

Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri

Azize Nilgün CANEL

Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri

eöe

Azize Nilgün CANEL

Parayla Satılmaz.



ISBN 978-6054628001



Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri

Azize Nilgün Canel



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,
yayınlanamaz.

** Bu kitap Aile Eğitim Programı (AEP)
yayımlarının içeriklerinden hazırlanmıştır.*

ISBN:

978-605-4628-00-1

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



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle
dikkat edilmesi gereken hususlar
vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne demiş?

Bu bölümde metni destekleyen
ve konunun daha iyi anlaşılmasını
sağlayan atasözleri ve özlü sözler
yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan
konunun farklı bir yönünün ele
alındığı ya da daha ayrıntılı bilgile-
rin edinilebileceği farklı kaynaklara
işaret edilmekte; ayrıca konu ile
ilgili başvurulabilecek bazı kurum
ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı
ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar su-
nulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve
anlaşılmasında zorluk çekilebilecek
bazı kelime ve ifadelerin anlamları
verilmektedir.

içindekiler

- 6 Aşk ve Sevgi Üzerine
- 16 Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?
- 26 Evliliğin İlk Yılları
- 36 Sağlıklı Bir Evlilik İçin
- 54 Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları
- 74 Kadın, Erkek ve Cinsellik
- 82 Hısm, Akraba ve Evliliğimiz
- 98 Sağlıklı Aile - Sağlıksız Aile
- 110 Aile İçi İletişimin Temel Unsurları

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 alacağınız eğitimler, uygulamalar ve göstereceğiniz çabaların son derece değerli olduğu yine pek çok çalışma ile ortaya konmuştur.

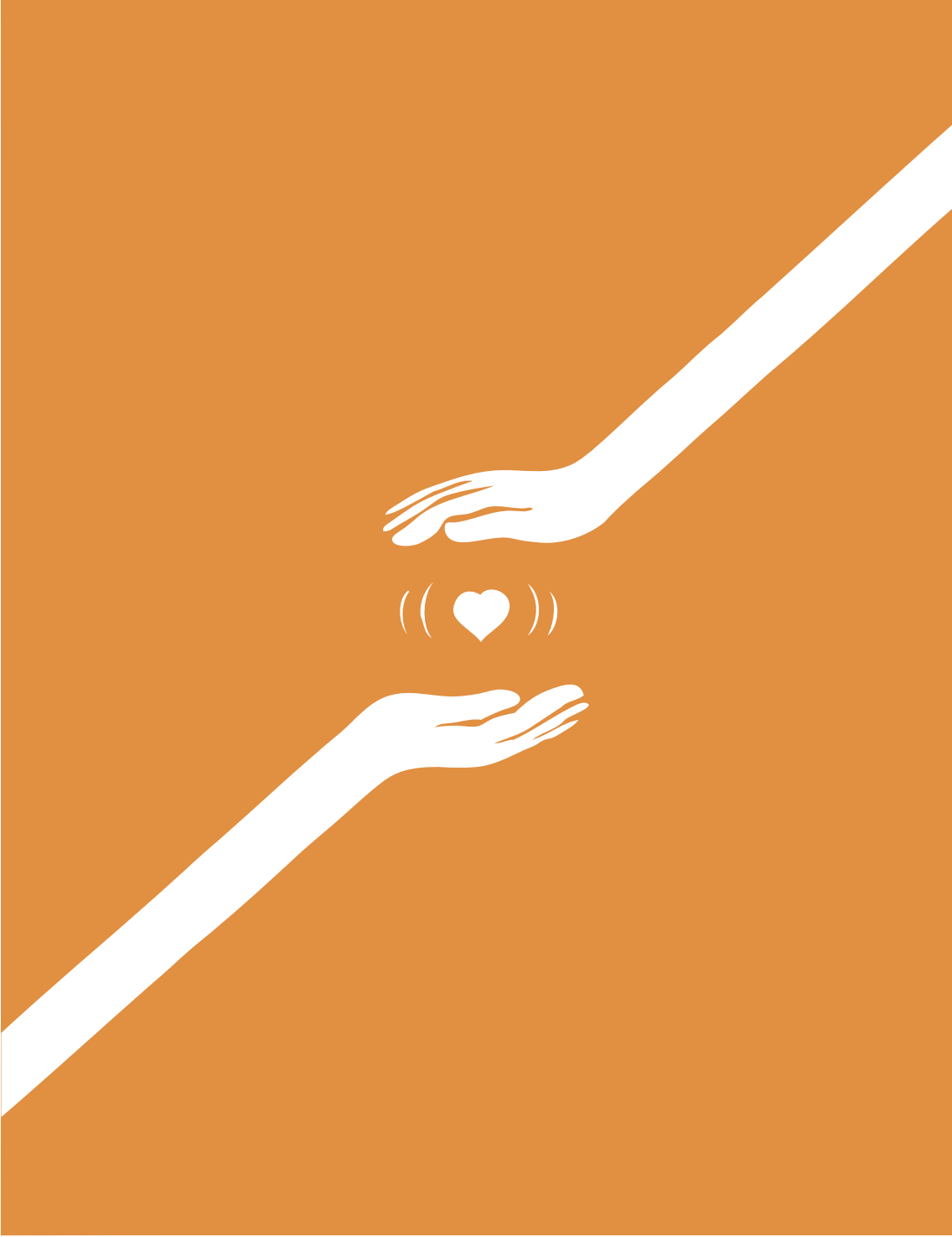
Bu minvalde, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olarak uygulamakta olduğumuz “Evlilik Öncesi Eğitim Programı” bu bakımdan çok önemlidir. Evlilik Öncesi Eğitim olarak adlandırdığımız bu program Evlilikte İletişim ve Yaşam Becerileri, Aile Hukuk Rehberi ve Evlilik ve Sağlık olmak üzere üç kitaptan oluşmaktadır.

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



ünite 1

Aşk ve Sevgi Üzerine

Sevgi ve aşk iki insanı bir araya getirip bir arada tutan özel duygulardır. Ancak bu duyguları sadece hissetmek yetmez, göstermek ve korumak gerekir.

Bu bölümde;

- sevgi dolu bir beraberlik oluşturmanın püf noktaları,
- sevgiyi gösterme yolları,
- aşkın ve sevginin sürekliliği için yapılması gerekenler hakkında bilgi verilmektedir.



Aşk ve Sevgi Üzerine

Sevgi Emek İster

Sevgi, insanı bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yöneltten 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.

İlişkinin başlangıcında, örneğin nişanlılık ve yeni evlilik evrelerinde daha yoğun olarak yaşanan ve gösterilen sevgi, hayatın rutin koşuşturmacası içerisinde sıradanlaşırsa çiftler birbirlerine sevgilerini yeterince sergilememeye, bu konuda yeterli ihtimamı gösteremeye başlarlar.

Evinize kıymetli bir çiçek getirip koyduğunuzda onun ilk günkü gibi güzel ve hoş kokulu kalmasını istiyorsanız ona bakmanız, özen göstermeniz, özveriyle zaman ayırmanız gerektiğini bilirsiniz. Aksi takdirde dünyanın en güzel çiçeği bile olsa zamanla solup gidecektir.

Eğer;

- eşimize karşı hareketlerimiz kırıncı ise,
- ona karşı cümlelerimiz saygı ve nezaketten yoksunsa,
- olaylara karşı yapıcı değil, yıkıcı veya yıpratıcı tepkiler veriyorsak,
- ona karşı yeterince verici, ilişkimize karşı yeterince fedakâr değilsek,
- her sözün ve hareketin altında bir şey arama eğiliminde isek,
- küskünlükleri uzatıyor ve barışmak için hep karşı tarafın çaba göstermesini bekliyorsak

bu çiçeğin solması kaçınılmazdır. Evlilik ilişkisini sevgi ve onun ayrılmaz bir parçası olan saygı ile yürütmek, bu konunun önemini farkında olan eşlerin elindedir.

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



Aşk... Nereye Kadar?

Hayatta her şey sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. Dolayısıyla çiftin arasındaki aşk duygusunun da değişime uğraması kaçınılmaz bir durumdur. Ancak arzu edilen değişim, çiftin her yaşta yaşanması mümkün olan olumlu, sevgi dolu, olgun, birlikte büyüyen ve gelişen bir aşk ve sevgi ilişkisi içerisinde olmalarıdır. Kişinin eşine duyduğu aşk, ilişkisini geliştirmeye ve korumaya gösterdiği çabayla doğru orantılıdır. Eşlerin birlikte kurdukları yuvada aile bağları kuvvetlendikçe, beraberlik duyguları güven ve huzur ortamıyla desteklendikçe aralarındaki sevgi paylaşımı sadece ikisine özel bir hâl almakta ve ilişkilerinin kıymetini arttırmaktadır.

Aşkın Ölmemesi İçin Ne Yapmalı?

Aşk duygusu içerisinde yer alan en temel bileşenler sıkı dostluk, tutku ve bağlılıktır. Aşkın devamı için;

- eşlerin birbirlerine zaman ayırmaları,
 - birbirleriyle iyi arkadaş olabilmeleri,
 - serbest zamanları beraber paylaşma konusunda istekli olmaları,
 - aralarındaki tutkunun ve bağlılığın korunması konusunda istekli ve gayretli olmaları
- önemli etkenlerdir.

Eşinizle aranızdaki aşkı sürekli kılmak için birlikte zaman geçirmeye ve aranızdaki romantik ilişkiyi beslemeye özen gösterin. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. AEP Evlilik ve Aile Hayatı kitabı, Sadece İkimiz bölümü. (www.aep.gov.tr)



Araştırma sonuçları, eşiyle isteyerek evlenmiş, aralarındaki romantik ilişkiyi sürdüren, birbirlerine karşı iletişimlerinde olumlu mesajlara sahip çiftlerin aralarındaki sevgi dolu birlikteliği yitirmediklerini, tam tersine sağlam bir beraberliğe dönüştürmeyi başardıklarını göstermektedir. Çiftlerin aralarındaki ilişkinin devamı, birbirlerine duydukları sevgi ve yakınlık sonucu geliştirecekleri duygusal bağlılığa ihtiyaç duyar. İlişkinin başlangıcında yoğun olarak yaşanan aşk ve sevgi, ileriki yıllarda aralarında güçlü bir bağın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Mutlu çiftler de üzüntü veya geçimsizlik yaşamakta, hatta zaman zaman ilişkilerinde kavga ve dövüşe bile rastlanmaktadır. Üstelik bu çiftler de problemlerini her zaman başarıyla çözümleyememektedirler. Buna rağmen mutlu olabilen bu çiftleri mutsuz çiftlerden ayıran en temel farklılık, tartışmalardan sonra bu bağ tamir edip yenileyebilme becerileridir. Sevgi temelli bir ilişkide çiftler, birbirlerinin duyguları, düşünce ve davranışlarındaki farklılıkları keşfederek bu farklılıkları kabul etme yoluyla birbirlerine duygusal anlamda yakınlaşmaktadırlar. Ayrıca araştırmalar, çiftin arasındaki sevgiyi destekleyen, aşkın devam etmesini sağlayan ve aralarındaki gerginlikleri azaltan en önemli unsurlardan birisinin de sağlıklı bir cinsel hayat olduğunu göstermektedir.



Eşinize Sevginizi Nasıl Gösteriyorsunuz?

Evlilik ilişkisinde eşe duyulan sevgi ve aşk günlük iletişim içerisinde seçilen kelimelerle, eşe karşı sergilenen hareket ve tavırlarla yansıtılır. Herkesin sevgisini göstermesinin farklı yolları vardır. Bazıları sevgisini doğrudan kelimelere dökmeyi tercih eder, bazıları eşini mutlu edecek bir şeyler yaparak sevgisini göstermeye çalışır, bazıları da hislerini dokunarak veya sarılarak aktarmayı tercih ederler. Her yaşın sevgi göstergesi farklı olabilir. İlişkilerin başlangıç aşamasında çiftlerin birbirlerine sevgi ve aşklarını daha fazla ifade ettikleri, ilişki ilerledikçe sanki buna gerek yokmuş gibi bir tavır içerisine girdikleri görülmektedir. Ancak çiftlerin yaşlandıkça birbirlerine karşı daha fazla ihtimam gösterdikleri, birbirlerini koruyup kollama eğiliminde oldukları görülmektedir. Oysaki çiftin arasında sevgi dolu bir beraberliğin olması ve bu sevginin kelimeler ve hareketlerle karşı tarafa yansıtılması, çiftin arasındaki sağlıklı ilişkiyi destekler, sevgi ve aşkın sürekliliğini sağlar.

Eşinize aşkınızı ve sevginizi göstermenin yolu:

- *Ona bunu söylemektir:* "Seni seviyorum.", "Sen benim için çok önemlisin." vb.
- *Ona bunu göstermektir:* hediye, sürpriz, çiçek, onun için yapılan herhangi bir şey...
- *Ona dokunmaktır:* sarılmak, el ele tutuşmak, 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?



Kıskançlık Sevginin Bir Göstergesi midir?

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.

Sevgi Dolu Bir Beraberlik Oluşturmanın Püf Noktaları

- *Dikkat*: Karşısındakinin düşüncelerini anlamak, onun ilgi alanlarına eğilmek ve dünyasına girebilmek.
- *Kabul*: Karşısındakinin olumlu mesajlarını fark etmeye ve kabul etmeye hazır olmak, bunları görebilmek.
- *Minnettarlık ve övgü*: Eşine duyduğu minnettarlığı ve müteşekkirliliği, kelimeler ve davranışlarla yansıtabilmek.
- *Destek*: Herhangi bir problem veya güçlük karşısında eşinin yanında olmak, ona destek vermek.
- *Cesaretlendirme*: Bir amaç doğrultusunda pozitif yönde destekleyici ve teşvik edici olmak.
- *Sevgi ve şefkat*: Şefkatli bir iletişim ve fiziksel temas içeren bir yakınlık içinde olmak.
- *Takdir*: Takdirini yansıtmak, onaylamak, olumlu düşünmek ve konuşmak.
- *Güvenlik ve huzur*: İlişkide istikrarlı bir uyumluluk sergilemek, karşılıklı zarar görmeyeceğini bilmek.
- *Avutma ve empati*: Kullanılan kelimeler, yansıtılan duygular ve dokunma yoluyla yanında olduğunu,



onu anladığını hissettirebilmek ve gerektiğinde müşfik bir şekilde avutabilmek.

- **Saygı:** Karşısındakine değer vermek ve bu değeri ifade etmek. Evlilikte sevgi kelimesi çoğu zaman saygı ile birlikte dile getirilir. Çiftlerin birbirlerine nasıl saygı göstereceklerini öğrenmeleri gerekir. Çiftlerin birbirlerine gösterdikleri karşılıklı saygı, ilişkiyi çok daha doyumlu bir hâle getirir.

Aşkımız Bitti, Boşanalım mı?

Günümüzde çiftler aşk duygusunu çabucak tüketmekte ve aşkın bitmesini boşanma sebebi olarak görmektedirler. Oysa eğer evlilikte çocuklar varsa çiftin arasındaki aşkın bitmesi boşanmak için yeterli bir sebep değildir. Pek çok araştırma sonucunda belirlendiğine göre, ilişkiyi bitirme kararı, genellikle çiftin arasındaki sevgi ve aşkın bitmiş olmasına değil, çiftin problem çözme, tartışma ve çatışma çözme becerilerinin eksikliğine bağlı olarak alınan bir karardır. Çiftin problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmeleri aralarında gereksiz kırgınlıkların yaşanmasını önler. Böylece aralarındaki sevgi ve iletişimin korunmasına yardımcı olur.

bk. AEP Aile ve Yaşam Becerileri kitabı, Bir Kriz Durumu Olarak Boşanma Olgusu bölümü.
(www.aep.gov.tr)





E T K İ N L İ K L E R

Nasıl?

1 Eşinize sevginizi nasıl gösteriyorsunuz?

2 Sevginizi hangi yolla gösterdiğinizde eşinizin mutlu olacağını biliyor musunuz?

3 Eşinizi mutlu edecek sevgi göstergelerini öğrenmeye ve bu konuda onu desteklemeye çalışın. Siz de eşinize sizi mutlu edecek yaklaşımları ifade etmeyi deneyin.

Beklentilerimiz

1 Eşinizin saygı konusunda sizden ne gibi beklentileri olabilir? Listeleyin.

2 Saygı konusunda eşinizden ne gibi beklentileriniz var? Listeleyin.

! Eşinizin cevaplarıyla kendi cevaplarınızı karşılaştırın.

Haydi Tanımla!

Evliliğin Tuzu, Biberi

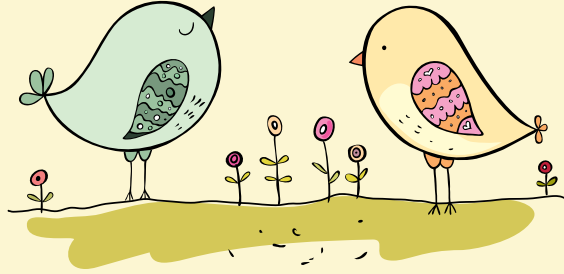
Devrin birinde bir genç, köydeki yaşlı bilgenin kapısını çalmış. “Dede” demiş, “Beni aşağı köydeki çobanın kızıyla evlendirmek istiyorlar. Ama ben onu hiç görmedim. Tanımam etmem. Huyunu suyunu bilmem. Sence bu evlilik hayırlı olur mu?”

Yaşlı bilge bir süre düşünmüş ve ardından şöyle demiş: “Evlât! Çorbayı baharatsız da pişirsen yenir. Ama tadı yavan olur. İçine tuz, biber katman lazım.”

Genç düşünmüş taşınmış, cümledeki inceliği fark etmiş. “Dede, anladım ama bu çorbanın tuzu, biberi ne ola ki? Onu anlamadım.” demiş.

Dede de ona “Evlilik çorbasının tuzu sevgi, biberi saygıdır. Sevgiyi katarsan lezzeti bol olur. Saygıyı katarsan tadından yenmez.” diye cevap vermiş.

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



1 Saygıyı kendinize göre tanımlayıp yazın.

2 Eşinizden saygıyı tanımlamasını isteyerek yazın.

3 Kendi tanımınızı eşinizin tanımıyla karşılaştırın.



ünite 2

Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Evlilik kurumu, toplumun temel direği olan ailenin başlangıç birimidir. Sağlıklı evliliklerin oluşmasında en önemli unsur, kişinin eşini seçmeyi tesadüflere bırakmaması, bu kararı bilinçli olarak vermesidir.

Bu bölümde;

- doğru eş seçme konusunda belirleyici olan temel unsurlar,
- eş seçerken dikkat edilmesi gereken hususlar,
- kişinin doğru eş seçtiğinden emin olmasını kolaylaştıran noktalar

ele alınmaktadır.



Hayat Arkadaşımı Nasıl Seçebilirim?

Neden Önemli?

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.

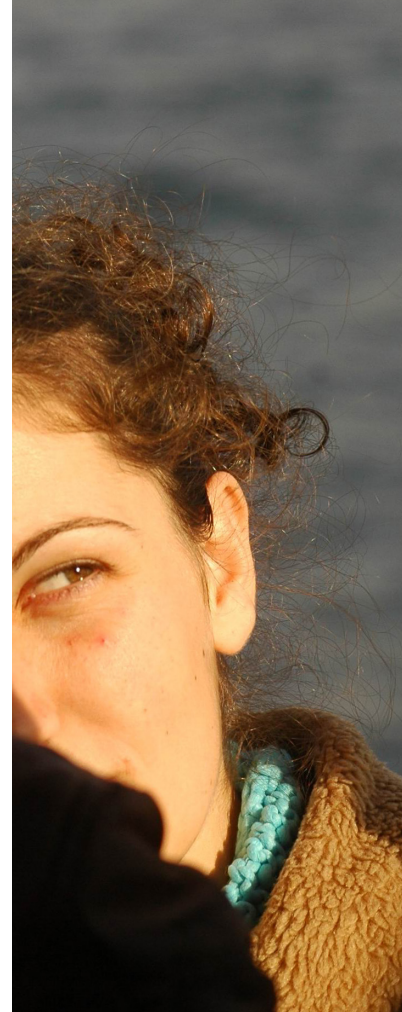
Karşısındaki kişinin kişilik özelliklerini tanımak da ikinci adım olmalıdır. Evlenme kararı alınmadan önce adaylar her anlamda birbirleri için uygun olup

olmadıklarını anlamalıdır. Toplumsal bakış açıları, alışkanlıkları, sahip oldukları değerler, hayat görüşleri, siyasi fikirleri ve aile yapılarındaki benzerlikler, çiftin evlilik mutluluklarına katkıda 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 yapabilme 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 doyurması
- 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

aşk sevgi saygı muhabbet
ilgi şefkat yakınlık iyi niyet
dürüstlük güven bağlılık
sevecenlik sadakat hoşgörü
beğeni fedakârlık sabır paylaşım



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 birbirleriyle 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
sevilmeye layıktır.**





ETKİNLİKLER

Eş Aranıyor İlanı

Her gün gazetelerde görmeye alışık olduğumuz iş ilanlarını düşünerek bir “ideal eş aranıyor” ilanı oluşturun. Oluşturacağınız ilanda evleneceğiniz eşte bulunmasını arzu ettiğiniz özellikleri, nitelikleri ve değerleri içeren bilgilere yer verin.



İncele - Araştır - Sor!

Uzun süredir evli ve mutlu bir beraberliği olan tanıdığınız bir çiftle görüşme yapın ve aşağıdaki soruların cevaplarını araştırın.

1 Evlenmeden önce eşinizi ne kadar tanıma şansınız oldu?

2 Eşinizin sahip olduğu hangi özellikler sizin için önemli?

3 Çocuklarınıza ve torunlarınıza doğru eş seçimi konusunda ne gibi tavsiyelerde bulunurdunuz?

4 Sizin için ideal bir eşte olması gereken “olmazsa olmaz” özellikler nelerdir?



Evlilik Hazırlığındaki Çiftler İçin Evlilik Planlama Listesi

Aşağıdaki soruları müstakbel eşinizle beraber cevaplayın. Her bir madde hakkında dikkatlice düşünün. Vardığınız ortak kararları yazın. Karara varamadıklarınız hakkında ayrıntılı düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Üzerinde anlaşmaya varamadığınız maddelerin evliliğinizi ne derece etkileyebileceğini tartışın.

1 Evlenince hangi şehirde yaşayacaksınız?



2 Evin geçimini kim sağlayacak?

- ☐ Ben
☐ Eşim
☐ İkimiz

3 Evlendikten sonraki işiniz ne olacak ve ne kadar vaktinizi alacak?

Sizin işiniz

Haftada kaç saat, kaç gün?

Eşinizin işi

Haftada kaç saat, kaç gün?

4 Aylık geliriniz ne kadar olacak?

Sizin geliriniz

Eşinizin geliri

5 Boş zamanlarınızda ne yapacaksınız?

Siz

Eşiniz

Beraber

6 İşiniz eşinizle birlikte geçireceğiniz zamanı nasıl ve ne kadar etkileyecek? Kısaca yazın.

7 Çocuk sahibi olmaya dair istek ve düşünceleriniz nelerdir?



8 Ev işlerini nasıl paylaşacaksınız, kim neyi yapacak?



	Ben	Eşim	İkimiz
Çamaşır			
Günlük ev düzenlemeleri			
Yemek			
Tamirat			
Bulaşık			
Ütü			
Temizlik			
Toz alma			
Günlük alışveriş			
Fatura yatırma			
Çocuk bakımı			

9 Aşağıdaki harcamalardan kim sorumlu olacak?

	Ben	Eşim	İkimiz
Gıda			
Ev kirası			
Elektrik			
Su			
Isınma			
Sağlık/Doktor			
Giyim			
İletişim (Telefonlar, İnternet)			
Ulaşım			
Eğlence			
Tatil			
Vergiler			



10 Ailelerinizle ilişkileriniz nasıl olacak?



ünite 3

Evliliğin İlk Yılları

.....

Evliliğin ilk yılları evliliklerin geleceği üzerinde belirleyici etkiye sahip yıllardır. Araştırmalar evliliğin ilk yıllarına gösterilecek bilinçli özenin, gelecekteki problemlerin çözümünde ve mutlu evliliğin inşasında önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Bu bölümde evliliklerinin ilk yıllarındaki çiftlerin doyurucu bir evlilik ilişkisi kurmasına yardımcı olacak unsurlar üzerinde durulmaktadır.

.....



Evliliğin İlk Yılları

Evliliğin ilk günleri, eşlerin arasındaki yakınlığın en fazla olduğu, mutluluk duygusunun en yüksek seviyede yaşandığı, romantizmin yoğun olduğu, sözlü sevgi ifadelerinin sıklıkla kullanıldığı zamanlardır. Çiftin arasındaki bu muhabbet, evliliğin ilk iki senesi içerisinde azalma gösterebilir. Yapılan araştırmalar evliliğin ilk yıllarının evliliğin geleceği üzerinde belirleyici olabilecek kadar kritik olduğunu göstermektedir.

Evliliğin ilk yıllarında çiftin başarması gereken en temel iki görev şunlardır:

- Birlikte yaşamayı öğrenerek karşılıklı doyurucu bir evlilik ilişkisi kurmak
- Anne baba olmaya hazırlanmak

Birlikte Yaşamayı Öğrenmek İçin...

Eşler birlikte yaşamayı öğrenmek için;

- Problem çözme becerilerini geliştirmelidirler.
- Çatışmalar esnasında aralarındaki saygıyı koruyabilmelidirler.

- Tavırlarındaki samimiyet ve içtenliklerini bozmamak için gayret göstermelidirler.
- Bir sevgili olmanın ötesinde dost olabilmeyi de öğrenmelidirler.
- Birlikte ortak kararlar alabilmeyi öğrenmelidirler.
- Hayata ve evliliklerine dair ideallerini koruyabilmelidirler.
- Birbirlerinden oldukça farklı aile ortamlarından geldiklerini unutmadan, birbirlerine alışmalarının zaman alacağını ve çaba göstermeleri gerektiğini dikkate almalıdırlar.

Yeni evli olmak yeni bir lisanı öğrenmek gibidir. Ustalık için biraz egzersiz ve çokça çaba göstermek şarttır.



Her Evli Çiftin Öğrenmesi Gereken Temel Beceriler

- İletişim becerileri
- Problem çözme becerileri
- Evlilikte rol paylaşımı
- Ebeveynlik becerileri
- Bütçe idaresi
- Cinsel yaşam

Balayından Çıktık, Depresyona Girdik!

