

اُزرونو ایبراز ائله، آما سیرتیق اولما

فرض ائدین یاخین دوستوز کی سیزه سؤز وئرب دقیقاً فیلان ساعتده سیزین گؤروشه، دلپلسیز و خیرسیر، قرار یئرینه گلمهیه و یا چوخ یوبانا و بو ایشی همیشه گؤره، سیزن عکس‌العملیز نه اولار؟

فرض ائدین یاخین دوستوز کی سیزه سؤز وئرب دقیقاً فیلان ساعتده سیزین گؤروشه، دلپلسیز و خیرسیر، قرار یئرینه گلمهیه و یا چوخ یوبانا و بو ایشی همیشه گؤره، سیزن عکس‌العملیز نه اولار؟

ایندیجه بونا فیکیرلشمیسیر کی حیات بولداشیز همیشه سیزه زور دئیئنده و یا اؤزگه‌لرین یانیندا سیز کی دلپلسیز یتره تحقیر ائندنه، سیز اعتراض یئرینه بیر آز دا اونو تعریف‌بیرسیر. بو عملیزین عیلتینه دوشونموسوز؟ شاید دینمه‌مزلیغیزی اؤز مناعت طبع و جنتنلمن اولماغیزا حمل ائلیسیر. و یا شاید بو ساکیتلغیزدان خوشوز گلیمیر آما بیلیمیرسیر نه ائده‌سیر؟

«اُزرونو ایبراز ائله‌ماق» ایرتیباط قورماغین یاخجی بولارینداندیر. اُزرونو ایبراز ائله‌ماق سیرتیق اولماق معناسیندا دئییل. اؤزگه‌نین حقیق آياقلاماقدا دئییل. زور دئماق و ساواشماقدا دئییل. اُزرونو ایبراز ائله‌ماق یعنی بو کی اؤز گوجلر و باشاریقلارینی گؤرسه‌ده‌سن. سیز مؤحکم و قاطع برخورد ائندنه، حقیقتده اُزرونو ایبراز ائدیلسیر.

بو مورد ده غلط فیکیرلره باخما یاراق، اُزرونو ایبراز ائله‌ماق، ایستهدیقلارینی هر نه‌یین باهاسینا اله گتیرماق معناسیندا دئییل. فیکیرلری آیدین، موستقیم و صلاحیتلی صورتده دئماق، اؤز فیکیر و حیستلرینه اریزش قایل اولماق، اُزرونه عیزت و حؤرمّت قایل اولماق و اؤز گوج و ضعف نوقطه‌لری تانماغا، اُزرونو ایبراز ائله‌ماق دئییلیر.

خانیواده نوعی و فرهنگی افرادی اُزلیرینی ایبراز ائله‌ماقلارینا چوخ تأثیر وار. خانیواده بیرینجی و لاپ اساسی منبع‌دیر کی اوشاق اوردا رفتارلارین چوخونو آنا آناسیندان اؤزگه‌شیر، اُزرونو ایبراز ائله‌ماق، خانیواده‌دن و ائودن باشلایا بیلر. معمولاً عضولری‌نین رابیطه‌لری سالم و موستقیم اولان خانیواده‌لر کی مثلاً اوشاق راحت سوروشا بیلر کی «آنا بویون نه اولوب؟ چوخ حیرصلی‌سین»، ائله خانیواده‌لردیلر کی اولاردا اوشاقلار اُزلیرینی ایبراز ائله‌ماغا فورصلری اولار. عکسینه او خانیواده‌لرده کی اوشاقلار آنا آنادان قورخورلار، داها اُزرونو ایبراز ائله‌ماغا منیدان بوخدوز.

خانیواده‌دن سونرا، جامیعه‌لرین، اُزرونو ایبراز ائله‌ماغا موختلیف تأثیر وار. ایمكانی وار بیر جامیعه‌ده فیکیرلشمه‌میش سؤزه قولاق آسماق و ال آییغی باغلی اولماق اریزش سایلا. بئله بیر موقعیتده حیصلری بیان ائله‌ماق و اُزرونو ایبراز ائله‌ماغین معناسی اولماز. عکسینه بیر جامیعه‌ده کی اؤز حقیقنی تانیماق و اوندان دیفاع ائتمک و اونا ال تاپماغا چالیشماق اریزش سایلا، بئله بیر جامیعه‌ده اؤز حقیقندن دیفاع ائدن اینسان و حیستلرین صادیقانه ایبراز ائدن شخص، اؤزگه‌لرینده حقیقنی آياقلاماز.

