

İYİ BİR İLİŞKİ İÇİN ANLAŞMANIN SIRLARI

Kişisel Özgürlük için
Bir Toltek Kılavuzu

don Miguel Ruiz Jr.
& Heatherash Amara



Çeviren: Nurşen Erdoğan

İyi Bir İlişki için Anlaşmanın Sırları

Translated from the English Language edition of The Seven Secrets to Healthy, Happy Relationships by don Miguel Ruiz Jr., HeatherAsh Amara, originally published by Hierophant Publishing. This edition arranged Kayi Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2018 by don Miguel Ruiz Jr., HeatherAsh Amara. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Hierophant Publishing tarafından "The Seven Secrets to Healthy, Happy Relationships" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974098

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Betül Yılmaz

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Uygulama: Özkan Köse

Orijinal Adı: The Seven Secrets to Healthy, Happy Relationships

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

İyi Bir İlişki için Anlaşmanın Sırları

Kişisel Özgürlük için
Bir Toltek Kılavuzu

don Miguel Ruiz Jr.
& HeatherAsh Amara

Çeviren: Nurşen Erdoğan



Sola Unitas
happiness.learning.performance

Sevdiğimiz ve bizi seven herkese...

*Aşk; servet, elmas ve hediyelerle ilgili değildir. Aşk, kendinizi
etrafınızdaki dünyayla paylaşmakla ilgilidir.*

-Pablo Neruda

İçindekiler

Giriş	11
Temel Sırlar	21
1. Bölüm Bağlılığın Sırrı	23
2. Bölüm Özgürlüğün Sırrı	41
3. Bölüm Farkındalığın Sırrı	59
Dönüştürücü Sırlar	79
4. Bölüm İyileşmenin Sırrı	81
5. Bölüm Sevincin Sırrı	105
6. Bölüm İletişimin Sırrı	129
Beslenen Sırlar	155
7. Bölüm Serbest Bırakmanın Sırrı	157
Sonsöz <i>Sizin için Dileğimiz</i>	173
Teşekkür	177
Yazarlar Hakkında	181

Giriş

Ve size bu üçünün sonsuza kadar mutlu yaşadıklarını söyleyeyim mi? Ben yapmam... Ama mutluluk vardı. Ve yaşadılar.

-Stephen King

"Sonsuza dek mutlu."

Bu üç küçük kelime ile ilişkilerle ilgili tüm beklentiler evreni yaratılır. Bu peri masalı konsepti ve bunun gibi diğerleri aracılığıyla, bir kez kararlı bir ilişkimiz olduğunda hayatımızın muhteşem olacağı, her şeyin mükemmel olacağı ve sonunda hedefimize "gelmiş olacağımız" fikri zihnimize yerleştirildi.

Ama elbette hepimiz ilişkilerin bundan biraz daha karmaşık olduğunu biliyoruz.

İnsanlar olarak çoğumuz, yolculuğumuzun ayrılmaz bir parçası olduğu için tatmin edici ilişkilerin özlemini duyarız. Öğrenmemiz, büyümemiz, gelişmemiz ve eğlenmemiz için sınırsız yollar sağlamanın yanı sıra çoğumuzun üzerine bir aile ve topluluk inşa ettiği temel olarak hizmet ederler. Yine de, bildiğimiz gibi, ilişkiler her zaman "bir gül bahçesi" değildir.

Romantik ilişkiler, sevgilimizin bir kelimesi veya bir bakışıyla bizi yüce coşkudan en derin umutsuzluğa götürebilir. Bizi berraklığın, tutkunun ve açık yürekliliğin çok yüksek seviyelerine çıkarabilir veya bizi birdenbire korku, keder, kafa karışıklığı ve yargıyla dolu bir çukura düşürebilirler.

Romantik ilişkiler, özellikle bu değişen zamanlarda zorlayıcı olabilir. Evlilik kurumu, finansal ve sosyal bir düzenleme olarak başladı ve bu nedenle aşka odaklanmadı. Modern zamanlarımızda bile, bir ilişki içinde farklı cinsiyet rollerine sahip olmamız çok uzun bir zaman önce değildi. Erkekler, ailenin geçimini sağlamak için çalışırken, kadınların evde kalıp çocuklara ve ev işlerine bakması idealize edildi. Bu rollerin nerede dağılabileceğini görmek kolaydır: Bunlar yalnızca doğası gereği basmakalıp ve adaletsiz olmakla kalmazlar, aynı zamanda sınıf ayrımcılığına da neden olurlar çünkü genellikle yalnızca üst orta sınıf ve üst sınıf ailelerin gelir kaynağı sağlayan tek bir anne ya da babaya sahip olma lüksü vardır.

Anne ve babanın, her ikisinin de çalışması gerektiğinde bile, istihdam fırsatları oldukça cinsiyetçiydi ve hâlâ bu durumda olabilir.

Bu katı ilişki tanımları, mutluluk getirmese de bir tür tanıdık istikrar ve süreklilik getirdi.

Bugün, özellikle romantik ilişkiler olmak üzere yepyeni bir ilişkiler dünyasına giriyoruz.

