

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

# Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak



DR. NEIL CLARK WARREN



# **Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak**

**DR. NEIL CLARK WARREN**

Telif Hakkı © 2005 by eHarmony.com

© 2006 GOA Basım Yayın ve Tanıtım Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.

Kitabın orijinal ismi FALLING IN LOVE FOR ALL THE RIGHT REASONS olup tüm yayın hakları Türkiye’de GOA Yayınları’na aittir.

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New York USA. All rights reserved.

Onk Ajans

İnönü Caddesi 31/7 Taksim - İstanbul

Türkçeye Çeviren : Ayşe Dağıstanlı

Redaktör : Emek Tekeli

Yayına Hazırlayan : Işıl Ölmez

Bu kitap GOA Basım Yayın ve Tanıtım Hizmetleri tarafından hazırlanmış ve METGRAF Matbaasında basılmıştır.

Organize Sanayi Bölgesi Eskoop Sanayi Sitesi

A3 Blok No:169/173 İkitelli - İSTANBUL Tel: (0.212) 549 93 80

GOA Basım Yayın ve Tanıtım Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.

Vişnezade Camii Sk. Efe Apt. No:6/14 Maçka/İSTANBUL

Tel: (0.212) 261 76 76 info@goa.com.tr www.goa.com.tr





# İÇİNDEKİLER

|                                                                     |         |
|---------------------------------------------------------------------|---------|
| Teşekkürler.....                                                    | 9       |
| Giriş .....                                                         | 10      |
| eHarmony Nasıl Başladı?.....                                        | 15      |
| Ruh İşinizi Bulmak .....                                            | 45      |
| <br>GRUP - 1.....                                                   | <br>70  |
| Tarama Boyutları.....                                               | 70      |
| Boyut 1 – Sağlam Bir Karakter .....                                 | 72      |
| Boyut 2 – Kendi Özdeğerini Algılama Yeteneği.....                   | 79      |
| Boyut 3 – Kırmızı Bayraklara Dikkat.....                            | 85      |
| Boyut 4 – Öfke Dencimi .....                                        | 90      |
| Boyut 5 – Ele Avuca Sığmazlık.....                                  | 98      |
| Boyut 6 – Aile Konusunda Anlaşma.....                               | 104     |
| Boyut 7 – Aile Geçmişi .....                                        | 110     |
| <br>GRUP – 2.....                                                   | <br>119 |
| Çekirdek Kişilik Boyutları.....                                     | 119     |
| Boyut 8 – Zihin Gücü .....                                          | 120     |
| Boyut 9 – Benzer Enerji Seviyeleri .....                            | 126     |
| Boyut 10 – Tinsellik .....                                          | 129     |
| Boyut 11 – Eğitim .....                                             | 133     |
| Boyut 12 – Dış Görünüş.....                                         | 137     |
| Boyut 13 – Mizah Anlayışı.....                                      | 141     |
| Boyut 14 – Ruh Halini Yönetmek .....                                | 145     |
| Boyut 15 – Gelenekçi Kişiliğe Karşı Gelenekçi Olmayan Kişilik ..... | 148     |
| Boyut 16 – Tutku .....                                              | 154     |
| Boyut 17 – Cinsel Tutku .....                                       | 157     |
| Boyut 18 – Sanatsal Tutku .....                                     | 165     |
| Boyut 19 – Değer Yargıları.....                                     | 168     |
| Boyut 20 – Çalışkanlık.....                                         | 172     |
| Boyut 21 – Merak.....                                               | 174     |
| Boyut 22 – Canlılık ve Güvence .....                                | 176     |
| Boyut 23 – Özerkliğe Karşı Birbirine Yakınlık.....                  | 179     |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| GRUP – 3.....                                   | 182 |
| Geliştirilebilir Beceriler.....                 | 182 |
| Boyut 24 – İletişim.....                        | 183 |
| Boyut 25 – Çatışmaları Çözümleme.....           | 191 |
| Boyut 26 – Sosyalilik.....                      | 202 |
| GRUP – 4.....                                   | 206 |
| Geliştirilebilir Nitelikler.....                | 206 |
| Boyut 27 – Uyum Sağlama Yeteneği.....           | 207 |
| Boyut 28 – Nezaket.....                         | 212 |
| Boyut 29 – Hükmetmeye Karşı Uysallık.....       | 215 |
| Kimya – Anahtar Öğe.....                        | 219 |
| Bağlılık – Her Şeyi Bir Arada Tutan Tutkal..... | 225 |
| Ek A: Harika Bir İlişkinin Üç Sırrı.....        | 236 |
| Ek B: Yirmi Soru.....                           | 248 |
| Ek C: Benzerlikler mi, Farklılıklar mı?.....    | 250 |
| eHarmony Nasıl Çalışıyor?.....                  | 253 |

eHarmony aracılığıyla, tamamen doğru nedenlerle eşleşmiş olan binlerce çift... Özellikle de eHarmony'de tanışmaları sonucu evlenmiş olanlara...

Ve gelecekte kendilerine mutlu bir evlilik kurmak için bu sayfalardaki prensipleri kullanacak ve temel esaslarda uyumlu olmaya özen gösterecek çiftlerin hepsine.



## Teşekkürler

Bu tür bir kitabı hazırlamak üstün yetenekli pek çok kişinin toplu çabalarını gerektirmektedir. Bu göreve kendilerini adadıkları ve bu çabaların değerine inandıkları için onlara büyük teşekkür borçluyum. Kuşkusuz burada adını yazabileceğimden daha çok insan bu kitaba katkıda bulundu, ancak aralarında özel olarak söz edilmeyi hak edenler şunlardır:

Rolf Zettersten, bu serüvendeki yayımcım ve dostum. Vazgeçip bırakmak o kadar kolayken, bu projeyi sürdürmem için beni yüreklendirdiğin için sana teşekkür ederim.

Ken Abraham, bu kitabı ortak yazdığım kişi, son derece yetenekli bir yazar ve en önemlisi harika bir insan.

Greg F'orgatch, eHarmony'nin yönetim kurulu başkanı, gerçek bir güç ve fikir kaynağı. Bu prensipleri yeryüzündeki her bir bekâra ulaştırmaya kararlı.

Joe Zink, Steve Carter, Galen Buckwalter, Greg Steiner ve Grant Langston. Kitabı hazırlarken içgörülerinizi Ken ve benimle paylaştığınız için.

Sue Braden, eHarmony'nin "pırlantası", hepimizi hep aynı dalga boyunda tutan benim olağanüstü ve adanmış yardımcım.

Hepsinin ötesinde, kırk beş yıldan fazladır eşim olan Marylyn'e. Yapığımız her şeyde mükemmellikten hiç ödün vermeyen sarsılmaz adanmışlığın ve beni bu kadar tam ve koşulsuz sevdiğin için sana minnettarım.

Mutlu ve güçlü bir evliliğin katmanları hakkındaki fikirlerime katkıda bulunan bütün çiftlere teşekkürler. Özellikle hayal kırıklığıyla sonuçlanan ilişkileri, harika evliliklerden ayıran prensipleri anlamamıza ve prensipleri geliştirmemize her gün katkıda bulunan eHarmony'nin yüz otuzdan fazla çalışanına özel teşekkürlerimi sunuyorum.

## GİRİŞ



### Çöpçatan, Çöpçatan

2000 yılının Ağustos’unda eHarmony’yi kurduğumdan bu yana insanlar en umulmadık yerlerde bana, kendileri ya da çok sevdikleri biri için ömür boyu sürecek sevgi ve mutluluğu bulmada yardım etmem için başvurdu. Örneğin iki yıl önce tanınmış bir basın muhabiri olan John Harris kolumu kavradığında, çok iyi bir arkadaşım olan Elizabeth Nelson’un düğün törenindeydim. John’u uzun yıllardır tanıdım ama bana yaklaşımındaki ısrarlı tavrı beni şaşırtmıştı.

“Neil, benim bir kızım var, ismi Lauren,” dedi yavaşça. “Eşinden boşanalı yedi yıl oldu ve harika bir genç kadındır. Akıllıdır, güzel ve açık sözlüdür.” John bir an durdu, sözünü sürdürmeden önce derin bir nefes aldı. “Harika üç çocuğu var, bu yüzden boşandıktan sonra bizim yanımıza taşındı. Karım ve ben çocukları büyütmesine yardımcı olduk.”

Arkadaşım bana biraz daha yaklaştı ve sesini alçaltarak ekledi: “Ancak sana... bırak evlenmeyi, flört etmek için bile doğru dürüst birini bulamadığını söyleyebilirim. Radyoda reklamlarınızı duydum ve bence tam size göre bir aday.”

Bu konuşmayı bir düğün töreninde gelinle damadı kutlamak için bekleyenlerin arasında yapmaktan biraz sıkılarak John’a kartvizitimi uzattım ve, “Beni aramasını söyle, nasıl yardım edebiliriz bir bakalım,” dedim.

John daha sonra bana, düğünden eve dönerlerken eşi Janice’e konuşmamızdan bahsettiğini ve, “Neil Warren’a Lauren’dan söz ettim...” dediğini anlattı.

Janice sözünü keserek, “Hayır John, yapmış olamazsın!” demiş. “Aklını mı kaçırdın? Asla böyle bir şey yapmamalıydın! Lauren bundan hiç hoşlanmayacak. Bunu büyük olasılıkla bir hakaret olarak algılayacak veya en azından çok utanacaktır.”

“Tamam, tamam. Çok üzgünüm. Unut gitsin,” diyerek John kartvizitimi eşine vermiş.

Yaklaşık bir ay kadar sonra Lauren’le annesi, Lauren’in sosyal yaşamının sönüklüğü hakkında dertleşiyorlarmış. Lauren kendine uygun bir erkek bulamamaktan ne kadar sıkıldığını söyleyince Janice, John’un bana Lauren’in bu konudaki cesaretinin kırıldığından bahsettiğini ağzından kaçırmış. “Baban Elizabeth Nelson’un düğününde Neil Warren’a senden söz etmiş, Neil de ona eHarmony’nin kartvizitini vermiş... Bakayım çantamda bir yerlerde sanırım... ama ben babana senin asla ilgilenmeyeceğini söyledim...”

Lauren “Kartı bana ver,” demiş.

“Nasıl?”

“Sen kartı bana versene.”

Annesi çantasından kartı bulup Lauren’e vermiş. Ardından Lauren beni aradı ve ona eHarmony’de işlerin nasıl yürüdüğünü anlattım.

“Sanırım denemek istiyorum,” dedi Lauren. eHarmony’nin kişilik profili formunu doldurdu. Onun gibi boşanmış ve iki kız çocuğunu büyüten Brian adlı restorasyon işinde çalışan bir mimarla eşleşti.

Ardından eHarmony’nin web sayfasında iletişim kurdular ve sonuçta insanları birbirleriyle serbestçe bağlantı kurmaya götüren “güvenli” iletişimin dört aşamasını çok kısa sürede geçtiler. Çok geçmeden de Lauren ve Brian tanıştılar ve bir gece buluştular. Konuşmaları boyunca ne kadar çok ortak noktaları olduğuna inanmıyorlardı. Benzer ilgileri, değerleri ve hedefleri vardı. O denli benzeşiyorlardı ki birbirlerinin cümlelerini tamamlıyorlardı!

Bir yıl içinde Brian, Lauren’e evlenme teklif etti ve eşim Marylyn’le beni de düğünlerine davet ettiler. eHarmony web sitesi

aracılığıyla tanışan pek çok kişinin düğünlerinin çoğuna katılmamız mümkün olmuyor (son yıllarda eHarmony web sitesi altı binden fazla evliliğin ilk basamağı oldu!) ama bu kaçırmayacağımız bir düğündü.

Lauren ve Brian önceki evliliklerinden olan çocuklarının beşinin de düğün töreninin parçası olmalarını sağladılar ve ortaya çıkan gerçekten sadece birbirini seven iki kişinin evlenmesinin ötesinde, iki ailenin bütünleşmesiydi. Törenden önce Brian'ın ablası bana kendini tanıttı. "Lauren ve Brian'ı bir araya getirdiğiniz için size çok teşekkür ediyorum," dedi. Gözleri doldu: "Kardeşimi yeniden kazanmış gibi hissediyorum. O kadar uzun zaman yalnız kaldı ve şimdi o kadar mutlu ki. Size nasıl teşekkür edeceğimi bilmiyorum."

Davet sırasında Marylyn'le birlikte gelinle damadı kutlarken Brian beni kucakladı. Ama gerçekten kucakladı!

Brian güçlü kuvvetli biri. Bana sarıldığında kurtuluş olmadığını anladım ve ben de kollarımı onun sırtına doladım. "Neil Warren!" dedi ve daha kuvvetle sarıldı! Bir an ne yapacağımı bilemeden kalakaldım; bu arada Brian beni kucaklamasını sürdürdü. Ben Brian'ı serbest bıraktım ve erkekler arasındaki evrensel "bu kucaklaşma bitti" mesajını vermek için kollarımı yanıma indirdim ama Brian sarılmayı sürdürdü. İstemeye istemeye kollarımı kaldırdım ve onu tekrar kucakladım. O ise beni kollarının arasında tutmaya devam etti! Üç kere kollarımı indirdim ve kaldırdım. Yine de beni bırakmadı, bana sarılmış halde kaldı. Mutlu gelinle damadı kutlamak için arkamızda bekleyenleri düşündüğümde bana sonsuz gibi gelen bir veya bir buçuk dakika boyunca beni kucaklamayı sürdürdü.

Ama bu durum Brian'ın umurunda değildi. "Teşekkür ederim Dr. Warren," deyip durdu. "Lauren ve ben öyle mutlu, öyle uyumluyuz ki! Bizi bir araya getirdiğiniz için teşekkür ederim."

Bugün web sitemizi kullanan altı milyonun üstünde insan var ve bu sayı her gün on binden fazla artış gösteriyor. Şimdiye kadar

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

eHarmony gerçekten her gün binlerce kişiyi; sadece bir gecelik cumartesi gecesi kaçamağı peşinde olmayan, yaşam boyu sürececek bir evlilik şansı arayan ciddi binlerce bekâr kadın ve erkeği bir araya getirdi.

eHarmony'deki dosyalarımızda binlerce kendine özgü öykü var. Her biri ilginç ve benzersiz, aynı zamanda hepsi çok çarpıcı biçimde basit ve benzer bir gerçeği yansıtıyor: “Temel esaslarda bağdaştığınız birini keşfettiğinizde doğru ve uzun ömürlü mutlu bir evlilik yaşama şansınız katlanarak artar.”

Temel esaslarda bağdaşma nedir ve bunu paylaşacağınız birini nasıl bulursunuz?

Karşılaştığınızda onu nasıl tanırırsınız? Başlangıçta çekim hissettiğiniz kişinin evlilik düğümünü attıktan sonra bir yabancıya dönüşmeyeceğinden nasıl emin olursunuz? Her ikiniz de suşiden veya gündeğümünde jogging yapmaktan hoşlansanız bile bugünden yirmi yıl sonra bakalım hâlâ birbirinize âşık olacak mısınız? Yıllar boyu zamanınızı boşa harcamayı, üzücü bir ilişkinin ardından bir diğetine katlanmak durumunda kalmayı ya da sizin için belki de en kötüsü, umut verecek hiçbir ilişkiniz olmamasını nasıl engellersiniz?

*Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak*'ta bütün bunlara ve karşı cinsten biriyle flört etmeyi düşündüğünüz her seferinde akla gelen—ya da gelmesi gereken—daha birçok soruya yanıt bulacaksınız.

Günümüzde insanlar en yanlış gerekçelerle âşık oluyor gibiler. Fiziksel görünüş, güç, prestij, sosyal konum, zenginlik ve cinsel “kimya”, bazen kadınların ve erkeklerin ilişkilerini dayandırdıkları en değişken ve geçici özelliklerin birkaç tanesidir. Bu özellikler bir ilişkide önemsizdir anlamına gelmez. Hatta yakından incelenmeleri gerekir ve bu sayfalarda onları değerlendireceğiz. Ancak bunlar, üzerine uzun süreli sağlam bir evliliği oturtmak için yeterli temeli oluşturmamaktadır.

Biz eHarmony'de sizin ömür boyu öyle kalmanız için, tamamen doğru gerekçelerle âşık olmanızı istiyoruz. Ve evlilikte uzun

dönemli başarıyı belirleyen yirmi dokuz boyutu –uyumlu yaşamın bilimsel olarak kanıtlanmış prensiplerini ve otuz sekiz yıllık araştırmalara dayanarak mutlu uzun bir evlilik için gereken bileşenleri– keşfettiğimiz için size (veya tanıdığınız başka bekârlara) “Bay veya Bayan Doğru”yu bulmanıza yardım edeceğimize güveniyoruz. Daha önemlisi, bu kişiyle sizi başarılı bir evliliğe götürecek sürekli gelişen bir ilişki kurmanıza da yardım edebiliriz.

İşte *Doğru Kişiyi Bulmak ve Aşık Olmak*’ın özü tamamıyla buna dayanıyor. İyi haberser, ruh eşinizi, “temel esaslarda” uyumlu olduğunuz kişiyi bulma şansınız teknoloji sayesinde insan ilişkileri tarihinde hiç olmadığı kadar fazla.

Bir düşünün! Hayatınızın aşkını bulma şansınız ne kadar yüksek! İnanılmaz bir çekim, ömür boyu tadını çıkaracağınız başarılı ve doyumlu bir ilişki, ömrünü sizin gibi biriyle geçirmeyi canı yürekten arzu eden insanla muhteşem bir evlilik yaşayabilirsiniz. Bu kitapta size sadece kendinizi daha iyi tanımanıza ve nasıl birini aradığınızı hiç ummadığınız kesinlikle keşfetmenize yardım etmekle kalmayacak, sizinle çok büyük uyum içinde olan insanı arama yollarını da göstereceğiz.

Güveninizi artırmak için size el harmony’yi nasıl kurduğumuzu ve uyumluluğun yirmi dokuz boyutunu nasıl geliştirdiğimizi, onları evlilik olasılığı içeren bir ilişkiyi değerlendirmede nasıl uygulayacağınızı biraz anlatmak istiyorum. Sonra nasıl biriyle evlenmeniz ya da evlenmemeniz gerektiğini size fazlasıyla kesin biçimde tanımlayacağız.

Hazır mısınız? Bu yaşamınızın en büyük macerası olacak!

1



**eHarmony Nasıl Başladı?**

BİR SAATLİK BİR GÖRÜŞMENİN –üşümüzü de duygusal açıdan tüketen, başladığımız âna göre bizi daha yılgın ve kafalarımızı daha karışık bırakan, boşa sarf edilmiş bir çabanın– ardından ofisimden çıkan çiftin arkasından bakarken ürperdim. Şaka gibi ama Michelle ve Robert aslında fena insanlar değildi; düşünme ve konuşma biçimlerinde veya davranışlarında aşırı ve köklü değişimler yapma gereğinde hiç değillerdi. Tam tersine her ikisi de sempatik, akıllı, iyi insanlardı. Onlar sadece ender kesişen paralel yörüngelerde yol alan iki bireydi.

Daha da kötüsü her ne kadar profesyonel danışmanlığın ve psikoterapinin değerine inansam da, Michelle ve Robert'e yardım konusunda elimin kolumun bağlı olduğunu kabul ediyordum. İkinci bir görüş almaları için onları başka bir terapistte yollamakta da bir yarar göremiyordum. Onları başka bir danışmana göndermek sadece para kaybına yol açmaktan ve sorunu daha da azdırmaktan başka bir işe yaramayacaktı. Onlar için tek yapabileceğim birbirlerine iyi davranmayı, affedici ve hoşgörülü olmayı, uzlaşmayı ve tamamen uyumsuz oldukları noktalarda da birbirlerine karşı özveride bulunmayı öğrenmelerini önermektir.

Asıl gerçek Michelle ve Robert'in hiç evlenmemiş olmaları –hiç değilse birbiriyle evlenmemiş olmaları– gerektiği idi. Ortak alanlar yaratmak için ne kadar çaba sarf etseler de birbirleriyle korkunç şekilde uyumsuzdular. Başlangıçtaki fiziksel çekimin hararetinin, aralarındaki farklı görüşlerle gölgelenmeye başladığı evliliklerinin ilk günlerinden beri birbirlerine karşı çok az heyecan duymuşlardı. Oysa ar-

zunun ateşi evlenmelerinin birinci yılında çabucak sönmüştü. Aralarındaki uyum eksikliği ise doğal olarak iletişim yokluğuna yol açmış, bu da sonuçta evliliklerinin her yönüne aksetmişti. Son zamanlarda birbirlerini öyle önemsemez olmuşlardı ki, kavga bile etmiyorlardı. Aynı evde ama başka dünyalarda yaşıyorlardı.

Otuz yedi yıldan fazladır, bir psikoterapist olarak binlerce çift evliliklerindeki bin çeşit sorunla baş etmeleri için yardıma çalıştım. Değişik geçmişleri olan ve değişik yaş gruplarından kadın ve erkeğin, kırgınlıklar ve gözyaşları arasında evliliklerinde neyin yanlış gittiğini anlatmalarını dinledim. Bu süreç içerisinde giderek geleneksel flört ve eşleşme yöntemlerinden daha iyi bir sistem bulmak gereğince inanmaya başladım; birisiyle nişanlanmadan, hatta ciddi bir biçimde bağlanmadan önce, her kadın ve erkek birbirleriyle uyumluluk olasılığını kesin biçimde değerlendirmenin yolunu bulmalıydı. Kuzey Amerika’da evlilik müessesesinde köklü değişiklik yapmanın anahtarının bir seçim konusu olduğunu inancına vardım.

Birleşik Devletler’de evlilik büsbütün korkunç durumda. Amerika’daki her on kişiden dokuzu yaşamları boyunca en az bir kez evleniyor. Ama Amerikalıların evlenen bu yüzde 90’ının yüzde 50’si boşanıyor. Kalanın yüzde 20 ila 25’i sefil bir evliliği sürdürüyor. Bu istatistiğin korkunçluğunu kavrayabiliyor musunuz? Kaba bir deyişle bu yıl gerçekleşen evliliklerin yüzde 75’ine yakını hüsrarla sonuçlanacak. Yüzde yetmiş beş! Daha da kötüsü evliliğin getirdiği tatminin kaybolma hızı artıyor. Çiftlerin çoğu daha düğünden bir yıl geçmeden sorunlar yaşamaya başlıyorlar bile. Evliliklerin yüzde yirmisi ilk beş yıl içinde sona eriyor. Yüzde otuzu, on yıl içinde, yüzde kırkı, on beş yılda biriyor. Ve başarısızlık oranının en az yüzde elliye yaklaştığını biliyoruz. Son olarak, birbirinden ayrılmayan evli çiftlerin yüzde ellisinde ise hiç değilse eşlerden biri “mutlu olmadığını” kabul ediyor.

Pek çok kişi gerçekten tatmin eden bir ilişkiyi yakalama umuyla birkaç kere boşanıp yeniden evleniyor. Ayrıca, başarısız her yeni evliliğin ardından gelen evliliklerde boşanma olasılığı da yüzde 10 artıyor.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Burada bir şeyler son derece yanlış görünüyor!

Konuyu daha çok irdeledikçe karşıma çıkan ve başarısızlıkla sonlanan evliliklerin ezici bir çoğunluğunda sorunun daha düğün gününde var olduğuna inanmaya başladım. Yalın biçimde söylemek gerekirse, eşlerden biri ya da ikisi de evlenmek için yanlış insanı seçmişti.

Bu size çok bariz gelmiyor mu? İnanın bana, her yıl evlenmeye yeni karar veren binlerce çiftte hiç de öyle görünmüyor. Aralarında pek çoğu düğün günü içlerinde bir sesin onları durdurmaya çalıştığını hissettiklerini, ancak geri dönüp bütün süreci durdurmak için çok geç kaldıklarını düşündüklerini kabul ediyorlar.

“Kilisenin kapıları açılıp mihraba giden yolda ilk adımımı attığım anda içimde bir şeyler bulanmaya başladı,” diye söze başladı evliliğinde son derece mutsuz olan yirmi sekiz yaşındaki Andrea. “Sadece düğün öncesi gerginliği değildi bu. Çok daha fazla bir şeydi. Aslında Kent’le çok farklı geçmişlerimiz olduğunu, ailevi konulara değişik açılardan baktığımızı, hayatta başka başka hedeflerimiz olduğunu biliyordum ama birbirimize âşıktık ve neredeyse iki yıldır flört ediyorduk. Evlilik ikimize de bir sonraki mantıklı adım gibi geliyordu. Kent’i sağdıçlarıyla kilisenin kapısında gördüğüm anda gerçeği idrak ettim. İçimdeki her şey geri dönüp oradan kaçmak istedi. Ama anemle babam bu düğün için tonla para harcamıştı. Ailelerimiz ve bütün arkadaşlarımız benim gidip ‘evet, kabul ediyorum’ dememi bekliyorlardı. Ben de gidip aynen öyle yaptım. Şimdi, keşke yapmasaydım diyorum.”

Başka çiftler de ilişkilerindeki uyumun yetersiz olduğunu çok da uzun zaman geçmeden keşfediyor. “Balayımızın daha ilk gecesinde evliliğimizin başarısızlığa mahkûm olduğunu anlamıştım,” dedi son derece yetenekli bir mimar olan Brandon. “Bu harika bir cinsel ilişkimiz olmadığı anlamına gelmiyordu. Aksine! Beth ve ben evliliğin sözde parlıtlarının tadını çıkartırken, ben ömrümün kalanını bu kadınla geçireceğimi düşündüğümde, birden harika cinsel beraberliğin aramızda var olan tek ortak şey olduğu gerçeği kafama dank etti.”

Beth’e göre ise, fiziksel ilişki onun Brandon’a karşı sevgisinin bir ifadesiydi ve sonunda evlilikleri bozulduğunda şaşkına dön-

müştü. Gözyaşları arasında “Hiçbir şey anlamıyorum,” diyordu. “Evlenmeden önce Brandon peşimi bırakmıyordu, hoş hediyeler alıyordu, beni daha önce görmediğim süslü püslü sanat galerilerine ve başka yerlere götürüyordu. Onun kadar akıllı olmadığımı biliyordum, ancak tanıdıklarımın arasında da onun gibi kimse yoktu zaten. Onun o mimari konularını kavrayamayacağımın farkındaydım ama başka yollardan iletişim kurabiliriz diye düşünüyordum, özellikle de yatakta. Sanırım yanılmışım.”

Acı bir şey ama bu doğrudu.

Ehil bir danışman sayesinde Andrea ve Kent sallantıdaki evliliklerini kurtarmayı başardılar, ancak ne yazık ki Brandon ve Beth evliliklerinin birinci yılı dolmadan ayrıldılar. Her iki çiftin suçu da evlenmek için kötü seçimler yapmalarıydı.

Buna benzer bir hatayı yapmaktan ya da başarısız bir evlilikten sonra yeniden aynı yanılgıya düşmekten nasıl kaçınırsınız? Bu kitabın sayfaları boyunca benzer felaketlerden korunmak için düzinelerle yol göstereceğim, ancak işin başlangıç noktası evlilik kararını çok ciddiye almaktan geçiyor.

Yıllar boyunca harika bir evliliğin bileşenlerini incelerken, hayatın çok temel prensiplerinden birinin şu olduğunu keşfettim: Evlenmek için doğru insan seçiminin önemi insan yaşamında en az takdir edilen şey. Flört ettiğimiz dönemlerde eşim Marylyn ve ben de diğerlerinden çok da farklı değildik. Marylyn ile evlenmeye niyetlendiğimiz sıralarda tek bildiğim onu sevimli bulduğum ve bana kendimi iyi hissettirdiğiydi. Ayrıca bir eşte aradığım şeylerin son derece kısa istek listesindeki koşullara da uyuyordu: Ben ondan uzun boyluydum ve ondan yaşça daha büyüktüm. Benim kilişemin üyesi değildi ama değiştirmeye istekliydi. (Aslında Marylyn’in benim mezhebime ait olmaması bana daha çekici geliyordu. Bu konuya daha sonra uzunca değineceğim.)

Onun ne kadar yetenekli olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu; ayrıca tutkularının ya da –aslında bunu ayırt etmem gerekirdi– nasıl inanılmaz derece zeki biri olduğunun farkında değildim.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Marylyn'in babası Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden mezundu. Marylyn, Pepperdine Üniversitesi'ndeyken "En Başarılı Mezun" ödülünü kazanmıştı. Yine de onun ne kadar zeki olduğunu çok sonraya kadar gerçekten anlayamadım. Onun değerlerini bilemedim. Ne kadar sadık olduğu hakkında hiç fikrim yoktu. Aile yaşamını çok iyi tanıımıyordum, sadece annesi ve babasının kötü evliliklerine şahit olduğunu biliyordum.

Hayatımı adamak üzere olduğum kadını tanıma yoksunluğuma karşın, Marylyn ve ben evlendik... ve biz çok şanslıydık. "Tam" not alacak bir evliliğimiz var ve neredeyse yarım yüzyıldır evliyiz!

Öte yandan Marylyn ve benim son derece yakın altı arkadaşımız var. Bu altı kişiden dördünün her biri üçer kez evlendi. Hepsi hoş, iyi niyetli, dindar, çalışkan ve zeki insanlar. Onlar da Marylyn ile benim yaşadığımız mutluluğun hayali ve umuduyla evlenmişlerdi. Ancak bazıları evlenip çok çabuk boşanmış ve ilk evliliklerinden hemen bir başkasının içine atlamışlardı. Hep, kötü bir evliliği o kadar hızla ikinci bir kötü evliliğe çevirirsiniz ki başınız döner, derim. Bazı arkadaşlarımızın başına gelen de aynen buydu. Başkaları ise değişik sebeplerle boşandılar. Bazı başka durumlarda da eşlerden birinin ölümü ikinci bir evliliği getirdi.

Bir şeyler Marylyn ile beni bu korkunç acıdan korudu. Nasıl? Neden?

Bilmiyoruz.

Bu konuyu uzun yıllardır evli olan çok saygın bir psikolog dostuma sorduğumda beni büyük bir içgörüyüyle yanıtladı: "Ben de zaman zaman boşanmış olan diğer yakın arkadaşlarımızinkiyile karşılaştırır, kendi evliliğimizde neyin farklı olduğunu merak ederim. Şahane bir eş için yürekten şükran duymak gerektiğine inanıyorum, sonra da kurallara uymalısın."

Bu çok yerinde bir öneriydi; ama ne yazık ki ben kuralları bilmiyordum! Marylyn ile ben, evlilik söz konusu olduğunda birbirine nazik olmanın ve iyi geçinmenin dışında kurallar olduğundan haberdar değildik. Gecenin karanlığında ince bir buz tabakasının üstünde yürüyorduk ve bunun farkında bile değildik.

Michelle ve Robert'in, Andrea ve Kent'in, Beth ve Brandon'un ve Marylyn'le benim evliliklerimizin üstünde kafa yordukça, insanları eşleştirmenin daha iyi bir yolunu bulma konusunda kararlılığım daha çok artıyordu.

1995'te danışmanlık işimi Pasadena'da yeni bir ofise taşıdım. Zamanımın büyük çoğunu insanlara nasıl daha iyi bir evlilik kurabilecekleri hakkında veri toplamaya ayırıyordum. Bir gün damadım Greg Forgatch ile konuşurken, yüz çifte bir evliliği harika yapan nedenleri sorduğum bir çalışmadan söz ettim. Çiftlerin verdiği yanıtlardan bahsederken, Greg'in gözleri parladı.

Konuştukça, bu bilgilere dayanarak bekârlara bir yardım olanağı yaratılabilir mi diye merak etmeye başladık. Fikir üstünde daha fazla kafa yorup evirip çevirdikçe giderek ikimizin de heyecanı artıyordu.

Evliliklerin yüzde 75'inin boşanma ya da mutsuzlukla sonuçlandığı gerçeğinin korkunçluğu da bizi yüreklendiriyordu. Bu rakamları tersine çevirmeyi denemeye kararlıydık. Şunu da eklemek gerek, son yıllarda Birleşik Devletler hükümeti evli çiftlerin beraberliklerini sürdürmelerine yardım etme konusunda muhteşem bir istek gösterdi ve faydalı pek çok evlilik öncesi programına destek verdi; aynı zamanda bazı kiliseler de evliliğe hazırlanmanın önemini vurgulamaya başladılar, ancak hükümetin ve kiliselerin çalışmaları yine de yetersiz kalıyor.

Bir kez bir çiftin, yüzüğü parmaklarına taktıktan ve kilisenin yolunu tuttuktan sonra, durup ilişkilerinin gerçek değerini ve kalitesini yeterince değerlendirmelerine çok ender rastlanıyor. Duydukları herhangi bir huzursuzluk düğün telaşına bağlanıyor. Ashında kırmızı bayraklar etraflarında uçuşur ama çift onları göz ardı etmeyi sürdürür... ta ki evlendikten sonraya kadar. Aradan birkaç ay ya da yıl geçtikten sonra kendilerini evliliklerini paramparça etmeye hazır bulurlar.

Bu kitabın size, başarılı bir evlilik ilişkisi açısından olası bir eş adayını, daha evlilik öncesi danışmanlığına başvurmadan çok evvel değerlendirmenize yardım edeceğini umuyorum. Ben birbiri ile uy-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

gunsuz haddinden fazla çift gördüm. Kendi annem ve babam, her ikisi de harika insanlardı ama, hiç de olağanüstü uyumlu hayat arkadaşları oldukları söylenemezdi. Babam son derece zeki, annem çok sevimli bir insandı. Her ikisi de mükemmel bireylerdi; yalnızca karı koca olarak birbirlerine çok uygun değillerdi, dolayısıyla bizim evimizde onların arasında öyle fazla sohbet ya da sevgi gösterileri olmazdı. Yetmiş yıl evli kaldılar, ama ilişkileri özen ve ilgi dolu ideal bir evlilik modelinden çok uzaktı. Birbirlerine hep saygı gösterirlerdi, ama birbirinin ruh eşi değillerdi; onlar sanki aynı evi paylaşan oda arkadaşlarıydılar.

Greg’le ben, her seferinde bir evliliği düzelterek toplumun tüm yapısını değiştirme düşleri kurmaya başladık. Her yıl bir çiftin evlilikten aldıkları tatmini yüzde 10 artırabildiğimizi düşünün! Gelişmekte olan böyle bir evliliği bırakıp ayrılırlar mıydı? Sanmıyorum. Daha da iyisi boşanma oranını yüzde 1 dahi aşağı çektirebildiğimizi hayal edin. Bu aynı neslin içinde neredeyse bir milyon insanın yaşamını etkilemek demektir. Şimdi, bunu her yıl çiftlere eşlerini daha akıllıca seçmeleri konusunda yardım ederek yaptığımızı düşünün! Haydi bizimle hayal kurmaya cesaret edin: Boşanma oranını tek haneli bir rakama gelene kadar her sene yüzde 1 daha aşağı çekmeyi başardığımızı hayal edin. Bu insan ırkı tarihinde en büyük sosyal devrim anlamına gelebilir!

Olanaksız mı? Yo, hayır! Hedefine inanan ve ona ulaşmak için çalışmaya hevesli biri için her şey mümkündür. Ve Greg’le ben buna inanıyorduk. Kuzey Amerika’nın sosyal sorunlarından onu en güçsüz bırakanı yenmede büyük ilerleme kaydedeceğimizden emindik.

### **Ciddi Olamazsınız!**

Her ne kadar sıkı bir hayalperest olsam da, evlilik gibi ciddi bir ilişki için iki insanı hiçbir yerde değil de... İnternet’te birleştirme olasılığını ben bile hayal edemezdim!

Ancak Greg ve ben 1997’de, MasterCard’ın eski ve Advanta’nın (küçük işletmelere finans hizmeti veren bir şirket) o

zamanki Başkanı Pete Hart ile tanıştığımızda Kaliforniya Santa Monica'daydık. Ânında Pete ile Greg'in "kanları kaynadı", ben de Pete'in canayakınlığından ve zekâsından çok etkilendim. İleri görüşlü biri olarak Pete, yaygın biçimde çöpçatanlık olasılığını ilk fark eden kişilerden biriydi. Yıllar önce şirketini piyasada bulunan bir çöpçatanlık firmasını satın almaları konusunda ikna etmişti. Ama ne yazık ki şirket, işe milyonlarca dolar akıtmalarına karşın Pete'in arzuladığı gibi başarılı olamamıştı. Ama o bu konuda çöşkusunu hiç yitirmemişti.

Eski dencyimleri ışığında Pete, bir çöpçatanlık şirketinin başarılı olması için, eş adayları havuzunun genişletilmesi ve titiz bir eşleştirme modeli geliştirilmesinin tek yol olduğuna ikna olmuştu. Ve bunu gerçekleştirmenin geleceği en parlak yolu da İnternet aracılığıyla olabilirdi.

Pete, Greg'le beni en kısa sürede bir program modeli hazırlayıp İnternet pazarına girmemiz konusunda ateşli bir biçimde yüreklendirdi. "İnternet'i kullanmanız koşuluyla size danışmanlık yaparım," dedi. Harvard'dan mezun bir işadamı olarak bizi uyardı: "Her işte başarı pazara ilk girenindir. Pazara ilk girenin çok büyük üstünlükleri vardır. Ürününüzü hazırlayın ve ortaya çıkarın. İlerledikçe onu geliştirirsiniz."

Greg saygılı bir biçimde ona katılmadığını belirtti. Kibarca itiraz etti: "Elektrik süpürgesi satıyorsanız bu işe yarar –gelecek ürünü daha iyi yapacağım, sonraki makine köşeleri daha iyi temizleyecek, havını halıyı yerden havaya kaldırmadan emecek– ya da benzer başka bir alet söz konusuysa işe yarar, ama burada insanların hayatından bahsediyoruz. Ürününüzü, 'İley millet, bize göre bu iyi bir plan ama işinize yarar mı çok emin değiliz, ama üzülmenin gelecekte daha iyisini sunacağız' gibisinden bir mazeret ile pazara çıkartamayız." Greg bana baktı ve, "Neil, eğer altına adını koyacaksak ve bunu halka sen anlatacaksan, ürünümüzün işe yaraması şart. Senin ona inanman gerek," dedi.

Greg'e bütün kalbimle katılıyordum. Bu nedenle deneysel verilerimizi toparlayıp yeniden incelemek için bir buçuk yıl daha çalış-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

tık. Daha fazla bilgi toplayıp inceledikçe, yirmi dokuz boyutumuz önümüzde yavaş ama kesin biçimde şekillenmeye ve ortaya çıkmaya başladı. Kolay değildi ama fazladan uğraşmaya değiyordu.

Greg ve ben, hangi niteliklerin bir evliliğin iyi yürümesini – sadece sürmesini değil gelişerek sürmesini– sağladığını site kullanıma geçmeden önce keşfetmek istiyorduk. Doğru bilgileri toplamak için evli çiftlerin dolduracağı bir soru formu tasarlamaya karar verdik. Doktora sahibi kişiler ve üniversite araştırma görevlilerinden bir ekip oluşturduk, aralarında bazıları üniversitede psikoloji dersi verdiğim sıralarda benimle beraber çalışmışlardı. Çok parlak öğrencilerimden Dr. Galen Buckwalter, Greg I'orgatch'dan sonra yönetim kurulumuza katılan ilk kişi oldu.

Galen kendi başına bir efsaneydi. Gençken geçirdiği bir dalış kazasının ardından kolları ve bacakları felç olmuştu. Yürüyemiyordu, kollarını ve parmaklarını zorlukla oynatabiliyordu. Bilgisayara bilgileri girmek için, iki kurşunkalemi elleriyle kavırıyor ve silgili ucuyla tuşları tıklıyordu. Her ne kadar bedeni çoğu kez onun aleyhine çalışsa da zihni hayranlık uyandırıyor ve sakatlığının üstesinden gelmedeki kararlılığı heyecan vericiydi. Önde gelen bazı psikoloji yayınlarında yüzlerce makalesi yayınlamıştır ve hatta bir “rock” grubunda çalar – ve bütün bunları tekerlekli iskemlesinden yapar!

Galen her sabah üç saatte hazırlanıp ofisime gelirdi ve evli çiftlerle yapacağımız araştırmada kullanılacak form taslağındaki soruların üstünde çalışırdı. Galen bizi, doktora çalışmalarına bir süreliğine ara vermiş olan ve iyi bir evlilik ilişkisini oluşturan etkenleri bilimsel olarak araştırma fikrine hayran kalan arkadaşı Steve Carter'la tanıştırdı. Steve araştırmalarımızda bize katıldı. Kısa bir zaman sonra Steve bize başka bir arkadaşı, Grant Langston'u getirdi ve her gün toplanıp evli çiftlere sormak istediğimiz sorular üstünde çalışmaya başladık. Soruların çoğu benim daha önceki kitabım *Hayatınızın Aşkını Bulmak*'ta sunduğum başarılı bir ilişkinin on anahtarı etrafında dönüyordu. Bu başlangıç noktamızdı ama bu parlak beyinlerin sürece katılmasıyla kısa za-

man içinde bu on alanın çok ötesine geçtik ve benim daha önce hiç aklıma gelmeyen soruları irdeler olduk. Her yöne dağılan pek çok soru ortaya çıktı, ama biz hep temel soruna geri döndük: Bir evliliği başarılı yapan nedir?

Greg'in bir iş arkadaşı Kevin Burke de süreç boyunca bize çok destek verdi. Kevin, müşteri ilişkilerinde büyük deneyime sahip Lucid Pazarlama adlı şirketin başındadır. Bizim çiçeği burnunda şirketimizin ve daha sonra da web sitemizin adını "eHarmony.com" diye ilk olarak etiketleyen de yine çılgın fikirli Kevin olmuştu. Bu tam bir dâhi işiydi, çünkü ismin de işaret ettiği gibi biz zaten İnternet'te eşleştirdiğimiz çiftlere gerçek uyumu götürmeye soyunmuştuk.

İsmin sevimliliğini ve aşırı duygusallıkları bir tarafa bırakırsak, ben başlangıçta isme çok da taraftar değildim. Match.com kadar öyle birden yerine oturmuyordu. Ancak ne de olsa sadece bilgi toplamak için evli çiftlere göndereceğimiz soru formunda görünecek diye tahammül etmeye karar verdim. Ama soru formuna ve isme gelen tepki şaşırtıcıydı. eHarmony'ye beş binden fazla formun dönüşü oldu ve bine yakın çifti ilk test grubumuz olarak kullandık. İsme zamanla ısındım ve şimdi onu seçtiğimize memnunuzum. Gerçekten de eHarmony değerlendirdiğimiz ilk isimdi ve şirketin hiç başka lakabı olmadı.

Son yıllarda o ilk soru setinin üstünde çok çalışma yaptık ve değişik versiyonlarını geliştirdik ve yüzlerce evlilikten çok değerli veriler topladık. Bunun ötesinde 512 adet başarısız evliliğe "boşanma otopsisı" yaptım. Evliliklerdeki dağılmaların sebeplerini bulmaya çalıştım. Başka çiftlerin kaçınabilecekleri ortak bazı yollar, kendini yinceleyen "evlilik katilleri" var mıydı? Bu bilgileri ilk test grubumuzdan elde ettiğimiz kavramlarla birleştirip harika her evliliği renklendiren benzer nitelikleri belirliyor ve diğer yanda da birbiriyle uyumsuz eşleri hayal kırıklığı, umutsuzluk ve hatta boşanmaya götüren olası sorunların da altını çizebiliyorduk. Ayrıca sağlam, iyi uyumlu ve gelişen evliliklerde bile ortaya çıkabilecek mayınları da öngörebiliyorduk.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

O beş bin çiftten gelen verileri, evlilikten aldıkları tatmin düzeyine göre sınıflandırdık. Başta işi çok basit tuttuk ve yanıtları dört ana grupta topladık: çok mutlu evlilikler, az çok mutlu olanlar, epeyce mutlu evlilikler ve evliliklerinde korkunç biçimde hayal kırıklığına uğramış olanlar.

Galen ve Steve'in önderliğinde saatlerce oturup büyük bir dikkatle birinci, yani çok mutlu olan insanlarla son gruptaki son derece hayal kırıklığı yaşayanların arasındaki farklılıkları inceledik. Verileri inceledikçe sadece iki ya da üç önemli fark olmadığını gördük; aslında çok mutlu bir evlilik sürdüren eşler birbirleriyle tam yirmi dokuz boyutta uyumluydular. Aynı zamanda eşler bu yirmi dokuz boyutta önemli oranda uyumsuz ise evliliklerinin kaçınılmaz biçimde son derece mutsuz olduğunu keşfettik.

Kısaca, eğer yirmi dokuz boyutta iyi uyum sağlarsanız, bu ömür boyu mutlu bir evlilik yoluna girmişsiniz anlamına gelir. Eğer bu boyutları tam anlar ve tanırsanız, ne zaman iyi uyumlu olduğunuzu fark edebilirsiniz, en iyi eşi nasıl bulacağınızı kesinlikle bilirsiniz ve harika bir ilişki kurup şahane bir evlilik hayatı yaşarsınız.

İlginç bir şey, araştırmanın sonunda topladığımız veriler benim bir psikoterapist ve danışman olarak klinik çalışmalarımın çıkardığım sonuçları yansıtıyordu. Araştırma ekibimiz işe koyuldu ve sonuçta olası bir eşle çiftleştirmek istediğimiz bir kişinin kişilik profilini kesin biçimde ortaya çıkartacak 436 soruluk anketi geliştirdiler. Bu, el harmony'nin oluşumundaki kilit noktaydı. Yürüttüğümüz bilimsel araştırma sayesinde, sağlıklı bir biçimde eşleştiremeyeceğimiz kişileri cleyebilmemiz için soru formuna uyarıcı bazı tarama soruları yerleştirdik. Olabildiğince uzun soluklu bir ilişki arzulayan ciddi bekârlara, İnternet üzerinden çöpçatanlık hizmeti veren mevcut sitelerin aksine, bir resim ve tanışmak istedikleri kişiyi tanımlayan kısa bir metinden daha fazlasını vermeyi hedefliyorduk. Bizim soru formumuzun amacı her ne kadar bu işin doğal bir parçası olsa bile, insanlara sadece bir randevu ayarlamak değildi. Formumuz bunun ötesinde, bir insanın karakterinin özü-

nü, inançlarını, değerlerini, duygusal sağlığını ve iletişim becerilerini ortaya çıkartmak üzere tasarlanmıştı.

Çok kısa sürede sorularımızın çokluğunun evlenmeye cidden niyetli kişileri caydırmadığını keşfettik. Hatta, soru formunun uzunluğu birkaç yönden düpedüz işimize bile yaradı. Önce eşleştirmelerimize temel olacak zengin bir veri tabanı ortaya çıktı; ikincisi sırf eğlence arayanlarla, İnternet'teki çöpçatanlık sitelerine belki bir yem takılır düşüncesiyle olta atan yaralı insanlara karşı bir uyarı sistemi oluşturdu. En önemlisi bir yığın soru evlilikle sonuçlanacak ciddi bir ilişki peşinde olmayanları kendiliğinden eliyordu. Canı yalnızca cumartesi gecesini birlikte geçireceği birini bulmak isteyen bir kişinin onca soruyu yanıtlamaya ne zamanı olurdu ne de sabrı. Başka İnternet siteleri insanlara “şipşak randevu” servisi veriyordu; bizimki değil.

Bugün hâlâ, siteyi gezen ağırbaşlı insanların çoğuna sorularımız hiç de göz korkutucu gelmiyor. Soruları yanıtlamaya başlayan her dört kişiden üçü hepsini tamamlıyor (kimisi biraz ara verip sonra dönüp bitiriyorlar). Bunun iki ana nedeni olduğunu fark ettik: Birincisi, insanlar kendileri hakkında bir şeyler öğrenmeyi seviyorlar; ikincisi de olabildiğince kesin bilgi vermenin doğru kişiyle eşleşme şanslarını artırdığını kavriyorlar.

eHarmony'deki uzun envanteri tamamlama çabasını sarf eden insanlara verdikleri yanıtlara dayanarak normal bedeli 40\$ olan kişilik profilini ücretsiz sunmaya karar verdik. Hep birlikte psikolojik ve matematiksel olarak güvenilir bir eşleştirme sistemi oluşturmak için yüzlerce saat çalıştıktan sonra, sonunda siteyi kullanıma geçirmeye hazırдық.

Teknik olarak hazırдық. Duygusal yönden hâlâ bazı kuşkularım vardı. Her ne kadar Greg'le ben İnternet'in sunduğu muazzam olanağın farkında olsak da, şüpheye düştüğüm anlarda bir çöpçatanlık firmasını İnternet'te başlatma fikri bana üçüncü sınıf bir iş gibi geliyordu. O zamana kadar hayatım hep akademik çevrelerde geçmişti. Şimdi kendimi İnternet'te danışman işportacı seviyesine mi indirecektim?

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Kafamda İnternet'te eşleştirme ve buluşturma servisleri hakkında sorular kaynıyordu. İnsanlar evlenecekleri eşi aramak için neden İnternet'e başvursunlar? İnternet riskli ve tehlikeli değil mi? Pornografi ve sapıklık İnternet'te artık sınır tanımaz hale gelmedi mi? Arkadaşlarımı veya ailemi İnternet'te bir çöpçatanlık sitesini gezmeleri için gerçekten cesaretlendirebilir miyim?

Ayrıca bu konuda vurulmuş damgaları da göz önüne almak lazımdı: İnternet'teki eşleştirme şirketleri sadece başka türlü doğru düzgün arkadaş bulamayan başarısız kişiler için değil mi? Fiziksel çekim, şu tanımlaması olanaksız "kimya" olayı, bir ilişkideki en önemli etken değil mi? Yani bunu fiilen nasıl eşleştirirsiniz? Ve İnternet eşleştirmelerini tehlikeli, basit ya da daha da kötü şekillerde tanımlayan birçok anne babaya, dostlarınıza bunu nasıl anlattırsınız?

Piyasaya çıkmadan önce bizim, yaptığımız işe inanıp kendi kalplerimizdeki ve beyinlerimizdeki yanlış kanıların üstesinden gelmemiz gerekiyordu.

Kabul edelim ki, araştırmalarımız sayesinde çöpçatanlık hizmeti verdiğini iddia eden çoğu şirketin aslında para makinesinden başka bir şey olmadıklarını keşfetmiştik. Daha önce böyle bir şirkette satış bölümünde çalışmış biri bize işi neden bıraktığını anlatmıştı. "Bekleme odasına bir göz atardım. Yoksul kadın ve erkeklerle dolu olurdu. Görüşme için aralarından en yoksul görüneni seçerdim, çünkü programımızı en kolay ona satacağımı kestirirdim. Bir kez ofisimde kapalı kapılar ardına geçtiğimizde de, yarım saat boyunca onu sorularıyla didik didik eder, aslında ise ona karşı cinsle ne kadar da berbat ilişkiler kurmuş biri olduğunu anlattırırdım. Bu süreç boyunca zekice onun kendine olan saygısını yerle bir ederdim.

"Sonra da, onun için ayarlayacağımız sahte randevu olasılıkları ile ilgili çeşitli beklentiler uyandırırdım. Ona derdim ki: 'Bak Thelma, sana önce perşembe akşamı, ardından bir tane de cuma akşamı için bir randevu ayarladıktan sonra, seni cumartesi öğle-

den sonra arayıp cumartesi gecesi için de bir randevun olduğunu söylediğimde, bana çok yorgun olduğunu söyleyemezsin.’

“Tabii, Thelma son üç buçuk yıldır kimseyle çıkmadığı için, yalnızca bir hafta sonu içinde üç randevu fikri kalbinin dayanamayacağı kadar çarpıntılara yol açardı. Noktalı kısmı hemen imzalandı.

“O aşamaya geldiğimizde torbamızdaki her türlü dalavereyi ona satmak çocuk oynacağı olurdu ve o, bin dolarlık bir üyelikle, hatta belki de beş bin dolarlık bir üyelikle kapıdan çıkardı. Hedef sağlık kulüplerine üyelik satmakla aynıydı, baştan olabildiğince nakit para toparlayıp sonra da müşterilerin bir daha hiç gelmemelerini umardık. Aynada kendi yüzüme bakamaz hale gelince, artık dayanamadım ve işi bıraktım.”

Rakipleri araştırdığımızda, İnternet’teki çoğu çöpçatanlık firmaları sitedeki resimlere göz gezdirilen açık büfe gibi yerler olduğunu keşfettik; içlerinde binlerce adayın resmi vardı, yanında kısa bir biyografi yer alıyordu; ne iş yaparlar, hangi tür filmleri ya da müziği severler veya hobileri nelerdir benzeri bazı bilgiler bulunuyordu. Bu illa da kötü bir şey değil tabii, yalnızca yetersiz. Birinin resmini ve özgeçmişini görmek, evlenmek için eş seçme şansınızı artırmak için çok da işe yaramayabilir. Öte yandan, resimler insanlara başka türlü asla karşılaşamayacakları partner adaylarını görme şansı verir.

Otuz üç yaşında bekâr bir baba olan Ted, resimlere bakma şansı veren web sitelerini özendirici buluyordu. “Benim bayanlarla çıkmak için öyle çok fazla zamanım yok, fiziksel olarak hoşlanmadığım insanlarla çıkmaya ise hiç zamanım yok. Resimlere bakmak bana ilgimi çekmeyenleri hemen elememe yardım ediyor.”

Biz programımızla farklı bir şey yapmak istediğimize karar verdik; çiftlerin birbirlerine sadece dış görünüşlerine, ne iş yaptıklarına ya da sahip oldukları şeylere dayanarak değil, içerden dışarıya âşık olmalarını, yani kişinin kendisine âşık olmalarını istedik. Düşündük ki eğer insanlar birbirlerine bu temele dayanarak bağ-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

lanırlarsa, kurulan ilişkinin çok daha uzun ömürlü olma şansı vardır. Böylece dönüm noktası olan karara vardık: Müşterilerimizi birbirlerine İnternet'ten resim gönderme arzusuna olabildiğince direnmelerine özendirecektik. İnsanların e-posta ile yazıştıkları kişinin neye benzediğini bilmek istemelerinin çok doğal olduğunun farkındaydık, ama hiç değilse iletişimlerinin ilk başlangıcında bu dürtüye direnmeleri konusunda onlara ısrar ediyorduk. İnanıyorduk ve hâlâ inanıyoruz ki insan karşısındakinin ruhuna âşık olursa, dış görünüş o kadar önemli bir etken olmaktan çıkar. Aslında bir kez “yüreklerini” tanıdıktan sonra, çok çekici olmayan insanlar bile gözünüze daha hoş gelirler.

Greg eşine bir çöpçatanlık şirketi kuracağımızı söylediğinde Lorrie, mutfakta etrafa umutsuz gözlerle bakıp, “Mahvolduk. Her şeyimizi kaybedeceğiz. Bu asla yürümez,” diye sızlanmıştı.

Ancak Greg ona, insanları dış görünüşleri veya banka hesaplarına göre değil; değerlerine, karakterlerine, manevi niteliklerine bakarak eşleştireceğimizi söylediğinde, Lorrie yapabileceklerimizin vizyonunu algılamıştı. “Tamam, bak bunu anlarım. İnsanlar buna inanır.”

eHarmony'yi genişletmeye başladığımızda, en iyi elemanlarını çalmak için diğer İnternet şirketlerine gitmedik. Öyle yapsaydık etrafımızı, “Biz İnternet'te benzer bir şirket kurduğumuz son beş sefer, işleri hep böyle yaptık,” diyen bir sürü doktorali pazarlamacıyla ya da İnternet uzmanları ile doldurmuş olurduk.

Greg ile ben diğer İnternet şirketlerinin yaptıklarıyla hiç de ilgilenmiyorduk. Sürekli artan boşanma oranlarını aşağıya çekme, Amerika'da ve dünyada evliliklerin niteliğini yükseltme vizyonumuza bizim kadar bağlanacak yüksek vasıflı kişiler arıyorduk. Benim konuya yaklaşımım her ne kadar inançlara dayalı Hıristiyan bir dünya görüşü içerse de, eHarmony'de birlikte çalışan çok değişik etnik gruplardan, ırklardan ve farklı dini inançları olan bir sürü insan var. Bizim çalışanlarımızın ortak paydası hepsinin yaptığımız işin anlamını kavriyor olmaları. Onlar eHarmony'nin dünya üzerindeki evliliklerin dokusunu olumlu olarak değiştirme olasılığının farkındalar.

eHarmony'nin Başkanı Greg Foratch bazen bu şirketin “bir deli doktoru, bir kamyon şoförü ve bir emlak komisyoncusu” tarafından kuruluşunu söyleyip dalga geçer. “Deli doktoru”nun ben olduğum ortada; Greg Steiner, (ki eHarmony'nin ilk kuruluşundan beri bizimle beraberdir ve bence Kuzey Amerika’da bulunacak en iyi genç müdürdür) daha önce nakliyat sektöründe çalışmıştır. Bu nedenle de bir ürünü dağıtmayı ve kalite kontrolünü çok iyi bilir; Greg Foratch bize emlak piyasasından katıldı ve tanıdığım en bilinçli satış ve pazarlama adamlarından biridir.

Bu karışıma bir de, çok yönden hepimizden daha zeki ve uzun bir bağış toplama geçmişi olan eşim Marylyn’i ekleyin. Pasadena yakınındaki San Marino’nun dünyaca ünlü Huntington Kütüphanesi’nde yönetici olarak çalıştığı sürede, 150 milyon dolardan fazla bağış toplamıştı. Marylyn başından beri eHarmony’nin en başarılı halkla ilişkiler elemanı oldu; o, bir insanı hayatının aşkı ile buluşturma fikrine yürekten inanır.

İşin psikolojik ve yaratıcı yanlarını, hizmetlerimizin satışını ve ürünü pazara çıkaracak dağıtım sistemini götürenler dahil çok iyi bir ekibimiz vardı. Yine de şirketin gelişmesinden sorumlu bu ekipten hiç kimsenin fikrimizin gerçekten yürüyeceğine dair bir garantisi yoktu. Başlamak için birkaç ödenek bulmuştuk ve ürünü piyasaya sürmemiz için gereken parayı verecek bazı yatırımcılar da hazırды. eHarmony'nin sadece ekipman ve teknolojik donanımı, 3.1 milyon dolar tutarındaki işletme sermayemizin büyük bir oranını yutmuştu. Ve henüz hiç kullanıcımız yoktu!

En kötüsü ise, yeni başlayan pek çok şirket gibi yavaşça büyüme lüksümüz yoktu. eHarmony'nin başarması için çok sayıda müşterinin siteye hızlı bir şekilde üye olması gerekiyordu.

Ama olmadılar.

Yoğun araştırmalarımıza ve özenle hazırlanmış eşleştirme sistemimize karşın, eHarmony kitleleri çekmede yavaştı. Dolayısıyla eşleştirilmeyi bekleyenler için “insan havuzumuz” onlara iyi hizmet vermek için çok küçüktü. Fiyatlarımızı makul tutup diğer yandan da giderlerimizi olabildiğince aşağı çektik.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Bir partner arayan ilk müşterimiz “Kathy” eHarmony’ye üye olduğunda kaskatı kesildiğimi hatırlıyorum. Onu şimdi kimle eşleştirebilirdik ki? Sitede henüz yeterince erkek yoktu. Neyse ki çok geçmeden siteye birkaç bin kişi üye oldu ve sorun kendiliğinden çözüldü.

Yine de ilk başlangıç epey zordu. Bugün altı milyondan fazla sitemize bağlanan üyemiz var ve buna her gün neredeyse on bin kişi daha ekleniyor! Binlerce eşleştirme yaptık; bugüne kadar bunların altı binden fazlası evlilikle sonuçlandı. eHarmony’de tanışmış çiftler arasında artık, her gün beş ila on arası evlilik ve yirmiden fazla ciddi ilişki haberi duyuyoruz. Ama tabii bu bugünden yarına olmadı, eHarmony neredeyse hiç yaşamayacaktı! 2000 yılında Ağustos’tan Aralık’a kadar her gün ayakta kalma savaşı verdik.

eHarmony’yi anlatmaya ve tanıtımına tüm zamanımı ayırabilmek için klinikteki psikologluk ve terapistlik işimi kapatmışım. Girişimimizi anlatmak için birkaç dakika konuşma fırsatı veren her radyo ve televizyon programına çıkıyordum. Marylyn ile birlikte yoğun olarak seyahat ediyorduk ve her gittiğimiz yerde, medyayı, bekâr kulüplerini ve özellikle de bu kulüplerin yöneticilerini, müşterilerinin eHarmony’ye katılmalarının getireceği avantajlara ve yararlarına inandırmaya çalışıyorduk. Yalnızca birkaçı bu vizyonu yakaladı. Bu arada maddi kaynaklarımız eriyordu.

Umutsuzluk ve asap bozukluğuna dayanamayıp siteyi kapatıp vazgeçme noktasına çok yaklaştık. İşte tam o dönemde ulusal çapta yayın yapan bir radyodaki bir talk show’a konuk konuşmacı olarak davet edildim. Programın sunucusu eHarmony’yi duymuştu. İnternet’teki çöpçatanlık sitelerinin olasılıkları ve görünmez tehlikeleri hakkında dinleyicilerini aydınlatmak istiyordu. Şova çıkmanın riskli olacağını farkındaydım çünkü biz tam anlamıyla bir çöpçatanlık sitesi değildik, ancak bunu göze almamız gerekiyordu.

## Havada Aşk Kokusu Var

Colorado’da kar erken yağar, hatta bazen ekimde başlar. Bu nedenle radyo istasyonuna gitmek için bir aralık sabahı erken saatte havaalanından çıktığımda yüzüme çarpan sert hava beni şaşırtmadı. Stüdyoya girdiğimde sunucunun ve ekibinin sıcak karşılaması dışarıdaki havanın soğukluğuyla öyle zıttı ki dostlar arasında bulunduğumu hissettim.

Sunucu kendilerine uygun eş arayan bekâr yetişkinlere yönelik bir program yapmak istiyordu. İnternet’te eşleştirme konusunun kışkırtıcı olacağının farkındaydı ama çok samimi olarak ilgileniyordu ve izleyicilerinin vereceğim bilgilerden yararlanacağına inanmış görünüyordu.

Röportajı tamamladık ve gayet iyi gitti. Sunucuya İnternet’teki çöpçatanlık servislerinin bekâr yetişkinler arasında gördüğü ilginin giderek arttığını anlattım. Nüfus istatistiklerine göre o sırada doksan sekiz milyon Amerikalı bekârdı ve bekârların yüzde 22’si aşkı İnternet’te arıyordu; bu insanların yüzde 53’ü uzun dönemli bir evlilik bağlantısı istediklerini iddia ediyordu. Bu, eHarmony’nin gerçekten yardım edebileceği gruptu. eHarmony’nin karışık çalışma sistemini anlatırken, insanların birbirlerine karaktere, ortak yönlere ve değerlere dayanarak içten dışa doğru âşık olmalarını istediğimizi açıkladım. Bizim birisine sadece bir hafta sonu için arkadaş bulmakla ilgilenmediğimizi, amacımızın bekâr birinin ruh eşini bulmasına yardım etmek olduğunu vurguladım.

“Ruh eşi” sözünü ettiğim anda stüdyonun içinden sanki bir elektrik akımı geçti. Sunucunun kaşlarının ilgiyle yukarı kalktığını fark ettim. Sözcüğün onun ve izleyicileri tarafından anlaşıldığı açıkça belliydi. Ruh eşi lafı bana çok aşınaydı, yıllardır birbiriyle son derece uyuşan kişiler arasındaki ilişkiyi tanımlamak için kullandığım bir kelimeydi. Son zamanlarda, eHarmony’de biriken veriler sayesinde tanımımı daha genişlettim. Bu konuya daha sonra döneceğim ama “ruh eşi” sözü bana, birisine çekim duymaktan, hatta onunla açık yüreklilikle evliliği düşünmekten daha fazlasını

ifade ediyordu demek yeterli olabilir. Ne yazık ki birbirinin ruh eşi olmayan pek çok evli çift tanıdım. Hakiki ruh eşlerinin arasındada sadece birkaç güzel şey yaşanmıyordu, onların uyum içinde oldukları pek çok alan bulunuyordu. Bu mesaj radyo programı sırasında defalarca tekrarlandı durdu.

O gün stüdyodan ayrıldığımda elde ettiğimiz sonuçtan memnundum. İnternet’te çöpçatanlık hakkında efsaneleşmiş damgaları kırmanın yanı sıra eHarmony’nin olumlu bir tanıtımını yaptığımı hissettim. Bu şova katılmamın ardından acaba sitemize üye olanların sayısında artış olur mu diye merak ediyordum.

Kalplerimizi yerinden hoplatan muazzam tepkiye ise hiç hazır değildim. Görünen oydu ki ülkenin her tarafından bireyler ruh eşlerini bulmakla ilgileniyorlardı. Otuzlarında bir kadın: “Akşam yemeği ve ardından sinema klişesinden artık bıktım,” diyordu. “Her hafta hep aynı şey. Değişen tek şey, yemek listeleri ve filmler. Ben daha fazlasını istiyorum. Daha geniş anlamda uygun olduğum birini bulmak istiyorum. Ruh eşimi bulmak istiyorum!”

Radyodaki görüşmenin ardından, eHarmony’ye hemen yeni üyeler kazanmakla kalmadık, o sırada dört bin dolayındaki sitemizdeki üye sayısını sonraki yirmi dört ay içinde 350.000 bekâra çıkardık! Bizi en çok mutlu eden de katılımcıların yürekten gelen tepkileriydi. Eşleştirme modelimiz işe yarıyordu! eHarmony’de tanışan iki kişinin evlenme kararını ilk duyduğumuzda sevinçten havalara uçtuk.

2002 yılında yeniden, ulusal çapta yayın yapan aynı radyo şovuna katılmaya çağrıldım. O sıralarda artık hemen hemen her gün bin yeni üye siteye katılıyordu ve eHarmony’de eşleştirilen iki yüzden fazla çift evlenmişti. Yapımcılar çiftlerin arasından on tanesini programa katılmaları için davet etmişti. On çiftten dokuzu evlenmişlerdi bile, bir tanesi de nişanlıydı. Bir çift bebek bekliyordu. İki çift yirmili yaşlardaydı, iki çift otuzlarında, ikisi kırklarında, iki çift elli yaşlarında ve iki çift de altmışların üstündeydi. Bu programa davet edilmeden önce bu insanların arasından sadece bir kadın ve bir erkekle tanışmıştım.

Şovun yapılacağı günün sabahında otelde bu insanlarla birkaç dakika sarf etme şansına sahip oldum. Bu kişilerin eHarmony'nin onlara ruh eşlerini bulmalarında nasıl da yardımcı olduğunu benimle paylaşmalarını dinlerken gerçekten gözyaşlarına boğuldum. Aniden o uzun ve zor haftalar aylar boyu süren çalışmalarımızın, göze aldığımız mali risklerin buna değdiğini hissettim.

Sunucu benden eHarmony'yi neden kurduğumuzu ve eHarmony'nin diğer sitelerden nasıl farklı olduğunu anlatmamı istediğinde, neler söyleyeceğimi önceden biliyordum ve konuşmaya hazırdım. “Birleşik Devletler’de ve Kanada’da ve başka ülkelerde bu yayını şu anda dinleyen yaklaşık yüz milyon bekâr insan var,” diye söze başladım. “George Gallup araştırma grubu bunların yüzde 94’ünün ruh eşleri ile evlenmek istediğini keşfetti. Bunların yüzde seksen sekizi bunu gerçekleştirmenin çok çaba gerektirdiğini biliyorlar ve yüzde 86’sı da ruh eşlerini bulmak için çok çalışmaya isteklidir.

“Ancak, böyle birçok değişken söz konusu olduğunda sizinle tam uyum içinde olan ve ‘Vay! Bu insana güveniyorum; o benim en iyi dostum; zihin gücümüz benzer; benzer inançlarınız var. Bu insanın geçmişi, iş ahlakı, hırsları, gücü, dünya görüşü ve değerleri benimkilere benziyor,’ diyebileceğiniz kişiyi bulmak çok zor. Size böylesine uygun bir insanı bulmak çok zor ama, bekârların büyük çoğunluğu böyle bir eşle mümkünse tanışmayı arzu eder. Sorun tabii, ortalama bir kadın veya erkekseniz arkadaş çevrenizin, bırakın ruh eşinizin yakınından geçecek birini, birkaç gece çıkacak birilerini bulmak için bile haddinden fazla dar olmasında yatar.

“İşte eHarmony burada yardım edebilir. Aralarından seçim yapabileceğiniz bekâr adayların sayısını artırabiliriz ve sizi harika bir ilişkinin yirmi dokuz boyutunda uyumlu olan bireylerle eşleştirebiliriz. Biz insanların birbirleriyle içten dışa âşık olmalarını istiyoruz. Bizim önyak olmak istediğimiz bu. Elimizden geldiğince bir insanın dış görünüşü, karşı cinsten birinin yakınındayken duyduğunuz heyecanın türü ya da ne kadar parası olduğu gibi toplumun eş seçiminde önemli şeyler diye dayattığı kavramları yenme

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

savaşı veriyoruz. İyi bir ilişkide önemli olan etkenlerin yürek, ruh, zihin, kişilik, değerler ve bir insanın manevi inançları olduğunu söylüyoruz. Bu tür boyutlarda sağlanan uyum bir ilişkiyi başarılı ve uzun dönemli yapar.”

