

Yazar Hakkında

Eđitime, öğrenmeye ve kişisel gelişime önem veriyorum, bu amaçla yüksek lisansımı Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde yaptım ve Eğitim Bilim Uzmanı unvanını aldım. Yıllar içerisinde kişisel gelişime ilgim devam etti. Zihin, bilinçaltı, enerji, ilişkiler, erkek ve kadın özellikleri konularında geniş araştırmalar yaptım, eğitimlere katıldım ve yazılar yazdım. Halen flört öncesi, tanışma dönemi, ilişki dönemi, evlilik dönemi, ilişkilerde erkek ve kadın özelliklerini anlamak, kişisel gelişim planı yapmak, geçmişle negatif bağı kesmek, zihinde huzuru ve sakinliği bulmak, yaşamda denge ve uyumu geliştirmek, dışıl eril enerji dengesini sağlamak gibi pek çok konuda danışanlarıma eğitim ve seans çalışmaları yapıyorum.



DESTEK YAYINLARI: 1586
KİŞİSEL GELİŞİM: 267

SERAP SULTAN / ONU NASIL MUTLU EDERSİN?

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal- Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Temmuz 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-624-8

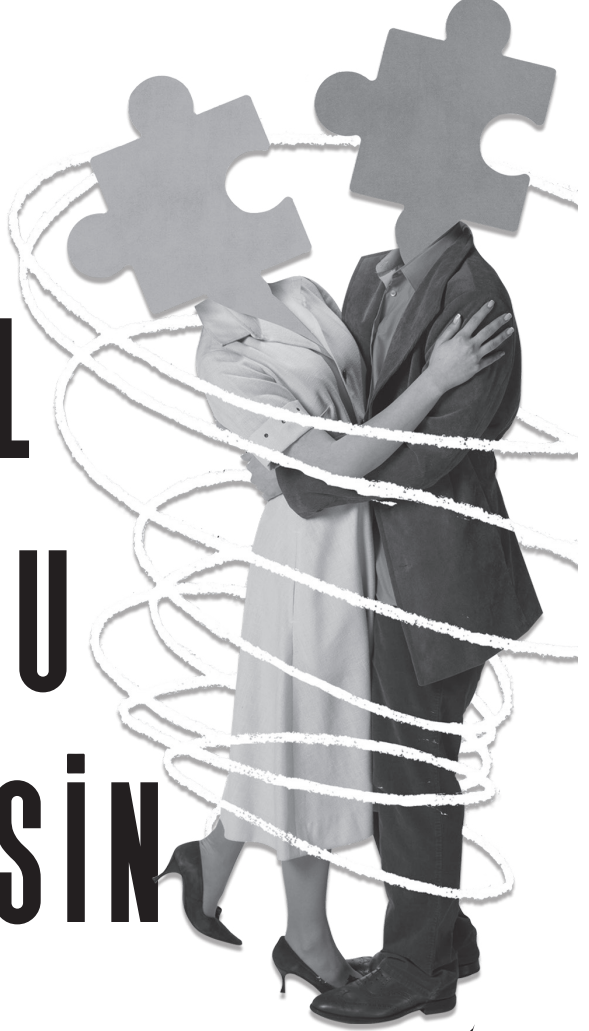
© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



SERAP SULTAN ONU NASIL MUTLU EDERSİN



*Aşkı, sevgiyi, bağlılığı ve
tutkuyu geliştirme yolları*

İÇİNDEKİLER

BAŞLAMADAN	11
FLÖRT DÖNEMİ	15
FLÖRT DÖNEMLERİ	
1. TANIŞMA DÖNEMİ	19
Hoşlanma	20
İlk Görüşme	21
İyi Etki Bırakabilmek	27
Flört Döneminde Erkeğin ve Kadının Yaklaşımları	31
Flört Dönemi Cinsel Çekicilik	41
Flört Dönemi Sohbet	43
Erken Dönemde Hesap Sormak	47
Tanışma Döneminden Birliktelik Dönemine Geçiş	50
2. BİRLİKTELİK DÖNEMİ	52
Flört Dönemi Sevgi Sözleri	57
Flört Döneminde Erkeğin Uzaklaşma İsteğini Anlamak	58

Flört Döneminde Kadının Ani Duygu Değişimlerini Anlamak	64
Birlikteliği Evlilikle Sürdürmek	65
Flört Dönemini Sonlandırmak	66
Flört Döneminde Negatif Çabalar	67
Flört Döneminde Erkekle İletişim Kurarken Rahat Olun.....	69
Flört Döneminde Kadınlı İletişim Kurarken İlgili ve Özenli Olun	72

