

Uzman Psikolog Cevher Sönmez

MUTLULUĞUN PİN KODU:

AİLE OLMAK



DESTEK YAYINLARI: 970
ARAŐTIRMA: 227

CEVHER SÖNMEZ / MUTLULUĞUN PİN KODU: AİLE OLMAK

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

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergöl
Editör: Zeynep Atayman
Kapak Tasarım: Işıl Ilgıt Şimşek
Sayfa Düzeni: Işıl Ilgıt Şimşek
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Haziran 2018
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-445-1

© 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
www.destekmedyagrubu.com

Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2
Zeytinburnu / İstanbul

CEVHER SÖNMEZ

MUTLULUĞUN PİN KODU:
AİLE OLMAK



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	11
Teşekkür.....	13
AİLE “KURMAK” MI? YOKSA AİLE “OLMAK” MI? 15	
ZAHİDE YETİŞ Ne Düşünüyor?	25
HATİCE HİLAL ERGENEKON Ne Düşünüyor?.....	26
AYNUR TARTAN Ne Düşünüyor?.....	29
BİRCAN YILDIRIM Ne Düşünüyor?.....	32
NURAY SAYARI Ne Düşünüyor?	35
Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN Ne Düşünüyor?	37
SONAY DİKKAYA Ne Düşünüyor?	40
EBRU ELVER Ne Düşünüyor?	41
TUBA DELLÜL Ne Düşünüyor?.....	42
MUTLULUĞUN PİN KODU:	
AİLE OLABİLMEK!.....	45
GELİN SOYLU BİR AİLEDEN	
DAMAT DA DÜNYADAN OLSUN!.....	49
AŞK’LA YAPALIM MI?	52
AİLE İÇİ TUTUM	
VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNE	55

AİLE İÇİ ÇATIŞMA VE BUNUN ÇOCUĞA YANSIMASI	64
AİLE İÇİ ÇATIŞMANIN SEBEPLERİ	67
KENDİMİZE VE SEVDİKLERİMİZE OLAN BORCUMUZ	75
PROFESYONEL EBEVEYNLİK.....	79
ÇOCUKLAR SÖZLE DEĞİL DAVRANIŞLA ÖĞRENİR!	82
ARAMIZDA KALSIN MI?.....	87
EVDEKİLER ÇANTADA KEKLİK OLMASIN!.....	90
BOŞANIRSANIZ YÜRÜDÜĞÜM YOLDA KAYBOLURUM!	94
İNADA BİNEN İLİŞKİ PARÇALANMAYA MAHKÛMDUR!	98
EVLENEN BİZ MİYİZ YOKSA SİZ Mİ?	102
ÖFKEYLE SÖYLEDİKLERİNİZİ DUYMUYORUM!	107
KISKANÇLIKTAN MI?	110
MARİFET EVLENMEKTE DEĞİL EVLİLİĞİN HAKKINI VEREBİLMEKTE!	113

İDEAL EBEVEYN OLMAK.....	117
KADIN	121
SON SÖZ.....	123

Yazar Hakkında

Uzman Psikolog Cevher SÖNMEZ, 1986 Diyarbakır doğumludur. Lisans eğitimini Azerbaycan Bakü Devlet Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamıştır. Yüksek Lisansını Genel Psikoloji üzerine yapmıştır. Kanada Toronto Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak çalışmış olan Doç. Dr. Caner Rodin Karaçay ile birlikte Psikoloji üzerine yaptığı çalışmalar ve eğitimci kimliğiyle tanınmıştır. NLP, Kişisel Gelişim, Motivasyon, Meditasyon, İletişim Becerileri Geliştirme ve Drama ile ilgili çalışmalarıyla tanınmaktadır. Yurtiçi ve yurtdışında birçok üniversite ve özel şirkette 200'ün üzerinde seminer vermiştir. 2013 yılında Azerbaycan Cumhurbaşkanlığına iletişim ve kişisel gelişim üzerine verdiği eğitimlerden sonra birçok siyasetçinin ve şirketlerin dikkatini çekmiştir.

2017 yılında Sağlık Bakanlığına bağlı hastanelerde sağlık personellerine “Eğiticinin Eğitimliği” eğitimini vermiştir. Bunun yanı sıra hobi olarak ilgilendiği Profesyonel BAL ligi takımlarından Diyarbakırspor 1968'in Altyapıdan Sorumlu Başkan Yardımcılığını yapmaktadır.

