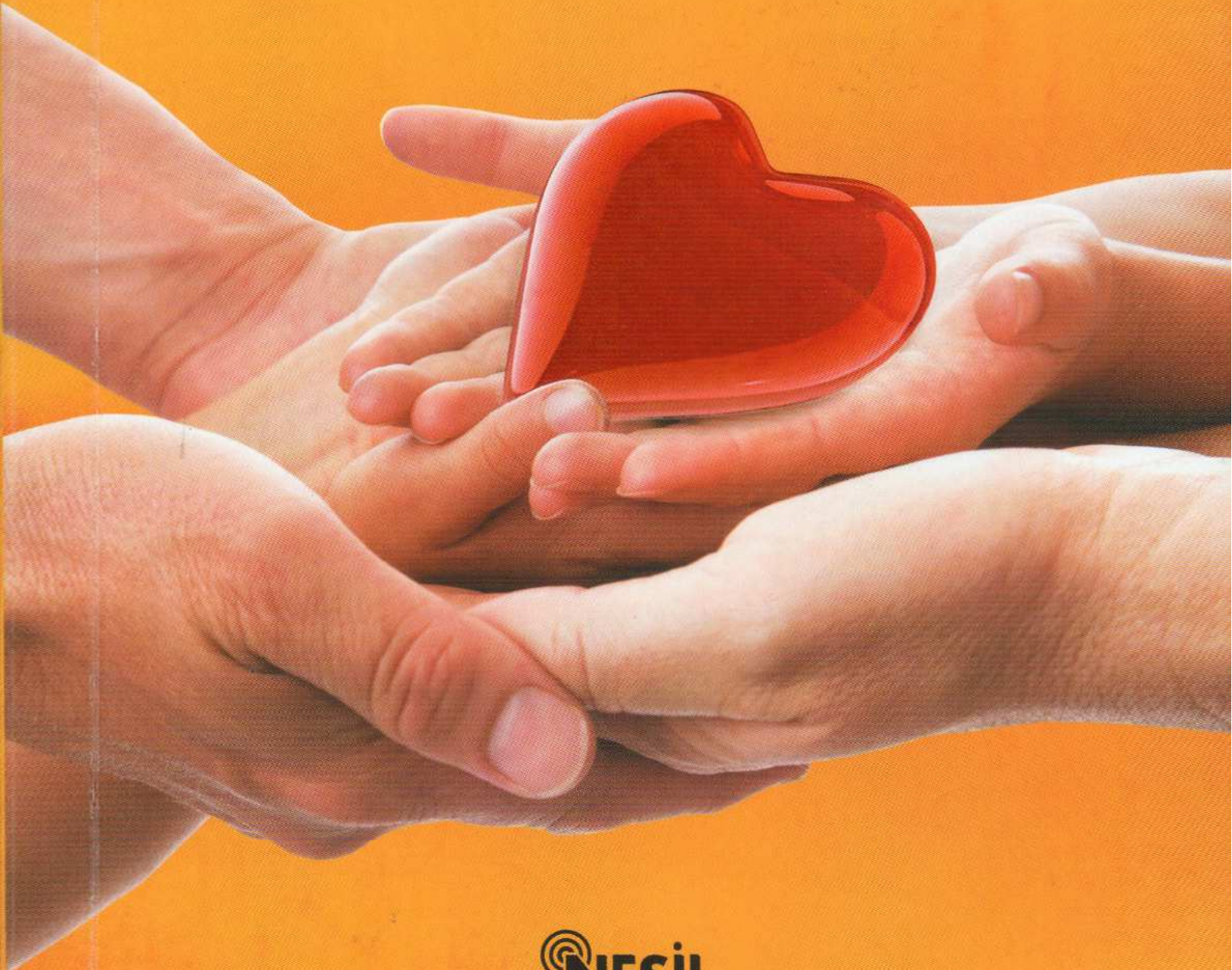


SON SİĞİNAK AİLE

Prof. Dr.
Nevzat Tarhan



son sığınak aile

PROF. DR.
NEVZAT TARHAN

son sığınak aile

PROF. DR.
NEVZAT TARHAN

Yayın Yönetmeni: Ali Erdoğan
Yayın Danışmanı: Metin Karabaşoğlu
Hazırlayanlar: Ahmet Eren - Elif Can
Editör: Özlem Gölcü Candemir
Sayfa Düzeni: Özlem Gölcü Candemir
Kapak: Mesut San
ISBN: 978-975-269-876-5
Baskı Tarihi: Kasım 2010
Baskı Cilt: İrmak Ofset
Atatürk Cad. Göl Sok. No: 1
Yenibosna-Bahçelievler/ İstanbul
Tel: (0212) 656 49 97



Sanayi Cad. Bilge Sok. No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 551 32 25 www.nesilyayinlari.com
Faks: (0212) 551 26 59 nesil@nesilyayinlari.com



© Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak **Nesil Basım Yayın Gıda Tic. ve San. A.Ş.**'ye aittir. İzinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayımlanamaz.

son sığınak aile

PROF. DR.
NEVZAT TARHAN

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

e-mail : ntarhan@mcatürk.com

web : www.mcatürk.com - www.npistanbul.com - www.nevzattarhan.com - www.ider.org



Merzifon'da 1952 yılında doğdu. 1969 yılında Kuleli Askeri Lisesi'ni, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdi. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da Psikiyatri uzmanı oldu. Erzincan ve Çorlu'da hastane hekimliği sonunda GATA Haydarpaşa'da yardımcı doçent (1988) ve doçent (1990) oldu. Klinik direktörlüğü yaptı. Albaylığa (1993) ve profesörlüğe (1996) yükseldi. 1996-1999 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğretim üyeliği ve Adli Tıp Kurumu'nda bilirkişilik yaptı. Kendi isteğiyle emekli oldu.

Halen Memory Center isimli Nöropsikiyatri Merkezi'nin yöneticiliğini, Türkiye'nin ilk nöropsikiyatri hastanesi olan NPİSTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi'nin Yönetim Kurulu Başkanlığını ve (İDER) İnsani Değerler ve Ruh Sağlığı Vakfı'nın Başkanlığını yapmaktadır. 31'i uluslararası olmak üzere 100'ün üzerinde yayını vardır. İngilizce ve Almanca bilmektedir. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Kongre ve Dergi Organizasyonları:

(1989) Stres ve Hastalıklar, (1991) Psikofarmakolojide Yenilikler, (1992) Saldırganlık, (1993) Serotonin konularında Türkiye'de ilk defa uluslararası katılımlı sempozyumlar düzenledi. Altı yıl boyunca *Klinik Psikofarmakoloji* dergisinin editörlüğünü yaptı. Uzun yıllar *Sleep and Hypnosis* dergisinin yayın kurulunda yer aldı. (2010) İstanbul'da gerçekleşen Uluslararası 7. ECNS (EEG Sinirbilim) Kongresi'nin düzenleme kurulunda yer aldı.

Bazı Ödülleri:

(1991) Hollanda'da 'Destructive Drives and Impulse Control' konulu uluslararası kongrede, 'En İyi Araştırmacı' ödülü, (2003) STV'de yaptığı Makul Çözüm programı için 'RTGD En İyi Toplum Programı' ödülü, (2005) SKY TURK'te yaptığı Psikoyorum programı için Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 'Aile eğitime verdiği destek ve topluma yaptığı koruyucu ruh sağlığı hizmetinden' dolayı ödül, (2007) Türk Müziğinin tedavide kullanımına sağladığı katkı nedeniyle Amasya Vakfı tarafından 'Altın Elma' ödülü, (2009) Prof. Mümtaz Turhan Sosyal Meslek Lisesi Psikoloji dalında 'Altın Lale' ödülü aldı. (2009) OHSAD ve Hasta Güvenliği Derneği tarafından verilen 'Hasta Güvenliği İyi Uygulama' ödülü'ne layık görüldü.

Uluslararası Üyelikleri:

American Psychiatry Assosiation (APA),
New York Academy of Science, New York Academia Psichiatrie Foundation, International Psychogeriatric Association (IPA),
EEG and Clinical Neuroscience Society (ECNS) Yönetim Kurulu Üyeliği,
International Society for Neuroimaging in Psychiatry (ISNIP),
Anxiety Disorders Association of America (ADAA),
National Geographic Society,
International Society for Neurofeedback & Research (ISNR) adlı uluslararası derneklerde aktif üyedir.

YAYINLANAN KİTAPLARI

- "Stres ve Hastalıklar", Sempozyum Kitabı, 1989
- "Psikofarmakolojide Yenilikler", Sempozyum Kitabı, 1991
- Şiddet (Biyopsikososyal Yönleri ile Şiddet), Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu ile ortak yazar, 1998
- Kendinizle Barışık Olmak, 2001
- Mutluluk Psikolojisi (Stresi Mutluluğa Dönüştürmek), 2002
- Psikolojik Savaş (Gri Propaganda), 2002
- Makul Çözüm (Aile İçi İletişim Rehberi), 2004
- Kadın Psikolojisi, 2005
- Evlilik Psikolojisi, 2006
- Duyguların Dili, 2006
- Hayata Dair (Dr Elif Ilgaz Aydınlar ile ortak yazar), 2008
- İnanç Psikolojisi, 2009
- Var mı Beni Anlamak İsteyen?, 2009
- Toplum Psikolojisi, 2010
- Asimetrik Savaş (Politik Psikoloji), 2010

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
-------------	----

GÜNÜMÜZDE AİLE

Mutsuz insan, mutsuz aile	15
Modernizmin dayattığı ilişki biçimi.....	17
Modernite, kadının çalışmasını ister.....	18
İnsanın fıtratına uygun davranması, menfaatinedir.....	19
İnsanın biyolojik çıkarı evlilikte	19
Sınırsız özgürlükler, hastalıklı toplumları doğurur.....	21
Genlerimiz bizi aile kurmaya yönlendirir	22
Ev hanımlığı meslek olarak özendirilmeli	23

EVLİLİĞE HAZIRLIK SÜRECİ

Aileye ilk adım: Evlilik	29
Evlilik hazırlığı.....	30
<i>Evlilikte maddiyatın önemi</i>	31
Evlilikte sosyal ve duygusal paylaşım önceliklidir.....	33
<i>Öz eleştiri eksikliği</i>	34
Bekârlık sultanlık mı?	35
<i>Evlilik korkusu</i>	36

EŞ SEÇİMİ

Sağlıklı tanışma yol ve yöntemleri	41
Flört şart mı?	42
Uyumluluğun kriterleri	43
Annelik ve babalık yapacak kişileri seçmek.....	45
Adayı tanıma süreci ve yaklaşım tarzı.....	45
<i>Tek taraflı fedakârlık olmaz</i>	47
Eşler arası yaş farkı problem mi?	48

EŞLER ARASI İLETİŞİM

Doğru iletişimin gereği: Eşitler arası iletişim.....	53
<i>Konuşarak çözüm aranmalı</i>	56
İletişimsizliğin sebepleri: Kadın paylaşır, erkek susar	57
<i>Doğru iletişimi bulmak</i>	58
Eşinizin beden dilini keşfedin	60
Beden dillerini algılama ve öğrenme	62
İstişarenin yerleştirilmesi.....	63
İşbirliği için iletişim gerekli	65
İyi bir arkadaşlık ilişkisinin formülü.....	67

EVLİLİKTE DUYGULARIN DİLİ

Duygusal paylaşım.....	71
<i>Aile içi problemler</i>	72
Sevgi duygusunun oluşum ve gelişim süreci	75
<i>Görücü usulü ile evlenmek</i>	76
Evlilikte aşk ve sevgi	77
<i>Kara seveda, patalojik aşk</i>	79
Sevgi dilleri	81
<i>Sevgi dilini keşfetmek</i>	82
Karşımızdakinin duygularını anlayabilmek	84
Evlilikte kıskançlık.....	86
Evliliği olumsuz etkileyen iki duygu: Kızgınlık ve öfke	87
<i>Öfkeli olmaya iten sebepler</i>	88

İÇİNDEKİLER

Belirtiler ve yıkıcı etkiler.....	89
<i>Şiddet-öfke ilişkisi</i>	90
Saygının evlilikteki yeri ve önemi.....	92
Tutarlı ve kararlı olmak	93
Sorumluluk olmazsa olmaz.....	95
Maddî ve manevî sorumluluklar.....	97
<i>Psikolojik ihtiyaçlar</i>	98
Farkındalık olgusu	99
<i>Evlilik sorumluluğu</i>	100

ÇALIŞMA HAYATI VE EVLİLİK

Çalışma hayatı.....	105
Çalışma hayatında kadın.....	107
<i>Çalışan kadının yaşadığı sıkıntılar</i>	108

AİLE İÇİ VE AİLE DIŞI İLİŞKİLERİN SINIRI

Kayınvalide ve kayınpeder ilişkileri	113
<i>Gelin kaynana konuşamıyorsa</i>	115
Problemlerin çözümünde aile büyüklerinin rolü.....	118
Akraba ilişkileri	120
Akrabalık bağları ve bayramlar.....	122
Komşuluk ve arkadaşlık ilişkileri.....	124

BOŞANMA

Modernite boşanmaların oranını artırdı.....	127
Her problemin bir çözümü vardır.....	128
Aldatmaya götüren süreçler	130
<i>Aldatmaya giden yol</i>	132
Boşanma kararı vermeden önce	135
Boşanmada en büyük bedeli, çocuk öder.....	135
'Boşanmış kadın' imajı, taşınması zor bir yükür.....	136

EĞLENCE, DİNLENCE VE ZEVLKLER

Eğlence anlayışı	139
------------------------	-----

SON SİĞINAK AİLE

<i>Eğlence ve zevkler</i>	140
<i>Eşler açısından eğlence</i>	142

SAĞLIKLI AİLE

<i>Gizli depresyon belirtileri</i>	146
<i>Sağlıklı ailenin topluma katkısı</i>	147
<i>Teknoloji bağımlılığı</i>	148

ÇOCUK VE AİLE

<i>Çocuklar, evliliğin meyvesidir</i>	153
<i>Annelik sevgisinin adı: Şefkat</i>	154
<i>Annelik öğrenilebilir</i>	155
<i>Kişilik oluşumunda annenin rolü</i>	156
<i>Güven duygusunun oluşumunda annenin rolü</i>	156
<i>Bakıcı mı, anne mi?</i>	157
<i>Nitelikli ve sürekli birliktelik</i>	158
<i>Evlat yetiştirirken</i>	159
<i>Disiplin, denge olma halidir</i>	160
<i>Çocuklarda olumlu algıyı geliştirmek</i>	161
<i>Başkalarının iyiliğini isteme: Merhamet</i>	162
<i>Bir çocuğunun vicdanı, aile içinde şekillenir</i>	164
<i>Kendini karşısındakinin yerine koyma: Diğergamlık</i>	166
<i>Hoşgörülü olmak</i>	169
<i>Hal ve kal diliyle saygı</i>	170
<i>Doğruluk ve sevgi dengesi: Adaletli olma</i>	172
<i>Kardeşlere adaletli davranmak</i>	173
<i>Şiddet, aile içinde öğreniliyor</i>	174
<i>Kritik dönem: Ergenlik</i>	176
<i>Kitle iletişim araçları şiddeti destekliyor</i>	178
<i>Televizyon başında geçen zaman</i>	179
<i>Bağımlılık</i>	181
<i>Davranış dili her şeyi anlatır</i>	183
<i>İnatlaşmamaya dikkat</i>	183

İÇİNDEKİLER

<i>Karşı gelme hastalığı</i>	184
Anne babanın davranışlarındaki tutarsızlık	185
<i>Davranış dilinin önemi</i>	186
Çocuklarla iletişim.....	187
Çocuğun eğitime yapılacak yatırım, ailenin geleceğine yapılan yatırımdır	191

ÖNSÖZ

AİLE İNSANOĞLUNUN HAYATINA hem anlam kat-
tan hem de teselli eden bir ortam olmalı idi. Ancak hızlı
yaşantı, modernizmin getirdiği anlam kaymaları ve yaşam
felsefesindeki değişimler aile ile ilgili değerleri süratle yıprattı.

Ailenin çevresindeki toplumsal surlar ve kaleler yıkıldı. Artık aile üyeleri doğrudan kendi yuvalarını korumak zorunda kaldılar.

Diğer taraftan küresel dünya düzeni stratejistleri toplumları psikolojik savaşlarla yok etme siyasetini aile üzerinden icra etmeye başladılar. Kültürel psikolojik savaşta her aile kurban vermeye başladı.

Ailemize, çocuğumuza beşinci kol faaliyeti kapsamında popüler kültür, popüler rol modeller olarak mahremimize kadar girdi. Saldırı beşinci kol faaliyeti olduğu için ruhumuz duymadan yuvamız işgal oluyordu. Bunun sonucu uyuşturucu, şiddet, boşanmalar, intiharlar salgın biçiminde yaygınlaştı.

Bencilliğin ve konforculuğun yüceltildiği Batı değerleri Batıda da ciddi biçimde aileye zarar verdi. O halde aileyle ilgili değerler yeniden tanımlanmalı ve uygun değerler güçlendirilmeliydi.

Bu kitabın amacı bu konuda yaşanmış canlı örneklerden yardım da alarak aile üyelerinin yollarını aydınlatmaktır. Psikiyatri biliminin ürettiği çözümleri, kendi kültürümüzün değerleri ile birleştirerek sunabilmeyi amaçladım. Umarım çağın önemli bir yarasını tedaviye ve ailede koruyucu ruh sağlığına bir katkı olmuştur. Bu çalışmayı, *Kadın Psikolojisi* kitabımın devamı olarak da düşünebilirsiniz.

Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen AKRA grubundaki dostlarıma özellikle teşekkürü borç biliyorum.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

İstanbul, Ekim 2010

“Karı-koca birbirinize lütufkâr davranınız.”

—Hadis-i Şerif

GÜNÜMÜZDE AİLE

ÇAĞIMIZDA AİLE BAĞLARININ zayıflamasında, onun doğasında olan zorluklardan kaçınmada ve boşanmaların artmasında, yaşam felsefesindeki değişimin büyük rolü vardır. Aile kurumunun yıkılmaya yüz tutması, aile bireyleri arasındaki bağların zayıflaması, intihar hızının salgın düzeyine ulaşması, cinsel suçlardaki artış bize gösteriyor ki kadın ile erkek arasındaki ilişkiler yeniden düzenlenip tasarlanmalı ve aile kavramı üzerinde yeni baştan durulmalıdır.

Mutsuz insan, mutsuz aile

Aile kurumunun ve temelini oluşturan evliliğin doğasını anlayabilmek için onun biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temellerini iyi bilmek gerekir. Eşleşme biyolojik, ama evlilik kültürel bir olgudur. Bu sebeple de içinde bulunduğumuz kültürü iyi anlamalı ve doğru yorumlamalıyız.

Türkiye'nin seksenlerin sonuyla birlikte önemli bir sosyal dönüşüm yaşadığını biliyoruz. Kültürel iletişim, kültürel etkileşimi de beraberinde getirince her alanda değişim kaçınılmaz oldu. Türk toplumu modernleşmeyi Batılılaşma olarak

algıladı. Mesela Japonlar aynı süreçten geçerken kendi kültürlerini korumayı başardılar. Kültürünü koruyamayan toplumların ortak özelliği, kimliksizleştirilen, kitle iletişim araçlarının öngördüğü modeli yaşayan, popüler kültürün beslediği bireylerin ortaya çıkmasıdır.

A.C [Batı, nasıl zengin ve ünlü olunacağını anlatarak başarılı olmak için kapitalist olunması gerektiğini vurguladı. Böylece insanlar sadece başarıya odaklandı. Başarı için de "Yaşam bir mücadeledir ve sadece diğerlerinden üstün olan kazanır" düşüncesi, dünya görüşü olarak benimsetildi. Üstün olmanın formülü şöyle verildi:

Daha çok kazan!

Daha çok tüket!

Daha hızlı yaşa!

Daha çok şey bil!..

Bu formülle ve eğlence kültürüne yapılan büyük yatırımlarla insanların tüketim alışkanlıkları ve davranışları değiştirilmek istendi. Çünkü bunlar değiştiğinde, toplumun da kimliği değişecekti. Bu üstün olma formülü, insanlar arasındaki birincilik yarışını tetiklerken aynı zamanda insanda stres meydana getirdi. Yorulan ve yarışta geri kalan kişi, üretimi ve tüketimi arttırsa da kendisini bir türlü tatmin edemedi. Yaşam felsefesindeki böylesi değişimler ruhsal rahatsızlıkların da tetikleyicisi oldu. İnsanlar ruhsal rahatsızlıkları sebebiyle antidepresan kullanmaya başladı.

Sonuç: *mutsuz insan, mutsuz aile, mutsuz toplum...*

Bu sebeple insanın hedefinin ne olduğunu sorgulaması pek çok açıdan önemli hale geldi:]

İyi bir insan olmak mı yoksa başarılı bir insan olmak mı?

Hedef, iyi bir insan olmaksı başarı bu yolda ara hedeflerden biridir. İnsanın vardığı değil, hedeflediği nokta önemlidir. İnsan mutluyrsa aile de toplum da mutludur.

Aslında Doğunun değerleriyle Batının yöntemi birleşirse terk edilmiş bazı değerler de gün ışığına çıkacağından daha huzurlu bir dünya meydana gelir. Çünkü Batı felsefesi, bilimi, gerçekleri bulmada bir araç olarak kullandığı için her şeyi tanımlamaya, sistemleştirmeye yatkındır.

Modernizmin dayattığı ilişki biçimi

[İnsanoğlu modernitenin getirdiği yaşam felsefesini benim- #. C
sediği oranda kendinden başkasını önemsemeyen, kimse için fedakârlık yapmayan bireyler haline geldi. 'Özgür yaşayan, kendinden başkasını önemsemeyen, canının istediğini yapan' bireyler, eş olmanın anlamını yitirdiler. Batılı, çocuğuna, hastalanan eşine bakmayı bir yük gibi gördü. Yaşlanan anne-babasının sorumluluğunu almayarak onlarla devletin ilgilenmesini bekledi.

Evlilik, 'birliktelik' olarak algılanmaya başlanınca aile bağları git gide zayıfladı ve aile kurumunun yerini birlikte nikâhsız yaşayan çiftler aldı (Bu yüzden Batı ülkelerinde nüfus çok ciddi şekilde gerilemektedir). Bununla da kalınmadı; "İnsan davranışlarını belirleyen, cinsel güdülerdir" denilerek cinsel mutluluk hayatın merkezine oturtuldu. Yaşam amacı, zevklerin tatmini oldu. Evliliğin ve cinsel yaşamın birbirinden ayrı yaşanabileceği düşüncesi ve "İstediğim kişiyle beraber olabilirim" yaklaşımı, açık evliliklere, her iki eşin sevgililerinin olmasına meydan verdi.]

Romantik duygular ikinci planda kaldı ve erkek egemen kültürün daha çok kadınla birlikte olmasını netice verdi. Ama yaşanan tecrübelerle görüldü ki böylesi ilişki biçimiyle evlilikler yürümüyor ve bu, 'aldatma' sayılıyor. Bedeli ise masum çocuklar ödüyor.

Çıkar peşinde koşmayı, ideoloji haline getiren modern hayat, aile içine "Ben haklıyım, sen haksızsın" mücadelesini

yerleştirdi. Kadın-erkek ilişkisi âdeta kadın-erkek savaşına dönüştü. Feminist yaklaşım da bu mücadeleyi besledi.

Sadece eşler arasındaki ilişki zedelenmedi, anne ile çocuk arasındaki bağ da bu söylemden nasibini aldı. “Bebeğin istekleri olabilir, onun çıkarı bu. Senin de isteklerin var, canının istediğini yapacaksın ve bebeğinle ilgilenmeyeceksin” dendi. Bununla da sınırlı kalınmadı, bebeğin hem fizikî hem de ruhsal sağlığı için çok önemli bir yeri olan anne sütü gereksiz gösterilerek sanayi mamalarının daha iyi olduğu vurgusu yapıldı. Bütün bunlar anne ile çocuk arasındaki bağı koparmak için birebirdi.

Modernite, kadının çalışmasını ister

A.C [Modernite, toplum üzerinde pek çok değişikliği kadın rolü üzerinden gerçekleştirdi. Ne yazık ki Türkiye’de de aksi söz konusu değildir. Kadının özgürleşmesi, modernleşmenin en önemli dinamiği olarak kabul edildi. Bunun sonucunda da kadının evden uzaklaştırılıp ev hanımlığından sıyrılması, annelik rolünü yerine getirmemesi öngörüldü.]

Kadının çalışması, bir ihtiyacın karşılanmasından öte, bir propaganda unsuru olarak desteklendi. Kadın çalışmaya özendirilerek ona çalıştığı takdirde toplumda statüsünün daha iyi olacağı hissettirildi. Sadece ev hanımı olan ve annelik rolünü üstlenen kadın da küçümsendi. Fakat Türkiye’de çalışan kadın evdeki rolünü terk edemediği için yeni rolünü, eski rolleriyle birlikte devam ettirmek zorunda kaldı. Böylece sorumluluğu iki katına çıktı. Bu durum ailede; özellikle karı-koca arasındaki bağları zayıflatıcı bir etkiye sahip oldu.

ÖN [Kadının toplumdaki rolünün genetik eğilimler dikkate alınmadan değiştirilmesi, gerek kadın gerekse erkek kimliğine zarar vermiştir. Bundan aile kurumu da nasibini almıştır.]

İnsanın fitratına uygun davranması, menfaatinedir

[Feminist yaklaşım, kadının psikolojik ihtiyacını göz önüne *A.C* almayarak onun duygusal ihmaline zemin hazırlamıştır.

Kadının psikolojik doğasında, korunma, sevilme ihtiyacı vardır. Aynı zamanda etrafında kendisini seven, kendisini ait hissedebileceği, kendisini koruyabilen, güçlü bir erkeğin varlığına da gereksinim duyar. Batı, ne yazık ki kadını erkek gibi olmaya iterken, kadının cinsel kimliğine zarar verdiğini fark edemedi.] Kadının özgürleşmesi istendi. İdeal kadın tipinde yüksek idealler taşıyan hem çok başarılı bir iş kadını hem de entelektüel düzeyi yüksek biri olması hedeflendi.

Bu gaye gerçekleşirken kadının duygusal ihtiyaçları ikinci plana itildi. Kadın özgürleşirken mutluluğu yakalayamadı. Çünkü toplumdaki sosyolojik gelişim içinde, psikolojik değişim sosyolojik değişime uyum sağlayamadı.

[Kadının da erkeğin de ruh dünyası, bu *DM* hızlı gelişen sosyolojik değişime uyum gösteremediğinden çelişki yaşandı ve bir ara form meydana geldi. Oysa insanın psikolojik doğası, kadının kadın, erkeğin erkek kimliğine uygun bir şekilde yaşaması gerektiğini söyler. İhtiyaç varsa tabii ki kadın çalışır; ama annelik rolü zayıflatılmamalıydı.]

Batı, ne yazık ki kadını erkek gibi olmaya iterken, kadının cinsel kimliğine zarar verdiğini fark edemedi.

İnsanın biyolojik çıkarı evlilikte

Feminist akımların temelinde, "Evliliğe ihtiyaç yok!" tarzında bir fikir hâkimdi. Feminist akımlar, evliliğin insanın

özgürleşmesine engel olduğunu, insanın evlilik sebebiyle kısıtlandığını düşünmekteydi. İlerleyen zamanlarda "İnsanın biyolojik çıkarının evlilikte mi?" yoksa "Evlilik dışı rastgele ilişkilerde mi?" olduğu üzerine tartışmalar yapılmaya başlandı ve bu soruların cevabı çeşitli çevrelerce arandı.

ON [Araştırmalarda Amerika gibi ülkelerde yapılan açık evliliklerin ve rastgele ilişkilerin sonucunda bireylerin mutlu olmadıkları, sık sık sevgili değiştirdikleri ve bu ilişkiler neticesinde doğan çocukların iyi yetişemediği, sevgi yoksunu olduğu ortaya çıktı.]

ON [Kavramsal olarak açık evlilik, evli bireylerin evli oldukları halde, farklı kişilerle rahatça ve özgürce sevgililik ve cinsellik yaşamalarıdır. Bu evlilik tipinde, görünürde bir aile var olmasına rağmen bireyler birbirlerine karşı sorumluluk duygusu taşımazlar.]

Uzun vadede düşündüğümüzde, sağlıklı bir evlilik müessesesi olmazsa neslin devamı ve sağlıklı yeni nesillerin yetiştirilmesi mümkün değildir. Mesela Kuzey Avrupa'da en önemli problemi, evlilik dışı çocuklar oluşturuyor. Anne ve baba belli; ama kişiler evli değil. Hatta bu oran yüzde 50'nin üzerine çıkmış durumda. O ülkeler bu durumun bir sonucu olarak büyük problemler yaşamaktadır.

Son derece sorumsuz, hayatı tanımayan çocuklar yetişmektedir. Özellikle bu gibi ülkelerdeki zararlı alışkanlıkların temelinde bu problem yatmaktadır. Gençlerin yüksek oranda uyuşturucu, eroin ve alkol kullanımı, kaçınılmaz bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. Şu anda Avrupa ve Amerika gibi ülkelerde aileyi korumak için çeşitli yasalar çıkarılıp komiteler ve komisyonlar kuruluyor. Evrimsel ideolojinin vermiş olduğu anlayış biçiminin yanlış olduğu, geç de olsa anlaşılmaya başlandı. O ülkelerin aydınları "Evlilik, sosyolojik açıdan gerekli imiş" demeye başladılar.

[İnsanlık, artık büyük bir tehlikenin eşiğinde olduğunu fark edebiliyor. Evlilik dışı, nikâhsız birliktelikler hoş gibi görünüyor, insanın nefsi zevk alıyor; fakat uzun vadede, bu durumun toplumu, ülkeleri, milletleri içinden çıkılmaz problemlerle baş başa bıraktığı ve ilerleyen dönemlerde daha kötü sonuçlarla karşılaşılacağı ortadadır. Bugün hâlihazırda, Almanya, Norveç gibi gelişmiş ülkeler bu dehşetli hatanın faturasını, nesillerinin tükenmesiyle ödüyor. A. C

Unutulmamalıdır ki insanın orta ve uzun vadede çıkarı için evlilik müessesesi, insanın yararına ve fıtratına uygun olan bir seçimdir. Bu nedenle tüm kutsal metinler ve semavî öğretilerde evlilik teşvik edilmiştir. /

Sınırsız özgürlükler, hastalıklı toplumları doğurur

Yakın tarihimizde, Norveç parlamentosu, manevî değerler komisyonunu kurdu ve komisyonun başına papaz kökenli bir milletvekili getirildi. Bu çalışmalar paralelinde Birleşmiş Milletler 1994 yılını, 'Aile Yılı' ilan etti. Bunun nedeni ise yapılan sosyolojik çalışmalarda elde edilen verilerin çok korkutucu sonuçlara işaret etmesiydi. [Örneğin Kaliforniya eyaletinde (sosyolojik bir laboratuvar gibi, modernizmin özelliklerini en ileri şekilde yaşayan bir yer) özgürlükler sınırsız, açık evlilikler çokça mevcut. A. C

Öğrenciler, eğitimde çok serbest; isterlerse derslere giriyorlar, istemezlerse girmiyorlar. Açık toplum olma özelliği sınırsızca kullanılıyor. Fakat yapılan araştırmalarda, bu tarz yaşantı şeklinin birçok açıdan mahzurları olduğu ortaya çıkıyor. Bunlardan biri, bu anlayışa sahip okullarda okuyan öğrencilerde başarı seviyesinin çok düşük olmasıdır.

Açık evliliğin vermiş olduğu tahribat nedeniyle, boşanma oranları çok yüksektir; hatta bu gibi açık toplumlarda, açık

olmanın aşırı dozu nedeniyle, eş cinsellik normal bir tercih olarak görülmüştür.]

Gay evlilikleriyle ilgili büyük bir lobi oluşturulmuş durumdadır. Geçtiğimiz Amerikan seçimlerinde, gay (eşcinsel)

**Genlerimizde,
en iyi adayı
bulmak,
onunla
birlikte
yaşamak ve
çocuk sahibi
olmak gibi bir
talimatname
vardır.**

evlilikleri ve kürtaj tartışılan konular arasındaydı. Hatta lobinin etkinliği ve büyüklüğü seçim sonuçlarını bile etkiler hale gelmişti. Bu durum böyle devam ederse bu ülkeler tamamen hastalıklı toplumlara dönüşecektir. Bu çarpıklığın sonucunu, bu ülkeler yaşıyor ve yaşayarak da görecektir.

Kaliforniya bu noktada sosyolojik ve psikolojik bir laboratuvar olmuştur. Onların tecrübesini iyi takip etmek gerekir. Çünkü en büyük sıkıntı buralarda yaşanıyor. Bu ülkeler geç de olsa yaptıkları hatayı anlamaya başladılar. Yakında semavî öğretilerde, insanlığa ders verilen konuların önemini çok daha iyi anlayacaklarını zannediyorum.

Genlerimiz bizi aile kurmaya yönlendirir

A,C [Genlerimizde, en iyi adayı bulmak, onunla birlikte yaşamak ve çocuk sahibi olmak gibi bir talimatname vardır. Psikososyal ihtiyaçlar da ancak evlilikle karşılanabilir. Onun dışında bu ihtiyaçları tam olarak karşılamak mümkün değildir.

Yaratıcı, kadın ve erkeği tek başına ele almamış, bu iki cinsi âdemoğlunun soyunu devam ettirecek unsurun ayakları olarak değerlendirmiştir.

Biyolojik olarak kadın ve erkek eşit olmadığı gibi, biri diğerinden üstün de değildir. Sadece birbirlerinden farklıdır.]

Kadın kadın olduğu için aşağı, erkek de erkek olduğu için âlâ değildir. Bir bütünün parçası gibi kadın ve erkek birbirinin tamamlayıcısıdır.

Genetik yapıyı göz önüne alarak kişinin psikolojik doğasına uygun davranan insan, mutluluğu daha kolay yakalayacaktır. Bunun için de fitrata uygun hayat, diyoruz.

Kadın ve erkek ilişkisini bu boyutta düşünmezsek şayet gelecekte insanlık çözülmeye gidecektir ki Batı bu konudaki en iyi örneklerden biridir. Evliliklerin azalması, cinsel kimliklerde yaşanan sapmalar ve aile kurumunun gördüğü zarar ortadadır. Bu dejenerasyonun en büyük sebebi, kadın ve erkeğin, psikolojik doğalarına uygun davranmamasıdır. Böyle giderse insanlık devam edemez hale gelir.

Kadın duygusal özellikler, estetik ve koruma içgüdüsü bakımından ileriye, erkek dış ortamla savaşma, avcı özellikleri itibarıyla öndedir; böylece taraflar birbirlerini tamamlar. Kişilerin baskın olan bu yönlerini törpülemek, evliliğe zarar verir.

Ev hanımlığı meslek olarak özendirilmeli

[Kadının çalışmasında zaruret olmadığı takdirde, ideal olan kadının annelik rolünü ön planda tutmasıdır. Kadının eğitim sahibi olması, mutlaka çalışmasını gerektirmez. Eğitim, hayatı ve toplumu tanımak, sosyal beceriler kazanmak için de önemlidir. Kadının okuyup eğitim alması; ama anneliği de küçümsememesi, ideal olan bakış açısıdır.] Yoksa gün boyu çalışıp eve gelince de telaş içinde ev işlerini, evinin düzenini sağlamaya çalışan kadın, çocuklarına ne kadar annelik yapabilir? Sabah tek başına okula giden ve döndüğünde evde kendisini karşılayacak kimseyi bulamayan çocuk, kendisini nasıl bir aileye mensup hisseder?

Böyle bir ortamda, anne de evdeki fonksiyonunu yeteri derecede gerçekleştiremediği için suçluluk ve pişmanlık hissetmektedir.

Kadın kendini evinde mutlu hissetmesini sağlayacak role sahip olmalıdır. Ama çalışmak zorundaysa, o zaman erkek, eşinin evdeki rolünü paylaşmalı, sorumluluğun bir kısmını alabilmelidir ve kadın çocuğunu mağdur etmeyecek bir yol bulmalıdır.

ÖN [İyi bir çocuk yetiştirmenin, iyi bir iş kadını olmaktan daha basit olmadığı aşikârdır. Ev hanımının yaptığı işin sonucu, hemen alınmaz. Oysa bir işyerinde çalışıldığında maaş, kariyer gibi pek çok netice önemsenip göze çarpar.

Unutulmamalıdır ki ev hanımlığının ücreti seneler sonra yetiştirilen bireylerle ortaya çıkar. Ev hanımlığı, asla küçümsememesi ve yıpratılmaması gereken bir kavramdır. Bu rol küçümsemediği takdirde, kadın bu rolden uzaklaşır.

İnsanlığın geleceğini, erdem sahibi, vicdanlı, iyi yetiştirilmiş çocuklar belirleyecektir. Ama bunun olmasını engelleyen düşüncelere uymak, insanlığın geleceği için büyük bir tehdittir.

Zaten son yıllarda Batı da yaptığı hatayı fark ederek "Annelik ve aile kavramını zayıflattığımız için toplumumuza zarar verdik, bunu yeniden güçlendirmeliyiz" düşüncesini desteklemektedir. Biz de anneliği ve ev hanımlığını değersiz görmemeli, modası geçmiş bir akım olarak değerlendirmemeliyiz. Ev hanımlığına, anneliğe gereken değer verilmeli.

EVLİLİK NİYET SÖZLEŞMESİ

Aşağıdaki maddeleri ön şartsız olarak kabul ediyorum:

1. İki ayrı kişiyiz; ancak bir bütünün parçalarıyız. Özgürlüklerimiz ve sorumluluklarımız arasındaki dengeyi unutmayacağız.
2. Ortak ideallerimiz ömür boyu sevgi, saygı ve güvene dayalı birlikte yaşama hedefidir.
3. Büyük kararları birlikte alacağız. Karar verirken en önemli değerlerimiz açıklık, dürüstlük, karşılıksız sevgi ve empatidir.
4. Yöntemimiz iyi işbirliği kurabilmek için birbirimizin isteklerini, duygularını ve ihtiyaçlarını anlama çabasıdır.
5. Farklı düşünsek bile birbirimizden çok şey öğreneceğiz, konuşarak ve sevgi dillerini kullanarak çözüm yolları geliştireceğiz.
6. Öncelikle bir diğerimizi değil, kendimizi geliştirmeye çalışacağız.
7. Birbirimizin özel ve sessiz anlarına ve estetik anlayışına saygı duyacağız.
8. Evimizi evrensel değerlere uygun, kurallı bir ortam yapacağız ve bu kurallara birlikte uyacağız.
9. Diğer aile yakınlarımız ve büyüklerimiz bizim için değerli ve önemlidir. Ancak özelimizin bizde kalmasına özen göstereceğiz.
10. İlişkimizde güven esas, kuşku istisnadır. Kriz anında büyüklerimizin ve uzmanların hakemliğini kabul ediyoruz.
11. Çocuklarımızın iyi yetişmesi için evimizin sıcak, sevimli ve mutlu eden bir ortam olmasının farkındayız.

Tarih

İmza

İmza



*“Evlilik hayatı, en büyük okul demektir.
Toplumdaki tüm kötülükler burada yok
edilir. Tüm zararlı alışkanlıklar,
burada temizlenir.”*

—Madame ROLAND

EVLİLİĞE HAZIRLIK SÜRECİ

Aileye ilk adım: Evlilik

EVLİLİĞİ TEK KELİME, TEK SATIR ve tek cümle ile ifade etmek kolay değil. Evliliği bir kavramla tarif edecek olursak “Evlilik, su gibidir” diyebiliriz. Su, bilindiği üzere H_2O ’dan meydana gelir; yani hidrojen ve oksijenin bir araya gelmesiyle oluşur.

Aslında hidrojen ve oksijen havada dolaşırken serbest ve özgürdür. Bu iki özgür madde, özgürlüklerinden fedakârlık yapıp havada birleşince hayat kaynağı olan suya dönüşürler. Evlilik bir yönüyle hidrojen ve oksijenin birleşme misali gibidir. Yani her iki bireyin özgürlüklerinden fedakârlık yapıp molekül olmalarıdır. Bu şekilde yeni bir hayat kaynağı oluşturmalarıdır.

Unutmayalım ki evlilikteki bu oluşumu benimsemeyen kişilerde evlilik bağları zayıf olur ve bu durum, evliliğin uzun ömürlülüğüne en büyük engeli teşkil eder.

Evlilik hazırlığı

A.C. [Evlilik hazırlıkları iki aşamadır. Birincisi zihinsel, ikincisi maddesel hazırlıktır. Örneğin bir mimarî yapıyı düşünelim:

Bir mimarî yapının, sağlam bir temel üzerine oturtulabilmesi için en önemli çalışma, inşaat öncesi yapılacak hazırlık dönemidir. Bu hazırlık döneminde yapının inşası için öncelikle mimarî proje üzerine çalışılır. Hatta bu proje çalışması, bazen inşaatın üçte ikisini bile alabilir. Çünkü proje ne kadar sağlıklı ise inşaatın alt yapısı o nispette iyi olacaktır. Bu nedenle bazen mimarların bir proje üzerinde üç sene çalıştıkları görülür; fakat bir senede o çalışmanın neticesi olan eseri, mimarî yapıyı tamamlarlar. Zira proje üzerinde ne kadar titizlikle çalışılırsa ileride yıkma, dökme olmayacaktır. Aynen bunun gibi evlilik de ortak bir hayat projesidir.

Evlilikte ön aşamayı zihinsel hazırlık süreci oluşturur. Zihinsel hazırlık süreci başlamış ve tamamlanmışsa evliliğin projelendirilme süresi bitmiş demektir. Eğer bu zihinsel süreç tamamlanmadan evliliğe adım atılmışsa evlilikte iletişim kazaları yaşanır.

ON [Ayrıca bir proje varsa bu projenin yapıya dönüşebilmesi için yatırım gereklidir. Yatırım ise sermaye gerektirir. Sermaye ise iki türlüdür. Biz bunu maddî ve manevî sermaye diye ikiye ayırabiliriz. Maddî sermayeye örnek olarak parayı verebiliriz. Manevî sermaye (sosyal sermaye), işin maddî sermaye boyutunun çok ötesindedir. Bu nedenle Batı toplumlarında parasal sermaye fazlayken sosyal sermaye yok denecek kadar azdır. Doğu toplumlarında ise bu durumun tersi görülür. Bu da bize Doğu ile Batı toplumları arasındaki farkı gösterir. Bir cihetle, bu durum toplumsal boyutta Doğu ve Batı arasında çatışmaya ve düşünce boyutunun farklılaşmasına da sebep olmaktadır.