Uzun uzun eHarmony’nin nasıl çalıştığı hakkında konuştuktan sonra eHarmony aracılığıyla tanışmış çiftlerle görüşmeye geçildi. Nasıl karşılık verecekleri hakkında hiçbir fikrim yoktu ve nefesimi tutup bekledim. Kısa sürede endişelenecek hiçbir şey olmadığını anladım. Tam aksine! Çiftler eHarmony’dan öyle coşkuyla söz ediyorlardı ki, gözlerimin yeni baştan yaşlarla dolduğunu hissettim.

Jennifer ve Jack eHarmony aracılığıyla tanışmadan önce Florida’da birbirinden 80 km uzakta oturuyorlardı. “Evlenmek için doğru insanla tanışma umudumu yitirmiştim,” dedi Jennifer. “Öyle bir noktaya gelmişim ki, otuz yaşlarında bir kadındım ve artık düğünlere katılamaz olmuştum. Evlilik törenlerini görmek veya ışıtmek bana kendi yalnızlığımı hatırlatıyor ve çok acı veriyordu. Dolabımda yığınla düğün elbisem vardı ama hepsi rengârenkti, aralarında hiç beyaz olan yoktu.

“Dr. Warren’ı aralık ayındaki o ilk yayında dinler dinlemez üye oldum ve hemen ardından üç adayla eşleştirildim.

“Jack bana buldukları ilk eşti, sonra bir tane daha buldular. İkincisine ait bilgilere baktığımda, peşine düşeceğim biri olmadığına karar verdim. Böylece Jack ile iletişimi başlattım, o da bir gün sonra yanıt verdi.”

Sözü burada Jack aldı: “Daha önce evlenip boşanmışım ve bir sürü bekâr insan gruplarına katılmışım. Önceki ilişkimden dolayı vazgeçmeyeceğim bazı standartlarım vardı. Bu nedenle boşanmanın ardından on üç yıl bekâr kaldım. Öyle bir aşamaya gelmişim ki artık birisi ile çıkmak bana zaman kaybı olarak gözüküyordu. Bana göre, hem çok çaba sarf ediyordum hem de çok fazla zaman harcıyordum; aynı zamanda duygusal risklere giriyordum. Benim ya da başka birinin canının yanması söz konusu olabiliyordu; biri- siyle bir ilişkiye başlayıp aradan altı ay geçtikten sonra yaşamımın

geri kalanını bu insanla geçirmek istemediğimi fark ediyordum. Tüm hayatım boyunca bekâr kalmaya karar vermiştim.

“Sonra bir gün arabada giderken radyoda eHarmony’dan bahsedildiğini duydum. Kilometreleri kaydettiğim kâğıda uzandım ve web sayfasının adresini not ettim. O gece eve gittiğimde baktım ve ‘Ücretsiz bir kişilik testi, bu bana uyar işte,’ dedim.

“Tabii, Jennifer’in de aynı yayını izlediğini ve hayatımın tek gerçek aşkının benden sadece seksen kilometre uzakta olduğunu bilmiyordum. eHarmony olmasaydı, biz hiç rastlaşamazdık. Başka bir ortamda karşılasaydık bile büyük olasılıkla birbirimizle ilgilenmeyecektik. Bana göre o çok zor biriydi, çok çaba sarf etmem gerekirdi. Ben onun standartlarına ulaşamazdım, onun beklentilerinin çok altındaydım. O zaman niye uğraşayım ki? Ama eHarmony sayesinde birbirimizin standartlarımızı bırakın yakalamayı, çok daha üzerine çıktığımızı anladık!”

Becky ve Tom o gün radyo şovunda nişanlı olan çiftti. Becky’nin bekâr anne-babalar dergisinin editörü olan ev arkadaşı bir gün eve elinde eHarmony hakkında bir video kaseti ile gelmiş ve arkadaşlarını toplayıp, “Bu video hakkında ne düşündüğünüzü söylemenizi istiyorum,” demiş.

Becky ve üç arkadaşı oturup videoyu seyretilmişler. “Başlangıçta çok kuşkuluyduk,” dedi Becky. “Hayat eşini aramak için hangi başarısız insan bir İnternet sayfasına girer ki, diye düşündük. Videonun sonuna geldiğimizde ise ben bunun beni bir eşle bir araya getirmek için Tanrı’nın kullandığı bir araç olduğuna inandım. Herkes için geçerli olmayabilir ama eHarmony pek çok insanı birleştirmede bir araç olabilir. Hemen katıldım ve ilk eş adayını Tom’a âşık oldum.”

Tom Becky’den daha da çok kuşku duymuş. “Annem ve babam 2000 yılındaki ilk radyo programını dinlemiş ve bana eHarmony’dan söz etmişlerdi,” diye anımsıyordu. “İliç dikkate almadım. Küçük bir şehirde yaşadığım için fazla kimseyle çıkmıyordum. Kiliseye giderdim anı orada da kendi yaş grubumdan fazla insan yoktu. Şehirimde boşanmış ve çocuklu bir sürü insan

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

vardı fakat benim bir ilişkide beklentilerim hiç öyle değildi. Evlendiğimde bunun her ikimiz için de ilk sefer, evimizin kendi evimiz ve çocuklarımızın kendi çocuklarımız olmasını arzuluyordum. Daha önce evlenmiş bu insan'lara karşı değildim, ama hiç evlenmemiş biri olarak bu konular benim için önemliydi; ben öyle arzu ediyordum. Kız kardeşim formu doldurmam için beni yüreklendirdi, ben de doldurdum ve 'Evet, bana bir eş bulun' düğmesine bastım. Ama bana uygun kimse yoktu. Yalnızlığımı hiç de azaltmamıştı bu. Düşünün, ülke çapında aranıyordu ve bana uygun biri bulunamıyordu! Ancak ben beklemeyi sürdürdüm, sabrettim ve birkaç hafta sonra beş tane eş adayı bulundu. Bu kadınların dördü beni hiç çekmedi. Sonra Rebecca ile eşleştirildim. On dört aydır beraberiz ve yakında evleniyoruz.”

Bir başka çift, Emily ve Jason Smith, sekiz aydan biraz fazladır evliydim ve ilk bebeklerini bekliyorlardı. Emily'nin annesi 2000 yılı Aralık ayındaki radyo programını dinlemiş, sonra da fikri aklının bir köşesine atmıştı. Şubat ayında yirmi sekiz yaşındaki Emily'yi Denver'de ziyaret ederken, kızının bir kitabın içine [www.eHarmony.com](http://www.eHarmony.com) diye not yazdığını gördü. Web sitesinin adresi hemen çağrışım yaptı ve Emily için programın radyo kasetini ısmarladı. Emily radyodaki görüşmeyi dinlediğinde, daha sonra anlattığı gibi hemen ilgilendi: “Dr. Warren web sitesinin ardındaki felsefeyi o kadar etraflıca açıklamıştı ki riski göze alıp girmek için bana cesaret verdi.”

Emily “Önceleri kuşkulu ve endişeliydim,” diye kabul ediyordu. “Ama Dr. Warren'a güven duydum, çünkü *Hayatınızın Âşkıını Bulmak* adlı kitabını okumuştum. Üye oldum ve Jason benim ilk adayımdı – aslında ilk ve tek eşimdi!

“İki ay kadar e-posta ile yazıştık ve günlük tuttuk, sonunda da buluşmadan önce telefonda konuştuk. İlerledikçe ve birbirimizi tanıdıkça, bu kişi tam bana göre diye düşünmeye başladık. Fiilen karşı karşıya gelmeden önce ikimiz de birbirimiz için yaratıldığımızı biliyorduk.”

Jason da aynı fikirdeydi. “Herkes bizim çöpümüzü annelerimiz çattı diyoruz, çünkü ben de web sitesini annemden duydum.

Dr. Warren'ın konuk olduğu bir televizyon programını izlemiş ve bana bahsetmişti. Ben o sırada Seattle'da oturuyordum, Emily de Denver'de. Haberleşmeye başladıktan hemen birkaç hafta sonra karşılaşmak istedik. Ben Birleşik Devletler Sahil Güvenliği'nde çalışıyorum ve bir eğitim için Doğu'ya gitmem gerekiyordu. Yoluçuluğumu Colorado'dan geçecek şekilde ayarladım. Birbirimizle 2001'in Mayıs'ında Denver'de karşılaştık ve iki gün sonra ona aradığım kişi olduğunu söyledim. İki hafta içinde ailelerimizi tanıştırdık ve onlara evlenmek istediğimizi söyledik. Altı ay sonra evlenmiştik ve bir ay sonra da bebeğimiz yoldaydı!”

Jason'un, bekârlara verilecek kitabın ilerdeki bölümlerinde hatırlatacağımız bazı öğütleri vardı. “Hayatınızın aşkını bulmak sizin için bir tutku olmalı ki, ilişkiyi geliştirme süreci için gereken çabayı sarf etmeye zaman ayırabilesiniz. İşyerinde biriyle tanışabilirsiniz veya okulda ya da kilisede. Ama eğer kendinizi tanımazsanız, ne istediğinizi ve hayatınızı nasıl biriyle paylaşmak istediğinizi bilmezseniz sonuç alamazsınız. Ama eHarmony bütün bunları sizin için mümkün hale getiriyor çünkü tüm kaynakları sizin emrinizde.”

Bu çiftin öykülerini anlatırken gözlerinde parlayan aşk kıvılcıklarını hayretle izledim. Ancak daha ileri yaştaki çiftler –ki bazıları önceki evliliklerinde yürek parçalayan ayrılıklar yaşamıştı– eHarmony'nin nasıl kalplerindeki ateşi yeniden yaktığını bizimle paylaştıklarında ben daha büyük şaşkınlığa düştüm. Onların öyküleri beni hayretler içinde bıraktı.

## Aşk İnternette

Diğer çiftler öykülerini anlatırken, Gina Gould eHarmony'de tanıştığı kocası Tom ile ön sırada oturuyordu. Gina ağlıyordu ama ağlayan tek o değildi. Stüdyoda ben dahil pek çok kişinin gözleri yaşlıydı.

Sunucu, kadının gözyaşlarını fark edip elinde mikrofonla ona yaklaştı: “Gina, seni izliyorum, bu insanlar hikâyelerini anlattıkları sürece sen sürekli ağladın durdun. Neden söyler misin?”

“Öyküleri bana çok dokundu, çünkü bana kendi yaşadıklarımızı da hatırlattı,” dedi Gina. “Üç çocuğum vardı ve boşanalı üç yıl olmuştu. Yeniden evlenmek istiyordum. Bazen tam eşiğine geldiğim anlar oldu, ama hep çocuklarım için doğru zaman olmasını istedim. Öyle herhangi biriyle evlenemezdim. O hem bana eş olmalıydı hem de çocuklarıma babalık edebilmeliydi.

“Bir cuma günü evdeydim, bodrumu boyuyordum. Aniden daha önce hiç hissetmediğim inanılmaz bir yalnızlık çöktü üstüme. Artık yalnız kalmak istemediğimi fark ettim. Hemen ertesi cumartesi radyo dinliyordum –normalde hiç dinlemediğim bir istasyondur; hatta radyom nasıl olmuş da o istasyona ayarlanmıştı bilmiyorum. Tam olarak dinleliyordum bile çünkü arabayla çocuklarıma almaya gidiyordum ve başka bir şeyler düşünüyordum.

“Sonra Dr. Warren’ın eHarmony’yi anlattığını işittim. Bekârların bir ‘olmazsa olmazlar ve asla olamazlar’ listesi olmalı diyordu. Bu benim dikkatimi çekti. Çünkü benim bir beraberlikte olması zorunlu olanlar ve asla katlanamayacağım şeyler listem zaten vardı. Sonraki salı siteye bağlandım ve Tom benim ilk iki eş adayım-dan biriydi.”

Tom on sekiz yıl evli kaldıktan sonra boşanmıştı. “Artık yaşamımın sonuna kadar bekâr kalacağımı düşünmeye başlamıştım. Biriyle çıkmaya başlamaya hevesli olduğumdan emin değildim; öyle zor bir işti ki buna yeltenmek bile stresliydi. Benim de Gina gibi dört çocuğum var. Çocuklarımla o kadar çok etkinliğe katılıyordum ki kendime yeni bir eş bulma söz konusu olduğunda hayatımın sonuna kadar ne yapmak istediğimi düşünecek bile zamanım yoktu.

“eHarmony’yi ilk kez nisan ayında duydum ve daha önceden Dr. Warren’ın kitaplarını almış olduğumu fark ettim. Kitaplarından birinde on adet ‘olmazsa olmazlar ve asla olamazlar’dan bahsediyordu. Bu benim ilgimi çekti, kendi kendime: ‘Pekâlâ, neden denemiyorum?’ dedim. Öyle fazla da umutlu değildim. Üye oldum, soruları yanıtladım ve kişilik profilim geldi. Doğruluk derecesi karşısında çok etkilendim. Bu beni cesaretlendirdi. İki ya da

üç hafta bekledikten sonra sonunda bir uygun eş geldi. Bu Gina'ydı.

“Önce, önerildiği gibi eHarmony web sayfası aracılığıyla haberleştik. Her aşamayı geçişimizle ben daha da etkileniyordum. ‘Vay! Bu hayret verici!’ diye düşünüyordum. Sohbeti devam ettikçe politik görüşlerimiz, manevi değerlerimiz gibi benim için önemli olan pek çok konuda aynı paralelde olduğumuzu fark edip şaşkınlığa düşüyordum. Sonra serbest görüşme aşamasına geçtik ve birbirimize e-posta yazmaya başladık. Sonunda da telefon numaralarımızı verdik ve saatlerce telefonda konuşmaya başladık!

“Aslında evlenmeden önce altı ay boyunca flört ettik.”

Gina zeki bir sezgiyle, “Birbiriyle uyuşma, tabii eşleşmenin anahtarı,” dedi. “Ama aynı zamanda bu sadece işin başı. Evliliğe kadar giden bir süreç bu. Böyle bir uyum içinde olmak tek kelimeyle olağanüstü. Birbirimize uyum sağlamak için çaba sarf etmemiz gerekmiyor, dolayısıyla yaşamlarımızın keyfini doya doya çıkarıyoruz.”

O GÜN RADYO ŞOVUNDA çiftlerin bizle paylaştığı öyküler yürek parçalayıcıydı. Örneğin Louise ve Todd Kuyper uzun evlilik yıllarının ardından eşlerini kaybetmişlerdi. Louise öyküsünü anlatırken gözyaşları içindeydi. “Eşim Şükran Günü vefat etti. Tam otuz beş yıldır evliydik.

“Pek çok arkadaşım vardı, ailem çok sevgi doluydu, ama hiçbir kocamın yerini tutmuyordu.

“Eşimin ölümünden yaklaşık bir yıl sonra bir arkadaşım Dr. Warren’ın, yaşlı ve yalnız babasının evlenmeyi düşündüğünü anlattığı bir makale verdi. eHarmony web sitesinin adresi de altındaydı. Arkadaşımın kızı annesini ve beni kütüphaneye götürüp oradaki bilgisayarı kullanarak –çünkü benim bir bilgisayarım bile yoktu– üye olmam konusunda ikna etti.

“Oğlum da beni destekledi. ‘Anne, yalnız kalamayacak kadar gençsin, birisiyle olman gerek,’ dedi.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

“Ben de, ‘Aklıma yatacak ben yaşta kimse yok ki,’ dedim. Sürekli ağlıyordum.”

Bilgisayarlar Todd’a da yabancıydı. Emekli bir lise resim öğretmeni idi ve işi hiç bilgisayarla çalışmayı gerektirmemişti. Bilgisayar konusundaki cehaletlerinin yanı sıra Todd ile Louise arasında bir de ortak acı vardı. “Kırk yıllık bir evliliğin sonunda eşim beni terk etti. Çok üzücüydü, kalbim kırılmıştı ve kendimi çok yalnız hissediyordum. Dr. Warren’ı radyoda dinledim ve bilgisayarlar nasıl çalışır bilmediğimden, işinde bilgisayar kullanan bir arkadaşım ile konuştum. İnternet’e girmeyi ve profilin nasıl çıkarıldığını öğretti.

“eHarmony’nin bana uygun bir eş bulması üç ay sürdü. Bir ara onlara e-posta yolladım ve ‘Ne oluyor? Bende yanlış bir şey mi var?’ diye sordum. ‘Hayır sorun yok, sadece sizin için en iyisini yapmaya çalışıyoruz,’ dediler. Ve inanın gerçekten de öyle yaptılar. Bir anda beş tane birden uygun eş buldular. Aralarından üçünü kolayca cledim. Kalan iki tane kadın ilgimi çekmişti, ben de ikisiyle de iletişim kurdum. Bunlardan biri Louise’di. Diğer kadının bir başkasıyla daha çok ilgilendiğini itiraf etmesi üzerine benim seçimim kolaylaştı. Louise ile olan ilişkimiz gelişti ve geçen yıl eylülün birinde evlendik.”

DEBORAH VE ROB RUDE’un eşleşmeleri de, ilgi alanları ortak olan bir eş bulmaya fırsat vermeyen küçük topluluklarda yaşayıp mutlu evlilik yapma şansı az olan bireylerin tipik bir örneği idi. Önce Deborah hikâyesini anlattı:

“Ben Iowa’da nüfusu 900’den az Van Meter Kasabası’nda yaşıyordum. Sekiz yıldır bekâr bir anneydim. Ev eğitimi verdiğim dört oğlum var. İstismar edildiğim bir evliliğin etkileriyle baş etmek ve yaralarımı iyileştirmek için terapi görüyorum, ayrıca kendimi daha iyi tanımak için bir destek grubuna devam ediyordum. Beni o ilk evliliğe götüren hataları tekrarlamak istemiyordum.

“eHarmony hakkında söz edildiğini eylül ayında, İnternet’e bağlandıktan kısa süre sonra duydum. Sekiz yıldır kimseyle çık-

mamıştım ama eHarmony'nin birisiyle tanışmam için güvenli olduğunu düşündüm. Bu nedenle web sayfalarına girdim ve formları doldurmam üç saatten fazla zamanımı aldı! Gelen profilin ne kadar doğru olduğunu görüp şaşırdım. Tamamen doğruydum.

“Normalde İnternet'te şansımı aramazdım. Özellikle dört oğlumu yetiştirmek, üç ayrı işte çalışmak ve çocuklarıma evde eğitim vermek benim tüm zamanımı alıyordu; başka şeylere vaktim yoktu. Kilise ve çocuklarımin spor etkinlikleri dolayısıyla olan bütün ilişkilerimde çok dikkatliydim. Daha önce çok incinmiş ve kırılmıştım, çok ürküyordum.

“İzleyen birkaç ay boyunca gelen yarım düzineden fazla uygun eş adayını inceledim. Kendi hakkımda çok şey öğrendim. Korkularımı ve umutlarımı keşfettim.

“Las Vegas'taki adamla ilgili haber aralığa kadar gelmedi. Profilini aldığımda 'Las Vegas, Nevada' yazdığını görünce gülüp geçtim. 'Tamam, sanki Vegas'tan iyi bir şey çıkarmış gibi!' deyip bir kenara attım.”

Rob da yaşanında bu aradaki gelişmeleri bize aktardı. “Ben Dr. Warren'ın verdiği ilk seferde yanlış insanla evlenenlerle ilgili istatistiklerin tipik bir örneğiyim. Zeytinyağı ile suyu karıştırmaya çalışmakla geçen on dört yılın ardından karım 'artık yeter' deyip çıkıp gitti.

“İşim başımdan aşkındı ve pek bir eş arar halim de yoktu. Las Vegas'ta bağlanmak istediğim biri olacağı fikrinden çoktan vazgeçmişim. Aynı babam gibi yalnız yaşlanıp ölecektim. Bu moral bozucuydu ama gerçektir.

“Bir gün evde temizlik yaparken arkada ses olsun diye radyoyu açtım, internet arkadaşlık servisi hakkında biriyle görüştiklerini duydum. İlk aklıma gelen, 'Dalga geçiyorlar galiba, bu şovda genelde ciddi insanlarla görüşürler,' diye düşünmek oldu. Dolayısıyla istasyon değiştirdim. Ancak o gün bizim oralarda yayın yapan ve sürekli dinlediğim iki istasyonda da her nedense çok parazit vardı. Ben de yeniden internetteki adama döndüm; web sayfasından bahsettiklerini duydum ama daha sonrasına kadar önemse-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

medim. O gece geç saate kadar uykuya dalamayınca, yataktan kalktım ve bilgisayarımı açtım. eHarmony'nin web sitesine girdim ve profili nasıl doldurduğumu bile hatırlamıyorum. Bir buçuk saat sonra formu doldurdum, kredi kart numaramı girdim ve 'Gönder' düğmesine bastım. Anında karşıma Deb çıktı! O benim ilk eş adayımdı. Ama Iowa'da oturduğunu görünce bilgisayarımı kapatıp yatağa geri döndüm!

"Başka birkaç tane daha eş adayı çıktı sonra, ama hiçbirinin peşine düşmedim. Bir hafta kadar sonra Deb'i tekrar ele aldım ve ilk birkaç yazışmamızın ardından onun daha iyi tanımak istediğim bir kadın olduğuna karar verdim. Sekiz ay flört ettikten sonra evlendik."

Deborah radyodan onların öyküsünü dinleyenlere sesleniyor: "Kendilerini unutulmuş ve umutsuz hissedenleri yüreklendirmek istiyorum. Umut var. Dışarıda bir yerlerde, sizin yaralarınızı saracak ve yüreğinizi ısıtacak biri mutlaka var. Yaşamı boyu sürececek aşkı paylaşacağınız biri var."

**RADYO REKLAMLARINA MİLYONLARCA DOLAR** harcasaydık bile, programları ulusal çapta dinlenen o şovda yayınlanan görüşmelerin yarattığı etkiyi elde edemezdik. O an el harmony için gerçekten bir dönüm noktası oldu ve ondan sonra kapıları kapatmayı bir daha asla aklımıza getirmedik.

O gün programın sonuna geldiğimizde sunucuya, "Bugün burada, eHarmony aracılığıyla tanışıp evlenmiş iki yüz çifti temsil eden bu on ailenin beş bine çıkmasını diliyoruz," dedim. "Eğer büyük bir hayali hayal etmeye cesaret edersek ileride bir gün, boşanma oranını her adımda bir puan indirmeyi başarmayı umuyorum. Boşanma oranını her bir puan aşağı çekmek ise bir nesilde bir milyon kişiyi etkilemek demektir."

Bugün el harmony'deki bir karşılaşmayla başlayan altı binden fazla evlilik olduğunu biliyoruz. Kuşkusuz eHarmony kullanan herkes mutlu sona ermiyor. Ancak dünyada ruh eşini bulmayı arzu eden mümkün olabilecek herkese yardım etmek için çalışmala-

Dr. Neil Clark Warren

rimıza ara vermeyeceğiz. Ben ruhsal yönden sağlıklı her bireyin bir ruh eşinin olduğuna gerçekten inanıyorum. Ve ben onların birbirini bulmalarına yardıma kararlıyım.

İzin verin ne demek istediğimi açıklayayım.

2



## Ruh Eşinizi Bulmak

NEREDEYSE HAYATIMIN TÜMÜNÜ insanların sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardım için harcadım. Özellikle de evliliklerin durumunu düzeltmek, karşılaştığım herkese evlilik yaşamında mutluluğun kapılarını açacak anahtarları bulmak en büyük tutkum oldu.

eHarmony'yi ilk kurduğumuzda, olumsuz çağrışımlarla damgalanmış "İnternet arkadaşlık servislerinden" herhangi birine benzemek istemiyorduk. Biz en başından itibaren bir "ilişki-geliştirme kaynağı" olmayı hedefledik. Hatta bunu net bir şekilde belirttik: "Aradığınız uzun soluklu bir ilişki değilse, eHarmony için zamanınızı ve paranızı harcamayın." Bizim hedefimiz sadece, bireylere onlar için uygun eş adaylarını bulup onları "güvenli" bir ortamda bir araya getirmek değildi; bizim isteğimiz insanları bir ömür sürecek mutlu ve doyum veren bir evlilikle sonuçlanacak en iyi ilişkiyi kuracakları bir kişiyle çeşleştirmektir.

Önceleri hem dostlar hem de rakiplerimiz tarafından "Evlilik" kelimesinden kaçınmamız önerildi. "Kimse evlilik sözünü işitmek istemiyor," diyorlardı. Web sayfamızı açmadan önce, dünyadaki en büyük İnternet arkadaşlık servisi şirketlerinin birinin başkanı olan bir arkadaşım beni dostça uyardı. "Size önerim 'Evlilik' lafını anmamanız," dedi "çünkü bu bekârları kaçırır. Ayrıca kimse oturup da 430 küsur soruyu yanıtlamaz. Soru formunuzu doldurmak yirmi dakikadan fazla zaman alırsa, batmanız kaçınılmaz. İnsanlar asla bitirmeye uğraşmayacaktır."

Aslında bana kalırsa söylediği şey şuydu: “Biz insanların çoğunun evlenmek için bir eş aramak konusunda, soruları yanıtlamak için oturup dikkatle düşünecek ve onlara söylenenleri yapacak kadar ciddi olduklarına inanmıyoruz.”

Aynı fikirde değildim. “Buna katılmıyorum,” dedim. “Bence, temel esaslarda uyum içinde oldukları kişiyle eşleştirilip onunla evlenmeleri mümkün olsa, bekâr insanların hemen hepsi evlenmeyi isterler.”

“Evlilik” lafından kaçınmak yerine, eHarmony ekibine tersine, “Evlilikten bahsedin, harika bir evlilik yaşamaktan, ruh eşlerini bulmaktan söz edin. İnsanların asıl istediği budur,” dedim.

Ruh eşi mi? Bir ruh eşi ne demektir?

Bu terimi ilk kullanmaya başladığımda, bazı gruplar saygın bir psikologdan bir tür yeni çağ gurusuna dönüşmekte olduğum endişesine kapıldılar. Oysa binlerce saat süren araştırmanın sonunda, evrensel düzeyde herkesin “ruh eşi” kavramıyla ilişki kurmalarının ötesinde, her bireyin uzun soluklu bir ilişki düşlediğinde aradığının ruh eşi olduğunu keşfettik.

“Ruh eşi” sırlarla kaplı ürkünç bir terim veya tarikatlarla bağlantılı olarak algılanan ya da garip dini ayinleri çağrıştıran bir kavram değildir. eHarmony’de biz ruh eşlerinden söz ettiğimizde, temel esaslarda birbiriyle uyumlu olan insanları kastediyoruz; onlar tam anlamıyla uyum içindedirler.

Mercedes marka bir araba kapısı Mercedes bir araba şasisi için her neyse, bir ruh eşi de kendi ruh eşine aynen öyle uyar. Birbirlerine kusursuz biçimde uyarlar; birbirlerine uygundurlar. Mercedes bir arabaya Chrysler kapısı koymazsınız; hatta bir Lexus veya BMW kapısı da koymazsınız. Her ne kadar bunların her biri kendi içinde harika kapılar olsalar da hiçbirisi bir Mercedes arabaya uygun kapı olamaz.

Aynı biçimde dünyada birbirlerine uygun olabilecek bir sürü kadın ve erkek vardır. Onlar karşılıklı bir tür güvence ve emniyet hissi verirler. Birbirlerini soğuktan sıcaktan bir dereceye kadar ko-

ruyabilirler ya da yağmura karşı kalkan olurlar, ancak onlar birbirlerinin kusursuz eşi değillerdir. Eğer iyi bir ilişki için gerekli yirmi dokuz boyutta gerçekten uyduğunuz birini bulduysanız, eş ruhunuzu bulmuşsunuz demektir.

Örneğin Linda ve Ben benzer zekâ düzeyine sahiptir. Bu, birlikte ruh eşi olarak iş görmenin önemli cephelerinden biridir. Etik değerleri benzeşir çünkü ikisi de kuzeydoğunun endüstri bölgesinde kırsal kesimde yetişmiştir. Her ikisi de son derece sevecendir, bunun da benzer cinsel tutku düzeyine yol açacağı düşünülebilir; her ikisi de enerji doludur, hedeflerine kuvvetle odaklanırlar ve hırslıdırlar. Birlikte egzersiz yapmaktan ya da beyaz kumlu plajlarda güneşlenmekten hoşlanırlar. Uyumlu oldukları konuların listesi dolu ve uzundur, temel yirmi dokuz boyutun çoğunluğunda uyumludurlar. İkinin de kişilik bozukluğu veya depresyon gibi aynı derecede önemli sorunları yoktur. Bazı farklı oldukları yönleri de vardır. Örneğin Linda rakamlarla oynamaktan hoşlanır, Ben ise daha sanatçı ruhludur.

Ben ve Linda'nın manevi yönelmeleri de birbiriyle örtüşmektedir; Tanrı'ya inançları, O'nun dünyada ve yaşamlarımızdaki yeri ve nasıl çalıştığı hakkındaki anlayışları uyumludur. İyi bir ilişkideki manevi değerlerin uyumu genelde göz ardı edilen ve sonuçta çiftler arasında uyuşmazlıklara yol açabilecek bir alandır. Los Angeles'ta tanınmış talk show sunucusu Dennis Prager'la bir söyleşide, manevi değerlerin uyumunun iyi bir ilişkinin en önemli öğelerinden biri olduğundan ve bunu analiz etmenin zorluğundan bahsettim. Tabii iki kişinin "tinsel" olmaları, onların illa da uyuşacakları anlamına gelmez. Onların manevi değerleri birbirinden apayrı olabilir. Diğer yanda binlerce kişiyi eşleştirdikten sonra, manevi yönlerden de uyumlu olmayan çok az sayıda ruh eşine rastladım.

Tüm bunları hesaba katınca Linda ve Ben temelde belli başlı konularda uyumlu gözükmektedir. Eğer kişisel kimyaları da uyumluysa ve ilişkiyi sürdürmeyi seçerlerse, gelecek yıllarda birlik-

te mutlu bir evlilik yaşamamaları için bir sebep göremiyorum. Bu da kendileri için en uygun eşle evlenmeyi isteyen herkes için benim samimi arzum.

### **Bir Resim Bin Kelimeye Bedel midir?**

eHarmony'ye ilk başladığımızda insanları web sayfasına resimlerini koymaları için cesaretlendiriyorduk. Sonra tarzımızı değiştirdik ve bekârların resimlerini ancak kendilerini hazır ve güvende hissettiklerinde koymalarına izin verdik. Doğal olarak çoğu siteye girer girmez resimlerini yayınlama heveslisiydi. Resimleri yer alsa bile, insanları birbirlerine içten dışa âşık olmaları konusunda yöreklendirmeyi sürdürdük. İnsanların birbirlerine dış görünüşleri ya da banka hesapları nedeniyle âşık olmalarını istemiyorduk. Onları karakterleri, değerleri ve diğer yönleriyle eşleştirmek istiyorduk. Ne yazık ki kısa sürede özellikle erkeklerin dış görünüşten hoşlanmadan bir ilişki kurmaya direndiklerini fark ettik.

Geçenlerde otuzlarının başlarında bir adam bana baktı ve durdu. Sonra durumu yeni kavramış gibi baktı. "Siz Dr. Warren'sınız, değil mi?"

"Evet, benim," dedim.

"Tanıştığımıza çok memnun oldum," dedi. "Ben eHarmony'nin bir üyesiyim."

"Harika!" dedim. "Nasıl gidiyor?"

Üzgün bir tavırla, "Pek iyi sayılmaz," diye yanıtladı.

"Neden? Eş sayısı mı yetersiz?"

"Hayır, bir sürü aday var," dedi, "ama ben resmini görmeden kimseye bağlanamam!"

Genç adamın yanıtı sitemizdeki pek çok erkeğin tipik yaklaşımını yansıtıyordu. Çoğu erkek, kadınların dış görünüşüne odaklanırlar ve içsel değerlere dayalı bir ilişkinin peşine düşmekte isteksizdirler. Oysa içsel değerlerin peşinden gidenler, sadece dış görünüşe dayanmadığında ilişkilerinin kayda değer biçimde daha iyi olduğunu anlarlar.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Tabii ki dış görünüş önemlidir ve pek çok durumda fiziksel olarak çekilmediğiniz biriyle evlenmemelisiniz, ancak fiziksel açı iyi bir ilişkinin sadece bir yanıdır.

Bizim fikrimize göre ruhen tanıdığınız birinin dış görünüşü hakkında karar vermek, o kişiyi, görünüşün yarattığı önyargılara dayanarak bir karara vardıktan sonra, içsel olarak tanımaya çalışmaktan çok daha kolaydır.

Üstelik ruh eşinizi arayışa çıktığınızda önce bir insan olarak kim olduğunuzu, hayattan neler beklediğinizi ve yaşamınızda bulunmasını istediğiniz değerleri keşfetmeniz çok daha önemlidir. Ondan sonra ruh eşiniz karşınıza çıktığında, o özel insana uymaya hazır olursunuz.

\* \* \*

cHarmony'de biz, iyi bir ilişki için yirmi dokuz boyutun hepsinin dikkate alınması gerektiğine inanıyoruz. Gerçekçi olursak her bir insan için her boyutta uyan kusursuz eş her zaman bulamayabiliriz, ancak bizim hedefimiz açıkça bu. Acı bir şekilde pek çok kişi başlıca birkaç etmenden daha fazlasına dikkat etmiyor. Sokaktaki veya alışveriş merkezinde on kişiye, “İyi bir evliliğin hangi özellikleri sizce en önemli?” diye sorsanız, pek çoğu beş-altı tane yaygın özellikten sonra kem küm etmeye başlayacaktır. “Kibar olmak önemli. İletişim kurmaya istekli olmalısınız. İyi bir cinsel ilişki. Mizah duygusu şart... hım, hım...” ve liste burada kesilir.

Yıllar boyunca eğitilmiş danışmanlar bile çalışmalarını, oldukça kısa uyumluluk listelerine dayandırdılar. Ne zaman bu uzmanlarla konuyu deşmeye çalışsam, aldığım yanıtlara hep şaşırıyorum. “Söylesenize, evleneceği eş gibi bir yaşam sürecektir bir seçim yaparken insanlar en önemli hangi boyutlarda uyumlu olmalıdır?”

“Para, cinsellik ve iletişim epeyce çiftin en büyük sorunla karşılaştıkları konular. Bu noktaları çözersen, büyük olasılıkla oldukça iyi bir evlilik yakalarsın.”

İşin doğrusu, soruyu çoğu cemaat liderine veya evlilik danışmanına yöneltseniz, aralarından şaşırtıcı biçimde çok azı size dikkat edilmesi gereken yirmi dokuz boyut içinden on tanesinden fazlasını sayabilir.

Tarih boyunca, dini gruplar manevi uyumu en yüksekte tutmuşlardır ve bu çok da doğrudur. Ancak son zamanlarda kimyasal uyum konusunda daha doğru sözlü olup, evlenecek çiftlerin arasında kuvvetli ve sağlıklı bir fiziksel çekimin önemini vurgulamaya başladılar.

Bazen dini kurumlar dış görünüşe şaşırtıcı bir önem atfederler, düzgün sağlıklı bir görüntüyü vurgularlar. Ayrıca çalışkanlık kavramını öne çıkartıp düşkünlere yardım etmek, tutumlu olmak ve gelirin bir kısmını yardım kurumlarına bağışlamak gibi değerleri öğretirler. Öte yandan bazı dini liderler sadece aynı inançta olmayı temel alarak, ya da açık sözlü olmak gerekirse, sadece evlilik dışı cinsel ilişkinin cazibesini azaltmak için evlenmeyi cesaretlendirmişlerdir. Bunlar gerçekten de pek çok bekâr için önemli noktalar olsa bile, yirmi dokuz boyutun geri kalanında uyumlu olmayan çiftlerin evliliklerinde kısa sürede sorunlar yaşamaları kaçınılmazdır.

Karşılıklı uyum konusuna dünya genelinde yeterince önem verilmemektedir; iş uyumluluğa geldiğinde toplumun değer yargıları topu topu beş nitelikten oluşan çok cılız, sığ bir liste ile yetinmektedir:

*Dış görünüş.* Herkes, günümüzün kabul gören çekicilik standartlarına göre hoş birini ister.

*Kimya.* Karşıdaki kişiye fiziksel çekim duymalısınız.

*Mizah duygusu.* Hepimiz sadece bizi güldüren değil, kendi de çok gülen ve yaşamdan keyif alan birini isteriz.

*Sosyal konum.* Bekârların çoğu karşıdaki kişide kendilerine göre biraz daha üst seviyede bir sosyal konum istemektedir.

*İletişim gücü yüksek bir kişilik.* Onunla konuşurken kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilen biri.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Günümüzde pek çok televizyon programında veya filmde, bu beş özelliğe sahip biri karşınıza çıktığında bunların sağlam bir evliliğin temeli için yeterli olduğu ima edilmektedir. Televizyonun etkisi günümüzde öyle kuvvetli ki çoğu genç çift böyle zayıf temeller üzerine kurulmuş bir uyumlulukla yetiniyor.

Tipik bir lise öğrencisi on iki bin saat televizyon seyrederek. Okulda geçirdiği saat sayısı ise sekiz bindir, yani televizyon karşısında okuldan daha fazla zaman sarf etmektedir. Ve televizyonlar modern çiftlere, bu zayıf temelli uyumluluğun iyi bir ilişki için gerek duyulan tek şey olduğunu aşılacaktır.

Ama durun bir dakika!

Peki karaktere ne oldu? Bu kişi doğru konuşuyor mu? Vergilerinde sahtekârlık yapar mı? Başkalarına yalan söyleyen size de söyler. Ve azıcık yalan söyleyen biri sonunda çok büyük yalanları da söyleyebilir, sizi aldatabilir.

Ya duygusal sağlıktan ne haber? Bu kişi arada derin depresyonlara düşüyor mu? Delilik emareleri gösteriyor mu ya da bağımlılıkları var mı? Uyuşturucular, seks, alkol, kumar, yeme bozuklukları ve benzer bağımlılıklar en iyi ilişkileri bile bozabilir. Bağımlılığın her türü bir evliliğin neşesini, enerjisini ve canlılığını öldürür. Düzeltmezse sonunda yaşamın kendisini öldürür. Lütfen şunu iyi anlayın! Hiçbir evlilik eşlerden daha kırılgan olanının duygusal sağlığından daha kuvvetli olamaz.

Evlenmeyi düşündüğünüz kişi öfke ile nasıl başa çıkıyor? Kızgınlığını kontrol edebiliyor mu? Kontrol edilemeyen öfkenin diğer pek çok etmene göre daha çok evliliği bozduğuna inanıyorum. Bazı insanlar hiddetlerini bir türlü kontrol edemezler ve hırslarını eşlerinden alırlar. Ne acıdır ki kocalar hiddetlerini karılarından çıkartırlar, onlar da çoğunlukla çocuklarından; ve böylece bu gelecek nesillere doğru yukarıdan aşağıya sürekli akar. Tabii öfke, bir insanın kendi acısının üstesinden gelme girişimlerinin sonucudur. Ancak doğru biçimde ifade edilemezse, diğer yönlerden iyi bir ilişkiyi mahvedebilir.

BU KİTABIN CAN DAMARI, gelecek sefer flört ettiğiniz ya da olası bir ilişki ihtimali bulunan biriyle karşılaştığınızda aklınızın bir köşesinde tutacağınız pratik bazı kriterleri sunarak, iyi bir ilişkinin yirmi dokuz boyutunu araştırmanıza yardım etmektedir.

Bir eş adayını hangi kriterlere göre değerlendirdiğini sordüğümde, otuz dört yaşındaki bir adam, “Ah, ben kalbimde hissedirim!” demişti. “Babam hep doğru kadını bulduğumda bunu içgüdüsel olarak anlayacağımı söylerdi.”

Komik değil mi? Bu adamın babası herhalde, ona ayakkabılarını bağlamayı öğretmek için, yaşamının en önemli kararını vermeyi öğretmekten daha fazla zaman sarf etmiştir.

Ve evlenmek için bir eş seçimi işte öyle bir karardır!

Bir kadın veya erkeğin evlenmeye niyetlendikleri kişi hakkında verdikleri karar, en önemli duygusal seçimleridir. İnsani düzeyde aldığımız başka hiçbir kararın üzerimizde bu kadar güçlü duygusal etkileri yoktur ve uzun dönemli kargaşa yaratmaz. Kimle beraber yaşayacaksınız, binlerce kere yemek yiyeceksiniz, çocuk yapacaksınız, tatile gideceksiniz, yaşamınızdaki en önemli hayallerinizi ve hedeflerinizi kimle takip edeceksiniz? Açıkça hayatınızda bu denli mühim bir kişiyi seçme işi hafife alınmamalıdır.

Ama çok kişi der ki: “Doğru insanla karşılaştığımda bilirim.” Gerçekten mi? Nasıl bilirsiniz? Hangi kriterlere göre karar verirsiniz? Olasılıkları hangi kriterlere göre elersiniz?

Bazıları, “Eşimi seçmek için çok kafa yormak istemiyorum. Ben sadece âşık olmak istiyorum. Bunun kendiliğinden olmasını diliyorum,” derler. Bu kişilerin çok fazla film seyrettikleri kesin. Onlar belli ki Külkedisi, Pamuk Prenses ve diğer öykü kahramanları gibi, peri masallarındaki büyülü evliliklerin hayallerine inanıyorlar. Onların film müziği “Büyülü Bir Akşam”dır; kalabalık bir salonda bir yabancıyla karşılaşırsınız ve bütün yaşamınız değişir. Bu tür şeyler arada sırada olur mu? Tabii ki olur! Ve belki de bu nedenle, biz böyle olayları bu denli büyütürüz çünkü çok olağandışıdır.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Bazı insanlar önceki ilişkilerinde öyle derinden yaralanmışlardır ki gerçek aşkı yaşama umutlarını tamamen kaybetmişlerdir. Ama bu insanlar bile, açıkça söylemeseler de onları oldukları gibi sevecek ve onların da hayatlarının sonuna kadar sevecekleri biriyle beraber olmayı derinden arzu ederler. Ve ben de sizin âşık olmanızı istiyorum. Ama sizin, tamamen doğru nedenlerle âşık olmanızı istiyorum.

BİR SEFERİNDE “oldukça başarılı evliliklere” sahip yüz çifti inceleyen bir araştırma yürütmüştüm. Beklediğim gibi hepsinin de akıl, hırs, enerji düzeyinin ve diğerleri de dahil olmak üzere aynı yirmi dokuz boyutta da son derece uyumlu olduklarını keşfettim. Çiftin arasındaki uyum ne kadar çoksa evliliklerinden aldıkları mutluluk da o kadar çok oluyordu.

Kırk yaşında bir kadını ele alın. Dünyadaki erkeklerden tümü arasında şüphesiz yirmi dokuz boyutun on tanesinde uyuşacağı en az bin tane erkek vardır; belki yüzlerce erkekle yirmi veya daha fazla boyutta uyuşabilir. Bazı erkeklerle yirmi altı veya yirmi sekiz boyutta uyuşması da olasıdır. Ama bizim amacımız, onun için yirmi dokuz boyutun olabildiğince çoğunda uyduğu olabildiğince çok sayıda aday bulmak.

Yine de dikkat edin! Birisi size uygun demek onun sizin ruh eşiniz olduğu anlamına gelmez. Asıl ruh eşinizi bulana kadar bir sürü kişi sizinle eşleşebilir. Ama öncelikle temelde belli başlı konularda uyumlu olmakla işe başlayıp, sonra yakınlık ve samimiyet kurup oradan ileri doğru gitmelisiniz.

Kırklı yaşlarında olan John, daha önce hiç evlenmemiştii ve el-harmony’de 480’in üzerinde adayla eşleştirilmişti. Son derece doğru çalışan bilgisayar tabanlı eşleştirme programı, içsel değerleri ve hayattan beklediklerini temel alarak neredeyse beş yüz kadının bu adama uygun olabileceğini saptamıştı. Her yeni adayda, durup inceler ve sonra “Hayır, bu o değil,” derdi. O kendini çok iyi tanıyordu. Ne istediğini biliyordu ve standartlarından ödün vermek

istemiyordu. Ruh eşini bulmasının bir an meselesi olduğuna ve sabretmesi gerektiğine inanıyordu. Ve haklıydı!

Sonunda onun yaşadığı yerden çok uzak olmayan Teksas McKinney’de oturan Cyndi isminde bir kadınla eşleştirildi. John daha sonra, yazışmaya başlar başlamaz Cyndi’nin doğru insan olduğunu hemen anladığını anlatmıştı. E-postayla yazışmadan açık görüşmeye ve oradan da tanışma aşamasına geçtiler. “Bir düşünün hele!” demişti. “Bu insanı aramakla kırk iki yıl geçirdim ve sonunda onu buldum.”

Geri kalan 479 adaydan başka bir tanesiyle de mutlu olabilir miydi? Büyük olasılıkla evet. Ama diğer kadınlardan birinin onun ruh eşi olması olasılığı düşüktü. Temel esaslarda uyumlu olduğu bu kadın onun ruh eşiymi ve karşısına çıktığında o bunu anlamıştı.

“Onunla ilk kez konuştuğumuzda onun doğru kişi olduğunu hemen anladım. Biz birbirimiz için yaratılmışız.”

Bazen sizin ruh eşiniz “işlenmemiş bir pırlanta” gibidir. İlk bakışta sizin hayallerinizdeki eş değildir; kafanızda kurduğunuz fantezilerdeki resme yakın değildir. Ama eğer yirmi dokuz boyutun hepsinde uyumluysanız, o kişiyi tanımaya çalışmalı ve ona bir şans vermelisiniz. Hiçbir şey olmasa bile, size çok benzeyen biriyle arkadaşlık kurmuş olursunuz.

Mesleğimin başlangıcından beri, “serbest kadınlara” veya “çokkeşli seks taraftarı bekârlara” ve bekârlığın sözümona abartılı nimetlerine karşın, çoğu bekârın yalnızlık çektiğine ve gerçekten sevecekleri birini bulmayı istediklerine inanıyordum. Ayrıca pek çoğu “hayatlarının aşkını” bulmak istiyordu.

Pek çok bekâr için bu başarısızlığın ana nedeni arkadaş çevreleri ve fırsatlarının haddinden fazla kısıtlı olmasıydı. Ya küçük kırsal bir alanda yaşıyorlardı ya da bulundukları topluluktaki mevcut kadın ve erkek sayısı çok sınırlıydı. Ama ya aralarından seçebilecekleri daha fazla insan olsaydı? Seçim yapacak iki-üç tane eş adayı yerine iki ya da üç bin kişi olsaydı! İnanıyordum ki, o durumda kendilerine uygun ruh eşini seçme şansları katlanarak artardı.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Günümüzde şipşak ilişkilere verilen önem sizi aldatmasın. Biriyle tanış, biraz beraber ol, ondan sonra göz açıp kapayana kadar evlilik yolundasınız. Bu, millete yutturulan tehlikeli bir masal ve günümüzde pek çok filmde ya da şarkıda ve medyada tekrarlanıp duruyor.

1960'ların ve 1970'lerin sonlarında, ilişkileri anlatan 'The Dating Game (Randevu Oyunu) veya The Newlywed Game (Yeni Evliler Yarışması) adlı televizyon dizileri çok popülerdi. Son yıllarda televizyon kanalları gene romantik biçimlerde kadınlarla erkeklerin eşleştirildiği, yerel TV listelerinin takip edemeyecekleri sıklıkta birbirini izleyen yeni "realite şovlar"la büyülenmiş gibiler. Ne yazık ki bu programların çoğu, bir ilişki kurma konusunu sınır tanımaz şekilde geriye götürüyorlar ve iyi bir evlilik ilişkisi dış görünüş, para, cinsel "enerji" ve benzeri ilk izlenimlere göre belirlenebilirilmiş izlenimini veriyorlar. Bütün bunlar, çiftin gittiği her yerde tepelerinde gezen kameralarla, mikrofonlarla ve on üç haftada veya daha kısa sürede doruğa çıkan dizilerle yapılıyor.

Uyanık olun; evleneceğiniz kişiyi seçme kararınızı verirken aklınızı kullanın ve acele etmeyin. Unutmayın, kötü bir evlilik hiç evlenmemekten bin kez beterdur. Yanlış insanla evli olmaksızın bekâr kalmak daha iyidir. Kötünün iyisiyle yetinmeyin; hayatınızın aşkınızı – ruh eşinizi bulmak için hiçbir şeyden çekinmeyin.

O kişiyi nasıl mı bulacaksınız? Gelin yirmi dokuz boyut ruh eşinizi bulmanızda size nasıl yardımcı olabilir bir bakalım.

### **Benim İçin Umut Var mı?**

Yıllar boyu eHarmony'nin televizyon reklamlarında en sık görünen insanların arasında en canlısı Alison Strobel adında genç bir kadındır. Hayat dolu, zeki, son derece çekici bir kadın olan Alison, Amerika'nın çok saygın ve kitapları çok satan yazarlarından Lee Strobel'in kızıdır.

Alison eHarmony'de yüz kişiyle eşleşti. Her birini dikkatle inceledi ve hiçbirini ona uygun gelmedi. Ama Daniel Morrow ile eşleştirildi-

ğinde, o ruh eşini bulmuştu. Alison ise garip bir şekilde Daniel'in ilk adayydı! Ama Daniel, onun ruh eşi olduğunu bir anda anlamıştı.

Düğünlerinde, Lee Strobel ayağa kalktı ve kızı ve damadından, "Alison ve Daniel benim tanıdığım birbirine en uygun çift," diye söz etti.

Ve onlar gerçekten de öyleler!

Herhalde Alison ve Daniel'i reklamlarda başka çiftlerden daha sık göstermişizdir. Onlar öyle mutlular ki!

Bir reklam spotunda Alison, etrafa öyle mutluluk saçarak "Kocamı seviyorum!" diyor ki, izleyenler, Alison'un sadece yüz ifadesinde ışıldayan gerçeğe bakıp bu evliliğin uzun ömürlü olacağını görebiliyorlar. eHarmony'de her ne kadar herkese evliliklerinde Alison'la Daniel'in mutluluğunu bulacaklarının garantisini veremescik de bu bizim hedefimiz. Sistemin işe yaradığını biliyoruz; iyi bir ilişkinin yirmi dokuz boyutunda uyumluluğun, dünyanın öbür ucundaki ya da köşe başındaki insanlar arasından, geniş bir çerçevede belli başlı konularda uyumlu olduğunuz birini bulmanıza yardım edeceğine inanıyoruz.

Peki ama uyumluluk gerçekten ne demektir ve onu nerede bulursunuz?

Gelin önce olası evlilik partnerinizi ama özellikle de kendinizi nasıl gördüğünüzü kökünden değiştirelim. Eğer size sunacağım planı izlerseniz hayallerinizdeki ilişkiyi yaratmak için ne yapmanız gerektiğini keşfetmenizi ve hatta hayatınızın aşkını bulma şansınızı adamakıllı artırmanızı garantileyebilirim.

Bu çok hayret verici bir iddia değil mi? Evet öyle, ancak eğer ruh eşinizi bulmanız olasılığına gerçekten inanmasam, sizin umutlarınızı şişirmeye bu yaşımda, dürüstçe söyleyeyim girişmezdim.

Pasadena'daki kliniğimde psikolog olarak çalıştığım kırk yıla yakın sürede, şahsen yedi binden fazla insana kötü giden ve acı veren ilişkileri konusunda danışmanlık yaptım. Acıların çoğu ya zor ve mutsuz bir evlilikten ya da gerçek aşkı bulamamaktan kaynaklanıyordu.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Dünyadaki bekâr insanların hayatlarının aşkını bulmalarında en büyük fırsatı onlara verebilmek için keşke bir şeyler yapabilsem, diye düşünürdüm. Sizin sadece âşık olmanızı istemiyorum, bulduğunuz aşk öylesine gerçek olmalı ki, hem siz hem de eşinizin uzun ömürlü bu ilişki hakkında en ufak şüpheniz olmasın.

Daha önce de belirttim, hayatınızdaki en önemli karar evleneceğiniz kişiyi seçmek için vereceğiniz karardır. Yaşamınızın sonuna kadar her sabah bu insanla beraber uyanacaksınız; günlük yaşamınız işte veya evde, öyle veya böyle bir şekilde bu insanın etrafında dönecek. Eve bu insana geleceksiniz, beraber yemek yiyeceksiniz ve umarız yine aynı insanla birlikte uyuyacaksınız. Sabah uyandığınızda o kişi yine orada olacak! Gün boyunca bu kişiyi düşüneceksiniz çünkü onunla çocuklarınız, paranız, mesleki veya emeklilik kararlarınız gibi ortak bir sürü şeyiniz olacak. Bunu durup bir düşünün! Tek bir kişi... yaşamınızın sonuna kadar! Bu cepy bir beraberlik değil mi! Ancak evlilik işte bu demektir; ve eğer doğru kişiyi seçmişseniz evlilik işte tam böyle olabilir. Bu öyle önemli bir karardır ki, clinizden geldiği kadar en büyük açıklıkla, bilgelikle, içgörülle ve ustalıkla verilmelidir.

Bunu başarırsanız, kendinize dünyada yaşayabileceğiniz en şahane deneyimi hazırlamışsınız, sizi koşulsuzca seven, sizi en iyi ve en kötü halinizle tanıyan ve hâlâ seven biriyle bağ kurmuşsunuz demektir! Yaşamınızda yürekten güveneceğiniz, gerçekten sevdiğiniz, zamanınızın çoğunu birlikte geçirmek istediğiniz biri var demektir; sizi hep onaylayan ve sürekli olarak sizin de onayladığınız biri. Eğer doğru seçimi yaparsanız, gerçekleşmesini rüyalarınızda bile göremeyeceğiniz hazzı ve zenginliği elde edersiniz!

Ne yazık ki toplumumuz bu seçime hak ettiği saygıyı göstermiyor. Toplum, hayatınızın aşkını ve ruh eşinizi bulmaya, bir evliliğin zorluklarını özenle çözümlemenin layık olduğu seçkinlik statüsünü vermemektedir. Daha önce sözü edilen çarpıcı istatistiksel bilgileri aklınızdan çıkartmayın – Birleşik Devletler'deki ilk evliliklerin hepsinin yüzde yirmisi ilk beş yıl içinde tarih oluyor. Yüzde

otuz beşi on yıl içinde sona eriyor. Yüzde kırk üçü on beş yılda bitiyor. Ve mevcut boşanma oranlarının en az yüzde ellilere fırladığını biliyoruz. İlave olarak, bütün ilk evliliklerin yüzde altısı ayrılıkla sonlanıyor ancak eşler tekrar evlenmeyi düşünmedikleri için boşanmıyorlar. Ayrıca beraberliği bozulmayan ilk evliliklerin yüzde ellisinde eşlerle konuşsanız, bu evliliklerin yansında eşlerden birinin, hatta her ikisinin de “Mutlu değilim” dediğini duyabilirsiniz.

Cesaret kırmak istemiyorum, bu sadece kuvvetli dozda bir gerçekçilik örneği. Eğer kendinizi biriyle eşleştirmede iyi bir iş çıkartamıyorsanız, zarları atıp işi tamamen şansa bırakıyorsunuz demektir. Ve Las Vegas’ta kumar masalarında olduğu gibi böyle ciddi bir konuda şans çoğu kez sizin yüzünüze gülmeyecektir. Yıkıcı bir boşanma yaşama şansınız da en iyi ihtimalle yüzde elli veya daha fazladır (“dostça” boşanma diye bir şey yoktur, tüm boşanmalar fecidir ve işin içinde suçsuz çocuklar olduğunda boşanmalar onların üstünde derin izler bırakır). Bunlardan ötede ise, yüzde yirmi beş oranında sefil bir evliliğiniz olur. İyi not edin: Evliliklerin sadece yüzde yirmi beşi mutlu bir şekilde sürer. “Ve ondan sonra hep mutlu yaşadılar” çoğu kişi için kocaman bir aldatmacadan başka bir şey değildir!

Ancak bir de iyi haberimiz var! (Aman! Bunu duyduğunuza sevindiniz değil mi!)

Sayısız titiz ve deneye dayalı araştırmanın sonunda, bir grup psikologla birlikte mutlu evliliğe sahip çiftlerin ciddiye aldıkları ve mutsuz evlilerin ise zayıf kaldıkları yirmi dokuz boyutu keşfettik. Kısaca söylemek gerekirse, eğer bu yirmi dokuz boyutu iyice anlar ve öğrenirseniz, belirli bir insanla tam uyuşup uyuşmadığınızı nasıl ayırt edeceğinizi keşfederseniz, o kişiyle ömür boyu harika bir evlilik şansınızı saptamada turnusol testi kadar garantili bir sisteme sahip olursunuz.

İşin içinde ne var? İlerleyen sayfalarda iyi bir evliliğin yirmi dokuz kilit noktasından hepsini inceleyeceğiz, ama önce birkaç

hususu hatırlatmama izin verin. İlk ve en önemlisi ruh sağlığıdır, çünkü bu tür ilişkilerin temelinde yatar. Sağlam bir ruh sağlığı evli bir çift için diğer tüm boyutlardan daha önemlidir. Buna sonra uzunca yer vereceğiz ama şimdilik, karamsar ve çökmüş birisiyle ya da kişilik bozukluğu olan veya sadece hayata sizden çok farklı bakan biriyle evlenmek istemezsiniz diyebilirim.

Bu kitapta derinlemesine inceleyeceğimiz diğer bir ana prensip de benzerliklerdir. Evlilikte en uygun partnerin size en çok benzeyen kişi olduğunu öğrenmek sizi şaşırtabilir! Eğer sağlam karakterli ve duygusal açıdan sağlıklı birini bulursanız ve bu kişi üstelik aynı sizin gibiyse, ikinizin bu ilişkiyi yürütme şansınız çok büyüktür.

Yıllar önce, bazı uzmanlar insanları kendilerinden çok farklı kişileri aramaya yönlendirmişti. Fikir mantıklıydı. Benim zayıf olduğum konularda, karım kuvvetlidir; birlikte açıklarımızı kapatırız. Ayrıca zıtlar birbirini çeker, bunu herkes bilir değil mi?

Evet, zıtlar genelde ilk başta, flört ederken birbirini çeker. Ama flört sırasında zıtların arasında çekim olursa da sıra evliliğe gelince, zıtlar saldırıya geçer. Birbirlerine karşı! Yani bir eş arayışınızda kendinizi benzerlerinizle sınırlandırmakla iyi edersiniz.

“Ah, Dr. Warren, ben evlenmek için çok yaşıyım,” diye sızlanıyordu ellilerinin sonlarında olan bir bayan. “Bu yaşımda bir eş asla bulamam.”

“Yo, âşık olmak için asla geç değildir!” diye onu teşvik ettim. “Hangi yaşta ve hayatın hangi döneminde olursa olsun, eğer insan çaba sarf etmeyi göze alırsa kendine uygun kişiyi bulabilir.” Onun yalnızca gönlünü almaya ya da kendisini iyi hissettirmeye çalışmıyordum. Ben, eğer bir insan yeterince ısrarlı ve sabırlıysa, bu kitaptaki prensipleri izlerse, bir arayış içine girerse ve bir ilişkiye hazırsa, inanıyorum ki ruh eşini bulma yolunda harika şeyler yaşayabilir.

Barry adında hiç evlenmemiş kırklı yaşlarının sonlarında başanlı bir işadamı bizim prensiplerimizi izleyerek ruh eşini buldu.

Coşkuyla, “Hayret verici bu! Bu kadın o kadar benim bir parçam gibi ki, bana öyle uygun ki, sanki dünya kurulduğundan beri biz birbirimiz için yaratılmışız,” dedi.

Nişanlısı Barb, durumu gayet kısa özetlemişti: “Barry, bu gezegende beni hiç kimsenin anlayamadığı kadar iyi anlıyor. Beni tamamen kavlıyor!”

Bu belki uyumluluğun çok bilgece bir tanımı, ama doğru olduğu kesin. Beni kavlıyor. Yani çok derinlerde bu insan beni anlıyor, bana değer veriyor ve benim için önemli şeyleri biliyor.

eHarmony’de, yaşları nedeniyle gerçek aşkı bulma umutlarını çoktan kaybetmiş insanlar arasındaki başarılı ilişkilere şahit olduk. 2004 yılının başlarında NBC Haber programında, birbirleriyle eHarmony’de tanışıp evlenmiş bir çiftin düğünleri yayınlandı.

“Bunda olağandışı ne var ki?” diyebilirsiniz.

Gelin seksen bir yaşındaydı ve damat da seksen! Ve birbirlerine yirmilerindeki gençler kadar âşıktılar!

Benim kendi babam da aşkı hayatının sonlarında buldu. Annemin ölümünden tam bir yıl sonra, babam yeniden evlenmek istedi. Annemle o, tam yetmiş yıl evli kalmışlardı ve her ne kadar benim yaşamalarını dileyeceğim türden bir mutluluk ve uyum içinde yaşamamışlarsa da, birbirlerine ve ailelerine karşı sevgi dolu idiler.

İkinci evliliği için, babama “evlilik öncesi danışmanlığı” yaptım. Bu görüşmelerimizin birinde bana, “Neil, iki sebepten dolayı evlenmek istiyorum,” dedi.

“Ya, öyle mi? Neymiş o sebepler baba?”

“Birincisi, çok yalnızım; ve ikinci neden, cinsel güdülerim çok kuvvetli.”

Bu adam doksan iki yaşındaydı!

Ne yapacağımı bilemedim. Gülüp geçsem mi, “Tamam efendim!” mi desem karar veremedim. Bir an için, ailemin aşırı derecede tutucu dindar yetişme tarzına uygun olarak, eskiden evde sık duyulan sözleri yineleyip, “Baba, böyle şeylerden söz etmeyiz,”

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

demek geçti aklımdan. Ama tabii bunları söylemedim, aksine babamın genlerini taşıdığım için memnun oldum!

Ben evlilik müessesesine ciddi olarak inanan bir aileden geliyorum. Dedğim gibi annemle babam yetmiş sene evli kaldı, iki kız kardeşim de altmış yıldan fazladır evliler. Marylyn ve ben kırk beş yıldan fazladır evliyiz. Marylyn’le benim kızlarımız da mutlu bir şekilde evliler; Warren ailesinde evliliğe inanılır. Hakkında yapılan tüm şakalara ve yerlere batırmalara karşın, evliliğin bizim ailemizin yararına olduğu kesin ve —doğru insanı bulmanız halinde— herkese şiddetle salık veriyoruz.

İlk kızımız Lorrie on dördüneyken ben ona sürekli, “İşi şansa bırakmanı istemiyorum. Mutlu bir evliliği olan insanlar grubuna girmek için ne gerektiğini tam öğrenmeni istiyorum,” derdim. Bu konu üstünde çok düşündüm ve konuyla ilgili birkaç kitapla bir sürü makale yazdım. Bu benim için sadece mesleki açıdan duyulan bir ilgi değil, özel bir merak konusu oldu.

İşi doğru yaparsanız, hayatınızın muhteşem olacağına inanıyorum; ama yanlış kişiyle evlenirseniz de, bir insan için dünyadaki en asap bozucu şeyden daha fazla acı kaynağı haline gelir. İki kişi düşünün; yaşamlarını birleştirsinler, birlikte çocuk yapsınlar, sonra da hata yaptıklarını fark etsinler. “Biz uygun değiliz!” Evliliği bitirirler ve bu, sanki ruhunuzu paramparça etmek gibidir. Boşanma aynı, boydan boya birbirine yapıştırılmış iki kâğıdı birbirinden ayırmaya benzer. Süreç sırasında taraflardan biri genellikle paramparça olur. Çok acı vericidir. Evlendiklerinde birbirine uygun olmadıkları için anne ve babaları ayrılan çocukların yaşadıkları acılara çok kez şahit oldum. Bu acıyı yaşayan çok karı koca gördüm. İnanın bana, evlenmek için yanlış partner seçiminiz sonunda dayanılmaz bir işkenceye dönüşebilir.

Bütün ömrünüzü bekâr kalarak dolu dolu ve mutlu geçirebilir misiniz? Kesinlikle. Hatta, ilerleyen sayfalarda hoşnutluğun kilidinin kendiniz için tam ve sağlıklı bir hayat kurmanızda saklı olduğunun üstünde duracağız. Ondan sonra bir de yaşam boyu evli

kalmak istediğiniz kişiyi bulursanız bunun tadına doyum olmaz. Müstakbel eşinize verecek çok şeyiniz olur. O kişiyi bulamasanız bile, yine da harika, sağlıklı iyi bir yaşamınız olur. En önemlisi de her gününüzün değerini anlarsınız!

## **Bu Gerçekten İşe Yarıyor mu?**

İçinde karşı cinsten hepsi bekâr, hepsi siz yaşlarda, hepsi eş adayı olabilecek yirmi beş kişiyle dolu bir odada olduğunuzu düşünün. En çok hoşunuza giden ve uzun dönemli bir ilişki kurma olasılığı gördüklerinizi seçmek için her biriyle üç dakika geçirme hakkınız var. Yetmiş beş dakika sonra size soracağım: “Bu insanlardan hangilerini daha fazla tanımak istersiniz?”

Siz de çoğu insan gibiyseniz, aklınıza üç ila beş kişi gelecektir.

“Tamam, bu yirmi beş kişinin arasından seçtiklerinizi daha çok tanıma arzusunu size veren neydi?”

“Ah, yedi numaralının gülümsemesini sevdim... ve on dört numara da çok hoş birine benziyor. Hele on numara, vay! Bana içini nasıl da açtı! Gözlerinden okuyabiliyordum; benimle konuşmaya başladığı anda oracıkta ona âşık oldum.”

“O göz kamaştırıcı! Şaka mı bu? Bir bakın hele! Nesini sevmesiniz bunun?”

Bu grubun içinden ruh eşinizi bulma şansınız size kaçta kaçtır? Yüzde elli? Belki yüzde yirmi? Belki on? İki? Sıfır?

Peki şimdi sizi başka bir odaya götürüyüm; içerde yirmi beş tane çekici kişi, hepsi bekâr, hepsi sizin yaşınızda ve her biriyle konuşmanız için size üçer dakika veriyorum. Ancak bu yirmi beş kişi bu deneye katılmak için özenle seçildiler. Çünkü hepsinin de iyi bir ilişki için gereken yirmi dokuz boyutun hepsinde veya çoğunda sizinle uyumlu oldukları saptandı. Bu yirmi beş kişinin size uygun bir eş olmak için gereken özelliklere sahip olduklarını biliyoruz.

“Her biriyle üç dakika geçirin ve hangisiyle daha çok zaman geçirmek isterseniz söyleyin.” Kendinize güveniniz artmaz mı?

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Kesinlikle! Çünkü zaten bizim ön elemelerimiz sayesinde bu insanların sizin tipinizde kişiler olduğunu biliyorsunuz. Bu grupta isabet ettirmemeniz olanaksız! Odaya daha girmeden önce zekâ, enerji, merak ve iyi bir ilişkinin diğer önemli boyutlarında size uygun kişileri seçtiğimizden eminsiniz. Odaya girdiğinizde bu kişilerden biriyle karşılıklı bir kimyanın varlığını algıyorsanız kendinizi harika hissedersiniz!

eHarmony’de dünyanın dört bir yanından bekâr insanlar için, işte biz her gün temelde bunu yapıyoruz ve projenin işe yaradığından bu nedenle eminiz!

Hâlâ ilk bakışta âşık olabilir misiniz? Tabii, ve eğer âşık olduğunuz kişi size tam uyumluysa ve önemli özelliklerin hepsine sahipse bu ilişki yürüyecektir.

Ne yazık ki, eğer ilk görüşte çekildiğiniz insan sizinle yirmi dokuz boyutta uyumlu değilse, evlendikten sonra ilişkinizin altı ya da sekiz ay kadar sürme şansı vardır. Sonra heyecan eriyip gidecektir. Sanki on bin kilometre yüksekte bir süre uçup sonra aniden yakıtı biten uçağa dönersiniz. Temelde belli başlı konularda uyumlu değilseniz, ilişkiniz burun üstü çakılana kadar bir müddet yol alırsınız.

Aksine, eHarmony aracılığıyla tanışanların evliliklerinin uzun mesafeler katedeceğine inanıyorum. Kritik addettiğimiz yirmi dokuz boyutta uyuşan iki kişi temel esaslarda uyumlu olduklarından emin olabilirler. Temelde belli başlı konularda uyum, iki kişinin yaşam yolunda, iyi günde olsun kötü günde olsun birlikte yürümelerini sağlar. Şunu iyi anlayın: Temelde belli başlı konularda uyumlu olmak, biriyle yaşamın her yönünde tıpatıp uyuşmak demek değildir, bu zaten olanaksızdır. Ama gerçek ruh eşleri, çok geniş bir çerçevede uyumludurlar ve bu yüzden, hayatın önlerine fırlattığı her durumun üstesinden gelirler.

Her ne kadar eHarmony, bireyleri en son teknolojiyi kullanarak yirmi dokuz boyutta eşleştirmek demekse de; yirmi dokuz boyuttan yararlanmak için eşleştirme ve ilişki geliştirme programı-

mıza veya bir başkasına üye olmanız gerekmez. Açıkçası, temel esaslarda uyduğunuz kişiyi bulmak uğraş gerektiren karmaşık bir iştir. Bir yandan kendinizi bu ölçütlere göre değerlendirirken, aynı anda diğer kişinin aynı ölçütlere uygunluğunu belirlemeyi tek başınıza yapmada zorlanabilirsiniz. Siz de benim gibiyseniz, ruh eşinizi bulmanın çok fazla değişken içerdiğini ve yardıma gerek duyduğunuzu kabul edersiniz. Ancak, mali durumunuzu idare etmede bileşik faizlerin nasıl lehinize veya aleyhinize çalışabileceği bilinciyle akılcı kararlar alıyorsanız; uyumluluğun anlamını ve iyi bir evliliğin bileşenlerini –teoride değil ama, uygulamada– iyi tanıyorsanız eş seçiminde doğru kararı almanız mümkündür!

