

Mgl - evlilik seminarı

[00:00 --> 01:15] Evliliğin Temeli: Bağlılık

Konuşmacı, **Yaratılış** 2:24 ayetine bakarak evliliğin "tek beden" olma ve anneyi babayı bırakıp eşe bağlanma süreci olduğunu açıklar. Evliliğin geçici bir sözleşme değil, ömür boyu süren kutsal bir **bağlılık** olduğunu vurgular.

[01:16 --> 04:43] Sadakatin Sınırları ve Yürekteki Başlangıcı

Sadakatsizliğin sadece fiziksel zina ile başlamıyor - gizli mesajlar, duygusal yakınlık aramak ve sosyal medyadaki sınırları geçmekle başlıyor. Günahın önce yürekte ve düşüncelerde başlıyor.

[04:44 --> 08:38] Evliliği Korumak İçin Pratik Adımlar

Evliliği korumak için beş temel strateji sunulur:

1. Gizli ilişkilerden kaçınmak.
2. Duygusal boşlukları başkalarıyla değil, eşle doldurmak.
3. İlişkilerde net **sınırlar** belirlemek.
4. Eşle olan yakınlığı canlı tutmak.
5. Şeffaflık (eşin telefonunu veya mesajlarını gördüğünde şüphe duymayacağı bir açıklık).

[08:39 --> 10:11] Kıyaslamanın Zararları

Evlilikte eşi başkalarıyla kıyaslamanın, onun değerini küçülttüğünü ve aradaki sevgiyi azalttığını belirtir. Kıyaslamanın genellikle küçük sözlerle başladığına ve evliliğe büyük zarar verdiğine dikkat çeker.

[10:12 --> 12:45] Görünürdeki Hayat vs. Gerçek Hayat

İnsanlar genellikle başkalarının sadece dışarıdan görünen "vitrin" hayatlarını kendi iç dünyalarıyla kıyaslama hatasına düşerler. Her evliliğin kendine has zorlukları

vardır; başkalarının görünen hayatıyla kendi evliliğimizi kıyaslamak büyük bir yanıltır.

[12:46 --> 16:03] Kıyaslamanın Kör Edici Etkisi ve Birlik

[13:16] Sürekli eksikliklere odaklanmak, eşin sahip olduğu güzel özellikleri görmeyi engeller. [15:06] Efesliler 5:28'e okuyarak, eşi sevmenin aslında kendini sevmek olduğunu belirtir. Eş rakip değil, bir parçadır; onun başarısı ailenin başarısıdır.

[16:04 --> 20:29] Geçmişin Etkisi ve Çözüm: Takdir

[16:09] Eski sevgililerle kıyaslama yapmak, evliliğe üçüncü bir kişiyi dahil etmektir. [18:02] Sorunları konuşmak doğaldır ancak "sen yapamıyorsun" demek yerine "bunu birlikte nasıl aşabiliriz" demek, eşi cesaretlendirir.

[20:32 --> 24:59] Sevginin Bilinçli Korunması

Sevgi, ateşe sürekli odun atmaya benzer; eğer ateşi körüklemeszeniz sevgi zamanla azalır. Evliliğin en büyük düşmanı her zaman büyük kavgalar değildir; bazen aynı evde yaşayıp birbirine yabancılaşmak ve uzaklaşmaktır.

[25:00 – 29:08] Sevgi Bir Eylem ve Seçimdir

- [25:00] İlişkilerin zamanla iş, çocuklar ve ödemeler gibi dış etkenlerle ihmal edilmesi.
- [26:08] Sevginin sadece sözde kalmaması, davranışlara yansımaları gerektiği.
- [26:16] Birinci Korintliler 13 referansı ile sevginin sabırlı ve şefkatli bir eylem olduğu vurgusu.
- [27:24] Duygular değişse bile **sevgi** göstermenin bir seçim olduğu gerçeği.

[29:09 – 21:51] Yakınlık ve Çatışma Yönetimi

- [29:09] Yakınlığın sadece cinsellikten ibaret olmadığı; dinlemek, sarılmak ve birlikte dua etmenin önemi.
- [30:14] Anlaşmazlık anlarında birbirinizden asla vazgeçmemek.
- [31:01] "Sen benim düşmanım değilsin, sorun bizim düşmanımızdır" anlayışının benimsenmesi.

[31:52 – 36:07] İlişkiyi Güçlendirecek Pratik Adımlar

- **[32:00]** Öfke anında günah işlememek ve sorunu hedef alarak kişisel saldırılardan kaçınmak.
- **[33:23]** Her gün bilinçli olarak zaman ayırmak ve birbirini dinlemek.
- **[34:15]** Fiziksel yakınlığı (el ele tutuşmak, sarılmak) ihmal etmemek.
- **[34:56]** Birbirine teşekkür etmek ve Tanrı'yı ilişkinin merkezine koyarak birlikte dua etmek.

[36:02 – 38:38] İletişimi Güçlendirme ve Alışkanlıklar

- **[36:02]** Eşler arasındaki bağı kuvvetlendirmek için "Özlediğim şey" ve "Daha fazla yapacağım şey" egzersizi.
- **[37:15]** Evliliğin sürekli beslenmesi gereken bir süreç olduğu; zaman ayırmanın haftalık rutin haline getirilmesi.
- **[38:00]** Gerçek yakınlığın, aynı evde yaşamak değil, birbirinin hayatında aktif olarak yer almak olduğu.

