

Parayla Satılmaz.



Evlilik Öncesi Eğitim El Rehberi



Evlilik Öncesi Eğitim El Rehberi



Evlilik Öncesi Eğitim El Rehberi



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
BAKANLIĞI



Proje *

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Copyright

©2011, Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Fotoğraf

Fotolia

*** Bu kitap Evlilik Öncesi Eğitim Programı
yayınlarnın içeriklerinden hazırlanmıştır.**

Ankara

Baskı

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sokak
10/A 06510 ÇANKAYA -ANKARA
Tel : 0 (312) 705 55 00
Fax: 0 (312) 705 55 49
www.aile.gov.tr



İçindekiler

Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri

- 8 Sağlıklı Bir Evlilik İçin
- 22 Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları
- 39 Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Hukuk

- 50 Aile Hukuku
- 57 Eşler Arasındaki Mal Rejimi
- 60 Aile İçi Şiddet

Sağlık

- 68 Üreme Sağlığı
- 77 Aile Planlaması
- 85 Yardımla Üreme Teknikleri

SUNUŞ

Sağlıklı toplumun temelini sağlıklı aile oluşturur. Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Aile kurumu geleceğin sağlıklı inşasında ve toplumsal kalkınmada kilit rol oynamaktadır. Evlilik kurumu ise aile kurumunu oluşturan temeldir. Sağlıklı aile gücünü sağlıklı bir karı koca ilişkisinden alır. Evliliğin ilk yılları evliliklerin geleceği üzerinde belirleyici etkiye sahip yıllardır. Evlilik gibi önemli bir kurum için gerekli olan bilgi ve birikime sahip olmadan başlayan evliliklerin sürdürülmesi zorlaşmakta; karşılaşılan sorunlara çözüm bulma konusunda çiftler zor durumda kalabilmektedir.

Evliliğin ilk yıllarında gösterilecek özen, gelecekteki problemlerin çözümünde ve mutlu evliliğin sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir. Araştırmalar, sağlıklı evliliklerin sürdürülmesinde evlilik problemleriniz henüz ortaya çıkmadan eğitim almanın önemli olduğu vurgulamaktadır. Aile ve evlilik sağlığını desteklemek için alacağımız eğitimler, uygulamalar ve göstereceğiniz çabaların son derece değerli olduğu yine pek çok çalışma ile ortaya konmuştur.

Bu minvalde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olarak uygulamakta olduğumuz “Evlilik Öncesi Eğitim Programı” bu bakımdan çok önemlidir. Evlilik Öncesi Eğitim olarak adlandırdığımız bu program Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri, Aile Hukuk Rehberi ve Evlilik ve Sağlık olmak üzere üç kitaptan oluşmaktadır.

Evlilik Öncesi Eğitim kitaplarımız ve eğitim programımızla ülkemizde evlilik çağına gelmiş ve aile kurmak amacıyla bir araya gelen çiftlerin, evlilik hayatına hazırlanmalarına ve huzurlu bir yuva kurmalarına destek olmayı amaçlamaktayız. Bu programla, evlilik öncesi süreçte çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarını, evlilikle ilgili gerçekçi beklentiler oluşturabilmelerini, birbirleriyle etkili iletişim kurma yollarını keşfetmelerini ve olası sorunlarla nasıl baş edeceklerini bilmelerini sağlayarak vatandaşlarımıza evliliğe “iyi bir başlangıç yapabilme” fırsatı sunmayı hedefliyoruz.

Bu programın sağlıklı evliliklerin kurulmasına yardımcı olacağı düşüncesi ile yuva kurmak amacıyla hayatlarını birleştiren tüm çiftlerimize bir ömür mutluluklar dilerim.

Derya Yanık

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı



Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri

Sağlıklı Bir Evlilik için



Sağlıklı toplumun temelini sağlıklı aile oluşturur. Sağlıklı aile ise gücünü sağlıklı bir karı koca ilişkisinden alır.

Sağlıklı evlilik ilişkisi, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan bir güce sahiptir.

Böyle bir aile ortamı içerisinde yetişen çocukların ruh sağlıkları da olumlu gelişir.

Hayatta her şey gibi mutlu olmak da çaba ister. Mutluluk kişilerin birbirleriyle sağlıklı ve doyurucu etkileşimler kurmaları sonucunda vardıkları bir noktadır.

Sağlıklı bir ailenin temelinde sağlıklı bir çift ilişkisi yatmaktadır. Stres yüklü bir karı koca ilişkisi, ailenin tüm bireyelerine doğrudan stres olarak yansır. Eşlerin sahip oldukları iletişim yetenekleri, birbirleriyle anlaşmaları, birbirlerine karşı sevgi ve muhabbet içeren tavırlar sergilemeleri, çocuklarının ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için en güçlü anahtardır.

Sevgi Emek İster

Sevgi, insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur. Eşe duyulan sevgi kişinin eşine karşı içinden geçirdiği duygu ve düşüncelerinden etkilenir. Örneğin kişinin eşine karşı hissettiği koruma, acıma, merhamet, şefkat, saygı gibi olumlu duygular da; nefret, öfke, suçlama, kırılmışlık gibi olumsuz duygular da sevgiyi etkiler.

Sevgiyi hissetmek yetmez.Onu göstermek, ona emek vermek gerekir.

Eşinize sevginizi göstermenin yolu:

- Ona sevdiğinizi söylemektir:
“Seni seviyorum.”, “Sen benim için çok önemlisin.” vb.
- Ona değer verdiğinizi göstermektir:
hediye, sürpriz, çiçek, onun için yapılan herhangi bir şey
- Ona dokunmaktır:
El ele tutuşmak, sarılmak, koluna girmek vb.



Eğer eşinize ve çocuklarınıza sevginizi göstermekte zorlanıyorsanız hayatınızın anlamını bir kez daha gözden geçirin. Hayatta sizin için onlardan daha önemli ne var?

Evlilik ilişkisinin kalıcı ve uzun süreli olabilmesi için sevgi kadar önemli ve mutlaka sevgiyle birlikte bulunması gereken bir şey daha vardır SAYGI.

Kıskançlık Sevginin Bir Göstergesi midir?

Aşırı kıskançlık sağlıklı ve normal olmayan bir duygudur. Dolayısıyla sevginin bir göstergesi değildir. Kişide sağlıklı bir muhakeme yapısının varlığına, bazen de karşısındaki kişiye duyulan güvensizliğe işaret eder.

Kıskançlığın kişinin kendine olan güvensizliğinden kaynaklandığı da düşünülebilir. Gerçek sevgide güven, hoşgörü, karşısındakinin ihtiyaçlarına karşı hassasiyet ve denge vardır.



Her Evlilik Kendine Özgü ve Özeldir!

Asla evliliğinizi başkalarının evlilikleriyle kıyaslamayın. Kendi ilişkinize odaklanın. İlişkinizin neden farklı ve özel olduğunu düşünün ve olumlu yönlerine sahip çıkın.

"Onlar yeni araba almışlar biz neden almıyoruz?"

"Eşi onu gün içinde sık sık arıyormuş, sen neden beni sık sık aramıyorsun?"

"Onlar tatil için deniz kenarına gidiyorlarmış biz neden gidemiyoruz?"

gibi sorular ya da eleştirilerle evliliğinizi başkalarının evlilikleriyle kıyaslamamalısınız.

**Çünkü her evlilik
kendine özgü ve özeldir.**

Evliliğinize dair beklentilere ulaşma çabanız sizi bir takım yapar. Takımını şampiyon yapmak da oyuncuların birlikte hareket etmeyi öğrenmeleriyle mümkündür.

Eve alınacak eşyalar ya da diğer harcamalar veya hafta sonunda ne yapılacağına birlikte karar vermek gerekli ve önemlidir.



Her Konuda Aynı Düşünmek Zorunda mıyız?

Eşlerin her konuda aynı fikirde olmaları beklenemez. Ancak aralarındaki her ayrılığın çatışmayla sonlanması da oldukça yorucu ve yıpratıcıdır. Eşler arasında temelde bir ortak görüşlülük hâkimse çatışmalar daha kolay çözümlenebilir.

İlişkinin yıllar içinde gelişimiyle birlikte, çiftlerin arasında para, eğlence, ebeveynlik, ev hayatı gibi konularda ortak bir bakış açısı ve anlayışın da gelişmesi beklenir. Çiftlerin temel bir ortak görüşe sahip olmalarının anahtarı ise bu konuda uyuşma göstermeye istekli olmaları ve gayret etmeleridir.

Eşinizle tatil planı yaparken aynı fikirde olmayabilirsiniz. Eşiniz memlekete gitmek isterken siz deniz kenarında tatil yapmak isteyebilirsiniz. Bu durumda yıllık izninizi ikiye bölerek önce eşinizin memleketine daha sonra deniz kenarına tatile giderek uzlaşma yoluna gidilebilir. Ya da bir yıl deniz kenarında gelecek yıl memlekette tatil yapmayı tercih edebilirsiniz.

Eşinizle müzik tercihleriniz aynı olmayabilir. Bazen onun sevdiği türde müzik dinleyip daha sonra kendi sevdiğiniz müzik türünü dinleyebilirsiniz.

Evlilikte Rol Paylaşımı

Eşlerin evlilik ilişkisi içerisinde üstlendikleri rollerden memnuniyet duyup duymamaları evliliklerinden duydukları memnuniyeti etkiler.

Evlilik ilişkisi içerisinde gerçekleştirilmesi gereken çeşitli roller ve sorumluluklar yer almaktadır. Evlilikten evliliğe değişmekle birlikte, ev işlerini kimin yapacağı, çocukların bakımını kimin üstleneceği, eve para getirmekten kimin sorumlu olacağı gibi konular eşler arasında problem yaratabilir.

Bazı evliliklerde roller belirgindir ve kimin dışarıda parayı kazanmakla yükümlü olduğu, kimin ev işlerini yapmaktan sorumlu olduğu belirlidir ve bu konuda eşler arasında net bir ayırım söz konusudur.



Bazı evliliklerde ise çiftler rolleri eşit olarak paylaşmayı seçerler. Önemli olan her iki eşin de üstlendikleri rollerden memnuniyet duymaları, bu konuda hemfikir olmalarıdır.

Evlilikte sorumlulukların tamamının ya da büyük bir bölümünün eşlerden biri tarafından üstlenilmesi yanlıştır. Bu durum evlilikte mutsuzluğa ve huzursuzluğa neden olabilir.

Evlilikte Rol Paylaşımında

- *Destekleyici tavırlar içerisinde olmanız,*
- *İş birliği içerisinde davranabilmeniz,*
- *Gerekli durumlarda rollerde esneklik göstermeyi becerebilmeniz, son derece önemlidir.*

Eşler evde kendilerine ait üstlenilmiş sorumlulukların dışında, özel durumlarda birbirlerinin sorumluluklarını da yerine getirerek birbirlerine destek olmalıdırlar.

Örneğin; eşlerden birinin hasta olması durumunda, diğer eşin onun yerine ev işlerini yapması veya ona bir çorba hazırlaması gibi.