Evlilik her iki sermayeyi de gerektiren bir kurumdur. Özellikle Batı toplumlarında sosyal sermaye azlığı, yanlış düşünceleri yerleştirmiştir. Evliliği, sadece iki bireyin kendi arasındaki maddî ihtiyaçları görmesi, yemek yemek, barınmak ve cinsel ihtiyacı gidermek şeklinde kabul etmelerine sebep olmuştur. Bu da Batı toplumunda evlilik kurumunun çökmesine ve yıkımına neden olmuştur. Aslında manevî olarak tanımladığımız sosyal sermayemiz, evlilikte en temel yatırımların başında gelmektedir.

Sosyal sermayeye örnek olarak psikolojik yatırımı, sevgi yatırımı ve insan ilişkilerini örnek verebiliriz.

Evliliği sadece maddeci bir bakışla yorumlamak, evliliği bir şirket birlikteliği ve ortaklığı olarak algılamak doğru değildir. Dolayısıyla evlilik kurumunu bilen bir insan, evliliğe zihinsel açıdan hazırdır diyebiliriz. Bir insan eşini çamaşır makinesi veya sadece cinsel ihtiyaçlarını tatmin eden biri gibi algılıyorsa bu insan evliliği bilmiyor demektir. Evlilik; hayatı paylaşmak, ömür boyu bir yolculuğa çıkmaktır. Bunu bilmeyen bir insan evliliğe hazır değildir. Zaten evliliği sadece maddî ihtiyaçlar olarak algılamak, evlilikteki psikososyal boyutun yok sayılması anlamına gelir. Zaten böyle evlilikler de yürümemektedir.

EVLİLİKTE MADDİYATIN ÖNEMİ

Evlilik hazırlığı yapan, mesleği turizmcilik olan bir gencim. Evleneceğim kızın ailesiyle bazı problemler yaşıyorum. Asıl problemimiz ev konusunda. Kız tarafının ailesi ev almamı istiyor.

Ben çalışan bir birey olarak bunun zamanla el ele verilerek başarılabilirliğini düşünüyorum. Gelin adayı zaten çalışıyor. Birlikte ileride bu problemi aşabileceğimizi düşünüyorum. Fakat kız tarafı bu noktada ısrarcı davranıyor. Ne yapabilirim?

Bazı insanların hataları nedeniyle, toplumda ve bireylerde oluşmuş olan, aşırı bir tedbircilik anlayışı vardır. Bu noktada kız tarafı, toplumda görülen bazı olaylar nedeniyle, kızlarının geleceğini düşünerek böyle bir istekte bulunmaktadır. Bu açıdan olaya bakarsak kız tarafının haklılık payı var.

Kızlarının ekonomik olarak mutlu olacağı bir evliliğe adım atmasını istiyorlar. Ancak kız tarafının her insanın böyle bir imkânâ sahip olmayacağını unutmaması gerekir. Kız tarafının isteği, karşı tarafın hayat şartlarına uygun olması nispetinde netice verir. Aksi takdirde, bu süreç başlamadan biter. Damat adayımız kızın ailesine bu cihette ciddi olduğunu, imkânları dâhilinde ileride böyle bir şeyi yapabileceğini hissettirmelidir. Özellikle İstanbul gibi bir yerde, bir ailenin kira vermeden oturması çok büyük bir kazanımdır. Hayata bir adım önde başlamak gibidir.

İnsanın ileriye dönük kendisini güvende hissetmesine neden olur. Ama şu nokta da unutulmamalıdır ki evlilikteki mutluluk, paraya ve maddeye endeksli değildir. Maddî durumun iyi olmasının artıları çoktur; fakat her şey demek değildir. Evliliğin birçok fonksiyonunu, birçok yönünü düşünmek gerekmektedir.

Mesela bu noktaya ışık tutacak, örnek olacak bir olayı aktarayım: Bir evde yaşayan iki genç kız kardeş vardı. Bunlardan birisi, "Özellikle evi olan ve maddî durumu iyi bir insan ile evleneceğim" diye tutturmuştu. Diğeri ise kendisine evlilik teklifinde bulunan kişi için "Nasıl olsa mesleği var, zamanla el ele vererek her şey elde edilebilir. Ben onun istikbaline yatırım yapıyorum. Her şey maddeden ibaret değil" diye düşünmüştü.

Her iki kız arzuları doğrultusunda evlendi. Hatta evi olmayan kişiyi kendisine eş seçen kızın yakın çevresi, "Çulsuz birisiyle evlendin" diye, kızla dalga geçmişti. Ancak zaman, her şeyi madde ile kaim görmeyen, yıllar içinde birçok şeyin değişebileceğini idrak eden kızı haklı çıkardı. Eşiyle el ele verip hem ev hem de araba sahibi oldular. Diğer kız kardeşi ise başlarına gelen bazı musibetler sebebiyle bütün mal varlıklarını kaybettiler. Üstelik eşi de kanser oldu ve vefat etti. Daha sonra kız yapayalnız kaldı.

Beyefendinin kız tarafına istenilen şeylerin ileride yapılabilceğini ve bu noktada ciddi olduğunu hissettirmesi, kız tarafının ise mutluluğun tek sebebinin madde olmadığını, zamanla

bunların elde edilebileceğini, önemli olanın ahlak güzelliği olduğunu unutmaması gerekiyor.

Evlilikte sosyal ve duygusal paylaşım önceliklidir

[Evlilik ile eşleşme birbirinden ayrı şeylerdir. Evlilik kültür- A, C
reldir, eşleşme ise biyolojiktir. Evlilikte bireylerin birlikte hareket etmesi, sosyal ve duygusal paylaşımı önceliklidir, eşleşmede ise cinsellik ön plandadır. Elbette ki cinsellik evlilikte en önemli aktörlerdendir; ama tek başına yeterli değildir. Cinselliği evlilikte tek aktör ve unsur olarak görmek, evliliği bilmemektir.]

Diğer canlılarda da evlilik olmadan eşleşme ve üreme vardır; oysa evlilikte cinselliğin ötesinde psikolojik ihtiyaçların, manevî ihtiyaçların temini söz konusudur. Evlilik insan hayatında bazı soyut değerlerin yaşandığı, soyut üretimin olduğu alandır. İyi insan yetiştirmek, bu alanın en önemli konusudur. Bir fabrikanın çalışmış olduğu alan ne ise ürünü de o alana aittir. Örneğin çamaşır makinesi üzerine çalışan bir fabrikanın en önemli görevi kaliteli ve eksiksiz olarak çamaşır makinesi üretmektir.

***Evlilik,
bir
hayat
projesidir.
İyi
insan
yetiştirmek,
bu
projenin
en
önemli
konusudur.***

Evlilik fabrikasının ürünü ise çocuklardır. Çocuğu iyi yetiştirmek, sadece fiziksel bir bakım vermek, yedirmek, içirmek ve giydirmek değildir. Eğer sadece maddî ihtiyaçlarını karşıyorsanız o çocuk sıradanlaşır. İyi bir çocuk yetiştirmek, o çocuğun psikolojik ihtiyaçlarından tutun da karakter gelişimine varıncaya dek, geniş bir yelpazede manevî ve maddî noktada çocuğun gelişimi için çabalamaktır. İyi bir eğitimle,

hayırlı ve faydalı bir insan olmasına çalışmaktır. Bu bağlamda evlilik bir hayat projesidir, diyebiliriz. Evlilik projesi ile iyi nesiller yetiştirilmelidir.

ÖZ ELEŞTİRİ EKSİKLİĞİ

33 yaşında bekâr bir bayanım. İki kez nişanlandım; ama evliliğe ramak kala nişan bozuldu. Birincisinde sebep kayınvalidemin kıskançlığı diğerindeyse kültürel uyumsuzluk oldu. Çevremdeki kişiler “Kendini fazla geliştirdiğin için kendine denk kişiyi bulamıyorsun” diyorlar. Ne yapmalıyım?

Problem aktarılırken üç nokta nazara verilmiş: (1) Kayınvalidenin kıskançlığı, (2) kültürel uyumsuzluk ve (3) çevredeki insanların sözleri. Dikkat edilirse bu üç yaklaşımın hiçbirinde öz eleştiri yok. Hanımefendi kendisini hiç kusurlu görmüyor, sorunun sorumluluğunu kendisi dışındaki sebeplerde aramaya çalışıyor. Öz eleştiri yapmıyor. Dolayısıyla hanımefendinin kendisini iyi tanımadığı kanaatindeyim.

Acaba kayınvalidesi kıskanç olmayan bir hanım var mıdır? Az çok herkesin kayınvalidesi kıskançtır. Bu kıskançlığın evliliği yıkması veya evliliğe engel olmasından ziyade, o kıskançlığa karşı takınılan tavır önemlidir. Acaba hanımefendi, kayınvalidesinin bu tavrı karşısında nasıl bir tutum ve tavır sergiledi? Doğru bir analiz yapabilmemiz için bunu bilmemiz gerekmektedir.

Şayet bahsi geçen bir kıskançlık varsa bu kıskançlık tavrına mukabil, hanımefendi, kaygıları giderici bir tavır mı sergiledi yoksa daha körükleyici, çatışmacı bir tutum mu? Ne yaptı ki evliliğe giden süreç akamete uğradı? Bunların detaylı bir şekilde analiz edilmesi lazım.

Kültürel uyumsuzluk konusuna gelirse farklı ortamlarda büyümüş ve yetişmiş iki insan var; hatta aynı ortamda yetişmiş olsalar bile, bu iki insan arasında yüzde yüz uyum sağlanamaz. Zira her insan farklı bir dünyadır, farklı bir ruha ve farklı bir zevke sahiptir. Aynı kültürden dahi olsa bu böyledir. Bu durumda önemli olan yüzde yüz uyumu bulmak değil, yüzde yetmiş gibi

bir oranı yakalamaktır. Uyumlu olan yönleri artırmaya ve paylaşmaya çalışmaktır. Bardağın boş olan tarafından ziyade dolu tarafını görebilmektir. Hanımefendi bu noktada şu hatayı yapıyor olabilir.

Özellikle çevre tarafından “Sen kendini çok iyi yetiştirdin” denilmesi, ego kabarmasına neden olup karşısındaki insanları değiştirmeye yöneltmiş olabilir. Bu eğilim, insanın kendine ait öz eleştiri yapmasını engeller, bencilliğe iter.

Benmerkezci kişilikler, sorunu daima kendilerinin dışında ararlar. Kendilerini rahatlatmayı, sorunu çözmekten daha önde tutarlar. Mesela bu gibi kişiler, evliliklerinde problem yaşadıkları zaman, “Kayınvalide bize büyü mü yaptı acaba?” veya “Bize nazar değdi” gibi ifadelerle sorunu dışarıda aramaya ve kendilerine düşman oluşturmaya çalışırlar. “Ben nerede hata yaptım?” deme eğiliminde bulunmazlar. Burada hanımefendiye tavsiyemiz, öz eleştiri yapma alışkanlığını öğrenmesi ve kendisiyle yüzleşmesidir.

“Ben nerede hata yaptım acaba?” deyip bir durum listesi çıkarmasını öneriyorum. Eğer bunu yapamıyorsa bir uzman yardımını alsın. Aksi takdirde, üçüncü bir nişanlılık süreci de hüsrarla biter.

Bekârlık sultanlık mı?

“Bekârlık sultanlıktır” ifadesine mizahî bir karşı söz geliştirilmiştir: “Bekârlık sultanlık ise sultanın çamaşır yıkadığı hiç görülmüş müdür?”

Evlilik ile insanın bireysel hayatında, haliyle bazı kısıtlamalar olmaktadır. Unutmayalım ki hayatta birçok şeyin artısı ve eksisi vardır. Hiçbir şey dört dörtlük değildir. Önemli olan hayata pozitif bakabilmektir. Bardağın dolu olan tarafını görebilmektir. Evliliğe de bu açıdan bakmak gerekmektedir. Maalesef bazı insanlar “Bardağın yüzde 90 dolu olmasına rağmen neden yüzde 10’u boştur?” der. Âdeta her şeyde bir kusur arar. Bu açıyla konuları ele alan, evliliğe bu bakış

A.C

açısıyla yaklaşan bir kişi, evlilikte aradığını bulamaz ve mutlu olamaz. “Bekârlık sultanlıktır” ifadesi, eğer mizahî yönden bir eğlence ve espri argümanı olarak kullanılıyorsa güzeldir. Fakat bu, esprinin ötesinde bir düşünce haline gelmişse evliliğin birçok kazanımını kaçırmaya sebep olur. Bu düşünce tarzı evliliğin birçok pozitif yönünü yok saymak suretiyle, kendimize kötülük yapmamıza neden olmaktadır. }

İnsanın psikolojik doğasına en uygun hayat tarzı, evlilik tir. Çünkü insan, fitratı itibarıyla tek başına mutlu olamıyor. Bununla birlikte iki farklı insanın bir arada yaşamasının da zor tarafları vardır. Lakin kazan-kazan yöntemi ile evlilik hayatını pozitifize edebilirsek evlilik hayatı cennet bahçelerinden bir bahçeye dönüşebilir.

EVLİLİK KORKUSU

Evlenmekten korkuyorum. Evlenince evimi geçindiremeyeceğimden endişe ediyorum. Ne yapabilirim?

Her korkunun arkasında korkuyu körükleyen, uyandıran nedenler vardır. Korkuyu körükleyen sebepler bulunursa korkunun negatif etkilerinden kurtulabilinir. Tedavi öncesinde hastalığın teşhisi ne kadar önemliyse korkunun giderilmesinde de korkuyu meydana getiren sebeplerin, fikirlerin bulunması o kadar önemlidir.

Evlilikteki korkulardan birkaçını saymak gerekirse ‘geçim’ korkusu, “Mutlu olamayacağım, sevmeyeceğim” korkusu başta gelir. Kişinin evlilikle ilgili korkuları, evliliğe bakış açısıyla da ilgili bir konudur. Öncelikle geçim korkusunu bir parametre olarak ele alıp konuyu anlamaya çalışalım.

Diyelim ki kişide evlilikle ilgili geçim korkusu var. “Evlenirsem ailemi geçindirebilir miyim?” telaşı var. Böyle bir durumda, kişi evleneceği kişinin beklentilerine bakmalıdır. Şayet evleneceği kişinin beklentileri çok yüksekse örneğin Londra’da parfüm getirtiren birisi ise kişinin bu korkusu haklı bir korkudur. Ekonomik gücü çok iyi olmayan birisinin, böyle bir evlilik

sonucu, geçim problemi yaşayacağı açık bir gerçektir. El bebek, gül bebek büyümüş, hayatın hiçbir zorluğunu görmemiş, âdeta saraylarda yaşamış bir insanla evleniyorsanız haklı olarak o kişinin beklenti ve ihtiyaçlarını düşünmek zorundasınız. Dolayısıyla evlilik öncesi kişilerin kendi ekonomik durumlarını net olarak aktarmaları ve dürüst olmaları çok önemlidir. Kiminle evlendiğimizi bilmemiz, evliliğe olumlu başlamanın ilk adımıdır. Ancak şunu da belirtmeliyim ki evliliklerde maddî kaygılardan ziyade sevgi ön planda ise sevgi devam ettiği sürece ekonomik problemler, beklentiler ikinci planda kalır ve evli bireylerin mutluluğuna engel teşkil etmez.

Genellikle klinik çalışmalarımızda çokça rastladığımız evlilik korkuları şunlardır:

Ailede anne ve baba arasında büyük sorunlar yaşanmışsa, hele hele aile çevresinde boşanmalar çok sıkısa bu durum bireylerde “Ben de evlenirsem aynı şeyleri yaşarım” şeklinde bir korkuya neden olmaktadır. Bu düşünce bir bakıma haklı bir kaygının neticesinde ortaya çıkmaktadır.

Bazı evliliklerde özellikle kız çocukları ekonomik özgürlüklerini elde etmedikleri için mutlu olmadıkları halde, mecburen eşlerinin her haline katlanmak zorunda kalıyorlar. Böyle bir aile içinde yetişen çocuklarda bu durum haliyle evlilik korkusuna neden olmaktadır. Şu anda Anadolu’da ailelerin kız çocuklarını okutmalarının en büyük sebebi, meslek sahibi olmayı, boşanmaya karşı sigorta olarak görmeleridir. “Yüksek okula, üniversiteye gider ve ileride mesleği olursa eşiyile iyi geçinemez ve boşanırsa bari elinde bir mesleği, sanatı olsun, kendi ayakları üzerinde durabilsin” şeklinde bir düşünce nedeniyle kız çocukları okutulmaktadır.

Yine aile içindeki sıkıntılar nedeniyle babasının yanlış tutumunu gören bir kız, “Babam gibi bir eşim olacaksa hiç olmasın” şeklinde bir fikir edinebilir. İşte böylesi bir fikrin evlilik korkusunu tetikleyen sebeplerden biri olduğu unutulmamalıdır.

Bir çocuk, evlilikle ilgili korku ve kaygılar yaşıyorsa bunun anne ve babayı ilgilendiren bir yönünün olduğu bilinmelidir. Bu durum aynı zamanda, anne ve babanın çocuklarına iyi bir evlilik modeli oluşturmamalarının açık göstergesidir.

*S*eeeğiniz eőte, en iyi özellikler değil,
kendinize yakın özellikler arayın.
Çünkü siz en iyi deėilsiniz.
Anlaőabilmeniz ise kendinize yakın
zelliklerdeki bir eőe sahip olmaya
bağlıdır.

EŞ SEÇİMİ

Sağlıklı tanışma yol ve yöntemleri

EVLİLİĞE ADIM ATILIRKEN genelde tanışarak veya *A.C* görücü usulü ile evlenme tarzında iki yöntem vardır. Gerçi bizim kültürümüzde çok görülen başka bir yöntem de yarı görücü usulüdür. Bireyler kendileri tanışıp anlaşıp evlendikleri gibi, yarı görücü usulü tarzında anne ve babalarının rehberliğinde de evliliğe adım atabiliyorlar.

Burada önemli olan, her iki şekilde de tarafların birbirlerini tanımaları ve anlamalarıdır.] Özellikle evlilikte duygusal uyum çok önemlidir. Buna halk arasında elektrik alma da denilir. Yani taraflar birbirlerine ısınabilmişlerse, karşılıklı sıcaklık söz konusu ise evliliğe adım atmalarında önemli bir engel aşılmış demektir. Yoksa bazılarının dediği gibi, mutlu evlilik için aşk, ön şartlardan değildir.

Aşk, evlilikte sebep olmanın ötesinde, sonuçtur. Aşk, iyi ilişkinin sonucunda ortaya çıkarsa devamlı olur. Bu nedenle yıllarca âşık olarak yaşamış, birbirine hayatlarını verecek kadar değer vermiş bazı kişiler, evlilik sonrası ani kararlarla

bu aşkı bitirebilmektedir. Yine bu bağlamda, âşık olmadan birbirleriyle tanışıp iyi ilişki neticesinde birbirlerine âşık olmuş, birbirlerini sevmiş çok insan mevcuttur. Bu nedenle iyi ilişki kuranlar, aslında iyi âşık da olurlar. İyi ilişki kuramayanlar, iletişim eksikliği olan bireyler, iyi âşık da olamazlar.

Flört şart mı?

A.C [Flört olarak adlandırılan olgu, modern yaşamın bize sunduğu yaklaşımlardandır. Flörtü bir zorunluluk olarak görmek lazım. Zira flört dışında da insanlar çalışmış oldukları ortamlarda, arkadaş grupları içinde, okul gibi pek çok mekânda birbirlerini tanıyabilirler.

Yine her insan kendi kültür yapısı içinde karşı cinsi tanıyabilir. Kişinin düşünce yapısı, yaşantısı, kültürü, 'flört' denilen olguyu kabul etmeyebilir. Çünkü flört, psikolojik değil, kültürel bir olaydır. Bu açıdan evlilik öncesinde bir zorunluluk değildir.]

Böylesi ilişkilerde üç aşama vardır: Birinci aşama *arkadaşlık*, ikinci aşama *sevgililik*, üçüncü aşama ise *cinselliktir*. Bazı kişiler, bu aşamaların sadece birincisinde bekler, arkadaşlık yaparlar. Bazıları ise bu aşamaların birincisinden hemen sonra üçüncüye geçebilirler. Dolayısıyla flört unsurunu kullanarak sürdürülen ilişkilerde bazı erkekler bunu kendi lehlerinde kullanırlar. İşin cinsellik boyutunu ön planda tutarlar. Bir müddet sonra "Ben artık sana karşı bir şey hissetmiyorum, haz almıyorum, hoşlanmıyorum" derler.

Flört türü ilişkilerde cinsel tuzaklar çok fazladır. Bu gibi ilişkilerde evliliğe yönelik ciddi bir sözleşme de olmadığı için en çok mağduriyet yaşayan kişiler maalesef kadınlardır. Bir zaman sonra bu gibi durumlara düşen bayanlar, kendilerinin sevilmeye layık olmadığı düşüncesiyle travma yaşarlar. Bu noktada hanımefendiler çok dikkatli olmalıdır.

Aslında bizim kültürümüzde, nişan ismi ile adlandırılan, flörtün yerini dolduran, daha ciddi ve birçok açıdan güvenli diyebileceğimiz bir olgu zaten var. Nişanlılık adıyla yapılan ilişki türünde, her iki taraf birbirinden ne beklediğini bilir. Birbirlerini tanıma gayreti içinde olmanın anlamını bilerek hareket eder. Hatta bu ilişkinin ciddiyetinden aileler de haberdar olduğu için evliliğe yönelik bir tanıma sürecinde her iki taraf sorumluluk duygusu içinde yol alır.

Şunu da belirtmeliyim ki nişanlılık sürecine girmek, kişilerin birbirleriyle kesin evlenecekleri manasına gelmemelidir. Nişanlı olmak, bireylerin daha ciddi ve adı konulmuş bir ortamda birbirlerini tanımaları demektir. Çiftler, uyumlu olacaklarını, temeli sağlam olan bir yuva kurabileceklerini anlarırsa evlenirler. Flört türü ilişkilerde ise gönül eğlendirmeye yönelik adımlar daha çok olup özellikle kadınlar, erkekler tarafından mağdur edilmektedir. Bu nedenle kültürümüzde yeri olmayan, flört türü ilişkilere toplumu özendirme çalışmak, bize Avrupaî bir hayat tarzını sunma gayreti içine girmek, çok tehlikeli ve sakıncalıdır. Bu tür ilişkilerin sonucunda intiharların çokça yaşandığı unutulmamalıdır.

Uyumluluğun kriterleri

Eş seçiminde dikkat edilmesi gereken en önemli husus, uyumluluk ve denk olmadır. Evlilik planı yapan bireyler uyumlu olup olmadıklarını liste çıkararak anlayabilirler. Böyle bir yöntemi denemekte fayda vardır. Ancak böylesi bir yöntem izlenirken ekonomik seviyeden tutun sosyal ve kültürel seviyeye varıncaya dek, geniş bir yelpazede uyumluluk ve denklik analizi yapılmalıdır.

Evlilik, haliyle büyük bir hayat yolculuğuna farklı bir kulvarda yeniden start vermek gibidir. Dolayısıyla bu yolculuk esnasında ne kadar ortak değer varsa o nispette çatışma

az yaşanır. [Bunun için mümkün olduğu kadar, sosyal ve kültürel alana varıncaya dek, geniş bir yelpazede denklik aramanın önemi büyüktür. Şayet yüzde yüz denklik bulunamıyorsa ki bu zaten çok zordur; en azından yüzde 70, yüzde 80 oranını yakalamaya çalışmak gerekmektedir. Ama burada temel bazı özellikler vardır ki—sadakât, dürüstlük, saygı ve sevgi gibi—evliliğin olmazsa olmazlarındandır. Bu hususlar bilinçli evlilikte çok önemlidir.

Yine eşlerin hayata bakış açıları, inançlarının ortak olması büyük önem taşımaktadır. Yelpazeyi biraz daha genişletecek olursak eşlerin eğitim düzeyleri, ekonomik seviyeleri, kültürleri; hatta yemek zevklerine varıncaya kadar pek çok noktada uyumlu olmalarının büyük önemi vardır. Ama bu uyum, yukarıda ifade ettiğimiz gibi yüzde yüz elde edilemiyorsa da artılarının eksilere çokluğu nispetinde önem taşır.]

Eş seçiminde dikkat edilmesi gereken en önemli husus, uyumluluk ve denk olmadır.

Eşler bazen küçük bir nedenle bile uyuşmazlık yaşayabilirler. Örneğin birisi fasulyeyi kuru severken diğeri sulu sevebilir. Bu bile bazen evlilik hayatında çatışma nedeni olabilir. Ama önemli olan bilinçli bir evlilikte bu küçük sorunu 'altın orta nokta' denilen kuralla aşmaktır. Eşlerin ortak noktada buluşup problemi çözmek adına adım atmalarıdır. Bu durumda bazen birinin bazen de diğeri zevkleri ön plana çıkar. Bazen biri bazen de diğeri fedakârlık yapmak suretiyle ortak noktada buluşabilirler. Hiç unutmayalım ki fedakârlığın olmadığı bir evlilik devam etmez.

Evlilikte, "Benim inandığım, benim yaptığım doğrudur ve herkes bana uymak zorundadır" anlayışı çok tehlikelidir. Bu, evlilik kurumunu çökerten bir mantalitedir. Bu anlayışa

sahip olan bir insan, hangi kültürden gelmiş, hangi eğitimi almış olursa olsun o kişiyle çatışma yaşanması kaçınılmazdır.

Annelik ve babalık yapacak kişileri seçmek

[Eş seçerken göz önünde bulundurulması gereken çok önemli bir nokta vardır: anne-baba adayı olduğunun unutulmaması. Evlenmeyi isteyen her insan, mutlaka mutlu bir aile olmayı da hayal eder. Çocuk sahibi olma arzusu taşır. Bu yüzden erkek, bir anne adayıyla, kadın da bir baba adayıyla muhatap olduğunun bilincinde olarak hareket etmelidir.] *A.C*
“Çocuğuma iyi bir rehber olur!” düşüncesiyle karşısındaki adayı tanımaya çalışmalıdır. Zaten kadının fitratında, babalık yapacak olgunlukta bir eşi seçme, karakter sahibi biriyle yuva kurma isteği vardır. Erkek ise çocuklarına ve ailesine sahip çıkan birini arama arzusu hâkimdir.

Adayı tanıma süreci ve yaklaşım tarzı

[“Evlilik öncesi gözünüzü dört açın, evlilikten sonra yarım açın” diye bir söz vardır. Yani evlilik öncesi ince eleyip sık dokuyun, gerekirse ayrıntılara dikkat edin, karşınızdaki insanı iyi tanımaya çalışın. Fakat evlilikten sonra kusurları görmemeye gayret edin.] *A.C*

Oysa genelde bunun tersi yapılır. İki taraf da evlilik öncesi görüşmelerde birbirini üzmemek, kaybetmemek için bazı yönlerini saklar. Adayların gizleme ihtiyacı hissettiği özellikler, durumlar olabilir. Dolayısıyla birbirlerine açık davranmazlar. Sorunlar varsa görmezden gelinebilir. İşte bu gibi durumlarda, “Nasıl olsa evlendikten sonra bu problemleri çözeriz” diye düşünülür. Aslında evlilik öncesi iki taraf da

her şeyi dobra dobra konuşabilmelidir. Her ne kadar bu bir risk olsa da ilerleyen dönemlerde daha büyük problemlerin önlenmesine sebep olur.

Eşlerin bazı yönlerini veya isteklerini gizlemelerinin altında yatan düşünce ise “Nasıl olsa ben onu sonra istediğim gibi değiştirim” fikridir. Bu düşünce çok yanlıştır. Bu gibi durumlarda eşler birbirlerini değiştiremedikleri zaman, çatışma kaçınılmazdır.

Yine şunu da unutmayalım ki evlilik hazırlığı yapan gençlerimiz birbirlerinden 40-50 yaşlarındaki insanların olgunluğunu beklememelidir. Eğer evlilik öncesi ince eleyip sık dokuyalım derken karşımızdaki insandan hatasız ve kusursuz olmasını beklersek evlilik trenini kaçırmış oluruz. Özellikle bazı mükemmeliyetçi kişiler, bu hatayı çok yaparlar. Burada önemli olan yüzde 70 veya yüzde 80 başarıyı yakalamak ve evlilikteki uyumu sağlayabilmektir. Eğer yüzde yüz bir başarı beklentisi içerisine girersek evlilik büyük bir çıkmaza dönüşebilir. Genelde yüzde yüz uyumu ve başarıyı arayan kişiler, evliliğe adım atamıyorlar ve ilerleyen yaşlarda armudun sapı, üzümün çöpü gibi, kusur arama ruh haliyle işin içinden çıkamaz hale gelip yalnız kalıyorlar.

Evlilik, yatırım gibidir ve her yatırımın riskli tarafları vardır. Risk almadan ciddi bir yatırımdan söz edemeyiz. Evlilik de risklerle doludur, önemli olan bu noktada risk alıp ileride bir problem çıkarsa “Ne yapabilirim? Problemi nasıl aşabilirim”e kafa yormaktır. Zaten yüzde 70-80 uyumla yapılmış bir evlilikte risk faktörlerini aşmak pek zor değildir. Uyum yüzdesinin fazlalığı nispetinde problemlerin çözümü kolaydır.

Önemli olan ilk aşamayı bu yüzdeyle geçebilmek ve karşımıza çıkan sorunları, çözüm odaklı bir şekilde aşabilmektir. Evlilik aynı zamanda zora da talip olmaktır. Hayatları

boyunca zorluklardan kaçan, kolay yaşamayı tercih eden, problemler karşısında istikrarlı olamayan bireyler maalesef evlilikte de başarılı olamıyor.

TEK TARAFLI FEDAKÂRLIK OLMAZ

Bir yıldır evliyim. Eşim ve ben evlendikten sonra mesleğimiz gereği ayrı şehirlere gittik. Eşim İstanbul'da ailesiyle yaşıyor, ben ise Sivas'ın bir ilçesindeyim. Eşim ancak hafta sonları Sivas'a geliyor. Bir yıldır maddî bir birliğimiz olmadı. Ben kendi ihtiyaçlarımı karşılıyorum. Kendisi ise az kalan düğün borcunu ödüyor. Ama maaşının kendisine yetmediğini, benim maaşımla geçimimizi sağlamanın normal olduğunu söylüyor ve benden bu konuda sürekli fedakârlık yapmamı bekliyor. Bu durum beni üzüyor.

Bir kaç ay sonra İstanbul'a tayin olacağım. Kurulu bir evimiz yok. Eşim "Allah büyüktür" diyor. Eşimin ailesi de ondan sürekli maddî destek bekliyor, eşim de onları kıramıyor. Maddî konuları ne zaman konuşsak küsüyor ve beni suçluyor. Yine eşim "Senin paran bize yeter, inançlı bir hanımsın, bunları dert etme" diyor. Ne yapmalıyım?

Evlilikte iki büyük tartışma alanı bulunmakta ve evlilik sorunlarının yüzde 70'ini bu problemler oluşturmaktadır. Biri paranın yönetimi, diğeri ise çocukların eğitimidir. Bunlar evlilikte en önemli çatışma alanlarıdır. Bu nedenle, böylesi bir sorunun cevabını verebilmek için ilk olarak hanımefendinin ve eşinin evlilik öncesi nasıl bir anlaşma ve plan yaptıklarını bilmemiz gerekir.

Aile bütçesi oluşturma hususunda değerlendirme yapıp yapmadıklarını bilemiyoruz. Ancak kadın ve erkeğin çalışması halinde doğru olan, her iki tarafın katkılarıyla bir aile bütçesi oluşturulması ve kazançlarının birleştirilmesidir. Şayet bugüne kadar böyle bir plan yapılmamışsa şu aşamadan sonra yapılması gerekir. Anladığım kadarıyla, erkek inanç unsurunu sui-istimal etmektedir. "Sen inançlı bir kadınsın, dert etme, senin

kazancınla geçinelim, ben de paramı aileme vereyim” şeklinde bir tavır takınmaktadır. Burada inancın ötesinde inancın sömürüsü söz konusudur. Her iki tarafın çalışmakta olduğu ailelerde yapılması gereken, ortak bütçe oluşturup gelir ve giderleri değerlendirerek harcamaları her iki tarafın da makul ölçülerde birbirlerini kısıtlamadan yapmalarıdır. Para harcanacaksa da yatırım yapılacaksa da beraber karar alınması, istenilen örnek modeldir.

Doğru olan bir insanın kendi ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra yardım yapmasıdır. Bir kişinin borç alıp sadaka vermesi ne kadar doğru değilse kendi ailesinin ihtiyaçları, eşinin ve çocuklarının ihtiyaçları dururken dışarıya yönelik para aktarması da doğru değildir. Ancak yanlış anlaşılmasın, “Kendi anne ve babasına yardım etmemeli” demek istemiyorum. Elbette büyüklerimize bir vefa borcu olarak yardımcı olmalıyız. Onlar hakikaten muhtaç durumdaysalar onların sıkıntılarını gidermek için elimizden geleni yapmalıyız. Fakat bu her iki tarafın karşılıklı anlayışı ve ortak kararı ile olmalıdır. Yardımın ölçüsü, eşlerin ailevi ihtiyaçlarını engeller nitelikte olmamalıdır. Biri tamamen kazancını anne ve babasına verip eşine “Senin kazancınla geçinelim” diyor- sa bu doğru bir yaklaşım tarzı değildir. Şayet bir yardım yapılması gerekiyorsa bunun adil bir paylaşım yöntemiyle ölçülü olması gerekmektedir.

Eşler arası yaş farkı problem mi?

A.C [Eşler arasındaki yaş farkının fazlalığı, başlangıçta problem olmayabilir; ama yıllar geçtikçe yaş ilerlediğinde bir tarafın fedakârlıkta bulunması gereken durumlar açığa çıkacaktır. Bunu göz önünde bulundurmak gerekir. Eşler bu fedakârlığı baştan göğüslemeye hazırsa yaş farkı herhangi bir sorunu ortaya çıkarmaz.]

Evliliğin en büyük düşmanı, sabit fikirli olmaktır!

Eğer diğer özellikler uyuyorsa yaş farkı tek belirleyici olgu olmaz. Yani birbirlerine saygı duyup seven ve hayatı

paylaşan, bir arada oldukları zaman kendilerini güvende hisseden bireylerde yaş farkı problem olmaktan çıkar. Zira güven ve huzurun olduğu bir evlilik, dünyada cennet bahçelerinden bir köşe gibidir.

Önemli olan evlilikte mutluluğu artırmaya, sevgiyi yüceltmeye yönelik adımlardır. Özellikle kadınların en önemli ihtiyacı sevilme ve değer görmektir. Bu, maddî ihtiyaçların bile ötesinde bir ihtiyaçtır. Eşinizi mutlu edecek paranız olmayabilir; fakat onu mutlu edecek güzel bir tebessümünüz varsa, güzel bir söz söyleyebiliyorsanız, eşinize değer verdiğinizi gösteriyorsanız bu her şeye değer. Bu yaklaşımlar, maddî ihtiyaçların ötesinde bir zarurettir. Bu nedenle evlilikte yaş farkından daha önemli konular vardır.

[Yaş farkı da bizim evliliğe ve hayata bakış açımızla ilgili bir durumdur. Evlilikten beklentilerimizle ilgili bir olgudur. Yukarıda ifade ettiğimiz gibi evlilikte denklik önemlidir. Bu denkliğin ölçüsü yüzde 70 ile yüzde 80 arasındaki uyumdur. Yüzde 30'luk kısım ise iyi bir iletişimle aşılabılır. Yaş konusu da böyle ele alınabilir. Bireyler arasındaki yaşın denkliği veya denkliğe yakınlığı önemlidir. Fakat tek başına belirleyici bir unsur değildir.] DM

Mutlu aile kurmanın 13 kuralı

En az 15 yıllık evli olan ve evliliklerini en az problemle sürdüren 100 aileye, mutluluklarının sırları sorulmuş. Alınan cevapların ortak noktası şöyle:

(1) "Birbirimizi tanıyacak kadar zaman bıraktık."

(2) "Ailelerimizin rızasını aldık."

(3) "Dış görünüşümüzden ziyade, iç güzelliğimize, huyumuza ve karakterimize önem verdik."

(4) "Düşüncelerimizin, görüşlerimizin ve inancımızın örtüşmesine dikkat ettik."

(5) "Siyasî ve ekonomik bakışımızın ortak olmasını aradık."

(6) "Aldığımız kültürün birbirimize yakın veya tamamlayıcı olmasına özen gösterdik."

(7) "Bilgi, görüş ve anlayış düzenimizin birbirine yakın olmasını tercih ettik."

(8) "Mal varlığı konusunda birbirimize yakın olmayı istedik."

(9) "İkimizin de yaşça ve psikolojik olarak evliliğe hazır olduğunu test ettik."

(10) "Zararlı alışkanlıkların olup olmadığına dikkat ettik."

(11) "Kendimizi gizlemedik, doğal halimizle tanıştık."

(12) "Kimsenin telkini ve baskısıyla değil, kendi irademizle evliliğe karar verdik."

(13) "Evlilik kararı öncesi, bütün soruşturmalardan sonra kalbimize, içimize danıştık. O arzunun varlığını aradık."

*“Eşlerin samimi bakışlarına, tatlı
sözlerine, güzel ikramlarına ve hisli
dokunuşlarına erişecek bir güç, bir
mutluluk yoktur.”*

—Thomas CARLYLE

EŞLER ARASI İLETİŞİM

Doğru iletişimin gereği:

Eşitler arası iletişim

SÖZLÜ İLETİŞİMİN ÜÇ ŞEKLİ vardır. Birincisi *sağlıklı iletişim*; ikincisi *çatışmalı iletişim* (konuşurken tartışmaya ve çatışmaya yönelik iletişim), üçüncüsü ise *iletişimsizlik*dir. En kötü olanı da iletişimsizlikdir. Çatışmalı iletişim bile bu üçüncü şıktan daha iyidir. Çünkü iletişimsizlik, sorunları uzatmak, biriktirmek ve ileriye atmak demektir.

İletişimin sağlıklı olabilmesi için sözlü iletişimin (verbal iletişim) ötesinde sözsüz (non-verbal) iletişim tarzı da çok önem arz etmektedir. Bu, iletişimin yüzde 80'ini oluşturur. yüzde 20'lerde ise sözlü iletişim görülür. Sözlü iletişimde bilgi aktarımı mevcutken sözel olmayan iletişimde beden dili kullanılmaktadır.] Bu iletişim tarzında sözden ziyade, sözlerdeki vurgular, eşik altı vurguları, söyleyiş tarzı, seçilen kelimeler önemlidir. Ve bu iletişime eşlik eden mimikler, beden dili, en önemli unsurlardır. Bu nedenle iletişim denilince sadece sözel iletişim akla gelmemelidir. İletişim verbal

ve non-verbal olmak üzere çok yönlü bir süreci oluşturur. Örneğin bazı anneler, çocuklarına konuşmadan bile ne yapması gerektiğini anlatır. Ve bu iletişimde çocuk annenin bir şey söylemesine ihtiyaç duymadan, annenin beden dilinden derslerine çalışması gerektiğini anlar.

11 C [Yine sağlıklı iletişimde eşitler arası iletişim çok önemlidir. 2 Eşitler arası iletişim, her iki tarafın birbirine üstünlük sağlamadan iletişim kurma çabasıdır. İletişimde bu unsur çok önemlidir. Genellikle "Benim dediğim olsun, ben böyle düşünüyorum, öyleyse doğru budur" tarzındaki bir anlayışta bu iletişim pek görülmez.]

Daha çok karşısındaki kişinin fikirlerine önem veren, istişareyi ön planda tutan kişilerde eşitler arası iletişim görülmektedir.

Özellikle karşısındaki insanı kontrol altına almaya çalışan, eşini kendi uzvu gibi gören kişilerde eşitler arası iletişim yoktur. Bu, daha çok tevazu gösteren, karşısındaki kişinin fikirlerine önem veren, istişareyi ön planda tutan, bencil olmayan kişilerde görülmektedir. Hatta çocuklarla yapılan iletişimde bile eşitler arası iletişim kullanılmalıdır.

Bu nedenle emir verir gibi, nasihat eder gibi bir tutum yerine fikir veren, seçenekler sunan, farklı bakış açıları getirmeye çalışan bir iletişim tarzını edinmek gerekmektedir.

Bu, bir noktada karşımızdaki kişinin elinden kararını almadan, onu zorlamadan fikir vererek yönlendirme çabasıdır. Bu iletişim her yerde geçerli olduğu gibi evlilikte de geçerlidir. Bu vecihle, evde birinin aile reisi olması, onun üstün olduğu manasına gelmemelidir. Aile reisliği bir roldür ve dış dünyaya karşı aile reisinin bazı öncelikleri vardır. İç gerçeklikte ve çocukların eğitiminde de annenin öncelikli söz hakkı

vardır. Bu nedenle eşitlerin iletişimde üstünlük sağlama çabası olmadan vazife taksimi ve iş bölümü yapılmaktadır.

Eşitlerin iletişimi yardımlaşmaya yöneliktir. Bu iletişim evli bireylerde geçerli olduğu kadar toplumsal hayatımızda da geçerli olmalıdır. Avrupa felsefesinde bulunan ve bazı filozofların "Hayat bir cıdaldır (mücadele-savaş)" tarzındaki ifadeleri çok sakıncalı ve yanıltıcıdır. Bunun aksine İslam felsefesinde, "Hayat bir muavenettir (yardımlaşmadır) ve insan olmanın bir gereğidir" denilmiştir.

Maalesef Darwin'in bakış açısında, "Büyük balık, küçük balığı yutar. Kim güçlü ise o haklıdır" düşüncesi hâkimdir ve bu düşünce çok sakattır. Asıl olması gereken "Hak güçlüdür, hak kimde ise o üstündür" anlayışıdır. Avrupaî düşünüşün yanlış olduğuna en güzel delillerden biri de varlık âlemidir. Şu âlemde her mevcut, her varlık, birbiriyle muavenet halinde yaşamaktadır. Güneşten tutun da sudaki balıklara, havadaki sineklere kadar her şey birbirinin imdadına, yardımına koşmaktadır.

Hayvanlar âleminde durum böyle ise en üstün varlık olan insanlarda bu kural daha güzel işlemelidir. Bu nedenle eşitlerin iletişimde muavenet halinde olmak, güç çatışmasına girmemek çok önemlidir. Haklı olarak belki de bana şu soruyu yönelteceksiniz:

Öyleyse neden hayvanlar birbirlerini yerler?

