

SAĞLIKLI EVLİLİĞİN TEMELLERİ



HOCA AHMET YESEVİ ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

EVLİLİK 5S KURALI 1M KURALI

SEVGİ

SAYGI

SAMİMİYET

SABIR

SADAKAT

+

MANEVİ BİRİKİMLER=MUTLU AİLE

MUTLU EVLİLİK NEDİR?

İyi bir evlilik, herkesin kendini
huzurlu, mutlu ve güvende hissettiği
bir sistemdir.



1- Sevginizi açıkça gösterin

Eşinize onu sevdiğinizi sözlerle ve davranışlarınızla ifade etmekten asla vazgeçmeyin. Sevmek ve sevildiğini bilmek herkes için öncelikli bir ihtiyaçtır.

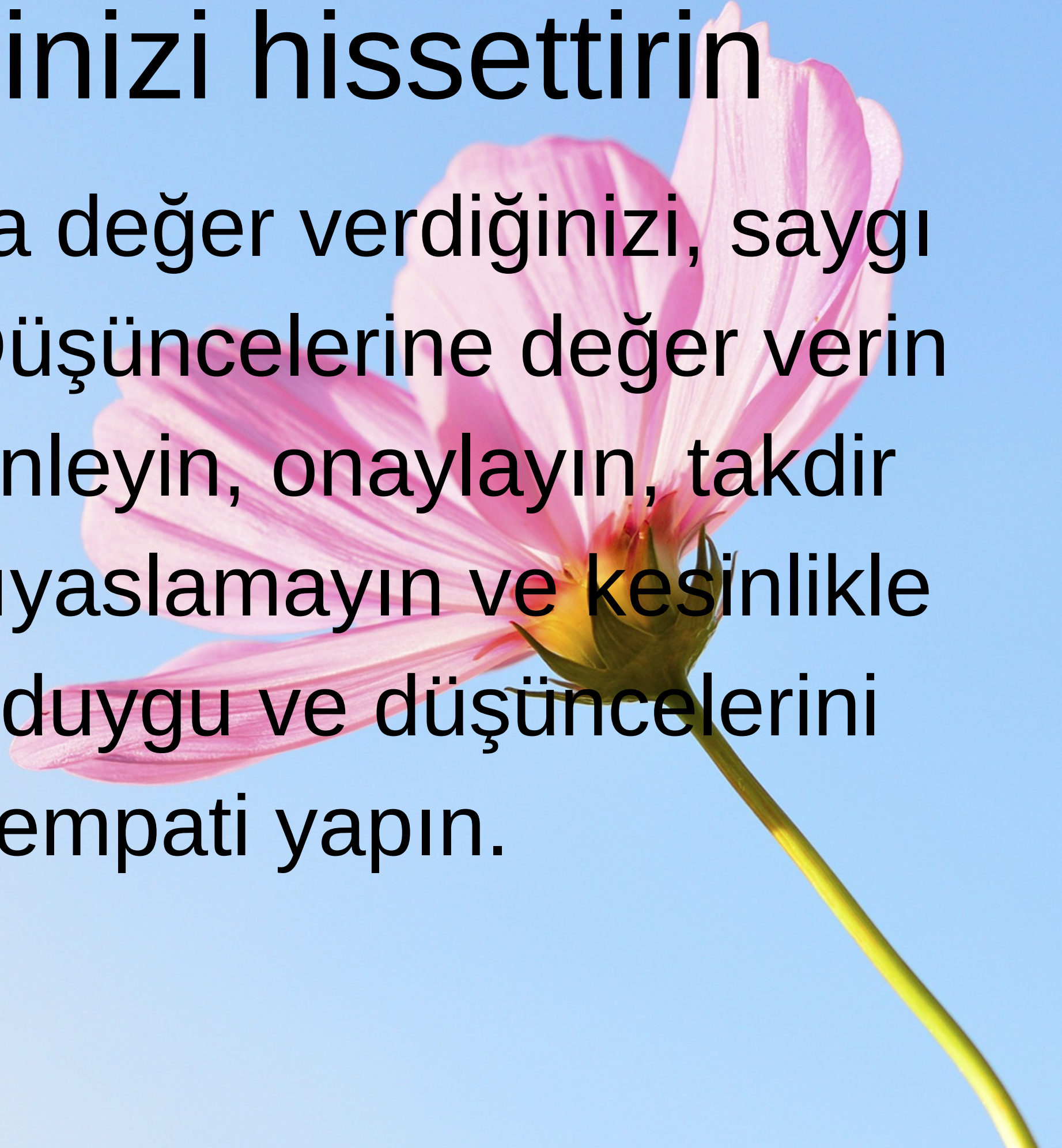
[illegible]

The background of the image features several pink orchids with delicate petals and green stems, set against a solid, warm orange background. The flowers are in various stages of bloom, with some showing more detail than others due to a shallow depth of field.

