

Yeni evli çiftlere tavsiyeler

Evliik, insanın hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biridir. Bunun öncesinde çocukluk ve ergenliği saymazsak okulu bitirme ve ebeveynlerden bağımsız hayatı oluşturma dönemi vardır. Bu yaşam döngüsündeki en önemli iş bireyin kariyerini oluşturması ve eş/sevgili bulmasıdır. Bu dönemde bir araya gelmiş ve hayatlarını birlikte geçirmeye karar veren çift, evlilik kararı aldığında yeni bir yaşam döngüsüne adım atılır.

Tabii ki her bir yeni yaşam dönemi gibi burada da ilk deneyimlenen stres ve değişime dirençtir. Her ne kadar bu, çiftin çok isteyerek aldığı bir karar da olsa, bir sistem değişmektedir ve yeni sisteme uyum sağlama ihtiyacı vardır; bu da sanolı bir süreçtir. Kişinin hayat tarzı değişecek, yeni sorumluluklar alınacak ve en önemlisi birey ailesinden bağımsızlaşarak kendi ailesini ve hayatını kurmak üzere yeni bir sayfa açacaktır. Bu büyümek demektir aynı zamanda...

Büyümek güçlendirir, fakat zorlar da aynı zamanda. Birçok genç ailesinin güvenli ve rahat kanatlarının altından çıkıp uçmaya başlarken büyük içsel gerginlik yaşıyor, hele de çok korumacı ve tüm sorumlulukları alan bir ailesi olmuştusa... Genç kişi gitmek, aile de bırakmakla ilgili olarak zorlanır. Bireyler bu gerginliklerin farkına varıp bir şeyler yapmazlarsa ilişkilerine yansıtırlar.



Psikolog Şirin Haçoeroğlu Atçeken

Aileler sahneye çıkınca

Ayrıca flört ederken çift bu sorumlulukları iğine henüz girmemiştir, her zaman ayrımla oluştuğu vardır, aileleriyle veya kendi evlerinde daha bağımsız bir hayat sürdürüyorlardı. Oysa evlilik ile artık bir aile olacak, sorumluluklar ve beklentiler bu doğrultuda değişecektir. Evlilik kararı ile birlikte önceden, flört döneminde olmayan birçok mesele ortaya çıkabilir. Mesele iki tarafın da aileleri sahneye çıkmaya başlar, özellikle iki aile arasında uyumsuzluk veya çatışma varsa ve iyi yönetilemezse bu, çiftin ilişkisine çok yansır. Özellikle nişanlılık dönemi veya düğün hazırlıklarında sorunlar yaşadığını çok görüyoruz. Ortak karar almak, güç dengesi, beklentiler, fikir ayrılıkları, para meseleleri, ailelerin kültürel farkları ve bunun gibi birçok sebeple çift pek çok sorun yaşayabilir.

Yeni evli çiftler en çok hangi nedenlerle çatışırlar?

Evlendikten sonra da alışma süreci devam etmektedir. Bu sebeple evliliklerin ilk birkaç yılında boşanmalara çok sık rastlıyoruz. Birbirine ve evlilik hayatına alışmayan, aradaki farklılıkları kabullenip buna uyum sağlayamayan çiftler arasında büyük çatışmalar çıkıyor ve bazen bu, ayrılıkla sonuçlanabiliyor. Yeni kurulan bir ev hayatının yeni kuralları ve beklentileri olur. Eğer çiftin arasında sağlıklı bir iletişim yoksa bu konular önceden konuşulmuşlarsa, çatışmaları iyi yönetemiyorlarsa yine kavgalar kaçınılmazdır.

EVLİLİK YENİ BİR İŞ KURMAYA BENZER

Evliliğin ilk yıllarında özellikle genç ailelerle de yaşanan sorunlar varsa ve bu durumlarla ilgili uzlaşma ve ilişki yönetimi iyi sağlanıyorsa bu gerginlik çiftin ilişkisine de çok yansıyor. Özellikle de ailesi (ya da bir aile ferdi) ile işi arasında kalan bundan en çok etkilenen taraf oluyor.

Evliliklerde en çok ortaya çıkan diğer problem alanları ise evin bütçesi yani para meselesi, evdeki iş bölümü, kadın-erkek rolleri ve cinsellik konusunda oluyor. Evin bütçe yönetimi ve iş bölümü belki de çiftin aile gitmeden aralarında konuşulmalıdır. Ortak bir zeminde buluşulmalı ki, çatışmalara yol açmasın, aslına bakarsanız evlilik demek yeni bir iş kurmaya benzer. Nasıl yeni bir iş kurarken bütün detayları düşünülür, uzlaşmaya varılır, kontratlar ve görev tanımları yapılırsa evlilik için de aynı şey geçerlidir. Tabii ki çok teknik bir şeyden bahsetmiyoruz ama sözlü ya da sözsüz anlaşmaların en baştan konuşulması ve uzlaşmaya varılması bu uyum sürecini kolaylaştırır.

