tamadres.com

tamadres.com

SERHAT YABANCI

Yazar, evlilik ve ilişki danışmanıdır. *Milliyet, Hürriyet, Akşam, Habertürk, Yeni Şafak* gibi pek çok gazetede yazı ve röportajları yayınlandı. Halen köşe yazarı olarak Milliyet/PembeNar sitesinde ilişkiler hakkında yazmaya devam etmektedir. Star, ATV, Beyaz TV, FOX, CNNTürk, TV8, Kanal7, TRT gibi kanallarda aile ve evlilik danışmanı olarak programlara konuk oldu. 2016 yılında TBMM Aile Bütünlüğünü Koruma Komisyonuna davet edildi. Sunumu ve kitaplarındaki bilgiler, komisyon raporunda yayınlandı. Yabancı, üniversitelerde "Aile danışma teknikleri ve aile içi iletişim" dersleri vermektedir.

Yayımlanmış diğer kitapları:

Unutmak mı Affetmek mi?

Düşündüğün Gibi Değil

Evlenmeden-Boşanmadan Önce İyi Düşün

www.serhatyabanci.com
www.facebook.com/serhatyabanci
www.twitter.com/serhatyabanci
www.instagram.com./serhatyabanci
www.youtube.com/serhatyabanci
serhatyabanci@hotmail.com

tanadres.com

Bütün Aşklar Tatlı Başlar
© 2016, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.
Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında,
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.
Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak
Genel Müdür: Vedat Bayrak
Yayın Yönetmeni: Arzu Çağlan
Yayına Hazırlayan: Nesrin Azer
Kapak Tasarımı: Alfa Tasarım
Sayfa Tasarımı: Ayşe Ersoy Yılmaz

ISBN 978-605-9709-64-4
1. Baskı: Nisan 2017
9. Baskı: Ocak 2019

tamadres.com

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Çiftehavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul
Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729
Sertifika No. 12088

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Cağaloğlu-İstanbul
Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300
www.alfakitap.com - info@alfakitap.com
Sertifika No. 10905

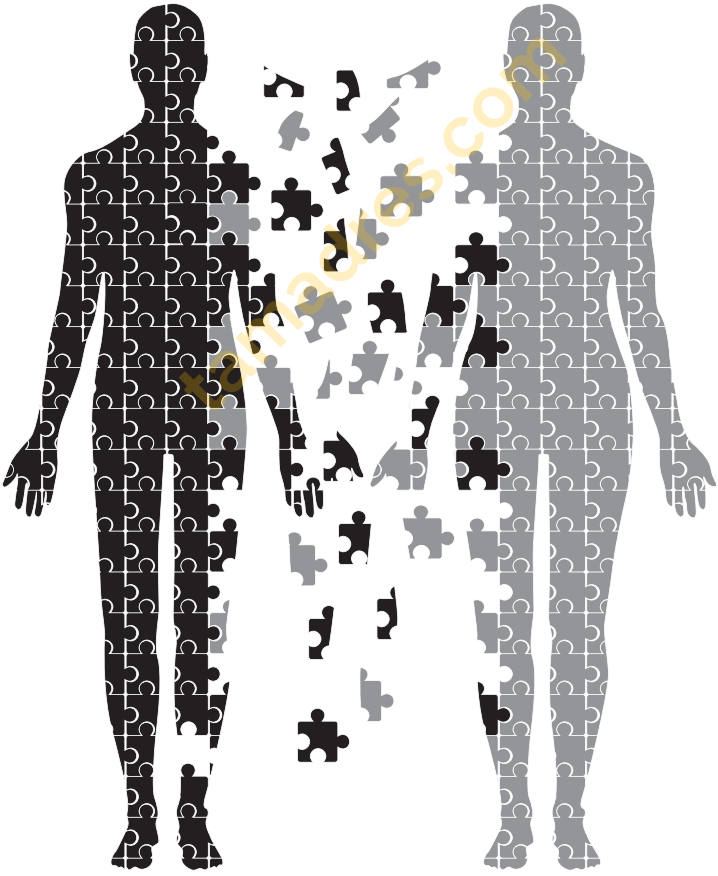
SERHAT YABANCI

BÜTÜN AŞKLAR TATLI BAŞLAR

Sağlıklı Bir İlişki ve Evliliğin Dinamikleri

tamadres.com

MONA KİŞİSEL GELİŞİM



tomadies.com

İÇİNDEKİLER

Adam Gibi Başladın, Adam Gibi Bitir **11**

Düzelmek İçin İllaki Korkutulmayı ya da
Terk Edilmeyi mi Bekliyorsun? **19**

Başkasıyla Kurduğun İlişki, Kendinle Kurduğun İlişkinin
Yağlıboya Bir Resmidir **29**

