**# Giriş**

İki kişinin ilişkilerini resmileştirmesi olan evlilik zamanla siyasi, toplumsal, psikolojik ve ekonomik anlamlara da gelmeye başlamıştır.

evlilikle kurulan ittifaklar bunlara en büyük örneklerdendir.

Psikolojik açıdan baktığımızda ise evlilik insanların gelişim görevlerinden biridir.

Her görevde olduğu gibi bu görevi de sağlıklı şekilde atlatamayan insan hayatında sıkıntılarla boğuşmak zorunda kalacaktır.

İlişkiye başlarken eş seçimi, evlilik kararı, evliliğe hazırlanış, aileler arası ilişkiler, eşlerin sevgililikten evliliğe geçişleri, çocuk gibi pek çok farklı durum sıknıtı doğurmaya müsaittir.

Dolayısıyla her insanın kafasında evlilikle ilgili pek çok düşünce ve soru vardır.

Şimdi bu süreçler hakkında bilgi sahibi olalım

**# Evlilik Farklı Parçaların Birleşmesidir**

Evlilik ateş yakmaya benzetilebilir.

Yakılan ateşin devamlı olması isteniyorsa beslenmesi gerekir.

Bu durum evlilik için de böyledir.

Evliliğin farklı yönleri ayrı ayrı beslenemezse evlilik ateşi söner.

Psikolojik açıdan sevgi, biyolojik açıdan ise cinsellik evliliği besleyecek duygulara örnek olarak verilebilir.

Genel bir kanıya göre kadınlar ilişkinin psikolojik boyutuna, erkekler ise biyolojik boyutuna daha fazla önem vermektedir. (Evet öyle)

Fakat insanlar için genelleme yapmanın çok da sağlıklı olmayacağı düşünüldüğünde kişisel farklılıkları da göze almak gerekir. (İstisnalar kaideyi bozmaz Nevzat bey.)

Eşler ilişki içerisinde birbirlerini tanımalı ve nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadıklarını bilerek ilişkideki ateşi dinamik tutmalıdır.

içinde bulunduğumuz çağda eşler birbirlerini daha iyi tanımalıdır.

Modern dünyada hayat streslidir.

Erkek de kadın da bir işe sahip olduğu için bu iş ve ev dengesini kurmak biraz daha zorlaşmıştır.

Hayatın stresi ister istemez evliliklerde de kendini gösterir.

Stres rüzgarının evlilik ateşini söndürmesini zor hale getirmesi için doğru eşi bulmak gerekir.

Benzer fikirlere sahip kişilerin yaptıkları evliliklerin daha uzun sürdüğü araştırmalarda görülmektedir.

Genelde evlenecekleri kişiyi seçerken kişiler karakter uyumu, fiziksel güzellik, kariyer gibi etkenlere bakarlar.

Ortak fikirler ve ortak bakış ise bunların hepsinden daha önemlidir.

Evlilik öncesi var olan ortak bakış, evlilik sonrası da şekillenerek eşler arasında yeni bir ortak bakış üretilmelidir.

Evlenecek kişiler bekarlık zamanlarında kendi yolları olsa da evlendiklerinde bu iki yolu birleştirip ortak bir yol oluşturabilmelidirler.

Eski zamanlarda kişilerin çevresi, yaşadıkları yer kadar olduğu için yüksek oranda fikir birliği yapabileceği kişiler ile evlenmekteydiler.

Fakat günümüzde artan imkânlar, farklı dinler veya farklı kültürlerden dahi evliliklerin önünü açmıştır.

Zaten birbirinden farklı olan insanlara bir de kültürel farklar eklendiğinde insanların yüzde yüz uyumlu kişileri bulmaları imkânsız hale gelmiştir.

(Ya bu %100 uyum safsatasını kim çıkardı? Kim kiminle %100 uyum sağlayabilir. Kadının istediklerini erkek, erkeğin istediklerini kadın veriyorsa uyum vardır yoksa yoktur bitti.)

Yüzde yüz uyumu aramak yerine yüksek oranda benzerlikler bulunan kişilerle evlilikler tercih edilmelidir.