Okulların, kiliselerin ve diğer sivil örgütlerin genç insanlara bir ilişkiye girmeden önce, bu yirmi dokuz boyutu öğretmeye başlamalarını bekliyorum. Eğer insanları daha iyi eğitebilirsek ve onlara sağlıklı bir evliliği korumayı öğretebilirsek, hem onlara hem de toplumumuza büyük fayda sağlayacağımıza inanıyorum.

Kalbimdeki en büyük tutku, eHarmony'nin kaynaklarını kullanmayı seçseniz de seçmeseniz de, yirmi dokuz boyutun size yardım edeceğine olan inancım. Kuşkusuz, benzer değerleri, zevkleri ve yaşam biçimleri olan kişilerle eşleşme konusunda pek çok kişi eHarmony'yi çok yararlı buldu. Bazıları ise (her ne kadar niye olduğunu anlamasam da!) İnternet'teki üç binden fazla çöpçatanlık hizmetlerini seçebilir. Diğerleri bu sayfalardaki bilgileri alıp konuyu kendileri halleder.

Bir eş arayıp bulma konusunda hangi yolu seçerseniz seçin, bu prensipleri bilmeniz ve doğru uygulamanız gerekir.

**ÇOĞUMUZ** sosyal yaşamlarımızda sahiplenici olma eğilimindedir. Bir sanat galerisinde dolaşırken, bazısı, “Sanattan anlamam, ama neyi sevip sevmediğimi bilirim,” der. İş flört, âşık olma ve eş seçme konularına geldiğinde bu, çoğumuzun edindiği tutuma çok benzer. “Neleri sevdiğimi bilirim,” diyordu otuz dokuz

yaşında bir adam, “o zaman eş bulma gibi önemli bir karar için neden İnternet sitelerine başvurayım ki?”

Belki en iyi oteli ya da uçak biletini bulmada İnternet’i kullanmakla aynı sebeple – yani araştırmayı sizin yerinize başkasının yapması için, daha çok seçim şansı için, daha hızlı sonuçlar için ve genelde daha ucuz olduğu için.

Marylyn ve ben ülkenin her yanına yolculuk yapıp bizim yirmi dokuz boyutumuza uygun olarak evlenen insanlarla görüştük. Bizi bu çiftlerin yüzlerindeki sevgi, neşe ve bağlılığı görmekten daha çok heyecanlandıran bir şey olamaz. Birbirine tam uyumlu kişiler karşılaştıklarında çok kuvvetli bir çekim duyarlar. Hisleri çok güçlüdür, sevgileri çok tutkuludur. İlk sözleri, “Hayatınızın aşkını bulabilirsiniz ve onu bulduğunuzda da odak noktanız tamamen değişir,” olur.

Lütfen evlenmeniz konusunu kadere terk etmeniz gerekmediğini anlayın. Size yardımcı olacak belirli şeyleri öğrenebilirsiniz; bu fikirlerden birini kullandığınız her sefer de sizin ruh eşinizi bulma olasılığınız artacaktır. Ama bu sizi aldatmasın, bu iş çaba gerektirir. Ruh eşinizi bulmanız kazara olan bir şey değildir. Büyük olasılıkla, ruh eşiniz kapınızın önünde belirip, “İşte karşıdayım, biz evlenmeliyiz demeye geldim!” demeyecektir. İşler hiç de öyle yürümez! Derdiniz ruh eşinizi bulmaksa ilk adımı atmalı, kararlı ve maksatlı biçimde yol almalısınız.

Bunun sadece psikolojik bir tahmin oyunu olmadığını kavramanızı istiyorum. Biz eHarmony’de, “Çok iyi bir teorimiz var, bunun işe yaracağını sanıyoruz,” deyip oturmuyoruz. Hayır, biz bu yirmi dokuz boyutun işe yaradığını biliyoruz. Dikkatle yapılmış araştırmalar, özenle geliştirilmiş teknikler, dikkatle eşleştirilen kişilerin daha dayanıklı ilişkiler kurduğunu kanıtlıyor. Kabul edelim ki, en iyi eşleştirme programları bile herkes için işe yaramayabilir. Duygusal açıdan sağlıklı ve karşı cinsten biriyle uzun dönemli bir ilişkiye duygusal olarak hazır olmalısınız. İşte bu nedenlerden ötürü o kadar kuvvetle, “Ruh eşinizle tanışmayı ve evlenmeyi umu-

yor olun veya olmayın, yaşamınızı sizin için derin anlam içerecek bir konuma getirin,” diye söylüyoruz. Eğer anlamlı ve benim söylemekten hoşlandığım gibi “büyük” bir yaşamınız varsa, harika biriyle karşılaştığınızda, siz de daha fazla katkıda bulunacağınız için ilişkiniz de çok daha iyi olacaktır. En kötü olasılıkla ruh eşinizle karşılaşmazsanız bile, yaşamınız anlamlı ve neşe dolu olacaktır.

BEKÂR YETİŞKİNLERLE, evlenme (ya da yeniden evlenme) konusunda umutlarını konuştuğumda, genelde umuttan çok kuşkuyla karşılaşıyorum. Bekârların pek çoğu bir yetişkin olarak flört sürecine karşı heveslerini kaybetmiş ve hayal kırıklığına kapılmış haldeler. İki-üç kez birileriyle çıkmışlardır ama işe yaramamıştır. “Özgür bekârlar” efsanesi aynen öyledir – sadece bir efsane! Gerçek olan şu ki, Amerika’daki bekârların yüzde ellisi iki yıldan fazladır kimseyle beraber olmamıştır! Flört etme şansını yakalayanlar arasında ise çoğunda işler pek de iyi gitmemiştir. Ne demek istediğimi çok iyi anladığınızı sanıyorum. Sizinkilere benzer ilgilere sahip yeni insanlarla tanışma sürecinin tamamı garip ve çetindir.

Bunun değişmesi olası mudur? Günümüz bilgisayar teknolojisinin yanı sıra kolaylıkla akıl danışabileceğiniz sonsuz bilimsel araştırmaya kaynakları bulunmaktadır. Önce de söyledim, kimseyi gerçekten hiç umut yoksa; umut etmeleri için ikna etmeye bu yaşta hiç gerek duymuyorum. Ancak, gerekenleri yapmaya istekliyseniz, hayatınızın aşkını bulma konusunda muazzam bir şansınız olduğuna samimiyetle ve içtenlikle inanıyorum. Hayatınızın aşkını arıyorsanız, eninde sonunda sizin için sadece bir kişinin mükemmel uyumu tutturması yeterlidir.

Birkaç yıl evvel, Nashville Tennessee’de çoğunluğunu doktora psikologların oluşturduğu bir izleyici topluluğuna bir seminer veriyordum. Ön sırada son derece kuşkucu bir kadın oturuyordu. Beni soru yağmuruna tutmuyor veya rahatsız etmiyordu, ama bir

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

ilişkinin iyi gitmesi için yirmi dokuz boyuta dayalı bir eşleştirme programının işe yarayacağı konusunda son derece şüpheliydi ve kuşkularını içneli sorularıyla izleyicilere tekrarlayıp duruyordu.

Bir şans eseri yine ön sırada, salonun öbür yanına doğru seminerin başlamasından önce kendini bana tanıtmış olan Linda adında bir kadın vardı. Bana, “Dr. Warren, ben eHarmony’ye üyeyim ve beni tanıştırdığınız bir adamla beraberim ve bir aya kadar evleniyoruz!” demişti. “Öyle mutluyum ve memnunum ki!”

Seminer boyunca, sert ve şüpheli eleştirmenim görüşlerini her dile getirdiğinde, ben dönüp dönüp “Linda senin bu konudaki deneyimin ne olmuştu?” diye soruyordum. Linda da soruya ilişkin, yaşadığı çoğu olumlu şeyleri anlatıyordu.

Alaycı bayan soru bombardımanını sürdürdü. Ben de cevapları yapıştırmayı, sonra da pratikte kendi deneyimlerini anlatması için topu Linda’ya atmayı sürdürdüm. Seminer ilerledikçe kadının biraz yumuşadığını hissederek gibi oldum, ama bütün o içneli sorulardan sonra eHarmony’ye katılacağını asla hayal edemezdim. Birkaç hafta sonra ondan bir e-posta aldım: “eHarmony’ye katıldım ve eminim şaşıracaksınız ama bir anlam çıkarmaya başlıyorum.”

Aradan birkaç hafta daha geçti, yeni bir mesaj daha aldım: “Beni birisiyle eşleştirdiniz ve bana çok uygun bir insan gibi geliyor.”

Üç hafta sonra, “O kişiyle tanıştık ve bazı olanaklar var gözüküyor...” diye yazdı.

Birkaç ay sonra da: “Evlenmeye karar verdik!”

Eşleştiği adamla evlendi ve düğünden bir buçuk yıl sonra bir çocukları oldu. Şimdi her sene bana çocuklarının resmini yolluyor. Bu kadın evlenme konusunda hiçbir umudu kalmamış biriydi; bundan dolayı o kadar kuşkucuydu. Ancak, ruh eşini bulması onun hayatının en heyecanlı macerası oldu.

O özel kişiyi bulmak, bir partide büyülmüş bir anda bakışlarınız birbirine kilitlenecek ve ondan sonra her şey olağanüstü olacak

anlamına gelmez. Tam tersine; her konuda uyum içinde olacağınız kişiyi bulmak insan hayatı içinde en az takdire değer bulunan güçlüktür.

Şunu bir düşünün: Karşılıklı son derece derin bir güven duygusunu paylaşıyorsunuz; öyle biri ki, size bir şey söylediğinde asla abartmadığına ve yalan söylemediğine ve size karşı asla hile yapmadığına sonsuz güveniniz var. Kendi paranızı onunkiyle birleştirip ortak paranız yapmak istiyorsunuz. Eğer çocuk sahibi olmak istiyorsanız, siz o kişiyle onlara aynı değerleri öğreteceksiniz. İlgileri sizinkilerle örtüşen, hatta belki de yeni ilgiler geliştirmeye hazır birini istiyorsunuz. Bu kişiyi bulmak gerçekten çok karışık bir konudur.

İyi haberse günümüzde yaşadığınız için şanslı olduğunuz, çünkü bekâr biri olarak uyumu ilgilendiren bu karmaşık sorunları öğrenmeniz ve bunları çok esaslı bir biçimde yerine getirmeniz ve dolayısıyla partnerinizin doğru kişi olduğuna güven duymanız mümkün.

Eskiden uyumluluğun, iki insanın aynı filmlerden ya da müzikten hoşlanması sanılırdı, ama yirmi dokuz boyutu incelediğimizde sizin de göreceğiniz gibi, aslında uyumluluk bunlardan çok daha fazlasıdır. eHarmony’de en popüler deyişlerden biri şudur: “Kim bilebilirdi ki, bilim ve aşkın bu kadar uyumlu olabileceğini?”

Tabii asıl söylediğimiz şeyse: “Kim tahmin edebilirdi ki, bir insanın zihni kalbi kadar hassastır?”

Onu bir eş adayı hakkında sorguladığım bir adam bana, “Ama Dr. Warren, kendimi bir kurbağayı parçalayıp inceliyorum gibi hissediyorum!” demişti. “Bunca ince eleyip sık dokumak, aşkın tüm büyüsünü kaçırmaz mı? Bütün kıvılcımları ve parıltıyı bozmaz mı?”

Tam tersine! Yaşamınıza bilgiyi getirme fikri, büyüyü bozmalı; aslında iyi bir ilişkiyi geliştirmeli. Neşeli ve tutkulu duyguları tabii ki hissetmelisiniz, aksi takdirde zaten evlenmemeniz gerekir. Ama bunun yanı sıra başka şeyler de olmalı – adına “dikkatli dü-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

şünmek” diyelim. Bu yirmi dokuz boyut hakkında enine boyuna düşünelim ki, ilişkinizin yetersiz olma olasılığını en aza indirebilirsiniz ve tersine ilişkinizin, her ikiniz için de ömür boyu romantik ve heyecanlı olması şansını artırabilirsiniz. Eğer âşık olmayı ciddi olarak düşünürseniz, yaşayacağınız duygular şahane olacaktır. Çünkü peşinde koştuğunuz aşkın değişken ve geçici niteliklere değil, önemsedığınız değerlere dayandığını bilirsiniz. Bu gerçekleşmesi kaçınılmaz olan bir ilişkiyle ilgilidir. Romantik hislerin havada uçuşmasını sağlayacak ve coşkuyla dolduracak bir şey varsa o da ilişkinin sonsuza kadar süreceği duygusudur.

Yirmi dokuz boyutu anlamayı kolaylaştırmak için onları dört grupta topladım:

1. Tarama Boyutları (baş belalarından uzak durmanızı ve sorunlu biriyle romantik bir ilişkiye girmenizi önlemeye yarar.)
2. Çekirdek Kişilik Boyutları (Bunlar sizde veya partnerinizde değiştirmesi göreceli olarak zor özelliklerdir.)
3. Geliştirilebilecek Zorunlu Beceriler
4. Geliştirilebilecek Kritik Nitelikler (Eğer ikiniz de duygusal yaşamlarınızı idare edebiliyorsanız.)

İlerledikçe ve boyutların nasıl da yerlerine oturduğunu gördükçe bu gruplamanın anlamını daha net anlayacaksınız. Haydi başlayalım! Ruh eşiniz sizi bekliyor!

## GRUP - 1



### Tarama Boyutları

EVLİLİKLERİNDE sorunlarla erken karşılaşan insanlar genelde düğün gününde zaten mevcut sorunları göz ardı etmeyi seçmiş olanlardır. Ya son derece saftırlar ya da gözlerinin önüne perde çekip problemi yok varsayarlar. O perdelerin düğün gününün ardından ne kadar çabuk kalktığını görmek beni hep şaşırtır; insanlar çaresizlik içinde haykırmaya başlarlar: “Ben ne yaptım?”

Bu nedenle ilk yedi boyuta tarama boyutları diyoruz. Bunlar tam da adından da anlaşılacağı gibi bir ilişkide noksanlık oluşturabilecek şeyleri, hayatınıza girebilecek kötü insanları veya ilişkinizin içine düşeceği terslikleri tarar; ilişkinizi inceleyerek varsa ciddi zayıf noktalarını bulur.

Tarama boyutları kulağa biraz olumsuz gelse de öyle algılanmamalıdır. Ancak sert ve zorlayıcıdır. Bu nedenle kendi iyiliğiniz için onları göz ardı etmeyin ya da ilişkinin başka yanlarını abartıp ballandırarak bu kritik noktaları örtbas etmeyin.

Bu boyutlar sizi belirli bir kişiyle eşleştirmeyi hedeflemeyebilir. Aslında sizin veya ilgilendiğiniz kişinin bu alanlardan herhangi birinde sorununuz varsa, bu boyutlar ilişkinizde daha ileri gitmenizi engeller. Eğer durum böyle olduğunu gösteriyorsa, tüm cesaretinizi toplayın ve hem sizin hem de partnerinizin hayrı için o ilişkiden vazgeçin.

Bu yedi boyutun, kimle evlenirseniz evlenin göz önüne alınması gerektiğine dikkat edin. Bu dünyada her kimle evlenirseniz, bu yedi boyutu iyi değerlendirmelisiniz. Üstelik, ilgilendiğiniz ki-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

şiiyle platonik bir bağıın ötesine geçmeyi umuyorsanız, bu konularda son derece olumlu bir listeye sahip olmalısınız. Eğer siz bu yedi boyutun hepsinde başarılıysanız ama partneriniz bir-iki tane-sinde tökezliyorsa, hiç durmayın, ilişkiyi bırakıp çıkın gidin. Asla yürümeyecektir! Gerçekten harika bir evlilik için bu tarama boyutlarının hepsinde tam uyumlu olmanız şarttır.

3



## Boyut 1 – Sağlam Bir Karakter

Olası bir ilişkide ilk gözden geçirmeniz gereken, kişinin karakterinin sağlamlığıdır. Kendinizi kandırmayın, kişilik önemlidir! Hatta çok önemlidir. Eşlerden birinde kişilik bozuksa evlilik asla başarılı olamaz. Kişilik derken güvenilirlik, dürüstlük ve yüksek maneviyatı kast ediyorum. Bazıları sağlam bir karakteri önemsemezler. “Ne yani? Azıcık yalan söylüyorsa ne olur? Öyle şeker ki! Bunun sorun olacağını sanmıyorum.”

Sizi temin ederim ki sorun olacaktır!

Bir ilişkide eşlerden biri yalan söylerse, kandırırsa veya hırsızlık yaparsa, sonuçta kişinin bu kötü yanı ilişkinin şeklini belirleyecektir. Belki başlarda değil, ama eğer bir ilişki sağlam temellere oturmuyorsa, size garanti ederim ki, iskambil kâğıdından yapılmış bir ev gibi yıkılması sadece an meselesidir.

Örneğin eğer siz veya partneriniz yalan söylüyorsa, ilişkinizde ilk kaybı güven konusunda vereceksiniz demektir. Brian eşi Natalie’ye iş çıkışı çocuklarla Bob’un evinde bılardo oynamaya gittiklerini söylemişti. Haftada bir gece Brian’ın erkek erkeğe eğlendiği akşamdı ve Natalie bundan rahatsız olmuyordu. Hatta Brian’ın evde olmaması ona okumak istediği kitapları okuma fırsatı veriyordu.

Bir akşam saat dokuz buçuk civarı Natalie, Brian’ın patronunun akşamüstü önemli bir konu için aradığını hatırladı. Mesajı Brian’a iletmek için Bob’un evine telefon etti. Bob’un eşi Judy cevap verdi.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

“Brian mı? Yo Natalie, Brian bu akşam hiç uğramadı bize. Ama Bob burada, istersen onunla konuş.”

Natalie safça sordu: “Yani onlar bilardo oynamıyorlar mı?”

“Hayır, Bob’la ben evde yalnızız.”

“Bu onların her zamanki bilardo akşamları değil mi?” diye Natalie yine sordu.

“Yo, hayır. Onlar burada bilardo oynamayalı asırlar oldu,” diye yanıtladı Judy.

Gece geç saatte Brian sessizce yatak odasına sızmaya çalıştığında Natalie uyumamış onu bekliyordu. “Bilardo oyununuz nasıldı?” diye sordu.

“Oh, harikaydı,” dedi Brian onun hâlâ uyanık olmasının verdiği şaşkınlık içinde.

“Kazandın mı?”

“Yok, kötü bir oyun çıkardım.”

“Bob nasıldı?”

“Bob çok iyiydi. Birkaç kez masayı sildi süpürdü.”

“Eminim yapmıştır.”

“Nasıl?”

“Brian nerelerdeydin? Üstün başın sigara kokuyor ve bu akşam Judy’yle konuştum. Onlara hiç gitmediğini söyledi. Hatta son haftalarda bana onların evine bilardo oynamaya gidiyorum dediğin hiçbir sefer onlara gitmemişsin.”

“Beni kontrol ettiğine inanmıyorum!” diye Brian çıkıştı. “Ne olmuş yani? Tamam, bilardo oynamıyordum. Ne fark eder ki? Yine de çocuklarla beraberdim.”

“Nerdeydin Brian? Nerde?”

“Joe’nun barındaydım.” Brian suçüstü yakalandığını fark edip tutumunu değiştirdi. “Natalie, bana güvenmemen beni çok kırdı...” Eşinden özür diledi ve sadece onu üzmemek istemediği için böyle yaptığını söyledi.

BİR KEZ BAKLAYI AĞZINDAN çıkardıktan sonra, Brian Natalie’ye haftalık kaçamaklarını anlattı. Her hafta poker oyna-

maya gittiğini ve Natalie'nin bunu bilmesini istemediğini söyledi. Bilardo ya da poker, Natalie için oynanan oyun hiç fark etmiyordu. Onun için önemli olan ve Brian'ın ise anlayamadığı şey, aralarındaki güveni yıkmış olmasıydı.

Güven gerçekten ilginç bir erdemdir; sizi her çeşit fırtınadan sağ çıkartır, ama aynı zamanda bir ilişkideki en kırılgan öğelerden biridir. Bir kez kırılmayagörsün, sebep ne kadar önemsiz olursa olsun, yarayı onarmak uzun zaman alır.

Özellikle, geceleri vicdanlarının uykularını kaçtırmayacağı biçimde "işlerine gelen gerçekleri" söyleme eğilimindeki insanlara dikkat edin, onlar yeterince samimi değillerdir. Chuck, görüşmek istemediği bir müşteri aradığında sekreterine, "Ona biraz önce ofisten ayrıldığımı söyle," deyip sonra da kahve içmeye ofisten dışarı çıktı. Chuck'a güvenebilir misiniz? Hayır, güvenmemelisiniz.

Bazıları o kadar çok yalan söylerler ki, artık farkına bile varmazlar. Gözünüzün içine bakarak size yalan söylerler, çünkü onlara göre dediklerinde bir nebze gerçek payı vardır; dolayısıyla bütün sözleri gerçeğe örtbas edilmiştir.

Nancy, Rick'in flört ettiği kadın, ne kadar çok vergi kaçırıldığını ama şimdiye kadar nasıl da maliyeciler tarafından yakalanmadığını anlattığında, Rick kahkahalarla gülmüştü. Yaptığının olağanüstü olduğunu düşünerek, "Bunu nasıl beceriyorsun, inanamıyorum," demişti.

Rick ve Nancy sonunda evlendiler ve Nancy onların para durumlarını idare etmeyi sürdürdü. Birkaç yıl sonra Nancy'nin ödenmemiş vergileri karşlarına altı haneli rakamlarla çıktığında Rick'in içine düştüğü bunalımı bir düşünün.

Kişilik bozukluğu olan birini nasıl ayırt edersiniz? Bu her zaman sanıldığı kadar kolay değildir. Ancak zayıflamış bir vicdan duygusunu açığa çıkaran işaretlere dikkat edin. Kasten ve düzenli olarak yalan söyleyenler, abartanlar veya aldatanların başkalarının

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

haklarına saygısı yoktur. Kendilerini “kanunların üstünde” kabul ederler, sanki kurallar onların dışındaki insanlar içindir.

Saflık etmeyin. Eğer bir başkasına yalan söylüyorsa, sonunda size de söyler. Eğer küçük yalanlar söylüyorsa, büyüklerini de söyleyebilir. Eğer istediklerini elde etmek için başkalarını kullanıyorsa, sizi de kullanmaya yeltenecektir. Başkalarına karşı düşüncesizce davranıyorsa ve vicdan azabı duymuyorsa, istediğini elde ettiği sürece, hareketlerinin sizi nasıl etkilediğini umursamayacaktır. Hilekârlık onun ruhuna işlemiştir; kişiliksizliği söylediği ve yaptığı her şeye yansır.

Kişiliği bozuk birinin berbat bir filmdeki dağınık, ağzı bozuk, zevksiz giyinen ve davranışının her suretine fesat karışmış kötü adamlara benzediğini sanabilirsiniz. Tabii bazen öyledirler. Ama genelde karakteri bozuk birisi, toplumda kabul görececek bir dış görünüşü takınma konusunda uzmanlaşmıştır. Sizin ya da başkalarının güvenini kazanmayı iyi becerir. Böyle kişiliksiz biri genelde tatlı dilli ve büyüleyicidir, istediğini elde etmek için nasıl davranacağını ve ne diyeceğini çok iyi bilir. Sıklıkla, sevimli, eğlenceli olabilir ve o partilerin gözdesidir... ta ki eve gidene kadar. Bunlar veren değil alan kişilerdir. Eğer izin verirsiniz bu tür bozuk karakterli insanlar, verebileceğiniz her şeyi alırlar, ellerinin yettiği her şeyi götürürler ve karşılığında da, kırılmış bir kalp, bela ve acı dışında çok az şey verirler.

İki kişinin evliliklerini sürdürmeleri onların kişilik bozukluğu sorununu çözdükleri anlamına gelmeyebilir. Bazı insanlar eşleri adi karakterli olmasına karşın beraber kalmaya devam ederler. Böyle durumlarda, eşlerden birinin yalana, aldatmaya ve çalmaya olan eğilimi yüzünden her ikisinde de daha ciddi kişilik bozuklukları ortaya çıkar. Bill'in yalan söyleme sorunu sonunda onu her tür aldatmaya ve yersiz cinsel davranışlara yöneltti. Evlenmeden önce de Heather'a tam anlamıyla sadık değildi ve ilk evlilik dışı ilişkisini yaşaması için düğünün ardından çok süre geçmesini beklemedi.

Heather evlenmelerinden önce Bill'in onu aldatığını hissetmişti, ancak yine de bir şekilde iş evlenmeye kadar gitmişti. Ne de olsa herkese göre onlar "kusursuz çiftti", birbirlerine çok yakışı-yorlardı. Heather Bill'i seviyordu, ama asıl sevdiği para ve nüfuz-du. Hayatının amacı sosyetenin önde gelenlerinden biri olmaktı. Bill ve Heather istediklerini elde etmek için birbirlerini kullanıyor-lardı, birbirinin çevresinde diğerinin açığını yakalamak için ihtiyat-la dolaşan kaplanlar gibiydiler. Her ne kadar Bill ve Heather evli kaldılsa da ilişkileri tamamen kuşku, şüphe, kibir ve hatta nef-retle dolu. Mutlu olması gereken bir evliliğin kasvet dolu karika-türü gibi.

Eğer bir ilişki için olası bir adayın karakterinde sahtekârlık, gerçekleri saklama, hatta alenen yalan söyleme ve aldatmayı veya çalmayı hafife alma gibi sorguladığınız yanlar varsa, kendinize şu basit soruyu sorun: Gerçekten yaşamımın sonuna kadar bu so-runlarla boğuşmayı istiyor muyum? Çünkü, sizi temin ederim eğer evlenmeden önce bu soruları çözmezseniz düğünden sonra iki sebepten dolayı daha da kötüye gidecektir. İlki, evlendikten sonra sizin partnerinizin üstündeki etkiniz, yapıcılığınız azalacaktır, onun da karakterini düzeltme güdüsü düşecektir. Sonuçta, ödül elde edilmiştir. Bunlara ek olarak, evliliğin getireceği normal bas-kılar da zaten mevcut herhangi bir kişilik bozukluğunu hem büyü-tecek hem de baş etmeyi güçleştirecektir.

Eğer sizin veya partnerinizin konuşulmamış ve halledilmemiş herhangi bir kişilik bozukluğu varsa, ilişkinizi ileri götürmeyin.

Ayrıca, sahtekârlık veya saygısızlık örneği olabilecek yersiz davranışları gösteren belli belirsiz işaretlere de dikkat edin. Örne-ğin verilir de tutulmayan sözler. Mesela saat yedide gelip sizi ala-cağını söylüyorsa ve dokuzdan önce gözükmiyorsa bu bir hata da olabilir, bir kişilik sorunu da. Eğer birlikte haftalardır büyük bir konsere gitme planları yaptıysanız ve son anda, "Bir engel çıktı, ben gelemiyorum," derse, karşınızda her zaman sizinkinden daha cazip bir teklifi seçecek biri var demektir. Eğer tüm gün boyu

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

vaktini iş aramakla geçirdiğini söyleyen, ama günün yarısında golf oynadığını keşfettiğiniz biri, bir de “Yemek için biraz para verse-ne, sana gelecek hafta öderim,” derse, karşınızdaki insanda büyük olasılıkla bir kişilik sorunu var demektir. Kuşkusuz planlar değişebilir, arada kesintiler olabilir, trafik gecikmelere yol açabilir, şehir dışından aniden konuklar gelebilir, ancak sizin aramanız gereken bir tutarsızlık kalıbıdır. Tüm bunlar sadece arada bir mi oluyor, yoksa ilişkinizde büyüyen bir tutulmamış sözler listesinin varlığından mı söz ediyorsunuz?

Kabalık veya saygı eksikliği işaretlerine dikkat edin. Partnerinizin lokantada garsonlara nasıl davrandığına bakın. Eğer hizmet eden birine karşı sabırsız, mantıksız ve saygısız davranıyorsa, ilişkinizi sürdürdüğünüz takdirde bir gün size de aynı tavrı göstereceğinden emin olabilirsiniz.

Ben hayatımı bir psikolog olarak geçirdim. Eğer gerçekten değişmek isterlerse ve değişimi gerçekleştirmek için en zoru bile yapmaya hazırlarsa, insanların değişebileceğine inanıyorum. Ama bir karakter bozukluğu söz konusu olduğunda fazla iyi haber öngöremediğimi itiraf etmeliyim. Sadece üç tür deneyimin bir insanda uzun sürer: devam eden bir kişilik bozukluğu konusunda gerçekten değişim sağlayabileceğini biliyorum – bir hapishanede kısıtlanmış olarak yaşamak, askerlik yapmak veya çok derin ruhsal bir dönüşüm yaşamak. Gerçek şu ki, bu deneyimlerden birinin yardımı olsa bile, bir kişilik bozukluğunun düzelme olasılığı çok düşüktür.

İlişkinizde bir kişilik bozukluğu ile karşılaşılırsanız, durmayın, bu ilişkiden en kısa sürede kaçın – yürümeyin, koşarak kaçın. Zamanla iyiye gitmeyecektir; eğer değişmesi mümkünse bu siz ilişkide bir adım daha ileri gitmeden olmalıdır. Özellikle, çok sevecen, karşınızdakilerin duygularına duyarlı biriyseniz, hep birilerinin “yardınuna” koşan biriyseniz, bilhassa dikkatli olmalısınız. Biraz daha beraber olursam başarabilir, demeye kalkabilirsiniz. O değişmeyecektir. Hayır, değişmezler. Zorunlu olmadıkları müddetçe değişmezler ve sizin onlarla ilişkiniz ilerleme kaydetmelerini

de geciktirebilir ve her ikinizin de yaşamlarınızı mahvedebilir. Hayatınızı kurtarmak için kaçın!

Öte yandan hem siz hem de partneriniz tutarlı biçimde sağlam bir karakterin özelliklerini sergiliyorsanız –aşkta doğru konuşuyorsanız, bütün kişisel ve iş ilişkilerinizde dürüstseniz, kusur bulunamayacak bir yaşam tarzınız varsa – ilişkinize sağlam bir temele oturtacağınız yapı taşlarından birine sahip olduğunuz konusunda gönlünüz rahat olabilir.

Harika bir ilişki için sağlam bir kişilik, kilit noktalardan biridir. Diğer cleme ölçülerini incelemeye devam edelim, özellikle de yirmi dokuz boyuttun en önemlilerinden birine, duygusal sağlık konusuna bakalım.



## Boyut 2 – Kendi Özdeğerini Algılama Yeteneği

İYİ BİR İLİŞKİNİN NİTELİKLERİ ÜSTÜNDE sohbet ederken, arkadaşım ve meslektaşım Les Parrott bana sordu: “Neil, evlenmeyi düşünen birine tek kelimeyle ne öğüt verirdin?”

Hiç duraksamadan yanıt verdim: “Evlenmeden önce, kendi sağlığından emin ol.”

Günümüzde artık doğru beslenme ve egzersiz yapmanın değerini biliyoruz, ama burada fiziksel sağlıktan söz etmiyorum. İlişkinizin yürümesi ve gelişmesi için kritik noktanın duygusal sağlık olduğuna inanıyorum.

Kendinizi tamamen sağlıklı ve sağlam bir hale getirmek için gereken yoğun çabayı harcamadan bir başkasıyla yakın bir ilişkiye girişirseniz, ilişkileriniz yalnızca kendinizi tamamlamaya çabalamaktan öteye gitmez. Ayrıca eğer siz kendiniz sağlıklı değilseniz, hemen hemen her zaman, kendi değerinizi onaylatmak için bir başkasına bağlanırsınız. “Yere o kadar sağlam basıyor ki, ona bağlanırsam ben de sağlam olurum. Çünkü o benim duygusal dengedeki eksiklerimi tamamlar.”

İşte bu yüzden, iyi bir ilişkinin ikinci en önemli boyutu, kendinizi ve partnerinizi algılama becerinizin niteliğiyle ilgilidir. Eğer bir insan doğru ve sağlam bir şekilde kendi özdeğerini algılayabiliyorsa, başkalarının onu onaylanmasına gerek duymaz, kendi hayatının anlamının dışardan gelmesini beklemez. Hayatın getirdiği inişler ve çıkışlarla, iyi ve kötüyle, neşeye ve kederle, acımasız gerçeklerle baş etmeye hazırlıktır. Duygusal sağlığın nüvesi işte

buradadır – doğru bir kendi özünü algılama yeteneği. İyi bir evlilik, eşlerin her ikisinin de kendini iyi tanımasını ve açıkçası kendilerini oldukları gibi sevmelerini gerektirir. Kendilerini iyi hissederler ve bunda haklıdır.

Duygusal olarak sağlıklı veya sağlıksız birini nasıl ayırt edersiniz? Bir kere, sağlıklı biri yere, ellerine veya odadaki başka bir şeye değil size bakarak konuşur. Bir sohbeti çok fazla strese kapılmadan sürdürebilir; sizin sözleriniz üzerinde düşünür ve yanıt verir. Sohbete birebir katılır ve sizin meramınızı anlatmanıza yardım eder. () illa haklı çıkmak durumunda değildir ve fikir ayrılıklarınıza saygılıdır. Kendi özdeğeri hakkında doğru algılamaya sahip biri sizinle aynı fikirde olmasa bile, savunmaya geçmez ya da huzursuz değildir. Sağlıklı biri ayrıca konuşmayı; hızlı, yüksek sesle ve çok konuşarak kontrolü altında tutmaya çalışmaz. Siz konuşurken hevesle dinler. Bencil olmayan bir tutum içindedir. Temel olarak, kendinden emin birisi her kimle olursa olsun rahattır.

Öte yandan özgüveni az, kendisi hakkında algılaması yetersiz olan birisi, olağandışı bir çekingenlik, yetersizlik, beceriksizlik ve değersizlik duyguları sergileyebilir; veya böyle biri tersine gösterişlidir, fazlaca böbürlenir veya zorbaca davranışlarla özgüven eksikliğini kapatmaya yeltenir. Aşırı derecelerde ise, az gelişmiş bir kendi özdeğerini algılama becerisi, öfke patlamalarına, küfürlü konuşmalara, huysuzluk nöbetlerine, azarlamalara ve hatta ev içi şiddete kadar varan davranışlara yol açabilir. Kimse kendine özgüveni böylesine düşük biriyle yakın ilişkide olmak istemez şüphesiz. Ve eğer kendi özgüveniniz düşükse, siz de ciddi bir ilişkiye hazır olmayabilirsiniz.

“Hey, doktor bey, siz de işi abartıp fazla ciddiye alıyorsunuz,” dediğinizi duyar gibiyim. “Gerçek dünyada yaşıyoruz, fildişi bir sarayda değil. Günümüzde herkesin özsayı sorunları var; hepimiz öyle veya böyle fonksiyon bozukluklarına sahibiz. Değil mi?”

HAYIR! Her gün karşılaştığınız pek çok kişinin fonksiyon bozukluğu yok. Tabii, herkesin yaşamlarında boğuştukları sorunları

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

var; çoğumuz geçmişte acılar yaşadık, incindik; çoğumuzun açıp havalandırıp temizlememiz gereken duygusal yüklerimiz var, ama toplumumuzdaki büyük çoğunluğun sosyal yaşamları normal düzeyde seyrediyor. Milyonlarca insan kendilerini koşullara uydurmuştur, duygusal açıdan sağlıklıdır ve normal olarak yaşarlar. Siz de onlardan biri gibi olana kadar evlenmeye hazır değilsiniz demektir.

Yıllar boyunca binlerce kişi ve çifte psikoterapi danışmanlığı yaptım ve sonunda insanı kıskırtan bir gerçeği keşfettim. Bu çiftlerin çoğunun ilk başta önemli evlilik sorunları yoktu. Hemen her seferinde eşlerden birinin veya her ikisinin de duygusal sorunları vardı ve bunların boyutları evliliğin getirdiği sürtüşme ve kızgınlıkların yoğunluğu içinde artıyordu. Pek çok kere, problem yıllardır, belki de çift evlenmeden önce bile oradaydı. Çekiciliği, sınıfsal konumu veya eğlenceli biri olması gibi birtakım cilalı şeyler yüzeyin altında fokurdayan bu volkanı örtbas ediyordu ve basınç artınca, ufacık bir çatlak; zehir gibi acı sözlerle ve düşmanlıkla dolu şiddetli bir patlama için yetiyordu.

Duygusal sağlığı incelerken partnerlerin her ikisini de dikkate almak çok önemlidir. “Valla duygusal açı söz konusu olduğunda ben oldukça sağlıklıyım,” dedi Marcy, Matthew’la nişanlarının arifesinde. “Matthew’un halletmesi gereken bazı sorunları var biliyorum, ama birlikte üstesinden geleceğimize eminim.” Onu Matthew sağlam bir duygusal konuma gelmeden evliliklerini ileri tarihe atmaları için ikna etmeye çalıştımsa da, onlar yine de evlendiler ve problemler derhal baş gösterdi.

Şu ciddi noktanın altını çizmeme izin verin: İki insan arasındaki bir ilişki, sağlığı daha bozuk olanın duygusal sağlığından daha iyi olamaz. Eğer siz ve partneriniz kendinizi iyi tanıyorsanız ve halinizden memnunsanız, günlük zorluklarla ve streslerle onları çok büyütmeden baş edebilirsiniz. Ancak kendi özsaygınız kırılırsa, veya partnerinizin özgüveni ne iş yaptığı, ne kadar para ka-

zandığı veya dış görünüşüne bağlıysa, ilişkiniz her türlü duygusal probleme elverişlidir.

## **Duygusal Sağlığın Üç Belirtisi**

Les Parrott'la ben duygusal sağlık konusu üzerine çok tartışmışızdır. İkimiz de sağlıklı bir özgüvene sahip insanların değişmez biçimde üç temel özelliği olduğuna inanırız. Kendi kişisel önemlerinin kuvvetle bilincindedirler; şaşmaz biçimde kendilerine karşı içtendirler ve çıkarıcı olmayan, tersine özveride bulunan bir yaşam tarzı geliştirmişlerdir. Peki bu özellikler ruh eşinizi bulmanızda nasıl katkıda bulunur?

1. KUVVETLİ BİR ÖNEMLİLİK HISSİ Duygusal açıdan sağlıklı insanlar, özde büyük bir gerçek değere sahip olduklarına inanırlar. Bilirler ki bir birey olarak değerleri, başkalarının onlar hakkında söylediklerine, başarılarına veya yeteneklerine, hayatlarını nasıl kazandıklarına, hangi mahallede oturduklarına ve benzeri dış etmenlere dayanmaz. Onların önemleri özlerinde zaten var olan bir şeydir; büyük bir değer olarak yaratıldıklarına inanırlar ve hayatta başlarına ne gelirse gelsin –bir ilişkinin sona ermesinin, boşanmanın, iflasın, işten kovulmanın veya benzer başka başarısızlıkların– onların değerini azaltmayacağını bilirler.

2. DOĞRULUKTAN ŞAŞMAZ BİR YAŞAM BİÇİMİ – KENDİNİZE SADIK KALIN! Eğer duygusal sağlığın ilk işareti kuvvetli bir önem hissiyse, ikincisi de en az onun kadar önemlidir. Basitçe söylemek gerekirse; değişmez bir samimiyet ve içtenlikle dolu bir yaşam biçimi geliştirmelisiniz. Bir başka deyişle duygusal açıdan sağlam kişiler, içlerinde ne iseler ona hiç kuşku duymadan sadık kalırlar. Bu yalnızca yaşamının en iyi şekli değildir, aynı zamanda böyle samimi ve içten olmak sizi özgürlüğe kavuşturur ve hayallerinizdeki ilişkiyi bulmanıza yardım eder. Aslında eğer kendinize karşı gerçekçi olmazsanız, ruh eşinizi tanımanız da

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

olanaksızdır. Siz daha kim olduğunuzu bilmezseniz, onun sizin için ideal eş olduğunu nasıl anlayabilirsiniz?

Pek çok bekâr insan, partnerleri hayallerinin peşinden gidebilsin diye kendi hayallerini ertelerler. Bu çok yüce gözüксе bile ve bir süre öyle olsa da, haddinden fazla insan başkalarının bu kararları onlar adına almasına izin vermiş, sonra da bundan pişmanlık duymuştur. Stephanie öğretmen olmayı arzu ediyordu, ama eğitiminin ortasında Jeremy'ye rastladı ve ona âşık oldu. Evlenebilmeleri için Stephanie okulu bırakıp bir bankada gişe memuru olarak çalışmaya başladı; bu arada Jeremy de master derecesini tamamlayacaktı. Tabii Jeremy Stephanie'den bu özveriyi asla açıkça istemedi. Sadece evlenebilmeleri için önce okulu bitirmesi gerektiğini söyledi. Sonuç olarak, Stephanie, sevdiği erkek için kendi mesleğini erteleme "kararını verdi". Ailesine ve eğitimini yarım bırakmaması konusunda onu uyaranlara "Jeremy bitirince ben okula geri döneceğim," diyordu.

Hiç de şaşırtıcı olmayan şey, düğünden birkaç ay sonra hamile olduğunu fark ettiler. Stephanie'nin eğitimi yine ertelenmek durumunda kaldı. İki yıl sonra diğer bir bebek daha geldi. Ve bir tane daha. Bugün aradan yirmi sene sonra, Jeremy orta karar mesleki bir başarıya sahip, Stephanie ise hâlâ okula dönecek. Pişmanlık içinde günlük yaşantısını sürdürürken, tüm hayallerini yitirmiş durumda. Her ne kadar anneliği seviyorsa ve Jeremy'yle beraberse de, evliliklerini bir arada tutan sadece çocuklarına duydukları ortak sevgi. Stephanie'nin hatası, partnerini fedakârca sevmesinde değildi. O kendine karşı vefasızlık etmişti.

**3. FEDAKÂRLIK** Eğer kendinizi önemli biri olarak tanıyor-sanız, kendinize samimi ve içten davranıyorsanız; az bir karşılık için ya da hiç karşılık beklemeden rahatlıkla seversiniz, iyilik yaparsınız, şefkat ve sabır gösterirsiniz, başkalarına karşı kibar olursunuz ve maddi olarak destek çıkarsınız. Yine de siz kendinizden verdikçe, şaşırtıcı bir şey olur; herkesin de size karşılık vermeye

çalıştığını fark edersiniz! Alıcı olmaktan çok verici olmanın son derece bulaşıcı bir yanı vardır. Bir kez bu fedakâr sevgi halini öğrendiniz mi, yaşamınıza üstün nitelikli insanları çekersiniz. Bu normaldir, çünkü siz başkalarının ihtiyaçlarını fark ederken kendi sınırlarınızı aşıyorsunuzdur. Böyle davrandığınızda, pek çok kişinin sizle arkadaşlık etmek istemesi hayret vericidir.

Diğer yandan, eğer flörtünüz bencil davranışlarda bulunuyorsa dikkat edin. Duygusal olarak sağlıklı biri, özverinin doğal sonucu olan en az üç özelliğe sahiptir: (1) Zamanı, parası ve kaynakları bakımından eli açıktır. (2) Aşırı derecede doğru sözlüdür, çünkü fedakâr bir insan hile fikrinden bile nefret eder. (3) Yardımseverdir. Gerçek sevgi her zaman diğer kişinin onuruna ve mutluluğuna özen gösterir. Almaktan çok vermeyi seçer. Eğer partneriniz kendi gereksinimlerini, isteklerini, arzularını ve dileklerini sizinkilerin önüne koyuyorsa dikkat edin. “Ben istediğimi, istediğim anda ve istediğim yerde isterim” tavrı özverili olmanın tam zıddıdır.

**BU ÜÇ ÖĞE** –kişisel önem duygunuzu geliştirmek, kendinize samimi olmak ve alıcı değil verici olmayı öğrenmek– sizin kendi özünüzü algılama yeteneğinizi geliştirmeniz için kilit noktasıdır ve bu da ruh eşinizle ömür boyu beraberlik umuyorsanız bir zorunluluktur. Üstelik, boyutların çoğunluğunda uyuduğunuz bir kişiyi bulduğunuzda ve o insan da duygusal açıdan sağlıklıysa, boşanmaların belli başlı nedenlerinden çoğunuelediğinizi bilerek, muazzam bir güvenle ilişkinizi ilerletebilirsiniz.



### Boyut 3 – Kırmızı Bayraklara Dikkat

HER NE KADAR BÜTÜN BOYUTLARDA kırmızı bayraklara dikkat gösteriyorsak da, problem olasılıklarını tarama işi öyle kritiktir ki, bu nokta kendi başına iyi bir ilişki için gerekli yirmi dokuz boyuttan bir tanesi olmayı hak eder. Basitçe söylemek gerekirse, üçüncü boyut neredeyse ikincinin tam zıddıdır – duygusal kırmızı bayrakların yokluğudur.

Fırtınalı havada denizin dalgalı ve anaforların düpedüz tehlikeli olduğu bir anda hiç okyanus kenarına gittiniz mi? Cankurtaranlar, insanları kendi güvenlikleri için denizden uzak durmaları konusunda uyarmak amacıyla sahil boyunca kırmızı bayrakları sallar dururlar. Kırmızı bayraklar havadayken denize girmeye kalkışacak kadar akılsızlar böyle yaparak kendilerini tehlikeye atar. Başlarına bela aramaktadırlar! Cankurtaranlar, tehlike geçip deniz yeniden sakin ve yüzmek için güvenli olana kadar bayrakları sallamayı sürdürürler.

İlişkiler diyarında da, haddinden fazla insan kırmızı bayrakların uyarılarını görmezden gelerek kendilerini tehlikeye atarlar ve bu, partnerlerinin yaşadığı acıya ortak olmayı yanında getirir. Kırmızı bayraklar birkaç probleme işaret ediyor olabilir, ama genelde dengelessness, bağımlılık ve sinir hastalıklarına karşı bizi uyarır. Benim bağımlılık tanımım, başkalarınınkinden daha kapsamlı olabilir; ama inanın bana, görür görmez ânında tanıyacak kadar çok sayıda bağımlı insanla uğraştım. Bana göre, sağlığını, işiniz veya birincil

ilişkileriniz üstündeki olumsuz etkilerine karşın yine de sürdürdüğünüz tüm davranışlar birer bağımlılıktır.

Çoğu insan harika bir evlilik yapmayı umuyorlarsa da, bunun için bağımlılığı olmayan biri olmak gerektiğini idrak edemiyor. Doğal olarak, duygusal açıdan sağlıklı çok az insan yaşamlarını bilinen bir uyuşturucu bağımlısıyla birleştirmeyi isteyerek seçer, ama yine de çok kişi, o veya bu şekilde bağımlılığı olan bir kişiyle evlenmektedir. Bazısı çok içki içer veya yemek yer, ya da çok az yer; bazıları pornografi bağımlısıdır; kimisi nikotine, kumara veya reçeteli ilaçlara; pek çoğu da “toplumda kabul gören” diğer ilaçlara bağımlıdır. Herhangi bir şeye bağımlı olan biriyle evlenen kişi, başını derde sokuyordur.

Ofisimde karşımda nişanlısıyla oturan kadın bana, “Donny’nin son sıralar çok fazla içki içtiğini biliyorum. Bu açıkçası sorun oldu. Ama, Donny söz verdin değil mi...” Gelecekte kocası olacak adama baktı. “Evlendikten sonra artık içki içmeyeceksin, değil mi?”

Doğal olarak Donny onaylayarak kafasını salladı.

Ne kadar safça değil mi?

Tabii ki Donny evlendikten sonra da içmeyi sürdürecektir. Hatta daha da fazla içecek, çünkü artık kendini en iyi halinde göstermek zorunda olmayacak! Donny’ye yardım zamanı, yüzük parmağa geçmeden evveldir, sonra değil.

Eğer bir ilişkiye girmeyi düşündüğünüz kişide, herhangi bir bağımlılık ya da başka psikolojik sorun görürseniz, bunlar kırmızı bayraklardır. Lütfen olabildiğince çabuk oradan kaybolun! Kırmızı bayrağın işaret ettiği sorun tamamen iyileştikten en az bir yıl geçmeden de o kişiyle platonik bir arkadaşlıktan öteye gitmeyin.

Ben ona erkek arkadaşıyla ilişkisini ileriye götürmemesi konusunda bir baba öğüdü verdiğimde, Laura, “Ama Chad artık Adsız Alkolikler’e devam ediyor,” diye itiraz etti, “şanımlı iyileşecek.”

“Hayır, bundan emin olamazsın Laura,” diye uyardım. “Bir alkolikğin yaşamı hayatı boyunca büyük risk altındadır, ama ayık biri

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

olarak en az bir yıl geçirmeden daha fazla ileri gitmeye cesaret edemezsin. Yaşamını onunkiyle birleştirmeyi göze alacak kadar Chad'in asla içkiye dönmeyeceğinden nasıl emin olabilirsin?"

"İşin bu yönünü hiç düşünmemiştim," diye kabul etti Laura.

"Ona zaman ver. Ona elinden geldiğince yardım et, ama ciddi bir ilişkiye girmeye hazır olmak için, sana ya da başka birine ihtiyaç duymadan ayık yaşamayı o kendi başına öğrenmeli."

Her bağımlılığın iyileşmesi zaman ister, bu yüzden acele etmeyin. Eğer evlenmeden önce bağımlılığı çözmek için zaman ayırmazsanız, kırmızı bayrak sorunu sürecektir ve evlendikten sonra size para, zaman ve enerji bakımından pahalıya patlayacaktır. Eşlerden birinin tedavi edilmemiş herhangi bir çeşit bağımlılığı olduğu iyi bir evlilikle asla karşılaşmadım. Tabii eşlerden birinin, iyileşme yolunda eski bir alkolik veya bir ilaç bağımlısı olduğu bazı harika evlilikler görmedim değil. Ancak, alkol, uyuşturucu, pornografi, kumar, beslenme dengesizliği, psikolojik davranış bozukluğu veya başka bir bağımlılığı olan biriyle, o kişi zorlu bir iyileşme aşamasından geçmeden ve artık "temiz yaşama" sürecine girmeden, mutlu ve doyum veren uzun bir ilişki yaşamak neredeyse olanaksızdır.

Daha da kötüsü, bağımlılık sorunu olanların çoğu birden fazla düşkünlükle boğuşurlar. Mesela kumar düşkünü biri genel olarak alkole ve uyuşturuculara da bağımlıdır.

Bağımlılığı olan birini nasıl ayırt edersiniz? Unutmayın, sağlıklarını, işlerini ve birincil ilişkilerini olumsuz etkileyen davranışları sürdürenler, bağımlı olan kişilerdir. Bağımlıların çoğu, istedikleri an bırakacaklarını sert bir biçimde beyan ederler. Onlara inanmayın. Bağımlılar becerikli yalancılara dönüşürler ve bağımlılıklarını örtbas etmek için karmaşık dolambaçlı yollar geliştirirler. Eğer partnerinizin bir bağımlılığı olduğunu düşünüyorsanız, onu hemen profesyonel yardım alma konusunda ikna etmelisiniz ve o ilişkide bir santim bile ileri gitmekten kendinizi alıkoymalısınız.

## Nevroza Hayır Deyin

Herhangi bir nevroz işareti kırmızı bir bayrak demektir. Hepiniz “nevrotik” –sinir hastası– lafını duymuşuzdur da, bunun anlamı nedir? Basitçe nevrotik biri, yaşamın günlük sorunlarıyla ve hayal kırıklıklarıyla baş etmesini güçleştiren aşırı kaygılar, sıkıntılar yaşayan kimsedir. Bir nevrozlunun kaygılarını idare etmek için sarf ettiği umutsuz çabaları kendi başlarına bir sorun örneğidir. Örneğin kaygıları dayanılmaz olduğunda depresyona girer. Bu tür bir bunalım, yoğun endişelerinden kaçmak için kişinin içsel psikolojik sistemlerini kapamaya çalışmasının sonucudur. Ama bu şekilde bastırma nevrozlu birinin kontrol edemeyeceği bir ruhsal çöküş yol açar, bu da depresyonu daha da derinleştirir.

Bir insan günlük olayları ve sorunları bir tehdit olarak algılayorsa, tepkisi onlarla yüzleşmek yerine, kendini onlardan uzak tutmaya veya kaçmaya çalışmak olur. Bu da başka sorunları getirir. Bunalımları fiziksel bir durumdan kaynaklanabilir, ama büyük çoğunlukla sebep öfke, güvensizlik hissi, suçluluk, utanç veya yaşanan bir kayıptır. Boşanmış kimselerin çoğunun şiddetli bunalımlar yaşamalarına ve tedavi edilmeyen depresyon hastalarının da sonunda boşanmak için mahkemelere düşmelerine şaşmamak gerekir. Ne kadar berbat bir kısırdöngü!

Nevroz tiplerinin çoğu psikoterapiyle iyileştirilebilir. Hayatlarında zorlu sinir hastalıkları yaşamış olanlar bile, bununla idare etmeyi öğrenirler ve kendilerine verimli ve sağlıklı hayat kurmayı becerirler. Ama bir nevrozun tedavi zamanı o kişiyle ciddi bir ilişkiye girmeden önce olmalıdır.

Biriyle evlenmeyi düşündüğünüzde dikkat edilecek çeşitli kırmızı bayraklar vardır. Örneğin bazıları düşünmeden hareket etmeyi severler ve ilişkinin fazla hızlı ilerlemesini isterler. “Birbirimizi iki haftadır tanıyoruz ve çok da iyi anlaştığımıza inanıyoruz, o zaman niye hemen evlenmiyoruz?” Sık sık iyi niyetli, aşırı tinsel insanlar bu yanılgıya düşebilirler. “Çok hızlı olduğunun farkında-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

yız, ama biz son derece uyumluyuz. Bizi Tanrı bir araya getirdi, evlenmemizin onun iradesi olduğuna eminiz.”

Tanrı'yla tartışmayacağım ama evlenmek için iki haftalık bir flört devresi fazla kısa. Yavaşlayın; eğer ilişkiniz gerçekten üstün kalitedeyse, bundan altı ay sonra da gelişmeyi hâlâ sürdürecektir.

Bazı insanlar evlenmek için henüz çok gençtir. Buna daha sonra yine değineceğiz ama şimdilik, bir insanın bir ömür için doğru eş olduğuna inandıkları kişiyi seçmeye başlamadan önce kendilerini derinlemesine tanıyacak kadar olgun olmaları gerektiğini söylemekle yetinelim. Fazla genç, fazla hızlı ve fazla istekli olmak – bunlar sizi yavaşlamanız ve bu ilişkiyi yeniden gözden geçirmeniz için uyaran kırmızı bayraklardır.

Önceki bir ilişkide bulamadığı iyileşmeyi arayan insanlarla “bumerang” türü ilişkilere girmekten de sakının. Pek çok kez, neyin yanlış gittiğini araştırmaya zaman ayırmayan, kendi tutum ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmekten ve onları düzeltmekten kaçan insanlar, aynı hataları yenibaştan yaşamaya mahkûmdur.

Bütün kırmızı bayrakların kalkıp gittiğini gördüğünüz bir ilişkiyi yürütmenin verdiği özgürlüğün keyfine doyum olmaz. Eğer kırmızı bayrakları görüp göremediğinizden emin olamıyorsanız, sizi ve partnerinizi tanıyan birinden ilişkinizi nasıl algıladıklarını gerçekçi bir şekilde söylemelerini isteyin. Deniz dalgasız ve yol huzur verici olmalıdır. Ancak kırmızı bayrakların yokluğundan kesinlikle emin olduğunuzda, ilişkinin sularına kendinizi atabilirsiniz. Ancak o zaman, etrafta sallanan kırmızı bayraklar olmadan, sağlıklı bir ilişkinin güzelliğini ve sıcaklığını yaşamak için serbest olursunuz... tabii, diğer yirmi sekiz esas boyutta başarılı olmanız koşuluyla!

6



## Boyut 4 – Öfke Denetimi

Ann ve Jeff, evlilik öncesi danışmanlık için benimle görüşmeye başlayalı birkaç hafta olmuştu ki, sonunda bombayı patlattılar. Ofisimdeki kanepede yan yana oturan el ele tutuşmuş ve bana gülümseyerek bakan Ann ve Jeff, birbirine âşık genç bir çifti yansıtıyordu. Gencecik ve canlı, heyecan dolu, akıllı ve konuşkandılar. Onlar için her şey yolunda gözüküyordu. Bu seansta anlaşmazlıkları çözümlemek konusunu tartışacağımızı söylediğimde oturdukları yerde gerginlikle kıpırdanmalarına şaşırmadım. İşte o zaman Ann baklayı ağzından çıkarttı.

“Ama Dr. Warren,” dedi çekingen bir tavırla, “Jeff’le benim hiç anlaşmazlığımız yok ki.”

“Gerçekten mi?” diye sordum. Cidden şaşırmıştım. “Birbirinize hiç kızdığınız olmuyor mu yani?”

“Hayır, efendim,” diyerek Jeff söze karıştı. “Aslında Ann ve ben hiç kavga etmedik!” Sonra yüzünde kendinden memnun bir ifadeyle geriye yaslandı.

“Ah, bu çok kötü,” diye yanıt verdim.

Jeff oturduğu yerde dikleşti ve öne, masaya doğru eğilerek tekrarladı: “Hayır, Dr. Warren. Siz benim ne demek istediğimi anlamadınız galiba. Ann ile hiç kavga etmediğimizi söyledim. Birbirimize cidden kızdığımız tek bir tartışmamız bile olmadı.”

“Gerçekten mi?” diye sordum.

“Gerçekten!” diye cıvıladı Ann.

“Bunu duyduğuma çok üzüldüm,” dedim.

Çift önce bana, sonra birbirlerine ve tekrar bana baktılar. “Asansör yanlış bir katta durmuştu da bugünkü seans için yanlış bir ofise mi girmişlerdi acaba?” diye merak eder gibiydiler. Şaşkınlıklarını görebiliyordum, onun için sözüme devam ettim: “Bakın, büyük olasılıkla siz belki de evlenmeye hazır değilsiniz. Eğer hiç kavga etmediyseniz, birbirinize hiç kızmadıysanız, birbirinize korkunç şekilde diklenip sinirlerinizi altüst edecek kadar fikir ayrılığına düşmediyseniz ve çatışmadıysanız, siz büyük olasılıkla ilişkinizde anlaşmazlıkları nasıl çözeceğinizi hiç öğrenmemişsiniz demektir. Ve iyi bir evlilik her şeyden öte öfkenizi kontrol etmeyi ve çatışmaları çözmeyi öğrenmeyi gerektirir.”

Terapi seanslarım sırasında karşılaştığım pek çok çift gibi, Ann ve Jeff de aralarında öfkenin yokluğunu ilişkileri açısından artı bir yön olarak değerlendirmişti. Onlar hiç çatışmamanın, anlaşmazlıkları çözmek zorunda kalmaktan daha iyi olduğunu sanıyorlardı. Ama bu sadece fazla mükemmel olurdu. İyi evliliklerde insanlar birbirlerine kızabilirler ve aralarında anlaşmazlıklar çıkabilir. Akıllı çiftler, evliliklerinde baş gösteren ilk anlaşmazlıkta, gerçeklerin kusursuz ilişki hayallerini yıkmasını beklemek yerine anlaşmazlıkları çözmeyi evlenmeden önce öğrenirler. Kuşkusuz, öfke kendini uygunsuz davranışlarda gösterdiğinde veya çiftin arasında çok fazla çatışma olduğunda; bu iki kişinin ortak yanları nedir merak edersiniz; onlar birbirlerinden harika bir evlilik kurup geliştiremeyecek kadar fazla farklıdırlar. Ancak yıllar boyunca gördüğüm en iyi evliliklerin hepsinde ortak bir unsur apaçık hep ortadaydı – eşler öfkeyi, kişisel doğrularından ödün vermeden idare etmeyi öğrenmişti.

Öte yandan, her yıl evliliklerin çoğu, insanlar birbirleri ile olan ilişkileri çerçevesinde öfkelerini kontrol edemedikleri için sona eriyor. Bir çiftin öfkenin ve çatışmaların üstesinden gelme biçimlerinin ilişkinin devamını veya sonunu tamamen etkilediği apaçık ortadadır.

## **Öfkenizi Nasıl Kontrol Etmezsiniz?**

Öfkenin doğuştan zararlı olmadığını anlamanız önemlidir. Öfke insanları yüce hedeflere doğru güdüleyen doğal bir duygusal tepkidir. Kızgınlık bizim, ahlaken doğru olanı savunmamıza ve haksızlığa, adaletsizliğe, baskıcı davranışlara karşı durmamıza yardım eder. Yalnız öfke ile saldırganlık arasında çok büyük bir fark vardır. Öfke bedeninizin yanlış olan bir şeye karşı verdiği fizyolojik tepkidir. Saldırganlık öfkeye verilen yıkıcı bir tepkidir, etrafa ölç alma, alay etme ve sözel veya fiziksel taciz ile saldırır. Bu tepkilerin hepsi kendi içinde yanlıştır. Ama öfkeyi dizginleyebilirsiniz, size yanlışları doğru yapmak için inanılmaz bir kuvvet sağlar.

Doğru idare edildiğinde, hiddet pozitif bir şeye dönüşebilir. Ne yazık ki, öfke iyi idare edilmekten ziyade çoğunlukla kötü yönetilir. Öfkenin en bildik kendini gösterme şekli, patlama biçimindedir. Eğer sizin (veya partnerinizin) sık sık tepesi atıyorsa, kontrolünüzü kaybediyorsanız, insanlara ağızına geleni söylüyor – veya kontrolü kaybetmeyi bir sebeple örtmeye çalışıyorsanız– siz bir öfke küpüsünüz demektir. Hiddet dolu bir patlayışın yarattığı tehdit, ilişkinizin üzerinde tepenize düşmeyi bekleyen Demokles’in kılıcı gibi asılı durur. Kendini yüksek sesle bağırma-lar, sözel bombardımanlar, duvarlara vurmalar, küfürler yağdır-malar veya acı eleştiriler; masaları, tezgâhları yumruklamalar, tokat atmalar veya fiziksel şiddet tehditleri ve saldırganlık gibi, değişik biçimlerde gösterir. Bu tür davranışların faili ya da kurbanı olma-nız fark etmez. Her durumda sorunuz var demektir ve yardım alıp bu öfke krizlerini dizginlemeden evlilik konusunu düşünme-melisiniz bile.

Daha az bilinen ama aynı derecede yıkıcı bir öfke kontrol tek-niği de, bedenselleştirmedir. Hiddetini bir biçimde dışa vurmayan kişi, onu bedenselleştirir ve içinde büyütür, acı ve kırgınlık dolu kuruntular yaparak içerler ve tüm bunların kendisini bir kanser gibi yemesine izin verir. Çözümlememiş hiddet insanın vücu-nda, aralarında baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, bedendeki

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

normal antikorların defedemediği virüslerin bulaştırdığı soğuk algınlıkları, bağırsak iltihabı, yüksek tansiyon, kalp krizi ve bunlara benzer daha birçok fiziksel rahatsızlık bulunan çeşitli hastalıklara yol açar. Kısaca, çözümlenmemiş öfke insan bedeninin bağışıklık sistemini zayıflatarak, onu saldırılara karşı daha hassas duruma getirir.

Öfkeyle baş etmede zayıf bir üçüncü yol da, kendinizi cezalandırma yolu olarak kullanıp onu içeriye yöneltmektir. Çoğu kimse bu noktada kendilerinin en kötü düşmanı haline gelir. Sürekli olarak kendi kendilerini hırpalarlar. Kendilerine karşı devamlı hiddet mesajları iletirler. Bazı yönlerden öfkeyi bu şekilde idare etmek toplumda en kabul gören yöntemdir. Düzenli olarak kendini kınayan birini takdir bile ederiz. Öfkenizi bir başkası veya bir rakip yerine kendinizden çıkartıyor olmanız insanlara daha hoş gelir.

Öfkelerini kendilerine yönelten insanlar hayatta düzgün giden şeyler yerine yanlışlara bakmak eğilimindedirler. Tamamlanmış işi takdir etmek yerine, düzeltilmesi gereken şeylerle kendilerini yer dururlar. Sıkça olağanüstü bir yetersizlik ve çaresizlik hissi onları karanlık bunalım dönemlerine sokar. Kendilerini yenilmiş hissedilen ve değişim için hiçbir umut göremeyen bu insanlar için intihar fikirleri hiç de olağandışı değildir.

Eğer öfkelerini içeriye yönelten biriyle evlenmeyi düşünüyorsanız, o ilişkiyi yardım almadan daha ileriye götürmeyin. Bunalım ve evliliğin asla uyuşmadığını bildiğimiz için, el harmony'de kişilik profili sorularımızda depresyonu yakalamaya çalışırız. Bunalıma girmiş kişilerin sorunlarını halletmeden başkalarıyla yoğun ilişkiye girmeleri riskini bile göze alamıyoruz. Bunalımda olan biri flört veya evlilik ilişkisi için açıkça hazır değildir. Bu, yardım alamazlar ve ileride bir ilişki yaşayamazlar anlamına gelmez, ama onlar duygusal sağlıklarına kavuşana kadar; çevrelerindeki herkes için büyük acılara yol açabilecek veya kendi ellerinde patlayacak olan hazır bir saatli bomba gibidirler. Her durumda, böyle bir kişiyle ro-

manrik bir ilişkiye girmeden önce onun duygusal açıdan en az bir yıl sağlıklı yaşamasını beklemelisiniz.

Öfkeyi kötü idare etmenin en yaygın dördüncü yoluna ben sinsilik diyorum. Bir insan yüzeyin altında son derece kızgın olabilir, ama öfke şakalar ve iğnlemelerle ustalıklı gizlenmiştir ve siz “burnunuzun ucuna kadar vınlayarak gelen yumrukları” hissedersiniz ama gülmeniz mi gerekiyor yoksa hakarete mi uğradınız emin olamazsınız. Üstüne gidildiğinde “Canım, sadece takılıyordum!” diye kabırır. “Derdin ne? Şaka kaldıramaz mısın hiç?” Ya da omuzlarını sarkıtıp kendini “zavallı, zavallı ben” veya “kimse benimle oynamak istemiyor” havalalarına sokar. Pasif saldırganlık bu tiplerin repertuarlarında her an her yerde görülebilir. O sizinle savaştırmaz; basitçe geri çekilir, kendini işe veya spora, hatta sivil toplum örgütlerine verebilir – ona söyledikleriniz ya da yaptıklarınız yüzünden hissettikleri için sizi cezalandıracak ne olursa yapabilir.

Bu kişilerin çoğu oldukça iyi aktörlerdir. Dikkat edin; bu sinsi insanlar sizin en iyi dostunuz gibi davranırlar, ama kendi kişisel çıkarlarının hep en ön planda olduğunun belirtileri kendini gösterir, hatta eğer sizin çıkarınızın onunkinin önüne geçtiğini hissederse, sizi arkadan vurmaktan veya başarılarınızı baltalamaktan kaçınmaz. Eğer ilişkinizde dedikodular, sizin ilerlemenizi engellemeye çalışmak veya değişik yollarla sizi sabote etmek sık sık gündeme geliyorsa, büyük olasılıkla sinsi biriyle karşı karşıyasınız demektir.

Sinsi biri, aynı zamanda çok da kurnazdır. Parolası kolaylıkla, “Sinirlenmeyelim, öcümüzü alalım” şeklinde olabilir. Öfkesini nadiren açıkça gösterir fakat emin olun ki gösterecektir. Yumruklaşmak yerine somurtmayı seçer. Somurtkanlar genelde öfkelerinden söz etmezler; onlar sizi, gününüzü (ya da yaşamınızı!) kendilerinininki kadar berbat ederek cezalandırırlar. Böyle insanlarla başa çıkmanın zorluğu, tabii ki, öfke krizinin ne zaman bittiğini –eğer biterse– asla anlayamamanızdır. Öfke patlamaları yaşayanlarla hiç

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Aşık Olmak

değilse krizin bittiğini bilirsiniz ve gider kırılan şeyleri toplarsınız. Sinsiler size bu garantiyi de vermez. Sizi yeniden ne zaman – çoğunlukla en beklemediğiniz anda– yumruklayacağını kestiremezsiniz. Kimse böyle sinsi biriyle uzun dönemli bir ilişki içinde olmak istemez. Aslında öfkenin kötü idare edilme şekillerinin hepsi de bir evlilikte büyük sorunlar yaratır. Eğer ikinizden birinde bu tür bir zayıf öfke yönetimi sorunu varsa, size onunla baş etme konusunda yardım edebilecek bir danışmana gidebilirsiniz, ancak yeni öfke denetim yöntemlerini tamamen benimsemeden evliliğe doğru İLERİ ADIM ATMAYIN.

### **Öfke Gerçekten Kontrol Edilebilir mi?**

Bunun yanıtı evet, kontrol edilebilirdir. Edilmelidir, aksi halde ilişkinizi yıkar veya er geç yıkacaktır. Herkes öfkesine hâkim olabilir ve onun yıkıcı yanlarını yok ederek ifade etme yollarını bulabilir. Öfkenizi yenmenin kilit noktası kendinizi doğru biçimde algılamada ve kuvvetli bir özgüven duygusu yaratmada gizlidir. Ve kendinize olan güveninizin seviyesini de koşulsuz sevgiyi hissetme dereceniz belirler. Eğer koşulsuz şekilde sevildiğinizi bilerseniz, bu sizin kendinizi özgürce iyi hissetmenizi sağlar. Sevilmeye hak kazanmak için şöyle veya böyle olmanız ya da bir şey yapmanız gerekmez ve bu gerçeği anlamanız yalnız başına, başka her şeyden daha çok öfkenizi idare etmenize yardım edecektir. Eğer böyle bir seçeneğiniz varsa, sevgilerini koşullara bağlayan arkadaşlardan ve sevgililerden uzak durun.