Pek çok çift, evliliğinin ilk gün ve haftalarında kendilerini gerilimli ve depresyonda hisseder. Evlilik hazırlıklarının yorucu koşuşturması, düğün gününe ulaşana kadar yaşanan hızlı ve stresli tempo, düğün, balayı gibi günlük hayat rutininden uzak ve heyecanlı bir yaşantıdan sonra gerçek hayata geri dönmüş olmak, yeni evlilerin kendilerini biraz yorgun, depresif, hatta tükenmiş hissetmelerine yol açmaktadır. Önemli olan, çiftin bu sürecin geçici olduğunu bilmesi ve birbirlerine karşı sevgi ve muhabbetle yaklaşımı sürdürmeye gayret etmesidir.



Evlenince Romantizm Biter mi?

Yeni evli çiftlerin evlendikten sonra aralarındaki romantik ilişkide bir azalma hissetmeleri normal bir durumdur. Romantizm duygusu, çiftin birbirini tanıma ihtiyacı duydukları nişanlılık döneminde, birbirlerine yakınlaşmalarını kolaylaştıran bir duygudur. Oysa nişanlılık dönemini geride bırakarak yeni evlilik dönemine giren çift, artık birbirleri ile yeni koşulları ve rolleri içerisinde karşı karşıyadırlar. Yapmaları gereken, birbirlerini evlilik ilişkisi içerisindeki yeni rolleri ile tanımak ve bu sefer de yeni evli bir çift olarak romantizmi keşfetmektir.

...Ve Sonsuza Dek Mutlu Yaşadılar

Pek çok birey evliliğine, okuduğu romanların, izlediği filmlerin, dinlediği masalların etkisi altında birtakım anlamlar yüklemektedir. Bu tip masalların, hikâyelerin veya romanların tek gerçeği, çiftin sonsuza dek mutlu yaşamasıdır. Bu türden yanlış inanışlar kişinin evliliğine dair gerçekçi beklentiler oluşturmamasını engeller ve hayal kırıklıkları yaşanmasına neden olur. Hiç sorun yaşanmayan bir evlilik, gerçek hayatta mümkün olmayan bir durumdur. Önemli olan hiç tartışma yaşamamak değil, tartışmaları başarıyla çözümlayebilmektir.

Problemsiz çift yoktur. Problemini çözemeyen çift vardır.

Uzun Bir Evliliğin 10 Sırrı

1. Bağlılık
2. Güven
3. İhtimam
4. Sabır
5. Saygı
6. Şefkat
7. Anlayış
8. Fedakârlık
9. Affedicilik
10. Sorumluluk

Son Sözü Ben Söylerim!

Nikâh masasında çiftler neden birbirlerinin ayağına basmaya çalışırlar? Bu sembolik oyun, aslında çiftlerin birbirlerine evlilik ilişkisi içerisinde gücü kimin elinde bulunduracağı konusunda vermeye çalıştıkları bir mesajı içerir: *Son sözü kim söyleyecek?*

Önemli olan, ilişki içerisinde eşlerin kendilerini nasıl rahat hissettiklerini keşfetmeleridir. Birbirleriyle iyi anlaşılan çiftler bu konulardaki dengeyi aralarında mü-

kemmel şekilde kurmuş olan çiftlerdir. Evin reisinin kadın mı erkek mi olduğu ya da her iki eşin eşit güce mi sahip olması gerektiği sorularından ziyade, eşlerin bu konuda aynı şekilde düşünüp düşünmedikleri önemlidir. Sorunlu ilişkilerde, kontrol konusunda çiftlerin ortak bir uzlaşmaya varamadıkları görülmektedir.

Yeni Evli Çiftlerin Zihnini Meşgul Eden ve İleride Problemlere Yol Açması Muhtemel Sorunlar

Yeni evli çiftlerin kaygı duydukları ve zihinlerini fazlaıyla meşgul eden problem durumları şunlardır:

- Aralarındaki yakınlık ve romantizmde azalma hissetmeye başlamaları
- Yaşanan çatışmaların yarattığı hayal kırıklığı
- Birlikte yeterince eğlenememeye başlamak
- Eşlerden birinin veya her ikisinin sergilediği bencillik
- Eşe duyulan saygının azalması
- Eşlerin aileleri arasındaki sıkıntılar
- Eşin ailesinin âdet ve ananelerine uyum sağlamada zorlanmak
- Bütçeyi ayarlamakta zorlanmak
- Çok fazla para harcamak
- Eşlerden birinin veya her ikisinin kendi ailesine çok fazla bağlı olması
- Cinsel hayatla ilgili problemler
- Alkol ve madde bağımlılığı
- Fiziksel istismar
- Duygusal istismar
- Evlilikten gerçek dışı ve aşırı beklentiler
- Evlenmiş olmaktan dolayı pişmanlık duymaya başlamış olmak
- Erkeğin ve kadının evliliklerine ve evlilikteki



Depreme en dayanıklı binalar, sağlam temellere inşa edilmiş olanlardır. Sağlam ve mutlu bir yuvanın temelleri ise evliliğin ilk yıllarında atılır.



rollerine karşı sorumsuz tutumları

Eğer bunlardan herhangi biri hissedilmeye başlandıysa bu konu hakkındaki duygular eşle en kısa sürede paylaşılmalı ve beraberce çözüm aranmalıdır. Evlilik tek taraflı bir ilişki biçimi değildir. Evlilikteki her türlü problem eşlerin karşılıklı katılımıyla çözülebilir. Bazen karşılıklı katılıma rağmen problemler çözülemeyebilir. Bu durumda dışarıdan yardım almak gerekebilir. Bu da yine eşlerin birlikte karar vermeleri gereken bir husustur. Örneğin alkol ve madde bağımlılığı veya fiziksel istismar gibi bir uzmanın müdahalesini gerektirecek nitelikte bir problem söz konusu ise eşler en kısa sürede gerekli girişimde bulunmalıdırlar.



E T K İ N L İ K L E R



Kim Bu Evin Reisi?

Aşağıdaki örnek sorular, ilişkinizde kararları kimin aldığı ve bu durumdan sizin memnun olup olmadığınız hakkında bir fikir edinebilmenizi sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Soruları eşinizle ayrı ayrı cevaplayın ve cevaplarınızı karşılaştırın. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki konularda kararı hanginizin aldığı düşünün.

	Ben	Eşim	Her ikimiz beraber
Parayı kim kazanmalı?			
Çocukların bakımından kim sorumlu olmalı?			
Ev işlerini kim yapmalı?			
Önemli kararları kim almalı?			
Boş zamanlarda ne yapılacağına kim karar vermeli?			
Tatilde nereye gidileceğine kim karar vermeli?			
Ailenin yaşayacağı semti / şehri / ülkeyi kim belirlemeli?			
Son sözü kim söylemeli?			
Lütfen başka sorularınız varsa ekleyin.			

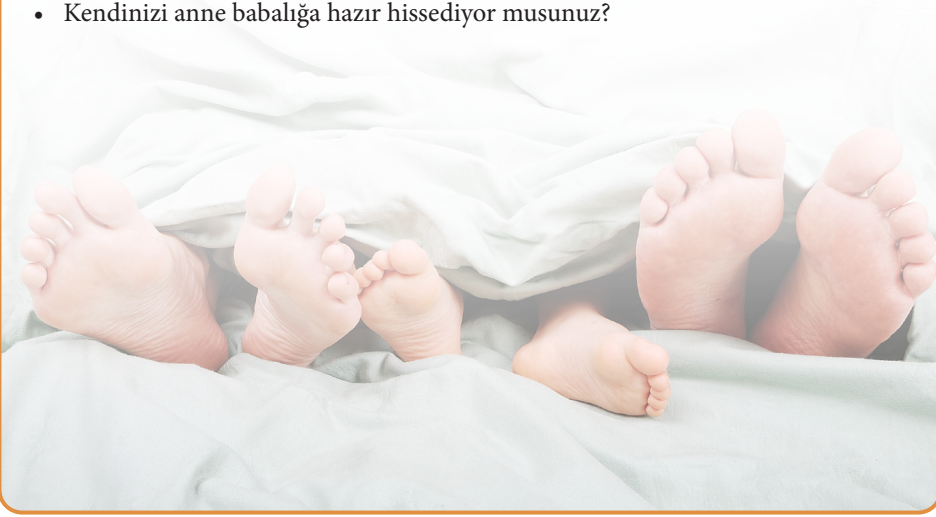
Verdiğiniz cevaplar içerisinde ortak ve farklı noktaları belirleyin. Farklı seçenekleri işaretlemiş olduğunuz sorular üzerinde uzlaşmaya varabileceğiniz durumlar olup olamayacağını tartışın.



Çocuk Sahibi Olmak Ciddi Bir İştir

Aşağıdaki soruları eşinizle birlikte cevaplayın.

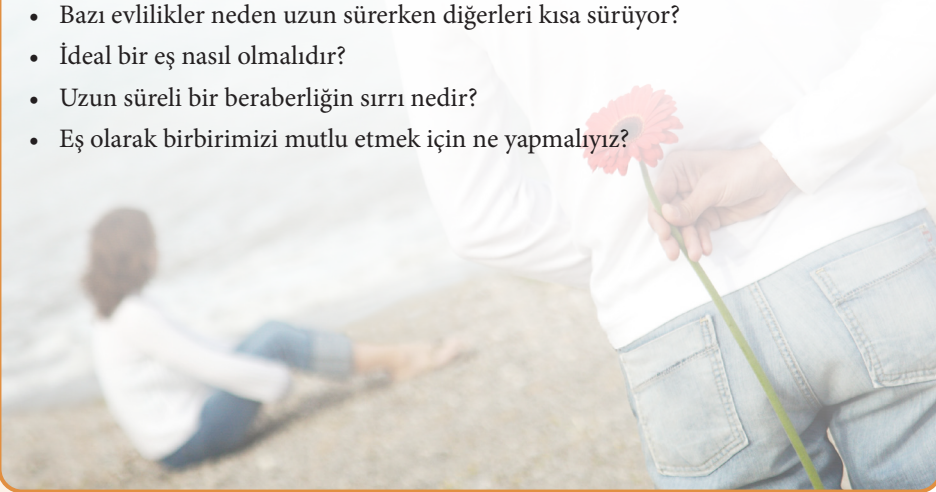
- Ne zaman çocuk sahibi olacağınız konusunda bir anlaşmaya vardınız mı?
- Bu konuda eşinizle aynı fikirde misiniz?
- Bu konuda bir planınız var mı?
- Kendinizi anne babalığa hazır hissediyor musunuz?



Eşinizle Tartışın!

Aşağıdaki soruların cevapları üzerine eşinizle tartışın.

- Bazı evlilikler neden uzun sürerken diğerleri kısa sürüyor?
- İdeal bir eş nasıl olmalıdır?
- Uzun süreli bir beraberliğin sırrı nedir?
- Eş olarak birbirimizi mutlu etmek için ne yapmalıyız?



Eşinizi Tanıyor Musunuz?

Aşağıda soruları birbirinize danışmadan ve göstermeden eşinizle ayrı ayrı cevaplayın. Ardından soruları tek tek eşinize okuyun ve verdiği cevapları kendi cevaplarınızla karşılaştırın. Unutmayın! Bu bir yarışma değil. Uygulamanın tek amacı birbirinizin ihtiyaç ve beklentileri üzerine düşünmenizi sağlamaktır.

- 1 Eşiniz sizin en çok hangi özelliklerinizi beğeniyor?
- 2 Hangi özelliklerinizi değiştirseydiniz eşiniz çok sevinirdi?
- 3 Eşinizi en çok ne mutlu eder?
- 4 Eşinizi en çok ne üzer?
- 5 Eşiniz en çok neden korkar?
- 6 Eşiniz en çok neye güler?
- 7 Eşiniz en çok neye öfkelenir?
- 8 Eşinizin en sevmediği şey nedir?
- 9 Eşiniz sinirliyken ne yapmanızdan hoşlanmaz?
- 10 Eşiniz sinirliyken onu ne sakinleştirir?
- 11 Eşiniz boş zamanlarında en çok ne yapmaktan hoşlanır?



ünite 4

Sağlıklı Bir Evlilik İçin

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.

Bu bölümde;

- sağlıklı bir çift ilişkisinin temel unsurları hakkında bilgi verilmekte,
- sağlıklı bir evlilik için yapılması ve yapılmaması gerekenlere değinilmektedir.



Sağlıklı Bir Evlilik İçin

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 bireylerine 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.

Herkes hayatta zaman zaman zorluklarla karşılaşır. Bu zorluklar karşısında öfke, gerginlik, çaresizlik, güvensizlik gibi olumsuz duygulara kapılabilir. Bütün bunlar ne kadar sıkıntı verici gözükse de aslında zorluklar ve stres karşısında gösterilen normal tepkilerdir. Önemli olan, bu duyguların farkında olmak, neden böyle davrandığını veya hissettiğini anlayabilmek ve tüm bunları olumluya çevirebilmek için çaba göstermektir.

Evliliklerde eşler arasındaki iletişimi etkili kılan unsur, eşlerin birbirlerinin düşüncelerini, fikirlerini, duygularını dikkate almalarıdır. Sağlıklı bir iletişime sahip çiftler, birbirlerine güven duyarlar ve fikirlerini yargılanmaktan korkmaksızın ifade ederler.

Sağlıklı Bir Evlilikte Karı Koca...

- Birbirlerine sadıktırlar.
- Birbirlerinin aynı zamanda arkadaşlarıdır.
- Birbirlerine hem sevgi hem de saygı duyarlar.
- Birbirlerini oldukları gibi kabul etmeyi bilirler.
- Geleceğe dair ortak ideallere sahiptirler.
- Çatışmaları çözmeyi başarırlar.
- Birbirlerine duygu ve düşüncelerini net bir şekilde, korkmadan, kaygı duymadan ifade edebilirler.
- Birbirlerine bağlılık ve güven duyarlar.
- Birbirlerinin kişisel amaçlarını ve başarılarını desteklerler.
- Düzenli ve sağlıklı bir cinsel hayat sürerler.
- Birlikte yeterince zaman geçirirler.
- Birlikte geçirdikleri zamandan zevk alırlar.
- Maddi konulardan kaynaklanan problemler yaşamazlar ya da problemlerini kolay çözerler.
- Birbirlerinin ailelerinden kaynaklanan çok fazla çatışma yaşamazlar.
- Çocukların yetiştirilmesi konusunda ortak fikirlere sahiptirler.
- Çocukların bakımı konusunda iş birliği içindedirler.
- Tartışmalar esnasında birbirlerini incitecek kelimeler sarf etmemeye özen gösterirler.
- Birbirlerine karşı fiziksel şiddet uygulamazlar.
- Dinî ve politik görüşleri ortaktır veya en azından birbirlerinin görüşlerine saygı gösterirler.
- Evliliklerine ait gerçekçi olmayan beklentiler taşımazlar.
- Evliliklerinde güç paylaşımı konusunda anlaşmaya varmışlardır.
- Birbirlerinin hatalarına karşı affedici davranırlar.
- Birbirlerine karşı destekleyici bir tavır içersindedirler.

Güzel bir mektup yazıp eşinize göndermeye ne dersiniz?



Evliliğinizde bu özelliklerden hangileri var? Hepsini mi? Bir kısmını mı? Yoksa çok azı mı? Çok azı bile olsa bunlar sizin avantajlı yönleriniz... Bunları başarmış olmanız diğerlerini de gerçekleştirebileceğinizi gösteriyor.



Cep telefonuna sevgi mesajlarını evliyken de gönderebilirsiniz.



Ailenin mimarı karı kocadır.



Sağlıklı Bir Evliliğin Ne Gibi Faydaları ve Kazançları Olabilir?

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki;

- Sağlıklı bir evliliğe sahip bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları, evlenmeyenlere göre daha iyidir. Evli bireylerde kalp krizinden ölme, karaciğer sirozuna yakalanma ve intihar teşebbüsü oranı, evli olmayanlara göre daha azdır.
- Evlilerin ortalama yaşam süreleri evli olmayanlara göre daha uzundur.
- Evli kişilerin gelir düzeyleri evli olmayanlara göre daha yüksektir.

Yapılan araştırmalarda aynı sonuçların evlenmeden birlikte yaşayan çiftler için geçerli olmadığı görülmüştür. Ayrıca eşlerin birbirlerine karşı negatif ve düşmanca tavırlar sergilediği sağlıklı evliliklerde bireylerin, sağlıklı evliliklere nazaran bağımsızlık sistemlerinin zayıf olduğu ve daha sıklıkla hastalandıkları, daha fazla depresyon eğiliminde oldukları, çocuklarının daha kolay hastalandığı ve uyum seviyelerinin düşük olduğu da tespit edilmiştir.

Evliliğin Tuzu Biberi

Evlilik ilişkisi içerisinde çatışma, beklenen ve doğal bir durumdur. Çiftin ilişkisine zarar veren, çatışmanın varlığı değil; çatışma sırasında asıl problemden uzaklaşmak, karşısındakini incitici tavırlar içerisinde olmak, intikam, hırs, saldırı gibi negatif tavırlar sergilemek ve çatışmaların çözümsüzlükle sonuçlanması gibi durumlardır. Çiftlerin çatışma

çözümleme becerisine sahip olmaları ve bu konuda kendilerini geliştirmeleri, ilişkilerinin geleceğini doğrudan etkiler.



Susma! Bir Şey Söyle!

Evliliklerde yaşanan sorunlardan biri de çiftin arasındaki iletişim eksikliğidir. Sürekli tartışan ve çatışmalı bir çift olmak ne kadar yorucu ve yıpratıcıysa eşlerden birinin var olan herhangi bir problemi tartışmaktan kaçınması, duygu ve düşüncelerini paylaşmaması ve tartışma esnasında sürekli sessiz kalmayı tercih etmesi de aynı şekilde yıpratıcıdır. Böylesi bir iletişimsizlik, çiftin arasındaki yakınlık, samimiyet ve güveni zedeler.

bk. Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları bölümü.



Tek Taraflı da Olsa...

Bazen evlilik ilişkisini geliştirmek üzere sadece eşlerden biri çaba göstermektedir. Örneğin aile eğitim programlarına tek başına katılmakta, eşini bu konuda ikna etmekte zorlanabilmektedir. Bu durumda yine de yapılabilecek pek çok şey olduğu unutulmamalı, ümitsizliğe kapılmamalıdır.

Eşlerden sadece birisinin bile evlilik ilişkisini geliştirmek niyetiyle öğrendiklerini evde uygulamaya çalışması ve kendi sergilediği olumlu davranışlarla örnek olması, diğer eş üzerinde mutlaka bir etki oluşturacaktır.



Altın Anahtar

Evlilik ilişkinizi geliştirebilecek üç pratik öneri, dikkatle uyguladığınız takdirde evliliğinizde kısa sürede fark oluşturacaktır.

- *Her gün eşinizle birbirinize ayıracağınız bir 10 dakikanız mutlaka olsun.* Bu on dakikayı günün herhangi bir saatinde seçebilirsiniz. Eşinizle baş başa kalıp sakince oturacağınız bu dakikalarda günün nasıl geçtiğini paylaşabilir, birlikte yapmaktan hoşlandığınızı herhangi bir şeyi (müzik dinlemek, şiir

Eğer eşinizi sizinle beraber aile programlarına katılmaya ikna edemezseniz en azından öğrendiklerinizi evde beraberce uygulama konusunda ikna etmeyi deneyebilirsiniz. Her seminerden sonra öğrendiklerinizi evde eşinize özetlemeniz bu konuda onun da sorumluluk almasını kolaylaştıracaktır.



okumak, çay içmek vb.) yapabilirsiniz. Sadece ikinize ait olan bu dakikaların tadını çıkartın.

- *Eşinizi psikolojik olarak desteklemek için her gün mutlaka herhangi bir şey yapmış olun.* Bir iltifat, onu destekleyici bir söz, hayranlık içeren herhangi bir cümle, eşinizin olumlu özelliklerine bir övgü, başarılarını takdir etme vb.
- *Aranızdaki aşk ve sevgiye yatırım yapın.* İçten bir öpücük, sarılma, dokunma vb.

Her Evlilik Kendine Özgü ve Özeldir!

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

Evliliğin Devamı İçin Aşk Şart mıdır?

İletişim becerilerini geliştirmek, sağlıklı evlilik ilişkisi hakkında bilgilenmek ve öğrendiklerini uygulamak için çaba göstermek, her ilişkinin gidişatını olumlu etkiler. Evliliği aşkın bitmesi değil, çiftlerin birbirleriyle arkadaş olmayı başaramaması öldürür. Eşinizle aranızdaki yakınlık, öncelikle birbirinizi iyi tanımanız ve iyi birer dost olmayı başarmanızla gelişir.

Evlilik Bir Takım Oyunudur

Siz hayata yalnız olarak değil, eşinizle beraber devam etmeyi seçtiniz. Hayat karşısında tek başınıza değil, eşinizle birliktesiniz. Eşinizi hayat arkadaşlığı için seçmekteki amacınız ve evliliğinize dair beklentilere ulaşma çabanız sizi bir takım yapar. Takımı şampiyon yapmak da oyuncuların çabalarıyla ve birlikte hareket etmeyi öğrenmeleriyle mümkündür.



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.

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 ayrım 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. Eşlerin rol paylaşımı konusunda sorun yaşamamalarının temelinde birbirlerinin rollerine karşı destekleyici tavırlar içerisinde olmaları, iş birliği içerisinde davranabilmeleri ve gerekli durumlarda (hastalık, lohusalık gibi) rollerinde esneklik göstermeyi becerebilmeleri yatmaktadır.

Daha fazla bilgi için ayrıca bk. AEP Evlilik ve Aile Hayatı kitabı, Ailede Rol Dağılımı bölümü. (www.aep.gov.tr)



bk. Kadın, Erkek
ve Cinsellik
bölümü.



Eşler Arasında Yakınlık ve Cinsellik

Eşlerin birbirlerine karşı yakınlıkları ve sağlıklı bir cinsel hayat, evlilik ilişkisi içerisinde kritik bir önem taşımaktadır. Sağlıklı işleyen bir cinsel hayat eşleri birbirine bağlayıcı bir niteliğe sahiptir. Bu sayede eşler, aralarındaki yakınlık ve sevgiyi tazeleme şansı elde edebilirler.

Bir Yastıkta Kırk Yıl

Sağlıklı ve uzun süreli bir evlilik, doğru insanla evlenmiş olmaktan çok daha fazlasını gerektirir. Uzun yıllar sağlıklı bir evliliği yürüten çiftler;

- Her evlilikte yaşanması muhtemel olan çatışmaları ve anlaşmazlıkları fazla uzatmadan başarıyla çözebilme becerisine sahiptirler.
- Birbirlerine karşı, negatif davranışlardan daha çok pozitif davranışlar sergilerler.
- Birbirlerine karşı affedicidirler.
- Evliliklerine karşı fedakârdırlar.
- Yaşamlarını birlikte geçirme amacına sahip olmanın yanı sıra birbirlerinin kişisel hayallerini ve çabalarını da desteklerler.
- Birbirlerine karşı bağlılık hissederler.
- Birbirlerinin aileleriyle ilişkilerini geliştirmeye çaba gösterirler ve eşlerinin aileleriyle olan sorunları aralarında probleme dönüştürmemeye gayret ederler.



Mutlu Bir Evliliğin Önündeki 10 Engel

1. Bencillik
2. Dış çevre baskısı (kayınvalide, kayınpeder, arkadaşlar vb.)
3. Evlilikten gerçek dışı beklentiler
4. Evliliğini geliştirmeye ve iyileştirmeye karşı isteksizlik

5. Eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarında eksiklik
6. Düşmanca davranmak
7. Küskünlükleri uzatmak
8. Aile içi şiddet
9. Birlikte yeterince zaman geçirmemek
10. Sürekli suçlayıcı ve eleştirici tavırlar içerisinde olmak

Evliliğinize Yatırım Yapın!

Evliliğinize ait özel bir hesabınız olduğunu düşünün. Her güne veya haftaya ne kadar yatırımınız var? Yoksa siz sürekli hesaptan çekenlerden misiniz? Eğer öyleyseniz kısa süre sonra hesabınız boşalacak demektir. Yapmanız gereken, gerekli durumlarda kullanabilmek üzere bir miktar yatırım yapmaktır. Evlilik konusundaki yatırımlarınızı aşağıdaki listeden seçebilirsiniz. Her gün bu listede sayılanlardan en az birini yaptığınıza emin olmaya çalışın. Unutmayın! İlişkinizin mimarı sizsiniz. Tuğlaları nasıl döşerseniz, öyle bir binanız olur.

- Sevgi dolu bir öpücük
- Sürpriz bir yere bırakılmış bir sevgi notu veya kartı
- Bir sevgi sözcüğü
- Küçük bir hediye
- İçten bir gülümseme
- Sadece onun için yapılmış herhangi bir şey
- Sıcak, dostça bir sohbet
- Onun hislerine karşı hassasiyet
- Baş başa bir film izleme
- Konuşurken onunla göz kontağı kurma
- El ele tutuşmak
- Gününü nasıl geçirdiğini sorma





- Sevgi dolu bir sarılma
- İçten bir iltifat
- Samimi bir teşekkür
- Eve geldiğinde sevgiyle karşılama
- Onun sevdiği bir şeyi birlikte yapmayı teklif etme
- Ona çiçek alma veya toplama
- Ona herhangi bir konuda yardım teklif etme
- Onun için yazılmış bir şiir
- Onun için pişirilen bir yemek
- Romantik bir akşam yemeği
- En sevdiği şarkılardan oluşan bir CD
- Paylaştığınız güzel anların fotoğraflarını buzdolabının üstüne, banyo aynasına, baş ucunuza vb. ilaştirmek
- İsteddiği bir şeyi yapmasına izin vermek (arkadaşlarıyla maça gitmek, yemeğe çıkmak vb.)
- Birlikte yıldızları, güneşin doğuşunu, batışını vb. seyretmek
- Ona şarkı söylemek
- Birbirinizin çocukluk fotoğraflarına bakmak
- Birlikte çıplak ayakla toprakta yürümek

Bu listedekilerin çoğunu nişanlıyken veya evliliğinizin ilk zamanlarında zaten yaptığınızı hatırlıyor musunuz? Peki, o günlerin birlikteliğinizden en fazla zevk aldığınız zamanlar olduğunu?