SEVGİ İYİLİKTİ
SEVGİ DOSTLUKTU
SEVGİ EMEKTİ

2.Değer verdiđinizi hissettirin

Eşinizi beğendiğinizi, ona değer verdiğinizi, saygı duyduğunuzu gösterin. Düşüncelerine değer verin ve onu yargılamadan dinleyin, onaylayın, takdir edin, asla başkalarıyla kıyaslamayın ve kesinlikle aşağılamayın. Eşinizin duygu ve düşüncelerini anlamak için empati yapın.



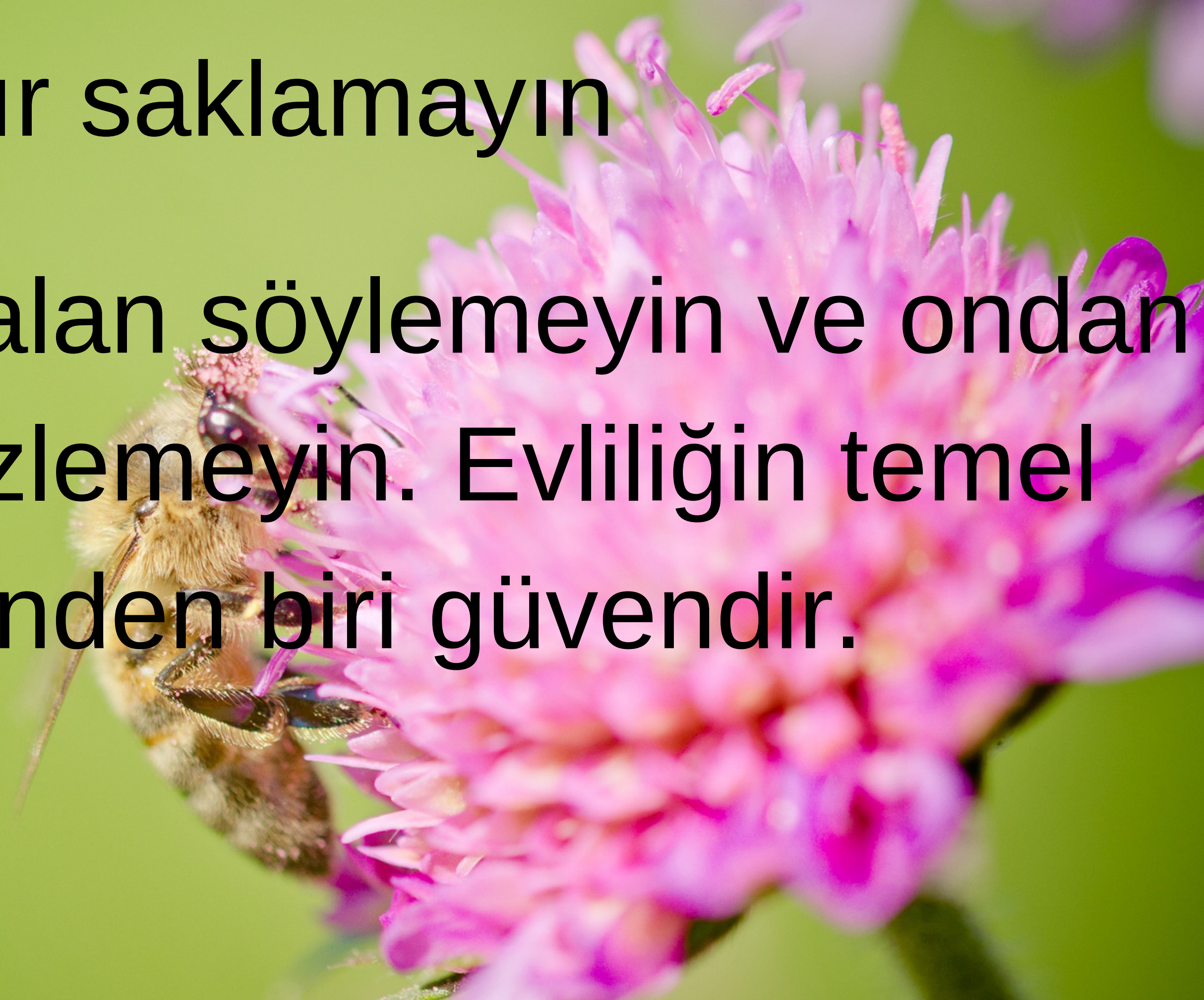
3- Deęiřtirmeye alışmayın

Eşinizin olumsuz özelliklerine deęil,
olumlu özelliklerine ve iyi yanlarına
odaklanın