Bana Anne-Babanı Söyle,
Sana Kime Âşık Olacağını Söyleyeyim **35**

Fedakârlık ve Bencillik Döngüsü **49**

Ya Ben, Ya Annen **55**

Ben Feda Ederim, Sen Kâr Edersin, Adı Fedakârlık Olur **67**

Garanticiyim, Evlenemem **75**

Eyvah, Evde mi Kaldım! **89**

Erkeğin İştahını Kabartan Bağımlı Kadınlar **99**

"BİZ"deki "BEN"i Kaybetmeden **103**

tanadres.com

Seni Mutlu Etmek Zorunda Mıyım? **115**

Terk Edilme Gerekçemizin Peşine Neden Düşeriz? **123**

Maskelerim Var Benim, Kaslı, Süslü **129**

Yaranmaya Çalıştıkça Yaralanırsın **141**

Özlem ile Hasan'ın Onaylanmacı İlişkisi **147**

Benimle Boşanır mısın? **161**

Umut İşkenceyi Uzatır **169**

Sonsöz **181**

Artık Farkındayım **183**

Aforizmalar **185**

tamadres.com

Kabul edelim ki, kimse öylesine
ya da rastgele hayatımıza girmiyor.

Bizdeki bir parçayı taşıyan kişi,

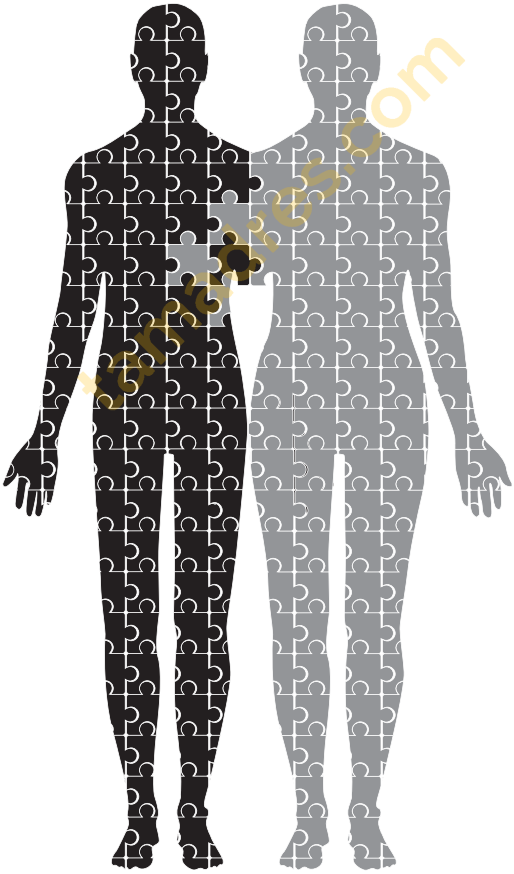
Çocukluğumuzdan gelen bir elçi,

Anne-babamızın sesi,

İç sesimizi bize ifade edendir onlar.

Evet, bu insanlarla karşılaşmamız
hiç tesadüf değil.

tamadros.com



xtracts.com

İlk kitabım *Unutmak mı? Affetmek mi?*'de ilişki ve evlilikte yaşanan sorunların nedenlerini ele almıştım. Kısa, uygulanabilir ve somut çözümler içeriyordu. İkinci kitabım *Düşündüğün Gibi Değil*'de ise; bireysel sorunlarla baş etme, zihinsel algılarımızın değişim yöntemlerini yazdım. Süreç içinde insanların "Neden ben?" ve "Neden o?" sorularının artışıyla, sorunun kaynağını keşfetmenin bizi çözüme direkt götüreceğini fark ettim.

Bu nedenle, yeni kitabımda ilişkilerimize yön veren, başlangıçtan itibaren etkileyen dinamikleri ve bunların sonuç ve çözümlerini ele aldım.

Bu kitapta ne bulacaksın sevgili okurum?

Bu kitabı okurken; "Demek bundan dolayı eşimi kıskanıyormuşum!", "Aslında hep aynı tipleri, kendime ben çekiyormuşum!", "Normal insanlar bana neden sıkıcı ve rutin geliyor?", "Onu seçmem bilinçli bir karar mı, kader mi?", "Eşim benim iç sesim..." gibi birçok sıra dışı ve belki de hiç duymadığın bilgileri elde edeceksin. Bu kitabı okuduktan sonra hem kendine hem de ilişkine farklı bakmaya başlayacak, romantik ve sosyal ilişkilerinde şifreyi çözeceksin.