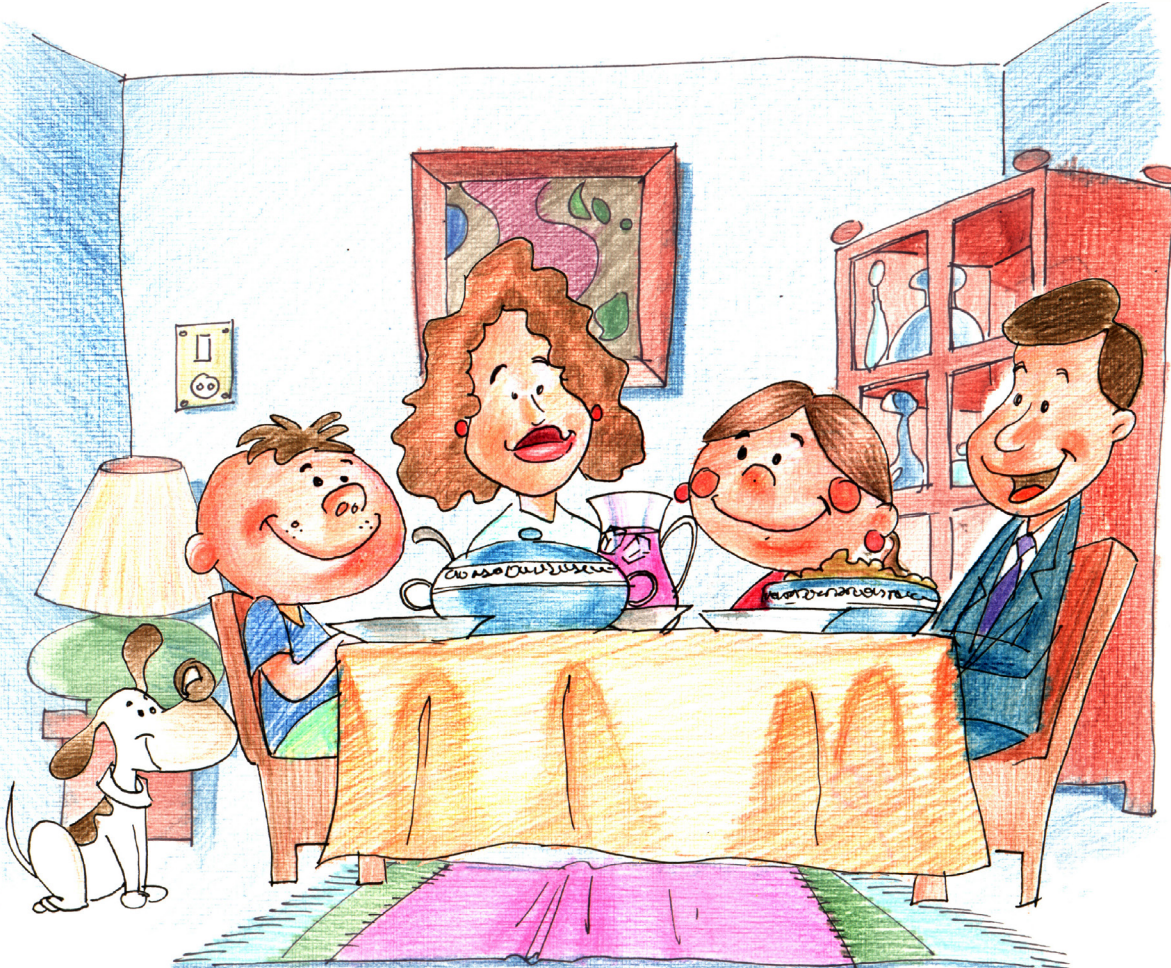


Aile Yapısı

Ailede duygusal bağlılık oranı oldukça yüksektir. Bu da ailenin herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldığı zaman bir araya gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Ailenin değerleri arasında şunlar sayılabilir:

- Aile üyeleri arasında sevgi, dayanışma ve yardımlaşma
- Aile üyelerinin birbirlerine bağlılığı
- Aile büyüklerine saygı
- Usulüne uygun evlilik (söz kesme, nişan, nikâh, düğün vb.)
- Sapmalardan uzak bir aile yapısı
- Aile birlikteliği
- Ailenin kutsallığı



evliliğinizi güçlen

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 çözümleyebilmek, kendinizi evliliğinizde güvende hissetmenize yardımcı olur.

3

Kendinizi tanımaya ve kişiliğinizi geliştirmeye gayret edin. Kendinizi tanımak için göstereceğiniz çaba, aynı zamanda ilişkinizin gelişimine de olumlu yansiyacaktır.

4

Birlikte baş başa zaman geçirmek için fırsatlar oluşturun. Önceden gün belirleyin ve bu güne uymaya çalışın. Baş başa dışarı çıkmak, yürüyüş yapmak, yemeğe veya sinemaya gitmek gibi organizasyonlar yapın.

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 arttırır.

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.

İndirecek 10 İpucu

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.

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. Eşinizin düşüncelerini anlamak için göstereceğiniz çaba, onun düşüncelerini anlama yoluyla kuracağınız empati, aranızdaki yakınlığı destekleyecektir.

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.





E T K İ N L İ K L E R

Biz Farklıyız!

Aşağıdaki listelere en az beşer madde yazmaya gayret edin. Cevaplarınızı eşinizin-kilerle kıyaslayın.

Evliliğim benim için önemlidir. Çünkü:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Eşimin birçok olumlu özelliği var. Benim için en önemlileri:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Beş Doğru Bir Yanlış Götürür

Son yıllarda yapılan ilginç bir araştırma, eşe karşı sergilenen her bir negatif davranışın ardından beş pozitif davranışın sergilenmesinin negatif davranışı affettirdiğini veya unutturduğunu göstermektedir.

Eşinize karşı sergilediğiniz negatif ve pozitif davranışlarınızın farkında mısınız?

Son zamanlarda eşinize karşı sergilediğiniz negatif (incitici konuşma, hakaret, eleştiri, şikâyet, dırır, kızdırma, alay, yok sayma, tahrik vb.) ve pozitif (sarılma, yardım etme, kucaklama, öpücük, güldürme, hediye verme, iltifat etme, sürpriz, gülümseme, sohbet vb.) davranışlarınızı hatırlamaya çalışın. Bunları bir kâğıda listeleyin.

Eşim Benim Arkadaşım

Aşağıdaki listeyi doldurun.

		Evet	Hayır
1	Eşimin en yakın arkadaşının ismini biliyorum.		
2	Eşimin ne tür müzikten hoşlandığını biliyorum.		
3	Eşimi hayatta en çok üzen şeyin ne olduğunu biliyorum.		
4	Eşim yüklü miktarda para kazanırsa ne yapmak isteyeceğini biliyorum.		
5	Eşimin tatilde nereye gitmek istediğini biliyorum.		
6	Eşimin hayatta en çok istediği şeyin ne olduğunu biliyorum.		
7	Eşimin en utanç verici anısının ne olduğunu biliyorum.		
8	Eşimde stres yaratan şeylerin neler olduğunu biliyorum.		
9	Eşimin yaşadığımız evden, mahalleden, semtten memnun olup olmadığını biliyorum.		
10	Eşimi sinirlendiren insanların kimler olduğunu biliyorum.		
11	Eşimin doğum tarihini biliyorum.		
12	Eşimin sevdiği ve sevmediği yemekleri biliyorum.		

Cevapları eşinizle paylaşın. Ardından aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

Cevaplarını bilmediğiniz sorular oldu mu? Bu durumda ne hissettiniz?

Bilmediğiniz soruların cevaplarını öğrendiğinizde ne hissettiniz?

Birbirinize ait ayrıntıları bilmek size ne hissettiriyor?

Eşinizi yakından tanıdığınızı düşünüyor musunuz?

Bizim Takım

Aşağıdaki listelere en az beşer madde yazmaya çalışın.

İyi ki Seninle Evliyim

(Bu listeye evliliğinizin sizi mutlu eden yönlerini yazın.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Eşimle Ben İyi Bir Takımız

(Bu listeye birlikte neler yapmakta başarılı olduğunuzu ya da bugüne kadar beraberce neleri başardığınızı yazın.)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Derdini Söylemeyen Derman Bulamaz

Eşinizle baş başa, bölünmeden konuşabileceğiniz uygun bir zaman ve ortam ayarlayarak aşağıdaki etkinliği uygulayın.

- Eşinizle yan yana rahatça oturabileceğiniz bir koltuğa geçin.
- Eşinizin elini tutun veya ona sarılın.
- Yumuşak ve sakin bir ses tonu ile ilişkinizde neye ihtiyacınız olduğunu, neden buna ihtiyaç duyduğunuzu ve eşinizden bunun için ne yapmasını istediğinizi ona söyleyin.
- Eşinizin de size kendi ihtiyacını belirtmesini isteyin.
- Birbirinizin belirttiği ihtiyaçlar konusunda karşılıklı olarak neler yapabileceğinizi tartışın.



İşte Bu Bizim Hikâyemiz

Evlilik mutluğu üzerinde etkili olan faktörlerden biri, çiftlerin birbirlerine sevgilerini ifade edebilmeleridir. Evliliklerde çiftlerin birbirlerine sevgilerini ifade ediş yolları kelimeler ve davranışlardır. Evliliğin başlangıç aşamalarında çiftler birbirlerine daha fazla sevgi dolu ifadeler kullanmakta, daha anlayışlı ve özenli davranmaktadırlar. Önemli olan çiftlerin ilerleyen yıllarda da sevgilerini sürekli kılmak için çaba göstermeleridir.

Bu etkinliğin amacı, evliliğinizin başlangıcında ve ilk yıllarında sahip olduğunuz güçlü birlikteliği hatırlamanız ve bu gücü nereden aldığınızı fark etmenizi sağlamaktır. Şimdi aşağıdaki sorular üzerinde düşünün.

- | | |
|---|--|
| 1 Onunla nerede tanıştınız? | 4 Ona ilk aldığınız hediye hatırlıyor musunuz? Ne zaman ve ne içindi? |
| 2 Onu ilk gördüğünüzde neler hissettiniz? | 5 Onun çocuklarınızın annesi / babası olmak için doğru insan olduğunu nereden anladınız? |
| 3 Ona ilk yaptığınız iltifatı hatırlıyor musunuz? Ne zamandı ve neredeydiniz? | |
| 6 Onunla neden evlendiniz? Nasıl bir evlilik hayal ettiniz? | |

Ev Ödevi

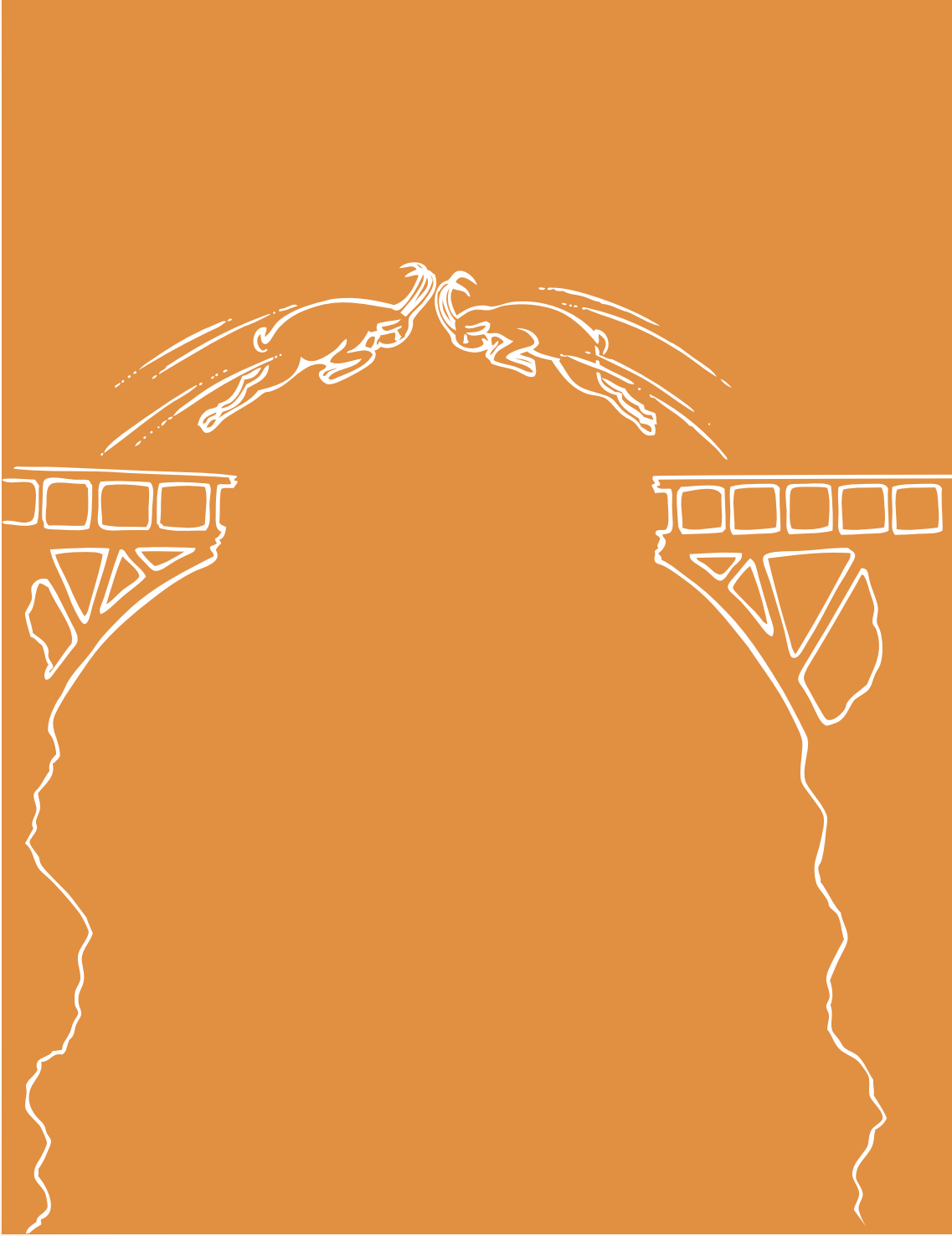
Her bireyin eşine olan sevgisini gösterme yolu birbirinden farklıdır. Kimi insan sözleriyle, kimisi hareketleriyle, bazıları da dokunarak sevgisini belli etmeye meyilli olabilir. Hatta her insanın gösterilen sevgiyi algılayış biçimi bile farklıdır. Kimi insan sevgisini göstermekte başarılı olsa dahi karşısındaki kişi niyetini anlamayabilir veya yetersiz bulabilir.

Eşinize bir sürpriz planlayın. Bu, ona sevginizi gösterecek ve onu mutlu edeceğine inandığınız bir sürpriz olsun. Seçeceğiniz yöntemin eşinizin sizden beklemediği bir tarzda olmasına gayet edin.

Nereden Anlarsınız?

Sağlıklı bir çift ilişkisinde eşler karşısındakinin anlatmasına gerek kalmadan onun bazı duyguları ve düşüncelerini anlayabilirler. Aşağıdaki sorular üzerinde düşünerek kendi beceriniz hakkında fikir edinebilir, kendinizi bu konuda geliştirebilirsiniz.

- Eşinizin sinirli olduğunu nereden anlarsınız?
- Eşinizin mutlu olduğunu nereden anlarsınız?
- Eşinizin üzgün olduğunu nereden anlarsınız?
- Eşinizin bir sıkıntısı olduğunu nereden anlarsınız?



ünite 5

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları

Her evlilikte az veya çok problemler yaşanır. Önemli olan, evliliklerde sorun yaşamamak değil, sorunlarıyla başa çıkabilen bir aile olmayı başarabilmektir. Eşler bu konudaki becerilerini, bazı temel noktaları öğrenme yoluyla geliştirebilirler.

Bu bölümde;

- evlilik çatışmasına sebep olan faktörler,
 - eşi incitebilecek iletişim hataları,
 - evlilik çatışmalarını azaltan unsurlar,
 - çatışmayı çözümlemenin yolları ve
 - ilişki sorunlarına alternatif çözümler
- hakkında bilgi verilmektedir.

Evlilik Çatışmasına Sebep Olan Faktörler ve Çözüm Yolları



En başarılı ve mutlu ailelerde bile zaman zaman çatışmalar yaşanabilir. Her evlilik ilişkisinde çatışma, tartışma ve ardından çözüm bulma süreci, ilişkinin doğasında yer alır ve sürekli tekrarlanır. Çiftin evlilik ilişkisinin yolunda gitmesini sağlayan faktör ise evliliklerinde tartışma ve çatışma yaşamıyor olmaları değil, yaşadıkları tartışmaları tatlıya bağlayabilmeleri ve çatışmalarını çözebilecek beceriye sahip olmalarıdır. Aksi takdirde aile içerisinde sürekli tartışmaların ve çözülemeyen çatışmaların var olması, ailenin stres seviyesini yükseltir, aile ve evlilik fonksiyonlarında bozulmalara yol açar. Çatışmalı bir evlilik hayatı, depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı, cinsel problemler, çeşitli fiziksel rahatsızlıklar (kalp, tansiyon, mide rahatsızlıkları, cilt bozuklukları vb.) gibi pek çok sorunun sebebi olabileceği gibi, çocuklarda ve ergenlerde davranış problemleri de oluşturabilir. Evlilik ilişkilerinde sürekli çatışma yaşayan ve çatışmaları genellikle hayal kırıklıkları, incinme ve küskünlükle sonuçlanan çiftler zamanla evliliklerinden aldıkları doyumı yitirirler. Eşlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve güvenleri azalır. Oysa çiftin ve aile üyelerinin aralarındaki sorunları çözerek yaşamdan aldıkları doyumı arttırabilmeleri mümkündür. Yaşanan problemler ve çatışma durumları, sorunları aşarak ilişkiyi geliştirebilmek amacıyla olumlu yönde kullanılabilir. Uzun süreli beraberlikler, çatışmaları çözme becerisinin bir sonucudur.

Problemsiz evlilik yoktur. Evliliklerinde problemlerini başarıyla çözebilen veya problem çözme becerisi düşük olan çiftler vardır.



Evlilikte Sıklıkla Yaşanan ve Çatışmaya Neden Olan Sorunlar

- Eşlerin çatışma ve problem çözme becerilerinde eksiklikler
- Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan beklentiler
- Ailedeki rol dağılımı konusunda eşlerin birbirlerinden farklı beklentilere sahip olmaları (kimin yemekleri yapacağı, kimin ev dışında çalışacağı, kararları kimin alacağı vb.)
- Cinsiyet farklılıkları (kadınlar ve erkeklerin ilgi, davranış, alışkanlık vb. genel farklılıkları)
- Ekonomik sorunlar (mevcut paranın nereye harcanacağı, ne kadar para harcanacağı, ne kadarının biriktirileceği vb.)
- Eşlerin arasındaki iletişimin yetersiz veya hatalı olması
- Akrabalara ilişkin sorunlar
- Cinsel sorunlar (cinsellik hakkındaki beklentileri ifade edememek, zorlayıcı tavırlar vb.)
- Çocukların büyütülmesi ve disiplini ile ilgili fikir ayrılıkları (çocuğun gideceği okul konusunda görüş farklılıkları, eşlerden birinin diğerinin çocuğu şımarttığını düşünmesi vb.)
- Din, mezhep, kültür, değer, politik görüş farklılıklarından kaynaklanan sorunlar
- Eşlerin birbirlerine yeterince vakit ayıramamaları
- Eşlerden birinde alkol, uyuşturucu, kumar vb. bir bağımlılık bulunması
- Eşlerden birinin psikolojik sorunlarının olması
- Özel konular (çiftin çocuk sahibi olmaması, çocuk sayısı hakkında anlaşamamak, eşlerden birinin işkolik olması, aldatma, kıskançlık vb.)

Evlilik Mutluluğunu Tehlikeye Sokan Tavırlar

kıskançlık • sadakatsizlik • alınganlık • bencillik • yerme • dırıldır • patronluk taslama • başatlık • sürekli eleştiri • sürekli suçlama • sürekli talep etme • isim takma • kin duyma • kırgınlık • hayal kırıklığı • yanlış anlama • hor görme • küçümseme • yalan söyleme • sitemkârlık • surat asma • baskıcı tavırlar • şüphecilik • hoşgörüsüzlük • kabalık • şiddet içeren davranışlar • küfrederek konuşma

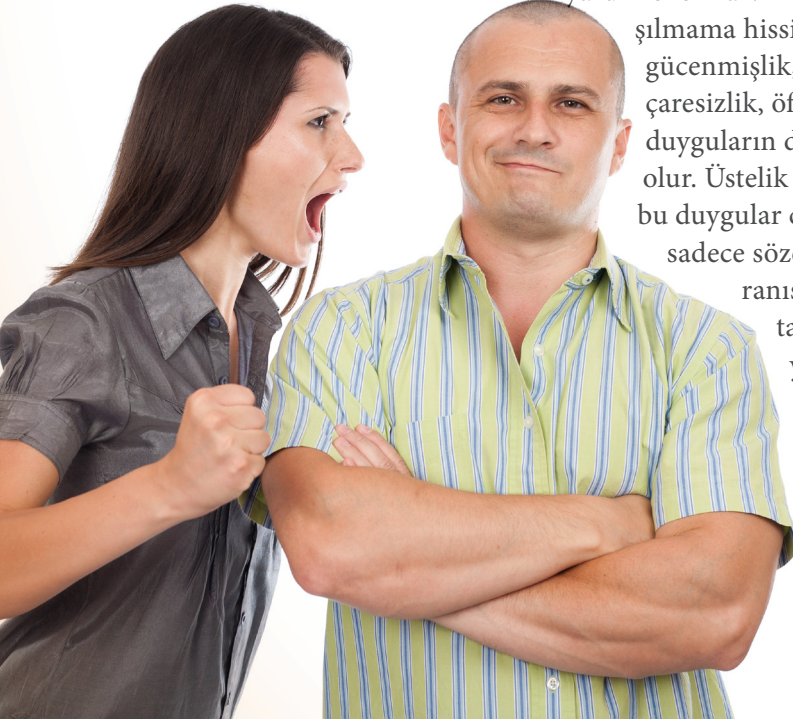


Eşinizle Tartışmalarınız Esnasında Neler Olup Bittiğinin Farkında mısınız?

Sorunlarını çözmekte genellikle başarısız olan çiftler, tartışmalar esnasında işe yaramayan aynı tartışma kalıplarını kullanıp durmaktadırlar. Sergiledikleri tavırlar problemin çözümüne hiçbir katkı sağlamadığı hâlde bu böyle sürüp gitmektedir. Oysa tartışma başladığı esnada tarafların kendilerini sakinleştirecek yöntemler bulması tartışmaların büyümesini engelleyebilir.

Çatışmalarla başa çıkmak için eşlerin birbirlerini eleştirme, hâkimiyet kurma, tartışmadan kaçınma, sözel saldırganlık gibi tepkiler verdikleri görülmektedir. Bu tip başa çıkma tarzları, eşlerin evlilik doyumlarının azalma sebepleri arasında yer almaktadır. Bugünü tartışırken geçmişe dönmek ve geçmişte yaşanan olumsuzlukları tekrar tartışmaya başlamak da sık yapılan bir davranıştır. Bu tavır sadece tartışmayı büyütür ve eşleri yorar.

Çatışma çiftlerin problemlerini çözümlemelerine asla yardımcı olmaz. Aksine kırgınlık, anlaşılma hissi, yalnızlık duygusu, gücenmişlik, ümitsizlik, hüznün, çaresizlik, öfke, kin gibi olumsuz duyguların doğmasına neden olur. Üstelik bir müddet sonra bu duygular çiftlerin birbirlerine sadece sözel olarak değil, davranışsal olarak da negatif tavırlar sergilemelerine yol açar. Oysa sakin, ılımlı, güvenli bir tartışma, problemin çözümünü ve hatta çiftlerin birbirlerine yakınlaşmalarını sağlayabilir.



Bu İşe Yaramaz Tartışma Kalıplarını Yoksa Siz de Kullanıyor musunuz?

- Sen zaten hep böyle yapıyorsun.
- Hep senin dediğin oluyor.
- Beni önemsemiyorsun.
- Hep bildiğini okuyorsun.
- Bir kere de beni dinlesen ne olur?
- Bunu daha önce de söylemiştim.
- Seni son kez uyarıyorum.
- Beni dinlesen bunlar olmazdı.
- Bu çocuğu hep sen şımartıyorsun.
- Bu evin reisi kim? Sen mi ben mi?
- Diyelim ki haklısın. Sanki sen aynı şeyi yapmıyorsun.
- Her zaman kendini haklı zannediyorsun.
- Asıl sen abartıyorsun.
- Bunlara takıldığına inanamıyorum.

Kısır Döngü

İşte size karı koca arasında geçen örnek bir diyalog:

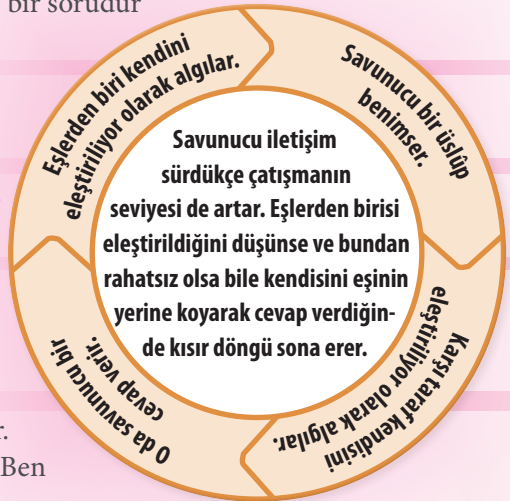
Kadın: Bu akşam yine geç mi geleceksin? (Sadece öğrenmek için sorulmuş masumane bir sorudur aslında.)

Erkek: Evet. Mesaiye kalacağım. Ne yapalım yani? Eve para mı yetiyor?

Kadın: Yeni aldığım yemek takımıysa derdin, iade edeyim bari.

Erkek: Ne alakası var? Parayı senden esirgediğimi mi söylemeye çalışıyorsun?

Kadın: Ne bileyim, öyle bir hâlin var. Hem bana kızmaya hiç hakkın yok. Ben senin kadar harcamıyorum bile!



Çatışmaları Sonlandırma Biçimi

Çiftin yaşadıkları problem ve çatışmaları nasıl sonlandırdıkları da önemli bir konudur. 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.