4- Sır saklamayın

Eşinize asla yalan söylemeyin ve ondan hiçbir şey gizlemeyin. Evliliğin temel direklerinden biri güvendir.



5- Öfkenizi kontrol edin

Sinirlendiğinizde eşinizi kıracak herhangi bir söz sarf etmemek ya da ona zarar verecek bir davranışta bulunmamak için öfkenizi kontrol altında tutun. Eğer öfkenizi kontrol edemiyorsanız sakinleşene kadar eşinizin yanından uzaklaşın.

6- Özü r dileyin

Yaptığınız hataları olgunlukla kabul edin ve özü r dileyin. Ama dileğiniz özü rü o hatayı bir daha yapmamak için verdiğiniz bir söz olarak kabul edin ve hatalarınızı tekrarlamamak için çaba gösterin.

7- Sorumlulukları paylaşın

Ortak yaşamın tüm sorumluluklarını ve yapılması gereken işleri adil bir biçimde paylaşın. Evliliğın ve günlük yaşamın tüm yükünü eşinizin omuzlarına yüklemeyin.

8- Birbirinize özel zaman ayırın

Eşinizle baş başa zaman geçirmek için fırsatlar oluşturun. Birlikte daha fazla şey paylaşmaya, ortak zevkler oluşturmaya çalışın.

9- Kendinize de özel yaşam alanı oluşturun

Eşinizin ve sizin sadece evliliğinize adanmış tek bir hayatınız olmadığını kendinize ait de bir yaşamınız olduğunu unutmayın. Her ikiniz de bireysel ilgi alanlarınız ve hobilerinize zaman ayırın

