Evliliği Sürdürmenin İlkeleri

İnsanın yaradılışından gelen en tartışma götürmez özellik, sevme-sevilme ve bağlanma ihtiyacıdır. Bunun en güvenli ve toplum tarafından da kabul görülen yansıması evliliktir. Sağlıklı ve mutlu evlilikler sağlıklı toplumun ve daha güzel bir dünyanın temelidir.

**Mutlu evlilik**ler kişilerin kendisinin de bedensel ve psikolojik sağlığına katkıda bulunmaktadır. Mutlu çiftlerin, boşanmış ya da mutsuz çiftlerden daha uzun ve sağlıklı bir yaşamları olmaktadır. Yapılan bir araştırmada evli kalanların yaşamının, boşananlarınkinden dört yıl daha uzun olduğu saptanmıştır. **Mutsuz evlilik**te insanların vücutları stres hormonlarının kronik tahribine maruz kalmaktadır. Bu ise kalp damar hastalıkları başta olmak üzere çok sayıda fiziksel rahatsızlığın yanı sıra depresyon, kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı gibi ruhsal hastalıklara sebep olmaktadır.

**Evliliğin yürümesini, daha doğrusu iyi yürümesini sağlayan şey nedir?**

Cevap şaşılacak kadar basittir. Mutlu çiftler, ötekilerden daha akıllı, daha zengin veya psikolojik açıdan daha dirayetli değildirler. Ancak günlük yaşamlarında birbirleri ile ilgili olumsuz düşünce ve duygularının (bunlar bütün çiftlerde vardır) olumlu olanlardan ağır basmasını engelleyen bir dinamiği yakalamışlardır. Onların duygusal zekalı diye nitelendirilen bir evliliği vardır. Duygusal zeka son zamanlarda, bir çocuğun ileriki başarısının önemli bir belirleyicisi olarak geniş çapta kabul görmüştür. Çocuk duygularıyla ne denli temas halindeyse, başkalarını anlama ve onlarla geçinme yeteneği de o denli artar ve akademik zekası ne olursa olsun, geleceği parlak olur. Aynı şey eşler arasındaki ilişkiler için de geçerlidir. Bir çiftin duygusal zekası – birbirini anlama, birbirlerine ve evliliklerine değer verme ve saygı gösterme yetenekleri- ne denli yüksekse, mutlu yaşama olasılıkları da o denli artar.

 Çift terapisinin duayenleri yıllarca süren araştırma ve gözlemleriyle işin özünde mutlu evliliklerin derin bir dostluğa dayalı olduğuna dair basit bir gerçeğe ulaşmışlardır. Bundan kasıt, karşılıklı saygı ve birbirine eşlik etmekten alınan keyiftir. Bu çiftler genelde birbirlerini yakından tanır, birbirinin hoşlanıp hoşlanmadığı şeylere aşinadırlar. Birbirini her zaman düşünür ve bu düşkünlüğü sık sık, büyük değil küçük vesilelerle dile getirirler. Birbirlerini anlama, birbirlerine ve evliliklerine değer verme yetenekleri mutsuz çiftlere göre daha yüksektir. Ancak buradan bu mutlu evliliklerin kusursuz beraberlikler olduğu çıkarılmamalıdır. Birbirlerinden memnun olduğunu söyleyen bazı çiftler de birbirlerinden mizaç, ilgi alanı, aile değerleri açısından önemli farklılıklar gösterebilirler. Tıpkı mutsuz çiftler gibi maddi konular, iş, çocuk, ev bakımı, cinsellik ve akrabalar konusunda tartışabilirler. Evliliklerde çatışmaların çoğu çözülemez. Mutsuz çiftler birbirinin düşüncesini değiştirmek için yıllarca çatışırlar. Ancak bu mümkün değildir. Çünkü anlaşmazlıkların çoğunun kökeninde yaşam tarzı, kişilik ya da değerlere dair köklü farklılıklar vardır. Bu farklılıklar üzerinden kavga etmek, sadece zamanı boşa harcamaya ve evliliklere zarar vermeye sebep olur. Ancak bu, ilişkide çatışma varsa hiçbir sey yapamayacağımız anlamına gelmiyor. Çatışmayı çözmek için tekrar tekrar tartışmak yerine aradaki çatışmaya neden olan temel farklılığı anlayıp birbirimize değer verip saygı göstererek o farklılıkla birlikte yaşamayı öğrenmek gerekir. İşte mutlu çiftlerin sırlarından biri budur.

