



UYGULAMALI EVLİLİK DERSLERİ

Jerry ve Sarah Mattix

Önsöz:

Ekteki uygulamalı evlilik dersleri ister grup şekilde ister birebir çiftlerle çalışılabilir. Özellikle evliliğe hazırlanan çiftler ile birlikte çalışılması önerilir. Dersten önce derslerin fotokopilerini çektirip katılanlara dağıtabilirsiniz.

Giriş:

- Evlilik deyince aklınıza ne geliyor? _____
- Günümüzde evlilik nasıl yanlış algılanır sizce? _____

Evliliğin Temeli: 'Bu nedenle adam annesini babasını bırakıp karısına bağlanacak, ikisi tek beden olacak.' Yaratılış 2:24



- Evliliği yaratan Rab'bin sözüne göre evliliğin temel unsurları nelerdir?

- Kutsal Kitap'a göre evliliği nasıl tanımlayabiliriz? _____

Ders 1: SEVMENİN SANATI 1 -

❖ Giriş –

➤ Sizce sevmek ne demek?

- _____

➤ Sizce sevgiyle aşk arasında bir fark var mı? Anlatın...

- _____

❖ Kelama göre Sevmek –

➤ Matta 5:43-48 -

➤ Galatyalılar 5:13-15 -

➤ 1.Selanıklılar 4:9 ve 1.Yuhanna 4:19 -

➤ Kutsal Kitap'a göre sevmenin sırrı öncelikle İsa Mesih'e sahip olmaktır.

➤ Evlilik hayatın çok önemli bir parçasıdır, fakat hayatımızın ana amacı ve hedefi olmamalı. O halde hayatımızın amacı ne olmalı? (Efesliler 3:14-19)

➤ Hedefimiz de ne olmalı? (Koloseliler 1:28) _____

❖ Sevmenin Sırrı –

➤ Efesliler 5:22-33 –

▪ Rab'bin Sözüne göre evliliğin orijinal şablonu nedir? _____

▪ Mesih'in Kilise ile olan ilişkisini anlatın? _____

▪ Evliliğin püf noktası iki kelimeyle özetleyebilir misiniz? (Ef. 5:33)

❖ Sevgi Sınavı –

➤ **1.Korintliler 13:4-7** – Tabloda kendinize ve eşinize puan verin.

5 = Çok 1 = Az

Sevginin Nitelikleri:	Kadın	Erkek
1.Sabırlı	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
2.Şefkatli	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
3. Kıskanır	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
4. Övünür	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
5. Böbürlenir	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
6. Kaba davranır	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
7. Kendi çıkarını arar	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
8. Kolay kolay öfkelenir	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
9. Kötülüğün hesabını tutar	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
10. Haksızlığa sevinir	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
11. Her şeye katlanır	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
12. Her şeye inanır	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
13. Her şeyi umut eder	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
14. Her şeye dayanır	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

➤ Kendiniz –

▪ Hangi konularda güçlüsünüz? _____

▪ Hangi konularda zayıfsınız? _____

➤ Eşiniz –

▪ Hangi konularda güçlüdür? _____

▪ Hangi konularda zayıftır? _____

Ders 2: SEVMENİN SANATI 2 -

❖ **Giriş** –

➤ Geçen derste gördüğümüz kadarıyla sevmek ne demek? _____

➤ Peki en çok nasıl ya da ne zaman sevildiğinizi hissedersiniz?

▪ _____

❖ **Beş Sevgi Dili** – Farklı geçmişimiz ve kişiliğimizden dolayı hepimiz farklı bir şekilde sevgi gösteririz ve algılarız.

➤ Çocukken anne babanız size sevgilerini en çok nasıl gösterirlerdi?

▪ _____

➤ 1. Sevgi Dili – **Onaylayan Sözler** - Sevgi, eşinizi takdir eden sözcüklerle ifade edilir.

