bu kişiler acziyet kalkanına sığınır kendi benliği yerine başkasının benliğine sığınır (Fromm, 1993). Yetersiz Sevgi ve Aşırı Disiplin: (Saldırgan Kişilik) herkesten ve her şeyden şikayetçi olur. sevgisizlik, çocuğu kabullenmemekten gelir. Çocuk çoğunlukla aşağılanır ve horlanır. Eğitim yoktur ve disiplin genellikle aşırı cezalarla uygulanır; en küçük şeyde cezalandırma (dayak,şiddet) yoluna gidilir. Çocuğun kendine güveni kaybolur, kişiliği hiçe sayılır. Yetersiz sevgi ve aşırı disiplinle yetişen çocuklar; karşı çıkma ve saldırganlık yollarıyla kendilerini kabul ettirmeye çalışırlar ve iç dünyalarını açıklamakta zorlanırlar.

Gevşek disiplin ve Yetersiz Sevgi: (Pasif Donuk) Çocuğa düşen sevgi ve ilgi payı azdır. Çocuğun disiplini yetersizdir. Hazır olmadığı çağlarda bağımsızlığa zorlanır. “Saldım çayıra Mevlam kayıra” anlayışı hakimdir. Serseri, başıboş ve sorumsuz davranışlar sergilerler. Çok hata yapar ve aşırı tepki yüzünden hayatta başarısız olurlar.

Demokratik tutum: En sağlıklı tutum; yeterli sevgi, yeterli disiplin, yeterli eğitim, yeterli hoşgörölü tutumdur. Çocuklara şartsız sevgi gösterilir. Onların kişiliklerine ve bağımsızlıklarına saygı göstermek gerekir. Normal başarı beklemek sureti ile çocukları kabul etmek demektir. Demokratik anne ve babalar çocukları ile dürüst ilişki içindedir. Onlara sorumluluk verirler. Şefkatli ve tutarlı bir disiplin anlayışları vardır. Bu durumda çocukların kendilerine güveni artar ve daha gerçekçi olurlar.

Hoşgörü sahibi olmak: Anne-babanın çocuklarına karşı hoşgörü sahibi olmaları, çocukların bazı kısıtlamalar dışında, arzuladıkları diledikleri biçimde kendilerini gerçekleştirmelerine izin vermeleri anlamına gelir. Anne-babanın hoşgörüsünün normal bir düzeyde gerçekleşmesi, çocuğun kendine güvenmesine, yaratıcı ve başarılı bir birey olmasına yardım eder.

Aşırı hoşgörü ve düşkünlük: Aşırı hoşgörü ve düşkünlük çocuğu bencil yapar. O, daima diğerlerinin dikkatini çekerek kendisine hizmet edilmesini ister. Böyle çocuklar, ev içinde ve dışında çok zayıf bir sosyal uyum gösterirler.

Reddetme: Reddetme, bir anlamda, çocuğun sağlık hizmetlerini aksatarak, ona düşmanca duygular beslemek şeklinde tanımlanabilir. Bu ortamdaki çocuk yardım duygusundan uzak, sinirli, duygusal kırıklıkları olan diğerlerine özellikle kendisinden küçük ve zayıflara karşı düşmanca duygulara sahip bir birey olabilir.

Baskı altında bulundurma: Anne ve babadan birisi ya da her ikisinin baskısı altında olan çocuk nazik, dürüst ve dikkatli olmasına karşılık çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalan aşırı hassas bir yapıya sahip olabilir. Suçlayan, cezalandıran ve sürekli karışan anne-babaların çocuklarının kolayca ağlayan çocuklar olduğu görülür. Baskı altında büyüyen çocuklarda, genellikle isyankar tutumlarla birlikte, aşağılık duygusu da gelişebilir.

Çocuklara boyun eğme: Çocuklarına boyun eğen anne ve babalar, evde onların egemenliğini kabullenen kişilerdir. Bu tür ailelerde çocuklar anne ve babalarına hükmeder ve onlara çok az saygı gösterirler. Bu çocuklar yalnız anne ve babalarıyla yetinmeyip, zamanla ev dışındaki kimselere de egemen olmanın yollarını arayan birer birey haline dönüşürler. Çocukların yüksek sesle konuşmasına ses çıkarmayan anne baba daha sonra çocuğunun emrine girer ve çocuk da her istediğine bu yolla ulaşmaya çalışır. İhtiyarlığında ise anne baba çocuklara yük olur ve onlardan kurtulmaya çalışırlar. Bu tür anne babayı her zaman dramatik bir son bekler.