Hayvanat âleminde aslanın ceylana saldırmasını veya bir hayvanın diğer bir hayvanın leşini yemesini güç çatışması ve gösterisi olarak algılamamak gerekir. Bunu ekolojik dengenin devamı için gerekli olan unsurlar olarak görebiliriz. Bizim bilemediğimiz birçok hikmetin bu ekolojik dengenin içinde olduğunu unutmamalıyız.

Kısacası iletişimde çatışma ve üstünlük kurma psikolojisine girmemenin büyük önemi vardır. Bunu anlamak için

âlemdeki varlıkları seyretmek bile bize büyük dersler verebilir. Bu vecihle insanların zıtlasma ve çatışmaya dönük iletişim yerine, yardımlaşmaya ve problemleri çözmeye yönelik adımlar atması doğru iletişim kurmanın bir gereğidir.

KONUŞARAK ÇÖZÜM ARANMALI

Kendimi çok iyi niyetli bir insan olarak görüyorum. Evlilikteki problemleri elimden geldiğince düzeltmeye çalışıyorum. Fakat yıllardır çözemediğim bir problemim var. Eşim aşırı derecede tutumlu bir insan; farkındaysanız ben bunu zarif bir şekilde ifade etmeye çalışıyorum. Yani eşim maddî yönden temel ihtiyaçlarımızı karşılamakla beraber, harici olarak alınacak en ufak şeyde zorluk çıkarıyor. Mesela evimize doğal gaz bağlattık, yeterince ısınamadığımız zaman bile onu kısmak istiyor. “Çok fatura gelirse ne yaparız?” diyor.

Ekonomik olarak sıkıntı çeken bir aile değiliz. Yıllar önce çekmiştik; ama şimdi iyi durumdayız. Mesela çocuklar gezmek istiyor, yol parası vereceği zaman, onu bile bazen problem yapıyor ya da ben bir yere gideceğimde yol parasını bile bazen zorla alıyorum. Aslında ben bunu çok problem haline getirmiyorum; ama olay yaşandığı an ciddi münakaşalarımız oluyor. Bu durumda sürekli bizim alttan almamız bir çözüm müdür? Ne yapmalıyım?

Evlilikte çatışma yaşanan iki ana konudan biri paranın kullanımıdır. Bu, çok sık rastladığımız problemlerden biridir. Bazı erkeklerde parasız kalma ve “İleriki yaşlarda ailemin, çocuklarımin geçimini sağlayamayacağım” korkusu vardır. Bu nedenle bu korkuyu taşıyan kişilerde aşırı tutumluluk ortaya çıkar. Bir bakıma bu, hayatın güzelliklerini kaçırmaya da sebep olur. Bu durumda yapılması gereken işin boyutunu kişilik çatışmasına götürmeden çözüm aramaktır.

Genellikle yanlış yapılan bir davranış vardır. Eş, doğal gazı kapattıysa gidip hanımefendi hemen açar. Beyefendi elektriği

kapattıysa evin hanımı hemen gidip açar. Bu problemi konuşarak değil, hislerle ve hareketlerle çözmeye çalışırlar. Tıpkı bu hanımefendinin ailesinde olduğu gibi. Maalesef netice, "Sen açarsan, ben kapatırım" gibi kişilik çatışmasına dönüşüyor.

Olayın boyutu çözüm odaklı değil, kavga ve güç odaklı hale geliyor. Aslında bu durumda yapılması gereken, problemi çıkaran insanla oturup "İstersen İçerinin soğuk olup olmadığını bir termometreyle ölçelim. Normal şartlarda bir insanın üşümemesi için odanın ne kadar ısıda olması gerektiğini analiz edelim" şeklinde, kırmadan derdi anlatabilmektir. Bu yaklaşımla genelde böylesi durumlar çözülebiliyor. Maalesef genellikle bu gibi olaylarda eşler güç gösterisine girip egoyu tatmine çalışıyorlar. Bu da olayın tamamen çıkmaza girmesine, kangren olmasına neden oluyor. Kısacası yapılması gereken, bu korkuların giderilmesi yönünde çözüm odaklı çalışmak ve olaya sadece konuşarak çözüm aramaktır.

İletişimsizliğin sebepleri:

Kadın paylaşır, erkek susar

[İletişim denilince sözlü iletişimin diğer bir ayağını oluşturan duygusal iletişimi de unutmamalıyız. Kadının duygularını aktarımı ile erkeğin duygu paylaşımı birbirinden farklıdır. Bu iki farkı algılayabilmek, iletişimde çok önemlidir. A.C

Mesela erkeğin kendisini kötü hissettiği zaman zihinsel bir sığınağı vardır, oraya çekilir, düşünür, çözüm üretmeye çalışır. Beyinsel eğilimi, sistematığı bu şekildedir. Ama kadın kendisini kötü hissettiği zaman, problemini düşünerek çözmek yerine paylaşarak çözmeye yönelir. Kadın üzülduğünde, problemlerle karşılaştığında bunu konuşmakla, paylaşmakla çözmeye çalışır.]

Maalesef erkekler genellikle bu durumu anlayamayıp kadını dırdırcılıkla suçlarlar. Bu gibi durumlarda erkeğin çözüm üretemese bile kadını dinlemesi, anlamaya çalışması

kadın açısından çok önemlidir. Erkeğin eşini rahatlatması bile psikolojik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu tür davranış biçimine katarsistik yaklaşım da denilmektedir. Bu nedenle iletişimde muhakkak sorunun çözümü gerekmez, sorunun ifade edilip dinlenmesi bile çözüm noktasında ilk adımı oluşturur. Bırakalım karşımızdaki kişi içini boşaltsın, duygusal paylaşımını sağlasın.

İlk bakışta sorun gibi görünen birçok şey aslında sorun değildir. Bir incir çekirdeğini dahi doldurmaz. Fakat o anki psikolojimizde büyük yer tutabilir. Birçok kadın, "Ben bu problemi gereksiz takıntı yapmışım, aslında büyüttüğüm şey, problem bile değilmiş" der. Bu nedenle böyle durumlarda çözüme yönelik ilk adımı, duygusal paylaşım ve katarsistik yaklaşım tarzı oluşturur. Kadının konuşma ihtiyacını erkek yanlış anlamamalı ve erkeğin suskunluğunu da kadın yanlış anlayıp "Eşim beni sevmiyor" şeklinde yorumlamalıdır. Erkeğin kadını, kadının da erkeği doğru biçimde algılaması, aralarındaki duygusal iletişim farklarını anlayabilmeleri, çözümün ilk adımını oluşturmaktadır.

DOĞRU İLETİŞİMİ BULMAK

Eşimle birçok konuda anlaşılamıyorum. Aramızda huzursuzluğa sebep olacak birçok konuyu, kendisine izah etmeme rağmen anlamamakta ısrar ediyor. Üç tane çocuğumuz var. Çok çaresizim. Psikolojik desteğe ihtiyacım var. Bunalıma girdim artık. Haliyle bu çocuklarıma da yansıyor. Ne yapmalıyım?

Sorunun kaynağına inmek adına şu cümle çok önemli: "Eşimle aramızda huzursuzluğa sebep olacak birçok konuyu, kendisine izah etmeme rağmen eşim anlamamakta ısrar ediyor!"

Bu cümleden hareketle sorunu analiz edelim. Hanımefendi, iyi niyetli ve eşi ile arasındaki iletişim biçimini düzeltmek istiyor. Şu anda kullandığı yöntem sonuç vermediği için bunalıma

girmiş görünüyor. Böylesi durumlarda insanların A planı yanında, B planı da olmalıdır. Peki, bu durumda B planı ne olabilir?

Bilmeyerek eşinizin size karşı psikolojik duvar örmesine neden olan bir şeyler yapıyorsunuzdur. Genellikle erkeklerde bu gibi durumlarda "Acaba eşim beni değiştirmeye mi çalışıyor?" diye bir düşünce oluşur ve değişmeme yönünde direnç gösterirler. Anlamıyormuş gibi yaparlar. Bu gibi durumlarda yapılması gereken ve doğru olan, eşimizin yanlışlarını düzeltmek yerine öncelikle kendi davranışlarımızın, kurmuş olduğumuz iletişim tarzının doğru olup olmadığını sorgulamaktır. Şunu hiç unutmamalıyız ki evlilikte eşler birbirlerini değiştirmek gibi bir göreve sahip değildir.

Görmüş olduğumuz yanlışları iyi bir iletişim dili içinde söylemeliyiz. Yapılan bir yanlış varsa bundan hoşlanmadığımızı belirtmeliyiz. Örneğin çocukların eğitiminde kendi üzerimize düşen görevi yapalım, eşimizin de vazifelerini yapmasını bekleyelim, gerekirse uygun bir dille söyleyelim. Eğer istenilen olmuyorsa bunu zamana bırakmakta büyük fayda vardır. Zaman, çözüme giden yolda sihirli bir kavramdır ve çok önemlidir. Unutmayalım ki değişmeye direnç gösteren bireyler, egosu yüksek olan kişilerdir. Onları değişime zorlamak, ego kabarmasına neden olur. İş daha da çıkılmaz hale getirebilir. Bu durum karşımızdaki insanda savunma duygusu uyandırır. Bunun yerine yapılması gerekeni, kendi vazifemizi öncelikle yapmamızda fayda vardır.

Evlilik kurumu denizde seyahat eden bir gemi gibidir. O gemi içinde sadece kendimiz değil, bizden başka insanların da bulunduğunu unutmamalıyız. Görünürde geminin tek bir kaptanı vardır, sadece gemiyi kaptan idare ediyor gibidir; fakat o geminin sahile selamete çıkıp batmaması için gemide bulunan her bireye farklı görevler düşmekte olduğu unutulmamalıdır. Aynen bunun gibi evlilikte eşlerin farklı görevleri olsa da nihai hedef, aile düzeninin saadet içinde devam etmesine yönelik adımlardır.

Evlilikte 'biz' bilinci çok önemlidir. Evlilik uzun bir hayat yolculuğuna çıkmaktır. Bu yolculukta her ağızdan farklı bir ses çıkarsa eşler aracın yönünü farklı istikametlere çekmeye çalışırlarsa bu yolculuk sağlıklı bir yolculuk olmaktan çıkar. Dolayısıyla

evlilikte eşlerin birbirlerine uyumlu hareket etmeleri hayatiyet derecesinde önemlidir.

Hanımefendi, kendi bildiği doğruları yapmalı, eşine karşı fazla ısrarcı olmamalı; çünkü fazla ısrarcı olma hali, ters etki yapabilir. Bu durum çocuklara da yansıyabilir. Böyle durumlarda aile terapistine gitmekte ve danışman hizmeti almakta fayda vardır. Şayet gitme imkânı yoksa bahsettiğim çerçevede yaklaşırsa birçok problem aşılabılır.

Eşinizin beden dilini keşfedin

Beden dili kavramı 1990'lı yıllardan sonra daha çok gündeme gelmeye başladı. İletişim denilince önceleri daha çok bilgi aktarımı anlaşıyordu. Ancak geçmiş yıllarda gerçek iletişimin yüzde 30'nun sözel, yüzde 70'nin sözel olmayan iletişim olduğu saptandı. Sözel olmayan iletişim tarzlarından biri, beden dilidir. Bu oranlara bakılırsa bu dilin iletişimde ne

***Evlilik
hayatında
birçok
tartışma
beden dilini
bilmemekten
kaynaklanır.***

kadar büyük bir etkiye sahip olduğu anlaşılır. Bu nedenle beden dili insanın davranışlarını çözmek, insanı analiz etmek için önemli bir iletişim yoludur.

Beden dilinin de çeşitli şekilleri vardır. Beden dili denilince aklımıza mimik ve jestler gelir. Aslında beden dili sadece bunlardan ibaret değildir.

Beden dilinin yüzde 20'sini konuşma dilindeki eşik altı vurgular dediğimiz, ses tonu, sözün söyleniş tarzı, vurgu ve baskılı konuşma gibi tarzlar oluşturur. Beden dilinin diğer şekli olan mimik ve jestlere gelince yapılan yüz tanıma araştırmalarında yüzümüzde 41 kasın pozitif emisyonla (gülme), 17 kasın negatif emisyonla (ağlama) ilgili olduğu anlaşılmıştır. İnsan dışında hiçbir canlıda bu biçimde duyguları ifade eden mimik ve

jestler yoktur. İnsanda bu kaslardan sorumlu, beyinde, limbik ve para-limbik sistemler vardır.

Bu sistemler duyguların proses edildiği alanlardır. Dolayısıyla insanın öfke, hüznün, iyi niyet, kötü niyet, korkma gibi duyguları bu alanlarda tanımlanıp harekete geçmesiyle kaslar gerilir. Beynin bu alanlarında gülmeyi tanımlayan bir nesne varsa gülme kası, korkuyu ve ağlamayı tanımlayan bir nesne varsa korku ve ağlama kasları harekete geçirilir. Bu nedenle yüz tanıma ve insan analizinden anlayan kişiler, beden dilinden yola çıkarak birçok insanın duygularını anlayabilmektedir. Ayrıca iyi hatip ve liderler beden dilini iyi kullanmak suretiyle kişileri etkilemeyi başarmışlardır.

[İletişimin yaklaşık olarak yüzde 50'sini mimik ve jestler, *A, C* yüzde 20'sini eşik altı vurgular, yüzde 30'nu da sözel iletişim oluşturmaktadır. Bu nedenle iletişimde beden dilinin çok büyük önemi vardır. **Beden dili âdeta duygularımızın ifade edildiği alanlardır. Mesela birçok tartışma beden dilini bilmemekten kaynaklanır.**]

Evlilik hayatında birçok tartışma beden dilini bilmemekle ilgilidir. Mesela—kendisini önceden tanıdığım—İstanbul Teknik Üniversitesi'nde okuyan bir gencin annesine yönelik olumsuz bir bakış açısı vardı. Kliniğe geldiğinde, annesine yönelik olumsuz bakışının nedenini sordum. "Annem kardeşlerimle aramızda ayırım yapıyor" tarzında ifadeler kullandı. Ben de kendisine, "Annemi tanıyorum, annem böyle bir davranışta bulunmaz, bunu nereden anladın?" dedim. Bu genç bana cevaben, "Annem kardeşime bakınca gözünün içi akıyor" dedi.

Yani annesinin kardeşine karşı kalbinin daha çok meyilli olduğunu fark etmişti. Bu genç, annesinin beden dilini iyi algılamıştı. Dolayısıyla anneler, çocuklarına karşı beden dilini orantılı ve eşit kullanmadıkları takdirde, çocuklar arasında

kıskançlık ve çatışmaya neden olabilirler. Aynen bunun gibi, eşlerin kendi aralarında yaşamış oldukları sıkıntıların birçok nedeni, beden dilini bilmemek ve algılayamamaktan kaynaklanır.

Eşi hakkında olumlu ve güzel düşünceleri olduğu halde, beden dilini yanlış kullanma nedeniyle, birbirlerine olumsuz bakan, yanlış anlayan pek çok eş vardır. Bu nedenle insan ilişkilerinde beden dilinin hayatımıza önemli etkileri olduğu unutulmamalıdır.

Beden dillerini algılama ve öğrenme

A.C { Her duygu ve davranışın beden dili farklıdır. Örneğin mütevazı bir insanın beden dili ile kibirli bir kişinin beden dili aynı değildir. Bir insan hiç konuşmasa bile onun kişiliği hayatına yansır. Beden dilini iyi algılayan bireyler, kişinin hal dilinden "Öfkeli mi, üzüntülü mü, neşeli mi, kibirli mi, mütevazı mı?" olduğunu anlayabilir. Örneğin çok yalan söyleyen kişilerin beden dillerini algılamak çok kolaydır. Çünkü bu kişiler inanılmayacak derecede çok abartılı konuşurlar, çok hoş görünmeye çalışırlar.

Dolayısıyla konuşurken kendi düşüncelerini değil, karşı tarafın duymak istediklerini söylemeye çalışırlar. Bir şey söylersiniz, "Evet, ben de öyle düşünüyorum" derler. Yine bu kişiler acemiyseler yalan söyledikleri zaman yüzleri kızarır. Bu nedenle yalan söyleyen bu kişileri beden dillerinden algılamak çok kolaydır. Ancak profesyonel yalancıları duygularından, beden dillerinden algılamak pek kolay değildir.

Beden dili, yaşayarak öğrenilir; tıpkı bir futbol maçını, antrenman yaparak, çok top oynayarak öğrenmeye benzer. Futbolda tanımlar ve teorik bilgilerle başarıya ulaşmaya çalışırsanız başarısız olursunuz.

İstişarenin yerleştirilmesi

[Evlilik hayatında eşler birbirlerini iki türlü kontrol ederler. *A.C*
 Bunlardan biri negatif, diğeri pozitif kontrollerdir. Negatif kontrol, eleştirerek, inciterek, azarlayarak ve korkutarak yapılan kontroldür. Pozitif kontrol ise ilişkilerde sevgiyi artırmaya, pozitif bağları güçlendirmeye, evi çekim alanı haline getirmeye çalışarak oluşan kontroldür. İkinci kontrol evliliğin doğasına daha uygundur. Bu nedenle kadın ve erkek birbirleri üzerinde kontrol sağlamayı istiyorsa ikinci seçenek olan pozitif kontrolü esas almalıdır.]

Yani sevgi iklimi içerisinde, nezaket sınırları çerçevesinde kontrol etmeyi benimsemelidir. Eğer bu sağlanabilirse büyük bir arıza yaşanmadan evlilik sürdürülebilir. Şayet kişi pozitif kontrolü sağlayamaz, eşinin daima hata yapmasını bekleyip hata neticesinde eşini hep didikleme suretiyle eve bağlamaya, onu kontrol altında tutmaya çalışırsa eşini daha çok kendisinden uzaklaştırır. Unutmayalım ki bu durum her iki taraf için de geçerlidir.

Kadınların erkekleri kontrol etme isteklerinin altında yatan amaç, daha çok yuvayı bir arada tutmaya yöneliktir. Hatta bu diğer canlılarda da böyledir. Erkeklerin kadınları kontrol etme istekleri daha ziyade evlilik birlikteliğinin yürümesi, ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgilidir. Kadınların kontrol duygusundaki asıl amaçları eşlerinin kendilerine sadık kalmasına yöneliktir.

Evlilikte negatif kontrol biçimlerinden biri de eşlerin habersiz olarak birbirlerini araştırmalarıdır. Örneğin eşlerin habersiz olarak birbirlerinin ceplerini karıştırmaları, cep telefonlarından aranan numaraları ve arayanları sorgulamaları tarzındaki girişimler, eşler arasında güven duygusunun ortadan kalkmasına neden olur.

Bu tür kontrol biçimleri ahlakî değildir. Bunun yerine açık sözlülüğü benimsemek, kaygılar ve şüpheler varsa bunları açıkça dile getirmek daha doğrudur. Ancak bunu yaparken kırıncı ve suçlayıcı bir dil yerine, kaygıların nedenlerini söylemek suretiyle yapıcı olmaya çalışılmalıdır. Bu şekilde bir yol izlenirse eşler birbirlerini rahatlatma ve bilgilendirme ihtiyacını hisseder. Aksi takdirde eşler özele müdahale ediliyormuş duygusuna kapılabilirler.

Yine Püriten ahlak denilen bir kontrol şekli vardır ki kişi eşinin her halini kontrol altında tutmaya çalışır. Örneğin eşinin ne düşündüğüne, ne rüya gördüğüne, nereye baktığına varıncaya dek her anını kontrol etmek ister. Yine bu ahlaka sahip kişiler, herkesi kendisine benzetmeye çalışır. Bu nedenle bu kişiler kendilerine benzemeyen kişileri gördükleri zaman rahatsız olurlar. Bu da bu gibi kişilerin egolarının çok kabarık olduğunu, çok bencil olduklarını göstermektedir.

Püriten ahlaklı kişiler, baskıcı ve dar kafalıdırlar. Farklılıklara karşı tahammül edemezler. "Ya sev ya da terk et" tarzındaki şovenizmi sloganlaştırdıkları görülür. Bu nedenle demokrasi kültüründen çok uzaktırlar. Dolayısıyla evlilik hayatında bu ahlak yapısına sahip kişilerle aynı çatı altında yaşamak çok zordur. Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki istişare ahlakını evine yerleştiremeyen kişilerin evlilik hayatında mutluluğu bulmaları mümkün değildir.

Yine eşlerin birbirlerinin isteklerini kabul etmeleri birbirlerini kontrol ettikleri manasına gelmez. Yalnız burada dikkat edilmesi gereken husus, eşlerin birbirlerine isteklerini emir verme şeklinde değil de seçenekler sunma, fikir verme tarzında iletmeleridir.

Örneğin buyurgan bir tarzda, "Şuraya gidelim, şunu yapalım, bunu yap" demek yerine seçenekler sunan bir tarzda "Şunu da yapabilir miyiz? Acaba şunu mu yapmalıyız?"

şeklinde bir tavır sergilenmelidir. Aksi takdirde eşler birbirlerine olumlu yanıt vermek istese bile kişiliğinin hiçe sayıldığı, rencide edildiği kanısından yola çıkarak olumsuz yanıt verebilirler.

[Her iki tarafın kontrol duygusunun tatmin edilmesi, ancak seçenekler sunmakla elde edilebilir. Unutmayalım ki emir verme ve buyurgan bir tarz takınma insanı rencide eder. Karşı tarafın kendisini değersiz hissetmesine neden olur. Bu nedenle emir vermek yerine seçenekler sunmak doğru iletişimin en güzel yönlerinden bir tanesidir. Bu durum eşler için böyle olduğu gibi, çocuklar açısından da böyledir.] ON

Ashında bu kural bizim dinimizde, değerlerimizde istişare kültürü olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bu düsturlar dinimizin bize kazandırdığı çok önemli toplumsal yaşam kurallarıdır. Hz. Peygamber'in (a.s.m.) hayatına baktığımız zaman istişarenin ne kadar önemli olduğunu görebiliriz. Hatta bu kuralların ne denli önemli olduğunu istişarenin sünnet olarak kabul edilmesinden anlayabiliriz.

Unutmayalım ki şu anda toplumumuzda istişare, danışma ve şûraya verilen önem, yitik değerlerimiz arasında tekrar kazanılmayı beklemektedir.

İşbirliği için iletişim gerekli

[Evlilik hayatındaki işbirliği, bir bakıma hayattaki işbirliğinin bir parçasıdır. İnsanın psikolojik sağlığının iyi olduğuna dair en önemli göstergeler; kişinin kendisiyle barışık olmasının yanında, toplumla ve insanlarla sosyal uyum içinde olmasıdır. Bu faktörlere kişinin aile hayatında eşiyle olan uyumunu da ekleyebiliriz. Ancak iyi bir işbirliği, iyi bir iletişim kurabilmeyi gerektirir.] A. C

Evlilik hayatında farklı mizaca sahip bireylerin, aynı çatı altında yaşamaları, uyum sağlayabilmeleri için iş hayatının

ötesinde, daha özümseyici, daha samimi ve çıkarsız işbirliği kurmaları gerekmektedir. Dolayısıyla hangi karakter ve kişilik yapısında olursa olsun, bireyler işbirliği kurmak isterlerse bunu sağlıklı bir iletişim yöntemiyle başarabilirler. Bu noktada önemli olan, eşlerin birbirlerinin özelliklerinin olduğunu unutmamaları ve ilgi alanlarına saygı duyabilmeleridir. Örneğin bazı kişiler vardır, insanın ruhunu bile kontrol etmek ister.

Gözünüzü kapatırsınız, "Ne düşünüyorsun?" der. Gece uyanırsınız "Niçin uyandın? Rüyanda kimi gördün? Ne gördün?" diye sorar. Buna benzer karakter yapısı olan insanlarla işbirliği yapmak çok zordur.

**Uzun
ömürlü,
mutlu bir
aile yuvası
için eşler
arası
işbirliği
ve
uyumun
önemi
büyüktür.**

Evlilikte eşlerin işbirliği kurabilmeleri, uyum sağlayabilmeleri onların uzun ömürlü ve mutlu bir aile yuvası oluşturmalarını sağlamaktadır. Maalesef günümüz modernizminde uzun ömürlü yuvaların oluşmasını sağlayacak ailevî birliktelikleri oluşturulamadı.

Bugün Batı ülkelerinde evliliklerin yüzde 50'ye varan oranlarda boşanma ile sonuçlanması ve ülkemizde boşanma oranlarının artması, bu durumu açıkça göstermektedir. Hatta Batı ülkelerinde "Yüzde 50 oranında başarısızlıkla sonuçlanan bir kuruma, yatırım yapmak doğru mudur?" şeklinde aile terapistleri tarafından tartışmalar yaşanmaktadır. Dolayısıyla bu sürecin getirdiği nikâh karşıtı akımlar ortaya çıkmıştır.

Evlilik yerine birliktelik gibi yaklaşımlar dile getirilmeye başlanmıştır. Bu yaklaşımların mahsulü olarak da insan hayatını pek çok yönüyle olumsuz etkileyen, anne ve babasız

çocukların topluma kazandırıldığı çarpık ilişkiler ortaya çıkmıştır. Fransa'da resmî bir açıklamaya göre yüzde 50'nin üzerinde nikâhsız birliktelik sonucunda, babasız çocuk dünyaya gelmiştir. Bu çok vahim ve ibretlik bir tablodur. Bu tablonun bu şekilde devam etmesi halinde Batı toplumlarının ve bu toplumlardan etkilenen Doğu toplumlarının geleceği büyük tehlike içindedir. Bu nedenle aile müessesesi çok önemli bir kurumdur. Ve bu kurumun başarılı olması için eşler arası işbirliğinin ve uyumun büyük önemi vardır.

İyi bir arkadaşlık ilişkisinin formülü

Evlilik hayatında eşlerin arkadaş olması hedeflenmesi gereken bir olgudur. Ancak bu her evlilikte olmayabiliyor. Bazı insanlar okul arkadaşları, kahve arkadaşları ile daha iyi geçinip daha iyi arkadaşlık kurarken evde aynı iletişim tarzını kullanamamaktadır. Dolayısıyla eşini; çocuklarının annesi, yemeği hazırlayan, ütüyi yapan bir kişi olarak görür. Karşılıklı oturup konuşmayı, paylaşımda bulunmayı pek düşünmez.

[Eşlerin karı-kocalığın yanında arkadaş olabilmeleri, evliliğin ilk aylarında atılması gereken adımlardandır. Özellikle bu dönemde ortak ilgi alanları içinde paylaşım oluşturulabilirse arkadaşlık kendiliğinden oluşur. "Bir insana benimle arkadaş ol" demekle arkadaş olunmaz. Bu nedenle arkadaşlığın oluşabilmesi için ortak ilgi alanlarının olması, duyguların paylaşılması gerekir.]

Örneğin birlikte çokça zaman geçirmek, eşinin ilgi alanına giren bir kitabı okumak, bu kitap üzerinde yorumlar yapmak, kişinin sevmediği halde, eşi için onun ilgi alanına giren bir aktiviteye katılması arkadaşlık bağlarının oluşmasına ve evlilik bağlarının kuvvetlenmesine neden olabilir.

Bu noktada önemli olan, aile içi oturumlar yapabilmektir. Aile içi oturumları, sadece problemleri çözmek için yapmamalıdır. Örneğin özel günlerde, kandil günlerinde, hafta sonları birlikte zaman geçirmek, ortak bir şeyler yapmak, seyahate çıkmak gibi etkinlikler oluşturulmalıdır.

Birlikte zaman geçirmek için bahaneler ve fırsatlar oluşturulmalıdır. Eşler evlilik hayatında birbirlerine zaman ayırmaz, ev hayatını televizyon seyretme, yemek yapma, evi temizleme gibi mutlak işlerle geçirmeyi tercih ederlerse bir süre sonra "Neden biz iyi arkadaş olamıyoruz, anlaşılamıyoruz?" demek zorunda kalırlar.



*“Aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguyu
paylaşanlar anlar.”*

—Hz. Mevlana

EVLİLİKTE DUYGULARIN DİLİ

Duygusal paylaşım

EVLİLİĞE İHTİYAÇ PENCERESİNDEN bakacak olursak tarafların evlilikle ilgili hangi alanlarda birbirlerine ihtiyaçları olduğunu sorgulamak gerekir. Genellikle yüzeysel olarak mesele tahlil edilmeye çalışıldığında, kadın ve erkek arasındaki ihtiyacın, temel ihtiyaçları karşılamak olduğu anlaşılır. Bunlar ise yemek, içmek, cinsellik ve barınma gibi konulardır... Ancak bunların içinde soyut olan ihtiyaçlar genellikle görülmeyip ihmal edilir. Aslında bu soyut ihtiyaçların ihmal edilmesi, evlilikte birçok problemin başlangıcını oluşturur. Bu ihtiyaçların en başında psikolojik ihtiyaçlar gelmektedir. Hatta bunlara psikospiritüel ihtiyaçlar da denir. Şu anda tıpta bu ihtiyaçların karşılanmamasına 'duygusal ihmal' de denilmektedir.

Örneğin psikolojik ihtiyaçlarımızın içinde en önemlisi, duygusal ihtiyaçlarımızdan sevgidir. Sevgi ihtiyacının karşılanmaması, insanî ilişkilerin iletişim kazalarıyla sonuçlanması demektir. Eşler arasında bu ihtiyacın karşılanmaması

duygusal boşluğun oluşmasına zemin hazırlar. Genellikle evlilik öncesi ve evliliğin ilk yıllarında, bu ihtiyaç, eşler tarafından karşılanırken ilerleyen yıllarda, erkek işine, kadınsa evine ve çocuklarına odaklanmak suretiyle birbirlerini ihmal etmeye, duygusal ihtiyaçlarını görmemeye başlarlar. Dolayısıyla bu aşamadan sonra duygusal zayıflık meydana gelir ve evlilikteki birçok sıkıntı bu süreçle birlikte başlar.

İnsan yaratılışı gereği mutluluğu da mutsuzluğu da paylaşma ihtiyacı hissetmektedir. Dolayısıyla bu durum insanın sosyal bir varlık olduğunu ve tek başına yaşayamayacağını göstermektedir. Kişilere "Eşim olmazsa ben ne yaparım?" sözünü söyleten etkenin, duygusal noktada paylaşım ihtiyacımız olduğu unutulmamalıdır.

AİLE İÇİ PROBLEMLER

Eşim beni sevmiyor. Benden nefret ediyor. Beni devamlı hatalı görüyor, beni sevmediğini açıkça ifade ediyor. Beni değil kadın, insan olarak bile görmüyor, çekici hiçbir yanımın olmadığını söylüyor. 11 yıllık evliyiz ve 2 yıldır böyle düşünüyor. 3 çocuğumuz var ve benden ayrılmak istiyor. Ne yapabilirim?

Çok ciddi bir durumla karşı karşıya olunduğu hiç şüphesiz... Hanımefendinin eşi, kendisini 'değil kadın, insan olarak bile görmüyor.' Bu sözler eşler arasında kullanılması zor olan, ağır ifadeler. Ayrıca 11 yıllık bir evlilik söz konusu.

Bu gibi ciddi durumlarda bize gelenlere öncelikle aile içinde bulunan ve sözü dinlenen bir büyüğün hakemliğinde sorunun çözümüne yönelik adımlar atılmasını öneriyoruz.

Şayet bu mümkün değilse veya çözüme götürmüyorsa aile terapisti veya çift terapistlerinden uzman yardımı alınmasını tavsiye ediyoruz; genellikle bu gibi durumlarda, erkekler pek uzman yardımı almaya yanaşmazlar. Dolayısıyla zorlayarak aile terapisi aldirmek da çözüm değildir. Böylesi durumlarda, neden-sonuç ilişkisi içinde, söylenen sözlerin kök nedenlerine

inilmeye çalışılmalı. Kişi, öncelikle kendisinden başlamak suretiyle yanlışları varsa onları düzeltmeye çalışmalı.

Evlilik terapisinde, eşlere yapmış oldukları yanlışları yazmalarını söyleriz. İlk seanslarda insanlar; ancak 3-5 hata yazabiliyorlar; ama seanslar ilerledikçe hataları yazma oranı 20'ye, 30'a çıkıyor. Çünkü farkındalık artıyor. Kendi hatalarıyla birlikte karşı tarafın hatalarını, beklenti ve şikâyetlerini görmeye başlıyorlar. Dolayısıyla bu çalışmayla birlikte somut olaylar üzerinden yola çıkarak eşlerin yapmış oldukları hataları ve eşlerin birbirlerinden beklentilerini, yanlış ve doğru davranışlarını anlamaya ve anlatmaya çalışıyoruz. Aynı zamanda bu çalışma, insanın kişisel ve psikolojik gelişimine de katkı sağlıyor. Unutulmamalıdır ki evlilikte 3 dönem vardır:

Birinci dönem, romantik duyguların olduğu dönemdir. Buna halk arasında cicim ayları da denmektedir. Bu dönem bazı evliliklerde 6 ay sürüyor. Bu nedenle evlilikte aşk unsuru, sebep olmanın ötesinde sonuç olmalıdır. Bazı kişilerin, "Âşık olduğum insanla evleneceğim" tarzındaki yaklaşımları doğru değildir. Birbirlerine deliler gibi âşık olup evlendikten altı ay sonra ayrılan birçok kişi vardır. Evlilikte iyi ilişki kurabilmek, aşktan çok daha önemlidir. Aşk iyi ilişkinin sebebi değil, sonucu olmalıdır. İyi ilişki kurabilirsek az sevgi bile büyük bir aşka dönüşebilir. Burada iyi ilişki kurmanın önemi yanında, "İyi ilişki kuramamanın sebepleri nelerdir?" onlara bakmak gerekiyor.

İkinci dönemde ise evlilikte güç ve kişilik çatışması yaşanır. Bu her evlilikte az veya çok yaşanır. Kişilik ve güç çatışmalarının sebepleri genellikle hep yapay konulardan ileri gelir. Eğer taraflar akıllı çözümler üretirlerse hayatın cıvıltılarında bir şeyler öğrenmek suretiyle, sıkıntılarını, kazanıma çevirerek bu dönemden huzurlu şekilde çıkabilirler. Aksi takdirde, bu dönem çok zor geçirilebilir. Ama bu konuda fazla ümitsizliğe kapılmayalım. Fırtınaların çıkacağını önceden hissedip tespit edebilirsiniz fırtınanın tahrip edici hasarlarını önlemiş olursunuz. Zaten başarılı kaptan, fırtınanın çıkacağını önceden kestirip fırtınaya yakalanmayan kaptandır. Şayet fırtınaya yakalanılırsa fırtınadan çıkmak da maharet ister. Evlilik yolculuğunda da fırtınaların gelebileceğini tespit edip önlemler almakla sağlıklı seyahat edilebilir.

Bilinçli evlilik bu nedenle çok önemli. Yine çözüme giden yolda en büyük engelin ümitsizlik olduğu unutulmamalıdır. Evli bireylerin problemler karşısında ümitsiz olmaları çok tehlikelidir. Yapılması gereken doğruyu yapıp zamana bırakarak beklemektir. Aceleci olmayalım!

Üçüncü dönem ise evlilikte bağlılık dönemidir.

Özellikle bir noktayı ifade etmeden geçmek istemiyorum. Hanımefendinin “Eşim beni değil kadın, insan olarak bile görmüyor” ifadesi, çok ciddi bir duruma işaret ediyor. Ancak bu noktayı tam analiz edebilmek için iki tarafı da dinlemek gerekiyor. Bu söz, öfke anında söylenmiş olabilir. Eşi gerçekten böyle düşünmeyebilir. Öfke anında söylenmişse ve hanımefendi bu sözü cımbızla çekip “Neden böyle söyledi?” deyip saplantı haline getirirse, eşine karşı bu cümleyi daima kullanmaya çalışırsa yanlış yapar.

Belirtmiş olduğumuz gibi, sözü söylemeye götüren süreci iyi algılamak lazım. Sözün söylenme zamanı, yeri, kişinin bulunmuş olduğu ruh hali, kızgın ve öfkeli olması, sözün söylenme nedenini değiştirebilir. Bu durum gerçekten inanılarak söylenmiş bir söz olma olasılığını ortadan kaldırabilir. Normal şartlarda böyle bir sözü söylemek mümkün değildir. Şayet hanımefendinin eşi bu sözleri bilerek ve gerçekten inanarak söylüyorsa ciddi bir problemin varlığı söz konusudur.

Hatta eşini ve çocuklarını öldüren paranoid insanlar bile vardır. Bu tür hastalığa sahip kişiler, eşini ve çocuklarını öldürme nedeni olarak “Aslında ben onları öldürmedim, şeytanı öldürdüm, onların içinde şeytan var” diye izah ederler. Eğer hanımefendinin eşi bir hastalıktan dolayı bilmeyerek bu tür sözleri söylüyorsa tedaviye yönelik çalışmalara başlamak gerekir. Bu tür sözlerin söylenme nedenlerini tespit edebilmek için öncelikle eşinin söylemiş olduğu sözleri, iyi analiz edip hangi durumda söylediğini kâğıda dökerek bir liste tutmakta fayda vardır. Bu durum listesinden sonra kişinin kendisi hakkında daha sağlıklı kararlar verilebilir.

11 yıllık evliliği bir çırpıda bitirmek doğru olmaz. Burada şiirli kelime yine zamandır. Bazı problemleri zamana bırakmakta fayda var. Kendisi elinden geleni yapsın, söylemiş olduğumuz

noktaları uygulamaya çalışsın. Hanımefendi kendisine şu soruyu sorsun:

“Ben elimden gelen her şeyi yaptım mı?”

Unutulmamalıdır ki zaman içinde, iyi bir iletişim yöntemiyle gerekli tedaviler sonrası sağlıklı bir aile olarak yola devam edilebilir.

Sevgi duygusunun oluşum ve gelişim süreci

Sevgi kavramının edebî tanımı olduğu gibi, farklı alanlara yönelik farklı tanımları da bulunabilir. Ancak özetle şunu söyleyebilirim; sevgi, evreni döndüren güçtür. Sevgi bir enerji bandıdır. O pozitif enerji bandının içine giren her madde, sevginin çekim gücü içindedir. Bu nedenle insanlar arasındaki pozitif çekim gücüne de sevgi diyebiliriz.

Sevgi duygusunun oluşumu bizim biyolojik doğamızın gereğidir. Genlerimiz sevgi duygusuyla ilgili eğilimler ihtiva etmektedir. Son yıllarda yapılan beyin haritalama ve fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmalarında sevgi ve öfke anında beynin farklı bölgelerinde, farklı aktiviteler tespit edildi. Duygu anında, beynin farklı bölgelerini harekete geçiren ağlar olduğu görüldü. Sevgi duygusu da bu alanlardan birinin harekete geçmesine neden olmaktadır.

Yine biyolojik alt yapının yanında, kültürlerin de sevgi duygusunun farklılaşmasında ve gelişmesinde etkili olduğu unutulmamalıdır. Örneğin yanmış bir insana karşı, Batı kültüründe yetişmiş bir insanın tepkisiyle Doğu kültüründe yetişmiş birinin tepkisi farklıdır. Batı kültüründe yetişmiş bir Avrupalı, bu durum karşısında tiksinti tepkisi verirken Doğu kültüründe yetişmiş biri, acıma hissiyle yaklaşmaktadır. Genel olarak biyolojik alt yapımızda sevgi eğilimi olmakla birlikte, farklı kültürlerde sevginin türü, şekli ve beyindeki

hareket alanları farklılaşabilmektedir. Ayrıca sevgi, kişinin gelişimine ve yaşına göre de değişebilmektedir. Çocuk doğduğunda sevdiği ilk kişi annesi ve kendisidir. Büyüdükçe sevgi yatırımını kardeşlerine, ailesine, etrafındaki diğer canlılara, sahip olduğu varlıklara dağıtmaya, en önemlisi, inançlı bir insan ise sevgisini Yaratıcısına vermeye başlar. Şayet kişi, ilk doğduğu gün gibi hiç gelişim kaydetmeden, sevgisini hep kendisine verirse bu, bencil bir sevgidir. Hatta sadece kendileri için yaşayan, sadece kendilerini düşünen ve seven kişilere, narsist, denir. Bu, ilkel bir sevgi biçimidir.

A.C [Kısacası sevgi, biyolojik yapımızda bir eğilim olmakla birlikte, kültürlere, inançlara ve kişinin hayata bakış açısına göre değişip gelişebilmektedir.]

GÖRÜCÜ USULÜ İLE EVLENMEK

Görücü usulüyle evlilik fikrine hazır olmadan, böylesi bir evliliğin içinde buldum kendimi. Eşimi sevmediğimi düşünüyorum. Evlenme kararı almamda mesleği ve bana karşı olan sevgisi büyük etken oldu. Evlenmeden önce evleneceğim kişinin kültürlü olması benim için çok önemliydi.

Evlendikten sonra isteklerim değişti, fizikî görünümün de önemli olduğunu anladım. Eşim aslında çok iyi ve kültürlü bir insan, ailem de onu seviyor. Ailem bana, "Eşinin dış görünüşünü değil, içini sev" diyor. Fakat ben duygusal olarak bir şey hissetmediğim için küçük bir sorun yaşasam boşanma aklıma geliyor. Ne yapabilirim?

Öncelikle psikolojik olarak evliliğe hazır olmadan yapılan bir evlilik söz konusu. Hanımefendi, eşinin iyi ve kültürlü bir insan olduğunu belirtiyor ve onu sevmediğini vurguluyor. Acaba bu hanımefendi eşini neden sevemiyor? Öncelikle bunun iyi bir şekilde tahlil edilmesi lazım. Çünkü sevgi değişkendir. Bugün

sevmediğiniz bir kişiye, yarın âşık olabilirsiniz. Bu nedenle, hanımefendi sevgiden ne anladığını çok iyi sorgulamalı.

Sadece şu anki mutluluk düşünülmemeli. 10 yıl, 20 yıl sonrakı mutluluk hesap edilmeli. Güzellik, zamanın potasında eriyen bir kavramdır. Bu nedenle atalarımız "Güzele 40 günde doyulur. Güzel huyluya 40 yılda doyulmaz!" demişler. Eğer eşimize karşı nefret uyandıracak bir duygu yoksa sevgi iyi bir iletişimle zamanla gelişir.

Böylesi bir durumda, hanımefendi eşinin hangi yönlerini sevip sevmediğine dair bir liste yapabilir. Sevilmeyen yönler acaba değiştirilebilir mi? Bu konuya yoğunlaşabilir. Listedeki iyi ve kötü yönleri; yani artıları ve eksileri toplayıp ona göre karar vermeli.

