

Evlilikte Yapıcı Tartışma

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Pazar, 28 Nisan 2024 10:47 -

Değerli okuyucular, sorunsuz evlilik olmaz, önemli olan ortaya çıkan sorunları karşılıklı iyi niyet ve saygı çerçevesinde, birbirimizi kırmadan, sağlıklı bir şekilde tartışarak çözebilmek....

Hiç tartışmayan bir çift için iki olasılıktan bahsedebiliriz; ya geçmiş süreçte tartışmış ve sorunlarını çözmüşlerdir. Yani bugüne dair ilişkilerini etkileyen ve etkileyecek problemlerde fikir birliğine varmışlardır. Ya da, tartışmamak adına problemlerin üzerini kapatıyorlardır, ki bu çok tehlikeli. Sorunları görmezden gelmek, tartışmamak adına üzerini kapatmak, bir gün büyük bir patlama yaşanacağına delalettir.

Öncelikle tartışma ve kavgayı birbirinden doğru ayırmak gerek. Tartışmanın enerjisi kötü olsa bile, tartışmak son derece sağlıklıdır. İki insanın fikir ayrılığı yaşamaması, her daim aynı kararda olması ne mümkün. Zaman zaman kendimizle bile tartışıp, yaptığımız şeylerden ya da söylediklerimizden pişmanlık duymuyor muyuz? Ancak tartışma ve kavga etmenin ayırımını, doğru yapmak gerekir. Elbette fikir ayrılıkları olacak. Hatta bu fikir ayrılıkları tartışılırken, heyecanlanılacak, sinirlenilecek ve sonuçta çözüme ulaşmanın iç huzuru yaşanacak. Fakat tartışma kontrolden çıktığında, taraflar artık öfkesini kontrol edemez olduğunda ve incitici sözler filtresiz telaffuz edilmeye başlandığında, artık tartışmaktan bahsedemeyiz. Kavga başlamış demektir ve hiçbir mesele, böyle kontrolsüz bir ortamda çözüme ulaşamaz.

Her sağlıklı ilişkinin temeli, doğru iletişimle başlar. Kavgadan kaçınmak ve doğru bir iletişimle sağlıklı tartışabilmek için, dikkat edilmesi ve ilişkide prensip kabul edilmesi gereken bazı kuralları benimsemek önemli;

1. aşama: Öncelikle sizi kızdıran, üzen konunun ne olduğu konusunda açık bir tanımlama yapın.

2. aşama: Eşinizle tartışma zamanınızı iyi saptayın. Eşlerden birisi karışık bir ruhsal durum içinde bulunabilir. Bazen yorgunluk ya da başka kişisel bir sorunla kafası meşgul olan eş, karşısındakini tam anlamıyla dinleyebilecek durumda olmayabilir. Bu nedenle tartışma zamanınızı belirlerken eşinize “Beni rahatsız eden önemli bir konu var, bana ayırabileceğin uygun bir zamanın var mı?” demelisiniz.

3. aşama: Sorununuzu karşı tarafa ifade edin. Bunu yaparken “Ben dilini” kullanın ve sizi rahatsız eden davranışın tanımını ve bu davranışın sizde uyandırdığı en belirgin duyguyu paylaşın. Örnek “Beni rahatsız eden şey, ben konuşurken, bana bakmamandır ve sen bunu yapınca sana kırıldığımı hissediyorum” gibi bir ifade tarzı kullanılmalı.

4. aşama: Eşinizin sizi anlayıp anlamadığını denetleyin. Bunu bir örnekle açıklamakta yarar var: Sizi işiten eşiniz, söylediğinizi şöyle tekrar edebilir:

- Ben konuşurken, bana bakmıyorsun, dikkatini vermiyorsun, bu davranışın beni rahatsız ediyor.

- Sen konuşurken ben sana dikkatimi vermiyorum, bu durum seni üzüyor.

Tekrar işleminden sonra, karşınızdaki sizin sorununu kendi anladığı biçimde yeniden söyleyecektir. Burada görüldüğü gibi yorum, suçlama yoktur.

- Yani sen konuşurken, seninle göz teması bulmamam, sende beni dinlemiyor izlenimi uyandırıyor ve bu davranışından rahatsız oluyor, üzülüyorsun.

5. aşama: Eşinize, ondan ne istediğinizi ifade edin. Bunu yaparken bu isteğinizin, eşinizin yaşamında nasıl bir değişikliğe sebep olacağını da düşünün. Daha önce verilen örneğe devam edersek;

- Ben konuşurken, benimle göz teması kurmanı ve dikkatini bana vermeni istiyorum.

6. aşama: Eşinize, isteğinizi yapıp yapamayacağını sorun.

7. aşama: Bu aşamada, her ikinizin kabul edebileceği ve rahatsız olmayacağı bir çözüm bulun.

Evlilikte Yapıcı Tartışma

Ahmet Türkan tarafından yazıldı

Pazar, 28 Nisan 2024 10:47 -

8. aşama: Belli bir anlaşmaya varmışsanız, bu ortak kararınızı uyguladıktan sonra, ne hissettiğinizi paylaşmak için tekrar biraraya gelin.

Tartışılan konunun bir noktasında gerilim arttığında, öfkenin mantığın üzerine çıktığı hissedildiğinde, konuşmaya mutlaka ara verilmeli. O noktada tartışmayı sürdürmek çözüme ulaşmayacağı gibi, muhtemelen kavgayla sonuçlanacaktır. Konuşmayı ertelemek, sakinleştikten sonra meseleyi daha dikkatli ve çözümçül bir dille tekrar ele almak, fayda getirecektir.

Her ne kadar üzülmeniz veya sinirlenmeniz de, karşınızdaki kişinin rakibiniz değil, sevdiğiniz insan olduğunu aklınızdan çıkartmamalısınız. Şu anda kızgın olabilirsiniz ama o bir çok yönüyle beğendiğiniz ve sevdiğiniz insan...

Eşinizle birbirinizi kırmadan sağlıklı şekilde tartışabilmeniz duasıyla Allah'a emanet olunuz.

PSİKOTERAPİST KIVANÇ TIĞLI BULUT