Arada var olan farklılıklar da kişilerin birbirleri için tavizler vermesi ve birbirlerine karşı gösterdikleri anlayış ile büyük bir sorun yaratmayacaktır.

(Neden benimle aynı olan bir kadın alayım? Farklı olsun ki ondan bir şeyler öğreneyim. Bana farklı bir bakış açısı kazandırsın. Aynı olandan aynı ürünler çıkar.)

**# Birbirini Daha İyi Tanıyan Eşler Daha Mutlu Olurlar**

Evliliklerin uzun süreli ve sağlıklı olabilmesi için kişiler arası uyumun üst düzel olması gerekir. (Hadi canım, şaka yapıyosun)

Uyumu arttırmak için de eş adayları birbirlerini tanımalıdır.

Psikoloji alanındaki uzmanlara göre insanların karşısındaki kişiyi tanıması için öncelikli şart, kişinin kendini tanımasıdır.

Kendini tanımayan kişi başkalarına dair doğru tanımlamalar yapamaz. (katılıyorum)

Kendini tanımak ise göründüğü kadar kolay bir iş değildir çünkü insan beyni kendisine ait olumsuzlukları görmeme eğilimindedir.

Bunu aslında istemsizce yapar çünkü olumsuzlarımızı görmek benliğimizi zorlayıcıdır.

İnsan kendini gerçek benliğiyle değil ideal benliğiyle görür.

Kendini, ideal özelliklere sahip kişi olarak gören kişide gerçek ve ideal benlik farklı açılır.

Bu durum da benlik sayıgısının azalmasına neden olur.

Bu kişide zamanla asosyallik, özgüven kaybı görülebilir.

Kendini ve başkalarını sağlıklı tanımak için altın kural, kendini tanırken acımasız; başkalarını tanırken esnek ve hoşgörülü olmaktır.

Evlilik iki kişinin birbirine bakması değil, aynı yöne bakmasıdır.(Harika söz)

Aynı yöne bakılacak insanları tanımak için düşünüp analiz etmek gerekir.

Bunun için de sevgiyi ikinci plana atıp, akıl ve mantığı birinci ölçüt olarak değerlendirmek gerekir. (KESİNLİKLE)

İnsanı tanımak için geçmişine, alınan izlenime ve kişinin bıraktığı izlere bakılmalıdır.

Bıraktığı izden kast edilen geçmişteki işlerinde yaptıkları, çevresi ile iletişimi bu kategoride değerlendirilebilir.

Eş adayını tanırken sevgi, kişinin olumsuz özelliklerinin görülmesine engel olabileceği için çevredeki eş, dost, arkadaşlardan alınan fikirler ile ortak bir değerlendirme yapılabilir.

Tabii insan tanımanın zor bir iş olduğunu unutmamak gerekir.

Sekiz yıl sevgililik döneminden sonra evliliklerinin altıncı ayında boşanan çiftler bu konuya güzel bir örnektir.

Bu örnekten anlaşılıyor ki, sekiz yıl boyunac o kişi bazı özelliklerini sevgilisinden saklayabilmiştir.

(Özellikle kadınlar bu konuda doğal bir yeteneğe sahip, maşallah)

Eş seçiminde ailelerin de öenmli rolü vardır.

Dolaylı olarak anne baba, çocuklarını yetiştirirken oldukları model ile onun eş seçimine etki ederler.

Doğrudan ise çocuklarının evlenecekleri kişilere yaptıkları yorumlar ile etkili olurlar.

Çocuklarının evlenmek istediği kişiyi onaylamasalar bile bunu söylerken temellere dayandırmalı ve çocuklarına saygı duymalıdırlar.

Çocuklarını yine de ikna edemezlerse kararına saygı duymalı ve yaşayarak öğrenmesini beklemelidirler.

Anne babalar çocuklarının evliliklerinde mutlaka fikir sahibidir fakat bunu yaparken çocuklarını yönetmek yerine seçimlerine saygı duyarak destek olmalıdırlar.

