



**Uzman Dr. Sinan İbiş**  
Medikal Turizm Derneği Başkanı

**Koşulsuz sevgi göstermek herkes için  
bir destek sistemi yaratmanın en iyi  
yollarından biridir.**

# Geçmişin Değerleri **GELECEĞE EMANET**

**B**aşkalarıyla bağlantı kurabilmek, hatta sizden daha genç olan diğer insanlarla bazı şeyler hakkındaki bakış açınızı paylaşabilmek çok değerlidir. Bir araya gelmek, bir masanın etrafında oturmak, yavaşça ve bilinçli bir şekilde sohbet etmek, gülmek ve birlikte hatırlamak çok kıymetli zamanlardır. Ancak insanlar bu paylaşım geleneklerini kaybediyor. Bu yüzden

de dünyamız ve toplumumuz bazı kritik değerlerini kaybediyor.

**Ailemiz, hayatımızdaki en önemli değerlerden biridir.**

Araştırmacılar, inceledikleri tüm toplumlarda bireylerin başarısında ailenin önemli bir rol oynadığını

gözlemlemişlerdir. Bir ailenin küçük çocuklar üzerindeki etkisi, derin ve merkezi yollarla ömür boyu sürer. Sağlıklı aileler, sağlıklı bir toplumun yapı taşlarıdır. Başarılı çocuklar yetiştirmenin sırrını belirlemeye yönelik birçok araştırma yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir. Harvard Üniversitesi'nde yapılan ve türünün ilk örneği olan bir çalışmaya göre, 70 yıl boyunca 268 erkek

Harvard öğrencisi izlenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının yanı sıra başarıları ve başarısızlıkları da analiz edilmiş, çıkan sonuçlar insan gelişiminde ailenin ne kadar çok önemli olduğunu işaret etmiştir. Çalışmaların sonunda başarılı ve mutlu bir yaşamın, sevgi dolu bir aileye ve sağlıklı ilişkilere bağlı olduğu sonucu vurgulanmıştır.

## Çocukların ilk deneyimleri ebeveynleriyedir

Çocukların ebeveynleriyle kurdukları bağ, kendilerine ve başkalarına bakış açılarını şekillendirir. Güçlü ilişkilere sahip olduklarında, çocukların güven duygusu geliştirme olasılığı daha yüksektir. Bu ilişkilerin kalitesi, yetişkinlikte yakın ilişkiler kurma ve sürdürme kapasitesinin çoğunu belirler. Bir çocuğun erken deneyimleri davranış, öğrenme ve sağlık için sağlam veya kırılabilir bir temel oluşturur. Ebeveynler çocukların ilk öğretmenleri ve rol modelleridir. Beyinleri ve yetenekleri zamanla gelişir. İstikrarlı, besleyici ve duyarlı ebeveynler ve olumlu bir aile deneyimi sağlıklı beyin gelişimine katkıda bulunur. Sağlıklı bir aile daha iyi duygusal düzenleme, işbirliği, akademik performans, sosyal yeterlilik ve dayanıklılığa yol açar.

## Aile gelenekleri, bir kimlik duygusunu besler ve öz saygıyı destekler

Sadece bu değil, olumlu ilişkilere sahip güçlü bir aileye sahip olmak doğrudan ergenlik dönemindeki depresyon, suç işleme ve anti-sosyal davranışın daha düşük seviyeleriyle ilişkilidir. İyi aile gelenekleri bir kimlik duygusunu besler ve öz saygıyı destekler. Olumlu aile bağları daha düşük seviyede davranış bo-



zukluklarına yol açar ve aile gücünü destekler, bu da zor zamanlara ve kesintilere dayanmalarına yardımcı olur. Tahmin edebileceğiniz gibi, araştırmalar sadece olumlu etkiler bulmakla kalmıyor, aynı zamanda ergenlik döneminde sorunlu ailelerdeki olumsuz aile ilişkilerinin, ergenlerin dürtü kontrolü ve yetişkinliklerindeki ruhsal ve duygusal sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu gösteriyor.