▪ Örnekler: _____

➤ 2. Sevgi Dili – **Birlikte Zaman** – Sevgi, eşinize kesintisiz dikkatinizi vererek kaliteli zaman geçirmekle gösterilir.

▪ Örnekler: _____

➤ 3. Sevgi Dili – **Armağanlar** – Sevgi, eşinize özel bir hediye vermekten anlaşılır.

▪ Örnekler: _____

➤ 4. Sevgi Dili – **Hizmet Eylemleri** – Sevgi, eşinizin ihtiyacı olan ya da hoşlandığı bir hizmet eylemiyle gösterilir.

▪ Örnekler: _____

➤ 5. Sevgi Dili – **Fiziksel Temas** – Sevgi, eşinize sıradan ya da romantik bir şekilde dokunarak anlaşılır.

▪ Örnekler: _____

❖ **Sevgi dilinizi keşfetmek** – Herkes en az bir sevgi dili iyi bilir ve kullanır. Farklı diğer dilleri öğrenmek de mümkündür fakat ana dilimiz her zaman daha ağır basar. Ana sevgi dilinizi tespit etmek için aşağıdaki soruları kendinize sorun:

➤ Üzgün olduğunuzda nasıl teselli edilmek istersiniz?

▪ _____

➤ Eşinizin hangi davranışı ya da hareketi sizi en çok sevindirir?

▪ _____

➤ Eşinize gerçekten sevginizi göstermek isterseniz ne yaparsınız?

▪ _____

➤ Eşinizin hangi davranışından kendinizi çok değerli hissediyorsunuz?

▪ _____

➤ Eşinizle tartıştıktan sonra özellikle ondan ne davranışı beklersiniz?

▪ _____

➤ Eşinizin size karşı daha sık sık yapmasını istediğiniz davranış ne olur?

▪ _____

➤ Eşinizin hangi davranışı sizi en çok üzüyor?

▪ _____

➤ Yukarıdaki cevaplarınıza göre ana sevgi diliniz başta olmak üzere ilk üç sevgi dillerinizi sırayla yazın:

1. _____

2. _____

3. _____

➤ Peki, eşinizin sevgi dili(leri) ne olduğunu tahmin edebilir misiniz?

▪ _____

➤ **Uygulama** – Eğer sevgi fedakârlık ise her gün önümüzde bir seçim var. Eşinizin nasıl sevilme istediğini tespit ettiyseniz bundan sonra neleri değiştirmeniz gerekir?

▪ _____

Ders 3: İLETİŞİM SANATI 1 -

❖ Giriş –

➤ Çevrenizde gördüğünüz kadarıyla iletişimsizlik ne tür sorunlara yol açabilir? _____

➤ İletişimsizliğin ne tür sebepleri olabilir? _____

➤ Sizce sağlıklı iletişim nasıl olmalı?

▪ _____

❖ İletişim Testi – Aşağıdaki konularda eşinizle olan iletişim konusundaki başarınızı ayrı ayrı işaretleyin: 5 = pek iyi, 1 = pek kötü

	Erkek	Kadın
▪ Genel bilgi ve haberler -	_____	_____
▪ Düşünce, görüş ve fikirler -	_____	_____
▪ İstek ve arzular -	_____	_____
▪ Duygu ve hisler -	_____	_____
▪ Hedef ve amaçlar -	_____	_____
▪ Beklentiler -	_____	_____
▪ Parasal konular -	_____	_____
▪ Ailevi konular -	_____	_____
▪ Dost ve akraba ile ilgili konular -	_____	_____
▪ İş ile ilgili konular -	_____	_____
▪ Kişisel zorluklar -	_____	_____
▪ Kişisel başarılar -	_____	_____
▪ Kişisel merak ve hobiler -	_____	_____
▪ Kişisel kaygılar -	_____	_____
▪ Ruhsal konular -	_____	_____
▪ Cinsel ilişkiyle ilgili konular -	_____	_____