Evlilikte aşk ve sevgi

[İyi bir evlilik için sevginin yoğun olması her zaman istenen bir şey olmuştur. Yalnız unutmayalım ki kadın-erkek ilişkilerinde üç aşama vardır. Bu aşamaların niteliği sevginin derecesini belirler. A.C

Birinci aşama arkadaşlık, ikinci aşama sevgililik, üçüncü aşama ise cinselliktir. Bu üç aşamanın sağlıklı devam etmesinin temel şartı ise iyi bir ilişki ve iyi bir iletişim kurabilmektir. Bu nedenle aşk iyi bir ilişkinin nedeni değil, sonucu olmalıdır.] İyi bir ilişki varsa aşk ve sevgi devam eder. Âşık olarak evlenip iyi ilişki kuramadıkları için ayrılan çok insan vardır. Bunun tam tersi, evlendikten sonra iyi ilişkinin neticesinde birbirlerine sevgi besleyen ve âşık olan, nice insan bulunmaktadır. Öyleyse yukarıda ifade ettiğimiz gibi, aşk iyi ilişkinin ve sevginin sonucunda ortaya çıkarsa devam eder.

Aslında aşk duygusu, havada uçuşma halidir. Havada uçuşma hali hoştur. Ama ayağınız yerde olmadığı için her an düşebilirsiniz. Bu duyguyu ve hali devam ettirebilmek için hayatındaki fırtınaları, rüzgârları hesap etmek gerekir. Rüzgârı ve

fırtınayı hesaplamadan uçarsanız ufak bir rüzgârla tepetaklak olur, yere düşersiniz. Bu nedenle sadece aşk unsuru, evlilikteki fırtınalara karşı insanı hazırlıklı kılmaz; tam tersine insanı korumasız yapar. Aşkın sağlıklı olabilmesi için akıl süzgecinden geçmiş olması gerekmektedir.

Leyla ile Mecnun hikâyesini çok duymuşuzdur. Mecnun'a sormuşlar:

"Senin âşık olduğun Leyla bu mudur?"

Mecnun ise cevaben, "Gelin onu bir de bana sorun" demiş.

Sonuç olarak sadece aşk, mantıksızlık halidir, diyebiliriz. ÖN [Unutulmamalıdır ki âşıklar, genellikle gerçek kişiliğe değil, hayallerindeki âşık olurlar. Kara sevdaya tutulup mantık ve akıl olgusunu devre dışı bırakan âşıklar, evlilik sonrası karşı tarafın gerçek kişiliğini görünce hayal kırıklığı yaşarlar. Bu nedenle aşk yönetilmesi gereken bir duygudur. Kişi "Ben âşık olduğum insanın neyini seviyorum?" sorusunu kendisine sormalıdır.

Mesela "Tipini mi seviyorum? Bana aşırı ilgi göstermesinden mi hoşlanıyorum? Tavırlarını mı beğeniyorum yoksa mesleğini mi sevmekteyim?" gibi sorulara yanıt aranmalıdır. Neyi sevdiğini ve niçin sevmekte olduğunu iyi bilmelidir. Bu sorular sorulup yanıt aranabilirse âşık olanların ayakları yere sağlam basmış olur.] Dolayısıyla âşık olunan kişinin evlilik sonrası gerçek kişiliği karşısında şok yaşanmamış olunur. Aksi takdirde düşlediğimiz aşk, pembe romanlarda okuduğumuz âşıkların aşkları gibi sadece hayal olarak kalır. Bu mevzuuyla ilgili bir anekdotu paylaşmak isterim:

Yüksek hemşirelik okulunda okuyan genç kız, bir barmene âşık olmuştu. Ancak kızın anne ve babası, kızın bu aşkına karşı çıkmışlardı. Fakat kız ailesini dinlemedi ve âşık olduğu barmen ile evlendi. Aşkın gözü kör olduğu için ayakları yere

basmayan o genç kız, evlendikten hemen sonra bu kişiyle yaşayamayacağını anladı. Çünkü seyretmiş oldukları kanallardan tutun da yaşamın tüm alanlarında uyuşamadıklarını görmüştü. Evlendiği barmenin, evlilik öncesi kendisine davranışları ile evlilik sonrası davranışları arasında büyük fark vardı ve bu genç kız, tekrar ailesine dönmek için büyük çaba harcamıştı.

İşte buna benzer aşkları, sadece duygusal boyutu olan, mantık ve aklın devre dışı bırakıldığı, muhakemesiz aşklara örnek olarak verebiliriz. Muhakeme, insanın ileriye dönük kararlarını ön görerek, mantık çizgisine oturtarak vermesidir ve evlilikte duygusal iletişim kadar muhakemenin de önemli bir olgu olduğu unutulmamalıdır.

KARA SEVDA, PATALOJİK AŞK

Kardeşim 7 yıl önce kendi mahallemizde bir kızla görüşmüş, daha sonra aralarındaki ilişki kopmuş. Ancak kardeşimde o kıza karşı bir takıntı oluşmuş, sürekli o kızla evlenmek istediğini söylüyor. Bu isteği olmadı ve bu durum, hastalık haline geldi. Hatta "Ailesi kızı vermezse yakarım, yıkarım, zarar veririm..." şeklinde çıkışları oldu. Kızın ailesi ile konuştuk, onlar da kızlarının küçük olduğunu ve okumayı düşündüğünü söylediler.

Kısacası kız tarafı istemiyor; ama kardeşim "Benimle evlenmek zorunda, bana ümit vermeseydi" gibi açıklamalarla, işi yokuşa sürüyor. Biz de bu durumundan kaygı duyuyoruz. Televizyon ekranlarında zaman zaman gördüğümüz sahneleri yaşamaktan korkuyoruz. Cinnet geçirip kıza veya bize zarar vermesinden endişeleniyoruz.

Altı ay önce kendisini psikoloğa götürdük, ilaç tedavisi uygulandı, durumu iyiydi; ama bu günlerde aynı durum tekrar ortaya çıkmaya başladı. Bu kızı unutmaması

için kardeşimi başka biriyle evlendirmekten çekiniyoruz. Çünkü bu sıkıntının devam etmesi halinde evlendiği kızın da başını ağrıtabilir. Açıkçası güvenemiyoruz. Bir yandan da kardeşimiz olduğu için üzülüyoruz. Bu durumda ne yapabiliriz?

Karşılığı olmayan marazi aşklar vardır. Bu tür aşklara patolojik aşk da denir. Genellikle bu tür âşıklar, gerçek kişiye değil de hayallerindekine âşık olurlar. Bu kişiler maşuklarından karşılık göremedikleri için çokça yargılama ve muhakeme hatalarına düşerler.

İnsanın beyninde karar mekanizmaları mevcuttur. Bu mekanizmalar, sebep-sonuç ilişkisi kurmaya yarar. Mesela insan alış-veriş yaparken hangi ürünün daha iyi ve avantajlı olduğunu, bu mekanizma sayesinde anlar. Aynen bunun gibi, insanın duygusal kararlarını yöneten beyin alanları vardır. Bazı hastalıklarda duygu ile mantık arasında uyum bozulur. Verilen kararlarda bu bozulma nedeniyle, hataya düşülür. Dolayısıyla ilaç tedavisi bu aşamada çok önemlidir. Bu genç, yaklaşık olarak 6 ay ilaç tedavisi görmüş; ancak 6 ay kısa bir süredir. Bu gibi durumlar uzun zamanlı bir tedavi sürecini gerektirmektedir. Kullanılan ilaçlarla kişide alternatif duygular üretilmelidir. Aynı zamanda ilaçla birlikte terapiler gerekebilir. Şayet bundan da sonuç alınmazsa hastaneye yatırılmalıdır.

Patolojik âşıklardan bir kısmının hastane tedavisinden sonra rüyadan uyanmışçasına “Ben ne yapıyormuşum!” gibi sözler söylediklerine şahit olmuşuzdur. Yine bu tutkulu âşıklar, gazetelerin üçüncü sayfalarına çok konu olurlar. Ya cinnet geçirip çevresindeki insanlara zarar vermişlerdir ya da intihara kalkışmışlardır. Dolayısıyla bu tür hastalar dikkat edilmesi gereken kişilerdir.

Bahsi geçen genç için şu aşamada ilaç tedavisine tekrar başlanılmalı; ancak ilaç tedavisine ek olarak büyüklerin ikna çabası içine girmeleri de ihmal edilmemelidir. Eğer ilaç tedavisi ve ikna çabaları yetersiz kalırsa hastaneye yatırarak tedaviye devam edilmelidir.

Sevgi dilleri

[Sevgi duygusunu ifade edebilmenin farklı yöntemleri, farklı şekilleri vardır. Bu diller toplumdan topluma, kültürden kültüre, kişiden kişiye farklılık arz edebilir. Biz, bu tavırların tümünü sevgi dili tanımını altında incelemekteyiz.] Bu nedenle sevgi dilini iyi bilmek ve algılamak çok önemlidir. Sevgi dilinin algılanamaması halinde, var olan bir sevgiyi, yok sayabilirsiniz.

Mesela çok bilgili bir insan düşünelim. Ancak bu insanın dili yok ve konuşamıyorsa veya dili olmakla birlikte bilgisini aktaramıyorsa bu bilginin hiçbir kıymeti olmaz. Aynen bunun gibi, [sevgi, karşı tarafın anlayacağı bir dil ile aktarılması halinde kıymet kazanır. Buna mukabil karşı tarafın da verilen sevgi dilini anlaması gerekir. Aksi takdirde bu, "Beni sevmiyor!" algılamasına yol açabilir.] Sevgiyi aktarırken bu dili iyi kullanmak kadar bu dili iyi anlamak da önemlidir. [Sevgi dillerinden biri de hiç şüphe yok ki 'fedakârlık'tır. Kişinin sevdiği kişi için rahatından istirahatından, zevkinden, parasından, planlarından fedakârlık yapmasıdır.

**Sevgi,
karşı
tarafın
anlayacağı
bir dil ile
aktarılması
halinde
kıymet
kazanır.**

ÖN

A.C

Diğer bir sevgi dili de 'hizmet davranışı'dır. Kişi, eşinin ihtiyacı olan şeyi hemen yapıyor mu? Eğer erkek ise eve muntazaman geliyor mu? Eşine ve eve zaman ayırıyor mu? Şayet ayırıyorsa sevgi dillerinden biri olan hizmet dilini kullanıyor demektir. Bu gibi unsurlara dikkat eden bir eş, eşine; ayrıca yaldızlı ifadeler kullanmadığı için eşini sevmediği düşünülmemelidir. Eşinin ve çocuklarının ihtiyaçlarını düşünmesi, eve zamanında gelip gitmesi, çocuklarıyla ilgilenmesi, eşini ve ailesini sevdiğini göstermektedir.

Mesela çokça rastladığımız bir eş tipi vardır. Eve doğru dürüst uğramaz, hayatı keşmekeşlik içindedir. Fakat eve geldiği zaman eşine pırlanta yüzük alır, pahalı hediyeler getirir. Ardından da kapalı kapılar ardında her türlü yamukluğu yapar. Kadın ise kendisinin sevildiğini zanneder. Aslında bu kadını aldatmaktır. Sevgi değildir. Hâlbuki kadına pahalı eşyalar, hediyeler almaktansa eve muntazam gelmek, çocuklarla ilgilenmek daha iyidir. Asıl istenen sevgi dili budur. Çünkü tutarlıdır.

Diyelim ki kişi sevdiğine bir şiir yazmakla da sevgisini ifade edebilir. Ayrıca fiziksel temas da sevgi dillerinden biridir. Kişinin eşine şefkat ve sevgiyle dokunabilmesi, ona sarılarak yatabilmesi...

Kısacası sevgi dillerini bilmek ve bu dilleri algılayabilmek, eşler açısından çok önemlidir. Eşler arasında önemli olan nitelikli birlikteliktir.

SEVGİ DİLİNİ KEŞFETMEK

Eşimle aynı üniversitede tanışıp anlaştık ve evlendik. Zaman zaman sıkıntılarımız oldu, birçok noktada hep alttan aldım, özveriyle yaklaştım. Bazen "Özverili davranmakla hata mı yaptım?" diye düşündüm. Aramızda zaman zaman iletişim boyutunda sıkıntılar oldu; fakat her daim problemin çözümü için ben adım attım. Eşim yapı itibarıyla çok iyi bir insan, iyi bir babadır. Evine düzenli gelip gider.

Ancak asıl rahatsız olduğum konu, eşimin bana karşı ilgisizliği, beni ikinci plana atıyormuş gibi davranması. Örneğin eve geldiğinde önce çocuklarına ilgi gösterir, onlarla ilgilenir. Yanlış anlaşılmasın, ben çocuklarımla ilgilenmesinden rahatsızlık duymuyorum. Sadece beklentilerime cevap vermemesinden dolayı kırılıp üzülüyorum.

Örneğin son iki çocuğum, sezaryen yöntemi ile doğdu. Rahatsızlığımın olduğu günlerde sıkıntılar içinde çocuklarımı banyo yaptırırken eşim yardımcı olmak yerine televizyon seyredabiliyordu. Bazen aklıma bu durumlar geldiğinde, huzursuz oluyorum. Ne yapmalıyım?

Hanımefendinin evliliğinin iyi gittiğine dair bir izlenim ediniyorum; fakat daha güzel olması için çabalıyor.

Evlilikte bizim en çok gördüğümüz sıkıntılardan biri, eşlerin birbirlerini değiştirmeye çalışmasıdır. Aslında niyet iyidir, sevgi vardır. Fakat birbirlerini değiştirmeye yönelik adımlar, çatışmayla sonuçlanır. İletişim kazalarının en büyük nedenini bu oluşturur. Bu durumda bireyler kendi özellerine dokunulduğunu hissederek. Evlilikte eşler arasında resmî ilişki olmamalı; ama eşlerin özeli olduğu, sessiz zamanlarının bulunacağı, sınırları olan, sevgi ve saygının hâkim olduğu hayat biçimleri yer almalıdır. Bunun tersi olan yapış yapış ilişkiler, evliliğe zarar vermektedir.

Hanımefendinin sorusunda, eşinin eve düzenli geldiği, babalık sorumluluklarını yerine getirdiği; fakat eşiyle ilgili sorumlulukları fazla önemsemediği görülüyor. Niyet iyiye ve sevgi varsa bu problem çözülür.

Yine hanımefendi, ameliyatlı halinde bile çocuklarını yıkar-ken eşinin kendisine yardım etmediğini ifade etmiş. Hanımefendi kendisine şu soruyu sorsun: "Acaba ben fazla mı verici davranıyorum?" Unutulmamalı ki böyle bir durumda kendisinin eşinden yardım istemesi en doğal hakkıdır. Hanımefendi böyle bir anda hiç çekinmeden, "Ben hastayım, gel bana yardım et" demelidir. Çünkü genellikle erkekler, eve geldiklerinde rahatlatma, sorumluluk almama eğilimine girerler. Erkek, gün boyu dışarıda çalıştığı için evin kendisine ait çalışma alanı olmadığını düşünür. Ev ortamını dinlenme ve rahatlatma alanı olarak görür. Dolayısıyla erkekler kendilerini bırakma eğilimi içine girerler. Evin babasına bu fırsatı vermekle birlikte, özel durumlarda hanımına yardım etmesini istemek, fedakârlık yapmasını beklemek ve bunu açıkça talep etmek gayet normaldir.

Ayrıca hanımefendiye, beklentilerini çok fazla yüksek tutmamasını, gerçekçi beklentiler içine girmesini tavsiye ederim.

Kendisiyle ilgili duygusal ihmalin olduğunu düşünüyor. Bu gibi durumlarda, sevgi dillerinin iyi bilinmesi gerekir. Mesela konuşma bir sevgi dilidir. Ama sadece sevgi dili konuşma değildir. Sevgi dillerine örnek olarak bedensel bir teması, bir dokunuşu, gülümsemeyi, hediyeleşmeyi ve hizmet davranışını örnek verebiliriz.

Hasta olduğu zaman kişinin eşiyle ilgilenmesi hizmet davranışı olarak sevgi diline örnek verilebilir. Burada "Ne yaparsam sevgi dili artar? İletişim daha iyi hale gelir?" noktasına odaklanılmalı. Ortak ilgi alanları bulmaya çalışılmalı. Mesela eş, maç izlemeyi seviyorsa hanımefendi sevmese bile eşiyle maç izlemeye çalışmalı. Eşinin ilgi alanlarına girmeye çabalamalı. Çözüm odaklı davranılırsa bu problemler çok kolay aşılabılır.

Karşımızdaki duygularını anlayabilmek

A.C [Karşı tarafın duygularını, bakışını algılayabilmeye empati diyoruz. Sadece kendi penceremizden olaya bakmak değil, karşı tarafın açısından da bakabilmek gerekir. Genellikle empati ile sempati karıştırılır. Sempati karşımızdaki insanla aynı şeyi hissetmektir. Mesela karşı taraf ağlıyorsa ağlamak; suçluluk hissediyorsa suçluluk hissetmektir. Empati ise karşımızdaki insanın acısını, hislerini anlamaktır. Empati de aynı hisleri yaşamak gerekmez, anlamak yeterlidir.]

Yine empati, sadece duygusal bir şey değildir, aynı zamanda davranışsal bir olgudur. Mesela empatisi olanla olmayan birisinin yol tarifi farklıdır. Empatisi olmayan biri yolu tarif ederken kendi sağını göstererek "Sağa git" der, empatisi olan kişiye yol tarifini yaparken karşı tarafın sağını düşünerek "Sağa git" der. Empati bu nedenle sadece duygusal değil, aynı zamanda davranışsal bir olgudur. Dolayısıyla empati, evlilikte ve sıcak ilişkilerde çok önemlidir. Evlilik ilişkisinde empatiye engel olan en önemli faktör bencilliktir. Benmerkezci kişiler olaylara sadece kendi açılarından bakıp

kendi ön kabulleriyle değerlendirirler. Özellikle karşı tarafı değiştirmeye çalışan eş tiplerinde empati yoksunluğu vardır. Empati yoksunluğuna duygusal sağırılık, duygusal körlük de diyebiliriz. Bu nedenle, empati yoksunu kişiler, karşı tarafın duygusal parametrelerini göremezler; renk körlerinin kırmızı rengi görememesi gibi.

Empati, aile ilişkilerinde kişinin objektif olabilmesini, sağlıklı bir biçimde değerlendirme yapabilmesini sağlar. Aslında bizim kültürümüzde empatinin kelime karşılığı, diğergamlıktır. Hodgamlık sadece kendisi hakkında kaygı hissetmekten diğergamlık başkaları hakkında da kaygı hissetmek, başkalarını da düşünmektir. Bir nokta da bencilliği ifade eden "Ben" yerine, "Biz" diyebilmektir. Dolayısıyla sağlıklı evliliğin sırrı da "Biz" diyebilmekten, iki taraflı düşünebilmekten geçmektedir.

Asrımızın en büyük iki hastalığından biri sekülerizm, diğeri egoizmdir. Sekülerizmde sadece dünyayı düşünme, sadece dünya hayatının olduğu düşünüşü hâkimken egoizmde de kişi kendi egosunu dünyanın en büyük varlığı gibi algılar. Kendi egosu ile başkalarının egosu arasındaki sınırı çizemez. İşte empati; diğergamlık bize bu çizgileri çizebilmeyi sağlamaktadır.

Eşler arasındaki anlayışsızlık, birbirlerinin istek ve arzularını kabullenememe gibi problemler; yine bu yoksunluğun sonucudur. Unutmayalım ki empati yoksunu bencil kişiler evliliklerini devam ettirmekte zorluk çekerler. Bu nedenle aile içinde önemli bir aktördür empati.

**Eşler
arasındaki
anlayışsızlık,
birbirlerinin
istek ve
arzularını
kabullenememe
gibi
problemler,
empati
yoksunluğunun
sonucudur.**

Evlilikte kıskançlık

A.C [Kıskançlık duygusu, evlilikte de birçok problemin başlangıcını oluşturur. İletişim çatışmalarına sebep olur. Kıskançlık duygusu her insanda az veya çok bulunur. Dolayısıyla bu duyguyu yok saymak doğru değildir. Bu nokta da önemli olan bu duyguyu, iyi kanalizere edebilmek, sağlıklı sınırlar içinde tutabilmektir.

Eşler arasındaki kıskançlık, bir tür sahiplenme duygusudur. Evlilik hayatında da bu duyguyu ifrat ve tefrite düşmeden kullanmak çok önemlidir.] Aslında birçok insan ve evli birey ifrat derecesinde olan kıskançlık duygusunu kendisine yakıştıramaz ve kıskanç olmadığını söyler. Mesela bazı kıskanç kişiler yolda giderken eşine biri baksa yanlış anlar. Hatta bazıları eşi üzerinde aşırı kontrol sağlamaya çalışır, camdan dışarı baktırmaz, balkona çıkmasına müsaade etmez. Bu gibi kişilerin birçoğunda kıskançlık duygusu hastalık derecesindedir. Bu kişiler kıskançlık duygusunda ifrata düşmüşlerdir.

Yine özellikle bu kişilerde benmerkezcilik, bir tür ego kabarması hali hâkimdir. Sevdikleri kişileri ve eşlerini kendi uzuvları gibi görürler. Kendilerine körü körüne itaat edilmesini isterler. Örneğin eşini öldürme derecesinde kıskanan "Kimi rüyanda görüyorsun? Kimi düşünüyorsun?" diye aşırı kontrol duygusuna kapılan bir danışanım olmuştu. Klinik çalışmalarımız neticesinde bu kişide cinsel iktidarsızlık olduğunu saptamıştık. Bu kişi, eşini rahatsızlığı dolayısıyla eşinin kendisini aldatacağını düşünerek onun üzerinde aşırı kontrol sağlama eğilimine girmiş olduğunu itiraf etmişti.

Dolayısıyla kıskançlık hastalığı bazen kişilerin kendi problemleri nedeniyle de olabilmektedir. Bu yüzden kıskançlığın nedenini bilmek, hastalığın tedavisinde önemlidir.

Kişinin kendisini analiz edebilmesi, insan ilişkilerinde hata-ya düşmemesinde çok önemlidir.

Kıskançlık duygusunun tefrit denilecek noktada olması ise kişinin eşini hiç kıskanmaması veya çok az kıskanması demektir ki bu evlilikte çok tehlikelidir. Özellikle Frenk meşrep yaşantıyı teşvik eden ve Avrupaî tarzda yaşayan kişilerde çok görülür. Eşlerinin başkaları ile sarmaş dolaş olmasını pek önemsemezler. Bu kişilerde namus kavramı yok denecek kadar azdır. Eşlerini kıskanmazlar. Bu durum İslam dini açısından da evliliğin selameti açısından da çok sakıncalıdır.

Evliliği olumsuz etkileyen iki duygu:

Kızgınlık ve öfke

İnsanoğlunda yemek, içmek, cinsellik, sevgi gibi biyolojik olarak var olan eğilimler yanında, agresyon, saldırganlık türü eğilimler de mevcuttur. Esasında insandaki saldırganlık ve agresyon türü eğilimler tehlikeyi uzaklaştırmak için var olan duygu biçimleridir. Bunlar kişinin çevresinde kendisine zarar verebilecek varlıklardan korunması ve kendi sınırlarını çizebilmesi için önemlidir. Ancak bunlar kontrol edilmesi gereken duygulardır. İnsan bu duygularını gerektiği zaman, gerektiği yerde, gerektiği şekilde kullanmazsa zararlı sonuçlarla karşılaşır.

[Öfke ve kızgınlık duygusu insanın agresif duygularının uç ifadesidir. Bu duyguların hiç olmaması, kişiyi korumasız yaparken aşırı olması da başka insanlara zarar verebilmektedir. Dolayısıyla aşırı olması, kişinin yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle insanın hayatında sevgi duygusu baskın, öfke istisna olmalıdır. Ayrıca kişi tarafından öfke duygusunun kontrol edilebilmesi, psikolojik olgunluğun oluştuğunun da işaretidir.]

ÖFKELİ OLMAYA İTEN SEBEPLER

Eşim beni çok kırıyor, en son söylenecek sözü, ilk başta söylüyor. 40 yaşındayım ve yaklaşık bir yıldır unutkanlık problemim var. Ne yapabilirim?

Öncelikle hanımefendinin unutkanlık sorunuyla başlayalım. Bazı unutkanlıklar, gizli depresyonun belirtisidir. Mesela tek belirtisi unutkanlık olan depresyon türleri var. Bu gibi depresyon türlerinde zahirde bir problem yoktur. Fakat kişinin algılamasıyla ilgili beyin alanlarında kimyasal düzen bozuklukları yaşanır. Bu nedenle bu gibi kişiler, çalışmalarında planlama, sıralama gibi düzenleme yapamazlar. Bu durum beynin ön bölgesindeki serotonin gibi kimyasalların azalması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Böyle durumlarda muhakkak ilaç tedavisi gerekir. Bir uzman yardımı alınmalıdır.

Hanımefendinin eşinin sinirlilik halinin nedenlerine gelince bu durumun köküne ve alt yapısına inmek gerekmektedir. Örneğin kişi sinirleniyorsa “Niçin, neden sinirleniyor?” gibi problemi analiz etmeye yarayan soruların sorulması lazım. Mesela eşlerinin sinirli tavırlar sergilemesine sebep olan bir kısım eşler vardır. Akşam eve yorgun argın gelen eşlerini dinlenmeye sevk etmek yerine, eşlerini yoran, iğneleyen, eleştiren, eşinin hoşuna gitmeyen davranışları özellikle yapan kadınlar vardır. Bu gibi durumlarda karşı taraf sinirlenip aşırı tepki verebilir. Bu nedenle kadınlar, “Eşim çok sinirli, her şeye kızıyor, beni kırıyor” gibi manasız sözler söyleyebilirler. Aslında kadınlar, eşlerinin neye sinirlendiğini iyi analiz etmeli. Maalesef bu nokta, çoğu kadın tarafından göz ardı ediliyor.

Bazı erkekler eve geldiğinde ‘akşam sendromu’ yaşarlar. Akşam sendromunun yaşanmasına neden olan olgu ise kadınların eşlerine her akşam problemlerle gelmeleri, eşlerinin dinlenmelerine bile fırsat vermeden eşlerinin başka başka sorunlarla boğuşmalarına neden olmalarıdır.

Mesela eve geldiği zaman asık suratlı, evden dışarıya çıkınca güler yüzlü olan bir beyle bu sorunu üzerine çalışmıştık. Bu kişi bu tepkiyi farkında olmadan veriyordu. Yani bir noktada akşam sendromunu yaşıyordu. Bu durum onun bilinçaltına yerleşmişti.

Sonra problemin kök nedenlerine inmeye çalıştık ve ortaya çıkan sonuç yukarıda bahsettiğimiz olguyu destekler nitelikteydi.

Bu noktada soruyu soran hanımefendi, eşinin dışarıdaki ve içerideki halini dikkate almalı. İkisi arasında fark varsa vakit geçirmeden kendini sorguya çekmeli. "Neden bana karşı böyle davranıyor? Ben ne yapıyorum da bana aşırı tepki veriyor?" diye karşılaştırma yapmalı.

Belirtiler ve yıkıcı etkiler

[Kızgınlık ve öfke, kişinin yapısına göre değişir. Bazı kimse- A.C
ler öfkelenildiği zaman susar ve zihinsel sığınaklarına çekilir. 1
Bazıları öfke anında ağlar. Bazıları da çok konuşur. Dolayısıyla öfkenin kişilik yapısına göre farklı tezahürlerinin olduğu söylenebilir.]

Öfke ve kızgınlık davranışı bir noktaya kadar gerekli bir savunma duygusudur. Ancak dozunun kaçması halinde kişiye zarar verir ve yalnızlaştırır. Bu nedenle öfkenin yıkıcı etkisini göz ardı etmemek gerekir. [Bu yıkıcı etki, insanın hem A.C
psikolojisini hem de biyolojisini etkiler niteliktedir. Çünkü 2
öfke esnasında beyin, asit özellikli kimyasallar salgılar, bu asit özelliğindeki kimyasallar, kana ciddi oranda pompalanır. Bu durum damar direncini artırır, tansiyon yükselir, kolesterol ve yağ asidi gibi enerji kaynakları harekete geçer. Beyin, kalp ve damar hastalıklarının husule gelmesine neden olur. Oransız öfke, vücut için âdeta zehirleyici bir duygudur.]

Dolayısıyla öfke ve kızgınlık duygusunun yıkıcı etkilerini azaltmak için öfkenin kontrolü şarttır. Mesela Kanuni Sultan Süleyman öfkelenildiği zaman vereceği kararlardan vazgeçip "Bu kararı daha sonra vereceğim" der, öfkesinin geçmesini bekler. Çünkü öfke esnasında kişinin zihinsel kontrolü bozulmaktadır. Böyle durumlarda kişi zarar verecek davranışları daha çok sergileyebilir.

ÖN [Öfkenin yıkıcı etkilerini azaltmak için en güzel çare, öfke anında verilecek kararları, yapılması gereken işleri ertelemektir. Burada önemli olan, zaman kazanıp öfkeyi öğütme-
tir yoksa öfkeyi bastırmak değildir. Öfkeyi bastırmak, öfke-
nin vücut diliyle çıkmasına neden olur ki bu da başlı başına
bir problemdir.]

Eşler arasında meydana gelen tartışma ve öfke hallerinde, eşlerden birinin muhakkak pasif duruma geçmesi, susması ve alttan alması çok önemlidir. Bu durum kayıkta karşıdan karşıya geçmeye çalışan iki kişinin misali gibidir. Eğer her iki taraf da hareket etmeye, kayığı sallamaya kalkarsa alabora olur ve batarlar. Bu nedenle öfkenin yıkıcı etkisinden korunmak için öfkeyi kontrol edebilmeyi bilmek gerekir.

ŞİDDET-ÖFKE İLİŞKİSİ

Hocam eşim ve ben doktora düzeyinde yüksek tahsilli kişileriz. 13 yıllık evliliğimiz şu anda bitmek üzere. 9 yaşında bir çocuğum var. Eşim evliliğimizin ilk altıncı ayında bana kaba kuvvet kullandı, sonra benden özür diledi ve ben de kendisini affettim. Birkaç defa daha bu durum tekrar etti. Yine benzer şekilde barıştık.

Bu durum 13 yıl devam etti ve her defasında özür diledi. Bir daha yapmayacağını söyledi; ancak geline süreçte hiçbir şeyin değişmediğini gördüm. Küçük oğlum evdeki kavga ortamından psikolojik açıdan çok etkileniyor. Çünkü sürekli bağırıyoruz. Eşimin ailesiyle sıkıntılarımız var. Ancak ayrılığa giden süreçte asıl etkenin öfke olduğunu söyleyebilirim. Ne yapabilirim?

Hanımefendi ve eşi yüksek tahsilli kişiler; ancak aile içinde çatışmalı bir iletişim süreci yaşamışlar. Zaman zaman ses tonları yükselmiş, bazen şiddet uygulanmış. 9 yaşındaki çocukları bu ortamdan çok etkilenmiş. Bu sürecin sonucunda hanımefendi ayrılmaya karar vermiş. Ancak unutulmamalı ki evliliğe karar vermek ile evliliği bitirmek insan hayatındaki en zor kararlardan

biridir. Bu nedenle yeterli bilgi ve veriye ulaşp “Evlilik için elimden geleni yaptım mı?” sorusunu sormak gerekiyor. Bu ve benzeri durumlar için ileride “Çocuk için böyle bir hata yapmamalıydım” şeklinde düşünülebilir. Pişman olmamak için hadiseye bütün yönleriyle bakmalı.

Hanımefendinin eşi anladığım kadarıyla, öfke sonrası özür dilemesini bilen biri. “Hem suçluyum hem de haklıyım” psikolojisi içinde değil. Hatasını anlayıp af dileyebiliyor. Bu önemli bir husus. Dolayısıyla hanımefendinin ayrılığı düşünmeden önce son olarak yapması gerekenler olabilir. Unutmayalım ki bu beyefendinin öfkelilik hali, gizli depresyon nedeniyle olabilir.

Depresyon kadınlarda ağlama, erkeklerde ise öfke şeklinde çıkabilmektedir. Hatta bazı erkekler de sadece öfke şeklinde ortaya çıkan depresyon türleri vardır. Bu nedenle 13 yıllık bir evliliği yıkmamak adına, ayrılık sürecini başlatmadan önce en azından çocuk için bir şeyler yapılabilir. Uzman yardımı almalarının çok faydalı olacağı kanaatindeyim. Şayet bahsettiğim gibi gizli bir depresyon nedeniyle öfke tezahür ediyorsa bunun ilaçla düzelmesi mümkündür. Kliniğimize öfke nedeniyle gelen ve kendisine gizli depresyon tanısı koyduğumuz ve ilaç tedavisi sonrası düzelen birçok insan var. Önemli olan kişinin öfkeliliği onaylamaması ve bu hali istememesidir.

Beyefendinin öfke sonrası eşinden af dilemesi, öfkesini onaylamadığını gösteriyor. Ancak beyin alanlarındaki dürtü kontrol sistemi bozulduğu için kendisini kontrol edemeyebilir. Bu ise ilaç tedavisiyle düzelmektedir. Dolayısıyla bu çareye başvurmadan evliliği bitirmek doğru değildir. Evlilik bitecekse bile en azından el sıkışarak ayrılmalıdır. Karı-koca birbirlerinden boşanabilirler; ancak anne ve babalıktan boşanma olmaz. Çünkü çocuk için anne ve baba gereklidir.

Hanımefendi evliliğinin devamını istiyorsa uzman yardımı almalıdır. Örneğin insan çok sevdiği değerli bir saati bozulduğu zaman onu atmak yerine saatçiye götürüp tamir ettiriyorsa evlilikte de bu yol izlenmelidir. Uzman yardımı ile çift terapisi yapılmasında fayda mülahaza ediyorum. Bu süreci takip etmeden, evliliği bitirmek doğru değildir.

Saygının evlilikteki yeri ve önemi

Evliliğin üç önemli unsurundan biri de saygıdır. Maalesef 'saygı', modernizmde önem verilmeyen, küçümsenen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü saygı kavramı insanın davranışlarını ve özgürlüğünü kısıtlayan bir unsur olarak düşünülmektedir. Saygılı insan olmak demek, fedakârlığı, bazen kendi hakkını bile başkalarına verebilecek bir potansiyele sahip olmayı gerektirir. Bu nedenle modernizm-

de saygı unsuru önem verilmeyen bir kavram olarak yerini almıştır.

**Karşılıklı
saygının
oluşabilmesi
için "Bu
insan, benim
için iyi
niyetlidir"
algısının
oluşması
gerekmemektedir.**

A.C

Yukarıda bahsi geçen bakış açısının yanında saygı, kişide sorumluluk azlığı ve çokluğu olarak da tanımlanabilir. [Saygı, karşı tarafın hak ve isteklerini göz önünde bulundurmaya, karşı tarafa önem ve değer vermeyi gerektirir. Sadece kendisini önemli gören ve kendisini düşünen insan, saygılı davranma ihtiyacı hissetmez.

Evlilik hayatında saygı kavramı, evlilik sorumluluğunun hayata geçirilmesi demektir. Çünkü evlilik, iki farklı kişinin ortak amaç için birlikte olmasıdır. Bu birlikteliğin devam edebilmesi için farklı özellik ve duygulara sahip her iki kişinin de birbirlerine saygı duymaları, birbirlerinin ihtiyaçlarını ve duygularını önemsemeleri lazım.] Eşlerin her zaman aynı fikirde olması gerekmez. Aynı zamanda eşlerin kendilerine ait özellikleri bulunmalı. Eşlerin her noktada aynı duyguları paylaşması ve aynı fikirde olması hoş olurdu; ama bu beklenti gerçekçi değildir. Saygı, bireyler arasındaki sınırların ihlal edilmemesidir. Bu nedenle yapış yapış aile ilişkileri doğru değildir.

Çünkü yapış yapış olan aile ilişkilerinde sınır yoktur. Herkes birbirinin özeline, mahremine rahatlıkla girebilmektedir.

Geleneksel aile tipinde, saygı şeklinin iyi tarafları olduğu gibi, köleliği ve despotizmi andıran kötü yönleri de bulunmaktadır. Tabii ki bu artı ve eksiler, kişiden kişiye, kültürden kültüre, aileden aileye değişebilmektedir. Geleneksel aile tipinde görülen anneye ve babaya saygı, aile büyüklerine saygı, kardeşler arasındaki saygı ölçüleri, aşırıya kaçmamak kaydıyla iyidir.

Kişilerin özellerine ve mahremlerine girilmediği sürece güzeldir. Aksi takdirde, saygı kavramı niteliğini yitirir, despotizme ve istibdada yol açar. Dolayısıyla modernizmdeki saygısızlığı özendiren, aşırı özgürlük anlayışı ne kadar kötü ise geleneksel aile kültüründeki istibdat ve despotizmi andıran saygı unsuru da o denli kötüdür. Bu itibarla, her şeyin aşırısı iyi değildir, diyebiliriz.

Tutarlı ve kararlı olmak

“Ben eşime nasıl saygılı olabilirim?” niyeti ve düşüncesi, eşler arasındaki olumlu sürecin ilk başlangıcını oluşturmaktadır. Bu noktada iyi niyet çok önemlidir. Örneğin diplomasi- de, diplomatik ilişkilerde iyi niyet temsilciliği diye bir kavram vardır. Bir insanla karşılaştığımız zaman el sıkışırız. O kişiye selam veririz. Bu ifade ve tavırlarla karşımızdaki kişiye, “Ben, senin dostunum, benden sana zarar gelmez” manasında bir ifadeyi sunmaya çalışırız. Dolayısıyla iyi niyet temsilciliğinde de “Ben seninle dost olmak, anlaşmak istiyorum” düşüncesi vardır. Bu, bir duruştur ve sürecin sağlıklı ilerlemesi bakımından bir başlangıçtır. Bu duruşla karşımızdaki kişide “Seninle sorunlarımızı çözmek için iyi niyetliyim” algısını oluşturmaya çalışırız.

İnsanlar arası ilişkilerde, eşlerin birbirleriyle olan tutum ve davranışlarında iyi niyet, karşılıklı saygının oluşabilmesinde, hayatiyet derecesinde önem arz etmektedir. Kişinin eşi ile olan ilişkilerinde saygı ve sevgi unsurunun artması için hediye alması veya büyük çabalar harcaması gerekmez.

Mesela sevgi dolu bir bakış, bir tebessüm, ummadığı bir anda onun elinden tutmak, ona dokunmak gibi jestler duygusal paylaşımın ve iyi niyetin işaretidir ve saygı getirir. Bu nedenle karşılıklı saygının oluşabilmesi için "Bu insan, benim için iyi niyetlidir" algısının oluşması gerekmektedir. Niyetin bu noktadaki büyüleyici etkisi göz ardı edilmemelidir. [Yine eşler arasındaki karşılıklı saygı duygusunun oluşup kalıcı hale gelmesi için tutarlılık önemlidir. Bir insan bugün "Evet" dediğine, yarın "Hayır" diyorsa, bir gün "Doğru" dediğine, başka bir gün "Yanlış" diyorsa bu durum, kişinin tutarsızlığını göstermektedir. Bu gibi kişiler saygı uyanırmaz. Çünkü bu kişilerin ne zaman, ne yapacağı ve nasıl tavır sergileyeceği bilinmez.]

Mesela böyle bir anne ve babanın borderline kişiliğinde çocukları olur. Sabah nefret ettiği şeye, akşam âşık olur. Makarnayı çok seviyorum, der; bir saat sonra makarnadan nefret ettiğini söyler. Bu nedenle, bu tip kişiliğe sahip olan insanlara karşı, saygı duygusu uyanmaz.

Tutarlı, kararlı olanlara karşı saygı duygusu geliştirilebilir. Dolayısıyla saygın insan tutarlıdır, diyebiliriz. Hatta sosyal hayatta fikrini, düşüncelerini kabul etmediğimiz, inancımızla, hayata bakış açımızla uyuşmayan çok insan vardır; ama tutarlılığı nedeniyle saygı duyduğumuz kişiler arasında yer alırlar.

Bu bakımdan eşler arasındaki karşılıklı güven ve saygının tesis edilebilmesinde tutarlılık kavramı önemli bir yer teşkil etmektedir.

Sorumluluk olmazsa olmaz

[Sorumluluk duygusu sadece evlilikte değil, insanın birçok alanda davranışlarını belirleyen duygulardan biridir. İnsan ilişkilerinin en yoğun yaşandığı alanlar ise iş hayatı, sosyal hayat ve aile hayatıdır. Bu üç alanda da sorumluluk çok önemlidir.] Bazı kimseler, iş hayatındaki sorumluluklarına önem verdiği halde evlilik hayatındakine önem vermezler. Bilinmelidir ki sorumluluk duygusu hayatın her alanında önemlidir. Ayrıca her sorumluluk alanının kendisine ait farklılıkları vardır. Evliliğin sorumluluk tarzı ile iş hayatının sorumluluk tarzı aynı değildir.

[Evlilik hayatındaki sorumlulukları ele alırken öncelikle bu alanda yapılan üç hatadan yola çıkalım.

Birincisi, sorumluluk azlığıdır. Kişi yapması gereken işleri, sorumluluğuna alması gereken davranışları bir türlü yapmaz.

İkincisi, aşırı sorumluluk vardır. Kişi her şeyden kendisini sorumlu kabul eder. Hatta eşine karşı öyle bir sorumluluk duygusu geliştirmiştir ki kendisini yok sayar ve devamlı eşiyile ilgili aşırı sorumluluk duygusu yaşar.

Üçüncüsü ise sorumluluktaki tutarsızlıklardır. Bu kişiler bir gün sorumlu diğer gün sorumsuzdur. Nerede, ne zaman, ne yapacakları bilinmez.]

Bu üç sorumluluk hatasının dozajı, insanın kişilik yapısına göre değişir. Mesela obsesif kişilikler içinde mükemmeliyetçi kişiler vardır. Bu kişilerde sorumluluk duygusu çok fazladır. Hatta bu kişiler kendilerine gülmeyi bile yasaklamış olup gülmeyi sorumsuzluk olarak algırlarlar.

Örneğin evdeki ayakkabıların farklı bir yere konması bile bu kişileri huzursuz eder. Dolayısıyla bu gibi durumların evliliğe zarar vermekte olduğu unutulmamalıdır.

