



## İÇİNDEKİLER

### 1.BÖLÜM- EVLİLİĞİN ÖNEMİ VE EŞ SEÇİMİ

Uygun Eş

Eş Seçiminin Önemi

Gerçekten Uygun Bir Eş mi? İstismar Ediliyor Olabilir misin?

Tek Başına da Mutluyum Diyenler

Evliliğe Hazır mısınız?

Evliliği Sorgulamaya Yönelik Soru Örnekleri

Sececeğiniz Eşin Yetiştirdiği Aile Ortamı

Evlilik Büyük Bir Projedir

Evlenmeden Önce Başkalarıyla Nasıl İletişim Kuruyor

Standart İyi Eş Yoktur, En İyi Eş Size Göre Olandır

Birkaç Bilene Danışın

Doğru Zamanlama

İlişkiler "Fast Food" Tipi Olmasın

Kaç Yaşında Evlenmeli  
Yirmili Yaşlardaki Erkekler Kolay Terk Ediyor  
Eş Adayı, Dört Dörtlük Olmalı mı  
Evlilik ve Çerez Tabağı Arasındaki İlişki  
İdeal Birliği Şart, Ama Yetmez  
Sevgi Gerekli, Aşk Risklidir  
Flört Ne İşe Yarar  
Ayrıntıları Konuşun  
“Deli Gibi Seviyorum”  
Sevgi, Üç Çeşittir  
Ailem Beni Anlamıyor

## **2.BÖLÜM- EŞ ADAYINI TANIMA VE DOĞRU EŞ SEÇİMİ**

Önce Kendinizi Tanıyın  
O’nu İyi Tanıyın  
Eş Adayını Tanırken Nelere Bakılmalı  
Pirincin İçindeki Beyaz Taşlar  
Eş Seçiminde “Sıfır Buz” Kuralı  
Eş Seçimi Döneminde Şunlara Dikkat  
Eş Seçimi ve Kötü Alışkanlıklar  
Şimdilik Evlenelim, Eğer Anlaşamazsak Boşanırız

### **EŞ SEÇİMİ**

Evleneceğiniz Kişide Hangi Özellikler Olmalı  
Evleneceğiniz Kişide Hangi Özellikler Olmamalı  
Eş Adayının Karakterini Biliyor musunuz  
Eş Seçimi Kararının Aşamaları  
Evlilik ve Bağlanma Duygusu  
Erken Evlilik ve Olgun Erkek-Genç Kadın  
Evlenmeden Önce  
Evlenme İsteği Aileye Nasıl Söylenir  
Eş Adayı ile Tanışma ve İlk Görüşme

## **3.BÖLÜM-SÖZLENME, NİŞAN VE DÜĞÜN**

Söz Yüzüğü  
Yüzyılların Geleneği Çeyiz  
“Ben Yükseklerden Uçmuyorum” Diyorsanız  
NİŞANLILIK DÖNEMİ

Nişanlılık Dönemi Çok Uzun Sürmemeli  
Nişan Alışverişi  
Olamayacak Birşeyleri İstemek  
Nişan Bohçası  
Nişanlı Çiftler Nelere Dikkat Etmeli  
Nişan, Nihai Karar Değildir  
Evlilik İçin Resmi İşlemler  
DÜĞÜN  
Güzel Bir Gelinlik Değil, Size Uygun Bir Gelinlik  
Düğünlerin Gizli Kahramanları: Sağdıçlar  
Damat Strese Girerse  
Balayı İkinci Yaşamınızın İlk Güzel Günleri  
Gelin-Kaynana İlişkileri

#### **4.BÖLÜM-İDEAL KADIN ve İDEAL ERKEK**

İdeal Kadın Modeli  
Bir Annenin Kızına Nasihati  
KADININ HASI  
ERKEĞİN HASI  
Evlilikte Kadın ve Erkeğin Farklılığı

#### **5.BÖLÜM-EVLİLİKTE AİLE İÇİ İLİŞKİLER**

Sağlam Aile  
Yalnızlığı Aşabilmek İçin Neler Yapılabilir  
Erkek Nasıl Konuşturulur?  
Evlilik İlişkilerinde Bağlanma  
Evlilik ve Aşk  
Evlilikte Güç  
Değişimi Atılan Adımlar Belirler  
Kadınlar Neden Kiskanır  
Kadınlar Neden Kapris Yapar  
Kadınlar Neden Geçmişini Unutmazlar  
KOPYALA YAPIŞTIR EVLİLİKLER  
EVLİLİĞİN DÜŞMANLARI  
Evlilikte Yapılmaması Gereken Davranışlar  
EVLİLİKTE MUTLULUĞUN SIRLARI  
Evliler, Oyunlar Oynayarak Evliliklerine Renk Katabilir

Evlilikte Erkek, Eşine Nasıl Davranmalı  
Evlilikte Söylenmesi Gereken Sözler  
Evlilikte Kaliteli Zaman Geçirmek  
Evlilikte Kendini Armağan Etme  
Evlilikte Eşe Hizmet Etmek  
Evlilikte Sorunların Çözümünde Empati  
Evlilikte Sorun Çıkmadan Önce Tedbir Almak  
Nikahtan Sonra, Aşka Ne Oluyor?  
"Dırdırcı Eşten Korunma Derneği"  
EVLİLİKTE SORUNLAR NASIL BİTER  
Altın Nokta Kuralı  
Evlilikte Gelin-Kaynana

