

GÜRKAN KEÇİCİ

Cepte
Olmadan
Aşk

AŞKLA İLİŞKİLER KILAVUZU

© KARAKARGA YAYINLARI 361

*Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.*

CEPTE OLMADAN AŞK
Aşkla İlişkiler Kılavuzu
GÜRKAN KEÇİCİ

Genel Yayın Yönetmeni: Mustafa Kutlukhan Perker

Editör: Burak Albayrak

Son Okuma: Devrim Yalkut

Reklam ve Tanıtım Müdürü: Bilgen Ülgen

1. Baskı: Ekim 2021

ISBN: 978-625-7217-78-1

*İmtiyaz Sahipleri: Yelda Cumaloğlu, Mustafa Kutlukhan Perker
KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.*

Yayıncı Sertifika No. 13226

Adres: Abdi İpekçi Cad. No. 31/5

Nişantaşı / İstanbul

Tel. (0 212) 252 22 42

Fax: (0 212) 252 22 43

 karakarga.com  info@karakarga.com
 karakargayayinlari  karakargayayinlari
 karakargayayin

Baskı: Deniz Matbaa Mücellit

Adres: Maltepe Mahallesi, Hastane Yolu Sokak

No. 1/6 Zeytinburnu - İstanbul

Tel. (0 212) 613 30 06

Matbaa Sertifika No. 48625



İçindekiler

Önsöz.....	9
1. Bölüm /// İlişki Öncesinde	11
Geçmişten Kurtulup Yeni Bir İlişkiye Başlama Süreci	13
Yeni Bir İlişkiye Hazır mısın? Var Olan İlişkinde Yeterince Fedakâr mısın?	19
Kendimizi Korumamız Gereken Sevgili Modellerinin Ortak Özellikleri.....	25
Doğru İnsanı Bulmanın Sırrı	31
Ruh Eşini Bulmanın Yolları.....	37
Biriyle Nasıl Tanışırın? (Üç Kez Bakışma Kuralı)	43
Yeni Tanıştığın Birini Etkilemenin Yolları.....	47
Hoşlanmak ile Aşk Arasındaki Farklar Nedir?	53
Seninle İlgilendiğini Gösteren On İşaret	59
Hoşlandığın Kişiyi Nasıl Etkilersin?.....	65
İlişki Başlatan Hareketler: Hoşlandığın Kişiyi Nasıl Açılırsın?.....	73
Âşık Olabilecek Kişiyi Nasıl Anlarsın? Sağlam Bir İlişkiye Başlamamın İpuçları.....	77
Birini Kendine Nasıl Âşık Edersin?	81
Sanal Âlemde Flört Ederken Dikkat Edilmesi Gerekenler	
Sosyal Medyada Flört Taktikleri	87
Flört Ederken Nasıl Mesajlaşılr?	93
Nasıl Flört Edilir?.....	97
İlişki Başında Cepte Gözükmemek Adına Yapılması Gerekenler	103
2. Bölüm /// İlişki Esnasında	109
Bir Aşkın Oluşma Süreci Nasıldır? Bu Süreç Nasıl Yönetilir?.....	111
Flörtün İlişkiye Geçme Dönemi Ne Kadar Olmalı?.....	115

“Biz Şimdi Neyiz?” Sorunu: “Arkadaş mı? Sevgili mi?”	119
İlişkinin Adını Nasıl Koyarsın? Adı Konmamış İlişki Mezarlıkları	125
Flörte/Sevgiliye Sorulmaması Gereken Sorular.....	131
İlişkilerde İlk Cinsellik	137
Sana Değer Vermesini Sağlamanın 6 Yolu.....	143
Nasıl Gizemli Olursun?.....	149
İlişkilerde Sosyal Medya Kullanımı Nasıl Olmalı?	
Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Anlamları.....	153
Sevgilinle Tartışırken Sakın Bunları Yapma!.....	159
Küslük Sırasında Yapılması Gerekenler	165
Aniden Değişme ve Soğuk Davranmanın Sebepleri.....	169
Aldatma Sayılan Hareketler Nelerdir?	175
Sadakatsizlik Affedilir mi? Sadakatsiz İnsanların Bahaneleri.....	179
İlişkide Geri Adım Atmaman Gereken Konular	183
Uzatmaları Oynanan Aslında Çoktan Bitmiş İlişkilerin Beş Özelliği.....	187
Ayrılık Konuşmasında Nasıl Davranmalısın?	
Ayrılık Konuşması Yapan Birine Nasıl Davranmalısın?	191
3. Bölüm /// İlişki Sonrasında Ayrılığın Evreleri.....	195
Aşk Acısı Ne Kadar Sürer?.....	197
Eski Sevgiliyi Döndürmek İçin Sık Yapılan Hatalar.....	203
Uzun Süren İlişki Sonrasında Gelen Ayrılıkta Neler Yapılmalı?	209
Eski Sevgilinin Halâ Seni Düşündüğünün Beş İşareti	217
Eski Sevgili ile Tekrar Denerken Nelere Dikkat Etmelisin?	221
Unutmak İstemiyorum Diyenlerin Kendilerine Yaptığı Altı Büyük Yanlış	227
Eski İlişkinin İzlerinden Nasıl Kurtulursun?	231
Ayrılık Acısı Nasıl Atlatılır?.....	235
Eski Sevgilinin Unutulduğunun Göstergeleri.....	241
<i>Son Söz</i>	245
<i>Yazar Hakkında</i>	247

