

Uzunömürlü Xoşbəxtliyin Formulu

Xoşbəxt ailə təsadüf deyil, gündəlik əməyin nəticəsidir. Bu tövsiyələri həyatınızın bir parçasına çevirin:

- **Təşəkkür etməyi unutmayın:**

Həyat yoldaşınızın etdiyi kiçik işlərə görə belə ona "çox sağ ol" deyin.

- **Bağışlamağı bacarın:**

Kin saxlamaq münasibəti daxildən çürüdür. Kiçik səhvləri böyütməyin.

- **Ailə ənənələri yaradın:**

Bazar səhərləri birlikdə səhər yeməyi, ən azı ayda bir dəfə gəzinti və ya film axşamları kimi ənənələr bağları gücləndirir.

- **Peşəkar dəstəkdən qaçmayın:**

Əgər problemləri özünüz həll edə bilmirsinizsə, ailə psixoloquna müraciət etmək zəiflik deyil, münasibəti xilas etmək üçün cəsəretli bir addımdır.



UNUTMAYIN!

Ailə bir qaladır.

Bu qalanın hər bir kərpicini sevgi, səbir və anlayışla hörülməlidir.

Ailəmizin xoşbəxtliyi cəmiyyətimizin gücüdür!



Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi

“
Ailə cəmiyyətin təməlidir və bu təməlin möhkəm olması həm fərdlərin, həm də gələcək nəsillərin xoşbəxtliyi üçün vacibdir.
”

AİLƏMİZ

On güclü dəyərimiz!



www.family.gov.az

Ünvan: Bakı şəhəri, Ü.Hacıbəyli küçəsi 80,
Hökumət Evi, IV Qapı
Əlaqə nömrəsi: +994 12 498 00 92

www.family.gov.az

@aileqadinusaq



Ailəni möhkəmləndirən sütunlar

Münasibətlərin illər keçsə də tərəvətli qalması üçün bu "sütunları" daim qorumaq lazımdır:

1. Qarşılıqlı Hörmət və Etibar

Sevgi bitə bilər, amma hörmət olan yerdə münasibət həmişə bərpa oluna bilər. Bir-birinizin şəxsi məkanına, maraqlarına və ailə üzvlərinə hörmətlə yanaşın.

2. Keyfiyyətli Vaxt

Birlikdə keçirilən zamanın kəmiyyəti deyil, keyfiyyəti önəmlidir.

- Gündə ən az yarım saat telefonları kənara qoyaraq söhbət edin.
- Ortaq hobbilər tapın.
- Kiçik sürprizlərlə bir-birinizi sevindirin.

3. Dəstək və Empatiya

Yoldaşınızın uğuruna sevinin, uğursuzluğunda isə yanında olun. Onun hisslərini başa düşməyə çalışın: "Səni anlayıram, bu sənə üçün çətin çətin olmalıdır."

Yeni bir başlanğıc Ailə Həyatına Hazırlıq

Ailə qurmaq yalnız iki şəxsin bir evdə yaşaması deyil, həm də iki fərqli dünyanın birləşməsidir. Uğurlu bir başlanğıc üçün aşağıdakıları nəzərə almaq mühümdür:

- **Özünü Tanıma:** Şəxsi dəyərlərinizi, ehtiyaclarınızı və həyat məqsədlərinizi müəyyən edin. Özünü tanımayan insan qarşısındakından nə gözlədiyini bilməz.
- **Gözləntilərin Uyğunluğu:** Maddi məsələlər, uşaq tərbiyəsi, karyera və ev işləri haqqında ilkin müzakirələr aparın, "Mən" yox, "Biz" anlayışına keçid edin.
- **Psixoloji Hazırlıq:** Evlilik yalnız xoş günlərdən ibarət deyil. Çətinliklərə birlikdə sinə gərməyə hazır olduğunuzdan əmin olun.
- **Ünsiyyət Bacarıqları:** Dinləməyi və hisslərinizi dürüst şəkildə ifadə etməyi öyrənin.

Qızıl Qayda: Yaxşı bir həyat yoldaşı tapmaq vacibdir, amma ondan daha vacibi yaxşı bir həyat yoldaşı olmağa çalışmaqdır.

Konfliktlərin sağlam həlli yolları

Mübahisələr hər bir ailədə qaçılmazdır. Əsas məsələ mübahisənin olması deyil, onun necə idarə olunmasıdır:

Səhv yanaşma	Düzgün yanaşma
Keçmiş səhvləri xatırlatmaq	Yalnız mövcud problemi həll etmək
Təhqir və qışqırıq	Sakit ton və "Mən dili" ilə danışmaq
Susaraq cəzalandırmaq	Dialoq qurmaq və hissləri bölüşmək
Haqlı olmağa çalışmaq	Ortaq həll yolu tapmağa çalışmaq

Münaqişəni həll etmək üçün 4 addım:

- 1. Sakitləşin:** Emosiyalar zirvədədirsə, müzakirəni 20 dəqiqəlik təxirə salın.
- 2. Problemi müəyyən edin:** Şəxsiyyəti deyil, davranışı tənqid edin.
- 3. Bir-birinizi dinləyin:** Sözlünü kəsmədən qarşı tərəfin arqumentini anlamağa çalışın.
- 4. Kompromis tapın:** Hər iki tərəfin razı qala biləcəyi orta nöqtəni müəyyən edin.