Mutlu Bir Evliliğin Önündeki 10 Engel

1. **Bencillik**, evliliğin önündeki en önemli engeldir ve ilişkide problem yaratır.
 - *Televizyon programı seçiminde hep 'benim istediğim programı izleyelim' demek maç izlemek gibi,*
 - *Ebeveyn ziyareti konusunda 'her hafta sonu benim aileme gidelim' demek,*
 - *Yapılacak harcamalarda eşlerden birinin söz sahibi olması,*
 - *Hafta sonu tatilinin nasıl geçirileceği konusunda yine eşlerden birinin karar vermesi,*
 - *Bencillik davranışına verilecek örneklerden bazılarıdır.*
2. **Dış çevre baskısı** (kayınvalide,kayınpeder, arkadaşlar vb.)
 - *Çiftlerin aileleri beraberliğin başından itibaren ilişkide söz sahibi olmak isterler. Düğün töreninin nerede yapılacağı, gelinlik modeli, yaşanılacak evin nerede tutulacağı, eve alınacak eşyalar gibi konularda kendi istekleri doğrultusunda baskı yapması karşısında çiftin ailelerini kırmadan kendi ortak kararlarını belirtmeleri önemlidir.*



3. Evlilikten gerçek dışı beklentiler

- Eşinizin evlendikten sonra bazı huylarının değişeceğine inanmak/zannetmek veya evlilik sürecinde hiçbir sorunla karşılaşmayacağını düşünmek gerçek dışı beklentilerdir. Eşinizin karakterinin değişmeyeceğini kabul etmeli ve eşinizin kişilik yapısına aykırı beklentiler içinde olmamalısınız. Evlilikte her an sorunlarla karşılaşabileceğini öngörüp sorun çözme yeteneğinizi geliştirmeniz önemlidir.
- Evlendikten sonra eşten aşırı romantizm beklentisi,
- Ev içi bütün sorumlulukları eşlerin birinin yapacağını zannedilmesi,
- Evliliğin maddi sorumluluklarının eşlerden biri tarafından gerçekleştirileceğinin zannedilmesi, evlilikten gerçek dışı beklentilere örnek olarak verilebilir.

4. Evliliğini geliştirmeye ve iyileştirmeye karşı isteksizlik

5. Eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarında eksiklik

6. Düşmanca davranmak

7. Küskünlükleri uzatmak

- Eşinizin söylediği bir sözden veya davranıştan rahatsız olmuşsanız bu konuyu o anda konuşarak çözmeye çalışın. Kırgınlığınızın nedenini açıklamaz küskünlüğü uzatırsanız problemi çözmez, daha da büyütürsünüz.

8. Aile içi şiddet

- (Bu konu Hukuk başlığı altında ayrıntılı olarak ele alınacaktır.)

9. Birlikte yeterince zaman geçirmemek

10. Sürekli suçlayıcı ve eleştirici tavırlar içerisinde olmak

evliliğinizi güçlendirin

1

Her koşulda birbirinize saygı göstermeye gayret edin.

İlişki içerisinde saygıyı koruyamamak, eşlerin birbirlerine sergiledikleri negatif tavırların artmasına sebep olur. Ona olan saygınızı sadece onun yanında değil, o yokken de korumaya gayret edin. Örneğin bir arkadaşınıza eşinizi kötüleyen veya çekiştiren bir cümle kuracaksanız önce durun ve düşünün: Eğer o size bunu yapsaydı ne hissederdiniz?

2

Çatışma çözümüleme becerinizi geliştirin. Her evlilikte tartışmalar olur ve bu normaldir. Ancak çatışmalarınızı çözümlenebilmek, kendinizi evliliğinizde güvende hissetmenize yardımcı olur.

3

Birlikte baş başa zaman geçirmek için fırsatlar oluşturun. Önceden gün belirleyin ve bu güne uymaya çalışın. Her gün eşinize gününün nasıl geçtiğini sorun ve onu can kulağıyla dinleyin.

Satranç oynayarak ya da beraber spor yaparak baş başa vakit geçirebilirsiniz.

Birlikte gülmek, ağlamak, şarkı söylemek, deniz kıyısında oturmak, araba yıkamak, balık tutmak, şiir okumak, bisiklete binmek, bulmaca çözmek, çay içip sohbet etmek, dans etmek, güneşin doğuşunu veya batışını izlemek, hayal kurmak, parkta oturmak, gibi.



İndirecek 10 İpucu



4

Kendinizi tanımaya ve kişiliğinizi geliştirmeye gayret edin. Kişiliğinizi geliştirebilmek için Aile Eğitim Program'larına katılabilirsiniz.

Yaşanılan olumsuz durumlarda "ben nerede hata yaptım?" diye düşünün ve bir daha aynı hataları tekrarlamamaya gayret edin. Örneğin sesinizi çok yükseltmişseniz ve bunun sonucunda tartışma büyümüşse bir daha tekrarlanmamasına özen gösterin.

5

Eşinizle birlikte yapmaktan zevk alabileceğiniz ortak ilgi alanları keşfedin. Eşlerin her alanda ilgilerinin ortak olması ve illa aynı şeylerden zevk almaları beklenemez. Ancak eşlerin beraberce yapmaktan zevk alabildikleri ortak aktivitelerinin olması, mutluluklarını artırır.

Eşinizle beraber yapmaktan hoşlandığınız şeyler için vakit ayırın. Örneğin Birlikte Aile Eğitim Programına katılmak , kursa gitmek, yürümek, kahve yapmak, kitap okumak, radyo dinlemek, seyahat etmek, sinemaya gitmek, spor yapmak, süt sağmak, temizlik yapmak, yağmurda yürümek, dışarıda yemek yemek, yemek pişirmek, yürüyüşe çıkmak, onun istediği herhangi bir şeyi yapmak

6

Birbirinizi affetmeyi öğrenin. Her evlilikte zaman zaman eşler birbirlerini incitebilecek veya hayal kırıklığına uğratabilecek davranışlar sergileyebilirler. Bu gibi durumlarda kimsenin mükemmel olmadığını düşünün. Ayrıca sizin de eşinize karşı sergilediğiniz bu tip davranışları hatırlayın. Böylece affetmeniz kolaylaşacaktır. Zihninizde yer alan olumsuz duygu ve düşüncelerin davranışlarınıza yansiyabileceğini ve hatta karşınızdaki kişilerin ruh durumlarını etkileyerek evin içinde olumsuz bir elektriğin oluşabileceğini unutmayın. Sizin affedici tavrınız ve gerektiğinde özür dilemeyi bilmeniz, eşinizi de etkileyip aynı şeyi yapmaya teşvik edebilir.

7

İletişim becerilerinizi geliştirin. Sağlıklı ilişkilerdeki en temel unsurlardan biri çiftlerin konuşma ve dinleme becerilerine sahip olmalarıdır. Eşinizin sizin her duygunuzu ve düşüncenizi siz söylemeden bilebilmesi mümkün değildir. Kendinizi eşinize ifade etmeyi başarmanız ve öte yandan onu içtenlikle ve eleştirmeden dinlemeyi öğrenmeniz mümkündür.

8

Eşinizi can kulağı ile dinlemeyi öğrenin. Dinleme becerisi evlilik ilişkisi içerisindeki en önemli iletişim becerilerinin başında gelmektedir. Eşinin kendisini içtenlikle dinlediğini bilmek, kişiye bu ilişki içerisinde eş tarafından önemsendiği mesajını vermektedir.





10 evliliğinizi güçlendirecek ipucu

10

Eşinizin iyi yanlarını ve olumlu özelliklerini görmeye gayret edin. İlişkinizin başlangıcında eşinizin iyi ve olumlu özelliklerini nasıl daha net bir şekilde görebildiğinizi hatırlayın ve bu özelliklerini kendinize sıklıkla hatırlatın.

9

Eşinizle aranızda yakınlık geliştirin. Eşinizle aranızda hem duygusal hem de cinsel açıdan yakınlık oluşturmaya gayret edin. Duygusal yakınlık, eşlerin yargılanmaktan veya tepki görmekten korkmadan duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşabilecekleri güvenli bir ortamın varlığıyla oluşur.

Eşinizle ilişkinizde sık sık kendinizi eşinizin yerine koymanız (empatik yaklaşım) birbirinizi anlamanızı kolaylaştıracaktır.

Kurduğunuz cümlelerle sözlü olarak ("Seni anlıyorum, kızgınsın." vb.)

Beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.) gibi yaklaşımlar sayesinde ilişkiniz güçlenecektir.

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları

Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

İletişim her türlü karşılıklı ilişkinin temel faktörüdür. Aile içi iletişim, aile üyelerinin her birinin birbirleriyle kurdukları ilişkileri içerir. Aile üyelerinin iletişiminin kalitesi, ailenin sağlığını ve gücünü etkiler.

İletişim denince pek çok kişinin aklına karşılıklı konuşma ve diyaloglar gelmektedir. Oysa iletişim, ne söylendiği, nasıl söylendiği, niçin söylendiği, ne zaman söylendiği, hatta ne söylenmediğidir. İletişim ağızdan çıkanlar kadar bir şeyi söylerkenki;

yüz ifadesinin,

jest ve mimiklerin

(el, kol hareketleri ve yüzdeki ifade),

bedenin duruşunun,

ses tonunun ve

andaki duygunun ne olduğudur.

“Neredesin?” kelimesini söyleme şekliniz, ses tonunuz ve yüz ifadenize bağlı olarak birçok farklı anlama gelebilir (Kızgınlık, merak, endişe, hesap sorma).



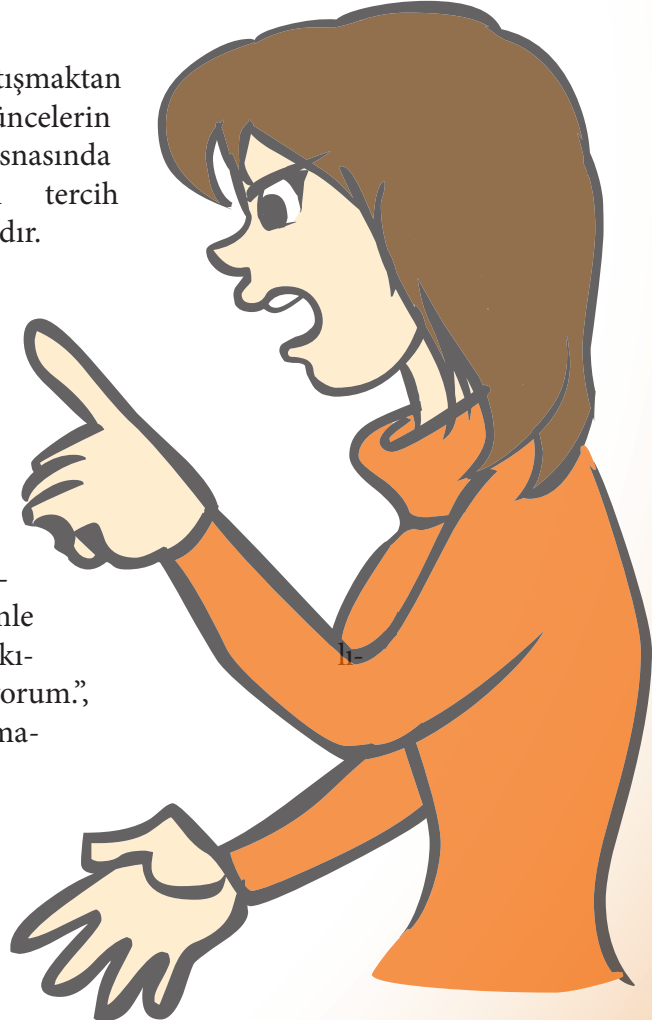
Birimiz Hepimiz, Hepimiz Birimiz İçin! Aile üyelerinize sık sık güzel sözler söylemeye, onları cesaretlendirmeye, onurlandırmaya gayret edin. Onlara olan sevginizi, takdir ve beğeninizi ifade etmekten çekinmeyin. Unutmayın ki aile bir birlikteliktir. Biri mutlu olduğunda tümü mutlu olur.