Yazdığı Kitaplar:

İçimizdeki Saklı Cevher (Nörokey Yayınları – Psikoloji – Kişisel Gelişim Serisi / 2015)

Katıldığı Ulusal TV ve Radyo Programları:

- 26 Mayıs 2015'te TV Em'de Kim Haklı Kim Haksız Programı
- 1 Haziran 2015'te EURO STAR TV'de "Doktorum Yanımda" Programı
- 1 Haziran 2015'te 360 TV'de Doktor Aytuğ'un Programı
- 19 Haziran 2015'te 360 TV'de Doktor Aytuğ'un Programı
- 6 Nisan 2017' de 360 TV'de Prof. Dr. Murat AKSOY ile "Doktorum Yanımda" Programı.
- 24 Nisan 2017'de TRT GAP Diyarbakır Radyosu
- 24 Temmuz 2017'de TRT Diyarbakır Radyosu

İletişim:

Mail:

psikologcevhersonmez@gmail.com

Instagram:

instragram.com/uzmanpsikologcevhersonmez

Twitter:

Twitter.com/PskCevherSonmez

Facebook:

Uzman Psikolog Cevher Sönmez

Önsöz

Kitabımızı yazmaya başlarken bazı çiftlerin evlenmeden önce iyi anlaşılan kişiler olduğu, ancak evlilikle başlayıp şiddetli geçimsizlikle boşanmaya kadar varan bir tablonun varlığı zihnimi kurcalıyordu...

İlişki ne üzerine kurulmalı? Evlenmeden önce çok iyi anlaşılan çiftler ne oluyor da evlilik sonrasında birbirleriyle anlaşamayacak duruma geliyor? Hayatımızın en önemli konularından biri kuşkusuz ilişkilerimiz, diğeri ise çocuklarımızdır. Mutlu ve başarılı olmanın temel şartlarından biri iyi bir iletişim becerisine sahip olmaktır. İyi bir iletişim becerisine sahip olmamız, hem çevremizle olan ilişkilerimizde hem de çocuklarımızı yetiştirmede büyük katkılar sağlamaktadır. Çocuklarımızla iyi bir iletişim kurmanın yolu onları tanımaktan geçer. Çocuk davranışlarında meydana gelen değişim, anne ve babanın önce birbirleriyle daha sonra ise çocuklarıyla olan ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Bu durumu gözlemlemiş olmam, bu konuda yararlanacağınız kitabı kaleme almama vesile olmuştur.

Sağlıklı bir ilişkide evliliğin önemli olduğunu ancak mutlu bir yuva için sadece aile kurmanın yetersiz kaldığını, bunun için de bir araya gelen bireylerin aile olmak için gerekli çabalarından, emekten kaçınmamaları gerektiğini düşünüyorum.

Çocuğu duygusal ve düşünsel açıdan beslemenin, onun gelişimine katkı sağlamanın, çocuk sahibi olmaktan daha önemli olduğunu belirterek sizleri kitabımızla baş başa bırakıyoruz.

Teşekkür

Kitabımın okunabileceği ilhamını bende oluşturduğunuz için öncelikle siz değerli okuyucularıma teşekkür ediyorum. Ayrıca kitabımızı yazarken desteklerini esirgemeyen; Sayın Zahide YETİŞe, Murat AKSOY'a, Hatice Hilal ERGENEKON'a, Sonay DİKKAYA'ya, Nuray SAYARI'ya, Aynur TARTAN'a, Selime ÖZKULA, Bircan YILDIRIM'a, Özgür BACAKSIZ'a, Av. Özden BATIKHAN'a, Sevda ÜNAL'a...

Enerjilerinden güç aldığım, Destek Yayınları kurucusu Yelda CUMALIOĞLU'na ve Ertürk AKŞUN'a...

Eğitmenliğini yaptığım Yediiklim Okullarının kurucuları Murat ŞEHİR, İsmail TÜRÜK ve Zafer YILMAZ başta olmak üzere tüm çalışma arkadaşlarıma...

Hayatıma ışık olan meslektaşlarım Doç. Dr. Caner Rodin KARAÇAY'ya, Uzman Psikolog Sinem Denge'ye, Psikolog İbrahim BAYIN'a ve Psikolog İlhan ÖZÇELİK'e...

Evliliğe dair beklentileriyle beni çoğu zaman anlamayan ama yaratılışıma vesile olan Mehmet Ümit SÖNMEZ'e ve annem Fevrişan SÖNMEZ'e...