SORU-CEVAP

Flört Dönemi Erkekle Sohbet	74
Flört Dönemi Kadının İlgisi	76
Flört Döneminde Erkeğin ve Kadının Bağ Kurması....	78
Flört Dönemi Kadınlı İletişim	81
Haber Alamadığında Mesaj	83
Erkeğin İlgisini Aktif Tutmak	84
Neden Bağlanmıyor?.....	89
Flört Dönemi Mesajlaşma	91
İşlerini mi Bahane Ediyor?	93
İncindiğimi Nasıl Söylerim?.....	94
Mesajla Biten İlişki İçin Ne Yapılabilir?	96
Erkeğin Kadına Duygusal Destek Vermemesi.....	97
Uzaklaştıktan Sonra Geri Döndüğünde.....	99

Ona Güvenmediğini Söylemek	99
Günlük İletişim İçin Sorular	100
Kadından Özür Dilemek.....	101
Erkekten Özür Dilemek.....	102
Sohbet Konusu Açmak	103
Tartışma Sonrası	104
Tanışırken Erkeğin Destek İstemesi	105
Erkeğin İlgi Neden Azalır?	106
Sevgisinden Emin Olamadığını Söylemek.....	108
Flört Döneminde Hayır Diyebilmek.....	110

EVLİLİK DÖNEMİ	113
Erkeğin ve Kadının Farklı Gereksinimlerini Anlamak ...	117
Kadının Dinlenilme ve Anlaşılma Gereksinimi.....	121
Erkeğin Kendi Halinde Olma Gereksinimi.....	132
Erkeğin ve Kadının Canı Sıkırken Farklı Gereksinimleri.....	135
Gün Sonunda Erkeğin ve Kadının Farklı Gereksinimleri	139
Takdir Etmek Neden Önemli?	142
Erkek Sevildiğini Nasıl Hisseder?.....	145
Kadın Sevildiğini Nasıl Hisseder?	153
İlişkide Romantik Duygular	157
Erkeğin Rahatlaması	163

Kadının Evlilikte Sorumluluğunun Çoğunu Üstlenmesi.....	164
Kadın Neden Eleştirel Konuşur?	169
Eşlerin Birbirlerini Eleştirmeleri.....	171
İlişkide Erkeğe İltifat	172
İlişkide Kadına İltifat	174
Eşler Arasında Uyuma Dayalı İletişim Örnekleri.....	176
Erkek Kadın İlişkisinin Hormonlar Yönünden Değerlendirilmesi	179

SORU-CEVAP

Eşimin Beni Dinlemesini Nasıl Sağlarım?.....	184
Eşin Gün İçinde Yaptıklarını Anlatmaması.....	187
Erkeğin Plan Yapması	188
Beni Sevmiyor mu?.....	190
İlişkide Tekeşli Olmanın Önemi	191
Erkeğin Küsmesi	192
Tartışma Sonrası Barışan Erkek Neden Özür Dilemez?	195
Kadın Özür Dilenmesini Önemser.....	196
Evlilikte Kadının Anaç Yaklaşımları	197
Eşin Az Konuşması.....	199
Kadının Öfkelenmesi.....	200
Erkeğin Çabuk Öfkelenmesi.....	201
Evlilikteki Kronik Küslük	202

Eşimi Dinlemekte Zorlanıyorum.....	203
Eşle Hoşça Vakit Geçirmek İçin	204
Eşe Hatalı Davranışlarını Söylemek.....	206
Kadına İncinme Nedenini Sormak.....	208
Trip Atmak.....	209
Uyumlu İletişim ve Çaba	210
Tartışma Sırasında Erkeğin ve Kadının Tavrı.....	211

BAŞLAMADAN

Öğrenmenin yaşamda devam etmesi ve kendimizi yenilememiz-gelişmemiz gerektiğine inanıyorum. Bu anlayışım yıllar içerisinde yaşamımda büyük değişimlere neden oldu, kişisel gelişim konularıyla daha fazla ilgilenmeye, zihin, enerji, bilinçaltı gibi konuları öğrenip yaşamımı zenginleştirmeye başladım. Bir süre kendim odaklı gelişmeye özen gösterdim, inzivalar yaptım ve bilinç farkındalığımı yükseltmeyi hedefledim. Yaşamda daha fazla sevgi, hoşgörü, anlayış, teşekkür, neşe, huzur ve uyum kelimelerini kullanmanın önemini anladım. Ben, öğrendiğim bilgilerle olumlu anlamda değiştiğçe çevremdeki insanların da olumlu anlamda değiştiğini gözlemledim. Zamanla ilişkiler konusunda kendimi geliştirmek amacıyla erkek kadın arasındaki uyumun nasıl gelişeceğini öğrenmeye karar verdim. Erkek kadın arasındaki uyumun nasıl gelişeceğini belirlemek üzere öncelikle erkeklerin davranışlarının nedenini anlamaya odaklandım ve erkekler hakkında en çok merak edilen soruları belirledim. Erkekler hakkında en çok merak edilen sorular şunlardı:

- Neden bir yakın bir uzak davranırlar?
- İlişkide nasıl bağlılık geliştirirler?
- Hoşlandıklarını ve sevdiklerini nasıl gösterirler?

- Hangi davranışlardan hoşlanırlar veya soğurlar?
- İlişkide sevildiğini nasıl anlarlar?
- Neden ilgiye ilgiyle karşılık vermezler?
- Neden sorunu varken sessizleşirler?
- Neden zaman zaman yalnız kalmak isterler?
- Neden barıştıklarında hataları üzerinde konuşmazlar?
- Hangi sözlere incinirler?
- Neden iyi bir şey yaptıklarında artık iyi bir şey yapmayı uzun süre bırakırlar?
- Neden onun daha iyi biri olması için yapılan önerileri tartışma konusu yaparlar?
- Neden sohbet konusu açmaya gerek duymazlar?

Soruların cevaplarını bulmaya çalışırken amacım yargılamak değil erkek özelliklerini anlayarak uyuma dayalı mutlu bir ilişkinin nasıl yaşanacağını belirlemektir. Bu amaçla, ilişkide erkek özellikleriyle ilgili araştırmalar yaparken kadın özellikleriyle ilgili araştırmalar da yaptım. Bu yöndeki çalışmalarımı erkeklerin davranış, düşünce, hormon, beyin yapısı yönünden kadınlardan farklı olduklarını, bu farklılıkların ilişkilerde daha çok ortaya çıktığını, erkek kadın arasında sevginin, bağlılığın ve cinsel çekimin gelişimi için bu farklılıkların gerekli olduğunu anladım. Erkek kadın arasındaki bu farklılıklar erkeğin ve kadının ilişkide gereksinimlerinin de farklı olmasına neden oluyordu. Bu anlayışım önemli öğrenmeleri beraberinde getirdi, bir ilişkide uyuma, sevgiye, bağlılığa ve tutkuya dayalı bir ilişkinin erkeğin ve kadının gereksinimlerinin karşılanmasıyla gelişebileceğini öğrenmeye başladım. Mutlu bir ilişkinin yaşanması için ilişkide erkeğin ve kadının gereksinimlerinin neler olduğunu belirledim. Elbette erkeğin ve kadının gereksinimlerini

bilmek yeterli değildi, bu bilgileri ilişkide karşılıklı aşkı, sevgiyi, bağlılığı, tutkuyu, uyumu geliştiren şekilde ifade etmem gerekliydi. Bu amaçla ilişkide erkeğin ve kadının özelliklerine uygun iletişimin nasıl gelişeceğini ve gereksinimlerin nasıl karşılanacağını tecrübelerime, gözlemlerime, araştırmalarımaya, verilere ve analizlerime dayalı olarak belirledim. Erkek kadın iletişimine ve gereksinimlerine yönelik bilgileri çevremde ve Instagram sayfamda paylaştığımda evli, bekâr binlerce kişiden teşekkürlerini ifade eden geri dönüşler aldım. Yazılarımla ve seanslarımla sadece partnerini değil kendini tanımanın memnuniyetini belirten ve ilişkisinde mutluluğu yakaladığını ifade eden pek çok geri dönüş almaya devam ediyorum.

Kitapta erkek kadın ilişkisinde gereksinimlere yönelik uyumu, sevgiyi, bağlılığı ve tutkuyu geliştiren pek çok bilgiyi paylaştım. Kitaptaki bilgiler çoğunlukla gözlenebilen durumlara özgüdür. Sosyal bilimlerde araştırmalar yaygın olarak nitel araştırmalarla yapılır, nitel araştırmalar bir grubun doğal ortamda gözlemlenerek baskın özelliklerinin ortaya konulmasına dayalıdır, kesinlik içermez fakat yaygın olarak görülen, bulgularla ispatlanan ve desteklenen araştırmalardır. İlişkiler konusunu, sosyal bilimlerde uygulanan nitel araştırmalara uygun değerlendirdim ve erkek kadın ilişkisinde gerçekçi verilere ulaştım. Bu anlamda kitabı okurken sorunlarınızın nedenini anlamakla kalmayıp kendinizin ve partnerinizin özelliklerini anlayacak, uyumlu iletişimle ilişkinizde aşkı, sevgiyi, bağlılığı, tutkuyu ve ihtirası geliştirme yollarını öğrenmiş olacaksınız.