## Psikolojik refah ve yaşam memnuniyeti

Indiana Eyalet Üniversitesi'nden başka bir çalışmada, erken yetişkinlikten (22-34 yaş) geç yetişkinliğe (65 yaş ve üzeri) kadar yetişkinliğin çeşitli aşamalarında yaşam memnuniyeti seviyelerini incelenmiştir. Yapılan incelemelerin değerlendirmesinde, güçlü bir aile yaşamının her aşamada yaşam memnuniyetinin







en güçlü belirleyicilerinden biri olduğu bulunmuştur. Psikolojik refah ve yaşam memnuniyeti yakından ilişkilidir. Aileyle kaliteli zaman geçirmek ve birlikte aile aktivitelerine katılmak, kişinin ruhsal refahı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Aileler, çocukların yalnızca temel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda yetişkinliğe kadar uzanan duygusal ihtiyaçlarını da karşılar.

### Zor zamanlarda sevilen biri büyük bir güç kaynağı olabilir

Koşulsuz sevgi göstermek herkes için bir destek sistemi yaratmanın en iyi yollarından biridir. Çocukların her zaman eve dönebileceklerini bilmeleri için güvenli limanlardır. Çalışmalar, aile olarak birlikte yemek yemenin çocuklarda daha olumlu ve daha az olumsuz sonuçla bağlantılı olduğunu tutarlı bir şekilde bulmuştur. Sık sık aile yemekleri daha iyi iletişim, besin alımı, okul



Bir aile çocukları başta olmak üzere tüm bireyelerine rahatlık, kimlik ve güvenlik ortamı sağlar. Bir aile, her bir üyeyi hayallerini gerçekleştirmeye teşvik eder.

performansı ve özellikle ergenlerde ruh sağlığı ile ilişkilidir. Ayrıca, bu uygulamalar madde bağımlılığı, şiddet, cinsel aktivite ve okul terkleri gibi yüksek riskli davranışları önlemeye yardımcı olur.

### Aile, çocuklarına en büyük armağandır

Sadece kendi deneyimlerimizden ve gözlemlerimizden biliyoruz ki aile, bir çocuğun dünyaya ilk karşılaşmasından itibaren hayatı üzerinde en önemli etkiye sahiptir. Ailemiz en başından itibaren dünya görüşümüzü etkiler ve erken yetişkinliğe doğru gelişimimizde büyük rol oynar. Bir ailenin, her bir üyesinin potansiyelini gerçekleştirmesini sağlayacak güvenli, istikrarlı ve sevgi dolu bir ortam sağlaması beklenir. Aile birimi, evrensel olarak en önemli sosyal kurum olarak kabul edilir. Sevgi, ailede olumlu aile etkileşimleri yoluyla alınır. Bu, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha sağlıklı ilişkiler için önemli bir ön koşuldur. Aile koruyucu bir kaynaktır ve ebeveynler, kardeşler, büyükanne ve büyükbabalar, teyzeler ve amcalar aracılığıyla yaşam için rol modelleri sağlar. Okul önemlidir, ancak aile aslında eğitim ve sosyalleşmenin ilk seviyesini sağlar ve ailenin katılımı okul başarısında önemlidir. Aile, nesiller boyunca



aktarılan değerleri aşar ve tüm aileler toplumumuzu tanımlar.

### İyi bir aile çocuklarına neler sağlar?

Bir aile çocukları başta olmak üzere tüm bireyelerine rahatlık, kimlik ve güvenlik ortamı sağlar. Bir aile, her bir üyeyi hayallerini gerçekleştirmeye teşvik eder. Ayrıca, bir kişinin başarısızlıktan sonra destek bulduğu veya başarılarını kutladığı bir yerdir. Ait olma ve destek, öz güveni sağlar. Amaç, bir kişinin proaktif olması ve hayatın çeşitliliğini kabul etmesi için hayati önem taşır. Amaç, çeşitli günlük aktiviteleri tamamlarken daha fazla güç ve neşe sağlayacaktır. Aile, insanların ilk ve en değerli hayat derslerinden bazılarını öğrendikleri yerdir ve bu da bir kişinin dünyadaki yerini ve rolünü tanımlamasına yardımcı olur. İyi aileler çocuklarının her zaman seven anneyi ve babayı tanımalarına yardımcı olur. Bu, diğer her şeyin temelini oluşturur. Ailelerimi-





zin ve bu büyük ayrıcalıkla sorumluluklarımızın farkında olmak dünyada bir fark yaratma fırsatına sahip olmanızın da bir ön koşuludur.