Öfke hakkında anlamanız gereken önemli bir nokta da onun her zaman bir insanın acısı ile ilgili olduğudur. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı ve korkudan kaynaklanır. Öfke hep ikincil duygudur – ilişkideki başka bir hususun sonucudur. Eğer bir insan çoğu kez kızgınsa, acı onların üzerinde bir biçimde baskı yaratıyor anlamına gelir. Bu, öfkenin kontrol edilmemesine göz yummanızı gerektirmez, sadece o kişinin sırtında sizin göremediğiniz ağır bir yük taşıdığını anlamalısınız.

Komedyen Phyllis Diller, “Yatağa kızgın girmeyin. Oturun ve dövüşün,” derdi. Bu fena bir öneri değildir. Her sorunu yatmadan önce belki çözemeyebilirsiniz, ama hiç değilse kızgınlığınızın gece boyunca sizi rahatsız etmesine izin vermeyin. Sizi sinirlendiren her şeyi büyütmeniz gerekmez, dolayısıyla çatışma hattını seçerken dikkatli olun. Kendinize bir sorun. Bu gerçekten önemli mi? Karşı karşıya gelmeye değer mi? Kısaca, saçma sapan şeyler için ter dökmeyin. Önemsiz şeyleri bırakın gitsin. Ama bu arada, küçük şeylerin yığılıp büyümemesine de dikkat edin. Eğer sinir bozucu ufak tefek şeyleri, onları aranızda hiç gündeme getirmeden biriktirirseniz bir balona sıcak hava basmayı sürdürüyorsunuz demektir. Genişleyebildiği kadar genişleyecektir patlayana kadar.

Mabel Hala’nın yetmiş yedi yaşında hapse girmesi gerekirdi, ama hâkim yaşından dolayı ona merhamet gösterdi. Suçu ne miydi? Kocası Harold’u kafasına tavayla vura vura öldürmüştü.

Tüm evlilik hayatları boyunca Harold, Mabel’e hep çok kötü davranmıştı. Ona hep küfretmiş, aşağılamış ve onunla dalga geçmiş, hizmetçi gibi davranmıştı. Tüm bu kötü muameleye karşın Mabel onunla elli yıldan fazla yaşamıştı.

Bir gün komşusuna Harold’un davranışlarının onu nasıl usandırdığını anlattı. Komşusu da hiçbir kötü niyeti olmadan, “Niye buna dayanıyorsun Mabel? Eğer benim kocam öyle bir şey yapsaydı, evdeki en ağır tavayı alır, gece uykudayken kafasına patlattırdım,” deyiverdi.

Komşunun fikri Mabel’in ilgisini çekmişti. Birkaç gün sonra, Harold yine en kötü günlerinden birindeydi. Akşam boyunca Mabel’e küfürler savurmayı ve her şeyde kusur bulmayı sürdürdü: “Yemek soğuk”; “ev dağınık”; “bu oda çok sıcak.” Bu konuşmalar Mabel’in sabrını dayanabileceğinin ötesine kadar zorladı.

Son darbe Mabel en sevdiği programı seyredirken, Harold kasten televizyon kanalını değiştirdiğinde geldi. Mabel’in kanı kaynamaya başladı.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

“Harold, ben programımı seyredeceğim,” diye Mabel meydan okudu.

“Yaa, öyle mi? Önce benim cesedimin üstünden geçmen gerek!”

Harold bu lafı etmemeliydi.

O gece, Harold horlamaya başladığında Mabel yavaşça yataktan dışarıya süzüldü, mutfaktaki en ağır tavayı buldu, Harold’un kafasına indirdi. Mahkemede hâkim, Harold’un kafatasını yardığı sırada bu sevimli küçük yetmişliğin aklının başında olabileceğine inanamadı, onu çok fazla yaşlı buldu ve zihinsel dengesinin yargılanması için yetersiz olduğuna karar verdi.

Mabel en sevdiği televizyon programlarını seyrederek doksan beş yaşında ölene kadar yaşadı!

Mabel Harold’u bir televizyon programı nedeniyle mi öldürmüştü? Tabii ki hayır. O sadece Mabel’in tahammülünü son radeye getiren son damlaydı. Saçmalıklar için ter dökmeyin ama küçük şeylerin sizi ter dökmeye zorlamalarına da izin vermeyin. Gerçekten önemli olduğunda partnerinizle yüzleşin ve öfkeyle, o, sizi kontrolü altına almadan baş edin.

7



## Boyut 5 – Ele Avuca Sığmazlık

GLEN, LÜKS KUAFÖR SALONUNUN resepsiyonuna yaklaşıp, “Kıvırcık saç kesmeyi bilen birini arıyorum,” dedi. “Şehre yeni taşındım ve bu karmaşayı işleyecek birini bulmak hep sorun olur.” Glen parmaklarını gür ve kıvırcık sarı saçlarının arasından geçirdi. Uzun boylu, yakışıklı adam gülümseyerek devam etti: “Her iyi stilistin bu buklelerle baş edemediğini çoktan keşfettim.”

Resepsiyondaki kişi bilgisayarında kapıdan giren bu müşteriyi alabilecek ve Glen’in buklelerini halledecek uygun birini aramaya başlamıştı bile.

Tezgâhın öbür yanından biri, “Ben işinizi halledebilirim,” diye seslendi. “On yedi yıl aynı sizinki gibi saçları olan biriyle evliydim ve saçlarını hep ben yapardım. Sizinki hiç sorun olmaz.” Bir mola için tezgâhın arkasında oturan güzel stilist, Glen’i daha salona girdiğinde fark etmişti. Ayağa kalkıp Glen’e doğru clini uzattı. “Ben Alene. Gelin, yerim hemen burada.”

Alene resepsiyoncuya kafasıyla işaret edip Glen’i çalışma yerine doğru götürdü. Sonraki bir saat boyunca Alene, Glen’in saçını yıkadı, saç kremi sürdü, kesti, yeniden yıkadı, şekil verdi, makineyle kuruttu ve jel sürüp model verdi. Tüm saat boyunca birbirleriyle şakalaşarak çene çaldılar. Alene eliyle Glen’in her başına dokunduğunda ya da bir yerine değdiğinde, aralarında elektrik kıvılcımları uçuşuyordu. Birbirlerine çekildikleri açıktı. O gün ayrılmadan önce Glen Alene’e yüklü bir bahşış bıraktı ve birlikte çıkmalarını önerdi.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Alene etrafa kaçamak bir bakış atıp salonun kartının arkasına cv telefonunu yazarken “Beni evden ara,” dedi.

Glen onu nereden olursa aramaya razıydı. O gece aradı ve ikisi, kendilerini başından itibaren havai fişeklerin uçtuğu heyecanlı bir ilişkinin içinde, birbirlerine vurulmuş buldular. Buluşmaları, Colorado Nehri kenarında kamp kurmaktan ciddi tiyatro gösterilerine, beyzbol maçlarına ve sanat galerilerine kadar baştan sona her çeşit eğlenceyle doluydu. Glen buna bayılıyordu. Daha önce kuralcı ve sıkıcı bir ev kuşuyla evli olan Glen’de, Alene’in doğallığı ve “Yasal olan her şeyi yaparım” tutumu merak ve korkuyla karışık bir saygı uyandırıyor. Alene eğlenmekten hoşlanıyordu ve yaptıkları şeylerden enerji alıyor gibiydi ve bu da doğal bir sarhoşluk hissi veriyordu.

Ama eğlence bittiğinde, Alene sertçe... inişe geçti. Uzun huy-suzluk dönemlerine girmeye ve görünürde sebep yokken Glen’e saldırmaya başladı. Glen birkaç kere evi bir daha asla geri dönmeye ahdederek terk etti. Ama her seferinde de geri geldi.

Glen, Alene’in güzelliğinden etkilenmiş, onun canlılığından ve içtenliğinden heyecanlanmıştı. Ancak Alene’i âşık olduğu insandan bu denli farklı biri olarak gördüğü anlarda da aynı şiddetle şaşkınlığa düşmekten kendini alamıyordu. Örneğin, Alene makyajı veya giyimi konusunda son derece titizken, evi pislikten geçilmiyordu. Bu iki farklı yönü Glen anlayamıyordu ama dış görünüşünden o kadar hoşlanıyordu ki, onun ev işlerini düzensiz yapma biçimiyle yaşamayı öğreneceğini düşünüyordu.

Glen’i asıl çileden çıkartan ise Alene’in duygusal iniş çıkışlarıydı. Bazı günler Alene öyle ısrarcı ve sinir bozucu oluyordu ki, dayanılmaz hale geliyordu. Ama başka zamanlarda da olabildiğince tatlı ve büyüleyiciydi. Ancak Alene’le yakınlıkları sürdükçe Glen’in, onun kaba ve sevimsiz yanlarını daha çok görme fırsatı oldu. Glen Alene’i sevdiği için onu sakinleştirmeye uğraştı, çoğu kez arkadaşlarından veya ailesinden onun bazı saygısız ve saldırgan davranışları için özür dilemek zorunda kaldı. Onu memnun

edebilmek için elinden geleni yaptı, ama Alene için Glen'in yaptıkları asla yeterli değildi. Kendini kuaför salonunda karşılaştığı bir başka erkeğin kollarına atmak için onu bırakıp gidiverdi.

Başta Glen mahvolmuştu, ama ilk şoku atlattıktan ve kırık kalbi iyileştikten sonra, aslında şanslı olduğunu anladı. Neredeyse Alene için nişan yüzüğü almaya hazırdı, ama gözleri onun gerçek karakterini göremeyecek kadar körleşmişti.

“Onun hoşuna gitmek için her şeyi yaptım ama Alene’i memnun etmek olanaksızdı,” diye dokunaklı bir biçimde anlatmıştı.

Glen kesinlikle haklıydı. Eğer iyi bir ilişki için gerekli yirmi dokuz boyuttan haberi olsaydı, tarama boyutları onun gönül yarası yaşamasını ve zamanını harcamasını engellerdi. Aslında hedefiniz ruh eşinizi bulmaksa ya da sağlıklı ilişkilerden kaçınmak istiyorsanız, tarama boyutlarının hepsini ciddiye almalısınız, ancak bu boyutu asla hafife almamalısınız.

### **Ele Avuca Sığmazlık Ne Demektir?**

Yirmi dokuz boyutluk kilit özelliklerin arasında en az tartışılanı ele avuca sığmazlıktır. Kaba, eleştirici, değer bilmez, memnun etmesi zor ve asla hoşnut olmayan birisi için bu tanım önemli bir kelimedir. Ne kadar çok parası olursa olsun ve dünyanın en iyi sevgilisi de olsa, ele avuca sığmaz biriyle evlenmek istemezsiniz! Ele avuca sığmaz birisi enerjinizi son kertesine kadar tüketir ve yaşamınızı tam bir cehenneme dönüştürür.

Günlük konuşma dilinde bu tanım, kendisini son derece rahatsız hisseden birini tarif eder. O hep sefil durumdadır ve ne kadar uğraşırsanız uğraşın onu asla mutlu edemezsiniz. Kadın olsun erkek olsun, bu her kimse hiç de görülecek bir manzara değildir. Ve yaşamınızın kalanını gönül alarak, hoş görerek veya mücadele ederek geçirmek isteyeceğiniz bir özellik ise kesinlikle hiç değildir.

Tüm tarama boyutları arasında eleştirel tavır bir ilişkiye en çok zarar verecek unsurdur. Bir evliliği hemen her zaman yıkar. Bu tür insanlar, kabahati hemen bulmakta (çoğunlukla başkasının

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

kabahatini), kusuru birine atfetmede ve suçluluk hissi uyandırma-  
da ustadırlar. Karşısındakini her zaman haksız ve kendini daima  
haklı çıkartma konusuna takıntılıdır. Yaşama karşı genelde olum-  
suz bir yaklaşımı vardır.

Güzel bir günbatımına bakıp “Ne harika bir gün!” dersiniz.

O ise aynı manzaraya bakar ve, “Evet ama... bir yerlerde yağ-  
mur yağıyor,” der.

Hepimiz böyle insanlar tanırız – olumsuz, ters, somurtkan,  
kendine acımayla dolu veya etrafta bir kurban zihniyetiyle dolaşan  
ve temelde yakınında olmak hiç de eğlenceli olmayan biri... Tanrı  
aşkına, niye böyle biriyle evlenmek isteyesiniz ki?

Sorun, bu ele avuca sığmaz insanların çoğunun, iş bir ilişkinin  
başındayken iç dünyalarını maskeleymeye geldiğinde; karşısındaki  
insanı zekice aldatma bakımından son derece ustalaşmış olmaların-  
da saklıdır. Alene’in olduğu gibi göz alıcı güzellikte olabilirler veya  
son derece yaratıcıdır. Bazen gerçekten dostane davranırlar ve  
yardımseverdirler, tüm bunlara aldanmayın. Onlar “olağanüstü  
oyunculardır!” İstediklerini elde etmeyi kafaya takarlar ve eğer bıra-  
kırsanız sizi mükemmel bir müzik aleti gibi çalarlar, istediklerini  
almak için tüm doğru tuşlara basarlar, tüm doğru telleri titretirler.  
Ancak ne yazık ki ele avuca sığmaz bu insanlar gerçekte hayatta ne-  
reye gitmek ve ne yapmak istediklerini bilmezler. Neden? Çünkü  
dengesiz bir kişiliğin kıyılarında kararsızca gezinip dururlar.

Amerika’da her gün on milyondan fazla insanın bu sınırın üs-  
ründe ileri geri gidip dolanması şoke edicidir. Delilik sınırına ya-  
kın bu insanlarla uğraşmak o denli zordur ki, eğer sınırda oldukla-  
rını saptarsam bu insanları terapist olarak görmeyi reddederim.  
(Bu size böyle birisine nasıl davranacağınız hakkında fikir veriyor  
mu acaba?)

Onları reddetmemin sebebi, ne onların ne de kendi zamanımı  
boşa harcamak istemememdir, çünkü bu hiç kimsenin kazançlı  
çıkmadığı bir durumdur. Onlarla ilk karşılaştığınızda son derece  
zeki, sevimli ve çekicidirler. Ancak onlarla yakınlaştığınızda ve

onlara bağlandığınızda, bu insanları asla mutlu edemeyeceğinizi anlarsınız.

Ele avuca sığmaz birinin ilk söyleyeceği şey şu olacaktır: “Dr. Warren siz harika bir insansınız, terapi için size geldiğimize çok memnunuz.”

(Dikkat! İyi bakarsanız tenis topunun ağın tam üstünde havada asılı durduğunu görebilirsiniz, o ise topu suratınıza patlatmak üzeredir!)

“Evet, son üç aydır buraya geliyoruz ve bir sürü para ödedik; dün gece çek karnemde size ne kadar ödeme yaptığımıza bakıyordum ve açıkçası evliliğimiz buraya ilk gelmeye başladığımız günden daha iyi değil! Harry hâlâ çok içiyor, hâlâ kavga edip duruyoruz... Bu terapinin bize hiçbir yardımı olmadı.”

“Evet, bence de haklısınız. Artık kesmeliyiz.”

“Ne, kesmeli miyiz?” diye ele avuca sığmaz yakınmayı sürdürür. “Şaka mı ediyorsunuz? Gelip sizinle konuşmak için harcadığımız o kadar para ve zamandan sonra mı? Yo! Hayır, burada kesmiyoruz. Hayır efendim! Tam bir başarısızlık olan bu şeyden geriye çekilmek istediğinize inanamıyorum. Yani burada kesip bitirmek mi istiyorsunuz?”

“Eee, evet, düşünüyordum ki, biz...”

“Hayıır! Olmaz!

“Öyle mi, o zaman ilişkiniz üzerinde çalışmayı deneyelim.”

“Evet doktor! İlişkimiz üstünde çalışalım. Geçen seferden daha iyi bir planınız olduğunu, daha önce kullandığınızdan daha değişik bir yol bulduğunuzu umuyoruz, çünkü, dedim ya o bizi bir yerlere götüremedi. Hiçbir işe yaramadı!”

Sınırdan dolaşan birinin gözünde kabahat hep başkasınındır. Eğer böyle bir kişiyle karşılaşırsanız, koşabildiğiniz kadar hızlı oradan kaçın!

Böyle insanlar sizi asla izin vermemeniz gereken –ahlakdışı, manevi değerlere ters, kanunsuz veya başka bir şekilde risk içeren– durumlara doğru çekerler.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

“Dr. Warren, Harry ve ben sizi ve eşinizi cuma akşamı bizim eve yemeğe davet etmek istiyoruz. Sizi öyle çok seviyoruz ki, bizim için yaptıklarınıza minnettarız. Sizi davet ederek teşekkürlerimizi iletmek istiyoruz.”

Oysa bu insanlar, işler istedikleri gibi gitmediğinde, sizin hakkınızda ruhsat bürosuna, meslek odasına, ahlak komisyonuna, patronunuza, maliyeye veya başka bir mercie derhal şikâyetle bulunurlar – bundan asla kaçınmazlar. İyi niyetli ve yardımsever pek çok lider, dengesizliğin sınırındaki bu tür insanların onları ahlak-sız bir duruma sürüklemelerine izin vermişlerdir. Sonra da aynı insanlar bir anda yön değiştirip aynı senaryoyu, lideri kapana kısıtı-rıp meslek hayatına mal olacak bir skandalın içine itmede kullan-mıştır.

Bu asi insanlar aslında son derece çok acı çekerler ve intikam doludurlar. Size ellerinden gelen her şeyle saldırırlar ve sizi şah-damarınızdan vurmaya hedeflerler. Kimse böyle biriyle evlenmek istemez. Eşlerden birinin ele avuca sığmaz olduğu başarılı hiçbir evliliğe rastlamadım. Bu konuda okuduğum en ilginç kitap J. Kreisman ve Hal Straus tarafından yazılmış olan *Senden Nefret Ediyorum – Beni Bırakma* isimli kitaptır. (New York: Avon Kitap-ları 1991) Kitabın ismi bile ele avuca sığmaz biriyle ilişkiyi sürdür-rürseniz kendinizi içinde bulacağınız ikilemi açıkça ortaya koy-maktadır.

Önerim? Böyle birini iyileştirmeye çalışmayın; kendinizi ondan uzak tutun. Kişi kendisi sorununu kabullenip tedavi olmak için gereken adımları atmadıkça asla iyi bir evlilik partneri olmayacak-tır. Ne kadar acı verirse versin, siz kendi yolunuza gidin.

8



## Boyut 6 – Aile Konusunda Anlaşma

İLK RANDEVULARININ DAHA ORTASINA DOĞRU Sarah bunun Ed’le son görüşmesi olacağı kararını vermişti. Ed, sevimsiz biri değildi aslında, kibar davranıyordu, çirkin değildi ve harika bir sohbeti vardı. Hatta Sarah kafasında benzerliklerini ve farklarını evirip çevirdiğinde, birbirlerine pek de uyumlu olduklarını görüyordu. Ancak konuşma farklı bir yöne kaydığında Sarah’nın yüreği hoplamıştı. Şamatacı yeğeninden söz ederlerken, Ed, umursamaz bir tavırla, “Vay! Böyle bir şeyle başa çıkacağımı sanmıyorum. Asla çocuk sahibi olmak istemiyorum,” dedi.

Sarah onun ne kastettiğini iyi anladığından emin değildi. Yeğeni gibi yaramaz bir çocuk mu, yoksa hiç mi çocuk istemiyordu? Konuyu biraz kurcaladı. Ed ilk ifadesinden geri dönmedi.

“Hayır, otuz yedi yaşımdayım ve mesleğimde başarılı olmayı amaçlıyorum,” dedi. “Bir çocuğun yaşamımın bu aşamasında hiç yeri yok.”

Sarah, belki Ed’in kısa dönemli projeleri olabilir, yapmak istediği şeyler vardır ve çocuk sahibi olmayı daha sonrasında planlıyor olabilir umuduyla sorular sormaya devam etti.

“Doğrusu, ben halimden çok memnunum,” dedi Ed. “Tabii evlenmeyi arzu ediyorum, çimle dünyanın dört bir tarafına yolculuk edebilmek ve ikimizin de başkalarıyla yapma fırsatı ya da arzusu olmayan eğlenceli şeyleri birlikte yapmak istiyorum. Ama çocuk gerçekten istemiyorum. Kardeşlerimin hepsinin çocukları

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

var, ama benim hayatımı tamamlamak için çocuklara gereksinimim yok.”

Sarah ve Ed, harika bir akşam geçirdiler, bol sohbet ettiler. Onu evine getirdiğinde Ed, “Seninle birlikte çok hoş zaman geçirdim, Sarah, seninle yine görüşmek isterim. Senfoni orkestrasının gelecek haftaki konserine biletim var. Benimle gelmek ister misin?” diye sordu.

Sarah gülümseyerek, onun gözlerinin içine baktı. Yumuşaklıkla, yavaşça ve açık bir biçimde, “Harika akşam için teşekkür ederim,” dedi. “Ben de seninle çok hoş bir akşam geçirdim. Sen harika birisin ve pek çok yönden ikimiz tıpatıp birbirimize benziyoruz. Ama bir daha görüşmemiz gerektiğini sanmıyorum. Senin çok iyi niteliklerin olduğunu fark ettiğimi umarım anlıyorsundur, ama ben, ilgilerimle, arzularım ve uzun dönemdeki hedeflerimle uyuşacak birini arıyorum. Hayallerinin bir kısmı bir yuva kurmayı içeriyor ve buna bebek yapmak da dahil. Seninle benim kuvvetli yanlarımıza rağmen senin uzun dönemli planlarında buna yer olmadığını bu akşam açıkça belirttin. Bunu anlıyorum, senin de, hem kendi vaktimi hem de seninkini boşa harcamama kararımı anlayacağını umuyorum. Senden çok hoşlandım ve sana her şeyin en iyisini diliyorum, tabii kendime de. Teşekkür ederim, Ed. İyi geceler.”

Bunları söyledikten sonra Sarah, Ed’i kapının önünde dikili bıraktı ve kendi yoluna gitti. Kendisi için bir aile sahibi olmanın öneminin bilinciyle ve Ed’in bu konudaki belirgin isteksizliğini göz önüne tutarak, Sarah doğru kararı almıştı. Ayrıca durumu çok akıllıca idare etmişti, hem Ed’in haysiyetini korumasını sağlamış, hem de, Ed’in çocuk sahibi olma konusundaki seçimini bile bile onunla görüşmeyi sürdürmeyerek olası üzüntüleri en aza indirmişti. Sarah’ın kararı bana hep en sevdiğim prensiplerden birini hatırlatır: Gerçeğin kendisi, gerçek olmayan her şeyden her zaman daha dostanedir.

Doğru insanı seçmek başlı başına zor bir karardır. Bunun üstüne bir de çocuk dünyaya getirmeyi eklerseniz, o zaman bu ko-

nuda her ikinizin de aynı dili konuştuğunuzdan emin olmalısınız. Çocuklar uçuk bir hafta sonunun ardından aniden yok olmazlar. (Çocukları üniversitede okuyan ve bunlar evi bırakıp hiç gitmeyecek mi diyen ebeveynler tanıyorum!) Çocuklar pazartesi sabahı da oradadır, cumartesi gecesi de. Anne baba olmanın getirdiği saf sadakat, bir karı koca arasında kuvvetli ve uzun dönemli bir sorumluluk hissi ve bağlılık gerektirir. Bu yüzden, sonunda evliliğe gidebilecek bir ilişkiye girmeden önce, çocuk sahibi olmayı ve getireceği dallanıp budaklanmayı ayrıntılı olarak tartışmanız son derece önemlidir.

Çocuk sahibi olmak, her yönüyle iyice ve dikkatle gözden geçirmezseniz, kafa karıştıracak bir konudur. Bekârların çoğu, çocuklarla oynamayı, onları kucaklarında hoplatmayı, yerlerde yuvarlanıp onlarla eğlenmeyi severler... sonra da sessizliğe ve huzura, evlerine geri dönmek isterler. Ama eğer bu kişiyle uzun dönemli bir ilişki söz konusuysa, çocuklarla sadece birkaç saatliğine eğlenmek çoğunlukla yeterli değildir. Bekâr insanların çoğu çocuk sahibi olmak isteyen birini ararlar, ama bu kişinin çocuklarla arasının nasıl olduğuna dikkate ettiniz mi? İlele ufak çocuklar söz konusu olduğunda şart olan yumuşaklığa sahip mi? Bu kişi, yeterince katı ama sevgi dolu bir otorite kurabilir mi, yoksa babalık etmek yerine çocuklarıyla sadece arkadaşlık yapmayı seven bir “Disney Babası” mı?

Eğer bir kişi çocuk sahibi olmayı çok isterken, diğerinin bu konuda çok az ya da hiç arzusu yoksa, çok iyi bir dostluk kurabilirsiniz ama, uyuştüğunuz diğer boyutların sayısı ne olursa olsun lütfen evlenmeyin. “Aile” boyutu, anne baba adayları için haddinden öte çok fazla unsur içeren ve aralarında kusursuz bir uyum gerektiren bir boyuttur. Çocuk sahibi olmak ya da olmamak işin sadece başlangıcıdır. Kaç tane çocuk yapmak istiyorsunuz? Eğer eşlerden biri iki tane isterken diğeri beş çocuk istiyorsa, ya aranızda epey stres yaşarsınız ya da o ilişkide çok fazla pazarlık söz konusu olacaktır. Bunun ardından, kısırlık, evlat edinme, ona

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

kendi çocuğu gibi bakabilme, çocuklarınızın içinde yaşamasını istediğiniz ortam, çocuk yetiştirme tarzı ve kabul edilebilir disiplin biçimleri gelir; bütün bu konuların evlenmeden önce adamakıllı açıklığa kavuşturulması ve karar birliğine varılması gerekir.

Bir ilişkiye girerken üveylik söz konusu ise, ya siz üvey anne baba olacaksanız, ya da ilgilendiğiniz kişi sizin çocuklarınıza üvey anne veya babalık edecekse de aynı özen gösterilmelidir. Üveylik olasılıklarını incelerken pek çok yönden özellikle dikkatli olmalısınız. Sonuçta kendi çocuklarınızı yetiştirmek başka bir şeydir, sizin DNA'nızı taşımayan çocuklara anne veya baba olmak ise bambaşka bir konudur.

Çocukların hayatınızı yerinden oynatacağı tartışılmaz. Hayatta pek az deneyim, yaşam biçiminizi çocuk sahibi olmak kadar değiştirebilir. Ama bebekler öyle şekerdirler ve kucaklanası sevimli şeylerdir ki, kim çocuk istemez?

Oo! Erkeklerin çoğu!

Bir önceki nesle öğretildiğinin aksine günümüzdeki genç erkekler daha duyarlı, şefkatli ve duygusal açıdan kendilerine daha dönük olsalar bile, erkeklerin çoğunun ilgisi çocuk sahibi olmak yerine mesleki başarıları doğrultusundadır. Tabii, çoğu erkek çocuk istediklerini söyleyecektir, bakıcısı da beraberinde gelmek koşuluyla! Yetişkin kadınlar çocuk sahibi olmak için sabırsızlanırlar, oysa bu çoğu erkeğin aklına bile gelmeyebilir. Erkekler bir gün üreyeceklerini farz ederler, ama babalık konusunu her gün düşünmezler veya kendilerini buna hazırlamak gibi bir kaygıları yoktur. Kutsal olaydan bir veya iki hafta önce konu hakkında bir kitap okuyup bir video seyredeceklerini düşünürler. Tabii istisnalar vardır ama, “Gerçekten bu kişiden çocuklarım olmasını ister miyim?” sorusunu kendinize ciddiyetle sormalısınız. Nasıl bir risk söz konusu olduğundan emin değilseniz, bu sefer kendinize, şunu sorun: Bu insanla beraber on üç-on dokuz yaşları arasında bir gence sahip olmak istiyor muyum?

Konuya kayıtsız erkeklere kıyasla ender görülse de, arada sırada çocuk yapmak istemeyen kadınlarla da karşılaştım. Bazen bir kadının, “Eğer çocuk doğurmayacaksan, git kendine bir iş bul,” diyen bir adam tarafından çocuk yapmaya zorlandığı olur. Kuşkusuz, eğer ebeveynin her ikisi de, bir çocuk yapmaya ve onu büyütmeye işine kendilerini samimiyetle adanıyorlarsa, çocuk yapmamalıdır. Eğer eşlerden birinin istemesine karşın diğeri çocuk istemiyorsa, bu iki kişi birbirlerine uygun olmadıkları ihtimalini dikkate almalıdır.

Çocuk sahibi olmak çok ender olarak bir evliliğin ana sorunudur; bir bebek yapmak ve yetiştirmek bir ilişkide zaten mevcut olan olumlu veya olumsuz şeylerin katlanarak artmasına yol açar. Eğer ilişkide zaten çatlaklar varsa, çocuk yetiştirmenin getirdiği ilave gerginlikler onları genişletir. Kesin olan bir şey vardır: Çocukların eşinizle ilişkinizi değiştirmeyeceğini sanmak saflıktır. Değiştirecektir ve değiştirmelidir de. Özverilerin kaçınılmaz olduğunu kabul etmelisiniz. Basitçe söylemek gerekirse, yardımcıları tutamıyorsanız, çocuk doğmadan önceki serbest ve rahat yaşantınıza devam edemezsiniz. Gönlünüzün istediği her şeyi yapamaz, her yere gidemezsiniz. Öte yandan, çocuklara yönelik bir günlük yaşam biçimi, sizi bekâr arkadaşlarınızdan, akrabalarınızdan veya çocuksuz meslektaşlarınızdan ve akranlarınızdan farklı zaman boyutlarına taşıyacaktır. Ebeveyn olmak, çocuk parkları, aşılar, çizgi film karakterli doğum günü partileri, piyano dersleri, müsamereler ve benzeri demektir. Artık eşiniz ve siz birbirinizle çocuk olmadan önceki gibi ilgilenemeyeceksinizdir... ama belki de bu o kadar da kötü değildir.

Çoğumuz birbirine uyumlu, karşılıklı tatmin edici bir ilişkide bile, bencil olma eğilimindeyizdir. Ancak hayatta çocuk sahibi olmaktan başka hiçbir şey size haklarınızdan vazgeçmeyi daha iyi öğretmez. Eğer siz veya partneriniz bu tür bir fedakârlığa hazır değilseniz, ya ilişkinizi yeniden değerlendirmelisiniz ya da çocuk yapma konusunu tekrar düşünmelisiniz.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Eşinizden sonra çocuklarınız hayatınızdaki en önemli şey olmalıdır. Onlara, en iyi koşullarda kısa süre için sahip olacaksınız. Bazen ne zaman büyüüp de gideceklerini merak edersiniz, ama bir de bunu üniversitede okuyan veya çalışan çocukları olan anne babalara sorun, size diyecekleri şudur: “Yıllar göz açıp kapayana kadar geçti, daha ben fark etmeden, dün emekleyen bebeğim, delikanlılık çağına girmişti. Sonra okullar bitti ve şimdi o artık kendi başına. Hepsi sanki dün gibi...”

Hiç şüphesiz, eğer hayat bir tenis maçı olsaydı, çocuk sahibi olmak berabere kalma noktası olurdu... ama aynı zamanda da çocuk sahibi olmanın getirdiği bir avantaj vardır: sevgi.

9



## Boyut 7 – Aile Geçmişi

YEDİNCİ ELEME BOYUTU, partnerinizin aile geçmişinin sağlıklı olduğunu, dengesizlik veya işlevsel bozukluklar bulunduğunu gösteren işaretleri aramanız açısından altıncıyla ilişkilidir. Sizin veya partnerinizin fonksiyon bozukluğu olan ailelerde yetişmeniz sizin evlenmenizi engellemez, ancak o aile çevresinde büyümenizin sizin üzerinizdeki etkilerinin saptanmış ve tamamen çözüldüğünden emin olmalısınız. Neden mi? Çünkü fonksiyon bozukluğu olan aileler fonksiyon bozukluğu olan yeni aileler üretecektir. Bu döngüyü sürdürmek istemediğiniz takdirde, sizin ve partnerinizin, her ikinizin de ailelerinizin geçmişinden gelen herhangi bir fonksiyon bozukluğunun etkilerinden ve izlerinden kurtulduğunuzu gösteren yeterli kanıt bulunmalıdır.

Bir evlilikte, siz isterseniz de istemeseniz de, sadece bir tek kişiyle evlenmezsiniz, onun tüm ailesiyle evlenirsiniz! Olabilecek ilk fırsatta, ya ailesiyle tanışın ya da onlar hakkında olduğunca bilgi alın. Günümüzde, gelinle damadın aile bireyleriyle düğün töreni prova yemeğinde ilk kez tanışmaları ender görülen bir şey değil! Aman! Kabilenin tümüne sinmiş gizli bir fonksiyon bozukluğunu fark etmek için artık çok geçtir.

Herhalde bir ilişkinin başka hiçbir yönü, eşler veya aileleri arasında daha büyük duygusal gerginlik yaratmaz. Hoşunuza gitsin gitmesin, aileniz hayatınızın önemli bir parçası olmuştur ve olmaya devam edecektir ve eşiniz de büyük olasılıkla kendi ailesi için benzer duygulara sahiptir. Her şey yolunda gidecektir, ta ki akra-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

balanız –niyetleri ne olursa olsun– sizin yeni partnerinizle ilişkinizi kontrol etmeye ya da araya girmeye çalışana kadar. İdare etmeyi seven bir ebeveyne sahip biriyle evlilik ilişkisine girmek önemli bir sorun olabilir. Eşin ailesi işte böyle durumlarda düşünmana dönüşür.

Aile geçmişleri neden sorun çıkartır? Kabul edelim: Ailenize ve kardeşlerinize karşı bağlılığınız eşinize karşı olandan daha kuvvetli görünebilir. Sonuçta, yaşamınızın önemli bir kısmını onların kanatları altında geçirdiniz. Çoğunlukla bir yanınız, aile bağlarını koruyarak onları memnun etmek ister. Şu eski deyişte bu anlamda büyük bir gerçek gizlidir: “Her evlilikte en az altı kişi bulunur – karı koca ve ikişer tane ebeveyn” (aralarında ölmüş olanlar olsa bile).

Kendi aileniz ve olası eşinizin ailesinin bakış açısından sizin ilişkiniz belirli sorunlar yaratır. Düğünlerde hep duyarsınız: “Kızımı kaybetmedim, bir oğul kazandım” (veya tersi). Çoğunlukla anne babalar bu zorunlu basmakalıp lafı etmekte çok acele ederler, ama ona inanmakta son derece yavaşlardır! Onlara çok iyi kocalık edecek mükemmel erkeklerle evlendiklerini bilmeme rağmen, Marylyn’le kızlarımız, Lorrie, Luann ve Lindsay’i düğün törenlerinde eşlerine “vermekte” ne kadar gönülsüz olduğumu iyi hatırlıyorum.

Vaiz, “Bu kadını evlenmesi için kim veriyor?” diye sorduğunda, bağırarak istemiştin: “Kimse! Ben onun Marylyn ve benimle evimize geri dönmesini istiyorum!” Tabii bunu yapmadım, bugün kızlarımızın hepsi mutlu bir evlilik sürdürüyor, ama bir gerçek var, siz her zaman anne ve babanızın küçük kızı veya oğlu olarak kalacaksınız. Benzer bir şekilde, bir ölçüye kadar eşiniz sizin aileniz, siz de onunki için hep bir yabancı olacaksınız.

Ebeveyninizin eşinizle karşı fazla alıngan davranmaları veya onu fazla eleştirmeleri doğaldır. Size göre ondaki besbelli ortada olan niteliklere değer vermeleri zaman alabilir. Aynı şekilde siz de,

gelin veya damat adayı olarak onun ailesinin gözünü korkutabilirsiniz. Onların “bebeklerini” ellerinden çalmaya çalışan sizsiniz.

İlişkinizin, ailelerinizin geçmişlerinden kaynaklanan baskılara dayanıp dayanmayacağını anlamanıza yardım edecek şeyler nelerdir?

1. *Olası eşinizin ailesini araştırın.* Sonuçta bütün bu insanların evlenmeyi düşündüğünüz kişi üzerinde, biriniz veya her ikiniz de önemsenmez bile, büyük etkileri olmuştur. Oturup onun ebeveynini veya kardeşlerini tanımaya zaman ayırırsanız, partnerinizin hakkında kayda değer bilgiler elde edebilirsiniz. Eski aile albümlerine, lise veya üniversite yıllıklarına ya da ailenin geçmişi hakkında fikir verecek başka şeylere bakın.

Partnerinizin ebeveyninden aile soyağacı hakkında soru sorun. Bu ülkeye ilk gelen aile bireyi kimmiş? Nasıl ve nereden gelmişler; nasıl geçinirlermiş; dini inançları nereden kaynaklanmış ve eğitim düzeyleri neymiş? Yaptıkları her şeyin gerekçelerinin ve nedenlerinin ipuçlarını yakalamaya çalışın. Eşinizin ailesiyle belki asla çok iyi dost olamayabilirsiniz, ama bu yolla onlarla aranızdaki ortak noktaları yakalayabilirsiniz veya yakalayamazsınız!

2. *Karşılıklı olarak ailelerinizin hakkındaki düşüncelerinizi samimiyetle ama duyarlı bir biçimde paylaşın.* Size yanlış davranıyorlarsa, bunu partnerinizden saklamamalısınız. Unutmayın ki, iyi günde ve kötü günde, bu insanlar hâlâ partnerinizin ailesinin parçası olmayı sürdürecektir. Duygularınızı içtenlikle paylaşın. Ama, kilit nokta her zaman, ne hissettiğinize odaklanmalısınız, ailesinin geçmişte yaptıklarını düşündüğünüz “yanlış” şeylere değil. “Kız kardeşlerin kaba ve cahil züppeler,” demek yerine, “Kız kardeşlerin benim yanımdayken aralarında fısıldaşarak konuşuyorlar, beni kasten sohbet dışında bırakıyorlar gibi,” diyebilirsiniz.

Aile sorunlarını tartışmanın yeri ve gizliliği de önemlidir. Genel politika; asla partnerinizin aile üyelerini eleştirmeyin. Sizin eleştirilerinizden yapıcı bir sonuç çıkması çok enderdir. Tabii bu

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

sizi rahatsız eden şeyleri fark etmiyormuş gibi davranın demek değildir; sadece konuyu ileri sürerken akıllıca hareket edin. Eşiniz kendi ailesi hakkında olumsuz yorumlarda bulunsa bile siz bunu yapmayın. Tersine, olumlu yönleri işaret edin; onların zayıf yönlerini değil kuvvetli yanlarını vurgulayın. Partnerinizi ailesine saygı göstermeye yönlendirin, bunun sonuçta sizin ailenize karşı benzer bir tutum olarak geri döndüğünü görerek şaşırabilirsiniz. Ama bu olanaksız veya zorsa, hiç değilse yalnızken yapın! Partneriniz veya ailesinin bir üyesi hakkında asla, kendi aileniz veya onunki yanında olumsuz konuşmayın. Konuyu partnerinizle gizlice tartışabileceğiniz uygun zamana kadar sabredin.

*3. Ailelerinizin ikisine de onlara önem verdiğinizi gösterin.* Burada “ikisine de” kilit sözcüktür. Her ne kadar aile üyelerinin her birine aynı şekilde davranmak olanaksızsa da, eşit muamelenin değeri her zaman takdir edilir. Her iki aileye de kendinizi onlardan koparıp ayırmaya niyetiniz olmadığını anlatın, ancak eğer gerçekten evlenmeye karar vererseniz önceliklerinizin değişeceğini de belirtin. “Evet kabul ediyorum,” dediğinizde, öncelikleriniz ailenizden (hatta kendinizden) eşinize doğru yön değiştirecektir. Evlilik için verdiğiniz bağlılık andı, ebeveynleriniz ve kardeşlerinize olan sadakatinizin üstüne çıkacaktır ve bağlılığınızı eşinize yönlendirdiğiniz için kendinizi vefasız ve nankör hissetmemelisiniz.

Ama her ikinizin ailesini de, ileride onlarla daha az zaman geçerseniz ve eşinizle daha fazla beraber olsanız bile, onlara olan sevginizin, saygınızın ve onlar namına duyduğunuz onurun hep güçlü kalacağına ikna etmelisiniz. Bu bağlılığı, gelecekteki ailenize arada bir kutlama kartı yollayarak, telefon ederek, e-posta yollayarak, doğum günlerini, yıldönümlerini hatırlayarak ve hepsinden öte ziyaretlerine giderek belli edebilirsiniz. Yine kilit sözcüğü unutmayın: Her iki aileyi de kastediyoruz. Eğer ailelerinizden uzakta yaşıyorsanız, sadece ailelerden birini değil, her ikisini de mektuplarla, telefonlarla veya ziyaretlerine giderek aramalısınız.

“Bu çok aptalca!” diyenler olacaktır. Belki, ama amacınız her iki aileyle de iyi geçinmekse, onlara saygı ve temel ilgiyi göstermelisiniz. Böyle yaparak, ailelerden gelebilecek ve pek çok çiftin yaşamında tökezlemelere yol açan davetsiz araya girişleri ve aralarındaki rekabet olasılıklarını ortadan kaldırır, hiç değilse azaltırsınız.

Unutmayın, bu süreç içinde sizin amacınız, eşinizin ailesi beraberliğinizi olumlu etkileyecek mi ve açıkçası, siz ikiniz birbirinizin ailesiyle yaşamayı becerebilecek misiniz, bunu anlamaya çalışmak. Eğer siz eşinizle genel uyum içindeyseniz ancak aileleriniz uyuşmuyorsa, aile ilişkilerini etkin bir biçimde yürütebilecek misiniz çok iyi değerlendirmeniz gerekecektir.

### **Ailenizin Görüşünü Alın**

Sizin partnerinizin ailesinde gördükleriniz, kendi ailenizin sizin partnerinizle olan ilişkinizde gördüklerinin öbür yüzüdür. Bir çift evlenirken, ideal olan ailelerinin ve dostlarının bu harika bir şekilde uyumlu iki kişinin beraberliğini kutlamak için düğün töreninde hazır bulunmalarıdır.

Her gelin ve damat için, aile ve arkadaşlarının onların evlilikleri hakkında olumlu düşünceler ifade etmeleri çok önemlidir: “Ah, onlar için öyle mutluyum ki! Bu harikulade bir şey. En yakın arkadaşım Kathy, Brian’la evleniyor ve Brian’ın onun için ideal eş olduğuna inanıyoruz.” Mümkünse ailenizin ve arkadaşlarınızın en ön sıralarda gözleri mutlulukla parlayarak oturduklarını görmek istersiniz. Hem kendi hem de partnerinizin ailesi sizin için heyecandan bayılmalılar!

Peki, ya aileniz ilgilendiğiniz kişinin size uygun olmadığını düşünürse?

Carly beni görmek için geldiğinde daha muayenehanemden içeri girdiği anda olan biteni tahmin etmek mümkündü. Yüzünde hayal kırıklığına uğramış birinin ifadesi vardı. Kapıyı kapattığımızda elleriyle yüzünü kapatıp, “Babam Andrew’un bana uygun

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

olmadığını düşünüyor,” dedi. “Ailemin Andrew’u kabulleneceğini, onu da beni sevdikleri gibi seveceklerini ve onun da ailemi benim kadar seveceğini sanmıştım. Ama babam ondan hoşlanmıyor.”

Eğer ciddi ve uzun süreli bir ilişki yaşayacağınızı düşündüğünüz kişiyi aileniz beğenmezse, iki şey olabilir: İlki, sizin seçiminizin doğru olmadığı hakkında sorular akla gelebilir. İkinci durumda ise bazıları, “Ailem beğenmediyse, ben de onları unuturum olur biter,” derler. Bu tür bir davranışın ailede bölünmelere yol açacağı açıktır.

Carly gibi biri ailesindeki bu tür endişelerden dolayı bana geldiğinde ilk iş olarak ilişki hakkındaki gerçekleri ve babasının neden böyle hissettiğini bulmaya çalışırım. Unutmayın, gerçeğin kendisi uzun dönemde, gerçek dışındaki her şeyden daha sıcaktır. Eğer ebeveyn gerçeğe parmak bastıysa bunu bilmek isteriz. Carly bunu şöyle dile getirmişti: “On beş yıl evli kalıp üç çocuk sahibi olduktan sonra bizimkilerin haklı olduklarını keşfetmek ve onların sözünü dinlemediğim için pişman olmak istemiyorum. Gerçeği şimdi anlamalıyım.”

Önerdiğim ikinci prensip şu: Evlenmeyi düşündüğünüz partneriniz hakkında herkesin ne düşündüğü ve hissettiği sizin için önemlidir, onları öğrenmelisiniz. Carly’ye, “Tepkileri ne olursa olsun, ailenizden sizinle paylaşımlarını isteyin,” dedim. “Andrew hakkında babanızın düşünce ve duygularını öğrenmelisiniz. Ama bunu yaparken sizinle aynı görüşte olmadığı için babanıza kendini kötü hissettirmeniz gerekmez. Ona yalnızca, ‘Ne diyeceğin benim için önemli. Evlenmeyi düşündüğüm bu kişi hakkında ne hissediyorsun?’ demelisiniz.”

Carly’ye üçüncü prensibi üzerini vurgulayarak söyledim: “Sizin seçiminiz her zaman diğer her şeyin üstündedir. Başka bir deyişle, asıl olan düşünüp taşınıp, duygularınızı ölçüp biçtikten sonra varacağınız karardır. Ne babanız ne de anneniz sizin kimle evleneceğinizin kararını veremez. Ne de Jim Amcanız veya başka biri.

Son kararı siz verirsiniz. Bütün güç sizde, bunu hatırlayın. Ama kör noktalarınızın olabileceğini de göz ardı etmeyin. Bakış açınız yeterince geniş olmayabilir, bir yakınınız sizinkinden daha iyi görme yeteneğine sahip olabilir. Diğerlerinden alabileceğiniz tüm bilgileri almanız, kaygılanmadan karar verebilmeniz için önemlidir.”

Evlilik partneriniz için verdiğiniz doğru karar, bugün de doğru olmalıdır, bundan bir ay sonra da, yirmi yıl sonra da ve sizin yirmi beşinci, hatta ellinci yıldönümünüzde de hâlâ doğru bir karar olmalıdır.

Belki Carly’nin babasının endişelenmek için haklı nedenleri vardır: “Carly’nin Andrew’la evlenmesinin yanlış olduğunu düşünüyorum, çünkü iyi bir işi yok. Onu geçindirebileceğe benzemiyor.”

“Carly’nin bu adamla evlenmesinde sizi endişelendiren başka ne var, Mr. Brown?” diye sorarım.

Carly’nin babası cevap verir: “Saygı duymadığım bir aileden geliyor. Hiçbir uğraşları yok gibi. Hatta Andrew’un babası da işsiz galiba.” Carly’nin babasıyla endişelerini birer birer inceleyeceğiz, sonra da onları Carly’yle tartışacağız.

“Andrew’un iyi bir işi yok derken, baban haklı mı?”

“Aman, ben kimle evlenirsem evleneyim, babam asla beğenmeyecektir.”

“Belki öyledir, ama zaman içinde, ev geçindirmek için iyi bir işin önemini yadsıyamayız.”

“Babam asla memnun olmayacaktır,” diyerek Carly’nin konuyu azımsamasına izin vermem. Bunu masaya yatırıp gerçekten önemli mi anlamak zorundayız. Bu sorunların her birinin üstünden gitmek isterim. Eğer Carly, babasının haklı olduğunu görürse, bununla yüzleşmesi gerekecektir. Gerçek kendinin dışındaki her şeyden daha sıcaktır.

Öte yandan, eğer Mr. Brown’un kızının kimle olursa olsun evlenmesi fikrini kabullenmekte zorlandığını keşfedersem, o zaman

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Mr. Brown'un kendisiyle bizzat görüşmek isterim. Onu karşıma alırım ve sorarım: "Kızınız sizin için ne ifade ediyor?"

"Carly benim hayatımdaki en önemli kişi. Annesi ve benim aramızda işler çok iyi gitmedi, ama Carly benim meleşim. Onu bütün varlığımla seviyorum."

"Carly, hayatınızda gerçekten önemli bir yer tutuyor görünüyor. Eğer evlenirse sizin yaşamınızda yerinin azalacağından mı korkuyorsunuz?" Bir noktada Mr. Brown sorunun, Carly'nin Andrew'la evlenmesi olmadığını kabul edebilir. Onun sorunu Carly'nin hiçbir biçimde evlenmemesidir. Onu kaybedeceğinden endişelenmektedir.

Eğer Mr. Brown'un, Carly'nin bu adamla evlenme işini çok aceleye getirmemesini istemesinde ciddi gerekçeleri varsa, o zaman Carly'nin bunun sırf babası öyle istiyor diye değil, onun kendi çıkarı için olduğunu anlamasına yardım etmek isterim. Ancak gerçekten geçerli sebepleri yoksa, o zaman da Mr. Brown'un Carly'yi kaybetmekle ilgili endişelerini, Carly'nin Andrew'la ilişkisini etkilemeyecek biçimde çözümlemesine yardımcı olmak gerekir.

Eğer ailenizin evlenmeyi düşündüğünüz kişi hakkında tasaları varsa etraflıca konuşabileceğiniz birini bulun. Bu bir rahip olabilir, haham veya profesyonel bir aile danışmanı olabilir. Ama soruna tarafsız yaklaşan biri olmalıdır, bir akrabanız veya en iyi dostunuz değil. Bu akıllı, anlayışlı biri olmalı, bilgilerin sade ve savunmaya yol açmayacak bir biçimde ortaya dökülmesini sağlamalı, ondan sonra da, "Haydi, bakalım sorun neredeymiş," diyebilmelidir.

"Eğer ailem evleneceğim kişiyi benim sevdiğimden daha çok severse?" diye sorabilirsiniz.

O durumda çok dikkatli olun. Kritik kararı alan sizsiniz. Doğru kararı almalısınız. Birkaç yıl önce katıldığım ve gelinle damadın son dakikada vazgeçme kararı aldıkları bir düğün törenini hatırlıyorum. Her ikisi de üzerlerinde ailelerinin baskısını hissediyorlar-

dı. Şehir dışından tüm akraba ve dostlar gelmişti, orkestra ve düğün salonu hazırdu ve günümüzde düğünlerdeki sayısız diğer ayrıntının hepsi tamamdu. Tam düğün töreni başlamak üzereyken, çift düğünü ertelediklerini duyurdu. Ama hiç kimseyi hayal kırıklığına uğratmamak için, konukları düğün salonunda “doğru bir kararı kutlama” partisine davet ettiler. Epcy cesaret gerektirmişti, ama yaptıkları çok doğru bir şeydi.

Kilisede mihraba giden koridorda yürürken, “Bu benim için doğru değil,” diye düşündüğünüzü fark ederseniz, durun! Yapılan masraflara, duyulan utanca veya başka her şeye karşın, uyuşturduğunuzdan yüzde yüz emin olmadığınız biriyle evlenmek akıl kârı değildir. Bir rahibin, hahamın veya nikâh memurunun karşısında bile olsanız, yetkili kimsenin kulağına fısıldayın: “Kendimi berbat hissediyorum, ama lütfen herkesten benim adıma özür diler misiniz? Devam etmenin doğru olmadığına inanıyorum.”

Evlilik yeminini edene kadar, tamamen serbestsiniz, dolayısıyla kırmızı bayraklar görüyorsanız veya içinizde tedirginlik varsa, daha ileriye gitmenin tam anlamıyla bir budalalık örneği olacağını biliniz. Ancak bir kez de o yemini ettiniz mi, ömür boyu sorumluluk altına girersiniz. Ve işte bu yüzden, nikâh töreninizde imzanızı atmaya gitmeden önce birbirinizle çok iyi uyuşturduğunuzdan emin olmanız çok önemlidir.

## GRUP – 2



### Çekirdek Kişilik Boyutları

GENÇ BİR ERKEK babasına evlenmeyi düşündüğü kadından söz ediyordu. “Nasıl baba, harika değil mi? O kadar güzel ki, ayrıca kendimi geliştirmem için beni güdülüyor.”

“Evet, güzel olduğunu görebiliyorum,” dedi babası çenesini sıvazlayarak, “seni cidden güdülüyor da olabilir... ama bana biraz bencil gibi geliyor. Sadece kendi isteklerini yapmak istediğini ve başkalarınıninkilerle ilgilenmediğini fark ettin mi?”

“Evet baba, ama o çok esnek biri. Onun benim tarzımı anlamasını sağlayabilirim.”

“Kendini zahmete sokmaktan da hoşlanmadığını fark ettim.”

“Aman baba, biliyorum. Ama mükemmel bir tutumu var. Sen meraklanma, evlendikten sonra değişir.”

Babası oğlunun gözlerinin içine baktı: “Evet oğlum, insanlar değişir, ama fazla değil.”

Babası oğlunun kavradığından çok daha haklıydı. İşte bu yüzden bir ilişki düşündüğünüzde göz önünde tutmanız gereken yirmi dokuz boyutun ikinci grubuna biz, “Çekirdek Kişilik Boyutları” diyoruz. Bunlar bir insanda değişmesi oldukça zor on altı özeldir. Bunların kimisi genetikdir ve daha doğumda sabitlenmiştir; bazıları ise insanın çevresi ve eğitimi aracılığıyla kökleşir. Ne olursa olsun, bunları değiştirmek çok zordur. Bu nedenle sizin ve evlenmeyi düşündüğünüz partnerinizin bunları çok dikkatle değerlendirmesi hayatı önem taşır. Unutmayın, insanlar değişir, ama çok değil.

10



## Boyut 8 – Zihin Gücü

ÇEKİRDEK KİŞİLİK BOYUTLARININ ilki zekâ, zihin gücüdür. Zihin gücü derken, eğitimi kastetmiyorum (ona aşağıda değineceğiz), çünkü teorik eğitimi olmadan da bir insan son derece akıllı olabilir. İlginç olarak, çok zeki iki insanın evliliklerinin çok başarılı olacağına dair klinik veya deneysel bulgular yoktur. Aynı şekilde, “çok da uyanık” olmayan iki kişinin kötü bir evlilik yapacaklarını gösteren kanıtlar da yoktur. Asıl önemli olan şey, partnerlerin ikisinin de zihin güçlerinin benzer düzeyde olmasıdır. Eğer eşlerden birinin zekâ katsayısı yüksekse ve diğerininki de oldukça düşükse, kaç tane iyi yanları olursa olsun, çiftin birlikte sefil olmaları çok muhtemeldir.

Kendi anne ve babam da aralarındaki zihin gücü farklılığının kurbanı olmuşlardı. Tabii o zamanlar kimsenin uyumlu olmaktan haberi yoktu, mutlu olmak için evleneceğiniz kişiyle yakın zekâ düzeyine sahip olmanızın da fazlaca vurgulandığı söylenemez. Babam her ne kadar sadece sekizinci sınıfa kadar okumuşsa da, son derece akıllıydı, benden daha zekiydi ve ne yazık ki, anneme göre ise çok fazla zekiydi.

Babam annemle bir tepki sonucu evlenmişti. Babamın babası, annem ve ailesinin devam ettiği aynı küçük kasaba kilisesinde vazirdi. Annemin babası ise cemaatin ileri gelenlerinden biriydi.

Babam o sıralarda toplum arasında adı kötüye çıkmış genç bir bayanla flört ediyormuş, ağabeyleri onu uyararak konuya dikkatini çekmişler: “Bu genç kadınla oynamaya devam edersen, başın be-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

laya girecek!” Babam ahlaken çok dürüst bir insan olduğu için ağabeylerinin görüşlerini de dikkate alarak onu çok önemsemesine karşın genç kadından ayrılmış. Kısa süre sonra, cemaatten bu çekici ve tatlı, sade kıza, anneme vurulmuş. Bu babam için güvenli bir evlilikti ama sanmıyorum ki, evlilikte zihin gücünün önemini aklına getirmiş olsun. Zekâ düzeyi kendininkine uymayan biriyle evlenmenin yaşamı ne ölçüde riske atmak anlamına geldiğini de hiç düşünmemiştir. O on dokuz yaşındaydı, annem ise on yedisinde.

İlginçtir tam yetmiş yıl evli kaldılar! Ancak, benzer zekâ düzeyinde olmamanın sonuçlarına da yetmiş yıl boyunca katlandılar. Birbirleriyle, “Günün nasıldı?” türünden gerekli laflar dışında nadiren konuşurlardı. Günlük olayların veya ortak dini inançlarının öğretileri hakkında konuşmakta zorlanırlardı. Her ne kadar birbirlerini sevseler ve birbirlerine karşı kesin bağlılık duysalar da konuşmaları olağan günlük şeylerle sınırlıydı. Eğer siz ve eşiniz için bu kadar iletişim yeterliyse, sorun yoktur. Ancak siz daha derin alanlara uzanıyorsanız ve eşiniz sizi izleyemiyorsa bu ikiniz için de sinir bozucu olabilir.

Kendi yaşamımda geriye dönüp baktığımda, Marylyn’e âşık olmadan önce flört ettiğim genç kadınları düşününce hepsinin, Marylyn gibi oldukça zeki olduklarını görüyorum. Bilinçli olarak, “Hım, bakalım bunların arasında hangisi fazlasıyla zeki?” diye düşündüğümü sanmıyorum. Benim yaşımdaki pek çok erkek gibi ben de çekici bir dış görünüş ve hayat dolu bir kişilik arıyordum. Oturup hangi genç kadının zekâsı benimkine yakındır diye hesaplar yapmadım ama, bazen annemle babamın ilişkisine bakarak aramızda büyük zekâ farkı olan biriyle evlenmekten kaçındığımı için için biliyordum.

Bunun değiştirebileceğiniz bir unsur olmadığı ortada. Tabii çok çalışabilirsiniz, kitaplar okuyarak ve eğitim fırsatlarını değerlendirerek kendinizi yetiştirebilirsiniz, ama sizin temel zihin gücünüz size kalıtım yoluyla ebeveyninizden geçmiş gen paketinin parçasıdır.

Kuşkusuz, yarım düzine veya daha fazla zekâ türü vardır ve bunlar testlerle ölçülebilir. Zekâ katsayısı aslında beyindeki sinir devreleriyle ilgilidir. Bu katsayı yeni bilgileri kavrama becerisi, zihnin çalışma hızı, yeni fikirlerin kavramsallaştırılması ve bilgilerin beyinde depolanması ile bağlantılıdır. Bazı insanlar olağan sağduyuya sahiptir ve kimisi de “çok uyanıktır”. Biriyle zihin gücünüzün uyumunu saptamaya çalışırken, zekânın, bir sohbet sırasında algılayabileceğiniz ifadelerine yoğunlaşmalısınız.

Bir hobim vardı —aslında bu bir tür sürekli eğitimdi—, terapi için ilk kez gelenlerin zekâ düzeylerini kestirmeye çalışırdım. Sadece konuşarak IQ'ları, yani zekâ katsayıları hakkında gizlice tahminde bulunurdum. Bunu herhangi bir kişilik veya zekâ testi vermeden önce yapardım. Sonra Wexler Yetişkinler Cerveli gibi standart birtakım testler uygulardım.

Kendi tahminim ile aldıkları test sonuçlarını karşılaştırdığımda, kişinin zekâ düzeyini, Wexler ölçüleri içinde bir standart sapmaya karşılık gelen yaklaşık on puan aralığında tahmin edebildiğimi görürdüm. Wexler'in “ortalama sayısı” 100'dür, yani bir kişi 100 puan alırsa, dağılımının tam ortasındadır. Eğer 130 puan tutturursa, o testi yapan insanlar arasında en zeki yüzde birin içine girmektedir.

Yıllar boyu süren klinik çalışmalarım sonunda, birbiriyle en uyumlu çiftlerin zihin güçlerinin hemen hemen her zaman, Wexler Cerveli'ne göre bu on puanlık farkın, yani bir standart sapmanın içinde kaldığı sonucuna vardım. Bir başka deyişle onların zekâ düzeyleri birbirine çok yakındı. Konu cervelde 70 veya 110 puan almaları değildi, önemli olan biri 70 aldıysa diğersinin puanının 60 veya 80 olmasıydı; veya biri 110'da ise diğeri de 100 ile 120 arasında tutturmalıydı. Bu on puan dışındaki her değer farkı sonunda ilişkide sorunlar yaratıyordu.

Doğal olarak Marylyn ile ben evlendiğimizde bu bilgiye sahip değildim. O sıralar bir eş seçme konusu hakkında öyle bilgisizdik ki, iyi evliliklerin yakın zekâ katsayısına sahip insanlar arasında

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

gerçekleştiğinin farkında değildik. Sonra, Chicago Üniversitesi'nde doktora tezimi hazırlarken, birkaç test uygulamam gerekti ve Marylyn de deneklerimden biri olmayı kabul etti, ona Wexler Yetişkinler Cetveli'ni uyguladım. Benden biraz yüksek puan tutturdu! Daha önce de söylediğim gibi Marylyn ve ben çok şanslıydık. Eğer zekâ düzeylerimiz arasında önemli bir fark olsaydı, büyük olasılıkla bunca yıldır olduğumuz kadar mutlu olamazdık.

Ancak olası bir partnerin sizden daha çok veya az zeki olduğunu anlamak için test uygulamanız gerekmez (aslında bu çok da kötü bir fikir olmasa da!). Çoğu kez sohbet sırasında karşınızdaki kişiyle aynı sahada mı at koşturuyorsunuz anlayabilirsiniz. Eğer bir insan sohbet sırasında zihinsel olarak sizin kadar hızlı değilse veya konuşurken konuyu kavrama ve bilgiyi özümseme yeteneği farklıysa, dikkat edin! Eğer ileri gider ve bu kişiyle evlenirseniz, kendinizi ömür boyu iletişim sorunlarına, can sıkıntısına veya her ikisine birden mahkûm ediyor olabilirsiniz.

Lütfen şunu anlayın, bu siz veya partnerinizin ne kadar zeki olduğunuz sorunu değildir. Wexler Cetveli'nde 70 puan alan kişi sayısı kadar 130 tutturana insan vardır. Hassas nokta, sizin ikinizin de zekâ düzeyinizin de birbirine yakın olmasıdır.

eHarmony'deki zorluklardan biri cetvelin bir veya diğer ucundaki insanlara uygun eş bulmaktır. Eğer siz 130'luksanız, en az 120 puan alan birini bulmalısınız. Ama dünya nüfusunun büyük çoğunluğu –yaklaşık yüzde 95'i– Wexler Cetveli'nde 120 veya altında puan alır. Yani sadece bir kategoriye dikkate alarak, dünya nüfusunun yüzde 95'ini aradan çıkartmış oluyorsunuz. Daha çetin bir eşleşme düşünebiliyor musunuz?

Benzer biçimde siz veya partneriniz cetvelin diğer ucundaysanız, size uygun birini bulmak aynı oranda zordur. Ancak zihinsel açıdan uyum içinde olmadığınız biriyle ilişkiye girmek sorunlar yaratır.

Bazı insanlar bu bulgunun doğruluğu karşısında biraz gevşek davranırlar. “Canım, birbirimizden on puandan biraz fazla uza-

gız,” dedi Pete, Maria ile aralarında on beş puanlık bir fark olduğunu öğrendiğinde. “Beş puan çok da fark etmez!”

Ancak ona 100 ile 115 arasındaki farkı anlattığımda Pete şoka girdi. 100 puan tutturmuş biri belki mükemmel biridir, ama bilgiyi özümseme becerisi IQ’su 115 dolayındaki birine göre çok farklı olabilir. Yine de gidip evlenebilirler mi? Tabii! Mutlu olmayı umabilirler mi? Şüphesiz, benim annemle babamın oldukları kadar...

Annemle babam birlikte yaşamayı sürdürdüler, çünkü ortak çok yanları vardı ve bu çok takdire değer bir şey. Ancak eğer sırf beraber yaşamayı sürdürüyorsanız, eşinizle içtenlikle iletişim kuramıyorsanız, bu doyurucu bir ilişki midir? Sizin istediğiniz böyle bir evlilik mi? Biz büyürken annemin çok sık bunalıma girdiğini anımsıyorum. Babam da kendini işine ve kilisede hizmete gömerdi. Onların aralarındaki zihinsel açıdan benzeşme eksikliğiyle bu biçimde baş ettiklerini düşünmeden edemiyorum.

Eminim, eğer annemle babam hücre hapsine benzer, içinde iletişim olmayan bir beraberliği bugün yaşamak zorunda olsalardı, boşanmaya ya da gönül maceraları yaşamaya aday olurlardı. Başka yönlerden harika biriyle evli kadın veya erkekler, düşünüldüğünden çok daha sık olarak işyerinde birisi onların zekâlarını fark edip iltifatlar yağdırdığında kendilerini flört ederken bulurlar. “Seksle hiç ilgisi yoktu,” diyordu Lindsey. “Stu ile (işteki arkadaşı) iş hakkında, günlük olaylar, dünyada olup biten önemli konular hakkında konuşabiliyordum, o beni anlıyordu ve ilgileniyordu. Kocamın tek merakı ise gazetedeki spor sayfalarını okumaktı.”

Zihinsel dengesizlik bulunan evliliklerdeki bir başka sorun ise, eşlerden birinin diğerini aşağıladığı veya diğerinin fikrine karşı bir görüş ifade etmeye ya da kendini savunmaya çekindiği durumlarda kendini gösterir.

Dan bir marangozdur ve hem de çok iyi bir marangozdur. Eşi Jessica, son derece zeki bir iç mimardır. Başlangıçta birbirlerinin yaratıcılığını çekici bulurken, kısa süre sonra, Jessica’nın Dan’ın işini bayağı ve sıradan gördüğü ortaya çıktı ve Jessica bunun dile

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

getirmeye başladı. Daha da kötüsü, kendi işinde boğuştuğu bir şeyden söz ederken, “Neyse, boş ver gitsin Dan, sen anlamazsın nasılsa,” gibisinden laflar ediyordu. Hatta televizyonda akşam haberlerini izlerken, eşine yayındaki bazı haberlerin ayrıntılarını açıklıyordu. Dan onun bu yorumlarından hoşlanıyor muydu? Asla.

Bu arada Dan tabii Jessica’nın zekâ bakımından onu fersah fersah geride bırakacağını bilirdi. Jessica, sırf sözcükleri kullanarak Dan’i kapana kısıran öyle bir tablo çiziverirdi ki, Dan o tamam boya kurudu demeden yerinden kıpırdayamazdı. Dolayısıyla Jessica’nın görüşleriyle yarışmak yerine, Dan gider marangozhanesine sığınırđı.

Kendinizi böyle sefil bir duruma sokmamak için zihin gücü açısından uyumluluk derecenizi iyi değerlendirmeye çalışın. Eğer mümkünse, uzman bir terapistin hem size hem de partnerinize IQ testleri uygulamasını sağlamak sizin açınızdan iyi bir yatırım olabilir. Bunu bir eğlence haline getirin, gözünüzü korkutan bir deneyim gibi algılamak yerine, faydalı bir kendinizi tanıma aracı olarak değerlendirin.

Eğer elde ettiğiniz sonuçlar yakınsa, bundan memnun olun ve ilişkinizi diğer boyutlar çerçevesinde değerlendirin. Ama eğer sonuçlarınız birbirinden çok fazla farklıysa, zihinsel açıdan siz ve partneriniz aynı ligde değilsiniz demektir... Gerçeğin kendisinin, gerçek dışındaki her şeyden daha sıcak olmasıyla ilgili söylediklerimi hatırlıyor musunuz?

11



## Boyut 9 – Benzer Enerji Seviyeleri

BİR PSİKOTERAPİST OLARAK mesleğimin ilk başlarında, ilişkilerinde sorunlar yaşayan evli çiftler arasında ortak bir rahatsızlık dikkatimi çekmeye başlamıştı. Bazıları enerjiyle dolup taşardı, diğerlerinin ise koltuktan kalkıp sürünerek yatağa gidecek kadar güçleri ancak olurdu. Öte yandan eşlerin birbirine yakın enerji seviyeleri olduğu evlilikler daha başarılı görünüyordu.

Josh tüm günü son hızla geçirir, tam gün işte çalışıp akşam eve geldikten sonra da golf oynamaya veya kilise softbol (daha yumuşak ve daha büyük bir topla oynanan beyzbol oyunu) takımıyla maça gitmekten hoşlanır. Pazar sabahları arabasını yıkamak için erken kalkar, ardından da göle gidip su kayağı veya sörf yapardı. Hangi sporun mevsimiyse, Josh mahalledeki delikanlılarla dışarıda maç yapma peşindedir. Hem de, yaşı onlarınkinin iki misli olmasına rağmen, onlardan hiç de aşağıda kalmayarak.

Bethany tam bir ev kuşudur. İşten eve dönmeye bayılır, sakın bir yemek yer, ardından banyosunu yapar ve sonra da ya şöminenin karşısında oturup kitabını okur veya film seyreder. Ona göre egzersiz lafı neredeyse küfür gibidir! Her ne kadar bazen, bir maç veya başka bir açık hava etkinliğinde Josh'a eşlik etse de, oyunlara nadiren katılır. Ayağına bir çift kayak takmak veya gölü yüzerek bir baştan öbürüne geçmek yerine, teknenin arkasında oturup vaktini bronzlaşmakla geçirmesi daha olasıdır. Çoğu kez Josh ona uğrayıp birlikte dışarı çıkmalarını istediğinde, Bethany mızırdanır:

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

“Josh, ben çok yorgunum. İstiyorsan, sen git, benim için sorun değil. Eve döndüğünde beni ararsın.”