Eş adaylarının evlenmeden önce birbirlerini tanıması için çoğu kültürde var olan nişanlılık dönemi oldukça önemlidir.

Bu dönem evliliğin provasıdır.

İşler artık daha resmidir.

Bu dönemde alınan izlenimler kişilerde evlilik sürecinde oluşabileceklerin bir ön gösterimi niteliğindedir.

Nişanlılık süresince eş adayları birbirlerini daha iyi tanımaya çalışmalıdır.

Ama bunu yaparken süreyi aşırı uzun tutmak ilişkiye zarar verebileceği için sürecin aşırı uzatılmasından kaçınılmalıdır.

**# Evlilikte Sorun Anahtarı Açık Bir İletişimdir.**

Evlilik öncesi dönemde sürecin yaşattığı kaygı ve evlilik motivasyonu kişilerin kendilerini tam olarak ifade edememelerine sebep olur.

Evlilikten sonra ise bu kaygı ve motivasyon yok olacağı için çift daha rahat davranır, maskelerini çıkarır.

Birbirlerinin farklı yönlerini, bilmedikleri yanlarını öğrenirler.

Bu süreci sağlıklı atlatabilmek için uyum sağlamak ve açık bir iletşiim diline sahip olmak gerekir.

Birbirlerinin hoşlanmadıkları yönlerini uygun bir dille söylemeli, alınganlık yapmamalı ve birbirleri için tavizler verebilmelidirler.

Bütün bunları doğru yapan çift, ilişkilerindeki sevgi, arkdaşlık ve güven duygularını geliştirmiş olur.

İlişkilerde ve evlilikte üç ana duygu vardır.

Bunlardan biri sevgidir.

Sevgi genellikle ilişkinin nedeni olarak görülür fakat ilişkilerin nedeni kişilerarası uyum ve iyi anlaşmaktır.

Sevgi ise bunların sonucu olarak ortaya çıkar.

Toplumumuzda var olan görüşler nedeni ile sevgi biraz kısıtlanmış haldedir.

Rahatça ifade edilmesi çoğu kişiye zor gelir.

Bu nedenle bireylere eşini tanırken onun sevgisini nasıl ifade ettiğini, nasıl sevgi görmekten hoşlandığını da öğrenmelidir.

Eşler sevgi dillerini ortak bir noktada buluşturmalı ve sevgilerini birbirlerine hissettirmelidir.

(Kendi adıma konuşacak olursam, benim ailemde de klasik Türk aile yapısında olduğu gibi karşındakine onu sevdiğini söylemek diye bir şey yoktur.

Akıl kemâle erdiğinde insan bunun yanlış olduğunu fark ediyor.

Bir şeyler eksik diyor içten içe.

Bu engeli aşmak için önce karşımdakine şaka yollu, "hadi seviyom seni hadi" gibi takılmalarla yaptım, daha sonrasında ise artık üzerimde böyle bir ağırlık hissetmemeye başladım.

Şimdi rahatça karşımdakine kadın erkek farketmez sevdiğimi söyleyebiliyorum.

İçim rahat, karşımdaki sevinçli, herkes mutlu.)

Diğer ana duygular korku ve güvendir.

Birbirleriyle ilişki duygular olduğu için korku ve güvenden ortak olarak bahsedelim.

Eşine güven duymayan kişilerde ayrılma ve aldatılma korkusu oluşur.

Bu korkular ise kıskançlık duygusunu ortaya çıkarır.

Güven problemi yer alan ilişkilerde kişilerin birbirleri hakkında eksik bilgileri olabilir.

Örneğin sürekli telefonu ile ilgilenen kişi, telefonda ne yaptığını eşine söylemediğinde bir güvensizlikle karşılaşabilir.

Ayrıca eşler birbirlerinden aldıkları bilgileri başka yerlerde açığa çıkarmamalı ve birbirlerinin sırdaşı olabilmelidir.

Güveni güçlendirmek için iletişim en önemli araçtır.