Çocuk ayırma: Bütün çocuklarını eşit düzeyde sevdiklerini söylemelerine rağmen bir kısım anne ve babanın, bazı çocuklarını daha çok sevdikleri gözlenmektedir. Böyle durumlarda anne ve babalar sevdikleri çocukları diğerlerinden ayırarak onları kayırırlar. Aşırı sevgi gören bu çocuklar daha çok anne ve babalarıyla oyun oynamayı yeğlerken akranlarıyla olan ilişkilerinde, saldırgan ve baskılı bir görünüm içindedirler. (Chapman, 1997)

İletişimde “Sevgi Dili” metodolojisi nasıl olmalıdır?

Sevgi dili, öncelikle içten olmalıdır. Ses tonu, mimik hareketleri ve samimiyet insanların içini sevgiyle donatıp ısıtabilmelidir. Sevgi dokunuşlarıyla çocuklardan ve babadan negatif enerji alınarak duygusal dinlenme sağlanmalı ve ruhsal bağlantı kurularak içindeki sevgiyi muhatabına boşaltmalıdır. Rusya’da yapılan bir araştırmada birbirini seven nişanlı bir çifti çiçek serasında hergün yarım saat dolaştırıp birbirlerine sevgi sözcükleri söylemelerini, dokunmalarını ve birbirlerini kısa kısa öpmelerini söylemiştir. İki hafta sonra çiçeklerin diğer seradaki çiçeklere göre %70 daha hızlı büyüdüğünü ve çiçek açtığını gözlemlemiştir (Tompkins, Bird,; 1983).

Sevgi tüm dünyayı sarmış ve sevgiyle donatılmıştı. Tabiatta birçok yansımaları gözlenebilir. Bilinçli olarak ne seversek sevelim ona hayat verdiğimizizi görürüz (Gay, ve Kathryn, 1990). Bir buket çiçek alıp onları sevin, kalbinizdeki sevgiyi akıtın, hergün onlarla konuşup dokunun on gün tazeliğini koruduğunu göreceksiniz. Sevgi kainattaki en önemli iksirdir. En güçlü anti biyotikten daha güçlü olduğunu sevginin hayat verdiğini etrafımızdaki insanları sevdiğimizde görürüz.

Sevgi günümüzde en çok işlenen ve kendisine ihtiyaç hissedilen değerlerden biridir. Aslında sevgi, gönül dünyamızın da hiç pörsümeyen gülüdür. Kainat sevgiyle örüldüğü gibi, varlığın bağrında her zaman en büyüleyici bir edayla seslendirilen bir musikidir. Aile, toplum ve milleti teşkil eden fertler arasında en güçlü münasebet sevgidir. Sevgi, anne babadan evlada şefkat şeklinde evlattan anne babaya da saygı şeklinde tecelli eder. Evrensel sevgi ise bütün kainatta varlığın her parçasına karşı yardımlaşma ve dayanışma şeklinde kendini gösterir. Her varlık birbirine sevgi diliyle hitap eder.

Varlığın ruhunda en hakim unsur sevgidir. Her varlık sevgi melodisi içinde o kainat çapındaki geniş koronun bir ferdi olarak aldığı büyümlü bir nameyi, kendi üslubu ile eda ve icra ediyor gibidir. Ancak diğer varlıklardan insanlara, varlıktaki bir bireyden diğerine karşı bu sevgi teatisi irade üstü bir şekilde cereyan etmektedir. Çünkü iradesi olmayan varlıklarda tamamen ilahi irade ve ilahi meşiet hakimdir. Bu açıdan insanlar, varlıktaki bu sevgi senfonisine iradeleriyle iştirak ederek mahiyetlerinde var olan sevgiyi geliştirip insanca icra edebilmenin yollarını araştırırlar. Öyleyse her insan ruhundaki sevginin suistimal edilmesine meydan vermeden, kendi tabiatına karşı bir aşkınlık içinde, hem gerçek bir yardımlaşma ve dayanışma ortaya koymalıdır.