Cinselleşme gelince; çiftin bu konuda uyumlu olması ve yine beklenti ve ihtiyaçların konuşulması çok önemlidir. Çoğu zaman evliliğin ilk zamanlarında yaşanan cinsel uyumsuzluklar hem cinsel hayata hem de uzun vadede ilişkinin genelinde çok yansıyor, çatışma ve birbirinden uzaklaşmalara yol açabiliyor.

Cinselleşme gelince; çiftin bu konuda uyumlu olması ve yine beklenti ve ihtiyaçların konuşulması çok önemlidir. Çoğu zaman evliliğin ilk zamanlarında yaşanan cinsel uyumsuzluklar hem cinsel hayata hem de uzun vadede ilişkinin genelinde çok yansıyor, çatışma ve birbirinden uzaklaşmalara yol açabiliyor.



Evliliklerde en çok çıkan problemler arasında evin bütçesi yani para meselesi, evdeki iş bölümü, kadın-erkek rolleri ve cinsellik geliyor. Evin bütçe yönetimi ve iş bölümü çift aynı eve gitmeden aralarında konuşulmalıdır. Ortak bir zeminde buluşulmalı ki çatışmalara yol açmasın



Kişisel sınırlar ve özgürlüklerin önemi



Her evlilikte benim önerim eşlerin hem ortak kaliteli paylaşımları, ortak alanları hem de bireysel alanlarının olmasıdır. O zaman ilişki çok daha sağlıklı yaşanır. Farklı kaynaklardan beslenen çift birbirlerini de besleyebilir. Stres daha iyi tolere edilebilir. Dışardan gelen stresin ev hayatını etkilemesi azalır. Bunun için de herkesin dışarı olacak alanları olmalıdır ki, birbirlerine yansıtmasınlar. Kişisel sınırlara saygı duyulmak ve bunu korumak da önemlidir. Mesela eve misafir çağırılacaksa diğer eşin de o gün uygun olup olmadığının sorulması, bir taraf çok yorgunken diğerinin normalde yapmadığı şeyler konusunda esine destek olması, birbirlerini istemedikleri şeylere zorlamamaları fakat diğer için çok önemli konularda sınırları esnetebilmeleri gibi. Hayır diyebilmek, ihtiyaç ve beklentileri net ifade edebilmek, rahatsız olunan şeyleri içinde tutmadan uygun bir zamanda yapıp ve yumuşak bir şekilde ifade etmek de bu sınırları ve özgürlüğü korumak için önemlidir.

Her evlilikte benim önerim eşlerin hem ortak kaliteli paylaşımları, ortak alanları hem de bireysel alanlarının olmasıdır. O zaman ilişki çok daha sağlıklı yaşanır. Farklı kaynaklardan beslenen çift birbirlerini de besleyebilir. Stres daha iyi tolere edilebilir. Dışardan gelen stresin ev hayatını etkilemesi azalır. Bunun için de herkesin dışarı olacak alanları olmalıdır ki, birbirlerine yansıtmasınlar. Kişisel sınırlara saygı duyulmak ve bunu korumak da önemlidir. Mesela eve misafir çağırılacaksa diğer eşin de o gün uygun olup olmadığının sorulması, bir taraf çok yorgunken diğerinin normalde yapmadığı şeyler konusunda esine destek olması, birbirlerini istemedikleri şeylere zorlamamaları fakat diğer için çok önemli konularda sınırları esnetebilmeleri gibi. Hayır diyebilmek, ihtiyaç ve beklentileri net ifade edebilmek, rahatsız olunan şeyleri içinde tutmadan uygun bir zamanda yapıp ve yumuşak bir şekilde ifade etmek de bu sınırları ve özgürlüğü korumak için önemlidir.

Çiftin arasındaki çatışmaları krize dönüşmemesinin en önemli yollarından biri sağlıklı iletişimdir. Unutmayalım iletişim bir sanattır. Genelde iletişim içinde en sık yapılan hatalar, suçlayıcı ve eleştirel ifade tarzı, konular üzerinde soğumadan tüm öfkeyi hemen açığa çıkarmak, sık sık savunmaya geçmek, konuşurken taraflardan birinin duvar örme ve diğerinin reddedilmiş hissetmesi ve küçümseme, aşağılamadır. Bu şekilde bir iletişimde kişilerin kendini anlaşılmış hissetmesi, birbirine verilen mesajın yerine ulaşması ve uzlaşma mümkün değildir. Bir diğer yol da çiftin arasındaki olumlu etkileşimi artırmaya, birlikte geçirdikleri zamanın keyifli olması, birbirine yeterli kadar kaliteli zaman ayırması, ilgi ve sevgiyi iyi ifade etmesidir; yani çiftin olumlu kaynaklarını güçlendirmesidir. Bu ne kadar çok ve sağlıklı olursa yaşanan gerginliklerin tolere edilmesi, meselelerin halledilmesi ve aradaki güvenli ortamın devamı mümkün olur.