➤ Yukarıdaki konulara bakarak hangi konuları iletmede zorluk çektiğinizi not edin:

▪ Kendiniz - _____

▪ Eşiniz - _____

- ❖ Sadece sözlü iletişim değil sözsüz iletişim de var. Bazen hareketlerimiz, mimiklerimiz ve tutumlarımızla olumsuz bir mesaj verebiliriz.
 - Sözsüz iletişimle ilgili ne tür sıkıntılar yaşıyorsunuz? _____

 - Peki sözsüz iletişimin olumlu olarak nasıl kullanılabilirdiğine dair birkaç örnek verebilir misiniz? _____

- ❖ Aşağıdaki ayetlerde Süleyman sağlıklı iletişimi engelleyen bir takım örnek veriyor:
 - S.Öz. 10:19 - _____

 - S.Öz. 12:18 - _____

 - S.Öz. 15:1 - _____

 - S.Öz. 17:9 - _____

 - S.Öz. 18:13 - _____

 - S.Öz. 29:20 - _____

 - Süleyman'ın yukarıda belirttiği hangi konularda zayıfsınız?
 - Kendiniz - _____

 - Eşiniz - _____

 - Aranızdaki iletişimi geliştirmek ve güçlendirmek için sizce ne yapmalısınız?
 - Kendiniz - _____

 - Eşiniz - _____

Ders 4: İLETİŞİM SANATI 2 -

❖ Giriş –

- Özellikle kızgın bir tartışma esnasında kullandığımız bazı keskin sözler var. (Ör: “İşte hak ediyorsun!”, “Sus artık!”, “Her zaman böyle yapıyorsun”, “Hiçbir şeyi beceremiyorsun”, vb.) – Sizin bunlara benzer kullandığımız cümleleri not edebilir misiniz?

Kendiniz:

Eşiniz:

• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____
• _____	_____

❖ Kelam’a göre iletişim:

- Tanrı’nın arzuladığı iletişim bize doğal gelmiyor, onu bir sanat gibi geliştirmek gerekir. Aşağıdaki ayetlerden Tanrısal iletişimin temel özelliklerini yazalım:

- Efes. 4:25 – _____

- Efes. 4:26-27 – _____

- Efes. 4:29-30 – _____

- Efes. 4:31-32 – _____

- Efes. 5:3-4 – _____

- Yukarıdaki ayetlerin ışığında kutsallar arasındaki iletişimde dikkat etmemiz gereken şeyler nelerdir? _____

- Peki yukarıdaki zararlı ağız alışkanlıklarını göz önünde bulundurarak imanlı bir çift nasıl bir iletişim kurmalı? _____

❖ **Sağlıklı İletişimin 10 Emri –**

1. **Paylaş** - Mümkün olduğu kadarıyla her şeyi şeffafça paylaşın.
2. **İyi Dinle** - İyi bir dinleyici olmaya gayret edin. (Yak.1:19)
3. **Sakin Ol** – Olaya kızgın ya da duygusal olarak yaklaşmayın.
4. **Bekleme** – Bir an evvel sorunun üzerine gidip çözmeye çalışın.
5. **Kökene İn** - Sorunun kökenine inmeye gayret edin.
6. **Hak ver** - Eşinizin bakış açısından olaya bakmaya çalışın.
7. **Tatlı Sözler** – Kırıcı ya da abartılı sözler değil yapıcı sözler kullanın.
8. **Geçmiş Unut** - Eski sorunları bir daha gündeme getirmeyin.
9. **Bağışla** – Durum ne olursa olsun birbirinizi bağışlayın.
10. **Alçakgönüllülük** - Her problemde kendi üstüne düşen sorumluluğu almaya ve değişmeye hazır olun. (Yak.4:6-10)

➤ Yukarıdaki prensiplerin hangisinde zorlanıyorsunuz?