Aile içinde en önemli unsur sevgi ve güvendir. Sevginin sürekliliği ve güvenin devam etmesi sevgi dilinin dillerden düşmemesine ve kalpteki sevginin derinliğine bağlıdır. Aynı dili konuşmamıza rağmen ortaya çıkan anlaşmazlıklar birbirimizin sevgi dilini keşfedemeyişimizden ve onu etkili kullanamayışımızdan gelmektedir.

Her insanın bir sevgi dili vardır. Duygu ve düşüncelerini ifade ettiği, yapmaktan ve duymaktan hoşlandığı söz ve davranışları vardır. Eşlerin farklı sevgi dili vardır. Sevgilerini bununla ifade ederler. Eğer bu dil anlaşılmazsa mesaj yerine ulaşmaz. Mutlu bir aile için taraflar birbirinin sevgi dilini mutlaka öğrenmelidir. (Goleman, 1995)

Sevgi dilinin öğrenilmesi kişinin kendisini keşfetmesiyle başlar. Kişinin duygularını ifade etmeyi öğrenmesi, samimiyeti ve içtenliği gösterebilmesi, tatlı dil ve güzel kelimelerle iletişim kurabilmesi, duymaktan hoşlanılan sözleri ve hitap şekillerini bulup bunları hayatına katması gerekmektedir.

“Sevgi Dili” metodolojisinde aşağıda sıralayacağım sözcükler aile içi iletişimde yer tutan önemli sebeplerdendir.

1.Sevgi sözcükleri: Kişi hitap ettiği kişiye karşı sevgisini belli eden sözcükler kullanmalıdır. “sevgilim, aşkım, hayatım, canım, bitanem, gülüm, güzelim, vs....” gibi sözlerle sevgisini gösterip kalbinde oluşan sevgi selini hal, tavır ve sözcüklerle karşı tarafa iletebilmelidir. Ailede her birey kullandığı sevgi sözcükleriyle tanınmalı, nezaket, edep, adap ölçülerini her birey bilmelidir.

2.Onay sözleri: Küçük şeyler büyük farklılıklar oluşturur. Yaptıklarının farkında olduğunu hissettirmek, davranışlarını onayladığını ve memnun kaldığını söylemek muhatapta pozitif etkiler bırakır. Sürekli en küçük bir faydada bile Teşekkür etmek, ne giyerse yakıştığını söylemek, yemeklerden sonra ellerine sağlık, harika olmuş demek, güzel ve olumlu her şeye hayranlıkla onaylamak güzel yapılan her şeyin sayısını artırır. Bu tür davranış aynı zamanda Allah’a şükretmektir. Nimetin kıymetini bilmek demektir. Şükür de nimeti ziyadeleştirir.

3.Nitelikli beraberlik: Eşine bütün dikkatini vermek ve onda fani olmaktır. Onunla beraberken dünyayı unutabilmek, sıkıntıları dertleri ve her ne varsa hepsini bir kenara bırakıp onun gözlerine bakmak ve orada kalabilmektir. Gözler yalan söylemez, samimiyeti ve ruhsal bağlantıyı gözlerden okuyabiliriz. Eşimizi dinlemek, onu anlamaya çalışmak empati yaparak destek olmak, beraberliklerimizi daha etkili kullanmamızı sağlar.

4.Fiziksel temas: Sevdiklerimize dokunmak sevgimizi sözlerimiz, bakışlarımız ve beraberliklerimizden sonra ellerimizle tasdik etmek, sevgiyle dokunmak aile bireylerini rahatlatırken sevginin de çoğalmasını sağlar. Bilindiği gibi bazı Afrika ülkelerinde kalp krizi, kanser gibi ölümcül hastalıkların hiçbirinin görülmemesi annelerinin bebeklerini çıplak bedenlerinde ve sırtlarında dört yıl gibi uzun bir süre taşımaları sebebiyle hastalanmadıkları tespit edilmiştir. Bu temas çocukların vücutlarında nasıl bir etki oluşturuyorsa bu onların hasta olmalarını engelliyor ve sağlıklı şekilde bir hayat sürmelerini sağlıyor.