İletişimsizlik, eşinizle aranızdaki yakınlık, samimiyet ve güveni zedeler!

Herhangi bir problemi tartışmaktan kaçınmak, duygu ve düşüncelerin paylaşılmaması, tartışma esnasında sürekli sessiz kalmanın tercih edilmesi, yorucu ve yıpratıcıdır.

Suskunluk

Sözsüz iletişim dokunmak, gülümsemek gibi birtakım eylemleri içerebilir. En yıkıcı sözsüz iletişim örneklerinden birisi ise sessizliktir. Muhatabın söyledikleri karşısında sessizliği korumak, “Seninle ilgilenmiyorum.”, “Senden sıkıyorum.”, “Senden nefret ediyorum.”, “Sana öfkeliyim.”, “Sana düşmanım.” gibi mesajlar içerir.



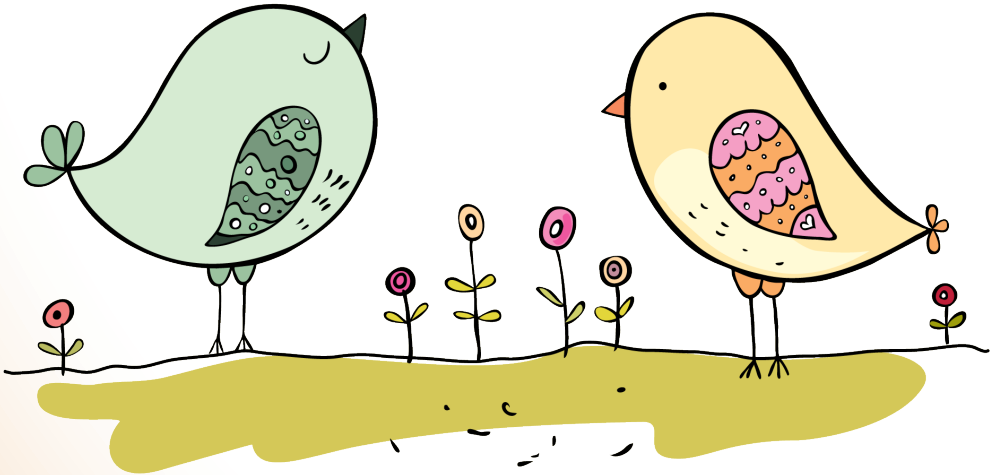
Beden Dili Nedir?

Ayakta duruşu, ellerini kavuşturuşu, bedeninin aldığı pozisyon, oturuşu, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, yüzündeki ifade, kısacası kişinin bedenini herhangi bir şekilde kullanışı, karşısındakilere beklentileri, tavrı ve tutumları hakkında bir fikir verir veya mesaj gönderir.

Eskilerin deyişiyle “Can kulağıyla dinlemek bir beceridir.”

Aktif dinleme için eşinizi;

- Yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Daha iyi anlamaya ve tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.
- Düşüncelerini ve hislerini tam olarak anlatabilmesi için cesaretlendirin.
- Ne söylemek istediği üzerinde düşünüp kendi cümlelerinizle bir kez de siz ifade edin.
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin.
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.



Sizin önemsemediğiniz bir konu olsa bile eşinizi dikkatle dinleyin.

Dinlemeden önce eleştirmeyin. "Sen zaten hep böylesin" ile başlayan konuşmalardan kaçının.

Beden dilinizi kullanarak başınızla onaylayın.

"Seni anlıyorum, kızgınsın",

"Bu olay seni çok kızdırmış anlıyorum.",

"Sen aslında kızgın olduğun için bu konuyu konuşmak istemiyorsun."

"Haklısın seni anlıyorum" gibi cümlelerle onu düşüncelerini ve hislerini tam olarak anlatabilmesi için yüreklendirin.

"İyi ki bu sorununu bana anlattın. Günlerdir sıkıntının nedenini anlayamamak beni üzüyordu." cümlesiyle onunla sorunlarını paylaşmanın ne kadar önemli olduğunu ifade etmiş olursunuz.

Çatışmaları Önleyen Formül : Ben Dili

Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır. "Ben dili" de öyle.

Peki "ben dili" nedir ?

Ailenizin üyelerinden herhangi birisiyle tartışmadan konuşmayı başaramıyor musunuz? Tartışmak istemiyorsunuz ama aranızdaki konuşma eninde sonunda tartışmayla mı sonuçlanıyor ?

O zaman ben dili ifadelerini öğrenmeniz gerekiyor.

Ben Dili:

“Sen” mesajıyla bir cümleye başladığımızda (“Sen şöylesin.”, “Sen böylesin.”, “Böyle yaptın.”, “Böyle söyledin.”, “Böyle konuşmayı bırak!”, “Kes şunu!” vb.) karşınızdaki kişi kendini suçlanmış hissedebilir, kendisine değer verilmediğini düşünebilir, kendini savunma ihtiyacı duyabilir.

Bu da konuşmanın karşılıklı suçlamalar ve anlayışsızlık içinde devam etmesine, sonuçta da karşılıklı öfke uyanmasına sebep olur. Üstelik esas konudan uzaklaşılır ve çatışmanın başlama nedeni çözülemediği için, bu konu ileride de sorun olmaya devam eder.

Cümlelerin yükünü kendi üzerinize aldığımızda (“Ben üzülüyorum.”, “Kendimi kötü hissediyorum.” vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.



İletişim Engelleri

İletişim engelleri, karşıdaki kişiyle kurulan iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür. İletişim engellerinden kaçınmak gerekir.

İletişim Engeli	Örnek	Karşıdaki Kişide Oluşturduğu Tepki
Emir vermek, yönlendirmek	"Çabuk ellerini yıka.", "Hemen git, yat, uyu."	Duygularının önemsiz olduğunu düşünür. Karşıdaki kişinin istediğini yapmak zorunda olduğunu hisseder.
Uyarmak, gözdağı vermek	"Böyle çalışmaya devam edersen hiçbir yeri kazanamazsın sen."	Değersizlik hisseder. Öfke duyar.
Ahlak dersi vermek	"Adam gibi koca olsaydın eve vaktinde gelirdin."	Kişiyi karşı koymaya zorlar.
Onun yerine karar vermek, ahkâm kesmek	"Sen en iyisi şimdi televizyon izlemeyi bırak, git biraz matematik çalış."	Tek başına ne yapacağına karar veremeyeceğinin düşünüldüğünü hisseder.
Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek	"Bak evladım, biz senin yaşındayken ödevimizi bitirir, üstüne klasiklerden bir de roman bitirirdik."	Mantıksız ve bilgisiz görüldüğünü düşünür.
Yargılamak, eleştirmek, suçlamak, aynı düşüncede olmamak	"Yani bu yaptığına inanamıyorum. Akı başında bir insan asla senin gibi davranmaz."	Değersizlik, yetersizlik duyguları uyandırır.
Ad takmak, alay etmek	"Tembel. Sen tam bir Dalgacı Mahmut'sun."	Kişinin kendisine olan güvenini sarsar. Benlik algısını düşürür. Kendisini değersiz hissetmesine sebep olur.
Olayı küçümsemek	"Karanlıktan korkacak ne var? Bebek misin sen? Bak ben hiç korkuyorum mu?"	Öfke uyandırır. Kişi anlaşılmadığını düşünür.
Soru sormak, sınınamak, sorgulamak	"Nerede kaldın? İşten sonra bir yere mi uğradın? Kim vardı yanında?"	Sorgulanma hissi yaratır. Güvensizlik ve kuşku duygularını artırır.
Oyalamak, konuyu saptırmak	"Sen şimdi bırak bunları da bak sana ne diyeceğim."	Fikirlerine saygı duyulmadığı, anlattıklarının dinlemediği, önemsenmediği duygularını doğurur.
Yorumlamak, analiz etmek	"Hadi, doğru söyle, aslında pişirdiğim yemeği beğenmedin, o yüzden suratın askı."	Öfke uyandırır. Kişinin kendi duygularını ifade etmesini engeller.

İletişiminizi geliştirmek ve sağlamlaştırmak için;

- Tartışmalar esnasında eşinizin hislerine dikkat etmeyi öğrenin.
- Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın.

Olaylara ve problemlere bakış açımız, vereceğimiz tepkinin ne olacağına da belirler. Her türlü yaşantı kişinin bir tepki oluşturmasına sebep olur. Oluşturacağımız tepkileri ise algılarımız belirler. Yani yaşanan olaylara göstereceğimiz tepkiler, bizim olaylar hakkındaki algımıza bağlı olarak değişecektir.

Durum 1 Sabah uyandıığımızda eşinizin çoktan gitmiş olduğunu fark ettiniz.

Tepki 1
İnsan bir "Hoşçakal!" der bari. Kaçar gibi gitmiş.

Tepki 2
Ne kadar düşünceli bir insan! Beni uyandırmamak için elinden geleni yapmış.

Durum 2 İşten eve geç geldiniz. Mutfak kirli ve dağınık. Eşiniz ise sokakta çocuklarla oynuyor.

Tepki 1
İnsan bir düşünür; eve geç gelmişim. Hadi bir yemek hazırlamamış bari mutfağı toplasaydı. İş gücü eğlence!

Tepki 2
Çocuklarına ne kadar da düşkün biri! Bütün gün yorulmuş olmalı ama yine de çocuklarıyla oynayacak enerjisi var.

Ailenizin kıymetini bildiğinizde ve sevginizi esirgemediğinizde, sorunlarınız büyümeden kendiliğinden çözülecektir.

Çatışma

Çatışma; insan iletişiminin doğal bir durumudur ve her türlü ilişkide yaşanma ihtimali vardır.

En başarılı ve mutlu evliliklerde bile zaman zaman çatışma yaşanır.

Evlilikte Çatışma Nedenleri

- Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentiler,
- Ailedeki rol dağılımı,
- Ekonomik sorunlar,
- İletişimin yetersiz veya hatalı olması,
- Akrabalara ilişkin sorunlar,
- Cinsel sorunlar,
- Fikir ayrılıkları
- Din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıklarından kaynaklanan sorunlar
- Eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayıramamaları
- Alkol, uyuşturucu, kumar vb. bir bağımlılık
- Psikolojik sorunlar
- Kıskançlık vb.



Eşinizin evlendikten sonra değişeceğini düşünmeyin.

Evlenmeden önce ne gibi özelliklere ve alışkanlıklara sahipse evlendikten sonra da aynı olacaktır. Eşinizin değişeceğini beklemek yerine birbirinizin kişilik özelliklerini tanımaya çalışarak uyum geliştirmeye gayret gösterin.

