***Eşler Arası İlişkiler Nasıl Olmalı***

Beraber yaşayacağınız birini bulduğunuzda değil, beraber yaşlanacağınıza inanabilmektir evlilik. Eşler arkadaşlık açısından birbirleri için üç halde değerlendirilebilir:
**1**. Birbirleri için ya "hastalık" gibidirler; ki bu durumda birbirleriyle arkadaşlıkları zorakidir. "Başa geldi bir kere" mantığıyla sürüklenen evlilikler buna örnektir. Bu aldatmalar ve mutsuzluklara gebedir. Çevre, çocuklar ve ekonomik faktörlerle tutunurlar birbirlerine.
**2.** Ya "ilâç" gibidirler; bu arkadaşlık türünde eşler birbirine lâzım oldukça sığınır, arkadaşlık yaparlar.Zor gün dostluğu sıkıntılı ama gerekli görülen bir ilişki modeli.
**3.** Ya da "gıda" gibi arkadaşlık ilişkisi; bu ilişki türü arkadaşlık ilişkilerinin en gelişmişidir ve birbirlerini sürekli desteklerler. Gıda gibi arkadaşlık kuran eşler birbirlerinin yüreğine yük olmaz, yakıt olurlar. Sevdiğini ekmek gibi ,s u gibi tuz gibi severler. Bu ilişkiyi hiçbir yol sapağı bozmaz Eşler Arası İletişim ve İlişki Sağlıklı bir âile için karı-koca ilişkisini sağlıklı bir zemine oturtmak gerekir. Sağlıklı bir âilenin temeli karı-koca arasındaki sağlıklı ilişkiyle mümkündür. Çocukların gelişmesi için gerekli olan sağlıklı sosyal yapı, ancak böyle bir âilede ortaya çıkar. Sağlıklı bir ilişki içine giren tarafların ilk uyması gereken kural, karşılıklı birbirlerini değerli görmek ve kabullenmek, bununla birlikte iletişim ve etkileşim kanallarını sonuna kadar açık bulundurmaktır .
 **Bir**: Uzun vâdeli ve kalıcı mutlulukları, kısa vâdeli ve geçici mutluluklara fedâ etmeyin.

**İki:** Âileyi oluşturan bireyler olarak, tavır, davranış ve düşüncelerinizden kendinizi sorumlu tutun.

**Üç:** Âile içerisinde doğru bildiklerinizi doğru bir üslûpla ve doğru zamanı kollayarak söyleyin.Dört: Âiledeki mânevî atmosferi zenginleştirmeyi bencilce istek ve arzulardan önde tutun. Bunun verdiği iç huzuru ve dinginliği çok geçmeden tüm âile fertlerinin fark ettiğini hayretle göreceksiniz. Eşler arası ilişki, aşağıdaki gibi değerlendirilebilir.

**İnsan-İnsan İlişkisi**: Bu ilişki türü, her insan için olduğu gibi eşler arasında da en temel ilişki türüdür. Evli çiftler her şeyden önce insandırlar. Şu temel espri hiç unutulmamalıdır. Evlilik kurumu, insanı insanlığa yabancılaştıran bir kurum değildir. Yabancılara karşı gösterilen asgarî insanî tavır ve davranışı en başta eşler birbirine karşı göstermekle yükümlüdür.

**Din Kardeşliği İlişkisi**: Evlilik din kardeşliğini iptal eden bir kurum değildir. Nikâh akdinin meşrû kıldığı alanlar dışında Müslümanın müslümana yapması yasak olan şeyler iki din kardeşi olan eşler için de geçerlidir. Zulme engel olmak, iyiliği emretmek, alay etmemek, küçük görmemek, sevgi ve şefkat göstermek, iyilikle muâmele etmek gibi.

**Sevgili İlişkisi:** Sevgi evlilik binâsının çimentosudur. Bu ilişkinin kurulamadığı evlilikler zorakî birlikteliklerdir. Âile kuran eşler, âdetâ bir müddet sonra birbirlerinin yüreğine yük olmaya "birbirimize mecbûruz" tavrı takınmaya başlarlar. Âile kurumuna savaş açan zevkperestlerin eline koz veren bu tür evlilikler, ahlâksızlığın avukatlarına "evlilik aşkı öldürüyor" yalanını söyletmektedir.