Evlilik Çatışmalarıyla Başa Çıkabilmek İçin Sahip Olunması Gereken Beceriler

Açık İletişim

Çoğunlukla eşler arasında çatışmaya sebep olan veya çatışmaları alevlendiren şey, ağızdan çıkan cümlenin karşıdaki kişi tarafından, söyleyenin niyetinden

farklı bir biçimde algılanmasıdır. Bunun pek çok

farklı sebebi olabilir. Örneğin çiftler tartışırken

aslında birbirlerinin ne dediğini tam olarak

dinlemiyor olabilirler. Zihinleri birbir-

lerinin ne dediğini anlamaya çalışmak

yerine, karşısındaki susunca kendisinin

ne diyeceğini düşünmekle meşgul olabilir.

Tartışma esnasında birbirlerinin fikirlerini

çürütmeleri gerektiği ya da her tartışmadan

birinin galip çıkması gerektiği ön yargısıyla

hareket ediyor olabilirler. Ayrıca kişiler çok

yorgun olduklarında, zihinlerini meşgul eden

Herkes sevgisini göstermeye çalışırken kendisi için en kıymetli veya etkili olduğunu düşündüğü yolları seçer. Eşinizin size sevgisini hangi yollardan göstermeye çalıştığına dikkat edin. Siz de aynı yolları kullanarak sevginizi göstermeyi denediğinizde ona daha kolay ulaştığınızı göreceksiniz.



başka bir konu olduğunda veya ruhsal olarak kendilerini çok iyi hissetmedikleri zamanlarda birbirlerini daha fazla yanlış anlayabilmektedirler. Açık iletişimde önemli olan hususlar şunlardır:

- Karşısındakinin zihnini okumaya çalışmadan, fikirlerini ifade edebilmesi için onu can kulağıyla dinlemek
- Tartışma esnasında olumlu tavrını korumak, suçlama ve eleştiriden uzak durmaya çalışmak
- Tartışırken kendisinin ve karşısındakinin beden dilinin farkında olmak (Örneğin dinlerken kollarını kavuşturmak, göz iletişiminden kaçınmak, yüz buruşturmak gibi davranışlar, karşıdaki kişi tarafından anlatıldıklarının onaylanmadığı şeklinde algılanır.)
- Aynı fikirde olunmasa bile karşısındakinin neden böyle düşünüyor olabileceğini anlamaya çalışmak, konuya bir de onun gözünden bakabilmek
- Aynı fikirde olunmasa bile karşısındakinin fikirlerine saygı göstermeye gayret etmek



Aldım, Verdim, Ben Seni Sevdim

Çatışmaları azaltmak ve ilişkinizi güçlendirmek için işte size bir yöntem! Herkesin yapmaktan hoşlanmadığı veya yapmak istemediği çeşitli sorumlulukları olabilir. Örneğin eşiniz evdeki çiçekleri sulama konusunda isteksiz davranıyor ve bunu sıklıkla unutuyor, diyelim. Bu durumda siz onun bu zaafını hoş görün ve bu sorumluluğu üstünüze alın. Sizin yapmaktan hoşlanmadığınız bir şeyi de o üstlensin. Zaten hâlihazırdaki ilişkinizde birbirinize yardımcı olduğunuz noktalar yok mu?

Negatif Düşünceleri Kontrol Edebilmek

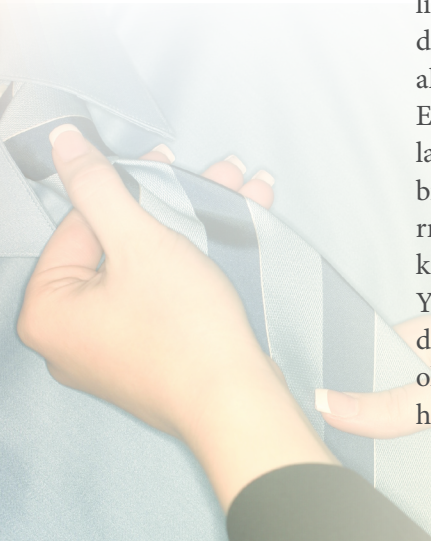
Tartışmalar esnasında eşlerin birbirlerine duygu ve düşüncelerini çekinmeden aktarabilmeleri ve içlerinden geçenleri ifade edebilmeleri oldukça önemlidir. Ancak eşlerin sürekli olarak birbirlerine negatif düşüncelerini ifade etmeleri tartışmaları daha da fazla çözümsüzlüğe sürükleyebilir. Tartışma esnasında eşler esas konudan uzaklaşarak birbirlerinin yetersizliklerine ve zayıf yönlerine odaklanırlarsa tartışma gittikçe daha acı verici ve rahatsız edici bir hâl alır. Bu sebeple eşlerin birbirleri hakkındaki düşüncelerini kontrol etmeyi öğrenmeleri gerekir. Ayrıca düşünceleri olumsuz da olsa en olumlu yoldan ifade etmeyi seçmeleri, ilişkinin sağlığı açısından önemlidir.

Olaya Karşımsızdakinin Gözünden Bakabilmek

Tartışma esnasında taraflardan biri karşımsızdakinin haksız olduğunu düşünebilir. Ancak yine de mutlaka olaya bir de karşımsızdakinin gözünden bakmaya ve onun bakış açısını anlamaya çalışması gerekir. Karşımsızdakinin gözüyle bakmayı denemek, kendini onun yerine koymak kişiye yeni bir ufuk açabilir.

Affedicilik

Her evlilikte, yaşanan çatışmalar dolayısıyla zaman zaman eşler arasında incinmişlik ve kırgınlık duyguları meydana gelebilir. Eşler yorgun, meşgul veya öfkeli olduklarında birbirlerine karşı daha az hoşgörülü davranırlar. Hatta birbirlerini daha az çekici olarak bile algılayabilirler. Aslında tüm bu duygular gelip geçicidir. Eğer eşler duygularının zeminine birbirlerine duydukları bağlılığı yerleştirirlerse bu, ilişkilerini güçlü tutar ve birbirlerini affetmelerini kolaylaştırır. Çatışma durumları anlayış ve affedicilikle çözümlenemediği takdirde, ilişkide karşılıklı sevgi bağının gelişmesi mümkün olamaz. Yaşanan tüm olaylar, zamanla geride kalır. Onları zihinde yaşatarak sürdürmek ise kişinin tercihidir. İlişkinin olumlu yönlerine ve içinde bulunan ana odaklanmak, her zaman için daha sağlıklı bir yoldur.



Problem Çözme Becerisi

Birbirlerine karşı destekleyici bir tavır sergilemeyen çiftler, problemlerine eleştirel bir tarzda yaklaşır ve “sen ve ben birbirimize karşı” yaklaşımını benimserler. Oysa destekleyici bir ilişki geliştirebilmiş olan çiftler problemlerine “takım ruhu” ile yaklaşır. Aslında tüm tartışmalar da her iki tarafın da ortak bir ihtiyacı vardır: karşısındaki kişiye kendisini tam olarak ifade edebildiğini ve karşısındaki tarafından anlaşıldığını hissedebilmek. Burada önemli olan “sen-ben” çekişmesinden vazgeçerek “biz” olabilmeyi başarmak ve tartışmanın sonunda ortak çıkarlara ulaşabilmektir.

Evlilik ilişkinizde problem ve çatışma çözme becerilerinizi geliştirmeye çalışırken ilişkinizi sağlıklı yollardan desteklemeyi unutmayın. Bunun için sağlıklı çift ilişkisi modülünde önerilenlerden yararlanabilirsiniz.



Çok Laf Âşık Usandırır

Çoğu zaman tartışmalarda konunun esasından sapmak, lafı fazla uzatarak ana problemden uzaklaşmak, çok fazla fikir aktararak karşısındaki kişinin takip edememesine sebep olmak vb. yollara sapılır. Bunlar çatışmaları çözümleme konusunda hiçbir işe yaramazlar. Aşağıdaki yöntem tartışma esnasında çatışma ihtimalini azaltacak ve problemi çözme olasılığını yükseltecek kısa ve net bir yöntemdir.

Öfkeyle Kalkan Zararla Oturur

Tartışmalara nasıl başlarsak genellikle öyle sonuçlanır. Öfke düzeyi yüksek başlayan tartışmalar daha fazla incinmeyle, daha sakin ve çözüm amacını gözden kaçırmayan tartışmalar daha fazla çözüm şansı ile sonlanır. Öfke her zaman çözümsüzlüğe neden olur. Yapıcı tartışma ise probleme odaklanmayı ve kendini ifade etmeyi kolaylaştırır. Yapıcı bir tartışmanın gelişebilmesi için şunlara dikkat edilmelidir:

- Yüzünüzdeki gülümsemeyi asla bozmayın. Şikâyetinizi kısaca açıklayın. Zira uzun bir şikâyet listesini sıralamak karşınızdakinin dikkatini dağıtacaktır.



- Şikâyetinizi açıklarken asla suçlamada ve eleştiride bulunmayın. Tartışma esnasında suçlama yaptığınız anda karşınızdaki kişi tartışmanın ana konusundan kopar ve kendini savunmaya odaklanır. Suçlamak yerine nasıl hissettiğinizi ve olayı nasıl gördüğünüzü ifade edin.
- Konuşmanıza önce olumlu bir cümleyle başlayın.
- “Sen” diye başlayan cümlelerden ziyade “ben” diye başlayan cümleleri tercih edin. “Sen şöylesin, sen böylesin.” gibi cümleler karşınızdakini savunmaya geçirir ve sizi çatışmaya sürükler. “Şöyle olsaydı mutlu olurum.” gibi dikkati kendinize ve olaya çeviren cümleleri tercih edin.
- İhtiyacınızın ve isteğinizin ne olduğunu söyleyin. Eşinizin zihnini okuyarak bunu anlamasını beklemeyin.

1. Problemi zihninizde tanımlayın.

Probleminiz her neyse ona odaklanın. Geçmiş yaşantıları ve problemleri işe karıştırmayın. Hoşunuza gitmeyen şeyin ne olduğuna karar verin ve sadece bu durum üzerine düşünün. Eşinizin kişiliği, zaafı vb. noktaları işe karıştırmayın.

Örnek Problem 1: Eşiniz yemeğe geç kaldı. Telefon açmayı da unuttu.

Örnek Problem 2: Eşiniz arkadaşlarınızın yanında ne kadar kötü bir aşçı olduğunuzu sürekli söylüyor. Siz bundan rahatsız oluyorsunuz.

2. Duygunuzu ve düşüncenizi ifade edin.

Asla suçlama ve eleştiri cümleleri kurmayın. Cümleleri onun üzerinden değil, kendi üzerinizden kurun. “Geç kaldın, beklettin, gelmedin.” vb. cümleler, onun üzerinden kurmuş olduğunuz, çatışma ihtimalini arttırıcı cümlelerdir. “Bekledim, endişelendim.” gibi cümleler kendi üzerinizden kurmuş olduğunuz cümlelerdir. Çatışma ihtimalini azaltır.

Örnek Problem 1: “Yemeği hazırlamak için çok uğraştım ve seni uzun bir süre bekledim. Biraz da merak ettim.”

Örnek Problem 2: “Kötü bir aşçı olduğumu duymak beni üzüyor ve arkadaşlarımızın önünde mahcup oluyorum.”

3. Değişmesini istediğiniz durumu kısa ve net bir şekilde ifade edin.

Örnek Problem 1: “Eve geç geleceğin zaman telefon edebilersen ben de ona göre hareket edebilirim.”

Örnek Problem 2: “Bu konuyu arkadaşlarımızın önünde bir daha açmazsan çok mutlu olurum.”

- Nezaketinizi asla bozmayın. İncinmişliğinizi ifade ederken daha nazik ve yumuşak cümleleri tercih edin.
- Aranızdaki tansiyonu yükseltmeden tartışmaya gayret edin. Örneğin tansiyonun yükseldiğini hissettiğiniz anda maksatlı olarak sesinizi alçaltın ve daha yavaş konuşmaya başlayın. Bu, karşınızdakinin de temposunu düşürebilir. Çok sert ve haşın tavırlardan kaçınmak da tartışmanın ılımlı bir düzeye devam etmesini kolaylaştırır.
- Tartıştığınız konunun dışına çıkmamaya özen gösterin.
- Genellikle bireylerin teslim olma duygusundan hoşlanmamaları, uzlaşmayı zorlaştırmaktadır. Her tartışmadan birinizin galip çıkması gerektiği yanlışlığına düşüp de tartışmayı gereksiz yere uzatmayın.
- Dinleme becerinizi geliştirin. Karşınızdaki kişinin duygularını ifade edebilmesi için ona zaman tanıyın ve ne söylediğini can kulağıyla dinleyin.
- Affetmeyi ve unutmayı öğrenmeye çalışın. Bu aynı zamanda sizi olgunlaştıracaktır.
- Herhangi bir harekette bulunmadan veya söze başlamadan önce iki kere düşünün. Hareketlerinizin veya sözlerinizin sonuçlarını kestirmeye çalışın.

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.



Eşinizi Değiştirebilir misiniz?

Evliliğinde sorun yaşayan pek çok kişi problemin kaynağının sadece eşi olduğunu düşünür, kendisinin sorundaki payını görmezden gelir. Oysa çift ilişkisi içerisinde bireylerin kendi zayıflıkları ve zaafı hakkında da düşünmeleri gerekir. Kişinin, eşinin değiştiremediği davranışları karşısında kendi verdiği tepkileri değiştirmesi son derece işe yarar sonuçlar doğurabilir. Eşlerden birinin diğerini değişime yönlendirebilmesi öncelikle onu anlayıp kabul etmesini gerektirir. Ayrıca kişi eşinin hoşlanmadığı tüm davranışlarını değiştirmesinin mümkün olmadığını da kabullenmelidir. Bunun yerine

değiştirebildiklerini olumlu bir gösterge olarak kabul edip dirençli olduğu noktaları olduğu gibi kabul etmeli, evliliğin olumlu yönlerine odaklanmalıdır.

Eşlerin birbirlerinin cinsiyetlerinden, aile yapılarından, etnik veya kültürel kökenlerinden, eğitim düzeylerinden, inanç ve değerlerinden kaynaklanan farklılıklarına saygı göstermeyi öğrenmeleri aralarındaki sevgiyi besler. Tartışmalar esnasında ise aynı olaya her iki tarafın da kendi pencerelerinden bakmaları, birbirlerini anlamalarını zorlaştırır. Eşlerin tartışmalar esnasında olaylara, problemleri çözmek niyetiyle birbirlerinin penceresinden bakmayı öğrenmeleri, aralarındaki çatışmaların büyümeden çözümlenmesine yardımcı olacaktır.

Çalışan Kadın Olmak

Günümüzde eskiye oranla çok daha fazla sayıda kadın çalışma hayatına atılmaktadır. Kadınlar ev ve iş sorumluluklarını birlikte yüklendiklerinde kendilerini daha fazla stresli hissedebilirler. Bu stres de evlilik ilişkilerine olumsuz olarak yansır. Eğer çalışan bir kadın iseniz:

- Kendinize etkili bir zaman planı oluşturmaya çalışın. Hangi işleri hangi günlerde yapacağınızı belirleyin. Örneğin çamaşır pazartesi gecesi, yemek pazar akşamı gibi.
- Gün içerisinde yapmak zorunda olduğunuz işlerle ilgili saat ve süre belirleyin. Bu plana uymaya çalışın. Örneğin yemeği hazırlama saat 18.00–19.00 arası gibi.
- Hissettiğiniz stresi eşinizle konuşun. Ebeveynlik ve ev işlerinin paylaşımı konusunda ne gibi yardımları olabileceğini net bir şekilde ifade etmesini ve bu konuda çaba göstermesini isteyin. Her ikiniz de evlilik mutluluğunu arttırmaya ve birbirinize ayırdığınız zamanı çoğaltmaya odaklanın.
- Strese nasıl bir tepki verdiğiniz konusunda kendinizi keşfetmeye çalışın. Tepkilerinizi kontrol altına alma konusunu düşünün.



Aile İçi Şiddet

Aile içi şiddet eşlerden birinin diğerine karşı sözel, duygusal, psikolojik veya cinsel yönden istismarda bulunması yoluyla üstünlük kurmasıdır. Aile içi şiddet her ülkede olduğu gibi ne yazık ki ülkemizde de yaşanan bir durumdur. Üstelik toplumun her kesiminde görülür. “Kol kırılır, yen içinde kalır.” düşüncesi, kimsenin kendisine yardım edemeyeceğini düşünmek ya da yaşadıklarının istismar olduğunu fark etmemek şiddete maruz kalmayı kolaylaştırmaktadır. Eğer aşağıdaki durumlardan herhangi birinden muzdaripseniz bu konuda yardım arayışına girmeyi düşünmelisiniz. Sadece bir kez böylesi bir duruma maruz kalmış olsanız bile, bunun ileriye yönelik bir gösterge olabileceğini göz önünde bulundurmalısınız.

- Evinizde kendinizi huzurlu hissetmiyorsanız,
- Evinizi güvenli ve barış dolu bir yer olarak görmüyorsanız,
- Kendinizi evinizde sanki bir hapisanede gibi hissediyorsanız,
- Eşinizden sürekli olarak hakaret görüyorsanız,
- Eşiniz size isim takma, aşağılama, hor görme, bağırma, hakaret etme gibi incitici davranışlar sergiliyorsa,
- Eşinizden herhangi bir sebeple korkuyorsanız,
- Eşiniz sizi tehdit ediyorsa,
- Eşiniz tartışmalarınız esnasında eşyaları fırlatma, kırıp dökme gibi tavırlar sergiliyorsa,
- Eşiniz sık sık üzerinize yürüyorsa,
- Sizi dövüyor veya yaralıyorsa,
- Canınızı acıtıyor, teninizi morartıyor, sıkıyor, sarsıyor, itip kakıyor veya tekmeliyorsa,
- Size karşı nefret dolu tavırlar sergiliyorsa,
- Çocuklarınıza aynı şekilde şiddet uyguluyorsa,
- Sizi aileniz veya arkadaşlarınızla görüştürmüyorsa,
- Sizi parasız bırakıyorsa veya mallarınızı elinizden alıyorsa,
- Çalışmanıza izin vermiyor ya da sizi zorla çalıştırıyorsa,
- Evdeki evcil hayvanınıza şiddet sergiliyorsa,
- Sizi herkesin içinde aşağılıyor veya size kötü davranıyorsa,
- Cinsel ilişki sırasında şiddet uyguluyor, canınızı yakıyor veya sizi istemediğiniz davranışlara zorluyorsa.

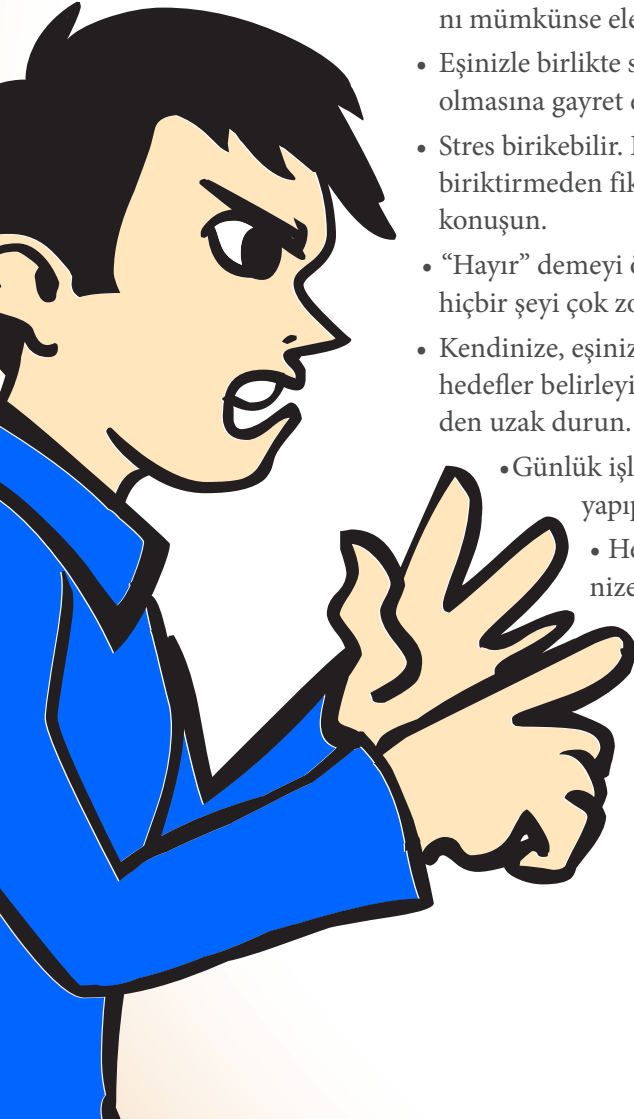
bk. AEP Aile Hukuku kitabı, Aile İçi Şiddet bölümü
(www.aep.gov.tr)



Çatışmadan Korunmak İçin Stresle Başa Çıkabilmek

Hayatta stres yaratan pek çok faktör beklenmedik zamanlarda ortaya çıkar. Bu yüzden stres yaratan durumları kontrol altında tutmak çoğunlukla zordur. Ancak stres karşısında verilen tepkileri kontrol etmek mümkündür. Aşağıda bununla ilgili bazı öneriler sunulmaktadır:

- Sizi bekleyen birden fazla stres yüklü durumun farkındaysanız, aynı anda birden fazla stres yaratan durumla mücadele etmemek için içlerinden bazılarını mümkünse eleyin ya da erteleyin.
- Eşinizle birlikte size zevk verecek faaliyetleriniz olmasına gayret edin.
- Stres birikebilir. Bir sıkıntınız olduğunda içinize atıp biriktirmeden fikirlerine güvenilebileceğiniz biriyle konuşun.
- “Hayır” demeyi öğrenin. Gerçekten istemediğiniz hiçbir şeyi çok zorda kalmadıkça kabul etmeyin.
- Kendinize, eşinize ve çocuklarınıza, ulaşabileceğiniz hedefler belirleyin ve gerçekçi olmayan beklentilerden uzak durun.
- Günlük işlerinizi planlayın ve zamanında yapıp bitirmeye gayret edin.
- Her gün en az yarım saatinizi kendinize ayırın ve sevdiğiniz bir şeyi yaparak rahatlamayı deneyin.
- Değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul etmeyi öğrenin.
- Sağlıklı beslenin ve egzersiz yapın. Bunlar stresi azaltır.



Evlilik ve Aile Terapisi Nedir?

Evlilik terapisi, beraberliğinde bir sorun yaşayan çiftlere uygulanan ve ilişkilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerdir. Uzmanlık alanı evlilik ilişkisi ve sorunları olan bir uzman tarafından yapılır. Terapiye eşlerin beraber gitmesi önerilir. Ancak tek eşin başvurusuyla da gerçekleştirilebilir.

Evlilik Terapisine Ne Zaman Başvurmalıyım?

- Bu bölümde önerilenleri dikkat ve itina ile uyguladıktan sonra hâlâ evlilik ilişkinizde olumlu bir gelişme gözlemleyemiyorsanız,
 - Evlilik ilişkinizdeki sorunlar sebebiyle kendinizi çaresiz ve çözümsüz hissediyorsanız,
 - Eşinizle aranızda yoğun bir öfke, kırgınlık veya kızgınlık varsa,
 - Aranızdaki kavgalar itişip kakışma veya fiziksel şiddetle sonuçlanıyorsa,
 - Eşinizle aranızda hemen hemen hiç iletişim yoksa,
 - Eşinizle aranızda olumlulardan daha çok olumsuz olaylar yaşanıyorsa,
 - Eşinizde ya da sizde alkol, uyuşturucu, kumar bağımlılığı varsa
 - Eşinizde akıl sağlığı problemi varsa,
 - Eşinizden şiddet görüyorsanız,
 - Cinsel ilişkinizde çözümleyemediğiniz sorunlarınız varsa,
 - Evliliğinizde aldatma sorunu yaşandı veya yaşanıyorsa,
 - Boşanma düşünceniz varsa
- ...en kısa zamanda bir uzmana başvurmalısınız!





E T K İ N L İ K L E R

Bu Cümleler Sizi Anlatıyor mu?

Aşağıdaki formu kullanarak kendinizi değerlendirin. Verilen cümle size uygunsa “Evet, anlatıyor.”, değilse “Hayır, ben böyle değilim.” seçeneğini işaretleyin.

Bu cümleler sizi anlatıyor mu?	Evet, anlatıyor.	Hayır, ben böyle değilim.
Gerektiğinde özür dileyebilirim.		
Eşime genelde nazik bir şekilde hitap ederim.		
Küskünlüklerimi uzun sürdürmem.		
Eşime asla fiziksel şiddet uygulamam.		
Eşime asla hakaret etmem.		
Eşime her zaman saygılı davranırım.		
Eşime surat asmam.		
Eşimin zayıf yönlerini yüzüne vurmam.		
Eşimden intikam almaya çalışmam.		
Eşime çocuklarımla önünde her zaman saygılı davranırım.		

Değerlendirme: Sorulardan birine bile “Hayır, ben böyle değilim.” yanıtını vermenizin ilişkinizi zora sokacağını unutmayın. Sorunlu olan maddeler üzerinde düşünün ve bu maddelere “Evet, anlatıyor.” cevabı vermenizin ilişkiniz üzerindeki etkilerini keşfetmeye çalışın.

Değiş-Tokuş

Çiftler evlilik ilişkileri içerisinde birbirlerinin güçlü yönlerini fark edip bunları takdir etmeyi başardıklarında ilişkilerini sağlam ve sağlıklı hissetmeleri kolaylaşmaktadır. Bunu sağlamak için aşağıdaki uygulamayı adım adım takip edin.

1. Adım: Aşağıdaki soruları eşinizle karşılıklı olarak cevaplayın.

- Eşinizin hangi yönlerden güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?
- Eşinizin hangi konularda becerikli olduğunu düşünüyorsunuz?
- Eşinizin özellikle yetenekli olduğu ne gibi alanlar var?

2. Adım: Cevaplarınızı eşinizle değerlendirin.

3. Adım: Aşağıdaki sözleşmeyi doldurarak imzalayın.

Davranış Değiş-Tokuş Formu

Eşimin Hoşlanmadığı Yönlerim:	Hangilerini Değiştirebilirim?
Eşimde Hoşlanmadığım Yönler:	Eşim Hangilerini Değiştirebilir?
Anlaşma: Yukarıdaki davranış değiş tokuşunu kabul ediyorum.	
Adı Soyadı	Adı Soyadı
İmzası	İmzası

Bardağın Yarısı Boş mu Dolu mu?