## **6.BÖLÜM-EVLİLİK VE ÇOCUK**

Evlilikte Çocuk Kararı  
Hamile Babalar  
Çocuk Eğitiminde İlk 2 Yıl  
Mutlu Çocuk Yetiştirmek İçin Neler Yapılmalı  
Çocuğa Bir Büyük Gibi Davranmalıyız  
Anneler ve Kızları  
Anneler ve Oğulları  
Baba ve Çocuk  
Çocuk Eğitiminde Tavsiyeler  
Çocukların Mükemmel Değil Mutlu Anne Babaya İhtiyacı Var

## **7.BÖLÜM-BOŞANMA**

Boşanan Çiftler Neler Yaşar  
Evlilikte En Riskli İlk 5 Yıl  
Bir Evlilik Ne Zaman Çatırdamaya Başlar  
Boşanma Kararı Vermeden Önce Yardım Almalı  
Boşanma Kararından Önce Bir daha Düşünmeli  
Boşanma Stresini Mizah Duygusu (M Vitamini) ile Yenmek  
Boşanmaya Karar Verince Bir Takvim Oluşturmalı  
Boşanmanın Çocuğa Etkileri  
Boşanmış Ailede Ebeveyne Yabancılaşma  
Boşanan Çiftlerde Çocuk Diğer Ebeveyne Görmek İstemezse  
Çocuğun Boşanma Olayından Az Etkilenmesi İçin

Kopan İlişkiler İtina ile Yapıştırılır!

Üvey Anne-Baba ve Çocuk

Üçlü İlişkiler

"Öteki Kadın" ya da "Öteki Erkek"

Evli Eş, "Öteki Kadın" veya "Öteki Erkek" Ne Bulur?

Üçlü İlişkiye Farklı Bir Bakış Açısı

## 1.BÖLÜM

### EVLİLİĞİN ÖNEMİ VE EŞ SEÇİMİ

İnsanları dünyada, sadakate dayalı kadın-erkek birlikteliğinden daha çok mutlu eden hiçbir şey yoktur.

Evlilik, hayatın dönüm noktalarından biridir.

Evlilik; sevmek ve sevilme için en güzel ortamdır. Sorumluluğun azalmasıdır (iki kat artması değil). Yardımlaşma ve dayanışmadır (tek taraflı hizmet etmek değil). Bereket ve tasarruftur (tüketim ve israf değil). Düzenli ve prensipli bir hayat tarzıdır (karmaşa değil).

Ömrünün geri kalanını sevgiyle, güven içinde ve çoğalarak geçirme umududur... Hayatı paylaşmak, zorluklara karşı güç almak, yarına el ele yürüme içgüdüsüdür. Kimine göre sevginin en doğal sonucu, kimine göre bir anlaşma, kimine göreyse hayatının geri kalanı için atılan imzadır. Bazıları da özgürlüğün bittiği yer olduğunu düşünür.

Bazen "*iyi günde, kötü günde, hastalıkta ve sağlıktta*" sözleriyle başlar ve nikâh masasında 'evet' sözcüklerinin telaffuzunu gerektirir.

Birileri için evlilik hayallerinin sınırı yoktur ama bazılarının planlanması bile yasaktır. Aile kararları.. Beşikte biçilen roller.. Görkemli ya da sıradan törenler...

Eşler arasında uyum, eş adayını seçme gibi konular, son yıllarda önemi artan bir konu oldu. Özellikle pandemi gibi aile içindeki rolleri, dinamikleri değiştiren olaylardan sonra, eş uyumu konusunun önemi daha çok anlaşıldı.

Eş seçimi, insanın hayatını nasıl yaşayacağını neredeyse tümünü belirleyen bir düşünce ve karar aşamasıdır.

İnsan, birini kendine sadece eş olarak değil, aynı zamanda çocuklarına bir anne, bir baba seçer.

Evlilik her ne kadar erkeklerin korkulu rüyası gibi görünse de çok sayıda araştırmmanın ortak sonuçlarına göre; "evli erkekler bekâr erkeklerle göre daha az depresyona girerler, daha az suç işlerler, daha az alkol kullanırlar, daha sağlıklı cinsel hayatları vardır, daha çok para kazanırlar" denilmektedir.

Evli kadınların bekâr kadınlara göre gelirleri düşmekte ve daha fazla ev işi yapmaya başlamaktadırlar. Araştırmalar bekâr kadınların, evli kadınlara oranla daha mutlu olduklarını gösteriyor. Eğitim ve gelir düzeyi arttıkça erkeklerde evlenme oranının arttığı, kadınlarda ise evlenme oranının azaldığı bulunmuş..!

#### Uygun Eş

"En doğru, en uygun eş" şeklinde tanımlanan kişi, çok iyi bir insandır ve herkes böyle biriyle evlenmek ister. Oysa tüm insanların evlenmek istediği ve kendilerine uygun kişi türü birbirinden farklıdır.

"Uygun eş", herkesin kendi dengidir. Kişinin nasıl uygun bir eş seçeceğinin işaretleri de kendi kişiliğinde bellidir. Her insan başka başka olduğu için, doğru eş kişinin kendisine göre orantılı olanıdır.

En uygun eş; tek bir model değil, herkesin kendine göre bir eş modeli olmalıdır. Kişinin huyları, alışkanlıkları, kendi kuralları, uyduğu ve uyamadığı kurallar, anlaşabildiği insanlar, düşünce düzeyi, ilgilendiği konular, şahsiyeti, nasıl bir eş seçeceğini etkiler. Ve insanın yaşam çizelgesi, yetiştirdiği ve bulunduğu ortam, öz benliği ve dikkat ettiği, önem verdiği diğer konular,