Sağlıklı iletişim kuramayan çiftler zihinsel sorgulama süreci ile eşinin hangi iletişim diline sahip olduğunu anlamalı ve farklı iletişim dillerinde yapacağı denemelerle eşleri ile doğru iletişim kurmaya çabalamalıdır.

Doğru dilin bulunamadığı ilişkilerde bazı sorunlar yıllarca aynı şekilde tartışılmaya devam eder.

Çift doğru dil ile birbirlerinin olumlu yönlerine odaklanırsa en büyük sorunu bile aşmak onlar için kolay olur.

Çiftler iletişimsizliklerden ve çatışmalardan ders almalıdır.

çatışmanın neden çıktığını ve nasıl çözüldüğünü analiz ettikten sonra ilerleyen zamanlarda sıkıntı yaşanma ihtimali oldukça aşağıya çekeceklerdir.

İletişim konusunda yapılan hatalardan biri de eleştiri yaparken ipin ucunu kaçırmaktır.

Gelişim için eleştiri şart olsa da bu eleştiri sen dili yerine ben dili ile yapılmalıdır.

Karşımızdaki kişinin kişiliğini hedef alarak değil kendimizde yarattığı duyguyu hedef alarak eleştirmeliyiz.

**# Evlilikte Kriz Anları ve Tartışmalar Mantıkla Değerlendirilmelidir**

Eski kuşak insanlar ilişkilerde gerçekleşen tartışmaları ilişkinin tuzu biberi olarak yorumlarlardı.

Fakat günümüzde tuzsuz ve bibersiz ilişki kalmadı denebilir.

Stresli hayatın getirdiği yoğunluk ile beraber kişiler streslerini evlilik hayatlarına da yansıtıyorlar.

Bu ufak tartışmaları aşabilmek için ise duygularla değil mantıkla hareket etmek gerekiyor.

Günümüzde evliliklerin bitmesinin en sık duyduğumuz sebebi şiddetli geçimsizliktir.

Eskiden çok yaygın olmayan bu kavram, toplumsallıktan bireyselliğe geçmemiz sonucu ortaya çıkmıştır.

Toplumsal yaşamda aile büyükleri araya girip yol gösterici olarak bu geçimsizlikleri bir nebze olsun giderebiliyorlardı.

Bireysel toplumda bu görevi yapacak kurum terapistlerdir.

Evliliklerinde sorun yaşayan kişiler, mutlaka evlilik terapistlerine giderek ilişkilerini gözden geçirmelidir.

(Ne terapisi ya :D

Modern dünyanın boş para tuzaklarından biri.

Seni dikine takacak biri olmayınca gidip para döküp bunlara anlatıyorsun.

Sen aynı parayı bana ver, bak ben senin derdini nasıl çözüyorum.

Saçmalıktan başka bir şey değil, kanmayın.)

Evlilik terapisine genelde boşanma sürecindeki kişiler gelir ve bu kişiler boşanma sebebini son yaşadıkları olay olarak görürler.

Fakat boşanma sadece bir olayla ortaya çıkan bir sonuç deil, bir süreç sonunda gelişen bir durumdur.

Evlilik terapisinde bu süreci değerlendirerek analiz edebilir, her basamağı ayrı ayrı çözebilirsiniz.

Toplumumuz, terapisti yol gösterici değil öğüt verici olarak görür fakat bu yanlıştır.

(Tabii ki yanlış. Terapist öğüt verici değil para emicidir.)

Terapist çiftlere tavsiye vermez yalnızca ışık tutar.

(Kıyamam yaa)

Ayrıca terapiye sadece boşanan kişiler gider düşüncesi de yanlış bir düşüncedir.

(Evet arkadaşlar, herkesin gitmesi lazım bakın terapistler aç.)

Evliliğin veya ilişkinin herhangi bir sürecinde psikolojik destek alınabilir.

Boşanmaların altında yatan diğer büyük neden aldatmadır.

Evliliğin ilerleyen yıllarında eşle ilgilenme durumu azalabilir veya işler bazı eşlik görevlerini yerine getirmez hale gelebilir.

bazı insanlar genelde bu bahanelerle başka kişilerle birlikte olmaktadır.