**EVLİLİĞİ SÜRDÜRMEK İÇİN GEREKLİ İLKE VE ÖNERİLER;**

**1. Birbirinizin dünyasıyla yakından ilgili olun.**
**Mutlu çiftler**, beyinlerinde eşlerinin yaşantısıyla ilgili geniş bir yer ayırmışlardır. Birbirlerinin geçmişteki önemli anıları, hedefleri, endişeleri, umutları hakkında bilgi sahibidirler. Bilgide güç saklıdır. Birbirinin dünyasına yönelik ayrıntılı bilgiye sahip çiftler, stresli olaylar ve çatışmayla baş etmeye daha hazırlıklıdırlar.

**2. Sevgi ve hayranlığınızı geliştirin.**
Sevgi ve hayranlık, **mutlu ve uzun süreli bir ilişki**nin en önemli öğelerindendir. İlişkinin başlangıcına ve iyi geçmiş zamanlara, eşinizin olumlu özelliklerine odaklanarak, çoğu kez közleşmiş olumlu duyguları ortaya çıkarabilirsiniz.

**3. Uzaklaşmak yerine yakınlaşın.**
Gündelik yaşantınızda birbirinizle bağlantı kurup yakınlaşabilirsiniz. **Aşkı canlandırmak** için filmlerin aşk sahnelerindeki diyaloglara gerek yoktur. Gerçek yaşamda aşk, çok daha sıradan bir bağlantı yaklaşımıyla ateşlenir. Örneğin, eşinizin iş yerinde kötü bir gün geçirdiğini bilerek, onu teskin edici bir mesaj atmak bile yakınlaşmak için kocaman bir adımdır.

**4. Eşinizin sizi etkilemesine izin verin**.

Uzun vadede en mutlu, en dengeli evliliklerin, çiftlerin birbirlerine karşı saygılı davranıp güç paylaşımına ve kararların birlikte alınmasına direnmediği evliliklerdir.

**5. Çözülebilir sorunlarınızı çözün.**
Karı koca birbirine karşı saygılı ve diğer kişinin bakış açısına açıksa, ortaya çıkacak farklılıkları halletmek için iyi bir temelleri var demektir. Ama yine de çoğunlukla, birbirlerini ikna etmeye ya da anlaşmazlıkları çözmeye çalışırken yollarını kaybederler. Bunu gidermenin yolu çatışmayı giderecek yeni bir yaklaşım öğrenmektir.

 Mutlu çiftler sorun çıkınca sorunu karşılarına alırken, mutsuz çiftlerin birbirlerini karşılarına almaları söz konusudur. Bunun anlamı mutlu çiftlerin sorun çözme anlamında bir ekip oluşturan bireyler olmaları, mutsuz çiftlerinse sorunu çözme doğrultusunda aynı tarafa geçemeyip sorunun ortaya çıkışıyla ilgili sürekli birbirini suçlayan eşlerden oluşmasıdır. İşin sırrı aynı takımda olup sorunları çözülebilir görmektir.

**6. Kilitlenmenin üstesinden gelin.**
Evliliklerde, çözülemeyen bir sorunda çaresizce kilitlendiğinizi hissedebilirsiniz. Konunun eşinizin iç dünyasında ne anlama geldiğini öğrendiğinizde; kilitlenmiş çatışma, evliliğinizde muhtemelen her zaman kalıcı bir mesele olacak olsa da, günün birinde o konuda birbirinizi incitmeden konuşabilirsiniz. Sorunla birlikte yaşamayı öğrenebilirsiniz.  Sorun çıktığı zaman bunun evliliklerde beklenen bir durum olduğu başından kabul edilmelidir.

**7. Ortak anlam yaratın.**
Evlilik, sadece çocukları büyütmek, işleri paylaşmak ve cinsellikten ibaret değildir. Beraberce bir iç yaşam yaratmakla ilgili manevi bir boyutu da vardır. Her çift ve her aile kendi mikro kültürünü yaratır (örn. Pazar günleri aile büyüklerini ziyaret etmek gibi) . Bir kültür geliştirmek, çiftin hayat felsefesi konusunda her bakımdan hemfikir olması anlamına gelmez. Bunun yerine bir örtüşme söz konusudur.