## Aileniz ile zaman geçirmenin kritik faydaları

Ailenin neden önemli olduğunu kendinize hiç sordunuz mu? Yaygın ekran süresi ve sosyal medyanın olduğu dünyamızda, aslında çoğumuzun, yalnızca faydalı değil aynı zamanda zihinsel ve fiziksel refahımız için de gerekli olan şekillerde daha az sosyal hale geldiğimizi söylemek mümkün. American Journal of Health Promotion araştırmasına göre, aşırı sosyal medya kullanımının yalnızlık için en büyük risk faktörlerinden biri olduğunu göstermiştir. Sosyal bağlantının tüm faydalarını elde etmek için yüz yüze etkileşimlere ihtiyacımız var. Daha az yalnızlık yaşayanlar, sosyal ağ ve bağlı bir ilişki de dahil olmak üzere anlamlı ilişkiler geliştirirler.

## Aile ile vakit geçirmek avantajdır

Aileyle vakit geçirmenin bazı avantajları, artan mutluluk ve memnuniyettir. Çalışmalar, aileyle vakit geçirmenin stresi ve kaygıyı azaltmaya, daha sağlıklı bir yaşam tarzına yol açmaya ve ömrünüzü uzatmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir.

Aile, kendinizin en iyi versiyonu olmanız için size motivasyon sağlar.

## Aile neden bu kadar önemlidir?

Aile, sağladığı tüm sevgi ve destek nedeniyle çok önemlidir. Aileyle birlikte olmak, prensipler oluşturmaya yardımcı olur ve genel ruh sağlığını iyileştirir. Aileyle zaman geçirmek, uyum sağlama ve dayanıklılığı teşvik ettiği için kişinin gelişimi açısından anahtardır. Bu tür temel dersler yalnızca aile üyelerinin hayatın iniş çıkışları konusunda birbirlerine koçluk yapmasıyla öğretilebilir. Aile, bizi biz yapan şeydir. Yapılan bir araştırmaya göre, katılımcıların stres, mutluluk ve refah düzeylerinin bir fitness takipçisinde toplanan fiziksel sağlık verilerinden ziyade sosyal çevre güçleri tarafından daha iyi tahmin edildiğini göstermiştir. Bu, ailenizle (veya aile dediğiniz yakın arkadaşlarınızla) geçirdiğiniz zamanın fiziksel ve ruhsal sağlığınız için ne kadar önemli olduğunu ve ailenin neden önemli olduğunu göstermektedir. Aileyle vakit geçirmenin faydaları, dolu dolu ve anlamlı bir hayatın çok önemli bir bileşenidir. Unutmayın, aile mutlaka kan bağı olan akrabalar olmak zorunda değildir. Yakın arkadaşlar, bir veli veya üvey kardeşler, aile olarak düşündüğünüz kişilerin sınırları içindedir.

## Ailenizle zaman geçirmenin sağlık açısından faydaları

Ailemizle vakit geçirdiğimizde, özellikle dijital iletişimin aksine yüz yüze iletişimde; depresyon, anksiyete ve diğer ruhsal hastalıkların ortaya çıkma olasılığı önemli ölçüde azalır. Sevdiklerinizle fiziksel olarak bir arada olmak, hayatın zorlukları karşısında sizi ayakta tutacak güçlü bir duygusal destek yaratır.



Ortalama olarak, aileleriyle vakit geçiren çocuklar okulda daha iyi performans gösterme eğilimindedir. İletişim becerilerini ve eğitimin önemini öğrenirler. Gerekliğinde, ödevlerde veya yeni kavramlarda yardımcı olmak, onların başarısının sizin için önemli olduğu gerçeğini pekiştirir. Sadece günlerini ve ne öğrendiklerini sormak bile çocuklarınızı ne kadar önemseydiğinizi gösterecektir.

Aileleriyle vakit geçiren çocukların şiddet ve madde bağımlılığı gibi davranış sorunlarına yakalanma riskleri daha az olmuştur. Olumlu davranışları için olumlu ilgi gördüklerinde, bu sağlıklı kalıpları sürdürme istekleri artar. Aileyle birlikte olmak ve birlikte aktiviteler yapmak, aksi takdirde sağlıksız kararlara yol açabilecek bastırılmış duygular için bir çıkış yolu da sağlar. Bir çocuğun (veya gencin) size sorun getirmesi söz konusu olduğunda aile çok önemlidir, çünkü tavsiyeniz onların sorunlarla başa çıkmak ve olumlu seçimler yapmak için daha donanımlı hale gelmelerini sağlayabilir.





Aileyle birlikte olmak size ait olduğunuzu, önemsendiğinizi ve ihtiyaç duyduğunuzu bilme duygusu verir, bu da bir anlam ve amaç duygusu verir.

