

SAĞLIKLI EVLİLİK

Günümüzün birçok kişi mutluluğu kaybetmiş bir halde. Nereye baksak etrafımızda mutsuz insanlar görür olduk. Otobüste, vapurda, sokakta, trafikte... Her yerdeler sanki. Siz onlardan etkileniyorsunuz, insanlar sizden. Gerçekten de mutluluk ve mutsuzluk bulaşıcıdır. Bu nedenle eşiniz, arkadaşlıklarınız, çalıştığınız iş ortamları, aile ortamınız mutluluk katsayınızın belirlenmesinde çok önemli. Yapılan araştırmalar evli kişilerin bekarlara göre daha mutlu olduğunu söylüyor ama benim gördüm şu: Evliliğinde çok mutsuz ve tatminsiz olan çok fazla kişi var. Adeta mutlu çiftler çok nadir olarak çevremizde varlar. Çoğunluk öylesine evliliğini sürdürüyor ya da alışkanlıklardan dolayı süren evlilikler var. Ben de bugünkü yazımda evliliğinizi daha iyileştirme ve tatmin oranınızı artırmaya yönelik size birkaç tavsiye vermek istedim. Yazmanın kolay uygulamanın zor olduğunu biliyorum ama denemeye değer. Denesem de olmuyor diyorsanız mutlaka bir uzmandan destek almanızı öneriyorum.

1) Problem odaklı değil çözüm odaklı olun.

Her evlilikte problemler yaşanır. Bu çok doğaldır. Bir evlilik ilişkisi içinde iki kişi olduğunu zannediyorsunuz ama en az altı kişi vardır evlilik ilişkisi içinde. Kimler mi? Kadının anne babası, erkeğin anne babası ve karı koca kendileri. Toplamda altı kişi. Bir kavga olurken sizin içinizdeki ebeveyn imajları eşinizin içindeki ebeveynleriyle çatışır. Onun için çatışma çözümü hiç de kolay değildir. O nedenle çok fazla tartışma ortamı yaratmamaya çalışın. Tartışmalar içinde de problemleri büyütmemeye gayret edin.

2) Geçmişe takılı kalmayın.

Sürekli eşinizin geçmişte yaptığı hataları gündeme getirmeyin. Sadece şimdiki zamana odaklanın.

3) 'Keşke' demeyin.

Hatalar olacak. Tartışmalar çıkacak. Ama unutmayın yaşanan her olayın bir nedeni var. Yeter ki siz yaşananlardan hayat tecrübenize katkıda bulunun ve her yaşantıyı kendi gelişim yolunuzda bir adım olarak görün.

4) Kendinize ait bir hayatınız olsun.

En önemli ilişki kişinin kendisiyle kurduğu ilişkidir. O nedenle kendi iç huzurunuz ve mutluluğunuz evliliğinize de birebir yansımaktır. İlk sorumluluğunuz kendinize. Bunu aklınızdan çıkarmayın. Aynı şey eşiniz için de geçerli elbette.

5) Kin tutmayın ve affedici olun.

Yaşanan bir sıkıntıyı günlerce, haftalarca, aylarca hatta yıllarca üzerinde taşıyan eşler var. Bunun zararı her şeyden önce kendinizdir. Üzerinizde taşıdığınız kin, öfke, nefret gibi duygular sizin fiziksel ve ruhsal bedeninize zarar verir. Ve sizi hasta eder. Onun için affedici olun.

6) Eşinize ilgi gösterin.

Annelikten önce eş rolünüzü iyi yerine getirin. Cinsel hayatınızı renklendirin. Annelik kimliğine saplanıp cinselliği ve cinsel kimliği unutmak evlilikte ciddi sorunlar yaratabiliyor.

7) Evliliğinizde sihirli sözleri sıklıkla kullanın.

“Seni seviyorum”, “Teşekkür ederim”, “Özür dilerim” sözleri harikalar yaratır. Unutmayın. Hayatı sevdiğiniz biriyle paylaşmak dünyanın en güzel şeylerinden biri. Siz evliliğinizi ne kadar beslerseniz o da sizi öyle besler.

Herkese mutlu bir hafta diliyorum.

Klinik Psikolog & Yaşam Koçu Pınar ÖZGÜNER