

# Uyumluluğun ve Birlikte Yaşamamanın İlkeleri



Aile Egitimciler Koordinasyon Kurslari  
Meryem Bayrak  
Aileterapi@live.de

Eşler arasında uyum ne kadar yüksekse, evliliğin o kadar sağlıklı olduğu söylenebilir.

Ailedeki her birey, “farklı” güç ve kabiliyetlerle donatılmıştır.

Eşler Arasında İnanç Uyumu

Eşler Arasında Karakter Uyumu (İffet Karakteri)

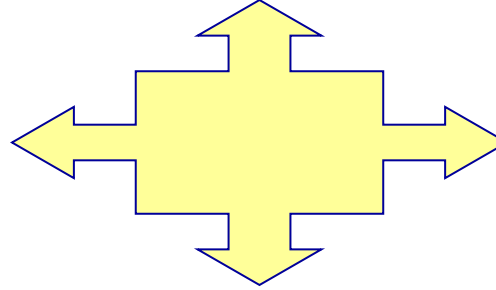
Denklik

Eşlerin beklentileri birbirine ne kadar yakın olursa, uyum da o kadar kolay sağlanır.

# iyilik halinin temelleri

sosyal

duygusal



fiziksel  
sağlık

ruh sağlığı

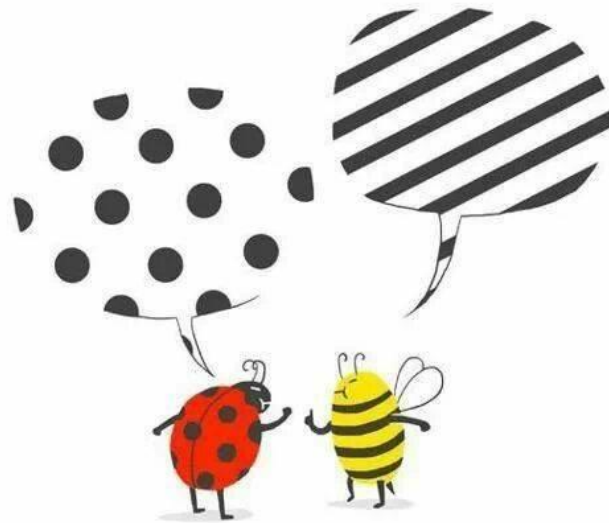
Manevi

# İki farklı cinsin uyumu

- Kadınların erkekler konusunda en çok dile getirdikleri yakınma, erkeklerin onları dinlemediği ve anlamadığı hususudur.
- Kadının ilişkideki önceliği, paylaşmak ve yakınlık hissetmektir.
- Erkeğin önceliği ise, yetenekli, yeterli ve güçlü olduğunu hissetmesidir.
- Erkekler doyumunu başarıda ve sonuç almada bulurken, kadınlar paylaşma, değer verilme ve önemsenmede yaşarlar.

# Strese Tepkiler

- Erkekler strese karşı nesnel ve analitik tepki verir.
- Kadınlar ise öznel ve duygusal tepki verir.
- Örnek: Bahçenin çimeni



# Kadin ve erkek farklılıklarımızı kabul etmeliyiz!

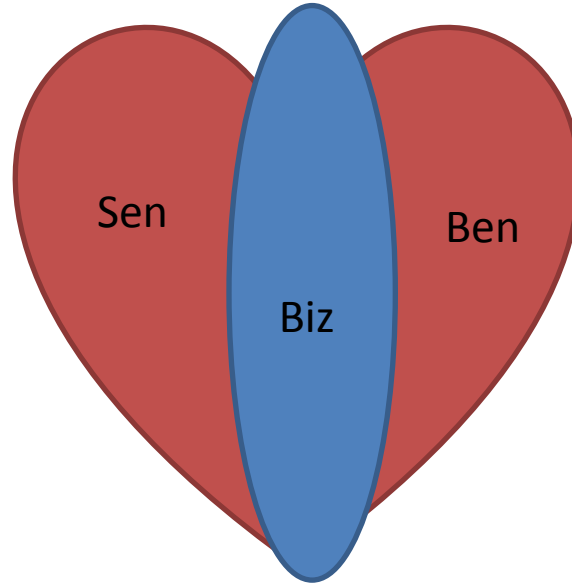
- Günümüzde erkekler biraz kadınsı oldu.
- Kadınlar ise biraz erkeksi oldu.
- Hegemonyaya Hayır!