Kitaptaki bilgiler, uyumdan, kendinin ve muhatabın özelliklerine uygun davranıştan, hatalı iletişim yapmamaktan bahseder; kendinizi anlaşılır şekilde ifade etmeye yöneliktir, muhatabı yanlış anlamaların önüne geçmeyi hedefler. Kitaptaki bilgiler yürümeyen bir tanışma dönemini, istemediğiniz davranışlarda veya konuşmalarda bulunan birini, tartışmalı

ilişkileri, sizi istemeyen birini, sizin sevemediğiniz birini hayatınızda tutmaya yönelik değildir.

Kitabı okurken erkeği ve kadını sahip olduğu özelliklerden dolayı eleştirmemeye, anlamaya özen gösterin. İlişkinizde her yolu deneyip mutlu olamadıysanız bu yaklaşımları dikkate alarak uyumlu iletişim kurabileceğinizi hatırlayın. Anlatımlarımda, erkeğin veya kadının taraftarı olmak yoktur, her iki cinsin anlayış, beklenti, gereksinim, hormon, bakış açısına göre değerlendirip anlayışa, uyuma dayalı iletişimi anlatıyorum. Elbette ilişkide pek çok etken vardır, bu etkenleri detaylı incelemek gerekir, bazen erkekten bazen kadından bazen de her ikisinden kaynaklı sorunlar yaşanabilir. İlişkide iyileşmeyi sağlayan erkeğin ve kadının yapması gerekenleri yaptığının bilincinde olmaları; faydasız tartışmaya iten, sevgiden uzaklaştıran davranışlardan vazgeçmeleri, bunlar yerine uyumu, sevgiyi, bağlılığı, anlayışı, tutkuyu geliştiren davranışlarda bulunmalarıdır.

Kitap isminin *Onu Nasıl Mutlu Edersin* olması kitapta anlatılanlarla oldukça ilgilidir. İlişkide onu mutlu edebilmeyi bilmek kendini mutlu edebilmeyi bilmekle de ilgilidir, ilişkide gereksinimlere uygun olmayan davranışlar ne kendini ne de onu mutlu edemeyeceği gibi ilişkinin sevgiyle gelişmesini de engeller. Erkeğin ve kadının ilişkide mutlu olabilmeleri için birbirinin özelliklerine ve gereksinimlerine uygun davranmaları gerekir. Erkeğin ve kadının farklı özellikleri ve gereksinimleri yapbozun parçaları gibi birbiriyle uyumludur, bu uyumla aşk, sevgi, bağlılık ve tutku gelişir. Bir ilişkide onu mutlu edebilmek kendini mutlu edebilmektir.

FLÖRT DÖNEMİ

Flört dönemi erkeğin ve kadının; birbirlerinden hoşlandıkları, tanıştıkları, uyumsuz olduklarında ayrıldıkları, uyumlu olduklarında birbirlerine aşk, sevgi, yakınlık duygularını, bağlılık ve tutku geliştirdikleri dönemdir. Sevgiyle gelişen bir flört döneminde sorun olmayacağını sanmak gerçekçi bir yaklaşım değildir. Flört döneminde, hoşlanma devam ediyorsa, sorunlar erkeğin ve kadının hem kendinin hem partnerinin özelliklerine uygun yaklaşımlarda bulunmalarıyla aşılabılır. Partnerin erkek veya kadın özelliklerine uyumsuz davranmak, tartışmacı ve yargılayıcı üslubu sürdürmek flört döneminde yakınlık duygularının gelişmesine engel olur. Erkeğin ve kadının davranışlarının nedenini bilmeleri, nasıl uyumlu olunacağını ve birbirlerine nasıl davranmaları gerektiğini anlamaları ilişkiyi aşkla, sevgiyle, bağlılıkla ve tutkuyla geliştirmek için önemlidir.

*Erkek ve kadın, birbirlerinin sevilme,
bağlılık, cinsellik gibi gereksinimlerini
karşılacak farklı özelliklere sahiptir.
Bu farklı özellikler; erkeğin ve kadının bir
ilişkide gereksinimlerinin ve davranışlarının
farklı olmasına neden olur.*
