

MUTLU AİLE BAŞARILI ÇOCUK

SUZIE HAYMAN

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Osman SAMANCI

Çevirmen: Gül ATİK



Suzie Hayman

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Osman Samancı

Çevirmen: Gül Atik

MUTLU AİLE BAŞARILI ÇOCUK

ISBN: 978-605-318-464-5

DOI 10.14527/9786053184645

Kitabın orijinal adı: How to Have a Happy Family Life

Baskı sayısı: 1. Baskı

ISBN: 978-1444169263

Yayınevi: Hodder Education

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları

Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti. ye aittir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

1. Baskı: Ekim 2016, Ankara

Yayın-Proje: Özlem Sağlam

Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım

Kapak Tasarımı: Orijinal kitaptan esinlenilerek tasarlanmıştır.

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.

İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284. Sokak No:105

Yenimahalle/ANKARA

(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-posta: pegem@pegem.net

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	vii
Yazarla Tanışma	ix
Giriş	xi

1. BÖLÜM ÇİFTLER

Çiftlerle Başlayalım	1
Mutluluk Size İyi Gelir	2
Diğer Yarınızı Bulma.....	3
Kendimizi Değiştirmek	16
İlişki Denetimi	23
İyi ve Mutlu Bir Beraberliğin Önemi.....	39

2. BÖLÜM BEBEKLE ÜÇLERSİNİZ

Ve Bebekle Üçlersiniz.....	43
İlişkinizde Üçüncü Bir Kişi	46
Bebekle Dört veya Daha Fazla Kişi	48
Bebekler Neye İhtiyaç Duyar?	53
İşe Nereden Başlarsınız?	55
Temel Oluşturulması.....	58

3. BÖLÜM BEBEĞİNİZ YÜRÜMEYE BAŞLIYOR

Tepki Yerine YÇA.....	73
Davranışlar, Duygular ve İhtiyaçlar Arasındaki Bağlantı Nedir?	75
Oyun Paylaşımı.....	78
Geçişler	81
Alışkanlıklar	89
Yemeği Zor Beğenenler ve Şişman Çocuklar.....	94
“Hayır” Sözcüğü	96

Yaramazlık, Davranışlarla Dışa Vurumdur	98
Tuvalet Eğitimi	101

4. BÖLÜM ÇOCUK

Konuşmak İyidir.....	108
Öz Saygı	113
Birlikte İyi Vakit Geçirmek İçin Becerilerinizi Kullanın	115
Aile Kuralları.....	120
Ev İşleri	125
Alışkanlıklar	129
Çocuğunuzdan Bir Şeyler Yapmasını ve Dikkat Göstermesini Nasıl İsteyebilirsiniz	131
Kardeşler Arası Rekabet	145

5. BÖLÜM GENÇLER

Aşamada Değişimler	157
Gençler Hayatlarını Kendileri Kontrol Etmek İster	158
Tartışmalar Yaşanacaktır	163
Gençlik Yılları	164
Çatışmaların Arkasında Neler Yatmaktadır?	168
Aranızdaki İletişimin Sürekliliği İçin Fikirler Üretin	184

6. BÖLÜM

BOŞ YUVA VE AİLESİNİN EVİNE GERİ DÖNEN YETİŞKİNLER

Boş Yuva Sendromu	192
Ebeveynlik Rolünün Bir Kenara Bırakılması.....	197
Aileleri ile Yaşayan Yetişkinler.....	200

7. BÖLÜM**‘SANDVIÇ NESİL’ VE BÜYÜK ANNE-BABALAR**

Sandviç Nesil.....	213
Büyükanne Ve Büyükbabaların Önemi.....	215
Üç Nesil Ev Halkı.....	219

8. BÖLÜM**AYRILIKLAR VE YENİ BİRLEŞMELER**

Yaşları Ne Olursa Olsun Ailedeki Değişim Çocukları İncitir	225
Çocukların İhtiyaçları	227
Yeni Birleşmeler	228
Disiplin ve Sıra Dışı Tepkiler	231

SON SÖZ

Çiftler Olarak Birbirinize ve Sadece Kendinize Zaman Ayırın.....	237
Nitelik Nicelikten Daha Önemlidir	237
Bu da Gececektir.....	237
Öncelikleri Belirleyin	238
Yardımlaşın	238
Mutlu Olmanın Sırrı Mükemmeliyetçilik Değildir	238
Bardağın Dolu Tarafı.....	238

TEŞEKKÜR

Her zaman olduğu gibi Aile Yaşamı Derneği'nde onsuz yapamadığım eski Başkan Yardımcısı'na, yorulmak nedir bilmeyen Basın ve Halkla İlişkiler müdürü Simon Walsh'a beni sürekli bilgilendirdikleri ve çalışmalarım boyunca beni aktif ve neşeli kıldıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

YAZARLA TANIŞMA

Mutlu Aile Yaşamının Sırları'na Hoş geldiniz!

