

## Telefonunuzu Kapıda Çıkartıp Eve Öyle Girin

Boşanma oranlarının hızla artıyor ve bunun en büyük nedenlerinden biri **İLETİŞİM KİRLİLİĞİ** ve bunun olumsuz sonuçlarıdır. İletişim kirliliğinin en önemli nedeni ise insanların ellerinden düşürmedikleri telefonlar ve tabletlerdir.

### EVİNİZİN HIJYENİ KADAR İLİŞKİNİZİN HIJYENİ DE ÖNEMLİ!

Evliliklerde ve yakın ilişkilerde iletişimin hayati önem taşır. Günümüzde cep telefonları ve tabletler hayatın içine öyle girdi ki insanlarda adeta bağımlılık yaratır oldu. Kimse cep telefonu olmadan adım atmıyor, atamıyor çünkü kendini eksik hissediyor. Bir ihtiyaç olarak kullanılması kaçınılmaz olan telefonların ve tabletlerin, ihtiyaç dışında da elden düşürülmemesi ikili ilişkilerde iletişimi bozuyor, kirletiyor. Nasıl ki evinizin hijyeninin bozulmaması için eve ayakkabınızla girmiyor ve ayakkabınızı ayakkabılıkta bırakıyorsanız, eşinizle iletişiminizin bozulmaması için cep telefonlarınızı da ayakkabılıkta bırakmanızı öneriyorum. Çünkü cep telefonlarının sanal dünyaya açılan bir cazibe kutusu haline geldi. İnsanların cep telefonu elinde olduğu sürece bu sanal dünyaya girmekten kendini alıkoyamaması evliliklerde büyük sorunlara yol açıyor. Çift iletişim kuramaz hale geldiği için ihtiyaç duydukları sevgi ve yakınlığı birbirlerine vermeye fırsat bulamadıklarından farkında olmadan birbirlerinden uzaklaşıyorlar. Eşler arasındaki iletişim, ilişkiyi besleyen, zenginleştiren ve koruyan en önemli kaynaklardan biridir. Telefon aracılığıyla ulaşılan sosyal iletişim ortamları, yeni arkadaşlıklara ve ilişkilere olanak sağlamanın yanı sıra, aldatmayı kolaylaştırıcı ve teşvik edici yepyeni bir yol yarattı. Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal ağlar, arkadaşlık ve sohbet siteleri, flört ve cinsel partner siteleri sanal ilişkilerin kurulmasına aracılık eden ortamlardır. Hatta doğrudan eşlerin birbirlerini aldatmalarına yönelik siteler bile var... İnsanlar artık eşlerini evde onların yanındayken bile aldatabilir hâle geldiler. Bunu yapanların çoğunun sanal ilişkilerin aldatma olmadığını düşünmeleri ve bunu yalnızca bir fantezi olarak görmeleri ise meselenin can alıcı noktası...

### TELEVİZYONU SÜREKLİ AÇIK TUTMAYIN!

Evliliklerdeki iletişim sorunlarının diğer bir önemli nedeni de televizyonlar... İnsanlar eve girer girmez televizyonu açıp, uyuyana kadar kapatmıyor. Böyle bir ortamda eşlerin birbirlerine özel zaman ayırması, birbirlerini dinleyip anlayarak sohbet etmesi de mümkün olmuyor. Çünkü sohbetler o an televizyonda ne yayınlanıyorsa onun üzerine oluyor. Böylece bütün gün birbirini görmemiş bir çift akşam evde fiziksel olarak beraber olsa da kendilerine ve ilişkilerine özel herhangi bir duygusal paylaşım yaşayamıyor. Bu durum, onlar hiç farkında olmadan iç dünyalarında ve ilişkilerinde yalnızlık, sevgisizlik, değersizlik ve belirsizlik duyguları yaratırken zamanla birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açıyor. Bu nedenle çiftler hayatlarında yapacakları basit bir değişiklik ile ilişkilerinde büyük farklar yaratabilirler. Televizyonu açık tutma alışkanlığınızı bırakıp sadece izlemek istediğiniz programların olduğu saatlerde açarak yapacağınız basit bir değişikliğin evliliğinize ne kadar büyük bir katkı sağlayacağını göreceksiniz. Lütfen bir TV izleme politikası geliştirin, seçici olun, hayatınızın ve ilişkilerinizin iyi yönde değişeceğini göreceksiniz. Çünkü televizyon yerine eşinize ayıracağınız zaman uzun süredir farkında olmadan özlediğiniz pek çok şeyi yapabilmenize fırsat tanıyacaktır.

---

Yayınlanma tarihi: 19.03.2018

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-telefonunuzu-kapida-cikartip-eve-oyle-girin.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>