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

Aşağıdaki örnek ifadeleri okuyun ve her olaya karşılık iki farklı bakış açısına dikkat edin.

Durum 1

Sabah uyandıığınızda eşinizin çoktan gitmiş olduğunu fark ettiniz.

Tepki 1

– İnsan bir “Hoşça kal!” der bari. Kaçar gibi gitmiş.

Tepki 2

– Ne kadar düşünceli bir insan! Beni uyardırmamak için elinden geleni yapmış.

Durum 2

Çalışan bir annesiniz ve o gün eve geç geldiniz. Mutfak kirli ve dağınık. Eşiniz ise sokakta çocuklarla oynuyor.

Tepki 1

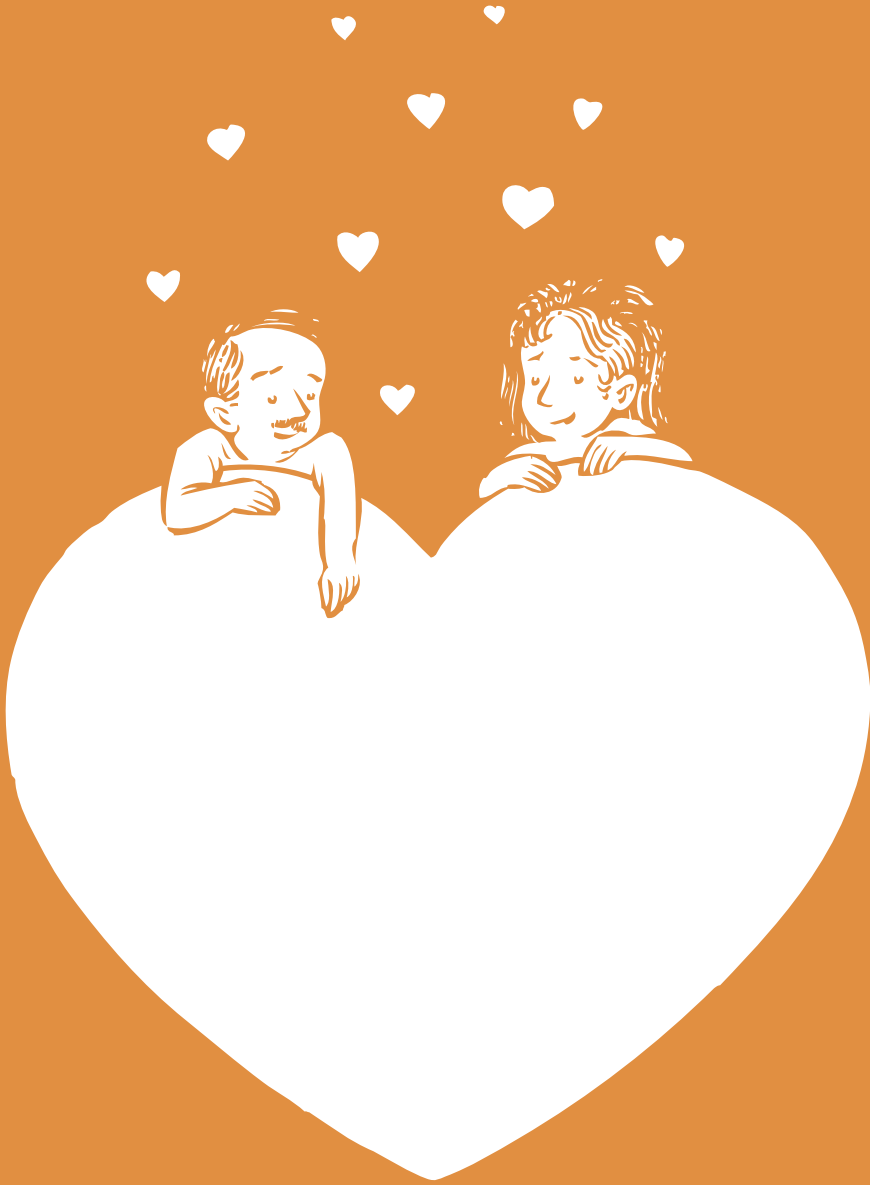
– İnsan bir düşünür, bu kadın geç geliyor diye. Hadi bir yemek hazırlamamış, bari mutfağı toplasaydı. İşi gücü eğlence!

Tepki 2

– Ne kadar çocuklarına düşkün bir baba! Bütün gün yorulmuş olmalı ama yine de çocuklarıyla oynayacak enerjisi var.

Bir Mektup Yaz

Duygu ve düşünceleri ifade etmenin bir yolu da yazmaktır. Bazen konuşarak ifade etmekte zorlandığımız duygu ve düşüncelerimizi yazarak daha kolay anlatabiliriz. Eşinize bir mektup yazarak söylemekte zorlandığımız duygu ve düşüncelerinizi ifade edin. Mektubunuzda suçlama ve eleştiriden uzak durun, sadece kendi duygularınızı ve çözüm için düşüncelerinizi ifade edin. Mektubunuza öncelikle eşinize olan sevginizi ifade ederek başlayın. Mektup boyunca da eşinize olan olumlu duygularınızı ifade etmeyi sürdürün.



ünite 6

Kadın, Erkek ve Cinsellik

Cinsellik, çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum ve mutluluk duygusu üzerinde etkili olan en önemli konulardan biridir. Evliliklerin korunabilmesi ve evlilik ilişkisinin geliştirilebilmesi için çiftlerin bu konudaki duygu, düşünce, beklenti ve ihtiyaçlarını birbirleriyle konuşabilmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

Bu bölümde bu konuyla ilgili tavsiye ve bilgilendirmeler yer almaktadır.



Kadın, Erkek ve Cinsellik

Cinselliğin evlilik ilişkisi içerisinde çok can alıcı ve bağlayıcı bir gücü vardır. Sağlıklı yaşanan cinsellik çiftin arasında onlara özgü ve özel bir bağ oluşturur. Sağlıklı bir cinsel hayat, çiftin birbirlerine duydukları yakınlığı artırır, aralarındaki gerilimi azaltır; sıcaklık, sevgi, koruma ve korunma hisleri doğurur. Sağlıklı bir cinsellik çiftin karşılıklı olarak birbirlerinin duygusu, düşünce ve beklentilerine saygı duymalarıyla, bu konuda kendilerini ve beklentilerini rahatça ifade edebilmeleriyle, cinsel ilişkinin zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlardan duydukları memnuniyetle doğrudan alakalıdır. Sorunlu bir cinsel hayat ise çiftin arasında çeşitli problemlere sebep olabilir, gerginliği artırır ve evlilikten alınan doyum hissini azaltır. Sağlıklı cinsellik de çiftin birbirlerine karşı sevgilerini, birbirlerine verdikleri değeri tazeler, aralarındaki bağı güçlendirip onarır.

Evliliklerde cinsel hayatla ilgili tartışmalar genellikle, cinsel ilişkinin zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlardan kaynaklanmaktadır. Bu konudaki anlaşmazlıklar ise sağlıklı cinsel hayatı doğurmaktadır.



Karı koca arasında yaşanması beklenen sağlıklı cinsellikte temel nokta, eşlerin yaşları ne olursa olsun cinsel hayatlarıyla ilgili düşüncelerini ve beklentilerini birbirlerine rahatça ifade edebilmeleridir. Evlilik ilişkilerini güçlendirmek isteyen çiftlerin ilişkilerindeki yakınlık ve cinsellik konusunda kendilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeye gayret etmeleri gerekir.

Evlilikte Cinsel Hayatla İlgili Yanlış İnanışlar

Uzun süreli evliliklerde eşler arasında cinsellik heyecanını yitirir mi? Yapılan araştırmalar, tek eşli ve uzun süreli beraberliklerde, eşlerin cinsel hayatlarının daha doyurucu olduğunu ve çiftlerin kendilerini daha fazla güvende hissettiklerini göstermektedir. Bu durum kısa ve gelip geçici ilişkilere nazaran, uzun süreli beraberliklerde, çiftlerin birbirlerini her açıdan çok iyi tanıyor olmalarına, istek ve beklentilerini birbirlerine daha rahat ve çekinmeden ifade edebilmelerine bağlanmaktadır. Evliliklerde ilerleyen yıllar ve yaşla birlikte cinsel ilişki sıklığının azalması son derece normaldir. Önemli olan ilişki sıklığı değil, her iki eş için de doyurucu ve ilişkiyi destekleyici bir yaşantı olmasıdır.

Her sorunlu evlilikte mutlaka aldatma durumu yaşanır mı? Aldatmanın genel olarak çiftler arasındaki etkileşimin bozulması ile bağlantısı vardır. Ancak bu bir mazeret sayılamaz. Aldatma aslında bireylerin kişilik ve ahlak gelişimindeki eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Bireysel olgunlaşma ve gelişimlerine değer ve emek veren kişiler, evliliklerinde sorun yaşasalar bile aldatma yoluna başvurmak yerine sorunlarıyla yüzleşip çözüm aramaya çabalarlar.

Cinsellik duygusal açıdan eşlerin tatminini sağlayan güçlü bir bağıdır. Ancak sadece duygusal değil, fiziksel bir gereksinim olduğunu da unutmamak gerekir. Eğer cinsel sağlığınıza ilgili bir sorunuz varsa bir doktorla görüşmeyi ihmal etmeyin.



bk. AEP Sağlık Okuryazarlığı kitabı, Rahatlayın: Üreme ve İdrar Yolları Sistemi bölümü ve Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik kitabı. (www.aep.gov.tr)



Çözüm: Açıkça Konuşmak

Eşlerin kendilerini ifade etmekte en çok zorlandıkları alan cinselliktir. Genellikle bu konuda konuştukları, istek ve beklentilerini ifade ettikleri zaman eşlerini incitmekten veya eşleri tarafından reddedilmekten çekinirler. Bu konu hakkında konuşmaya karar verdiklerinde bile genellikle utanır veya fikirlerini en kısa yoldan bir an önce ifade edip kurtulmaya çalışırlar.

bk. AEP Yaşlı Sağlığı kitabı, Cinsellik bölümü. (www.aep.gov.tr)



Sözler ve davranışlarla eşe gösterilen sevgi ve ilgi, sağlıklı cinselliği destekler.



Oysa bu konudaki problemler genellikle evliliğin diğer problem alanlarına da yansımakta, evlilik çatışmalarını kızıştırmakta ve hatta yeni çatışmalara sebep olabilmektedir. Eşlerin cinsellikleriyle ilgili problemlerini çözebilmeleri için bu konuda istek ve ihtiyaçlarını açık ve net bir biçimde birbirleriyle paylaşmaları kritik önem taşımaktadır. Eşlerin birbirlerinin bu konudaki duygularının çok hassas olabileceğini dikkate almaları gerekir. Tartışma esnasında sevgi dolu ve nazik bir yaklaşımdan uzaklaşmamaya gayret edilmelidir.

Romantizm Evlilik İlişkisini Her Yönden Destekler

“Benim eşim asla romantik davranmaz.” diyorsanız siz yine de romantik davranışlar sergilemeye devam edin. Eşlerden birinin davranışlarında meydana gelen olumlu değişim, diğer eşi de mutlaka olumlu yönde etkiler. Hatta bu durumun verdiği haz ve mutluluk duygusunu sürdürme isteği, kendisinin de aynı davranışları benimsemesine yol açar.



Eşlerin aralarındaki romantik ilişkiyi desteklemek için gösterecekleri çaba evliliklerini her yönden olumlu olarak beslemektedir. Gün içerisinde eşlerin birbirlerine dokunmaları, sarılmaları, sevgilerini ifade etmeleri, sürprizler ve hediyeler hazırlamaları, el ele tutuşmaları, baş başa bir şeyler yapmaları, evlilik ilişkilerini her yönden olduğu gibi cinsellik yönünden de olumlu etkiler.



E T K İ N L İ K L E R



Değerlendir!

Aşağıdaki soruları cevaplayarak evliliğinizde cinsel ilişkinizden kaynaklanan bir sorun olup olmadığını değerlendirme şansını yakalayabilirsiniz. Soruları dikkatlice okuyun ve sizin için uygun olan seçeneği işaretleyin.

		Katılıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım
1	Eşimle cinsel hayatımız konusunda rahatlıkla konuşabilirim.			
2	Cinsel hayatımızda herhangi bir problem olduğunu düşünmüyorum.			
3	Cinsellikle ilgili her türlü beklentimi eşimle paylaşabilirim.			
4	Cinsel açıdan uyumlu bir çift olduğumuzu düşünüyorum.			
5	Eşimi cinsel açıdan nasıl mutlu edebileceğimi biliyorum.			
6	Cinsel hayatımız hiçbir zaman aramızda bir sorun olmamıştır.			
7	Eşimle korunma yöntemimiz hakkında hemfikiriz.			
8	Eşimi cinsel açıdan çekici buluyorum.			
9	Cinsellikle ilgili herhangi bir konuyu eşimle utanmadan konuşabilirim.			
10	Cinsel ilişkimizin sıklığıyla ilgili bir problemimiz yok.			

Verdiğiniz cevaplardan “Katılmıyorum” seçeneğini işaretlemiş olduğunuz maddeler, ilişkinizin sağlığı açısından geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz konular hakkında size fikir vermektedir. Verdiğiniz cevapları eşinizin cevaplarıyla karşılaştırmayı unutmayın.

İki Gönül Bir Olunca...

Hayattaki en yakınınız eşiniz olduğuna göre, evlilik ilişkinizi daha sağlıklı hâle getirebilmek için onunla bir iş birliğine girebilirsiniz. Aşağıdaki uygulamayı adım adım takip ederek evliliğinizden aldığınız doyum üzerinde büyük etkisi olan cinsel yaşantınızı geliştirebilirsiniz.

1 Önce aşağıdaki soruları cevaplayın:

- Bugüne kadar eşinizle hiç cinsel hayatınız hakkında konuştunuz mu?
- Düşüncelerinizi ona aktardınız mı?
- Eşiniz sizin bu konudaki beklentilerinizi biliyor mu?
- Siz eşinizin bu konudaki beklentilerini biliyor musunuz?

2 Uygulamaya başlamadan önce her ikiniz de aşağıdaki kurallar hakkında hemfikir olduğunuzu onaylayın ve kurallara uymaya gayret edin:

Kural 1:

Eleştirmek yasak. Eşiniz ne söylerse söylesin onu eleştirmeden dinlemelisiniz. Yargılayıcı ve eleştirici tarzda cümleler kurmak ve cevaplar vermek yasak.

Kural 2:

Herkes içinden geçeni olduğu gibi söyleyecek. Mademki eleştirmek yasak, o zaman her ikiniz de içinizden geçenleri olduğu gibi aktarabilirsiniz.

Kural 3:

Söz kesmek yasak. Eşiniz konuşurken onu sözünü kesmeden ve müdahale etmeden, sonuna kadar dinleyeceksiniz. Sizin sıranız geldiğinde de eşiniz size aynı hassasiyeti gösterecek.

3 Karşılıklı olarak aşağıdaki konularda birbirinize fikirlerinizi aktarın:

- Cinsel hayatınızdan memnun musunuz? (Cevabınız evet de olsa hayır da olsa sebeplerini açıklayın).
- Bu konuda eşinize ne söylemek isterdiniz?
- Eşinizin cinsellik konusunda hoşlanmadığınız ama bugüne kadar söylemekte zorlandığınız bir huyu, yönü veya özelliği var mı?
- Eşinizden herhangi bir talebiniz ya da beklentiniz var mı?

4 Cevapları dinledikten sonra aşağıdaki eylem planını eşinizle beraber doldurun:

- *Eşimin cinsel hayatımızla ilgili sorunu veya beklentisi:*

- *Bu konuda benim üzerime düşenler:*

- *Bu konuda onun yapması gerekenler:*

- *Benim cinsel hayatımızla ilgili sorunun veya beklentim:*

- *Bu konuda benim üzerime düşenler:*

- *Bu konuda eşimin yapması gerekenler:*



ünite 7

Hısım, Akraba ve Evliliğimiz

Eşlerin ailelerinin çiftin evlilikleri üzerindeki müdahaleleri bir sorun olabileceği gibi, çiftlerden herhangi birinin kendi ailesinden sağlıklı bir şekilde ayrışamaması, dolaşısıyla kendi evliliğinin sorumluluğunu taşıyamaması ve evliliğine yeterince sahip çıkamaması da diğer bir sorun alanını oluşturmaktadır.

Bu bölümde;

- akrabaların evlilik ilişkisine olumlu ve olumsuz etkileri konusunda bilgiler,
- hem gelin ve damatlara hem de kayınvalide ve kayın-pederlere yönelik pratik öneriler

yer almaktadır.

Hısm, Akraba ve Evliliğimiz



Karı kocanın anne babaları ve her iki taraftan akrabalar, evlilik ilişkisinde ve hayatta geniş aile gücünü ve desteğini sağlayan kaynaklar olabileceği gibi birer stres faktörü de olabilirler. Aile büyükleri ve akrabalarla kurulacak sağlıklı iletişim ve dolayısıyla oluşması arzulanan geniş aile desteği, çekirdek ailenin kendini güçlü hissetmesini sağlayan ve hayatta yalnız olma duygusunu azaltan bir nitelik taşır. Öte yandan eşin ailesiyle yaşanan anlaşmazlıklar evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz ve hatta yıkıcı etkiler oluşturabilir. Eşlerin aileleriyle ilgili anlaşmazlıklar özellikle evliliğin ilk yıllarında daha fazla sorun olabilmektedir. Ancak eşlerin her ikisinin de öncelikle kendi evliliklerinin kıymetini bilerek ve ilişkilerine sahip çıkarak geliştireceği çözümücü yaklaşımlar, bu konuda yaşanan çatışmaları azaltabilir.

Sorun Nereden Kaynaklanıyor?

Eşlerin ailelerinden kaynaklanan ve evlilik ilişkilerine sorun olarak yansıyan problem alanları şu başlıklar altında toplanabilir:

- Eşin ailesinin âdet ve ananelerine uyum sağlayamamak
- Eşlerden birinin anne babasına olan aşırı bağlılığı
- Eşin ailesinin damat veya gelini benimseyememesi
- Eşlerden birinin ailesiyle gereğinden fazla zaman geçirilmesi
- Eşlerden birinin veya her ikisinin de kendi ebeveynlerinden gereğince bağımsızlaşamaması, dolayısıyla kendi evliliğine sahip çıkamaması, evlilik ilişkilerinin sorumluluğunu taşıyamaması
- Eşlerden birinin ailesine maddi yönden bağlı olmak
- Ailelerin çiftin hayatına ve kararlarına sürekli karışması
- Eşlerden birisinin ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya tahammül edememesi
- Eşlerden birisinin, ailesinin çok fazla etkisi altında kalması
- Çiftin ebeveynlerinden herhangi birisinin eve teklifsizce girip çıkması
- Çiftin ebeveynlerinden birinin aşırı koruyucu davranması



Çocuklar büyükanne ve büyükbabalarının yanında kendilerini mutlu hissederler. Çünkü onlar genellikle torunlarına eleştirmeden, suçlamadan yaklaşır; torunlarını oldukları gibi kabul ederler. Bu yaklaşım anne babanın fazla beklenti içerisinde olan, daha eleştirel tavrını dengeleyerek çocukların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.



Neden En Çok “Gelin-Kaynana” Problemi Yaşanır?

Çoğu evlilikte, eşin ailesiyle yaşanan problemler kayınvalide-gelin üzerinde yoğunlaşır. Özellikle evin ve ailenin kontrolünün annenin elinde olduğu ailelerde, bu sınırlara yeni bir kadının girmesi, annenin, kontrolü yitireceği kaygısına kapılarak negatif hareketlerde bulunmasına ve farkında olmadan gelinini düşman olarak algılamasına sebep olabilir. Ayrıca bazen annelerin oğullarını kaybetme endişesine bağlı olarak gelinleri üzerinde tahakküm kurmayı tercih etmeleri de gelin ile kayınvalide arasında yaşanan problemin nedeni olabilir.

Aynı şekilde kayınvalide kavramına karşı ön yargılı bir yaklaşım sergileyen gelinler de kayınvalide-gelin ilişkisinde sorunlara sebep olurlar. Gelinin ön yargılar nedeniyle daha baştan olumsuz tavırlar sergilemesi, kayınvalidenin kişiliğini kendi annesininkiyle kıyaslanması, kayınvalidesinden aşırı beklentiler içinde olması gibi durumlar, gelin kaynana çatışmalarını doğurabilir.

Eşimle Ailem Arasında Kaldım

Evli bireylerin bir kısmı eşinin ailesiyle problemler yaşamakta ve bu problemleri çözmekte zorlanmaktadır. Pek çok kişi de kendisini eşiyile ailesi arasında çözümsüz kalmış hissetmektedir. Aslında bu durumların bir kısmı, iletişim hatalarından kaynaklanır. Çoğu zaman bu konuda bir problem yaşayan eşin istediği şey, kendisini rahatça, eleştirilmeden ifade edebileceği bir eş desteğidir; eşinin kendisini anlayabildiğini hissetmektir. Oysa kimi zaman eşi bunun yerine probleme odaklanmadan hemen savunmaya geçmekte, onun ailesindeki sorunları ortaya dökmeye çalışmakta, eski defterleri karıştırarak konuşmakta, “Beni karıştıрма!” şeklinde bir yaklaşımda bulunmakta, vurdumduymaz

davranmakta, ailesiyle ilgili konuşmalara aşırı tepki göstermektedir. Bu da yaşanan problemin eş ile aile arasında kalmaktan çıkıp evlilik ilişkisine yansımına sebep olmakta ve eşler arasında sorun doğurmaktadır. Problem ne kadar çözümsüz görünürse görünsün, kişinin eşini anladığını belirtmesi, onun yakınmalarını sabırla, savunmaya veya karşı suçlamaya geçmeden dinlemesi onu rahatlatır.

Pek çok birey, eşinin ailesiyle yaşadığı problemleri görmezden gelme veya olaya karışmama yolunu seçmektedir. Burada ailesini incitme, onların onay ve güvenlerini yitirme gibi kaygılar söz konusudur. Ancak kişi sergilediği bu yaklaşımın eşini incitmeyi seçmek olduğunu görmezden gelmektedir. Yaşanan bir problemin eşi üzerindeki olumsuz etkisini anlamaya çalışmak, problemin çözümünde aileden iş birlikli bir yaklaşım talep etmek önemlidir. Ancak bazen çözümsüz gibi görünen problemlerde kişinin sadece eşini anladığını belli etmesi bile çözüm olabilir.

Eşinizle aynı takımda yer alan oyuncular olmayı başaramadıkça problemleri çözmeniz imkânsızdır.



Aileler Hakkında Tartışırken Bunlara Dikkat Edin!

- Eşinizin ailesinden herhangi biriyle yaşadığınız sorunları, kendi evliliğinizle ilgili bir sorun hâline getirmemeye çalışın. Yaşadığınız sorunları evlilik ilişkinize taşımadan, sadece o kişiyle aranızda tutmaya gayret edin.
- Eşinizden, yaşadığınız problemde taraf olmasını beklemeyin. Çünkü bunu muhtemelen yapamayacaktır ve bu durum sizi hayal kırıklığına uğratarak sorunu kendi evliliğinize taşımanıza sebep olacaktır.
- Eşiniz ailenizle ilgili bir sorun yaşadığı zaman yapmanız gereken şey, taraf olmak değil, adil davranmaktır. Hiçbir zaman eşinizi yalnız bırakmayın. Her türlü problemde olduğu gibi bu problemde de çözümcü yaklaşmaya gayret edin.
- Problem hakkında tartışırken suçlama yapmadan, yaşananları olduğu gibi ve dürüstçe aktarmaya gayret edin.
- Yaşadığınız sorun hakkında konuşurken esas konudan uzaklaşmayın ve eski defterleri işe karıştırmayın. Bu, problemi daha da çözümsüz hâle getirebilir.
- Eşiniz ailenizle ilgili bir problem hakkında konuşurken hemen savunmaya geçmeyin. Böyle bir tavır, konuşmanızı tartışmaya dönüştürür.
- Önce eşinizin kendisini ifade etmesine fırsat verin. Sözünü kesmeden, eleştirmeden, savunmaya geçmeden ve suçlamadan dinleyin.
- Onu dinlerken anladığınıza dair geri bildirimlerde bulunun. “Seni anlıyorum.”, “Çok üzülmüşsün.”, “Çok kırılmışsın.” gibi. Cümleye böyle başladıktan sonra kendi fikirlerinizi ifade edin. Eşiniz onu anladığınızı hissettiğinde söyleyeceklerinizi daha dikkatle dinleyecek ve çatışma ihtimaliniz azalacaktır.

Eşinizin Ailesiyle Daha Sağlam Bir İlişki Geliştirebilmek İçin...

- Onların onayını kazanmaya gayret edin. Onların sizi onaylamaları, size daha fazla destek sunmalarını sağlayacaktır.
- Zaman zaman fikirlerine danışarak onlara duyduğunuz saygıyı belli edin.
- Kendi âdet ve ananelerinizi korumak en doğal hakkınızdır. Ancak eşinizin ailesinin âdet ve ananelerine de saygı gösterdiğinizi onlara belli edin. Böylece bu konuda tedirginlik duymalarını ve bu konuyu bir soruna çevirmelerini engelleyebilirsiniz.
- Aile büyüklerinizle bir araya gelebileceğiniz ortamlar oluşturun. Birlikte yemeğe çıkmak, pikniğe gitmek, tatile gitmek vb. Bu, aranızdaki samimiyeti geliştirir.
- Eşinizin ailesine finansal olarak bağlı olmaktan mümkün olduğu kadar kaçının.
- Eşinizin ailesinin sizden ve ailenizden farklı yönlerini olduğu gibi kabul edin ve olumlu yönlerine odaklanın.
- Eşinizin ailesinin geçmişini ve aile tarihini öğrenin. Böylece ailenin güçlü yönlerini bulup ortaya çıkartmaya çalışın. Daha sonra bunu çocuklarınızla da paylaşın.