**Bedenî-Cinsî İlişki:** Başka hiçbir ilişkiyi karı-koca ilişkisi kadar zenginleştiremeyecek olan ilişki türüdür. Bir evlilikteki sağlıklı cinsel hayat, eşler arası mutluluğun ödülüdür. Sağlıklı cinselliğin yaşanmadığı âilelerde çatışma ve huzursuzluklar kaçınılmazdır. Bu maddenin ihmalinden dolayı ortaya çıkan huzursuzluklar hep başka gerçekler altında servise sunulur ve gerçek ya gizlenir ya da çoğu zaman farkedilmez. Yanlış bir din ve çarpık bir ahlâk anlayışı verilerek râhip ve râhibeleştirilen kimi erkek ve kadınlar, evlendikten sonra en doğal ve meşrû bir münâsebet türü olan bu ilişkiyi, kendi doğallığı içinde gerçekleştirmekte hayli zorlandıkları görülmüştür.

**Akrabâ İlişkisi:** Bu, kan ve nesep yakınlığı ilişkisidir. Evliliğin ortak meyvesi olan çocuklar bu ilişki türünün imzasıdır. Eşler birbirleri için çocuklarının ana-babasıdır. Toprak tohumla birleşip sarmaş-dolaş olarak çocuk biciminde meyveye durmuştur. İki ayrı varlık, âdetâ çocukta tevhid olmuştur. –

 **Dost İlişkisi:** Evliliği kanatlandıran ve zenginleştiren bir ilişki türüdür. Herkes karı-koca olur, fakat her karı-koca birbirinin dostu olamaz. Bunu becerebilen eşler, evliliği taçlandırmanın yolunu bulmuşlar demektir. Eşler arasında bu tarz ilişkinin kurulması, evliliğin standartlarının üzerinde oluşunun bir işâretidir.

***Eşler Arası İletişim Problemleri***

Yapılan bir araştırmaya göre eşler arasında sürekli ve ciddi sorun yaratan konular şöyledir;

Kadın kocasına boyun eğmek zorunda kalmaktadır. Oysa sağlıklı bir beraberlik eşit güçler arasında süregelen bir ilişkidir.

Evlilik sürecinde koca karısının kişiliğinin gelişimini engellemektedir. Oysa evlilik ilişkisi içinde her iki kişiliğinde gelişme ve değişme hakkı vardır. Eşler birbirlerine bu konuda destek olmalı ve birbirlerini değişim için teşvik etmelidirler.

Eşler arasında duygu alışverişi çok azdır. Oysa eşlerin önce kendi duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaları sonra da birbirlerine bunu ifade etmeleri gerekir. Siz kendinizi anlatamıyorsanız, kimse sizi anlamak zorunda değildir, unutmayınız.

Birikimler patlamaya yol açmaktadır. Bastırılan, içe atılan sorun ve kırgınlıklar, eşler arasında sakince tartışılarak irdelenmediğinden, bir an geliyor ki, patlamalar, krizler kavgalar meydana geliyor. Oysa sorunlarınızı birikmeden sıcağı sıcağına tartışmanız, birbirinizi anlayışla dinlemeniz, ortak bir çözüm yolunda uzlaşmanız, ilişkinizin niteliği açısından önemlidir.

Eşlerden biri diğerini rahatsız edecek bir şekilde kıskanmaktadır. Kıskançlık tekelci bir anlayıştır. Kıskanç kişi çoğu kez içindeki boşluğu ve bu boşluktaki aşağılık duygusunu örtmeye çalışmaktadır. Kıskançlık, buyurganlığın çok belirgin bir biçimi olup, her zaman bir psikolojik zayıflık işaretidir. Oysa eşinizi kıskanmak yerine ona güvenip onunla gurur duymalısınız. Unutmayın diktatörleri kimse sevmez.