اُزرونو ایبراز ائله‌ماق باعث اولار کی اؤزوزله راحت اولاسیز و آیریلارینا دا ایمكان وتره‌سیر کی سیزین راحتراق رفتار ائندهلر. لاپ غنی و سالم صمیمی رابیطه، یکی جورأئلی شخصین آراسیندا اولار.

اُزرونو ایبراز ائله‌ماق اوچون گرک بیر اینسان کیمی بعضی حقلریزی تانیاسیز:

- سیزین حقیق وار سیزینله احتیراملی رفتار اولار. سیز ده گرک آیریلارینا احتیرام قویاسیز.
- سیزین حقیق وار باشا‌بیشیزدا موستقیل تصمیم توتاسیز، آما کارخما‌یین؛ سیزین مشورته احتیاجیز وار آما نهایتده بو سیزسیر کی تصمیم توتمالیسیر.
- سیزین حقیق وار آیریلاریندان اینتیظاریز اولسون، آما اینتیظارلاریز گرک منطیقلی و اولارین ایندن گلن میقداردا اولار.
- سیزین حقیق وار آیریلارین منطیقسیر ایستکلرینی ردّ ائلیه‌سیر. قرار اولسا کی هر غیر معقول ایستگی یئرینه یئتیره‌سیر، داش داش اوستونده دایانماز.
- سیزین حقیق وار آیریلار طرفیندن گلن ایستکلر گؤتور قوی ائلیه‌سیر. پس اولارین حقیق یوخدوز کی سیز کی تلسدیرسین.
- سیزین حقیق وار حیستلریزی بیان ائلیه‌سیر. سیزین حیستلریز منفی اولار یا موئبت، گرک ایبراز اولار.
- سیزین حقیق وار ایشتیباہ ائلیه‌سیر، البته ایشتیباہ ائله‌مه‌سیر لاپ یاخجی اولار. عین حالدا موغایات اولمالیسیر کی ایشتیباہ‌لاریز اؤزگه‌یه صدمه وورماسین.

«یوخ» دئماق، اُزرونو ایبراز ائله‌ماغین موهوم ابرازی

هامیمیز اوچون ائله واختلار اولوب کی «یوخ» دئماق بیزه جتین اولوب. «یوخ» دئماق گوجوموز چاتماسا و اؤزگه‌لرین منطیقسیر ایستکلرینی ردّ ائلیه بیلمه‌ساق، موختلیف موقعیتلرده بیزی جتین شراییطه سالار.

«یوخ» دئماق گوج چاتماماغین موختلیف عیلتلری وار. شاید «یوخ» دئیئنده سیزه گناه احساسی ال وئریر، شاید قورخورسوز دوستلاریزی الدن وتره‌سیر و شاید ده «یوخ» دئماق بیز جور تکتور حئسالیرسیر. بونان بئله بیلمه‌لیسیر کی «یوخ» دئماق و آیریلارین منطیقسیر ایستکلرین ردّ ائله‌ماق سیزین حقیق‌دیر، مخصوصاً او زامان کی بو ایستکلر سیزین اوچون منفی اثرلری اولار. پس موناسیب صورتده «یوخ» دئماق اوچون بو بوللار عمل ائدین:

1. جوابیزی ائشیده بیلین بیر «یوخ» لا باشلایین.
2. اُزرونو «یوخ» دئماق اوچون توجیه ائله‌مه‌یین.
3. اُزرونه دئیین کی «یوخ» دئماق حقیق وار.
4. «یوخ» دئیئندن سونرا مونظیر اولمایین کی سیزین فیکریزی دگیشسینلر.
5. یادیزدا اولسون کی سیز او شخصین ایستگینه یوخ دئمیسیر، نه اینکی اونون اُزونه.
6. «یوخ» دئماق مسئولیتی بونوزا آیین و اولار کی سیزدن منطیقسیر ایستکلرینه گؤره موقصیر بیلین.
7. «هن» یا دا «یوخ» دئماق آرتیق ایطیلاعاتا احتیاجیز اولسا، طرفدن ایسته‌یین کی سیزه آرتیق ایطیلاعات وئرسین.