Ben, eğitim alanında yüksek lisans derecesine sahip uzman bir öğretmenim. Serbest gazetecilik yapmadan önce Aile Planlaması Derneği Basın ve Enformasyon Görevlisi olarak Brook Danışmanlık Merkezlerinde çalıştım. Bir Dert Ortağı olarak ilk makalemi önce *Essentials* ve daha sonra da *Woman's Own* dergisinde yazdım. BBC Online Sağlık, *Guardian Cumartesi* ve *Times*'da diğer köşe yazarları arasında makalelerim yer aldı, halihazırda *Woman Magazine* dert ortağı köşe yazarıyım. Danışmanlık eğitimini "Relate"de aldım ve akrediteli bir eğitmen olarak ebeveynlere hizmet vermek üzere "Triple P"de (Olumlu Ebeveynler Programı) çalıştım. İngiltere'de Ebeveynlere Yardım Derneği olan Aile Yaşamı'nda sözcü ve mütevelli heyeti üyesiyim. Ayrıca parçalanmış ailelerdeki çocuklara destek sağlayan ve bu anlamda lobicilik görevini üstlenen Middle Alliance'ın kurucuları arasındayım ve dert ortağı görevini üstlenenlerden biriyim. KITM web sitesinin de editörlüğünü yaptım. Çeşitli ulusal-yerel televizyon ve radyo programlarında aile danışmanı ve dert ortağı olarak yer almaktayım. Ayrıca, BBC1 kanalında Üvey Aileler isimli kendi televizyon programımı sunmaktayım. Diğerleri de dahil, bu benim yayımlanan yirmi dokuzuncu kitabım. Aile Yaşamı, çocuklara yardım ve çocuk istismarının ortadan kaldırılması için kurulmuş NSPCC'de de olmak üzere, tek ebeveynli aileler, Aile Planlaması Derneği kapsamında ele alınan aile içi ilişkiler, çocukların yetiştirilmesi, danışmanlık, sağlık ve eşler arası ilişkiler gibi konularda ulusal dergilerde, gazetelerde ve organizasyonlarda aktif görev almaktayım. Aile içi ilişkiler ve çocukların yetiştirilmesi konularında ulusal ve yerel basında uzman görüşlerime yer verilirken, konferanslara konuşmacı olarak çağrılmakta ve seminerler düzenlemekteyim.

GİRİŞ

Bizler çoğunlukla mutluluğun öneminden bahsederiz. Ebeveynler de çocuklarının başarılarının yanı sıra mutluluklarının daim olmasını ve bundan daha fazla tatmin olacaklarını söylerler. Dikkat ederseniz özel günlerde birbirimize mutlu yıllar, mutlu bayramlar ya da mutlu yaş günleri dileriz. Amerikan Anayasası'nda da yazılı olduğu üzere mutluluk her zaman olması gereken insani bir haktır. Ancak günlük yaşantımıza baktığımızda mutlu olmaya çok da zaman ayırmıyoruz ya da bunun için çaba harcamıyoruz. Son zamanlarda kimi uzman ve yorumcuların üzerinde durduğu gibi mutluluk yaşamımızda daha önemli bir yer edinebilir ve bunun için çok daha fazla ödün verilebilir. Ancak davranışların bu şekilde yönlendirilmeye çalışılması çoğu kez alaycı bir tepkiye ya da dayatma niteliğine çevrilerek fikir suçlamalarına yol açabilir. Buna verilecek en uygun açıklama ve cevaplar her türlü yazılı basında yer alan dert ortağı sütunlarıdır. Konu mutluluk olduğunda toplumumuzda ağır basan ve önem verilen şey, sizin ne tür bir işe sahip olduğunuz, bundan ne kadar kazanç sağladığınız ve toplumsal konumda nasıl bir yer edindiğinizdir. Avrupa genelinde İngiltere çok uzun çalışma saatlerine sahip bir ülke konumundadır, ancak İngilizler bunun ne gereksiz olduğu kanısındadır ne de kısa çalışma saatlerinin iş yerlerine olumsuz yansıyacağı ya da ekonomilerinin durgunlaşacağı endişesini taşımaktadır. Zamanlarının büyük çoğunluğunu işte geçirmelerinin nedeni ülkenin çok eskiden alışlagelen kültüründe yer almaktadır.