Ailedeki rol dağılımı

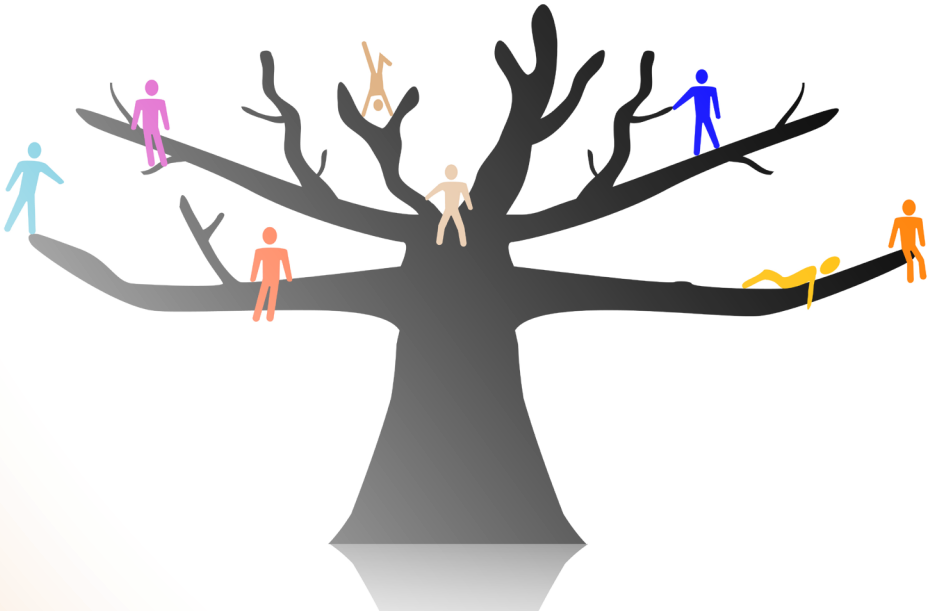
Eşlerden birinin çok fazla sorumluluk yüklenmesi de önemli bir çatışma nedenidir.

Ekonomik sorunlar

Evlilik öncesi başta olmak üzere düğün, ev eşyaları vb. masraflar ve bütçe göz önüne alınmadan sorumsuzca yapılan kredi kartı harcamaları aile bütçesine de evdeki huzur ve mutluluğa da zarar verecektir. Bu nedenle ekonomik sorumluluk önemlidir.

Akrabalara ilişkin sorunlar

Özellikle aile büyüklerinin evliliğinizden ve sizden bazı beklentileri vardır. Bu nedenle aile bütçesine, vereceğiniz kararlara ve yapacağınız planlara dahil olmak isteyebilirler. Onlardan gelecek bu tür talepleri eşler birlikte değerlendirerek kendileri ve aileleri için en uygun olan kararı vermelidirler.



Cinsel sorunlar

Bir diğer çatışma nedeni olan cinsel sorunlar daha sonra sağlık ünitesinde detaylı olarak anlatılacaktır.

Fikir ayrılıkları

Her konuda aynı düşünmeyebilirsiniz. Önemli olan birbirinizin fikirlerine, politik görüşüne ve inancına saygı göstermenizdir.

Eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayıramamaları

Gün içinde eşinize ayıracak bir vaktiniz mutlaka olmalı. Beraber geçireceğiniz bu süre evliliğinizin ve mutluluğunuzun devamı için önemlidir.

Bağımlılıklar

Bağımlılıkların her biri kurtulunması gereken bir hastalık olarak görülmeli ve tedavi yoluna gidilmelidir.

Psikolojik sorunlar

Psikolojik sorunlardan kaynaklanan çatışmaları çözebilmeniz mümkün değildir. Mutlaka bir uzmana gidilmelidir. Bu gibi durumlarda Aile Danışma Merkezlerine başvurulmalıdır.



Çatışmaları Sonlandırma Biçimi

Tartışmaların sonlanma biçimleri, çiftin problemi çözülmüş olarak algılamalarını ya da problemi uzun süre taşımalarını belirler. Aile içi çatışma konuları, genellikle aşağıdaki yollardan biriyle sonuçlanır:

- Boyun eğme: Taraflardan birinin diğerinin fikirlerini kabul etmesi.
- Bırakma: Hiçbir uzlaşmaya varamadan çatışmanın çözümsüz olarak ortada bırakılması.
- Geri çekilme: Tartışmaktan kaçınma veya tartışmayı yarım bırakma (odayı terk etme, dinlememe gibi).
- Uzlaşma: Herkesin kabul edebileceği ortak bir noktada uzlaşma.

Boyun eğme, bırakma ya da geri çekilme genellikle problemin çözülememesi anlamına gelir.

Çatışmaları sonlandırırken eşlerin uzlaşması ve sorunun çözülmesi esastır. Eğer eşlerden biri uzlaşma yerine çözüm olarak boyun eğiyor, geri çekiliyor veya sorunu çözümsüz ortada bırakıyorsa daha büyük problemlerin oluşmasına neden olabilir.

Çatışmalarda Ortaklaşa Başa Çıkma

Problem “benim problemim” veya “senin problemin” olarak değil, “bizim problemimiz” olarak algılanmalıdır. Çiftler problemin sorumluluğunu ortak olarak yüklenmelidirler.

Çünkü evlilikteki problemler çiftlerin ortaklaşa çözmeleri gereken problemlerdir.

Öfkeyle Kalkan Zararla Oturur !

Öfke düzeyi yüksek başlayan tartışmalar daha fazla incinmeyle sonlanır.

Çatışmalarda öfke kontrolü önemlidir.

Öfke kontrolü için;

- *ortam değiştirilmeli (başka bir odaya geçin),*
- *oksijen alabilecek bir pozisyona geçmeli (balkona çıkmak, pencere açmak),*
- *suyla mutlaka temasa geçilmeli (el yüz yıkamak, duş almak)*

Durum 1

Eşiniz arkadaşlarınızın yada aile büyüklerinizin yanında bazı davranışlarınızı sürekli olarak eleştiriyor. Siz de bu durumdan rahatsız oluyorsunuz.

Tepki

"Benim davranışlarımla ilgili eleştirilerini duymak beni üzüyor ve arkadaşlarımızın önünde mahcup oluyorum."

"Bu konuyu arkadaşlarımızın önünde bir daha açmazsan çok mutlu olurum."

Durum 2

Eşiniz yemeğe geç kaldı. Telefon açmayı da unuttu.

Tepki

"Yemeği hazırlamak için çok uğraştım ve seni uzun bir süre bekledim. Biraz da merak ettim."

"Eve geç geleceğin zaman telefon edebilersen ben de ona göre hareket edebilirim."



Çatışma Çözümü İçin...

- Problemi zihninizde tanımlayın.
- Duygunuzu ve düşüncenizi ifade edin.
- Değişmesini istediğiniz durumu kısa ve net bir şekilde ifade edin.

Yorgun, sinirli ve öfkeli olduğunuzda ya da kafanızda başka bir sorun varken asla tartışmaya girmeyin. Kendinizi tamamen sakinleşmiş hissedene kadar bekleyin. Yemek masasında, işten eve henüz gelmişken, çocukların veya arkadaşlarınızın önünde asla tartışmayın.

- *Yorgunsanız ya da gün içinde başka biri sizi sinirlendirmişse ya da başka bir konu canınızı sıkmışsa eşinizle tartışmaktan kaçının.*
- *Eşinize açıkça “Şu anda çok yorgunum/sinirliyim lütfen bu konuyu daha sonra konuşalım” diyebilmelisiniz.*



Yapıcı bir tartışma için:

- Şikâyetinizi kısaca açıklayın ve asla suçlamada ve eleştiride bulunmayın.
- Konuşmanıza önce olumlu bir cümleyle başlayın.
- Suçlayıcı ve yargılayıcı cümlelerden ziyade dikkati kendinize ve olaya çeviren cümleleri tercih edin (Ben Dili).
- İhtiyacınızın ve isteğinizin ne olduğunu açıkça söyleyin
- Nezaketinizi asla bozmayın.
- Aranızdaki tansiyonu yükseltmeden tartışmaya gayret edin.
- Tartıştığınız konunun dışına çıkmamaya özen gösterin.
- Birinizin galip çıkması gerektiği yanılgısına düşüp de tartışmayı gereksiz yere uzatmayın.
- Dinleme becerinizi geliştirin.
- Affetmeyi ve unutmayı öğrenmeye çalışın.
- Herhangi bir harekette bulunmadan veya söze

başlamadan önce iki kere düşünün.

Şikâyetinizi kısaca açıklayın ve asla suçlama ve eleştiride bulunmayın.

- *Seninle konuşmak benim için önemli, seninle konuşurken beni dinlemediğini, TV seyrettiğini fark ettiğimde çok üzülüyorum, bana değer vermediğini hissediyorum.*
- *Seninle konuşurken gözlerimin içine bakarsan çok sevinirim.*
- *Senin düşüncelerin benim için çok önemli. Bir sorunumu seninle paylaşmak istiyorum beni dinleyip bu konuda tavsiyede bulunursan beni mutlu edersin.*

Konuşmanıza önce olumlu bir cümleyle başlayın.

Ben Dili:

Bir sorun olduğunda karşınızdakini suçlayıcı ifadelerden kaçınıp cümlenin yükünü kendi üzerinize aldığınızda (“Ben üzülüyorum.”, “Kendimi kötü hissediyorum.” vb.) karşınızdaki kendinde bu durumu düzeltmek üzere bir sorumluluk hissetmeye başlar. Üstelik son cümlede ne istediğinizi net bir şekilde söylediğiniz için, çözüme doğru bir adım atmış olursunuz.

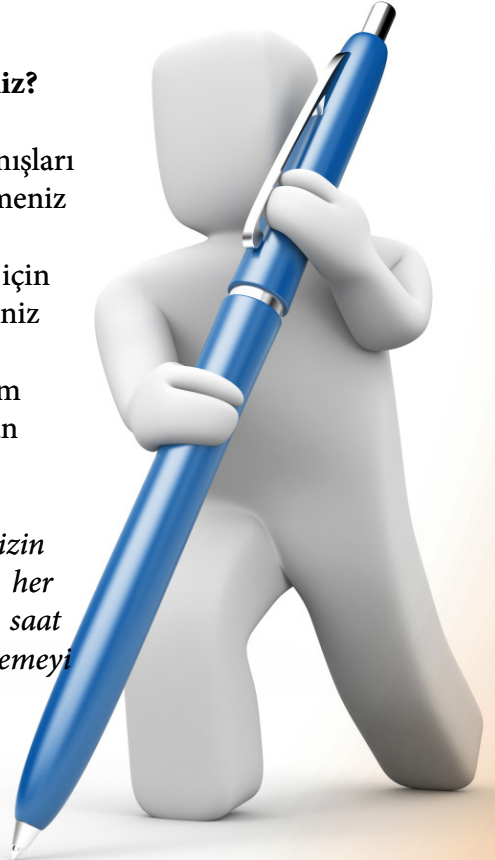
Karşılıklı sesler yükselmişse önce siz ses tonunuzu düşürerek gerginliğin azalmasını deneyin.

