

Eşinizle son zamanlarda yaptığınız bir tartışmayı veya uzun süredir çözümleyemediğiniz bir sorununuzu düşünün ve kısaca yazın.

*Sizce sorunun kaynağı nedir? Neden bu sorunu yaşıyorsunuz?

*Şimdi eşinizin bakış açısından olayı değerlendirmeyi deneyin. O bu duruma kendi açısından nasıl yaklaşıyor? Neyi savunuyor?

*Öncelikle aranızdaki farklılığa anlayış gösterin. Her tartışmada birbirinizden farklı algılayacağınız bir nokta mutlaka olacaktır. Bunu kabul etmeye gayret edin. Bu olayda temel farklılığınız nedir?

*Sizce olayın çözümü nedir?

*Eğer olayı siz de aynen onun gördüğü gibi görseydiniz; bu durumda çözüm ne olurdu?

*Siz bu bakış açısının ne kadarını kabul edebildiniz? Bu durumda çözüm için ne yapabilirsiniz?

*Her ikinizin olaya yaklaşımını dikkate aldığınızda çözümün ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Vardığınız noktayı eşinizle tartışın. Bu durumda çözüm için onun ve sizin yapmanız gerekenleri belirleyin.

"Evlilikte iyi bir geçimin sağlanması ve devamlı olabilmesi için var olması gereken şartlar incelenip anlaşıldıktan sonra, dini, milliyeti, iyiliği, terbiyesi, ahlakı, âdetleri farklı iki insanın birleşmelerindeki gariplik kadar dikkati çeken bir şey olmadığı kolaylıkla anlaşılıyor." (M. Kemal Atatürk'ün Karlsbad Hatıraları, Prof. Dr. A. Afet İnan, 1918).

Hazırlayan:

**Psikolog
Vahti SÖZEN**

İletişim:

**Rehb. ve Psk. Danş.Br.A.
0 554 863 59 30
0 456 213 1467 (50 85)**

GÜMÜŞHANE EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÜRO AMİRLİĞİ



SİZCE MUTLU EVLİLİK NEDİR?





Tartışmak bir ilişkinin kaçınılmazıdır.

Nadir olarak uyumlu ve neredeyse hiç tartışmayan çiftler görsek de, tartışmanın olmadığı ilişkilerde sorunların görmezden gelindiğini söyleyebiliriz.

Araştırmalar, başarılı evliliklerde çiftlerin kırgınlık ve küskünlükleri çok fazla uzatmadığını ve barışmak- sorunları çözmek için kendilerine özgü yollar kullandıklarını göstermektedir.

Eşinizle sorunlarınızı ve ortak gayenizi tespit edip, kendinizi bu konuda geliştirebilirsiniz.

İşte kolaylıkla uygulanabilecek küçük bir çalışma...

1. Adım:

Aşağıdaki soruları bir kâğıt üzerine cevaplayın.

- *Mutlu bir evlilikte eşler birbirlerine nasıl davranmalıdırlar?
- *Mutlu bir evlilikte eşlerin birbirlerine asla sergilememeleri gereken davranışlar nelerdir?
- *Eşiniz size nasıl davransaydı daha mutlu olurdu?
- *Eşinize nasıl davransaydınız onu daha mutlu ederdi?
- *Evliliğinizden ne gibi beklentileriniz var?
- *Evliliğinizde eşinizle ortak amacınız nedir?
- *Evliliğinizin en kıymetli yönü nedir?
- *Eşinize nasıl destek oluyorsunuz? Ona destek olmak için başka ne yapabilirsiniz?
- *O size nasıl destek oluyor? Daha fazla destek alabilmek için ne yapmasını beklerdiniz?
- *Birlikte yapmaktan hoşlandığınız şeyler neler?

2. Adım:

Cevaplarınızı, eşinizin cevapları ile karşılaştırın.

3. Adım:

Bu karşılaştırma sonucunda bir "İlişki Geliştirme Listesi" oluşturun.

4. Adım:

Bir hafta sonunda listenizden uygulayabildiklerinizi işaretleyin.

Davranışınızdaki değişikliğin, eşiniz üzerinde oluşturduğu etkiyi gözlemleyin...