Aile Büyüklerinin Evinde Yaşamak

Bazen çiftler çeşitli sebeplerden dolayı aileleriyle birlikte yaşarlar. Aile büyükleriyle beraber yaşamının kolaylıkları olmakla birlikte, ailedeki rol paylaşımları konusunda bazı sorunlar da yaşanabilmektedir. Geniş aileyle birlikte yaşama durumunda çiftin düzenli olarak baş başa zaman geçirebilecekleri fırsatlar oluşturmaları ve kendilerini ilgilendiren konularda kendi kararlarını alabilme özgürlüğüne sahip olmaları, aralarında yaşanabilecek çatışmaları azaltacaktır. Ayrıca ailede rol dağılımının tüm aile bireylerini içerecek şekilde dikkatli planlanması da önemlidir.

geniş aile: Aynı soydan gelen veya aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümü.



çekirdek aile:

Anne, baba ve
henüz evlenmemiş
çocuklardan
oluşan aile.



Kararı Kim Verecek?

Çekirdek aile ile ilgili kararları eşler beraber vermelidirler. Özellikle çocukların okulları, maddi konular, iş hayatı vb. ile ilgili kararlar, eşlerin beraber almaları gereken kararlardır. Bu konularda aile büyüklerinin fikirlerini almak, onların hayat tecrübelerinden dersler çıkarmak önemlidir. Ancak son karar noktasında, eşler birlikte davranmaya gayret etmelidirler. Önemli kararları eşlerin birlikte almaları kararların sorumluluğunu taşımalarını da kolaylaştırır. Bu da kendi evliliklerine ve dolayısıyla kurdukları aileye sahip çıkabilmeleri anlamına gelir.

Biz Kocaman ve Güçlü Bir Aileyiz

“Biz kocaman ve güçlü bir aileyiz.” Kulağa ne kadar hoş geliyor, değil mi? Bu, bir çocuğun büyürken ihtiyaç duyduğu, kendini güçlü hissetmesini sağlayan, öz güvenini destekleyen bir cümledir. Çocukların geniş aileyle birlikte olabilmesine mutlaka imkân tanınmalıdır. Geniş aile desteği ile büyümek, çocukların öz güvenlerini artırır. Kişi eşinin ailesiyle anlaşmıyor hatta onlarla görüşmüyor olsa bile, çocukların onlarla birlikte olmaya hakları olduğunu unutmamalı ve böylesi bir hayat desteğinden çocuklarını mahrum etmemelidir.

Eşin Ailesine Ayrılacak Zaman

Bazı evliliklerde eşin ailesiyle geçirilen zaman bir sorun olarak ilişkiye yansımaktadır. Eşlerden birinin ailesiyle daha fazla zaman geçirmek ya da ailelerden birine yeterli zamanı ayırmamak, bayramlarda ve özel günlerde önce kimin ailesine ziyarete gidileceği, bayram sofrasına kimin ailesinin evinde oturulacağı gibi konular, eşler arasında sorun oluşturabilir. Böyle bir sorun yaşandığında bir plan yapmak işe yarar bir çözüm olabilir. “Kimin ailesiyle hangi günler kaç saat görüşülecek?”, “Özel günlerde ziyaret sırası nasıl olacak?” vb. hususlar planlanabilir. Bu konuda en önemli husus, öncelikle

eşlerin hemfikir olmalarıdır. Eşler bu konularda ortak karar almayı başardığında, uygulama artık kendiliğinden gelişmeye başlayacak ve zamanla oturacaktır.

Bir Sorun Olduğunda Nasıl Çözebilirsiniz?

Eşinizin ailesinden herhangi birisiyle bir sorun yaşadığınızda sorununuzu onunla paylaşmaktan çekinmeyin. Sorunlarınızı sorun yaşadığınız kişilerle paylaşarak çözümlemeniz en sağlıklı iletişim yoludur. Aksi takdirde bu konudaki sorunlarınızı başkalarına taşımanız, dedikodu yapmayı tercih etmeniz, problemin ve içindeki öfkenin daha da büyümesinden başka bir işe yaramaz. Probleminizi çözebilecek adımlar atmadığınızda, sorun daha da dallanıp budaklanacaktır. En iyisi, probleminizi doğrudan, dürüstçe ve karşınızdakini suçlamadan ifade etmenizdir. Örneğin pişirdiğiniz yemeği eleştiren bir kayınvalideniz varsa “Yemeklerimle ilgili eleştirileriniz beni gerçekten incitiyor. Bu konuda özenli olursanız sevinirim.” şeklinde bir yaklaşımla duygularınızı doğrudan ifade edebilirsiniz. Ya da “Bu konudaki şikâyetiniz beni üzüyor. Eğer yemeklerimi beğenmiyorsanız, arzu ederseniz birlikte olduğumuz zaman yemekleri siz pişirebilirsiniz.” şeklinde bir yaklaşımla ona bir seçenek sunmayı da deneyebilirsiniz.

Gelinler ve Damatlar!

Kendinizi eşinizin ailesinin yanında rahat hissetmiyor musunuz? Onlarla birlikte yapabileceğiniz çeşitli faaliyetler planlayın. Birlikte gezmeye gitmek, tatile çıkmak, piknik yapmak gibi. Özellikle onların hoşuna gidecek faaliyetler seçmeye gayret edin. Bu, hem onlara değer verdiğinizi gösterecek hem de birbirinizi daha yakından tanımanızı sağlayacaktır. Böylece zaman içinde kendinizi onların yanında daha rahat hissetmeniz kolaylaşacaktır.

Eşinizin ailesiyle aranızda karşılıklı olarak daha fazla saygı ve takdir, ilişkinize daha fazla güven ve huzur getirir.



Kayınvalideler ve Kayınpederler!

Gelininiz veya damadınızla problemler mi yaşıyorsunuz? Aranızda sürekli bir elektrik ve gerginlik mi hissediyorsunuz? Problemin sizden kaynaklanabilecek taraflarına bir göz atmaya ne dersiniz?

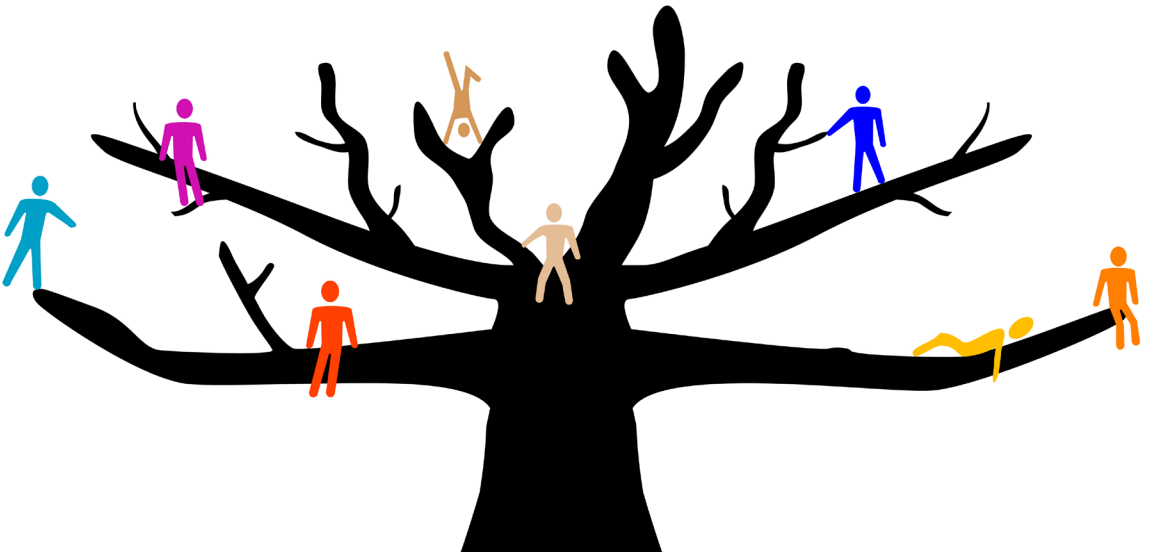
- *Ebeveynlerin aşırı koruyucu olmaları:* Bu tip ailelerde evlenmiş olan çocuklarına bir yetişkin olarak tam anlamıyla güvenmeme ve onu koruma altında tutma eğilimi görülmektedir. Bu durumda ailenin çocukları üzerindeki sürekli koruyucu tavırları, diğer eş üzerinde kendisine güvenilmediği algısını yaratabilir. Bu sorun torunların doğuşuyla birlikte daha da abartılı ve güç bir hâle dönüşebilir.
- *Ebeveynlerin aşırı müdahaleci olmaları:* Bu tip ebeveynler, çiftin aile hayatlarına ve kararlarına sürekli müdahale etmekte ve çiftin evlilik ilişkilerine yeterince saygı duymamaktadırlar. Bu tip ailelerde çocuklarını hâlâ bir yetişkin olarak algılamama, çocuklarının aldıkları kararlara güven duymama, tek başlarına karar almaları durumunda bunu kendilerine saygısızlık olarak algılama gibi tavırlar görülmektedir.
- *Ebeveynin teklifsizliği:* Her türlü ilişki biçimi gibi evlilik ilişkisi de kendi sınırlarına sahiptir. Bu sınırların davetsiz misafirlikler, eve teklifsizce girilip çıkılması, sürekli yatıya kalınması gibi hareketlerle zorlanması, ailenin mahrem saatlerinin azalmasına veya hiç olmamasına sebep olabilir.

Eğer sorunun yukarıdaki maddeler dışında bir sebepten ve karşı taraftan kaynaklandığını düşünüyorsanız bir aile toplantısı yaparak sorununuzu konuşmayı denemelisiniz. Sorununuzu hem kendi evladınızla hem de gelininizle ya da damadınızla açık, suçlamadan ve eleştiriden uzak, sahip olduğunuz bilgiğe ve hayat tecrübesine yakışır bir biçimde, en önemlisi de sevginizi çocuklarınızdan esirgmeden paylaşmalısınız.

Farklı Kùltürlerden Evlilikler

Eşler çok farklı kùltürlerden geliyorsa birbirinin ailelerinin gelenek ve göreneklerini, yaşam tarzlarını, inançlarını ve kùltürünü anlamak ve tanımak için daha fazla zaman ayırmalıdır. Böyle bir durumda şu hususlara özellikle dikkat edilmelidir:

- İki kùltürün benzer ve farklı yönlerinin neler olduğunu anlamaya gayret edin. Bu birbirinizin farklı yönlerini anlamanızı kolaylaştıracaktır.
- Çocukların nasıl yetiştirileceği, roller, sorumluluklar, hangi şehirde ya da ülkede yaşanacağı, din ve mezhep farklılıkları gibi konularda mümkünse evlenmeden önce anlaşmaya varın.
- Asla eşinizin ailesinin gelenek ve göreneklerini, inanışlarını, kùltürünü eleştirmeyin ve küçümsemeyin. Bazı şeyler size değişik veya tuhaf gelebilir. Karşı taraf açısından bakıldığında bu durumun sizin için de söz konusu olabileceğini unutmayın.
- Kendi âdet ve geleneklerinizi eşinize zorla dayatma yoluna gitmeyin. Bu, evlilik ilişkinizi zedelemekten başka bir işe yaramayacaktır.
- Eğer eşinizin ailesinin konuştuğu farklı bir dil varsa bu dili öğrenmek için gayret edin. Unutmayın ki doğacak çocuklarınız muhtemelen bu dili de konuşacaklardır.
- İçinde bulunduğunuz durumun çocuklarınız için avantaj olduğunu unutmayın. İki farklı kùltürde büyümek çocuklarınızı zenginleştirecek deneyimler ve güç sağlayacaktır.





ETKİNLİKLER

Puanlayalım!

Eşinizin akrabalarıyla olan ilişkilerinizdeki problemlerinize 1'den 10'a kadar puan verin. Eğer örneğin birden fazla görümceniz varsa hepsini tek tek belirtin ve ayrı ayrı puanlayın. Listenizdeki kişileri en fazla sorun yaşadığınızdan en az sorun yaşadığınıza doğru sıralayın.

	Puan	Sıralama
Kayınvalideniz		
Kayınpederiniz		
Kayınbiraderiniz		
Görümceniz		
Baldızınız		
Eltiniz		
Bacanağınız		
Diğer		

Şimdi de aşağıdaki soruları cevaplayın.

- 1 En yüksek puanları hangi akrabalarınız aldı?
- 2 Neden bu akrabalarınıza yüksek puanlar verdiniz?
- 3 Eşinizin listesindeki puanlama sizi şaşırttı mı? Yoksa bu beklediğiniz bir sıralama mı?
- 4 Düşük puan verdiğiniz kişilerle ilişkinizin daha olumlu olmasını neler sağlıyor?
- 5 Yüksek puan verdiğiniz kişilerle olan problemlili ilişkiniz evlilik ilişkinize nasıl yansıyor?
- 6 Bu kişilerle daha olumlu bir iletişim kurabilmeniz için neler yapılabilir?
- 7 Bu konuda eşinizden beklentiniz nedir?

Daha Az Sorun Daha Mutlu Aile

Eşinizle baş başa kalıp konuşabileceğiniz bir yarım saat ayırın. Bu yarım saati, birbirinizin ebeveynleri ve akrabalarıyla olan ilişkinizi düzenlemeye ayırın.

Kurallar

- Birbirinizi eleştirmek yok.
- Birbirinizin sözünü kesmek yok.
- Suçlayıcı cümleler kurmak yok.
- Sadece duygularınızı ve beklentinizi ifade etmeye odaklanın.

Uygulama

- Eşinizle, yaşadığınız problemler hakkındaki duygularınızı paylaşın.
- Eşinize onun ailesiyle nasıl bir ilişki biçimi ve iletişim içerisinde olmak istediğinizi açıklayın.
- Bu konuyla ilgili olarak eşinizden ne gibi bir beklentiniz olduğunu ifade edin.
- Eşinizden, beklentinizin ne kadarını karşılayabileceğini açıklamasını isteyin.
- Eşinizin ailesiyle kurmayı arzu ettiğiniz iletişim için kendi üstünüze düşenlerin neler olduğunu düşünüp eşinizle paylaşın.

Akraba Desteği

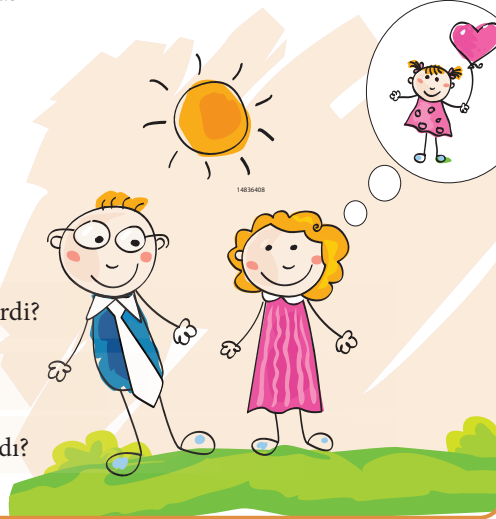
Aşağıdaki sorular hakkında düşünün ve tartışın.

1 Eşinizin ailesinin olumlu özellikleri ve yönleri neler?	5 Sizin ailenizin olumlu özellikleri ve yönleri neler?
2 Eşinizin ailesinde size en çok destek olanlar kimler?	6 Sizin ailenizde size en çok destek olanlar kimler?
3 Hangi konularda destek oluyorlar?	7 Hangi konularda destek oluyorlar?
4 Çocuklarınızı yetiştirirken en fazla hangi aile büyüğünüzden tavsiye alıyorsunuz? Neden?	8 Çocuklarınızı yetiştirirken en fazla hangi aile büyüğünüzden destek alıyorsunuz? Neden?

Biz Evliyiz, Fark Ettin mi?

Aşağıdaki örnek olayı okuyun. Ardından soruların cevapları üzerine grupça tartışın.

Şükran ile Mehmet iki yıllık evli bir çifttir. Henüz bebekleri yoktur. Ancak Mehmet işinde terfi etmiştir ve Şükran bebek sahibi olmanın şimdi tam zamanı olduğunu düşünmektedir. Mehmet’le geçen iki sene sonunda Şükran, Mehmet’in iyi bir baba olabileceğini düşünmekte ancak bazı konularda da endişe duymaktadır. Mehmet eşini çok sevmesine rağmen Şükran’la kurdukları çekirdek aileye sahip çıkmakta zorlanmakta, kendisini hâlâ anne babasına bağımlı hissetmektedir. Sonunda Şükran eşine artık bir bebek istediğini söyler. Mehmet, “Bu konuyu annemlere bir danışalım.” diye cevap verir. Bunun üzerine Şükran, Mehmet’e “Biz evliyiz, fark ettin mi?” diye sorar.



- 1 Şükran neden böyle bir cevap verdi?
- 2 Mehmet’in sorunu nedir?
- 3 Sizce doğru yaklaşım ne olmalıydı?

Yaşlanıyorlar!

İlerde aile büyükleriniz yaşlandıklarında bakımınıza ihtiyaç duyabilirler. Bu sizin aile büyükleriniz olabileceği gibi eşinizin aile büyükleri de olabilir.

Bu konu hakkında eşinizle hiç konuştunuz mu?

Böyle bir durumda ne yapacağınıza dair herhangi bir planınız var mı?

Aile büyüklerinize yaşlılıklarında ne gibi bir destek vermeyi planlıyorsunuz (maddi yardım, bakımlarını üstlenmek, ihtiyaç olduğunda onları yanınıza almak, huzurevine yatırmak vb.)?

Aile büyüklerinize yaşlılıklarında destek veremeyeceğinizi düşünüyorsanız, bu kararınız evlilik ilişkinizi şimdi ve ilerde nasıl etkileyebilir?

Siz Nasıl Yapıyorsunuz?!

Eşinizin ailesinden herhangi bir kişiyle bir sorunuz var mı?

Eşinizin ailesiyle olan ilişkinizden memnun musunuz? Neden?

Eşinizin ailesinden herhangi birisiyle bir sorunuz olduğu zaman bunu nasıl hallediyorsunuz?

Eşinizin ailesiyle bir sorun yaşamamak için nelere dikkat ediyorsunuz?

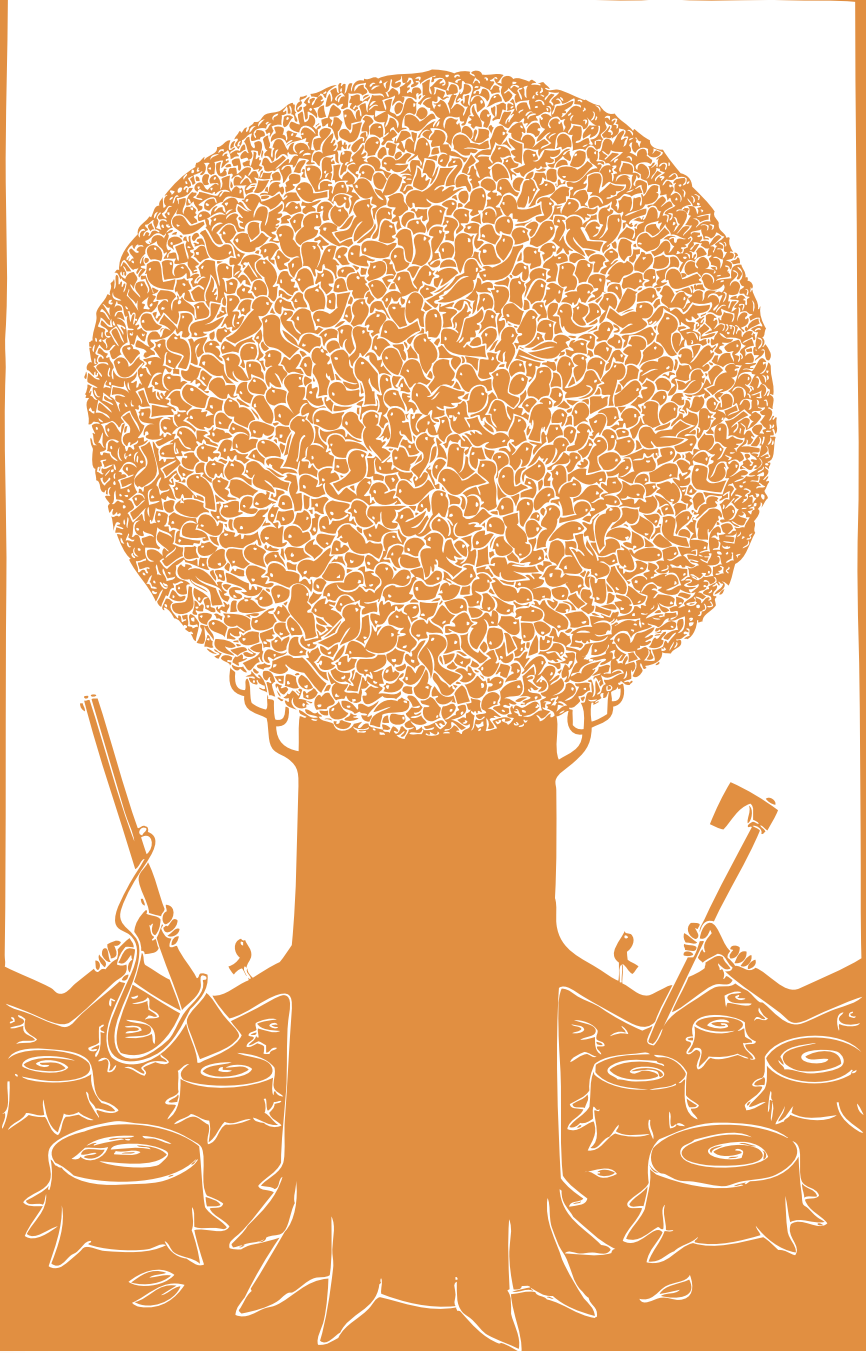
Düşün ve Yaz!

Eşinizle baş başa kalıp konuşabileceğiniz bir yarım saat ayırın. Bu yarım saati, birbirinizin ebeveynleri ve akrabalarıyla olan ilişkinizi düzenlemeye ayırın.

Bir gün siz de bir kayınvalide / kayınpeder olacaksınız. Nasıl bir kayınvalide / kayınpeder olmak istiyorsunuz? Nelere dikkat etmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Çocuklarınız büyüyüp evlendiklerinde akrabalık ilişkileriniz açısından onlardan ne gibi beklentileriniz olacağını düşünüyorsunuz? Listeleyin.

Listenizdeki hangi maddeleri kayınvalide / kayınpederiniz şu anda sizden bekliyor? Ne gibi benzerlikler olduğunu düşünüyorsunuz?



ünite 8

Sağlıklı Aile Sağlıksız Aile

Sağlıklı aile, üyelerinin bir arada bulunmaktan memnuniyet duyduğu, birlikte güçlü ve doyumlu olabilen, sağlıklı iletişim yapısına sahip aile birliktelikleridir.

Bu bölümde;

- sağlıklı ailenin özellikleri ve
 - sağlıksız ailenin özellikleri
- ele alınmaktadır.



Sağlıklı Aile - Sağlıksız Aile

Aile toplumun temelidir. Sağlıklı toplumu sağlıklı aileler oluşturur. Aile olmak kişiye sevgi, korunma ve kimlik sağlar. Sağlıklı ailelerde aile bireyleri, birbirlerinin mutluluklarını ve ruh sağlıklarını destekleyen tavırlar sergilerler.

Sağlıksız aile yapısında eşlerin boşanma ihtimal-leri daha fazladır.



Her aile zaman zaman hayatın güçlükleriyle karşılaşır. Sağlıklı aileler problemlerini daha kolay çözümleyebilir ve dengelerini koruyabilirler. Sağlıksız bir aile yapısı içerisinde yaşanan problemler ise ailenin dağılmasına bile sebep olabilir. Aileler problem çözme, stresle başa çıkma, etkili iletişim gibi konularda beceriler edinerek, aile birlikteliklerini destekleyerek ve güçlü aile olabilmenin temel noktalarını keşfederek aile sağlıklarını arttırabilirler.

Sağlıklı Ailenin Özellikleri

Sağlıklı bir ailede aile üyeleri arasında sağlıklı bir iletişim vardır ve aile üyeleri;

- Birbirlerine ilgi ve sevgiyle yaklaşır.
- Birlikte zaman geçirirler.
- Birbirlerine bağlılık hissederler.
- Birbirlerinin varlığından mutluluk duyarlar.
- Çatışmalarını çözümleme konusunda başarılıdır.
- Birbirlerini oldukları gibi kabul ederler.
- Birbirlerini takdir ederler.
- Ortak zevklere sahiptirler.
- Fikirlerini ve duygularını birbirlerine rahatça ifade edebilir, bu konuda sıkıntı duymazlar.
- Ailedeki olaylar hakkında şakalaşma ve olaylara mizahi dille yaklaşabilme yeteneğine sahiptirler.

Aile sağlığını korumak, aile mutluluğunu korumak demektir ve bu her zaman çaba gerektirir. Sağlıklı ve her aile üyesi için doyurucu bir aile hayatı, tüm aile bireylerinin birlikte gösterdikleri çaba ve destekle mümkündür.

Sağlıklı ailelerin sağlıksız aile yapılarından daha az problem yaşadıkları düşünülemez. Sağlıklı ailelerin, sağlıksız ailelerden bu konudaki tek farkı problemleriyle daha başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleridir.



Sağlıklı aile yapısı, ailenin, yaşam boyu geçireceği kriz durumlarına dayanmasını ve bunları atlatmasını kolaylaştırır.



Sağlıklı Aile Sağlıklı Karı Koca İlişkisiyle Başlar

Sağlıklı ailelerde aile üyeleri birbirlerini, oturup sohbet edebilecekleri, dertleşebilecekleri ve birlikte eğlenebilecekleri birer arkadaş olarak da kabul ederler. Aile üyelerinizle aranızdaki arkadaşlık duygusunu geliştirmeye gayret edin.



Aileler çocuklarının fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal gelişimleri üzerinde kritik öneme sahiptirler. Sağlıklı ailenin temelinde sağlıklı evlilik ilişkisi vardır. Eşlerin arasında sağlıklı iletişimin bulunduğu bir aile hayatı, çocuklar tarafından model alınır. Karı kocanın birbirlerine sergiledikleri sevgi, saygı, nezaket, anlayış, hoşgörü, sabır gibi olumlu duygu ve tavırlar çocuklar tarafından gözlenir. Eşlerin iletişim ve çatışma çözme konusundaki becerileri de ailenin geri kalanına örnek oluşturur. Çocuklar stres, çatışma, engellenme gibi olumsuzluklar karşısında nasıl tepki vereceklerini, çoğunlukla anne babalarının tepkilerine dayanarak öğrenip sergilerler. Özellikle okul çağlarında öfke veya saldırganlık gibi davranışlar sergileyen çocukların genellikle ailelerinde de bu gibi özelliklere rastlanmaktadır.