Herhangi bir konuda tartışırken birkaç ay önce yaşanmış meseleyi bu tartışmaya taşımayın. “Sen zaten iki ay önce de şöyle yapmıştın” gibi.

Eşinizin Karakterini Değiştirebilir misiniz?

- Eşinizin değiştiremediği davranışları karşısında kendi tepkilerinizi değiştirmeniz faydalı olacaktır.
- Eşinizi değişime yönlendirebilmek için öncelikle onu anlayıp kabul etmeniz gerekir.
- Eşinizin hoşlanmadığınız tüm davranışlarını değiştirmesinin mümkün olmadığını kabul etmelisiniz.

Bir yere yetişmeniz gerektiği zaman eşinizin hazırlanması çok uzun sürüyor ve her defasında gecikiyorsanız, eşinize yarım saat önce hazırlanması gerektiğini söylemeyi deneyebilirsiniz.



Uzun Bir Evliliğin 10 Sırrı...





Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Kişinin evlenmeye karar vermesi ve eşini seçmesi, hayatında aldığı en önemli kararlardan birisidir. Eş seçimi rastgele bir süreç değildir.

Evlenmek için verilen karar;

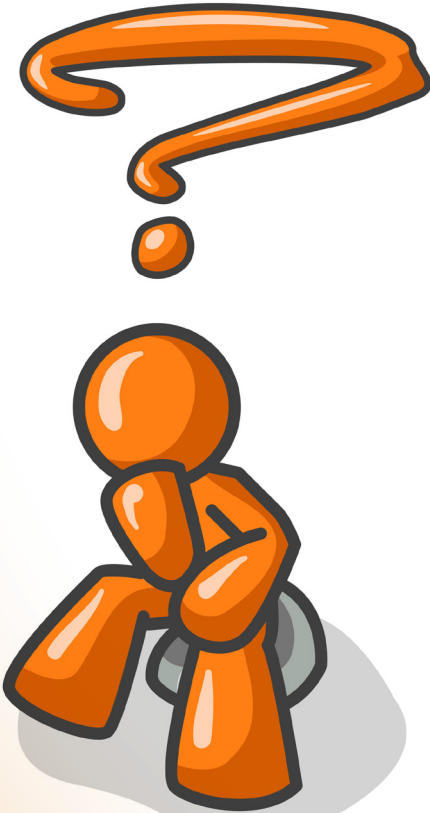
- kişinin bundan sonraki hayatını kiminle ve nasıl geçireceğini,
- kişiyi bekleyen yeni sorumlulukları,
- çocuklarının annesinin/babasının kim olacağını ve
- ailenin bir bütün olarak nasıl bir hayatı olacağını belirler.

Önce Kendini Tanı!

Eş seçimi kararında ilk adım kişinin kendi kişilik özelliklerini tanıması ve farkında olmasıdır.

Karşısındaki kişinin kişilik özelliklerini tanımak da ikinci adım olmalıdır. Evlenme kararı alınmadan önce adaylar her anlamda birbirleri için uygun olup olmadıklarını anlamalıdır.

- Toplumsal bakış açıları,
- alışkanlıkları,
- sahip oldukları değerler,
- hayat görüşleri,
- siyasi fikirleri ve
- aile yapılarındaki benzerlikler, çiftin evlilik mutluluklarına katkı da bulunur.



Eğer adaylar seçimlerinde kararlıysalar artık yapmaları gereken, evliliğe dair beklentilerini gözden geçirmeleridir. İlerideki evlilik hayatları hakkında gerçekçi ve birbiriyle örtüşen beklentiler içinde olmaları, benzer ve farklı yönleri üzerinde yeterince düşünüp tartışmaları gerekir.

Eş Seçerken Şunları Kendinize Sorun!

- Kendinizi evlenmeye hazır hissediyor musunuz?
- Evlenmeyi düşündüğünüz kişi ile fikirleriniz uyuyor mu?
- Ona karşı olumlu duygu ve düşünceler taşıyor musunuz?
- Onunla sağlıklı bir aile ortamı oluşturabileceğinize inanıyor musunuz?
- Mizaçlarınız uyumlu mu?
- Evliliğinizde oluşabilecek problemlerle başa çıkabileceğinize inanıyor musunuz?
- Onu fiziksel olarak çekici buluyor musunuz?
- Müstakbel eşinizin ve kendinizin anne babalık yapabileceği potansiyeline sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?
- Ona karşı sevgi ve saygı besliyor musunuz?
- Duygu ve düşüncelerinizi ona açık ve net bir şekilde ifade edebiliyor musunuz?
- Evlenmeden önce onu tanıyabilmek için yeterince zamanınız oldu mu?
- Yeterli zaman içerisinde onu çeşitli koşullar altında deneyip değerlendirebildiğinizi düşünüyor musunuz?,
 - Ailelerinizin anlaşabileceğini düşünüyor musunuz?

Bu soruların en az yarısına “evet” dediyseniz evlenmeye hazır olduğunuzu düşünebilirsiniz.



Sağlıklı ve mutlu beraberlikler, sağlıklı ve mutlu toplumu yaratırlar.

Evliliğin Amacı Nedir?

- Sevme ve sevilme ihtiyacı
- İki kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinim ve güdülerini doyumması
- Dünyaya yeni nesiller getirme
- Toplumda bir yer edinebilme
- Birlikte güven içinde olma ve korunma duygusu
- Dayanışma duygusunu hissetme
- Geleceğe güvenle bakabilme
- Birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme
- Cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi





Aşk Her Şeyi Halleder mi?

Evlendikten sonra eş seçiminden dolayı pişmanlık duyan bireylerin genellikle;

- evlenmeden önce eşlerinde var olan problemleri görmezden geldikleri,
 - evlenmeden önce ilişkilerinde var olan problemleri görmezden geldikleri,
 - evlilikten gerçek dışı veya abartılı beklentileri olduğu,
 - karşısındaki kişinin mizaç özellikleri ve bu özelliklerin kendisiyle uyuşmasından ziyade fiziksel özelliklere dikkat ederek evlendikleri,
 - aşkın her türlü problemi halletmekte yeterli olduğuna inandıkları
- görülmektedir.

Çiftler Arasında Var Olması Beklenen Olumlu Duygular



Evlilik Kararınızı Verirken Dikkat Edin!

Bunlar Boşanma Riskini Arttırıyor!

- Acele ve ani evlilik kararları
- Kişinin evlenememe korkusuyla fazla düşünmeden hareket etmesi
- Birbirini yeterince tanımadan evlenme
- Birbirine uymayan düşünce yapıları, hayat görüşleri, değerleri ve aile yapıları
- Sadece mantık evliliği yapmaya çalışmak
- Sadece aşk evliliği yapmaya çalışmak
- Eşlerden birinin risk taşıyan bazı davranışlar (zararlı madde kullanımı, şiddet eğilimi vb.) içinde bulunması
- Eşlerden birinde akıl hastalığı bulunması
- Kişinin, evliliğin sorumluluklarını taşıyabilecek kadar olgun olmaması
- Eşin ailesiyle anlaşamamak

Sağlıklı bir evlilik, çiftlerin birbiriyle evlenmek için uygun olup olmadıkları konusunda sağlıklı karar vermeleriyle başlar.

Kendinizle Barışın!

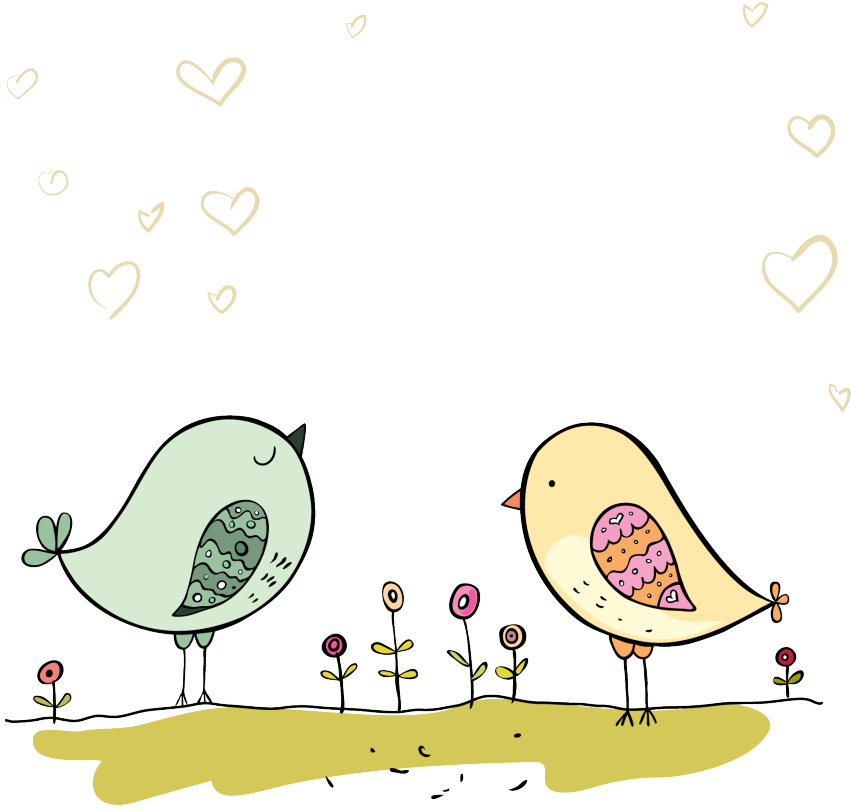
Eş seçimindeki hayal kırıklıkları bazen kişinin kendisine dair olumsuz düşüncelerinden kaynaklanır:

- Kendisini kimsenin gerçek anlamda çekici bulmayacağına inanmak
- Kendisini olduğu gibi kabul edecek bir eş bulabileceğine inanmamak
- Kendisinin aşka ve sevgiye layık olmadığını düşünmek
- Eğer bu kişiyle evlenmezse bir daha karşısına kimsenin çıkmayabileceği fikrine takılmak

Bu düşünceler, kişinin kendi mutluluğunu engellemesine sebep olan düşünce yapılarıdır ve değiştirilebilir.

Unutmayın!

**Hayatta herkes için uygun bir eş vardır.
Herkes sevmeye ve seilmeye layıktır.**





Aile Hukuk Rehberi

Aile Hukuku

Aile, bir kadın ve bir erkeğin bir araya gelmeye ve birlikte yaşamaya karar vermeleri ile oluşur. Genel olarak aile kurumu, hukuk zemininde düzenlenmiş ve kurallar getirilmiştir.

Toplumun, hukukun tanıdığı, gözettiği ve koruduğu aile kurumunun temeli, evliliğe dayanır.

Genel olarak herkes evlenme ehliyetine sahiptir. Ancak bunun için bazı koşulların yerine gelmiş olması gerekir.



