

Evliliğin Temeli Olan "5 S"



Evlilikteki hataların ve krizlerin çoğunun düşünmeden hislerle hareket etmek sonunda ortaya çıktığını ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Tarafların zaafı olabilir. Kimisi kıskançtır, kimisinin egosu yüksektir. Onlar zaman içerisinde törpüleniyor. Evlilik değerleri de çok önemlidir. Sevginin olması çok önemli bir değerdir. Teorik olarak 5S diyoruz. Sevgi, saygı, sabır, sadakat ve samimiyet." dedi.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, evlilikte öfke kontrolünün önemine ilişkin değerlendirme ve tavsiyelerde bulundu.

Fırtınasız bahar olmaz

Aile içinde zaman zaman çatışma ve tartışma yaşanmasının normal olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Evlilikte bizim bir ilkemiz var. Evlilikte fırtınalara fırsat verilmesini tavsiye ederiz. Baharda nasıl fırtına olursa fırtınasız bir bahar beklemek mümkün değil. Gerçekçi de değil. Evlilikte de fırtınalara fırsat vermek önemlidir. Ancak öfke kontrolünün sağlanması gerekir." dedi.

Öfkeye itfaiyeci modeliyle yaklaşılmalı

Öfkeye itfaiyeci modeliyle yaklaşılması gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Öfke yangın gibidir. Öfkeli durumlarda yangına nasıl yaklaşılıyorsa öyle yaklaşmak gerekir. Öfke sırasında tepki gösterip karşı tarafı suçlarsanız yangını daha da büyütürsünüz. Yangını beslemiş ve desteklemiş olursunuz. Yangın çıktığı zaman nasıl davranılır? Yangını söndürmeye odaklanırsınız. Sebeplerini sonra incellersiniz. Öfkenin en güzel ilacı ertelemektir." dedi

Öfke kişinin muhakemesini bozuyor

Öfkenin kişinin muhakemesini bozduğunu ve yanlış kararlar vermesine sebep olabileceğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Muhakemesi bozuk kişinin duyguları ve öfkesi tıpkı savaş stratejisi duygularıdır, öfkesidir. Onun savaş stratejisi ise orman kanunlarıdır. Orman kanunlarının olduğu yerde sen de aynı şekilde davranırsan o kadar vahşi olman ve o kadar kötücül olman gerekir. Öyle olunca ne olur? Orman kanunundaki gibi güçlü zayıfı yener." diye konuştu.

Gerginlik anında ortam değiştirilmeli

Gerginlik anlarında tarafların yapması gerekenlere de değinen Prof. Dr. Nevzat

Tarhan, "Öfke anında yan odaya geçecek, ortam değiştirecek. Bağırarak kişiye yumuşak bir sesle 'Ya ben seni anlamaya çalışıyorum. Yavaş konuşur musun?' diyebilir. Böylece karşı tarafın birdenbire ezberi bozulur. Böyle olunca da ses tonunu yumuşatıyor ve hemen normal konuşmaya başlıyor. Öfkeli kişi 'Beni anlamaya çalışıyor' diye düşünür. Böylece güç savaşlarını yenmiş oluyorsun." diye konuştu.

Evlilikte de dur, düşün, yap kuralı hayata geçirilmeli

Öfke anında konuşmanın yanlış olduğunu, söz konusu konunun konuşulmasının daha sonraya bırakılmasını öneren Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Genellikle önce bağırıp sonra düşünüyoruz. Önce sinirlenip sonra düşünüyoruz. Yani duygu odaklı bir yaşam felsefesi var. Hâlbuki dur, düşün, yap kuralını da evlilikte hayatımızın bir parçası haline getirmeliyiz. Bu yıllar içerisinde öğreniliyor. Ancak olgunlaştıktan sonra yani 40 yaşından sonra beyin bunu daha sağlıklı kullanabilir hale geliyor. İnsanın hep sağlıklı karar verebilmesi zordur. Onun için durup düşünüp karar vermek bir beceridir. Bu beynin ön bölgesinin eğitimidir." dedi.

Evlilikte temel 5 S değeri

Evlilikteki hataların ve krizlerin çoğunun düşünmeden hislerle hareket etmek sonunda ortaya çıktığını ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Tarafların zaafı olabilir. Kimisi kıskançtır, kimisinin egosu yüksektir. Onlar zaman içerisinde törpüleniyor. Evlilik değerleri de çok önemlidir. Sevginin olması çok önemli bir değerdir. Teorik olarak 5S diyoruz. **Sevgi, saygı, sabır, sadakat ve samimiyet.**" dedi.