Aileyle vakit geçirmek, tüm aile üyeleri için özgüven oluşturur. Ebeveynler, çocuklarına problem çözme ve iletişim gibi belirli becerilerle öz saygı oluşturmayı öğretebilirler. Ayrıca, başkalarını aşağılamadan kendilerini sevme becerisini de örnek alabilirler. Ebeveynler ve çocuklar için özgüven, sevdikleri tarafından değer gördükleri ve takdir edildikleri bilgisiyle basitçe artar.

Birlikte yarattığınız anılar, çocuklara gelecekteki evlerinde aynı sevgi dolu atmosferi besleme isteği aşılayacaktır. Aile çok önemlidir çünkü sizin örneğiniz sayesinde çocuklarınız bir gün kullanabilecekleri önemli bakım becerileri öğrenirler. Hatta kardeşleriyle etkileşime girdiklerinde davranışlarınızı taklit ederek pratik yapabilirler.

Ailemizle vakit geçirmek eğlencelidir, ancak zor da olabilir. Çatışmalar çıktığında, öylece çekip gidemezsiniz. Bu yüzden ortaya çıkan sorunları çözmek için birlikte çalışmalısınız. Aileyle vakit geçirmek, sağlıklı, yapıcı tartışma, münazara ve sorunları çözme yolları dahil olmak üzere kişilerarası iletişim becerilerini öğretir.

Güçlü ailevi sağlıklı ilişkilere sahip olanlar; diğer sağlıksız çıkışlar yerine, arkadaşlarına ve ailelerine güvenmek gibi stresle başa çıkma mekanizmaları arama eğilimin-

dedir. Bu, stresi azaltmak ve etkili çözümler bulmak için sorunları birlikte konuşma alışkanlığı oluşturur. Stres ayrıca yorgunluk, kan basıncı ve kalp sağlığı gibi fiziksel sağlığı da de önemli ölçüde etkiler. İnsanların hayatlarındaki zorlukları yanırlarında bir arkadaş varken (yalnız değil) tartıştıklarında nabız ve kan basıncı ölçümlerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Hayatın değişimleri ve zorluklarıyla yüzleşme yeteneğiniz güçlü bir aile bağıyla büyük ölçüde iyileşir. Aileyle birlikte olmak size ait olduğunuzu, önemsendiğinizi ve ihtiyaç duyduğunuzu bilme duygusu verir, bu da bir anlam ve amaç duygusu verir. Bu güvence, ilerlemek, büyümek ve başarılı olmak için motivasyon sağlar.

Doğru türde aktivitelerle, aileyle vakit geçirmek fiziksel refahı olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin, birlikte evde yemek yiyen aileler, yemeyenlere göre daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma eğilimindedir. Spor oyunları, yürüyüşler veya bahçecilik gibi açık hava aktivitelerine birlikte katılmak, zindeliği iyileştirmeye yardımcı olur. Aileyle geçirilen zamanın, egzersiz ve diğer sağlıklı alışkanlıkların etkilerini artırabileceğine dair kanıtlar bile var. Kalp, beyin, hormonal ve bağı-

şıklık sağlığını iyileştirir. Aileyle birlikte olmak, sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmeleri için birbirlerini teşvik edebilir.

Sağlıklı ilişkiler ömrünüzü %50'ye kadar uzatabilir. Yukarıda tartışılan tüm fiziksel ve ruhsal sağlık faydalarını bir araya getirdiğinizde, aile ile geçirilen zamanın neden daha uzun, daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşamla ilişkilendirildiğini görebilirsiniz. Sağlıksız fiziksel alışkanlıkları olan ancak güçlü bir sosyal ağa sahip olanlar bile bu ilişkileri olmayanlardan daha uzun yaşarlar.

## Ailenizle daha çok vakit geçirin

Destekleyici bir sosyal ağın tüm bu inanılmaz faydalarıyla, ailenizle vakit geçirmenin neden önemli olduğunu görebilirsiniz. Arkadaşlarınızı ve ailenizi birlikte kaliteli zaman geçirmeye davet etmek eğlenceli olsa da, aynı zamanda fiziksel sağlığınız ve ruhsal iyiliğiniz için de önemli bir husustur. Telefonu bırakın, bir araya gelin ve eğlenceli, anlamlı anılar yaratın. Ailenizle bağ kurmak için zaman ayırmak ve bazen de biraz para planlamayı gerektirir. Ancak sağlıklı bireylerin ve güçlü aile bağlarının sonuçları için yatırım yapmak buna her zaman değer.