Genelleme yaptığımızda, çalışırken harcanan uzun saatler bizim işimizi çok sevdiğimiz ya da bu saatler içerisinde çok fazla verim aldığımız anlamına gelmez. Araştırmalar, insanların neredeyse gün boyu süren işlerden çok da hoşnut olmadıklarını göstermektedir. Bu onların aileleri ve arkadaşları ile olan ilişkilerini, sosyal çevrelerini genişletmelerini engellemekte, yaşamdan elde edecekleri fayda ve kazanımları en aza indirmektedir. Standard iş saatleri dışında fazladan üç saat daha çalışması depresyon riskini iki katına çıkarmaktadır. Dolayısıyla çalışanların mesai haricinde gördükleri işler işverenlere de fayda sağlamamaktadır. Bu noktada yanlış bir strateji izlenmektedir. Bu hem bizler hem de ailelerimiz için yıkıcı olabilmektedir. Gerek yaşlılık döneminde gerekse erken yaştaki ölümcül hastalıklar neticesinde olsun insanların geriye dönüp, "uzun saatler çalışmış olmayı isterdim" dedikleri görülmemiştir. Aksine, "keşke ailemle ve arkadaşlarımla daha uzun zaman geçirebilseydim" diye yakınmışlardır. Aslında herkesin arzuladığı şey dost ve arkadaşlarının yanı sıra başlarında olduğu dönemlerde her şeyi doya doya yaşayıp, sonradan pişmanlık hissine kapılmamalarıdır. Bunu gerçekleştiren insanların hayattan daha çok haz aldıkları, eğlendikleri, kendilerini daha çok ifade edebildikleri, geliştirdikleri ve sonucunda da elbette ki daha mutlu oldukları görülmektedir.

Bizler mutluluğun ölçütünü araştırırken insanları iyi ve kaliteli bir yaşam standardına ulaştırmayı hedef alırız. Bu da, elde ettiğimiz bulguların insanları gerçek yaşam ortamlarında ne ölçüde cesaretlendirdiği ve teşvik ettiğiyle ilgilidir. Gerek İngiltere’de ve gerekse Amerika’da yapılan son araştırmalar, ekonomideki geniş çaplı büyümeye rağmen insanların 1950’lere kıyasla daha az mutlu bir yaşam sürdürdüklerini göstermektedir. İngiltere’deki son araştırmalar katılımcıların dörtte üçünün hayattan on üzerinden yedi oranında zevk aldıklarını ortaya koymuştur. Bu oranlar endişe verici boyutlarda olmasa da katılımcıların yaklaşık onda altısının işlerinden çok da mutlu olmadıklarını söylemeleri üzücüdür. Çünkü bizler, toplumsal yaşamdaki mutluluğun başlıca göstergelerinden birinin güven olduğunu biliyoruz. 40 yıl öncesinin yüzde altmışlık oranına kıyasla İngiltere ve Amerika’da yaşayan insanların sadece yüzde otuzu, ‘insanların güvenilebilir olduğunu’ dile getirmektedir. Ancak İskandinavya’da bu seviye halen yüzde altmışların üzerindedir ve burası mutlu insanların yaşadığı bir ülke olarak değerlendirilmektedir.

Peki çocuklarımızda durum nasıldır? Onlar gerçekten mutlu mudur? Birkaç yıl öncesinde UNICEF dünyanın gelişmiş ekonomilerine sahip birçok ülkesinde çocuk refahı konulu bir rapor çıkarmıştı. Bu raporda çocuk refah oranlaması sekiz genel boyutta ölçümlenmiş ve şu kıyaslama yapılmıştı: Maddi refah, sağlık ve güvenlik, eğitim, kendi yaşlıları ve aileleri ile olan ilişkileri, davranışları, olası riskler, bireysel anlamda kendilerine sağladıkları refah düzeyleri. Yoksulluk ve çocuk güvenliğinden başlayarak eğitimden uyuşturucu madde bağımlılığına kadar giden bir süreçte çocukların yaşamları hakkında genel bir görüş ortaya koymak için bir araya getirilen 40 ayrı gösterge mevcuttur ve tüm bu göstergeler çocuk refahına ilişkin genel bir tablo çizmektedir.