Saygı, sevginin sınırlarını korur

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, evlilikteki bu 5 S değerinin önemine işaret ederek şunları söyledi:

"Sevgi su gibidir, su kaynağı gibidir. Saygı da bir kova gibidir. Sevginin sınırlarını o korur. Eğer saygı yoksa sevgi hasar vermeye başlar. Akıp gider, boşa gider. Onun için sevgi saygıyla birlikte olmalı. Üçüncü S olan sabır ise evlilikte en önemli şeydir. Evlilikte aceleci olduğun zaman kaybediyorsunuz. Bütün şeylerde de öyledir zaten. Hayatta da öyledir, iş hayatında da öyledir, sosyal hayatta da öyledir. Zaman yönetimini yapabilmek önemlidir. Sabır demek bir kenara çekilip beklemek değildir. Aktif sabır anlaşılmalıdır. Sabır, doğanın hız ritmine uymaktır. Böyle durumlarda hedefin vardır. Buna yönelik şu anda buna katlanıyorum dersin. Bunun düzelmesi için neler yapabilirim dersin. Dördüncü S sadakatin ise iki ayağı vardır. Biri dürüstlüktür, ikinci ayağı da bağlılıktır. İkisi bir aradadır. Beşinci S de samimiyettir. Tüm bu değerleri güçlendirmeye çalıştırır. Evlilikte bunları güçlendirmenin yoluna bakılırsa sorun da kendiliğinden yok oluyor."

Evlilikte bir güzel söz sorunları çözmeye yeter

"Karanlıkla mücadelenin en güzel yöntemi mum yakmaktır" sözünü hatırlatan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Evlilikte de böyledir. Yanlışlarla mücadelenin en güzel yöntemi olumlu, iyi, güzel şeyler anlatmaktır. Bütün semavi dinleri, Uzakdoğu öğretilerine bakıldığında bile iyilik yapmak yüceltilir. Karşılıksız iyilik yüceltilir. Onun için evlilikte de bu geçerlidir. Mesela eşine karşılıksız iyilik yapmak. Bizim kültürümüzde bir tebessüm sadakadır. Bir tebessüm, birkaç güzel söz, sevgi dolu bir bakış, sıcak bir dokunuş birçok problemi çözer ve bunlar da ücretsizdir." dedi.

Ailede çiftlerin birbirlerine karşı adil olmaları gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Evlilikte de adalet kavramı çok önemlidir. Çocuk ailede bu kavramı öğreniyor." dedi.

Ağlamak yerine bilge olacaklar...

Evlilikte karşı tarafı suçlayıcı sen dili yerine ben dilinin kullanılması

gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Karşı tarafa çok üzüldüğünü anlatmak önemli. 'Ben şu an çok üzülüyorum, çok inciniyorum, bunu şu anda konuşmak doğru değil.' dediği zaman erkeğin o düşünen beyni devreye girecektir. Kadınların klasik tepkisi ağlarlar. Ağlamak yerine gayet soğukkanlı bir şekilde tavır almalılar. Hüzünlü prenses olmaya gerek yok. Kadınlar böyle durumlarda ağlamak yerine bilge olacaklar. 'Senin bu davranışını doğru bulmuyorum' diyecekler." dedi.

Empati çok kıymetli bir kavram

Ailede çiftler arasında empatinin de kıymetli bir kavram olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Empatinin olduğu yerde zaten adalet oluyor. Empatinin en çok yerlerde sürüldüğü çağda yaşıyoruz. Ben merkezçiliğin olduğu yerde empati zayıflıyor. Ben merkezçilik çağındayız. Enaniyet çağındayız, ego çağındayız." dedi.

Uzun süre küs kalmamalıdır

Çiftlerin uzun süre küs kalmamaları gerektiğini de belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Paranoid kişiler çok küs kalır. Bu kişilerde intikam duygusu yüksektir. Yapılan kötülüğü hayatta unutmazlar, çok kindarlardır. Yaşanan soruna rağmen tarafların çok uzatmadan barışması gerekir. Çiftler birbirlerine 'Aynı gemideyiz, bu geminin yoluna devam etmesi için bazı ortak şeyler bulabilmemiz gerekiyor. Problemleri çözebilmemiz gerekiyor' demesi ve bu duyguyu oluşturması gereklidir." dedi.

Özel konular kimseyle paylaşılmamalıdır

Tarafların başkalarının yanında eşlerini eleştirmekten, küçük düşürecek davranışlarda bulunmaktan kaçınmalarını da tavsiye eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Özel konular aile içinde kalmalıdır. Yakın çevre de dahil kimseyle paylaşılmamalıdır. Evlilikte mutlaka özel alan oluşturmak gerekiyor. Çocuğun iyi yetişmesi için sevgi, saygı ve güvenin olduğu bir ortam lazım. Sevgi, saygı, güvenin bulunduğu o iklim yoksa sağlıklı bir çocuk beklenilemez." dedi.