**Kendini ifade edebilmek**

Sevgili okur, 2020 yılı bize bir tık yük gibi geldi değil mi? Virüs, depremler, yangınlar derken olumsuz bir ton şeyin içinde bulduk kendimizi. Zaten durum böyleyken siz hayatınızda bir şeylerin farkındalığını oluşturun istedim. Çok kavga ediyorsanız birileriyle, susmak sizin için artık zulüm ise, anlaşılmak istiyorsanız bugün bu konular hakkında bir öneri sunacağım. Etrafımda Çok görüyorum tartışmaları , kavgaları, didişmeleri. İnsanlar birbirlerini yanlış anlıyorlar hemen etiketi yapıştırıyorlar ‘bu böyle’ diye. Genel olarak toplumlarda böyle bir eksik gördüm ve bu yüzden bu konu hakkında benimde söyleyecek birkaç sözüm olduğunu düşündüm.

Hani bir atasözü vardır: İnsanlar konuşa konuşa hayvanlar koklasa koklasa anlaşırlar diye. Atalarımız Çok doğru söylemiş. Biz konuşabilme yetisi ile dünyaya gelmişiz sevgili okur. Bu demek oluyor ki iletişim dediğimiz bu yapıya da sahip olmalıyız ki diğer insanlarla bir aradayken iletişimle beraber ilişki de kuralım. İnsan sosyal bir varlıktır demiş, Alfred Adler. Bireyin her zaman çevresinde birileri olur ve biz onlarla büyüyüp olgunlaşıp hayatı biraz da onlarla öğreniyoruz. Bu öğrenim süreci içindeyken bazen içimize kapanırız bir şeyleri anlatmak bize yük gelir susmayı tercih ederiz bazı zamanlardaysa nasıl konuşabileceğimizi bilemeyiz.

Kendimizi ve karşıdakini kırmaktan, bir anda tartışmaktan, kavgadan, gürültüden kaçarız. Bunu bazen susarak yaparız. İşte ‘içine atmak’ tabiri burada göz kırpıyor bize. İçine atmak, sadece susmak değildir. Konuşurken de susabilir insan. İçinizdekilerin doğruluğunu kim bilebilir ki siz yansıtmadıktan sonra? Ama sevgili okur üzülerek söylemeliyim ki bu sizin ruh sağlığınıza her şeyden daha Çok zarar veren bir davranıştır. Bugün bu konuyu sizinle iyice açalım istedim.

Kendini ifade etmek. Dünyanın en güzel çözümü bana göre. Kalbinizden geçen duyguları ve düşünceleri karşıdakini kırmadan söyleyebilirsiniz sevgili okur bu Çok mümkün. Bir düşünün bakalım, duygularınızı ve düşüncelerinizi siz otururken, hiçbir şey yapmazken karşıdakinin anlamasını nasıl bekleriz ki? Bu bizim içinde geçerli. Anneniz size bir konu hakkındaki düşünce ve fikirlerinden bahsetmeden onun o konu hakkında ki düşünce ve fikirlerinden %100 nasıl emin olabiliriz? Sadece yüz mimiklerinden, bedensel davranışlarından çıkarım yapabiliriz ama bu da risklidir.

Örnek verecek olursam, Aslında öfkeli değilsinizdir ama o an düşünce içerisine dalmışsınızdır, insanız ya hepimiz her gün mutlu olamıyoruz üzüldüğümüz olayları geçtim mutsuz olduğumuzu hissettiğimiz sessiz sakin olmak istediğimiz anlarımız oluyor. Belki de o andasınızdır. Biri size öfkeli etiketini yapıştırırsa o insan için artık öfkeli biri haline gelmişsinizdir ve bu sizi üzer. Stresli olmayan bir insana stres yapma demek gibidir bu. O yüzden duygu ve düşünceleri ifade edebilmek genel toplam yanılgıları bile yok edebilir.

Bir insanı sevebilirsiniz ama ona bunu söyleyemiyor olabilirsiniz, gösteremiyor olabilirsiniz. Bu bir suç değildir. Belki de daha önce bunu yapmayı öğrenmemişsinizdir. Ama size bir haberim var bunu yapmak size de karşıdakine de iyi gelecektir. Söyleyin, annenizle tartışma içerisindeyseniz oturup annenizin elini avucunuza alın gözlerinin içine bakın temas çok değerli bir kuvvettir. Tatlı bir şekilde düşüncelerinizi duygularınızı söyleyin. Sevgili anneler, çocuklarınıza söyleyin, dile getirin onlarda çevresinde ki insanlara, sizlere gelecekte ki eşlerine söyleyebilsinler. Siz onlara söylerken onlar sevgiyi dile getirebilmenin en güzel şeklini öğreniyorlar aslında. Eğer karşıdaki insandan farklı düşüncelere sahipseniz bundan kaçmayın.

Bu dünyada ki herkese saygılı olmamızın yanında onların düşüncelerine de saygı duymamız gerektiğini unutmayalım. Hepimizin ayrı düşünce ve fikirleri var bunu güzel bir biçimde ifade edebileceğimizi unutmayalım. Kendinizi ifade etmek sizi kararlı, iletişimi kuvvetli bir insan haline getirecek, benliğinizin güzelliğini görecek daha da güçlü hissetmeye başlayacaksınız. Bunu karşıdaki bireye yapmaktan korkuyor, çekiniyor bu yüzden iletişimden kaçıyor olabilirsiniz fakat sizler gibi karşınızda ki insanın da bir kalbi, duygusu, üzüldüğü ve kırıldığı durumlar var.

Hepimizin içinde bir iyi bir kötü olduğu gibi. Karşınızda ki insanın içinde ki iyiliğe dokunabilirsiniz. Ama bunu yaparken iletişimde ki o telaffuzu tutturmak biz insanlar için çok önemlidir. O öyle bir dengedir ki kötü bir şey söylemek isteseniz bile bunu yapamaz, bir bakmışsınız ki ağzınızdan naif bir şekilde kelimelerin çıktığını görürsünüz. Bu yol sizi kavga gürültüden uzaklaştırmak için atılabilecek en güzel adımdır ve en büyük önerim bu konu hakkında zorlanıyorsak lütfen destek alalım.

Sonuç olarak, önemli olan konuşmak dedik ama konuşmayı bilmek daha önemlidir sevgili okur. Size yanlış gelen davranışları bir düşünün, konuşma tarzlarını, yaklaşımları hatırlayın sonra kendi davranışlarınızla onları bir karşılaştırın. Neyin eksik ya da fazla olduğunu anlarsanız nasıl davranmanız gerektiğini de çözebilirsiniz.

Konuşma stilini değiştirerek kavgayı azaltıp huzuru bulabileceğimize inanıyorum. Birilerinin değişmesini beklemeyin, siz kendi stilinizi değiştirin. Bu yıl belirli zorluklar içerisinde uyum sağlamaya çalışıyoruz bu dünyaya, bırakın çevrenizdekilerle, ailenizle, sevdiklerinizle iletişimi daha kolay bir hale getirelim. Bu konu sizi zorlayan ayrı bir neden olmasın. Hem bu davranışımız bizi, duygularımızı paylaşmaya yönlendirecek ve bu bize aslında ne kadar değerli olduğumuzu hissettirecektir. Değerli hissetmenin verdiği mutluluktan bahsetmeme gerek var mı? Telaffuzunuzun içinizde ki iyilik kadar tatlı, iletişiminiz bol olduğu günler dilerim