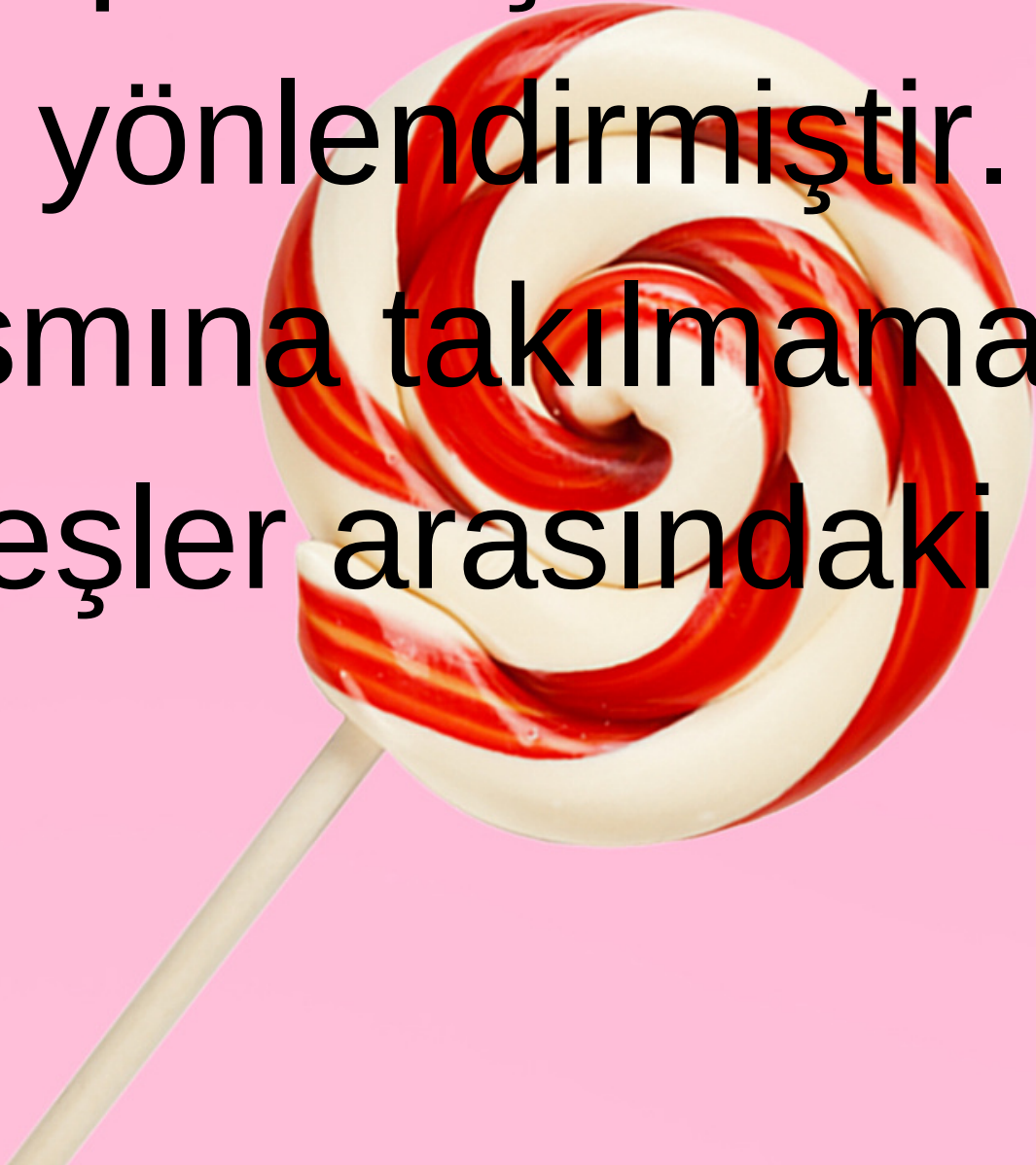


10- Fiziksel temasta önemli

Mutlu bir evlilik için gerekli olan duygusal birlikteliğin yanı sıra, düzenli ve sağlıklı bir fiziksel temasın da olması gerekir.

Hürrem Sultan Modeli

Hürrem Sultan, eşi Kanuni Süleyman'ın olumlu taraflarını ön plana çıkararak, fikirlerini değiştirmeyi başarmış ve onu yönlendirmiştir. Yani bardağın dolu kısmını görüp boş kısmına takılmamak, hem kişinin ruh sıhhati için hemde eşler arasındaki etkileşimi olumlu tutmak açısından kıymetlidir.



- Mutlu evlilikte, özel günler mutlaka kutlanır

*Mutlu evlilikte iltifat ve övgü çok sık kullanılır



Soruya karşılık verme, espriye gülme, yemek yerken bir iki cümle konuşma, zor bir gün geçirdiğini bildiğiniz eşinize kısa bir destekleyici mesaj atma vs. Bu küçük davranışlar adeta çiftlerin ""duygusal banka hesabı""na para yatırmalarına benzemektedir

İyi ebeveyn olmaya çalışırken, unutmamamız gereken en temel faktör, iyi karı-koca olabilmek. Karı-kocanın ilişkisinin iyi olduğu, sağlıklı yürüdüğü bir evlilikte, çocuğun da sağlıklı yetişmesi mümkün ve muhtemel olacaktır.Çocuk yetiştirirken eşler birbirini ihmal edip karı koca olduklarını unutmamalıdır.

5 SEVGİ DİLİ...

1. Beraber zaman geçirmek
2. Takdir yani onay sözcüklerini yeterli düzeyde kullanmak
3. Hizmet davranışı
4. Hediye almak
5. Fiziksel temas

Garry Chapman

EVLİLİĞİ MONOTONLUKTAN KURTARMANIN YOLLARI

- 1- Eşinizle bir arada uzun devirdir aklınızda olan bir yere gidin.
- 2- Gün içerisinde neler yaptıklarınızı birbirinize anlatın.
- 3- Verdiğiniz değeri hissettirmesini bilin.

4. Birbirinize karşı yardımsever ve anlayışlı olun.

5- İkinizin de sevebileceği bir sinema seçin ve patlamış mısır eşliğinde keyif dolu vakit geçirin.

Karı-koca mutlu değilse sağlıklı
ve mutlu bir çocuk yetiştirmek
mümkün değildir,

Bir Anne babanın çocuđuna
yapabileceđi en büyük iyilik nedir?