Nişan

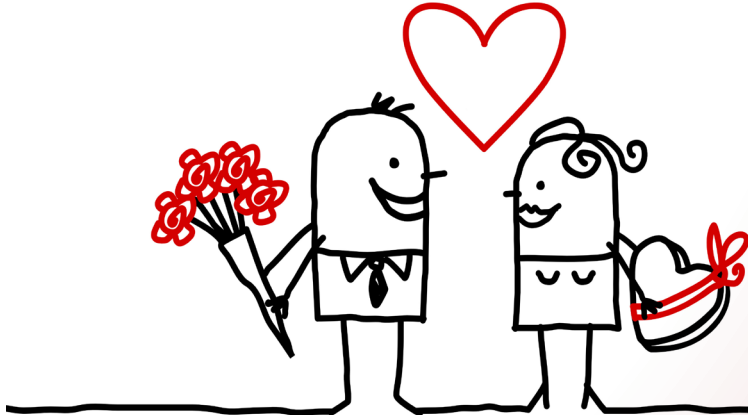
Nişanlanma, evlenmek isteyen ayrı cinsten iki kişinin, niyetlerini birbirlerine karşı açıklamalarıdır.

Nişanlanma, herhangi bir şekilde tabi değildir. Bağımsız bir medeni hukuk sözleşmesidir.

Nişanlanma ile taraflar arasında hukuki bir ilişki doğmaktadır. Bu ilişkinin kişisel ve mali yönlerden birtakım hukuki sonuçları olmaktadır.

Nişanlanmadan Doğan Yükümlülükler

- **Evlenme Yükümlülüğü:**
Nişanlılara düşen ilk ve en önemli yükümlülük, evlenme hazırlıklarına girişmek ve bir süre sonra evlenmektir. Ancak, Medeni Kanuna göre nişanlılık, tarafları birbirlerini evlenmeye zorlamak için dava hakkı vermemektedir.
- **Sadakat Yükümlülüğü:**
Nişanlıların cinsel yönden birbirlerine sadık kalmaları ve evlenmeyi tehlikeye sokacak yersiz davranışlardan sa-kınmaları gerekir. Bunun yanında bir an önce evlenmeyi mümkün kılacak şekilde dü-rüstlkle hareket etmeleri gerekir.



Nişanlılık İlişkisinin Sona Ermesinin Hukuki Sonuçları

Nişanlılık evlenme dışında bir sebeple sona ererse, bunun hukuki bir sonucu vardır. Buna göre, nişanlıların birbirlerine veya ana ve babanın ya da onlar gibi davrananların diğer tarafa vermiş oldukları alışılmışın dışındaki hediyeler geri istenebilir.(Ziyet eşyaları vb)

Bunun için nişanlılığın evlenme dışında bir sebeple sona ermiş olması yeterlidir. Nişanın bozulmasından dolayı dava açılabilmesi için nişanlılardan herhangi birinin kusurlu olup olmadığının tesbiti gerekir.



Maddi Tazminat Talep Etme Hakkı

Nişanlılardan biri haklı bir sebep olmaksızın nişanı bozduğunda veya nişan taraflardan birinin yüklendiği yükümlülüğü yerine getirmemesinden dolayı bozulabilir. Bu durumda kusursuz olan taraf, evlenmek amacıyla yaptığı harcamalar ve katlandığı maddi fedakarlıklar için uygun bir maddi tazminat isteme hakkına sahiptir.

Bu harcamalara nişan giderleri de dahildir. Medeni Kanuna göre tazminat isteme hakkı olanlar kusursuz nişanlı, ana ve babası ile ana ve baba gibi davranan diğer kişilerdir.

Manevi Tazminat Talep Etme Hakkı

Medeni Kanuna göre, nişanın bozulması yüzünden kişilik hakkı saldırıya uğrayan taraf, kusurlu olan taraftan manevi tazminat olarak bir para ödenmesini talep edebilir.

Maddi ve manevi tazminat davaları ile hediyelerin geri verilmesine ilişkin davalar, nişanın sona erdiği tarihten itibaren en geç bir yıl içerisinde açılmalıdır.





Geçersiz Sayılan Evlilik

- Kişi evlenmeyi hiç istemediği bir kişiyle evlendirilmişse,
- Evlenmeyi düşünmediği hâlde yanılarak evlenmeye razı olmuşsa,
- Eşinin namus ve onuru hakkında doğrudan doğruya onun tarafından veya onun bilgisi altında bir başkası tarafından aldatılarak evlilik gerçekleşmişse,
- Eşlerden birinin veya altsoyunun sağlığı için ağır tehlike oluşturan bir hastalık gizlenmişse,
- Kişinin veya yakınlarından birinin korkutulması, tehdit edilmesi suretiyle evlilik gerçekleşmişse ;

evlilik geçersizdir. Geçersiz olan bu evliliğin sona ermesi için Cumhuriyet Savcıları veya ilgisi olan herkes tarafından dava açılabilir.

Evlilik Töreni (Resmi Nikah)

Evlilik işlemi; belediye olan yerlerde belediye başkanı veya bu işle görevlendireceği memur, köylerde muhtarlığa başvurulması ile başlar. Başvurunun kabulü hâlinde yetkili evlendirme memuru ve iki tanığın huzurunda yapılacak tören ile gerçekleşir.

Dini Nikah

Toplumun dinî kurallara göre evlilik işlemini gerçekleştirmeye olan eğilimini gözeten hukuk düzeni, dinî nikahı yasaklamamaktadır.

Ancak hukuk düzenimiz, resmi nikah işleminin yapılmasından sonra dini nikahın yapılabileceğini hüküm altına almıştır.

Resmî nikah yapılmadan sadece dini nikah ile gerçekleştirilen evlilikler, başta miras olmak üzere birçok konuda tarafları mağdur etmektedir.

Evliliğin Genel Hükümleri

Kanunlara uygun olarak gerçekleştirilen evlilik işlemi ile eşler arasında evlilik birliği kurulur. Eşler, bu birliğin mutluluğunu birlikte sağlamak zorundadır. Bunun için birbirine yardımcı olmak ve sadık kalmak zorundadır.



Soyadı

Evliliğin gerçekleşmesi ile tarafların nüfus kayıtları, erkeğin kütüğünde birleştirilir. Kadın, kocasının soyadını alır.

Kadın kocasının soyadı ile birlikte önceki soyadını da kullanabilir. Bunun için, evlendirme memuruna veya nüfus idaresine bir başvuru yapmalıdır.

Evlilik birliği içinde doğan çocuk, babanın soyadını taşır. Anne babanın evli olmaması hâlinde doğan çocuk ise annenin soyadını taşır.

Eşlerin Hak ve Yükümlülükleri

- Birliğin temsili:
Eşlerden her biri, ortak yaşamın devamı süresince evlilik birliğini temsil etme hakkına sahiptir.
- Meslek veya sanatın seçimi:
Eşlerden her biri, eşinin rıza veya izni olmaksızın meslek veya iş seçebilir. Ancak bu durumda birbirlerine danışmaları ve ortak karar birliğinin sağlanması önemlidir.

Evlilik Birliğinin Korunması

Evlilik birliğinde, saygı, sevgi, karşılıklı güven, birbirini koruma ve gözetme duygusu çok önemlidir.

Böyle bir evlilik birliğinde, eşlerin ve çocukların mutluluğu gerçekleşir.

Evlilik birliğinin korunması esas olarak eşlerin görevidir.



Eşler Arasındaki Mal Rejimi (Mali ilişkilerin Düzenlenmesi)

Yasal Mal Rejimi

Türk Medeni Kanunu'nun 202. maddesi, eşler arasında geçerli mal rejimini düzenlemiştir. Buna göre edinilmiş mallara katılma rejiminin uygulanması asıldır.

Taraflar kanunda öngörülen başka bir mal rejimini seçmezlerse, edinilmiş mallara katılma rejimine tabi olacaklardır.

Taraflar, kanunda öngörülen başka bir mal rejimini seçme hakkına da sahiptir.

Bunun için eşler evlenme töreni öncesinde veya evlilik süresince aralarında bir mal rejimi sözleşmesi yapabilirler. Ya da evlenme başvurusu sırasında yazılı olarak bildirimde bulunabilirler.

Edinilmiş Mallara Katılma Rejimi

Eşlerden her birinin evlilik süresince emek karşılığı edindiği tüm malvarlığı değerleri, edinilmiş malları oluşturur.

Kanundan ya da eşler arasında yapılan bir sözleşmeden ötürü kişisel mal sayılmayan mal varlığı değerleri de edinilmiş mal sayılır.

Eşlerden her biri bu mallar üzerinde eşit hakka sahiptir.

Edinilmiş Mallar

Türk Medeni Kanununun 219. maddesine göre;

1. Eşlerin çalışmasının karşılığı olan edinimler, (bir eşin aylık kazancıyla satın aldığı ve aile konutunda kullanılan TV)
2. Sosyal güvenlik veya sosyal yardım kuruluşlarının yaptığı ödemeler,
3. Çalışma gücünün kaybı nedeniyle ödenen tazminatlar,
4. Kişisel malların gelirleri (Eşlerden birinin ailesinden miras kalan evinin kira getirisi)
5. Edinilmiş malların yerine geçen değerler (Evlilik devam ederken satın alınan bir arabanın satılarak bunun bedeliyle satın alınan arsa ya da daire)





Kişisel Mallar

1. Eşlerden birinin kişisel kullanımına yarayan eşyalar
2. Evlilik öncesi eşlerden birine ait olan malvarlığı değerleri
3. Bir eşin sonradan miras yoluyla ya da herhangi bir şekilde karşılıksız kazanma yoluyla elde ettiği malvarlığı değerleri (bağış yoluyla edinilen mal varlıkları gibi)
4. Manevi tazminat alacakları ve kişisel malların yerine geçen değerler,

Ayrıca eşler, yapacakları bir mal rejimi sözleşmesiyle bazı malları kişisel mal olarak kabul edebilirler.

Bunlar üzerinde diğer eşin herhangi bir hakkı bulunmamaktadır.

Aile İçi Şiddet

Şiddet

Kişinin, zarar görmesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel her türlü tutum ve hareketlere denir.

Ayrıca, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içerir.

Fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik şiddet biçiminde görülebilir.

Toplumsal, kamusal veya özel alanda meydana gelebilir.



Aile İçi Şiddet

Bir aile üyesinin, ailenin diğer üyelerinden birine fiziksel, psikolojik, cinsel veya ekonomik olarak zarar vermesidir.

Kimden gelirse gelsin, uğranılan şiddete karşı durmak gerekir.

Şiddetin sonlandırılması için kanunların verdiği imkanların kullanılabilmesi gerekir. Bunun için ilgili kuruluşlara başvurulması gerekir.

Bu bireyin kendisine saygısı ve mutluluğu açısından da önemlidir.

Kimler Şikayet ve İhbar Başvurusunda Bulunabilir?

Şiddete uğrayan kişi

Diğer kişiler (aynı evde oturan bir kişi, kardeş, çocuk, akraba ya da şiddeti gören, duyan, tanık olan herhangi bir kişi(örneğin komşu, öğretmen, doktor v.b.).

Şikayet ve İhbar Başvurusunda Bulunulacak Birimler :

- Kolluk kuvvetleri
- Cumhuriyet savcılıkları
- Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri
- ALO 183 Aile, Kadın, Çocuk, Yaşlı ve Engelli Sosyal Destek Hattı
- Sağlık kuruluşları
- Yerel yönetimler tarafından hizmet veren kadın danışma merkezleri
- Baroların bu konuyla ilgili olarak oluşturdukları danışma ve hukuki yardım merkezleri
- Bu alanda çalışma yapmak üzere kurulmuş dernek, vakıf vb. sivil toplum kuruluşları



Devlet, başta Anayasamızın 41. maddesi olmak üzere Medeni Kanun ve 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddeti Önleme Kanunu ile aileyi korumak için bazı önlemler almıştır.

