

BU TAVSİYELERLE ÖMÜR BOYU “SEVGİLİ” KALIN!

26 yıldır psikolojik terapi birikimiyle hizmet veren DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Zeynep Zat, Sevgililer Günü'ne ilişkilerinde problemlerini çözerek girmek ya da bir ömür “sevgili” kalmak isteyenlere çok özel ipuçları veriyor...

5 adımda ilişkinizi güçlendirin!

Uzman Psikolog Zeynep Zat, çiftlerin günde 2 ile 20 dakika arası değişen aralıklarla, haftada toplam 5 saat ayırarak ilişkilerine yenilenme getirebileceklerini de ifade ediyor. Zeynep Zat, çiftlerin, güvensizlik, hor görme yerine sevgi, şevkat ve takdir duygusunun tatminini hayatlarına ve ilişkilerine çekebileceklerini, her gün sadece 5 dakika ayırarak sürekli sevgili kalma yolunda önemli bir adım

atabileceklerini ekleyerek çiftlere şu önerilerde bulunuyor:

Beğendiklerini dile getirme ve takdir:

Maalesef sevgi ve hayranlık kırığıdır. Bazen çiftler kendilerini, birbirlerinin kişilikleri ya da davranışlarındaki kusurlarını eleştirmeye kapılabirirler. Ancak hor görmenin panzehiri sevgi ve hayranlıktır. Partneriniz ile onu neden sevdiğiniz üzerine bir konuşma yaparak başlayabilirsiniz.

Bir çiftin birbirine verebileceği

en büyük armağan tanındığını ve anlaşıldığını hissetme keyfidir. Kendinizi ve birbirinizi tanımak bir ilk adımdır. buradan edinilen bilgilerle birbirinize olan sevginizi ve birbirinizin beğendiğiniz özelliklerini söyleyebilirsiniz. Süre: Günde 5 dakika, 7 iş günü Toplam: 35 dakika!

Şefkat: Günlük yaşamın sıkıntı ve telaşı içinde partnerinize kendisine değer verdiğinizi bildirmeniz kıymetlidir.Örneğin; “İşlerin yoğunluğu yüzünden yakın arkadaşlarımı çoktandır ihmal ettim.” diye yakınan partnerinize “Önceliklerini belirleyemeyen sensin.” demek yerine çözümün bir parçası olmaya gönüllü olduğunuzu göstermek için “Hafta sonu hep beraber bir plan yapmayı ister misin?” diyebilmek, uzaklaşmak yerine yakınlaşmayı seçmek olacaktır. Birlikte olduğunuz zamanlarda birbiriniz ile fiziksel ve duygusal temas halinde olmanız önemlidir. Süre: Günde 5 dakika, 7 iş günü Toplam: 35 dakika!

Ayrıntılar: Sabah güne başlamadan önce, o gün neler yapacağınızı partneriniz ile paylaşabilirsiniz. Onun yapacaklarını da öğrenmelisiniz. Bunu karşı tarafı sorgulamak ya da birbirinize hesap vermektense, gün başlamadan önce planlarınızdan birbirinizi haberdar etmek için yaptığınızı

unutmamalısınız. Süre: Günde 2 dakika, 5 iş günü Toplam: 10 dakika!

Günün sonunda: Çiftler birbirinin duygusal ihtiyaçlarını çoğu zaman kötü niyetle değil, düşüncesizlik yüzünden göz ardı ederler. Sadece günlük etkileşimleri hafife almamalarını gerektiğini anlamak bile, birçok çiftin ilişkisinde fark yaratır.

Eve tüm işi getirmek ne kadar sağlıksız olsa da, aklınızdaki bu sorunları evin kapısından girerken bir anda bırakabilmek de çoğu zaman öyle kolay değildir. Bunun için her iş gününün sonunda mutlaka stresinizi azaltacak bir konuşma yapmanız size ve eşinize iyi gelecektir. Süre: Günde 20 dakika, 7 iş günü Toplam: 1 saat 40 dakika!

Haftalık buluşma: Birbirine destek olmanın bile ilişkinin gücüne ve tutkusuna iki haftalık bir tatile çıkmaktan çok daha fazla katkıda bulunacağını aklınızdan çıkarmamalısınız. Sadece ikinize ait olan iki saati sohbet ederek geçirmek de bağlı kalmanın gevşetici, alçak basınçlı bir yolu olabilir. Bu konuşmada hafta içinde yaşadığınız bir tartışmayı da sağduyunuzu kaybetmeden irdelemeniz mümkündür. Süre: Günde 2 saat, 1 iş günü Toplam: 2 saat!