Açıkça, eğer düşündükleri gibi Josh ve Bethany evlenirlerse, başlarına önemli sorunlar açacaklar demektir. Biri enerji doluyken diğerrinin tam tersi olduğu her evlilikte eşlerin her ikisinin de mutluluğu büyük miktarda azalmaktadır.

Bu konuda insanlar bana sıkça karşı koyarlar: “Enerji düzeyimizdeki farklılık bizim birbirimizi tamamlamamızı sağlayamaz mı?” Sheila merak ediyordu: “Austin’in fazla enerjisi yoktur, ama ben çok enerji doluyumdur. Biz birbirimizi dengelemez miyiz?”

Ben öyle olduğunu hiç görmedim. Evet, eğer ilişkideki diğer her şey harikaysa, partnerinizdeki enerji yokluğunu ya da sürekli hareket halinde olmasını hoş görebileceğinize belki inanabilirim. Ama diğer boyutlarda bir şeyler yolundan çıkarsa enerji dengesizliği sorunu su üstüne çıkacaktır. Bu kendini değişik yer ve zamanlarda gösterebilir – cinsel ilişkinize yansıyabilir ve bir partner en ufak isteklendirmede sekse hazırken diğeri, “Bu akşam değil sevgilim, çok yorgunum,” deyiverir.

Kendini ev işlerini nasıl paylaştığınız konusunda gösterebilir. Her evlilikte evde yapılması gerekli temel günlük işler vardır – çöpü çıkartmaktan banyoyu ovmaya, alışveriş yapmaktan televizyon tamircisini beklemeye, çamaşırları yıkamaya kadar, hatta evlilikteki en nazik soru, “Dolapları kim temizleyecek?” sorununa kadar, yapılacak bir sürü şey vardır.

Eğer kadının elinde uzun bir evde yapılacak işler listesi varken, kocası kendini yeni bir işe soyunamayacak kadar yorgun hissedip cumartesi gününü kanepede uzanıp televizyondaki okul maçını seyrederek geçirmek istiyorsa, o evde gerilim yaşanacağına dair iddiaya girebilirsiniz.

Aynı şekilde, eğer eşiniz için romantik bir akşam gidip sabaha kadar dans etmekken sizin için romantik bir akşam evde kalıp birlikte televizyon seyretmek anlamına geliyorsa, romantizm evliliğinizden hızla yok olduğunda çok şaşırmayın.

Zihin gücünde olduğu gibi burada da önemli olan iki kişinin enerji seviyeleri değildir. İki tane düşük enerjili insan, ilişkileri diğer yönlerden kuvvetliyse, birlikte pekâlâ anlaşabilirler. Aynı biçimde, iki yüksek enerjili insanın da harika ilişkileri olabilir. İnsanlar farklı duygusal enerji miktarına sahip olduklarında, bu uyumsuzluk sorunlara yol açar.

Kuşkusuz, bazıları için sergiledikleri enerji miktarı onların kötü sağlık durumlarını yansıtabilir. İyi beslenmiyorlardır veya çok fazla şişmandırlar. Belki doğru vitaminleri almıyorlardır ve bu yüzden uyuşukturlar. Diğerleri için düşük enerji zayıf bir ruhsal yapıya dayanmaktadır. Ann Marie tüm günü kanepede yatarak geçirir, görünüşte dışarı çıkamayacak ve bir şey yapamayacak kadar yorgundur. Aslında Ann Marie ağır bir bunalım geçirmektedir ve toplumda yaşayabilmek için ciddi bir tedaviye gerek duymaktadır.

Mark ise tersine yerinde birkaç dakikadan fazla duramaz. Yorgunluktan gece yarısı artık gücü tükenene kadar, günün her saatinde bir şeyler yapması gereken tam anlamıyla hiperaktif, yerinde duramayan biridir. Açıkçası, ne Ann ne de Mark herhangi biriyle ama özellikle de birbirleriyle ciddi bir ilişkiye hazırlar.

Buna karşın, bazıları da düşük voltajda çalışır. Hayatta hep ayaklarını sürür gibidirler, asla acele etmezler, hiçbir şey yapmak için bir dürtü duymazlar. “Dur biraz oturayım, bakalım televizyonda ne var,” derken bir taraftan da en iyi arkadaşına, televizyonun kumandasına doğru uzanmaktadır. Bir diğeri sıkça, “Biraz mola vermeliyim,” der. Bunun ille de kötü bir nitelik olması şart değildir, çok yüksek enerji düzeyine sahip biriyle bir ilişki peşinde olmadığınız sürece. O zaman da boşanma kapının ardındadır.

Evlilikte enerji düzeylerinin iyi bir ilişki için son derece önemli olduğunu çok az terapist veya dini lider gündeme getirir, ama sağduyu bize bu konuda kendinizinkine çok benzer biriyle evlenmek isteyeceğinizi söylüyor.

12



**Boyut 10 – Tinsellik**

TAMAMEN UYUŞMANIN tinsellikten daha önemli olduğu başka bir alan belki de yoktur. Özellikle günümüz dinlerinin din değiştirmeye, bir tinsel evreden bir başkasına geçişe odaklandığını düşünürseniz, tinsellik boyutunun değiştirmesi nispeten zor kişisel özelliklerin arasında yer almasını yadırgayabilirsiniz. Yalnız, evlenmeyi düşündüğünüz biriyle uyumluluğunuzu saptama bağlamında, tinsellik ile bir insanın Tanrı'ya inancının derinliği aynı şey anlamına gelmeyebilir. Öyle de olabilir tabii, ama son derece “tinselliğe yönelmiş”, agnostik, hatta ateist bazı kişilerle karşılaşabilirsiniz, onlar kendilerini gerçekten ruhani addederler ve bazıları gerçekten de öyledir. Dindar bile olmayabilirler, ama özlerinde bu dünyadaki, elle tutulan yaşamın ötesini tasavvur edebilme ve algılama yeteneğine sahip olabilirler.

Örneğin bazı insanlar ölümden sonra ne olacaklarını hiç düşünmezler. Diğerleri için ölümden sonra yaşam doğaldır ve Tanrı'ya inançlarının içerisinde yer almaktadır. Bazıları meleklerle veya şeytanlara inanmazlar; diğerleri bu dünyayı ruhlar âleminin sanal bir savaş alanı gibi, sadece aydınlanmışların görebildiği tinsel bir mücadelenin sürdüğü bir yer olarak algırlar. Bazı insanlar yaşamın gizemli yanlarına uyumludurlar, bazıları da değildir.

Dünyadaki ana dinlerin çoğu Tanrı'yı bir ruh olarak kabul eder. Tanrı bir insan değildir, bu yüzden onu tanımak isterseniz ona ruhunuzla ve hakikatle ibadet etmelisiniz. Ama dünyamızda pek çok kişi, bunu kabul etmez, çünkü ruhsal değil duyusal olarak

yönlendirilmişlerdir. İnanmadan önce görmeleri, dokunmaları, tadına bakmaları veya işitmeleri lazımdır.

Açıkça görülmektedir ki, iki kişi eğer tinsellik konularında farklı dalga boylarındaysa, biri veya ikisi de, diğerinin biraz denge-siz olduğunu düşünecektir! Tinsel olmayanlar tinselliğe yatkın olan insanları anlamakta zorlanırlar. Tinselliğin doğal geldiği kişiler, diğerlerinin ruhsal konuları kavrayamayacak kadar duygusuz ve saygısız olabilmelerine şaşarlar. Benzer tinsel görüş açılarına sahip insanların daha iyi geçinecekleri açıktır.

Tinsellik konusunda gerçekçi olursak, eğer eşler inançlarında aynı fikirdeyseler evliliklerinde en büyük tatmini elde ederler. İşte bu nedenle, Hristiyanların Hristiyanlarla, Musevilerin Musevi kişilerle, Müslümanların Müslümanlarla evlenmelerinin doğru olduğuna inanıyorum. Dini inançları birleştirmek, onları güçlendirmez, zayıflatır. Bu soyutlama değildir; yalnızca sağlıklı bir ruh halidir. Daha da öteye giderek Hristiyanların kendi mezhepleri içinde kalmaları –Katolik’in Katolik’le, Protestan’ın Protestan’la evlenmesi– halinde işlerin daha iyi gideceğine kaniyim. Böyle konuların alakasız olduğunu düşünenler dini anlamaktan uzaktır. Çünkü dinlerin yeryüzündeki en kuvvetli birleştirici güç olduğu kadar en bölücü güçler haline gelebileceği gerçeğini gözden kaçırmaktadırlar. Bu konuda şüpheniz varsa, herhangi bir gün haberleri izleyin. Dünya üzerinde insanlar arasındaki en temel sorunların kökenlerinin dine dayandığını fark edeceksiniz.

Kişisel olarak, eşlerden biri kiliseyle yoğun olarak ilgiliyse, İncil’i araştırmak, dua okuma gruplarına katılmak, gelirin yüzde onunu kiliseye bağışlamak isterken diğerinin bunlarla hiç de ilgisi yoksa, o çiftin başının derde gireceğini her zaman kestirebilirim. Tinsellik konularını sakın küçümsemeyin. Bu konular, nikâhtan sonra, hele bir de çocuklar gelmeye başlayınca şaşırtıcı biçimde bir odak noktası olmaya başlar. Daha önce Tanrı’yla bir ilişki peşinde olmayan eşlerden biri veya ikisi aniden kendilerini onsuz

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

yaşayamaz bulurlar. Bu da aynı tinsel perspektifte olmadığınız partnerle işlerin pek de iyi yürümeyeceği anlamına gelir.

Bu bakımdan Madeline ve Randy tam bir örnek. “Madeline evlenmeden önce kiliseye gitmekten hiç söz açmazdı,” dedi Randy. “Ama evlendikten birkaç ay sonra birden koyu bir dindara dönüştü. Partilere gitmez oldu. Alkollü içki içmeyi bıraktı ve benim de aynı şeyi yapmam için ısrar etmeye başladı. Ona ‘Hey, dur bakalım bebeğim, eğer sen artık içki içmiyorsan, bu senin bileceğin şey. Ama kendi dini görüşlerini bana kabul ettirmeye çalışma,’ dedim.

“Çocuk sahibi olduğumuzda ise aklını iyice kaçırdı. Birdenbire çocukların her zaman kiliseye gitmeleri önemli oldu. Bu din konusu bizi gerçekten böldü. Kendimi ailemin dışına itilmiş gibi hissediyorum.”

Belki Madeline tinselliğin kendisi için önemli hale geleceğini fark etmemişti, ama onun gibi pek çok kişi gibi, o da evlilik, aile ve din konularının birbirleriyle ilgili olduğunu çarçabuk keşfetmişti. Bu nedenle, ciddi bir ilişkiye girmeden ve özellikle de evlenmeden önce, tinsel açıdan benzerliklerinizi ve farklılıklarınızı araştırmanızı ısrarla öneriyorum. Başarılı bir evlilik için sizin ve eşinizin dinin yaşamınızdaki rolü konusunda benzer inançlara sahip olmanız mühimdir. Büyük ölçüde farklı olduğunuzu görürseniz, bir adım geri atıp ilişkinizi yeniden değerlendirmenizde yarar vardır. İki tamamen dinsiz kişinin, ruhsal konularda uyumsuz çiftlere göre evliliklerinde yol katetme şansları daha fazladır.

Sherry coşkulu kilise ayinlerine katılmayı seviyordu, ama evlendiği insan kiliseye onunla birlikte çok ender giderdi. Gittiğinde de arka sıralarda oturur ve kendini dışarı atmak için son “amin”in okunmasını sabırsızlıkla beklerdi. Evliliklerinin dağılması şaşırtıcı değildi. Kritik bir uyum konusunda birbirlerinden çok farklı dalga boylarındaydılar.

Sherry dokuz sene yalnız yaşadı, birkaç erkekle flört ettiyse de kayda değer hiçbir ilişki kurmadı. Ancak Doug’la karşılaştığında

bu kez farklı olduğunu hemen anladı. Doug, Sherry ile veya yalnız kiliseye gitmekten hoşlanıyordu. Ayinlere gittiklerinde Sherry onun ilahilere ve korolara katılmadaki içtenliğinden çok etkilenmişti. Dua ettiğinde Doug sanki Tanrı'nın onu duyduğuna ve ona cevap vereceğine inanırdı. Doug ile cemaatin içinde oturup vaazları veya diğer öğretileri dinlerlerken Sherry kendini Doug'a hiçbir erkeğe olmadığı kadar yakın hissediyordu. Aralarında sadece fiziksel düzeyde değil tinsel olarak da çekim vardı. Evlilikleri tam anlamıyla cennetlik bir eşleşmeydi! Ve bu da tam bir tinsel uyumdur!

13



**Boyut 11 – Eğitim**

TARAMA BOYUTLARINDAN EĞİTİMİ biçimlendirmek diğerlerine göre daha kolaydır diye düşünülebilir. Emeklilik yaşı-  
nız geldiğinde bile, okula geri dönebilirsiniz veya mektupla öğre-  
tim sayesinde eğitiminizi geliştirebilirsiniz. Ancak bunun bedelini  
hesaba katmak akıllıca olur. Gerçek şudur: Ne kadar isterlerse is-  
tesinler çoğu kişi bir kez otuzlarını geçtiler mi, okula geri dön-  
mezler. Bu durumda da, kendinize bir çş ararken, kendinizi gelişt-  
irme programınızın bir sonraki aşamasını geçtiğinizde nerede  
olmayı hedeflediğinizden çok, bugün nerede olduğunuzu değér-  
lendirmek daha gerçekçidir.

Yıllar önce, kişilerin zekâ düzeyleri birbirine yakın olduğu sü-  
rece resmi eğitimlerinin önemi olmadığını kuvvetle savunurdum.  
Yıllar geçtikçe ve ofisimde birbirlerini terk etme aşamasındaki  
çiftlerin ortaya koyduğu bulgularla karşılaştıkça, bu konudaki gö-  
rüşümü değiştirmek zorunda kaldım. Eğer eğitim düzeyleriniz  
çok farklıysa, hiç değilse eğitimi ve eğitimin gerektirdiği çabaların  
değerini takdir etme konusunda benzer olmalısınız.

Bu boyut özellikle yükseköğrenim almış kadınlar için hassastır.  
Genelde eğitimli kadınlar kendilerine eş veya daha yüksek eğitim  
derecelerine sahip erkeklerle eşleşmelidir. Örneğin eHarmony’de,  
birkaç diplomaya sahip, çok akıllı ve altı haneli gelir seviyelerinde  
gezici hâkim bazı kadın müşterilerimiz var; onları sadece lise me-  
zunu biriyle eşleştirmezsiniz.

Eğitim düzeyindeki farklılıklara karşın pek çok evliliğin pekâlâ da yürüdüğü inkâr edilemezse de, ailenizde “iyi bir eğitim alma” üzerinde durulan bir konuysa, eğitim derecesi önem kazanır. Eğer siz böyle geliştirdiyseniz, resmi eğitimi olmayan ya da eğitimin değeri-  
rini takdir etmeyen, sizin o yönünüzü kıymetli, çekici ve ilginç bulmayan biriyle flört etmekten kaçının.

Benim çok yakın bir arkadaşımın eşi, hemen tüm üyelerinin hepsinin doktora sahibi olduğu bir aileden geliyordu. O ailede eğitimin önemli olduğu ortadaydı ve belki bu düşünce bazılarını ürkütebilir ama, böyle bir aileye gelin veya damat giren eğitimsiz birini “biraz küçümseyici bakışların” karşılayacağı kesin gibidir.

Öte yandan Aaron, ailesinin üniversiteye giden ilk üyesiydi. Amber’le karşılaşmalarından önce master derecesini almaya çalışıyordu. Amber ise, liseyi bitirir bitirmez bir büroda çalışmaya başlamıştı ve işletmenin terfi basamaklarını tırmanıp yönetici konumuna gelmişti. Aaron’a göre, kendi alanında başarılı olduğu için Amber’in eğitiminin az olması hiç sorun değildi. Buna rağmen, sohbetler arasında klasik bir kitaptan veya bir oyundan söz ettiğinde, Amber’in ilgilenmemesi onu çileden çıkartıyordu. Büyük sanat eserleri veya edebiyat da Amber’in aklını karıştırmıyordu ve her ne kadar Aaron Amber’i, hayatın kendisine doğal gelen kültürel yanlarına karşılaştırmaya çalışsa da Amber onunla aynı dalga boyunda değildi.

Çok önceleri bir aile dostumuz Carol, lisedeyken hiçbir derste A’dan aşağıya not almamıştı. Son derece akıllıydı ve ortabatıdaki önemli bir üniversiteden burs kazanmıştı. Amerika’nın ortalarında yaşayan bir kız için bu çok büyük bir başarıydı!

Ama babası ona, “Niye öyle bir şey yapmak istiyorsun ki? Niye bir işe girip para kazanmıyorsun?” demişti.

Aslında ima ettiği (o günlerde bu tür imalar standarttı) kızların üniversiteye gitmesinin gerekmediği idi. Eninde sonunda, yuva kuracak, evlenip çoluk çocuğa karışmayacak mıydılar? Bu onun gelenekçi babasıydı ve geleneklere uyan kızlar da babalarının arzularına itiraz etmezlerdi.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Her ne kadar Carol üniversiteye gitmediyse de, her şeye rağmen zeki erkekleri cezbediyordu ve sonunda da doktoralı bir erkekle evlendi. Altmış yıldan fazladır da evliler.

Geçenlerde Carol ile bu konu üstünde konuşurken nazik bir soru sordum: “Carol, senin için hayat nasıldı, eşin yüksek tahsilli biri, oysa sen değilsin? Sizin aranızda eğitimin asla sorun haline gelmediğini düşündüm hep, çünkü ikinizin de zekâ seviyeniz çok yüksek. Bu doğru mu, yoksa hiç sorun yaşadınız mı?”

Carol bana inanmaz gözlerle baktı. “Neil, berbatı!”

“Sahi mi? Nasıl?”

“O benim üniversiteye gitmemiş olmamdan hep utanç duydu,” diye cevap verdi Carol. “Ve birlikte partilere gittiğimizde, arkadaşlarıyla veya meslektaşlarıyla karşılaştığımızda ben hep kendimi garip hissettim. Eninde sonunda bana hangi okula gittiğimi soracaklarını bilirdim. Utancımın yerin dibine geçeceğini bilip rahatsız olurdum. Bunun da ötesinde eşim resmi eğitimimin yetersizliğinden dolayı beni belli belirsiz küçümserdi; böyle yaparak beni çok kez incirmiştir. Onun eleştirileri bende çok derin yaraları bıraktı. Acınası bir durumdu.”

Bu konuşma beni gerçekten şaşırtmış ve sarsmıştı. Eğer eğitim açısından aralarındaki farklılıkları telafi edip olası göz korkutmaların üstesinden gelecek kadar akıllı bir çift tanıyorsam onlar ancak arkadaşım ve kocasıdır derdim. Bazı insanlar başarabilirler, ama onların beceremedikleri açıktı.

“Eşimin üniversitedeki mezunlar günü toplantılarına gitmekten nefret ederdim,” diye itiraf etmişti Eric. “O eski sınıf arkadaşlarıyla eski günlerini anıp okuldaki eğlencelerinden veya farklı renklerde çorap giyen falanca hocalarından bahsedicrlerken, ben bir köşede kafayı çekerdim. Bütün bunlarla hiçbir bağlantım yoktu. Üniversiteye hiç gitmedim, arzu da duymadım ve ailemi geçindirecek çok iyi bir iş kurdum. Aslında, hâlâ okul kredi borçlarını ödeyen pek çok insanla kıyaslarsanız, meslek hayatımda çok daha başarılı oldum. Patty, yüksek okula gitmememin onu rahat-

sız etmediğini, hatta üniversite mezunu dostlarımızın çoğundan daha iyi bir hayatımız olduğunu hep söyler. Yine de o tip insanların yanındayken aranızdaki açık farklılığın gölgesi diğer her şeyin üstüne düşer.”

Eğitim hakkındaki önyargılar iki taraflıdır. “(C) öyle zekidir ki, tam bir sersemdir,” demişti Emily eşi Bruce’tan neden boşandığını anlatırken. “Bilimsel formüller söz konusu olduğunda, kesinlikle parlak bir zekâsı vardır ve ben daha açana kadar o bir bilgisayarı tamir edebilir, ama iş sağduyuya gelince, dünyadan bihaberdir. Maaş çeklerini bankaya yatırmasını sürekli hatırlatmam gerekir, çünkü o garajda yeni buluşu üzerinde çalışırken çekleri haftalarca masasında dururdu.” Emily ile Bruce’un ayrılmaları galiba onların hayrınaydı.

Eğer kendinize çok benzeyen birini bulursanız, yirmi dokuz boyutun çoğunda olduğu gibi eğitim konusundaki uyumsuzluklarınızdan kaynaklanan acıları ve kırgınlıkları önleyebilirsiniz. Yine, bu sizin ya da partnerinizin ne kadar eğitilmiş olduğunuz veya olmadığınız konusu değildir; önemli nokta birbirinizle ne kadar uyumlu olduğunuzdur. Aralarında bu açıdan büyük fark olan mutlu çiftlere çok ender rastladım. Her ne kadar evlilikte mutluluğu eğitim dereceleri veya notlara bağlamak olanaksızsa da, eğitim açısından birbiriyle uyumlu çiftlerin diğer alanlarda da uyumlu oldukları görülmektedir.



## Boyut 12 – Dış Görünüş

EĞER EVLENECEKLERİNİ düşündükleri bir partneri seçmede çoğu kişinin kendini yetenekli bulduğu bir boyut varsa, o da dış görünüştür. Birçok kadın veya erkeğe karşı cinsten ne tür dış görünüşten hoşlandıklarını sorarsanız, çok azı sizi yanıtlamakta zorlanır. (Her ne kadar beğenilerimizle ilgili görüntüler ve beklentilerimiz filmler ve dergiler tarafından oldukça çarpıtılmış olsa da.)

Herkes çekici biriyle eşleşmek ister, ancak bu kişi ne kadar çekici olmalıdır? Olası bir partneri arzulamak için mantıklı çekicilik düzeyi nedir? İşi gücü bilgisayarlarla uğraşan budala birine benzeyen bir adamla manken gibi bir kadının beraberliğine komedi filmlerinde ya da uyduruk aşk hikâyelerinde rastlarsınız belki ama bunlar gerçek hayatta yaşanmaz. Eğer siz, bir moda dergisinden fırlamış biriyle evlenmeyi arzulayan sıradan görünüşlü biriyseniz, büyük olasılıkla hayal kırıklığı yaşarsınız. Göz alıcı insanlar gider başka göz alıcı insanlarla evlenirler. Bizim gibi “avamlar” ise kendimiz gibileriyle daha iyi uyuşuruz. İstisnalar var mıdır? Hayret, ama evet vardır! İyi bir birliktelik midir? Bazen ama çok sık değil.

Çoğu kadın ve erkek, kendilerinininkine yakın çekicilikteki insanlarla daha rahat ederler. Bir puandan yediye kadar bir barem düşünün, bir en az çekici olsun, yedi de en çekici kişiyi gösterebilir. Erkekler genelde kendilerini, tarafsız bir grubun yapacağı değerlendirmelere göre, baremde daha yüksek bir yerde görürler; kadınlar ise tersine kendilerini dış görünüş bareminde daha aşağılar-

da addederler. Moda mankenleri bile dış görünüşleri hakkında zayıf bir kanıya sahiptirler.

Bunların ötesinde, toplam kadın ve erkek nüfusunun içinde sadece yüzde beş kadarı tarafsız bir jüri tarafından yakışıklı veya güzel olarak kabul edilir. Yani bu başka bir deyişle, çoğumuz geleneksel yıl sonu “En Güzel İnsanlar” listesinde asla yer almaya-  
cağız demektir. Dolayısıyla nüfusun yaklaşık yüzde 95’i kalan diğer yüzde 5’in peşinde koşuyor anlamına gelmektedir. İyi şanslar! Böyle bir durumda yarışa var mısınız?

Size bir fikir vermesi için: Toplumumuzda, bazılarının çekici buldukları “dış görünüşler” kabul görür. Örneğin bazı gerçekten kadınlar “uzun boylu, esmer ve yakışıklı” erkeklerden hoşlanır. Bazı erkekler hoppaca, mavi gözlü sarışınları beğenirler. Bir eş ararken, dış görünüşünüz açısından kendi tipinizin, başkalarına cazip gelmeyecek özelliklerini beğenenlere doğru yönelmenizde fayda vardır. Eğer koyu renk saç ve ten renginin değerli görüldüğü bir aileden geliyorsanız, üyeleri sizin yakınlarınıza çok benzeyen gruplarda daha fazla kabul görürsünüz. Sizi dış görünüşünüze bakarak daha fazla beğenirler, çünkü onlar bu tür bir dış görünüşe değer veriyorlardır.

Toplumsal son zamanlarda vücut yapısı ince ve modaya uygun, narin olanlara önem vermesine karşın, bazı insanlar tıknazca, yapılı veya adaleli bir partneri seçebilir. Sonuçta iş dış görünüme gelince bütün bu değişkenler sadece bir zevk meselesidir.

Oysa, yoğun klinik araştırmalarıma dayanarak, bizim birden yediye puan skalamızda beşlerde yer alan erkeklerin, beşlerde veya altılarda bulunan kadınlarla ilişki açısından daha iyi anlaştıklarını biliyorum. Aynı şekilde kadınlar da kendi veya daha yüksek seviyelerdeki erkeklerle daha uyumlular. Ama, aradaki çok büyük farklılık tasa yaratsa da, insanlar âşık olduklarında şaşırtıcı şeyler olabiliyor. Partnerlerine aniden, emsallerinin aynı insanı değerlendireceğinden bir veya iki puan fazla puan verebiliyorlar. Üstelik, insanlar birbirleriyle daha karşılaşmadan önce, c’harmony’de tanı-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

şıp birbirlerini tanıma fırsatları bulduklarında, birbirlerinin dış görünüşünü daha yüksek değerlendirme eğilimi gösteriyorlar. Ben şuna inanıyorum: Tamamen doğru nedenlerle âşık olduğunuzda, yani kişinin dış görünüşünden çok kendisine âşık olduğunuzda, hiç de kuvvetli bir albenisi olmayan kişi bile size cazip gelecektir.

Bir kere bir insanın ruhsal niteliklerini tanıdıktan sonra, onun dış görünüşü ile baş etmek, o kişinin dış görünüşüne alıştıktan sonra karakterini tanımaktan daha kolaydır. Bir kez birine kendinizi kaptırdınız mı, ondaki önemli bazı noksanları veya neredeyse göze batan tutarsızlıkları göz ardı etme eğiliminde olursunuz. “Ambalaj” aklınızı başından aldığı için kişinin gerçek karakterini kaçırmaya eğilimli olursunuz. Ne yazık ki bu, bugün evliliklerin sona ermesinin başlıca sebeplerinden biridir. Ambalaj açıldığında gerçek kişi ortaya çıkar ve eğer, diğer yirmi sekiz boyutta uyum yoksa gözler önüne serilen manzara çoğunlukla hoş olmaz. Günümüzdeki geçici güzellik niteliklerini göz önüne alırsanız, içten dışa âşık olmak daha önem kazanır.

Ya estetik ameliyatlara ne demeli? Yüz gerdirmeler, yeni burunlar, göğüslerin küçültülmesi veya büyütülmesi, yağları aldırma veya başka bir yığın cerrahi işlem sizi yeni bir kadına ya da erkeğe dönüştürür mü? Peki kilo vermek için yoğun bir kursa veya görünüş değiştiren bir diyet programına katılmaya ne dersiniz? Bütün bunlar bir insanın görünüşünü değiştirip onu estetik açıdan daha hoş biri yapmaz mı? Tabii ki yapar; estetik ameliyatlara veya fiziksel sağlık programları onları tehlikesiz bulanlar için, o kişinin kendine güvenini artırır, bu da karşı cinse daha çekici gelmesini sağlar. Estetik ameliyatların çoğalmasa ve kolayca ulaşılır olması sonucunda, pek çok kişi doktor doktor gezip bedenlerinin dış taraflarını düzeltmeye uğraşıyor, aslında onları başkalarına cazip hale getirecek değişim içeride olmalıdır.

Üstelik, yıllar geçtikçe dış görünüş önemini yitirir. Oysa sevecenlik ve iyilik gibi kişilik özelliklerinin değeri geçen yıllarla artar.

Bunun da ötesinde, yaşlanmaya karşı savaşta hepimiz kaybeden tarafız. Yaşamdan hoşnut olmanın sırrı, hangi yaşta olursak olalım, bedenimizle barışık olmamızda yatar. Görünüşünüze özen gösterin ama asıl içinizdeki size odaklanırsanız, ruh eşinizi bulma şansınızı artırabilirsiniz. Ciltleri biraz kırışmış olsa da, gözlerinde hâlâ birbirleri için kıvılcımlar ışıldayan yaşlı büyükanne ve büyükbabadan daha güzel ne olabilir?

15



**Boyut 13 – Mizah Anlayışı**

İYİ BİR MİZAH ANLAYIŞI gördüğüm hemen her “eş arama listesinde” fiilen yer alır. Hatta, karşılıklı olarak gülebilme becerisi herkesin listesinde ilk beş arasındadır. Çoğu kişiye iyi bir espri anlayışının çok çekici bir nitelik gibi gelmesinin ötesinde (bir zamanlar birisi, “Gülümseyin, dış görünüşünüz değer kazansın!” demişti), mizah bir evliliğe dünyalar kadar büyük ölçüde iyileştirici öge katar. Özellikle zor anlardan, stresli bir dönemden geçen ya da belalarla boğuşan bir evlilik söz konusu olduğunda eski, “Kahkaha ömre ömür katar,” deyişi gerçekten doğrudur. İçinde kahkahanın az olduğu evlilikler iyi dönemlerde fena gitmezler ama zor zamanlarda çok daha kötü durumdadırlar.

“Beni sürekli gülmekten öldürüyor,” dedi, Christina erkek arkadaşından söz ederken. “Komik olmaya uğraşmıyor bile, kendi komik zaten. O beni gülümsetiyor... ama ben onu hiç güldüremiyorum diye endişeleniyorum.”

Hepimiz iyi bir espri anlayışı olan bir eş aradığımız için, her randevuda ya da biriyle ilk karşılaştığımızda kendimizi komik olmak zorunda hissederiz. Bu, her an fıkralar anlatmayan, hazırcevap olmayan veya espriler patlatmayan biri için çok ürkütücü olabilir.

Ancak benim iyi haberlerim var! İyi bir evlilik yapmak için sürekli espri üretmek zorunda değilsiniz. Partneriniz kadar nükteli olmanız da hiç gerekmiyor. Yeter ki, mizahı anlama ve ona değer verme beceriniz olsun.

Kızımız Luann, son derece akıllı, psikolojide doktorası olan genç bir kadındır. Luann'ın arkadaşları arasında çok aranır olması, onun çok nüktedan olmasından değil, mizahı çok iyi anlayıp takdir edebilmesinden kaynaklanır. Harika kakhaha atar! Luann'ın gülüşünü duymanız en stresli gününüzde bile keyfinizi yerine getirmeye yeter.

Lisedeyken oğlanların bir ödev veya proje için onunla birlikte ders çalışmaya bizim eve geldiği zamanları hatırlarım. Oğlanlar peş peşe fıkralar anlatırlar, Luann da kendini hiç engellemeden kakhahaları peş peşe savurur dururdu. Delikanlılar kendileri de kakhahaya boğulurlardı. Bir şeyler daha anlatırlar, Luann da gülmeye devam ederdi! Söylemek istediğim, Luann en iyi onlarla konuşurken kakhaha atarak vakit geçirirdi. Luann'ın okulunda son derece sevilen ve aranan bir kız olması şaşırtıcı değildi. İnsanlar gülmeyi bilenlerle beraber olmaktan hoşlanırlar. Luann fıkralar veya komik öyküler anlatmazdı; ama o mizahın değerini çok iyi bilirdi ve oğlanlar da buna bayılırdı! Genelde çoğu kadın bu özelliği erkeklerde de sever.

Asık suratlı biriyle ilişkide olmaktan daha kötü ne olabilir? Siz komik bir şey söylüyorsunuz ve o orada heykel gibi bir suratla oturuyor. Buna kim dayanabilir?

Oldukça gelişmiş bir mizah anlayışı ve hayatta aynı şeylere gülebilmek yeteneği, yaşamdaki olaylara benzer açıdan bakmayla ilgilidir. Neyi komik bulduğumuz ya da bulmadığımızın, iyi bir ilişkinin yirmi dokuz boyutunun bazılarını yansıtmaları olasıdır. Örneğin, siz ve partneriniz ikiniz de aynı şeylere gülüyorsanız, bu, benzer değerlere sahip olduğunuza; zekâ düzeylerinizin yakın olduğuna ve bilgiyi alma ve özümseme yeteneğinizin benzeştiğine işaret edebilir. Mizah, onu komik yapan bir espriyi veya lafı dolandırmayı içerir ve ikiniz de “bunu yakalarsanız”, bu sizin ilgi alanlarınız ve zekâ derecenizle ilgili bir bilgi verir. Diğer yanda, eğer bir kişi espriyi anlar, diğeri kavramazsa, dikkat edin. Bir insan bir espriyi kavrayamama eğilimindeyse, acaba bunlar onun yaşama

bakışı, eğitimi, aile geçmişi ya da dünyaya karşı tutumu hakkında ne ifade eder?

Aynı biçimde, ilgilendiğiniz kişinin sürekli kendi yaptığı esprilere gülmesi, kendini değerlendirmeye alanında sorunlarını, sinirliliği veya kendiyi hoşnutsuzluğunu yansıtıyor olabilir.

Kuşkusuz nelere güldüğümüz, bir insanın karakteri hakkında ipuçları verir. Eğer partnerinizin mizah anlayışı bayağıysa veya başkalarının şanssızlıkları, felaketleri veya beceriksizlikleri üzerinde yoğunlaşıyorsa, dikkatli olun. Böylesi bir mizah anlayışı iki tarafı da keskin bıçak gibidir. Eğer bir kişi, küçümsemelerle ve bir vuruşta insanın ayağını yerden koparacak kırıcı sözlerle dolu bir espri anlayışına sahipse çok dikkatli olun. Evlenmeden önce bu tür bir mizah çok komik gelse de, evlenince o küçümsemelerin hedefi siz olacaksınız ve o zaman size hiç de gülünç gelmeyecektir.

Terry, gösterişli, doğal olarak şen şakrak biridir, parlak zekâsını jilet gibi keskin iğneleyici sözlerle birleştirdiğinde, çok tehlikeli olabilir. Vickie ile evlenmelerinden önce, eski kız arkadaşlarıyla alay eder, onların taklitlerini yapar, kilolarından nefes kokularına kadar her konuda onlarla dalga geçerdi. Vickie de, Terry'nin rakiplerini böyle lime lime etmesi karşısında gülmeden edemezdi. Ne yazık ki, evlenmelerinin ardından çok da geçmeden, Vickie eşinin mizah anlayışındaki kötücüllüğü, acı alayların ucu ona yöneldiğinde fark etmişti.

İlişkiniz sırasında nelere güldüğünüzü dikkatle dinleyin. Mesele, bazı insanlar ırkçılıkla dolu mizahtan zevk alırlar. Günümüzde mizahın çoğunda arka planda cinsellik yer almaktadır, ancak bariz cinsel espriler genelde o kişinin kendi cinselliğinde aksayan yönler olduğunu yansıtır. İnsanların cinsellikleri ile yaşadıkları ıstırapla dalga geçen bir mizah duygusu, şakayı yapanın geçmişindeki acıların veya çözülmemiş çatışmaların ve elemin belirtisidir. Flört ederken veya grup halinde bir partideyken size komik gelebilir; ama aynı kişi eve gelince, huysuz, zor ve suratsız biri haline dönüşebilir. Eğer bir kişinin mizah anlayışında kesici bir yan varsa, bu-

Dr. Neil Clark Warren

nun farkında olmanızda yarar vardır. Başkalarının acılarını hedef alan bir mizah, sonunda bir ilişkiyi sağlıklı bir noktaya taşır.



## Boyut 14 – Ruh Halini Yönetmek

BİRKAÇ YIL ÖNCE eHarmony’de, tam anlamıyla yalnız yaşayan bir personelimiz vardı ve bunun çok gerçek bir nedeni bulunuyordu. Pasif agresif bir kişiliği olan bu kişi, aynı kokarcanın çevresine yaklaşanları kaçırtan ağır koku yayması gibi, dışarıya karşı “benden uzak durun” tavrı sergiliyordu.

Bir gün ofisinin kapısından kafamı uzatıp sordum: “Jake hâlâ dönmedi mi?”

“Hayır, yok,” diyerek başını bile kaldırmadan cevap verdi. Ofislerin şeklini yeni değiştirmiştik ama ben henüz görmemiştim. Bu nedenle girip içeriye göz atmak istedim. İçeri girdiğimde, bana baktı ve, “Ne o, bana inanmadınız galiba, burada bir yerde saklanıyor mu sandınız?” dedi.

Sözleri içime oturdu. Benim şirketin kurucusu olmamın ve istediğim her şeyi kontrol etme yetkimin bulunmasının dışında, sesindeki saygısız tını ofisteki herhangi bir ziyaretçi için de son derece yersiz kaçardı.

Ona dikçe baktım ve kararlı bir tavırla cevap verdim: “Böyle üstüme gelmeden hiç hoşlanmıyorum, beni cidden çileden çıkarıyorsun.”

Kızdığımı görünce hatasını fark edip yumuşatmaya çalıştı: “Canım şaka yapıyordum, sadece komik olmaya çalışıyordum.”

Eve gittim ve o gece iyi uyuyamadım. Sonraki gece de öyle. Tip azarlanmayı hak etmedi diye değildi, çünkü hak etmişti. Ama ben onun acısını yakalayamamıştım. O tam bir pasif agresifti, kin-

ci görünmeye çabalıyordu, ama gerçekte insanları kendinden uzak tutma çabası içindeki duyguları ikiye katlıyordu.

Bense bunu kaçırmıştım ama sorununu daha da artırmak istemedim. Kendini iyice güvensiz hissetmesine yol açarak, etrafındakilere daha da berbat kokular saçmasına gerek yoktu. Ona aslında farklı şeyler söylemeliydim. “Bana neden bunları söyledin anlamıyorum. Ve sözlerin beni üzdü. Cidden sana inanmadığımı mı sandın?”

Ruh hali değişimlerini uçlarda yaşayanlarla baş etmek zor iştir. Eğer siz veya partneriniz ruh halinizde büyük çalkalanmalar yaşıyorsanız ya üstesinden gelmeyi ya da hiç değilse hoş görmeyi öğrenmelisiniz.

Bazı ruh hali değişimleri insanın diyetiyle ilişkilidir. Bir insan yemek yemediğinde huysuzlaşır. Kalender dertsiz biri, her gün saat dörtte, bedeni açlık çılgınlıkları atmaya başladığında Hun İmparatoru Atilla gibi barbarlaşabilir. Eğer şiddetli ruh hali salınımları yaşayan biriyle evliyseniz, bir parça meyve, bir kraker ya da enerji veren hazır bir yiyecek sizi boşanmadan koruyabilir. Aynı şekilde bazı insanlar çok yorulduklarında veya bunaldıklarında son derece hırçın olabilirler. Bu tür kışkırtıcı ruh hali salınımları genelde bir günlük çalışmanın sonundaki normal bitkinlikten farklıdır.

“İlişkimizde önemli bir kriz mi var, yoksa gündelik normal sinir bozucu bir olayla mı karşı karşıyayız bilemiyorum,” diye dert yanıyordu Dennis. “Marsha, patlak bir lastiğe de, ailede bir ölüme de aynı tepkiyi veriyor! Beni cep telefonumdan arayıp avazı çıktığı kadar bağırdığında başımızda bir afet geldi sanıyorum, oysa sorun halıdaki bir leke olabiliyor.”

Eğer bu çift evlenirse, Dennis ilave hoşgörü ve sabra gerek duyacak. Marsha’nın da bu duygusal patlamaları için tıbbi veya psikolojik yardım alarak sorunu nedenlerine giderek kökten temizlemesi gerekecek. Böyle büyük ruh hali dalgalanmaları genelde insanın bedeninde bazı kimyasalların yoksunluğundan kaynaklanır. Ne olursa olsun, evlilikleri hep bu ek yükü taşımak durumun-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

da olacaktır ve bir süre sonra, hele de yardım almazlarsa, birdenbire buhran ve çaresizlik içine düşmeleri çok kolaydır.

Eğer ruh hali çalkantıları sık ve aşırı ölçüdeyse, o kişiyle uzun dönemli ilişkiye girme konusunda çok titiz davranın. Bir çiftin böyle dalgalanmalardan evlenmeden önce haberdar olmalarında yarar vardır. Eğer çarpıcı şekilde inip çıkan ruh haline sahip olan sizseniz, partnerinizi bundan haberdar etmek zorundasınız (her ne kadar bunu fark etmiş olmaları beklenirse de). Bu tür şiddetli çalkantılar yaşayan partnerinizse, bilgi toplamanız zor olabilir. Evlenene kadar kişinin en dibe düştüğü anları yakalayamayabilirsiniz. İlişkinize bol zaman ayırmanızda bu yüzden yarar vardır, böylece birbirinizi en kötünde ve en iyide tanıma şansını bulursunuz. Yine de böyle konuları tartışmak için yeterince cesur olmalısınız. Bir kez evlendiniz mi, artık çok geçtir. Ömrünüzün sonuna kadar sabahları bir gün sizi tutkuyla öpecek, ertesi gün ise kafanızı kopartıncaya kadar ısıracak biriyle uyanmak istemezsiniz herhalde. Ruh halini idare etmeye sıra gelince, tutarlılık iyi bir uyum için kritik bir noktadır.

17



## **Boyut 15 – Gelenekçi Kişiliğe Karşı Gelenekçi Olmayan Kişilik**

TERRY, “SAN FRANCISCO’YA GİDİYOR MUSUN?” şarkısının sözlerini ilk duyduğunda, hemen nerede yaşamak istediğine karar vermişti: Ot içmediklerinde veya LSD benzeri sanrılar yaratan uyuşturucularla deneyim yaşamadıklarında kızların saçlarına çiçekler taktığı, otuz yaşın altındakilerin Haight-Ashbury Caddesi’ndeki köşe başlarında takıldığı yerde yaşayacaktı. 1960’ların sonlarıydı ve husursuz üniversitelilerin çoğu gibi Terry de, Vietnam Savaşı için orduya çağılmaktan korkuyordu. Tam olarak aşırı ölçüde tutkulu bir savaş karşıtı değildi, o sadece korkuyordu. 1960’lar ve 1970’lerde hippie hareketi gençler arasında kurumsallığı ve toplumun ana eğilimlerini terk edip gönüllerinin dilediği yerde takılma fikrini yaygınlaştırmıştı.

Terry, San Francisco’da kalabalık bir apartman katında, kapılarında boncuk dizileri asılı, duman dolu arka odalarda pis şilteler üstünde uyuyan altı-sekiz serseriyle beraber kalmaktan çok mutluydu. Ortayla iyi arası bir gitarist ve şarkı yazarı olan Terry, müziğini besteleyerek ve kafelerde şarkı söyleyerek sonraki üç-dört seneyi orada geçirdi – ama kesin olarak ne kadar kaldığını asla tam hatırlayamadı. Bu arada bir sürü savaş karşıtı broşürler ve yerel gazetelerde değişik adlar altında yayınlanan hiciv yazıları yazdı. Süreç içinde Terry, ilgi çeken ve onları okuma zahmetine girenlerin vicdanlarını iğneleyen yakıcı makaleler yazma konusunda ustalaştı.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

1970'lerin başlarında bir gün Terry, Chicago'nun banliyölerinden birinde yaşayan orta-üst sınıftan bir çiftin kızı olan Katherine—Terry ona Kate diyordu— ile karşılaştı. Birbirlerine âşık oldular ve serin bir yaz akşamı çıplak ayakla bir sokak lambasının altında evlendiler. “Davetlilerin” çoğu orada bulunduklarını daha sonra hiç hatırlamadılar ama Terry ve Kate ettikleri yemini çok ciddiye aldılar. Uyuşturucuları terk ettiler ve New York'a geri döndüler, babasının bağlantıları sayesinde Kate bir borsa şirketinde başlangıç seviyesinde bir işe girmeyi başardı. Terry, içinde politikadan dine, Broadway'deki şovların eleştirilerine kadar kendi kişisel görüşlerini yazdığı bir “yercaltı gazetesi” çıkarmaya başladı.

Yavaş ama kesin bir biçimde Kate, şirkette terfi etmeye başladı. Kendine yeni moda giysiler aldı, yeniden asıl ismini kullanmaya ve kendini Katherine diye tanıtmaya başladı. O arada, Terry uyuşturucu hariç, San Francisco'daki gibi davranmaya devam etti. O özgür bir ruhtu, gelecek için planlar yapmayı, hatta gelecek hafta sonunu programlamayı bile reddediyordu. Onun amaçsızlığı, güdülerinin olmaması veya hayatta ilerlemek için hiçbir arzu duymaması Katherine'i giderek sinirlendiriyordu. Borsa şirketinde terfi üstüne terfi alıyordu ve bir-iki yıl içinde kendi şirketini kurmayı planlıyordu. O modacıların tasarımlarını giymeye başlarken, Terry hâlâ pazen gömleklerini giyiyor ve “sorunun parçası” olmayı reddediyordu. Aralarındaki uçurum giderek genişledikçe, Katherine, aslında, beyaz yakalı, gerçek bir işte çalışıp hafta sonları kulüpte golf oynamaya giden arkadaş takımı dahil, aynı ebeveynininkine benzer bir yaşam biçimini özlediğini fark ediyordu.

Özellikle de Terry ve Katherine yasal olarak evlenip evlenmediklerini gerçekten bilmedikleri için boşanmaları oldukça kolay oldu, ancak yine de epey acı ve düşmanca duygular yaşandı. En ideal yaşamlarda bile, yine de hippiler ile borsacılar çok uyumlu bir çift olmuyorlar. Yaşama yaklaşımları bakımından birbirlerinden tamamen farklılar.

Terry ve Katherine'in öyküsü bizi çekirdek boyutlardan bir başkasını, tamamen gelenekçi bir kişilik yaklaşımına karşı gelenekçi olmayan bir kişilik yaklaşımını getirerek bize çok önemli bir noktayı hatırlatıyor: Eğer iki kişi hayata, San Francisco'dayken Terry ve Katherine'in olduğu gibi, gelenekçi olmayan bir biçimde yaklaşıyorlarsa, gayet iyi anlaşabilirler. Ama biri geleneklere gayet düşkünse ve diğeri biraz eksantrikse ya da kabul gören âdetlere itiraz ediyorsa, o ilişkide sorunlar çıkacağına güvenilebilirsiniz.

### **Gelenekçi Olana Karşı Gelenekçi Olmayan Kişilikler**

Eğer bir insan hayatta her şeyin önceden kestirilebilir olmasını ve doğum günleri, tatiller veya düğünler gibi olayları önceden planlamayı seviyorsa, karşınızda büyük olasılıkla gelenekçi kişilikte biri var demektir. Diğer yanda, eğer partneriniz "kendini akışa bırakmayı" seviyorsa, doğal olarak geleni ya da o ânı esinlendiren neyse onu yapmayı istiyorsa, ondan çokça içinden geldiği gibi davranış ve gelenekçi olmayan bir tavır bekleyebilirsiniz. Sorun ise tabii bir planlı ile özgür ruh bir araya geldiğinde çıkar; genel olarak sonuçta bir patlamaya yol açan sürtüşmeler doğaldır.

Bazen gelenekçi olmayan kişiler, toplumsal törelerin getirdiği baskılardan duydukları hayal kırıklıklarıyla ve öfkeyle büyümüşlerdir. Öfkeleri ya çok derinlerde gömülüdür ya da kabul edilebilir şekillerde kendini gösterir – Terry gibi, tartışmalı bir savaşa karşı çıkarlar; bugün pek çok eylemci grupların yaptığı gibi göze batıcı biçimde törelere aykırı yaşam tarzları benimserler. Bunlar esasta, "Ben incindim ve kızgınım ve size veya başka birine uymayacağım!" demektedirler. Geleneklere karşı koyan pek çok kişi, olayın kendisinden çok sonra dahi o topluma karşı hissettikleri öfkeyi içlerinde taşımayı sürdürürler. Sırf uyumsuzluğa izin veren düzeni korudu diye töreci topluma saygı duymayı reddederler, çünkü gelenekçi toplum onların duygularını çok fazla incitmiştir. Bu tavrın 1960'ların sonlarında ve 1970'lerde müzikte, sinemada ve televiz-

yon programlarında pek çok biçimde açıkça sergilenmesini izledik. Ve tabii, günümüzde benzer bir eğilimi görmekteyiz.

Geleneklere aykırı başka tipler sadece farklı olma özgürlüğünün tadını çıkarırlar. “Normal” toplumun kısıtlamaları tarafından engellenmek istemezler. Gelenekçileri sıkıcı bulurlar; onlar riske girmeyi tercih ederler. İyi hoş, ancak siz geleneklere daha çok taraftar biriyse ve böyle törelere aykırı bir kişiyle ilişkiyi sürdürmek istiyorsanız, bu sizin kendinizi altüst olmuş ve canı sıkılmış hissetmenize yol açabilir.

“Cody bazen beni öyle çileden çıkartıyor ki, sinirimden kuduracak gibi oluyorum!” diye Norita hiddetle derin bir of çekti. “Ne zaman evlenebileceğimizi düşündüğü hakkında bana bir zamanlama vermeyi reddediyor ve konuyu tartışacak kadar bile oturup konuşmuyor. Her şey zamanı gelince yerli yerine oturur, diyor.”

Cody’nin açısından bakınca, o evlenmeye henüz hazır olmadığına farkındaydı, bu nedenle Norita’nın sıkıştırmalarını bir takıntı olarak değerlendiriyordu. “Hiç başka bir şey düşünmez misin sen?” diye ona takıldı.

“Hayır!” diye Norita neredeyse bağırıyordu.

Kuşkusuz, gelenekçiye karşı gelenekçi olmayan yaklaşımlar, eğer birbirinizden farklıysanız, sizi ve partnerinizi çok sinirlendirebilir. Norita düğünleri için para biriktirmek istiyor, hafta sonlarını öncelikle apartman daireleri veya ilk kez alacakların bütçesine uygun evler bulmaya ayırıyordu; bir diğer yandan da temel sağlık hizmetleri veren iş olanaklarını araştırıyordu. Norita planacı biridir. Sürprizlerden hoşlanmaz.

Öbür yanda Cody ise içinden geldiği gibi davranan bir kişiliğe sahiptir; cebinde yiyecek almaya yetecek parası yokken, rahatlıkla bir spor çantasına birkaç parça eşya tıkip ülkeyi bir uçtan öbürüne katedecek haftalık bir yolculuğa çıkabilir.

Bunların ikisine iyi bir evlilik için doğru malzeme denebilir mi? Sadece diğer yirmi sekiz boyutta kuvvetli uyuşma içindelerse, çünkü hayatları boyunca bu konuda hep gerilim ve özveri olacak-

tır. Kendilerine sormaları gereken asıl soru, “Ben bu durumla baş edebilir miyim?” veya daha iyisi: “Bununla yaşamamı gerektirecek bir duruma kendimi kasten sokmak istiyor muyum?” diye sormalarıdır.

İşleri asıl karıştıran ise zıt kişiliklere sahip olan insanların birbirlerine cazip gelmesidir. Mark Twain bu dünyada iki tür insan bulunduğunu keşfetmişti: biri her zaman on dakika erken gelen ve diğeri her zaman on dakika geç gelen kişi. Üstelik alaycı bir biçimde eklemişti: “Bu ikisi her zaman birbiriyle evlenirler!”

Daha önce dediğimiz gibi, zıtlar birbirlerini çeker. Belirli bir süre, bir çift olarak birbirlerine tam olarak uyarlar, belki bilinç altında diğer kişinin kendilerini tamamladığını düşünürler. Bir süre sonra, “Ah, bu harika gidiyor! Haydi evlenelim!” derler. Sakin, uysal, pasif kişi; gürültücü, enerjik, kontrolcü kişiyle evlenir; içinden geldiği gibi yaşayan, sorumsuz kişi gider dengeli ve tutucu tiplerle evlenir; temizlik ve düzen meraklısı da gider pasaklıyla evlenir. Bundan sonra da her biri kendi tarafında evlilikteki birincil (hiç değilse kendileri için) amacının peşinde koşmaya, partnerini kendisinin bir kopyasına çevirmek için çabalamaya başlar.

Beni endişelendiren şey, insanlar bu boyut çerçevesinde karşıt durumda olduklarında alışkanlıklar geliştirmeye başlamalarıdır. Örneğin geleneklere karşı olan bazı insanlar, sırf kendi yaş gruplarındakiler arasında kabul görüyor diye, pasaklı bir biçimde giyinmeyi benimserler. Görüntüleri de sonuçta karakterleri haline gelir. Çoğu durumda aykırı tutumları norma dönüşür. (Uyumsuz mudurlar yoksa uyumsuzluğa uyum mu sağlamaktadırlar, belirsizleşir.) Ama toplumun geri kalanı bunu çekici, kabul edilebilir ve iyi bir nitelik ya da kişilik olarak değerlendirmez. Kuşkusuz bütün bu damgalamalar kültürel bir şeydir ve gruplara veya nesillere göre değişecektir.

Geleneklere karşı bu insan iş aramaya kalktığında, yaratıcılık herkes tarafından hoş karşılanırken, aykırı olmaya kimsenin hiç de öyle sıcak bakmadığını hemen keşfedecektir. Mesela bir üniversite

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

öğrencisi, okulda dört yıl veya daha fazlasını kılıksız ve derbeder dolaşarak aykırılığını ilerletmekle ve dünyadaki eşitsizliklere karşı bağırıp çağırmakla geçirdikten sonra, eğer çalışma ortamının kurumsal kültürü içindeki rekabet ortamına dayanmak istiyorsa, takım elbise giymek zorunda kalacaktır.

Bizim eHarmony'deki kurumsal kültürümüz gevşektir ama kesinlikle asla pasaklılık olmamıştır. Bizim ilk elemanlarımızdan Grant Langston bizde çalışmaya başladığında kesinlikle bir şok yaşamıştı. Eğer günün birinde Grant kalkıp işe takım elbiseyle gelse, hepimiz başka bir yerde iş görüşmesinc gittiğini düşünürdük! Takım elbiseler kesinlikle onun tarzı değildi ve hâlâ da değil. Ancak gün geçtikçe Grant'ın giyim kuşamını düzelttiğini fark ettim. Kendinin de kabul ettiği gibi, şık biri olma derdinde değilse de, bugün şirkette dolaşırken kılık kıyafeti hiç kimsenin kaşını kaldırıp bakmasına neden olmuyor.

Önceleri dış görünüşünün iletmediği ifade ile başa çıkmaya çalışırken, esprili bir şekilde, “Benim bugünkü halime benzeyenleri işe alan bir yerde çalışmak isteyeceğimi sanmıyorsunuz herhalde?” derdi. O zamanlar biz de onunla birlikte gülerdik, ama şimdi Grant'ın şirketimizi temsil ediş biçiminden gurur duyuyoruz.

Benzer biçimde, geleneklere karşı gelme eğilimindeki biriyle ilişkiyorsanız sizin de kendinize aynı soruyu sormanız gerekir. Geleneklere karşı olan pek çok kişinin son derecede yaratıcı olacakları açıktır, ama siz daha töreci biriyseniz, daha gerçekçi bir görüşle bakmanız ve, “Evet bu garip davranışlar ilginç ama acaba aynı gariplikler daha sonra beni çileden çıkartır mı acaba? Ben gerçekten bununla yaşamak ister miyim?” diye sormalısınız.

Belki yaşarsınız... belki de yaşayamazsınız, ama bunun kararını evlilik yoluna girmeden vermelisiniz.

## 18



### Boyut 16 – Tutku

“TUTKU BOYUTUNU” DEĞİŞTİRMESİ OLDUKÇA GÜÇ esas niteliklerin arasına almanız sizi şaşırtabilir, ama eğer tutkuları düşük birini güdülemeye çalıştıysanız durumu sanırım anlarsınız. Yine şunu tekrarlamakta yarar var: Bu konuda uyumlu olmanız sizin veya partnerinizin ne kadar çok veya az tutkulu olmanızla ilgili değildir; önemli nokta her ikinizin de benzer düzeyde hırslı olmanızdır.

Yüksek motivasyon sahibi, rekabetçi, gayretli, her an “haydi-kalk-gidelim-yapalım” havasında bir insan, durumdan memnun olan ve “bırak olsun-bırak gitsin ve hayatın tadını çıkar” diyen biriyle evli olmaktan hiç hoşlanmayacaktır. Partnerlerin sahip oldukları hırs düzeyinde büyük tutarsızlık varsa, bu kaçınılmaz olarak ilişkide strese ve anlaşmazlıklara yol açar. Biri hırsla hedeflerine ulaşmaya çalışırken, diğeri ise harcanan zaman, para ve enerjiye içerler.

Karen’in tek istediği onu sevecek, ona iyi davranacak, onunla ve sahip olmayı arzuladığı çocuklarla evde oturmaktan hoşlanacak iyi ve dürüst bir kocaydı. l’lört ettiği Curtis, sıcak, cömert, dürüst, mesleğine ve çalıştığı çocuk yuvasındaki işine bağlı biriydi. Curtis’in çocuk yuvasında sarf ettiği zaman ve enerji Karen’in kaldıracabileceğinden daha fazlaydı. Bu Karen’in onu kendisinden uzak hissetmesine neden oluyordu. “Benim hayatta en büyük tutkum bir eş ve anne olmak sanırım,” dedi Karen gözlelerinden yaşlar dökülürken, “ama bu Curtis için yeterli görünmüyor. Çocuk

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

evinde uzun saatler geçiriyor. Tabii bunu kıskanmıyorum. Ancak eğer bir yuva kurup çocuk yapacaksak, onun zamanın çoğunda böyle uzakta olmasına ne kadar dayanabilirim bilmiyorum.”

Tutku düzeyindeki farklılıkların yarattığı sorunlar evliliğin ilk beş on yılı içinde baş gösterir. Mesleklerinde hızla ilerleyenlerin evliliklerini sürdürememelerinin nedenleri tartışma götürmez. Kendilerini işlerine adanmış insanların –bazen iş bunu gerektir, bazen de insanlar kendileri işlerine tutkuyla bağlıdırlar– en çok gerek duydukları anlarda eşlerine verecek fazla şeyleri kalmaz. Onca profesyonel atletin, politikacının, tıp doktorunun ve diğer yüksek stresli işlerdeki insanların ardı ardına evliliklere girip çıkmaları şaşırtıcı değildir.

Örneğin tıp doktorlarının çoğu, stajları sırasında yirmi dört saatlik vardiyalar halinde çalışmak zorundadır. Mesleğinin başındaki bir doktorun eşi ikisinin ortak başarılarına aynı düzeyde bağlı olmalıdır, aksi halde evlilikleri büyük yaralar alacaktır.

Öte yandan aynı biçimde tutkulu olan iki kişi bir araya geldiğinde, birbirlerini inanılmaz derecede desteklerler. Marylyn çok çalışkandır. Sabahları erkenden kalkar ve hemen işe koyulur. Eğer gerekliyse, planladığı şeyleri yapmak için gerekirse gece geç saatlere kadar çalışır. Dolayısıyla beni de dürtüler ve en hırslı hayallerime kaptırmamda kendimi özgür hissettirir. Daha önce hedeflerimden birinin Amerika’daki boşanma oranını her yıl yüzde bir aşağıya çekmek olduğundan bahsetmiştim. Bu, artık emekli olup yaşamlarımızın sonuna kadar tropikal bir sahilde yaşamak yerine, her sabah kalkıp işe gitmek için beni harekete geçiren birincil şeydir. Her ne kadar dinlenmekten ve gevşemekten hoşlansak da –ve arada kendimizi zorlayıp tatile çıksak da– doğal yapımız açısından Marylyn ve ben hırslı insanlarız. Daha yapacak, keşfedecek çok şey var, daha çok olanaklar ve olasılıklar, peşinde koşacak daha nice hayaller var.

Ve benim kadar hırslı bir eşim olduğu için ben son derece mutluyum. Marylyn eHarmony ile hiç ilgilenmeseydi ve en az bi-

zimkine yakın bir bağıllıkla ve çabayla çalışmalarımızda bizi desteklemeseydi ya da hiç değilse benim kendimi işime bu kadar vermemi hoş görmeseydi, bu ne denli yıldırıcı ve sinir bozucu olurdu düşünebiliyor musunuz? Sefil olurduk! Çoğu çiftin tutku konusunda uyumlu olmadıkları için mutsuz olmaları ne üzücüdür.

Tutkulu olmaktan söz ettiğimizde, sadece para kazanmaktan veya mesleğinizde dünyada iz bırakmaktan bahsetmediğimizi anlıyorsunuz. Aynı şekilde siz başkalarını fazlasıyla düşünebilirsiniz ama çok da hırslı olabilirsiniz. Toplumun dokusunu değiştirme konusunda tutkulu olabilirsiniz; gözde politik partiniz için yorulmadan çalışabilirsiniz; kendinizi açlığı ortadan kaldırmaya ya da Afrika'daki milyonlarca AIDS hastasına yardıma adayabilirsiniz. Ancak eğer sizin tutkularınızı paylaşmayan biriyle beraberseniz, bu biriniz veya her ikiniz için de zorlu bir yol olacaktır.

Öte yandan, eğer benzer tutku düzeyine sahip birini bulursanız, bir işi bitirmek için uğraşırken, zamana karşı yarışırken veya bir gereksinimi karşılarken bile, yaşamınız memnuniyetle doludur. Tabii, ikiniz de fazla hırslı değilseniz, ihtiyaçlarınızı karşılamak, şöhret peşinde koşmadan, sadece beraber olmaktan mutluysanız, bu da gayet uygundur. Sadece her ikinizin de hırs konusunda uyumlu olmanıza dikkat edin. Aksi halde ilişkinizin bundan, özellikle cinsel tutku ve ilişki bakımından yaralanması mümkündür.

Şimdi bir sonrakine bakalım!

19



**Boyut 17 – Cinsel Tutku**

*ANNIE HALL* FİLMİNDE Woody Allen ve Diane Keaton'ın canlandırdığı karakterler sürekli olarak terapistlerine cinsel yaşamlarından yakınır görülürler. Kadın şikâyet eder: “Sürekli seks yapmak istiyor. Haftada en az dört kez.” Ekranın diğer yarısında adam doktora neredeyse hiç sevişmediklerinden yakınırken görülür: “En fazla haftada dört kere.”

Cinsel tutku boyutunun bir perspektif sorunu olduğu açıktır, ama iyi bir ilişki isteyen partnerlerin birbirlerine sıkı sıkıya uyumlu olmaları gereken niteliklerden biridir. İki insan arasındaki bu en özel etkileşimde, kadının ve erkeğin benzer tutumları, ilgileri ve arzularının olması akla uygun gelmektedir.

Eğer bir erkek epey testosterona sahipken, eşinin cinsel dürtüleri düşükse, bu sorunlara açık davetiyedir. Adam kendini reddedilmiş ve tatmin olmamış; kadınsa, erkek daha fazla sekse zorlandıkça kendini taciz edilmiş, kandırılmış ve kullanılmış hissedecektir. Bunun eğlenceli bir birliktelik olmayacağı kuşkusuzdur.

Bu devirde toplumumuzdaki büyük ikilem, duygularını kolayca dile getiren, düşük cinsellikteki kadınlarla eşleşmeye çalışanların; cinsel dürtüleri yüksek ama iletişim kurma özüllü erkekler olması ilginçtir. Bir kadın, bedenini onunla paylaşmayı göz önüne almadan önce, erkeğin ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmek ister; ona özen göstermesini, onun duygu ve düşünceleriyle ilgilenmesini bekler. Erkek ise, sevişelim de, sonra illa gerekirse konuşuruz, diye düşünür. Aile terapistlerinin duydukları neredeyse hiç bitip

tükenmeyen şikâyet budur – eşlerden birinin diğerine göre cinsel açıdan daha fazla istekli olduğu şikâyeti.

Her ne kadar, cinselliğe karşı düşük ilgi sahibi iki kişinin birbirine uyumlu olması mümkünse de, ilişkinizde yüksek cinsel tutku olması şüphesiz tercih edilmelidir. Hatta, bekâr kadınlara çok sık, isteyeceğiniz en son şey cinsel tutkuları aşırı derece düşük bir erkektir, derim. Eğer bir erkekle epey zamandır beraberseniz ve hâlâ sizi alıp “kırlara götürmeye girişmediyse” (cinsel ilişkiye girme işini tarif için benim kullandığım örtmece), hiç arabanın ışıklarını söndürüp karanlıkta radyo dinlemek istemiyorsa veya cinsellik konusunda sınırlarınız yüzünden sizi sıkıştırmıyorsa, o adama dikkat edin derim.

Michael’le birkaç ay flört ettikten sonra, Brittany eve gidip annesine, “Biliyor musun anne,” dedi, “Michael tam bir beyefendi. Daha önce çıktığım pek çok erkekten çok farklı olarak bir seks manyağına hiç benzemiyor. Kaç aydır flört ediyoruz, ama bana dokunmadı bile, beni öpmeyi bile denemedi.” Annesi Michael’in törelere ve kızının iffetine saygısından hoşnut oluşu kadar, Brittany’nin de onun cinsel tutkusunun derecesini sorgulamak için yeterli sebebi vardı. Ama o olayın akıp gitmesine izin verdi ve birkaç ay sonra çok güzel bir düğünle Michael’le evlendi. Balaylarının ilk birkaç gününün sonunda, Brittany eve döndü. O ve Michael hâlâ ilişkiye girmemişlerdi. Cinsel eyleme olan ilgisizliği zaman içinde onu şüphesiz çılgına çevirecek bir erkekle evlenmişti. Evlilikte cinselliği oldukça gelişmiş bir eş istersiniz.

Kadınlara söylediğim ikinci şey şudur: Eğer bir erkekle nasıl bir cinsellik yaşayacağınızı anlamak istiyorsanız, onu öpün. Öpüşme, sizin ve eşinizin cinsel heyecanınızın derecesini kıyaslamada insanoğlunca bilinen en iyi tanı yöntemi. Eğer dudaklarınız birbirine dokunduğunda çevrenizde kelebekler uçuşuyorsa, aranızda hayli tutku var demektir, arada tutku olduğunda da çoğu cinsel yaşam iyi olur. Sizin kine kıyasla çok yüksek veya çok düşük cinsel tutkulu biriyle evlenmek istemezsiniz. Seks ve benzer arzu-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

lar açısından benzer değerlere ve tutuma sahip biriyle evlenmek istersiniz.

Kuşkusuz bu kitabın odak noktası seks değil. Biz asıl ilgilendiren, sizin ve eşinizin cinsellik konusunda tanı uyuşmanızın sizin için ne kadar önemli olduğunu anlamanız. Kişisel profilinizi çıkartmak için eHarmony'deki sorulara verdiğiniz yanıtlara bakarak sizin cinsel tutku seviyenizi belirliyoruz ve bu bilgileri göz önüne alarak, sizinkine benzer cinsel tutkuları olan biriyle eşleştirmeye çalışıyoruz. Ancak, eşleştirme sürecimizin en zor ve hassas kısımlarından biri budur.

Zorluğun bir bölümü, sizi diğer bütün boyutlarda partnerinizi olabildiğince araştırmanız ve tanımanız, kendi ve ailesinin geçmişini soruşturmanız, zekâ düzeylerinizin birbirine yakınlığına bakmanız ve partnerinizin tutkularıyla diğer temel konular hakkında elinizden geldiğince bilgi toplamanız için desteklememizde yatıyor. Cinsel tutku için de aynı öneriyi yapıyor olsak da bu sürecin her adımında tarafsızlığınızı korumanızın güçlüğünün de farkındayız.

Görüşümüzün belirleyici bir niteliği, erken cinsel ilişkinin tarafsızlığı azalttığına olan inancımızdır. Eğer olası partnerinizle, bir ilişkiyi harika yapan yirmi dokuz boyutta uyumunuzu saptama konusunda ciddiyseniz, incelemenizi en yüksek tarafsızlık ve sağduyu içinde yapabilmeniz için cinsel ilişkinizi en azda tutmanız çok önemlidir.

Burada karşımıza garip bir ikilem çıkmaktadır: bir yandan insanları olası partnerleri ile cinsel açıdan uyuştuklarından emin olmaları için yüreklendirirken, diğer yanda ise, onlara cinsel ilişkiye girmemelerini öğütlüyoruz. Bu, tartışmasız iki soruyu ortaya çıkarmaktadır: Bunu niye yapalım? Ve bunu yapmak mümkün müdür? İzin verin bu soruları, bir evlilikte cinselliğin ne anlama geldiği hakkındaki düşüncelerinizi yönlendirmek ve bu kadar değerli bir şeyi neden boşa harcamak istemeyeceğinizi göstermek için beş tane göze çarpan prensibi anlatarak yanıtlayayım.