6284 Sayılı
Ailenin
Korunması
ve Kadına
Karşı Şiddetin
Önlenmesine
Dair Kanun

Bu Kanunun amacı; şiddete uğrayan veya şiddete uğrama tehlikesi bulunan kişilerin korunması ve bu kişilere yönelik şiddetin önlenmesi amacıyla alınacak tedbirlere ilişkin usul ve esasları düzenlemektedir.



Bu Kanunun Korumasından Kimler Yararlanabilir?

Aile içi şiddete maruz kalan eş ve çocuklar
Aynı çatı altında yaşayan diğer aile bireyleri
(akrabalar)
Mahkemece ayrılık kararı verilen veya yasal olarak
ayrı yaşama hakkı olanlar
Evli olmalarına rağmen fiilen ayrı yaşayan aile
bireyleri

**Evliliğinizde yaşadığınız hukuki sorunlarınız
konusunda profesyonel yardıma
ihtiyaç duyabilirsiniz.**

**Bu konuda belirleyeceğiniz bir avukata
ya da adliyeler bünyesinde hizmet veren
Adli Yardım Bürolarına başvurabilirsiniz.**







Evlilik ve Sağlık

Üreme Sağlığı

Cinsellik, çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutluluk duygusu üzerinde en önemli konulardan biridir.

Sağlıklı yaşanan cinsellik çiftin arasında onlara özgü ve özel bir bağ oluşturur.

Sağlıklı cinsel ilişki ;

Erkek ve kadının; biyolojik ve cinsel olgunluk süreleri içinde, anatomik yapılaşmalarına uygun, cinsel davranış tarzından uzaklaşmadan yaptıkları davranışlar olarak tanımlanır.



Sağlıklı Cinsellik İçin:

1. Yapısal Sağlık

Sağlıklı bir cinsel ilişki için kadın ve erkeğin cinsel fizyolojisi ve anatomisi sağlıklı olmalıdır.

2. Psikolojik Sağlık

Sağlıklı bir cinsel ilişki için eşlerin psikolojik sağlık ve rahatlıkları önemlidir. Kadın ve erkekte bir kısım cinsel tepkiler, iradi bir katkı olmaksızın refleksle gerçekleşir.

3. Açık Paylaşım

- Eşlerin birbirlerini tanımaları,
- İstek ve arzularını fark etmeleri,
- Ortaya çıkabilecek sorunlarında ortaklaşa çözüm üretebilmeleri, ancak açık bir iletişim ve paylaşım ile mümkündür.

4. Saygı ve Güven

Eşlerin birbirlerine duyacakları saygı ve güven, ilişkilerine çok yönlü katkı sağlar.

5. Ortaklık

Çiftlerin;

- İstekli ve gönüllü olmaları,
- İlişkinin herhangi bir aşamasında durdurabilme ve sonlandırabilme özgürlüklerinin bulunması,
- Doyuma ulaşmaları önemli unsurlardır.



Evlilikte yaşanacak olan cinsel ilişkide her iki tarafın da rızası olmalıdır. Böyle bir ilişkide eşlerden herhangi biri ilişkinin herhangi bir aşamasında ilişkiyi durdurabilme ve son verebilme haklarına sahip olduğunu bilmelidir. Bu aşamadan sonraki her zorlamanın cinsel şiddet kapsamında olduğu ve yasamızda cezai yaptırımının bulunduğu bilinmelidir.

6. Doğru Bilgiye Ulaşma

Eşlerin yanlış kanaat ve yargılarından kurtulmak ve cinsellikle ilgili doğru bilgi için, sağlık kurum ve kuruluşlarına başvurmaları önemlidir.

Cinsel İlişki Her İki Tarafın Da;

- Arzulamasıyla başlayan,
- Fiziksel haz duymalarıyla devam eden ve
- Doyuma ulaşmaları ile sonlanması gereken bir süreçtir.

Evliliğin sağlıklı ve uzun ömürlü olmasında önemli bir unsur olan cinselliğin bir vazife anlayışı ile değil de her iki tarafın da memnun olacağı bir şekilde yaşanması evliliği mutlu ve sağlıklı kılacaktır.



İlk İlişki

Kızlık zarı yapısı ve esnekliği açısından kişiden kişiye farklılıklar gösterir.

İlk gece yaşanacak olan ilişki de kanamanın olmaması, fark edilemeyecek kadar az olması ya da aşırı kanama olması kişinin anatomik yapısına bağlıdır.

Aşırı esnekse...

İlk ilişkide yırtılma olmaz ve kanama oluşmaz. Bu tür kızlık zarları ancak doğum sırasında yırtılabilir.

Çok inceyse veya az damar içeriyorsa...

İlk ilişkide kanama açık pembe renkte bir akıntı şeklinde olur, ancak zorlukla fark edilebilir.

Çok kalınsa veya fazla damar içeriyorsa...

Bu durumda kızlık zarı yırtıldığında aşırı kanama oluşabilir. Hastaneye başvurup cerrahi müdahale ile kanamayı durdurmak gerekebilir.



Cinsel Yaşamı Olumsuz Etkileyen Durumlar

- Aşırı yorgunluk ve stres
- Eşlerin birbirlerine olan, kırgınlık ve kızgınlık duyguları
- Bedensel ve ruhsal hastalıklar
- Cinselliği olumsuzlayan bir düşünce tarzı
- Hormonlarında azalmaya neden olan hastalıklar ve ilaçlar

Böyle bir durumla karşılaşıldığında çiftler birbirlerini ya da kendileri suçlamak yerine durumlarıyla ilgili doğru değerlendirme yapabilmeyen yollarını öğrenmelidirler.

Kadınlarda Cinsel İşlev Bozuklukları

- Cinsel arzuyla ilgili bozukluklar
- Cinsel uyarılma bozukluğu
- Doyuma ulaşamama
- Vajinismus
- Ağrılı cinsel ilişki

Bu sorunlarla karşılaşıldığında mutlaka uzman yardımı alınmalıdır.

Erkeklerde Cinsel İşlev Bozuklukları

- Cinsel arzuyla ilgili bozukluklar
- Doyuma ulaşamama
- İktidarsızlık
- Erken boşalma

Bu sorunlarla karşılaşıldığında mutlaka uzman yardımı alınmalıdır.

İsteksizliğin devam etmesi durumunda ya da kadında veya erkekte bir cinsel işlev bozukluğu görüldüğünde yaşananları normal kabul edip, bir çok çiftin benzer sorunları yaşadığını bilmelisiniz. Bu durumda da diğer her rahatsızlıkta olduğu gibi çekinmeden konunun uzmanı bir doktordan yardım almalısınız.





Sorumlu Cinsel Davranış

Cinsellikle ilgili yaşanan bir sorunda çoğu kez eşler hemen karşı tarafı suçlamakta, çözüm aramak yerine, üçüncü bir kişiye veya ailelere sorunu yayararak olayı çözümsüzlüğe götürmektedirler.

Böyle bir durumda öncelikle eşler kendi davranışlarını incelemeli, kendileri ile ilgili bir nedenden kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırmalıdır.

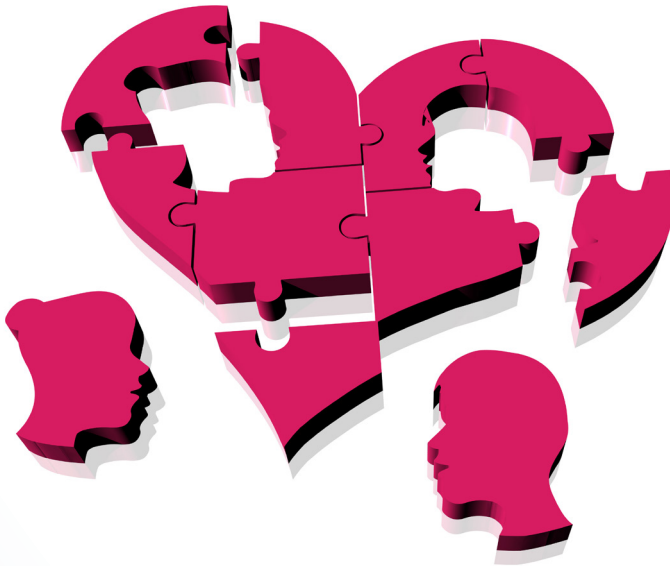
Cinsel ilişki konusunda yaşanacak olumsuz bir durumda çiftlerin birbirlerini suçlamadan önce kendi davranış biçimlerini ya da psikolojik durumlarını değerlendirmelidir. Durumu üçüncü şahıslara duyurmak hem mahremiyeti bozacak hem de durumu çözümsüzlüğe götürecektir. Böyle bir durumda doğru olan davranış kendilerinin başa çıkamadığı problemlerde konuyu üçüncü şahıslara aktarmak yerine konunun uzmanına giderek yardım almaktır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, oluşturduğu hastalık belirtilerine, hastalığa veya sebebe göre sınıflandırılabilir. Ancak hepsinin ortak noktası, hasta olan veya mikrobu taşıyan kişiden sağlıklı kişiye cinsel ilişki ile bulaşmasıdır.

Bu hastalıkların bir çoğu gebelik veya doğum esnasında çocuğa da geçebilmektedir.

Sorumlu cinsel davranış gereği, evlilik dışı ilişkiden kaçınılmalı, herhangi bir enfeksiyon kapılmışsa tedavi geciktirilmemelidir.

Her ilişki biçiminde olduğu gibi cinsellikte de sadakat çok önemli bir davranış biçimidir. Evlilik dışı bir ilişki yaşandığında bunun ortaya çıkarabileceği olası sağlık problemleri bilinmeli, nihayetinde böyle bir rahatsızlık gündeme gelmişse de vakit geçirmeden tedavi olunmalıdır.



Aile Planlaması

Aile planlaması, çiftlerin ne zaman, hangi aralıklarla, kaç çocuk sahibi olacakları konusunda yaptıkları planlamadır. Aile planlaması, ailelerdeki çocuk sayısını sınırlandırma anlamını taşımaz.

Amaç, anne ve doğacak çocukların sağlıklı olması ve çocuk sahibi olmak istendiğinde gebeliğin oluşmasıdır.

Ayrıca, çiftlerin üreme sağlığı konusundaki bilgilenmelerini de içerir.

Aile planlaması yöntemi seçerken,

- Yöntemi eşlerin her ikisi de benimsemelidir.
- Sağlığa zarar vermemelidir.
- Uygulanması kolay olmalıdır.
- Çiftler bu yöntemi kullanırken kendilerini rahat hissetmelidirler.
- Maliyeti düşük olmalıdır.



Aile Planlaması Yöntemleri

Tüm yöntemlerin temel mantığı kadın yumurta hücresi ile erkek tohum hücresinin buluşmasını engellemektir.

Bu amaçla çok sayıda yöntem geliştirilmiş ve uygulanmıştır.

Hormonlu yöntemler:

Doğum kontrol hapları (Kombine Oral Kontraseptifler, Mini Haplar), hormon iğneleri, hormonlu deri altı çubukları (implantlar)

Uygun yöntemi belirlemek için mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.