Çocuklarda refah oranının Hollanda, İsveç, Danimarka ve Finlandiya’da en üst düzeyde seyrettiği görülmüştü. İngiltere ve Amerika Birleşik Devletleri’ne gelindiğinde bu düzey en alt seviyelerdeydi. Söz konusu bu rapor, bir ülkenin genel ekonomik ölçütü olan gayri safi milli hasılası ile, o ülkede yaşayan çocukların refahı arasında çok az bir ilişkinin olduğunu göstermişti. Bazı raporlarda da sağlıklı yaşam ile buna risk teşkil eden davranışlar ölçümlenmişti. Bu ölçümlerde, günlük sabah kahvaltılarını yapan, günlük meyve-sebze ihtiyaçlarını karşılayan sağlıklı ya da kilolu gençlerin yüzdesi ile sigara bağımlısı olan, cinselliği yaşamaya başlamış, içki içen, esrar kullanan, sokak kavgalarına karışan, zorbalık yapan 15 yaş gurubu çocuklar yer almaktaydı. İngiltere bu oranlamada 21. sıradaydı

Rapor, çocukların aileleri ve arkadaşları arasındaki ilişkilerini esas almaktaydı. Araştırma ayrıca, yemeklerini aileleri ile birlikte haftada bir seferden fazla yiyen ve bunu *sırf onlarla konuşma ortamı yaratmak için yaptıklarını* söyleyen

kibar, nazik ve yardımsever çocukların yüzdesini de içeriyordu. İngiltere bu oranlamada 21. sıradaydı.

Raporda ayrıca gençlerin sağlık konusuna olan yaklaşımları, okulu sevip sevmedikleri, sıfır ila on sıralamasında hangi oranda mutlu oldukları, kendilerini yalnız hissedip hissetmedikleri, dışlanıp dışlanmadıkları ve ne kadar beceriye sahip oldukları gibi konular yer alırken, kendi yaşamlarına dair söyledikleri şeyler de mercek altına alınmıştı. Ebeveynlerin son dönemde takibe aldıkları konu çocuklarının herhangi bir zorbalığa maruz kalıp kalmadıkları ya da bir kavgaya karışıp karışmadıkları idi. İngiltere bu oranlamada 20. sıradaydı.

Aile içi mutsuzluk ve anlaşmazlıkların aile fertleri üzerinde yarattığı etkiler korkunçtur. Ancak mutsuzluk ve anlaşmazlıkların ortaya çıkardığı zarar, eşler arası çekişme ve çatışmalarda olduğu kadar ciddi değildir. Öfke ve şiddet yoluyla çıkan anlaşmazlıklar bomba etkisine sahiptir, ailelerde parçalanmalara neden olur ve ardında ciddi ve ağır hasarlar bırakır. Etkisi daha az ancak sürekli anlaşmazlıklara gelince bunlar kanser kadar tehlikelidir ve aile bireylerini sinsice kemirerek birbirinden koparır, birbirlerine karşı anlayış ve güvenlerini yok eder. Bu, çok da hissedilmeyen bir diş ya da sırt ağrısı gibidir; zaman içinde yıkıcı etkisini göstermese de, bütüne bakıldığında zararlarının oldukça büyük olduğu görülecektir.

Aile denilen kurum, sadece evli bir erkek ve kadın ile onlara bağlı çocuklardan oluşmamaktadır. Bunun şekli, ölçüsü ve yaşı vardır. Kendilerini tam bir aile olarak ifade eden ya da öyle göstermeye çalışan çok sayıda grup mevcuttur. Aile, çocuklarıyla birlikte yaşayan anne ve babadan oluşabilir veya birbirlerinden ayrı yaşayan anne ya da baba karşılıklı işbirliği ile çocuklarına bakabilir, ayrıca üvey aileler, aynı cinsiyete sahip yetişkinlerden oluşan aileler de çocuk yetiştirebilir. Ayrıca büyükanne ve büyükbabalar gibi farklı jenerasyonlardan gelen kişiler aile bireyleri arasında yer alabilir.

Aile içerisinde mutluluğa neden olan ya da olmayan etkenleri düşündüğümüzde ve kendimizi mutlu kılmaya çalıştığımızda, neyi ne şekilde anladığımız ya da anlamlandırdığımız çok önemlidir. Kendimize soracağımız sorular arasında, kimi insanların birbirleriyle ilişkilerinde neden hiç sorun yaşamadıkları ve ilişkiden ilişkiye koşan kimilerinin de neden hep aynı mutsuzluk senaryosunu tekrar ettiği yer almalıdır. Bir ailede barış ve işbirliği hüküm sürerken bir diğerinde anne babalar ve çocuklar neden birbirlerinin yakasına yapışmaktadır?