Eşlerden biri diğerini aldatmaktadır. Evlilikte ihanet, birlikteliği onarılmaz biçimde zedeler. İhaneti affettiğini söyleyen eşler, gerçekte bunu başaramamakta, içlerine atmakta, farkında olmadan karşı tarafa kinlenmektedir.
İhanetin söz konusu olduğu evlilikler zoraki beraberliklere dönüşür ve zamanla da biter.
 Eşler arası İletişim Problemleri konusunun çözümünde aşağıdaki türde yaklaşımlarda bulunmak yararlı olabilir.

Karı koca olarak ilişkinizin aksayan yönlerini, olumlu ve olumsuz yanlarını tesbit ediniz .Ancak unutmayınız ki birinizin önemsediği sorun diğeriniz için önemsiz olabilir. Önce her ikiniz içinde önemli olan sorunlar üzerinde durunuz.

Bir toplulukta eşinizi eleştirmekten kaçınınız. Eleştirilerinizi yalnız kalınca yapınız.

 Evliliğinizde her şeyi tek başınıza kontrol edemezsiniz. Kontrol etmek istediğiniz alanlar konusunda eşinizle işbirliğine varınız.

Birbirinizin varlığını önemseyerek bunu birbirinize ifade ediniz.

Cinsellikle ilgili beklenti ve düşüncelerinizi eşinizle açık bir dille konuşunuz.

Her konuda anlaşmak zorunda değilsiniz. Farklı kişilikler taşıdığınızı bilmeniz gerekir. Uzlaşamama olasılığını da.Empati kurun ve size nasıl davranılmasını istiyorsanız siz de öyle davranın.

**Yrd.Doç.Dr.Ömer DOĞRU**

 **Aile Danışmanı & İletişim Uzmanı**

***Yaşadığımız Hayatta Kişiliklerimizin Etkisi***

 Yeterince cesur olamazsanız hayatı sadece seyredersiniz.. gideceği limanı bilmeyene hiçbir rüzgar fayda gelmez. Nietzsche

Yaşamımız boyunca hayatımızın üç yansıması ve üç değişik evresi vardır. Bunlar

1. Hayal Ettiğimiz Hayat: İsteklerimizin yansıması olan hayalimizdeki hayattır.
2. Hak Ettiğimiz Hayat: Bedeli ödenmiş isteklerimizin karşılığı olan hayattır.
3. Elde Ettiğimiz Hayat: İsteklerle bedeller ,umutlarla gerçekler, şans ve hatanın etkileşiminden geriye kalan hayatımızdır.

Hayatta tozu dumana katmak da tozu dumanı yutmak da bizim elimizde. Yaşadığımız hayatı etkileyen temel faktörlerden en belirgini de kişiliklerimizdir.

Her insanın üç kişiliği vardır. Olduğu ,olmak istediği ve yansıttığı kişiliği…Hepimizin içinde yaşayan, zihinlerimizi kurcalayan, mutsuzluklarımıza yol açan, mutluluklarımızı gölgeleyen, motivasyonlarımızı sağlayan, içimizdeki büyük savaş. Bazen bir şarkı ile bizleri uzaklara götüren, bazen bir kızgınlık anında içimizi burkan, sevincimizi boğazımızı düğümleyen hüznümüz…

Söylediklerimiz, inandıklarımız, olması gerektiğini bildiğimiz ve bir türlü olmayı başaramadığımız.

Yalan söylememen gerektiğini bilirsin ama söylersin. İnandım dersin gereğini yapmazsın, sevdim dersin hakkını veremezsin.

***Sevdiğinin gönül sarayını kin kulesine çevirirsin içinde hem kendini hem umudunu hapsedersin***

Dürüst olman gerektiğini bilirsin ama olamazsın. Kendine karşı sevdiklerine karşı ve en önemlisi Yaradan a karşı ***Kul olmak la , Kül olmak arasında gidip gelen beyhude bir ömür..***

***’’Ya olduğun gibi görün ,Ya da göründüğün gibi ol’’****düsturunu unutup* ***‘’ Emr olunduğun gibi Dos Doğru Ol’’*** *hükmünü kulak ardı edersin. Vicdanın seni mahkum ederken inancını hapsedersin .****İnandığın gibi yaşamadığın için yaşadığın gibi inanmak zorunda bırakırsın kendini…***

Arkadaşının sırtını yasladığı tek duvar olmak istersin ama olamazsın. Ya korkularına yenilirsin ya yanlış kararlarına heba edersin dostunun umutlarını…

Her şeyi dostun için sunman gerektiğini savunur ama sunamazsın, bencillik illetine kapılır sürüklenirsin...

