

EVİLİK KADER, MUTLULUK TERCİHTİR

Fatih Reşit Civelekoğlu

Editör

Müjgan Akpınar

Kapak tasarımı

Yeliz Lüleci

Kapak düzenleme

Yusuf Anar



ISBN: 978-625-7237-13-0

Ocak 2021

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

İstasyon yolu sokak No.3/1 Altıntepe

Maltepe/İstanbul

Tel:0216 301 12 13

Sertifika No.47456

Baskı ve Cilt

Ege Reklam Basım Sanatları San.Tic. Ltd.Şti

Esatpaşa mah. Ziyapaşa caddesi No.4 Ataşehir / İstanbul

Tel:0216 470 44 70 Faks:0216 472 84 05

www.egebasim.com.tr

Evlilik Kader, Mutluluk Tercihtir

Evliliği güzelleřtirmenin el kitabı

Fatih Reşit Civelekoğlu

İÇİNDEKİLER

Önsöz	3
Evliliğe Giden Yolda İlk Adım	5
Aşk Olmazsa Olmaz mı?	6
Evlilikte sevgiyi sürdürebilmek	7
Aşk Sonsuza Dek Devam Eder mi?	9
Dokunmak sevgiyi pekiştirir	11
Âşık Maşukunda Ne Arar?	12
Kusursuz insan yoktur	12
Evlilik Aşkı Öldürür mü?	14
Evliliğinizi besleyin	15
Gerçek Aşk Var mı?	16
Gerçek aşktan mutlu evlilikler doğar	17
Mutlu Olmak İçin Denklik Gerekir mi?	19
Her evlilikte güzellikler vardır	20
Eşler Arası Uyum Şart mı?	22
Oksitosin kadından alınır	22
Eş Eşi Nasıl Mutlu Eder?	24
Nefis akıllı değildir	25
Mutlu olmak için denge şart	26
SORU-YORUM	27
Huzur Ailede Başlar	31
Eşler Arasındaki İletişim Nasıl Olmalı?	32
Ailede Ortak İletişim Dili Neden Önemli?	34
Ortak iletişim dili önemlidir	34
Eşler arasında iletişim dilinin oluşabilmesi için nelere dikkat etmek gerekir?	35
Duygular düşünceler gibi değildir	37
İletişim Ama Nasıl Bir İletişim?	42
Aile içi iletişimi verimli hale getirebilmek için...	43
Aile Olmak İçin Neler Yapılmalı?	45
Evlilikte Aile İçi Problemlerin Çözümü	48
Çözülebilir problemler için...	48
Bazen de bırakın, dağınık kalsın	49
İki kişi istemeden kavga çıkmaz	52
Kadının çalışma hayatında olması aileye nasıl tesir eder?	53

Evlilikte Bağışıklık Sisteminin Çökmesi	55
Peki, evlilik yapısı neden çöker?	55
Duygusal Bağımlılığın Evliliğe Tesiri	58
Bağılılık ile bağımlılık arasındaki ilişki	58
Neden bağımlı olunur?	59
Bağımlıların sığındığı liman narsistler olur	59
Bağımlılar narsistlerle, narsistler bağımlılarla iyi ilişki kurar	60
Narsistlerle yaşamak zordur	61
Boşanmak Çözüm mü?	62
Problem varsa çözüm de var	62
Boşanmadan önce kendinizi sorgulayın	63
Çiftlerin çoğu çözülebilir problemlerden dolayı boşanıyor	64
Evimizi ve Eşimizi İhmal Etmeyelim!	65
SORU-YORUM	75
Mutlu Ailelerin Mutlu Çocukları Olur	79
Anneler Nasıl Annelik, Babalar Nasıl Babalık Yapmalı?	80
Kimlik modeli: Anne	80
Peki ya babalar?	81
Anne model olur	81
Baba dışarıya açılan bir penceredir	82
Baba, otorite anlamına gelir	83
Rollerin değişimi çocuklara nasıl tesir eder?	83
Aile Saadetine Anahtarı Çocuklar Mıdır?	85
Ailemizde sevgi var mı?	85
Çocuk, ailenin kopyasıdır	86
Çocuğun Yeteneklerini Geliştirmek İçin...	88
Duyusal gelişimine destek olun	88
İşitsel gelişimine destek olun	89
Dil gelişimine destek olun	89
Görsel gelişimine destek olun	90
Koku alma duyusunu harekete geçirin	90
Suyla temasta bulunmasını sağlayın	90
TV'den uzak tutun	91
Çocuklara Doğru Davranış Kazandırmanın Yolu	92
SORU-YORUM	97