Kuralsız uçsuz bucaksız bir sınırın güzelliğini takdir ederken, nasıl davranacağımız konusunda çok az rehberlik veya desteğin getirdiği zorluklarla da yüzleşmeliyiz. Bu nedenle, bilinçli olarak katılsak da katılmasak da, genellikle ebeveynlerimizin, kültürümüzün ve dinimizin eski kural ve beklentilerini bilinçsizce ilişkilerimize sürüklüyoruz! Sadece yeni aşkın kıvılcımı dağıldığında, ortaya çıkan zorluklarla nasıl iletişim kuracağımızı veya bu zorluklarla nasıl başa çıkacağımızı bilmediğimizi bulmak için hormonlar ve olasılıklar içinde ortaklar seçiyoruz. Aynı zamanda bize nasıl yaratıcı, meraklı ilişkilerin

sanatçısı olacağımız öğretilmediği için beklentilerimizde saplanıp kalırız ve ilişkilerin kendisi değişse bile aynı kalıplarla ve çatışmalarla oynamaya devam ederiz.

Bu kitap kısmen bu bilgi arayışını ele almak için ortaya çıktı. Çalışmamızda, sağlıklı bir ilişkinin nasıl bulunacağı ve sürdürüleceği konusunda rehberlik arayan kişiler tarafından tekrarlanan şikâyetlerin çoğunu duyuyoruz.

Ortak sorunlar, "Partnerim duygusal olarak hazır değil." noktasından "Artık fiziksel olarak partnerime ilgi duymuyorum." ve "Partnerimin beni kontrol etmeye çalıştığını hissediyorum." noktasına kadar her şeyi içerir.

Aldığımız belirli sorular şunlara benziyor:

- Üzerinde anlaşılmadığımız konularda partnerime gerçek hislerimi nasıl iletebilirim?
- Bir ilişkiden veya başka bir güven ihlalden sonra partnerimle nasıl tekrar güven ve sevgiye kavuşabilirim?
- Kendi yolumdan ödün vermeden partnerimin yolunu nasıl destekleyebilirim?
- Partnerimin benimle zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak büyümesini nasıl sağlayabilirim?
- Partnerime yeniden duygusal olarak nasıl yakın hissedebilirim?
- Bir zamanlar sahip olduğumuz cinsel kimyayı yeniden alevlendirmeye nasıl yardımcı olabilirim?
- İlişkiden ayrılma zamanının geldiğini nasıl anlayabilirim?
- Geçmişimde aynı kalıpları takip etmeyen bir partneri nasıl cezbedebilirim?

İlerleyen sayfalarda göreceğiniz gibi bu soruların cevapları, geçmişinizi iyileştirmekte, bugün için yeni beceriler öğren-

mekte ve geleceğinizi net bir şekilde tasavvur etmekte yatıyor. Bunun için yeni yönergelere ihtiyacımız var.

Bu kitabı yazmaktaki amacımız, tam da böyle bir rehber ihtiyacını karşılayabilmektir.

Çoğumuz eski peri masallarının ya da efsanelerin bazı versiyonları tarafından kandırıldığımız için -örneğin sonsuza dek mutlu mesut gibi- hedeflerimizden biri, artık yararlı olmayan tüm kişisel mitolojileri fark etmenize ve bırakmanıza yardımcı olmaktadır; böylece kendinizi, keşfetmenin, yaratıcılığın ve en önemlisi koşulsuz sevginin yeni alanlarına açarsınız.

Bize göre koşulsuz sevgi, sağlıklı ve mutlu ilişkilerin temel bileşenidir ve bu nedenle tüm ilişkilerinize koşulsuz sevgi getirmenin sırlarını burada sizinle paylaşacağız.

Ancak ilişkilerimize koşulsuz sevgiyi getirmek için öncelikle bizi koşulsuz sevgiyi deneyimlemekten alıkoyan iki önemli engelle dikkat çekmek istiyoruz: Evcilleştirme ve koşullu sevgi. Daha spesifik olmak gerekirse, bilinçsiz evcilleştirmeler ve koşullu sevgi uygulamasına bağlılık, ilişkilerimizde yaşadığımız sorunların neredeyse tamamına yol açar. Lütfen açıklamamıza izin verin.

İlişkiler hakkında öğrendiklerimizin çoğu bize evcilleştirmemizden veya toplumun kabul edilebilir davranış biçimlerini öğrendiğimiz sistemden gelir.

İlişkiler sözkonusu olduğunda, bu, çok sayıda ipucu, eylem ve direktiften ne kazanmamız gerektiğini, nasıl davranmamız gerektiğini ve ne beklememiz gerektiğini öğrendiğimiz anlamına gelir. Buna filmlerden, şarkılardan ve televizyondan aldığımız fikirlerin yanı sıra büyüdükçe ebeveynlerimizin ve başkalarının davranışlarında tanık olduğumuz şeyler dahildir.