Rahim içi araçlar (RİA,Alet,Spiral):

Bakırlı veya hormonlu rahim içi araçlar

Mekanik yöntemler :

Erkek kılıfı (kondom, kılıf, prezervatif), kadın kılıfı, diyafram ve sperm öldürücü fitiller, krem ve köpükler vb.

Cerrahi yöntemler:

Kadında tüplerin bağlanması (tüp ligasyonu) Erkekte tohum kanallarının bağlanması (vazektomi).

Cerrahi yöntemler kalıcıdır. Geriye dönüşü ise çok pahalı ve zordur.

Doğal gebeliği önleyici yöntemler:

Kadında, vajina sıvısı takibi, vücut ısısı yöntemi, takvim yöntemi. Erkeklerde geri çekme yöntemi.

Doğal yöntemlerin koruyuculuğu, modern aile planlaması yöntemlerine oranla daha düşüktür.

Kürtaj

Kürtaj, rahime yerleşmiş olan embriyonun rahim duvarının kürete edilerek (kazınarak) tahliye edilmesidir. Sağlık gerekçesi olmadan yapılan kürtaj, kadını psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Kadının rızası olsun veya olmasın bir doğum kontrolü yöntemi olarak kullanılmasında en büyük zararı yine kadın görmektedir.

Kürtaj (gebeliğin sonlandırılması) sadece anne ya da bebek sağlığının tehlikede olduğunun tıbben tespit edilmesi durumunda tercih edilmelidir.

Zira kürtaj kesinlikle bir doğum kontrol yöntemi değildir.



Çiftler Çocuk Sahibi Olmaya Karar Verdiklerinde;

- Öncelikle, sağlıklı bir gebelik ve sağlıklı bir bebek için hekime danışmalı ve sağlık kontrolünden geçmeli,
- Daha sonra, gebelik süresince yapılması gereken tetkik ve takipler, sağlıklı beslenme ve egzersiz, doğum ve doğum sonrası süreçlerle ilgili bilgi almalıdırlar.

Kan Uyuşmazlığı

- Anne RH negatif (-), baba RH pozitif (+) kan taşıyorsa eşler arasında kan uyuşmazlığı vardır. Bu eşlerin genelde ilk bebeklerinde sorun oluşmaz. Eğer ilk doğumdan sonra anneye koruyucu aşı (rhogam, anti D) yapılmazsa ikinci bebeklerinde sorun oluşabilir. Bunu engellemek için kan uyuşmazlığı olan çiftlerin her doğumdan sonra bebeklerinin kan tetkikleri yapılır. Bebek RH pozitif (+) kan taşıyorsa anneye koruyucu aşı uygulanır.



Normal Doğum

Rahim içindeki bebek ve eklerinin doğum kanalından dışarı çıkmasıdır.

- Doğal bir olay ve fizyolojik bir süreçtir.
- Anne, birkaç saat sonra bebeği emzirmeye başlayıp normal günlük aktivitelerini gerçekleştirebilir.
- Hastanede kalma süresi 24 saattir.
- Normal doğum, bebek açısından da avantajlıdır. Doğum sırasında sıkışıp büzülen akciğerleri soluk alıp vermeye daha hazırlıklı olur.

Sezaryen

Annenin karın ve rahim tabakalarının kesilmesiyle gerçekleştirilen bir operasyondur. Gerekliğinde yaşam kurtarıcı olmakla beraber anne ve bebek için riskleri olabilen büyük bir cerrahi girişimdir.

Ayrıca gelecekteki gebelik ve doğumların riskini de artırmaktadır. Kanama, rahim yırtılması, enfeksiyon gibi durumlar, birçok anneyi ölüme götürebilmektedir.

Sezaryen büyük bir cerrahi girişimdir. Gerekli durumlarda hem annenin hem de bebeğin hayatını kurtaran bir ameliyat olup, keyfi olarak uygulanmasının aşırı kanama, enfeksiyon ve rahimin de kesilmesi nedeniyle sonraki gebeliklerde yaşanabilecek kötü sonuçları olduğu bilinmelidir.



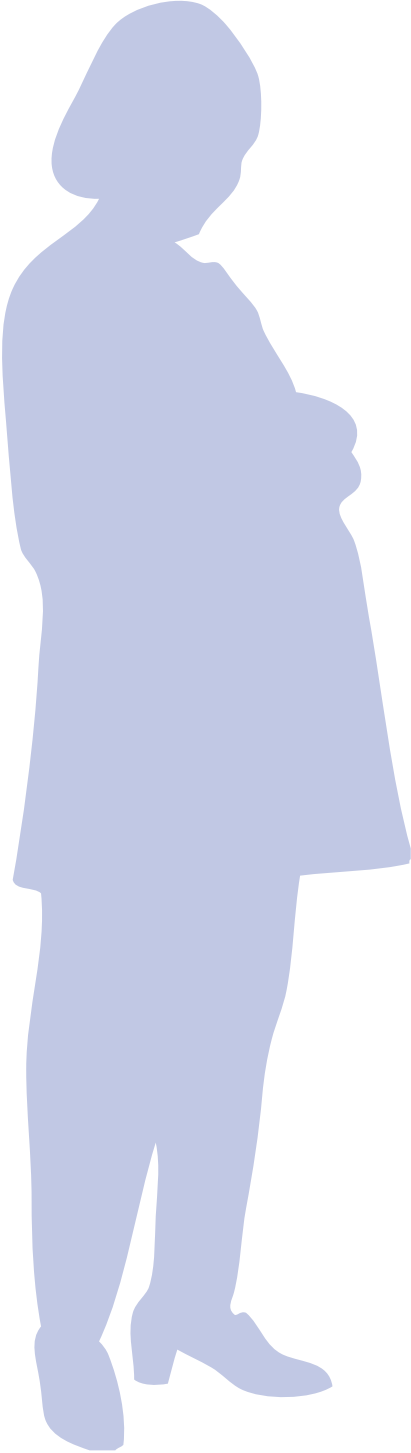
Üreme Bozukluğu

35 yaş altında belirgin bir problemi olmayan çiftlerin ortalama;
% 85-90'ı bir yıl içinde,
% 95'i iki yıl içinde gebeliği yakalayabilmektedir.

Düzenli bir cinsel ilişki yaşanmasına kadının yumurtlama dönemine dikkat edilmesine ve koruyucu bir önlem almamalarına rağmen bir yıl boyunca gebelik gerçekleşmediyse bir uzmana başvurulmalıdır.

Ancak 35 yaşın üzerindeki kadınlarda daha kısa süre içerisinde tedaviye başlanması gerekir.





- Çiftlerin istemelerine, kadının yumurtlama dönemini takip etmelerine ve koruyucu bir önlem almalarına rağmen iki yıl içerisinde gebeliğin gerçekleşmemesi durumunda üreme sorunlarının olduğu düşünülür.
- Bu durumda bir uzmandan yardım alınması ve yardımcı üreme tekniklerinin (aşılama, tüp bebek, mikroenjeksiyon) kullanılması gerekir.

35 yaş altında yapılan evliliklerde, evliliği takip eden ilk aylarda istendiği halde gerçekleşmeyen gebelik çiftlerde bir üreme problemi olduğunu göstermeyebilir. Bir yıl boyunca gebelik gerçekleşmemişse bir doktora gidilmesi daha doğrudur. Üreme bozukluğundan bahsetmek için, düzenli ve korunmadan yaşanan cinsel ilişki varlığında iki yıl geçmesi gerektiği bilinmelidir..

Şayet böyle bir durum varsa da konunun uzmanları tarafından yardımla üreme tekniklerini kullanarak yardım alınabilir.

Kadının gebe kalamamasının nedenleri :

- Duygusal baskılar,
- Önemli miktarda kilo alma ya da kaybetme
- Adeti düzenleyen hormonların dengesizliği
- Vajina, rahim ağzı, rahim ve yumurtalık hastalıkları veya enfeksiyonları
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Kronik hastalıklar (karaciğer ve böbrek hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalıkları, tiroit bezi bozuklukları vb.)

Erkekte üreme bozukluğunun nedenleri :

- Hormon dengesizlikleri
- Testis ile ilgili rahatsızlıklar
- Meni kanallarındaki hastalıklar
- Ruhsal gerginlikler ve ağır stres
- Yorgunluk
- Aşırı alkol ve sigara kullanımı
- Kimyasal zararlı maddelere maruz kalma (iş yeri, beslenme vb.)
- Aşırı sığağa maruz kalma (çalışma sırasında, iş yerinde vb.)



Yardımla Üreme Teknikleri

Rahim içine aşılama

Yumurtlama sorunu olmayanlarda yumurtanın çatladığı gün tespit edilir. Erkekten alınıp hazırlanan meniyle birlikte sperm, şırınga yardımıyla rahim içerisine bırakılır.

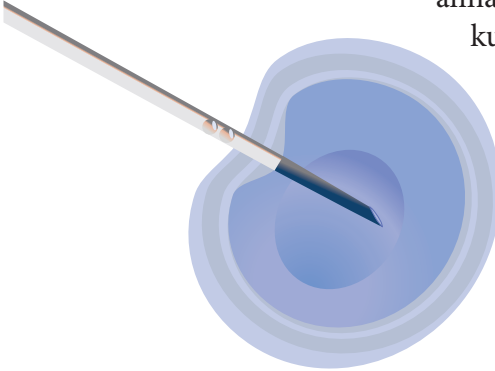
Klasik Tüp Bebek (IVF-ET)

Hazırlanan sperm ile toplanan yumurtalar özel donanımlı tüp bebek laboratuvarında özel sıvıyla doldurulmuş bir kutuda, sperm kendi gücüyle yumurtanın içine girmesi ve embriyo oluşması beklenir. Embriyolar, ameliyathane- de rahme nakledilir.

Sperm Yumurtaya Mikroenjeksiyonu (ICSI)

Menide tek bir hücre bile bulunsa gebelik şansı yakalanabilir. Hatta menide hiç hücrenin çıkmadığı azospermi denen durumda bile testislerden ameliyatla alınan hücreler bu yöntemle kullanılabilir.

Erkekten alınan sperm, kadından alınan yumurtalara enjekte edilir. İki gün sonra oluşan embriyolar değerlendirilerek rahme transfer edilir.



Eğer evliliğinizde yaşadığınız sorunlarınızı kendi çabalarınızla çözmeye konusunda yetersiz kaldığınız düşünüyörsanız **aile danışma** hizmeti veren bir merkeze,

Hukuki sorunlarınız konusunda profesyonel yardıma ihtiyaç duyarsanız, bu konuda belirleyeceğiniz bir avukata ya da adliyeler bünyesinde hizmet veren **Adli Yardım Bürolarına,**

Sağlıkla ilgili sorunlarımızda ise **Aile Hekiminize,**
Toplum Sağlığı Merkezlerine
başvurabilirsiniz.



Aile ve Toplum Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Kaynakça

Bu kitap, T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından evlilik öncesi eğitim programlarında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir “ders kitabı” oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetişmeleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulan aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

Bu el rehberinin içeriği Evlilik Öncesi Eğitim kitaplarından hazırlanmıştır.