Evlilikte Karşılaşılan Sorunlar	101
Evlilikte Cinsellik Aksarsa	102
Cinsel meseleleri konuşmak/konuşamamak	102
Cinsellik sevgi bağıını kurar	103
Sağlıklı bir cinsel hayat için...	105
Cinsel yaşam boşluk kabul etmez	105
Evlilikte cinsellik aksadığı zaman ne oluyor?	106
Evlilikte cinsel gerilim varsa...	107
Evlilikte Şiddet Varsa	109
Şiddet, çocukluktan izler taşır	110
Evlilikte Sadakat Biterse	112
Sadakatsizlikle neyi kastederiz?	112
Sadakatsizlik sonucu ortaya çıkan aldatmalar	113
Problemi nasıl çözebiliriz?	114
Evlilikte Kıskançlık Başlarsa	117
Kıskançlık ama nasıl bir kıskançlık?	117
Kıskançlık evrenseldir	118
Kıskançlık dozunda olmalı	118
Evlilikte Sanal Bağımlılıklar Varsa	120
Sanal bağımlılıklara dikkat!	120
Sanal bağımlılıklar aile bütünlüğünü tehdit ediyor	121
Evlilikte Stres Yaşanıyorsa	123
Eşler birbirini olduğu gibi kabul etmeli	123
İletişim her şeyin ilacıdır	124
Evlilikte Farkındalık Yoksa	126
Farkındalık içinde kendimizi tanımalıyız	129
Evlilikte Sevgi-Saygı Tükenmişse	131
Sevgide dengeli olabilmek	131
Saygı varsa sevgi tükenmez	132
Saygı yoksa sevgi de yoktur	133
SORU-YORUM	134
EVLİLİKTE YAPILAN HATALAR	137
KAYNAKÇA	139
FATİH REŞİT CİVELEKOĞLU	140

ÖNSÖZ

Aile kurumu birey ve toplum için daima çok önemli bir yere sahiptir. Olmaya da devam ediyor. Bunun en önemli nedeni, aile kurumunun onu kendisi yapan kişilik özelliklerini kazandırma becerisine sahip olmasıdır. Bir çocuğun sosyalleştiği ilk ve en önemli kurum ailedir.

Aile, bireyin kişiliğinin gelişmesine ve toplum yaşamının kalitesine etki etmesi bakımından önem taşır.

Aile; bir bireyin ilk eğitimi aldığı, yanlış-doğruyu gördüğü ve öğrendiği bir kurumdur. Öyle ki şartsız sevginin olduğu, kişinin kişilik kazanmasında rol oynayan en doğru bilgilerin verildiği ve en güzel ilginin yaşandığı ortamdır.

Sağlıklı bir aile; sağlıklı bir birey ve sağlıklı bir toplum, demek olur. Bu nedenle ki bir çocuk için aile fazlasıyla ehemmiyetlidir.

Bir ailenin güçlülüğü ve sürekliliği, yetişkinler de dâhil bilhassa çocuklar için olumlu etkiler oluşturur her zaman. Bu sebeptendir ki aile içi iletişim, eşler arası diyaloglar ve aile içi meydana gelen her bir beraberlik yahut çatışma -başta çocuklar olmak üzere- aile içerisinde her birey üzerinde bir tesir oluşturmaktadır. Bu tesirle birlikte bireyler, ruhen bir iyileşme veya yıpranmışlıklar yaşarlar.

