

---

EŞLER ARASI SAĞLIKLI

İLETİŞİM

Asiye Tőrkan

---

## Bilinçli ve sağlıklı iletişim;

---

Anlamli hayat, anlamli hayat da sakin ve mutmain ruh halinin gelişmesine yol açar.

Bunun içinde özgür ortam şarttır.

Özgür ortam içersindeki iletişim ailenin sorunlarının çözümüne katkıda bulunur.

Ailede sağlıklı iletişimin temel şartı üçtür.

---

# 1) MUHATABA SAYGI:

---

Bu insan- insan ilişkisini olmazsa olmaz şartıdır. Saygı duymadığımız, varlığını kabullenmediğimiz, önem ve değer vermediğimiz hiç kimseyle sağlıklı ilişki kuramayız.

Nedense eşler dışardan tanımadıkları birine asgari saygıyı gösterirken, birbirlerine karşı göstermekte cimri davranırlar...

---

## 2)DOĐAL DAVRANIŐ:

---

Yapmacık ve sentetik davranıŐlardan uzak,  
eŐimize dűrűst ve samimi davranmaktan  
geçer.

Samimiyetsiz ve yapmacık davrananların ilişkisi,  
gerçek bir iliŐki deĐildir ve çűrűktűr.

Bűylesine çűrűk bir insani iliŐki űzerine,  
değil bir aile, sıradan bir dostluk bile  
bina edilemez...

---

### 3) EMPATİ: KENDİMİZİ KARŞIMIZDAKİNİN YERİNE KOYMA:

---

Olaylara ve eşyaya bir de eşinin durduğu  
yerden bakmayı denemek,  
eşimizi anlamamanın en kestirme yoludur.

Eşler birbirini suçlayıp, yargılayıp, mahkum  
edip, infaz etmeden önce mutlaka anlaşmazlık  
konusu olan şeye,  
bir de karşı pencereden bakmayı denemeli ve  
kendisini eşinin yerine koymalıdır.

---

# Sağlıklı iletişimin olması için ;

---

- a) Ne söyleyeceksiniz?
- b) Ne zaman söyleyeceksiniz?
- c) Nerede söyleyeceksiniz?
- d) Nasıl söyleyeceksiniz?

Bir doğrunun sadece doğru olması yetmez, o doğrunun doğru bir zamanda, doğru bir yerde, doğru bir kişiye ve doğru bir üslupla söylenmesi gerekir.

---

---

# *EŞLER ARASI İLİŞKİ*

**Sağlıklı bir aile sağlıklı bir ilişkiyle oluşur.**

---

**Sağlıklı çocuklarda sağlıklı olan ailelerde oluşur.**

**Karşılıklı eşlerin birbirlerine değerli görmeli ve kabullenmeli, bununla birlikte iletişim ve etkileşim kanallarını açık tutmalıdır.**

**En zenginleştirilebilen ilişki eşler arası ilişkidir.**

**Bunları şöyle sıralayabiliriz;**

---



# 1)İNSAN - İNSAN İLİŞKİSİ:

---

Bu ilişki türü her insan için geçerlidir.  
Evlilik bu ilişki türünü kaldırmaz.

Yabancılara karşı gösterilen asgari insani  
tavır ve davranışı en başta eşler  
birbirlerine göstermelidirler.

---

## 2)DİN KARDEŞLİĞİ İLİŞKİSİ.

Nikah akdinin meşru kıldığı alanlar dışında, müslümanın müslümana yapması yasak olan herşey iki din kardeşi olan eşler içinde aynıdır.

Zulme engel olmak, iftira etmemek,  
iyiliği emretmek, alay etmemek,  
küçük görmemek, sevgi ve şefkat göstermek,  
iyilikle muamele etmek vs. gibi.

### 3) SEVGİLİ İLİŞKİSİ:

Sevgi evlilik binasının çimentosudur. Sevginin çimento olmadığı ailelerde, eşler bir müddet sonra birbirlerine yük olur ve

“ birbirimize mecburuz „

tavrı takınmaya başlanılır.