Bu gibi durumların tabiatına baktığımızda, bizi gerçeğe götüren tek yol davranış biçimimizdir; aile içerisinde birbirimize karşı olan tavırlarımız, birbirimizi ne derece anladığımız ve bu gibi durumları değerlendirebilme yetimiz tartışılmalıdır. Kafamız kızabilir ve bu durumda bazı şeyleri tam anlamıyla açıklığa

kavuşturmak için bu hale nasıl geldiğimizi, neden böyle davrandığımızı ve niçin böyle hissettiğimizi sorgulamamız gerekir. Bunların nedenlerine indiğimizde ise yapacağımız tek şey hayatımızdaki değişikliklerdir ancak bunun sonucunda elde etmek istediğimiz tatmin duygusu yine beklentimizin altında olacaktır. Ciddi anlaşmazlıklara ve mutsuzluklara yol açacak bu durum, gerek aile yaşamımızı gerekse bireysel yaşamımızı derinden etkileyecektir. Ailenizin ve kendinizin “öylesine bir hayat” sürdürdüğü durumlarda bile bu oldukça önemlidir. Anlaşmazlıkların ve çatışmaların nispeten az yaşandığı ailelerde mutsuzluğun tanımı tam olarak yapılamamaktadır. Aslında her iki durumda da huzursuzluk ve gerginlik rahatsız edicidir, aileleri yıpratır, acı verir ve nihayetinde parçalar. Yaşamınıza yeni bir yön verme aşamasına geldiğinizde önce kendinizi iyi tanımanız, daha sonra size yakın olan insanlarla aranızdaki bağları iyi tahlil etmeniz, bu kişilerle aranızdaki bölünmelerin yaratacağı etkilerin neler olabileceğini iyi düşünmeniz hem kendiniz hem de çevrenizdekiler için ilk adımı doğru bir biçimde atmada yardımcı olacaktır.

Elbette, karşılıklı ilişkilerinizde ve ailevi problemlerinizde kesin çözümlere ulaşmanız beklenemez. Çözüm odaklı varlıklar olarak bizler her sorunun bir çözümü olduğunu varsayarız ancak bazen de bunun gerçekliğini sorgularız. Yaşamdan edindiğimiz tecrübelerle olumlu ve koruyucu tavırlar içine girmeye çalışsak da çoğunlukla “sorunlar hakkında çok az şey yapabildiğimize” tanık oluruz. Net bir cevap alamasak da sorunun kaynağına inmeye çalışırız ve bu davranışımız az da olsa ileriye görmemizi sağlar. Değiştiremediğimiz durumlar karşısında ise hep diğer olasılıklar üzerinde dururuz.

ANCAK... bu konuda çok detaya girmeden önce ebeveynler ve onlar hakkında yazılmış kitaplara değinmek istiyoruz. Ebeveynler olarak sizlerin yapıcı birtakım söz ve kitaplardan ilham alarak doğru hedeflere ulaşabilme çabası içine girdiğinizi, elinizden geldiği kadar bunları uyguladığınızı ve bazen de kendinizi değiştirebildiğinizi umuyoruz. Düşünceli, becerikli, toleranslı ve anlayışlı bireyler olarak sizlerin çocuklarınıza karşı ebeveyn görevini üstlenirken onların gelişimine destek verecek biçimde mutluluklarını en üst düzeye çıkarmanız hiç de zor değildir. Ancak başarısızlık çoğu zaman sizin yakanızı bırakmadığında ise istediğiniz gibi birer anne ya da baba olamamanın hüznünü yaşayarak bundan vazgeçmek istediğiniz olmuştur ve davranışlarınızda kendinizi suçlamaya başlarsınız, bağırır çağırırsınız, aşırı tavırlar sergiliyorsunuz, sabırsızlık gösterirsiniz ve bazen de kaba-laşarak adil olamayabilirsiniz. Acaba tüm bunlar çocuklarınızın hayattan korkmasına neden olur mu? Bu şekilde hareket etmeyi bırakıp elinizden geleni yapmaya çalışmanız mevcut olumsuzlukları ortadan kaldıracaktır. Ben ve diğer aile danışmanlarının önerdiği bir takım becerileri kazanmanız zaman alabilir; çözüme ulaşma yolunda yıllar süren eğitimler durumu içinden çıkılmaz bir hale getirebi-