Biz de bu kitapla; bir ailenin temellerinin oluşmasındaki ilk adım olan evliliği, evliliklerdeki olumlu olumsuz yönleri, aile saadetini ve bu aile saadetinin anahtarı diyebileceğimiz çocukların aile içi iletişimlerden nasıl etkilendiğini ele alalım istedik. Evlilikte yaşanan belli başlı sorunları irdeleyip “neden” ve “niçin”leri üzerinde sorgulamalar yapmaya zemin hazırlamaya niyet ettik. Ufuk açıcı olup belli bir farkındalık kazandıracığından şüphemiz yok.

Dileriz ki bu kitap aracılığıyla bir ailenin bile hayatında olumlu değişiklikler meydana getirebiliriz. En büyük mutluluğumuz bu olacaktır. Faydalı olması dileğiyle...

PSİKOLOG FATİH REŞİT CİVELEKOĞLU

*“Evlilik, hiębir pusulanın iřlemedięi
derin bir okyanustur.”*

Heinrich Heine

EVLİLİĞE GİDEN YOLDA İLK ADIM

Aşk Olmazsa Olmaz mı?

Son zamanlarda sıkça sorulan sorulardan biri, “Evlilik; aşk olmadan yahut sevgi olmadan devam eder mi?” oluyor. Evliliğin aşk olmadan devam edip etmeyeceği sorusu, elbette ki uygun bir soru değildir. Zira bir evlilik aşk olmadan pekâlâ devam edebilir. Fakat sevgi olmadan asla!

Sevgi olmayan yerde bir birliktelikten de bahsedilemez zaten. Bu bağlamda evlilik, aşk olmadan bir şekilde varlığını sürdürebilir belki. Ancak aşkın kullanılma ömrü çok kısadır. Tıpkı bir kelebeğin ömrü kadardır, aşkın ömrü. En uzun süren aşk, bir buçuk yahut iki yıl oluyor. Ondan sonra ise bu aşk, sevgiye doğru evrilip bir dönüşüm yaşıyor. Öyle de olması gerekiyor zaten. Çünkü aşk duygusu, başka bir şey dönüşmek zorunda bir yerden sonra. Aksi takdirde bir kelebek hassasiyetiyle aşkın kendi varlığını muhafaza edilebilmesi mümkün olamayıp yok olacaktır.

Aşk çabuk kırıılır, yok olur ve ezilir. Ama sevgi aşka kıyasla daha ayağı yere basan ve sürdürülebilir bir duygudur...

Sağlıklı bir cinsellikle, karşılıklı anlayış ve paylaşım ile beslenen; kendini büyüten ve varlığını devam ettirebilen bir duygudur sevgi. Ama günümüze baktığımızda bazen sevginin de kaybolup bittiğini görebiliyoruz. Zira çeşitli krizler var hayat içerisinde. Çevresel faktörlerin yanı sıra, çevrede art niyet taşıyan insanlar var. Bu; kimi için bir kayınpolatte yahut görünce olurken kimi için ise elti olabilir. En önemlisi de insanın taşıdığı ve beslediği bir nefis var. İşte bu kadar olumsuz, dâhili ve harici faktörlerin arasında sevgi bazen kaybolabiliyor. Ama asla yok olduğu söylenemez. Sevgi kaybolabilen bir ışık gibidir. Bu ışık bir müddet sönebilir, lakin daha sonra yeniden yakabilmek mümkün. Peki, bu ışığı kaybedince yoldan geri dönmek mi gerekir? Tabii ki hayır, önemli olan yola devam edebilmektir.