Afrika ülkesinde son yıllara kadar hiç kanser ve kalp hastasına rastlanmamış. Dünya sağlık örgütü bunu araştırdığında burada kadınların çocuklarını dünyaya getirdikten sonra en az sonra dört yıl sırtlarında çocuklarını çıplak bedenleriyle sarıp taşıdıklarına ulaşmış. Gelenek olarak devam eden bu alışkanlık sırasında çocuk sürekli annesine sarılı vaziyette annesine temas ediyor şeklinde duruyor daha sonra da yine annesinden fazla uzaklaşmadan yanında hayatına devam ediyor. Annesinden gerekli sevgi ve temas gıdasını alan çocukların vücut fonksiyonları o kadar iyi çalışıyor ki en az bebek ölümleri ve hastalıkları o ülkede oluyor. Bu efsane bile olsa Sevdiklerimize hergün sarılmak, onlara dokunmak güzel sözler duymak ve söylemek insan sağlığı için çok önemli olduğu bir gerçektir. Aşağıdaki örnek de bunu ispat etmektedir.



5.Hediyeleşmek: Eşlerin zaman zaman birbirlerine hediye alması ilişkilerin uzamasını ve saygı ve sevginin artmasını sağlar. Hediyeleşmek kişiler arasında oluşabilecek olumsuz düşüncelerin azalmasını ve ilişkilerde güvenin artmasını sağlar. Belli günlerde hediye almak, hiç ummadığı bir anda çiçekle karşılamak, pahalı olmayan küçük şeylerle mutluluğu paylaşmak kişilerde sevginin derinleşmesini artırır.

6.Hizmet davranışları: Eşler birbirinin yerine yaşıyormuş gibi birbirlerine yardım etmesidir. Su getirmek, terliğini vermek, yemek yapmak, çay getirmek gibi basit ama günlük olarak sürekli yapılan işlerde yardımcı olmak ilişkilerin daha kalıcı olmasını sağlar. Ev işlerine yardımcı olmak, çocukların ödevlerine yardım etmek, onların eşyalarına dokunmak beraberliklerin daha nitelikli olmasını sağlar.

7.Tazim ve saygı davranışları: Eşlerin birbirini derin bir saygı ve muhabbetle sevmesi, beraber oldukları halde rüyalarında bile görmeleri, çocukların yanında birbirini sürekli övmeleri onları çocukların nazarında üstün bir konuma getirir. Böyle bir yuvada yetişen çocuk vizyonu geniş, özgüveni yüksek, kapasitesi ve yetenekleri sınırsız bir kimse haline gelir. Böyle bir aile de sonsuzluk kervanına lider yetiştiren müthiş bir fabrika haline gelir.

Sonuç

Evlenmek, zevk ve haz için değildir; evlenmek, aile teşkili, milletin beka ve devamı, ferdin duygu ve düşüncelerinin dağınıklıktan kurtarılması ve cismani hazlarının zapturapt altına alınması içindir. Elbette evlilikten hazda alınır. İnsan sonsuzluk yolunda dünyaya bir sevgi eseri olarak dünyaya gelir. Gözlerini açtığında onu sevgiyle bekleyen gözleri görür. Sevgi sayesinde gelişir

insan, gıdası eksik olsa bile sevgisi tam olmalıdır. Sevginin devamı için gerekli olan sevgi sözleri ve diğer davranışlar kişi için hayati önem taşır. Sevgi dili öyle bir dildir ki tüm dünya dillerine yansması aynıdır ve Evrenseldir. Bu dilin tercümesi yoktur, her milletin ana dili gibi dünyanın ve tüm canlıların ana dilidir.

Annemizden öğrendiğimiz ilk dildir aslında. Sevgi dilini hayatımızın her alanına taşımak, daha mutlu olmak için daha çok sevmek ve aramızda selamı yayarak sevgi sinerjileri oluşturmak zorundayız. Sevgisiz insanlara el uzatmak için sevgi kollarımızın çok uzun olması dünyayı sarabilmesi gerekir. Hiç bir canlı bizim sevgimizden mahrum kalmasın, oluşturulan sevgi çemberine herkes dahil olunca dünyada kin ve nefret kalmayacak, savaşlar olmayacak, suç işlenmeyecek ve dünyamız cennete dönüşecektir. Oluşacak bu cennet için herkesin bir sevgi tuğlası olması, duygu ve düşüncelerini sevgi harcıyla yoğurup sevgi binaları inşa etmesi gerekmektedir. Dünyada sevgi dili oluşturursak, dünya barışını büyük katkı sağlamış oluruz. Yok eğer korku ve sevgisizlik oluşturursak dünyamızı insanoğlu olarak hep birlikte yok ederiz. Yukarıda örnekler verilerek belirtildiği gibi aile içi iletişimde “sevgi eğitimi dili”nin metodolojisi son derece önemlidir. Bu metodoloji sayesinde aile içi iletişim güçlenecek ve aile bireyleri birbirlerini daha doğru ve düzgün anlayacaklardır.

