

## Mutlu Evliliğin Sırrı

Evliliğinizde veya ilişkilerinizde sorunlar mı var? Zaman zaman kendinizi mahkeme salonunda boşanırken mi hayal ediyorsunuz? Her tartışmanız büyüyüp alevleniyor ve her ikinizi de yakıyor mu? Sorunsuz veya tartışmasız bir ilişki olmaz ama kronikleşirse korkulan son kaçınılmaz olabilir. Oysa uzmanların tavsiye ettiği birkaç basit ve etkili kurala uymak sizi mutluluğa kavuşturabilir. □Evlilik nedir? □Mutlu evliliğin sırları nelerdir? □Evlilikte sıkça görülen sorunlara ve tartışmalara hangi gözlükle bakılmalıdır? □Evliliklerdeki sorunları ve tartışmaları sertleştirip, yumuşatan faktörler nelerdir? □ İşte tüm bu soruların yanıtı ve çözüm önerileri

### EVLİLİK BİRLİKTE YAŞAM SÖZLEŞMESİDİR...

Evlilik farklı aile yaşantılarından ve kültürlerden gelen iki insanın aynı mekânı ve zamanı artık birlikte paylaşmaya başlamasıyla oluşan sosyal bir kadın ve erkek ilişkisidir. Bu açıdan bakıldığında evlilik bir kadın ve bir erkek arasında yapılan bir birlikte yaşam sözleşmesidir. Toplum düzeni, eşlerin ve doğacak çocukların bakım ve yetiştirilmesi yönünden evlilik ilişkileri üzerinde devletin de kontrol yetkisi bulunmaktadır. Evlilik ilişkilerinin düzeni ve yürütülmesinde evliliğe taraf olan karı ve koca bütünüyle serbest değillerdir. Toplumsal kurallar, kanunlar, din ve törenin şekillendirdiği toplum da bir taraf olarak söz ve kontrol sahibidir. İnsan yaşamının doğumdan sonraki ikinci yaşam dönemi olarak kabul edilen evlilik erkek ve kadın için önemli, ailenin de başlangıcı sayılan toplumsal ve kişisel bir olaydır.

### MUTLU EVLİLİKLERİN SIRRI...

Evlilik ilişkisi; sevgi, saygı, paylaşma ve hoşgörü ile yürütülürse mutluluğun, başarı ile yürütülemez ise de mutsuzluğun başlıca kaynaklarından biri olabilmektedir. Çünkü sabır, sadakat, koşulsuz sevmek, samimiyet, tutku ve saygı olursa mutlu bir birliktelik ve sağlıklı bir seks hayatı olur.

### EVLİLİKLERDE EN SIK GÖRÜLEN SORUNLAR VE TARTIŞMA BAŞLIKLARI...

Evliliklerde sorunların olması ve buna bağlı olarak tartışmaların yaşanması olağan ve doğal bir durumdur. Tartışmalar evliliğin canlı olduğunun göstergeleridir. Evliliklerde iletişim sorunları, ekonomik nedenler, eşin işsiz kalması, aile büyükleri ile aynı evde oturma, eşler arasındaki cinsel sorunlar, akraba ilişkileri, toplumsal hayata yönelik davranış ve hissedişler, mesleki durumlar, sorun çözmede kullanılan hatalı yollar, çocukların bakımı ve yetiştirilmesindeki farklı bakış açıları, din, mezhep ya da kültür farkları, alkol, kumar ve şans oyunlarına düşkünlük, eşin evi terk etmesi ya da başka biriyle yaşamaya başlaması, aldatma, dayak ve küçük düşürücü davranış ve hareketler, iş kolik bir eşe sahip olma, eşlerin kişilik yapılarının birbirine uymaması, aşırı kıskançlık veya eşlerin birbirine yeteri kadar zaman ayıramaması gibi konular evliliklerde en sık görülen sorunlar ve tartışma başlıklarıdır.

### SİYAH GÖZLÜK YERİNE PEMBE GÖZLÜK TAKMAK GEREKİYOR...

Evlil çiftler bazen yaşadıkları sorunları ve tartışmaları sertleştirebilirler ve onlara siyah bir gözlükle bakabilirler, ümitsizlik ve çaresizlikle evliliklerini boşanma sürecine sokabilirler veya mutsuzluğa mahkûm edebilirler; bazen de bu sorunları yumuşatabilirler ve onlara pembe bir gözlükle bakabilirler, ümit ve mutluluk duygularıyla evliliklerini keyifli bir sürece sokabilirler. Bu nedenle çiftlerin evliliklerinde siyah gözlük yerine pembe gözlük takmaları gerekiyor. 'Peki, bu nasıl olabilir?' Bu sorunun pek çok yanıtı bulunmakla beraber en önemli yanıtlarından biri çiftin birlikte paylaşımlarının olmasıdır.

### ÇİFT OLARAK BİRLİKTE DUŞ ALIN, BİRLİKTE YATIN, BAŞ BAŞA SOHBET EDİN VE SEKS YAPIN!

Birlikte duş alarak, birlikte aynı yatakta uyuyarak, birlikte baş başa sohbet ederek, sevişip, düzenli

seks yaparak birbirlerine olan tutkularını ifade eden çiftler, evliliklerinde karşılaştıkları sorunlara ve tartışmalara pembe gözlükle bakarlar, bu sorunları yumuşatırlar ve zamanla çözebilirler. Ancak birbirlerine olan tutkularını ifade edemeyen ya da saklamayı tercih eden, birlikte duş almayan, birlikte yatıp uyumayan, her defasında partnerlerini cinsellikle cezalandıran, baş başa sohbet etmeyen çiftler ise evliliklerinde karşılaştıkları sorunlara ve tartışmalara siyah gözlükle bakarlar, bu sorunları sertleştirirler ve zamanla kendilerini mutsuzluğa mahkûm ederler. Oysa uzun süreli ilişkilerde cinsel tutkuyu sürdürmenin şifresi, duygusal açıdan karşıdaki insanla bütünleşirken kendin olarak kalabilme yeteneğidir. Bu tür bir kendini geliştirmenin dört ana bileşeni oluyor, bunlar; 'açık iletişim kurma, partnere dokunma, suçlamak yerine sorumluluk alma ve endişelerin üzerine gitme' şeklinde sıralanabilir.

#### **HORLAMANIN %100 TEDAVİSİ VAR, KADER DEĞİL!**

Evlilik içi tartışmalar sonucu oluşan küslüklerin dışında, çiftlerin ayrı yataklarda yatmalarına sebebiyet veren önemli bir faktör partnerlerden birinin diğerini rahatsız edebilecek derecedeki horultularıdır. Horlama faktörü çiftin ayrı yatmasına, yorgun ve öfkeli olmalarına, cinsel soğukluğa ve birbirlerine olan tahammüllerinin azalmasına neden olabileceği gibi, çifti birbirinden ve yaşayacakları güzel zevklerden mahrum da bırakabilir. Ama asıl önemlisi yaşadıkları sorunları ve tartışmaları sertleştirir ve bunlara siyah gözlükle bakmalarına yol açabilir. Bu nedenle sebebi her ne olursa olsun çift horlamanın tedavisi için bir hekime başvurmalıdır. Çünkü horlamanın %100 tedavisi vardır, kader değildir.

---

Yayınlanma tarihi: 16.01.2013

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-mutlu-evlilikin-sirri.html>

---

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>