Nasıl Mutlu Bir Aile Olunur?

Pek çok kişi mutluluğu, ailede herkesin sağlığının yerinde olması, ailenin huzurlu olması, kavga gürültüden uzak olmak şeklinde tanımlamaktadır. Aile üyelerinin, ailelerinin bir ferdi olmaktan, bu aileye ait olmaktan duydukları memnuniyet, aidiyet hissi ve ailelerinden elde ettikleri doyum, mutlulukları üzerinde belirleyicidir. Ancak önemli olan, ailenin mutluluğunun miktarı değil, aile üyelerinin ailelerinin mutluluğu için gösterdikleri çabadır.



Demokrat Aile

Sağlıklı ailelerde güç tek bir kişinin elinde toplanmaz, aile bireylerince paylaşılır. Kararlar tek bir kişi tarafından alınmaz, kurallar bir kişinin istediği şekilde konulmaz, ailenin tümünün görüş ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket edilir. Anne veya babanın sürekli olarak kendi kararlarını uygulamaya çalıştığı ve diğerleri üzerinde baskı ve kontrol kurduğu ailelerde, öfke, sinirlilik, çatışma, başkaldırı hatta aile üyelerinin ruh sağlıklarında bozulmalar ortaya çıkabilir. Tüm aile üyelerinin fikirlerini ifade ettikleri, alınan kararlara katıldıkları ve çözümler için fikir ürettikleri ailelerde, aile birliği ve gücü olumlu yönde etkilenir. Aile de diğer tüm organizasyonlar gibi bir lidere ihtiyaç duyar. Ancak ailenin sağlığını, bu liderin duyarlı, katılımcılığa önem veren, demokrat bir lider olup olmaması belirler. Başarılı liderlik karar alma gücünü elinde bulundurmamak değil, ortak olarak alınan kararları yönetebilmek demektir. Araştırmalar bu şekilde yönetilen ailelerde, aile bireyleri arasında daha fazla güven, iş birliği ve yakınlık geliştiğini ortaya koymaktadır.

Kopuk Aile-iç içe Aile

Ailenin sağlıksız bir yapı sergilemesinin bir sebebi de ailenin *kopuk* veya *iç içe* olmasıdır.

Kopuk ailelerde aile üyeleri arasında pek fazla bağlılık yoktur. Aile bir arada yeterince zaman geçirmez. Aile üyeleri bir araya gelmeye çok fazla istekli değildirler veya bunun için zaman açmaya çalışmazlar. Aile üyelerinden biri bir sıkıntı yaşadığında diğerleri buna genellikle tepkisiz kalırlar. Aile içindeki iletişim ya sağlıksızdır ya da ailede kavgı gürültü olmasa bile yeterince iletişim yoktur.

Ailenin kopuk olması, aile bireylerine sağlıksız bir ortam sunar. Aile bireyleri arasındaki birliktelik ve bağlılık duygusu, aileyi güçlü ve



sağlıklı kılar. Ancak “azı karar, çoğu zarar” misali, aile üyeleri arasındaki bağıllık duygusu iç içelik denilen sağlıklı yapıya bürünürse bu da beraberinde bazı sorunlar getirir.

İç içe ailelerde ailenin tüm bireyleri birbirlerinin hayatının fazlasıyla içindedir. Birbirlerinin yaşamına gereğinden fazla karışır ve aile üyelerinin kendi bireyselliklerini bulmalarını engellerler. Aile üyeleri arasında olması gereken bağıllık, bağımlılığa dönüşmüştür. Bu tip ailelerde de iletişim bozuklukları görülür.

Her iki tip ailede de aile üyeleri birbirlerinin ihtiyaçlarını tam olarak anlayıp karşılayamazlar.

Aile Kuralları

Her ailenin kendine özgü kuralları vardır. Sağlıklı aileler, ailenin yaşam boyu karşılaşılabileceği değişim ve gelişimlere bağlı olarak kurallarını esnetebilir, hatta gerekirse değiştirebilirler. Katı kurallara sahip aileler ise değişime kapalıdır ve işe yaramayan aynı cevapları tekrarlama, uygunsuz ve sert tepkiler verme, yaşam değişikliklerine rağmen değişmeme, yozlaşma ve kaosa sürüklenme gibi eğilimlere yatkındırlar. Ailelerin değişimlere ayak uydurabilecek esnekliğe sahip olmaları aile sağlıklarını destekler. Örneğin evde kurallar olması, küçük çocuklarını büyüten aileler açısından önemli ve gereklidir. Sofraya hep beraber oturmak, belirli bir saatte yatağa gitmek gibi kurallar, çocukların gerek kontrolü gerekse disiplini açısından fayda sağlar. Ancak çocuklar büyüyüp farklı gelişim dönemlerine, örneğin ergenliğe girdiklerinde ihtiyaçları da değişir. Bu durumda altı yaşlarındayken



geçerli olan kuralları uygulama konusunda direktmek, yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun yeni kurallar belirleyememek, gençlerle aile arasında çatışmalara sebep olur. En sağlıklı kuralların zorlayıcı değil, gerçekçi temellere dayandırılması, ailedeki tüm bireylerin ihtiyaçlarını ve becerilerini göz önünde bulundurarak yapılandırılmasıdır.

Sağlıksız Bir Ailede Neler Olur?

Sağlıksız bir ailede aşağıdaki olumsuz durumlardan bir ya da birkaçı görülebilir:

- Aile üyeleri birbirlerine yoğun öfke ve kırgınlık duyarlar.
- Aile üyeleri aralarındaki çatışmaları çözümlemekte zorlanırlar.
- Aile üyelerinin aralarındaki küskünlükler günlerce uzar.
- Aile üyeleri arasında empati (kendisini karşısındakinin yerine koyma) eksikliği vardır.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı anlayışsızdır.
- Aile üyeleri birbirleriyle hakaret veya küfür içeren cümlelerle konuşur.
- Çocuklarda davranış bozuklukları veya aile üyelerinde ruhsal sıkıntılar görülür.
- Aile üyeleri birbirlerine sevgi ve ilgi göstermekte zorlanırlar.
- Aile üyeleri birbirlerine şefkatle yaklaşmaz ve merhamet göstermezler.
- Aile üyeleri arasında nefret duyguları oluşur.
- Aile üyeleri birbirlerine karşı güvensizdir.
- Aile içinde şiddet veya istismar gibi durumlar yaşanır.



bk. Evlilik Çatışma-
sına Sebep Olan
Faktörler ve Çözüm
Yolları bölümü ve
AEP Aile Yaşam
Becerileri kitabı,
Ailenin Kendi Doğal
Kaynaklarını Kullan-
ma Yoluyla Problem
Çözme Becerisinin
Kazanılması
bölümü. (www.
aep.gov.tr)



Sağlıklı ailelerde
etkili iletişim kalıp-
ları kullanılır. Etkili
iletişimi öğrenebilir
ve bu konudaki
becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Daha fazla bilgi için ayrıca bk. Aile İçi İletişimin Temel Unsurları bölümü.



Beş Sağlıksız Aile Alışkanlığını Sağlıklı Yapıya Çevirmek

1. *Kaba konuşmak:* Aile üyelerinizle asla kırıcı, kaba veya küfürlü konuşmayın. En yakın arkadaşınıza sarf etmeyeceğiniz hiçbir cümleyi aile üyelerinize de sarf etmeyin.
2. *Kötü davranmak:* Asla aile üyelerinize kırıcı, incitici tavırlar sergilemeyin. Güler yüzlü ve sakin olun. Unutmayın ki onlar sizin aileniz. Ailenize verdiğiniz kıymet aslında sizin kendi kıymetinizdir.
3. *Sevgiyi esirgemek:* Aile üyeleriniz kaç yaşında olurlarsa olsunlar onlara sevginizi hissettirmekten, onlara sevgiyle dokunmaktan, onları kucaklamaktan çekinmeyin. Sevgi dolu bir dokunuşun enerjisi, pek çok yarayı kapatabilecek bir güç taşır.
4. *Takdir etmemek:* Herkes, ailesi tarafından onaylandığını, kabul edildiğini, beğenildiğini hissetmek ister. Bu sadece çocukların değil, yetişkinlerin de en doğal ihtiyaçlarından birisidir. Ancak sağlıksız aile yapılarında, aile bireylerinin birbirlerine duydukları takdir ve beğeniyi ifade etmek yerine, aşağılama, küçümseme, beğenmezlik içeren cümleler kullandıkları veya birbirlerine karşı kayıtsız kaldıkları görülmektedir. Aile üyelerinize, onlarla gurur duyduğunuzu, başarılarını takdir ettiğinizi, hayallerini desteklediğinizi söylemekten çekinmeyin.
5. *Küskünlükleri uzatmak:* Kırgınlık ve küskünlükleri uzatmak ailenin tüm bireylerini olumsuz etkiler. Çatışma çözme konusundaki becerilerinizi geliştirmeye gayret etmeniz, ailenizin tüm üyelerinin ruh sağlıklarını koruyacaktır.



E T K İ N L İ K L E R



Benim Ailem Yeterince Sağlıklı mı?

Sizin aile yapınız yeterince sağlıklı mı? Ailenizde her şey yolunda mı? Aşağıdaki testi cevaplayarak ailenizin ne derece sağlıklı bir yapıya sahip olduğu hakkında fikir edinebilir, daha sağlıklı bir aile yapısı için ailenizin hangi konularda gelişmeye veya değişime ihtiyaç duyduğunu keşfedebilirsiniz. Verdiğiniz her “evet” cevabı ailenizin sağlıklı olduğuna işaret etmektedir. “Hayır” olarak cevapladığınız konular üzerinde ise düşünmeli ve ailenizle tartışmalısınız.

	Evet	Hayır
Birlikte eğleniyoruz.		
Problemlerimizi çözmekte başarılı bir aileyiz.		
Ailemdeki herkese güvenim sonsuz.		
Bir sorunum olduğunda ailemin arkamda olduğunu bilirim.		
Biz birbirine bağlı bir aileyiz.		
Ailemde dertlerimi anlatabildiğim birileri var.		
Ailemle birlikteyken mutluyum.		
Ailem beni her konuda destekler.		
Ailem benim için önemlidir.		
Ailem bana değer verir.		
İhtiyaç duyduğum her an ailem yanımdadır.		
Ailemde herkes birbiriyle iyi geçinir.		
Ailemde herkes akrabalarımızla iyi geçinir.		
Ailemde herkes komşularımızla iyi geçinir.		
Ailem planlarımı ve ideallerimi destekler.		

Televizyonda En Sevdiğim Aile

Televizyonda her gün seyrettiğiniz dizileri düşünün.

İçlerinden hangisinin aile yapısını en çok beğeniyorsunuz? Neden?

Hangisinin bir parçası olmak isterdiniz?

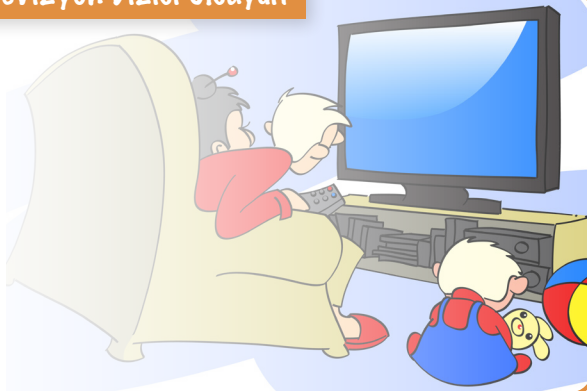
Bu dizideki ailenin sizin ailenize benzer veya farklı yönleri nelerdir?

Hangi özelliklerinin sizin ailenizde de olmasını isterdiniz?

Sizin ailenizin bu aileden daha iyi olan özellikleri nelerdir?

Eğer Senin Ailen Bir Televizyon Dizisi Olsaydı?

*Farz edin ki televizyon-
dan bir teklif aldınız.
Sizin ailenizin rol alacağı
bir televizyon dizisi çeki-
lecek. Eğer sizin aileniz
bir televizyon dizisi
olsaydı nasıl bir dizi olur-
du? Seyredenler ne düşü-
nürdü? Beğenirler miydi
yoksa eleştirirler miydi?*



Ailemizin Kuralları

Aşağıdaki sorular üzerine düşünün.

Sizin ailenizde ne gibi kurallar var?

Bu kuralları kim koydu?

Tüm aile bireyleriniz bu kurallardan memnun mu? (Aile bireylerinize de bu konuyu sorun.)

Aile bireylerinizin değiştirmek istedikleri bir kural var mı? (Aile bireylerinizin her birine tek tek sorun.)

Ailenizin yeni kurallara ihtiyacı var mı? Bu kurallar neler olabilir? (Aile bireyleri-
nize bu konuyu da sorun.)

İyilik Perisi

Farz edin ki karşınıza bir iyilik perisi çıktı ve size ailenizde neyi değiştirmek isterseniz değiştirebileceğini söyledi.

Ondan ailenizde neyi değiştirmesini isterdiniz? Neden?

Ailenizde bu değişimin gerçekten olabilmesi için ne gerekiyor?

Bunun için aile üyelerinizden her birine teker teker ne gibi görevler düşüyor?

Size düşen görev ne?

Sorun Nerede?

Aşağıdaki her maddeyi değerlendirerek 1'den 10'a kadar puan verin. 10 puan tümüyle memnuniyet duyduğunuz, 1 ise hiç memnun olmadığınız anlamına gelmektedir.

	Puan
Evlilik ilişkiniz	
Çocuklarınızla olan ilişkiniz	
Anne babanızla olan ilişkiniz (çocuklar için)	
Ailenizde sağlıklı iletişimin varlığı	
Ailenizin bir arada yeterince zaman geçirmesi	
Ailenizin problemlerle başa çıkabilmesi	
Ailenizdeki çatışma durumu	
Aile üyelerinin birbirlerine olan sevgileri	
Aile üyelerinin birbirlerine olan destekleri	
Aile üyelerinin birbirlerine olan güvenleri	

Şimdi de her bir duruma aile üyelerinizin verdikleri puanları kendi puanlarınızla karşılaştırın. Hangi durumların daha düşük puan aldıklarını birlikte değerlendirin. Düşük puan verdiğiniz maddeler üzerinde düşünün. Hangi durumların puanlarınızı düşürdüğünü, düşük puanlara neyin sebep olduğunu tartışın. Puanları yükseltmek için ne yapabileceğinizi, her bir aile üyesine ne gibi görevler düşüğünü değerlendirin. Her bir aile üyesinin kararlaştırılan şekilde davranmaya başlayacağı ve gelinen noktadaki değişimin tartışılacağı bir zaman belirleyin.



ünite 9

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.

Bu bölümde;

- iletişime ait temel kavramlar ile
- aile içerisinde var olan iletişimin kalitesini arttırmak için yapılabilecekler

ele alınmaktadır.

Aile İçi İletişimin Temel Unsurları



Güçlü ve sağlıklı ailelerin en önemli özelliklerinden biri, sağlıklı iletişim konusundaki yetenekleridir. Sağlıklı aileler birbirleriyle daha açık, daha net, daha sık ve doğrudan iletişime geçerler. Birbirlerinin söylemeye çalıştıklarını dinlerler ve birbirlerini doğru olarak anlarlar. İmalarda bulunmaz, birbirlerine kötü söz sarf etmezler. Birbirlerine saygılı davranırlar. Başarılı bir iletişime sahip olan bir ailede aile bireyleri birbirleriyle duygularını, düşüncelerini, hayallerini, korkularını, ümitlerini, acılarını, sevinçlerini, deneyimlerini ve ihtiyaçlarını paylaşırlar. Aile bireylerinin tümünün birbirleriyle kurduğu açık ve dürüst bir iletişim son derece değerlidir. Çünkü birbirleriyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurabilmiş bireyler hayattan daha fazla zevk alabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissetmektedirler.

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),

- bedeninin duruşunun,
- ses tonunun ve
- o andaki duygunun ne olduğudur.

Yani başkalarıyla kurulan iletişim, sözlü mesajları olduğu kadar sözsüz mesajları da içerir. Her türlü aile iletişiminde sözlü ve sözsüz mesajlar sürekli olarak kullanılmaktadır. İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakinin kişiliğine saldırmadan, kendi açısından canını sıkanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı aile yapılarında bu tür sağlıklı ve doğrudan iletişimlere içeren sözlü ve sözsüz mesajlar kullanılmakta, konuşma becerilerine olduğu kadar dinleme becerilerine de dikkat edilmektedir. Kişinin sözel mesajlar kadar sözel olmayanları da tanınması, sağlıklı iletişim konusundaki başarısını arttırır; karşısındakini daha iyi anlamasını, kendisini daha iyi ifade edebilmesini kolaylaştırır, yanlış anlaşmaları azaltır.

Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı devamını sağlar. Aile içi iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini arttırır.

Aile üyeleri kaç yaşında olurlarsa olsunlar, birbirleriyle fikir alışverişinde bulunarak, birbirlerinin bilgi ve tecrübelerine başvurarak, birbirlerini anlamaya, birbirlerine destek olmaya, birbirlerinin aynı zamanda arkadaşı olmaya gayret ederek sağlıklı bir iletişim ortamı yaratabilirler. Sağlıklı iletişim yapısına sahip aileler:

- Hep birlikte zaman geçirmeye önem verirler.
- Birbirlerinin arkadaşlıklarından zevk alırlar.
- Birbirlerinin iyi ve kötü günlerini paylaşırlar.
- Birbirlerinin bireysel ihtiyaçlarına ve isteklerine saygı duyarlar.
- Sürekli birbirlerinin hatalarını bulmaya çalışmazlar.

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.



Çocukların model alarak öğrendiklerini unutmayın. Çocuklarınızda görmek istemediğiniz davranışları öncelikle siz sergilememelisiniz.



- Aralarındaki çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye gayret ederler.
- Birbirlerinin duygularına, hayallerine, fikir ve ideallerine saygı duyarlar.
- Birbirlerini can kulağıyla dinlerler.
- Birbirlerinin söylediklerini duymak kadar, sözsüz mesajlarını ve beden dillerini de okumaya gayret ederler.
- Birbirlerine imalarda bulunmaz, lafla can yakmaya kalkmazlar.
- Aralarındaki küskünlükleri fazla uzatmazlar.

Afiyet Bal Şeker Olsun

Yemek saatleri ailenin bir arada olduğu en kıymetli saatlerdir. Yemek masasında iletişim her zaman pozitif tutulmalı, asla tartışmalara müsaade edilmemelidir. Sofranın bu adabı ev içerisindeki iletişime de etki eder. Ayrıca yemek sofrası tatsız konuların konuşulacağı veya çocukların disipline edileceği bir mekân değildir. Yemek sofrasında çocuklara verilebilecek terbiye sadece adabıyla yemek yeme konusunda olabilir.

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 sıkılıyorum,” “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, tavır ve tutumları hakkında bir fikir verir veya mesaj gönderir.

Can Kulağı ile Dinlemek

En önemli iletişim becerilerinden biri dinleme becerisidir. Herkes dinleme becerisine sahip olduğunu düşünür ama gerçekte böyle değildir. Genellikle dinleyen kişi kendisini diyaloga tam olarak vermez. Eleştirme, söz kesme, karşısındakinin sözü bitmeden cümleye girme, karşısındaki kendini tam olarak ifade edemeden yorum yapma, konuşulanı dinlemek yerine sıra kendisine gelince ne söyleyeceğini kafasında kurma, hemen kendini savunmaya geçme gibi yanlış dinleme kalıpları sergiler. Eskilerin deyişiyle *can kulağıyla dinlemek* bir beceridir. Üstelik dinlemek görüldüğü kadar pasif bir fiil de değildir. Günümüzde *aktif dinleme becerisi* olarak adlandırılan süreç, etkili iletişimin temel bir becerisi olarak kabul edilmektedir.

Aktif dinleme için şunlara dikkat edilmelidir:

- Öncelikle dinlerken yargılama, eleştirme gibi bir huyunuz varsa bundan vazgeçin.
- Karşınızdakinin yaşadıklarını daha iyi anlamaya; ne hissettiğini, ne tür duygular içinde olduğunu tıpkı onun gibi hissetmeye çalışın.
- Karşınızdaki kişiyi, anlatmak istediğini tam olarak doya doya anlatabilmesi için cesaretlendirin. Ancak bu şekilde rahatlayabilir ve anlattıklarının ışığında kendisini değerlen-



direbilir. Bunun için en iyi yol sessiz kalmayı becerebilmektir. Bunun yanı sıra baş sallama veya “hı hı” vb. ünlemler yoluyla da “Seni dinliyorum.” mesajları verilebilir. Bu, anlatanın kendini rahat hissetmesini ve böylece daha kolay açılabilmesini sağlar.

- Karşınızdaki kişinin ne söylemeye çalıştığını anlamaya gayret edin. Doğru anladığınızdan emin olabilmek için karşınızdaki kişinin söylediklerini netleştirin. Yani ona sorular sorarak anlattıklarını açabilmesini ve konu hakkında ayrıntılı düşünebilmesini sağlayın. Örneğin “Sen ona nazıkçe yaklaştığın hâlde o sana kaba bir cevap mı verdi? Peki, sen bu durumda ne yaptın?”
- Karşınızdaki kişinin ne söylemek istediği üzerinde düşünüp bu sefer siz kendi cümlelerinizle bir kez daha ifade edin. Örneğin “Yani sen onunla barışmak için pek çok yol denedin ama o seni hep reddetti.”
- Anlatılanların altında yatan duyguyu anlamaya çalışın. Onun duygularını anladığınızı belli etmek için ondan aldığınız mesajları ona yansıtın. Örneğin “Kaygılısın çünkü kendini bu konuyla mücadele edecek kadar güçlü hissetmiyorsun.”
- Sonuç olarak çıkarttığınız ana fikri özetleyin. Örneğin “Sonuçta hiç beklemediğin bir kişiden böyle bir tepki görmüş olmak, seni üzmüş anlaşılan.”
- Sizinle paylaştıkları ve anlatma çabası için ona teşekkür edin.

Önceleri bu adımları takip etmek zor veya karışık gelse de aile üyelerinizden birisi üzerindeki ilk denemenizde



elde ettiğiniz sonuç sizi yeterince motive edecektir. Ayrıca anlatan kişinin yüzüne bakarak dinlemek, o sırada başka bir işle meşgul olmamak ve öncelikle kişinin ve olayın pozitif özelliklerine vurgu yapmak dikkat edilmesi gereken hususlardır.

Bu şekilde birisini dinlediğiniz zaman kişinin kendisini açıkça ifade edip rahatlamasına yardımcı olabileceğiniz gibi sorununu dile getirebilmiş olmanın huzuruyla çözümlerini de daha kolay bulmasına, çözüm üzerinde düşünebilmesine katkı sağlamış olursunuz.

Ailenizle İletişiminiz Negatif mi Pozitif mi?

Aile içindeki iletişimin varlığından ziyade kalitesi önem taşır. Aile içinde sürekli negatif ve çatışmalı bir iletişimin olması, bireyleri yıpratır hatta çeşitli sağlık sorunlarına bile neden olabilir. Bu sebeple aile üyelerinin, aralarındaki iletişimin pozitif içerikli olmasına özen göstermeleri gerekir.

Aile üyeleri aralarındaki iletişimi pozitif yönde geliştirebilmek için şunlara dikkat etmelidirler:

- Aile üyelerinize karşı ilgili olun. Onların hatırlarını sorun, onlarla dertleşin, ortak paylaşımlar için vesileler bulun.
- Aile üyelerinizin anlattıklarını can kulağıyla dinlemeyi öğrenin.
- Aile üyelerinizin duygularına karşı hassas olun. Onlarla iletişiminizde “Onun yerinde ben olsaydım...” diye düşünmeyi unutmayın.
- Sabırlı ve sakin olun. Hemen hükme varmaya çalışıp acele yorumlar yapmaktan, yanlış kararlar vermekten kaçının.
- Sürekli eleştiren, suçlayan, ters cevaplar veren, kalp kıran birisi olmaktan kaçının. Anlayışlı ve olgun olmaya gayret edin.



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? Bir de bakıyorsunuz öfkelenmişsiniz ya da karşınızdakini öfkelenlendirmişsiniz. Üstelik nasıl bu noktaya geliverdiğinizi anlayamıyorsunuz bile. O zaman ya iletişim engelleriniz var ya da ben dili kullanmayı bilmiyorsunuz.

İşte size çatışmaları önleyen ben dili formülü:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

Peki, bu formülü nasıl kullanacaksınız?

Önce çatışmanızın nasıl başladığını anlamaya çalışalım:

Oğlunuz evde yüksek sesle müzik dinliyor. Aşağıdaki komşunuz ise bu durumdan şikâyetçi. Her karşılaştığınızda şikâyetini dile getirmesi sizi mahcup ediyor. Hatta son seferinde kapınıza kadar geldi. Bu akşam bir de baktınız oğlunuz yine müziğin sesini açmış.

Nasıl bir tepki verirsiniz?

Sen dili: Kapa şu müziği! İyice serseri oldun! Sana kaç kere söyledik? Laftan anlamaz mısın sen?

“Sen” mesajıyla bir cümleye başladığınızda (“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.

Peki, ne söylemeniz lazım?

Önce formülümüzü hatırlayalım:

.....yaptığın zaman, ben.....hissediyorum.istiyorum.

“Müziğin sesini bu kadar **açtığın zaman**, aşağıdaki komşu yine yukarı çıkacak ve mahcup olacağız diye **endişeleniyorum**. Biraz daha kısık bir sesle dinlemeni **istiyorum**.”

Bu cümlede “ben dili” kullanıldığı için, kişi kendisini suçlanmış hissetmez. Böylece esas konudan uzaklaşmadan dinlemeye devam eder. Cümlelerin 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.

İletişim Engelleri

İletişim engelleri, karşıdaki kişiyle kurulan iletişimi keser, bozar, tahrip eder veya tamamen öldürür. İletişim engellerinin neler olduğunu öğrenip bunlardan kaçınmak kişinin fikirlerini ve duygularını çevresindekilere net ve tam olarak aktardığından emin olmasını sağlar.

İletişim Engeli	Örnek	Karşıdaki Kişide Oluşturduğu Tepki
Emir vermek, yönlendirmek	"Çabuk ellerini yıka.", "Hemen git, yat, uyu."	Duygularının önemsiz olduğunu düşünür. Karşısındaki 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 inanmıyorum. Akli 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 korkuyor muyum?"	Öfke uyandırır. Kişi anlaşılmadığını düşünür.
Soru sormak, sınılamak, 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 asık."	Öfke uyandırır. Kişinin kendi duygularını ifade etmesini engeller.