lir. Anlayış geliştirme konusunda tam bir beceri kazanmanız hemen öyle bir anda olabilecek bir şey değildir; dolayısıyla da sizden beklenenlere ilk başta cevap veremeyebilirsiniz. Ancak her başarısızlığın ardında yeni bir başlangıcın yattığını ve bunun size olumlu davranış biçimleri olarak geri döneceğini asla unutmayın. Başarısızlık, ufkunuzu genişletmek için yeni nedenler ileri sürmenizi sağlar ve bu konuda yapmanız gerekenleri size kazandırır. Evet, şimdi yeniden ayağa kalkın ve denemeye devam edin. Ebeveynler olarak göstereceğiniz olumlu tavır ve davranışların geri dönüşümsel olduğunu fark etmeniz çok zaman almayacaktır.

ÇEVİRİ EDITÖRÜNÜN ÖN SÖZÜ

Aile, çocuk eğitiminin temelini oluşturur. Mutlu aile ortamı çocukların hem duygusal hem de akademik gelişimlerini olumlu yönde etkiler. Aile bireylerinin gelişimini bir bütün olarak ele alan yazar Suzie Hayman sadece ebeveynlere değil, aynı zamanda ileride yuva kuracak olan anne baba adaylarına da önemli mesajlar vermektedir.

Kitapta ebeveynlerin kendi çocukluk döneminden eşleriyle tanışmalarına kadar, yaşamlarını etkileyen önemli faktörler bilimsel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Yine aileye yeni katılan çocukların bebeklik döneminden başlayarak ergenlik çağına geçişleri, duygu ve davranış biçimlerindeki gelişmeler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Çocukların aileleri, yakınları ve kendi arkadaş çevreleriyle olan ilişkileri, başarı ve başarısızlıkları gerçek yaşamdan alınan örneklerle açıklanmıştır. Ayrıca kitapta verilen bazı tablolarla aile bireylerinin ilişkilerini değerlendirmeleri ve bu ilişkilerin olumlu yönde gelişimi noktasında fikir edinmeleri sağlanmıştır. Çevirmen Gül Atik'le birlikte uzun ve titiz bir çalışma sonucu alana kazandırdığımız bu yayının ebeveynlere, eğitimcilere ve konuya ilgi duyan herkese katkı sağlayacağını umuyoruz.

Kitabın yayın haklarının alınması ve yayına hazırlanması konusunda tüm süreçleri takip eden ve bize desteklerini esirgemeyen Servet Sarıkaya'ya, Pegem Akademi yayınları çalışanlarına ve kitabın Türkçe okumasını yapan Doç. Dr. Kasım Kiroğlu'na teşekkür ediyorum.

Doç. Dr. Osman SAMANCI

Ankara, 2016

1. BÖLÜM

ÇİFTLER

ÇİFTLER

Bu bölümde öğrenecekleriniz:

- *Mutluluk neden önemlidir?*
- *Çiftlerin ilişkileri aile mutluluğuna nasıl etki eder?*
- *Bizler hayat arkadaşımızı nasıl ve niçin seçeriz?*
- *İlişkiler nasıl denetlenir?*

Çiftlerle Başlayalım

Aileler çiftlerden oluşur. Yaşamınızı bir başkası ile paylaşıyorsanız, kendi mutluluğunuza bir başkasını da ortak ediyorsunuz demektir, bu da sizin bireysel tatmin duygunuzu, kendinize olan saygı ve güveninizi temsil eder. Bizim tam da bu noktada bencillik duygusuyla hareket eden, her zaman kendisinin bir numara olmasını bekleyen, karşısındakini ya da çevresindekileri takdir etmeyen ya da onlara ilgi göstermeyen insanları söz konusu ettiğimiz doğrudur. Evet, bu kişiler kendilerinin gerçekten mutlu olduğunu ileri sürebilir, ancak ben onların bu yüzeysel mutluluğunun çok gevşek bir zemine dayandığını iddia etmekteyim. Bu kişiler, hayranlık uyandıracak ya da kopya edilecek modeller oluşturmaz. Bizler diğer insanlarla sürekli bir etkileşim içersindeyizdir; bunun psikolojik ve ruhsal boyutuna gelindiğinde, mutluluğumuzun çevremizdeki insanların mutluluğu ile doğru orantılı olduğunu görmemiz kaçınılmazdır. Acaba bizler bu gerçeği ne kadar sıklıkla hatırlamaktayız? Araştırmalar sadece on aileden üçünün kendi ilişkilerinin çocuklar üzerinde de etkili