Bir anne babanın çocuęuna
yapabileceęi en büyük iyilik:

**BİRBİRLERİNİ
SEVMELERİDİR!!!**



HUZURA GİDEN YOL HOŞGÖRÜDEN VE SABIRDAN GEÇER

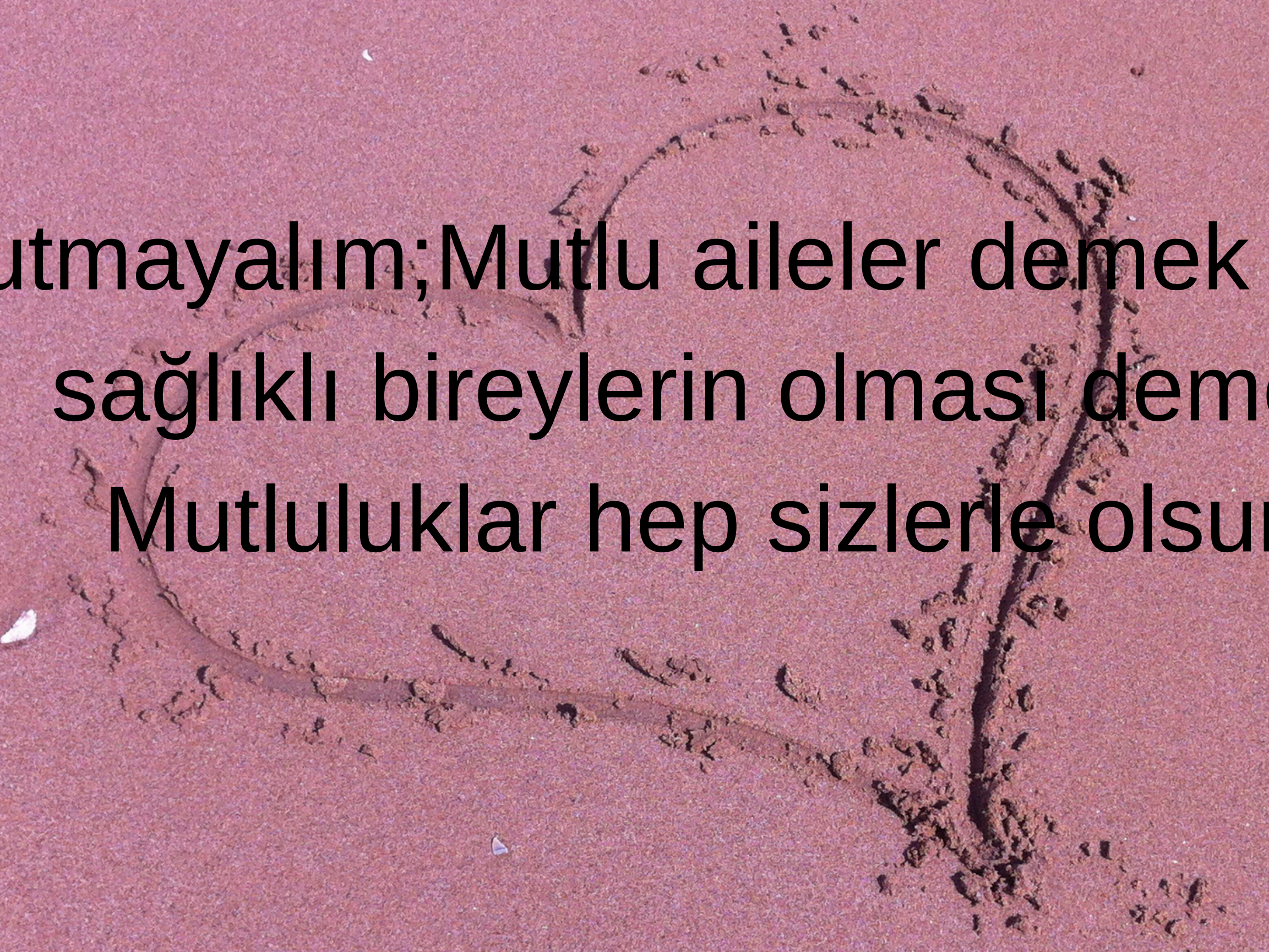


ŞU ÜÇ SÖZÜ HAYATIMIZDA SIK SIK
KULLANMALIYIZ:

SENİ SEVİYORUM !!!
ÖZÜR DİLERİM !!!
TEŞEKKÜR EDERİM !!!

Seni Seviyorum





Unutmayalım;Mutlu aileler demek toplumda
sağlıklı bireylerin olması demektir.
Mutluluklar hep sizlerle olsun....