[38:39 – 40:35] Evliliğin Temel Taşları ve Kapanış

- **[38:39]** Üç temel kural: Sadakat, kıyaslamamak ve yakınlığı korumak.
- **[39:52]** Sevgi ve saygının birbirini besleyen bir döngü olduğu; bu değerlerin kilitlenmesiyle ailenin yıkılmaz hale gelmesi.

Pratik dersler:

- **Evlilik bir bağlılıktır:** Geçici bir sözleşme değil, ömür boyu süren kutsal bir birlikteliktir.
- **Sadakat yürekte başlar:** Sadece eylemler değil, düşünceler ve duygular da korunmalıdır.
- **Dijital sınırlar:** Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarında eşten gizli kurulan her türlü yakınlık sadakatsizlik belirtisidir.
- **Şeffaflık testi:** "Eşim bu konuşmayı görseydi onaylar mıydı?" sorusu, sınırları belirlemek için en iyi ölçüttür.
- **Kıyaslama bir tuzaktır:** Başkalarının görünen hayatı ile kendi hayatınızın görünmeyen kısmını kıyaslamayın.
- **Eşiniz rakibiniz değil:** Onun gelişimi, ailenizin gelişimidir.
- **Sevgi bir karardır:** Sevgi kendiliğinden çoğalmaz; bilinçli bir çaba ve emek gerektirir.
- **Uzaklaşmaya karşı tetikte olun:** Aynı evde yaşarken birbirinizden kopmamak için

aktif bir çaba gösterin.

Akılda kalması gereken sözler:

"Evlilik geçici bir ortaklık değildir, bir bağlılıktır." [00:01:01]

"Günah çoğu zaman davranıştan önce yürekte başlıyor." [00:04:08]

"Başkalarının görünen hayatıyla kendi hayatımızı, kendi ilişkimizi kıyaslamayın." [00:13:08]

"Eşinizi küçültmek aslında kendi evliliğinizi küçültmektir. Eşimiz bizim rakibimiz değil, onun başarısı bizim başarımızdır." [00:15:20]

"Sevgi yıllar boyunca bilinçli olarak korunması gereken bir ilişkidir. Ateşe odun atmak gerekli; eğer onu korumazsak, eğer ona odun atmazsak, ateşi körüklemesek o sevgi elbette ki azalacaktır." [22:03]

"Sevgi sadece seni seviyorum demek değildir. Aynı zamanda sevgi davranışlarımızda da görünmelidir."

"Bir sorunla karşılaşınca sen benim düşmanım değilsin, sorun bizim düşmanımızdır diyebilmek gerekir."

"Aynı evde yaşamak yakın olmak değildir. Birbirinin hayatında yer almak yakın olmaktır."

"Sevgi varsa sadakat, saygı artar. Saygı varsa sevgi artar. Ve onlar birbirine kilitlenir, bu aile yıkılamaz."

Harekete geçelim:

- **Sınırları Belirleyin:** İş ortamında ve sosyal medyada eşinizin onaylamayacağı hiçbir

yakınlığa izin vermeyin.

- **İletişimi Önceliklendirin:** Duygusal ihtiyaçlarınızı veya sorunlarınızı başkalarıyla değil, öncelikle eşinizle paylaşın.
- **Güveni İnşa Edin:** Telefonunuzu veya sosyal medya etkileşimlerinizi eşinizin görmesinden çekinmeyeceğiniz bir şeffaflık seviyesine getirin.
- **Kıyaslamayı Bırakın:** Eşinizi başkalarının başarıları veya davranışlarıyla kıyaslamaktan vazgeçin; onun değerini olduğu gibi kabul edin.
- **Takdir Edin:** Eşinize en çok takdir ettiğiniz bir özelliği söyleyin ve aileniz için yaptığı, bazen fark etmediğiniz bir şeyi dile getirin.
- **Zaman Ayırın:** Hayatın yoğunluğu içinde eşinizle baş başa kalacağınız zamanları planlayın ve evliliğin ilk dönemlerindeki gibi sevgi ateşini canlı tutun.
- **Telefonlarınızı bırakın:** Her gün telefonları bir kenara bırakıp eşinizle sadece birbirinize odaklandığınız bir sohbet zamanı yaratın.
- **Sen yerine ben** Tartışma anlarında "Sen" diliyle suçlamak yerine, "Ben" diliyle kendi duygularınızı ifade edin.
- **Sevginize dle getirin:** Bu hafta eşinizle "Seninle ilgili özlediğim şey..." ve "Sevgimi göstermek için daha fazla..." cümlelerini tamamlayarak paylaşın.
- **Vakıy geçirin:** Eşinizle baş başa vakit geçirmeyi ve her şeyi paylaşmayı haftalık bir rutin haline getirin.
- **Dua edin:** İlişkinizi güçlendirmek ve Tanrı'yı merkeze almak için eşinizle birlikte dua edin.
- **Not alın:** Üç temel kuralı (sadakət, kıyaslamama, yakınlık) bir deftere not edin ve zorlandığınız anlarda hatırlatıcı olarak kullanın.