

nezaket

mini e-kitap

özen, sevgi,

sıcaklık

bizimle olsun

Zeynep YILMAZ

www.zeynepyilmaz.org @zeynepyilmazorg

**"Sen varsın, seni görüyorum,
senin varlığını onurlandırıyorum.**

**Ben de varım;
lütfen sen de beni gör ve
varlığımı onurlandır."**

Nezaketi tek cümle ile anlatmak istesem bu cümleyi kullanırdım. Ana fikir olarak bence bu cümle nezaketi, nazik olmayı güzel anlatıyor.

Nezaketi; halimizle, tavrımızla, davranışlarımızla, tercihlerimizle bir başkasını öncelikle rahatsız etmemeye çalışmayı; yapabilirsek de bir başkasına yardımcı olmayı, nazik olmayı içerir.

Tıptaki Hipokrat yemine benzetiyorum; başta hastaya zarar vermemek, sonrasında mümkünse iyileştirmeye çalışmak, tedavi etmek.

Günlük hayatta nezaketi daha çok aradığımız anlar

- Trafikte daha anlayışlı, sabırlı olabiliriz. Birbirimize yol verebiliriz. Trafik ışığı değiştiği zaman saniyesinde kornaya basmayabiliriz. Hatta kornayı gerçekten çok lazım olduğu zaman kullanmak şehir hayatı için çok önemli bir nezaket göstergesi diye düşünüyorum. Gürültü kirliliğine katkıda bulunmamayı tercih edebiliriz.
- Kullandığımız tüm sosyal, kamusal alanı her zaman temiz, bakımlı tutmaya çalışabiliriz. Her gün ziyaret ettiğim evimin karşısındaki çocuk parkında her gün akşamdan kalmış başka başka çöpler görüyorum: İzmaritler, şişeler, açılıp içi dağılmış cips paketleri, poşetler, şişe kapakları, neler neler... Hepimiz görüyoruzdur ve hepimizin rahatsız olduğuna eminim.

- Toplu taşımada veya küçüçük bir alanı beraber paylaştığımız anlarda gürültümüzle, özel konuşmalarımızla bir başkasını rahatsız etmemek sanki bugünlerde ıskaladığımız bir nezaket kuralı gibi. Yoğun sıkılmış parfümümüzle, belki hoş olmayan başka kokularla, gürültüyle bir başkasını bunlara maruz bırakmayabiliriz.
- Kuyrukların oluştuğu yerlerde sıraya riayet edebilir; eğer ihtiyaç sahibi biri varsa önceliği ona verebiliriz. Bunun için de birbirimize bakmamız, birbirimizi duymamız gerekir :) Yorulmuş birine yer vermek o kadar iyi hissettiriyor ki!

Hatta birbirimizi rahatsız etmemekten daha fazlasını da yapabiliriz.

Öyle değil mi?

Dahası, birbirimize yardımcı olabilir miyiz?

- Selam vermek olabilir. Selamlaşmak, "Sen varsın, seni görüyorum." demek değil midir? Görülmek istemez miyiz?
- Kapıyı tutmak olabilir.
- Gelen kişi için asansörü tutmak olabilir, binmiş kişileri bekletmemek için hızlanmak olabilir.
- Eli kolu dolu olan birine yardım teklif etmek olabilir.
- Yolda bekleyen birine gideceği yere bırakmayı teklif etmek olabilir.
- Birbirimize hal hatır sormak olabilir, bazen konuşacak birisinin olması gerçekten iyi hissettiriyor.
- Birbirimizi dinlemek olabilir; göz göze, şefkatle, yargılamadan.
- Teşekkür etmek, lütfen demek, gerektiğinde özür dileyip kusura bakmayın demek, izin istemek olabilir.

Çok küçük şeyler gibi görünseler de eksiklikleri büyük gedikler açıyor içimizde, varlıkları da bir o kadar iç ısıtıyor.

Bu yüzden hepimizin özenli olması çok daha iyi hissetmemize, günü rahatça karşılamamıza yardımcı olacaktır.

Özenli ve etrafının farkında olmak uzun vadede de şimdiyi yaşamamıza destek olacaktır.

Şehirlerin büyümesi, kalabalıklaşmak bunları bizden alıp götürmesin. Kalabalık şehirlerde birbirimizin nezaketine, sıcaklığına, insanlığına daha bile çok ihtiyacımız var.

Daha hızlı yaşıyoruz, daha çok yoruluyoruz ve inanıyorum nezaketimiz, sıcaklığımız bize çok iyi gelecek.

Biraz yavaşlamak, biraz nefeslenmek, biraz daha anlayışlı, özenli olmak hayatımızda büyük değişiklikler yapacak.

Etrafınızda nezakete dair nelerin daha çok artmasını istersiniz?

Bu listelere neleri ekleyebiliriz? Aklınıza neler geliyor

Bir başkasını değiştiremeyiz, bir başkasını kontrol edemeyiz. Ancak istediğimiz toplum için biz bir şeyleri farklı yapabiliriz.

Neler olabilir?

Şu cümleyi nasıl tamamlarsınız?

“Bugün daha fazla nezaketli olmak için yapacağım.”

**Birbirimize iyi geldiğimiz,
güzel günlerimiz olsun.**

Yemek Davetlerinde Karşılıklı Nezaket için

50+ Hatırlatıcı

yazım için linke tıklayabilirsiniz.

Nezaketle ilgili daha çok içerik için
Youtube kanalımdaki ilgili videolarımı
izleyebilirsiniz.

@zeynepyilmazorg

Şefkatli İletişim ve Nezaket Atölyesi'ne

kayıt olmak isterseniz

iletisim@zeynepyilmaz.org

adresine mail atabilirsiniz.

www.zeynepyilmaz.org