El yordamıyla da göz kararıyla da olsa, bu yürüyüşü sürdürmek

lazım. Elbette ki sevginin aydınlatdığı yol ışıklı olsa o yolda ilerlemek, çok daha güzel olur. Bir noktada sevgi olmadan olabilirken, saygı olmadan ise işler biraz daha zorlaşabilmektedir. Bir ilişkide sevgi kaybedebilse bile saygı hiçbir şekilde kaybedilmemelidir.

Öyle ki eşlerin arasında öncelikli olarak saygı olmalıdır. Eşler arasında eğer saygı kaybedilmiş ise iş bir çıkmaza girer. Birbirlerini çok fazla kırmış, incitmiş ve çok fazla örselemiş olurlar. İşte burada, birliği ve bütün olabilmeyi sürdürebilmek zorlaşır. Bunlardan muzdarip olan pek çok kişi var. Destek için bize gelen eşler seans esnasında birkaç dakika, beraberce dertlerini anlatmayı başaramıyorlar bile. Öyle ki mümkün olsa birbirlerine girip ortamı iyice gerecekler. Bu eşler arasında sevgi yok belki ama saygı ise hepten kaybolmuş durumda. Ama ilginçtir ki bazen tartışmaya girdikleri halde sevgi devam ederken arka planda saygılarını kaybetmiş olurlar.

Bu anlamda bakıldığında ilişkiler, sevgisiz devam ederken saygı bittiğinde ise hiçbir şekilde sürdürülebilirliği olmuyor ilişkinin. Sürekli kavga, gürültü ve didişmeler olmaktadır. Bir evlilikte sevgi kaybolduysa bu evlilik belki hemen bitmez. Ama saygıyı kaybetmişseniz tehlike çanları çalıyor, demektir. Birbirini yiyen eşler gün geçtikte bir tükenmişlikle yolun sonuna gelirler.

Evliliklerde saygıyı yeniden tesis etmek konusunda ne yapılması gerekiyorsa acilen yapılması gerekir ki eşler çoğunlukla kendi çabalarıyla ilişkiyi kurtarmaya çalışırlar. Fakat kendi çabaları artık yetersiz kalmışsa ne kendilerine ne de evliliğe, o ilişkiye yardım edebilecek halleri de kalmamışsa, bunu anlamak ve bir uzman yardımına başvurmak gerekir. Eşler arasında çözülebilir sorunlar böylelikle çözüm bulur. Hiçbir evliliğin çözülebilir sorunlardan dolayı bitmesine fırsat verilmemeli. Aile bütünlüğünün ve o ailedeki çocukların zarar görmemesi için önlemler alınmalıdır.

Evlilikte sevgiyi sürdürebilmek

Bir evlilikte sevgiyi beslemek için eşlerin ortak etkinliklerde bulunması önemlidir.

Eşler her ne yapıyorlarsa birlikte yapmalılar. Yemek yiyeceklerse hep beraber yemek yiyip, gezmeye gideceklerse birlikte gitmeliler. Ailede eşlerin birlikte gerçekleştirdikleri her bir etkinlik, bireysel etkinliklere kıyasla yirmi-otuz kat daha pozitif geri dönüş sağlıyor. Bu geri dönüşler; kişi beyninde ayna nöronları dediğimiz noktayı açar.

Ne zaman açılır ayna nöronlar?

Birlikte yürütülen etkinliklerde o ortamda bulunan insanlara kendi beyni ayna nöronları açar. Ayna nöronları açılınca bir duygu alış-verişi olur. Yanındaki kişinin huzur ve sekine halinden karşısındaki kişi de pozitif yönde etkilenir. Bunun yanı sıra karşısındaki kişi eğer hiçbir şeyden zevk almayıp mutsuzsa bundan da yanındaki kişi etkilenir. Pozitif ya da negatif... Aynı etkinlikleri gerçekleştirmek, aynı yöne bakmak, aynı şeyleri hissetmeye sebep olur. Duygular orada eşitlenir, birbirine karışır.