1. *Uzun ve tatmin edici bir ilişkiyi sürdürmek isteyen iki insan için aralarındaki cinsel tutku son derece önemli bir unsurdur.* Bazı danışmanlar cinselliğin evlilikteki rolünü azımsama eğilimindedir. Ben bunun bir hata olduğuna inanıyorum. Cinsel tutkunun harika bir ilişkinin unsurlarından sadece bir tanesi olduğunu kabul edelim, ama yine de önemli bir tanesidir. Ayrıca bu kalıcı olmalıdır; tutkulu ifadeler yaşamlarınızın her gününe yayılmalıdır. Çoğu çiftin evliliğin ilk yıllarında had safhada yaşadıkları cinselliğin ardından ilişkilerinin sıklığında azalma yaşadıkları bir gerçektir. İlişkileri yerine oturdukça, çiftler kendilerini daha güvenli, daha az coşkulu hissederler ve bazen daha seyrek sıklıkta olsa bile daha tatmin edici bir cinsellik kurarlar.

Bunun ötesinde evlilik seksi daha sıradanlaştırır; gün içindeki yakınlık ve kolay ulaşılabilirlik, bir ilişkideki cinsel arzuyu köreltir. Asıl mesele ise evliliğin getirdiği sorumlulukların da bundan payını almasıdır. Gündelik ev işleriyle uğraşmak ve aylık çekleri ödemek, evlenmeden önce keyfini sürdürdüğünüz akşam yemekleri veya ay ışığında deniz kenarında yürüyüşler kadar uyarıcı sayılmaz. Bu çok normaldir. Ama cinsel tutkudaki azalma veya Michael'in durumundaki gibi arzu yokluğu son derece olağandışıdır.

Pek çok çift ilişkilerinin fiziksel yönünün evlilik öncesinde ön plana çıkmasına izin verme hatasına düşer; dolayısıyla kararlarının çoğunu yanıltıcı duygulara dayandırır. Hatta tatminkâr bir cinsel ilişki nedeniyle evliliğe girerler; ama diğer yirmi sekiz boyutu yeterince dikkate almazlar. Evlenmelerinden birkaç yıl sonra o çiftlerin başına genelde neler gelir söylememe gerek var mı?

2. *Cinsel tutku her zaman karşılıklı kuvvetli bir fiziksel çekim içerir.* Bu fiziksel ifadeler sizin biyolojik ve psikolojik yapınızın doğal bir parçasıdır. Birbirine dokunmak, sarılmak, öpmek ve diğer fiziksel tavırlar gerçekten sevgi dolu bir ilişkinin içinde doğal olarak akar. Onların varlığını yadsımak çok aptalcadır. Evlenmeden önce onları başıboş bırakmak ise akılsızlıktır.

3. *Cinsel tutku her zaman, ama özellikle de evlenmeden önce olağanüstü bir özenle kontrol altında tutulmalıdır.* Kuşkusuz çiftlerin kendini adadığı bir evlilik, cinsel tutkunun kendini en iyi ifade edeceği en güvenli ve rahat ortamı sunar, bu nedenle o lükse kavuşana kadar evlilik öncesi için cinsel ifadelerinizi dizginleyecek sert önlemler almanız, sizin ve partnerinizin aşmayı reddedeceği sınırlar çizmeniz akıllıca olur. Bir çiftin arasındaki fiziksel çekimin kendini ifade edişinde evlilik yolunda ilerlemeleriyle doğru oranda yoğunluk ve artış olmayacağını iddia etmek ya çok mükemmellik ya da çok saflık olur. Ancak akıllı bir çift bu dışavurumları sınırlamayı bilecektir. Bu sınırlamalara dürüstçe uymak bazen kendine (ve bazen partnere) hâkim olmayı gerektirebilir, ama bu bile evlilik için iyi bir alıştırmadır. Bu sınırlamalar partnerinizle birlikte “gün ışığında”, ikiniz de rahat ve gevşemiş haldeyken tartışılmalıdır, yoksa, gecenin bir yarısında onun veya sizin evinizde kanepede tartışmak pek akıllıca olmaz.

4. *Cinsel tutkunun kendini her ifade edişi ilişkide yeni bir düzleme geçişe yol açar.* Yeni bir düzleme bir kez geçtiniz mi, geri dönmek ve daha azla tatmin olmak son derece zordur. Pek çok çift el ele tutuşarak başlar, sonra sarılmalara geçerler, öpüşmeler, okşamalar, giysiler üstünden okşamalar, tenlerin teması, elle cinsel organ arası temas, sonunda da cinsel organların teması ile son bulurlar. Her ilerlemeyle fiziksel yönler ilişkinizi daha fazla kontrol etmeye başlar. Farklar bulanıklaşır, sağduyu pencereden dışarı çıkar ve insanlar kendilerini tehlikeye atmaya başlarlar, çünkü bağıllık yeminini kalpleri, akılları ve ruhları ile değil, bedenleriyle etmektedirler. Cinsel tutkunun sancılarını kaptırıp pek çok bekâr evlilik öncesi ilişkiden kaçınmak için daha genç bir yaşta evlenirler, bu da kendi başına, hele bir de diğer yirmi sekiz ana boyutta uyumlu değillerse, daha fazla sorun yaratır.

5. *Cinsel tutku dizginlenmezse, fiziksel arzularınızın kölesi olursunuz.* Bugün ilişkiler söz konusu olduğunda dünyadaki yaygın yanlış kanılardan biri şudur: “Eğer cinsel açıdan uyumluysanız, bu ilişkideki diğer her şeyi halleder.” Gerçekten daha uzak başka bir şey olamaz!

Biriyle “kırlara giderseniz”, bu sizin ilişkinizin her yönünü tanımlayacaktır; ilişkideki diğer yönleri değerlendirmeye ilişkin tüm tarafsızlığınızı kaybedersiniz. Seks öylesine kuvvetlidir. Örneğin, biriyle yatıyorsanız veya düzenli bir cinsel ilişkideyseniz, zekâ veya ele avuca sığmazlık konusunda, duygusal sağlık ve iyi bir ilişkinin diğer pek çok unsurları hakkında tarafsız olmanız çok zor olacaktır. İnsanlara sık sık söylediğim gibi seks beyninizde kısa devre yaptırır.

Birbirinizle orgazmlar yaşamaya başladığınızda, nörolojik patikaları sele boğarsınız ve açık ve tarafsızca düşünme yetinizi kaybedersiniz. Aynı psikolojik tepki oral seks için de geçerlidir.

İlişkiler konusunda verdiğim bir seminerin sonunda bir öğrenci bana sormuştu: “Dr. Warren, sizi doğru anladım mı acaba? Yani orgazm olmadığımız sürece cinsel birleşmeye girmemizin bir sakıncası yok mu?”

“Hayır, hayır!” diye yanıt verdim. “Cinsel birleşme de orgazm da karşılıklı olarak evliliğe tamamen adanmadan önce girişilemeyecek kadar kişiseldir. Sizin tarafsızlığınızı yok ederler ve ilişkinize ilişkin bir sürü ciddi hata yapmanıza yol açarlar.”

Eğer hem kendiniz hem de partneriniz için en iyisini gerçekten istiyorsanız, evlilik öncesinde cinsel dışavurumlarınızı sınırların içinde tutmalısınız. Bir kâğıda nasıl olmak istediğinizi yazın. Bir kâğıda veya karta evlenene kadar cinsel tutkularınızı nasıl kontrol etmeyi planladığınızı tam olarak yazın, sonra da her gün çıkartıp okuyun. Becerebilirseniz ezberleyin, böylece yol boyunca kararlarınızı verirken fiziksel açıdan kendi kendinizi ve partnerinizi sömürmeyi engelleyecek beceriye sahip olursunuz. Çözüm, kararları ânın getirdiği hararete değil, baştan almakta yatar.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Arkadaşım Les Parrott, bir keresinde fırtınada yoğun bir hava alanına inmekte olan bir uçaktaydı. Tekerler tam yere değmek üzereyken, pilot saliselik bir karar değişikliğiyle gerisin geriye gökyüzüne yükselmişti. O sırada yolcuların bilmediği, aynı anda başka bir uçağın karşı yönden aynı piste geldiğiydi! Pilot uçağı yeniden havaya dikmiş, alanın üstünde bir tur atıp sonra güvenli bir şekilde uçağı indirmişti. Les ve diğer yolcular uçaktan inerlerken neredeyse olacakları anlamışlardı. Les pilota, “Bravo, doğru kararı aldınız! Nasıl o kadar çabuk karar verdiniz?” diye sormuştu.

Pilot yanıt olarak, “Oh, ben o kararı on beş yıl önce verdim,” demişti. Demek istediği ise şuydu: “Böyle bir kriz anı için çoktandır hazırım. Bu tür bir duruma düşmeden çok önce ne yapacağımı bilirim.”

Aynı biçimde cinselliğin tutkularının sizi boş bulduğunuz bir anda yakalamaması için, o baskı ânında nasıl davranacağınızı önceden planlayabilirsiniz. Ve size kuvvetle, ne olmasını istediğinizi ve o durumla nasıl başa çıkacağınızı önceden yazmanızı öneririm.

İkincisi, karşı cinsten insanlarla ilişkiye girdiğinizde, etkinliklerinizi ve bağlılıklarınızı planlayın, böylece her durumda kontrol hep sizde olur. Örneğin, birbiri ardından her gece sırf oyalanmak için partnerinizin evine gitmeyin ya da ateşli ve aşırı oynaşmalarla uzun zaman geçirmeyin. Er veya geç, elinizi ateşe sokup durursanız sonunda yanarsınız. Doğru seçimler yapmak isterseniz bile, eğer sürekli olarak kendinizi cinsel baskılara maruz bırakırsanız, o noktada inişi durdurma şansınız kalmaz; o an havada süzülür gidersiniz ve doğal geleni yaparsınız. Dürtüleriniz için artık dizginlenemez bir fırsat çıkmıştır.

Arkadaşlarım Joyce ve Cliff Palmer profesyonel seks danışmanlığı yapmaktadırlar ve Joyce bekâr kadın ve erkeklere sıklıkla aynı öneriyi yapar: “Cinsellikle ilgili hiçbir kararı gece almayın. Cinsellikle nasıl baş edeceğinizin kararını hep gün ışığında verin.”

Bu bence de mantıklı.

Üçüncü olarak da, cinsellik konularını tartışabileceğiniz size karşı koşullanmamış birini bulun. Yani dürüst sorularınızla o kişiyi kırmaktan veya ona hakaret etmekten, dürüst sorularınızla gerçek duygularınızı, gereksinimlerinizi veya arzularınızı ifade ettiğinizde onu şaşırtmaktan endişelenmemelisiniz. Onlara cinsel yolculuğunuzda nerede olduğunuzu rahatlıkla söyleyebilmelisiniz. Eğer sizi hiç koşulsuz seven biriyle dertleşebilirsiniz, bu size daha açık bir görüş açısı verecek ve içinizdeki duyguları salıvermenize yardım edecektir.

Toparlamak gerekirse, iyi bir ilişki umuyorsanız, yüksek bir cinsel tutkunuz olmalı, ama tarafsızlığınızı bozarak hayatınızın bu çok önemli kararını verirken hataya düşmenizi engelleyecek sınırları koymayı öğrenmelisiniz. Bu önemli bir konudur ve sizi uyarıyorum: Eğer evliliğin bu tarafında iyi kontrol edilmezse, sizin ve partnerinizin evliliğin bir kez öbür tarafına geçtiğinizde idare etmeniz çok olası değildir. Öte yandan, eğer ilişkinizin bu yanını birbirinize adanmışlığınız tam, geri dönüşsüz ve kalıcı olduğu zamana kadar koruyabilirsiniz, aşkınız, güveniniz ve birbirinize saygınız bir ömür boyu gelişmeyi sürdürecektir.



## Boyut 18 – Sanatsal Tutku

ÇOĞUMUZ YARATICI sanatlardan hoşlanırsınız. Harika bir şarkıcıyı ve yetenekli bir virtüözün dinlemeyi veya ustaların eserlerinin sergilendiği bir galeriyi gezmeyi severiz. Güzel bir şiirin veya incelikle işlenmiş bir romanın değerini takdir edebiliriz.

Biz sanat eserlerinden zevk alırken, bazıları ruhlarının en derinlerine kadar sanatçıdırlar; bu sanki kanlarında vardır. Bazen bu insanların kendileri müzik, edebiyat, heykel, resim, fotoğrafçılık, tiyatro veya başka bir sanat dalında üstün yetenek sahibidir. Diğerleri kendileri sanatla uğraşmasalar bile, sanat konusunda büyük birikime sahiptirler; bir gösteriyi izlemekle, bir tiyatro eserini seyretmekle veya çok iyi bir müzik parçasını dinlemekle son derece ilgilidirler. Eğer böylesine sanatsal eğilimleri olan birini kendinize eş olarak düşünüyorsanız, kendinizde de sanat tutkusu olmasında yarar var. Sanatçı ruhu güçlü biri, böyle bir tutkusu olmayan veya sanatı takdir etmeyen biriyle eşleşirse, o ilişki daha başlamadan bitmeye mahkûmdur. Sanatsal eğilimlere sahip insanlar genelde sanata karşı benzer ilgileri olan partnerlerle beraber olmalıdır. Eğer siz bir sanatkârsanız, partneriniz bu alanda sizinle uyumlu olmalıdır. Sadece sizin sanatınızla, yeteneğinizle veya aldığınız beğeniyle büyülenmesi yetmez, o kim olduğunuzu ve ne yaptığınızı anlamalı ve gerçekten takdir etmelidir.

Mary Beth, büyük bir Amerikan şehirde çok tanınmış bir senfoni orkestrasıyla birlikte çalan birinci kemancıdır. Peter’la ilk karşılaştıklarında ondan hemen hoşlanmıştı ve Peter çıkma teklif

ettiğinde de çok heyecanlanmıştı. Ancak daha ilk randevularında, konu müziğe geldiğinde, Peter en beğendiği hard-rock gruplarının şarkılarını tekrarlamaktan hiç sıkılmamıştı. Ama ne yazık ki, bir tane bile klasik müzik eserinin adını, ne Handel'in "Messiah"ını veya Beethoven'in "Beşinci Senfoni"sini ne William Tell'in "Uvertür"ünü ne de Mendelssohn'un "Düğün Marşı"nı söyleyememişti.

Çok üzülerek ama büyük bir akıllılıkla Mary Beth, Peter'la tekrar çıkmayı reddetti. Neden daha bir şeyler başlamadan Peter'dan ayrıldığını arkadaşlarına anlatırken, "Birlikte bir geleceğimiz yoktu," demişti. "İkimiz de müzikten hoşlanıyoruz, ama zevklerimiz çok farklı. Peter için müzik bir eğlence, arabasını yıkarken güzel bir vakit geçirme yolu. Benim içinse, müzik benim hayatım."

Eğer kemanı seviyorsanız, hayatında hiç keman konçertosu dinlememiş, ama Dallas Kovboyları'nın (Amerikan futbol takımı) hayranı olan biriyle evlenmeyin. Sadece ona, "Kovboyları seyretmen bittiğinde, birlikte filarmoniye izlemeye gidelim," dediğinizi düşünün.

"Neyi izlemeye?"

"Filarmoniye."

"Hangi ligde oynuyorlar?"

"Boş ver gitsin."

Sanatçı ruhlu insanlar için, sanatları yaşamlarının merkezidir. Sadece hoşlandıkları bir şey değildir; onunla yaşarlar, onunla nefes alıp verirler. Onların gözeneklerinden dışarıya sızarlar. İlginçtir, büyük sanatsal tutkuları olan insanların genelde yüksek cinsel tutkuları vardır. Ama eğer orada onunla beraber değilseniz, ilgisizseniz veya onların sanatsal yönlerini takdir etmiyorsanız, bundan dolayı ilişkinin cinsel yanı da etkilenecektir.

İşleri daha da zorlaştırmak istercesine, sanatçıların çoğu aynı zamanda geleneklere son derece karşıdırlar. Çoğu yalnız ve toplum kurallarına uyum sağlamadan yaşarlar; aslında düşünürseniz bu akla uygundur. Pek çok sanatçının yaşamlarına baktığınızda,

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

yaşıtları arasında toplumsal çevrenin ilgi odağı olmadıklarını görebilirsiniz. Atletik yapıda değildirler ya da okulun en iyi öğrencileri arasında yer almazlar. Bu zeki olmadıklarından değildir, sadece ilgilenmezler, o kadar.

Okullarımızda atletik öğrencilere veya yakışıklılara ve güzellere ilgi yağmuru vardır. Eğitimciler ve yöneticiler bunu ne kadar iyi bilseler de; çoğu okullarındaki sessiz, gözden uzak kişilikleri etkinliklere dahil etmeye uğraşsalar da, genel eğilim popüler yollar da başarılı olan öğrencilere daha fazla önem vermekten yanadır. Kuşkusuz, sorunlu öğrenciler de yakın ilgi görürler, ama tasvip ettiğimiz tipler değildir.

Sanatçı ruhlu tiplerin pek çoğu pek de aranan çocuklar olmazlar ve erken okul çağlarında etkinliklerde kenara itilirler. Bir genç eline gitarını alıp kendi şarkılarını yazacak olgunluğa genelde eğitiminin epey ileri yıllarında ulaşır. Sanatının tanınıp kabul görmesi ancak yirmili yaşlarında, hatta pek çok kere daha sonraları gerçekleşir.

Resimde veya seramik konusunda yetenekli bir kız, sanat derslerinde dikkat çeker ama okulun genelinde tanınmaz. Bu yazı konusunda yetenekli yaratıcı biri için de aynıdır. Kimse onlar için tezahürat yapmaz.

Bu sanatçı ruhlu kişilerin yalnız kalmaya veya yaşıtlarıyla uyumsuz olmaya alışmaları şaşırtıcı değildir. Onların dünyasına girmek istiyorsanız, onlar gibi davranmanız ve sizin için bunun ne kadar önemli olduğuna karar vermeniz gerekir.

Diğer yandan eğer hem siz hem de partneriniz karşılıklı olarak bir sanatsal tutkuyu paylaşıyorsanız, diğer bazı uyumsuzlukları göz ardı edebilirsiniz. Sanatçı ruhunuz kuvvetliyse, size ruh eşinizin de sanatçı ruhlu olacağını garantileyebilirim.

## 21



### Boyut 19 – Değer Yargıları

ÇOĞU İNSAN değer yargılarını kalplerinin yakınında bir yerde tutar. Partnerinizle kuşkusuz, dini inançlar, vatanseverlik, çocuk yetiştirme, töresel ve kişilik özellikleri dahil gibi birçok konuda fikir birliği içinde olmak istersiniz. Ama evlenecek çiftlerin gündelik yaşamın getirdiği esaslarla ilgili olarak da benzer yargıları olması önemlidir. Örneğin biriniz için parayı biriktirmek daha önemli, karşınızdaki için ise parayı öylesine harcamak pek de önemli değilse, bu konuda çok farklı değer yargılarına sahip olduğunuz biriyle evlenmeyi düşünmezsiniz. İncelediğimiz diğer temel değerlerde olduğu gibi bunda da size çok benzer birisiyle eşleşmeye çalışmanız önemlidir.

Denice ve Robert bir yıldır beraberler ve sürekli gelecekteki evliliklerinden bahsediyorlar. Dostlarının ve aile üyelerinin çoğu bir yıl içerisinde evleneceklerini varsayıyor. Umarım yanılıyorlardır. Bana göre daha çok zamana ihtiyaçları var, hatta belki de hiç evlenmemeliler.

Neden mi? Çünkü parayı kullanma konusunda birbirlerinden çok farklılar. Denice çok çalışkan biri, ayrıca iyi de para kazanıyor, ama biriktirme açısından korkunç. Alışveriş merkezinde gezerken, bir indirimli satış yoktur ki etiketinde onun adının yazılı olduğu bir şeyler bulunmasın! Otuzlarının ortalarında, bankada hiç birikmiş parası yok ve harcamaları ile kazancını dengelemeyi hiç öğrenmemiş. Bankadan kredi limitini aştığına dair bir uyarı notuyla birlikte yazmış olduğu karşılıksız çeklerin ceza bildirimleri gelene

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

kadar çek imzalamaya devam eder. Robert'le birlikte onu bekleyen harika gelecekte coşkuyla söz ediyor ama, kendisi için incik boncuk almaktan vazgeçip kazancından birazını kenara koymak ve ortak geleceklerine yatırım yapmak için hiçbir adım atmıyor. Rahat bir gelecek istiyor ama aynı zamanda para harcamak ve hayatı şu anda dolu dolu yaşamak istiyor.

Geleceklerini planlama konusu söz konusu olduğunda Robert ondan daha iyi bir durumda değil. O da çalışkan bir insan, özellikle de sırtında üniversite sırasında yüklendiği borçlar olduğu için. Ama Robert para biriktirir. Maaşını aldığı anda hemen bankaya götürür ve gerekli olan dışında gelirinden çok para harcamamaya dikkat eder. Buluştuklarında Robert hep en uygun şeyleri yapmaya çalışır. Robert ve Denice birbirlerine çok âşık olabilirler ve belki başka konularda birbirleriyle son derece uyumludurlar, ama eğer şimdi bazı değişiklikler yapmazlarsa değerler konusu onlar için sorun olacaktır. Parayı değerlendirme konusunda farklılığa rağmen bir evlilik sürebilir mi? Evet, ama çok başarılı olmaz.

Evli çiftlerin arasındaki para sorunları ve para yüzünden çıkan hır gür, hemen her zaman sorunun nedeninden çok belirtisidir ve göz ardı edilmemelidir. Partnerinizle sizin para kazanma, biriktirme, harcamaya veya bağışlamaya karşı tutumlarınız benzeşmiyorsa, evlenmeniz halinde kendinize yaşam boyu uğraşacağınız bir sorun yaratıyorsunuz demektir.

Paranın sorun yaratmasının nedenlerinden biri pek çok kişi için paranın gücü temsil etmesidir. Kesenin iplerini elinde tutan kimse, patron odur. Bazıları için para güvencedir. Kimisine göre para bir denetim aracıdır. Kimi zaman bağımsızlık anlamına gelir. Sıklıkla bir statü veya onur kaynağıdır. Dikkat ederseniz tüm bunlar, bir insanın kendini algılaması ve kişiliğiyle bağlantılıdır. Parayla ilgili en önemli duygusal konu güven sorunudur:

“Paranı masaya koyacak kadar bana güveniyor musun?”

“Senin malın gerçekten benim malım mı?”

“Bu işte beraber miyiz?”

Çağımızda evlenmeyi planlayan bekârlar için yukarıdaki soruları zorlaştıran iki etken vardır. Birincisi, iş ortamında kadın-erkek eşitliği, kocanın evi geçindiren kişi, kadının da aileye bakıp yetiştiren olduğu kavramını sonsuza kadar değiştirmiştir. İkincisi, çoğu kişi önceki nesle göre daha geç evlendiği için ya da birçoğu da ikinci, hatta üçüncü evliliklerini yaptıkları için, evliliğe maddi bir takım katkılar –belki bir araba, banka hesabı veya yatırımlar– getirmektedirler. Diğer yandan bazıları da ev veya araba borcu taksitleri, limiti aşılmış krediler, yüklü kredi kartı borçları, ödenmemiş eğitim kredileri veya yetersiz iş yatırımları getirir.

Belki kabullenmekte zorlanabilirsiniz ama paranız sizi yansıtır. Bununla, sırf paranızı nasıl kazanıp harcadığınıza bakarak, sizin önceliklerinizin, bağlılıklarınızın ve diğer değerlerinizin nerede yattığını görmek mümkündür demek istiyorum. Her şeyden öte, parayı kullanma biçimimiz bizim kendimizi algılama konusunda duyduğumuz güveni veya güven eksikliğimizi yansıtır.

Mükemmel bir evlilikte benim param ve senin paran lafları edilmez; artık bizim paramız diye düşünüp, konuşup ona göre hareket etmeyi öğrenmelisiniz. Evlenirken “Evet, kabul ediyorum,” dediğiniz anda, partnerinizin varlığını, borçlarını ve yükümlülüklerini, kanunen olmasa bile duygusal açıdan miras aldığınızı da kabul ediyorsunuz demektir.

Toplumsal ve politik konulardaki değerlerinizi de iyi incelemenizde yarar vardır. Düşkünlere yardım etmeye değer veriyorsanız, “Dalga mı geçiyorsun? O insanların kendli seçimleri, bırak kendileri halletsinler!” diyen biriyle ilişkide olmak ister misiniz?

Çevrenin korunması konularında hassassanız, sizin görüşlerinizi paylaşan biriyle evlenmeniz herhalde sizin için iyi olur. Kafası çalışan herkes temiz bir hava, kirlenmemiş sular ve doğal kaynakların korunması taraftarıdır. Ancak, eğer bu konuların sizin günlük yaşamınızda önemli bir etkisi varsa, bu alanlarda sizinle aynı görüşü paylaşan birisiyle olmanız daha iyidir, aksi halde yaşamınızı eşinizi değiştirmeye çalışmakla geçirebilirsiniz.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Politik sorunlar da bir çekişme kaynağı olabilir. Marylyn ve ben yirmi dokuz boyutun neredeyse hepsinde son derece uyumluyuzdur, ama politika veya politik adaylar söz konusu olduğunda hep birebir aynı bakış açısında olmayız. Benim oy verdiklerime oy vermesini istemez miyim? Tabii isterim! O da benim kendi adayını seçmemi istemez mi? Elbette. Peki bu konuların ilişkimizi bölmesine izin veriyor muyuz? Sadece kısa süreli olarak! Bazen aramızda çok canlı sohbetlere konu olurlar, ancak biz fikir ayrılıklarımızı çözmede kendi yollarımızı geliştirdik. Kırk beş yıldan uzun evliliğimizde politik görüşlerimizin bizi ikiye ayıramayacağı kadar çok fazla şey var.

Bu tabii, olası bir evliliğe baktığınızda değerler açısından ne kadar uyumlu olduğunuzun kilit noktasıdır. İlişkinizde olumsuzlukları yenecek kadar olumlu şey var mı?

## 22



### Boyut 20 – Çalışkanlık

“JUDY’NİN NE KADAR ÇALIŞKAN OLDUĞUNU fark ettiğimde, ruh eşimi bulduğumu anladım,” dedi James. “Ben çalışmayı gerçekten seven o ender insanlardanım. Şimdiye kadar flört ettiğim pek çok kadın ise çalışmaya angarya gözüyle bakıyordu. Ama Judy öyle değil. O yaptığı işi seviyor.”

Eğer James ve Judy diğer temel konularda da iyi uyuyorsa, büyük olasılıkla iyi bir evlilik yapacaklardır. Bir insanın çalışmaya karşı tavrını veya uyumunu belirleyen çalışkanlık alanında birbirlerine uydukları kesin.

Çalışkanlık güç ve başarıma isteğinden biraz farklıdır. Bir insanın çok enerjisi olabilir ve yaşamını taş toplamakla geçirir. Aynı zamanda hırslı biriye, “Bu taşları satmak isterim,” diye düşünür. Çalışkan biri ise, “Eğer beceremezsem o zaman oturur eğitimini alırım ve belki de taş bilimcisi olurum. Çok çalışırım ve neye mal olursa olsun bu kayalardan ortaya iyi bir iş çıkartırım,” diyebilir.

Bol enerjisi olan biri sırf canı sıkıldığı ve nasıl oyalanacağını bilmediği için taş topluyor olabilir. Hırslı biri, “Belki bu taşlarla bir şeyler yapabilirim ve yaşamımda öne çıkarım, hedeflerime ulaşırım,” diyecektir. Çalışkan insan ise, “Çalışmayı seçtiğim alanda başarılı olmak için elimden geleni yapacağım,” der. Bu insanlardan biriyle beraber yaşamayı seçmediyseniz bunlar çok küçük farklardır! Ama partnerlerden biri çalışkan biriye, diğeri de işten kaytarmaya uğraşıyorsa, çalışmaktan hoşlanmıyor ve boşluyorsa o ilişkide gerilimin artması kesindir.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Daha önce Marylyn'in ne kadar çalışkan olduğunu söylemiş-tim. eHarmony'de ofiste benimle birlikte çalışır, tatil günlerinde ise evde çalışmayı sürdürür. Çiçekleri sular, temizlikçinin atladığı tozları alır, yemeği hazırlar, sofrayı kurar ve evde yapılması gereken diğer şeylerle uğraşır. Ayrıca benim de çalışkan biri olmam-dan hoşlanır. İnsanların daha uyumlu evlilikler yapmalarına yar-dım ederek dünyayı değiştirme hedefimi benimle paylaşır. Ofiste geç saatlere kadar çalışmamdan veya eHarmony'nin televizyon ve radyo reklamları için teyp kayıtları yapmamdan çok ender şikâyet eder. Çalışkanlık konusunda birbirimize çok iyi uyarız. Aksi halde bana bakıp, "Bu miskin adam yan gelip yatıp, Chicago Cubs'ı sey-retmekten başka bir şey niye yapmaz ki?" diye sormak zorunda kalırdı. Ya da ben ona bakıp, "Ne kadar takıntılı işkolik bir kadın bu!" derdim!

Tembel biri ile çalışkan birinin, yatağa ne zaman girilip çıkıla-cağından hafta sonlarının veya tatillerin nasıl geçirileceğine kadar yaşamın temel konuları üzerinde epeyce fikir ayrılığı yaşamaları kaçınılmazdır. Eğer çalışkanlık önemli değildir diyorsanız, çocuk-larınızdan birinin doğum günü partisini hazırlama vaktine kadar bekleyin! Evlilikten en büyük keyfi almak istiyorsanız, çalışkanlık açısından size çok benzer birini aramanız gerekir.

23



**Boyut 21 – Merak**

BAZI İNSANLAR DOĞUŞTAN meraklıdırlar, bu onların kişiliklerinin ana parçalarından biridir ve meraklı olmak için çaba sarf etmelerine gerek yoktur. İşlerin nasıl yürüdüğünü, insanların yaptıkları şeyleri neden yaptıklarını, başarıyla başarısızlık arasındaki farkı, herhangi bir şeyin tadını, görünüşünü veya dokunuşunu samimi olarak bilmek isterler. Doğal bir soru sorma halleri vardır ve size her şey hakkında milyonlarca soru sorarlar: “Neredeyse hiç tanımadığınız insanların birbirleri ile özel ilişkilerini veya kendilerine ait gizli ayrıntıları kurcalayan bir psikoterapist olmak nasıl bir his?” veya, “Neil, televizyon programlarında neden hep mavi bir gömlek giyiyorsun?” Her işe burunlarını sokanlardan değillerdir aslında; onlar bütün ayrıntılarla sahiden büyülenirler.

Başka insanların kaba bilgilerle yetinen bir tavırları vardır. “Sevgilim, Smithlerin bir bebeği oldu.”

“Öyle mi? Kız mı erkek mi?”

“Hmm... Emin değilim, ama bebek olduğunu biliyorum!”

Eğer birine o kadarcık bilgi yeterken, diğeri ilginç her ayrıntıyı kapmak için baskı yaparsa, her ikisi için de bu boğucu bir ilişki olabilir. Çok meraklı birisi için, bir olayla yürekten ilgilenip karşılığında “Bilmiyorum,” veya “Ne fark eder ki? Kimin umurunda ki?” gibi cevaplar almak kadar can sıkıcı bir şey olamaz.

“Kimin umurunda mı? Benim umurumda! Senin umurunda değil mi?”

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Hayır, onun umurunda değil. Kabalıktan değil; sadece o sizin kadar ilgilenmiyor. Ve bu bir evlilikte gerilime yol açabilir. Unutmayın amacınız, hayatın gerçekten önemli olan yönlerinde sizinle uyum içinde biriyle karşılaşmak. Marylyn ve ben ikimiz de çok meraklıyızdır. İlginç olan ise, onun merakı yukarılarda, benimki ise aşağılarda. Bir mahalleden geçerken o, “Tepedeki o evin inşaatında epey ilerlemişler,” der. O sırada benim dikkatim aşağılardadır. “Evet harika,” derim, “ama fark ettin mi, o kaldırım taşı hâlâ tamir etmemişler.” İkimiz de meraklıyız ama her zaman aynı konularda değil.

Marylyn dünya olaylarına karşı merakını gazeteleri ve haber dergilerini baştan sona okuyarak tatmin eder. Yani gazetelerin gerçekten her sayfasını okur. Ben mi? Başlıklara, ön sayfadaki önemli haberlere, bazı makalelere bakarım, sonra asıl konulara – spor sayfalarına geçerim. Marylyn bilgi için, ben eğlence için okurum.

Öte yandan iyi tanımadığı kişilerin yanında Marylyn çekingen- dir, oysa asansörde karşılaştığım insanları, ben on birinci kattan zemine inene kadar akşam yemeğine davet etmiş olurum.

Benzer düzeyde meraklı olmamak bir ilişkiyi illa da bozacak anlamına gelmez, ama yine de ciddi olarak irdelenmelidir. eHarmony’deki araştırmalarımıza bakarak, bu alanda uyumlu olan çiftlerin evliliklerinde daha mutlu olduklarına inanıyorum.

24



## Boyut 22 – Canlılık ve Güvence

eHARMONY'DE kadınların ve erkeklerin bir partnerde gerçekten neler aradığı hakkında çeşitli araştırmalar yürüttük. Tekrar tekrar sonuçlar aynı yere ulaştı: Erkekler sağlıklı ve hayat dolu kadınlar istiyordu, kadınlar ise güvence sunacak erkekler.

Daha önce de değindiğimiz gibi, dış görünüş erkeklerin ve kadınların bir eşte aradıkları şeylerin içinde hep ön sıralarda yer almakta. Ancak, dünya çapında kültürler arasında yapılan on yedi araştırmaya göre erkeklerin birinci sırada aradıkları şey “doğurganlık.” Ama durun bir dakika! Doğurganlık, çocuk yapmakla veya yapabilmekle ilişkili, ama daha önce evlenmiş insanların aslında daha fazla çocuk istemediklerini biliyoruz! Gerçekten erkekler, doğurma yetisine sahip kadınlar mı arıyorlar? Yoksa sadece çocuk doğurabilecek gibi görünen kadın mı istiyorlar? Buna dayanarak aslında erkeklerin, hayat dolu, sağlıklı ve fiziksel açıdan düzgün biçimli kadınlar istedikleri sonucuna vardık.

Otuz yaşlarında yakışıklı sayılabilecek ama biraz göbekli bir erkek olan Bradley, “Saf değilim,” dedi. “Kaçırılmayacak bir parça olmadığımın farkındayım ve bir manken gibi olmanın çoğu insan için gerçekçi olmadığını anlıyorum. Bir kere, mankenlerin çoğunun boyu en az 1.80’lerin üstünde, ben ise ancak 1.75’im! Bu nedenle beklentilerimi aşağıya çektim. Hayatımı birlikte geçireceğim kadının bir mankene benzemesi şart değil, ama ilgimi canlı tutacak kadar da çekici olmalı.”

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Kadınlar ise kendilerine güvence sağlayacak erkekleri arzu ederler. Bir kadın, ona bir yuva kurmasında yardım edecek, kendini güvende hissettirecek bir erkek arar; çocuk doğurup yetiştireceği güvenli ve sağlıklı bir yaşam biçimi ister; yiyecek içecek, giyim kuşam konularında veya kira nasıl ödenecek diye endişelenmek istemez. Eğer bu size geleneksel evini geçindiren erkek modelini hatırlatıyorsa, kesinlikle haklısınız. Kadınları, aradıkları tatminin tamamını evin dışında bulacaklarına ikna için tekrarlanan bütün girişimlere rağmen, bu görüş hiç de tutmadı ve elimizde bunu kanıtlayacak istatistiki veriler var. Kadınların çoğu hâlâ, onlara özellikle lohusalıkta ve çocuklarını büyütürken, maddi, duygusal ve fiziksel güvence sağlayacak bir erkek istiyor. Bu arzu ildirginçtir, mesleklerinde büyük başarılar elde etmiş kadınlar arasında da fazla değişmiyor.

Brenda New York'ta yaşayan ve çalışan başarılı bir dava avukatıdır. Altı haneli doyurucu bir geliri var, bir erkeğin varlığını onaylamasına gerek duymuyor, açık yüreklilikle seçici olduğunu ve eHarmony'de aradığı erkekten hayli yüksek beklentileri bulunduğunu itiraf ediyor. "Evlilikte bağımsızlığımdan vazgeçmek benim için sorun değil; hayatımı ruh eşimle birleştirmekten ve güvенеbileceğim bir erkeğin kollarında ona yaslanıp rahatlama fırsatından hoşlanacağıma gerçekten inanıyorum. Ama maddi güvenccmi bir başkasının ellerine teslim etmek fikri beni hep ürkütmüştür. Evleneceğim kişinin zengin olması zorunlu değil, ama kişisel yaşamımıza bir güvenlik hissi getirebilmelidir."

Çoğu kadın aynı zamanda karşısına "ruhlarının tüm çıplaklığı" ile çıkabilecekleri erkekleri ararlar – en derin düşüncelerini, düşlelerini, umutlarını ve arzularını, ayıplanma veya aşağılanma korkusu olmadan tam bir savunmasızlıkla paylaşabilecekleri bir ilişki isterler. "Benim hislerimle aynı fikirde olmak zorunda değil," diyordu Maria, "ancak onları önemsemeli."

Kadınlar ayrıca fiziksel olarak da korunma beklerler. Bu, partnerinizin vücut geliştirmesi yapmış biri, bir polis memuru veya

itfaiyeci olmazsa uyuşmayacaksınız anlamına gelmez, ama çoğu kadın –karanlık bir arka sokakta ya da şirketin yılbaşı partisinde– sarkıntılık, hakaret veya tehditle karşılaşırsa kocasının bir köşede avare avare durup onun zarar görmesine seyirci kalıp kalmayacağını bilmek ister. Fiziksel açıdan çok kuvvetli biri olması şart değildir, ama ne yapıp edip eşinin yaralanması, taciz edilmesi veya canının yanmasını önlemek için gerekeni yapacak cesarete sahip olmalıdır.

Canlılık ve güvence alanında doğru çleşebilmek için, kendi kişisel zevkleriniz ve duygusal gereksinimleriniz hakkında tam anlamıyla dürüst olmalısınız. Eğer sağlıklı ve çekici bir eşe ihtiyaç duyduğunuza inanıyorsanız, lütfen bunun sizin için bir öncelik olduğunu açık yüreklilikle kabul edin. Aynı şekilde size ihtiyacınız olan güven hissini sağlayamayan biriyle yaşayamayacağınızdan eminseniz, öyle bir kişiyle uzun dönemli bir ilişki içinde mutlu olacağınızı sanmanız delilik olur. Unutmayın, bu konular bizim temel değerlerimizin içinde gizlidir. Bunlar kolayca değişmez ve eğer bir kişiden şu an memnun değilseniz, bundan yirmi yıl sonra daha da az memnun olursunuz. Ancak tersine kişi, sizin ihtiyaçlarınızı size verme konusunda uyumluysa, yaşamınıza çok büyük bir huzur ve güven getirecektir.



## Boyut 23 – Özerkliğe Karşı Birbirine Yakınlık

İYİ BİR İLİŞKİ İÇİN GEREKLİ ve neredeyse hiç değişmeyen temel boyutlardan sonuncusu özerk kalma arzusunun karşı birbine yakın olma isteğidir. Bazı insanlar yalnızlıktan hoşlanır; diğerleri nefret eder. Pek çok kimse yalnızlıklarının tadını çıkarır ve başkalarına göre yalnızlıkla kolay baş ederler. Yalnız başlarına, kimseyle konuşmadan veya dış dünyayla etkileşmeden saatlerce çalışabilirler. Aralıksız uzun zaman dilimleri boyunca düşünmekten veya çalışmaktan, onlar için önemli konularda meditasyon yapmaktan zevk alırlar. Çoğu sanatçı ve yaratıcı insanlar bu gruba girer. Yalnızlık duyguları ilişkilerine de yansır. Eğer böyle biriyle berabersiniz, o her gittiği yerde onunla olmanızı istemeyebilir. İşinizi evde yapmanız yerine gidip dışarıda çalışmanızı tercih edebilir. Dışarıda birlikte dolaşmak istemeyebilir, hatta özel anlarda bile yalnız kalmayı seçebilir.

Öte yandan bazıları da doğal olarak dışadönüktürler – sadece başkalarıyla birlikte olmak istemezler, onların etraflarında kalabalığa, özellikle de size ihtiyaçları vardır! Sizinle geçirdiği zaman ona hiç yetmez; hep sizinle olmak ister; o hep korunmaya gerek duyar ve siz hep nöbette olmalısınız.

Ancak partnerinizle olduğunca çok zaman geçirmek istemek için dışadönük biri olmak gerekmez. O âşık olma sürecinin parçasıdır!

BAŞKA İNSANLAR DAHA içedönüktür. Onların kalabalık insan gruplarıyla birlikte olmalarını sağlamak için çok çaba sarf

etmek gerekir. Partneriyle birlikte zaman geçirmeyi sever, ama kendi kendiyile kalmaya da ihtiyacı vardır.

Bir parti dönüşünde, David gider kendi kendine kalır, kitap okur veya yalnızca dinlenir. “Duygusal aküsünü” yüklemesi için ona bir-iki saat verin, kendine gelecektir. Ancak sürekli olarak kalabalık insan gruplarının içine sokarsanız, bir süre sonra altüst olur. Partneri Marlene vaktini hep David’le geçirmekten hoşlanır ama, birlikte kalabalık bir yerlere gitmelerinin ardından, David’e kendini toparlaması için zaman vermeyi öğrenmiştir. Bir ilişkinin yolunda gitmesi için iki tarafın da anlayışlı bir tavra sahip olması gerekir.

Partneriniz “mesafe koymaya gerek duyan” biri olabilir, ama siz devamlı yanınızda olmasına ihtiyacınız varsa, bu ilişkinizde sorun yaratabilir.

Bazıları özerkliklerini tercih ederler, çünkü kimseye karşı sorumluluk almak istemezler. Diledikleri gibi gelmek, gitmek, kafalarına estiği anda uçağa veya arabaya atlayıp başka yerlerde olmak isterler. Yine, sizi hep yanı başında isteyen biriyle evli değilseniz bunda yanlış bir şey yoktur. Bununla beraber, yaşamda tek taraflı bağlayıcı bir tavrı seçen bir insan niye evlenmek ister, merak konusu olabilir.

Doğru, arada bir “nefes alma” fırsatı bazı çiftler için işe yarar; her şeyi beraber yapmazlar; bazı toplantılara ayrı ayrı giderler; farklı arabalar kullanırlar ve yine de evliliklerinde çok mutludurlar. Başkalarına kıyasla daha az yakınlık düzeyi ararlar. Ancak bazıları aynı yönde iki adımdan fazla attılar mı, el ele tutuşmaları gerekir; her gün iki veya üç öğünü birlikte yemelidirler; birbirlerinin yüzünü görmeli, gün boyunca birbirleriyle konuşmalıdırlar.

Diğer temel boyutlarda olduğu gibi, özerkliğe karşın yakınlık konusunda da, ayrıntılar değişse de partnerinizle benzeşmeniz önemlidir. Eğer sizin için yakın olmak önemli ama partneriniz de özerkliğine düşkünse, diğer boyutlarda ne kadar kuvvetle uyduğuna dikkat edin. Bu alanda çok farklılığınız varsa, beraber

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

olup olmama konusunu yeniden değerlendirmeniz bile gerekebilir. Bizim çalışmalarımız, en başarılı evliliklerin yalnız kalma veya birbirine yakın olmada benzer eğilimleri olan insanları içerdiğini göstermiştir. Hatırlayın, bunlar temel boyutlar. Genelde çok büyük çaba sarf edilmeden değişmezler, hatta bazen hiç değişmezler. İnsanlar değişir, ama fazla değil.

## **GRUP – 3**



### **Geliştirilebilir Beceriler**

HERKES BİR İLİŞKİYE, değer yargıları, beklentiler ve hedefler gibi birçok kişilik özellikleri de beraberinde getirir. Gördüğümüz gibi bunların bazıları kalıtsaldır; bazıları çevre ve eğitimle yerleşir; bunların çoğu çekirdek özelliklerdir ve değişmeleri oldukça zordur. Ancak iyi bir ilişkide bulunan başka boyutlar da vardır ve bunlar insanın öğrenip kendini yaşam boyunca geliştirebileceği becerilerdir. En harika evlilikler bu boyutlarda birbirine çok benzeyen iki kişi arasında gerçekleşir. Şimdi 3. Grup'a, Geliştirilebilir Yeteneklere bakalım.

26



**Boyut 24 – İletişim**

AMERİKAN HÜKÜMETİ ve diğer birkaç ülkenin hükümetlerinin yanı sıra, birçok kilise ve sivil toplum kuruluşu, boşanmaların hem toplumun dokusunda büyük yaralar açtığını hem de çok büyük maddi zararlar verdiğini kabul etmiş durumdadır. Ayrıca hepsi insanların evliliklerinde ve ilişkilerinde mutlu olmalarının herkesin yararına olduğu sonucuna da vardı. Dolayısıyla bu gruplar, çiftlerin evliliğin getirdiği stresle ve zorluklarla baş etmede beceriler geliştirmeleri için tasarlanan programlara milyonlarca dolar ve binlerce adam-saat harcıyorlar.

Tüm bu çabaları takdir ediyorum, ancak sonradan ortaya çıkan pisliği temizlemeye çalışmaktansa, insanlara evlenmeden önce en uygun eşi bulmalarında yardım ederek daha çok şey elde edeceğimize inanıyorum. Bu nokta, iletişim, çatışmaları çözme ve sosyalleşme alanlarında özellikle önemlidir. İyi bir ilişki için önemini dikkate alarak iletişim konusunu derinlemesine inceleyelim.

Birilerinin, “İletişim bir evliliğin can damarıdır,” dediğini duymuşsunuzdur. Hakikaten de öyledir, ama gerçekte ne anlama gelir? İletişimde nasıl uzmanlaşırsınız, iyi bir eşi nasıl seçersiniz ve evliliğinizdeki sihrî düğünden sonra da nasıl korursunuz? İletişim becerilerinizi değerlendirmek ve onları geliştirmek için somut adımlar nelerdir?

İyi bir iletişim katılan taraflar açısından üç konuda etkin çaba gerektirir:

1. İnsanlar bedenlerinde ve zihinlerinde olup bitenin farkında olmalı ve duygularını kelimelerle ifade etme alışkanlığını edinmelidirler. “Şu anda ben şöyle hissediyorum...” her zaman el altında bulundurmanızda yarar olan bir cümledir. “Ben böyle düşünüyorum...” veya “Tecrübelerimden şunu anladım...” cümleleri de faydalıdır.

Pek çoğumuz içimizde kapana kısılmış düşünceler, sezgiler ve duygularla etrafta geziniyoruz. Öyle olmadığını bile bile, diğerleri bizim aklımızı okuyabilirlermiş gibi davranırız. Bu durum özellikle evliliklerde ve flört eden kişiler için doğrudur. Karşımızdakinin bizim ne düşündüğümüzü veya hissettiğimizi anladığını varsayabiliriz. İyi bir iletişimin kilit noktası, diğer kişiyi düşüncelerimizle ulaşmasına izin vermede yatar. Birbirinizi gerçekten tanımak için, partnerinizin ve sizin, içinizden geçenleri ifade etmenin yollarını bulmanız ve diğerinin düşünce ve duygularını doğru olarak işitmeyi ve dinlemeyi öğrenmeniz gereklidir.

İlişkiniz, sizin düşünce ve duygularınız partnerinizin hissettiği duygular ve düşünceler ile birebir örtüştüğünde en sağlıklıdır; öyle iyi örtüşürler ki, birbirinize “Sen de aynı şeyi mi hissediyorsun?” Bu hisleri dünyada yalnız ben duyuyorum sanırdım. Sen de aynı şekilde mi düşünüyorsun?” demeye başlarsınız. İşte iletişim sizi böyle yakınlaştırır. Samimiyet, sıkı dostluk tabii değişik biçimlerde tanımlanabilir, ama aslında sizin ve partnerinizin arasında çıkan alanlarda gerçekleşir.

Kabaca söylemek gerekirse, erkekler içlerinde ne olup bittiğini ifade etmede kadınlara göre daha fazla zorluk çekerler. Bu biraz bizim yapımızda vardır, ama çoğu da toplumumuzun küçük birer çocukken erkeklere duygularını, düşüncelerini ve heyecanlarını saklamalarını öğretilmesinden kaynaklanır. “Ağlama, sen kocaman bir oğlansın”, “Bunu kendine sakla”, “Kartlarını kimseye açık etme”, “Kimsenin sıkıntısını görmesine izin verme.” Oğlan çocukları, genç delikanlılar ve yetişkin erkekler, iletişim söz konusu oldu-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

ğunda çoğu komik ve yapıcı olmayan bu ve benzeri ifadelere boğulurlar.

Sanki erkekler, onların kafalarının içine girip düşünceleri ve duygularıyla temas kurmalarını kolaylaştıracak her türlü çabayı bozmayı amaçlayan bir komployla karşı karşıyadırlar. Biz oğlan çocuklarımızın kadınsı olmalarını istemeyiz, bu yüzden onların eline savurup topa vurmaları için bir sopa veririz. Oğlumuzun ağlamasını hiç istemeyiz, çünkü “ağlamak zayıflık gösterir, erkek dediğin kuvvetli olur.” Ah? Sopayla topa vurmaktan sıkıldı mı? İşte ona daha büyük bir top. Ona topu potaya atmasını öğretin, bu onu kafasının fazla içine girmekten alıkoyar. Ondan hoşlanmazsa, bu sefer silindirik bir topumuz var, topu havaya spiral biçiminde göndererek atmayı ya da top kucağında beyaz çizgilerin ötesine kadar koşmayı öğrenebilir. Ama ne yaparsanız yapın, sakın oğlanın kafasının içine girmesine izin vermeyin! İçinde mevcut olabilecek o yumuşak hislerle veya sevgi dolu duygularla temasa geçmesini istemeyiz.

Şimdi, şunu netleştirelim: Ben fanatik bir spor tutkunuyum. Hayatımın büyük çoğunluğunda Chicago Cubs takımının en ateşli taraftarlarından biri oldum ve hâlâ da öyleyim. (Bunun bazen ne kadar acı verebileceğini tahmin edebiliyor musunuz?) UCLA Bruins spor şenliklerini seyretmekten de hoşlanırım. Ama biz erkek çocuklarımıza sadece beyzbol topuna vurmayı veya basket topunu potaya sokmayı ya da bir futbol topuyla birlikte koşmayı öğretir ama kalplerinde ve akıllarında gizli olan şeyleri veya ne hissettiklerini ifade etmeyi asla öğretmezsek, onları yaşam boyu sakat kalmaya mahkûm ediyoruz demektir!

Genellikle kızlar bu konuda daha başarılıdırlar. On iki veya on üçlerindeyken, telefonda veya bilgisayarlarının başında arkadaşlarıyla konuşup düşüncelerini, duygularını ve heyecanlarını anlatırlar. “Ne yaptı, gördün mü? Sanki tepeüstü çakıldım! Öyle utandım ki öleceğimi sandım!” Bu her ne kadar ebeveynlerini deli etse de, duygularını ifade etme fırsatı vermesi bakımından iyi bir şey-

dir. Çoğu birer yetişkin olana kadar bu konuda epey beceri kazanmıştır. Kuşkusuz bu alanda sıkıntısı olan kadınlar ve son derece başarılı bazı erkekler vardır, ama genelde çoğu erkeğe göre kadınlar duygularını ifadede daha başarılıdır.

Terapi sırasında sıklıkla erkeklere sorarım: “Evliliğinizi kısa sürede daha iyi duruma getirmeyi gerçekten ister misiniz?”

“Oh, tabii doktor. Bunun bir hapı filan var mı?”

“Hayır ama ilişkinizi tamamen değiştirecek bir sır verebilirim.”

“Sahi mi? Devam edin. Ben hazırım.”

“Tamam, eğer sadece içinde olup biteni anlayıp sonra onları doğru bir biçimde ifade etmeyi öğrenirseniz, o kadınla aranızdaki ilişkiyi kökünden değiştirebilirsiniz.”

“Bu kadar mı? Hepsi bu mu? Bu ciddi fark ettirir mi?”

“Kesinlikle.”

“Ben bunu yapabilirim!”

Ve yapabilir de. Ve eğer yaparsa, kadın karşısında yeni bir erkek var sanacaktır! Ancak bu zaman ve emek isteyebilir. Adamın birinin dediği gibi: “Sevgimi sesli göstermede pek becerikli değildir.”

Ama olabilirsiniz ve iyi bir ilişkide en içten duygularınızı ifade etmeyi becerebilmelisiniz.

Dünyada bir tane bile kadın yoktur ki, kafasından geçenleri anlatan bir erkekten hoşlanmasın. Neden mi? Çünkü onu ancak böyle tanıyabilir. Bu şekilde ilişkilerinin dokusunu örmeye başlarlar, beraberliklerinin çausını birbirlerini tanıyarak kurarlar. Ve aşk işte budur.

Kadınlar erkeklerin duygularını daha iyi anlatmalarına yardım ederler. Çoğu erkek size olayı anlatır: “Bugün işten kovuldum.” Ama içinde neler dönüyor bilmek isterseniz, onun açılıp kovulmaktan dolayı ne hissettiğini anlatması için biraz kurcalamanız gerekecektir. En kestirmesi doğrudan sorular sormaktır: “Kovulduğun için ne hissediyorsun? Kızgın mısın? Kendini yetersiz veya beceriksiz mi hissettin, haksızlığa mı uğramış, yoksa rahatlamış mı

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

hissediyorsun?” Daha fazlasını sormazsanız, büyük olasılıkla o söylemeyecektir. Hatta ağzından cımbızla çekmeniz gerekebilir. Ancak beraber bir gelecek planlıyorsanız, çabalarınıza değecektir.

Duygularınızı anlatmaya girişmek için bir krizin patlamasını beklemeyin. Marylyn ile başımızdan geçen en hoş şeylerden biri ilişkimizin en başlarındayken uzun bir araba yolculuğundayken meydana geldi. Bir gece yoldayken, Marylyn, “Neil, bana kendinden bahsetsene,” dedi.

Hayatımda benden kimse böyle bir şey istememişti. Bana söyleyebileceği en şaşırtıcı şeydi bu! Kendi hakkımda bir-iki laf ediverdim, şöyle üç-beş saniyelik.

“Daha fazla! Daha fazlasını anlat!” dedi.

İki saat kadar konuştuk. Sohbetimiz boyunca, Marylyn beni kendi hakkımda konuşarak iç dünyamın derinlikleriyle tanıştıyordu. Bu hem benim için hem de evliliğimiz için harikulade bir armağandı. Zaman içinde o tür konuşmaların evliliğimiz için ne kadar değerli olduğunu daha iyi anladım. Ayrıca benim için önemini de fark ettim. Kendinizle daha yakın iletişime girebilir ve duygu ve düşüncelerinizi ifade etmeyi öğrenirseniz, karşınızdaki insanla iletişiminizde başarılı olursunuz. Pek çok erkeğin kolayca yapabildiği bir şey olmasa da, karşılığında elde ettiklerince değecek bir yatırımdır.

Bekârlar açısından iletişim karşınızdakinin size uygun olup olmadığını saptamada önemli bir araçtır. Bu konuyu düğün töreninden önce halletmeden, bağlantı kurma becerisi olmayan ne de böyle bir beceriyi geliştirmekle hiç ilgilenmemiş biriyle evlenip sonra bana terapi için gelen pek çok çift gördüm. Benim ofisime gelir ve yakınırlar: “Dr. Warren, hiç anlamıyoruz bizim sorunuz ne? Birbirimizi seviyoruz. Ama niye evliliğimiz yürümüyor?”

İlişkinize, ona uzun yollar katettirecek bir şey eklemek istiyorsanız, kendinizi ifade yeteneğini geliştirin. İçinizde olup bitenden haberdar ve duygularınızı diğer kişiyle paylaşmaya istekli olun.

2. Bir çiftin sahip olması zorunlu diğer beceri, karşısındaki insanı dinleme ve anlama yeteneğidir. Düşünün, kötü bir gün geçirmişsiniz ve partnerinizle konuşuyorsunuz. Ona şöyle bir şey diyorsunuz: “Bugün kendimi kötü hissediyorum.”

O size yanıt veriyor: “Ya, öyle mi? Bunu duyduğuma üzül-düm. Futbol maçına gitmek ister misin?” Ya da şöyle bir şey söy-lüyor: “Gerçekten mi? Ne var? Anlat bana? Fiziksel olarak bir so-runun mu var, yoksa moralin mi bozuk? Ne oldu?”

İkinci yanıtta karşınızdaki kişi sizi ilgiyle dinliyor ve sizi doğru anlamaya çalışıyor. İletişim sürecini atlamaya, şipşak bir çözüm yolu aramaya veya sizi tamamen görmezden gelip kendi arzusu-nun peşinden gitmeye çalışmıyor. Gerçek iletişim, olan biteni cid-den anlamayı arzulamayı ve bunun için gereken zaman ve çaba yatırımını yapmayı içerir. Bir başkasını dinlemede ne kadar ustala-şırsanız, o insan iştirildiğini, birinin onu anladığını ve tanıdığını o kadar daha iyi fark eder ve sonuçta o kişi size daha yakınlaşır. Sa-dece daha iyi bir dinleyici olarak, yaşamın her katmanından bir sürü insanı kendinize çekersiniz. Theodore Reik buna “Üçüncü kulakla dinlemek” der. Bununla bir konuşmada yalnızca kelimele-ri duymaktan söz etmez, siz sanki altın arıyorsunuzdur ve onu, duygular nehrinin kıyısında kepçenizi suya daldırıp minik bir altın külçesini bulmak istercesine dinlersiniz. Sonra külçeyi laf kalabalı-ğının arasından çekip ona uzatırsınız: “Sen böyle mi hissediyor-sun? Ben bunu mu iştiriyorum?”

Şaşkınlıkla gözlerini kocaman açıp size bakarlar: “Aynen! Bu-nu ilk fark eden sizsiniz.”

Ve bu doğrudur. İşte gerçek iletişim böyle olur.

Ruh eşinizi ararken, yalnızca iyi konuşan değil, aynı zamanda sizi dinlemekte de iyi olan birini bulmaya çalışın. Yakınlaşmayı bu sağlar.

İyi bir iletişimin üçüncü yanı, partnerinizin dediklerinden doğ-ru anlamı çıkarabilmek ve açıklığa kavuşturmak için ona söyledik-lerini tekrar edebilmek, sonra da daha derinlemesine araştırmak-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

tır. Evlenmeyi düşündüğünüz kişinin doğru insan olup olmadığını anlamak için onunla derin sohbetlere girin, sadece yüzeysel konularla yetinmeyin. Bu tür derin sohbetler bekârlar için son derece önemlidir, çünkü ancak konuşarak ve dinleyerek karşınızdaki insanla uyumunuzu saptayabilirsiniz: “Biz birbirimizle çok uyumluyuz!” Asıl keşfettiğiniz, aranızdaki örtüşen ve ilişkiniz evlilik yolunda ilerlerken sizi birbirinize artarak yakınlaştıracak olan alanlardır.

Kuşkusuz bazen biriyle konuşup onu dikkatle dinlediğinizde, bu insan benden çok farklı, ben bu kişiye ait değilim, diyebilirsiniz. Bu sorun değildir, tabii bu kişiyle yaşamınızın kalanını paylaşmak istemiyorsanız. Ancak kişi, her şeyi paylaşacağınız insansa, her ikinizin de iletişim kurma konusunda yetenekli ve istekli olup olmadığını iyi araştırmanız son derece önemlidir.

Yıllar önce, henüz evlenmeden evvel bir uçakta çekici bir kadınla tanıştım. Konuştukça bir sürü konuya farklı yaklaştığımızı fark ettik. Örneğin çocuk konusundan bahsettik. Üç-dört yaşına gelene kadar küçük çocukları sıkıntı verici buluyordu. Ben ise hiç aynı şekilde düşünmüyordum. Konuştukça çok farklı olduğumuzu fark ediyordum. Birbirimize uygun değildik. Bunu anlamak için aylarca flört etmemize gerek kalmamıştı, yüzeysel bir konuşmanın ötesine geçmeye istekli olmanız yetmişti.

Marylyn de ben de çocukların önemli olduğuna inanırız. Her ikimiz de dünyada anlamlı bir şeyler yapma bakımından aynı derin duygulara sahibiz. Birbirimizi tanımaya başlayıp kalbimizdeki hisleri ve duyguları paylaştıkça, bizim için önemli olan her konuda benzeştığımızı anladık.

En önemli olan şeyler insanın kalbinin derinlerinde yatanlardır. İyi bir ilişkide, hele de uzun dönemli bir beraberlik umuyorsanız partnerinizle özellikle o konularda iyi örtüşmeniz ise son derece önemlidir. Bunu anlamamanın tek yolu da iletişim becerilerinizi geliştirmekten geçer. İletişim alanında zayıf ilişkilerde pek çok soru havada kalır.

“Biz kalplerimizin derinliğinde birbirimizle çakışıyor muyuz?”

“Bilmem. O benimle fazla konuşmaz ki.”

“Ben onu iyi dinlemeyi bilmiyorum.”

Öte yandaysa kendinizi farklı şeyler söylerken de bulabilirsiniz: “Aman, ben duygularımı sözcüklere döktüğümde ve o onları kap­ tığında, ya da o kendi hakkında konuştuğunda ben de onun ne­ den söz ettiğini anladığımda, gerçekten birbirimizi keşfettiğimizi fark ediyorum.” Tabii aslında söylemeyi umduğunuz şey şudur: “Biz birbirimiz gibiyiz.”

Başarılı bir evlilik için, hem sizin hem de partnerinizin aynı de­ recede iletişim kurma arzunuz ve iletişiminizi geliştirmek için is­ teğiniz ve buna yeteneğiniz olmalıdır. Bir evlilikte her iki eş de iyi bir iletişime ilgi duyar ve diğerini daha derinlemesine tanıma be­ cerilerine sahip olursa, o evlilikte yaşanacak sevgi derinliği de son­ suzdur.



## Boyut 25 – Çatışmaları Çözümleme

*HAYATINIZIN AŞKIYLA YAŞAMAYI ÖĞRENMEK* adlı kitabımı yazarken Birleşik Devletler’in önde gelen insanlarından yardım istedik. “Tanıdığınız en başarılı evliliği bize söyleyin,” dedik. Büyük bir coşkuyla yanıt verdiler ve Amerika’nın dört bir yanından yüz tane harika evlilik bulduk. Bu evliliklerdeki eşlerin her birine uzun anketler verdik. İlginçtir, bu birinci sınıf yüz evlilikten doksanında çiftler, “Epeyce çatışma yaşarsınız,” diye yanıt verdi.

Bulgularımız benim profesyonel yaşamımda vardığım bir prensibi onaylıyordu. Harika bir evlilikle karşılaştığınızda, o iki insan benzersizdir, hayat dolu kişiliklere sahiptirler ve her birini diğerinden farklı kılan fikirleri ve tecrübeleri vardır. Bu farklılıklardan dolayı fikir ayrılıkları yaşarlar, ancak çatışmaları çözümleme için sarf ettikleri çabalar ilişkilerini daha güçlü yapar ve onları da daha iyi insanlar haline getirir. İki insan partnerlerinin her noktada kendileriyle aynı fikirde olmadığını bile bile özel düşünce ve duygularını paylaştığında bu onların ilişkisini daha da ileriye taşır.

Bu nedenle herkese aynı şeyi söylerim: “Çatışmalardan kaçmayın. Onlarla baş etmeyi öğrenin.”

İyi bir ilişkide partnerler çatışmaları çözmede becerikli olmalıdır. Öfke konusunu tartışırken söylediğimiz gibi, hiç kimse çatışmaların dışında değildir –en iyi evlilikler dahil– ama en iyi evliliklerde, eşler çatışmaları nasıl çözeceklerini, “Evet, kabul ediyorum,” demeden önce öğrenmiştir. Evlilikte mutluluk istiyorsanız, çatışmalarla nasıl baş edeceğinizi, onları nasıl çözeceğinizi ve on-

ları zararsız hale getirip nasıl kendi yararınıza çevireceğinizi öğrenmelisiniz.

Anlaşmazlıkları, onları göz ardı ederek, halının altına süpürerek veya sanki yoklarmış gibi davranarak çözemezsiniz. Bir çatışma uykusu halinde diye onu öldü sanmayın. Çözümlememiş çatışmaların yeniden canlanma oranları inanılmaz derecede yüksektir. Çözülmemiş bir anlaşmazlık genelde en uygunsuz anda, ilişkinin başka bir yanında baskı olduğunda kafasını kaldırır.

Çatışmaları çözümlemeyi, geliştirilebilir boyutların arasına koymamızın sebebi, bunun öğrenilebilir bir tavır ve beceri olmasından kaynaklanır. İsteyen her birey veya çiftin bu beceriyi çok kolay öğreneceğine inanıyorum. Ama bunu istemeniz koşuluyla! Siz veya partneriniz uğraşmak istemezse, ilişkiniz bundan dolayı dehşetli biçimde gerilim yaşar ve uzun ömürlü olmaz. Geleceğiniz için çatışmaların çözülmesi kritiktir.

Marylyn'in kendini hep benimle aynı fikirde olma zorunluluğunda hissetmemesini ve "Hayır, Neil, ben bu konuda hiç öyle düşünmüyorum," demesini çok severim. Ama aramızdaki farklılıklar bazen anlaşmazlıklara yol açar. Bu bizim ilişkimizi tehlikeye atmaz, sevgimizi azaltmaz veya birbirimizden nefret etmemize sebep olmaz. Marylyn şöyle der: "Şu konudaki fikrine katılmıyorum, ama bana neden öyle hissettiğini anlatır mısın? Sonra da ben sana nasıl hissettiğimi anlatırım."

Arada partnerinizle fikirleriniz çatışıyorsa, bu pes edip havlu atma ve ilişkinizden umut kesme nedeni olamaz. Asıl iki kişi birlikte özgürlüğe sahipse, ahenk işte o zaman ortaya çıkar. Ama eğer iki kişi duygularını bastırıyorsa veya bir şekilde beraberliklerinde özgürlüklerini yitiriyorlarsa, o zaman kapıyı tırmalayıp, tekmeleyp dışarı çıkmaya çalışmaları uzak değildir.

Çatışmaları çözümlemede çiftlere beş puanlık bir skala kullanmalarını öneririm. Eğer birini uzun soluklu bir ilişki için düşünüyorsanız ve bir şey hakkında anlaşamıyorsanız, bu sorun değildir. Bizim skalamızda bu bir puana karşı gelir: Çatışma vardır ama

sorun değildir. Her ne kadar eHarmony’de biz size çok benzeyen bir eşten bahsediyorsak da bu her an ve her konuda aynı fikirde olacaksınız demek değildir. Arada sırada anlaşmazlıklar olması ve sorunu çözme girişiminizde bunu kabullenmeniz doğaldır.

Grace ve Lanny bir yıldan fazladır beraberler ve hemen her konuda son derece uyumlular, bir şey hariç: “Grace her kültürlü insanın operadan hoşlanması ve takdir etmesi gerektiğine inanıyor. Ben ise niye vaktimi operada harcayayım diyorum. Operadan hoşlanmıyorum, beğenmiyorum ve çoğunlukla zaten yabancı bir dilde. Bundan dolayı çekiliyoruz. O benim operadan hoşlanmamı bekliyor ama benim hiç öyle bir arzum yok.” Lanny ve Grace’in opera konusunda anlaşamamalarının doğal olduğunu öğrenmeleri gerek.

İkincisi, eğer Grace’in operadan neden o kadar çok hoşlandığını anlatabilme, Lanny’nin de tersine neden nefret ettiğini açıklayabilme şansı olsa, aralarındaki çatışmayı kolayca çözmeleri mümkün. Her ikisinin de işitilmeye ihtiyacı var; bu konuda biri diğerinin görüşünü anlayıp kabul etmek zorunda. Partnerinin görüşüyle aynı fikirde olması gerekmez, önemli olan onu anlamasıdır.

Bazen partnerinizin neden öyle düşündüğünü veya hissettiğini anlamanız mümkün olmayabilir ve tartışmak istemeyebilirsiniz, ancak onun öyle hissettiğini kabullenmeye çalışmalısınız. Eski bir söz der ki: “Anlaşılmayı beklemeden önce anlamaya çalış.”

Üçüncü olarak, nerede farklı düşündüğünüzü açıklıkla belirtin. Belki Lanny ve Grace’in sorunu herkesin operayı sevmesi değildir. Belki üstünde hır gür ettikleri olay aslında hem operanın hem de Lanny’nin seyretmek istediği beyzbol maçının cuma günleri olmasındadır. İşin püf noktası belki de, konu beyzbol ve opera arasında seçime geldiğinde Grace’in operaya gitmek istemesinde gizlidir.

Lanny bu durumda ne yapabilir? Şöyle diyebilir: “Grace, biliyorsun, operadan anlamıyorum, sen de sevmelisin deyince hakarete uğramış hissediyorum. Bana akıllı insanlar operadan hoşlanır

diyorsun, ben hoşlanmadığıma göre de akıllı olmadığımı ima ediyorsun gibi geliyor. Bu da beni gücendiriyor.”

Veya Lanny ve Grace’in atışmalarının sebebi müzikten çok bir para sorunudur. Opera biletleri pahalı ve bulunması zor olabilir. İkisi de, sorunun nerede yattığını anlamak için açık konuşmalıdır.

Dördüncü olarak ilişkilerinin sağlığı için, ikisinin de özveride bulunduğu bir noktada buluşmaları gerekir. Grace ona, “Peki Lanny, bu konuyu çözmek için ben ne yapmalıyım, sen ne yapmaya hazırsın?” diyebilir.