ÖNSÖZ

Aşk ilişkileri dendiği zaman çok bilinmeyenli denklemler çıkıyor karşımıza, birçok doğru birbirine karışıyor. Birçoğumuzun hafızasında eski filmlerdeki romantik aşklar var. Diğer taraftan toplumun dayattığı tabular var bilinçaltımızda. Tüm bunlara günümüz teknolojilerinin getirdiği ve götürdüğü kavramlar da eklenince ikili ilişkiler tam bir arapsaçına dönüşüyor.

Bilhassa sosyal medyanın ilişkilere etkisi gün geçtikçe artıyor ve bu etki doğru bilinen tüm davranışları yanlışa çeviriyor.

Hal böyleyken ilişkilerin yazılı olmayan kuralları topyekûn değişiyor.

Bu kitapta bir ilişkinin başlamadan önceki dönemleri, ilişki içinde yaşanacak evreler ve ilişki sonrasında yaşanacaklar ile ilgili üç ana bölüm bulacaksınız. Bu bölümlerde sosyal medya etkilerinin, ilişkilerin ve ayrılık acısının yönetimine vurguları görüp bakış açınızı değiştirebileceksiniz.

Bu yolculukta dikkat çekmek istenen, ilişkilerin devamlılığı için bir tarafın daha fazla çaba göstermesi değil, tarafların kendilerine ve karşısındakine saygıyı ön planda tutmaları gerektiğini göstermek. Bu sayede ilişkilerin daha sağlıklı, daha uzun ömürlü ve en önemlisi daha güçlü bir duruşla yaşanmasını sağlamış olacaksınız.

Her ilişkinin kendine ait dinamiklerinin olacağını unutmadan, kişinin kendine olan saygısını ve özgüvenini ön planda tutarak oluşturulmaya çalışılmış birçok madde ile daha tecrübeli, daha yönetimi kuvvetli ve daha az hata yapan bireyler olma yolunda adımlar sunulacak sizlere.

Okurken; ben hiç bu pencereden bakmamışım, anlatılanların tam tersini yapmışım gibi düşünceler aklınızdan sıkça geçecek.

1. Bölüm

İlişki Öncesinde

GEÇMİŞTEN KURTULUP YENİ BİR İLİŐKIYE BAŞLAMA SÜRECİ

İlişkiler bittikten hemen sonra yeni bir ilişkiye baŐlamamanın sakıncalarını defalarca anlattım. Benim düşünçeme göre her ilişkinin bir yas sürecinin olması gerekir ama yanlış olan şeylerden bir tanesi bu yas sürecini uzatmak. Tüm algılarınızı kapatıp eski sevgilinin geri dönmesini beklemek ya da onu takip etmeye devam etmek kendinize yapacağınız en büyük haksızlık olur. O yüzden belli evreleri geçtikten sonra artık yeni insanlara Őans vermeli, yeni ilişkilere yelken açmalısınız. Peki, nedir bu zamanlama? Nasıl anlarsınız doğru zamanı? Yeni bir ilişkiye başlamak için hangi evrelerden geçmelisiniz? Kimlerle baŐlamalısınız? En önemlisi de nasıl baŐlamalısınız?

1. Eski İlişkinin BitiŐ Zamanı

GiriŐ kısmında bu konudan biraz bahsettim. İlişkinin bitmesinin ardından mutlaka bir süre geçmeli. Süreyi daha sonra sayacağım maddelerle kendiniz belirleyeceksiniz zaten ama önemli olan, iliŐkinizin bitmesinin ardından bir hafta geçmeden, bir hafta zamanlaması kısa zamana örnek olsun diye verilmiş bir tarif yalnızca. Tüm kriterler tutuyor diye yeni bir ilişkiye baŐlamayı kesinlikle önermem. Çünkü hiçbir zaman kriterlerin size uyduğunu bir hafta içerisinde anlayamazsınız. Zaten var olan bir kişiydi, iliŐkim esnasında da bana ilgisi vardı Őans vereyim diye de düşünmeden bir süre kendinize izin vermelisiniz. Kendinizle kalın. Yani sözün özü, çivi çiviği söker mantığı ile apar topar başka bir ilişkiye baŐlamayın.