Beyin kendini kapatmışsa, duygu alışverişi olmamışsa, beyinler birbiriyle senkronize olmamışsa, eşgüdümlü çalışmamışsa evliliklerde problem var, demektir. Böylesi evliliklerde kalpler kapanır. Kapalı kalpleri ancak ayna nöronlarla açmak mümkün olur. Bu sebeple eşler, her ne olursa olsun ortak etkinlikler yapmalı. Birlikte ortak faaliyetlerini arttırmalı. Beraberce yemek yiyip, gezmeli mesela...

Evlilikte sevgiyi beslemek için bir diğer önemli nokta ise cinselliktir. Bilmeliyiz ki evliliklerde cinsellik olmazsa sevginin olması da zor olur. Bir noktada sevgiyi cinsellik besler. Bu binlerce yıllık insanlık tarihinde hep böyle olmuş. Atalar, dedeler, kıtlıklar, savaşlar, göçler, hastalıklar veba... Orta Çağ'daki veba salgınında bilinen dünyanın üçte biri yok olmuş ama insanlık varlığını devam ettirmiş. Bu devamlılığı ise cinsellikle sağlamışlar.

Cinsellik olmadığında insan nesli yok olur. İşte bu noktada sevgiyi devam ettiren şey cinsellik olmaktadır. Düzenli bir cinsel hayat, sevginin muhafazası açısından önemlidir.

Aşk Sonsuza Dek Devam Eder mi?

İnsan âşık olduğunda, erkek ve kadın olarak, aşkın meydana getirdiği etki farklı şekillerde tezahür eder. Testosteron hormonu denilen hormon aktif hale gelir, âşık olunca. Testosteron hormonu, her iki cins arasında farklı biçimde açığa çıkar. Bu hormon daha ziyade erkekte salgılanan bir hormondur. Erkeği daha yırtıcı, daha hırçın, daha sert ve kavgacı hale getirir. Kas kitlesini artırır, sesi kalınlaştırır ve vücutta tüylenmeye yol açar. Mesela erkek yeleli aslanlar daha baskındır. Çünkü onda daha fazla testosteron vardır ve bu onun kas kitlesinin de daha fazla olduğu, pençelerinin daha güçlü olduğu anlamına gelir. Diğer aslanlar bunu görürler ve ona boyun eğerkler. İşte bu testosteron, erkeklere özgü bir hormondur.

Erkek âşık olduğunda testosteron hormonu azalır. Aşk erkeği li-ghıtlastırır bir diğer anlamda. Peltemsi bir kıvama getirir. Yumuşar birdenbire âşık olan erkek. Neden? Çünkü eşine yahut sevdiceğine daha kibar davranıp ona karşı daha ilgili olsun. Bu esnada maceraya atılmasın, gereksiz atraksiyonlar yaşamasın. İşte böylesine mükemmel ayarlanmış bir sistemdir bu.

Böylesi bir durumda kadında ise testosteron artar. Kadın biraz daha yırtıcı, biraz daha girişken, biraz daha risk alabilen gözü pek hale dönüşür. Bunun sebebi ise yabancı olan erkek karşısında kadının ilk adımı atıp risk alabilsin. Normal şartlar altında biraz daha çekingen, utangaç olması beklenir. Zira fitrat öyledir. Fakat testosteronun artmasıyla beraber onda da bir meydan okuma ve risk alma hali ortaya çıkar. Bu şekilde her iki tarafta birbirleriyle yaklaşır ve birbirleriyle uyumlu bir birliktelik oluştururlar. Sonrasında ise aşk sonsuza kadar devam etmeyip bir müddet sonra aşkın şiddetinde bir azalma meydana gelir.

Erkekteki testosteron yeniden eski seviyesine çıkar. Kadında-ki testosteron ise eski seviyesine iner. Öyle ki bir kadın erkeğe “Sen eskisi gibi değilsin, sende bir haller var. Hâlbuki bana karşı

ne kadar kibar ve naziktin. Yoksa beni kandırdın mı?” tarzı bazı sitemler etmeye başlar.