Seni yöneten temel şeyin çocukluğundan gelen düşünceler olduğunu, bu düşüncelerin otomatik olarak seni aynı

tamadres.com

şeylere yönlendirdiğini, aynı nedenlerin de genellikle aynı sonuçları yarattığını göreceksin.

Ailelerin düşünce ve davranış yapısının; çocuğun hem ilişkilerini hem de tercihlerini sadece evlilik öncesi değil, evlilik devam ederken de nasıl etkilediğini ve bu bağı nasıl kesmemiz veya onarmamız gerektiğine beraber çalışacağız.

Kök ailesine sınır çizemeyen Kemal ve Duygu'nun ilişkisini, yaşıtlarının çoğu evlenmesine rağmen hâlâ karar veremeyen Betül'ü, daha iyisini düşünüp, düşünüp bir türlü karar veremeyen Ahmet'i, bağımlı ilişkileri, sınır koyamamanın etkilerini okuyacak ve fark edeceksin.

Sevgili okurum, bu kitabı okurken yer yer şaşıracak, bazen öfkelenip bazen de üzüleceksin. Zaten fark etmek bu değil midir? Geçmişteki seni ve diğer insanlarla olan ilişkilerini hatırlayacaksın.

Elinde bir roman, hikâye veya kişisel gelişim kitabından farklı bir kitap var. Belki altını, belki de üstünü çizeceksin. Tıpkı hayatına alıp; aşırı önemseyip altını çizdiğin insanların, sonrasında üstünü çizdiğin gibi... Kalemin ve not defterin hazırsa, ben de hazırım.

Hadi başlayalım…

tolmadres.com

Adam Gibi Başladın, Adam Gibi Bitir

tamadres.com

Terkedilmişim Haberim Yok!

Mehmet, beni görür görmez âşık olmuştu. Kalbimi kazanmak için çok çabaladı. Ben de onu çok seviyordum. Her şey çok güzeldi, çok mutluydum. Geçen sabah ona günaydın mesajı attım, cevap gelmedi. İşi vardır ya da görmemiştir diye düşündüm, bekledim. İki saat kadar bekledim, hâlâ cevap yoktu. Neyse, uyuyakalmıştır düşüncesiyle aradım. Çaldı, çaldı açmadı. İyice kaygılandım, acaba bir şey mi oldu diye... Sonra birkaç kez daha aradım. En sonunda açtı:

Mehmet "Efendim?"

Burcu "Canım, arıyorum, arıyorum açmıyorsun. Mesaj da attım cevap yazmadın. Aklıma bir sürü kötü senaryo geldi. Az kalsın atlayıp gelecektim oraya."

"Hı… Yok ya, bir sorun yok Burcu. Biraz yoğunum sadece. Ben seni ararım."

"Peki..."

Telefon kapandığında içimdeki kaygı azalmamış, aksine sesini duymama rağmen rahatlayamamak beni iyice huzursuz etmişti. Öğlene kadar bekledim, belki öğlen arası arar diye... Bekliyorum, saat iki ve halen ses yok. Bir tuhaflık var, ama adını koyamıyorum. Ayrılık aklıma bile gelmez. Çünkü daha dün harika bir gün geçirmiştik.

Hiç gurur yapmadan saat üç gibi aradım tekrar. Çaldı, çaldı, çaldı… Açmadı. Biraz bekledim ve telefonuna bir mesaj attım.

"Sevgilim bir sorun mu var? Neden aramalarıma cevap vermiyorsun? Sana ulaşamadığım için kaygılı ve mutsuzum"

Ondan gelen cevap: "İyiyim, iyiyim. Sadece biraz yoğunum, ararım ben seni."

Bir önceki cevabın aynısıydı, sadece kelimeler yer değiştirmişti. İyi de bu adam hep aynı işi yapıyor, ne oldu da birden bana otuz saniye ayıramayacak kadar yoğunlaştı.

İlk aklıma gelen düşünce şu oldu: Sanırım dün onu kıracak bir şey yaptım.

Hemen bir mesaj daha yazdım:

"Seni kıracak bir şey mi yaptım? Eğer bundan dolayı bana soğuk davranıyorsan, lütfen söyle. Fark etmemiş olabilirim."

Cevap yok!

Ben kurmaya başlamıştım artık. Alakasız senaryolar, binde bir ihtimalleri göz önüne getirmeler vs... Saat üçteki görüşmeden sonra aramadım. O gün, o da beni hiç aramadı. Anladım ki, sorun yoğun olmak değilmiş.

Sevgilim, bildiğin beni ansızın ve nedensiz terk ediyor.

kamadres.com