Fakat ilişkide bir şeyler eksildiği zaman aldatmak yerine eşiyle bu durumu analiz ederek çözümler bulmak gerekir.

(Kadın ve analiz hahhaa)

Boşanma aşamasına gelen kişiler kendilerine şu soruları sormalıdır:

\* Evliliğimi kurtarmak için elimden geleni yaptım mı?

\* Mutsuzluğumun sebebi evlilik mi yoksa ben miyim?

\* Ayrıldıktan sonra ortaya çıkacak sorunlarla baş edebilir miyim? (Evlilikte çıkan sorunlarla baş etmekten daha iyidir)

\* Boşanma kararı -varsa- çocuğumuzu nasıl etkileyecek?

Kişiler bu sorulara alacağı yanıtlarla boşanma kararlarının bir nebze olsun doğru veya yanlış olduğunu ölçebilir.

4. soruda yer aldığı gibi boşanmada en çok etkilenen çocuktur.

5. Kişiler evliliklerini sonlandırsa da anne veya baba olmalarını sonlandıramazlar.

6. Boşanma sürecinde veya daha sonrasında sorunun kaynağının çocuk olmadığı, çocuğun bir taraf tutmasının gerekmediği açık ve net bir şekilde anlatılmalıdır.

**# Çocuk Sahibi Olmak Evlilikte Yeni Bir Seviyeye Geçmektir**

Çocuk yapma kararı çiftlerin hayatında son derece önemli bir karar olduğu için iyice düşünüp öyle karar verilmelidir.

Toplumumuzda kadınların iş hayatına girme oranı yükseldiği için plansız çocuk sahibi olmak sorunlar doğurur.

Anne ve baba iyice düşünmeli ve ardından çocuk yapmaya karar vermelidir.

Çift; psikolojik, biyolojik ve ekonomik olarak çocuk yapmaya hazır olup olmadığını düşünüp taşınmalıdır.

Bütün bunları düşünmeden, sadece kötü giden ilişkilerde çocuk ilişkiyi kurtarı mantığı ile yapılan çocuklar çoğu zaman ilişkiyi daha kötü hale getirmektedir.

(Buna katılıyorum. Dünyaya insan getiriyorsunuz, evliliğinizi yapıştıracak bir tutkal değil.)

Plansız gebeliklerde eğer ebeveynler bu çocuğu istemiyorlarsa gebelik sürecinde annenin negatif hormonları çocuğu etkiler.

Çocuğun artık anne karnında olduğu bilinmeli ve çocuğa karşı olan olumsuz bakış açısı yerine olumlu bir tutum sergilenmelidir.

Ebeveyn adayları çocuklarını sağlıklı yetiştirmek için planlar yapmalıdır.

Hamilelik sürecinde hem erkek hem de kadın süreç hakkında bilgiler edinmeli ve bir uzmandan yardım almalıdır.

Çocuğun beynin g elişiminin anne karnında başladığı unutulmamalı ve anne karnındayken dahi çocuğa masallar okunarak, ninniler söylenerek çocukla duygusal bağ geliştirilmelidir.

Hamile kadının vücudunda, zihninde, psikolojisinde birtakım değişiklikler ve düzensizlikler görülebilir.

Bu düzensizlikler ilişkiye mutlaka yansıyacaktır.

Erkeğin görevi bunları sorun haline getirerek büyütmek değil, yeri geldiği zaman alttan alarak destek olmak ve eşinin moral ve motivasyonunu yüksek tutmaktır.

(Kesinlikle katılıyorum. Orada bir can, bir insan oluşum aşamasındayken ve annenin bedeninin içerisinde bu olay yaşanırken erkek de yattığı yerden triplere giremez.

Yatmasa da triplere giremez. Gerçi baba olunması için önce adam olunması lazım da bu başka bir konu.

O kadın bize Rabbim'in hediyesi, çocuk da ailemizin meyvesidir.)

Hamilelik sürecinden etkilenen baba adayları da hamile eşinin gösterdiği tepkileri gösterebilir.

Midesi bulanabilir, aşerebilir.

Buna tıp dilinde "Couvade Sendromu" denir.

Lohusa döneminde %80'e yakın annede depresyon belirtileri görülmüştür.

Bu belirtiler annenin zihninde "çocuğuma bakamayacağım, yeterli bir anne olamayacağım" gibi düşünceler yaratır.

Bu nedenle yeni doğum yapmış annenin yanında daha önce çocuk yetiştirmiş tecrübeli birinin olması ve ona destek vermesi önemlidir.

(Tabii ki, kaynanası seve seve yardımcı olur ona. Canım anam, koskoca beni yetiştirmiş, ondan iyi çocuk yetiştirmesini bilen mi var?)

Çocuğun hayatının ilk yıllarında ise güven duygusu önemli olduğu için anne olabildiğince çocuğunun yanında olmalıdır.

Daha sonraki zamanlarda işe başladığında da çocuğuna güvenilir bir bakıcı bulmalıdır.

Bizim toplumumuzda anneanne, babaanne, teyze gibi akrabalar bu görevi üstlendiği için çocuk sevgi ve şefkat ihtiyacını karşılayabilir.

Fakat bu imkana sahip olmayan kişiler güvenilir, uzman bir bakıcı veya kreş bularak ve bu bakıcı veya kreşi sık sık değiştirmeyerek çocuğunda var olan ihtiyaçları karşılayabilir.

Çalışan kadınlar gündüzleri işteyken, akşamları ise çocuğuyla ekstra mesai yapmaya başlarlar ve daha çok yorulurlar.

Erkeğin burada yapması gereken, eşiyle sorumlulukları ve görevleri paylaşarak eşinin yükünü olabildiğince hafifletmektir.

(Bu çok önemli bir konu, benim görevim eğer kadınımın yükünü olabildiğince hafifletmek ise, öncelikle kendimi öyle geliştirmeli ve kendime öyle yatırım yapmalıyım ki, kadınımın çalışmasına gerek kalmasın.

Buna rağmen kadınım çalışmak istiyorsa, çocuğumuza da vakit ayırabilecek şekilde uygun ve istediği bir işte, benim iznim dahilinde çalışabilir.

Günümüz dünyası kadınları çalışmaya \*\*zorluyor\*\*. Erkek öncelikle bu engeli aşmalı. Sonrasında zaten kadının üzerinde yük mük kalmaz.)

**# Son Özet**

Çoğu insanın hayatını devam ettirirken bir gelişim basamağı olan evliliği de yaşar.

Evlilik önemli bir dönüm noktası olduğu için dikkatle davranılarak kararlar alınmalıdır.

Toplumların modernizm adı altında evlilikten ve aile kavramından uzaklaşır hale gelmesi insani değerlerimizi de sarstığı için bu duruma ayrıca dikkat edilmesi gerekir.

Evliliğin insan hayatına kattığı güzellikleri vurgulayarak bu evrensel geleneğin sürmesini sağlamaya çalışan yazar, ayrıca evlilik ile ilgili ipuçları da vererek evlilikleri sağlıklı tutabilmek ve boşanma oranlarını biraz olsun düşürebilmek için tavsiyelerde bulunuyor.

Evlilik bireyleri aile yapar, aileler sülaleleri, sülaleler de toplumları oluşturur.

Toplumumuzun sağlığını korumak için evliliklerin ve ailelerin de sağlığını korumak gerekir.

\*\*\*Dünya genelinde sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte kadınların istekleri çok arttı.

Hep daha iyi erkeği gördükleri için halkın içindeki erkekler ilgilerini çekmiyor.

Zaten halkın içindeki erkeklerin de çok büyük kısmı beta canlılar oldu çıktı.

Yüksek değer maskülen bir erkek her zaman kendi yolunu çizer ve güvenilir bir dağ yaratır kendisine.

Kadın da bu dağa yaslanmak ister ve kendisini güvende hisseder.

Şimdi kadınlar zorluklara gelemiyor, erkekler maskülen değil, kadına şiddet sürekli artıyor, erkeğe yüklenen nafaka ücretleri...)\*\*\*