Gelin büyük ozan Yunus Emre’nin şu güzel sözünü hep birlikte söyleyelim ve bunu hayatımıza rehber edinelim:

“Gelin tanış olalım
İşi kolay kılalım
Sevelim sevillelim
Dünya kimseye kalmaz.”

Kaynakça

1. Açıl, M. (2003). *Sevgi diliyle özgüven kazanımı*. Timaş Yayınları.
2. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790.
3. Arnas, Y., & Aktaş, Y. (2005). 3-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 9.
4. Bilgin, B. (1991). Ailede kuşaklar arası iletişim üzerine gençlerin düşünceleri. In *Aile eğitimi paneli* (Aile Araştırma Kurumu Eğitim Serisi 5, Paneller-Konferanslar III). Aile Araştırma Kurumu.
5. Bozdağ, M. (2007). *Sevgi zekası*. Yakamoz Yayınları.
6. Broughton, D. D. (2001). Media violence. *Pediatrics*, 108(5), 1222–1226.
7. Chapman, G., & Campbell, R. (1997). *Çocuklar için beş sevgi dili*. Sistem Yayıncılık.
8. Cloud, H., & Townsend, J. (1996). *Anne faktörü*. Sisten Yayıncılık.
9. Covey, S. R. (2004). 8. *Alışkanlık*. Sistem Yayıncılık.
10. Çelenk, S. (2003). Okul başarısının ön koşulu: Okul aile dayanışması. *İlköğretim Online*, 2(2).
11. Çopur, Z., & Şafak, Ş. (2000). Ailede sağlıklı ilişkilerin kurulmasında iletişimin rolü. *Ev Ekonomisi Dergisi*, 6(7), 40–43.
12. Dertouzos, M. (2005). *Developmental risks: The hazards of computers in childhood*. <http://www.allianceforchildhood.net/projects/downloads/chapter2.pdf>
13. Fromm, E. (1985). *Sahip olmak ya da olmak*. Arıtan Yayınevi.
14. Fromm, E. (1993). *Erdem ve mutluluk*. Kültür Yayınları.
15. Gay, K., & Gay, H. (1990). *Bilinçli sevmek*. Butik Yayınları.

16. Goleman, D. (1995). *Duygusal zeka*. Varlık Yayınları.
17. Healy, J. M. (2003). *Understanding TV's effects on the developing brain*. American Academy of Pediatrics. <http://www.aap.org/advocacy/chm98nws.htm>
18. Kawasaki, G. (2007). *Girişimcinin el kitabı*. Mediat Kitapları.
19. Linden, A. (1997). *Sihirli anahtar*. Boyner Holding Yayınları.
20. Önür, N. (1991). Sembolik etkileşimci bir perspektifle aile içi iletişim ilişkilerinin çözümlenmesi. In B. Dikeçligil & A. Çigdem (Der.), *Aile yazıları III: Birey, kişilik ve toplum*. T.C. Aile Araştırma Kurumu.
21. Specht, J., Wood, E., & Willoughby, T. (2002). What early childhood educators need to know about computers in order to enhance the learning environment. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 28(1). http://www.cjlt.ca/content/vol28.1/specht_et al.html
22. Tompkins, P., & Bird, C. (1983). *Bitkilerin gizli yaşamı*. Sungur Yayınları.
23. Wartella, E. A., Lee, J. H., & Caplovitz, A. G. (2002). *Children and interactive media*. Markle Foundation. http://www.markle.org/news-interactive_media_update.pdf
24. Woodard, E. H., & Gridina, N. (2000). *Media in the home: The fifth annual survey of parents and children*. Annenberg Public Policy Center. <http://www.appcpenn.org/mediainhome/survey/survey7.pdf>