Yine bu kişilerde annelik duygusu, eş olma duygusundan daha baskındır. Böyle bir kadın, farkında olmadan eşini kendisinden uzaklaştırır. Bu kişiler, evliliklerinin bitmesine bile neden olurlar. Dolayısıyla karşı tarafın ruhsal yapısını, kişiliğini, beklentilerini, taşıyabileceği psikolojik yükleri kestirmeden, kendi doğrularını, şartlarını ısrarla dayatan sorumluluk biçimi, itici sorumluluklardır.

Bu nedenle sorumluluk duygusunun sınırları olmalı. Zaten sorumluluk ifadesi belli bir çerçeve verir. Sorumlu kişi, "Benim sorumluluğum, onun sorumluluğu" gibi kavramlarla aslında kendi ihtiyacını, beklentisini karşı tarafından ayırmış olur.

Yine bazı kişiler sorumluluk duygusu yüksek olmakla birlikte aşırı vericidir. Bu kişiler kendi ruhlarına hep verici olmakla işkence ederler. Âdeta kendi kişiliklerini başkaları karşısında yok sayarlar. Bu da doğru bir sorumluluk anlayışı değildir. İnsanın kendi psikolojik duygu sınırları ile karşı tarafın duygu sınırlarını öğrenmesi gerekmektedir.

İnsanın kendisine karşı da bir sorumluluk duygusunun olması gerektiği unutulmamalıdır. Dolayısıyla insan, kendi nefesine karşı da sorumluluk beslemek durumundadır. Kendi zatına ait ihtiyaçları ve arzuları sorumluluk sınırları içinde tatmin etmelidir. Nefsi yok etmek, yok saymak yerine, yapılması gereken nefsin terbiye edilmesidir. Bu, şuna benzer: sahip olduğumuz vahşi bir atı yok etmek, öldürmek yerine onu terbiye etmek ve istediğimiz yönlendirmeyi başarmak... Bu, yapılması gereken doğru davranış biçimidir.

Toplumumuzda özellikle Anadolu'da yaşayan geleneksel aile tiplerinde sorumluluk duygusu yanlış algılanmakta ve yanlış kullanılmaktadır. Bu ilişki biçiminde yapılan en büyük hata ise sorumluluğun belli bir sınırının olması gerektiğinin bilinmemesidir.

Maddî ve manevî sorumluluklar

[Sorumlulukları maddî ve manevî sorumluluk adı altında, A. C. ikiye ayırmak mümkündür] Maddî sorumluluğa evin ve aile bireylerinin ihtiyaçlarını karşılamayı örnek verebiliriz. Bu sorumluluk biçiminde, erkeğin evin dışarıya dönük ihtiyaçlarını karşılaması, kadının da evin içindeki sorumluluklarına sofrayı kurması, temizlik yapması söylenebilir. Ancak eve ve aileye ait bu sorumlulukların yerine getirilmesiyle sorumlulukların tamamlandığı düşünülüyorsa bu noktada bireyler, büyük yanılgıya düşmüş demektir. Genellikle böylesi bir hata yapılmaktadır.

Sorumluluğu sadece maddî sorumluluk olarak algıladığımızda, karşımıza çok daha büyük sorunlar çıkmaktadır. Bu nedenle biz, sorumluluğu maddî ve manevî olarak ikiye ayırmaktayız. Maalesef manevî sorumluluk çok önemsenmemektedir. Manevî sorumluluğun en az maddî sorumluluk kadar önem arz ettiği unutulmamalıdır.

[Bu sorumluluklar evliliğin olmazsa olmazlarından. DM Manevî sermayemizin içinde bulunan manevî sorumluluklarımız aileyi ayakta tutan, soyut olan sorumluluk biçimleridir. Örneğin ilişkilerimizdeki sevgiyi, şefkat ve merhamet duygularını bu sorumlulukların içinde zikredebiliriz. Maddî sorumluluklarımızın sınırlarını nasıl kavrayabiliyorsak manevî sorumluluklarımızın da sınırlarını ve önemini kavramak zorundayız.]

Öyleyse “Benim ihtiyaçlarım, onun ihtiyaçları” gibi “Benim psikolojik ihtiyaçlarım ve onun psikolojik ihtiyaçları” diyebilmeliyiz. Bu şekilde her iki farklı ihtiyacın ve sorumlulukların sınırlarını çizebiliriz.

Aile fertleri içinde sevgi ve güvenin hâkim olması, eşlerin maddî ihtiyaçları yanında, birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarına önem vermeleri, sevgiyi ve güveni artırmaya yönelik

adımlar atmaları, aileyi ayakta tutan en önemli manevî sorumluluklar içine girmektedir.

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

16 yıldır mutlu bir evliliğim var. Allah dileyen herkese böyle mutlu bir yuva nasip etsin. Yalnız her evde olduğu gibi bizim evde de ufak tefek sıkıntılar yaşanıyor. Eşim yapı itibarıyla hiçbir şeyden memnun olmuyor. Aslında eşim çok kanaatkâr ve fedakâr bir insan, hayata da küsmüşlüğü yok. Fakat çocuklara ve bana bağıyor. Evde çay içerken, otururken bile asabi davranıyor. Daha doğrusu yüzü gülmüyor. Eşimle rahatça sohbet edemiyoruz. Mesela bana “Sen benim yaptığım yemeklere teşekkür etmiyorsun” diyor. Ben beş tabak yemek yiyorum. Beş tabak yemek yiyen insanın sözlü teşekkür etmesine gerek var mı?

Geçenlerde eşim saçını kestirmiş, bana “Saçımı kestirdim” demedi ve evin içinde dolanıp durdu. Sonra bana “Sen benim saçımı kestirdiğimi görmedin mi?” deyip alındı. Ben de kendisine, “Söylemedin ki... Söylesen ben de hayırlı olsun, derdim” dedim. Kısacası böyle ufak tefek şeylerden pürüz çıkıyor. Bu durumun sebebi ne olabilir? Ne yapmalıyım?

Yüzü gülmeyen kaygılı eşler vardır. Birbirlerini sevdikleri halde, kolay mutlu olmayan tiplerdir bunlar. Bir bakıma böyle insanlar kendi ruhlarına işkence yaparlar. Bu kişilikler olayları hep olumsuz yönden görürler, kırılgan ve alıngandırlar. Özellikle mükemmeliyetçi özellikte olan, ayrıntılara takılan, verici olan, sorumluluk duygusu yüksek, fedakâr kişiler böyle olur. Böyle kişiler bu mükemmeliyetçi oluşlarını, vericiliklerini en az kendileri kadar karşı taraftan da isterler. Böyle kişiler diğer kişilere nispetle daha fazla övgü, takdir ve onay beklerler. Onların duygusal ihtiyacının farkına varıp bu ihtiyaçları karşılırsanız tatmin olurlar ve rahatlarlar.

Burada önemli olan sevgi dilini fark etmektir. Sadece “Seni seviyorum” demek, sevgi dili değildir. Sevgi dilinin hareketlerle orantılı olduğu fark edilmeli. Mesela dokunmak, okşamak, güzel bir söz söylemek, iltifat etmek, takdir etmek, erkeğin işini bitirince eve erken gelmesi bile sevgi dili olabiliyor.

Ancak burada çok mükemmeliyetçi bir insan söz konusu. Bu durumda diğer insanlara gösterilen sevgi dilinden daha fazlası gerekiyor. Çünkü bu gibi kişilikler, hep güzel ve başarılı işler yapmaya çalışırlar ve başarılarının neticesinde övgü ve takdir beklerler. Bu gibi kişilerle yaşayan insanların sevgi cömerdi olmaları gerekir. Bu yüzden sevgi cömerdi olmakta fayda var...

Farkındalık olgusu

Sorumluluk duygusunun gelişiminde farkındalık duygusu çok önemlidir. Sorumluluk kişinin kendi sınırlarını bilmesidir, demiştik. İnsanın kendi sınırlarını iyi algılayabilmesi için kendisini tanıması gerekir. [Dolayısıyla farkındalık insanın kendisini tanımasıdır. Bireyin kendisine ait olan zayıf ve güçlü yönlerini, zaaflarını bilmesidir. Zaaflarını, zayıf ve güçlü yönlerini bilmeyen bir kumandanın savaşta muzaffer olması, galip gelmesi mümkün müdür? Kişi de kendisine ait yönleri iyi bilirse, farkındalık olgusuna sahipse az hata yapar ve nerede durması gerektiğini bilir.]

Unutmayalım ki insan varlığı gereği hatadan hali değildir. Hatalardan yanlışlardan tamamen arınmış bir kişi, insan değil; ancak melek olabilir. Öyleyse insanın hatasız olması değil, hatasını en aza indirgemesi önemlidir. Bu ise kişinin kendisini tanımasından geçmektedir. Buna psikolojide farkındalık diyoruz.

İşte bizim bahsetmiş olduğumuz bu olguyu yüzyıllar önce Yunus Emre bir şiirinde ne güzel ifade etmiştir:

İlim ilim bilmektir / İlim kendini bilmektir / Sen kendini bilmezsen / Bu nice okumaktır.

Öyleyse kişinin kendisini bilmesi bireyi olgunluğa götüren, hatalardan temizleyen en önemli süreçtir. İnsanın psikolojik sağlığının yerinde olduğunu gösteren ilk unsur, kişinin kendisini tanımasından geçmektedir. Sonra başkalarını tanıması ve insanlarla iyi iletişim kurması gelmektedir. Bunlar ne denli iyiye o insanın psikolojik olgunluğu ve sağlığı da o kadar iyidir, diyebiliriz. Bu nedenle evlilikte kaliteyi artırmak için kişinin farkındalıkla ilgili entelektüel kapasitesini artırması gerekmektedir. Ancak bu süreç hemen gerçekleşmez, zaman ister. Önemli olan ilk adımı atıp yola çıkmaktır. Bu sürecin başlangıcı ise "Benim ve onun sınırı nedir?" sorusunu sormaktan geçer.

EVLİLİK SORUMLULUĞU

16 yıllık evliyim ve 3 çocuğum var. Eşimle hiçbir zaman sağlıklı iletişim kuramadık. Evlendiğimiz günden beri çok farklıyız. Ben kitap okuyup ibadetle meşgul olurken o tamamen farklı yönde hareket ediyor. Mesela onun içki problemiyle 13 sene uğraştım. Şimdi namaza başladı.

Haramdan kaçınması için elimden geleni yaptım. Bunca yılın sonunda farkına vardım ki karşımdaki kişi 48 yaşında olmasına rağmen 11-12 yaşında henüz ergenliğini tamamlamamış bir çocuk. Hani evde yaramaz bir çocuk olur, herkesten önce yemeğe oturur, karnını doyurur. Aynen onun gibi eşim herkesten önce yemeğe oturup karnını doyurmaya bakıyor, sonra da bir kenara çekilip oturuyor.

Eşim bütün sorumlulukları başkasının üzerine yıkan, sadece işine gidip gelen ve kendisi için yaşayan bir insan. Bu, beni müthiş derecede üzüyor. Ayrıca toplum içinde çok sıkılgan ve utangaç biri, ben ise bir bayan olmama rağmen tam aksine çok sosyal ve girişken bir yapıdayım. Dolayısıyla kendine güvenli bir eşten çok

rahatsız oluyor. Bu durum beni çok bunalttı. Artık ciddi ciddi ayrılmayı düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

Bu bilgilerle edindiğim izlenime göre bu davranışlar genelde sosyal kaygıları olan erkeklerde oluyor. Sosyal kaygıları olan kişiler; özellikle yaptıkları işler nedeniyle olumsuz algılanacaklarını, eleştirileceklerini düşünürler ve kırılgan, alıngan olurlar. Bu nedenle genellikle kendi özel alanları dışında sorumluluk almazlar. Böyle kişilerle yaşayanlar, hep fedakârlık yapmak durumunda kalırlar, farkına varmadan hep fedakârlık yapan eşler, bu gibi durumlarda eşlerini benmerkezciliğe doğru sürüklerler. Bir müddet sonra o kişi kendisini bir köşk içinde, her ihtiyacının karşılandığını, yapması gereken işleri bile başkalarının yaptığı hissetmeye başlar. Âdeta evde ona bir saltanat oluşturulmuştur.

Böyle bir sıkıntıyı sihirli bir kelimeyle düzeltip aşmak mümkün değildir. Böyle bir durumla karşılaştığımız zaman terapi yöntemiyle iki tarafı da alıp, kişilik profilini çıkartarak güçlü ve zayıf yönlerine, soru çözme stillerine, iletişim tarzlarına bakıyoruz. Durum listesi çıkarıp her iki tarafın beklenti ve şikâyetlerini dinliyoruz. Farkındalık çalışması yapıp kişinin kendini tanıması ve analiz etmesiyle ilgili çalışmalar yapıyoruz.

Maalesef bu gibi durumlarda, “Erkekler benim bir şeyim yok” diye tedaviye pek yanaşmıyorlar. Aslında bu gibi hastalar, kendilerinin hasta olduklarının farkında olmayan, iyi niyetli kişilerdir. Çözüm odaklı düşünüp bu gibi kişileri rencide etmeden muhakkak bir uzman yardımı almak suretiyle bu problemin çözümüne yönelik adımlar atılmalı.

*“İnsanın ihtiyacını en fazla tatmin eden,
kalbine mukabil bir kalbin
bulunmasıdır.”*

— Bediüzzaman

ÇALIŞMA HAYATI VE EVLİLİK

Çalışma hayatı

ÇALIŞMA HAYATI, KADIN ve erkek için evliliği etkileyen bir faktördür. Gerek bizim kültürümüzde gerekse dünya genelinde eğilim, erkeğin çalışmasına yöneliktir. Erkek yaratılışı gereği evin dış gerçekliğiyle ilgilenirken kadın evin iç gerçekliğiyle daha ziyade alâkadardır.]

Mesela erkek, ailenin ihtiyaçlarını karşılamaya, evi ve aileyi dışarıdan gelebilecek zararlarda korumaya yönelik çalışırken kadın çocuklarını yetiştirmeye, onlara annelik yapmaya ve evi sıcak bir yuvaya dönüştürmeye mütevakıf çalışmaktadır. Dolayısıyla kadın ve erkeğin evlilik hayatında birinci dereceden sorumlu oldukları alanlar farklılık arz etmektedir.

Bu nedenle gerek dünyada gerekse kültürel yapımızda, erkek, kadına nispeten daha fazla çalışma hayatıyla ilgili ve sorumludur. Ancak modernizmin getirmiş olduğu tüketim kültürü, teknolojinin hızlı gelişimi, iletişim araçlarının yaygınlaşması, insanların daha hızlı yaşaması gibi etkenlerin de

tesiriyle çalışma hayatının birinci aktörleri değişti. Modern yaşamın güzellikleri yanında, ihtiyaçların da artması, insanları kadın ve erkek ayırt etmeksizin çalışma hayatına sevk etti. Dolayısıyla kadınların biyolojik eğilimine ters olarak çalışma hayatına girmeleri fazlalaştı.

DM [Ekonomik açıdan kadının ihtiyacı varsa çalışmasını tavsiye ediyoruz; ama evin iç gerçekliğinin ihmal edileceğini de vurgulamadan geçemeyiz. Çünkü bir kadının evinde çocuk-

larını hayata hazırlaması, onları terbiye etmesi ve onlara eğitim vermesi madde ile kıyas edilemeyecek kadar önemlidir.]

***Evlilik
hayatında
kadın ve
erkek beraber
çalışıyorsa
erkeğin evde
kadına karşı
inisiyatifli
davranması ve
yardımcı
olması
gerekmektedir.***

Örneğin pek çok şeyi; oturmayı, kalkmayı, yemeyi, kaşık tutmayı, sorumluluklarımızı ve büyüklere terbiye gibi adap ölçülerini 0-6 yaş arasında öğreniriz. Bu ise en sağlıklı olarak annenin önderliğinde, aile hayatında gerçekleşmektedir. Bu nedenle kadının çalışması zaruri değilse, ekonomik açıdan "Çalışsa da olur, çalışmasa da" deniliyorsa kadına, evin iç gerçekliğiyle ilgilenmesini ve o noktaya yönelik çalışmasını tavsiye ediyoruz.

Nasıl ki bir ağacın bütün çalışması meyvesine yöneliktir, bunun gibi kadın ve erkeğin de üzerine titremesi ve bütün çalışmasını teksif etmesi gereken husus, evliliğin meyvesi olan çocukları olmalıdır. Bu noktada kadının rolünün erkeğe nispetle daha büyük olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla kadının çalışması zaruri ise bu konuyu ihmal etmeden çalışma hayatında var olması gerekmektedir.

Çalışma hayatında kadın

Evlilik hayatında kadın ve erkek beraber çalışıyorsa erkeğin evde kadına karşı inisiyatifli davranması ve yardımcı olması gerekmektedir. Ancak genelde erkekler tarafından bu inisiyatif ve yardımcılık görevi ihmal edilir. Örneğin iş dönüşü eve gelen kadın, evin temizliği ve yemeğiyle uğraşırken çoğu zaman erkek, odaya çekilip televizyon seyretmeyi ve dinlenmeyi tercih eder.

Evliliğin ilk yıllarında kadın tarafından bu durum pek önemsenmese de ilerleyen yıllarda sorun haline gelir. Bu ise evlilik hayatında kadının daha çok yıpranmasına neden olur. Dolayısıyla erkeğin bu noktaları dikkate alıp eşini koruması ve kollaması gerekmektedir. [Eğer kadın, evin ekonomisine katkı da bulunuyorsa erkeğin de eşine ev işlerinde yardımcı olması, eşinin yükünü hafifletmeye çalışması, gerektiğinde mutfakta bulaşık bile yıkaması gerekmektedir.

Aksi takdirde kadının erken yaşlarda çökmesi kaçınılmaz olur.] Bu durum evlilik hayatında eşler arasındaki çözülmenin hızlanmasına ve problemlerin doğal olarak artmasına zemin hazırlar. Dolayısıyla [kadının evle birlikte iş hayatında da bulunması gerekiyorsa ev işlerinde erkekle vazife paylaşımına gitmek zorundadır. Eğer erkek bunu düşünemiyorsa kadının bu ihtiyacını ve sıkıntısını eşile paylaşması, ondan yardım istemesi gerekmektedir. Sorunları örtmek ve bilinçaltına çekmek, psikolojik açıdan daha büyük problemlerin doğmasına zemin hazırlayabilir.] Bu noktada, evliliğin sıhhat ve selameti için şahsî arzu ve isteklerin ötesinde, kurumsal düşünebilmek çok önemlidir. Kurumsal düşünebildiğimiz nispette problemleri aşmamız daha kolay olacaktır.

ÇALIŞAN KADININ YAŞADIĞI SIKINTILAR

Genelleme yapmamakla birlikte, Türkiye’de evliliğin erkeklere yanlış öğretildiğini düşünüyorum. Ben çalışan bir bayanım. Hem dışarıda çalışan erkek rolünü hem de evde çalışan kadın rolünü üstleniyorum. Gün boyu dışarıda çalışan bir hanım olarak eve geldiğimde en az erkek kadar dinlenmeyi hak ettiğimi düşünüyorum. Buna rağmen eve geldiğimde, yemek yapıyorum, ortalığı düzenliyorum. Bir yandan çocukla ilgilenmeye çalışıyorum. Bu liste böyle uzayıp gidiyor.

Buna mukabil, eşim, işten geldikten sonra eline televizyon kumandasını alıp kanallar arasında gezmeyi tercih ediyor. Âdeta eşim gibi birçok erkek evleninceye kadar annelerinin taşıdığı, evlenince de eşlerinin taşıdığı insanlar konumuna düşüyor. Çalışan eşlerine yardımcı olmayı düşünmüyorlar. Bu durum çalışan her hanım gibi beni de rahatsız ediyor. Bu problemi aşmanın bir yöntemi var mı?

Günümüzde erkek ve kadınların dışarıdaki rolleriyle içerideki rollerini karıştırdıklarını görüyoruz.

Batı bile bugün roller üzerinde yanlış bir yönlendirme yaptığının farkına vardı. Ve bu konu üzerine yapılan araştırmalarda, ideal evlilikte kadının çocuklarının annesi ve evinin hanımı olduğu nispette mutlu olacağı tespit edildi.

Ancak ekonomik şartlar nedeniyle, kadın, erkek gibi çalışmak zorunda kalıyorsa en az eşi kadar evde dinlenmeye ve söz sahibi olmaya hak kazanıyor demektir. Ama genellikle kültür ve toplumsal etkinin vermiş olduğu eğilim nedeniyle, erkekler, işten eve gelince dinlenmeyi ve bir kenara çekilip kendilerine hizmet edilmesini istiyorlar. Sadece erkeğin çalıştığı ailelerde bu beklenti doğru olabilir. Fakat her iki eşin de çalıştığı ailelerde durum daha farklı olmalıdır.

Kadının da en az erkek kadar dinlenmeye, bir kenara çekilip kafa dinlemeye hakkının olduğu unutulmamalıdır. Bu noktada erkeğin ev işlerinde eşine yardımcı olması gerekmektedir.

Zaman zaman erkek mutfağa girip yemek hazırlamada ve bulaşık yıkamada eşine yardımcı olmalı. Aksi takdirde kadın hem dışarıda hem de içeride çok yıpranmış olur ve yaşamış olduğu stres nedeniyle çabuk çöker. Erkek bu noktada eşine yardım ederek kadının yükünü azaltmalıdır. Gerekirse kadın, bu noktada eşini uyarmalı ve açıkça kendisini ifade edebilmelidir. Bunlar, oturup konuşularak aşılacak problemlerdir.

*“İyi bir hayat; korku, yasak ve kişilerin
birbirlerini hapsetmesi üzerine
kurulmamalıdır.”*

—Bertrand RUSSELL

AİLE İÇİ VE AİLE DIŞI İLİŞKİLERİN SINIRI

Kayınvalide ve kayınpeder ilişkileri

AİLE İÇİ VE AİLE DIŞI ilişkilerde çatışma alanlarının başında, "Senin annen, benim annem..." ile başlayan bir süreç gelmektedir. Bu durum her ailede az çok, düşük ve şiddetli yoğunlukta yaşanabilmektedir. Bu noktada, evliliğin başlangıcı ile problemin ortaya çıktığı dönemdeki tutumlar belirleyici oluyor.

[Psikoloji literatüründe 'gizli psikoloji yasası' ile tanımlanan 'kendi kendini gerçekleştiren kehanet' diye bir kavram vardır. Bu yasaya göre, bir insan, bir konuda yanlış inanç sahibi ise bu düşünceye göre şekillenmeye başlar. O düşünce çerçevesinde pozisyon alır. Kendi düşüncesinin doğruluğu hakkında bilgiler arar. Eline geçen küçük bir bilgi nedeniyle, "Haklıymışım" der ve bu düşünce çerçevesinde olayları gerçekleştirdiği görülür.]

Bu durum, gelin ve kayınvalide ilişkilerinde çokça vardır. Mesela nişanlı bir genç kız, "Kayınvalideni evine sokma,

muhtakkak aranızı bozar, iyi olmaz, cazgırlık yap” şeklindeki yanlış telkinlerle yönlendirilmişse evlendiğinde, bu düşünceye uygun hareket eder. Buna mukabil kayınvalide de gelin, “Benim el bebek, gül bebek yetiştirdiğim oğlumu elimden alacak, bunun niyeti kötü” der ve kötü zanda bulunmaya başlar. Dolayısıyla her iki taraf, bu kötü düşünce ve inanç çerçevesinde davranır.

İnsan ilişkilerinde fitne ve fesadın bu şekilde ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Bu nedenle, en küçük sorunlar, en büyük sorunlar gibi büyütülüp âdetâ habbe kubbe yapılmaktadır. Bu durum politikada da böyledir. Örneğin toplumun farklı kesimlerinde gayet güzel yaşayan iki unsur arasında yanlış düşünce tohumu atmakla, ikisi arasında düşmanlık başlatılabilir. Bu nedenle kişiler, aile, dost gibi yakın ilişkilerde hüsnü zannı (güzel düşünme) esas alıp suizannı (kötü düşünme) istisna olarak kullanmalıdır. Maalesef bazı insanlar mizaçları gereği, öncelikle suizanda bulunur, olayları olumsuz algırlar. Ne yazık ki bu kişiler, kendi negatifliklerini çevrelerine de bulaştırırlar.

D. M [Evlilik hayatında kayınvalide ve gelin ilişkilerinde problemlerin en büyük nedenini bu yanlış bakış açısı oluşturur. Hatta bu durum psikolojide, ‘karanlığın dört atlısı’ diye ifade edilir. Bunlar *kin, öfke, nefret* ve *düşmanlıktır*. Karanlığın bu dört atlısı, insan ilişkilerinde gerek kişinin kendisine gerekse topluma büyük zararlar vermektedir. Bunlar, insan hayatını karartan davranışlardır.]

İnsan hayatını aydınlatan duygular ise *sevgi, yardımlaşma, dostluk* ve *iyi zanda* bulunmak gibi özelliklerimizdir. Bunlar iyi olma felsefesinin gereğidir. Bu duyguları kendi âleminizde yeşertirsek karşı taraf yanlış yapsa bile o iyi niyetin büyüleyici etkisi karşı tarafı etkiler. Bunun için kayınvalide ve gelin ilişkilerinde onları rakip ve düşman gibi, zarar

verecek bir unsur gibi algılamak, aile içinde yapılacak en büyük hatadır. Kayınvalide ve gelin ilişkilerinde sihirli kelime, sabır ve zamandır.

Sabır, olayları örtmek, saklamak, kaçınmak değildir. Sabır, doğruyu yapıp beklemektir. Burada aktif sabır önemlidir. Bu nedenle sabır için 'meditatif eylem' denir. Sabır, hiçbir şey yapmamak değildir. Kararlı ve tutarlı bir duruş sergileyebilmektir. Sabrın diğer tanımı için doğanın hız ve ritmine uygun davranmaktır, diyebiliriz. Örneğin beş dakikada çıkılacak bir merdiveni, üç dakikada çıkmaya çalışırsanız düşersiniz. Dokuz ay sonra dünyaya gelmesi gereken bir çocuğu daha erken getirme çabasına girerseniz bedelini ödemek zorunda kalırsınız. Dolayısıyla zaman ve sabır kavramını hayatında uygulayamayan kişiler, evlilik hayatında da başarılı olamıyorlar.

İletişimin en büyük düşmanı acelecilik, tahammülsüzlük ve beklemeyi bilmemektir. Bu kavramları insanın doğru algılayıp hayatında uygulayabilmesi, birçok olumsuzluğu kendisinden uzaklaştırır. Doğru kararlar vermesini sağlar. Aksi takdirde, kişi, suçlayıcı ve yargılayıcı olabilir.

GELİN KAYNANA KONUŞAMIYORSA

18 yıllık evliyim. 3 tane erkek çocuğum var. Evliliğimin ilk yıllarından beri kayınvalidemlerle aynı binada yaşıyoruz. İlk yıllardan beri aramızda sıcaklık olmadı; ama büyük bir tartışma da yaşamadık. Kayınvalidem benimle ilgili sorunlarını paylaşmıyor. Sorunları eşime, kayın biraderime ve eltime anlatıyor.

Eşim bu noktada beni çok üzüyor, anne babasına aşırı bağlı ve onları görmeden eve bile gelmiyor. Benim problemim eşimin allesine olan ilgisinde değil. Bizim aramızdaki sorunları çözme yolunda adım atmamasına üzülüyorum.

Üstelik konuşma ve iletişim kurma isteğini de reddediyor, kestirip atıyor. Her konuşmamda bağırarak cevap verip “Hastayım” diyerek bahane buluyor ve kapıyı çekip çıkıyor.

Her ne olursa olsun ilk adımı benden bekliyor. Olayları görmezden geliyor. Aslında bana ve çocuklara ilgisi iyi, beni sevdiğini söylüyor. Fakat yaşanan problemler bende ona karşı güvensizlik duygusu oluşturdu. Kayınvalidemlerle aynı binada olduğumuz için küçük bir sorun olsa hemen karışıyorlar. Eşim beni dinlerken “Bana haklısın”; onu dinlerken ona, “Haklısın” diyor. Sorunları adaletle ve objektif olarak çözmek yerine örtmeye çalışıyor. Ne yapmalıyım?

Bu problem, toplumumuzda sıklıkla görülüyor. Bizim kültürümüzde geniş aileye önem verilirken maalesef çoğu kez, geniş ailenin gerekleri yerine getirilmiyor.

Hanımefendi eşinin annesine ve babasına aşırı bağlı olduğunu ve onları görmeden eve gelmediğini söylüyor. Yine bu hanımefendi bu durumu problem yapmadığını; ancak sorunları görmemezlikten gelmesini ve adil bir çözüm üretmemesini rahatsız edici bulduğunu söylüyor. Bu düşünce, hanımefendi açısından olumlu bir yaklaşım biçimi. Dolayısıyla hanımefendi eşine karşı “Sen annene ve babana çok düşkünsün, beni ikinci planda tutuyorsun, ben bunu istemiyorum” tarzında bir davranış sergileseydi eşini yanlışa iter ve daha çok kendisinden uzaklaştırırdı.

Hanımefendinin olayları ayrıştırabilmesi, kendisi açısından olumlu bir davranıştır. Zira bir erkeğin annesini sevmesi, saygı duyulacak bir davranıştır. Ayrıca bu, ikinci bir kadını; yani eşini de sevebileceğini gösterir. Dolayısıyla annesini sevmeyen kişi, eşini de sevmekte zorlanacaktır. Bu nedenle yapılması gereken kişinin annesini sevmemesi değil, evlendikten sonra annesini uzaktan sevebilmesidir. Daha açık ifadeyle; ilişkiyi dengeli ve ölçülü tutabilmeyi başarabilmesidir.

Beyefendide, ‘yetersiz eşlik’ diye tanımlanan bir durum söz konusu. Sorunlarla yüzleşip çözmek yerine, sorunları erteleme,

öteleme ve sümen altı etme gibi bir davranış şekli gösteriyor. Âdeta "İnceldiği yerden kopsun" anlayışı sergileniyor. Dolayısıyla süreçten olumsuz etkilenen, mutsuz olan bu annenin 3 tane erkek çocuğuna sağlıklı bir annelik yapması pek kolay değildir. Bu nedenle akıllı erkekler, çocuklarının eğitimini düşünüyorlarsa eşlerini mutlu etmenin yollarını aramalıdır.

Sorunlardan kaçmak yerine çözmek gerekmektedir. Ancak bu aile için sorunları oturup karşılıklı çözme zamanı geçmiş görünüyor. Bu gibi durumlarda uzman yardımı ve görüşü almayı öneriyoruz.

Klinik çalışmalarımızda, böylesi sorunlarda, öncelikle kişilerde herhangi bir rahatsızlık, gizli bir depresyon olup olmadığını tespit etmeye çalışıyoruz. Daha sonra iletişim terapisiyle kişilerin birbirlerinden beklentilerini, şikâyetlerini yazmalarını, bir durum listesi çıkarmalarını istiyoruz. Terapiye gelindikçe örnek olaylardan yola çıkarak problemi çözmeye çalışıyoruz; hatta tedavi sonucunda kişilerin olayları çok kişiselleştirmiş olduğu bile ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle, terapinin, süreci çözümlemekte önemli bir yeri vardır.

Şunu ifade etmeliyim ki kayınvalidenin tutumu çok mahsurlu. Bir problem olduğu zaman iki kişi kendi aralarında çözmeyip dolaylı yollarla, başkalarına anlatarak çözmeye çalışırsa bu, güveni zedeler.

Hanımefendi, problemini eşine anlatmakta güçlük çekiyor, eşi kendisini dinlemek istemiyor, kapıyı çarpıp gidiyorsa sözlü iletişimle anlatamadıklarını yazılı iletişimle anlatmaya çalışsın. Yine hanımefendinin dikkat etmesi gereken diğer bir husus, gerek kayınvalidesine gerekse eşine karşı tavır ve davranışlarında, onları savunma psikolojisine itecek davranışlardan kaçınmasıdır. Örneğin onları yargılar gibi, onlara ders verircesine bir davranış stili benimsemesi doğru olmaz. Daha ziyade rahatsız olduğu hususları, yumuşak bir üslupla anlatmaya çalışsın.

Tatlı dilin yılanı bile deliğinden çıkardığı unutulmamalıdır. Aksi takdirde kaş yapayım derken göz çıkarılabilir. Bu nedenle sorun odaklı değil, çözüm odaklı hareket edilmelidir. Bu yöntemin başarıya ulaşmasında en önemli aşama, pozitif düşünmek ve pozitif harekettir. Kayınvalidesinin olumlu yönlerini de

düşünmesi ve bunu gerekirse ortamı yumuşatma açısından yer yer kayınvalidesinin duyacağı şekilde, üçüncü kişilere söylemesidir. Bu gibi çözüm odaklı tavırların karşı tarafın yanlışlarını ve bakışını değiştirmesinde etkili olabileceği unutulmamalıdır. Ayrıca eşler arasında iyi niyet ve sevgi varsa bu ve benzer problemler kolaylıkla aşılabılır.

Problemlerin çözümünde aile büyüklerinin rolü

Kültürümüzde geniş aile unsurları ağırlıklı olması nedeniyle, aile büyüklerinden anne, baba, kayınpeder ve kayınvalide gibi kişilerde eşler arasındaki problemlere müdahale eğilimi fazladır. Geniş aile özelliği gösteren, aile bağları sıcak ve yoğun ailelerde bu durum daha fazla ortaya çıkmaktadır.

Evlilik hayatında geniş ailenin artıları olduğu gibi eksileri de bulunmaktadır. Geniş aile tipinin artıları, evlilik hayatına yeni atılan ve hayat tecrübeleri olmayan gençleri birçok hata ve problemten korumaktadır. Dolayısıyla geniş ailelerde aile büyüklerinin rehberliği söz konusudur. Bir bakıma psikologlardan alınan yardımlar gibi onlardan yardım alınabilir. Bu da birçok problemin aşılmasında yeni evli çiftlere kolaylık sağlamaktadır. Bu, asırlardır geniş aile içinde bir şanstı ve gençlerin tecrübesizlikleri bu şekilde düzeltiliyordu.

Bunun yanında geniş ailelerin sıkıntıları da mevcuttur. Günümüzde geniş aile içinde bulunan aile büyükleri, geçmişteki anne ve babaların olgunluğuna sahip değillerse çocuklar arasında ölçülü ve dengeli davranamıyor, çocuklarını kendi uzuvlarının uzantıları gibi görüyor, onların kimliklerine ve kişiliklerine önem vermiyorlarsa bu ciddi problemleri beraberinde getirmektedir.

A.C [Büyükler, genç çiftlerin problemlerini kendilerinin çözmesine fırsat vermelidir. Eşlerden bir talep gelmedikçe aile

içi problemlere anne ve babanın müdahale etmemesi daha sağlıklıdır. Aksı takdirde bu, her anlarını beraber geçirme durumunda olan, evlenmiş, belli bir yaşa gelmiş bireylerin, problemleri çözme yeteneklerini geliştirmemelerine neden olur. Aynı zamanda bu, eşlerin her sorunda anne ve babalarını devreye sokma ihtiyacı duymalarına sebep olur. Çocuklar, anne ve babalarının olmadığı durumlarda sudan çıkmış balığa dönerler.

Aile büyükleri, çocuklarına problem çözme becerisi kazanmalarını sağlayacak adımlar atmalıdır. Onları küçük bir çocuk gibi daima anne ve babaya muhtaç halde yaşayan bireyler olmaktan çıkarmalıdır. Bu, onlara duyulan güvenle mümkündür. Hiç şüphesiz; hayat mektebinde yetişmiş, yaşlarının olgunluğu cihetinde birçok tecrübeye sahip olan aile büyüklerinin tecrübe ve önerilerinden istifade edilmelidir.

Aile büyükleri çocuklarına fikir verip rehberlik etmeli, müdahaleci davranışlardan kaçınmalıdır. Mesela eve alınan domatese kadar müdahale eden, tabakların yıkanıp yıkanmadığını kontrol eden ebeveynler vardır. Böyle bir ortamda, belli bir yaşa gelmiş, hayatı ve sorumlulukları algılamaya başlamış bireylerin gelişmesi, özgüvenlerini kazanmaları mümkün müdür?

Yine özellikle ebeveynlerin müdahaleci davranışları toplumumuzda çokça rastlanan gelin-kaynana sorunlarının başlangıcını ifade etmektedir. Gelin-kaynana probleminde ekseriyetle kişiler sınırlarını bilmiyorlar. Kendi sınırlarını bilmedikleri için gelin-kaynana aynı evde mutlu yaşayamıyorlar.

***Eşlerden
bir talep
gelmedikçe
aile içi
problemlere
anne ve
babanın
müdahale
etmemesi
daha
sağlıklıdır.***

Kayınvalide evde bir köşede olgun bir şekilde otursa, büyük bir hata yapılmadıkça geline müdahale etmese, sadece eşlere rehberlik cihetinde öncülük etse birçok problem aşılır ve evlilikler yürür. Mesela evde yenilen, içilen her şeye, giyilen kıyafete, gelinin oturup kalkmasına kadar birçok unsura müdahale ediliyorsa böyle bir ortamda haliyle gelin evde huzursuz olur. "Bu ev, benim evim" diyemez, evde yabancılik çekmeye başlar. Birçok problem bu tür müdahalelerin sonucunda ortaya çıkar.

Eşleri yönlendirmenin, onlara rehberlik etmenin, hayatı tanımalarını sağlamanın çok önemli olduğu unutulmamalıdır. Fakat onlara karşı müdahaleci bir üslupla yaklaşmanın, sorun ve problemleri, kendi bireysel becerileriyle çözmelerine fırsat vermemenin getirdiği eksiler de göz ardı edilmemelidir.

Problemlerini kendi aralarında çözemeyen, en küçük sorunlarını anne ve babalarına getiren eşler, haliyle iletişim problemi de yaşayacaklardır. Mutlu bir ailede sağlıklı iletişimin önemi çok büyüktür. Sonuç olarak, rehberliğin ötesindeki müdahaleci davranışlar, eşler arasındaki sağlıklı iletişimin yok olmasına zemin hazırlamaktadır.

Akraba ilişkileri

Batı kültüründe insanlar daha bireyci ve ego odaklı olurken Doğu kültüründeki insanlar daha sıcak ve yakın ilişkiler kuran, paylaşımcı özellik gösterirler. Bu nedenle Batı kültüründen beslenen insanlar, küçük bir problemde yalnızlığı tercih ederler. Örneğin Hollanda'da on milyon adet kayıtlı köpeğin olduğu bilinmektedir. Hollanda'nın nüfusunun on milyon civarında olduğu düşünülürse insanların yalnızlıklarını gidermek için hayvanlarla yaşadıkları ve böyle bir paylaşım yolunu seçtikleri anlaşılır.

Unutulmamalıdır ki yalnızlık en büyük psikososyal sorundur; özellikle ileriki yaşlarda daha belirgin olur. Hiç şüphesiz yalnızlık sorunu sosyal temasın artmasıyla çözülebilir. Hatta Alzheimerın nedenlerinden biri, ileri yaşlardaki yaşlıların yalnız kalmalarıdır. Yalnız kalan kişilerde erken bunama daha çok görülmektedir. Sosyal temasın olmaması, beyinde öğrenmeyi durdurmaktadır. Dolayısıyla insanı en çok yaşlandıran etmen, öğrenmeyi durdurmasıdır. Mesela hareket halindeki bir bisikleti durdurursanız bisiklet düşer. İnsan da öğrenmeyi durdurursa bu, onun çökmesine, erken bunamasına ve yaşlanmasına neden olmaktadır.

[Unutmayalım ki sosyal temasın ve yardımlaşmanın en çok yaşandığı ilişkilerden biri akraba ilişkileridir. Akraba ilişkileri, İslam dininde çok vurgulanmıştır. Bu noktada Efendimiz, akrabayla sıla-i rahmi kesmemeyi, onlarla münasebetlerimizi devam ettirmeyi, dinî ve toplumsal bir vazife olarak kabul etmiştir.] Akraba bağlarını koparanlara da iyi bakmamıştır. Bu öğretinin ne kadar faydalı olduğunu 2001 krizinde hep beraber gördük. Ülkemizde yaşanan 2001 krizi başka ülkelerde, Amerika'da, Avrupa'da yaşansaydı o ülkeler dağılırdı. Ancak Türkiye'de böyle olumsuz neticeler olmadı. Çünkü akraba bağlarının güçlü olduğu ülkelerde, gizli bir sigorta sistemi vardır. Bu aynı zamanda bir aile sigortasıdır. Ailede, birisi sıkıntıya girdiği zaman, dayı, teyze, amca gibi aile bireyleri yardım edip sıkıntıyı ortadan kaldırmaya çalışır. Yaşanan en küçük sıkıntıda bireyselci yaklaşımların ötesinde özümseyici, birleştirici, yardım ve paylaşımı öncelleyen anlayış devreye girmektedir. Bu nedenle yakın akraba ilişkilerinin stresi azaltan bir etkisinin olduğundan söz edebiliriz.

Akraba bağlarını kuvvetlendirmeye yönelik adımların hem Hz. Peygamber'in tavsiyesi hem de bilimsel olarak şu

anda sosyal ve duygusal zekâ çalışmalarında önemi vurgulanan bir konu olduğu unutulmamalıdır. Ancak burada akraba ilişkilerinden kastedilen, yapış yapış olan, saygı ve sevgi sınırlarının belirlenmediği, kan davalarının olduğu ilişkiler değildir. Bizim bahsetmeye çalıştığımız ilişki biçimi, Hz. Peygamber'in belirttiği çerçevede yardımlaşmayı, sevgiyi, paylaşımı esas alan, toplumu ve kişiyi güçlendiren, zinde tutan akraba bağlarıdır.

Akrabalık bağları ve bayramlar

Öncelikle bayramların insan hayatındaki yerini ve önemini kavrayabilmek için her bireyin geçmişi ele alıp bayramlarda yaşamış olduğu duygu selini ve bu günlere ait izlenimleri ele alması gerekir. Zira geçmişi bir film şeridi gibi düşünersek bayramların bizde bırakmış olduğu derin izleri, topluma kattığı olumlu etkiyi görürüz. Özellikle bu günler insan hayatında pozitif enerji ve eğilimlerin yüksek olduğu dönemler ve günlerdir. Bir yönüyle bayramlar, insanların psikolojik sermayesini güçlendirdiği günlerdir.

A.C [Bayramların insanları hem ruhen hem de sosyal olarak zenginleştirdiği unutulmamalıdır. Bayramların en önemli hususiyeti insan hayatındaki monotonluğu, yeknesaklığı almasıdır. Unutulmuş değerleri, bazen aileyi, akrabaları hatırlatması ve sıla-i rahim gibi bir vazifenin varlığından haberdar etmesi bile başlı başına bir hususiyet ve önem arz etmektedir. Dolayısıyla bayramlar insanların göremediği, bazen önemsemediği hakikatleri topluma ve aileye anlatması bakımından çok önemlidir.]