olduğundan haberdar olduklarını göstermiştir. Buna karşılık, on çocuktan yedisinin ebeveynlerinin birbirleriyle olan mutluluğunun kendileri için ne kadar önemli olduğunu söylemesi oldukça düşündürücüdür. Dolayısıyla çocuklar adına aile içinde sağlanacak mutluluğun hiçbir mazeret olmaksızın ebeveynlerin birbirlerine karşı gösterecekleri sevgi ve ilgiyle daha da güçlendirilmesi gerekir. Sizler hayata bu tarz bir bakış açısını daha ilişkinizin başladığı andan itibaren benimsemiş olmalısınız. Yine, çocuklar söz konusu olmadan da aile içinde böylesi ideal bir mutluluk tablosunu yaratmanız olasıdır. Gerek çocuklar, gerek birbiriniz ve gerekse kendiniz için bunu yapmayı denemelisiniz.

Mutluluk Size İyi Gelir

Mutluluk neden önemlidir?

- İlişkisi olan insanlar büyük olasılıkla daha mutludur ve bu nedenle ilişkileri de sürekli. Evli insanlar daha uzun yaşar ve aynı zamanda bekâr ya da boşanmış insanlardan daha sağlıklıdır.
- Mutlu insanlar daha sağlıklı ve stresten uzaktır.
- Mutlu insanlar aile yaşamlarında ve iş yerlerinde daha az sürtüşme yaşar. Çözüm aramaya meyillidirler ve daha iyimserdirler. Mutsuz insanlardan daha çok “yapabilirlik” yetisine sahiptirler.
- Mutlu insanlar çok daha az detaycıdır ve kılı kırk yarmazlar.
- Mutlu insanların daha enerjik bir yapıları vardır; bu anlamda gerek okulda gerekse iş yerlerinde olsun daha hızlı öğrenmeye meyillidirler ve çevrelerindeki insanlarda daha fazla işbirliği içerisindedirler.
- Mutlu insanlar başkalarını düşünür ve çevrelerindeki insanlara yardımcı olmaya çalışırlar.
- Yardım gören ve desteklenen insanların bulunduğu yerde oluşan “dalga etkisi” birinden diğerine geçerek mutluluk havzasını genişletir.
- Mutlu insanlar zaman yaratmasını çok iyi bilir; onları sevenler ve yanlarında olanlar bu iyimserliklerinden etkilenecek mutluluğu tatmamış kimselerin neler kaybettiğini daha iyi anlama fırsatını bulur.
- Mutluluk daha iyi hissetmenizi sağlar.

Diğer Yarınızı Bulma

Mutluluk haznenizi geliştirmek ve ailenizi mutlu kılmak için öncelikle insanların partnerlerini nasıl seçtiğini anlamanız gerekir. Kime, nasıl ve neden aşık olursunuz? Burada karşı cinsin çekiciliğinden, ilk görüşte aşktan ve çoğu insanın da dediği gibi aşka ihtiyaç duyulduğundan söz edebiliriz. Ancak karşılıklı çekim gücünü ve bunun gelişim sürecini nasıl anlayabiliriz? Zaman gelir ondan hoşlanmadığımızı görürüz ya da tam da fikir birliğine varmışken karşı cinsin bir hareketi bizi ondan soğutmaya ve hatta nefret etmeye kadar götürür; bunlar her zaman için en popüler filmlere malzeme edilmiş konulardır. Bazen de karşı cins aniden bağlanıveririz. İşte tam bu noktada karşımıza şöyle bir soru çıkmaktadır: Bazıları düzgün insanlarla bir araya gelirken, kimilerinin de kalkıp kendilerine sürekli olarak zarar veren ve onları yıpratıcı insanları seçmesinin nedeni nedir?

AŞIK OLMAK

Bazı kültürlerde insanların hayallerindeki partneri bulma konusunda kafalarından geçen tek şey karşı cinsle aşık olmaktır. Hal böyle iken, özellikle de ilişkinin ilk safhalarında sizden partnerinizin sosyal, ekonomik ya da kişisel konumunuza uygun olup olmadığını gözden geçirmeniz beklenemez. Görünürdeki tek şey, sizin kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Bu insanlar kalbinizin büyük bir hızla çarpmasına, ellerinizin terlemesine ya da ağzınızın kurumasına mı neden olmaktadır? Onlar cinsel yönden sizin ilginizi mi çekmektedir? Yani kısaca bu kişiler sizi kendilerine aşık mı etmektedir?

