

Mutlu ve Uzun Ömürlü İlişkilerin Sırrı

Yıllardır mutlu ve uzun ömürlü çiftlerin ilişkileri araştırılıyor ve bazı ilginç bulgulara rastlanıyor. Yaşam doyumunda en büyük etken olan ilişkilerle ilgili çıkan bu sonuçları paylaşacağım bu yazımda sizlerle..

Mutlu ve uzun ömürlü bir ilişki için eşler tarafından “Pozitif olayların kutlanması” oldukça önemli:

Bir gün eşiniz eve geldi ve mutlu bir şekilde size “Tatlım bugün en sonunda terfimi aldım!” veya “Projemiz kabul edildi!” dedi. Eğer verdiğiniz tepki “Harika! Tebrikler, seninle gurur duyuyorum.” şeklindeyse işte bu tepkiniz, uzun ömürlü ve mutlu bir beraberliğin habercisi. Araştırmalara göre pozitif olaylar negatiflere göre üç kat daha fazla gerçekleşiyor. Paylaşımı arttırmak için böyle pozitif anları kutlamak ciddi önem taşıyor. Ancak bu durumu kutlarken kuru kuruya değil, gerçekten hissederek kutlamanızın çok önemli olduğu vurgulanıyor.

Çiftlerin zor günlerde dayanışma halinde olmalarındansa, iyi haberleri nasıl pozitif bir hava içinde karşıladıkları daha çok önem taşıyor. Ancak ne olursa olsun eşinizin yaşam boyu orda sizinle dayanışma içinde olacağına inanmak da ilişkinin kalitesini artırıyor.

Paylaşıldığında ilişkiyi mutlu kılan “on pozitif duygu”:

Pozitif duyguları paylaşan çiftlerin ilişkisi daha uzun ömürlü oluyor. Onlar hem zor anlarla iyi bahsediyor hem de güzel anları kutlayıp yaşamlarına daha çok renk katıyor. Paylaşılması önemli olan on pozitif duygu: keyif alma, şükran duygusunu ifade etme, umut, gurur duyma, eğlence, ilham, şaşırma/şaşırtma ve sevgi/aşk.

Çiftlerle yapılan bir çalışmada şükran duygusunun ifade edilmesinin eşler üzerinde uzun süreli pozitif bir etki yaptığı hatta romantizmi arttırdığı gözlenmiştir.

“Sağlıklı tutku” ve bunu ayakta tutmak için birkaç ipucu:

Bizim bildiğimiz şekliyle tutku “sensiz yaşayamam, sensiz bir hiçim, senden sonra kimseyle olamam” gibi cümlelerle ifade edilmektedir. Ancak araştırmalara göre bu şekilde hissedilen tutku takıntılıdır ve kişinin karşısındakini bir çeşit kontrol etme yoludur. Bu nedenle de bu tip bir tutku uzun vadede hem ilişkiye hem romantizme hem de cinselliğe zarar vermektedir.

Mutlu çiftler tutkuyu ayakta tutmanın yollarını arıyor ve uyguluyor. Küçük jestler, sürprizler ve birlikte yapılan aktivitelere özen gösteriyor. Hatta bunları bir problem olduğunda değil, günler sıradan geçerken, hiçbir problem yokken yapmak gerekiyor.

Sağlıklı tutku, eşinizle herhangi bir aktiviteyi (konuşma, eğlenme...vs.) gönülden, içten ve severek yapma eğilimidir. Takıntılı değil de böyle saf bir tutukuyu paylaşabiliyor olmanız ise işinizde de verimli olmanızı sağlar.

Canlandırıcı ve heyecanlı aktiviteler yapmak da tutkuyu arttırmaktadır.

Tutkuyu korumanın bir yoluysa partnerinizle rekabete girmemektir. “Haklı olmak mı? Mutlu olmak mı?” önemli olan...

Partnerinizi niye sevdiğinizi, nelerini sevdiğinizi bir kenara yazıp onunla paylaşmanız aranızdaki tutkuyu güçlendirecek bir diğer ipucudur.

Mutlu eşlerin bireysel olarak hayattan keyif aldıkları ve birbirlerinin hobi ve aktivitelerini destekledikleri gözlenmiştir. Pek çok çiftse partnerinin tek ilgi odağı olmak istemekte, kaybetme korkusundan dolayı bu tip şeyleri desteklememektedir. Oysa ki tutkulu ve uzun ömürlü bir ilişki için tam tersi geçerlidir.

Eşlerin birbirlerinde hoşlandıkları birşey olduğunda bunu ifade etmeleri heyecanı arttırıyor.

İlgi, destek ve coşkuyu ifade etmek için fırsat kollamak önemli.

Pozitif olmanın ve “yapıcı dinleme”nin etkisi:

Mutlu çiftler bireysel anlamda da pozitif bakışaçlarına sahip kişiler oluyor.

Bir problemle karşılaştıklarında mutlu çiftler, birbirlerini yapıcı bir şekilde dinliyor, pozitif yönde sorular sorup, yorumlarda bulunuyorlar. Konuşurken veya dinlerken göz teması kurmak, ilgili olmak oldukça önemli.

Kaygıları konuşmayı uygun zamanlara erteleyebilmek gerekiyor.

Pozitif anların paylaşımında olduğu kadar problem çözümünde de “aktif olmak”önemli:

Bir problemi çözmek için veya iyi bir haber karşısında pasif bir tutum içinde olmak ilişkiye ciddi zarar veriyor. Problemler karşısında her iki çiftin de aktif bir şekilde yapıcı olması gerekiyor.

Diğer tavsiyeler:

Pozitif duyguları canlandırmak için fırsat kollayın, aktiviteler yapın, en kötü evinizin yakınında doğal bir alanı gezin. Oraya arkadaşlarınızla da gidin.

Pozitif anıları bir kenara yazın ve zaman zaman paylaşın.

Aşkınızı canlandıracak şarkı sözleri veya resimler biriktirip paylaşın.

Birlikte romantik bir müzik eşliğinde yemek yapın. Hatta çocuklarınız varsa ev işlerini birlikte güzel bir müzik eşliğinde yapın.

Partnerinize teşekkür etmekten çekinmeyin.

Pek çok farklı etken de var tabii. Ancak bu çalışmalar aslında mutluluğun ne kadar küçük şeylerde olduğunu gösteriyor bizlere. Yeni yılda bu küçük şeyleri önemseniz güzel ilişkiler yaşamanız dileğiyle.

Uzm. Psikolog Selin Tabak ALTINKAYA