# Aile İçi Uyumu Olumsuz Etkileyen Faktörler

- Otorite Sorunu
- Aile içi Sıddet
- Aldatma
- Ailede Fiziksel ve Psikolojik Rahatsızlıklar

# “Ben” duygularının “Biz”e dönüşmesi



*Ortak etkinlikler ve ilgiler, karşılıklı  
uyum ve anlayışı ortaya çıkarır.  
Goethe*

# Aile sınırları

Aile içi ve aile dışı sınırların oluşturulmamış olması da ailede uyumu risk altına sokar.

# ***Ebeveynlerin Evlilik Uyumunu***

Ebeveynlerin abartılı bir biçimde birbirine zıt özelliklere sahip olmaları,

# Gruplaşma

Aile yapılarında aile bireyleri kendi aralarında gruplaşma

# Stress

Ailedeki bireylerin stres koşullarıyla etkili bir biçimde baş edebilmelerine olanak sağlayacak bilgi ve becerilerden yoksun olmaları

- Aile içi uyum tamamen bozulduğunda ve eşler birbirleriyle yaşamayı tahammül edilemez bulduğunda boşanma düşüncesi belirir.

# Sıra Sizde???

- Aile yapısıyla ilgili başka hangi etkenler aile içi uyumu olumsuz etkileyebilir?
- Cözümü nedir?



# Birlikte Yaşamamanın İlkeleri

1

Emanet

2

**Birbirlerine güven vermeleri gerekir.**

3

**Karşılıklı sevgi ve saygı bulunmalıdır.**

• 4

**Aile yuvasına karşılıklı iyi niyet ve iyi davranış hâkım olmalıdır**

“Nasıl bu noktaya geldi anlayamadım  
ki!

“Anlayamadım”:

Anlamak için bakarken görmek, duyarken  
işitmek,  
söylerken incitmemek,  
verirken başakakmamak gerekir.

# Duygu Kontrolü

Duygu insan ve diğer canlılarla ortak olarak paylaşılan bir özelliktir. İnsanların diğer canlı türlerinden ayrılan özelliği ise **duygularını kontrol edebilmesidir.**

İnsan, duygularını zihinsel süreçleri ile kontrol altına alabilir.

# DUYGULARIN DAVRANIŐA ETKİSİ

- Duygularımız davranışlarımızı etkiler...
- Anlaşkanlıklarımız, davranışlarımızdır...
- ***Sağlam düşünce, sağlam duyguları; sağlam duygular da sağlığı hayatımıza katacaktır...***
-

# İnsanın Neye İhtiyacı Vardır?

- İLGI
- SAYGI
- ANLAYIŞ

**Aile hayatındaki denge :**  
**Hakların karşılıklı bilinmesi,**  
**birbirlerinin haklarına tecavüz**  
**edilmemesidir**

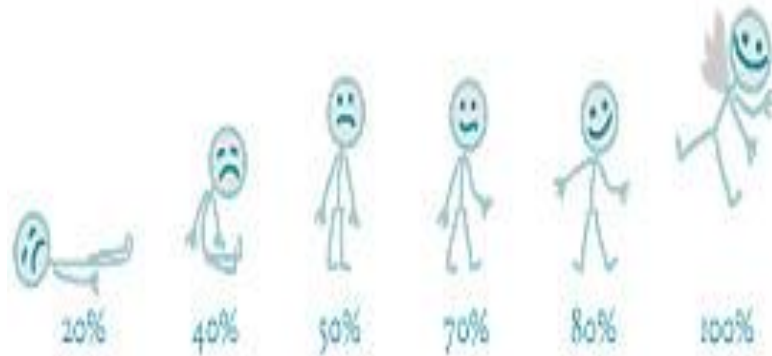
# Uyumlu Evlilik Yöntemleri

Ailede yapısının sürekliliği sağlayacak kadar kararlı ve değişen koşullara uyum sağlayacak kadar esnek olmaması

Yaşam Enerjinisi Tanıyın... !!  
Sizin Vitaminiz kim ve kimler?



# Sizin Enerji Vampirleriniz?





# Enerjimizi ve Zamanimizi neye harcıyoruz?



# 100%

