

## “Eşinize sakız gibi yapışmayın”

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Suna Taneli, evliliklerin başarılı yürütülebilmesi için çiftlerin birbirine sakız gibi yapışmaması gerektiğini söyledi. Başarılı evliliğin ikili sarmal gibi her iki tarafı da başarı ve mutluluğa götürdüğünü ancak eşlerin birbirlerinin dışında kendilerine ait yaşamlarının da olması gerektiğini belirten Prof. Dr. Taneli, “İki kişi birbirine yapışırsa o evlilik yürümez” dedi.

İnsanın ruhsal, bedensel ve sosyal olarak kendini iyi hissedebilmesinin bir yolunun da müzik dinlemekten geçtiğini vurgulayan Prof. Dr. Taneli, “Ne var ki dinlenen müzik o andaki ruh haline uygun olmalıdır aksi takdirde amacına ulaşmaz” diye konuştu.

Prof. Dr. Suna Taneli, UÜ Tıp Fakültesi’nde düzenlenen Hemşirelik Haftası etkinlikleri çerçevesinde “Yaşamı kucaklamak” başlıklı bir konferans verdi. Prof. Dr. Taneli insanın bedensel, ruhsal ve sosyal olarak en iyi durumda olabilmesi için dinlenmenin çok önemli olduğunu belirterek, “Doğada dinlenme ihtiyacı duymayan hiçbir şey yoktur” dedi. Kimilerinin uyuyarak, kimilerinin çeşitli hobilerle uğraşarak dinlendiğini söyleyen Prof. Dr. Taneli, müziğin bu hobiler arasında önemli yeri olduğuna dikkat çekti. Ergenlerin genellikle gürültülü müzik dinlenmeyi tercih ettiklerini hatırlatan Prof. Dr. Taneli, “Onlar öyle dinleniyorlarsa anne-baba buna asla karışmamalıdır, çünkü bu durum geçicidir” dedi.

Prof. Dr. Suna Taneli, insan hayatında zaman zaman sıkıntılı günlerin olabileceğini, ancak bunların hayata daha olumlu bakarak kolaylıkla aşılabileceğini bildirdi.

Yaşama olumlu bakmanın yollarından birinin de müzik dinlemek olduğunu, bugün artık müziğin tedavide bile kullanıldığını bildiren Prof. Dr. Taneli şunları söyledi:

“Müziğin dinlendirici olabilmesi için insanın o andaki ruh durumuna uygun olması gerekir. Anne baların çoğu, ergen çocuğunun dinlediği müzik türünden şikâyet ediyor. Bırakın istediği müziği dinlesin. İsterse Murat Kekilli dinlesin. Bu durum geçicidir, telaşa kapılmaya gerek yok. Bir süre sonra başka tür müziği dinleyerek dinlenmeye başlayacaktır.”

Prof. Dr. Taneli, insanların “yaşamı kucaklamaları” için bardağa hep dolu tarafından bakmaları gerek-



tiğini ifade edip, şu tavsiyelerde bulundu:

- Sorunlarınızın çok olduğunu düşünüyorsanız, bir listesini yapın. Birçoğunun gereksiz olduğunu göreceksiniz.
- Endişelenmeyin, çünkü endişe insanı hastalıktan daha çok öldürür.
- Kendinizden daha kötü durumda olanları düşünün.
- Dertlerinizi, sevinçlerinizi dostlarınızla paylaşın. Paylaşılan dert azalır, sevinç çoğalır.
- Başarılı evlilik ikili sarmal gibidir, her iki tarafı da başarı ve mutluluğa götürür. Ama eşlerin birbirlerinin dışında kendilerine ait yaşamları da olmalı. İki kişi birbirine sakız gibi yapışırsa o evlilik yürümez.
- Evlilikte her iki tarafın da, kendi ailesiyle yalnız kalma ihtiyacı vardır. Zoraki kayınvalide ziyaretleri yapmaktansa, herkes kendi ailesine ziyarete gidebilmelidir.
- Aile bütçesinde her zaman açık veriyorsanız, iki ay süreyle gelirlerinizi ve giderlerinizi düzenli olarak not edin. Nereye fuzuli para harcadığınızı kolaylıkla göreceksiniz ve denk bütçeyi yakalayabileceksiniz.
- Zamanın yetmediğinden yakınıyorsanız, iki hafta süreyle hangi işe ne kadar zaman ayırdığınızı, vaktinizi nasıl geçirdiğinizi not edin. Boşa harcanan zamanın hemen ortaya çıktığını göreceksiniz ▲