**Düşüncelerimiz hareketlerimizi, hareketlerimiz alışkanlıklarımızı alışkanlıklarımız huylarımızı, huylarımız karakterimizi meydana getirir. karakterimiz de kaderimizi belirler…**

Asla boyun eğmeyeceğini düşünür ama eğersin nefsine ve zevklerine... Ve en acı veren de bunları asla kabul edemezsin. İnandıklarınla ters düşecek olan her davranışın için hazır bir kılıfın vardır. İnandığın gibi yaşamazsan yaşadığın gibi inanmak zorunda kalırsın. O an yapman gerekeni yapmışsındır, yalan söylemen gerekmiştir, aslında karşındaki yalancıdır, seni kandırmıştır, iki yüzlülük yapmıştır, seni anlamamıştır. Kendinde görmek istemeyeceğin her şey, çevrende bir yerlerde karşına çıkar ve birilerinde yaşar, bir aslı olmadığı, tek kaynağı sen olduğun halde bilemezsin. Bilemezsin çünkü bilmek seni çıldırtır, tüm oyunu bozar. Eğer kalıcı bir değişim yapmak istiyorsanız, çerçeveyi değil resmin kendisini değiştirin..." Belki de hep beraber şunu fark edeceğiz,olmak istediğiniz kişi size çok yakındır ya da kendini sakın değiştirme gibi yorumlarla noktayı koyacağımız bir sorudur. Oysa gerçeği bulmanın tek çıkış noktasıdır Değişmek…

Nietzsche çok net olarak diyor ki; her bireyde iki ana kişilik yaşıyor. Bir yanda olmak istediğimiz, diğer yanda olduğumuz. Hep bir gün olmak istediğimiz gibi olmak için yaşarız. Ve işte en büyük aşklar, saplantılar, unutulmayan dostlar ve aşıklar... Kendimizde bulmak isteyip de bulamadığımız, görmek isteyip de göremediğimiz nitelikleri taşıyanlara, yansıtanlara ya sırılsıklam aşık oluruz ya da hayranlık duyar, sorgusuz sualsiz peşinden gider, saplanır kalırız.

 *Henry Miller ise, bireylerin gerçekten inandıklarını söyledikleri, yaşamak istedikleri hayatı cesaretle yaşadıkları, toplumsal baskının yarattığı tortulardan silkinip kendi benliğini görebilenlerin yaşadığı bir dünyada ne yazarların, ne askerlerin, ne de filozofların var olamayacağını yazıyor.*

Hikaye dönüyor dolaşıyor yine bize, içimize geliyor. Akşam yatağa gitmeden aynaya baktığımızda, sabah pencereden doğan güneşi izlediğimizde gerçekten kendi inandığımız ve bize ait olan hayatı mı yaşıyoruz; yoksa bize öğretilen, bize ait olmayan kalemlerle çizilmiş bir hayatı mı?

Peki kendimizi sorgulamak ve kendimizle yüzleşmek, kârı ,zararı hesap etmeden doğru ve net bir muhakeme kurabilir miyiz içimizde…Yani vicdanımızı : Hayatın ve hayallerin en derin en ulvi ve en yılmaz bekçisi olan bu muhteşem denge unsurunun vermiş olduğu doğru kararları hayatımıza tatbik edebilir miyiz?

Oysa insan hayatında mutluluk kaynağı olan ve onu sağlıklı bir kişilik yapısına kavuşturan dört şey;

1. Doğru bir inanç sistematiği

2. Adalet duygusunun vicdan terazisinde tartılıp hakkaniyet kapısına ulaştırılması

3. Merhamet duygusunun hayatımıza yön veren yegane pusula olması

4. Güven duygusunu iliklerinizde yaşayabileceğiniz dostlarınızın olması

İşte bizi mutlu edebilen temel duygular...

**Kuş bakışı bakmak güzeldir fakat kuş gibi bakmamak şartıyla.**

Yrd.Doç.Dr. Ömer DOĞRU

Aile Danışmanı & İletişim Uzmanı