Mesela bayramı aile fertleriyle evde bir arada karşılamak, birlikte sıla-i rahimde bulunmak, bir eğlenceye gidilecekse birlikte gitmek, eşlerin birbirlerine ve çocuklarına hediyeler alması, aile fertleri ve eşler için büyük kazanımlara neden

olmaktadır. Özellikle bu kazanımların en önemli kısmını, geleceğimiz olan çocuklarımızın elde ettiğini unutmamalıyız.

Bayram ve özel günlerdeki paylaşımlar, birlikte geçirilen zaman dilimleri, hep birlikte yenilen yemekler, çocuklara alınan hediyeler, aile fertlerinin birbirleriyle olan münasebetleri, tebessümleri çocukların dünyasında olumlu derin izler bırakmaktadır. Zaten bayramların topluma, aileye, çocuklara ve eşlere kazandıracağı en önemli sermaye bu gibi olgulardır. Bayramların kendi doğası içinde olan güzellikleri ve hayatı paylaşma yaklaşımı, sevgiyi artırdığı için evliliği de doğal olarak olumlu etkilemektedir. Bu nedenle her kültürde kendine özgü dinî ve millî bayramlar vardır. Ancak bu günleri sadece bir tatil ve eğlence görüntüsünün ötesinde, aile bağlarının güçlenmesi ve eşler arasındaki sevgi unsurunun artması için yönlendirmeyi ihmal etmemeliyiz.

Ayrıca bayramların en güzel yanı, yalnızlığa mahkûm olmuş yaşlıların hatırlanması ve ziyaret edilip ellerinin öpülmesidir. Unutmayalım ki yaşlıların en önemli psikososyal sorunu yalnızlıktır. Bayramlar bu yalnızlığı bir nebze de olsa gidermek için önemli günlerdir. Ne gariptir ki bu olumlu psikoloji, bayramlarda kabir ziyareti şeklinde de tezahür etmektedir. Hatta "Büyüklerimizi kabirde dahi yalnız bırakmamalıyız, bayramdan bayrama da olsa kabirlerinin başında onlara Fatiha okumalıyız, ziyaretlerine gitmeliyiz" duygusunu kazandırmıştır. Aslında büyüklerimiz her zaman hatırlanmalı ve ziyaret edilmelidir. Fakat nisan ve gaflet nedeniyle toplumun büyük bir kısmı yaşlılarımızı yalnızlığa iter.

Bayramlar akrabaların hatırlandığı ve ziyaret edilmek suretiyle sevindirildiği günler olması bakımından da çok önemli zaman dilimleridir. Özellikle büyüklerimizin hayat tecrübelerinden istifade etmek, onların görüşlerini almak, onları dinlemek en güzel davranışlardandır.

Kısacası bayramlar, toplumu ve aileyi birbirine bağlayan tutkal vazifesi gördüğü gibi, yaşlıları da hayata bağlayan bir âb-ı hayat vazifesi görmektedir.

Komşuluk ve arkadaşlık ilişkileri

Toplumumuzda sıkça söylenen "Arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim" veya "Üzüm üzüme baka baka kararır" gibi güzel ifadelerden yola çıkarak insanların anlaştığı ve yakın ilişki kurduğu kişilerin şahsiyetlerini aldığını söyleyebiliriz. Örneğin güzel kokulu ortamda duran bir insanın üzerine o güzel koku nasıl siniyorsa veya sigaranın içildiği ortamda bulunan kişinin üzerine o sigara kokusu nasıl bulaşırsa insanlar arası davranış ve ilişkiler de farkında olmaksızın bulaşır. Özellikle insan sevdiği kişiyi taklit etme eğilimindedir.

A.C [İyi arkadaş ve iyi komşu güzel neticeleri, kötü arkadaş ve kötü komşu çirkin sonuçları almamıza neden olmaktadır.]
Klinik araştırmalarımızda uyuşturucu kullanımına en çok zayıf aile ve kötü arkadaş sürecinde rastlıyoruz. Kişiler toplum içinde en çok komşuluk ve arkadaşlık sürecinden etkileniyorlar. Bu nedenle bireylerin psikososyal açıdan sağlıklı olması için arkadaş ve komşuların iyi seçilmesi önem arz etmektedir. Eşlerin evlilik hayatlarının sağlıklı ve mutlu devam edebilmesinde de bu sürecin önemli rolü olduğu unutulmamalıdır.

*“Aile toplumun özüdür. Onu tahribe
yönelen her şey toplumun tahribine
yönelmiş demektir.”*

—Mark TWAIN

BOŞANMA

Modernite boşanmaların oranını artırdı

GEREK BATI'DA GEREKSE ülkemizde boşanma oranı hiçbir zaman günümüzdeki kadar yüksek değildi. Bunun sebeplerine baktığımızda, modernitenin evlilik bağlarını zayıflattığını görmekteyiz. [Satır aralarında sık sık modern hayatın evliliği zaafa uğrattığını söylesek de bir kez daha ifade etmekte fayda var ki, modernite benmerkezciliği ön plana çıkararak 'kişinin her şeyden önce kendisini sevmesi gerektiğini, kutsallığın insanın kendi çıkarında olduğu'nu söyleyerek insanların bencil zevklerin peşinde koşmasını sağladı.

Tabii bu önermeden aile kurumu da nasibini aldı. Sabırsız, zorluklara katlanmak istemeyen insan modeli ortaya çıktı. Bu insan modeli, evlilik sorumluluğunu bir yük gibi görmeye başladı. Böylece boşanmaların sayısı günden güne arttı.]

Kendisini eksiksiz ve hatasız kabul eden insan bencildir, hayatı durgunlaştırır ve sorunlarla cesurca yüzleşemediği

için hata yapar. Pek çok boşanma sebebinin arkasında bencilce bazı istek ve duygular vardır. Eşlerin dokuz iyi özelliği; ama bir kötü yanı mevcutsa bu bir kötü özellik sebebiyle boşanılmaz. Hayatı paylaşabilmek, evlilikteki en önemli unsurlardandır. İdeal olan, tarafların bunu kendi kimliklerini koruyarak yapmalarıdır. Eşinin kimliğini terk ederek kendine uymasını beklemek, bencilliktir.

Her problemin bir çözümü vardır

İnsanın olduğu yerde sorun da vardır; ama eşler evlenmeden önce iyi şeyleri paylaşıırken evlendikten sonra başta çocukların sorumluluğu olmak üzere birçok problemle yüz yüze gelirler. Konuşulanlar hep sorun olunca paylaşılan olumlu şeyler azalmaya başlar. Eğer yaşanan sorunlar üç günden fazla sürüyorsa problem olarak karşımıza çıkar. Her sorunun sebebi ve şekline göre çözümler de değişir.

Evlilikte tabii ki sıkıntılı ve çileli dönemler yaşanır. Bu dönemler sağlıklı biçimde aşılsa ancak o zaman evliliğin meyveleri toplanabilir.

Eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını yeterince bilmediklerinden, ortaya suçlayıcı, yargılayıcı ve kusurları ön plana çıkarıcı bir tablo çıkar. O takdirde evlilikte karşılaştıkları meseleleri problem haline getirmeden çözmenin yollarını bulamazlar. Karşıdakinin hoşlanmadığı bir konuyu duyguları yıkan bir biçimde çok sık tartışmak, ruhu acıtan bir şeydir.

Evliliklerin yıkılma sebebi olarak çoğu zaman ekonomik sebepler gösterilir. Aslında o, işin görünen sebebidir; görünmeyen yanı, eşlerin iletişimi ve evliliği bilmemesidir. Zira **pek** çok çift, paraları varken de geçinememektedir. Hayat **devam** ederken ekonomik sorunlar çıkabilir, birçok şey **ters** **gidebilir**. Eğer evlilik bağları zayıfsa her şey çatışma sebebi **olur**. Evliliklerde yaşanan sorunları, bazı çiftler çatışmaya,

bazıları ise fırsata dönüştürürler. Yaşanan sorunları kaynaşma fırsatı kabul edip beraber çözmeyi başarırlarsa evlilik bağları güçlenecektir.

Bu bağlamda boşanıp da ikinci kez evlenen bir kişinin, "Yeni eşime olan davranışlarımı düşündüğüm zaman, ona eski eşime yapmadığım fedakârlığı yaptığımı görüyorum. Önceki eşimle birbirimize gereken fedakârlığı gösterebilseydik, sanırım boşanmazdık" ifadeleri de bu hakikate açıklık getirmektedir.

Eski eşine vermediği değeri yeni eşine verdiğini itiraf eden bu adam, ilk evliliğinde de bu kadar verici davranabilseydi, eşini anlayabilseydi boşanmadan sorunları aşabilecek ve kaliteli bir evliliğe doğru adım atabilecekti. İnsan, önüne hoşlanmadığı bir şey çıktığında hemen yolunu değiştiriyorsa aynı şeyi evlilikte de yapabilir, en küçük sorun da evliliğini noktalamak isteyecektir.

Eşler, evlilikleri sırasında bir engelle karşılaşılırsa, "Bu evliliği götüremiyorum!" yerine, "Bu engeli nasıl aşarım?" demeli, çözümü düşünmelidir.

Bekledikleri mutlulukları yaşayamadıklarında, aynı gemide olduklarını unutmayıp hemen gemiyi terk etme hesabı yapmamalı, kendi kimlik ve kişiliklerini ezdirmeden, evliliği nasıl yürüteceklerini düşünmelidir. Her problemin mutlaka bir çözüm yolu vardır veya bulunabilir.

Aslında iki farklı kişinin bir araya gelmesiyle zaman zaman tatsızlıklar, sıra dışı duygular, fırtınalar yaşansa da bu, evliliğe çeşitlilik katar. Evrenin 'çeşitlilik' ilkesiyle yaratılmasının ana sebebi, monotonluktan uzaklaşması ve iletişimi artırmasıdır. Bu, evlilikte de gereklidir. Kişilikler ne kadar zıt

***Evliliklerin
yıkılma
sebebi,
aslında
eşlerin
iletişimi
ve evliliği
bilmemesidir.***

ON

olursa olsun insanlar iyi ilişkiler kurmayı başarabilirler. [Evliliklerin problemi, kişilik uyumsuzluğundan çok, iletişim kurmayı becerememekten kaynaklanır. Bunu başarabilenler, *sevgi, iyi niyet ve esnek olmak* kaydıyla, herkesle beraber olabilirler. Bir insanda bu üç özellik bulunuyorsa bozulan ilişkilerin düzelmemesi mümkün değildir.]

“Eşimi mutlu edebiliyor muyum?” sorusunu sorabilen kişiler, evliliklerini sağlıklı bir biçimde yürütebilir. Çünkü bu soruya verilen cevap ve sonrasındaki olumlu tutumlar evliliğe güç katacaktır.

Şunu da akıldan çıkarmamak gerekir ki insanın bütün duygu ihtiyaçlarını eşiyile karşılaması, bütün duygusallığı eşiyile paylaşması, evliliğe baskı ve yük katar, evliliği inceldiği yerden kopacak hale getirir. Bu yüzden kişiler, eşi dışında birtakım arkadaşlık ilişkileri de geliştirmelidir.

Çünkü bir müddet sonra taraflardan biri, evliliği zevksiz bularak kendisini başka bir meşguliyete verebilir. İdeal evlilikte devamlı yenilik ve değişim, eşlerin kimlik sahibi olmalarıyla mümkündür, hayat boyu kalite ancak bu şekilde yakalanabilir. İnsanlar o zaman başka ilgi alanlarına ihtiyaç hissetmezler. Sürekli değişim içinde olduğundan hayatlarına renk katılmış olur.

Aldatmaya götüren süreçler

Darwinizm ile biyolojik dürtüler çok fazla önemsenmeye başlandı. Bu süreç ahlakın güncelleşmesini kaldırarak dürtüleri var oluş amacı kıldı. Cinsel dürtüler, öncelikli olunca aile bağları zayıfladı. İnsanda aklın gereği olarak zihnî dürtüler ağırlıktadır. Biyolojik dürtüleri erteleme ve geciktirme eğilimi baskındır. Oysa hayvanlarda biyolojik dürtüler ön plandadır. Sadece biyolojik dürtülerinin etkisinde kalanlar, zihinsel dürtülerini ikinci plana ittikleri için evlilik kurumu

büyük zarar görür. [İnanç, akıl ve duygunun birleşmesiyle oluşur. Bunun sonucunda da ortaya davranış çıkar. Aklın doğru dediği şeyden duygular hoşlanırsa bu, beyne iletilir ve bu, bir inanç haline gelir. Beyin bu sisteme göre işler. Eğer beyin doğru bir şekilde programlanmazsa dış etkenler tarafından yönetilir. Mesela cinsellik konusunda doğru programlanmazsa dış uyarıcıların etkisiyle 'bugün böyle, yarın başka türlü' davranır. Bir insan evlenirken kendine, "İleride karşı cinsten birine, yani yasak ilişkiye meyledersem ne yapmalıyım?" diye sorabilirse ne yapacağını önceden bildiği için beynindeki program onu uyarır ve korur. Onun için beyne mutlaka bir inanç programı yazılmalıdır.]

Peki, bu program doğru yazılmadığında hangi süreçler kişiyi aldatmaya sevk eder?

[Ruhsal bunalımlar, kişiyi aldatmaya sevk edebilir. Ruhsal bunalımdaki bir insan, kendini mutlu hissetmediği için sevgiye olan ihtiyacı çoğalır, kendisini güvende hissetmek ister. Bu ihtiyacını eşinden karşılayamazsa farklı bir arayışa yönelir.] Eğlenceye, unutmayı sağlayacak şeylere yönelme arzusu ağır basar. Bunun sebebi, depresyon yarasını onarmaya çabalamadır. Fakat bu çaba, başka yaralar açar.

Depresif durumlarda kişi, kendine ihtiyaç duyulmasını arzu eder, "İyi ki varsın" duygusuna daha çok ihtiyaç duyar. Eşi ve çocuklarıyla çok iyi giden bir evliliği olduğu halde, başka biriyle ilişki kuran insanlar, bunun sebebini şöyle izah ederler: "Onun beni çekici ve dayanılmaz bulmasından etkilendim." İşte böylesi davranışların altında, cinsel aldatma değil, bunalımdan kaçış vardır.

[Bir ilişkiyi en çok yıpratın şeyin alışkanlık olduğu unutulmamalıdır. Her evlilik, bir müddet sonra alışkanlık haline gelir. Bir şeyin alışkanlık halini almaması için farklı şekillerde sunulması gerekir. İnsan, ilişkilerini renkli ve çeşitli hale

getirebilirse alışkanlık tehlikesinden kurtulur. Toplumlarda her şeyi klasik yaşayarak mutlu olan insanlar da vardır; ama yeni şeyler keşfetmenin mutluluğu ayrıdır. Eşini aldatan erkeklere aldatmalarının sebebi sorulduğunda, alınan cevap çoğu zaman 'bir çiçekle baharın geçmeyeceği' şeklindedir. Aslında bunun en önemli sebebi, eşiyle yaşadığı evliliğin monotonluğa gitmesi ve renksizliğidir.

Bazı eşler, "Hayatımda bir değişiklik olsun istiyorum" diyerek yeni bir cinsel eş arayışına girerler. Bu karar, sorunu çözecek midir? Bu durumda kişilere "Eşinden mi yoksa kendinden mi sıkıldın?" sorusu yöneltilmelidir. Eşinden sıkıldığını söyleyenler, aslında ya kendilerinden ya da monotonluktan sıkılmışlardır. Bu sorunu başka bir cinsel eş arayarak çözmek isteyenler, çözümü yanlış yerde aramaktadır. Bu durum, altını bakırcılar çarşısında aramaya benzer.

Burada yapılması gereken, seyahatlere çıkmak ve yeni bir şeyler almak gibi, evlilikte bazı değişiklikler yaparak ona renk katmak; yani evliliği tadilata almaktır. Çiftler, değişiklik ihtiyacı hissettiklerinde, evliliklerine renk katmayı başarmalıdır. Mantıklı insan, "Eşimden değil, kendimden sıkıldım!" diye düşünmelidir. Kişiler hayatlarında bazı değişiklikler yaptıklarında, aynı eşle daha güzel bir ilişki de yaşayabilir. Bu yüzden, doğru zamanda doğru şekilde değişiklik yapmak çok önemlidir.

ALDATMAYA GİDEN YOL

Hocam, yakın bir tarihte eşimle bazı problemler yaşadık. İkimiz de olgun davranarak imtihan gözüyle bakarak sorunun üstesinden gelmeye çalıştık. Büyük oranda da bu problemi hallettik. Ama ben bazı şeyleri kabullenemiyorum. Problemimizin kaynağı eşimin geçmişte ilgi duyduğu ve şu an en yakın dostunun eşiyle tekrar

sevgi ve aşk duygularını hissetmiş olması. Yalnız şunu belirtiyim bu hisleri beslemesinde sadece eşimin hataları yok. O bayan da eşi tarafından aldatılmış ve birtakım problemler yaşamış. Bu yüzden beyimden yardım istemiş. Bu sebeple eşime çok açık kapılar bırakmış ve bu da eşimin hislerinin ortaya çıkmasına sebep olmuş.

Bu olayı beynimden, duygularımdan tamamen atlatılabilmem için ne yapmalıyım? Evlilik sonrası eşlerin, özellikle erkeklerin başka bir cinsi sevebilmesinin ya da âşık olabilmemesinin normal olup olmadığını öğrenmek istiyorum...

Bu, toplumun kanayan bir yarası. Öncelikle hanımefendinin eşi ile olan problemi gizli ve dev bir problem. Sıradan bir aile problemi değil. Bu sorun aynı zamanda eşler arasındaki sadakatsizliğin ortaya çıkmasına da sebep olacak bir boyuta sahip. Maalesef buna benzer olaylar, genellikle iş hayatında kadın-erkek arasındaki yakın ve sıcak ilişkinin neticesinde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla iş ilişkilerinde duygusal tuzakların sebebi olabilmektedir. Birçok evlilikte bu ve buna benzer problemler olabilir.

Unutmayalım ki bu tehlike, erkek ve kadın için aynı oranda vardır. Sadece erkeklere ait bir sorun ve eğilim değildir. Her iki tarafta da benzer eğilimler mevcuttur. Özellikle evliliğin sağlıklı gitmediği durumlarda, duygusal ihmallerin, boşlukların olduğu ortamlarda bu eğilim doğal olarak artar. Birbirine değer ve önem vermeyen, birbirlerine soğuk davranan, birbirlerini daima eleştiren eşler arasında bu soruna daha sık rastlanmaktadır. Böylesi bir boşluk olduğunda, bu boşluğu doldurmaya başlayan karşı cinsten herhangi bir kişi bu eğilimlerin artmasına neden olur.

Örneğin evden eşi ile tartışarak, eşinden hakaretler görerek ayrılmış bir erkek, işyerinde kendisi gibi eşi ile sıkıntıları olan bir bayanla muhabbet ettiğinde, iki tarafın birbirinden etkilenmesi için çok güçlü bir irade ve psikolojik donanım gerekir. Doğal akışına bırakmamız halinde herkesin bu konuda yanlış yapma potansiyeli vardır. "Ben bu konuda bir şey yapmam, ben kendime güveniyorum" diyen kişi tehlikededir.

Kadın-erkek ilişkilerinde erkekler için erotizm önemli iken kadınlar için romantizm önemlidir. Erkek bunun için romantizm verir. Kadın da romantizm ister. Yani ilgi, sohbet, paylaşım, hoş muhabbet, değer verilmek gibi. İnsan fıtrat itibarıyla, karşılıklı ihtiyaçlarla yaratılmıştır. Bu nedenle bir kadın romantik ihtiyaçlarını eşinden almadığı zaman, işyerinde avcı erkekler varsa kadının bu romantik ihtiyaçlarını vermek suretiyle kadınları avlarlar. Bunun tersi avcı kadınlar da vardır. Dişilik özelliklerini iyi sergilerler. Erkeğin erotik zafiyetlerini ele geçirip erkeği kendilerine bu şekilde bağlarlar. Her iki tarafın tuzakları farklıdır.

Ayrıca erkekler poligamik özellikleri nedeniyle, çok eşliliğe daha yatkındır. Bu noktada kendisini kontrol edemeyen bir erkek, daha kolay hata yapar.

Ayrıca hanımefendi geçmişte yaşamış olduğu bir olayı açık sözlülükle anlattığı için eşini kutlamalıdır. Beyefendi eşine hissettirmeden rahatlıkla senelerce ilişki yaşayabilirdi. Bunu yapmak yerine mücadele etmiş, durumu eşi ile paylaşmıştır. Şu anda yapılması gereken, beyefendinin o bayanla arasına kırmızı çizgiler çekmesidir. Çünkü bu, beyefendinin zayıf alanıdır. Ayağı kırık bir insan kırık ayağının daha kötü olmaması için koruyorsa, üzerine basmamaya çalışıyorsa bunun gibi beyefendi de herhangi bir evlilik kazasına mahal vermeden kendisini korumaya almalıdır. Kırmızı çizgilerini çekmelidir. Hanımefendi de eşini bu tür tehlikelerden korumak için sevgiyi ve ilişkiyi artırıcı önlemler almalıdır. “Ondan nasıl intikam alabilirim? Onu nasıl yerin dibine batırabilirim?” tarzında bir davranış sergilerse evlilik daha büyük zarar görecektir.

Hanımefendi kendisini rahatlatmak için eşini rencide etmeye, eleştirmeye, eski günler üzerinden onu rahatsız etmeye çalışırsa kısa vadede kendisini psikolojik açıdan rahatlatabilir, ancak uzun vadede zarar görür. Hanımefendi burada uzun vadeli çıkarını düşünmelidir.

Geçmiş olaylardan üzüntü duyduğunu, incindiğini, kadınlık onurunun rencide olduğunu, kendisini sevmeye layık değilmiş gibi hissettiğini söylemeli. Yine “Sadakat ve güven duygum zarar gördü; ama açık ve dürüst olman beni rahatlattı” demeli.

Eşinden evliliğimizi tehlikeye sokacak, eski duyguların depresmesine neden olacak kişilerden uzak durma sözünü almalıdır. Hanımefendi geçmişi kafasına takıp üzerinde durmamalıdır. Zira bu gibi takıntılar, insanda ciddi hastalıklara yol açabilmektedir.

Dolayısıyla her iki eş bu olaydan dersler çıkarıp birliklerinde sevgiyi artırıcı çalışmalar yapabilirlerse büyük kazanımlar bile elde edebilirler. Geçmişte kalmayıp geleceği inşa etmeye gayret sarf edilmelidir.

Boşanma kararı vermeden önce

Çiftler, boşanmaya kesin karar vermeden önce şu soruları kendilerine sormalıdır:

Evliliği kurtarmak için elimden gelen her şeyi yaptım mı?
Mutsuzluğumun sebebinin evliliğim olduğuna emin miyim?

Boşanma sonrası çıkacak yeni sorunlarla baş edebilir miyim?

Çocuk yalnız birimize ait değil. Bunu kabulleniyor muyuz?

Boşanmada en büyük bedeli, çocuk öder

[Çocuklar, boşanmanın kendisinden çok, oluş biçiminden ve bu süreçte yaşananlardan etkilenir. Anne babası arasında öfke yoğunsa ve düşmanca tutumlar varsa çocuk sevilmediğini düşünür. Çoğu zaman anne babası arasındaki sorunlardan kendisini sorumlu tutar. Suçlu hisseder.]

Çocuklar, doğdukları andan itibaren anne babalarını bir arada görmeye alışır ve bunun devamlı olmasını arzu ederler. Anne babalarını ayrı görmek onları incitir. Bu ayrılıktan onların sarsılmasını önlemenin bir yolu, çocuğu ayrılığa alıştırmaktır. Ayrılığın kötü olmadığını göstermektir.

Bu nedenle boşanmada duygularla değil, mantıkla hareket edilmelidir. Hatta eşler, arkadaş gibi ayrılmanın yollarını bulabilmelidir.

**‘Boşanmış kadın’ imajı,
taşınması zor bir yükür**

A. C[Boşanmadan ikinci derecede zarar göreceğ olan kadındır. Kadını etkileyen önemli konuların başında toplum gelir. Toplumun boşanmış bir kadına bakışı, kadın için taşınması zor bir yükür.]

Onuruyla yaşayabilmek, emeğıyle geçinebilmek ve değeri yargılarını savunabilmek için kadının güçlü olması gerekir. Ancak kadına değeri vermeyen, kendini yetersiz hissettiren ve sadakatten nasibini almayan bir erkekle yaşamının da ne kadar zor olduğı aşikârdır. Yine de boşanmanın ardından geleceğ olan sorunların iyi hesaplanması gerekir. Boşanma ciddi bir karardır.

*“Sağlıklı ilişki evinin beş katı vardır:
Birinci katı sevgi, şefkat ve beğeni, ikinci katı
duygusal banka hesabı, üçüncü katı olumlu
bakış açısı katı, dördüncü katı çatışmayla başa
çıkma katı, son katı paylaşılan anlamları ve
hayalleri gerçekleştirme katıdır.”*

— Dr. Jhon M. - Dr. Julie S. GOTTMAN

EĞLENCE, DİNLENCE VE ZEVKLER

Eğlence anlayışı

GÜNLÜK YAŞAMDA SÜREKLİ çalışan bir insan olmak ne gerçekçidir ne de mümkün. Dolayısıyla insanın pek çok psikolojik ihtiyacının olduğunu unutmamak gerekir. Zira insanın eğlenebilme, gezebilme gibi zevkleri ve ilgi alanlarının olması gayet doğaldır.

[Batı kültürü; diğer bir deyişle modernizm, insana eğlence ve zevkleri yaşam amacı gibi sundu. Özellikle ondokuzuncu yüzyılın başında bilim felsefesi ve psikolojide zevkler öncelendi, yüceltildi. İnsanın hayatta var oluş amacının sadece zevkler olduğu düşünüldü. Dolayısıyla bunun sonucunda bu felsefeden etkilenen insanlar, "Zevk odaklı yaşarsam mutlu, şayet yaşayamazsam mutsuz olacağım" gibi zihinsel şartlanmaya gittiler.]

Bu şartlanmanın sonucunda, kişiler, zevki ve eğlenmeyi bir görev gibi algılama yanılgısına düştü. Örneğin Amerika'da 'hafta sonu sendromu' diye bir şey vardır. Buna Viking

sendromu da diyorlar. Amerika'da bireyler hafta içi çalışıp hafta sonu eğleniyorlar. Eğer eğlenmezlerse kendilerini son derece kötü hissediyorlar. Dolayısıyla bu psikoloji nedeniyle Pazartesi gününe kötü başlıyorlar. Haliyle bu anlayış o ülkelerde eğlence ve tüketim sektörünü geliştirip endüstri oluşturdu. Maalesef bu anlayış tüm dünyaya Hollywood kültürü ve popüler kültür adı altında yayılmaya başladı.

DM { Toplum olarak dikkat etmemiz gereken husus, kendi öz kültürümüz içinde, inançlarımız çerçevesinde kendimize ait eğlence ve zevk kültürü oluşturmamız, Hollywood ve popüler kültürün getirdiği zevk tuzaklarına düşmememizdir. Çünkü insan olmamız cihetiyle bizim de eğlence, dinlence ve zevklere ihtiyacımız vardır. Ancak bu eğlence ve zevkler meşru daire içinde olmalıdır. }

Bilinmeli ki monotonluk, yeknesaklık ve tekdüzelik insan psikolojisine aykırıdır. Meşru dairede olmak kaydıyla eğlence ve zevklere, hayatı renklendiren, hayata farklılık katan unsurlar olarak bakmak gerekir. Aynı zamanda kâinattaki farklı güzelliklerin, insana ihsan edilen nimet ve zevklerin şükre birer vasıta olduğunu unutmamalıyız.

EĞLENCE VE ZEVKLER

Yaşamış olduğumuz zevklerin standart bir ölçüsü var mı yoksa bu insan zihninin kabullendiği bir şey mi? Acaba zevk ve lezzet tanımını zihnimizde bazı şeyleri kabul edip ona göre mi yapıyoruz?

İnsanı sadece maddeden ibaret bir varlık gibi düşünersek eğlence ve zevk tanımının içini sadece yemek, içmek ve cinsellikle sınırlamış oluruz. Ancak insan sadece maddeden ibaret bir varlık olmadığı için zevk ve eğlence alanları yeme, içme ve cinsellikle sınırlı değildir. İnsanı mutlu edecek somut zevklerin haricinde soyut zevkler de bulunmaktadır. Mesela tanıdığım bir anne, "Çocuğumla geçireceğim bir zaman dilimini İstanbul'un

bütün gece hayatlarına tercih ederim” derdi. Dolayısıyla bu kişi için annelik duygusunun vermiş olduğu o soyut zevk, birçok maddî zevkin ötesindedir. Yine bu algıyı benimsemiş kişiler, çocuklarıyla vakit geçirmeyi, tatile gitmeyi, onlarla hayatı paylaşmayı ideal zevk olarak görebilmektedir.

Maalesef modernizm, ego idealini ve zevk olarak kumarhaneyi, Kıbrıs’a gidip kumar oynamayı benimsetebiliyor. Bu nedenle ideal ve zararsız zevk ve eğlenceler kendi kültür yapımız içinde, inanç sistemimizle barışık, sadece maddî zevklerle sınırlı değil, aynı zamanda maneviyatı barındıran zevkler olmalıdır.

Uyuşturucu kullanmak, içki içmek, cinsel fantezilerle vakit geçirmek, kısa vadeli zevk ve eğlence alanlarıdır. Bu alanlar insanı daimi mutlu etmemektedir. Hatta zehirli bir bal gibi lezzetinin hemen ardından karın sancıları çektirmektedir. Bu nedenle önemli olan, uzun vadeli ve insanın fitratına uygun olan zevk ve eğlence alanlarını keşfedebilmektir. [En büyük zevkler, maddî değil, manevîdir. Örneğin iç huzuru, en büyük zevktir. Dolayısıyla iç huzurunu ideal zevk hedefi olarak kabul edip bu zevki elde etmeye çalışmak, en önemli hedef olmalıdır. Bir insan iç huzurunu elde edememişse saraylarda da yaşasa mutlu olamaz. İç huzurunu elde eden kişi zindanda da olsa mesut olabilir.]

Irak işgalinde Amerikalı bazı askerler Coca-cola içemedikleri için depresyona girmişler. Çünkü hayattaki zevk algıları ve tanımları sadece maddî şeylerle sınırlı; dolayısıyla alışkanlık haline getirdikleri bir unsuru bulamadıkları zaman depresyona girebiliyorlar. Bu nedenle maddî zevklerin ötesinde manevî zevkleri idealize edebilmek emek istemektedir. Zaten soyut zevkleri tadan, iç huzurunu elde etmeye başlayan bir insan, geçici zevklerin ne kadar basit olduğunu anlar ve bunların yerine daimi zevkleri hedef edinir.

İnsanlar sıradan şeylerle de mutlu olabilmeyi, bir çay içmekten, bir salata yemekten zevk almayı öğrenebilmelidir. Topluma karşı sosyal sorumluluğun, insanlara yardım etmenin zevkini tatmak gerekir. İnsanlar bu zevkleri tadarsa bunlarla en şaşalı gece hayatından daha fazla zevk aldıklarını hissedebilirler.

Eşler açısından eğlence

A. C. [Eşler arasında eğlence ve zevklerin sağlıklı olabilmesi için her bireyin farklı bir zevk ve kültüre ait olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla eşlerin cinsiyet ve kültür farkları zevk ve eğlencelerinin de farklı olmasına neden olabilir. Önemli olan ortak zevk ve eğlence alanları oluşturabilmektir. Örneğin bir hafta eşlerden birinin sevdiği bir eğlenceye veya yere gidilip diğer hafta diğer eşin arzu ettiği bir mekâna ve eğlence alanına gidilebilir. Burada önemli olan eşlerin birbirlerinin kişilik ve ihtiyaçlarını baskı altına almadan, yekdiğerini yok saymadan, ortak noktada buluşabilmeleridir. Bu da her iki tarafın karşılıklı adım atmasıyla sağlanabilir.]

Evlilikte eşlerin aynı şeyleri sevmeleri, aynı zevklere sahip olmaları, gerçekçi bir beklenti değildir. Böyle bir beklenti içine girmek, aynı evde yaşayan herkesten fasulye yemeyi beklemek veya herkesin klasik müzik dinlemesini istemek gibi olur. Bu totaliter bir yaklaşım tarzıdır. Bu tür yaklaşım tarzlarının evliliği olumsuz etkileyeceği unutulmamalıdır.

Sonuç olarak eşlerin akşam ve hafta sonları çocuklarıyla birlikte olmaları, farklı yerlere gitmeleri, hayatlarına değişiklik katmaları insan psikolojisi açısından da gereklidir.

*İyi bir aile, orkestra gibi olmalıdır. Bilinçli
birlikteliğin ödülü genelde kendi içindedir.*

SAĞLIKLI AİLE

NEBRASKA ÜNİVERSİTESİ'NDE yapılan bir araştır- *H.C*
mada mutlu ailelerin üç ortak özelliği üzerinde durul-
muştur. Mutlu ailelerin birlikte zaman geçirdiği, takdir, öv-
gü ve onay sözlerinin çok kullanıldığı ve birlikte kiliseye gi-
den, inançlı ve dindar kişiler oldukları tespit edilmiştir. Mut-
lu ailelerin birçoğunda bu üç ortak özellik görülmüştür. Do-
layısıyla sağlıklı ailelerin sağlıklı iletişim kuran bireylerden
oluştüğunu söyleyebiliriz.]

Bir insanın ruh sağlığını tanımlarken üç alan araştırılır.
Birinci alan, kişinin iç uyumuna; yani kendisiyle barışık olup
olmadığına; ikinci alan meslek uyumuna; yani iş hayatında
uyumlu çalışıp çalışmadığına; üçüncü alan da aile ve sosyal
uyumuna; yani aile bireyleriyle, dost ve arkadaşlarıyla ilişki-
lerinin sağlıklı olup olmadığına bakar.

Kişinin bu üç alanda verimliliği iyi ise ruh sağlığı iyi de-
mektir. Dolayısıyla mutlu ve sağlıklı aileler, ruh sağlığı ye-
rinde bireylerden oluşmaktadır. Nebraska Üniversitesi'nin
bu araştırması, bu alana ışık tutması bakımından çok önem-
lidir.

GİZLİ DEPRESYON BELİRTİLERİ

İki yıldır İstanbul'da yaşamaktayım ve sekiz yıldır evliyim. İki çocuğum var. Evdeki herhangi bir problemi eşimle paylaşamıyorum. Eşim hiçbir problemle karşısına çıkmamı istemiyor. Bu problemler gerek benimle gerekse çocuklarımızla ilgili olabiliyor. Ancak bu gibi problemlerin hiçbirini duymak istemiyor. En yumuşak dille paylaşmaya çalışsam da benimle kavga ediyor. Eşimle sadece dinî konularla ilgili rahat konuşabiliyoruz. Bu noktada da genellikle hemfikir oluyoruz.

Bunun dışındaki birçok konuyu kendisiyle paylaşmam mümkün olmuyor. Evde yapılması gereken bir tamirat işini bile konuşamıyorum. Çok diretirsem üstüne gittiğimi söylüyor. Bu durumun bende psikolojik sorunlara neden olduğunu düşünüyorum. Evde aşırı yalnızlık hissediyorum. Çocuklarımı en ufak bir sıkıntı halinde dövebiliyorum.

Fiziksel olarak da çok sağlıklı değilim. Ne yapmalıyım?

Öncelikle hanımefendinin problemiyle toplumumuzda yaşayan birçok kadının problemi birbiriyle örtüşür nitelikte görünüyor.

Hanımefendinin durumuna gelince ifadelerinden yola çıkarak elde ettiğim izlenim, kendisinde gizli bir depresyon sürecinin başlamış olabileceği yönünde.

Gizli depresyonun birçok belirtisi vardır. Bu belirtiler uykusuzluk, öfkeli, yorgunluk ve mide-bağırsak sorunları gibi organ diliyle ortaya çıkabilmektedir. Bu depresyonlar tedavi edilmez ve uzun müddet devam ederse genç yaşta tansiyon, kalp hastalıkları gibi problemlere yol açabilmektedir. Hanımefendinin şu an içinde bulunduğu tablo bunu gösteriyor.

Fakat gördüğüm kadarıyla yapmış olduğu bazı hatalar var. Bu hataların başında eşini zorlaması ve değiştirmeye çalışması geliyor. Dolayısıyla eşini değiştirmeye yönelik tavırları, eşinde savunma duygusunun gelişmesine neden olmuş olabilir. Genellikle kadınlar, sorunlarını konuşarak aşma yolunu denerler. Bu kadınların fitratlarında olan bir olgudur. Erkekler ise sıkıntılı

durumlarda düşünmeyi ve susmayı tercih ederler. Hanımefendi, sorunları çok sık dile getirmekle susmayı ve düşünmeyi tercih eden eşini sıkışmış olabilir. Bu noktada iki farklı cinsin, farklı düşünme ve algılama biçimlerine dikkat etmekte fayda mülahaza ediyorum.

Böyle durumlarda en yakın psikiyatri uzmanına giderek sıkıntıyı anlatıp detaylı bilgi almak önemlidir. Çünkü olaylara ve kişilerin vermiş oldukları tepkilere yönelik farklı yöntemler denemek gerekebilir. Bu nedenle uzman görüşü almak çok önemlidir. Hanımefendi de bunu yapmalıdır.

Ayrıca anladığım kadarıyla, eşiyile ilgili problemini aşması için farklı bir iletişim yöntemi kullanması gerekiyor. Olumlu yönler ve paylaşım alanları arttıkça olumsuz yönler azalacaktır. Eşlerin de aralarındaki problemleri sık sık gündeme getirmek yerine aralarındaki pozitif enerjinin artmasına neden olacak konuları, paylaşım alanlarını gündeme almalarında fayda vardır. Hemfikir olunan paylaşım alanlarının artırılması lazım ve sorunları zamana yayarak bir psikiyatri uzmanından yardım alınmalıdır...

Sağlıklı ailenin topluma katkısı

[Toplumu bir makro model olarak ele alırsak aileyi mikro model olarak düşünebiliriz. Dolayısıyla aile ve bireydeki en ufak değişiklik toplumu etkilemektedir. Ailenin ve bireyin yaşama biçimi, toplumun standartlarının oluşmasında çok önemli katkı sağlamaktadır. A.C

Bir ailenin üretimi ve yaşam amacı neyse topluma katkısı da o yöndedir. Bu nedenle sağlıklı bir toplumun oluşması bu alanda yatırım yapmayı, bireyler yetiştirmeyi, emek vermeyi gerektirmektedir.

İyi bireyler, iyi toplumun oluşmasında ilk adım ve en önemli çözümdür. İyi bireylerin ise mutlu ve sağlıklı ailelerde olacağı unutulmamalıdır. Buradan yola çıkarak sağlıklı ailenin topluma en önemli katkısı iyi insandır, diyebiliriz.]

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

4 yıldır evliyim. Eşimin ortaokul ve lise döneminden beri aşırı bir bilgisayar oyunu tutkunluğu var. Ailesi dışarıda kötü arkadaş edinmesin, dışarıya bağlanmasın diye sürekli evde onu bilgisayara yönlendirmiş. Eşim bu alışkanlığını o günden beri devam ettiriyor. Özellikle şu son zamanlarda evdeki zamanının tamamını bilgisayar başında geçiriyor. Mesela saat yedi gibi eve geliyor, yemek yiyor, saat sekiz gibi bilgisayarın başına geçiyor ve yatıncaya kadar bilgisayarın başından kalkmıyor.

2 yaşında çocuğum var. Eşim çocuğumla ilgilenmiyor. Ancak kendisine söylemem halinde ilgilenmeye çalışıyor. Bazen bilgisayarın başından çocuğa laf atıyor, çocuk da bu durumdan rahatsız oluyor. Kucağına verdiğim zaman durmak istemiyor. Yeri geliyor konuşma ortamında bu sıkıntımı dile getiriyor, bilgisayarın başında çok vakit geçirdiğini söylüyorum.

Bana "Haklısın" diyor; ama yine devam ediyor. Kendi kabuğuma çekilip konuşmamayı deniyorum, bu da beni çok yıpratıyor. Bir problemimiz olduğu zaman benim çabamla ancak oturup problem üzerine konuşabiliyoruz. Ancak eşim kısa kısa konuşmayı tercih ediyor. Aslında eşim evin dışında bulunduğu ortamlarda daha farklı. Ne yapmalıyım?

Bahsi geçen bu durum, teknoloji bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı adı altında tanımlanmış bir olgudur. Kişi bu durumun yanlış olduğunu bilmekle birlikte kendisini engelleyemez. Hanımefendiye düşen görev ise eşine bu durumdan memnun olmadığını hissettirmesidir. Yine hanımefendi 2 yaşında bulunan bir çocuğun babasından alması gereken birçok şey olduğunu ve bunların bu sebeple kaçırıldığını eşine anlatmalıdır.

Çocuğun babasının kucağında bile durmak istemediği ifade ediliyor. Aslında bu çok ciddi bir durumdur ve çocuk-baba ilişkisine zarar vermektedir. Çocuğun erkek modeli ile ilgili özdeşim kurması gerekir. Hanımefendi eşine, bu problemin bu şekilde devam etmesi halinde, ileride çocuk ve aile üzerinde çok

ciddi negatif sonuçlar doğurabileceğini aktarmalıdır. Ancak eşinin evden uzaklaşmasına neden olacak itici ve çatışmaya sevk edecek davranışlardan kaçınmalı.

Önemli olan bu hanımın eşinin ilgi alanlarına girip onu farklı kulvarlara çekmeyi deneyip “Ne yapabilirim de eşimin dikkatini ve ilgi alanlarını başka yönlere çekebilirim?” tarzında çabalamasıdır. Bu noktada hanımefendinin, fırsatları değerlendirip bilgisayar bağımlılığından eşini uzaklaştırmaya yönelik çaba sarf etmesi çok önemlidir.

Yapılan yanlışlardan biri de bu gibi durumlarda babanın yapacaklarını annenin üstlenmesidir. Mesela evde yapılması gereken bir işi veya çocuğun eğitimiyle ilgili bir çalışmayı baba yapması gerekirken annenin durumu kurtarma adına, babanın görevlerini yapması beyefendiyi tembelliğe ve atalete sevk eder.