Evlilik aşkı öldürmez.

Eğer sağlıklı bir eş seçimi yapılır ve sağlıklı bir yuva kurulursa evlilik aşkı öldürmez, sevgi ölümsüzleştirir.

## 4) BEDENİ CİNSİ İLİŐKI:

---

Başka hiŐbir ilişki bu kadar zenginleŐemez.

Bir evlilikte sağlıklı cinsel hayat,  
eşler arasında mutluluĐun ödölüdür.

Sağlıklı cinselliğin yaŐanmadıĐı ailelerde Őatısma ve  
huzursuzluk kaŐınılmazdır.

Bu gerŐek ya gizlenir ya da farkedilmez.

Tabi yollardan őkıkmayan enerji, kiŐiyi agrasifleŐtirir.  
Yalnis din ve őkarpık ahlak anlayıŐı en doğal ve meşru  
iliŐkiyi zorlaŐtırır.

---

## 5)AKRABA İLİŞKİSİ.

---

Bu kan ve nesep yakınlığı ilişkisidir. Evliliğın ortak meyvesi olan çocuklar, bu ilişki türünün imzasıdır.

Eşler birbirleri için çocuklarının ana babasıdır.  
Bu en yakın akrabalıktır.

---

## 6) DOST İLİŞKİSİ:

Evliliđi kanatlandıran ve zenginleştiren bir ilişkidir.

Herkes karı-koca olur fakat her karı-koca birbirlerinin dostu olamaz.

Bunu becerebilen eşler; ' evliliğini taçlandıırmanın yolunu bulmuşlar' demektir.

Gerçek mutluluğu yakalamış demektir.

## 7)ARKADAŞ İLİŞKİSİ

---

Üç halde değerlendirilir:

a) Hastalık gibi, zoraki..."Oldu bir kere, mecburum, başka imkanım yok.."

mantığıyla sürdürülen evlilikler.

b) İlaç gibi, ihtiyaç oldukça...

c) Gıda gibi, sürekli, iyi günde ve kötü günde...

Bu şekilde arkadaşlık kuran eşler birbirlerinin sırtına yük değil yakıt olurlar...

---

## 8)SIRDAŞ İLİŞKİSİ:

---

Aile mahremiyetinin korunması ancak bu ilişkinin sağlam olması ile olur.

Bu iç huzuru aile ortamında oluşturamayan aileler, aile dışı bireyler aramakta ve sırlarının ağızlarda sakız olmasına sebep olmakta, bu da ailelerin dağılmasına sebep olmaktadır...

Eşler sırlarını birbirleriyle paylaşmazlarsa daha nelerini paylaşabilirler ki?

---



## 9)YOLDAŞ İLİŞKİSİ:

---

Dava arkadaşlığı ilişkisidir ki;  
aynı amaç için mücadele vermek,  
aynı gayeye koşmak demektir.

Duygu, düşünce ve eylem birliği gerçekleşen  
ailelerde yetişen çocuklar;  
dava sahibi,  
hedefli ve mutlu çocuklar olur...

---

## 10) KADER BİRLİĞİ İLİŞKİSİ:

---

**Kader; baştan yazılmış kurallardır sonuçlar değil...**

**Mutsuzluk bizim kaderimiz değildir.**

**Bu ilişki dünya hayatıyla sınırlı olmayıp,  
daha ötesine uzanan birlikteliği hedefler.  
Beden arabamızın direksiyonu bizim elimizde...  
Mutluluk bizim elimizde...**

---

---

**BU ZENGİNLİĞİ YAŞAYANLAR  
MUTLU OLURLAR.**

**GERÇEKTEN BU ZENGİNLİĞİ  
YAŞAYIP,**

**MUTLULUĞU YAKALAMAK  
İSTİYOR MUYUZ?**

---