Açıklama

Aşkın kimyası, insanın çılgınlık anındaki uyarılarının salındığı bir dönem olarak tanımlanır ve sadece bir ay sürer. Aşk üç belirgin evreye ayrılabilir; bunlardan biri kısa, diğeri daha uzundur, üçüncüsüne gelince bu hayat boyu devam edebilir

Aşkın Bu Üç Evresi Nelerdir?

Aşık olmak, kendinizi aptal gibi hissettiren baştan çıkarıcı bir duygudur, bu evrede yaptığınız hiçbir şey akla mantığa sığmaz. Aşık olduğunuzda zamanınızın mümkün olduğu kadar büyük bir bölümünü aşık olduğunuz kişiyle geçirmek istersiniz, her zaman onu düşünür, arkadaşlarınıza, ailenize ondan bahsedersiniz ve çoğu zaman da bu sizin en geçerli mazeretiniz olur. Aşık olduğunuzda yaşadığınız duygular çoğunlukla fantezidir. Yani bunlar tümüyle

gerçek olmayan bazı hayali duygu ve düşüncelerdir. Aşık olma duygusu, biriyle karşılaştığınızda ya da zaman içerisinde karşınıza çıkan birinin varlığı ile tetiklenir ve bu genelde çok kısa sürer. Bu durumda kendinizi ilaç bağımlısı gibi hissetmenizden nedeni vücudunuzda harekete geçen hormonların reaksiyonudur ve dolayısıyla da çok uzun süreli değildir.

Sevgi bir sonraki aşamadır ve karşınızdaki kişiyi gerçek bir insan olarak görmeye başlarsınız; kafanızdaki düşünceler de daha bir netlik kazanır. Aşkın o ilk evresinde yükselen adrenalin inişe geçer ve sonucunda sizi çıldırtan heyecanların yerini sükunet alır. Aşırı heyecanlar sonrasında gelen bu dingin süreçte partnerinizin sizinle ortak duygulara sahip olup olmadığı endişesine kapılırsınız. Bu dönemde birbiriniz hakkında fikir sahibi olmaya başlarsınız ve karşılıklı uyum ya da uyumsuzluklar, ilişkinin nasıl bir hâl alacağı konusunda ilk sinyalleri vermeye başlar.

İlişki son aşamadır ve burada hislerimiz devreye girer. Partnerimizi tanıdıkça karşılıklı hatalar ve zayıflıklar göze çarpmaya başlar ve biz bunları kabullenmiş biçimde ilişkimizi sürdürürüz. Zaaflarımızla yüzleşiriz ve hatta partnerimize beslediğimiz sevgi de giderek hızını kaybetmeye başlar. Biz artık yapmamız gerekenlerle, taahhütlerimizle ve bağımlı olma duygusu ile karşı karşıya kalırız. İki taraf da birbirini destekler ve birbirinden bir şeyler öğrenmeye başlar; güven, saygı ve yakın ilişkiler ön plandadır.

İLK GÖRÜŞTE AŞK

İlk Görüşte Aşk ile başrollerdeki Bay/Bayan Doğru neden ve nasıl aşık olduklarına ilişkin nedenleri araştırmaya başlar.

Nedenini anlasak da anlamasak da seçimimizi aşık olduğumuz ve ilişki kurduğumuz kişiden yana yapmışızdır. Aşık olmak ve hatta “ilk görüşte aşk” rastgele yaşanan bir duygu olmayıp, karar mekânizmasındaki büyük bir kaos sonucu oluşmuştur. İlk karşılaşma ya da tanıştırılma anında tek düşündüğümüz şey çekici bulduğumuz bu kişinin peşinden gitmektir. Çekiciliğin yanı sıra fiziksel görünüme bakılsa da etkilenmişliğin asıl nedeni bunlar değildir. Yani kişinin alışlagelmiş düzgün bir görünüme sahip olması “havaya” uygun standart kıyafetler giymesi o kadar önemli değildir. İlk karşılaşmada başınıza gelen tek şey, bilinçli olmak yerine bilinç dışı birtakım uyarıların harekete geçmesi ve sizin değerlendirme ölçütlerinizi altüst etmesidir.