▪ Kendiniz - _____

▪ Eşiniz - _____

➤ Eşinizle sağlıklı bir iletişim korumak için yapabileceğimiz en yapıcı şey ne olabilir? (İbraniler 4:14-16) _____

➤ Rab'le olan bireysel iletişiminizi güçlendirmek için pratik olarak hangi adımları atabilirsiniz? _____

Ders 5: SORUN ÇÖZME SANATI -

❖ Giriş –

- Çocuklarınız arasında ya da dostlarınız arasında sorun çıkınca nasıl çözersiniz genellikle?
 - Kendiniz - _____
 - Eşiniz - _____
- Ne var ki kendi evliliğimizdeki sorunları çözmek bazen imkânsız gibi geliyor. Neden? _____

❖ Sorunların kaynağı –

- En çok hangi konular üzerinde tartışıyorsunuz?
 - Parasal konular - _____
 - Ailevi konular - _____
 - İş konuları - _____
 - Ev konuları - _____
 - Sosyal konular - _____
 - Ruhsal konular - _____
 - Kişisel konular - _____
 - Başka - _____
- Bir tartışma esnasında genellikle takındığınız tavır nedir?
 - Kendiniz - _____
 - Eşiniz - _____
- Genellikle nasıl çözersiniz? _____
- Peki aynı sorunları tekrar yaşıyor musunuz? _____
- Sizce neden sorunlarınızı başarılı ve kalıcı bir şekilde çözemiyorsunuz? _____

❖ Sorun çözmenin önemli prensipleri –

- **Korumak** - Sorun ikinizin arasında kalsın. Başkalarının ya da özellikle çocuklarınızın önünde tartışmayın. Ayrıca çok acil olmadıkça aranızda geçen sorunları başkalarıyla paylaşmayın. Bir de mümkün olduğu kadarıyla fazla beklemeden bir an evvel sorunun üzerine gidin.
 - Mt. 18:15 - _____
 - Ef. 4:26 - _____

- **Empati** - Birbirinizi iyice dinleyin. Doğrudan birbirinizi suçlamayın aksine açıklık kazanmak için sorular sorun. Eşinizin bakış açısını ve duygularını anlamaya gayret edin.
- S.Öz. 18:17 - _____
 - Mt. 7:1-5 - _____
 - Gal. 6:1-4 - _____
- **Kontrol** - Duygularınızı ve ses tonunuzu kontrol edin. Abartıcı ve suçlayıcı sözler kullanmayın. Eşinizin yüreğini yaralayacak kelimeler kullanmayın. Geçmişe dönmeyin. Asla şiddete başvurmayın!
- S.Öz 12:18, 29:11 - _____
 - Mt. 5:21-24 - _____
- **Odaklanmak** - Esas olayı konuşun – birbirinizin kişiliğine saldırmayın. Mümkünse olayın yüzeysel ayrıntılarına takılmadan ya da ardından gelişen başka olayları karıştırmadan esas meselenin köküne inin.
- Yak. 4:1-3 - _____
- **Çözüm** – Olayın kökünü belirledikten sonra gereken pratik çözümleri üretmek gerek. Sonra karşılıklı olarak özür dileyip beraber dua ederek olayı kapatmak gerek. Kendi aranızda çözemezseniz beraber seçtiğiniz birilerine gidip yardım için başvurun.
- Yak. 5:16 - _____
 - *Unutmayın, amaç tartışmayı kazanmak değil, eşini kazanmaktır.*
- Bu yukarıdaki adımların hangisinde zorlanıyorsunuz?