Genellikle bağımlılığı olan kişilerin bencillik, kendi istek ve zevklerini öncelikleme durumu vardır. Hanımefendinin olayları örtbas etmeye yönelik adımları, eşinin bencillik yanını daha da artırır. Önemli olan kırmadan dökmeden, bu durumdan memnun olmadığını hissettirip hanımefendinin kendisine ait yapması gerekenleri yapması ve fikrini söyleyip sabretmesidir.

Bugün Çin, Uzak Doğu ülkeleri ve Amerika’da internet ve bilgisayar bağımlılığıyla ilgili klinikler, tedavi merkezleri açılmaya başlanmıştır. Bu, üzerinde durulması gereken ciddi ve zor bir problemdir.

*“Beş yaşına kadar çocuğunuzla oynayın,
onbeş yaşına kadar arkadaş olun, onbeş
yaşından sonra onunla istişare edin.”*

—Hz. Ali

ÇOCUK VE AİLE

Çocuklar, evliliğin meyvesidir

GEBELİĞİN İSTENİLİP istenilmemesi çocukların ruh sağlığını etkiliyor. Çünkü anne, hazır olmadığı bir anda çocuk sahibi olacağını öğrendiğinde, bebeğine karşı negatif duygular beslerse bebek bunu duygusal hafızasına kaydeder. Çocuğun sinir sistemi negatif duygularla donanır. Bu da çocuğun ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu sebeple çocuk sahibi olmak sorumluluk isteyen bir karardır. En ideali, planlı bir şekilde çocuk sahibi olmaktır. Aksi halde anne baba için oluşabilecek olan dezavantajlar kolay şekilde ortadan kaldırılmalı ve dünyaya adım atacak, o aileyi tamamlayıcı bir unsur olarak gönderilen bebek, sevgiyle karşılanmalı.]

Çocuk, evlilikteki anlayışları değiştirebilecek güce sahiptir. Hatta bazen evliliklerdeki sorunların bile rafa kaldırılmasını sağlayabilir. Çocuk olduğunda bazı problemler yıllarca ertelenir. Var olan sorunların telafi edilmesini ve evlilik bağlarının güçlenmesini sağlayabilir. Eşler dikkat ederlerse yaşadıkları pek çok olayın aslında suni olduğunu görürler. O

sorunlar ertelendiğinde kimi zaman kendiliğinden çözülür. "Sorunu büyüttüm, aslında bu durumu boşuna kafama takmışım" dedikleri çok an olur. Ama bu ertelemenin de dozunun iyi ayarlamak lazım. Çünkü ciddi problemlerde ertelemenin dozu kaçarsa sorunlar daha fazla büyür ve daha başka problemlerin doğmasını tetikleyebilir.

Kısacası dozu ayarlanmış ertelemelerle birlikte var olan çocuk, o aileye renk ve heyecan getirir. Pozitif bir değerdir. Evlilik bağına güçlendirir. Ama yaşanan sorunların kaynağı ve nedeni bilinmiyorsa çocuğu bir kurtarıcı gibi görmek de doğru değildir. Eğer birtakım düşünce kalıpları değişmezse bu defa var olan sorunların üzerine yeni sorunlar da eklenir. Bu yüzden çocuk sahibi olurken onu sorun çözen bir unsur olarak görmek doğru değildir. *Çocuk, yeni bir bireyi yetiştirme sorumluluğunu taşımak demektir.* Anne babalar bu bilinçle çocuk sahibi olmalıdır.

Annelik sevgisinin adı: Şefkat

Kadın psikolojisindeki temel duygulardan biri olan annelik duygusu, anneye verilmiş olan özel bir yetenektir. Anneliğe biyolojik boyutuyla baktığımızda görürüz ki çocuk doğduktan sonra annenin beyininde yazılı olan program çalışmaya başlar. Anne, o programın işleyişine göre duygular yaşar. Bu sayede, anne, çocuğuyla ilgili unsurları, beş duyunun tespit edemediğini görmektedir.

A.C [Annelik duygusunda, *sevgi, şefkat, iyilik, doğruluk, merhamet* gibi çok farklı duygu tabakaları vardır. İşte annelik, bu duygu katmanlarının hepsini içine alır. Ama bunlardan en fazla öne çıkanı *şefkat* ve *acıma* duygusudur.

Şefkat, başkalarını düşünerek hissedilen bir sevgi türü olduğu için annelik sevgisine şefkat denilir. Bu yüzden de annelik sevgisi, karşılıksızdır.]

Anne, anneliğe özel olarak sadece şefkatle donanmaz, ayrıca koruma hissiyle de bezenir. Annelik, kadını korkuya dirençli hale getirir. Tehlike anında ondaki ilk tepki, çocuklarını korumaya yöneliktir. Doğumla birlikte annenin beynindeki kodlanmış program devreye girdiğinde, anne çocuğunu aşırı derecede koruma hissiyle donanır. Yani çocuğu için gözünü kırpmadan tehlikeye atılır.

Annelik öğrenilebilir

[İnsanlığın ulaşabileceği en yüksek duyguya sahip olmayı sağlayan annelik duygusu, içgüdüsel olarak yaşansa bile günümüzde öğrenmeyle ilgili olan kısmı atıl kaldı. Çünkü yirminci yüzyılın hastalığı olan modernizmde, "İnsan egoisttir, ondaki en temel duygu bencilliktir. Varlıkların yaşam mücadelesinde her zaman güçlü olan kazanır" düşüncesi hâkimdir. Annelikte ise çocuğu için hastalanma, yorulma, onunla dertlenme, uykusuz kalma gibi ağır bir bedel vardır. İşte kadınlar, modernitenin de telkinleriyle, bu bedellerden kaçmaktadır.]

Feministler, "Güçlü olan ayakta kalır, bu sebeple kadın, erkekten güçlü olmalı" diyerek kadının erkek üzerinde hâkimiyet kurması gerektiği düşüncesini yaydılar. Ve evlilikler bu çatışmayla zarar görmekle kalmadı, annelik duygusu da kötü şekilde etkilendi. [Çünkü annelik duygusu biyolojikse de ifade tarzı kültürel'dir ve annelik öğrenilebilir. Ama bu bedelleri ödemek istemeyen kadınlar, anneliği öğrenmekten mahrum kalıyor.] Zaten modernitenin görüşünü benimseyen kadınlar, çalışma hayatını birinci planda gördükleri için çocuğu bir ayak bağı olarak nitelerler. Hatta çocuk, onların kariyerini engelleyen bir unsurdur. Böylesi anneler, benmerkezcidir. Ashnda iyi bir kariyer yapmayı hedefleyen bir kadın, evliliğini ikinci plana atmayı da göze almış demektir.

Kişilik oluşumunda annenin rolü

A.C [Babalar, çocuklarını himaye etmek ve onların ihtiyaçlarını gidermekle ilgili bağlılık duygusuna sahiptir. Onlar, dış dünyanın gerçekliğini anlatırken anneler ise iç gerçekliği öğretir.]

D. M Çocuklar kişilik özelliklerinin çoğunu anneden alırlar. Bu sebeple de gelecek nesillerin yetişmesinde annelerin önemi çok büyüktür. İlk üç yıl annenin çocuğunu büyütmesi gerekir. Çocuk gelişimini dönemlere ayırırsak bu yılların altın değerinde olduğunu söyleyebiliriz. Öyle ki bu dönemde, çocuğun kişilik çatısı belirir. Bu aşamada da çocukla kararlı ve tutarlı bir ilişki içinde olunması gerekir. [Zaten okul çağına kadar anne ile çocuk arasındaki ilişki doyasıya yaşanırsa çocuğun temel kişilik örgüsü sağlam olur.]

Güven duygusunun oluşumunda annenin rolü

A.C [Anneyle çocuk arasındaki duygu alışverişi kaliteli bir biçimde yaşanırsa çocuğun ruhuna sevgi tohumları atılır. Bunun aksi olduğunda çocuk, sevgi açlığı hisseder. Çocuğun en büyük ihtiyacı sevgi ve güvendir. Bu sebeple, bir çocuğun özellikle 0-3 yaş döneminde güven duygusunu alması gerekir. Çocukta temel duygular oluşurken onu en çok korkutan şey güvensizliktir. Anneyle çocuk arasındaki güvenin oluşmasında en önemli davranış biçimi de fiziksel temastır. Anne çocuğa dokunmalı, çocuk anneye dokunmalı. Böylece çocuk anneyle kendi arasında yaşadığı tensel uyum sayesinde kendini güvende hissedecektir.]

Anne yoksunluğu yaşayan çocuklarda bebeklik depresyonu görülmüştür. Böylesi çocukların beyinde mutlulukla ilgili olan kimyasallar salgılanmaz ve büyüme hormonu

üremez. Fizikî olarak çok iyi bakılsalar da sevgi gıdasını yeterince alamadıklarından sağlıklı bir şekilde gelişemezler. İşte anneyle olan bağ bu denli önemlidir.

Bundan sonraki süreçte de çocuğun özerklik duygusunu kazanması gerekir. Çocuk, çevresindeki varlıkları, kendisini sınayarak, yaşayarak öğrenir. Aslında insanı hayvandan ayıran önemli özelliklerden biri de budur. Örneğin yeni doğmuş bir ördek yavrusu Yaratıcı tarafından kendisine yüklenen genetik kodlamayla doğduğu an yüzmeyi bilir, insan ise birçok özelliğini yıllar içinde kazanır. İnsan zaman içinde gelişerek olgunlaşırken hayvanlar doğdukları an yapmaları gerekenleri bilir. Bu nedenle büyük bir düşünürün ifadesiyle, "İnsan bu dünyaya tekemmül için gönderilmiştir."

Bir yaşındaki bir çocuk, yabancı gezegene gidip çevreyi keşfetmeye çalışan bir insan gibidir. Bu dönemdeki çocuk, dünyaya yeni gelen ve yürümeyle özerklik duygusu kazanmaya başlayan bir varlıktır. O henüz olgunlaşmamış, dünyayı ve kendisini daha yeni tanıyan bir varlıktır.

Anne ve babaların görevi, çocuklarına güvenli bir alan oluşturup onları özgür bırakmaktır. Böylelikle çocuk hem anne ve babadan uzakta olmayı başarabilir hem de her an onların yanında olduğunu hisseder. Anne ve babalar çocuklarına bu duyguyu verebilirlerse çocuk hem gelişir hem de kendisine güvenini kaybetmemiş olur.

BAKICI MI, ANNE Mİ?

Bir ay sonra bebeğim dünyaya gelecek. Doğum iznini kullandıktan sonra çalışma hayatına geri dönmek istiyorum. Çalışmayı seviyorum, yıllardır emek verdiğim mesleğime devam etmek istiyorum. Bebeğimi bakıcıya bırakmam doğru mu?

Çocuk, yanında kendisini güvende hissettiği kişinin olmasını ister. Çünkü hamilelik süreci de dâhil, bebek ilk anda anneye iletişime geçmiştir. Onun kokusunu almıştır, gülüşünü benimsemiştir. Sesine aşına olmuştur ve her an onu arar. Onu göremediğinde de endişeye kapılır.

Eğer anne çalışıyorsa ve bebeğini bir bakıcıya teslim edecekse bakıcının güvenilir ve hep aynı kişi olması lazım. Anneden sonra bebek duygu alışverişini bakıcıyla yapacak, güven bağı o bakıcıyla kuracaktır. Bebeğin teke tek ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Aksi halde bebeklik depresyonu görülür.

Her ne kadar anne çalıştığında, uzun yıllar bebek tek bir bakıcıyla da olsa—mesela annearne gibi—yine de sorunların yaşanması kaçınılmazdır. Bakıcının davranışlarını hafızasına yazan bebek, annesininkilerle örtüşmeyen davranışları yabancılayacak ve anne ile arasındaki duygu alışverişinde sorunlar yaşayacaktır. Yani aileyle uyum problemi görülecektir.

Bu da ileriki yıllarda çocuğun ailenin arzu ettiği davranış kodlarını taşınamaması anlamına gelir ki çatışmalar çoğunlukla bundan kaynaklanır.

Sadece bu da değil, çocuk, “Annem beni bırakıp gitti. Başkalarının annesi var, ama benim annem bana bakmıyor” diye düşünmemelidir. Bir çocuğa yapılacak en büyük kötülük, sevilmediğini ve terk edilmişlik hissini yaşatmaktır.

Gerek çocuğun temel güven duygusunu kazanabilmesi gerekse aile ile çocuk arasındaki bağı ve terbiye sürecinin sağlıklı bir şekilde yürüyebilmesi için ideal olan, annenin ilk üç yıl çocuğunu büyütmesidir. Görüldüğü gibi anne ile bebek arasında müthiş bir bağ vardır. Bu bağ sayesinde bebek sevgi ve ilgi alır. Aynı zamanda, beyin-beden gelişimi için bir gıda vazifesi görür.

Nitelikli ve sürekli birliktelik

A.C [Bebeklik döneminde, anne bebeğini kucağına almalı, onunla göz teması kurmalı, konuşmalı, süt emzirirken rahat olmalı. Bebek annenin yanındayken sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmeli.]

Hakeza, yine çocukluk döneminde anne, çocuğu dinlemeli, sözünü kesmeden ve ona bir şeyleri öğretme kaygısı gütmekten dinlemeli. Duygularını paylaşmasına izin vermelidir. Çocuğa sevildiğini hissettirmeli.

Şayet bir çocuk güvende olduğunu hisseder ve sevildiğini düşünürse ailenin benimsediği ahlakî normları o derece kabul eder. Çünkü ahlakî normlar erken yaşlardan itibaren öğrenilir. İyi-kötü, doğru-yanlış kavramlarını aileden alır ve bunları hayatına geçirmeye başlar.

Evlat yetiştirirken

Her anne-babanın en büyük arzusu, çocuklarını iyi birer insan olarak görmektir. Kişilik gelişiminde genetik eğilim yüzde otuz-kırksa, bunun yüzde altmış-yetmişinin öğrenmeyle gerçekleştiği anlaşılmıştır. İnsanoğlunun yaradılışında, güler yüzlü olma, iyilik yapma, insanları sevmek gibi iyilik potansiyeli vardır. İşte bu potansiyelin harekete geçmesi için çocukluk yıllarından itibaren duygusal rehberliğe ihtiyaç vardır.

İyilik yaparak, başkalarının hakkına saygı göstererek, işbirliği içinde olmak gibi erdemler büyük ölçüde kültürel olarak sonradan öğrenilir. Araştırmalara göre iyilik yapmanın biyolojik bir temeli olduğu görülmektedir. Bundan sadece yardım alan kişi nasibini almaz, aynı zamanda yardım eden kişinin psikolojisi de olumlu şekilde etkilenir. Bu sebeple, insan bir taraftan kendisini mutlu ederken, öte yandan etrafındakilerin mutluluğunu sağlayacak yollar bulmalıdır. Biliyoruz ki mutluluğun temel prensiplerinden biri, paylaşarak mutlu olmaktır.

Yalnız günümüz dünyası acımasız ve ne yazık ki kötülük prim yapıyor! Kötü olan şeyler cazip hale getiriliyor. Anlık zevkler, içki, uyuşturucu gibi bağımlılıklar öne çıkarılıyor.

Mevki-makam sahibi olmak için çıkar peşinde koşmanın, menfaatlerini kollamak için başkasının kuyusunu kazmanın, bencil olmanın, kolay yoldan para kazanmanın gerekli ve önemli olduğu yansıtılıyor. Böylesi bir bombardıman altında erdem sahibi çocuk yetiştirmek elbette ki kolay değil.

A.C. Bunun için [çocukların içinde bir kontrol mekanizmasının kurulması gerekir. Çocuklar, çevrelerinde olup biteni ve bunlara verilen tepkileri kendi akıl süzgeçlerinden geçirerek hareket edebilmeliler. *Vicdan, saygı, nezaket, hoşgörü, merhamet, adalet* gibi kavramları öğrenemeyen bir çocuk, çocukluk dönemi de dâhil olmak üzere yetişkinlikte vicdanî hassasiyetleri taşıyamıyor ve davranışlarında ahlakî bakımdan yanlışlık olup olmadığını ölçemiyor. Bunun sonucunda da her davranışı doğru kabul ediyor.]

Disiplin, denge olma halidir

A.C. [Disiplin, çocuğa kuralları öğretmek için gereklidir. Oysa disiplin genellikle yanlış anlaşılan bir uygulamadır. Disiplin emirler yağdırmak değil, çocuğun yaşına uygun olarak kurallar koymaktır.

Çocuğun hayatın kurallarını öğrenebilmesi için disipline ihtiyacı vardır, yoksa bu, onun kişiliğini ezmek için kullanılmamalıdır. Yani ne gereğinden fazla sert ne gereğinden fazla yumuşaklık olmalı; sertlik ve yumuşaklık arasında bir denge kurulmalı. Anne-baba ikna yöntemini kullanmalı, şartlara göre farklı yönlendirmelerde bulunabilmeli, karar verirken çocuğun düşüncelerini alabilmeli, gerektiği yerde "Evet" veya "Hayır" diyebilmeli.

Ancak böylesi bir disiplin anlayışıyla çocuk, insan ilişkilerini anlar, ilişkilere sınır koymayı öğrenir. Doğru ile yanlış ayırt edebilir. Aksi halde ya içine kapanık bir kişilik geliştirir ya da tam tersi saldırgan, bencil bir kişiliğe bürünür.

Huzurlu bir aile ortamında sevgiyle bezenmiş bir disiplinle, çocuğa duygularını kontrol altına alma öğretilir. İç disiplin, diğergamlık, alçakgönüllülük, iyilikseverlik, şefkat, empati, dürüst olmak, adaletle iş görmek, sabır göstermek, saygılı olmak gibi özellikler kazandırılabilir. Bu özellikleri öğrenmenin en doğru zamanı, çocukluk çağıdır. Hayatın ilk yıllarında öğrenilenler, yetişkinlikte meyvesini verecektir.

İnsanlar, ailelerinden öğrendikleri ve içselleştirdikleri değerlere uygun şekilde yaşamak isterler. Bu zamanla fitrî bir hal alır ve bu özellikler, kişiliğin bir parçası haline gelir.

Çocuğa kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlayarak hareket etmeyi öğretmek, sosyal hayatta gelişebilmesi ve duyarlı bir insan olması için gereklidir.

Çocuklarda olumlu algıyı geliştirmek

[İnsan, temelde olumlu algıya meyillidir. Yani iyimserliğe yatkındır. Ama kötümserliğe de meyli vardır. Bu eğilimler öğrenmeyle pekişir. Henüz hayatı anne babasının gözüyle tanıyan bir çocuk, onların yönlendirmesiyle duygu ve düşüncelerini değiştirir. Bu sebeple ebeveynlerin kendi davranışlarını gözlemlemesi önemlidir. A. C

Kendi menfaatini koruyup karşı tarafın da çıkarlarını gözden kaçırmayan ve bu ikisi arasında denge kurabilen bir anne-baba, çocuğuna doğru bir bakış açısı kazandırabilir.]
Diyelim ki komşusuyla arası bozulan bir anne, hemen kusu-ru komşusunda arıyor ve komşusunun darılmasının sebepleri üzerine düşünmüyorsa yaşananları kendi payına doğru tahlil edemiyor demektir. Olumlu algıyı, yani iyimserliği geliştirmek, yaşanan zorluklarda farklı çözümler üretmeyi ve uygulamayı gerektirir.

Kötümserler genellikle kaygılı, şevki düşük kişilerdir. Çağımızın salgın hastalıklarından biri olan depresyonun asıl

kaynağının alışkanlığa dönüşmüş olumsuz düşünce yapıları olduğu herkesçe biliniyor artık. Bu düşünce yapısı çocuklukta gelişmektedir. Anne-baba, çevredeki büyükler, öğretmenler tarafından—farkında olmadan—öğretilmektedir. Çocukların duygu ve düşüncelerini yönlendiren şey, büyüklerinden aldıkları geri bildirimlerdir. Eğer çocuğunuzun da iyimser bir bakış açısı kazanmasını istiyorsanız önce kendi bakış açınızı tahlil edin.

Başkalarının iyiliğini isteme:

Merhamet

Kötülüğün önde olduğu, haksızlığın adaletin önüne geçtiği, çıkarların önemli olduğu bir dünya düzeninde yaşıyoruz. Bu düzen içinde çocuklara aldatılmamayı, haksızlığa uğradığında hakkını aramayı da öğretmeliyiz ki dış dünyaya çıktıklarında sudan çıkmış balığa dönmesinler. Her davranışta dengeli olmayı başarabilsinler.

Elbette ki böylesi bir düzende iyi bir insan yetiştirmeye çalışmak hem kendisinin hem de başkasının hakkını muhafaza ederek hareket etmeyi öğretmek kolay değil.

A.C [Zira kötü davranışın sonucu hemen alınır. Bu da anlık mutluluklar yaşatır insana. Oysa iyi şeylerin karşılığını almak uzun sürebilir. Doğru davranış ve iyiyi yaptıktan sonra hemen sonuç beklemek doğru olmaz. Bu sebeple çocukların kolay olan ve sonucu çabuk elde edilen hazların peşinde değil de uzun vadede de olsa sonucu iyi olan şeyleri yapmalarını teşvik etmek gerekir. En azından bu ikisi arasındaki farkı mukayese edebilmeyi kazanmalılar.

İyilik yapmanın karşılığı zaten kendisi içinde gizlidir. Karşı tarafı sevindiren kişi, kendisi de mutlu olur. Bu da iyilik yapmanın zevkidir. Karşılık beklenilerek yapılan bir davranışın çıkarıcılıktan farkı kalmaz. İyilik yapan kişi kendisini

mutlu hisseder. Böylece yardım etmek için daha fazla enerji bulur. Yapılan araştırmalar, iyilik yapıldığında beyinde mutluluk hormonunun salgılandığını göstermektedir. Bu da iyiliğin hediyesinin kendi içinde olduğunu göstermektedir. İşte böylesi bir iyilik halini aile içinde yaşatan anne-baba, topluma, iyilik yapma gücünü taşıyan çocuklar yetiştirmiş olur.

Çocuk aile içindeki olumlu iletişimi gördükçe, anne-babasının sevgisini, kendisine verdiği değeri hissettikçe, söz hakkı verildiğini yaşadıkça aile içinde aidiyet duygusu hisseder ve dışarıdaki yanlışların etkisinde kalmaz. Onların yanlış olduğunu idrak edebilecek seviyede olur ve o yanlışlara yönelmez.

Sürekli olarak dış dünyanın kötülüklerinden bahsedilirse çocukta insanlara karşı güvensizlik hissi oluşur. Aldatılacağı ve hakkının gasp edileceği hissiyle kendini her zaman korumaya alır.

Çocuk, model alarak büyür. Aile ortamında iyilik yapan anne-babasını gördükçe o da iyilik yapmanın önemini kavrayacaktır. Annesinin arkasından konuşan komşusuna karşı takındığı tavırları gördükçe veya kendisini dolandıran arkadaşının ardından babasının verdiği tepkileri izledikçe durumlara ve olaylara karşı nasıl bir tavır takınması gerektiğini öğrenir.

[İyilik yapabilmek için öncelikli olarak empati yeteneğinin gelişmesi gerekir. İlk adım, karşı tarafın hissettiği şeyleri anlamaktır. İnsan karşısındaki kişiyi mutlu ettiğinde, bu mutluluktan dolayı kendisi de mutlu olur. Böylesi bir hazzı ailesi içinde yaşayan kişi, yetişkinlikte de yaşatmaya devam edecektir. Böylece 'hiçbir menfaati olmadığı halde başkalarının

**Çocukların
duygu ve
düşüncelerini
yönlendiren
şey,
büyüklerinden
aldıkları geri
bildirimlerdir.**

D M

yardımına koşma'yı amaç haline getirebilir. İyilikler için fırsat kollayan aile fertlerinin davranışları bir alışkanlık haline alabilir. Başkalarıyla ilgilenmek, onların hislerine ve düşüncelerine karşı duyarlılık, diğer insanların acısına ortak olmak gibi özellikler desteklenmezse körelir. Bunun da en güzel yolu, çocukların arkadaş ilişkilerinde onlara yol gösterici olmaktan geçer.

Çocuklar arkadaşlarına karşı ne kadar duyarlı?

Arkadaşlarının sorunlarıyla ne kadar ilgili?

Arkadaşının başına kötü bir şey geldiğinde üzülmüyor mu?

Bu ve buna benzer sorular doğrultusunda arkadaşlarıyla ilişkilerine bakıp çocuğunuzu yönlendirebilirsiniz. Çocuğunuzun arkadaşı hata yaptığında, o arkadaşını kötülemek yerine, onun yanlışını gösterip o yanlış kendi çocuğunuzun da yapmasını önleyebilirsiniz. Çünkü arkadaşlık ortamı, aile içinde öğrenilen bütün erdemlerin test edildiği en önemli ortamlardan biridir. Sosyalleşme ve sağlıklı kişilik gelişimi için arkadaşlık çok önemlidir.

Çocuklara iyilik yapmak öğretilmediği takdirde, her zaman kendi çıkarını ön planda tutan ve bu sebeple de karşısındakini düşünmeksizin sadece kendi menfaatini ön planda tutan bireyler yetişmiş olur. Bu da kolayca başkalarına kötülük yapabilen, zarar verebilen, karşısındakini kötü duruma düşürebilen bir karakterin ortaya çıkmasını sağlar.

Bir çocuğunun vicdanı, aile içinde şekillenir

A.C [Vicdan, insanın içindeki iyilik ve kötümserliğe meylin dengeli şekilde hissedilmesidir. Vicdan, niyet ve duygunun karışımıdır. Niyete göre vicdan şekillenir. Niyet nereye yönlendirirse vicdan o yönde beslenir.]

Her gün pek çok karar alırız ve karar verirken kolay, zor; iyi, kötü gibi tercihleri gözden geçiririz. Bu alternatifleri değerlendirirken içimizden bir ses, "Yap" veya "Yapma" der. İşte bu ses, vicdanın sesidir.

Doğru ile yanlış birbirinden ayırmamızı sağlayan iç sesimiz, yani vicdanımız, küçük yaştan itibaren 'iç sorumluluk' bilinciyle gelişir.

Çocukluk yıllarında vicdan iyi değerlerle beslenirse doğru kararları alır. Ama kötü değerlerle beslenirse mesela sadece kişisel çıkarlarını gözeten insanların vicdanlarından gelen ses ancak kendi menfaatlerini koruma yönünde verecekleri kararları barındırır. Öyle ki modernitenin dayatmasıyla "Özgürüm, istediğimi yaparım" anlayışı, gerçek vicdanî yaklaşımları baltaladı. Yalan, şiddet, suç, bencillik gibi davranışları besledi. Oysaki vicdan, kurallara ve kanunlara aykırı iş yapmayarak gelişir. İç sorumluluk, ancak İlahî yasalara uyumla gelişir.

[Tabii ki çocukların vicdanının gelişmesi, anne-babanın vicdanî hassasiyetlerine bağlıdır. Çocuk ilk olarak, ailesinde gördüğü vicdanî hassasiyete göre kendisini şekillendirir. Bunun için de bir anne baba çocuğunun vicdanını doğru şekilde beslemek istiyorsa ilk olarak örnek olmalıdır. Anne babanın davranışları, sözleri, dinledikleri müzik, seyrettikleri televizyon programları, akrabalarıyla olan ilişkileri, arkadaşlarıyla, komşularıyla olan diyalogları, olaylar karşısında gösterdikleri tepkiler çocuklarının vicdanını besleyen unsurlardır.]

Aile içinde ahlakî kuralların benimsenmesi ve uygulanması sağlanmalıdır. Çocuk telefona baktığında baba, "Evde yok, de" diye çocuğuna seslenirse çocuk ahlakî zafiyeti kolayca elde eder. Anne-baba hatalı davranışlarından dolayı birbirlerinden özür diliyorsa, o hatayı tekrarlamamak için

çabalıyorsa, birbirlerinin duygularını anlama yolunda gayret sarf ediyorsa çocuk da bu duyarlılığı kazanacaktır.

Unutulmamalıdır ki dengeli biçimde sevgi, ilgi, disiplin gören çocuk, anne babasını sever ve aile içinde bir aidiyet duygusu yaşar. Bu da o ailenin değerlerini benimsemesini kolaylaştırır. Böylece çocuk ebeveyni ile özdeşim kurar.

Kendini karşısındakinin yerine koyma:

Diğergamlık

Birinin, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması, onun hakkında gamlanması, kaygılanması ve başkalarının da iyiliğini düşünerek hareket etmesidir diğergamlık.

Bizim kültürümüzde diğergamlık olarak adlandırılan kavram, psikoloji biliminde empati olarak ifade edilmektedir.

İnsanın fitratında var olan diğergam eğilim, herkes tarafından geliştirilebilir. Herkes diğergam olmayı öğrenebilir. Eğer bu yetenek çocukluktan geliştirilmezse körelir. Öyleyse bu noktada ne yapmak gerekir?

A.Ç [Çocuğun duygusal belleğini geliştirmek isteyen bir anne, bebeği henüz karnındayken onunla konuşmalı, onu sevmeli. Daha önce de üstünde durduğumuz gibi annenin hissettiği bütün duyguları bebek de hisseder. Anne, çocuğuna karşı ne kadar empati kuruyorsa çocukta da bu duygular gelişir. Bebeği ağladığında hemen karnını doyuruyorsa, altını değiştiriyorsa, çocukluk döneminde bir yere gideceği zaman onu kandırarak çıkmak yerine, gideceği yeri ve sebeplerini izah ediyorsa, çocuğunun duygularını anlayarak davranıyorsa zaten çocuk da böylesi bir davranışı kolayca elde eder.

Nerede, nasıl davranacağını çocuklar modelleme yoluyla öğrenirler. Anne baba olaylara empati yoluyla yaklaşırsa çocuklar da empatik bir bakış açısı elde etmiş olur. }

Diyelim ki karanlıktan korkan çocuğa, “Orada bir şey yok. Niye karanlıktan korkuyorsun” gibi bir yaklaşımda bulunuyorsa anne, çocuğunun duygularını anlamıyor demektir. Yapılacak davranış, çocuğun karanlıktan korkusunun farkına varıp her zaman onun yanında olduğunu hissettirmek ve korkunun sebeplerini araştırıp sorunu çözmeye yönelik yaklaşımdır.

Zaten ailede empatiye dayalı bir iletişim ortamı varsa çocuk kendisine değer verildiğini, sevildiğini hisseder. Böylece ailenin değerlerini kolayca benimser. Kişiliği, benliği sağlıklı gelişir. Ahlakî değerleri kolayca kazanır. Ailesini bir sığınak olarak görür.

Çocuklar, çocukluk döneminde ailelerinden hep alırlar. Ama ailelerinden aldıklarını vermeyi öğrenemezlerse ileride bencil kişilikli olurlar. Unutmayalım ki merhamet, şefkat ve empatiden oluşan duygu kümesini geliştirmenin en kolay yolu, birlikte yaşadığımız kişilerin hayatına aksedecek yararlı işler yapmaktır. Örneğin:

5 yaşındaki Ahmet, 1 yaşındaki kuzeni Hasan’ın düştüğünü görsün. Bu durumda ev ortamında neler olup biter?

Ahmet, Hasan’ın yanına gidip onunla ilgilenir. Teyze hemen oğlunun yanına gelir ve ne olup bittiğini anlamadan Ahmet’e ters ters bakar. Ve onu, kendi oğlunun yanından uzaklaştırır. Oysaki Ahmet, kuzeniyle empati kurmuş, onun yanına giderek onunla ilgilenmiştir. Teyzenin bu tavrı, kuzenler arasındaki empati ilişkisini zayıflatmak için birebirdir. Teyze çocuklara karışmasaydı ağabey, teselli etmeyi öğrenecek, bebek de teselli edilen olarak acısının dineceğini görecekti.

6 ila 10 yaş arasındaki bir çocuk, karşısındakinin ihtiyacını anlayacak seviyededir. Mesela okulda bir arkadaşının kalem kutusunu evde unuttuğunu fark etse kendi silgisini ve

yanında fazladan bulunan kalemini ona verebilir. Veya oyuncağını rahatlıkla arkadaşıyla paylaşır.

Paylaşmayı bilmek, gerektiğinde oyuncağını arkadaşına hediye etmek, bunlar bir çocuğun empatiyi öğrenmesini destekleyecek unsurlardır. Çocuklar arasında yaşanan en sık kavgalardan biri, oyuncak paylaşımıyla ilgilidir. Buradaki tutum, onların empatiyi öğrenmeleri için bir fırsattır. Oyuncak değiş tokuşu yapılabilir, sırayla oynanması için teşvik edilebilir...

Çocukların duygularını geliştirirken kullanılan ifadelere dikkat edilmeli. Şayet bir anne, baba araba sürerken "Çok hızlı araba sürüyorsun, tıpkı deliler gibi" yerine "Canım, bu kadar hızdan korkuyorum" diyebilir. "Pijamalarını çıkarıp atıyorsun. Beni kızdırıyorsun" yerine "Pijamalarını toplamadığın için kızıyorum" diye şikâyetini dile getirebilir. Empatinin önemli basamakları sevmek, değer vermek ve paylaşmaktır. Değer vermeden empati kurulamaz. Değer verdiğimizizi ifadelerimizle de gösterebilmeliyiz.

Aile içinde bir sorun olduğunda, "Sana kızmıyorum, seni anlamaya çalışıyorum" şeklinde anne-baba birbirine mesaj verebilmeli. Eşini düzeltmeye çalışmak yerine onun o davranışı niye sergilediğini anlamaya çalışmalı. Ayrıca sadece anne-babanın birbirine olan davranış ve sözleri değil, çocuklarına olan tutumları ve beklentileri de onlara diğergamlığı öğretmek için önemlidir. Aile çocuğun yaşına ve tutumlarına göre onun davranışlarının sonucunu görmesini sağlamalıdır. Beklentiler çocuğun, yaşına ve cinsiyetine göre olmalıdır. Mesela erkekler fizikî beceri isteyen durumlarda daha kolay empati kurarlar. Kızlarsa psikolojik destek konusunda iyidir.

Çocuk, annesine saygısızlık yaptığında, anne üzüldüğünü göstermelidir. Ayrıca evin işlerine yardım ettiğinde, evle

ilgili sorumluluklarını yerine getirdiğinde de bu tür davranışların takdir edilmesi gerekir. Sofra kurarken yardım ettiğinde, temizlik yaparken tozları aldığı anda, her gün yatağını topladığında bunların çok önemli vazifeler olduğu çocuğa hissettirilmelidir. Aksi halde, "Aman yeter ki okusun, ders çalışsın, biz ondan başka bir şey istemiyoruz" mantığıyla yaklaşılsa ancak kendini düşünen ve kendi için çalışan bencil nesiller yetiştirmiş oluruz.

Çocukların, diğer insanları fark etmesini sağlamak da yine ailenin görevidir. Yalnız bunu yaparken çocuğun kişiliğinin korunmasına dikkat edilmelidir. Kişi, kendi duygularını koruyarak karşı tarafın da duygularını fark edip o şekilde davranırsa bu gerçek bir diğergamlık olur. Aksi halde kendisini başkalarına beğendirmeye çalışarak hareket ediyorsa bu, çocuğun kişiliğine zarar verir.

10 yaşından sonra bir çocuk hiç tanımadığı kişilerle ilgilenecek yardım edebilecek sorumluluğu alabilir. Otobüste ayakta duran çocuklu bir anneye veya yaşlı bir amcaya yer vermenin gerektiğini fark etmeli. Kulaklıkla müzik dinlerken sesin başkalarını da rahatsız etmemesi gerektiğini görmeli. Yüksek sesle konuşulmaması gereken bir ortamda bağırarak fıkralar anlatıp kahkaha atmamalı.

Görme engeli olan birini caddenin karşısına geçirebilir, fakir birine sadaka vermek isteyebilir. Aile böylesi beklentiler içinde olursa çocuk da bu beklentilere cevap vermeye çalışır ve öğrenir.

Hoşgörülü olmak

Peşin hükümlü olmak, insanın başkalarını olumsuz şekilde değerlendirmesine sebep olur. Eksik ve hatalı bilgilerle, genelleme yapan kişi, yanlış bir değerlendirme yapacaktır. Eğer anne baba farklılıklara saygı duymuyorsa, başkalarının

inançlarına duyarlı değilse çocuklar da böylesi bir ortamdan nasibini alır. Hiç kimse herkesi ve her şeyi tamamıyla sevmek zorunda değildir. Bu, beklenemez de. Ama sevmediği için düşman da olması gerekmez. } Çocuklara ayrımcılık tohumları değil, farklılıklar içinde yaşamının güzelliği gösterilmelidir. İnsanlar birbirlerinin farklılıklarına saygı duyarak aynı ortamda görüşlerini paylaşarak yaşayabilirler. Zaten bu, kâinattaki çeşitliliğin bir gereğidir. }

Önyargılı olmak aynı zamanda karşıdaki kişiyi doğru tanımamayı da barındırır ve gerçekçi olmayan tehditlerin oluşmasını da beraberinde getirir. Doğru sorgulamanın önündeki en büyük engel önyargılı olmaktır. İnsan doğru karara varmak için sabırla karşıdaki insanla ilgili kanaat geliştirmelidir ve bunun sonucunda doğru davranışı sergilemelidir. Kimse bütün şekilde iyi olmadığı gibi kötü de değildir. Herkesin zaafı ve iyi yönleri vardır. Çocuğa, iyi yönlerle muhatap olma öğretilmelidir.

Hal ve kal diliyle saygı

Her anne baba çocuğunun bilhassa kendisine ve daha sonra çevresine saygılı olmasını ister. Çünkü saygılı olmak, iyi bir insanın taşıması gereken en önemli değerlerden biridir. Gerek büyüklere gerekse kâinattaki her canlıya saygılı olmak en güzel davranışlardandır.

Kültürümüzde çocuklara saygılı olması öğretilirken aynı zamanda itaat ve otoriteye karşı boyun eğme de bir alışkanlık olarak kazandırılmaktadır. Kendisini sadece kurallara uymak zorunda hisseden biri, o kuralları sorgulayamayacak ve aynen uygulayacaktır.

Oysaki çocuk hem kendi hakkını isteyebilmeli hem de başkasının hakkını gözetmeyi bilmelidir. Ne körü körüne itaat iyidir ne de başkalarının hakkını çiğneyerek tamamen

menfaatlerine göre hareket etmek. Bu ikisi arasındaki den-
genin aile içinde benimsetilmesi gerekir.

Aile içinde koyulan kuralın amacı, kuralın neden gerekli
olduğu açıklanmalı ve genel-geçer kurallara anne-baba da
dâhil olmak üzere aile içindeki bütün bireyler iştirak etmeli-
dir. Tutarsızlıklar olursa güvensizlik oluşur, kurallar benim-
senmez ve anne baba yanında uygulanırken, yalnızken o ku-
rallar hatırlanmaz bile. Oysa önemli olan kalıcı izlerdir.

[Çocuk hayatın içindeyken anne babanın rehberliğinde
nerede, nasıl davranacağını öğrenir. Kimi zaman anne baba-
sını taklit ederek kimi zaman onların
yönlendirmesiyle doğruyu fark eder.
Bunun için de öncelikle anne baba ken-
di davranışıyla örnek olmalıdır. Aile
içindeki her fert kendisiyle diğerlerinin
arasındaki sınırı bilerek o sınırı aşmı-
yor, kendi aleyhine dahi olsa başkası-
nın hakkına, hukukuna özen gösteri-
yorsa işte o ailede herkes birbirine say-
gı duyuyor demektir. Böylesi bir yuva-
da büyüyen çocuk da çevresindeki in-
sanlara saygılı olmayı öğrenecektir.]

**Çocuk
hayatın
içindeyken
anne
babanın
rehberliğinde
nerede,
nasıl
davranacağını
öğrenir.**

Mesela sorunların kavga edilerek,
bağırıp çağrılarak çözüldüğü bir ortamda çocuk da bu yön-
temi benimser ve saygı yerine saygısızca davranmayı öğre-
nir. Hakkını ararken de hem kendisini hem de karşıındaki-
ni mağdur eder.

[Saygı, sadece dille gösterilmez, aynı zamanda davranış-
larla da ifadesini bulur. Çocuğunuz, gerek onur kırıcı sözler-
den kaçınmak gerekse alaycı tavırlardan uzak durmanın ö-
nemini kavramalı. Mimikler, ses tonu, hareketler de rencide
edici olmamalıdır. Bir çocuğun bütün bunları öğrenebilmesi,

çocuğun davranışlarının uyarılmasıyla da olur, ama en önemlisi anne babanın çocuğuna gösterdiği saygıdır. Bağır-madan, azarlamadan, hakaret etmeden, dayak atmadan, koşulsuz sevgi vererek, onu dinleyerek, kişiliğini ezmeden, onurunu kırmadan, kendini ifade etmesine olanak sağlayacak bir ortamda yetişen çocuk zaten saygılı olmayı kendiliğinden öğrenecektir. }

Doğruluk ve sevgi dengesi:

Adaletli olma

A. C. [Adalet, öyle bir duygudur ki bütün hisleri etkiler. Çünkü iyilik yapana iyilik yapmayı, kötülük yapana ise haksızlık yapmamayı barındırır. İnsanın yapısında adalet arayışı vardır. Ve bu duygu gerek insanın iç dünyasındaki huzurun gerekse toplumsal barışın sağlanması için gereklidir.

Doğruluk ve sevginin dengeli olması, adalet duygusuna bağlıdır. Öyleyse küçük yaşlardan itibaren çocuğun adaletli olmayı öğrenmesi gerekir. Tabii ki bu konuda da ilk örnek, anne-babadır.] Bilhassa kardeşler arasında yapılan eşitlik muamelesi, çocuklara adaletteki ölçüyü öğretmemektedir. Böylece çocukların adaletle karşı güveni zedelenmektedir. "Kardeşler arasında eşitlik sağlansın" derken; çaba sarf eden çocuğun gayreti görmezden geliniyor, çaba sarf etmeyen kardeş de hak etmediği şekilde muamele görüyor.

Gerek kendi davranışıyla gerek evde kardeşler arasında kurulan dengeyle gerekse çocuğa öğretilen davranışlarla adalet duygusu pekişir. Ayrıca anne-baba çocuğun arkadaşına veyahut kardeşine haksızlık yapmasına da göz yumuyorsa onun bencilce davranışlarına göz yumuyor demektir.

ÖN [Çocuğun adaletli olan her davranışı desteklenmeli. Ancak böylesi bir uygulamayla bu duygu yer edebilir.]