Bu bağlamda bakıldığında; testosteron eski haline geldiğinde erkek yine öfkeli, yırtıcı, risk alabilen, meydan okuyan, gözü pek bir adam olur. Kibarlıktan uzaklaşır.

Bilinmelidir ki hayat, sadece sevmekten ibaret değil. Bir erkeğin; var olması, mücadele etmesi, zorlukları aşması, engellerin üstesinden gelmesi gereken bir hayatı var. Yani yaşamak zorunda olduğu mevcut bir hayatı var. Ve orada da testosteron ihtiyacı var. Bir kadının da öyle...

Aşkın şiddetli dönemi, kişinin sevdiğine henüz daha tam anlamıyla erişip ulaşamadığı evredir. İşte bu dönemde aşk şiddetli bir şekilde yaşanır, serotonin düşer. Serotoninden kaynaklanan boşluğu dopamin doldurur. Serotonin düştüğü zaman depresif bir hale girer. Yemeden içmeden kesilir, uykuları bozulur, kişinin. Kafa sürekli olarak düşünür. Neyi düşünür? Tabii ki sevdiğini... Onu düşünmek bile kişinin beyninin dopamin salgılamasını, ödül bölgesinin uyarılmasını ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Bu sebeple çok düşünür.

Esasında mekanizma öyle kurulmuş ki kişiyi sevdiği kişiyi düşünmeye, onun hatırasıyla, düşüncesiyle dopdolu olmaya iter. Ve o esnada başka bir şeyi gözü görmez. İşte ‘Aşkın gözü kördür,’ sözünün hikmeti burada açığa çıkar. Âşık olan kişinin sevdiğinden başkasını gözü görmez. Çünkü serotonin diplerdedir artık. Yani mutluluk hormonu yok. İştah gitmiş, uyku bozulmuş neredeyse depresif bir hale girmiştir. Kişi başka bir mutluluk hormonu dopaminle idare etmek zorunda kalır. Beyninin dopamini de salgılayabilmesi için sevdiğini düşünmesi yahut onunla beraber olması gerekir. Mekanizma bu şekilde işler. Testosteron azaldığında oksitosin devreye girer, ama oksitosinin devreye girebilmesi için âşık olan kişinin sevdiğine kavuşması gerekir. Öyle uzaktan uzağa oksitosin devreye girmez.

Kadının bir dokunuşu, bakışı ve ses tonu erkeğin beyninde oksitosin salgılanmasına sebep olur. Oksitosin sevgi hormonudur.

Bağlılık hormonudur, bir diğer anlamıyla. Bu hormon erkeği yumuşatır. Erkek oksitosinin etkisi ile sevgi kelebeği haline dönüşür. Aynı şey kadın için de geçerlidir.

Dokunmak sevgiyi pekiştirir

Dokunmak yahut temasta bulunmak ilişkilerde oldukça önemlidir. Her zaman sevdiklerimize dokunmalıyız. Temas içerisinde olmalıyız. Sadece eşimize değil çocuklarımıza da dokunup, ten temasında bulunmalıyız. Çevremizdeki insanlara da öyle... Tokalaşıp kucaklaşmalı, sıkı sıkı sarılmalıyız. İşte bu esnada beyin oksitosin salgılamaya başlayacaktır.

Sevgi hormonu salgılayanlarda gerilim olmaz. Rahattırlar. Kaslarını gevşetir oksitosin.

Oksitosinin varlığı aşkı eşsiz bir hale getirir. Onun insana verdiği, sevdiceğine kavuşmanın ve onunla beraber olmanın, sohbet etmenin, onunla aynı hayatı paylaşmanın getirmiş olduğu harikulade duyguları kişi bu şekilde yaşamış olur.