Çünkü o çivi bu çivi olmayabilir. Yanlış yapmamak için temkinli olmakta fayda var. Aksi halde belki çok mutlu olacağınız bir ilişkiyi yanlış zamanda denk gelmeniz sebebiyle harcayabilirsiniz.

2. İlişkide Yaptığın Hataları Analiz Et

En çok yapmamız gereken ama hiç yapmadığımız bir şeyden bahsetmek istiyorum. İlişkiler yaşıyoruz, iyi kötü tecrübeler ediniyoruz ama bu tecrübelerden yararlanmayı pek bilmiyoruz. Sözgeçimi, ilişkiniz yerli yersiz yaptığınız kıskançlıklardan dolayı bitmiş olsun. Yaşadıklarınızdan çıkarımlarda bulunmalı; bu davranışım karşımdakini irrite ediyor, yapmazsam daha uzun ömürlü ilişkiler yaşarım diyebilmeliyiz. Kendime dikkat etmeliyim diye çıkarımlarda bulunmalıyız. Aynı kafa yapısı, aynı yanlış hareketlerle ilişkiye başlamak demek, o ilişkinin de kaderini baştan yazmak demektir. Bu yüzden biraz kendinizi dinlemeli, biraz yaptığınız hataları, yapamadığınız fedakârlıkları düşünmelisiniz. Karşı taraf bana bunu yaptı, benim de bunu yapmam normal diye değil; ben ilişkilerimde bunları yapıyorum, bunlardan kurtulmalıyım diye düşünmelisiniz. O zaman hem ileride yaşayabileceğiniz olası aşk acısının önüne geçmiş olacak hem de daha kaliteli bir birliktelik yaşamış olacaksınız. İşte o yüzden bu analizi sonuçlandırmadan yeni bir ilişkiyi düşünmememiz gerekir.

3. Eski Sevgilinin İzlerini Sildiğine Emin Ol

Yine sık yapılan bir hatadan bahsetmek istiyorum. İzlerin silindiğinden, bahsettiğimiz yas durumunun atlatıldığından emin olmalısınız. Çünkü insanlar sırf eski sevgiliye saç benziyor, giyim tarzı benziyor diye yeni bir ilişkiye başlıyorlar. Bu da bitmiş bir diziye zorlama yeni sezon çekmeye çalışmak gibi oluyor. Bu durum boşu boşuna yıpranma, boşu boşuna daha fazla yara almakla

sonuçlanıyor. Diğer yandan yas süreci tam atlatılmadıysa yeni ilişkiye başladığınız kişi, gelgitlerinizle bunalımınızla ve bozuk moralinizle haklı olarak mücadele etmek istemeyecektir. Bu da dikkat edilmesi gereken bir diğer konudur. O yüzdendir ki izler silinmeye başlamadan ya da o izleri yoğun yaşarken yeni sürece girişilmemelidir ama başta da söylediğimiz gibi bu süreç ayları, yılları bulmamalıdır.

4. Meşguliyetlerini Ayarla – Önem Sırası Yap

Yeni ilişki yeni bir sorumluluktur. İlgi gösterilmeli, vakit ayrılmalıdır. Var olan öncelikleriniz varsa; bir sınava hazırlanmak, yeni bir projeye başlamak, ailenize zaman ayırmak ya da benzeri sebepler şu an ön plandaysa ilişkiye başlamak biraz gereksiz olacaktır. Evvela bu öncelikleriniz için bir önem sırası yapmalı ve yeni ilişkiye zaman ayıracak duruma gelmelisiniz. Aksi halde zaman ayıramayacağınızı bile bile bir ilişkiye başlamak hem karşı tarafa haksızlık hem de kendinize bir stres kaynağı ve kötülük olur. O yüzden ilişkiye başlamadan önce ilişki için hayatınıza yer açmalısınız.

5. Özgüvenini Tazele

Biten ilişkiler sonrası insanlarda genellikle özgüven kaybı olur. Gerek fiziksel gerek ruhsal olarak kendinizde bir ya da birden fazla eksiklik hissedebilirsiniz.

Hele bir önceki ilişkinizde aldatma gibi can sıkıcı durumlar yaşandıysa bu madde birkaç kat önem kazanmaktadır. Azalmış olan özgüveninizi tazelemeniz yeni ilişki öncesinde oldukça önemlidir. Ne kadar önemli, ne kadar özel biri olduğunuzu hissetmediğiniz sürece karşınızdakine de bunu hissettirmeniz mümkün olmayacaktır. Hep söylerim, bu hayat sizin filminiz ve bu filmin başrolü sizsiniz. Özelsiniz, önemlisiniz. Kendinizi bir gram bile eksik görmeyin. Çünkü eksik değilsiniz. Gelişime açık olun, yeni şeyler öğrenin.