KARDEŞLERE ADALETLİ DAVRANMAK

Çocuklarım birbirleriyle durmadan kavga ediyor. Büyük oğlum, kız kardeşini kıskanıyor. Onlara her zaman eşit davrandık, yanlış mı yaptık?

Kardeşler arası kıskançlık duygusu, kardeşlerden birinin diğer kardeşe göre kendisini değersiz hissetmesine sebep olacaktır. Aslında kıskançlık, bilinenin aksine yanlış anne-baba tutumları nedeniyle ortaya çıkar. Tarihsel süreç içinde, bu duruma benzer bir olayı Hz. Yusuf'un (a.s.) hayatında görmekteyiz. Kur'an-ı Kerim'de anlatılan Yusuf kıssasının bu açıdan çok büyük önemi vardır.

Kısaca kıssayı hatırlarsak Hazreti Yakup, on iki oğlundan en küçüğü olan Yusuf aleyhisselamı ileride kendisine peygamberlik rütbesi verileceğini bildiği ve onda bu sebeple üstün meziyetler gördüğü için daha çok seviyor ve ayrı bir alâka gösteriyor. Bir gün Yusuf aleyhisselam babasına şöyle diyor:

– Ey babacığım, ben rüyamda onbir yıldız ile güneşi ve ayı gördüm. Bana secde ediyorlardı.

Bu rüya üzerine Yakup (a.s.), Yusuf'u:

– Rüyanı kardeşlerine anlatma, sonra sana tuzak kurarlar, şeklinde uyarıyor.

Ancak Hz. Yakup'un (a.s.) korktuğu başına geliyor ve kardeşleri, Yusuf'u (a.s.) kuyuya atıyorlar.

Hz. Yakup'un Yusuf'u diğer evlatlarından daha fazla sevmesi ve önemsemesi onun makamını ve ilerideki halini, izn-i İlahî ile hissetmesiyle alâkalıdır yoksa kardeşler arasında bir ayrımcılık değildir. Ancak Yusuf aleyhisselamın kardeşleri, bu durumu anlayamadıkları için "Babamız Yusuf'u bizden daha çok seviyor; öyleyse onu ortadan kaldırmalıyız" şeklinde bir kıskançlık ateşine düşmüştür.

Yusuf aleyhisselamın bu kıssasından çıkarılacak birçok ibret vardır. Atıfta bulunduğumuz kardeşler arası kıskançlık yönü bu kıssanın yüzler hikmet veçhinden bir tanesidir. Bu sebeple anne ve babaların çocuklarını kıskançlık ateşinden korumaları bakımından bu kıssadan alacakları önemli ibretler mevcuttur.

Anne ve babaların, sevgilerini çocuklarına adil dağıtmaları, almış oldukları hediye ve eşyalarda adil davranmaları, çocukları arasında ayırım yapmamaları, kardeşler arası kıskançlığı önlemede en etkili yöntemdir.

Şiddet, aile içinde öğreniliyor

Gün geçmiyor ki medyada şiddet içerikli haberlere rastlamayalım. Ne acı ki annesini öldüren, kardeşini kesen, babasını bıçaklayan çocukları görüyoruz.

Hoşgörü ve güvenin azalması, bencillik ve zalimliğin artması, başkalarının hislerini anlama becerisinin azalmasına, şiddet içerikli suçların artmasına sebep oluyor. Bu da gözlerimizi anne-babalara ve onların tutumlarına çeviriyor.

“Bir insan nasıl olur da şiddet uygular?” diye sorarsak şiddetin altında yatan sebepleri incelemek en doğru adım olur.

- Ekonomik güçlük çeken ailelerde, şiddet daha fazla görülür.

Maddî sıkıntılar sebebiyle okuyamayanlar, şiddete karşı daha fazla eğilimlidirler.

- Madde bağımlılığı olanların, aile içinde şiddet uygulama oranı yüksektir.

- Anne-babaliğa hazır olmayan, mizacı daha kaygılı, hemen her şeye sinirlenebilen, aşırı kuralcı, aşırı beklentili olanların hayatında daha fazla şiddet olduğu gözlenmektedir.

- Çocukken anne babalarından şiddet görenler, yetişkin olduklarında kendileri de şiddet uygulayabilir.

- Şiddet, çok çeşitli amaçlar için kullanılabilir. Aile içinde üstünlük sağlamak, çocuklara söz dinletebilmek, istenilen hal ve hareketleri elde edilebilmek, evde ayrıcalıklı bir konuma sahip olmak, saygınlık ve sevgi kazanmak için aile

üyelerinin iradelerine, arzularına, haklarına ve sağlıklarına zarar verilebilir. İşte bu zarar, şiddettir. Bu, fiziksel de olabilir, psikolojik de.

Fiziksel şiddet gören çocukta görülebilecek en belirgin riskler:

- Duygu ve dürtü kontrolü zayıflar.
- Daha saldırgandır. Çevresine karşı daha fazla düşmanca tavırlar sergiler.
- Sosyal gelişimi olumsuz etkilenir.
- Anne-babasına karşı güven duymaz.

Psikolojik şiddete gelince, eğer çocuk aile içinde kendisini değersiz hissediyorsa, sevilmediğini düşünüyorsa, iletişim kurmasına izin verilmiyorsa, çocuğun sevdiği şeylere değer verilmiyorsa, çocuğun duyguları hiçe sayılıyorsa vb. davranışlar psikolojik şiddettir.

Psikolojik şiddet gören çocukta oluşabilecek en belirgin riskler:

- Zihinsel gelişim olumsuz etkilenir.
- Davranış bozuklukları görülebilir.
- Ruhsal rahatsızlıklar oluşabilir; depresyon gibi.

Diyelim ki çocuğa şiddet uygulanmıyor; ama çocuk, anne-baba arasında yaşanan şiddete şahit oluyorsa işte bu durum da çocuğu olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu şiddetten çocuk kendisini mesul görebilir. Bu şiddeti durdurmak için araya girmek isteyebilir. Ama başarılı olmadı için kendisini suçlar. Böylesi bir çocukta:

- Akademik başarısızlık görülür. Ders notları düşüktür.
- Huzursuz, tedirgin bir ruh hali olabilir.
- Sorun çözerken yöntem olarak şiddeti öğrenir.

Anne-babalar şunu unutmamalıdır ki aile içinde şiddet varsa o aileler çocuklarını sokağa itmektedir. Henüz duygularının üzerinde kontrol kuramayacak yaşta olan gencin

sokakta büyümesinin nasıl bir risk olduğunu sanırım söylemeye bile gerek yok.

KRİTİK DÖNEM: ERGENLİK

Oğlum ergenlik döneminde ve kavga etmeyi bir 'erkeklik göstergesi' olarak değerlendiriyor. Bu durumla nasıl başa çıkabiliriz?

12-21 yaş arası, ergenlik dönemidir. Ergen bu dönemde hem fiziksel hem de ruhsal olarak büyür. Fakat kişilik bu büyümeye hazır olmadığı için fırtınalı bir psikolojinin kendini göstermesi kaçınılmazdır. Kimliğini arayıp bulmaya çalışan genç, tatlı hayaller kurar. Uçarılıklar, gözü karalık, tutkulu, coşkulu olma hali, ilk aşklar bu dönemin getirdiği durumlardır. Haylazlıklara, bunalımlara, öfkelerle engel olmak zordur. Çünkü gencin duyguları âdeta kabına sığmaz. Duygu dünyası, düzensiz ve dengesizdir. Bu yüzden sık sık duygu patlamaları görülür. Bir an neşeliyse bir an çok öfkeli olabilir. Bu sebeple de bu dönemde şiddete eğilim artar.

Ailelerin bu duyguların yaşanmasına izin vermesi gerekir. Çünkü ne kadar çok müdahale edilirse o kadar çok sorun çıkar.

Aileler, ergenlik döneminin hiç bitmeyeceğini ve çocuklarının hep bu duygu dünyası içinde kalacağını zannederek endişelenebilirler. Bütün bu hoşgörüsüz, uzlaşmayı reddeden, deli dolu dönem, geçicidir. Bu dönem sona erdiğinde artık yetişkin olmaya adım atılır.

Kardeşimizin sorusuna gelince; ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkisi çok önemlidir. Bu dönemde dürtüsel hareketler ön planda olduğu için gençler, yetişkinlere oranla daha sık kavga ederler. Hatta onlar için onurlu olmak, her şeyin üstündedir. Onurlarına dokunacak herhangi bir sözden dolayı ciddi kavgalar çıkarabilirler.

Tabii bu dönemin etkisi olduğu gibi çocukları, şiddete sürükleyen pek çok unsur var. Kitle iletişim araçlarının çocukların zihnine yanlış mesajlar yerleştirmesi, aile içinde yanlış model alma, sorun çözme becerisi olarak kavgacı bir tavrı öğrenme...

Bu unsurlar çocukların kendisini ispatlama, kendi benliğini ortaya koyma yöntemi olarak şiddeti seçtiklerini gösteriyor. Zaten ergenlik döneminde duygular dizginlenemiyor. Bilinçaltında da böyle bir öğreti olduğunda kaçınılmaz olarak sorun çözme yöntemi olarak kavgaya çıkıyor ortaya.

Peki, şimdiye kadar durum bu şekilde geldi. Bu çocuğa yardım edemez miyiz? Elbette ki edebiliriz.

Bu dönemde ailelerin bilmesi gereken en önemli şey, nasihatlerin genellikle faydasız olduğudur. Çünkü gençlerde zıddını yapma eğilimi vardır. Bu dönemde genci anlamaya çalışarak dinlemek en iyisidir. Esnek ve sabırlı davranılması gerekir. Ergen henüz hayatı tanımamaktadır. Aldatılmamıştır, kötülükleri bilmez. Para kazanmayı bilmez. En küçük engele bile katlanamaz.

Böylesi bir dönemden geçerken yapılabilecek en güzel şey, her dönemde olduğu gibi bu dönemde de çocukları sevmek, onlara zaman ayırmak ve onları dinlemektir.

Çocuk hangi yaşta olursa olsun ondan bir yetişkin gibi olgun davranmasını beklememeliyiz. Ama sanki karşımızda bir yetişkin varmış gibi önemsemeli ve özen göstermeliyiz. Bu özenle davrandığımız takdirde, kendisini değerli hissedecektir. Ayrıca kendisini ispatlama, kanıtlama çabası içinde olmayacaktır.

Güç ve baskı ile çocuğuna bir şey yaptırmaya çalışan anne baba, çocuğunun öç alma duygusunu besler. Çocuğun onurunu kırarak, hakkını çiğneyerek, etkisiz hale getirerek, kontrol almaya çalışarak terbiyede bir yere varılmaz. Olsa olsa çocuğunuz yetişkin olduğunda şiddete başvurmayı öğrenir. Çocuğunuz bir şeyi yaparken gönülsüz hareket ederse baskı altında kalır. Ve bu ileride sorun olarak karşınıza çıkar.

Anne baba olarak eleştiriye kapalıysanız, ailenize kendi fikirlerinizi zorla kabul ettirmeye çalışıyorsanız çocuklarınız sizden ancak diktatörlüğü öğrenir.

Bu dönemdeki bir genci en çok inciten şey, onun duygularına saygı duyulmaması, önemsenmemesi, değerli olduğunu hissetmemesidir. Sürekli kontrol edildiğini düşünen genç, incinir. Anne baba önce kendi yanlışını düzeltmeli ki çocuk da yaptığı benzer yanlıştan kendisini kurtarabilsin.

Kendi durumumuzu gözden geçirdikten sonra çocuğun neden kavga ettiğini bulmaya çalışırken kavgaya karışmamaya veya arkadaşları arasında ergeni küçük düşürmemeye özen göstermeliyiz.

Kavga okuldaki arkadaşları arasında oluyorsa bu konuda rehberlik servisinden yardım istenebilir ve bu doğrultuda, çözüm için doğru adımlar atılabilir.

Şu da unutulmamalıdır ki ailedeki iletişim tarzının da bunda payı vardır. Yüksek sesle konuşmanın normal kabul edildiği bir evde, başka bir iletişim yönteminin benimsenmesi zordur.

Kitle iletişim araçları şiddeti destekliyor

A.C. [Bilgisayar oyunlarına bakıldığında, dijital ortamda, şiddeti teşvik eden bir hayat biçimi olduğu görülür. Teknolojik silahlar, tüfekler... Banka soygunları, çetecilik, insan öldürme...

Bilgisayarda gördüğü görüntüleri olduğu gibi algılayan bir çocuk, bunların doğru olduğuna inanırsa kendi sorunlarını çözmek için de aynı yöntemi kullanmayı tercih edebilir. Bu da çok büyük bir tehlikedir.

Bu sebeple başta bilgisayar olmak üzere kitle iletişim araçlarıyla ilgili çocuklarla konuşmak ve bu aletlerin doğru kullanımıyla ilgili onları yönlendirmek gerekir.]

Zaten son yıllarda popüler kimlikler bu vasıtalarla yerleştirilmek istenmektedir. Ailelerin bu konuda son derece dikkatli olmaları, çocukların gördükleri kimliklerle kendilerini özdeşleştirmesine engel olmaya çalışmaları lazım. Çocuklara eleştirel düşünme kazandırılırsa onlar da her gördüğüne inanmaz, aileden aldıkları değerleri birer mihenk taşı görüp süzgeçlerinden geçirebilirler.

Çocuk bütün gününü bilgisayar başında geçiriyorsa anne-baba aile içi ilişkileri gözden geçirmeli:

Çocuk mutsuz olduğu için mi bilgisayarın başında zaman geçirmek istiyor?

Ailesiyle vakit geçirmekten hoşlanmıyor mu?

Çocuk, duygusal ihtiyaçlarını bilgisayarda oyun oynayarak mı karşılıyor?

Bu ve benzeri sorulara verilecek cevaplar ve bununla ilgili geliştirilen çözüm yolları çocuğun bilgisayar ve kitle iletişim araçlarıyla daha sağlıklı bir ilişki içinde olmasına yardımcı olacaktır.

Bir çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için yetiştiği ortamda sevgi kadar disipline de ihtiyacı vardır. Her evin kendi içinde belirlediği bazı kuralları olmalıdır, kuralsızlık doğru değildir. Bu kurallar kitle iletişim araçları konusunda da alınmalı ve muhakkak bilgisayar kullanımıyla ilgili bazı sınırlar konulmalıdır.

[Çocuğun eğlenceli zaman geçirme ihtiyacı da düşünülerek belli bir zaman diliminde oyun oynamasına izin verilmeli. Oyun saati olmalı. Tekrar oyuna dönmemesi için zihinsel ve fiziksel faaliyetler desteklenmeli: Spor yapmak, bir hobi geliştirmesine olanak sağlamak gibi.]

ON

TELEVİZYON BAŞINDA GEÇEN ZAMAN

Oğlum 6 yaşında, gece korkarak yanıma geliyor ve çoğu zaman rüyasından ağlayarak uyanıyor. Acaba bunun sabahtan akşama kadar çizgi film seyretmesiyle bir ilgisi olabilir mi?

Televizyon çocukların ilk aylardan itibaren ilgisini çeken bir kitle iletişim aracıdır. Birkaç aylık bebeklerin dâhi o ekrana baktığını gözlemlemiştinizdir. Sesli ve hareketli görüntüler, onlar için çok ilgi çekicidir. Özellikle reklamlar, müzikleriyle ve renklilikleriyle bebekleri televizyona bağlayan büyük bir tesire sahiptir. Bilhassa bazı anneler çocuklarındaki bu ilgiyi fark ediyor ve onlara daha rahat yemek yedirebilmek veyahut yapacakları işi daha

kısa zamanda bitirebilmek için televizyonu bir bakıcı gibi kullanıyor ve çocuklarını ekranın önüne teslim ediyorlar. Ne yazık ki çocukların en değerli yılları, televizyondaki karakterleri izleyip onları modellemekle geçiyor.

Sosyal gelişiminin olması için çocuk, akranlarıyla oynamalı, onlarla etkileşim içinde vakit geçirebilmeli. Fakat evin içinde devamlı olarak televizyon izleyen bir çocukta bu etkileşimi görmek mümkün değildir. Çünkü kendisi otururken karşıdan sürekli mesaj aldığı halde, çevresine hiçbir mesaj veremez. Böylece zihinsel gelişimi de dil gelişimi de sekteye uğrar. Çocukta dokunarak, oynayarak, kırarak vb. öğreneceği motor beceriler gelişmez. Böylesi çocuklarda mutsuzluk, doyumsuzluk ve yalnızlık gözlemlenmektedir.

7 yaşından önceki dönemde, soyut düşünme becerisi yoktur. Çocuk izlediği şeylerin gerçek olup olmadığını ayırt edemez. Şiddet içerikli (çizgi) filmleri izleyen çocuk, bunların yanlış olup olmadığını fark edemez. Orada gördüğü kahramanlarla özdeşim kurar. Ve o sanal dünyada yaşamaya başlar.

Dünyayı küçük bir kutudan gördüğü şekliyle algılayan çocuk, sürekli olumsuz mesaj aldığı anda, gelecekle ilgili ümidini yitirebilir. Kendisini güvensiz bir ortamda yaşayan biri olarak algılar ve gerçek hayatta yaşadığı sorunlarla başa çıkma gücü zayıflar.

Çocuk o dönemde ne öğreniyorsa hafızasına kaydeder ve büyüdüğünde bunların yansımaları görülür. O dönemde hayati tanımaya çalışan çocuğa ne öğretilirse ileride o biçilecektir. Bu bilinçle aileler, çocuklarına eleştirel düşünmeyi öğretmeli. Neyin kötü, neyin iyi, neyin doğru, neyin yanlış olduğunu göstermeli ve çocuklarının da bunları anlayabilecek seviyeye gelmesi için yol gösterici olmalı. Eğer çocukların televizyon izlemesi yasaklanırsa; unutulmamalıdır ki yasaklar her zaman caziptir. Gizli şekilde izlemeye çalışır. En güzeli seçici olmayı ve kontrollü şekilde hareket etmeyi çocuğa davranış olarak kazandırabilmektir.

Bunun için de ailece televizyon başında geçirilen zamana dikkat edilerek çocuğa da sınır konulmalı. Çocuğun da seyrettiği çizgi filmde seçici davranılmalı. Mesela, çizgi film kahramanı iyi bir model olmalı. Çizgi filmde var olan aile figürü olumlu olmalı.

Pozitif düşünmeyi öğretebilmeli. Film günlük hayatla ilintili olmalı. İnsan fıtratına uygun, kâinatın genel akışıyla uyumlu şekilde tasarlanan filmler tercih edilebilir. Şiddeti özendirmemesine önem verilmeli. Agresif davranışlara yönlendirmemeli.

Televizyon yerine kültürel faaliyetlere ağırlık verilmeli. Çocuk, yaşına göre tiyatroya, sinemaya götürülebilmeli. Evde belgesel izleme saati olmalı. Kitap okuma programları yapılmalı. Televizyonun yerini alabilecek pek çok etkinlik bulmak mümkün. Parka gitmek, oyun oynamak, el işi yapmak...

Unutmayalım ki evimizin baş köşesinde duran televizyon bir çocuk avutucusu değildir. Onları ekran başında savunmasız bir şekilde bırakmak, gelecekte pek çok soruna mal olabilir.

Bağımlılık

[Günümüzde bağımlılık dediğimizde sadece alkol, uyuşturucu, sigara gibi madde bağımlılığını kastetmiyoruz artık. Bu kavramın içinde aşk, iş, kumar, teknoloji bağımlılığı gibi insan bilincini esir alan pek çok durum kastediliyor.] A. C

Ne yazık ki bağımlılık yaşı her geçen gün düşüyor. Çocukları madde ve durum bağımlılığından korumak için onları bu yola sürükleyen sebeplere dikkat etmemiz lazım.

Sağlıklı bir kişi, kendisini mutsuz hissettiğinde, tekrar mutlu olduğu anlara dönmek için olumlu düşünceler üretir. Şayet kendisi mutsuz anların üstesinden gelmeyi başaramıyorsa dışarıdan destek arar. Alkol alır, uyuşturucu kullanır. Bu maddeler de insana çok güçlü bir mutluluk duygusu yaşatır. Böylece kişi mutsuz olduğunda, üstesinden gelemediği sorunda, tekrar mutlu olmak için o maddeyi almaya yönelir. Bu şekilde, devam eden süreç ihtiyaç halini aldığı anda, kişi artık o maddenin esiri olmuş demektir. İşte kendisini mutsuz hisseden bir çocuk da—süreçler sağlıklı şekilde işlemez ise—ailesi içinde yakalamadığı mutluluğu ararken bir bakmış ki çoktan maddenin kölesi olmuş.

Maalesef sadece madde bağımlılığı değil, durum bağıllığı da evlerimizin içindeki en büyük tehlike olarak karşımızda duruyor. Mesela çocuğunuz bilgisayarda oyun oynamadığında, sudan çıkmış bir balık gibi yoksunluk hissediyorsa, misafirliğe gittiğinizde yanında bilgisayar yoksa kendisini huzursuz, sinirli hissediyorsa günlük yaşam kalitesi bozulur. Bu durumlar maalesef tıpkı madde bağımlılığı gibidir. Kişi, bağımlı olduğunda artık tek düşüncesi bağımlılık duyduğu şeydir. O şey, yaşam amacı olur.

Çocukları böylesi durumlardan korumak için mutlu, huzurlu bir ortamda yaşamaları için elimizden geleni yapmalıyız. Zira bağımlılıklar en fazla parçalanmış ailelerde yaşayan çocuklarda görülmektedir. Onların aidiyet duygusu yaşaması için elimizden geleni yapmalıyız. Kötü arkadaş gruplarına takılmamaları için çevresine dikkat etmeliyiz. İhmal etmemeli, hele hele ki şiddetten uzak durmalıyız.

**Kişi,
bağımlı
olduğunda
artık
tek
düşüncesi
bağımlılık
duyduğu
şeydir.**

Bol harçlıkla büyütülen ve anne babasının gözünde kendisini değersiz hisseden çocukların sayısı azımsanamayacak kadar çoktur. Böylesi çocukların bağımlılık riskiyle karşı karşıya olduğunu unutmamalıyız. Çocuk, kendisini aile içinde huzurlu hissetmiyorsa bu huzuru dışarıda arayacaktır. O zaman da tehlike çanları çalıyor demektir.

Peki, çocuğun madde kullanıp kullanmadığını anlamak için nelere dikkat etmeliyiz?

- Çocuk, çok para harcamaya başlar.
- Kendine özen göstermez.
- Durgunlaşır.
- Okul başarısı düşer.

- Sorumluluklarını ihmal eder.

Böylesi değişimler olduğunda, bunların altında yatan sebep çocuğa sezdirilmeden araştırılmalıdır. Çocuğa "Sana güvenmiyorum" izlenimi vermemeye dikkat edilmelidir.

Çocuklarla ve onların arkadaş grubuyla geçirilen samimi zamanlar zaten gerekli ipucunu verecektir. Böylesi konularda okul rehberlik servislerinden de yardım talep edilmelidir.

Davranış dili her şeyi anlatır

[Çocuklar, sorunlarını sözle ifade etmeyi bilmezler ve bunun için davranış dilini kullanırlar. Bu dil ile yaşadıkları sorunun varlığını fark etmek mümkündür. Mesela, *parmak emme, tırnak yeme, altını ıslatma, kekemelik, aşırı hareketlilik, içe dönüklük* gibi pek çok davranış bozukluğu sergileyebilirler. Bu hareketlerin altındaki sebebi anlamaya çalışan anne-baba mesajı doğru okursa nerede yanlış yaptığını veya çocuğuyla nasıl daha iyi ilgilenebileceğini keşfedebilir.]

İnatlaşmamaya dikkat

[Anne ile çocuk inatlaşırsa bu inatlaşmadan hep çocuk kazançlı çıkar. İnatlaşma genelde anne-çocuk, baba-çocuk ilişkisinde çocukta direnme duygusu uyandırır. Çocukta direnme duygusu oluştuğu için çocuk bunu inatlaşma olarak kabul etmez, bu davranışı kendi özerkliği ve özgürlüğü açısından algılar ve ısrar eder. Nihayetinde anne-çocuk ilişkisindeki bu ısrardan annenin pes etmesi ile çocuk, kazançlı çıkar. Dolayısıyla çocuk inatlaşmayı sorun çözme yöntemi olarak öğrenmeye başlar.]

Anne bu davranışıyla çocuğunun ruhuna inatlaşma tohumu eker ve zaman içinde davranışlarıyla o tohumu besler. Ve çocuk bir şey elde etmek için inadı metot olarak kullanır. Dolayısıyla çocuğun inatçı olmasına anne ve babalar sebep

olurlar. Daha sonra da “Neden çocuğumuz bu kadar inatçı?” diye düşünür dururlar.

Bu durum genelde korumacı anne ve babalarda daha çok olur. Çocuğu ev kazalarından korumak için “Çocuğum şuna değme, buraya çıkma, şunu yapma” gibi kısıtlamalara giderler. Çocuğun eğitiminde anne ve babanın rolü çocuğu korumakla birlikte onu eğitmektir. Çocuğun yeteneklerini köreltecek tarzda koruma anlayışı doğru değildir. Zira çocuğun yeteneklerini köreltmek, onun kendine güvenini ortadan kaldırır.

Unutmayalım ki çocuklar, her şeyi sınavarak öğrenirler. Örneğin çocuk eline bir bardak alıp suyu döker, bardaktaki suyu dökmek ile kaslarını sınar. Biz büyüklerse bunu yaramazlık olarak algılarız.

KARŞI GELME HASTALIĞI

10 yaşındaki çocuğum bizi üzmemek için sürekli kötü ve küfürlü sözler söylüyor, bu duruma çok üzülüyorum, ayrıca bize şiddet uyguluyor. Ona nasıl yardımcı olabilirim? Ne yapmalıyım?

10 yaşındaki bir çocuğun sürekli küfretmesi, anne ve babaya şiddet uygulaması, karşı çıkması, çok ciddi bir durumdur. 10 yaşında bunları yapan bir çocuk, birkaç sene sonra çok daha büyük davranış kusurları sergileyebilir.

Çocuk psikiyatrisinde, ‘Karşıt olma-Karşıt Gelme Bozukluğu’ diye tanımlanan bir hastalık vardır. Bu kavram karşı gelme, karşı koyma manasında kullanılır.

Karşı gelme, karşı koyma hastalığına sahip çocuklar, negatif bakışlı olup her şeye itiraz ederler. Çevrelerine devamlı şüphelerle yaklaşırlar. Evden kaçarlar, ateşle oynarlar. Kırıp dökmeyi severler. Âdeta hep negatif eğilim içindedirler. Bu tür rahatsızlıklar tedavi gerektirir. Bilimsel olarak bu çocukların beyininde bazı kimyasalların azaldığı tespit edilmiştir. Beyinlerindeki serotonin,

dopamin maddeleri arasındaki denge bozukluğu nedeniyle, kusurlu davranışlarla kendilerini ifade ederler veya bu yaştaki çocuklarda bu bozukluk nedeniyle, gizli depresyonlar oluşur.

Davranışsal uyum bozukluğu dediğimiz depresyonlar oluşabilir. Dolayısıyla bu çocuklar, anne ve babalarını üzmemek için bu tür davranışları sergilemezler. Kendilerini ifade edip sorunlarını dile getiremedikleri için dikkatleri kendi üzerlerine toplamaya çalışırlar. Bunu da şiddet ve olumsuz davranışlarla sergilerler.

Klinik çalışmalarımızda bu gibi davranış bozukluğu sergileyen çocukları dört ayaklı bir incelemeye tabi tutuyoruz. Öncelikle hekim olarak tıbbî bir tedavinin gerekli olup olmadığına bakıyoruz. İkinci olarak çocuğun kişilik ve karakter gelişimini inceliyoruz. Çünkü bu gibi çocuklar tedavi edilmezse ileriki yaşlarda anti-sosyal ve psikopat olabiliyorlar.

Genellikle içki ve kumara düşkün, suç işlemeye ve evden kaçmaya meyilli çocuklar bu tür davranış bozukluğuna sahip hastalarda ortaya çıkmaktadır. Üçüncü olarak "Bu çocukları etkileyen, anne baba tutum hataları var mı?" diye inceliyoruz. Çünkü evde fırtınalı bir evlilik hayatı varsa mutlu bir atmosfer yoksa çocuk haliyle depresif yetişmektedir. Dördüncü olarak da çocuğun okul hayatını ele alıyoruz. Okul hayatının çocuklar üzerinde önemli etkisi olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla çocuk, aile ve okul üzerinde bir tarama yapıp uygun olan tedavi yöntemini saptıyoruz. Ardından yapılan plan çerçevesinde altı aylık tedavi sürecini başlatıyoruz.

Bu durumda hanımefendiye, zaman kaybetmeden tedaviye başlamalarını ve bir uzman yardımı almalarını öneriyorum.

Anne babanın davranışlarındaki tutarsızlık

[Çocuğu en çok etkileyen şey, anne ve baba arasındaki tutarsızlıklar ve mesaj farklılıklarıdır. Bu nedenle önce anne ve baba kendi aralarında anlaşmalı, işbirliği yapmalıdır. Bu konuda sonuç alabilmek için önce zihinsel hazırlık ve zihinsel dönüşüm gerekmektedir.]

A.C

Zihinsel hazırlık olmazsa anne ve baba işbirliği gerçekleş-tirememektedir. Anne, babanın farklı davranış ve farklı dü-şünceleri çocukta çoklu kişilik karakterinin oluşmasına ze-min hazırlar. Çocuk, ne yapacağını bilemez. Farklı zaman-larda, farklı davranışlar sergiler. Bu durum çocuğun ruhen olgunlaşmasını olumsuz etkiler. Dolayısıyla anne ve baba, çocuğun eğitimi için genel bir çerçeve altında anlaşmalı.

DAVRANIŞ DİLİNİN ÖNEMİ

Çocuklarıma ulaşmakta güçlük çekiyorum. 7 ve 9 yaş-larında iki oğlum var, aşırı derecede hareketliler, bir-birlerine öfke ve şiddetle zarar veriyorlar. Birbirlerini kıskanıyorlar. Çocuklarıma söz geçiremiyorum. Babala-rının yanında bu durum azalıyor. Özellikle benim ya-nımda sorun çıkarıyorlar.

Babaları onları kendi hallerine bırakıyor ve böyle olması gerektiğini düşünüyor. Çocukları kendi hallerine bırakmamız doğru mu? Çocuklara karşı tutumumuz ne olmalı? Ne yapabilirim?

Çocukların annelerinin yanında hareketli olmaları ve birbirleri-ne şiddetle zarar vermeleri annenin tutumundan kaynaklanabi-lir. Annenin çocukları üzerinde otoriter olması, çocukları aksi yönde tetiklemektedir. Babanın onlara karşı daha serbest, daha rahatlatıcı tavırları, davranış dilinin çocukları olumlu yönde etki-lediği görülüyor. Baba, âdeta davranış diliyle çocuklarına “Ben size güveniyorum, siz olgun kişilersiniz, birbirinizi üzmeden de geçinebilirsiniz” şeklinde bir davranış stili geliştirmekle, onları iyi noktada motive etmektedir.

Anne ise çocuklar üzerinde baskı oluşturmakla onları hırçın-laştırmaktadır. Anne ve babanın farklı davranışlarının çocuklar üzerinde farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu durumda, annenin yapması gereken, çocuklarını motive eden, öz güvenle-rini artıracak davranış stilini geliştirmesidir. Bir noktada onlara kendi aralarındaki problemleri aşabileceklerini anımsatmasıdır. Onlara güvendiğini hissettirirse bu sorunu daha rahat aşabilir.

Yapılan yanlış davranışlardan biri de çocuklarımızdan 40-50 yaşındaki insanların olgunluğunu beklememizdir. Çocuklar büyük hata yapmadıkça müdahale etmeyelim. Onları söz ve davranışlarımızla yönlendirmeye çalışalım. Kendi problemlerini kendilerinin aşabileceğini anımsatalım. Şunu da unutmayalım ki çocuklarla zıtlaşmak onları hoşnut eder. Hırçın tavırları bir eğlence argümanı olarak kullanırlar. Bu, şuna benzer; bir çocuğun elindeki oyuncacı zorla almaya çalışırsanız onu daha fazla o oyuncaca yöneltirsiniz. Bir noktada onu hırçınlaştırırsınız. Fakat onun dikkatini başka bir yöne çekmekle, çocuğu ağlatmadan ve hırçınlaştırmadan o oyuncacı elinden rahatlıkla alabilir ve neticeye daha kısa yoldan ulaşabilirsiniz. Davranış dilinin çocuklar üzerinde çok etkili olduğu unutulmamalıdır.

Çocuklarla iletişim

Bütün ailelerde birtakım problemler yaşanır. Ancak bunlar arasında en önemlisi iletişimsizliktir. Evlilik genelde romantik bir ilişki ile başlayıp daha sonra güç mücadelesine dönüşür. Böylesi bir ortamda da sadece eşlerin ruh sağlığı zarar görmez çocukların ruhu da telafisi zor olan zararlarla karşılaşır.

Çocuğunun erdemli, ahlak sahibi olmasını isteyen bir anne-baba, bunu ancak iyi bir aile ortamında sağlayabilir. Bu yüzden önce eşler birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmalı sonra da çocuklarla iyi bir iletişim sağlanmalı.

[Aile içinde iyi bir iletişim kurmanın en önemli yolu, olumsuzlukları ortadan kaldırmaktır. Çocuklarını anlama çabası içinde olan anne-baba, çocuklarının kendilerini ifade etmeleri için iletişim yollarını açık tutmalıdır.]

Aileler tarafından belki de en sık duyulan ifadelerden biri, "Sen beni asla dinlemiyorsun"dur. İyi bir iletişim çocuklara ve ebeveyne güveni, değer duygusunun gelişimini ve diğerleriyle iyi bir iletişim kurmayı sağlar. Ama baskı, tenkit, korkutma, sindirme, küçümseme, azarlama gibi tepkiler

çocukları savunmaya iter. Çocuğun içinde anne ve babasına karşı öç alma duygusu gelişir ve çocuk anne-babayı cezalandırmak için onların hoşlanmadıkları şeyleri yapmaya başlar.

Sözlerimizin çocukların vicdanına hitap etmesini istiyorsak dilimizden değil, kalbimizden çıkmasına özen göster-

**Sözlerimizin
çocukların
vicdanına
hitap
etmesini
istiyorsak
dilimizden
değil,
kalbimizden
çıkmasına
özen
göstermemiz
lazım.**

memiz lazım. İnanılmadan söylenen söz, iz bırakmaz, duygu yüklü olmadığı için de hafızada yer bulmaz.

Şunu da unutmamak gerekir ki güven duygusunu zayıflatan en önemli etken açık iletişimin olmamasıdır. Birbirlerine dolaylı, imalı mesajlar veren, kinayeli konuşan insanlar düzeltmek istedikleri yanlış farkında olmadan daha da artırırlar. Sorunların büyümemesi için kesinlikle açık iletişim şarttır. Anne babaların çocuklarıyla açık iletişim halinde olması lazım.

Sosyal iletişimi doğru kuramayan, kendisini yanlış ifade eden, şiddete ve saldırganlığa yatkın çocuklar yanlış eğiti-

min sonucu olarak bu davranışlarını terk edemezlerse kendilerini ve çevrelerindeki insanları zor bir hayat bekliyor demektir. [Çocuklarınızın hayatını kolaylaştırmak sizin elinizde.

Bunun için birkaç basit davranış yeterlidir aslında:

- Konuşmadan önce çocuğunuza sevgi dolu bir dokunuş
- Konuşmaya sakın bir ses tonuyla başlama
- Çocuğun gözlerinin içine bakarak hitap etme
- Tıpkı bir yetişkine hitap ediyor gibi nazik ifadeler kul-

lanma

- Dikkatin tamamen çocuğa odaklanması

Çocuklarımızla aramızda açık iletişimi engelleyen unsurlara dikkat edelim:

- *Eleştirmeyelim!*
- *Küçük düşürmeyelim!*
- *Sürekli nasihat etmeyelim!*
- *Söylenenleri önemseyelim!*

Sağlıklı bir iletişimde, konuşmak yani anlatmak, açıklamak kadar dinlemek de önemlidir. İyi bir dinleyici olmanın anlamı karşıdakinin sözlerini dikkatle ona odaklanarak dinlemektir. Ebeveynler çocuklarına bu konuda örnek olmalılar. Aktif dinleme, konuşmayı takip etme, yeri geldiğinde soru sorma gibi.

- Dinlerken gözlerinin içine bakmak
- Yaptığı işi bırakıp can kulağı ile onu dinlemek, televizyonu kapatmak gibi

• İlgili ve dikkatli olmak (Çocuklar ailelerine bir şey söylediklerinde, onların ilgilenip ilgilenmediklerinin onların cevaplarına göre ölçerler. Bu yüzden onlar sizinle konuştuklarında elinizdeki işi bırakıp onlarla ilgilenin.)

• “Ooo”, “Anlıyorum”, “Gerçekten mi?” gibi tepkiler vermek (Çocukları aktif bir şekilde dinlediğinizi gösterin. Konuşma esnasında yüreklendirilmeye ihtiyaç hissedebilirler. Okuldaki günün nasıldı? Tarzındaki sorularla konuşmayı yönlendirmek gibi.)

• Çocukları önemsemek (Önemsendiklerini anladıklarında daha fazla duygu ve düşüncelerini paylaşırlar.)

• Sabırla dinlemek (Konuşma esnasında, ifadeler kelimelerle sınırlıdır. Çocukların doğru kelimeleri bulması daha uzun zaman alabilir. O yüzden kısa sürede, telaş içinde konuşmayı bitirmesini beklemeyin. Uzun bir zaman dilimi ayırarak, sakın şekilde dinleyin onları.)

- Söz kesmemek

- Mesajı anlamak (Çocuklar, ses tonlarıyla, yüzlerindeki mesajlarla, enerji seviyeleriyle, duruşları ve tavırlarıyla mesaj verir. Bu mesajlarla onların söylediklerinden daha fazla bir şey olduğunu tahmin edebilirsiniz. Onlara zaman tanıyın.)

İletişimi geliştirmek için yapılacak birkaç öneri:

(1) Çocuklarınıza gerçekten düşünceleriyle ilgili olduğunuzu gösterin. Onlarla ilgilendiğinizi belli ederseniz, onlar da görüşlerini, neler hissettiklerini rahatça sizinle paylaşacaktır.

(2) Çocuklara, cevapları sadece “Evet/Hayır” olmayacak, yoruma dayalı sorular sorun.

(3) Paylaşımlarınızı arttırın. Mesela evde bir eşyanın yerini değiştirecekseniz oğlunuzun/kızınızın görüşünü de alın.

(4) Beden dilini gözlemleyin. Şayet konuşurken boşluğa bakmaya başlamışsa, saçma cevaplar veriyorsa sıkılmış demektir. Ya konuşmayı bitirin ya da onun dikkatini çekebilecek başka bir konu açın.

(5) İyi bir dinleyici olmanın önemli şartlarından biri, kendini karşıdakinin yerine koymaktır. Okuldan canı sıkkın gelen çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin verin. Mesela “Bugün matematik dersin vardı değil mi? Derste seni kızdıran bir şey mi oldu? Kızgın gibisin” diyerek konuyu açabilirsiniz.

(6) Duygularını tanımlayabilmesi için yardımcı olun. İnsan ilişkileri monoloğa değil, diyaloga dayanmalıdır. Yaşadığınız olayları, konuları, kaygıları paylaşmalısınız. Diyalog eksikliğinizi görüp tamamlarsanız, daha mutlu bir beraberlik sizi bekler.

**Çocuğun eğitimine yapılacak yatırım,
ailenin geleceğine yapılan yatırımdır**

[Bir ağacın tüm mesaisi, meyvesi içindir. Ağaç âdeta her şeyini meyvesine hasreder. Zira ağacı kıymetli ve önemli kılan neden, kendisinden alınan mahsul ile doğrudan ilgilidir. Nasıl ki bir ağaç bütün gücünü, enerjisini, birinci önceliğini meyvesine veriyorsa aynı durum insan için de geçerlidir. Dolayısıyla evliliğin neticesi ve meyvesi çocuklardır. Bir insan için iyi çocuk yetiştirmek, kişinin geleceği ve kültürel aktarımın yapılabilmesi için birinci dereceden hedef olmalıdır. Öncelik çocuğun eğitimi olmalıdır.] A.C

Maalesef bir anne için öncelik eşya olabiliyor veya TV'de izlenen bir eğlence programı. Öncelik çocuğun eğitimi, sağlığı değil, ona alınacak elbise olabiliyor. Unutmayalım ki çocuğun eğitimine yapılacak yatırım, ailenin geleceğine yapılan yatırım olacaktır. Ne yazık ki toplumda genellikle eğitimi devletten beklemek gibi bir alışkanlık var. Bu istibdat dönemlerinden kalmış bir alışkanlıktır.

Hedef piramidinde anne ve babanın birinci önceliği, "Çocuğumun yetişmesi için ne yapmalıyım?" olmalıdır. Bunun için uzman görüş ve önerilerinin büyük önemi vardır. Çünkü kulaktan dolma veya anne ve babadan edinilen bilgiler yeterli olmayabilir.

Profesyonel yaklaşımları öğrenmek gerekir. Günün sorunlarına eski bilgi ve tecrübeler çare olmayabilir. Dolayısıyla yeni sorunlara, yeni cevaplar üretmek gerekir.

[Kısacası çocuk yetiştirmeyi, onu yedirmek, içirmek ve giydirmek olarak düşünürsek büyük hata yaparız. İşin psikolojik ve eğitim boyutunu başka yerlere havale edip unutsak çocuğu sadece büyütmüş oluruz, yetiştirmiş olmayız.] ÖN



SON AİLE SİĞINAK

- Evliliğe hazır mıyım?
- Niçin evlenmeliyim?
- Flörtsüz evlilik olur mu?
- Aşk olmadan evlilik yürür mü?
- Eşimi tanımak için ne yapmalıyım?
- Eşimin ailesine nasıl davranmalıyım?
- Eşim beni aldatır mı?
- Anne-babalık öğrenilir mi?

Aile kurumunun yıkılmaya yüz tutması, aile bireyleri arasındaki bağların zayıflaması, cinsel suçlardaki artış aile üzerinde yeni baştan durulması gerektiğini gösteriyor.

Bu kitap, aileye ilk adım olan evliliğin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temellerini irdeliyor. Yaşanmış örneklerin ve '**evlilik niyet sözleşmesi**'nin desteğiyle de aile üyelerinin yollarını aydınlatıyor.



9 789752 698765

www.nesilyayinlari.com

8

TL