Her evlilikte benim önerim eşlerin hem ortak kaliteli paylaşımları, ortak alanları hem de bireysel alanlarının olmasıdır. O zaman ilişki çok daha sağlıklı yaşanır. Farklı kaynaklardan beslenen çift birbirlerini de besleyebilir. Stres daha iyi tolere edilebilir. Dışardan gelen stresin ev hayatını etkilemesi azalır. Bunun için de herkesin dışarı olacak alanları olmalıdır ki, birbirlerine yansıtmasınlar. Kişisel sınırlara saygı duyulmak ve bunu korumak da önemlidir. Mesela eve misafir çağırılacaksa diğer eşin de o gün uygun olup olmadığının sorulması, bir taraf çok yorgunken diğerinin normalde yapmadığı şeyler konusunda esine destek olması, birbirlerini istemedikleri şeylere zorlamamaları fakat diğer için çok önemli konularda sınırları esnetebilmeleri gibi. Hayır diyebilmek, ihtiyaç ve beklentileri net ifade edebilmek, rahatsız olunan şeyleri içinde tutmadan uygun bir zamanda yapıp ve yumuşak bir şekilde ifade etmek de bu sınırları ve özgürlüğü korumak için önemlidir.

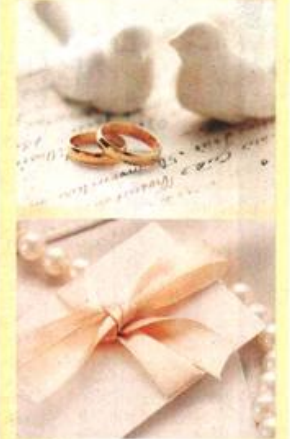
Çiftin arasındaki çatışmaları krize dönüşmemesinin en önemli yollarından biri sağlıklı iletişimdir. Unutmayalım iletişim bir sanattır. Genelde iletişim içinde en sık yapılan hatalar, suçlayıcı ve eleştirel ifade tarzı, konular üzerinde soğumadan tüm öfkeyi hemen açığa çıkarmak, sık sık savunmaya geçmek, konuşurken taraflardan birinin duvar örme ve diğerinin reddedilmiş hissetmesi ve küçümseme, aşağılamadır. Bu şekilde bir iletişimde kişilerin kendini anlaşılmış hissetmesi, birbirine verilen mesajın yerine ulaşması ve uzlaşma mümkün değildir. Bir diğer yol da çiftin arasındaki olumlu etkileşimi artırmaya, birlikte geçirdikleri zamanın keyifli olması, birbirine yeterli kadar kaliteli zaman ayırması, ilgi ve sevgiyi iyi ifade etmesidir; yani çiftin olumlu kaynaklarını güçlendirmesidir. Bu ne kadar çok ve sağlıklı olursa yaşanan gerginliklerin tolere edilmesi, meselelerin halledilmesi ve aradaki güvenli ortamın devamı mümkün olur.

MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI

5

BİR DAVRANIŞ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ UZMANLARI BUGÜN OKULUARI İÇİN HAZIRLADI

GÜÇ SAVAŞININ DAYANILMAZ AĞIRLIĞI



Çifti en çok zorlayan davranışlar ve tutumlar, öncelikle farklılıklarını nasıl yöneteceklerini düşünmek yerine karşı tarafı değiştirme çabası içine girilmesidir. Oysa herkes şartları sevmek ve kabullenilmek ister; varoluşumuzun özünde görülmek ve anlaşılma vardır. Bunu hissedene kişi zaten uzlaşmaya açık olur. Oysa çiftler bunu yapmadan güç savaşını içinde amansız bir değiştirme çabasına girince gerginlik artıyor, çatışmalar çıkıyor, ümitsizlik, sevilme, anlaşılma hissi artıyor ve ilişki çok zarar görüyor. Bunun yanında:

- Küsmek
- Kendini net ifade etmek yerine dolaylı imalar yapmak
- Birbirine yeterli ve kaliteli zaman ayırmamak
- İlişkiyi garantideymiş gibi düşünüp beslememek
- İlgisi, sevgisi ve özellikle takdirini yeterli kadar ifade etmemek
- Yeni oluşmuş aile bütünlüğünü göz ardı edip başka kişilerin ilişkisine müdahale etmesine izin vermek
- Birbirinin özel alanlarına saygı göstermemek
- Yeni geldiğinde iki tarafın da alttan almaması, inat yapması
- Her tartışmada ayrılık lafları edilmesinde çiftleri çok zorlar ve uzun vadede boşanmaya varabilen krizler meydana getirir.

YARIN: Mutlu bir evlilik için haftada 5 saat