Gerçekten mutlu ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak için evcilleştirdiğimiz fikirleri incelemeye istekli olmalıyız çünkü muhtemelen şimdiye kadar bildiğiniz gibi, bu fikirlerin çoğu işe yaramıyor. Daha önce bahsedilen "sonsuza dek mutlu" ifadesi bile, çoğumuzun çocukken inandırılmak üzere evcilleştirildiği fikrinin basit bir örneğidir.

Yetişkinliğe ulaştığımızda, çoğumuz bu belirli fikrin, ilişkileri tam olarak tanımlamadığını fark ederiz ancak yine de ona tutunuruz; bazen kurnazca, hatta bazen bilinçsizce.

İlişkilerle ilgili diğer evcilleştirilmiş fikirlerin örnekleri arasında, "Eşimin olmamı istediği kişi olmalıyım." veya "Belirli bir şekilde görüldüğüm veya davrandığım takdirde sevgiye ve kabul görmeye layık olacağım." gibi şeyler sayılabilir. Çok genç yaşlardan beri etrafımızda dönen bu fikirlerden çok daha fazlası var.

Koşullu sevgi dediğimiz şeyle sonuçlanır. Açık olmak gerekirse, çoğu insan buna koşullu sevgi demiyor; sadece aşk diyor. Bu özel evcilleştirme modeliyle bu kadar iç içeyiz. Örneğin, aşağıdaki tutumlardan herhangi biri tanıdık geliyor mu? Onları bir partner gibi harici bir kaynaktan duymuş olabilirsiniz, aynı zamanda kendi iç söyleminizde de duymuş olabilirsiniz.

- Bana kendimi iyi hissettirirsen seni seveceğim.
- Bana bazı sözler verirsen ve bu sözlerini her zaman tutarsan seni seveceğim.
- Sen de beni sevdiğini söylersen seni seveceğim.

Bu ifadelerin her birinin doğal sonucu, elbette bunları yapmazsanız sevgiden mahrum kalacağınızdır. Yalnız, değersiz ve kusurlu olacaksınız.

Bu şekilde aşk, ilişkilerimizde kontrol ve sahiplenme özelliklerini üstlenebilir. Bu, bu ilişkilerde aynı anda gerçek aşkın olmadığı anlamına gelmez -kesinlikle olabilir- ancak sevgimize koşullar koyduğumuzda, sonunda kendimiz ve başkaları için acı çekmemize yol açar.

Tüm evcilleştirmelerin kötü olmadığını belirtmek de önemlidir. Çoğumuz "Başkalarına karşı nazik ol.", "Doğruyu söyle." vb. fikirlerle evcilleştirildik. Mutlu ve sağlıklı bir ilişkiye sahip olmanın temelinin bir kısmı, tüm evcilleştirmelerinizi fark etmek ve hangilerinin sizin için doğru olduğunu, hangilerinin ise doğru olmadığını görmektir.

Yazarlar Hakkında

Miguel Ruiz Jr. bir Nagual, "Toltek Dönüşüm Ustası" ve çok sayıda kitabın yazarıdır. Ailesinin geleneklerinin bilgeliğini kendi kişisel yolculuğundan edindiği bilgilerle birleştirerek, şimdi başkalarının kişisel özgürlüğe giden kendi yollarını gerçekleştirmesine yardımcı oluyor. Lütfen onu www.miguelruizjr.com adresinde ziyaret edin.

Güneydoğu Asya'da büyüyen Heather Ash Amara, yazılarına ve öğretilerine açık yürekli, kapsayıcı bir dünya görüşü getiriyor. Warrior Goddess Training, The Warrior Goddess Way ve diğer birçok kitabın yazarıdır. Onu çevrimiçi olarak www.heatherashamara.com adresinde ziyaret edin.

İlişkide olmanın tek bir doğru yolu yoktur ve hiçbir katı kural sonsuz mutluluğa yol açmaz. Yakınlık, kendinizle olan ilişkiniz ile başlar; seçimlerinize ve arzularınıza sahip olmaya ve onları onurlandırmaya doğru genişler. Mutlu ve sağlıklı ilişkilere giden bu yolda seyahat etmenin tek bir yolu yoktur; sadece senin yolun vardır.

İlişki normlarının sürekli değiştiği bir dünyada yaşıyorken iyi bir ilişki kurmak mümkün mü?

Ruiz ve Amara, kendini tanıma ve kendini sevmeye dayalı aşk kavramlarını yeniden inşa etmemize yardımcı oluyor. *İyi Bir İlişki için Anlaşmanın Sırları*, bir ilişki içinde olan veya doğru partneri arayan herkes için geçmişe ışık tutarak, ölmek istemiyormuş gibi görünen sorunları çözmenin yollarını paylaşıyor.

Aslında iyi bir ilişkiye dair hiçbir şeyin sır olmadığını, çözümün bu bilinen sırların uygulamaya nasıl geçirileceği ile ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Bu bir sanattır. Her insanın bir sanatçı olduğuna ve ilişkilerin de sanata benzer bir yaratıcılık gerektirdiğine inanıyoruz.

İyi Bir İlişki için Anlaşmanın Sırları, ilişkiler hakkında zengin ve yeni bir bakış açısı sunarken, korkularımızdan kurtulmamız konusunda da bize rehberlik ediyor!