Lanny de, “Operayı pek sevmediğimi söyleyebilirim, ama fazla anlamadığımı da kabul ediyorum. Ama sen sevdiğine göre ben de belki sevmeyi öğrenebilirim. Seninle üç operaya gideceğim, ama sonunda, ‘Hâlâ anlamıyorum. Hâlâ hoşlanmıyorum ve yerine başka bir şey yapmayı seçiyorum’ dememe izin vereceksin,” diye yanıt verebilir.

Grace de karşılığında ona, “Bence bu gayet adil,” diyebilir. Her ikisi de bir anlaşmazlığı çözmede çok iyi bir iş başarmış olurlar. İkisine de uygun gelen ortak noktaya birlikte ulaşmışlardır.

Beşinci olarak, ufak bir anlaşmazlık bile olsa, bir sorunu çözmeyi başardıkları için, Grace ve Lanny kendilerini ve birbirlerini kutlamalıdır. İster bir flört, ister arkadaşlık veya bir iş ilişkisi olsun, iki kişi bir konuda anlaşmazlığa düşüp her ikisine de uygun gelen bir çözüm bulabilirlerse, onlar aralarındaki ilişkinin uzun ömürlü olması için çok yararlı bir şey yapmışlar demektir. “İşler yolunda,” diyebilirler. Marylyn ile ben aramızdaki bir çatışmayı çözdüğümüzde, ben bir elimi kaldırırm, o da birbirimizi kutlamak için gelir avcuma bir şaplak atar. Kendi kendimize, “Bunda bayağı ustalaştık, değil mi?” diyoruzdur. Ve bu bizi birbirimize daha da yakınlaştırır, çünkü biliriz ki diğer insan değerimizi anlıyor. Bunun da ötesinde, o minik kutlamalar bizde gelecekle ilgili güven duygusu yaratır. “Bu badireyi de atlattık. Başkalarını da atlattırız.”

Pek çok çiftin arada anlaşmazlıklara düştüğüne eminim. Ancak çatışmanın ilişki açısından zarar verici mi yoksa ona yardımcı mı olacağını belirlemede iş gelir tek bir etkene dayanır: saygı. Bu in-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

sâhlar arasında saygı var mı? Eğer varsa, çatışmanın onları daha da yakınlaştıracığına inancım var; eğer yoksa, o evi yeniden yuva-ya dönüştürmek için epey tamirat gerekecektir.

Aradaki fark nerden gelir? Genelde bencillikten. Yıkıcı olan çatışmalar çoğu kez bir kişinin kendi gereksinimleri üzerine yoğunlaşmasından kaynaklanır. Bildiğimiz eski, “Ben istediğim şeyi, istediğim zamanda isterim” sendromudur ve bir ilişkiye hemen her zaman zarar verir.

Bazı bireyler çatışma ile onların varoluşlarını yadsıyarak, her şey her zaman yolundaymış gibi davranarak baş etmeye çalışırlar. Belki onun ebeveyni aile önünde hiç fikir ayrılığına düşmemiştir veya belki de o küçük bir kızken, anne ve babası sürekli kavga etmişlerdir ve bir erkekle ilişkisinde en son görmek isteyeceği şey çatışmadır. Sesini kesip kendini akışa bırakmak en hayırlısıdır.

**HAYIR, değildir!**

Çok kişi çatışmaları annelerinin veya babalarının ele aldıkları biçimde halletmeleri gerektiği gibi yanlış bir kanıya sahiptirler. Ancak çoğu anne baba, anlaşmazlıklarını çocuklarından saklarlar. Bu nedenle onlar evlerinde hiç çatışma olmazdı diye hatırlarlar ki, bu büyük olasılıkla çok yanlış bir değerlendirmedir. Ama en önemlisi, çocuklar ailelerinde çatışmalarla baş etmede hiç örnek görmemiş olur.

Benim anne ve babam, örneğin hiç kavga etmezlerdi; hiç tartışmazlardı. Aralarında bir fikir ayrılığı olduğunda, annem kendini tığ örmeye verirdi, babam da sessizleşir ve gazetesinin içine gömülürdü. Ya da işe gider ve günde on altı saatini orada geçirirdi. Benim gördüğüm kadarıyla aralarında çatışma yoktu. Birbirlerine karşı bir tek kaba söz ettiklerini duymadım, ama aralarındaki anlaşmazlık yine de gerçekti ve onların ilişkisini yönetiyordu.

Başka insanlar çatışmalarla baş etmek için partnerlerini, suçluluk duygusu uyandırarak veya yaltaklanarak; kurnazca tehditler savurarak veya şantaj yaparak, ya da başka çeşit yollarla idare etmeyi seçerler. “Sen benim için şöyle yaparsan, ben de sana böyle yaparım.” Bütün bu idare etmeler kişinin kendi istediğini elde et-

me girişimleridir. Karşındakini idare etmek bir ilişkide hep bir olumsuzluktur; o bir saygısızlık işaretidir. Birileri birilerinin onurunu hiçe saymaktadır.

Ancak kendilerine ve birbirlerine saygılı iki insan, kişisel savaşlar kazanma peşinde koşmaktan çok çatışmayı çözümlemekle ilgilidirler. Bir insanın kendine olan saygısını, onun görüşünü sakince ifade edişinde veya sarf edilmiş bir sözün açıklamasını isterkenki soru soruş biçimine bakarak anlayabilirsiniz. İki insanın birbirine olan saygısını görmek için, onların birbirlerini nasıl dinlediklerine, söylenenleri anlamak için nasıl samimiyetle çaba sarf ettiklerine bakabilirsiniz. Yüz ifadelerine de dikkat edin. Bazen insanlar en doğru lafları ederler, ama asıl gerçeği yüz ifadeleri söyler.

### **Çatışmayla Baş Etmede Yardımcı Beş İpucu**

Herhangi bir anlaşmazlıkta opera konusunda Grace ve Lanny arasındaki çatışmada gördüğümüz şu beş öneriyi hatırlayın ve öfkenizi çok daha yapıcı bir biçimde kullanırsınız.

1. *Diğer kişiye gerçekten istediği gibi düşünme ve hissetme özgürlüğünü tanıyın.* Partnerinize, “Ama öyle hissetmene hiç gerek yok!” demeniz hiçbir işe yaramaz.

O yine de öyle hissedecektir! İsteddiği gibi hissetmek onun hakkıdır. Sizin ona kendini nasıl hissetmesini söylemeniz konu dışıdır. Durumun değerlendirmesi konusunda farklı düşünseniz bile, anlaşmazlığın varlığını ve partnerinizin kızgın olduğunu ve ayrıca da dilediği gibi hissetme hakkının bulunduğunu kabul edin.

2. *İşitilmek kazanmaktan daha önemlidir.* Bu çiftler anlaşmazlıklarını çözmeye giriştikleri anda pencereden kaçıp giden kritik bir noktadır. Hepimiz anlaşılma isteriz, ama eğer derdimizi net biçimde açıklayamıyorsak, ne olur? Partneriniz sizin dediğinizi anlamadıkça onunla iletişim kurmuş sayılmazsınız. Aynı şekilde siz de onun ne dediğini tam anlamıyla anlayana kadar onu dinlediğiniz söylenc-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

mez. Bir çatışmayı çözümlemeye çalışırken, iletişimi gerçekten sağlamamanın en çok önerilen yolu, partnerinizin görüşünü yeniden ifade etmektir. “Bakalım ne dediğini anlamış mıyım? Birbirimize yeterince zaman ayırmadığımızı düşünüyorsunuz, öyle mi?”

Öte yandan, partnerinizin sizin düşünce ve duygularınızı anladığını bilerseniz, konuyla ilgili fikir ayrılığınız sürse de birbirinize yakın hissedersiniz.

3. *Fikir ayrılıklarınızı açıkça tanımlayın.* Bir tartışmaya girdiğimizde çoğumuz, sadece kendi savımızı tekrar tekrar söyleme eğilimindeyizdir. Hiç değilse hangi konuda anlaşamadığınız hususunda fikir birliğine varmaya çalışın! Bu olduğundan daha basit sanılabilir. Çoğu tartışmalar önemsiz bir şeyden çıkar, ama gerçek sorun yüzeyin altında gizlidir. Asıl çözmeye çalıştığınız nokta ise o yüzeyin altındaki sorundur.

Bir tartışma başladığında başka konulara kaymak çok kolaydır. Marylyn’le yaşadığımız bir sürü çatışmanın sonunda ben, “Böyle davrandığın anlarda bana ne kadar da çok anneni hatırlatıyorsun biliyor musun?” deyiverirdim. O da, “Benim annem mi? Peki seninkinden ne haber?” diye cevap verirdi ve çok geçmeden tatile nerceye gideceğimiz konusundaki fikir ayrılığımızı konuşurken, kendimizi annelerimiz hakkında tartışırken bulurduk! Oysa çözmemiz gereken konu hakkında açık olmalı ve Marylyn’in haziran ayında komşularımızın bazılarının da tatile gittikleri bir yere gitmek istemesine karşın benim kendi başımıza kalacağımız ağustos ayında tatil yapma arzumu tartışmalıydık. Gerçekten çözüm üretmek istiyorsanız, çatışma çıktığında çözmeyi umduğunuz konuya sadık kalmalısınız.

4. *Alma ve vermeye odaklı bir tavır izleyin.* Kendi bütünlüğünüzden ödün vermeden anlaşmazlığın çözümü için gereken ödünü verme yollarını arayın. Partnerinize, sizin haklı onun ise haksız olduğunı kanıtlamaya çalışmaktan çok olaya birlikte bir çözüm aradığınızı anlatın. Önemli olan işbirliği içinde olmaktır, hırçınlık yapmak değil.

5. *Çok küçük bile olsa, bir çatışmayı çözdüğünüzde, birbirinizi övün ve mümkünse bir ödülle kutlayın.* İlişkinizde önemli bir aşama kaydettiniz. Birbirinizi tebrik edin ve partnerinize anlaşılmış olmaktan ve duygularınızın dikkate alındığını görmekten ne kadar mutlu olduğunuzu söyleyin.

Çatışmaları çözmenin en başarılı yollarından biri onun patlayıcı gücünü bertaraf etmekten geçer. Çatışma hâlâ oradadır ama, aynı dinamit lokumunun ateş almış fitilini makasla keser gibi, onu çözmeye yetecek bir süre için fünyesini zararsız hale getirirsiniz.

Meslektaşım Les Parrott bunu yapmak için “A-B-C Formülü”nü uygulamayı önermekte. Partnerinize kişisel hakaretler savurmaya girişerek onu daha da zıvanadan çıkartmak yerine, sizde sıkıntı yaratan noktayı ince bir şekilde eleysin ve şöyle bir şey söyleyin: “A durumundayken, sen B şeklinde davranınca, benim duygularım C oluyor.”

Birdenbire artık partnerinizin kişisel başarısızlıklarından, yetersizliklerinden veya hatalarından söz etmiyorsunuzdur. Sizin bahsettiğiniz kendi duygularınızdır. O küçük “A B C” cümlecigi çatışmayı çevirmeye yetebilir. “A durumundayken, sen B şeklinde davranınca, benim duygularım C oluyor.” Gerçek hayatta bu nasıl görülebilir:

“Arabayla giderken, bana fikrimi sormadan radyo kanalını değiştirdiğinde, beni hiç önemsemiyorsun duygusuna kapılıyorum.” Gelişmeyi izlediniz mi? “A durumundayken, sen B şeklinde davranınca, benim duygularım C oluyor.” Bu ona pat diye, “Kim seni radyoların kralı ilan etti?” demenizden çok farklıdır. Bu tür bir yorum partneriniz için aşağılayıcıdır ve çatışmayı alevlendirir.

Les ayrıca çiftlerin “duygularının yoğunluk derecesini” birden ona kadar notlamasını da öneriyor. Kendinizi veya partnerinizi canını sıkkın gördüğünüz anda hemen kendinize sorun: Bu benim için sekizlik mi, yoksa üçlük mü?

Sonra partnerinize sorun: “İley, üstüme pek bir hışımla geliyorsun, yoksa bu senin için bir sekizlik ya da dokuzluk mu?”

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Aslında eşinizin kafasında çatışmanın boyutu hiç de o kadar devasa değildir. Her durumda açıklığa kavuşturmak işe yarar. Bunu tam bir tartışmanın ortasında yapmak her zaman kolay olmayabilir, ama durup da “Ya bu sence kaçlık?” diye sorabilmek, her ikinizi de bir sürü üzüntüden koruyabilir.

Partneriniz size, “Bu bana dokuzluk geliyor!” diyebilir.

Tamam, hiç değilse bu konunun onun için ne kadar önemli olduğunu anlamış olursunuz ve çatışmalarla baş etmede yardımcı ipuçlarına dayanarak sorunu çözmeye çalışırsınız. Ne yaparsanız yapın, herhangi bir çatışmayı sakın atlamayın veya fark etmemiş gibi davranmayın. Örneğin partneriniz akşam yemeğinde durup dururken sessizleşirse, bunu görmeniz önemlidir. “Ne olduğundan pek emin değilim ama, böyle sessizleşmene sebep olacak bir şey mi dedim ya da yaptım?” diye sorabilirsiniz. “Lütfen bana yardım eder misin?”

Derinlerde gizli olabilecek mayınları yüzeye çıkartmaya özen gösterin, onlarla gün ışığında daha kolay baş edersiniz. Bir şeylerin yanlış gittiğini veya incittiğini fark eder etmez, tamir için gereken adımları derhal atın.

### **Ne Zaman Bırakıp Gitmeli?**

Bir insanın bir ilişkiyi çok fazla çatışma olduğu için bırakıp gitmesi gereken zamanlar var mıdır? Kesinlikle! Her ne kadar bir ilişki için bir parça çatışma iyi olsa da, bir savaşın ardından bir yenisine girdiğiniz hayat hiç eğlenceli değildir. Eğer her üç-dört günde bir yoğun çatışmalar yaşıyorsanız, kendi kendinize, hayatının sonuna kadar böyle yaşamak istiyor muyum, diye sormaya başlamalısınız.

Bu noktada büyük olasılıkla çatışmalardan çok diğer tarama boyutlarından, karakter bozukluklarından veya duygusal kırmızı bayraklardan birisiyle uğraşıyorsunuz demektir. “Scott’u çok seviyorum,” diyordu Leanne, “ve farkındayım anlaşılmadığımız çok nokta var – hemen her gün, bir çatışma yaşıyoruz ama iyiye gide-

ceğine inanıyorum. Bir kez evlenelim, ben ona yardımcı olurum ve bir şekilde bunun üstesinden geliriz.”

Yüreğim Lianne için parçalanıyor, ama onun uyanıp gerçeği görmesi gerekiyor. Kendi mantıksız romantizmi onu kandırıyor: “Bu adamı alırsam ve evlenirsek geçinmesi zor biri olmayacağına eminim.”

Aklınızı ve kalbinizi bu tür düşüncelerden koruyun. Az çatışma iyidir ama, ilişkinizde çok da fazla gerilim istemezsiniz. Bazı insanlar zımpara kâğıdı gibidirler. Her şeyde bir kusur bulurlar. Öyle biriyle yaşamayı kimse istemez. Arada bir sürtüşmeyi dert etmezsiniz ama ruhunuzu, attığınız her adımda yeni bir sınava sokacak sürekli çekişmeleri arzu etmezsiniz.

Dönüp dönüp aynı çatışmayı yaşarsanız da aynı uyarı geçerlidir. Çatışma bir türlü çözüme kavuşmaz. Ya görüşleriniz öylesine kemikleşir ki bu sizi bir çıkmaza sokar ve dışarıdan yardım almanıza gerek vardır, veya ikinizden birisi ya da ikiniz de çatışmaları çözümleme becerisinden yoksunsunuzdur ve uzun soluklu bir ilişkiye hazır değilsinizdir.

İyi bir ilişkide anlaşmazlıkların sayısı azalarak gitmelidir. Birbirinize karşı güveniniz ve inancınız arttıkça ve çatışmaları yok saymayıp her ikinizin de çözüm için çaba sarf ettiğiniz bilinci geliştikçe, küçük şeyler yüzeyin altına gizlenip sonra büyük sorunlar halinde patlak vermeden halledilirler.

Yeni çatışmalar çıktığında iyi uyumlu bir çift hiç sarsılmaz. O yoldan daha önce geçmişlerdir, ne yapacaklarını bilirler. Anlaşmazlıkları kontrol altında tutmada ortak becerilerine güvenirler.

Anlaşmazlıklar hakkında konuşmanın en iyi zamanı ortada anlaşmazlık yokkendir. Belki aileleriniz hakkında hoş bir sohbet sırasında, sözü ebeveyninizin çatışmaları nasıl hallettiklerine getirebilirsiniz. Anlaşmazlıklarla sizin nasıl baş edeceğiniz hakkında bazı prensipleri belirlemek için bu çok uygun bir zaman olabilir.

Neyse ki, iyi idare edilmeyen çatışmaların çoğu eşlerden biri veya her ikisi de alkolün veya yorgunluğun etkisinde olduklarında

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

gerçekleşir. Biriniz veya ikiniz de alkollü iseniz çatışmayı çözmeye çalışmayın. Sonraya ertileyin.

Benzer şekilde ikiniz de son derece yorgunsanız, anlaşmazlıkların üstüne gitmenin zamanı değildir. Bir çatışmayı çözerken beyninizin tüm gücüne gerek duyarsınız. Yaratıcılığınıza gerek duyabilirsiniz, çünkü sorunu iyi bir şekilde halletmek için işin içine problem çözme yeteneği girecektir. Bu nedenle anlaşmazlıklardan ortada sorun yokken ve siz kendinizi iyi hissettiğinizde bahsetmek en iyisidir. Birlikte çıktığınız bu yolculukta akıntılarla ve girdaplarla karşılaştığınızda geminizin yönünü belirlemede yardımcı olacak prensipleri sakın günlerinizdeyken ve ilişkinizin durum sularında yol alırken saptayın. Böyle önceden hazırlanmak yolculuğu daha da keyifli yapacaktır!

Ruh eşinizle karşılaşmaya hazırlanırken, olası bir partnerin fikir ayrılıklarını nasıl hallettiğini incelemek önemlidir. Eğer uyumlu olmaya ve her birinizin güvenilirliğini korumaya karşı kuvvetli bir adanmışlık varsa bu iyiye işaretir. Kuşkusuz, yakın ilişkideki herkesin fikir ayrılıkları olur. Ama diğer kişinin fikirlerini dinleyemiyor, anlamıyor ve takdir edemiyorsanız, dikkatli olun. Öte yandan çok da çabuk vazgeçmeyin. Bir çatışmadan kaçmaktansa her zaman onu çözmeye çalışmalısınız. Hatanızı kabul edin ve özellikle de karşınızdakinin haklı olduğunu tanıyın; ama her şeyin ötesinde, ilişkide, zorlu konulara yaklaşmanıza ve savunmaya geçmeden ya da kendini kötü hissetmeden sorunları çözmenize izin verecek bir rahatlık duygusu geliştirin.

İletişim hatlarını her türlü, alınma, acı, öfke veya çatışma artıklarından temiz tutun. Çok içtenlikle, çatışmaların daha derin bir yakınlık için ödediğimiz bir bedel olduğuna inanıyorum. Eğer üstesinden gelmeyi bilerseniz anlaşmazlıklar sizi birbirinize daha da yakınlaştırır. Bir çift olarak bir çatışmayı halletme konusunda kendinize ne kadar çok güvenirseniz, ilişkinizin geleceği hakkında o denli iyi hissedersiniz.

28



**Boyut 26 – Sosyallik**

ETHAN, “YİNE LAURIE VE BLAKE’lerle dışarı çıkmamız gerekiyor mu?” diye yüzünü buruşturarak sordu. “Onlarla daha iki hafta önce beraberdik. Kendi kendimize bir şeyler yapamaz mıyız?”

“Blake ve Laurie’den hoşlandığını sanıyordum,” diye yanıtladı Diane.

“Hoşlanıyorum hoşlanmasına, ama onlar ailemiz değil ki!”

“Ethan, saçmalıyorsun.”

“Belki, ama ben seninle olmayı başka birileriyle olmaya tercih ederim.”

“Ay, Ethan, ne kadar romantiksin!”

ETHAN GERÇEKTEN ROMANTİK mi, yoksa sadece bencillik mi ediyor veya çekingen mi? Bu Diane’ın yanıtını ilişkide daha ileri gitmeden bulması gereken kilit bir soru. Evlilikte uyuşmaları için iki insanın başkalarıyla beraberlikler kurma ve sürdürme arzularının ve başarılarının derecesinin yakın olması gerekir.

Örneğin, bazı kişiler kalabalık gruplarla beraberken büyüyüp gelişirlerken, bazıları kendi başlarına veya sadece bir kişiyle olmayı seçerler. Biri dansa gitmek ister, diğeri evde oturup film izlemeyi seçer. Tabii çok fazla yalnızlık sonunda diğerrinin kişiliğini baskılayan kıskançlığa ve sahip çıkmaya yol açar. Kendi hayatında bir sürü şey yaşayan ama sizin zamanınızı sırf kendisi için isteyen biriyle ilişkiniz olsa ne yapmalısınız?

Kısaca, vazgeçin. “Baskı kuran aşk” hemen her zaman karşınızdaki insanın içinde bir şeylerin çarpık olduğuna işaret eder. Karşısındakini fazla sahiplenen biri kendine güvensizdir; daha önce sözünü ettiğimiz gelişmiş bir önem duygusundan yoksundur. Kendi özgüven sorunlarını çözmek ve onlara kendilerini iyi hissettirmeniz için sizinle birlikte olmayı seçerler. Sahipleniciliği baştan ele almalısınız ve, “Burada yanlış olan bir şey var ve ilişkide daha ileri gitmeden çözümlenmesi gerek,” demelisiniz.

Aşırı sahiplenici biriyle evlenmeyin. Ah, ne harika değil mi? İlep benimle olmak istiyor; beni o kadar çok seviyor ki, başkalarıyla olmak istemiyor, diyebilirsiniz. Böyle bir sahiplenicilik kısa süre için cazip gelebilir. Ancak dikkat edin, bu insanla nevrotik bir anlaşma imzalıyorsunuz demektir.

Amy arkadaşlarıyla çıkmak veya ailesini ziyaret etmek istediğinde, Roger’in canı sıkılır. “Neden o zamanı benimle geçirmiyor-sun? Yoksa beni sevmiyor musun?” diye sızlanır.

Cumartesilerini onunla bitpazarında geçirmek yerine, Rod’un arkadaşlarıyla golf oynadığı her sefer Bonnie suratını asar.

Bu ilişkilerin hiçbiri sağlıklı değildir.

Şöyle düşünebilirsiniz: Ben bu insanı çok seviyorum, her dakikanın her saniyesini onunla geçirmek istiyorum. Ve onunla birlikte değilken, kendimi kaybolmuş, yalnız ve boş hissediyorum. Niye bu akşam kilisedeki toplantıya gitmesi gerekiyor?

Ne zaman bu tür bir konuşma duysam, ah, bu kişi, partnerini bezdiriyorsa benziyor, diye düşünürüm. Kişi partnerini baskı altına almaktadır ve dikkat etmezse birlikte olmaları olasılığını zedelemektedir.

Tabii bir ilişkinin ilk başlardaki gelişme sürecinde, çiftin birbirlerine âşık olmaya başladıkları ve birbirlerinden uzak kalmaya dayanamadıkları bir dönem vardır. Bütün gün boyunca onu düşünür, onun yüzü gözünün önünden gitmez. İlk başlarda hep eli elinde olsun, kolu beline dolansın ister. Yan yana olmaya bayılırlar. “Bırak saçının kokusunu içime çekeyim.” Veda etmek zordur.

“Seni bırakmaktan nefret ediyorum.... sabah hiç olmuyor.” Bu, âşık olmanın normal ve harika tarafıdır. Ama eğer bu tür usandırıcı birliktelikten vazgeçemiyorsanız, ilişkiye yakından bakmakta yarar vardır. Olgun bir ilişkide daha fazla güven duyma işaretleri bulunmalıdır. Her ne kadar partnerinizi sevseniz de, o kişiyi her an yanınızda tutmanız gerekmez.

Spektrumun öbür ucunda da özellikle karşı cinsten çok fazla sayıda arkadaşı olanlar vardır. Donna endişelidir: “Ona âşığım, ama onun bir sürü kız arkadaşı var. Hâlâ arada akşam yemeğe gidiyorlar ve ben bununla nasıl baş edeceğimi bilmiyorum. Kiskanmalı mıyım? Endişelenmeli miyim? Bu ciddi bir konu mu?”

Buna benim yanıtlım şu olur: “Eğer kıskanmam gerekiyor mu diyorsan, belki de gerçekten kıskanmalısın.” Diğer bir deyişle, eğer partneriniz başkalarına çok fazla zaman ayırıyorsa veya sizi rahatsız eden veya şüphenizi uyandıran şeyler yapıyorsa veya da güveninizi bir şekilde yaralıyorsa, ben olsam katlanmazdım.

**KUŞKUSUZ KARŞI CINSTEN** arkadaşlarınız vardır ve olmalıdır. Danışmanlık yıllarım boyunca, doyurucu yaşamları olan kişilerin üç-beş tane kendi cinslerinden bir veya iki tane de karşı cinsten dostları olduğu sonucuna vardım.

Örneğin benim daha önce şirketimde çalışmış olan birkaç kadınla yakın arkadaşlığım vardır. Çok iyi insanlardır, harika evlilikleri vardır. Benim yakın dostlarımdır ve sık sık görüşürüz. Bu dostlukların benim hayatıma büyük katkıları vardır. Doğrusu benim evliliğime zenginlik katarlar ve Marylyn’in üzerinden sosyalleşme yükünün bir kısmını kaldırırılar.

Eğer evlenmeyi düşündüğünüz kişi başkalarıyla ilişkiye girişme konusunda yanlış kararlar alıyorsa ve bu size riskli geliyorsa, hislerinize kulak verin. Partnerinizle konu hakkında yüzleşmekten kaçınmadan olayı bırakmayın. Olayı masaya yatırın ve tartışın. Endişelerinizi ona aktarın ve o hâlâ sizi rahatsız eden davranışlarını sürdürürse, ilişkinizin geleceğini sorgulamakta haklısınızdır. Öbür

taraftan eğer partneriniz gerçekten sizin için doğru kişiye, size kulak verecek ve uygunsuz bir durumu ima bile edecek en ufak davranıştan kaçınmak için gereken adımları atacaktır.

Ne yaparsanız yapın ama sosyallik konusunu örtbas etmeyin. Bir kişi biraz çekingense, bunu yenebilir; bazen küçük bir gruba katılmak yardım eder. Ama son derece girişken ve sosyal birini tersi bir kişiyle eşleştirmek hatalıdır. Başkalarıyla veya yalnızca partnerinizle olma arzunuz evliliğiniz boyunca defalarca sınanacaktır. Başka çiftlerle yemeğe çıkmak olsun, çevrenizdeki insanlarla samimiyet kurmak olsun, nerede yaşayacağınız veya boş zamanlarınızı nasıl geçireceğiniz olsun, çok çeşitli konular üstünde büyük etkisi olacaktır. Partnerinizle bu alanda iyi uyduğunuzdan emin olun ve bu aşamada göstereceğiniz özen, gelecek yıllarda sizin için değerli olacaktır.

## GRUP – 4



### Geliştirilebilir Nitelikler

KİŞİLİĞİNİZİN BAZI YANLARI doğuştandır; içedönük ya da dışadönük olmayı veya neşeli ya da çekingen olmayı siz seçmediniz. Bir gün elinizde tüm hayatınızı etkileyecek tam bir DNA kadrosuyla uyanıverdiniz.

Ancak bazı özellikler öğrenilebilir, yani eğer siz ve partneriniz bunun için zaman ve çaba sarf etmeye hazırsanız. Harika bir evlilik için en önemli unsurlardan ikisi bu gruba girer: Uyum sağlama yeteneği ve nezaket ile bu gruptaki üçüncü boyut olan hükmetmeye karşı uysallık, evlilik yaşamınızın her gününde sahnede başrolde olacaktır. Bu nedenle bu üç sahayı iyi incelemenizde yarar vardır.

Eşlerin en az yirmi beş veya yirmi altı boyutta uyuşmadığı harika evliliklere hiç rastlamadığımı hatırlatırım. Partnerinizle bu boyutlarda iyi uyduğunuzu görürseniz, kendinize güveniniz artacaktır. Ancak uyum sağlama yeteneği ve nezaket ile hükmetmeye karşı uysallık konularını dikkatle incelemeye özen gösterin. Bu alanlarda eşinizle uyum içinde olmak istersiniz.



## Boyut 27 – Uyum Sağlama Yeteneği

İYİ BİR İLİŞKİDE DİKKATE ALINMASI GEREKEN yirmi dokuz boyut hakkında düşünmeye başlamadan çok evvel, bir arkadaşım ilginç bir soru sormuştu: “Eğer Marylyn ölseydi ve sen yeni bir eş arıyor olsaydın, ilk arayacağın nitelik ne olurdu?”

Yanıtlamadan önce bir-iki dakika düşündüm ve sonunda üç kelimeyle cevap verdim: “Uyum sağlama yeteneği.”

Aradan yıllar geçtikten sonra bugün hâlâ iyi bir ilişkinin anah-tar öğelerinden birinin uyumluluk olduğunu düşünüyorum. Hatta bazı yönlerden yirmi dokuz boyut içinde en gerekli bile olabilir. Uyum sağlama yeteneği çift özellikle yirmi dokuz boyutun hep-sinde uyumlu değilse daha da önem kazanır. Eğer bir kadın veya erkek esnekliklerini biraz koruyabilirlerse, darbeler karşısında yı-kılmazlarsa ve yaşamın getirdiği beklenmedik durumlara uyum sağlama yetenekleri varsa, her evlilikte karşılaşılan streslerle ve zorluklarla baş etme şansları daha fazladır.

Bir evlilik süresince değişim kaçınılmaz ve amansızdır. Biz seç-sek de seçmesek de, hayatta bazı felaketlerle karşılaşırız. Onlarla nasıl başa çıktığımız ise dünyaları değiştirir. Evlenmek, çocuk sa-hibi olmak, yaşlandıkça ortaya çıkan sağlık sorunlarıyla baş etmek, anne, baba veya başka sevilen kişilerin ölümlerini yaşamak – tüm bu durumlar midenize balyoz gibi iner ve sizin uyum sağlamada kuvvetli olmanızı gerektirir.

Şüphesiz, uyumluluk kendi özü hakkında iyi ve sağlam bir algı-lama yeteneğinden kaynaklanır. Bana hayatın içine çektiği durum-

lara uyum sağlayabilen birini gösterin, ben de size onun kendine olan saygısının, hayatta ne yaptığı, kimin onu tanıdığı veya neye sahip olduğuyla ilişkili olmadığını göstereyim. Uyum sağlayabilir, çünkü içten içe, değerli biri olduğunu bilir ve ne yaparsa yapsın onun yaşamı her zaman gerçek bir değer olacaktır.

Eğer verebilseydim, tüm çiftlere düğün törenlerinde vermek isteyeceğim tek hediye, uyumlulukla dolduracağım koca bir kutu olurdu. Çünkü ilişkiniz ne kadar harika olsa da, kendinizi değiştirecek veya partnerinizin farklılıklarına katlanacak kadar esnekliğe gerek duyacaksınız. Uyum sağlama yeteneği, dış macununun tüpünü ortadan mı, alttan mı sıkıştırdığınızdan tutun da, tuvalet kâğıdının rulonun önünden mi arkasından mı sarkacağına, her gün yataktan ne zaman kalkılacağına –bazıları geç saate kadar oturup sabahları geç kalkmak isterken diğerleri onda yatıp altıda kalkarlar–, arabanızı hangi servise vereceğiniz veya hesaplarınızı hangi bankada tutacağınıza kadar bin türlü dünyevi konuda kendini gösterecektir. Siz işleri bir şekilde yürütmeye alışmışsınızdır, partneriniz başka türlü ve bu biriniz ya da ikiniz de epey bir uyum sağlamaya gerek duyacak anlanuna gelir.

Örneğin April, haftalık işlerin çok iyi düzenlendiği ve her şeyin derli toplu olduğu, tatillerin aylar öncesinden planlandığı ve evde herkesin programlardan genelde haberdar olduğu bir evde yetişmişti.

Sean'ün ailesinde ise planlar göz açıp kapayana kadar değişirdi. Doktor randevuları, yemek davetleri, tatil veya iş yolculukları kısa bir uyarı verilerek iptal edilir veya değiştirilirdi. Sean'ün ailesi için, bir davete olumlu yanıt vermek, yalnızca davetin farkında oldukları ve eğer bir engel çıkmazsa gitmeyi düşünecekleri anlamına gelirdi!

April ve Sean flört etmeye başlamalarının üstünden çok fazla zaman geçmeden plan ve program yapmada sorunlarla karşılaştılar. Her ne kadar yirmi dokuz boyutun çoğunda uyuşsalar da, zamanlama yapma konusunda birbirlerini genelde hayal kırıklığına uğrattıyorlardı. Eğer o bir plan yaptıysa, Sean'ün onu son dakikada bozması April'i altüst ediyordu. Sean'ün tarafından olaya bakınca ise, o, kutsal

ve dokunulmaz bir planın boyunduruğunun altına girmek istemiyordu; o kısa bir uyarı ile plan değiştirebilmekten sadece hoşlanmıyordu, bunu yapabilmekten dolayı kendisiyle gurur bile duyuyordu.

Neredeyse ilişkilerine mal olacak birkaç önemli patlamanın ardından, April ve Sean program yapmada birbirine uyum gösterme üzerinde gayret göstermeye karar verdiler. April'in kendisi için olağanüstü önemli olay ve planları, Sean'e çok iyi iletmesinin son derece ciddi olduğu ortaya çıktı. "Sean, arkadaşım Rita 7 Temmuz'da evleniyor ve ben düğüne gitmeyi kesinlikle istiyorum. Bu birden ona bir skalada bana sekizlik geliyor."

Sean kalın uçlu bir siyah kalemi eline alır ve takvimine düğünü işaretlerdi ve bilirdi ki, ailede bir ölüm veya nükleer bir savaş dışında hiçbir şey o ve April'in Rita'nın 7 Temmuz'daki düğününe gitmelerini engelleyemez.

April ise kendi tarafında daha az önemli konularda daha esnek olmaya söz verdi. Sean'e, "Bu olay benim için skalada üçlük, dolayısıyla yapmamız gereken başka bir şey çıkarsa büyük bir sorun olmaz," dedi. Sean'ün programını açık tutup güzel fırsatlar çıktığında onlardan yararlanma arzusuna karşı daha anlayışlı olma konusunda kararlıydı. April ve Sean'ün bugün ve gelecekte iyi geçinmelerinin anahtarı onlara iletişimin, tartışmanın ve uzlaşmanın kapılarını açacak olan uyum sağlama yeteneklerinde gizlidir.

Çoğunlukla değişiklikten hoşlanmayız. Kendi huzurlu bölgemizin tanıdıklığını ve denenmişliğini severiz. Ama gerçekten tam rahatlayıp gevşemişken dünyamızı yerinden oynatan bir şey çıkıverir.

Joey ve Ashley son derece mutlu ve hayatlarından memnundular. Artık çocuk yapmayı planlıyorlardı ki, Joey'nin çalıştığı şirket onu başka bir şehre aktardı. Seçimleri ya taşınmaları ya da Joey'nin işten ayrılmasıydı. Onlar taşınmayı seçti. Kuzeydeki herkesin isimlerini ve ailelerinin geçmişini bildiği küçük bir şehirden güneydeki daha büyük bir şehre taşındılar ve çok kısa süre içinde "Herkes nasıllar?" lafının gerçek bir sorudan çok bir selamlama biçimi olduğunu keşfettiler.

Joey kendini işine gömdü, bu yeni ve daha büyük ofisteki işleri kapmaya çalıştı, öbür yanda da Ashley bu yeni yerde normal yaşam düzenlerini kurmak için gereken ayrıntıları halletmeye uğraşıyordu. Telefon hattını veya kablolu televizyonu bağlatmaktan iyi bir doktor bulmaya kadar her şeyin yıldırıcı bir külfet olduğunu fark etmeye başladı. Çok geçmeden taşınmış olmalarına içerlemeye başladı, sonra Joey'nin işine, ve sonunda da Joey'nin kendisine güvenmeye başladı.

Joey ise eskisine göre daha çok ve daha uzun saatler çalışıyor, eve geldiğinde fiziksel olarak yorgun ve duygusal açıdan da kendini tükenmiş hissediyordu. Ashley'yi yaşamlarının daha iyiye gideceğine dair temin etmeye ve onu avutmaya çaba sarf ediyordu ama, kendi de ona yardım edemeyecek kadar yorgun oluyordu. Bir süre sonra çabalamaktan vazgeçti.

Kısa süre içinde Ashley ve Joey ilişkilerinin çeşitli alanlarında sorunlar yaşamaya başladılar. Aralarındaki iletişim azaldı ve hava ya da Joey'nin işi gibi konularda üstünkörü gevezelikler seviyesine indi. Her gece Joey'nin yüzü bir duvara Ashley'ninki öbür duvara dönük olarak yatağa doğru sürünüyorlardı.

Bereket versin, Joey ve Ashley ilişkilerinin pek çok alanında birbirine çok uyumluydular ve başlarına gelenin ciddiyetini fark edebildiler. Bir akşam yemekten sonra, her akşamki kadar yorgun ve bıkkın ama ilişkilerinin taşınmadan dolayı ölmesine izin vermemeye kesin kararlı olarak oturup konuştular.

“Bazı değişiklikler yapmalıyız,” dedi Joey.

“Bence de, ama ne? Ne yapabiliriz? Geriye mi taşınalım dersin?”

“Hayır, buraya bir fırsat tanıyalım. Bu şehirde kökleşmeye çalışalım, bir biçimde yaşamımızı buraya pekiştirelim, yeni arkadaşlar edinelim ve ondan sonra bakalım nasıl hissediyoruz. Hâlâ buraya uyamadığımızı düşünürsek, eve geri döneriz ve ben yeni bir iş bulmaya çalışırım.”

Hem Joey, hem de Ashley bu yeni yeri, tarihini, insanlarını ve şehir dışından insanları bölgeye çekmek için son dönemlerde ya-

pılan gelişmeleri tanımaya çaba sarf etmeye başladılar. Bir cumartesi öğleden sonra mahallede kapı kapı dolaşıp kendilerini komşularına tanıttılar. Komşularının çoğu, daha önce onlara hoş geldiniz demeye gitmedikleri için özür diledi.

Bunlara ek olarak, Joey ve Ashley yeni şehirlerindeki kiliseleri ziyaret etmeye başladılar. İlk başta değişik cemaatlere girmek biraz garipti, hangi grubun onlar için en uygun olacağını ve katılmaları için hangisinin en uygun ortamı sunacağını anlamak için sanki bir şekilde “tadına bakıyor” gibiydiler. Fazla geçmeden, tıpkı onlar gibi ülkenin başka yerlerinden buraya göçmüş ve kendi yaş gruplarından bağdaştıkları insanların olduğu bir kilise buldular. Bunun ötesinde, doğru tıbbi yardımdan çöplerin toplanması ve en sevilen bakkallar gibi gündelik konulara kadar her bakımdan yararlı öneriler de elde ettiler. Bugün Joey ve Ashley, yeni şehirlerinde huzurlu bir şekilde yaşıyorlar, iki çocukları var ve kilisenin karşılama komitesindeler. Ancak eğer onlar ilişkilerinde kuvvetli bir uyum sağlama yeteneğine sahip olmasalardı, bunların hiçbiri olmayabilirdi.

Bir evlilikte hangi güzel şeylerin ve hangi zorlukların başınıza geleceğini kimse bilemez, ama uzun ömürlü bir ilişkiyi değerlendirirken partnerinizle benzer bir uyumluluk yeteneğinizin bulunması geleceğinizle ilgili kararınızı almada önemli bir öğe olacaktır.

## 30



### Boyut 28 – Nezaket

YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE hem kadınların hem de erkeklerin nezaketi bir eşte aradıkları en önemli ikinci nitelik olarak seçtiklerini keşfetmek sizi şaşırtabilir. Hatırlarsanız, tüm dünyada erkeklerin bir eşte hayat dolu olmayı aradıkları bir numaralı özellik olarak belirlediklerini, kadınlarınsa değişmez biçimde güveni bir erkekte aradıkları bir numaralı nitelik olarak gördüklerini belirtmiştik. Ama hem kadınlar hem de erkekler nazik bir eş istemekteler.

Babam hep, “Bana, çocuklara ve yaşlılara nazik davranan birini göster, onun çok güvenilir biri olduğuna sana kalıbımı basarım,” derdi. Babamın haklı olduğuna inanıyorum. Çoğu kez, bir insan, onun yaptığı iyiliklere aynı ölçüde karşılık verme yeteneğine veya imkânına sahip olmayan birine düzenli biçimde iyilik yapmaya devam ediyorsa, nezaket onun kişiliğinin temelinde yer alıyor demektir.

Kuşkusuz kişilik bozukluğu, bağımlılık, duygusal bir sorun veya çarpıtılmış değerlere sahip olup da anlık olarak nezaket göstermek de mümkündür. Eğer bir insan gün içinde nezaketini ortaya koyuyorsa onun içinde güçlü bir iyilik damarı bulunduğundan oldukça emin olabilirsiniz. Eğer olası partnerinizin başkalarıyla gündelik ilişkileri sırasında ve insanlara verdiği tepkilerde nezaket içinde davrandığını görürseniz bu çok cesaret verici bir işarettir.

Partnerinizin, kendi aile bireylerine, iş arkadaşlarına, dostlarına, hatta yabancılara karşı nasıl davrandığına dikkat edin. Otoyoldaki diğer sürücülere bağırıp çağırıyor mu? Park yerinden çıkar-

ken yayaların yolunu kesiyor mu, yoksa diğer insanların onun önüne geçmesine izin mi veriyor? Burada da hizmet veren insanlara – garsonlara, ödeme gişelerindeki insanlara, marketteki kasıyere, çöpleri toplayanlara karşı davranış biçimine bakıp bir insan hakkında epeyce şey söyleyebilirsiniz.

Önemli bir şirketin sahibi olan Mr. Jones, şirketine alınacak yeni yönetici adayları ile görüştüğten sonra, adayı kalabalık bir lokantaya sabah kahvaltısına davet eder. Yönetici adayı genelde diğer insanların arasından geçerek masaya doğru güven içinde yürür. Sonuçta şirketin patronu tarafından kahvaltuya davet edilmiştir o. Ancak pek çok yönetici adayı, kahvaltının ardından yeniden iş aramaya geri dönmüştür. Neden? Görüşmede başarısız olduğu için mi? Hayır. Görev için yetersiz miydi? Hayır. İşe alınmamıştı çünkü garsona saygısızlık etmiş, onu önemsememiş veya bir şekilde kötü davranmıştı.

“Eğer kahvaltısını önüne getiren kişiye karşı kaba veya düşüncesizse,” diye belirtmişti Mr. Jones, “yönetimi altındaki insanlarla da ilgilenmeyecektir. Bu onun kişiliğinin bir parçasıdır. Diğer yandan, eğer onun için bir şey yapacak durumu olmayan kişilere karşı nazik veya candan davranırsa, onlara saygı gösterirse, ağırbaşlı davranırsa, diğer yönetim becerilerinin yeterli olduğunu varsayarsak, o bizim personelimiz için iyi bir yönetici olur.”

Yaşamınızın kalanını birlikte geçirmeyi planladığınız kişide, nezaketin böyle gizli, fark edilmeyen bulgularını arayın. Başlardaki nazik davranışları sizi aldatmasın. İnsanların çoğu flört etmeye başladıklarında genelde önce nazik davranır. Size çok güzel bir buket çiçek göndermiş olması onun illa ki nazik biri olduğunun kanıtı değildir, sadece iyi bir çiçekçisi olabilir. İlişkinizin başında size özel bir armağan alması sizi düşündüğünü gösterir ama bu zaman içinde sizin nezaketinize aynen karşılık vereceği anlamına gelmeyebilir.

Nezaketi küçük davranışlarda ve tavırlarda arayın; sizin için arabanın kapısını açıyor mu; mektuplarını götürdüğünüzde size teşekkür ediyor mu? Kazağınız veya bluzunuz için beklenmedik

bir anda iltifat ediyor mu? “Lütfen”, “teşekkür ederim” veya “rica ederim” gibi temel nezaket sözleri partnerinizin konuşma biçiminin doğal bir parçası mı? Partnerinizle birbirinize böyle nezaket içinde davranmanız, evlenseniz de evlenmeseniz de ilişkinizi zenginleştirir.

Kevin ile Susan yaklaşık bir yıldır flört ediyorlar, ama ilişkilerinde nezaket tek yönlü işler görünüyor. Susan her zaman ona görünüşü ve yetenekleri hakkında iltifatlar ediyor, onun başarılarını alkışlıyor, atletik becerilerini pohpohluyor, Kevin için bir sürü şey yapıyor; ona işinde yardım ediyor, yazılarını daktilo ediyor, ayak işlerini yürütüyor, Kevin’in önceki evliliğinden olan çocuklarına hediyeler alıyor. Susan nezaketini gösterme biçiminde olağanüstü bir durum görmüyor ve anlaşılan Kevin de öyle. Onun için yaptığı onca şey için Susan’a neredeyse hiç teşekkür etmiyor.

En harika evlilikler, her iki eşin de birbirine nezaket gösterip gösterilen nezaketi takdir ettiği evliliklerdir. Erkek eşinin oturması için lokantada sandalyesini tutar. Kadın ondan istenmeden kirli çamaşırları toplar. Erkek kadına onu ne kadar çekici bulduğunu belirtir, o da onun da çekici olduğunu söyler. Erkek alışveriş torbalarını boşaltmaya veya valizleri arabaya taşımaya yardım eder. Kadın erkeğin kuvvetli kişiliği ve zekâsı için hayranlığını ifade eder. Erkek eşinin işyerindeki rekabetçiliğini ve başarısını takdir eder. Kadın cumartesi sabahı erken kalkıp pekâlâ arabayla kendisi gidebilecekken erkeğe havaalanına kadar eşlik eder. Sanki biri diğerine daha fazla nezaket göstermek için yarış halindedir. Komik olansa bu kişilerin dikkatlerini, diğer kişilere karşı tavırlarına, sözlerine ve hareketlerine çekseniz, onlar bu nezaketlerinin başkaları tarafından fark edilmesinden dolayı şaşırırlar. Onlar sadece birbirlerine karşı nazik olmaktan hoşlanırlar.

Eğer biriyle evlenmeyi düşünüyorsanız, o kişinin nazik bir insan olmasına özen gösterin. Bir yandan da, kendi aynanızda yüzünüzü gördüğünüz kişinin de aynı şekilde nazik olduğundan emin olun.



## Boyut 29 – Hükmetmeye Karşı Uysallık

HÜKMEDEN BİR KİŞİLİK her zaman patron olmak isteyen kişidir; bu akşam yemeğe nereye gidileceğine o karar vermek ister; evinizde perdelerin rengini seçmede son söz onda olmalıdır. Hükmedici kişi illa ilk konuşan veya en katı görüşlerin sahibi olmak, ya da yapılması gerekenin en ortada görünen sebebi olmak derdinde değildir – o zaten öyledir.

Uysal kişi de tam tersine en ufak baskıda ya da ona karşı konduğunda hemen isteyerek durumu kabullenir. O bir barışçıdır, kavgadan hoşlanmaz ve en çarpıcı adaletsizliğe bile karşı durmaktansa kullanılmayı tercih eder.

Tuhaftır ama evliliklerde taraflardan biri biraz hükmedici diğeri ise uysal olduğunda işler daha iyi yürür. Hükmeden kişinin kadın veya erkek olması, güç ve yetki için savaşımadıkları sürece fark etmez. Araştırmalarımız, her iki kişi de hükmetmeyi çok sevdiklerinde sonunda birbirleriyle mücadeleye başladıklarını gösteriyor. Her ikisi de aşırı uysal olduklarındaysa birbirlerini uyuturlar. Birbirlerini can sıkıntısından öldürebilirler!

Siz çok uysal da olsanız, büyük olasılıkla aşırı hükmedici biriyle evlenmek istemezsiniz. O tür evlilikler genelde iyi yürümez. Ancak iki çok uysal kişi de evlenmemelidir.

En başarılı evliliklerde, bireylerin her ikisinin de orta kararda hükmedici ve uysal yanları vardır. Örneğin Marylyn bazı konularda çok hükmedici olabilir ve bu beni mutlu eder. Aynı biçimde bazı konularda da ben hükmediciyimdir, o ise uysaldır. Bu, birinin

kral, diğlerinin köle olduğı bir durum değildir; bu, ilişkiyi en iyi biçimde sürdürme sorunudur. İyi bir ilişkide bireyler biraz ateşlidir ama aynı zamanda çok özverilidirler.

“O lokantadan nefret ediyorum!” diye Marylyn’e itiraz ederim. “Yine de gitmek istiyor musun?”

“Evet, istiyorum.”

“Neden oraya gitmek istiyorsun?”

“Çünkü çorbaları harika.”

“Ah, evet çorbaları harika. Tamam, o lokantaya gidelim!”

Bu durumda ben önce hükmedici bir tavır alıp sonunda gayet uysal davrandım. Marylyn’in, bana öneride bulunduğu her sefer, benim “Balım, nereye gitmek istersin? Sen nereye gitmek istersen ben oraya giderim,” deyip sırtüstü yatarak ölü taklidi yapmamdan hoşlanacağını sanmıyorum. Ama ben de zaten ilişkimizin mutlak diktatörü olmak istemem.

Kararsızlık uysal bir insanın yapısındaki en can sıkıcı yan olabilir; totaliterlik de aşırı hükmedici birinin en tehlikeli taraflarından biridir. İdealde iyi bir ilişkide ikisi de dengelidir.

HARİKA BİR EVLİLİKTE dikkate alınması gereken yirmi dokuz boyutu inceledikten sonra şu cümleyi artık daha iyi anlarsınız: Eğer bir insanın, yaşam boyu katlanmak istemeyeceğiniz bir davranış veya kişilik özelliğı varsa, o kişiyle evlenmeyin! Bir yaşam boyu kendinizi bir başkasına adamadan önce ise kendi benliğinizi son derece iyi tanımalısınız. Aynı şekilde partnerinizi de çok iyi tanımanız gerekir. İşte bu yüzden eHarmony’de biz çiftlere, evlenmeden önce en az iki yıl beraber olmalarını öneriyoruz ve açıkçası eHarmony’de çeşleştirilen çiftler, kendilerini birbirleriyle çok uyumlu hissedip süreci hızlandırmayı arzu ediyorlar ve çoğu hızlandırıyor da. Yine de biz çiftleri acele etmemeleri ve birbirlerini iyi tanımaları konusunda cesaretlendiriyoruz. İradenizi iyi anlamanız da önemlidir. Çünkü en iyi ilişkilerde bile yıllar içinde bir sürü meydan okumayla karşılaşacaksınız. Siz ya da partneriniz ay-

nı kalmasanız da evliliğe olan adanmışlığınızı sürdürmeniz için irade gücünüze başvurabilmelisiniz.

Yirmi dokuz boyutun içinde en önemlileri hangileridir? Hepsi kritiktir ama öncelik sırasına sokmak isterseniz, en üstteki iki tanesi duygusal sağlık ve kişilik konuları olacaktır.

Kendinize, gerçekleri çekinmeden söyleyen ve yaşamını doğrularla sürdüren, kendisi de hayatı boyunca bütün “duygusal süpürüntüleri” yaşamış birini bulun, başarılı bir evlilik yaşama şansınızı büyük ölçüde artırırsınız. Duygusal sağlık ve sağlam bir kişilik yapısı olmadan hiçbir evlilik uzun süreli olamaz. Eğer bir evlilik bu ana yapı taşlarının üzerine kurulmamışsa, kişilerin onu sürekli olarak inşa etmeleri, yeniden kurmaları, yama yapmaları, kazımaları ve temizlemeleri gerekecek ve sonuçta da o evlilik yorgun düşecektir. Ve iyileştirme çabalarınızdan usandığınızda da, kapınız her türlü adaya açık olacaktır – uyuşturucular, alkol, bir gönül mace-rası, evliliği arka plana atan bir hobi ya da bir sürü olumsuz başka etken.

Bu kargaşadan sakının. Duygusal sağlık ve karakter açısından en iyinin kötüsüyle yetinmeyin.

İlave olarak ilişkinizi yirmi dokuz boyutun ışığında incelerken benzerlikleri yakalamaya çalışın. Daha önce de belirttiğimiz gibi, her bir konuda ne kadar yüksek veya düşük puan tutturduğunuz değil, siz ve eşinizin bu konularda birbirinizle ne kadar uyduğunuz önemlidir. Kendinize çok benzeyen birini bulmanız bu yolda yürürken daha fazla fark yaratacaktır (buna sonraki bölümde değineceğiz) ve partnerinizle aranızda yeterli düzeyde benzerlik bulamıyorsanız, ilişkinizi yeniden değerlendirmelisiniz.

İnsanlar bana sık sık sorar: “Neil, Marylyn’le siz bu yirmi dokuz boyutta ne kadar uyuyuyorsunuz? Her anlamda çok uyumlu musunuz?”

Onlara “Hayır, değiliz” yanıtını verdiğimde yüzlerinde çoğunlukla şaşırılmış bir ifade belirir.

Zihin gücümüz benzer mi? Evet.

Benzer enerji düzeylerine sahip miyiz? Evet.

Tinsellik anlamında uyumlu muyuz? Kesinlikle.

Listeyi böyle aşağı doğru sürdürebiliriz ve hemen hemen tüm alanlarda Marylyn'le ben uyumluyuzdur. Daha önce söz etmiştim, politik görüşlerimiz farklıdır ama bu asla sorun olmamıştır çünkü evliliğimizde birçok kuvvetli nokta vardır. Ama diğer alanlarda uyumlu olmayan bir çift için bu sorun olabilirdi. Aslında yirmi dokuz boyutun en az yirmi beş veya yirmi altısında uyumlu olmayan hiçbir harika evlilik görmediğimi itiraf etmeliyim.

İlişkinizin artıklarını temizledikten ve pek çok konuda benzerliğe sahip olduğunuz birisini bulduktan sonra nezaket ve uyum sağlama konularına bakın. Birbirinize iyi davranıyor musunuz? Birbirinizle iyi iletişim kuruyor musunuz, iyi anlaşıyor musunuz?

Tabii, dikkat etmeniz gereken bir etken daha var. Eğer yirmi dokuz boyut evliliğinizin uzun süre yolda kalmasını sağlayacak olan motorsa, kimya da motoru ateşleyecek anahtar ve onu yürütecek olan maniveldir. Siz ve partnerinizin uzun evlilik yolculuğuna çıkmadan önce sahip olmanız gereken bu kilit noktaya bir göz atalım.



## Kimya – Anahtar Öge

HANNAH THOMPSON Kansas'ta küçük bir kasabada yetişmişti; Steve Sloan da yakındaki başka bir kasabada büyümüştü ama Hannah ve o hiç karşılaşmamışlardı

Akıllı, güzel ve canayakın genç bir kadın olan Hannah, liseyi bitirdikten sonra güneybatıdaki tanınmış bir üniversiteye yazıldı. Yakışıklı, hırslı ve zeki Steve de... evet, doğru tahmin ettiniz... aynı üniversiteye girdi. Bu çekici iki genç insan okulu bitirdiler ve zamanlarının çoğunu kampusta geçirmelerine rağmen okul sırasında yine hiç karşılaşmadılar.

Hannah daha sonraları “Steve’den haberdardım, onun adını duymuştum ama neye benzediği hakkında hiçbir fikrim yoktu,” demişti.

Okul bitince, Hannah Mercy Ministries of America adlı, “tehlikedeki” genç kadınlar için çalışan bir kuruluştaki işe başladı. Hannah bu kuruluşun genel merkezinin bulunduğu Nashville’ye taşındı. Steve de Nashville’ye taşındı ve birkaç arkadaşıyla bir video yapım şirketi kurdu. Hâlâ Hannah ile tanışmamıştı.

Bu arada birbirlerinden habersiz hem Hannah hem de Steve eHarmony’ye üye oldular. Aynı sıralarda Hannah’ın bir arkadaşı ona Nashville’ye taşınmış ve iyi bir kilise arayan genç bir adamdan söz etti. Acaba Hannah tamamen arkadaşça, onu kiliseye davet etmek ister miydi?

Hannah’ın dışadönük canayakın kişiliği için bu çok kolay bir şeydi. Sözü edilen adanı kiliseye davet etmek için aradığında bunun Steve olduğunu keşfetti. Birlikte kiliseye gittiler, ayini izlediler ve ayrıldılar.

Bir gün Steve'in şirketine Mercy Ministries'den kendileri için bir projede çalışma fırsatı ile ilgili bir telefon geldi. Kuruluşun pazarlama sorumlusu olması nedeniyle de Hannah, kısa süre sonra Steve'le düzenli olarak telefon üzerinden konuşmaya başlamıştı.

Aradan birkaç gün geçti ve Hannah'a eHarmony'den bir not geldi. "Nashville'den Steve sizinle temas kurmak istiyor." Hannah bu "Nashville'den Steve"ın profilini incelediğinde şaşırıldı. "Ben bu adamı tanıyorum galiba," dedi. Profildeki kişiyle Steve'den aklında kalanları karşılaştırdıkça ikisinin aynı kişi olduğuna daha çok emin oldu.

Üzerinde çalıştıkları proje ile ilgili olarak Steve'i bir sonraki sefer aradığında Hannah, Steve'e açık açık sordu: "Steve, sen eHarmony'ye üye misin?"

Telefonda bir an sessizlik oldu. Sonunda Steve, "Niye soruyorsun?" demeyi başardı.

Hannah gülümsedi. "eHarmony hesabını kontrol edersen orada ilginç bir eşleşmeyle karşılaşabilirsin."

Tabii Steve hesabını kontrol ettiğinde Hannah'ın resmi bilgisayarının ekranında belirdi. Onları eşleştirmişlerdi. Üç farklı eyalette, tüm ömürleri boyunca birbirlerine yakın yerlerde yaşamışlar, birkaç gün öncesine kadar hiç karşılaşmamışlardı ve şimdi ise muazzam bir biçimde uyumlu olduklarını keşfediyorlardı.

İler şey bu kadar onların lehine çalışırken Steve ve Hannah'ın hemen düğün hazırlıkları yaptıklarını düşünebilirsiniz. Hayır, yapmadılar.

İkisinin arasında ruh eşlerinin çok önemli bir bileşiği eksikti – aralarında kimya yoktu. Dolayısıyla çok büyük bir akıllılıkla ilişkilerini dostlukla sınırlı tuttular.

Eğer siz ve partneriniz yirmi dokuz boyutun hepsinde uyumluysanız bu ruh eşinizi keşfettiniz mi demektir? Tam olarak değil. Ruh eşiniz olabilecek birini keşfetmiş ya da yalnızca size çok benzeyen bir arkadaş bulmuş olabilirsiniz. Ruh eşinizi ararken bir faktörü daha dikkate almalısınız. Bazı yönlerden bu içlerinde en karmaşık faktördür çünkü çok belirsizdir. Bu, kimya konusudur.

Bazı insanlara pat diye tutulursunuz, diğerlerine ise kanınız bir türlü kaynamaz.

eHarmony’de epey zamandır kimya konusunu inceliyoruz ve onu en iyi nasıl tanımlayabiliriz, bir insanla aranızda var olup olmadığını nasıl anlarsınız bulmaya çalışıyoruz. Kimyanızın uyduğu birisiyle karşılaştığınızda bedeninizde fizyolojik bazı tepkilerin oluştuğunu bulduk; gözbebekleriniz büyür, cilt ısınır artar ve bedeninizde sayısız tepkiler oluşur. Bu tepkilerin çoğu cinsel tutku doğrultusundadır, ancak bu tepkilerin neden oluştuğu ve hangi ayırt edici özellikler nedeniyle ortaya çıktıkları kişiden kişiye değişir. Açıkçası, kimyasallığı tanımlamaya çalışmak, sisi duvara çivilemeye uğraşmak gibidir.

Ama eğer ruh eşinizi arıyorsanız, yirmi dokuz boyutun tamamına yakınında uyumlu olmalısınız ve sonra adına kimya dedikleri o tanımlanamaz garip niteliğe sahip insanı bulmalısınız. eHarmony’de eşleştirdiğimiz çok uyumlu ve bilimsel açıdan uygunluğundan şüphe etmediğimiz bir sürü insan var. Ama eşleştirildikleri kişiyi daha yakından tanımak istediklerinde aralarında beklenen uyuşma gerçekleşmedi. Ateş alev almadı. Onlar ruh eşlerini bulana kadar bazı adayları birkaç yüz kişiyle eşleştirmemiz gerekti. Sorun değil. Biz insanları eğer kimyaları doğru değilse evlenmemeleri için yöreklendiriyoruz.

### **Aşktan Kimyayı Çıkartın, Geriye Dostluk Kalır**

Arada kimya olmazsa ruh eşi yoktur; iyi bir arkadaş vardır. Bir seferinde bir dergiye, bir ilişkide kimyanın öneminden bahseden bir makale yazmıştım. Kuvvetli bir fikir öne sürmüştüm: “Aranızda oldukça fazla kimya olmayan biriyle evlenmeyin.”

Kimi bana şöyle der: “Beni fazla heyecanlandırmıyor ama yine de evlenmemiz gerektiğini düşünüyorum. Birbirimize karşı tutkularımız gelişecektir. Aynı fikirde misiniz?” Yanıtım hep aynıdır: “Hayır, aynı fikirde değilim. O kişi sizi heyecanlandırmıyorsa orada durun. Bu sizin uyumlu olmadığınızın açık bir belirtisi olabilir.”

Makalede kimyanın fiziksel yanlarını anlattım, çekim duyduğunuz kişiyle el ele tutuşmak istemeler, dokunmak, sarılmak istemeler. Diğer kişiyi öpmek arzusunu ve ona karşı duyulan fiziksel çekimi anlattım.

Ben makaleye bir başlık koymamıştım, dergi, “Aşktan Kimyayı Çıkartın, Geriye Dostluk Kalır” başlığını atmıştı.

“Eğer çok sevdiğiniz bir kişiyle aranızda kimya yoksa, o insanla evlenmeyi hiç düşünmeyin,” diye yazmıştım. “Bu, yolun sonudur. Fiziksel çekim duymadığınız biriyle iyi bir evliliği sürdürmek olanaksızdır.”

Bazıları, “en iyi arkadaşşıma âşık olmak istiyorum,” der. “Âşık olmadan önce dost olmalıyım. Kimya ondan sonra ortaya çıkmalı.” Bu çok mantıklıdır ve arkadaş olarak sevdiğiniz biriyle flört etmenizi öneririm. Çoğunlukla en iyi eşler iyi birer arkadaşdır. Bir yaşam boyu birliktelik olasılığını saptamaya çalışan bir çift için, güvendikleri, sevdikleri ve beraber olmaktan hoşlandıkları birine sahip olmak çok iyi bir başlangıçtır. Zaten dostlukları varsa bu onlar için büyük bir avantaj sağlar. Ama sahip oldukları sadece buysa, bir süre sonra aralarında hâlâ herhangi bir kimya yoksa ilişkiyi platonik düzeyde sürdürüp keyfini öyle çıkarmalıdırlar. Daha ileriye taşımayı ummamalıdırlar ve buna izin vermek zaten akıllıca olmayabilir.

Kimyayı tanımlamaya çalışırken çoğunlukla kendi yaşamımdan bir hikâyeye gelir aklıma. Bir sabah erken, gazetede Bill Waterson’un yazıp çizdiği ve benim en sevdiğim çizgi karakter “Calvin and Hobbes”u okuyordum. *Hayatınızın Aşkını Bulmak* adlı kitabı yazmak üzereydim ve âşık olmayı nasıl tanımlarım diye düşünüyordum. İşte tam o sırada “Calvin and Hobbes”un özellikle ilham verici bir baskısı karşıma çıktı.

Bill Waterson emekli olmadan önce onun bu çizgi serisini görme şansınız hiç olmadıysa, Calvin’in küçük bir oğlan çocuğu, Hobbes’un da sadece Calvin yalnızken canlanan içi doldurulmuş bir oyuncak kaplan olduğunu bilmenizde yarar var. Hobbes başlı başına bir kişiliktir.

Gözüme takılan bu seride, Calvin Hobbes’a bakıp sorar: “Âşık olmak ne demektir?”

Hobbes durur, boşluğa bakar, çenesini kaşır ve, “Hımm, diye-  
lim sevginin objesi bu tarafa doğru yürüyor,” der.

Calvin umutla arkadaşına bakıp, “Eee?” der.

“Önce, kalbin midenin içine düşer ve bağırsaklarını etrafa sıç-  
ratır,” derken Hobbes bir yandan da elini sallayarak yoğun şekilde  
terleyip alnını silen birini taklit eder. “Bu buharlaşma beynine kısa  
devre yaptırır ve sen sersemlesin. Beynin tamamen yanar ve ye-  
rinden çıkar. Sonra sevginin objesi oradan gidene kadar sen bir  
salak gibi saçmalar durursun.”

“Bu mu aşk?” diye Calvin sorar, şaşkınlık içinde.

“Tıbben, evet.” Hobbes monoton bir sesle yanıt verir, kendi  
tanımının etkisinde olduğu açıktır.

Calvin sonuca varmıştır. “Bana olmuştu bir kere, ama ben bit-  
lendim sanmıştım!”

Psikolojik görüş açısından, Waterson gayet doğru söylüyor.  
Önce kalbiniz midenize iner ve bağırsaklarınızı etrafa saçar. Bu  
kimyadır! O kişiyi gördüğünüzde ve içiniz çılgına döndüğünde,  
işte o kimyadır.

Pepperdine Üniversitesi’nde son sınıftaydım, hâlâ hatırlarım,  
bir gün okulda Oasis denen et-mangal yerine yürüyordum, o şirin  
birinci sınıf öğrencisi kızı gördüm. Ona fena halde tutkundum. O  
sıralar gözlük takıyordum, bu yüzden gözlüğümü çıkardım ve  
çaktırmadan kazağımın yakasından içeri gömleğimin cebine doğru  
kaydırdım.

Tek sorun bu güzel genç bayan tarafından öyle büyülenmişim  
ve onun üzerinde iyi bir etki bırakma konusunda öyle gergindim  
ki, gömlek cebimi ıskaladım; gözlüğüm kazağımın altından ta kar-  
nıma kadar kaydı, kazağın eteğinden dışarı fırlayıp yere düştü ve  
paramparça oldu. İşte kimya size bunları yapar; bedeninizdeki  
tüm sinir uçları birbirine karışır, size sinir bozucu, harika, ürkütü-  
cü, tatlı bir duygu verir. Mantık diye bir şey yoktur; bu doğal ola-

rak kimyasaldır. Ancak çok dikkatli olmalısınız. Her ne kadar içinde kimya olmayan aşk arkadaşlık demekse de, sadece kimya ilişkinizin temel yapı taşlarından biri olmamalıdır. O pastanın üstündeki kremadır, pastanın kendisi değil. Sadece kimya varsa bu yetmez. “Tutku kötü bir regülatör, iyi bir ateşleyicidir,” derler. Başka bir deyişle aşkı başlatmada işe yarar ama sürdürmede yaramaz. Kimyanın yarattığı tutku, altında derin bir temel ve daha önemli uyum alanları yoksa, tipik olarak yedi veya sekiz ay sürer. Yalnızca ona dayanarak evliliğe adım atarsanız ve fazla aceleci davranırsanız başınıza büyük dertler açabilirsiniz. Ancak bir ilişkiye girdiğinizde aranızda bolca tutku yoksa da dikkatli olun.

Kimya ilişkinizin vazgeçilmez etkenidir; o, bir çifti zor zamanlarda bir arada tutan tutkaldır ve aynı zamanda güzel günlerde ilişkilerine büyük haz katar. Düğün törenine onsuz gitmeyin.



## Bağlılık – Her Şeyi Bir Arada Tutan Tutkal

BİR İNSANI, HAYATINIZI ONA koşulsuzca adayacak kadar gerçekten iyi tanıyabilir misiniz?

Evet, ben tanıyabileceğinize inanıyorum. Hatta bu koşulsuz bağlılık bir evliliğin gerçekten sağlıklı bir şekilde büyümesine izin veren tek ortamdır. Her evlilikte yaşanan zor dönemlerde, ilk birkaç yıl süresince veya can sıkıntısı ve sıradanlığın gelip çattığı “durgun” anlarda ya da ilişkinin beklenmedik engellerle karşılaştığı, sizin veya partnerinizin bir daha geri dönmemesine kapıdan çıkıp gitmek istediğiniz dönemlerde, bir çifti bir arada tutan işte bu bağlılıktır. Bağlılık, partnerinizin çantasını toplayıp sizi bırakacağı endişesini azaltmaz belki ama, terk edilme korkularını büyük ölçüde rahatlatır. İkiniz de iyi günde kötü günde beraber olacağınıza dair herkesin önünde söz verdiniz. O söz tek başına inanılmaz bir güç taşır.

Bağlılığın en büyük yararlarından biri, ikinizin de en iyi halinizde olmadığınız günler de dahil, güvenin ve yakınlığın ilişkinizde gelişmesine yardım etmesidir. Eğer kalbinizin derinliğinde sizin ve partnerinizin kendisini ilişkinize adadığını bilerseniz, gelişmesi gereken noktaları halletmek için inanılmaz bir güven duyarsınız ve bu “beraber yaşayan” sevgililerin sahip olmadığı bir emniyet sağlar.