- Sorun çözmenin sanatının püf noktası nedir?
Gal. 5:16 _____

Sorun Çözme Pratik kağıdı:

1. Sorun tam olarak nedir? _____

2. Kutsal Kitap'ın bunun hakkında söyledikleri: _____

3. Kapsamlı ve kalıcı bir çözüm için gerekli pratik adımlar: _____

Ders 6: PAYLAŞMA SANATI -

❖ Giriş –

➤ Evliliğin esas amacı ve hedefi ne olmalı? (1.Pet 3:7) _____

➤ Evliliğinizde ne derecede her şeyi paylaştığınızı hissediyorsunuz? _____

❖ Paylaşımın Temeli –

➤ Evlilik temelinde paylaşım dayalı bir kurumdur. Yaratılış 2:18'e bakarak evliliğin paylaşımı hakkında neyi öğreniyoruz? _____

➤ Peki Yaratılış 2:24'te "*Tek beden olacak*" deyince neyi ima ediyor? _____

➤ Kuşkusuz erkek evliliğin başı olarak atanmıştı fakat bu demek değil ki o bütün kararları tek başına verecek. 1.Tim.5:14'e göre kadının de bazı şeyleri yönetmesi gerek. Mesela, S.Özdeyişleri 31:10-31'de bu konuda nasıl bir örnek görebiliyoruz? _____

➤ Aynı zamanda bu demek değil ki erkek evde hiçbir işe karışmayıp pasif kalacak –Mesih'in bu konudaki örneği aksini öğretiyor – Yuhanna 13:3-5'te erkeklere nasıl bir örnek verdi? _____

➤ Kilise bir beden olmaya çağrıldığı gibi bizler de bir beden olmaya çağrıldık. Efes. 4:1-16 ayetlerine bakarak bir beden olmanın temel unsurlarını sıralayalım: _____

❖ Paylaşımın Fiziksel Boyutu (bu kısım özel olarak konuşulabilir)

➤ 1.Korintliler 7:1-5 bize neyi öğretir? _____

➤ Dünyada ve kültürümüzde bu hassas konuyla ilgili yanlışlar nelerdir? _____

➤ Rab'bin kutsal sözünde bu konuda ne diyor? (1.Sel. 4:3-7, İbraniler 13:4, S.Özdeyişleri 5:15-21, Vaiz 9:9) _____

➤ Bu konuda nasıl değişmelisiniz? _____

❖ **Sorumluluk Paylaşımı –**

- Evlilikte her şeyi paylaştıkça daha da güzel oluyor.
- Aslında evin tüm sorumluluklarını kapasite ve kabiliyetimize göre eşitçe dağıtmalıyız. Aşağıdaki sorumlulukları eşinizle konuşarak eşitçe dağıtmaya çalışın. Oranını belirtin. Örneğin: Erkek %40 Kadın %60

	Erkek	Kadın
• Ev temizliği ve düzeni -	_____	_____
• Yemek yapmak -	_____	_____
• Bulaşıklar yıkamak -	_____	_____
• Alışveriş yapmak -	_____	_____
• Misafir çağırma -	_____	_____
• Bütçeye bakmak -	_____	_____
• Bahçe işleri -	_____	_____
• Tatil planları -	_____	_____
• Eşya satın almak -	_____	_____
• Araba işleri -	_____	_____
• Çocuklar:		
◆ Elbiseleri -	_____	_____
◆ Temizliği -	_____	_____
◆ Yatırma kaldırma -	_____	_____
◆ Yedirme içirme -	_____	_____
◆ Sağlık konuları -	_____	_____
◆ Okul konuları -	_____	_____
◆ Disiplin ve terbiye -	_____	_____
◆ Ruhsal gelişimi -	_____	_____
◆ Sosyal ilişkileri -	_____	_____
◆ Başka:	_____	_____
◆ Başka:	_____	_____

- Amacımız tam bir birlik ise, o zaman paylaşmaktan çekinmemeliyiz. Bu şekilde ikimiz Mesih'e daha çok benzeyerek Tanrı'nın sevgisinde bütünleşmiş oluruz.

- Bundan böyle evliliğinizi bina etmek için farklı yapmaya özen göstereceğiniz üç şey sıralayınız:

1. _____
2. _____
3. _____