Gizli Mesajlar

İletişimin her zaman açık, dürüst ve net olmasında fayda vardır. İmalı konuşmalar, açık olmayan mesajlar, rahatsızlık yaratıcı ifadeler, yoruma açık cümleler, iletişimde her zaman sorun doğurur. Bu tip iletişimlerde yanlış anlamalar, kırıklıklar, biriken öfke, küskünlük gibi duygular oluşabilir. Üstelik bu mesajlar bazen bilinçaltı dürtülerle karşı tarafa aktarılır. Bazen farkında olmadan karşıdakini incitecek, canını acıtacak cümleler kurulabilir. Yani kişi bu tip bir mesaj verdiğinde bilerek böyle davranmış olabileceği gibi bilinçaltı dürtülerinin etkisiyle de böyle davranabilir ve verdiği zararı fark etmeyebilir.

Empati Nedir?

Empati bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Kişi karşısındakiyle empati kuramadığı zaman onun duygularını ve neden böyle bir tepki verdiğini anlayamaz. Birbirlerinin duygularına karşı duyarlı olan ve empatik bir yaklaşımla diğerlerinin ne hissettiğini anlamaya çalışan aile üyeleri, birbirlerine daha fazla destek olabilirler. Böyle bir ailede kişi kendisini yalnız ve çaresiz hissetmez. Özellikle sıkıntılı bir durum yaşayan bir aile bireyinin diğerleri tarafından anlaşılması ve ona anlayış gösterilmesi, kişinin sıkıntısını hafifleteceği gibi, anlaşılıyor olma duygusu kişiye öz güven kazandırır. Empatik bir ortamda kişiler kendilerini güvende hissederler.

Kişi empatik yaklaşımını karşısındakilere;

- kurduğu cümlelerle sözlü olarak (“Seni anlıyorum, kızgınsın.” vb.),
- beden dilini kullanarak (başıyla onaylama, elini omzuna koyma vb.)

ifade edebilir. En etkili yaklaşım her ikisini de kullanabilmektir.

Kişi bir şey anlatırken karşısındaki onu eleştirmedeğinde, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında, kendisiyle empati kurulduğu mesajını alabilir ve kendisini güvende hisseder.



Beş Önemli Nokta

Aralarındaki iletişimi geliştirmek ve sağlamlaştırmak isteyen aileler şu beş önemli noktaya dikkat etmelidirler:

1. Aile içi iletişim becerilerini geliştirmek tüm aile bireylerinin katılması gereken bir süreçtir. Tüm aile bireylerinin çabası amaca ulaşmayı kolaylaştırır. Bununla beraber bir yerden başlamak gerekir. Önce aile üyelerinden sadece biri bile olumlu bir adım atsa, zaman içinde ailenin geri kalanı da sürece katılım gösterecektir.
2. İletişim becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız öncelikle suçlamadan, eleştirmekten, hakaretten ve incitici sözcükler kullanmaktan vazgeçmelisiniz.
3. Kendinizi her zaman aile üyelerinizin yerine koyarak düşünmeye çalışın. Ne hissettiklerini, neden öyle davrandıklarını anlamanız için kendinizi onların yerine koymaya çalışmanız önemlidir. Böylece davranışlarının veya tepkilerinin kendilerine göre makul olan nedenlerini anlamanız ve onlara anlayış göstermeniz kolaylaşır.
4. Tartışmalar esnasında karşınızdakinin hislerine dikkat etmeyi öğrenin. Söylediklerinizin kırıncı olup olmadığını kontrol etmeniz tartışmalarınızın küskünlük, kırgınlık gibi sonuçlar doğmadan çözümlenme ihtimalini artırır.
5. Başarılı bir iletişimin en temel noktasının sevgi olduğunu unutmayın. Ailenizin kıymetini bildiğinizde ve sevginizi esirgemediğinizde, zaten pek çok yara kendiliğinden sarılacaktır.



Aile İçi İlişkilerinizi Güçlendirecek Nasihatlar

- Her akşam evde bir araya geldiğinizde ailenizin üyelerine günlerinin nasıl geçtiğini sorun.
- Ailenizin her bir üyesine haftada en az dolu dolu bir saat ayırmış olduğunuzdan emin olun.
- Canınızı sıkan bir konu olduğunda bunu ailenizin üyelerinin görüşlerine açın ve onların tavsiyelerine kulak verin.
- Her hafta belirli bir gün ve saatte tüm aile bir araya gelmeye ve aile konseyi oluşturmaya gayret edin. Bu gün ve saatte ailenin tüm bireylerinin haftayla ilgili görüşlerini alabilir, sizden istek ve beklentilerini dinleyebilir, siz onlara kendi istek ve beklentilerinizi sunabilirsiniz.
- Her hafta ailece bir arada yapabileceğiniz birtakım etkinlikleriniz mutlaka olsun.
- Ailenizdeki her bireyin görüşlerini, ihtiyaçlarını, değerlerini, ilgilerini ciddiye alın ve onlara saygı gösterin.
- Ailenizden hiç kimseye asla kötü söz söylemeyin, kötü davranışta bulunmayın.
- Ailenizin üyelerine verdiğiniz sözleri her zaman tutun.
- Hâlinizle, tavrınızla, yaklaşımınızla, olgunluğunuzla ailenizin bütün üyelerinin izinden gitmek isteyeceği bir örnek olun.
- Ailenizin üyelerinin sizi eleştirmelerine izin verin.
- Ailenizin üyelerinin bireyselliklerine saygı gösterin. Özellikle ergenlik çağında bunun doğal bir ihtiyaç olduğunu dikkate alın.





E T K İ N L İ K L E R

Beden Dili

Aşağıdaki soruları cevaplayın.

- Ailenizden herhangi biri, örneğin eşiniz, çocuğunuz vb. sinirli olduğunda, nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?
- Ailenizden herhangi birinin, örneğin eşinizin, çocuğunuzun vb. keyfi yerindeyse bunu nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?
- Ailenizden herhangi birinin, örneğin eşinizin, çocuğunuzun vb. bir sıkıntısı olduğunda nereden anlarsınız? Bu durumda beden dili nasıldır?



Sizin Bedeninizin Dili Ne?

Peki ya siz en çok hangi beden mesajlarını kullanıyorsunuz? Kendiniz hakkındaki gözlemlerinizi diğer katılımcılarla paylaşın. Daha sonra ailenizin fertlerine kendiniz hakkında aynı soruyu sorun. Ama önce onlara beden dili hakkında öğrendiklerinizi kısaca anlatmayı unutmayın. Kendi cevabınızla diğer aile fertlerinin cevabını karşılaştırın.

Televizyonu Kapatacak Cesareti Olan Var mı?



Günümüzde televizyon, aile içi iletişimi engelleyen unsurlardan birisi hâline gelmiştir. Tabii ki yorucu bir günün ardından herkesin televizyonda sevdiği bir programı seyretmeye hakkı var. Ancak her akşam, eve gelip yemeğini yer yemez televizyonun karşına geçip oturan ve izlediği programlar biter bitmez yatıp uyu-yan bir aile olmaya başlamışsanız, “Televizyon kapalı olarak bir saat geçirebilir misiniz?” sorusuna endişeli cevaplar veriyor ve hatta böyle bir durumu hayal etmekte zorlanıyorsanız alarm zilleri çalıyor demektir.

Ailenizle bir arada, haftada en az bir saat, televizyon kapalı olarak sohbet edebileceğiniz bir zaman yaratmayı deneyerek işe başlayabilirsiniz. İlk denemeniz ile ilgili gözlemlerinizi diğer katılımcılarla paylaşmayı unutmayın.

Sen Dili - Ben Dili

Aşağıdaki çalışmayı ikili gruplar hâlinde uygulayın.

- Son zamanlarda evde ailenizin üyelerinden birisiyle yaşadığınız bir sorunu düşünün.
- Arkadaşınıza yaşadığınız sorunu kısaca açıklayın.
- Bu sorun karşısında gösterdiğiniz tepkiyi ve kurduğunuz cümleleri hatırlamaya çalışın.
- Bu sorun karşısında, ben dili uygulamasına uygun şekilde nasıl bir cümle kurmanız gerektiğini arkadaşınızla müzakere edin.
- Arkadaşınızla cümle üzerinde hemfikir olduktan sonra sorunu ve cümlelerinizi sınıfla paylaşın.

Ah Keşke Kutusu

Bir kutu temin edin. Kutuyu açılmayacak şekilde bantlayın, kilitleyin veya bağlayın. İçine küçük kâğıtlar atabileceğiniz şekilde kutuya bir delik açın. Üzerinde aşağıdaki cümlelerin yazılı olduğu bol sayıda kâğıt hazırlayın. Kâğıtları kutunun yanına koyun. Ailenizin üyelerine bir hafta boyunca her istediklerinde bu kâğıtları doldurarak kutuya atabileceklerini söyleyin. Kutuyu bir hafta sonunda ailenizin tüm bireyleri bir aradayken açın.



- Ah keşke annem ...
- Ah keşke babam ...
- Ah keşke kardeşim ...
- Ah keşke oğlum / kızım ...
- Ah keşke eşim ...

Peki, Siz Ne Yapıyorsunuz?

- Çocuklarınıza ileride kuracakları ailelerinde mutlu olabilmeleri için ne gibi öğütler verirsiniz?
- Verdiğiniz öğütlerin ne kadarını kendi ailenizde uygulayabiliyorsunuz?

Gizli Mesajlar

Aşağıdaki cümlelerin gizli mesajları neler olabilir? Karşıdaki kişide ne gibi kırıklıklar yaratabilir? Doğrusu ne olmalıydı? Tartışın.

Örnek - 1:

Hakan: Babacığım, bak koşu yarışında ikincilik madalyası aldım.

Babası: Ben senin yaşındayken altın madalya kazanmıştım.

Örnek - 2:

Mehtap Hanım: Canım, pilav nasıl olmuş?

Kocası: Her zamanki gibi.

Örnek - 3:

Zeynep: Anne biliyor musun, matematikten 80 aldım!

Annesi: Ayşe kaç almış?

Örnek - 4:

Kayınvalide: Kızım, iftar sofrasına kaç çeşit yemek hazırladın?

Gelin: Üç çeşit anne.

Kayınvalide: Bizim zamanımızda en az beş çeşit hazırlanırdı.

Empati

İletişim esnasında karşımızdaki kişinin ne söylediğini anlamak kadar o andaki duygusunu hissetmek de önemlidir. Aşağıdaki sözleri söyleyen kişiler sizce neler hissediyor olabilirler? Tartışın.

- 1 Ben gerçekten çok şanssız bir insanım.
- 2 Ha sana dert anlatmışım ha duvara, hiç fark etmiyor.
- 3 Ben ne kadar çalışsam da o sınavı geçemem.
- 4 Bazen kendimi hayatta yapayalnız hissediyorum.
- 5 Evlilik yıldönümümüzü hatırlamanı beklerdim.
- 6 Börek yanmış. Şimdi yeniden yapmam gerekecek.
- 7 Sen ne kadar şanslı bir insansın.
- 8 Ev alma komşu al, derler. Doğruymuş.
- 9 Bu kadar yüksek sesle müzik dinlemesen olmaz mı?

Kaynakça

Bu ders kitabı, 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 yetiştirmeleri ve eğitimleri sürecinde yararlandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulmuş aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

Acar, N. V. (2002). *Grupla psikolojik danışmada araştırmalar deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Adler-Baeder, F., Higginbotham, B., Schramm, D., & Paulk, A. (2007). *The alabama marriage handbook: Keys to a healthy marriage*. <http://www.aces.edu/pubs/docs/H/HE-0829/HE-0829.pdf> adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

Aktaş, A. M. (1996). *Aile içi şiddet ve önleme*. Ankara: Somgür Yayıncılık.

Aktaş, A. M. (2002). Aile terapisinin gelişimi ve ruh sağlığı alanındaki yeri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 13(1-4), 116-122.

Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L. (1983). *Divorce and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments*. Westport: Greenwood.

Altınay, D. (2000). Yaşamın sahnesi. *Aile ve Evlilik Terapileri Derneği Bülteni*, 1, 12.

Arcus, M. E., Schvaneveldt, J. D., & Moss, J. J. (Eds.). (1993). *Handbook of family life education volumes I and II*. Newbury Park: Sage.

Arıkan, Ç. ve Aktaş, A. M. (2008). Türkiye’de kadın sağlığını etkileyen sosyo-ekonomik faktörler ve yoksulluk. *Aile ve Toplum*, 4(13), 21-28.

Ateş, R., Erdoğan, İ., Ergin, H., Gül, G., Şenel, H. G., Özkardeş, O. G. ve diğerleri. (2004). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Aycın, H. (2007). *Bocurgat* (Üçüncü baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.

Aycın, H. (2007). *Gözgü*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Aycın, H. (2008). *Gece yürüyüşü* (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.

Aycın, H. (2008). *Kırk hadis kırk çizgi* (İkinci baskı). İstanbul: EDAM.

Aycın, H. (2009). *Nun*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Aycın, H. (2009). *Zılal*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Aydın, B. (2002). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayın dağıtım.

Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş, Z., Davaslıgil, Ü., Güngörmüş, O., Konuk, E. ve diğerleri. (2006). *Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.

Balat, G. U. ve Dağal, A. B. (2006). *Okul öncesi dönemde değerler eğitimi etkinlikleri*. Ankara: Kök Yayıncılık.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2000). *Bedenin dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bilen, M. (1978). *Ailede sağlıklı ilişkiler*. Ankara: Mars Matbaası.

Bloom, B. L., & Hodges, W. W. (1981). The predicament of the newly separated. *Community Mental/Health Journal*, 17, 277-293.

Botwin, M. D., Buss, D. M., Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65(1), 107-136.

Bradbury, T. N., Beach, S. R., Fincham, F. D., & Nelson, G. M. (1996). Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 569-576.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*, 44, 469-477.
- Bulut, I. (1993). *Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Büyükaşahin, A. ve Hovardahoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının le'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-72.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Chapin, L. R., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal*, 9(3), 259-265.
- Clark, L. C. (2000). *SOS duygulara yardım*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Cole, C. L., & Cole, A. L. (1993). *Family therapy theory implications for marriage and family enrichment, sourcebook of family theories and methods: A contextual approach*. New York: Plenum Press.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2004). *Mutlu ve sağlıklı yarınlar için anne baba eğitimi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Çakmaklı, K. (1995). *Aile mutluluğu ve cinsel eğitim*. İstanbul: Hanımlar Eğitim ve Kültür Vakfı.
- Deacon, S. A., & Piercy, F. P. (2001). Qualitative methods in family evaluation: Creative assessment techniques. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 355-373.
- DeFrain, J., Cook, R., & Gonzales-Kruege, G. (2005). Family health and dysfunction. In R. H. Coombs (Ed.), *Family therapy: Review preparing for comprehensive and licensing examinations* (pp. 8-12). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- DeShazer, S., Berg, I., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., et al. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25(2), 207-222.
- Dodson, F. (1998). *Doğumdan yirmi bir yaşa kadar sevgiyle disiplin*. (Çev: İ. van den Born). İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Dokur, M. ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2008). *Deniz kabukları küçük şeyler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede iletişim ve etkileşim: Sağlıklı insan sağlıklı aile*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duncan, S. F., & Goddard, H. W. (2005). *Family life education: Principles and practices for effective outreach*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Durmuş, A. (2007). *Eşiniz sizden ne ister?* İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(8), 75-84.
- Ergüner, B. (2003). *Evliliğiniz ve siz*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Ergüner, B. (2003). *Evliliğiniz ve sorunlar*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Ferguson, D., Ferguson, T., Thurman, C., & Thurman, H. (1993). *The pursuit of intimacy*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Fidaner, H. (1995). *Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye yaklaşım*. İzmir: Sevdı Matbaacılık.
- Gazioğlu, E. İ. (2009). Parent school within lifelong education: A case of Turkey. Ö. Demirel ve A. M. Sünbül (Ed.), *11th International Conference on "Further Education in the Balkan Countries"* içinde (s. 521-528). Konya: Eğitim Akademi Yayınları.

- Gladling, S. (2002). *Family therapy: History, theory and practice*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Goddard, H. W. (2006). *Strengthening your marriage*. http://www.arfamilies.org/family_life/Educators/strengthening_marriage.pdf adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Goldernberg, I., & Goldernberg, H. (1985). *Family therapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitimi aile iletişim dili*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gordon, T. (2002). *Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gönen, E. ve Puruçcuoğlu, E. (2009). Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/ailedirenci.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Güntekin, A. ve Bener, Ö. (2008). 0-6 yaş döneminde çocuğu olan çalışan ve çalışmayan kadınların evle ilgili faaliyetleri yürütme biçimlerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/0-6yasdonemicocuklukadınlar.pdf> adresinden 7 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Haley, J. (1988). *İletişim*. (Çev: A. Uzunöz). Ankara: Çark Yayınevi.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.
- Heitler, S. (1998). *İkinin gücü: Güçlü ve sevgi dolu bir evliliğin sırları*. (Çev: G. Tümer). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Hughes, R. (1994). A framework for developing family life education programs. *Family Relations*, 43, 74-80.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). *The conjugal crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237-252.
- Jacobs, E. (1992). *Creative counseling techniques: An illustrated guide*. Odesa: PAR Psychological Assessment Resources.
- Karaçay, Y. (2005). *Çocukluktan evliliğe ruh sağlığımız*. İstanbul: Zafer Yayınları.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuritisim, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Sozial Psychology*, 72(5), 1075-1092.
- Kavuncu, N. V. (2006). *Kadın ve erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kayaoğlu, M. (2006). *Siz "siz" olun: Mutluluk terapisi*. İstanbul: Nesil Yayıncılık.
- Kaye, E., Nick, S., & James, W. (1977). *Relationship in marriage and the family*. London: Mc Millan Publishes.
- Kazgan, G. (1982). *Türk toplumunda kadın: Türk ekonomisinde kadınların iş gücüne aktarılması, mesleki dağılımı, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik statüsü* (2. basım). (Ed: N. A. Urat). İstanbul: Kent Basımevi.
- Kelly, J. B. (1982). Divorce: The adult perspective. In B. B. Wolman & G. Stricker (Eds.), *Hand Book of Developmental Psychology: Englewood Cliffs* (pp. 734-350). New Jersey: Prentice Hall.
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations*, 39(3), 257-266.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Örnek grup rehberlik programları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. ve Hamamcı, Z. (2007). *Ana-baba eğitim programları*. Ankara: Maya Akademi Yayınları.

- Lawrence, E., Eldridge, K. A., & Christensen, A. (1998). The enhancement of traditional behavioral couples therapy: Consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*, 18(6), 745-764.
- Lawson, D. M. (1989). Love attitude and marital adjustment in the family lifecycle. *Sociological Spectrum*, 8, 391-406.
- Leigh, S. J., & Clark, J. A. (2000). *Creating a strong and satisfying marriage*. <http://extension.missouri.edu/explorepdf/hesguide/humanrel/gh6610.pdf> adresinden 10 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Madi, B. (2009). *Aşk ve beyin*. İstanbul: G.O.A.
- Matthews, A. (1999). *Mutlu olmak*. (Çev: S. Kunt). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2000). *Aile danışması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nelsen, J. ve Erwin, C. (2002). *Sevginin fazlası*. (Çev: Ç. A. Fromm). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 35-36). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (2002). Communication, relationship concerns and satisfaction in early marriage. H. T. Reis (Ed.), *Stability and change in relationships* (pp. 31). New York: Cambridge University Press.
- Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1990). Dimensions of marriage happiness. *The american journal of sociology*, 38, 715-734.
- Önder, A. (2007). *Ailede iletişim konuşarak ve dinleyerek anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Özcan, A. O. (2004). *Çocuk nasıl eğitilir?* Ankara: ASAGEM Yayınları.
- Özer, K. (2001). *İletişimsizlik becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkardeş, O. G. (2006). *Baba ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Rogers, S. J. (1996). Mothers' work hours and marital quality: Variations by family structure and family size. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 606-617.
- Segrin, C. (2004). *Family communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Solak, A. (2008). *Anne-baba eğitimi*. İstanbul: Hegem Yayınları.
- Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital Counseling: The professional's handbook*. San Francisco: Jossey-Bass A Wiley Company.
- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 80-98.
- Synder, D. K. (1997). *Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile ve Toplum*, 4(14), 7-31.
- Tanen, D. (1997). *Hiç anlamıyorsun: Kadın erkek konuşmaları*. (Çev: B. Çorakçı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Tarhan, N. (2010). *Evlilik psikolojisi: Öncesi ve sonrasıyla evlilik*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezcan, M. (2000). *Türk ailesi antropolojisi*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: algılama ve doyum*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. *3P-Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-216.
- Thames, B. J., & Thomason, D. J. (2000). *Family relationships*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/FL524.PDF> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

- Thomason, D. J. (2009). *Resolving family conflicts: Stress*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/pages/FYD/HEL69.PDF> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Thomason, D. J., & Havice, P. A. (2009). *Understanding depression-yours and theirs: Stress*. <http://www.clemson.edu/psapublishing/PAGES/FYD/HEL68.pdf> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Torun, C. (2005). *Relationship maintenance strategies and marital satisfaction among turkish couples*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojik Bölümü, İstanbul.
- Turndorf, J. (2001). *Ölüm bizi ayırmaya kadar, evlilik çatışmalarının adım adım çözümü*. (Çev: E. Aksay). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Yazım kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türk Dil Kurumu (2009). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Ulutaş, İ. (2003). *Eşinizin ailesiyle*. İstanbul: Hikmet Neşriyat.
- Üstünoğlu, Ü. (1991). *Aile eğitiminde farklı yaklaşımlar*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Weiten, W. (1986). *Psychology applied to modern life*. Monterey: Brooks/Cole.
- Wilkinson, I. (1998). *Child and family assessment: Clinical guidelines for practitioners* (2nd ed.). Florence: Brunner-Routledge.
- Yalom, I. (2006). *Evlilik terapisi*. (Ed: H. Kessler). İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuzer, H. (1989). *Ana baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (Ed.). (2009). *Evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye'de boşanma sebepleri. *Biliş/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 59-81.
- Yıldız, A. S. (2003). *Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*, 1(4), 49-58.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1983). *Aile ve çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1983). *Değişen toplumda aile ve çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi.
- . (2005). *Aile rehberi*. Ankara: Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- . (2006). *Aile içi iletişim*. İstanbul: Seyyar Kitap ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları.
- . (2006). *Fundamentals of human growth and development*. http://www.acps.k12.va.us/curriculum/fle/fle_hgd_guide.pdf adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2009). *Together we can: Creating a healthy future for our family children*. www.togetherwecan.fcs.msu.edu adresinden 10 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Anne Çocuk Eğitim Vakfı: Eğitimlerimiz*. <http://www.acev.org/education.php?id=13&lang=tr> adresinden 21 Mayıs 2009 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Budget friendly summer fun for married couples with kids*. <http://www.alabamamarriage.org/documents/budgetfriendlysummerfun.pdf> adresinden 3 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Commit: Make and honor promises*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/1_commit.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Getting Started*. <http://www.fcs.msu.edu/cfm/cfm-graphics/mod1-lesson1.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education, lesson four: Is marriage in our future*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod3-lesson4.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Making our family strong*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod4-lesson1.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Planning the rest of the trip*. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod1-lesson10.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Family and consumer sciences, michigan state university extension, curriculum outline 2003-2007, caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Family time together can be fun!* <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/cfmf-graphics/mod4-lesson2.pdf> adresinden 5 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Grow: Cultivate your strengths*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/2_Grow.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Mayo clinic*. www.mayoclinic.com/print/healthy-marriage/MH00108/METHOD adresinden 8 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Nurture: Do the work of loving*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/3_Nurture.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Serve: Give back to your community*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/6_Serve.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Solve: Turn differences into blessing*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/5_Solve.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *The Gottman Relationship Institute*. <http://www.gottman.com> adresinden 12 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- . (2010). *Understand: Cultivate compassion for your partner*. http://www.arfamilies.org/family_life/marriage/guides/4_Understand.pdf adresinden 6 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı yayınlarından alınmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılması sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmalîlik kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızî zararlardan ve cezai tazminat-tan dolayı sorumlu tutulamaz.

fotolia.com.tr: 8 Nastya Tepikina, 10 Taylor Hutchens, 12 Nikolai Sorokin, 15 sollia, 18 nyul, 20 Sydney Alvares, 21 Tomasz Trojanowski, 22 James Anderson, 23 Tomasz Trojanowski, 24 Jasmin Merdan, 24 Liv Friis-larsen, 28 Andres Rodriguez, 30 detailblick, 30 Artistan, 30 Junial Enterprises, 31 Artistan, 34 Mariia Pazhyina, 35 Andres Rodriguez, 36 Helder Almeida, 37 Davi Sales, 38 ele, 40 AKS, 42 Adam Borkowski, 42 Sergio Hayashi, 46 matka_Wariatka, 47 Jason Stitt, 48 Catalin Petolea, 51 Ioana Ionescu, 52 bellemedia, 53 Phase4Photography, 57 Adam Borkowski, 61 EastWest Imaging, 66 V. Yakobchuk, 68 Roman Sigaev, 70 Tomasz Trojanowski, 72 alphaspirt, 75 WavebreakMediaMicro, 76 Yuri Arcurs, 77 Galina Barskaya, 77 absolut, 80 Eric Fahrner, 81 Eric Fahrner, 82 pressmaster, 82 Yuri Arcurs, 83 Yuri Arcurs, 84 Yuri Arcurs, 90 mario beauregard, 91 Pavel Losevsky, 92 Jasmin Merdan, 93 Lisa F. Young, 94 Lisa F. Young, 95 Lisa F. Young, 96 olly, 98 andrey polichenko, 103 Friday, 105 Catalin Petolea, 106 Aradan, 107 Yuri Arcurs, 111 Anatoly Maslennikov, 112 WavebreakMediaMicro, 113 Pavel Losevsky, 114 Gilles DeCruyenaere, 115 Andrey Khrobostov, 116 Yuri Arcurs

Hasan Aycin: 4, 14, 24, 42, 62, 70, 86, 98

Bilgi için: ➤ www.aile.gov.tr
➤ www.aep.gov.tr