Ancak şimdi bağlılık hakkında düşünme zamanı, o sözü vermeden öncedir! “Seni seviyorum; seninle evlenmek istiyorum; yaşamımın kalanını sana adıyorum,” derken bunun ne anlama geldiğine dikkat edin. Eğer partnerinize tamamen şartsız bir bağlılık sunamıyorsanız, evlenmeyin. eHarmony’de tanışmış olsanız ve

mükemmel uyduğunuzdan emin olsanız da size acele etmemenizi öneriyorum. Bu açıdan hata yapmanızı engelleyecek yedi uyarı noktasını sunmama izin verin.

## **“Kabul Ediyorum” Demeden Önceki Yedi Denetim Noktası**

1. *Evlenme kararı almadan önce ilişkinizi değerlendirmeye bol zaman ayırın.* Birbirleriyle harika bir şekilde uyuşan çiftlere bile iki yıl flört etmelerini öneriyorum. İlk yıl genelde herkes örnek davranış içindedir. İlişkinizin kalitesini sınayacak pek çok sorunla genelde ikinci yıla kadar karşılaşmazsınız. Kendinize partnerinizi ideal güzel günlerde olduğu kadar, stresli ve zorlu zamanlarda da tanıma fırsatını verin.

Sadece birkaç ay önce tanıştığı Duvayne ile evlilikten söz etmeye başlamadan biraz daha flört etmelerini önermem üzerine Betty, “Bir veya iki yıl mı!” diyerek itiraz etmişti. “Dr. Warren, ben kırk üç yaşındayım. Daha önce bir kez evlendim, iki yıl daha beklersem kocayacağım.”

Tam öyle sayılmaz. Ama yaşınız veya önceki deneyiminize bakmadan, evlenmeden önce birbirlerini tanımak için bir-iki yıl bekleyen çiftler, araştırmalara göre evlilikte çok daha büyük bir mutluluk yakalıyorlar.

2. *Evlenmek için doğru yaşta olmalısınız.* Bu tabii ki genç çiftler için, özellikle yirmili yaşların başlarındaki insanlar için geçerli. Gerçek şu ki, yirmi bir yaşındakiler arasında boşanma oranı, yirmi beş yaşındakilere göre iki mislidir. Bir kişi haddinden fazla genç yaşta evlendiğinde, o daha kendini tanımıyordur, hayattan neler beklediğinin farkında değildir ki nasıl bir eşe gerek duyduğunu bilsin. Siz ve partneriniz hiç değilse yirmilerin ortalarına gelene kadar bekleyerek kendinize büyük bir iyilik yaparsınız.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

3. *Aşırı istekli olandan kaçının.* Bazı insanlar evlenmeye o kadar çok isteklidirler ki ilişkinin unsurlarını görmezden gelirler. Unutmayın, partneriniz ilk yedi tarama boyutlarından birinde kendini göz önüne serdiyse yavaşlayın, bakın ve dinleyin. İlişkiyi terk etmeniz gerekebilir; ne olursa olsun yeniden inceleyin ve neye giriştiğinizi anladığınızdan emin olun. Diğer bazı insanlar evliliği onları kötü bir durumdan kurtaracak, yalnızlıklarını veya mali sorumluluklarını çözüme kavuşturacak bir tür kaçış olarak görür. Böyle yanlış nedenlerle evlenen insanların ilişkilerinin çökmesi kaçınılmazdır. Temel, ilişkiyi taşıyamayacak kadar güçsüzdür. Tamamen doğru nedenlerle evlendiğinizden emin olun.

4. *Kendinizi mutlu edin.* Daha önce de söyledik, bir başkasını mutlu etmek için evlenmeyin; eş ararken memnun etmeniz gereken asıl kişi kendinizsiniz. Ailenizin, yaşadığınızın, arkadaşlarınızın ve uzman danışmanların fikrini alın ama sonuçta başka birini –hatta partnerinizi– mutlu etmek için evlenirseniz, kendinizi yaşam boyu sürececek pişmanlıklara hapsedersiniz.

5. *Kendinizi evliliğe adamadan önce, birbirinizi değişik ortamlarda, geniş bir çerçevede tanımaya çalışın.* Bazı çiftlerin buluşmaları çok az sayıda alanla kısıtlıdır. Birbirlerini sadece kilisede veya okulda görürler veya belirli gruplar içinde, softball liginde, bir yazarlar kulübünde veya dans partilerinde beraber olurlar.

Bazıları, gerçek hayat deneyimlerine sınırlı olanaklar sağlayan birbirlerinden uzak, mesafeler arası ilişkiler sürdürürler. Hapishanede olan kadınlar veya erkeklerle evlenen insanlar duydum! Kısıtlı bir ilişkiniz olan birini gerçekten tanımanız olanaksızdır.

Yine bazı insanlar, sadece olası gelecekleri hakkında akılcıca bir tahminde bulunmaya yeterli bir birliktelik yaşamamışlardır. Onlar birbirlerine âşıktır ve tek önemli olan da budur. Bu bana tüy gibi yumuşak, beyaz, dalga dalga yükselen bulut kümelerine doğru yakla-

şan bir uçağı hatırlatır hep. Uçak gökyüzünde süzülürken her şey iyi gözükür ancak bulutların arkasında koca bir dağ durmaktadır!

Evlenmek için doğru kişi olduğundan emin olmak için onunla iyi günlerde ve zor zamanlarda, önemli konularda veya günlük konularda olabildiğince çok farklı deneyimler yaşamaya çalışın.

**6. Beklentilerinizin gerçekçi olmasına dikkat edin.** Çoğunlukla evlilikten beklentilerimiz ebeveynimizin bize sunduğu modelle doğrudan ilişkilidir. Ama daha önce de söyledik, onların evlilikleri en iyisi olmayabilir. Hatta bazen tam tersidir, ebeveynimiz bize her şeyi tozpembe göstermişlerdir. İşin gerçeği, her başarılı evliliğin çaba gerektirdiğidir. Evlenmeye karar vermeden önce partnerinizle birlikte gerçek hayatın nasıl bir şey olacağını iyice kavrayın.

**7. Kişilik sorunlarını, davranış hozuklukları veya garip kişilik yapılarını evlenmeden önce çözümleyin.** Önce de söylediğimiz gibi, kendinizde veya partnerinizde saptadığınız her türlü karakter bozukluğu evlilik töreninizi erteletmelidir. Benzer biçimde kıskançlık, sorumsuzluk ve inatçılık gibi kırmızı bayraklar çoğunlukla bir insanın içine işlemiştir. Zamanla kaybolmazlar veya kendiliğinden iyileşmezler. Eğer partnerinize karşı geri dönüşü olmayan bir bağlılığı gerçekleştirme gücünüzden veya bunu isteyerek yapıyor olduğunuzdan emin değilseniz ya da partnerinizin kendini size böyle adayıp adayamayacağını sorguluyorsanız, yavaşlayın! Biraz daha fazla incelemek için ayıracağınız zaman yüzünden bir şey kaybetmeyeceksiniz; tehlike sinyalleri yanıp sönerken kendinizi evliliğin içine atarsanız çok şey kaybedebilirsiniz.

## **Yemin mi? Ne Yemini?**

Eski kültürlerde, bireyler arasında toplum önünde edilen yeminler ölüm dışında çok ender bozulurdu, günümüzde işleri biraz daha hafife alma eğilimindeyiz, çoğunlukla bir yemin bize uygun ve hoş geldiğinde ciddiye alınır izlenimini uyandırıyoruz. Hiçbir

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

şey gerçekten bu kadar uzak olamaz, özellikle de evlilik yemini söz konusu olduğunda. Gerçekten evlenmek istiyorsanız neyin altına imza attığınızı iyi bilmelisiniz.

Bunun için geleneksel evlilik yeminlerine göz atalım. Çağdaş evliliklerde bazı çiftlerin bu yeminlerin değişik formlarını kullandıkları, hatta kendi yeminlerini yazdıkları doğrudur. Ama eğer evlilik gerçekse, iki birey birbirine çok ciddi sözler verme durumundadır. Nikâh törenini yürüten rahip veya diğer yetkili memur şöyle bir soru sorar:

Neil, Marylyn'i eşin olarak kabul ediyor musun ve onu sevmeye, saymaya ve değer vermeye, sadece onun için diğer herkesi terk etmeye ve bir kocanın karısına karşı tüm görevlerini, Tanrı ölümle sizi ayırana kadar yerine getirmeye tüm ciddiyetin ve şerefle söz veriyor musun?

Bu soruya olumlu yanıtı verdiğimde, rahip bana evlilik yemini ettirir:

Ben Neil, sen Marylyn'i eşim olarak kabul ediyorum. Tanrı'nın ve şahitlerin huzurunda, bollukta ve fakirlikte, neşede ve kederde, hastalıkta ve sağlıkta, senin sevgi dolu ve sadık kocan olacağıma, ikimiz de var olduğumuz sürece söz veriyorum ve ant içiyorum.

Nikâhı izleyenlerin çoğu, karşılıklı yemin eden bu iki kişinin evlilik bağı içinde kalacaklarını, boşanmayacaklarını veya bir şekilde ilişkiyi terk etmeyeceklerini umar. Ama evliliklerin yüzde yetmiş beşinin mutsuzlukla sona erdiğini biliyoruz. Evli insanlara birkaç yıl sonra, "Neden hâlâ evlisiniz? Mutlu değilsiniz. Niye hâlâ buradasınız?" diye sorarsanız, farklı sebepler öne sürerler.

Bazıları, "Şey, ben yaşam boyu evli kalma sözü verdim. Biliyorsunuz," der.

"Buna ant mı içtiniz ?"

"Evet, kendimi bu evliliğe adadım."

"Ya, öyle mi? Demek kendinizi adadınız."

“Aynen öyle yaptım. Çok iyi anlaşılamıyoruz ve pek keyif almıyoruz ama ne yapalım, kendimi adadım bu işe, ayağıma prangayı vurdurdum anlayacağınız.”

Başkaları, “Evliliğimi çocuklarım nedeniyle bozmuyorum. Çocuklarımla, boşanmanın getirdiği bölünmüş hayatları yaşamalarını istemiyorum,” derler.

Daha başkaları da, “Onunla kalmalıyım, çünkü benim dini inançlarım kuvvetlidir,” veya “Ebeveynimin evlilik hakkındaki görüşleri aşırıdır. Boşanırsam, dayanamaz kesin ölürler,” diyecektir.

Peki, evlilik sözünün anlamı gerçekten bu mudur? Ben sadece evliliği sürdürmenin ötesinde çok daha fazla şeyler adadığıma inanıyorum. Nikâh törenimizde Marylyn’e ettiğim en az altı tane kesin yemin görüyorum.

### **Bağlılığın Altı Sözü**

1. SEVGİ – Sorulan ilk soruya dikkat edin: Neil, Marylyn’i seveceğine söz veriyor musun ?

Birini sevmek her zaman kolay değildir. Bazen partnerinizden hoşlanmak bile zordur! Sık sık insanlara, “Eşinizden hoşlanıyor musunuz?” diye sorarım.

“Tabii ki,” diye yanıtlarlar.

“İlayır, karnızı sevip sevmediğinizi kast etmiyorum, ondan hoşlanıyor musunuz?” Evlendiğinizde, eşinizi sevmeye söz verirsiniz, hatta ondan çok hoşlanmadığınız, bir konuda anlaşamadığınız veya sadece kötü hissettiğiniz günlerde bile. Birini sevdiğiniz zaman çok hoşlanmadığınız şeylere bakıp ona, “Seni bütün bunlara karşın seviyorum,” dersiniz. Sevgi, nasıl hissederseniz hissedin, diğer insanın önemini ve değerini yitirmemesidir. Bazı anlar gelir, “Şu anda senden çok hoşlanmıyorum ama benim gözümde hâlâ önemli ve değerlisin,” diye düşünürsünüz. Koşulsuz sevgi denen şey işte bundan ibarettir.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

2. SAYGI – İkinci soru: “Neil, Marylyn’i sevmeye ve saymaya söz veriyor musun?” Bir insanı sevdiğinizde, sizden farklı olduğunda bile ona saygı gösterirsiniz. Ona, sözlerinizle, bakışlarınızla, dikkatinizle ve davranışlarınızla saygı gösterirsiniz. Kısaca ona “Benim için önemlisin,” demektesiniz.

3. DEĞER VERME – Ardından “Eşinizi sevmeye, saymaya ve değer vermeye söz veriyor musunuz?” sorusu gelir. Amerikanın eski başkanlarından Lyndon B. Johnson’un eşi Lady Bird Johnson, kızları yanından her ayrıldıklarında onlara, “Siz değerlisiniz,” derdi. Bunu hep çok sevmişimdir. Birine değer vermek demek ona şefkatle davranmaktır. Bir evlilik andı içerken, eşinize karşı, hatta bazen kolay ve hoş olmayan durumlarda bile, o sevgi dolu değer veren tutumu korumaya söz verirsiniz. Bu büyük bir vaattir. Bu özveri ister; eşinizin ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmeniz için kendi arzularınızdan ve ihtiyaçlarınızdan vazgeçmeniz anlamına gelir.

4. DİĞERLERİNİ TERK ETME – Yeminin dördüncü bölümünde yalnız onun için, bütün diğerlerini terk edeceğimi söylüyorum. Her ne kadar yeminde bu şekilde ifade edilse de, bu diğerlerini sadece cinsellik açısından terk etmek demek değildir. Ben bunu eşine karşı sadakat besleyeceksiniz diye algılıyorum. Eşinizi en birinci önceliğiniz haline getirirsiniz. Diğer herkesi bırakırsınız. “Evet, kabul ediyorum” dediğiniz andan itibaren, eşiniz sizin için artık hayattaki en önemli kişidir. Evliliğinizin dışından gelen rakip seslerle oyalanmazsınız ya da içinizden gelen seslere kulak asmazsınız. Partneriniz size karşı kuvvetli ve tam bir güven duyar çünkü siz yalnızca onun için diğer herkesi terk etmişsinizdir.

5. GÖREVLERİNİ YERİNE GETİRMEK – Beş numara özellikle ilginçtir: Bir kocanın karısına karşı olan bütün görevlerini yerine getirmesinden söz eder. Bir kocanın karısına karşı görevleri nelerdir? Kuşkusuz onu fiziksel açıdan, elinden geldiğince koru-

yacaktır. Onu duygusal olarak korumak da aynı derecede önemlidir. Bir erkek veya kız kardeşin, anne veya babanın veya başka herhangi bir kişinin eşine hakaret veya taciz etmesine, onu tatlı sözlerle kandırmasına, komik duruma düşürmesine veya eşine duygusal olarak zarar vermesine izin vermez.

Siz bir kadınsanız, sizin de kocanıza karşı son derece koruyucu olma sorumluluğunuz vardır. Gücünüzün yettiğinde onun, yalnızca beslenme ve dinlenme değil, duygusal yaşamı bakımından da iyi beslenmesini sağlayacaksınız. Kuşkusuz bu bağlılığın bir kısmı, karı kocanın birbirine, mantıklı bir sıklıkta cinsel olarak hazır bulunmalarını da – yani bir kadının kocasına karşı olan görevlerini yerine getirmesini ve bir kocanın da karısına karşı görevlerini yerine getirmesini – içermektedir.

6. İKİMİZ DE YAŞADIĞIMIZ SÜRECE VE HER KOŞULDA – Yeminin altıncı bölümü belki de hepsinin içinde en zor olanıdır: İlk beş yemini her türlü koşul altında tutacaksınız demektir. Bollukta ve fakirlikte, neşede ve kederde, hastalıkta ve sağlıkta, ikimiz de yaşadığımız sürece. Buna, yorgun, gergin veya fiziksel olarak hasta olduğunuz zamanlar da dahildir. Onun yeni kredi kartını kullanarak satın aldığı bir sürü paketle eve geldiğini düşünün. Kirli çamaşırların sepete konacağını defalarca söylemenize karşın onları yerlerde bıraktığını düşünün. Oysa siz yaşadığınız sürece, her koşulda, onu seveceğinize, sayacağınıza, koruyacağınıza ve onun için diğerlerini terk edeceğinize, ona karşı eş olma görevlerini yerine getireceğinize söz verdiniz!

2004 yılının yazında, tüm dünya Başkan Ronald Reagan'ın ölümü karşısında Birleşik Devletler'de yaşanan kederi ve ona gösterilen saygıyı huşuyla izledi. Rahmetli başkan için övgüler sunuldu, dünyanın her tarafından liderler, onun cesaretini, espri anlayışını ve dürüstlüğünü tekrar tekrar dile getirdiler. Ancak, hayranları defalarca onun gücünün asıl kaynağından, eşi Nancy'nin koşulsuz sevgisinden bahsettiler. Mrs. Reagan'ın eşine olan bağlılığı, yaka-

landığı uzun ve güçten düşürücü Alzheimer hastalığı nedeniyle neredeyse son on yıldır eşinin sevgisine karşılık verme yetisini kaybetmiş olan kocasına, onun ölüm ânına kadar gösterdiği saygı ve verdiği değer ile daha da etkileyici olmuştu. Nancy Reagan'ın Ronald Reagan'a olan sevgisinin “Bana uygun geldiği sürece,” veya “Sen benim ihtiyaçlarımı sağladığın sürece seni severim,” şeklinde olmadığı açıktı. Nancy Reagan'ın kocasına sevgisi, çok yıllar önce verdiği evlilik yeminindeki koşulsuz sevginin bir ifadesiydi.

Her ne kadar evlilik yeminlerinin sözleri zaman içinde değişse de, adanmışlık her zaman önemini koruyacak ve her şeyi kapsayacaktır. Eğer partnerinize, yaşam boyu sürececek böylesine bir sözü vermeye hazırlıklı değilseniz siz evliliğe hazır değilsiniz demektir. Bu sizin değerinizi azaltmaz; hatta kendinizi evliliğe adamaya hazır olmadığınızın farkına varabiliyorsanız, bu olgunluğunuza ve zekânıza işaret edebilir.

Sorun aslında, içinde bulunduğumuz toplumun evlilik ilişkisinin doğru biçimde nasıl başlatılacağını asla çözmemiş olmasında yatmaktadır. İşin en başında, toplum insanların temel esaslar çerçevesinde nasıl eşleşebileceği hakkında bir fikre sahip değildir. Bu nedenle kültürümüz evliliğe, aslında bir ilişkide bulunması amaçlanmamış bazı “kaçış yolları” sağlamıştır. İnsanların uyumsuz evliliklerde kapana sıkışmalarından öyle çok endişe duyarız ki, boşanma mahkemelerinin kapılarını ardına kadar açarız; böylece evlilik bağının dev bir şaka, geçersiz bir yasal anlaşma, temizlenmesi gereken bir kargaşa ya da iflas etmiş bir iş anlaşması olduğu izlenimini uyandırırız.

### **İyi Haber**

İnsanların birbirleriyle en iyi biçimde eşleşmelerine nasıl yardım edeceğimizi biliyoruz, hatta öyle iyi eşleşiyorlar ki uzun süre evli kalabiliyorlar, hem iyi hem de kötü günde. Biz insanların şöyle demesini istiyoruz: “Kötü zamanlar yaşasak da, bu evliliği terk etmeyeceğim.”

Şimdi, eğer bireylerin başlangıçtaki uyumları iyiye ve uzun ömürlü bir ilişki için önemli bütün özelliklere sahipse bunun bir anlamı vardır. eHarmony’de beni en çok heyecandıran da budur; ömür boyu sürecek sevgi ve mutluluk olasılığı olan iki insanı eşleştirme modelimizi kullanarak bir araya getirebiliriz. Bunun bağlılığı kolaylaştırması şart değildir. Size asla, “Gidip bizim iyi bir ilişki listemizi baştan sona tararsanız, hayat sizin için diken-siz bir gül olur,” demiyorum. Ancak, bu tür bir vaadi güvenle paylaşabileceğiniz insanı bulma şansınızı artırmanız için gerekli araçları ve yeterli bilgiyi size sunduğumuza inanıyorum.

Bu kitap boyunca size hep “partnerinizle uyumunuz iyi değil-se, ilişkiyi bitirmenin şimdi tam zamanıdır” diye defalarca önerdim. Kolayınıza öyle geliyor diye, tembellikten veya başkalarının fikirlerini önemseydiğiniz için bir ilişkiyi sürdürmeyin. Eğer flört devresinde önemli sorunlar varsa, onda dokuz işler daha iyiye gitmeyecektir. Hem kendinizi hem de partnerinizi acı ve kederden sakının, birbirinize kibarca gerçeği söyleyin. Üzücü gerçekleri, kendi şerefınızı veya partnerinizinizi koruyacak bir bağlamda sunmaya özen gösterin. “Evet, kabul ediyorum,” dediğiniz âna kadar, iyi uyduğunuzdan emin olmadığınız bir ilişkiden çıkıp gitme fırsatınız hâlâ vardır.

Ancak, bir kez evlilik yemini edildikten, siz ve partneriniz bir ömür boyu kendinizi birbirinize adadıktan sonra, o ilişkiyi yürütme sorumluluğu tamamen size aittir. Bir üfleyişte bütün odağınız değişir, bir yaşam boyu bir başka insana bağlanmışsınızdır. Artık hedefiniz, eşinizi ömür boyu sevip, sayıp, koruyacağınız bir evliliklidir. Eğer siz ve partneriniz, tamamen doğru nedenlerle âşık ol-duysanız, bunu gerçekleştirebilirsiniz.

Daha geçenlerde ofisimde, eHarmony’nin yakında Amerika’da ve dünyada yayınlanacak yeni televizyon reklam filminde benimle birlikte rol alacak çiftlerin resimlerine bakıyordum. eHarmony’de eşleştirilmelerinin ardından evlenme planlarını bize ilk ileten çifti hatırlayıp gülümsedim. Nişanlı çift mi, yoksa eHarmony’nin ace-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

mi tayfası mı – hangisi daha çok heyecanlıydı bilemiyorum. “Sistem çalışıyor! Evet çalışıyor!” diye inanmazlık içinde çığlıklar atmıştık.

Erkek Salem, Oregon’dan; kadın ise San Antonio, Texas’tandı. Adam sistemimize ilk üye olan erkeklerden biriydi ve doğru kadını bulmak için her yere gitmeye hazırdı. Kadına ise si-teye girmesini annesi önermişti ve o evinin en fazla elli kilometre uzağında birisiyle tanışmayı istiyordu. Sistem onları eşleştirdi ama kadın biraz çekiniyordu: “Ben aslında San Antonio dolaylarından birini arıyorum,” diye ona itiraf etmişti. “Ben seni nasıl buldum?”

Adamsa ona cevap vermişti: “Eğer olduğunu düşündüğüm kadınsan, derhal San Antonio’da evinin elli kilometre yakınında ya da beni nerede istersen orada olurum!”

Kısa zamanda başarılı evlilik öyküleri dalga dalga gelmeye başladı ve her bir öykü bizim için altın değerindeydi. Her biri gözle-rimizi yaşla dolduruyordu. Sistem yine çalışmıştı. Dört evlilik ger-çekleşti. Beş, altı, yedi! Az zaman sonra, eHarmony’de eşleştirdi-ğimiz bir çiftin bebeklerinin haberi geldi. Gelecek nesli etkilemeye başladığımızı düşünmek bizim sadece hayalini kurduğumuz bir şeydi ve şimdi bu gerçek oluyordu.

Bugün sistemin çalıştığını biliyoruz.

Kısaca temel esaslarda uyduğunuz bir kişiyi bulduysanız, aranızdaki ilişkinin ömür boyu süreceğinden emin olabilirsiniz. Bu kitapta tanımladığım yirmi dokuz boyut, binlerce insanın ruh eşini bulmasına ve tamamen doğru nedenlerle âşık olmalarına yardım etti. Bu gerçeklerin işinize yarayacağına yürekten inanıyo-rum!

## Ek A



### Harika Bir İlişkinin Üç Sırrı

BU KİTAPTA, ağırlıklı olarak evlenme olasılığınız bulunan partneri değerlendirmeyi tartıştık. Ancak eğer ruh eşinizi anlamak ve tamamen doğru nedenlerle âşık olmak istiyorsanız, kendi hakkınızda esas üç şeyi ortaya çıkarmalısınız:

1. Kim olduğunuzu açıkça bilmeniz önemlidir.
2. Bir partnerle aranızdaki sizin için önemli benzerlikleri açıkça bilmeniz önemlidir.
3. Son olarak, bir ilişkide sizin için zorunlu ve tahammül edemeyeceğiniz özelliklerin farkında olmalısınız.

Bu üç noktayı birer birer inceleyelim.

#### Kendini Tanımak

Harika bir evliliğe sahip olmak için partnerinizle yirmi dokuz boyutta olabildiğince çok uyumlu olmanız gerektiğini artık biliyorsunuz. Ama başka biriyle o yirmi dokuz boyutta uyumunuzu değerlendirebilmek için önce bu konularda kendinizi iyi tanımalı-sınız. Bunu başarmak için, bugün olduğunuz kişinin oluşumuna katkıda bulunmuş insanlar, olaylar ve etkiler hakkında net bir fikir sahibi olmalısınız. Çoğu bekâr insan, bu fikir karşısında önce bunalırlar. “Kim olduğumu ben nerden bulacağım? Çöle mi gitmeliyim, dağlara mı çıkmalıyım ya da yaşamın sorunları üstüne meditasyon mu yapmalıyım?” derler.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Buna gerek kalmayabilir ama bir hafta sonunda; televizyonlardan, telefondan, e-postalardan ve benzer başka zihin dağıtıcı şeylerden uzaklaşıp kendi başına bir yerlerde zaman geçirmek işe yarayabilir. Bir yerlere gitseniz de, gitmeseniz de, size kendinizi tanımada yardımcı beş kolay yöntem öneriyorum:

1. YİRMİ SORU OYUNU – Üzerinizde derin bir etki bırakmış ve sizi olduğunuz benzersiz kişi olmanızda yardım etmiş insanlar ve olayları belirlemenize yardımcı olacak yirmi soru hazırladım. Bu soruların her birini küçük bir paragraf yazarak yanıtlamanızı öneriyorum. (Listenin tamamını bu kitabın arkasındaki Ek B’de bulabilirsiniz.) Aralarında, “Hayatınızdaki en önemli kişi kimdir ve neden?”, “Hayatınızda gerçekleştirmeyi dilediğiniz tek hayaliniz nedir?” veya “Cenaze töreninizde en yakın arkadaşlarınızın sizin hakkınızda neler söylemesini isterseniz?” gibi değişik sorular bulunmaktadır.

Soruları yanıtladığınızda hakkınızda ne kadar açık bir resim ortaya çıktığını görüp şaşıracaksınız. Yaşamınızın kalanını birlikte geçireceğiniz birini bulmak için pazara çıkmadan önce kim olduğunuzu belirlemeniz önemlidir. Ayrıca, bu resmin kafanızda yer etmesi zorunludur çünkü ruh eşinizin aradığı kişi odur.

2. YANITLARINIZI TARTIŞIN – Başka insanların, hakkınızda, bazı şeyleri bizim görebileceğimizden (veya görmek istediğimizden) daha iyi görebileceklerini zaten kabul etmiştik. Onların sizin hakkınızdaki anlayışları, kafanızdakinden biraz daha farklı bir ruh eşi aramanıza yol açabilir. Bu bilgiden yararlanmak için, aile bireylerinden veya arkadaşlarınız arasından iki-üç kişiden, bu yirmi soruya verdiğiniz yanıtları okumalarını isteyin. “Ne dersiniz, kendi hakkımda doğru fikirler sunmuş muyum?” diye sorabilirsiniz.

“Ah, ilk kısmı yapabilirim,” dediğinizi duyar gibiyim, “ama yanıtlarımı arkadaşlarıma veya aileme götürmekten sıkılırım, bunlar çok kişisel olabilir. Ayrıca bana yardım etmek istemeyebilirler.”

Olabilir ama deneyebilirsiniz. Onlara şöyle diyebilirsiniz: “Lütfen bunları okur musunuz? Sizin benim hakkımdaki görüşleriniz, benimkilerden farklı olabilir, beni farklı tanıyorsunuzdur. Kendimle ilgili gerçekleri görmek istiyorum, bu yüzden sizden, acımasız, dürüst bir cevap rica ediyorum. Hakkımdaki görüşlerimde doğru muyum, veya gerçeklerden ne kadar uzak olduğumu düşünüyorsunuz, lütfen bana söyleyin.”

**3. AİLE SOYAĞACINIZI ÇIKARTIN** – Aile soyağacınızın bir eskizini çizin ve her ismi bir daireye alın. Herkes hakkında bulabildiğiniz bilgileri, özellikle bu bilgilerin sizinle ilgisini kısaca yazın. Örneğin atalarınız kimlerdi? Nereden gelmişler? İlk nereye yerleşmişler? Onlara ne kadar benziyorsunuz? Üstünüzde en çok etki bırakmış iki-üç akrabanızı seçin ve onlar hakkında küçük bir paragraf tutacak kadar daha fazla bilgi toplayın. Günümüzde çoğumuz soyağacımızda ancak bir veya iki nesil geriye gidebiliyoruz. Belki büyükbabalarımız veya onların anne babalarına kadar. Eğer eski aile resimlerini veya başka belgeleri karıştırırsanız daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz. Aile mirasınıza bakın ve davranışlarınız, anlayışınız ve hayat hakkındaki değerlerinizin nasıl oluştuğunu anlayabilirsiniz. Bazı motiflere baktıkça, o ilişkilerdeki modelleri fark edebilirsiniz ve bir nesilden diğerine hem iyinin hem de kötünün nasıl aktarıldığını anlayabilirsiniz. Bütün bunlar bugün olduğunuz kişi üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler bırakmıştır.

**4. GEÇMİŞİNİZİ BEŞER YILLIK DÖNEMLER HALİNDE İNCELEYİN** – Bugün siz olan kişi, yaşamınızın çeşitli dönemlerindeki kişilerden oluşmuştur. Yaşamınızın o aşamalarında şimdi olduğunuzdan farklı biri olsanız da, beş veya on yaşınızdayken veya on beşinde ya da yirmisindeyken olduğunuz kişiden bağımsız değilsiniz. Ama o kişilerin hepsi bugün yaşayan sizin bir parçası. Bugün kim olduğunuzu anlamak için, beş, on veya on beş yaşındaki sizi anlama çok yardımcıdır.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Seminerlerim sırasında, insanları hayatlarının değişik dönemlerinde, farklı yaşlardaki kendileriyle konuşmaları için yüreklendirim. “Kendinizi, bir kır yolunda yürürken, beş yaşındaki sizle karşılaştığınızı düşünün,” derim. “Acaba beş yaşındaki siz, neden bahseder?” Ondan sonra seminerdeki yetişkinlerden, “o çocuğa” onu takdir etiklerini söylemelerini ve ondan o yaşta o kişi olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatmalarını isterim. Sonra aynı şeyi, on yaşındaki, on beş, yirmi ve yirmi beş yaşındaki kişiyle yaparız.

Bu süre sonunda, kendiniz hakkında göz önüne sereceğiniz gerçekler çok şaşırtıcıdır.

**5. KİŞİLİK TESTİ UYGULAYIN** – Şimdi, artık özellikle de eHarmony olduğuna göre, bir kişilik testi uygulamak her zamankinden daha basit. eHarmony.com adresine gidin ve isterseniz sadece kişilik profilinizi çıkartın. Hiç kuşkusuz, 436 soruya yanıt vermeniz bir saatten fazla zaman alır ama kim olduğunuzla ilgili çok fazla bilgi elde ederseniz. Kendi hakkınızda bir uzman olursunuz!

Tabii bugün daha bir sürü psikolojik test bulunmaktadır (bazıları profesyonellerle yapılmalıdır) ve her biri size hakkınızda bir şeyler söylemek için tasarlanmıştır. Kendinizi ne kadar iyi tanırsanız, ruh eşinizi bulmaya o kadar hazır olursunuz.

### **Size Çok Benzeyen Birini Arayın**

Farklılıklar tartışma gereğini doğurur; tartışmalar hemen her zaman uzlaşma yaratır ve uzlaşmalar sizden açılım yapmanızı veya razı olmanızı ister, bu da gerilime yol açar ve baş etmesi her zaman kolay değildir. Gereken değişimleri yapsanız bile yine de değişimin getirdiği stres ve gerilimi yaşarsınız. Dürüst olalım; ortak bir sürü şeyin olduğu en iyi ilişkilerde bile yeterli değişim söz konusudur. Size çok benzeyen bir partner bularak sıkıntıyı önlemek mümkünken, niye daha fazla değişim isteyesiniz ki?

Eğer aranızda fazla benzerlik yoksa evlilik bir mücadele haline gelir. Her ikiniz de kendinizi soyutlanmış ve yalnız hissedersiniz. Birlikte yaşadığınız ve uyuduğunuz insan yabancılaşır ve farklılıkların bulunduğu alanlar artmaya başlar, acı verir, hayal kırıklığı ve öfke yaratır.

İnsanlar bazen bana sorarlar: “Harika bir ilişki için ne kadar benzerlik gerekir?” ya da başka bir deyişle: “Biraz farklı olmak uygun mudur?”

Evet, partnerinizle birkaç alanda birbirinizden esaslı biçimde farklı olabilirsiniz ama çok fazla değil. *Hayatınızın Aşkını Bulun* adlı kitabıma elli maddelik bir evlilikte yararlı benzerlikler listesini dahil etmiştim. eHarmony web sitesinde görebileceğiniz bu liste aşağıdakilere benzer hususları içermektedir:

- Evlilikte her iki bireyden beklenen roller
- Kişisel duyguları kelimelerle ifade arzusu ve yakınlaşabilme yeteneği
- Hobiler ve ilgiler
- Temizlik hakkındaki tutumlar – ev, giysiler, beden vs. konusunda.
- Oturulacak evin büyüklüğü ve türü
- Tatilleri geçirme biçimi
- Gece ve gündüz ev ısısı

Eğer iki bireyin bu ve daha başka pek çok konuda birbirlerine benzer tavırları varsa engeli ve tatmin edici bir evlilik doğar.

“Bu elli taneden kaç tanesinde benzer olmalıyız?” diye sorabilirsiniz. “Hepsinde mi?”

Onlara, “Hayır, klonunuzla evlenmek istemezsiniz,” diye cevap veririm. Öte yandan eşlerin, bu elli maddelik listenin yaklaşık otuz beş-kırk konu başlığında uyuşmaları benim hoşuma gider. Sizi uğraştıracak çok fazla konu olmasını kimse istemez. Örneğin bir çift ele alalım, adam macera filmleri veya spor programlarını

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

izlemekten hoşlansın, kadın dramlardan ve sanat programlarından. Kadın erken yatsın, adam geç saatlere kadar otursun. Sabahları biri erken kalkarken diğeri geç kalkmayı sevsin. Adam seksten çok hoşlanırken kadın pek düşkün olmasın. Kadın çok dindar olup hafta sonları kiliseye veya sinagoga gitmek istesin, adamın dinle ilgisi olmasın ve hafta sonları gidip golf oynamayı tercih etsin. Bir süre sonra, “Ya, bunlar ortak hayatlarında fazla bir şey paylaşmıyorlar. Acaba çok farklı oldukları için mi böyle uyumsuzlar?” diye sorabilirsiniz.

Her ne kadar bazı alanlarda örtüşmeler de, benzerlikler listesi, yirmi dokuz boyuttan farklıdır. Yirmi dokuz boyutun bazı noktaları, elli benzerlik listesindekilerin içine girmez ve giysiler, tatiller ve diğer şeyler için ne kadar para harcamalı gibi bazı yararlı benzerlikler de uyuma boyutlarından herhangi birine benzemez. Örneğin ailelerinizin sosyoekonomik geçmişleri göz önünde tutulmalıdır. Diyelim ki, partneriniz oldukça zengin bir aileden geliyor, siz ise çok fakir bir aileden. Bu sizin birlikteliğinizi veto etmek anlamına mı gelir?

Büyük olasılıkla hayır. Ama varsayalım bu farkı, eğitim düzeyi veya iletişim becerilerindeki farklılıkların üstüne ekledik. Biri konuşmaktan hoşlanır ve çok da iyi konuşur.

Diğeri fazla konuşmaktan rahatsız olur, çekinir veya iyi bir konuşmacı değildir. Böyle farklılıklar birbirini üstüne istiflenmeye başladığında, iyi bir evlilik şansınızı korkunç biçimde azaltırsınız.

Şişmanlık karşısındaki tutumun benzer olması yararlı bir konudur ama bu yirmi dokuz boyut arasında yer almaz. Eşlerden biri sürekli kilosuna dikkat edip zayıf ve formda kalmak için çaba sarf ederken diğeri önüne gelen her şeyi yeme ve kilo alma eğilimindeyse, bu farklılıklar evlilikte sorunlara yol açar.

Bu arada dikkatimi çeken ilginç bir olgu var. Aralarında çok fazla benzerlik olan insanlar, yaşamlarının ne kadar ahenkli olduklarının farkına varmazlar. Onlar hayatın keyfini çıkartmakla o kadar fazlasıyla meşgullerdir ki! Eve akşam aynı zamanlarda gelirler,

yemeklerini birlikte –temel olarak aynı saatte, benzer yiyecekleri– yerler, televizyonda aynı şeyleri seyrederek, aynı saatlerde yatarlar, kalkarlar; ve çocuklarına karşı aynı sevgiyi gösterirler. İkisinin de benzer veya bir biçimde çakışan ilgileri vardır. Bu insanlara, “Evlilik nasıl gidiyor?” diye sorarsanız, “İyi,” derler. Aralarında ortak o kadar çok şey vardır ki, evliliklerinin harika olduğunun farkında değillerdir.

Öte taraftan, birbirinden çok farklı insanlar gündelik hayatlarında bunun hep farkındadırlar. Birileri onlara “Evliliğiniz nasıl?” diye sorduğunda, “Valla daha iyi olurdu, eğer çşim... yapsaydı,” veya “Çok daha güzel olurdu, eğer eşim... yapmasaydı,” derler ve aralarında çözüme kavuşturamadıkları bir dolu farklılıklar listesi vardır.

Şöyle düşünün: Benzerlikler, banka hesabınızdaki servetiniz, farklılıklar da eninde sonunda ödeyeceğiniz borçlar gibidir. Onları ödemeye yetecek servetiniz varsa, üç-beş tane borca girmenizde sorun yoktur, ancak kuşkusuz beklenmedik bir olay veya ilave bir baskı nedeniyle ilişkinizin iflasına yol açacak kadar çok borç istemezsiniz.

Eğer bir çift, bir ilişkiyi başlatıp, hatta gidip evlenirse ve sonra da çok fazla farklılıklar olduğunu keşfederse ne olur? Benzerliklerinizi geliştirebilir misiniz? Evet, bu olabilir, ama zaman ve sabır ister. Örneğin, Marylyn ile aramızdaki bazı benzerlikler, ilişkimizde farklılıklar olarak başladı. Ben yıllarca hep popüler müzikten ve müzikallerden hoşlanmışımdır. Marylyn Bostonludur. Yani meşhur Boston Senfoni Orkestrası’nın diyanından. Babası ona klasik müziği sevmeyi öğretmiştir. Marylyn ile tanışmadan önce klasik müziği ruhsuz ve sıkıcı bulurdum. “Bu saçmalığı kim dinler ki?” derdim.

Ama zaman içinde Marylyn beni Mozart, Bach, Stravinsky, Beethoven ve diğer büyük bestecilerin eserleriyle tanıştırdı. Bugün, Handel, Brahms, Chopin, Vivaldi ve başka müzisyenleri dinlemekten hoşlanıyorum. Klasik müzikten tat almayı öğrendiğim için, bir farklılığı benzerliğe çevirdik ve olası bir çatışma kaynağını ortadan kaldırdık. Diğer insana yaklaşmayı arzu ederseniz, aranız-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

da zaman içinde benzerlikler yaratabilirsiniz. Ama eğer ilişkinizi daha fazla ortak şeyle başlatırsanız, hayat çok daha kolay ve tatmin edici olacaktır.

Bekârların, elli maddelik evliliğe yardımcı, benzerlikler listesini kafalarında belirli bir ilişki olasılığı ile incelemelerini isterim. Partnerinizle aranızda ortak olan ve olmayan bütün maddeleri teker teker işaretleyin. Her maddeyi dikkatle inceleyin ve kendinize sorun. Bunların arasında benim için en önemlileri hangileridir? Bitirince farklı ve benzer olduğunuz maddeleri toplayın. Yirmi dokuz boyutta iyi uyuyuyorsanız ve benzerliklerinizin sayısı otuz beş-kırk arasındaysa, büyük olasılıkla iyi bir ilişkiniz var ve bu sizi iyi bir evliliğe götürebilir. Bundan daha aşağılardaysanız, şey... şöyle diyelim, eğer ilişkinizi bir evliliğe kadar taşırsanız aranızda epeyce ciddi tartışma, uzlaşma olacak ve bunu için ekstra güç harcayacaksınız demektir!

Burada sizin için önemli olanın ne olduğunu ve o noktada size benzer kişiyi bulmaya çalışıyoruz. Bunu sağlamanın en iyi yollarından biri, hayatınızın aşkında olması gereken on tane kesin niteliği ile asla tahammül edemediğiniz ve bir evlilikte katlanmayı istemeyeceğiniz on şeyi belirlemektir.

### **Olmazsa Olmazlar ve Asla Olamazlar**

Greg Forgatch ile birlikte, *Birisinin Kovalamaya Değmediğini İki Randevuda veya Daha Az Zamanda Nasıl Anlarsınız* adında bir kitapçık yazdık. Bir gün evde oturmuş aynı konu hakkında bir kitap üzerinde çalışırken, bir insanın bir eşte mutlaka olmasını isteyeceği şeyler hakkında düşünmeye başladım. Bunlar tabii ki her insan için farklı olacaktı, yani doğrular veya yanlışlar olmaktan çok, herkesin üstünde kafa patlatacağı konulardı.

Sonra, “olmazsa olmazlar” benim bir eşte kesinlikle olmasını isteyeceğim şeylerse, asla hoş göremeyeceğim hususlar neler olabilir diye merak ettim. Böylece daldığım düşüncelerin sonunda, bir ilişkide tahammül edemeyeceğim şeylerin listesi ortaya çıktı.

Greg ve Steve Carter yeni önerilerde bulundular ve değişik kaynaklardan da yararlandık. Çok geçmeden listemiz öyle uzadı ki kullanışlı hale getirmek için bir bölümünü kesip attık. Sonuçta, elliser maddelik “olmazsa olmazlar” ve “asla olamazlar” listelerimizi geliştirdik. “Olmazsa olmazlar” listemizdeki maddelerden bazıları şunlardı:

- *Mizah anlayışı*: “Keskin zekâlı ve yaşamın gülünç yanlarının tadını çıkartabilen biriyle birlikte olmalıyım.”
- *Tutku*: “Cinsel arzularımızı tutku ve anlayışla keşfetmeye istekli biriyle birlikte olmalıyım.”
- *Sosyallik*: “Birçok farklı insanla iletişim kurmaktan hoşlanan bir partnerle birlikte olmalıyım.”
- *Merak*: “Yeni bilgi ve haberleri öğrenmeye istekli ve olabildiğince çok şey öğrenmeye çabalayan biriyle birlikte olmalıyım.”

Çoğu kişi, “Bugün bu genel eğilimler ışığında çekici sayılacak bir partnerle birlikte olmalıyım,” gibi bir ifadeye katılacaktır. Ama bu sizin ilk on listenizde yer alır mı? Peki ya “şefkat”? “Sevgiyi göstermede ve kabul etmede rahat biri olmalı.” Peki, bu ilk on listenizde mi? Ya, “Duygusal olarak cömert olmaya” ne demeli?”

Örneğin siz atletizm yarışmalarından katılımcı veya sırf seyirci olarak hoşlanıyorsanız, “Ne, spor yarışmaları mı? Niye seyredesiniz ki?” diyen biriyle eşleşmemelisiniz. Atletizm sizin için önemliyse o zaman sizin spora olan ilginizi paylaşıp birini bulmalısınız. Örneğin, Greg ile evli olan kızımız Lorrie harika spor etkinlikleri nedeniyle UCLA Üniversitesi’ne gitmeyi istemişti. Greg ise onların rakibi USC’de okudu. İkisi de günlük spor haberlerini izler ve ezbere bilirler. Takım istatistiklerini ve maç sonuçlarını yakından takip ederler ve birbirlerinde bu özelliği çok severler. Şimdi dört oğulları var ve her biri de atletizmle yakından ilgili. Lorrie maçlara gitmeyi sever mi? Maç sonuçlarının hesabını o tutar! Greg orada olmaktan hoşlanır mı? Dört mevsim boyunca antrenörleri odur! Spora olan ortak ilgile-

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

ri aileyi bütünleştirir. Yani Greg veya Lorrie'nin, "olmazsa olmazlar" listesinde spor sevgisi en başta olmalı.

Bir kez, "olmazsa olmazlar" listenizi oluşturdunuz mu, bu sefer "asla olamazlar" listenizi yapmalısınız. En önemli on tanesini (bir partnerde en az hoş görebileceğiniz özellikleri) seçin. "Asla olamazlar" listesinde olabilecek hususlar:

- *Gösteriş:* "Dış görünüşü ile aşırı biçimde ilgili birine dayanamam."
- *Yalan:* "Kimseye, hele bana yalan söyleyen birine dayanamam."
- *Bunalımlı:* "Yaşamından sürekli yakınan, mutsuz birine dayanamam."
- *Adilik:* "Dürüst olmayan ve insanlara kötü davranan bir insana dayanamam."

eHarmony sitemizde en beğenilen "olmazsa olmazlar" ve "asla olamazlar" listelerinizi yayınlıyoruz. Bunlar insanların bir eş seçerken en çok önem verdikleri nitelikleri içeriyor. Ellişer madde-lik bu listelere bakarak, insanların kendileri için en önemli on niteliği seçmelerini istiyoruz. Bu ilginç bir çalışmadır ve listeyi on maddeye azaltma, üzcrinde epeyce düşünmeyi gerektirmektedir.

Robyn, "Ama Dr. Warren, kendimi hiçbir şeyi beğenmeyen biri gibi hissediyorum. Bu bir sorun olur mu?" diye sordu.

Bir sorun olmanın ötesinde, eğer ruh eşinizi bulmayı istiyorsanız bu zorunludur. Bazı konular sizin için çok önemliyse, o alanlarda sizinle tam uyumlu birini bulmalısınız. İyi haberse, bir hayat arkadaşı arayan birisinin müşkülpesent olması, insanlık tarihinde hiç bugünkü kadar mümkün olmamıştı. eHarmony gibi siteler sayesinde, sizin için önemli konularda seçici olabilirsiniz, çünkü bizim size uygun adayları aramak için ulaştığımız alan, sizin yaşadığınız şehirdeki veya sosyal çevrelerinizdeki uygun bekârlara kıyasla çok çok daha geniştir.

Doğrusu, istediğiniz her şeye sahip birini kendi başınıza bulmanız kolay değildir, ancak modern teknoloji sayesinde biz, tanı o doğru kişiyi sizin için bulabiliriz. İşte bu nedenle, “olmazsa olmazlar” listesindeki on maddeden birine bile sahip olmayan biriyle evlenmemeniz konusunun üzerinde durup tekrarlıyorum, aksi halde büyük hayal kırıklığı yaşarsınız. Bu önemli bir nokta, onun için değiştirerek yeniden söyleyelim: On maddelik “olmazsa olmazlar” listenizdeki noktaların hepsine sahip olmayan bir kişiyle evlenmeyin. Aynı şekilde, “asla olamazlar” listenizdeki on maddeden herhangi birine sahip bir kişiyle de evlenmeyin.

“Bir dakika durun doktor!” dediğinizi duyar gibiyim. “Sokakta, kapımın önünde kuyruğa girmiş insanların arasında seçme şansım varmış gibi konuşuyorsunuz. Haydi öyle bir kuyruk olduğunu varsayalım, bütün bu insanların hepsi benim olmazsa olmazlar listemin tamamına sahipler ama asla olamazlar listemdeki maddelerden de hiçbiri onlarda yokmuş gibi davranıyorsunuz. Oysa benim elimde bir tek bu adam var, o da benimle pek ilgilenmiyor.”

Sizin kapınızda standartlarınıza uygun adaylardan oluşan bir kuyruk yok diyelim, ama bizim olabilir! Artık kendinizi, tanıdıklarınızla, arkadaşlarınızın önerdiği, işyerinde ya da toplumunuzdaki diğer sosyal etkinliklerde tanışacağınız insanlarla sınırlandırmanıza gerek yok. Dünya kadar kadın ve erkek, kelimenin tam anlamıyla sizin parmaklarınızın ucunda. İnternet size inanılmaz bir seçim şansı sunuyor; aralarında seçebileceğiniz gerçekten milyonlarca partner adayının bulunduğu bizimki gibi sitelerdeki büyük havuzlara ulaşmanız mümkün. eHarmony’de sahip olduğumuz ideal eşleştirme sistemi sayesinde, hem yirmi dokuz boyutta hem de “olmazsa olmazlar” ve “asla olamazlar” listelerindeki noktalarda sizinle uyumlu birisini, büyük olasılıkla sizin için bulabiliriz. Gerçekten, olmazsa olmazlar listenizin tüm maddelerine uyan ama asla olamazlar listenizdeki hiçbir özelliğe sahip olmayan birini bulma şansınız var! Ve bunu gayet hızlı biçimde yapabilirsiniz.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

Sizi, bir yere varmayan randevulara harcayacağınız, ne kadar çok zaman, enerji ve para sarfıyatından ve duygusal hayal kırıklıklarından kurtardığımızın farkında mısınız. Daha da önemlisi, önümüzdeki on iki aylık bir süre içinde ruh eşinizle gerçekten tanışma fırsatını bir hayal edin! Boşuna “Bilimle aşkın bu kadar uyumlu olduğunu kim bilebilirdi ki!” demiyoruz.

## Ek B



### Yirmi Soru

KENDİNİZİ GERÇEKTEN İYİ TANIMAK için, hayatınıza yön vermeye yardım eden belirli olaylar ve kişiler hakkında ne düşünüp nasıl hissettiğinizi keşfetmek yararlıdır. Aşağıdaki soruların her birini kısa bir paragraf halinde olabildiğince dürüst yanıtlayın; sonra yakın bir arkadaşınızdan veya bir aile bireyinden yanıtlarınızı inceleyerek gözünüzden kaçan noktalar var mı bakmalarını isteyin.

1. Yaşamınızdaki en önemli kişi kimdir? Niçin?
2. Yaşamınızda gerçekleştirmeyi en çok istediğiniz hayaliniz nedir?
3. Yaşamınızda sizi herkesten daha çok kim kızdırır ve sizi özellikle ne yaparak kızdırır?
4. Yaşamınızda, herkesten çok sevildiğinizi size kim hissettirir ve böylesine çok sevildiğinizi hissettiren hangi özel şeyi yapar?
5. Siz olmak nasıl bir şey? Tam olarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve tinsel açıdan kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
6. Kendinizi ne zaman yaratıcı ve heyecanlı hissediyorsunuz? Kim ve ne sizde esin duygusu uyandırıyor? Kendinizi yaratıcı hissetmek nasıl bir duygu?
7. Sizin için dünyadaki en önemli şey nedir?
8. Yaşayacak tek bir gününüz olsaydı, onu nasıl geçirmek isterdiniz?
9. Ne zaman kendinizi çok korkmuş hissedersiniz?

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

10. Yaşamınızın sonuna kadar sadece tek bir şey yapabilecek olsanız, bu ne olur?

11. Canınızı ne sıkar? Canınız her zaman neye sıkılır? Ve asla canınızı sıkmayan nedir?

12. Para sizin için ne kadar önemli? Ne kadar zamanı parayı düşünerek geçiriyorsunuz? Ne kadar para kazanmayı arzuluyorsunuz?

13. Yaşamınızda Tanrı'nın rolü nedir? Tanrı'nın varlığına inanıyor musunuz? Eğer inanıyorsanız Tanrı size ne ifade ediyor?

14. Sıraıyla en kuvvetli üç ilgi alanınız hangileri?

15. En büyük düşmanınız kimdir? Tam olarak nasıl ve neden bu kişi size düşman oldu?

16. Yemek sizin için ne kadar önemlidir? Yemek hakkında sıkça düşünür müsünüz ve besin gereksinimlerini sağlama konusunda kendinizi disiplinli hisseder misiniz?

17. Yaşamınızın sonuna kadar aynı insanla evli kalma fikri size çekici mi – yoksa değil mi? Bu konuda hoşunuza giden veya gitmeyen şey ne?

18. Kendinizi duygusal olarak sağlıklı buluyor musunuz? Hangi yönden özellikle sağlıklısınız veya hangi yönden yardım almanızda yarar olabilir?

19. Çatışmanın yaşamınızdaki yeri nedir? Size en yakın insanlarla çok fazla tartışır veya kavga eder misiniz? Genelde sonuç ne olur?

20. En yakın arkadaşlarınızın cenaze töreninizde arkanızdan neler söylemelerini arzu edersiniz?

(Orijinal olarak eHarmony.com'da yayınlanmıştır. Daha sonra Neil Clark Warren'ın *Flört mü... Yoksa Ruh Eşiniz mi?* adlı kitabında yayınlanmıştır. [Voshville, TN: Thomas Nelso. Publisher, 202 ; sayfa 30 -34]

## Ek C



### **Benzerlikler mi, Farklılıklar mı?**

Ruh eşiniz büyük bir olasılıkla size çok benzeyen biri olacaktır. Kitabın başından beri tekrarladığımız gibi, zıtlar birbirini çeker ama uzun ve mutlu bir beraberlik için partnerinizle aranızda ortak çok yön olmasında yarar vardır. Aşağıda size benzerlikler ve farklılıklarınızı düşünmenizde yardımcı olmak üzere elli maddelik bir liste veriyoruz. Her ne kadar bir çiftin sahip olması gereken tam bir sayı yoksa da, bir çift evlenmeden önce aralarında otuz beş-kırk tane ortak nokta bulunmasını tercih ederim.

Listeyi baştan sona tararken, benzerliklerinize B harfiyle, farklılıklarınızı da F harfiyle işaretleyebilirsiniz. Toplam sayı size partnerinizle aranızda ne kadar ortak veya farklı noktanız olduğunu gösterecektir. Unutmayın en mutlu ilişkiyi, size en çok benzeyen kişiyle yaşarsınız.

Aşağıdaki alanlarda ne kadar benzer veya farklı olduğunuzu inceleyin.

1. Ailenizin sosyo-ekonomik geçmişi
2. Zekâ
3. Eğitim
4. İfade yeteneği
5. Evlilik içinde her bir partnerden beklenen rol
6. Aile içinde gücün dağılımı hakkında görüşler
7. Arzulanan çocuk sayısı
8. Ne zaman aile kurulacağı

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

9. Çocuk yetiştirmeye bakış
10. Politik görüşler
11. Sigara, alkol ve uyuşturucu hakkındaki görüşler
12. Eşin aile fertleriyle olan yakınlık derecesi
13. Mizah anlayışı
14. Dakiklik
15. Güvenilirlik
16. Cinselliği dile getirme arzusu ve yakınlaşma becerisi
17. Çatışmanın rolü ve çözüm yöntemi
18. Öfkeyi idare etme biçimi
19. Karşı cinsle ilişkilerin nasıl yürütüleceği
20. Kişisel mahremiyetin derecesi ve kullandırma kuralları
21. Hırs miktarı
22. Yaşamdaki hedefler
23. Kilo alma ve vermeye karşı tutumlar
24. Dini ve tinsel inançlar
25. Kilise ile ilişki
26. Aile içi dini ilişkiler
27. Hobiler ve ilgi alanları
28. Sevilen müzik türü
29. Fiziksel etkinlikler için enerji düzeyi
30. Cinsel dürtü ve ilgi
31. Harcanacak ve biriktirilecek gelir tutarı
32. Para nereye, ne kadar sarf edilmeli (giyim, tatil vs.)
33. Bağış tutarı ve nereye verileceği
34. Yatırımlar için göze alınacak risk tutarı
35. Temizliğe karşı tutum (ev, giysiler, beden vs.)
36. Hastalıkla baş etme yöntemi
37. Sağlık standartları – doktora gitme zamanı
38. Kişiler arası iletişim ve sosyal beceriler
39. Sosyal etkinliklere ilginin cinsi ve miktarı
40. Yaşanacak coğrafi bölge
41. Evin büyüklüğü ve tarzı

42. Mobilya türü ve dekorasyon tarzı
43. Tercih edilen seyahat türü ve miktarı
44. Tatilleri geçirme şekli
45. Önemli bayramları kutlama şekli
46. Birlikte geçirilecek zamanın miktarı
47. Yatma ve kalkma zamanları
48. Gündüz ve gece boyunca ev ısısı
49. Yemek sırasındaki etkinlikler (sohbet, TV seyretmek vs.)
50. Tercih edilen televizyon programları

(Orjinali, Neil Clark Warren'ın *Hayatınızın Aşkını Bulmak* adlı kitabında “Evlilikte Yardımcı 50 Madde Listesi” olarak yayınlanmıştır. İl.; Tyndale House Publishers, 1992; sayfa 60 – 61)

NE SONUÇ ALDINIZ? Eğer partnerinizle tavırlarınız ve arzularınız açısından çok farklı olduğunuzu bulursanız, ilişkinizi arkadaşlıktan öteye götürmeniz akıllıca olmaz. Kuşkusuz bazı etmenler zaman içinde değişir ama onlar değişene kadar o kişiyle ilişkinizde dikkatli olun.

Öbür yanda, eğer partnerinizle pek çok ortak yanınız varsa ve yirmi dokuz boyutta da uyumluysanız, ilişkinizin sağlam bir temele dayandığından emin olabilirsiniz ve aranızdaki kimya da iyiye, kuvvetli, dengeli ve mutlu bir evlilik için gereken bileşenlere sahiptir demektir.



## **eHarmony Nasıl Çalışıyor?**

HAYATINIZ BOYUNCA KARŞILAŞACAĞINIZ bütün insanlar arasından ancak birkaçı sizin için mükemmel evlilik partneri olabilir. Bazıları sizinle ilgilenmez, diğerleri de sizin ilginizi çekmez. Biriyle son derece uyumlusunuzdur ama aranızda “kimya” eksiktir. Başkaları bir ilişkiye hazır değildir. Diğer pek çok kişi, onlarla çok iyi vakit geçerseniz de, harika bir ilişki için sizinle yirmi dokuz boyutta uyumlu değildir ve sizin için bir evlilik partneri olamazlar.

eHarmony’de uyumlu eşleştirme hizmetlerimizi sizin emrinize sunuyoruz. Bunu yaparken, uyuşmayı ve evlilikte başarıyı öngören yirmi dokuz anahtar boyutun tamamını dikkate alıyoruz. Sonuçta başka hiçbir yerde bulamayacağınız eşleştirmeler elde ediyoruz. Süreç diğer bekârları buluşturma hizmetlerinden daha uzun olabilir ama eHarmony’de bizim işimiz buluşturma değil! Bizim hedefimiz size ruh eşinizi bulmanızda yardım etmek!

İşler şu şekilde yürüyor:

1. SİZİ TANIYORUZ. Önce eHarmony’nin İnternet sitesine giriyorsunuz ve bilimsel araştırmalarımızın sonunda, ilişkide uzun dönem başarı için zorunlu olduğunu saptadığımız yirmi dokuz boyuta dayalı 500’den fazla soruyu yanıtlıyorsunuz. Bu soruları yanıtlamak ücretsiz, ancak kolay bir iş değil ve üstünde düşünüp zaman harcamanız gerekecektir. Sonuçta ortaya çıkan kişilik profili, sitemize üye milyonlarca kişi arasında sizin için doğru eşleri bulmamıza izin veriyor.

2. KENDİNİZİ TANIYORSUNUZ. Sorularınızı yanıtladıktan sonra hemen detaylı kişilik profiliniz size gönderilir. Profili-

niz, başkasının sizi nasıl gördüğünü ve bir ilişkide kuvvetli ve zayıf yönlerinizi gösterecektir. Bu son derece güçlü araç gelecek ilişkinizde başarı şansınızı artıracaktır.

**3. SİZİNLE GERÇEKTEN UYUMLU EŞLERİ BULUYORUZ.** eHarmony'nin eşleştirme programı, sizin için doğru olmayan kişilerin % 99.7'sini eler ve bu kitapta ilişkide başarıyı öngördüğünü tartıştığımız yirmi dokuz boyutta sizinle tam uyumlu olan kişileri bulur. Tüm çalışmayı eHarmony'ye bırakıp siz rahatınıza bakabilir ve âşık olmanın kimyasına odaklanabilirsiniz. Sizi eşleştirdiğimiz herkese çekim duymayabilirsiniz ama şundan emin olabilirsiniz: Eğer soruları tam ve dürüstçe yanıtladıysanız, size tamamen benzeyen insanları buluruz ki bu da, evlilikte mutluluğun önemli elemanlarından biridir.

**4. SONRAKİ ADIMA GEÇİYORSUNUZ – GÜVENLİ VE RİSKSİZ.** Bir sonraki adıma ve bir veya daha fazla eşle iletişime geçmeye hazır olduğunuzda eHarmony'ye üye oluyorsunuz. Size uygun gelen –bir aylık, üç veya altı aylık ya da bir yıllık– bir program seçiyorsunuz. Ben insanlara sistemde olabildiğince uzun kalmalarını öneriyorum. Bunun (para ile ilgisi olmayan) iki sebebi var: Birincisi, sistemde uzun zaman kalarak çok çabuk bir eş bulma arzusunun getireceği baskıyı üzerinizden kaldırırsınız. Acele etmeyin. Doğru insan oralarda bir yerlerde, bırakın size ruh eşinizi bulmada yardım edelim. İkincisi, unutmayın her gün yaklaşık on bin yeni üye eHarmony'ye katılıyor. Ruh eşiniz belki onlardan biridir. Sizin için doğru insanı bulamadık diye umutsuzluğa kapılmayın. Bu gerçekten bir an meselesidir. Ayrıca, eHarmony size paranızı geri ödeme garantisi de veriyor. Uygun eşler bulamazsanız ya üyelik sürenizi ücretsiz uzatırız ya da paranızı geri alırsınız. Birisiyle bir kere buluşmak size elli ya da yüz dolar veya fazlasına mal olur. Sizinle uyumlu olduklarını bildiğimiz kişilerle sizi eşleştirmek işini eHarmony'ye bırakarak hem para hem de zamandan büyük tasarruf sağlayabilirsiniz.

## Doğru Kişiyi Bulmak ve Âşık Olmak

5. SİZİ EŞLEŞTİRDİĞİMİZ KİŞİLERİ DERİNLEŞMESİNE TANIRSINIZ. Tamam, eşleştirildiğiniz kişileri araştırma kararı verdiniz. Araştırmanızı, gizliliğinizden ve onurunuzdan ödün vermeden, güven içinde ve akılcı ya da kendiniz hakkında çok fazla bilgiyi çok erken açık etmeden yapmanıza yardım edebiliriz. Daha sonra sürprizlerle karşılaşmamanız için, önemli soruları kişiye çok fazla bağlanmadan sormak için şimdi tam zamanıdır. Eşleştirdiğiniz kişilerle, güvenle ve sağduyu içinde iletişim kurmanıza yardım ederiz. Onlara sormanız için zorlu sorular verimiz; onlarla “olmazsa olmazlarınız” ve “asla olamazlarınız” paylaşırsınız ve siz hazır olduğunuzda birbirinize resimlerinizi yollarsınız.

Güvenli iletişimin dört aşaması boyunda size rehberlik ederiz; kendinizi kişisel bilgilerinizi paylaşmaya hazır hissedene kadar, birbirinizle eHarmony’nin güvenli anonim mesajlaşma sistemi içinde e-postalar aracılığıyla iletişim kurarsınız, bilgilerinizi paylaşma aşaması gerçekleşmezse, artık haber almak istemediğiniz kişilerle aranızdaki iletişimi kapatmanıza yardım ederiz.

Birinci aşama: Önce, “buzları kırmanıza” yardım ederiz. Biriyile tanışmada ilk “Merhaba” işin en zor kısmı olabilir. eHarmony’de sizin ilk adımı atmanıza ve sohbeti başlatmanıza yardımcı oluruz. Eşleştirildiğiniz kişilerden biriyle ilgilendiğinizi bize iletdiğinizde, o kişiye, “Pasadena’dan Neil sizinle tanışmak istiyor” diye e-posta yollanır. Her ne kadar Neil ile uyumluluğunuzdan emin olsanız bile, size Neil hakkında bazı bilgileri iletiriz ve siz onunla ilgilenip ilgilenmediğinize karar verirsiniz. Eğer “hayır” dersanız konu kapanır. Neil’e bu aşamada ona yanıt vermek istemediğinizi iletiriz. Eğer Neil ile haberleşmeyi seçerseniz, eşleştirdiğiniz kişiyle bağlantı kurmanıza ve onu tanımaya başlamanıza yardım edecek beş adet çok seçenekli soru seçersiniz. Aynı zamanda, sizin için önemli olan bazı şeyleri onunla paylaşırsınız.

İkinci aşama: Sizin için önemli şeyleri belirlemenize yardım ederiz. (Bu kitabı okuduktan sonra, sizin de aşağı yukarı epey fikriniz

olmuştur.) “Olmazsa olmazlar” ve “asla olamazlar” listelerinizi hazırlamanıza yardım ederiz ve sonra da adayınızla listelerinizin ne kadar uyumlu olduğunu kıyaslamana yardımcı olmak üzere önemli sorular sormanız ve yanıtlamanız için sizi yüreklendiririz.

Üçüncü aşama: Daha derinlemesine sorular sormak zor ama önemlidir. İletişimin bu aşamasında küçük paragraflar halinde bilgi paylaşmanızda yardımcı oluruz. Birbirinizi tanımaya çalışırken, eHarmony, genelde insanların çok geç olana kadar göz ardı ettikleri konuları keşfetmenize yardımcı sorular sormanıza yardım eder.

Dördüncü aşama: Görüştüğünüz kişiyle kendinizi rahat hissettiğinizde eHarmony sizin “açık iletişime geçmenize yardım eder”. İlişkinizi korumak ve sorun çıkarsa size yardım edebilmemiz için hâlâ eHarmony sistemi içindesinizdir. Böylece açık iletişime geçip sonra bu kişinin sizin için doğru olmadığını anlasanız bile sorun olmaz. İletişimi tamamen bitirebilir veya azaltırsınız ve bir başkasıyla aynı süreci başlatırsınız. Bazı insanlar ruh eşlerini ilk seferde bulurlar, bazıları ise mükemmel uyumu sağlayana kadar düzinelerle insanla iletişim kurarlar. Acele için ne bir neden ve ne de daha fazla kişiyle iletişim kurmanın ilave bir bedeli vardır.

Herhangi bir noktada, doğrudan, tamamen açık iletişime geçebilirsiniz, eHarmony’nin görüş alanının dışına çıkarsınız ve eşleştirdiğimiz bir kişiyle kendiniz iletişim kurarsınız. Kontrol sizdedir; iletişimi istediğiniz gibi yaparsınız. Ancak biz, acele etmenizi, araştırmanızı, size ulaşan bilgileri akıllıca incelemenizi ve tamamen doğru nedenlerle âşık olmanızı öneriyoruz!

(Bu bilgi eHarmony.com sitesinden alınmıştır. Copyright@2004 eHarmony.com )

Hayatınızın sonuna kadar mutlu yaşamanızı sağlayacak gerçek aşkı bulmak ister misiniz?

Hayatınıza anlam katacak diyalogları kavgaya dönüştürmeden ilişkinizi geliştirmek ister misiniz?

Göğsünüzü gere gere işte benim partnerim diyerek dolaşmak ya da her gördüğünüzde sizi dünyada en çok heyecanlandıracak kişiyle beraber bir ömür geçirmek nasıl olur?

İlişkiler konusunda dünyanın en önemli isimlerinden olan Dr.Neil Clark Warren olağanüstü başarılı internet sitesi [www.eHarmony.com](http://www.eHarmony.com)'da 2000 yılından bu yana on binlerce erkek ve kadını, ciddi ve uzun ömürlü ilişkilerde bir araya getirdi. Dr. Warren, şimdi web sitesinin başarısının ardındaki sırrı açıklıyor, kuvvetli bir çekim yaratan ve mutlu, uzun ömürlü aşkı getiren temel esaslardaki uyumluluğu tanımlıyor.

Bu şaşırtıcı rehber aşağıdaki konuları içeriyor:

#### ● UYUMLULUĞUN 29 BOYUTU

İki insanın birlikte mutlu olma şanslarını ölçen basit ve güvenilir bir test.

#### ● ÇEKİRDEK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİZ

İlişkilerinizi ya bozan ya da kurtaran on altı etken.

#### ● CİNSELLİĞİN ARDINDAKİ GERÇEK SORUN

Hayatınızın en yanlış kararını nasıl önlersiniz?

#### ● ERKEKLERİN BİLMESİ GEREKEN BASİT BİR SIR

Bir ilişkiyi kurtarabilir.

#### ● UYUMLULUĞUN 1 NUMARALI ŞAŞIRTICI YÖNÜ

Bir birlikteliği sonsuza kadar perçinleyebilir.

Yanlış bir insan ya da kırık bir kalp yüzünden yıllarınızı boşa harcamayın. Ömür boyu tadını çıkaracağınız aşkı bulmak için okumaya hemen başlayın!