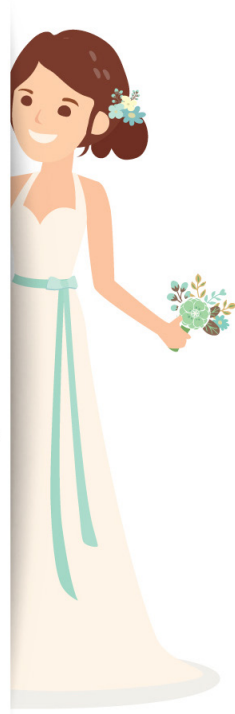
Yürekten Teşekkürler...

Varlığınız, kitabımı değerli okurlarımla buluşturmamda en büyük destek ve güç olmuştur. Sizlere karşı sonsuz bir minnettarlık duyuyorum.



**Aile kurmaktan
daha mühim
bir Őey varsa o da
aile olabilmektir...**

Cevher Sönmez



AİLE “KURMAK” MI?
YOKSA
AİLE “OLMAK” MI?

“Aile, kralların bile giremediği bir kaledir.”

Ralph Waldo Emerson

Aile...

Türk destanlarında kahramanların, genellikle aile fertlerini korumak veya yeni aile kurabilmek için mücadele ettiğini biliyorsunuzdur.

Günümüzde ise aile kurmaktaki amacın yöreden yöreye, kişiden kişiye değiştiğini söyleyebilirim. Dünyadan Afganistan, Pakistan, Bangladeş, Kenya, Hindistan gibi ülkelerde kız çocukları daha ergenliğe bile girmeden birer anne adayı olarak görülmektedir. Ülkemizde de aynı tablonun varlığını inkâr edemeyiz. Özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde kültürel yapıya bağlı olarak henüz ergenlik dönemini bile tamamlamayan kız çocuklarını 15-16 yaşlarına geldi mi **“onların rızasına bile başvurulmadan”** evlendirmeye çalışan bir kitleden bahsetmek mümkündür.

İlginçtir ki Anadolu'nun bazı bölgelerinde evlilikteki amaç hâlâ çok çocuklu olmak üzerinedir. Hatta daha ilginç bir husus var: Çocuk sayısına karar veren kişilerin anne ve baba olması gerekirken bu beklentide olan genellikle başkaları olmaktadır.

Dünyaya gelecek çocukların sağlıklı olmasını, hayırlı olmasını, ahlaklı ve sağlam düşünebilen bireyler olmasını düşünmek yerine onların cinsiyeti üzerinden beklentiler gelişmektedir. Özellikle de kaynanalar gelinlerinin çok sayıda çocuk doğurmasını ama en önemlisi de doğacak çocuğun erkek olmasını talep etmektedir. Sanki bebeğin cinsiyetini belirleyen kadının kendisiymiş gibi!

Kadını köleleştiren zihniyetin körelmesini beklerken bunun yeniden türediğini görmek utanç verici bir duygu! Zihniyetin mimarı yine bir kadın... Kadın, neden hemcinsinden birinin dünyaya gelmesini istemiyor? Kadın, kendi kadınsal özelliklerini çiğniyor sanki! Kadın, gücü sadece erkekte mi arıyor yoksa?

Bu noktada tam bir ataerkil toplum karşımıza çıkıyor. Ve bunu karşımıza çıkaran da üzülerek söylüyorum ki, doğrudan olmasa da dolaylı olarak bir kadın!

Bu bölgelerde yaşayan bazı kadınların tatsız bir kaderi de var... Kadın, “ev üstündeysen” yani eşinin ailesiyle birlikte yaşıyorsa, kız çocuğunu dünyaya getirmesi durumunda değerden düşürülüyor... Kadın, erkek çocuk doğurması durumunda ise herkesin gözdesi olmakta ve daha fazla değer görmektedir. Mevcut psikolojik baskılamanın altında ezilmemek adına mecburen erkek çocuk isteyenler de oldukça fazla...

Ülkemizin Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde çok çocuklu olmak gücü simgeliyor. Ne kadar erkek evladınız varsa o kadar güçlüsünüz! Enteresan bir zihin şeması ile karşı karşıyayız.

İlginç bir şeyden daha bahsetmek gerekirse ülkemizin bazı bölgelerinde ne yazık ki bilinçsiz ailelerde yetişen kişiler belirli bir yaştan sonra psikolojik baskılamaya maruz bırakılarak evlendiriliyor. Onlar için “evleniyorlar” demiyorum çünkü evliliğe, evleneceği insana kendilerinden çok anne ve babaları karar vermektedir.