

Dijital İlişki Anlaşması — Kıskançlık & Telefon Gizliliği

Amaç: Mahremiyeti korurken şeffaflık ve öngörülebilirlik ile güveni artırmak.

1) Ulaşılabilirlik & Yanıt Penceresi

Hafta içi (örn. 09:00–18:00)	■ Mesajlara 2–4 saat içinde dönüş	■ Acil durumlarda telefon
Akşam (örn. 18:00–22:30)	■ 30–60 dk içinde kısa yanıt	■ 22:30 sonrası cihaz sessizde
Hafta sonu	■ Etkinlikteyken yanıt gecikebilir	■ “Müsait değilim” kısa mesaj

2) Davranış Odaklı Kurallar

- ☐ 23:00 sonrası iş/arkadaş mesajları ertesi güne kalır.
- ☐ Eski partnerlerle zorunlu iletişim varsa (çocuk/iş), yalnızca konu odaklı ve gün içinde.
- ☐ Konum paylaşımı zorunlu değil; gecikmede haberleşme basamakları net: (1) mesaj, (2) arama.
- ☐ Cihaz şifreleri kişiye özeldir; gönüllü şeffaflık, şüpheyi değil alışkanlığı konuşur.

3) Güven Onarım Takvimi (8–12 Hafta)

- ☐ Hafta 1–2: Tetikleyici haritası + günlük 10 dk check-in (duygu-ihtiyaç-talep formatı).
- ☐ Hafta 3–4: Küçük güven görevleri (zamanında haber verme, planı önceden bildirme).
- ☐ Hafta 5–6: Haftalık ‘dijital anlaşma’ gözden geçirme; işe yaramayan maddeyi güncelle.
- ☐ Hafta 7–8: Tartışma de-eskalasyon protokolü (dur-nefes-yeniden dene).
- ☐ Hafta 9–12: Bakım planı: ayda 2 kez ilişki toplantısı; başarı ölçütleri (tartışmasız gün sayısı vb.).

İmza & Tarih

Taraf A: Tarih:

Taraf B: Tarih: