

AVIOLIITTOA LUJITTAMASSA



OPETTAJAN OPAS

AVIOLIITTOA LUJITTAMASSA

OPETTAJAN OPAS



HERRA ON LUVANNUT NIILLE, JOTKA SOLMIVAT
TEMPPELIAVIOLIITON JA PITÄVÄT TÄMÄN LIITON,
ETTÄ HEIDÄN PERHESUHTEENSA OVAT IANKAIKKISIA.



SISÄLLYS

”Perhe – julistus maailmalle”	IV
Ohjeita opettajalle	V
1. Noudattakaa evankeliumin periaatteita	1
2. Kommunikoikaa rakastaen.....	11
3. Edistäkää tasa-arvoa ja ykseyttä	23
4. Voittakaa viha	33
5. Ratkaiskaa ristiriidat	47
6. Rikastakaa avioliittoa	55
Liitteet	65

KUVIA KOSKEVAT TIEDOT

Sivu XII (ylhäällä): Greg K. Olsenin teos *Jerusalem, Jerusalem!* © Greg K. Olsen. Kopiointi kielletty.

Sivu 46 (ylhäällä): Carl Heinrich Blochin teos *Vuorisaarna*. Kansallishistoriallinen museo Frederiksborgin linnassa Hillerødissä Tanskassa. Käytetty luvalla. Kopiointi kielletty.

Kaikki valokuvat Robert Casey, ellei alla toisin mainittu. © Robert Casey. Kopiointi kielletty.

Sivu II: Brian K. Kelly.

Sivu XI: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Kopiointi kielletty.

Sivu 8: © Corbis.

Sivu 12 (alhaalla): Welden C. Andersen.

Sivu 46 (alhaalla): Craig W. Dimond.

PERHE

JULISTUS MAAILMALLE

MYÖHEMPIEN AIKOJEN PYHIEN JEE SUKSEN KRISTUKSEN KIRKON ENSIMMÄINEN PRESIDENTTIKUNTA JA KAHDENTOISTA APOSTOLIN NEUVOSTO

*M*E, Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen Kristuksen Kirkon ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin neuvosto, julistamme juhallisesti, että avioliitto miehen ja naisen välillä on Jumalan säätämä ja että perhe on keskeisellä sijalla Luojan suunnitelmassa Hänen lastensa iankaikkiseksi päämääräksi.

KAIKKI IHMISET – miehet ja naiset – on luotu Jumalan kuvaksi. Jokainen heistä on taivaallisten vanhempien rakas henki-poika tai -tytär, ja sellaisena jokaisella on jumalallinen luonne ja päämäärä. Sukupuoli on yksilön kuolevaisuutta edeltävän, kuolevaisuuden aikaisen ja iankaikkisen identiteetin ja tarkoituksen oleellinen ominaisuus.

KUOLEVAISUUTTA EDELTÄVÄSSÄ MAAILMAMASSA henki-koijat ja -tyttäret tunsivat Jumalan iankaikkisena Isänään ja palvelivat Häntä sellaisena sekä hyväksyivät Hänen suunnitelmansa, jonka mukaan Hänen lapsensa voivat saada fyysisen ruumiin ja saada maanpäällistä kokemusta edistyäkseen kohti täydellisyyttä ja toteuttaakseen lopulta jumalallisen päämääränsä iankaikkisen elämän perillisinä. Jumalallinen onnensuunnitelma tekee mahdolliseksi perhesuhteiden jatkumisen haudan tuolla puolen. Pyhissä tempeleissä tarjolla olevat pyhät toimitukset ja liitot suovat yksilöille mahdollisuuden palata Jumalan kasvojen eteen ja perheille mahdollisuuden tulla liitettyksi yhteen iankaikkisuudeksi.

ENSIMMÄINEN KÄSKY, jonka Jumala antoi Aadammille ja Eevalle, koski heidän mahdollisuuttaan aviomiehenä ja vaimona tulla vanhemmiksi. Me julistamme, että Jumalan lapsilleen antama käsky lisääntyä ja täyttää maa on yhä voimassa. Me julistamme tämän lisäksi Jumalan määränneen, että pyhiä lisääntymisen voimia tulee käyttää ainoastaan miehen ja naisen kesken, jotka on laillisesti vihitty aviomieheksi ja vaimoksi.

ME JULISTAMME, että keino, jolla kuolevainen elämä luodaan, on Jumalan säätämä. Me vahvistamme, että elämä on pyhä ja että se on tärkeä Jumalan iankaikkisessa suunnitelmassa.

AVIOMIEHELLÄ JA VAIMOLLA on vakava velvollisuus rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan sekä rakastaa lapsiaan

ja huolehtia heistä. ”Lapset ovat Herran lahja” (Ps. 127:3). Vanhemmilla on pyhä velvollisuus kasvattaa lapsensa rakkaudessa ja vanhurskaudessa, huolehtia heidän fyysisistä ja hengellisistä tarpeistaan ja opettaa heitä rakastamaan ja palvelemaan toisiaan, noudattamaan Jumalan käskyjä ja olemaan lainkuuliaisia kansalaisia, missä tahansa he asuvatkin. Aviomiehiä ja vaimoja – äitejä ja isiä – pidetään Jumalan edessä tilivelvollisina näiden velvollisuuksien täyttämisestä.

PERHE on Jumalan säätämä. Hänen iankaikkisessa suunnitelmassaan on olennaista miehen ja naisen välinen avioliitto. Lap-silla on oikeus syntyä avioliitossa ja saada kasvatuksensa sellaiselta isältä ja äidiltä, jotka pitävät avioliittolupaukset kunnia-sella olemalla täysin uskollisia. Perhe-elämän onni saavutetaan todennäköisimmin silloin, kun sen perustana ovat Herran Jeesuksen Kristuksen opetukset. Onnistuneet avioliitot ja perheet perustuvat uskon, rukouksen, parannuksen, anteeksiannon, kunnioituksen, rakkauden, myötätunnon, työn ja tervehenki-sen virkistystoiminnan periaatteille ja säilyvät näitä periaat-teita noudattamalla. Jumalallisen suunnitelman mukaan isän on määrä johtaa perhettään rakkaudessa ja vanhurskaudessa, ja hän on velvollinen suojelemaan perhettään ja huolehtimaan sen toimeentulosta. Äiti on ensisijaisesti vastuussa lastensa hoi-vaamisesta. Näissä pyhissä tehtävissä isillä ja äideillä on vel-vollisuus auttaa toisiaan tasavertaisina kumppaneina. Vamma, kuolema tai muut olosuhteet saattavat vaatia yksilöllisiä sovel-lutuksia. Sukulaisten tulisi tarvittaessa antaa tukeaan.

ME VAROITAMME siitä, että ne, jotka rikkovat siveyden liittoja, jotka kohtelevat pahasti puolisoaan tai jälkeläisiään tai jotka jättävät perhevelvollisuudet täyttämättä, seisovat eräänä päi-vänä tilivelvollisina Jumalan edessä. Varoitamme edelleen, että perheen hajoaminen tuo yksilöille, yhteisöille ja kansa-kunnille ne onnettomuudet, joista muinaiset ja nykyiset pro-feeat ovat ennustaneet.

ME VETOAMME vastuuntuntoisiin kansalaisiin ja viranhalti-joihin kaikkialla sellaisten toimenpiteiden edistämiseksi, joi-den tarkoituksena on ylläpitää ja vahvistaa perhettä yhteis-kunnan perusyksikkönä.

*Presidentti Gordon B. Hinckley luki tämän julistuksen osana sanomaansa yleisessä
Apuyhdistyksen kokouksessa 23. syyskuuta 1995 Salt Lake Cityssä Utahissa.*



OHJEITA OPETTAJALLE

Avioliiton lujittaminen on välttämätöntä varsinkin näinä myöhempinä aikoina, kun hämmennystä ja houkutusia on niin runsaasti. Puhuen meidän ajastamme presidentti Gordon B. Hinckley on sanonut: ”Perhe on hajoamassa kaikkialla maailmassa. Vanhat siteet, jotka sitoivat yhteen isän ja äidin ja lapset, ovat katkeamassa kaikkialla. – Sydämet särkyvät, lapset itkevät. Emmekö me pysty parempaan? Totta kai me pystymme.”¹

Tämä kurssi on laadittu vastaukseksi perhesuhteiden lujittamisen tarpeeseen, ja tarkoitus on, että siitä on hyötyä mahdollisimman monille. Siihen sisältyy evankeliumin periaatteita ja taitoja, jotka auttavat kurssille osallistuvia parantamaan avioliittoaan.

Käytä tämän opettajan opaan rinnalla englanninkielistä avioparien opasta. Se sisältää täydentävää tietoa, joka auttaa sinua onnistumaan oppituntien pitämisessä.

Useat tämän johdannon ja liitteiden ajatuksista on mukailtu *Principles of Parenting* -sarjan opettajan oppaasta (kirjoittanut H. Wallace Goddard ja julkaissut Alabama Cooperative Extension Service).²

KURSSIJÄRJESTELYT

Kurssin osallistujamäärä on yleensä 20 tai vähemmän, ja opettajina toimivat MAP-perhepalvelujen toimistoissa asiantuntijat tai seurakunnassa ja vaarnassa vapaaehtoiset jäsenet. Tavallisesti kurssi koostuu 6–8 oppitunnista. Oppitunnin pituus on yleensä 1,5 tuntia. Englanninkielinen *Strengthening the Marriage: Resource Guide for Couples* [Avioliittoa lujittamassa – avioparien opas] sisältää kuusi aihetta, joita voidaan käyttää ryhmätapaamisissa. Vaikka valitsetkin aiheet, joiden arvelet vastaavan parhaiten ryhmän jäsenten tarpeita, sinun tulee opettaa oppikurssin ensimmäisellä tapaamiskerralla oppitunti 1, ”Noudattakaa evankeliumin periaatteita”. Joidenkin aiheiden riittävä käsittely voi edellyttää kahta tai useampaa kokoontumiskertaa.

Harkitse seuraavia kurssijärjestelyjä koskevia ehdotuksia:

- Kun kurssin järjestää MAP-perhepalvelujen toimisto, noudata osallistumismaksuissa toimiston ohjeita. Kun kurssin järjestää vaarna tai seurakunta, osallistumismaksun tulee kattaa vain aineistokustannukset. Osallistujien tulee maksaa osallistumismaksu opettajalle kurssin alussa, jotta se toimisi kannustimena läsnäololle kurssin aikana.
- Kannusta aviopuolisoita osallistumaan oppitunneille yhdessä edistääksesi sopusointuisia suhteita. Heidän oppimansa periaatteet voivat lähentää heitä, kun he osallistuvat kumpikin, mutta näistä periaatteista voi muodostua kiila, mikäli toinen ei osallistu tai ei anna tukeaan.
- Pidä kirjaa kunkin osallistujan läsnäoloista merkitsemällä joka kerta muistiin paikalla olevat (ks. liite s. 68).

- Jos sinulla on kurssin opettamiseen liittyviä kysymyksiä, ota yhteys lähimpään MAP-perhepalvelujen toimistoon. Sivustolla www.ldsfamilyservices.org on toimistojen sijaintipaikkoja ja puhelinnumeroita.

KURSSISTA ILMOITTAMINEN

Kun annat tietoa kurssista, kuvaile, mitä hyötyä kurssin osallistujat voivat saavuttaa yksilöinä ja aviopareina. Luettelo hyödyllisistä asioista motivoi pariskuntia enemmän kuin käsiteltävien aiheiden luettelo.

Kurssista on monenlaista hyötyä. Siihen osallistuvat oppivat selvittämään ristiriitoja, vaalimaan suurempaa läheisyyttä ja luottamusta sekä asettamaan avioliiton etusijalle voidakseen yhdessä nauttia suuremmasta onnesta. He oppivat kuuntelemaan ja jakamaan herkkiä ja kipeitä tunteita sekä käsittelemään vihan tunteita soveliaalla tavalla. He oppivat arvostamaan paremmin avioliiton iankaikkista merkitystä ja selestisen avioliiton kautta tulevia iankaikkisia mahdollisuuksia. He oppivat luomaan suurempaa ykseyttä, tasa-arvoa ja keskinäistä kunnioitusta.

Kun tiedotat kurssista, voit halutessasi käyttää liitteen sivulla 66 olevaa lomaketta.

TÄMÄN KURSSIN OPETTAMISEN EDELLYTYKSIÄ

Tämän oppikurssin voi opettaa kuka tahansa aikuinen henkilö, joka on perehtynyt ihmissuhdetaitoihin ja haasteisiin, joita mies ja vaimo kohtaavat avioliitossa. Avainasioita tämän kurssin tehokkaaseen opettamiseen ovat muun muassa hienotunteisuus muita kohtaan, evankeliumin tuntemus sekä avioliiton pyhyiden ymmärtäminen ja arvostaminen.

Tärkeimpänä edellytyksenä tämän oppikurssin opettamiseen on oma valmistautumisesi saamaan Pyhän Hengen johdatusta. Herra on sanonut: ”Ja Henki annetaan teille uskon rukouksen kautta; ja ellette saa Henkeä, teidän ei tule opettaa” (OL 42:14). Useimmilla ihmisillä on ollut kokemuksia kangertelevasta oppiaiheesta, jossa ajatukset tuntuvat irrallisilta eikä sanoma tee vaikutusta välinpitämättömään yleisöön. Verratkaa noita kokemuksia hetkiin, jolloin Henki on ollut läsnä, mieleen on tullut tietoa ja vaikutelmia, sanat ovat virranneet vaivatta ja Henki on välittänyt totuuden muiden sydämeen ja mieleen.

TEHOKASTA OPETTAMISTA

Opetat tehokkaimmin, kun etsit innoitusta ja tuot luokkaan oman tietämyksesi, omat ajatukset, kokemuksesi ja persoonallisuutesi. Kun opetat Hengen avulla, autat osallistujia pohtimaan omia kokemuksiaan ja oppimaan, kuinka he voivat parantaa avioliittoaan. Mieti, kuinka voit käyttää kokemuksiasi opettaessasi ja vahvistaessasi periaatteita ja taitoja. Opetä koko sydäimestäsi, niin saat suurta iloa vuorovaikutuksestasi luokan jäsenten kanssa.

Kunkin osallistujan runsaat kokemukset ovat suurenmoisena apuna sinulle opettaessasi kurssia. Tiedosta vastuu, joka kullakin yksilöllä on omasta avioliitostaan, ja jaa tietämystäsi ja asiantuntemustasi siten kuin Henki ohjaa. Sinun tulee myös ymmärtää, että tehtävänäsi on avata ovi uusiin mahdollisuuksiin eikä määrällillä osallistujia. Kurssi on yhteisyritys, jossa sinä ja luokan jäsenet jaatte ideoita ja oivalluksia ja tuette toisianne.

Kun jaat tietämystäsi, kokemuksiasi ja näkemyksiäsi, kannusta luokan jäseniä ajattelemaan omia kokemuksiaan ja vahvoja puoliaan. Auta heitä huomaamaan periaatteita, joiden avulla he voivat edistyä, ja kannusta heitä taitoja kehittäessään toteuttamaan noita periaatteita käytännössä. Kun itse harjoittelet näitä samoja taitoja, tulet yhä paremmaksi opettajaksi.

Käytä kurssin aineistoa suunnitellulla tavalla, ja etsi Hengen johdatusta päättäsäsi, mitä opettaa ja kuinka. Kun olet rukoillen pohtinut tämän oppaan periaatteita, suunnittele esityksesi miettimällä, mitä yksittäisten luokan jäsenten pitää oppia opettamastasi aiheesta. Voit kysyä itseltäsi: "Mitä luokan jäsenten pitäisi oppia tänään?" Todennäköisesti mieleesi tulee yksi keskeinen ajatus tai parikin. Mieti sitten, mitkä täydentävät ajatukset auttavat luokan jäseniä ymmärtämään pääajatuksen. Kun olet valinnut pääajatuksen ja sitä täydentävät ajatukset, päättää, mikä on paras tapa esittää ne. Seuraavat opetusmenetelmät voivat olla apuna suunnittelussasi.

Kertomusten käyttäminen periaatteen havainnollistamiseksi

Oppitunnin alussa voit kirjoittaa taululle pääajatuksen tai -periaatteen ja esittää sitten kertomuksen, joka havainnollistaa sitä. Kertomukset ovat tehokkaita, koska ne voivat koskettaa sydäntä ja saada aikaan muutoksia kuulijoiden elämässä. Ne voivat havainnollistaa abstrakteja periaatteita ja tehdä niistä helpommin ymmärrettäviä. Elämä koostuu kertomuksista, ja ihmiset muistavat helposti kertomuksia ja niiden opettamia periaatteita.

Vapahtaja opetti voimallisesti käyttämällä kertomuksia. Pyri esittämään kertomuksesi lyhyesti ja mahdollisimman yksinkertaisesti. Varo esittämästä liian monia omakohtaisia kertomuksia. Ne saattavat loukata puolisosi yksityisyyttä ja samalla muitakin ihmisiä.

Luokan jäsenten on vaikea samastua omakohtaisiin kertomuksiin, jos avioliittosi vaikuttaa liian täydelliseltä. Liian monet senkaltaiset kertomukset saattavat masentaa luokan jäseniä heidän omassa pyrkimyksissään muuttua. Jos tuntuu sopivalta, kerro onnistumisten lisäksi myös joistakin kohtaamistasi haasteista sekä kamppailuista, joita sinulla on ollut. Kun esität näitä kertomuksia, selitä, mitä olet oppinut noista kokemuksista. Ole myönteinen ja selitä, mitä olet tehnyt kehittyäksesi. Jos kertomuksesi tuovat esiin liian monia ongelmia, saatat menettää uskottavuutesi ja osallistujat saattavat saada sellaisen käsityksen, että opettamasi periaatteet eivät toimi.

Roolileikki

Kun olet opettanut luokan jäseniä soveltamaan jotakin periaatetta avioliitossa, voit vahvistaa periaatetta roolileikin avulla. Parhaat roolileikkitalanteet syntyvät usein silloin kun aloitat sanomalla: "Mitä tässä tilanteessa yleensä tapahtuu?" Pyydä jotakuta näyttämään tilanne. Luokan jäsenet voivat sitten keskustella virheistä, joita avioparit usein tekevät näissä tilanteissa. Pienen keskustelun jälkeen voit sanoa: "Esitetäänpä tilanne uudelleen, mutta sovelletaan tällä kertaa periaatetta, josta olemme keskustelleet. Silloin näemme, mikä toimii ja missä kaivataan lisää kehittymistä."

Tämä harjoittelumenetelmä on usein tehokas keino auttaa yksilöitä ja aviopareja muuttamaan käyttäytymistään. Tässä on lyhyt luonnos:

- Opetä periaate ja se, kuinka sitä voidaan soveltaa jossakin avioliittotilanteessa.
- Pyydä jotakuta näyttämään, kuinka tilanteeseen tyypillisesti reagoidaan.
- Keskustelkaa esitetystä tilanteesta ja siitä, kuinka mies ja vaimo voivat soveltaa annettua periaatetta kyseisessä tilanteessa.
- Pyydä jotakuta näyttämään, kuinka periaatetta sovelletaan kyseiseen tilanteeseen.
- Keskustelkaa esitetystä tilanteesta ja siitä, kuinka periaatetta voisi soveltaa paremmin.
- Jatkakaa roolileikkiä ja keskustelemista, kunnes kurssilaiset ovat perehtyneet tehokkaiisiin tapoihin toteuttaa kyseistä periaatetta.³

Avioparien ei pidä odottaa onnistuvan täydellisesti. He saattavat huomata, että he tekevät joitakin asioita hyvin mutta kaipaavat edistymistä muilla alueilla. He saattavat myös huomata, ettei heidän tarvitse olla täydellisiä heti, vaan he voivat kehittyä ajan mittaan. Kun huomaat asioita, joissa he onnistuvat, tuo esiin heidän vahvuuksiaan. Toiset luokan jäsenet haluavat ehkä näytellä saman tilanteen oppitunnin edessä tai he haluavat ehkä valita jonkin oman tilanteensa. Osallistujat voivat jatkaa jonkin periaatteen soveltamisen harjoittelemista, kunnes he ymmärtävät, mitä taitoja heidän pitää oppia.

Käytä harkintaa pyytäessäsi osallistujia roolileikkiin. Roolipariksi on paras valita vain aviomies ja vaimo yhdessä. Jos suhteissa on jo ongelmaa, voisivat roolileikit muiden kuin oman puolison kanssa herättää avioliiton ulkopuolista kiintymystä, joka vaarantaa miehen ja vaimon välisen suhteen.

Mikäli roolileikit eivät tunnu luokan jäsenistä mukavilta, valitse muuta toimintaa vahvistamaan opettamiasi periaatteita. Voit esimerkiksi aloittaa luokan jäsenten kanssa keskustelun siitä, kuinka periaatetta voisi soveltaa muihin tilanteisiin, joissa he joko ovat itse olleet tai joissa heidän tuntemansa avioparit ovat olleet (henkilöiden nimiä mainitsematta tai juoruilematta).

Kuinka herättää ja ohjata keskustelua luokassa

Keskustelu on arvokas opetusmenetelmä. Kun pyydät luokkaa keskustelemaan, osoitat, että arvostat muiden näkemyksiä ja kokemuksia ja ettet koe, että sinun on tiedettävä kaikki vastaukset jokaiseen ongelmaan. Osoitat myös sen, että haasteita voi ratkaista monin tavoin. Luota opetuksessasi Hengen apuun ja huomaa, että Henki innoittaa muitakin. Pyydä luokan jäseniä esittämään ehdotuksiaan. He hyötyvät siitä, että kuulevat monenlaisia ideoita.

Jotkut luokan jäsenet tuntevat olonsa heti kyllin mukavaksi osallistuakseen luokan keskusteluihin. Muut ovat varautuneempia eivätkä yleensä tarjoa mielipiteitään ja näkemyksiään. Oppikurssista tulee yksilöille merkityksellisin, jos he saavat tilaisuuden osallistua. Muutkin luokan jäsenet hyötyvät heidän oivalluksistaan. Luo luokan ilmapiiristä turvallinen osoittamalla kunnioitusta kaikkia luokan jäseniä kohtaan. Osoita, että arvostat jokaisen mielipidettä ja kokemusta, äläkä anna kenenkään lyödä leikiksi toisten kommentteja.

Seuraavat periaatteet auttavat sinua saamaan ryhmän osallistumaan ja ohjaamaan sitä, ja ne auttavat luomaan luokan ilmapiiristä miellyttävän luokan jäsenille.

1. Aseta selkeät perussäännöt auttaaksesi jokaista tuntemaan olonsa turvalliseksi osallistuessaan. Sisällytä sääntöihin seuraavat asiat:
 - **Luottamuksellisuus.** Luokassa kerrotut henkilökohtaiset asiat säilyvät luokan sisäisinä.
 - **Lyhytsanaisuus.** Osallistujien kommenttien tulee olla lyhyitä.
 - **Tasapaino.** Kaikki saavat puhua niin usein kuin haluavat, kunhan suovat muille yhtäläisen mahdollisuuden.
 - **Kärsivällisyys ja ystävällisyys.** Ihmiset tarvitsevat aikaa oppiakseen uusia taitoja ja ottaakseen ne käyttöön. Osallistujien tulee olla kärsivällisiä ja ystävällisiä toisiaan sekä itseään kohtaan.
 - **Kannustus.** Kurssilaisten tulee kannustaa toisiaan soveltaessaan kursilla saamaansa tietoa omaan elämäänsä.
 - **Anteeksianto.** Jokainen tekee virheitä – senkin jälkeen kun hänelle on opetettu uusia toimintatapoja. Jokaisen osallistujan tulee ymmärtää, kuinka tärkeää on antaa anteeksi itselleen ja muille.*

* Värillisellä painetut tekstit ovat julkaisusta *Strengthening Marriage: Resource Guide for Couples* [Avioliittoa lujittamassa – avioparien opas].

2. Esitä kysymyksiä, joilla haetaan pikemminkin mielipiteitä kuin yhtä oikeaa vastausta. Voit esimerkiksi kysyä: "Mitkä teidän mielestänne ovat hyvän aviomiehen tai vaimon tärkeimpiä ominaisuuksia?" sen sijaan että kysyisit: "Mikä on hyvän aviomiehen tai vaimon tärkein ominaisuus?" Ihmiset ovat auliimpia jakamaan ajatuksiaan, kun he tietävät, ettet hae vain yhtä vastausta.
3. Arvosta jokaisen kommentteja. Voit halutessasi kirjoittaa taululle jokaisesta kommentista lyhyen yhteenvedon ja siten osoittaa arvostavasi sitä mitä on sanottu. Anna vilpittöntä tunnustusta, kuten: "Ne ovat hienoja ideoita." Kiitä niitä, jotka esittävät kommentteja – silloinkin kun kommentti saattaa olla kyseenalainen. Vaikka pidätkin huolen siitä, että osoitat kunnioitusta, varmista, ettei mitään väärää tai harhaanjohtavia käsityksiä hyväksytä tosiasioihin perustuviksi.
4. Kun joku on taipuvainen hallitsemaan keskustelua, ohjaa tahdikkaasti kysymyksiä muillekin. Tämä toisaalle ohjaaminen ei ole aina helppoa, koska jotkut haluavat puhua vuolaasti avioliitto-ongelmistaan. Vaikka heidän aikeensa saatavatkin olla hyviä, sinun ei pidä antaa heidän käyttää kokonaan opettamiseen tarvittavaa aikaa tai viedä muilta tilaisuutta kertoa omista kokemuksistaan. Kuuntele tarkasti ja ota huomioon heidän tunteensa mutta siirrä huomio sitten muihin ryhmän jäseniin. Voit sanoa tähän tapaan: "Kuulostaa siltä, että se on ollut teille todellinen haaste. Minua kiinnostaa kuulla, kuinka täällä oppimistanne periaatteista ja taidoista tulee olemaan teille apua. Kuka muu haluaisi kertoa jostakin tilanteesta tai haasteesta?" tai "Olet tuonut esiin vaikeita kysymyksiä, joita on ehkä parempi käsitellä myöhemmillä oppitunneilla."
5. Jotkut osallistujat saattavat suositella sopimatonta käyttäytymistä. Sen sijaan että tuomitsisit kyseisen suhtautumistavan ja aiheuttaisit kiusaantuneisuutta, auta henkilöä tutustumaan uusiin ajatuksiin. Voit ehkä sanoa: "Se kuulostaa vaikealta. Kerron siitä aiheesta myöhemmin joitakin ideoita, joista ehkä huomaat olevan erityisen paljon hyötyä. Myös luokan jäsenillä on ideoita." Älä väittele luokan jäsenten kanssa eri suhtautumistavoista.
6. Kun läsnäolijat tuntevat olonsa turvalliseksi, kun he tuntevat, että heitä arvostetaan ja kunnioitetaan, voit auttaa heitä ymmärtämään herkemmin toistensa tunteita. Kun he kuvailevat kokemuksia, joita heillä on ollut, esitä seuraavanlaisia kysymyksiä: "Jos sinä olisit ollut tuossa tilanteessa puolisoasi paikalla, miltä sinusta olisi mahtanut tuntua?" "Minkähän vuoksi se on ollut erityisen vaikeaa puolisollesi?" tai "Jos itse olisit kokenut saman tilanteen, miltähän sinusta olisi tuntunut?" Esitä nämä kysymykset ilman syyttävää sävyä. Kun kukin osallistuja ajattelee puolisonsa tunteita omien kokemustensa pohjalta, hän alkaa ehkä ymmärtää puolisoaan paremmin.
7. Esitä kysymyksiä, jotka auttavat sinua arvioimaan luokan jäsenten tarpeita. Ohjaa keskustelua heidän tarpeitaan silmällä pitäen. Sovella ohjelmaa ja oppimistoimintoja heidän kykyjensä mukaan.
8. Auta osallistujia havaitsemaan tilanteita, joissa he käyttäytyvät sopimattomasti. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka he voisivat reagoida noissa tilanteissa toisin, ja kirjoittamaan sen pohjalta suunnitelma.
9. Käytä sopivaa huumoria ja ole innostunut ja energinen.
10. Katkaise luento-osuus erilaisin toiminnoin – pyydä luokkaa keskustelemaan, esitä kertomus tai järjestä jokin luokan toiminta pitääksesi opetuksen eloisana.
11. Kiitä jokaisen oppitunnin jälkeen niitä, jotka ovat osallistuneet.

Noudata aikataulua

Keskustelu voi toisinaan sukeutua niin innokkaaksi ja mielenkiintoiseksi, että sinulla saattaa olla vaikeuksia ohjata luokka seuraavaan toimintaan. Kun luokan jäsenet ovat ymmärtäneet periaatteen ja osaavat toteuttaa sitä, lisäkeskustelu voi olla sen ajan tuhlaamista, jonka tarvitset muihin toimintoihin. Ohjaa keskustelu seuraavaan asiaan tai siirry seuraavaan toimintaan, kun on sen aika.

Taululle kirjoitettu aikataulu voi toisinaan auttaa etenemään suunnitellusti. Aikataulu voi olla niin yksityiskohtainen tai yleisluontoinen kuin on tarpeen. Voit kirjoittaa seuraavaan tapaan:

19.00 – 19.15 Aiempien käsitteiden ja oppimistoimintojen kertaus

19.15 – 19.30 Ristiriitojen ratkaisutaitojen tarve

19.30 – 19.45 Ristiriitojen ratkaisemisen vaiheet

19.45 – 20.30 Ristiriitojen ratkaisutaitojen harjoittelua⁴

Jos olet valmis siirtymään opetuksessa seuraavaan aiheeseen mutta luokan jäsenet haluavat yhä keskustella aiemmasta aiheesta, voit viitata aikatauluun ja sanoa: ”Teillä on hienoja ajatuksia ja oivalluksia. Ehkä voimme keskustella niistä myöhemmin. Siirrytäänpä nyt kuitenkin seuraavaan aiheeseen.” Jos sinusta kuitenkin tuntuu siltä, että luokan jäsenet hyötyvät siitä, että keskustelua jostakin aiheesta jatketaan, voit muuttaa aikataulua.

Käytä mediaa

Valitse tilanteen mukaan CD- tai DVD-levyiltä tai videokaseteilta lyhyitä katkelmia, joiden avulla opetat käsitteitä ja keskität luokan jäsenten huomion. On suositeltavaa käyttää kirkon hyväksymiä tallenteita. Lyhyet katkelmat pystyvät ylläpitämään osallistujien mielenkiinnon paremmin kuin pitkät. Huolehdi siitä, ettet riko mitään tekijänoikeuslakeja. Jos sinulla on kysymyksiä median käytöstä, soita Church Intellectual Property -toimistoon numeroon +1 801 240 3959.

Ole esimerkkinä siitä, mitä opetat

Tämän oppikurssin tavoitteena on opettaa tehokkaita taitoja ja kannustaa kurssille osallistuvia käyttämään niitä avioliittonsa lujittamiseen. Luokkaympäristö tarjoaa sinulle hyvän tilaisuuden sekä opettaa hyviä periaatteita, asenteita ja taitoja että olla niistä esimerkkinä. Opetta luokan jäseniä olemaan ystävällisiä ja hyväntahtoisia kohtelemalla heitä ystävällisesti. Ole herkkä huomaamaan toisten tunteita, ole empaattinen ja huomaavainen, varsinkin joutuessasi ohjailemaan osallistujia. Käytä hyviä kommunikointitaitoja. Jotkut tapaavat harvoin ihmistä, joka haluaa aidosti kuunnella heitä. Tapa, jolla toimit heidän kanssaan, voi merkitä yhtä paljon kuin tieto, jota tarjoat. Myönteinen esimerkkisi voi auttaa heitä muuttamaan tapaa, jolla he suhtautuvat toisiinsa avioliitossa.

Jotkut luokan jäsenet saattavat silloin tällöin olla turhautuneita tai jopa vihaisia ja vihamielisiä. Sinun tapasi reagoida saattaa vaikuttaa ratkaisevasti siihen, kuinka paljon nämä luokan jäsenet saavat tästä kurssista. Suhtautuessasi ystävällisesti osoitat hyviä kuuntelemisen ja ongelmanratkaisun taitoja. Älä salli kenenkään vihapäisyyden vallata tai hallita luokan vuorovaikutustilanteita.



KURSSIN ALOITTAMINEN JA PÄÄTTÄMINEN

Seuraavat ehdotukset auttavat sinua aloittamaan ja päättämään kurssin tehokkaasti.

Aloituserjestelyt

Jotta ensimmäinen oppitunti sujuisi kitkattomasti, voit halutessasi tehdä seuraavaa:

- Jos rakennus on luokan jäsenille outo, voit harkintasi mukaan sijoittaa opasteita ohjaamaan tien luokkaan ja WC-tiloihin.
- Varaa osallistujille englanninkielisiä julkaisuja *Strengthening Marriage: Resource Guide for Couples* [Avioliittoa lujittamassa – avioparien opas]. Voit myös varata nimilaattoja ja tusseja tai mustekyniä, jotta luokan jäsenet voivat tehdä nimilaatat ja käyttää niitä, kunnes tuntevat toisensa nimeltä.
- Jos oppikurssin järjestää MAP-perhepalvelujen toimisto, anna kurssilaisille toimiston puhelinnumero, johon he voivat soittaa, mikäli heillä on kysyttävää.

Varaa jokaisen oppitunnin alusta 15–30 minuuttia käydäkseen läpi edellisen oppitunnin aikana esitetyt asiat ja oppimistoiminnat.

Seuranta ja arviointi

Viimeisellä oppitunnilla voit tehdä seuraavaa:

- Jaa osallistujille Ohjelman arviointilomake (ks. liitteen sivu 69) ja pyydä jokaista täyttämään se.
- Anna tunnustusta osallistujien ponnisteluista ja edistymisestä. (Liitteen sivulla 70 on todistus, jota voit käyttää.)

VIITTEET

1. "Katsokaa tulevaisuuteen", *Valkeus*, tammikuu 1998, s. 71.
2. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors", *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Luonnos mukailtu julkaisusta "Parent Educator Training", s. 8.
4. Mukailtu julkaisusta "Parent Educator Training", s. 6.



OPETUSLAPSENA SAA JUMALALTA OHJAUSTA
KAIKILLE ELÄMÄN ALUEILLE – MYÖS SIIHEN,
KUINKA OLLA HYVÄ AVIOMIES TAI VAIMO.





NOUDATTAKAA EVANKELIUMIN PERIAATTEITA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana osallistujia

- ymmärtämään mahdollisuudet saavuttaa rauha ja onni avioliitossa
- saamaan suurempi toivo siitä, että he voivat saavuttaa onnen, kun he noudattavat avioliitossaan evankeliumin periaatteita
- aloittamaan näiden neljän periaatteen toteuttaminen avioliittonsa lujittamiseksi:
 - eläkää evankeliumin periaatteiden mukaan
 - sitoutukaa säilyttämään avioliitto ja ratkaisemaan erimielisyydet
 - pitäkää liitot
 - pyrkikää kehittymään joka päivä.

AVIO-ONNEN PERUSTA

Presidentti Ezra Taft Benson on opettanut: ”Avioliitto – on Jeesuksen Kristuksen evankeliumin loistavin ja korottavin periaate. Yksikään toimitus ei ole tärkeämpi eikä yksikään ole pyhempi eikä tarpeellisempi ihmisen iankaikkiselle ilolle. Uskollisuus avioliitolle tuo täysimääräisintä iloa täällä ja loistavimmat palkinnot tulevassa elämässä.”¹

Aviopari voi lujittaa suhdettaan ja pitää perheensä turvassa noudattamalla perhejuhlustuksessa annettuja neuvoja.² Puolisot voivat löytää ratkaisuja kohtaamiinsa ongelmiin tutkimalla Vapahtajan ja Hänen palvelijoidensa opetuksia sekä rukoilemalla uutterasti opastusta Herralta. Näin he perustavat aviosuhteensa Jeesuksen Kristuksen evankeliumin perustalle. Rukoilemalla he voivat saada voimaa pitää liittonsa ja tehdä työtä yhdessä. He voivat tehdä parannuksen huonoista tavoista ja antaa toisilleen anteeksi. Puolisot voivat myös oppia ongelmien ratkaisemista ja kommunikointitaitoja selvittääkseen erimielisyyksiä ja välttääkseen mahdollisia ristiriitoja.

Perhe-elämän hajoaminen

Presidentti Hinckley on varoittanut perhe-elämän hajoamisesta: ”Perhe on hajoamassa kaikkialla maailmassa. – Sydämet särkyvät, lapset itkevät.”³ Kohdatessaan ongelmia ja haasteita avioliitossa jotkut masentuvat ja haluavat luovuttaa. Monet muut sitoutuvat avioliittonsa, tekevät työtä ongelmien ratkaisemiseksi ja kokevat avioliitossa rauhaa, onnea ja täyttymystä.

Vaikka mahdollisuus onnen saavuttamiseen onkin suuri, monet kamppailevat turhautumisen, murheen ja epätoivon kanssa. Avioliittoa uhkaavat ulkoapäin yhteiskunnalliset toimintatavat ja käytännöt sekä arjen kiire. Sisältäpäin sitä uhkaavat huonot tavat, väärinkäsitykset ja ylpeys. Vakavia ongelmia ei ole helppo voittaa, ja jotkut

avioparit tuntuvatkin kamppailevan loputtomasti niiden samojen ongelmien kanssa, jotka ovat jäytäneet heidän suhdettaan jo vuosia. Tiedostaessaan perheitä uhkaavat tekijät ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi ovat varoittaneet perhejulistuksessa: ”Perheen hajoaminen tuo yksilöille, yhteisöille ja kansakunnille ne onnettomuudet, joista muinaiset ja nykyiset profeetat ovat ennustaneet.”⁴

Yhteiskunnassa nämä onnettomuudet ovat helposti havaittavissa. Puolisot, jotka kerran luulivat, että paras ratkaisu onnettomaan avioliittoon olisi avioero, huomauttavat, että se aiheuttaa usein odottamattomia ongelmia. Tutkimuksessa avioeron pitkäaikaisista vaikutuksista kliininen psykologi Judith Wallerstein sekä tutkijatoverit Julia Lewis ja Sandra Blakeslee tulivat siihen johtopäätökseen, että avioero repii rikki lasten elämän ja vaikuttaa heidän käytökseensä ja valintoihinsa koko loppuelämän ajan.⁵

Linda Waite Chicagon yliopistosta sekä tutkijatoveri Maggie Gallagher huomauttavat, että avioerolla on usein lapsiin muitakin vahingollisia vaikutuksia, kuten rikollisuuden lisääntyminen, opiskelumahdollisuuksien väheneminen ja enemmän henkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyviä ongelmia.⁶ He saivat selville, että lapsia pahoinpitelee todennäköisemmin äidin poikaystävä tai isän tyttöystävä tai isä- tai äitiapuoli kuin oma biologinen vanhempi.⁷

Avioliitossa haasteita aiheuttavat monet tekijät, kuten presidentti Spencer W. Kimball on huomauttanut:

”Kaksi ihmistä, joilla kummallakin on erilainen tausta, huomaavat pian vihkitoitituksen jälkeen, että heidän on kohdattava karu todellisuus. Elämä ei ole enää fantasiaa tai kuvittelua. Meidän on laskeuduttava alas pilvistä ja astuttava lujasti maan kamaralle. On otettava vastuuta ja hyväksyttävä uusia velvollisuuksia. On jossakin määrin luovuttava henkilökohtaisesta vapaudesta ja sopeuduttava monin epäitsekäin tavoin.

Hyvin pian avioliiton solmimisen jälkeen huomaa, että puolisoilla on heikkouksia, jotka eivät aiemmin ole paljastuneet tai tulleet ilmi. Ne hyveet, joita seurusteluaikana alituisesti suurenneltiin, käyvät nyt suhteellisen pieniksi, ja ne heikkoudet, jotka näyttivät seurusteluaikana niin pieniltä ja merkityksettömiltä, kasvavat nyt melkoiisiin mittasuhteisiin. – Monivuotiset tavat tulevat esiin: puoliso voi olla saita tai tuhlaavainen, laiska tai työteliäs, harras tai epäuskoinen; hän voi olla ystävällinen ja yhteistyöhaluinen tai kättäjä ja äreä, vaativa tai antelias, itsekeskeinen tai vaatimaton. Puolison sukulaisiin liittyvät ongelmat astuvat kuvaan ja puolisoitten suhde niihin korostuu jälleen.”⁸

Hyviä uutisia avioliittoon

Presidentti Kimball vakuutti aviopareille, että näine ja muine haasteineen avioliitto voi silti onnistua: ”Vaikka jokainen nuori mies ja nuori nainen pyrkiikin kaikella uutteruudella ja rukoillen löytämään kumppanin, jonka kanssa elämä olisi mahdollisimman sopusointuista ja ihanaa, niin on kuitenkin varmaa, että miltei kuka tahansa hyvä mies ja hyvä nainen voi luoda onnellisen ja onnistuneen avioliiton, jos kumpikin puoliso on halukas maksamaan sen hinnan.”⁹

Vaikka aviopuolisoilla onkin mielipide-eroja ja erimielisyyttä, he voivat onnistua ratkaisemaan ne. Ongelmat ratkeavat parhaiten, kun kumpikin puoliso pyrkii voittamaan ne. Valitettavasti molemmat puoliset eivät aina ole yhtä motivoituneita pelastamaan avioliittoaan. Kun mies ja vaimo ovat eri tavalla motivoituneita, omistautuneemman puolison tulisi saada rohkeutta siitä tiedosta, että parisuhdeperiaatteiden sinnikäs käytäntöön soveltaminen voi johtaa onnistumiseen heidän avioliitossaan. Toisen puolison rakkaus, sitoutuminen ja iankaikkinen näkökulma voivat usein pitää avioliittoa pystyssä niin kauan kunnes toinen puoliso kypsyy tai tekee parannuksen ja käsittää sen menetyksen ja vahingon, jonka avioparin eroaminen saisi aikaan.

Sadonkorjuun laki – ”mitä ihminen kylvää, sitä hän myös niittää” (Gal. 6:7) – ja toisen posken kääntäminen (ks. Matt. 5:39) pätevät avioliittoon samoin kuin muihinkin ihmissuhteisiin.

OPPIMISTOIMINTA: OMAKSUKAA EVANKELIUMIN PERIAATTEITA

Pyydä kurssin osanottajia kirjoittamaan kaksi avioliittonsa suurinta haastetta. Pyydä heitä sitten miettimään keinoja, joilla evankeliumin periaatteet voivat auttaa heitä ratkaisemaan näitä haasteita. Kehota heitä miettimään perhejulistuksessa mainittuja periaatteita – usko, rukous, parannus, anteeksianto, kunnioitus, rakkaus, myötätunto, työ ja tervehenkinen virkistystoiminta. Pyydä heitä kirjoittamaan 1–2 asiaa, jotka he ovat heti halukkaat tekemään avioliittonsa lujittamiseksi, kuten rukoilemaan yhdessä joka päivä.

AVIOLIITON LUJITTAMISTA

Aviopuolisot lujittavat avioliittoaan, kun he

- noudattavat evankeliumin opetuksia
- sitoutuvat avioliittoonsa
- pitävät tekemänsä liitot
- pyrkivät kehittämään joka päivä.

Eläkää evankeliumin periaatteiden mukaan

Tavalliset erimielisyydet aviopuolisoiden välillä kärjistyvät ristiriidoiksi, kun puoliset näkevät toisensa ja aviosuhteensa vääristyneellä, harhaanjohtavalla tai valheellisella tavalla. Aviopuolisot voivat voittaa nämä vääristymät, kun he oppivat seuraamaan Jeesusta Kristusta.

Vanhin Neal A. Maxwell kahdentoista apostolin koorumista on todennut, että evankeliumi auttaa ihmisiä näkemään selkeästi ja oikeasta näkökulmasta: ”Koska elämän ja toisten ihmisten tarkasteleminen evankeliumin linssin läpi tarjoaa iankaikkisen näkökulman, niin jos katsomme kyllin pitkään ja kyllin usein, pystymme näkemään selkeämmin. – – Sellaiset asiat kuten papukeitto ja kolmekymmentä hopearahaa ja aistillisen mielihyvän hetket katoavat näköpiiristä täysin. Samoin käy parantuneelle golflyönnille tai tennissyötölle, kun niitä vertaa edistymiseen kärsivällisyydessä. Samoin käy olohuoneen remontille, kun se asetetaan samalle viivalle omien lasten kuuntelemisen ja opettamisen kanssa.”¹⁰ Kun ihmiset elävät evankeliumin mukaan, he näkevät selkeämmin ja valitsevat tarkoituksenmukaisemmin.

Niiden, jotka vilpittömästi toivovat iankaikkista avioliittoa ja onnistunutta perhe-elämää, pitäisi pyrkiä tulemaan Herran Jeesuksen Kristuksen todellisiksi opetuslapsiksi. **Opetuslapsena saa Jumalalta ohjausta kaikille elämän alueille – myös siihen, kuinka olla hyvä aviopuoliso ja isä tai äiti.** Vapahtaja opetti, että Hän auttaa ihmisiä voittamaan heikkoutensa:

”Ja jos ihmiset tulevat minun luokseni, minä näytän heille heidän heikkoutensa. Minä annan ihmisille heikkoutta, jotta he olisivat nöyriä, ja minun armoni riittää kaikille ihmisille, jotka nöyrytyvät minun edessäni; sillä jos he nöyrytyvät minun edessäni ja uskovat minuun, niin minä teen sen, mikä on heikkoja, heissä vahvaksi.

Katso, minä näytän pakanoille heidän heikkoutensa ja minä näytän heille, että usko, toivo ja rakkaus tuovat minun luokseni – kaiken vanhurskauden lähteelle.” (Et. 12:27–28.)

Samalla tavoin profeetta Joseph Smith opetti: ”Mitä lähemmäksi täydellisyyttä ihminen pääsee, sitä selkeämpi on hänen näköalansa ja sitä suurempi hänen ilonsa, kunnes hän on voittanut pahan elämässään ja kadottanut kaiken halun tehdä syntiä.”¹¹

Opetuslapseus parantaa näköalaa ja auttaa ihmistä näkemään asiat ”niin kuin ne todella ovat” (MK Jaak. 4:13). Vahingollinen suhtautuminen muihin vaihtuu rakkauteksi, kärsivällisyydeksi ja pitkämielisyydeksi. Uskollisuus yhdeksälle perhejulistuksen periaatteelle johtaa henkilökohtaiseen vanhurskauteen ja läheisyyteen Jumalan kanssa. Perheenjäsenten arvostus lisääntyy. Jumalallinen johdatus on mahdollista.

Elämä tuo mukanaan haasteita, joista monet tulevat kanssakäymisistämme muiden kanssa. Mutta kuten presidentti Kimball on huomauttanut, koettelemuksista voi tulla siunauksia, kun näemme ne iankaikkisesta näkökulmasta:

”Jos pitäisimme kuolevaisuutta koko olemassaolona, niin silloin tuska, suru, epäonni ja lyhyt elämä olisivat katastrofi. Mutta jos näemme elämän iankaikkisena, niin että se ulottuu kauas kuolevaisuutta edeltäneeseen menneisyyteen ja iankaikkiseen kuolemanjälkeiseen tulevaisuuteen, niin silloin me voimme nähdä kaikki tapahtumat oikeissa mittasuhteissa.

Eikö olekin viisasta, että Herra antaa meille koettelemuksia, jotta voisimme nousta niiden yläpuolelle, velvollisuuksia, jotta täyttäisimme tehtävämme, työtä, jotta lihaksemme vahvistuisivat, surua, jotta sieluamme koeteltaisiin? Eikö meille sallitakin kiusauksia voimiemme koettelemiseksi, sairautta, jotta oppisimme kärsivällisyyttä, kuolema, jotta meistä voisi tulla kuolemattomia ja kirkastettuja?”¹²

Aviomies ja vaimo kasvavat koettelemusten, opetuksen, uskon, henkilökohtaisen vanhurskauden ja hengellisen opastuksen avulla. Hengellisellä opastuksella he saavat suuremman kyvyn voittaa elämän ongelmia ja haasteita – myös niitä, jotka liittyvät perheeseen.

OPPIMISTOIMINTA: MUUTTAKAA NÄKÖKULMAA

Kehota luokan jäseniä miettimään syitä osallistua tälle kurssille. Pyydä heitä kirjoittamaan vastauksensa näihin kysymyksiin:

- Mitä avioliitossanne tapahtuu, kun pyritte näkemään sekä itsenne että puolisonne taivaallisen Isän silmin?
- Mitä tapahtuu, kun maailman huolet ja odotukset näyttävät hallitsevan kanssakäymistänne?
- Mitä muutoksia teidän täytyy tehdä oikaistaksenne kielteiset tuntemukset ja ylläpitääksenne parempaa näkemystä parisuhteessanne?
- Mitä sellaista Herra saattaa teistä tietää, mitä te kaksi ette ole ymmärtäneet, kuten iankaikkiset mahdollisuutenne, kuolevaisuutta edeltävä elämänne, elämäkokemukset, jotka ovat vaikuttaneet käyttäytymiseenne, sekä mahdollisuutenne saavuttaa iankaikkinen avioliitto?
- Kuinka Hänen näkökulmansa saattaisi vaikuttaa siihen, kuinka te näette toinen toisenne?

Sitoutukaa pysymään naimisissa ja ratkaisemaan erimielisyydet

Kaikki pariskunnat kokevat avioliitossa haasteita. Elleivät he ole lujasti sitoutuneita toisiinsa, heiltä puuttuu perusta, jonka pohjalta kohdata elämän myrskyt. Sitoutuneet avioparit välittävät riittävästi ratkaistakseen ongelmansa.

Avioliitto- ja perheterapeutti Catherine Lundell kertoo miehestä ja vaimosta, jotka selviytyivät vaivoin avioliitossaan olevien vakavien ongelmien kanssa. He olivat suunnitelleet eroavansa kevääseen mennessä, mikäli eivät pystyisi ratkaisemaan ongelmiaan. Muutamien kuukausien neuvontakäyntien aikana puoliset eivät juuri-kaan edistyneet, ja he olivat valmiit eroamaan, mutta Lundell kieltäytyi antamasta asiantuntijan vahvistusta heidän päätökselleen. Sen sijaan hän muistutti heitä heidän liitoistaan: ”Te itse joudutte päättämään sen, että rikotte liittonne”, hän sanoi heille. ”Te itse joudutte elämään tuon päätöksen kanssa.” Kun aviopari palasi seuraavalle käynnilleen, he suhtautuivat ”toisiinsa oudon hellästi ja herkästi”. He selittivät, että mietittyään tilannettaan he päättivät sitoutua avioliittoonsa. Vaikka heillä oli yhä ongelmia ratkaistavana, heidän uusi sitoutumisensa vaikutti ratkaisevasti heidän avioliittoonsa.¹³

Vapahtaja opetti sitoumusta, joka avioliitossa tulisi olla: ”Sen tähden mies jättää isänsä ja äitinsä ja liittyy vaimoonsa – –. He eivät siis enää ole kaksi, he ovat yksi. Ja minkä Jumala on yhdistänyt, sitä älköön ihminen erottako.” (Matt. 19:5–6.)

Vanhin Bruce C. Hafen seitsemänkymmenen koorumista on opettanut, että avioliitto on liitto eikä sopimus. Kun ongelmia ilmaantuu, sopimuksen osapuolet usein vetäytyvät sopimuksesta ja katkaisevat edut. ”Mutta kun *liittoon* perustuva perhe kohtaa vaikeuksia”, vanhin Hafen sanoi, ”aviomies ja vaimo tekevät yhdessä työtä selvittääkseen vaikeudet. He menevät naimisiin voidakseen antaa ja kasvaa. Heidät on sidottu liitoin toisiinsa, yhteiskuntaan ja Jumalaan.”¹⁴

Suurin osa aviopareista, jotka pysyvät yhdessä, huomaavat pystyvänsä ratkaisuun ongelmien. Waiten ja Gallagherin mukaan suuri osa onnettomista pareista, jotka pysyvät yhdessä, ratkaisee ongelmansa ja oppii nauttimaan avioliitostaan: ”86 prosenttia onnettomasti naimisissa olevista, jotka kestävät yhdessä, huomaavat, että viisi vuotta myöhemmin heidän avioliittonsa on onnellisempi. – – Useimmat sanoivat, että heistä on tullut tosiaan hyvin onnellisia. Itse asiassa miltei 60 prosenttia niistä, jotka kuvailivat avioliittoaan onnettomaksi – – ja jotka pysyivät naimisissa, arvioivat tämän saman avioliiton joko ’hyvin onnelliseksi’ tai ’melko onnelliseksi’.”¹⁵

Tätä edistymistä tapahtui myös hyvin onnettomissa avioliitoissa. Waite ja Gallagher huomaavivat: ”Kaikkein kehoimmista avioliitoissa näytti tapahtuvan dramaattisin käänne: 77 prosenttia niistä, jotka arvioivat avioliittonsa hyvin onnettomaksi ja jotka pysyivät avioliitossa, – – sanoivat, että viisi vuotta myöhemmin sama avioliitto oli joko ’hyvin onnellinen’ tai ’melko onnellinen’.”¹⁶

Yhdessä pysyvät avioparit nauttivat muistakin eduista. Waite ja Gallagher havaitsivat, että nämä pariskunnat elävät pidempään¹⁷, saavuttavat enemmän vaurautta¹⁸, ovat terveempiä ja onnellisempia¹⁹ ja kokevat enemmän seksuaalista tyytymystä kuin naimattomat²⁰.

Pitäkää liitot

Liitot – pyhät sopimukset Jumalan ja Hänen lastensa välillä – tuovat lisäsiunauksia, jotka auttavat pelastamaan perheitä. Kun mies ja vaimo kohtaavat ongelmia, he voivat muistaa liittonsa löytääkseen voimaa selvittää vaikeudet. Liitot voivat auttaa monin tavoin:

Liitot lisäävät motivaatiota. Herra on luvannut, että uuden ja iankaikkisen avioliiton kautta kelvolliset avioparit perivät kaiken, mitä Hänellä on (ks. OL 132:19–20). Apostoli Paavali on opettanut: ”Mitä silmä ei ole nähnyt eikä korva kuullut, mitä ihminen ei ole voinut sydämessään aavistaa, minkä Jumala on valmistanut niille, jotka häntä rakastavat” (1. Kor. 2:9). Kun aviomies ja vaimo muistavat liittonsa, he voivat löytää innoitusta ja motivaatiota tehdä työtä avioliittonsa eteen ja ratkaista ongelmat, kun niitä ilmaantuu.

Liitot ohjaavat käyttäytymistä. Liitot, joita ihmiset tekevät kasvaessaan evankeliumissa, auttavat lujittamaan heidän suhteitaan. Kasteessa jäsenet tekevät liiton noudattaa Jumalan käskyjä ja olla Jeesuksen Kristuksen kaltaisia. [Kasteenliiton noudattaminen ratkaisee useimmat ongelmat avioliitossa.](#) Pappudenhaltijat tekevät liiton pitää kunniaa kutsumuksensa ja ottaa vastaan ohjausta Herralta ja Hänen palvelijoiltaan (ks. OL 84:33–39, 43–44). Myös temppeleliitot opastavat aviomiestä ja vaimoa heidän keskinäisessä suhteessaan.

Liitot siunaavat avioparia. Kun Herra sääti liittonsa Abrahamin kanssa, Hän lupasi: ”Minä siunaan sinua ylen määrin” (Abr. 2:9). Pyhissä kirjoituksissa on yllin kyllin osoituksia siitä, että Herra siunaa ja tukee liittokansaansa. Niistä, jotka seuraavat Häntä, tulee Abrahamille luvattujen siunausten perillisiä. Vaikeina aikoina Herra suo kelmolliselle miehelle ja vaimolle opastusta ja tukea. Lopulta he saavuttavat iankaikkisen onnen ja korotuksen selestisessä valtakunnassa. [Vanhin Bruce C. Hafen on huomauttanut, että ollessaan kuuliaisia liitoille ihmiset löytävät ”kätkeytyjä voiman varastoja” sekä ”syvän, sisäisen myötätunnon lähteitä”.](#)²¹ Nämä siunaukset vahvistavat avioparia vaikeina aikoina.

Liitot auttavat pelastamaan lapset. Avioliiton siunaukset vaikuttavat yhtä lailla lapsiin kuin vanhempiin. Vanhempia, jotka pitävät tämän liiton, vahvistetaan heidän opettaessaan ja kasvattaessaan lapsiaan. Presidentti Brigham Young on opettanut: ”Kun mies ja nainen ovat saaneet [endaumenttinsa] ja sinetöimisensä ja heille sen jälkeen syntyy lapsia, nämä lapset ovat [valtakunnan ja kaikkien sen siunausten ja lupauksen laillisia perillisiä.](#)”²² Presidentti Boyd K. Packer kahdentoista apostolin koorumista toisti temppeleliittojen tärkeyden: ”Emme voi kyllin korostaa temppeleliiton merkitystä, sinetöintitoimituksen sitovaa voimaa ja niihin vaadittavan kelmollisuuden tasovaatimuksia. [Kun vanhemmat pitävät liitot, jotka he ovat solmineet temppelellin alttarin ääressä, heidän lapsensa ovat liitetyt ikuisesti heihin.](#)”²³ Vaikka vanhemmat eivät voikaan ”pakottaa niitä ottamaan pelastusta, jotka eivät sitä halua”²⁴, temppeleliittojen siunaukset vahvistavat vanhempia ja heidän lapsiaan.

Sivulla 10 on luettelo joistakin liitoista, joita kirkon jäsenet tekevät Jumalan kanssa. Voit ottaa luettelosta kopioita ja jakaa niitä luokan jäsenille.

Jotkut kelmolliset aviomiehet ja vaimot miettivät, mitä tapahtuu heidän liiton siunauksilleen, kun toinen puoliso rikkoo liiton, jonka he ovat solmineet yhdessä. Kun toinen puoliso hylkää liiton, uskolliselta osapuolelta ei kielletä luvattuja siunauksia. Presidentti Gordon B. Hinckley on vakuuttanut niille, joita tämä koskee: ”Emme pidä teitä epäonnistuneina, vaikka avioliitto on epäonnistunut. – – Herra ei kiellä teitä eikä hylkää teitä.”²⁵ Samalla tavoin lapsella säilyvät liitossa syntyneen tai liittoon sinetöidyn siunaukset, vaikka toinen tai kumpikin vanhemmista hylkäisi liiton. Isällä tai äidillä, joka pitää liiton, säilyy liittosuhde lapseensa.

OPPIMISTOIMINTA: TARKASTELKAA LIITTOJA

Kehota luokkaan osallistuvia keskustelemaan toimista, joita heidän liittonsa edellyttävät heiltä, kun he ovat kanssakäymisissä toistensa ja muiden ihmisten kanssa. Pyydä heitä kirjoittamaan ajatuksiaan muistiin. Johda heitä sen jälkeen keskustelussa siitä, mitä nimenomaisia asioita he voivat tehdä päivittäisessä kanssakäymisessään puolisonsa kanssa pitääkseen liittonsa. Näitä voivat olla esimerkiksi toinen toisensa kuormien kantaminen, pysyminen vilpittöminä ja uskollisina toisilleen ja itsekkäiden omien etujen uhraaminen avioliiton tähden. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin keskustelun aikana syntyviä ajatuksia.

Pyrkikää kehittymään joka päivä

Mielenmasennus on yksi Saatanan tärkeimmistä aseista. Monia aviopareja lannistaa ajatus siitä, että heistä pitäisi tulla ”täydellisiä, niin kuin teidän taivaallinen Isänne on täydellinen” (Matt. 5:48). Tuntiessaan omat heikkoutensa ja kohdatessaan jokapäiväisiä perheongelmia he masentuvat. Iankaikkinen perhe-elämä saattaa tuntua heistä mielikuvitukselliselta. ”En pysty siihen”, he valittavat. ”Miksi edes yrittäisin?”

Ihminen, joka antaa periksi itsensä tai puolisonsa tai lastensa suhteen, avaa oven väärille vaikutuksille. Mutta se, joka pyrkii seuraamaan Jeesusta Kristusta, voi voittaa nuo vaikutukset: ”Vastustakaa Paholaista, niin se lakkaa ahdistamasta teitä. Lähestykää Jumalaa, niin hän lähestyy teitä.” (Jaak. 4:7–8.) Henkilökohtaiset epäonnistumiset voi sinnikkyydellä kääntää onnistumisiksi, jos ottaa opiksi virheistään.

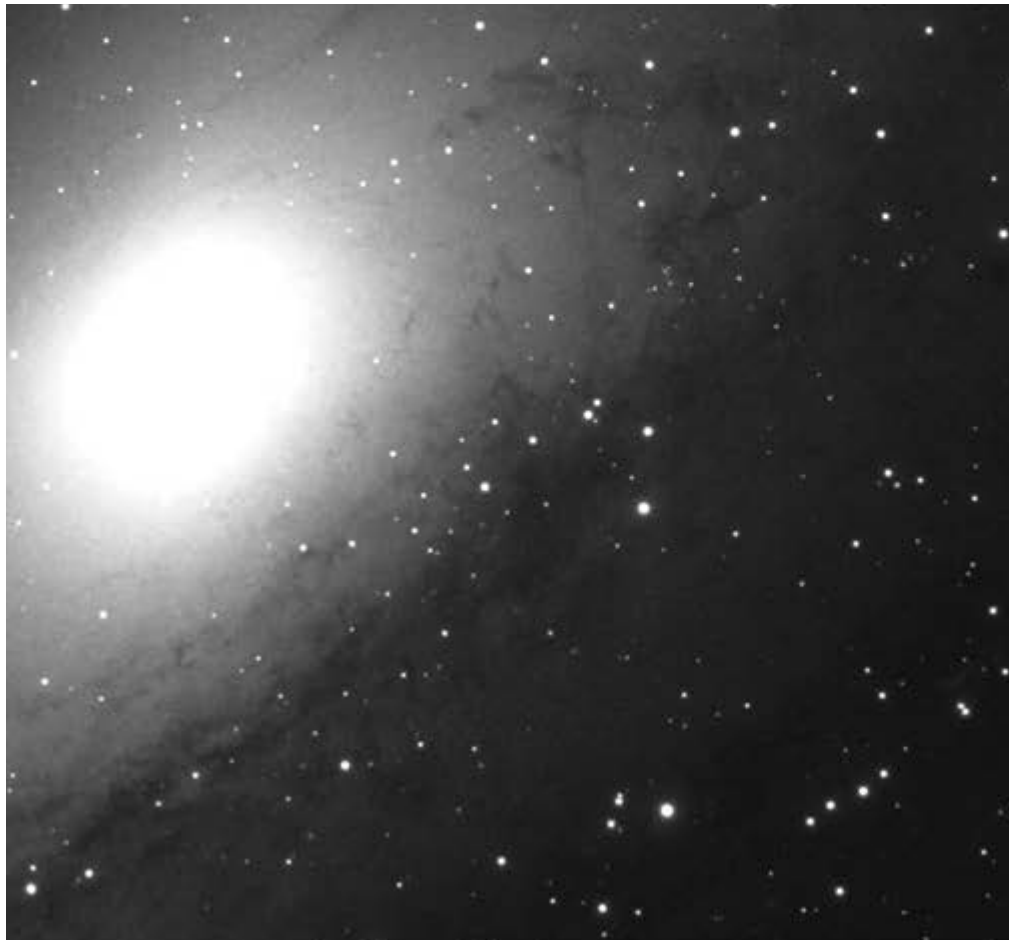
Monilla on taipumus verrata kielteisesti itseään muihin näkemällä muissa täydellisyyttä ja olemalla samalla tuskallisen tietoinen omista heikkouksistaan. Eräs terapeutti muisteli työskennelleensä kahden ystävättären kanssa, jotka kärsivät masennuksesta ja itseluottamuksen puutteesta. Kumpikaan ei tiennyt toisen saavan apua, mutta kumpikin kertoi pääpiirteissään saman tarinan: ”Joka kerta kun menen ystäväni kotiin, hänellä tuntuu olevan aina kaikki kunnossa. Hänen kotinsa on järjestyksessä, hänen lapsensa käyttäytyvät hyvin ja hän tuntuu hallitsevan elämäänsä. Minusta sen sijaan tuntuu kuin kaikki kaatuisi päälleni. Talo on sekaisin, lapset ovat kauheita, ja minä yritän vain pysyä jollakin tavoin järjissäni.” Muutaman käynnin jälkeen terapeutti käsitti, että nämä naiset puhuivat toisistaan. Kumpikin näki toisen miltei täydellisenä ja samalla itsensä hyvin epä-täydellisenä.

Vaikeuksissa olevissa avioliitoissa yhden yleisen ongelman aiheuttaa aviomies tai vaimo, joka ei huomaa omia vikojaan vaan keskittyy puolisonsa todellisiin tai kuviteltuihin heikkouksiin. Monet avioliitot epäonnistuvat siksi, että aviopuolisot tekevät tätä niin kauan etteivät ole enää tyytyväisiä eivätkä onnellisia toistensa kanssa. On aina hyvä huomata ja ratkaista omia ongelmiaan sen sijaan että pyrkisi muuttamaan puolisonsa käyttäytymistä.

Puolisoiden tulee muistaa, ettei yksikään kuolevainen olento ole täydellinen; täydellisyyden saavuttaminen vie aikaa. Vanhin Russell M. Nelson kahdentoista koorumista on neuvonut kirkon jäseniä pyrkimään siihen, että he kehittyvät joka päivä ja ovat kärsivällisiä: ”Kun meissä ilmenee epätäydellisyyttä, voimme yrittää korjata sitä. Me voimme olla anteeksiantavaisempia omien ja rakkaittemme vikojen suhteen. Me voimme saada lohtua ja olla pitkämielisiä.”²⁶

OPPIMISTOIMINTA: EDISTYKÄÄ ASKEL KERRALLAAN

Muistuta luokkaan osallistuvia siitä, että ensimmäisessä oppimistoiminnassa heitä pyydettiin nimeämään kaksi avioliittonsa suurinta haastetta ja 1–2 periaatetta, joiden avulla he voivat lujittaa aviosuhdettaan. Pyydä heitä miettimään yksi siihen liittyvä käyttäytymismalli, jota he voivat alkaa toteuttaa (esimerkiksi lakata huutamasta tai alkaa osoittaa enemmän arvostusta). Jos heistä tuntuu sopivalta, kehoita heitä pyytämään puolisoltaan ehdotuksia, minkä ongelman kimppuun käydä ensimmäiseksi. Älä kuitenkaan anna tämän pyynnön synnyttää väittelyjä. Muistuta heitä siitä, että täydellisyyden saavuttaminen on pitkäaikainen prosessi, joka jatkuu elämässämme kuolevaisuuden tuolle puolen, ja että ongelmista selviää parhaiten askel kerrallaan.²⁷ Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin se käyttäytymisen muutos, jonka he suostuvat tekemään.



ILO IANKAIKKISISTA PERHEISTÄ

Jumala on kaikkivaltias. Kun kurssilaiset pyrkivät saamaan iankaikkisen näkemyksen perheestään, kannusta heitä **miettimään hetki Jumalan luomistöiden äärettömyyttä ja sitä tarkoitusta, jonka vuoksi ne luotiin.** Herra sanoi Moosekselle: ”Maailmoja luvutta olen minä luonut; ja nekin minä loin omaa tarkoitustani varten; ja minä loin ne Pojan kautta, joka on minun Ainosyntyiseni. – – Lukemattomat ne ovat ihmiselle; mutta kaikki on luettu minulle, sillä ne ovat minun ja minä tunnen ne.” (Moos. 1:33–35.) Eräs kirjoittaja ihmetteli maailmankaikkeuden valtavuutta: ”[Hubble-teleskooppi] oli suunnattu yhteen taivaan tyhjimmistä kohdista ja tarkennettu alueeseen, joka on käsivarren mitan päässä olevan hiekanjyvän kokoinen, ja se löysi linnunratoja kerros toisensa jälkeen niin pitkälle kuin se pystyi näkemään, – – ja jokaiseen kuuluu miljardeja tähtiä.”²⁸

Sama Jumala, joka loi lukemattomia maailmoja, on julistanut, että Hänen työhönsä ja kirkkautenaan on Hänen lastensa iankaikkinen ilo (ks. Moos. 1:39). Hän haluaa meidän ja perheidemme saavan tässä elämässä onnen ja lopulta iankaikkisuuden rikkaudet (ks. OL 78:18). Vaikka saatammekin tuntea itsemme merkityksettömiksi verrattuna Jumalan luomistöiden suunnattomuuteen, meidän tulee muistaa, että olemme Hänen lapsiaan. Hän on luvannut auttaa ja siunata meitä, kun pidämme Hänen käskynsä. **Me voimme saada siunaukset, joita Jumalalla on varattuna meille, kun noudatamme liittoja ja elämme evankeliumin periaatteiden mukaan.**

Perhe on keskeisellä sijalla evankeliumin suunnitelmassa. Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut:

”Herra on säätänyt, että meidän tulee mennä naimisiin, että meidän tulee elää yhdessä rakkaudessa ja rauhassa ja sopuinnassa, että meidän tulee saada lapsia ja kasvattaa heidät Hänen pyhien teittensä tuntemiseen. – –

Loppujen lopuksi evankeliumissa on kyse juuri tästä. Perhe on Jumalan luoma. Se on perusluomus. Kansaa voidaan vahvistaa vahvistamalla kansalaisten koteja.

Olen vakuuttunut siitä, että jos me etsisimme toisistamme hyvää emmekä pahaa, niin kansamme kodeissa olisi enemmän onnea. Olisi paljon vähemmän avioeroja, paljon vähemmän uskottomuutta, paljon vähemmän vihaa ja kaunaa ja riitaa. Olisi enemmän anteeksiantoa, enemmän rakkautta, enemmän rauhaa, enemmän onnea. Sitä Herra haluaisi.”²⁹

VIITTEET

1. Julkaisussa Conference Report, huhtikuu 1949, s. 197.
2. Ks. ”Perhe – julistus maailmalle”, *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
3. ”Katsokaa tulevaisuuteen”, *Valkeus*, tammikuu 1998, s. 71.
4. ”Perhe – julistus maailmalle”, s. 49.
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study*, 2000, s. xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, 2000, s. 125.
7. *The Case for Marriage*, s. 135, 159.
8. ”Ykseys avioliitossa”, *Liahona*, lokakuu 2002, s. 36–38.
9. ”Ykseys avioliitossa”, s. 38.
10. *We Will Prove Them Herewith*, 1982, s. 76.
11. *Profeetta Joseph Smithin opetuksia*, toim. Joseph Fielding Smith, 1985, s. 50.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, toim. Edward L. Kimball, 1982, s. 38–39; ks. myös *Liahona*, helmikuu 2001, s. 22–23.
13. ”Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage”, julkaisussa *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, toim. David C. Dollahite, 2000, s. 48–49.
14. Ks. ”Iankaikkinen avioliitto”, *Valkeus*, tammikuu 1997, s. 25.
15. *The Case for Marriage*, s. 148.
16. *The Case for Marriage*, s. 148.
17. *The Case for Marriage*, s. 47–48.
18. *The Case for Marriage*, s. 111–112.
19. *The Case for Marriage*, s. 77.
20. *The Case for Marriage*, s. 96.
21. Ks. ”Iankaikkinen avioliitto”, s. 26.
22. Ks. *Kirkon presidenttien opetuksia: Brigham Young*, 1997, s. 171.
23. Ks. ”Moraalinen ympäristömme”, *Valkeus*, heinäkuu 1992, s. 64.
24. Joseph Fielding Smith, *Pelastuksen oppeja*, toim. Bruce R. McConkie, 3 osaa, 1975–1977, osa 2, s. 93.
25. ”To Single Adults”, *Ensign*, kesäkuu 1989, s. 74.
26. ”Kohti täydellisyyttä”, *Valkeus*, tammikuu 1996, s. 87.
27. Ks. ”Kohti täydellisyyttä”, s. 86–88.
28. William R. Newcott, ”Time Exposures”, *National Geographic*, huhtikuu 1997, s. 11.
29. ”Eläkää sen tytön arvoisina, jonka kanssa menette joskus naimisiin”, *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 58.

KUINKA LIITOT OHJAAVAT KÄYTTÄYTYMISTÄ

Kirkon jäsenet tekevät usein liittoja Herran kanssa. Seuraava luettelo osoittaa, kuinka jotkin liitot ohjaavat käyttäytymistä. Näiden liittojen mahdollinen vaikutus on valtava. Yksin kasteenliiton noudattaminen ratkaisee useimmat ongelmat avioliitossa.

Kaste

(Ks. 2. Nefi 31:17–21; Moosia 18:8–10; OL 20:37; UK 4.)

- Lupaamme ottaa päällemme Jeesuksen Kristuksen nimen.
- Lupaamme olla Jeesuksen Kristuksen todistajina.
- Lupaamme pitää aina käskyt.
- Lupaamme kantaa toisten kuormia, surra surevien kanssa, lohduttaa niitä, jotka ovat lohdutuksen tarpeessa.
- Lupaamme osoittaa halukkuutta palvella Jumalaa koko elämämme ajan.
- Lupaamme osoittaa, että olemme tehneet parannuksen synneistä.

Sakramentti

(Ks. 3. Nefi 18:28–29; Moroni 4, 5; OL 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Lupaamme uudistaa kasteenliittomme.
- Lupaamme ottaa päällemme Jeesuksen Kristuksen nimen, muistaa Hänet aina ja pitää Hänen käskynsä.

Pappeuden vala ja liitto

(Ks. Jaak. 1:19; OL 84:33–44; 107:31.)

- Lupaamme pitää kutsumukset kunnialla täyttämällä uskollisesti pappeustehtävämme.
- Lupaamme opettaa Jumalan sanaa ja ahkeroida ututterasti edistääksemme Herran tarkoituksia.
- Lupaamme olla kuuliaisia, hankkia tietoa evankeliumista ja elää tuon tiedon mukaisesti.
- Lupaamme palvella muita ja tehdä työtä heidän elämänsä siunaamiseksi.

Temppliendaumentti

”Endaumenttiin kuuluvissa toimituksissa asianomainen henkilö ottaa täyttääkseen tiettyjä velvoitteita, kuten liiton ja lupauksen, että hän noudattaa ehdottoman hyveellisyyden ja siveyden lakia, on laupias, lempeä, suvaitsevainen ja puhdas; omistaa sekä kykynsä että aineelliset varansa totuuden levittämiseen ja ihmissuvun kohottamiseen; on jatkuvasti uskollinen totuuden asialle ja pyrkii kaikin tavoin edistämään suurta valmistustyötä, jotta maa saatettaisiin valmiiksi vastaanottamaan Kuninkaansa – Herran Jeesuksen Kristuksen” (James E. Talmage lainattuna julkaisussa *Teille annetaan voima korkeudesta*, 2003, s. 20).

Selestinen avioliitto

- Lupaamme rakastaa puolisoamme ja pysyä uskollisena hänelle ja Jumalalle koko iankaikkisuuden.
- Lupaamme elää tavalla, joka tuo onnea perhe-elämään, ja tehdä työtä puolison ja lasten elämän siunaukseksi.
- ”Olkaa hedelmälliset, lisääntykää ja täyttäkää maa” (1. Moos. 1:28).



KOMMUNIKOIKAA RAKASTAEN

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana kurssille osallistuvia

- ymmärtämään, että kun heistä tulee enemmän Kristuksen kaltaisia ja he kokevat sydämenmuutoksen, he saavat suuremman halun ja kyvyn kommunikoida hyvin ja soveliaalla tavalla
- oppimaan kommunikointitaitoja, jotka lisäävät heidän kykyään ymmärtää ja jakaa kipeitä tunteita
- ymmärtämään, että Kristuksen kaltainen käyttäytyminen ja hyvä kommunikointi lujittavat avioliittoa.

RAKKAUS JA HYVÄ KOMMUNIKOINTI

Myöhempien aikojen profeetat ja apostolit ovat opettaneet, että vanhempien tulee rakastaa toinen toistaan ja lapsiaan: "Aviomiehellä ja vaimolla on vakava velvollisuus rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan."¹

Kommunikointi avioliitossa kattaa jokaisen ajatuksen, tunteen, teon tai halun, joka miehen ja vaimon välillä ilmaistaan sanoin tai ilman sanoja. Hyvä kommunikointi on rakkauden ilmaus. Hyvä kommunikointi edistää keskinäistä ymmärtämystä ja kunnioitusta, vähentää ristiriitoja ja lisää rakkautta avaten väylän inhimillisen läheisyyden korkeimmille tasoille. Jokainen aviopari voi oppia hyviä kommunikointitaitoja.

Presidentti Spencer W. Kimball on opettanut hyvän kommunikoinnin arvoa:

"Oikein käytetyissä sanoissa on taikaa. Jotkut käyttävät niitä täsmällisesti, kun taas toiset huolimattomasti.

Sanat ovat kommunikoinnin välineitä, ja virheelliset viestit antavat vääriä vaikutelmia. Seurauksena on hämmennystä ja väärinkäsityksiä. Sanat antavat pohjan koko elämällemme – ne ovat liiketoimintamme työkaluja, tunteidemme ilmaisumuotoja sekä edistymisemme asiakirjoja. Sanat saavat sydämen pamppailemaan ja myötätunnon kyyneleet vuotamaan. Sanat voivat olla vilpittömiä tai tekopyhiä. Moni meistä ei löydä sopivia sanoja ja niin muodoin kokee itsensä puheissaan kömpelöksi."²

Kommunikointiongelmien laajuus

Valtakunnallisessa tutkimuksessa, johon osallistui 21 501 avioparia, psykologi David H. Olson Minnesotan yliopistosta ja hänen kollegansa Amy K. Olson saivat selville, että huono kommunikointi oli yksi 10:stä yleisimmästä syystä tyytymättömyyteen avioliitossa. 82 prosenttia aviopareista toivoi, että puoliso kertoisi tunteistaan useammin. Muitakin syitä, jotka liittyivät kommunikointiin vaikkeivät olleetkaan 10 yleisimmän joukossa, pidettiin merkittävinä: 75 prosentilla oli vaikeuksia pyytää puolisoltaan



"AVIOMIEHELLÄ JA VAIMOLLA ON VAKAVA VELVOLLISUUS
RAKASTAA TOINEN TOISTAAN JA HUOLEHTIA TOISISTAAN
SEKÄ RAKASTAA LAPSIAAN JA HUOLEHTIA HEISTÄ."

"PERHE – JULISTUS MAAILMALLE"



haluamaansa, 72 prosenttia ei tuntenut tulevansa ymmärretyksi, 71 prosenttia sanoi, ettei puoliso halua keskustella asioista tai ongelmista hänen kanssaan, ja 67 prosenttia sanoi, että puoliso teki väheksyviä huomautuksia.³ Tutkimus osoitti myös, että ”tyydyttävä kommunikointi” on onnellisen avioliiton merkittävin ennustaja.⁴

Sydämen hellyttäminen

Puolisot pystyvät parhaiten parantamaan kommunikointitaitojaan, kun heillä kummallakin on murtunut sydän sekä halu antaa anteeksi ja pyytää anteeksi. Mies tai vaimo voi hellyttää sydämensä riippumatta siitä, mitä hänen puolisonsa päättää tehdä.

Victor Cline, joka on psykologi ja kirkon jäsen, on huomauttanut: ”Olen 30 vuoden avioliittoneuvonnan pohjalta huomannut, että uusien kommunikointitapojen oppiminen, suhdetaitoseminaareihin osallistuminen tai parhaiden aiheesta kirjoitettujen kirjojen lukeminen ei oikeastaan auta parantamaan avioliitossa olevia haavoja, ellei kummassakin puolisoissa synny murtunut mieli tai elleivät he koe sydämensä heltyvän. Tätä sydämen hetyymistä tulee yleensä tapahtua kummassakin puolisoissa, vaikka toinen saattaakin olla pääasiallisena syynä ongelmiin. Vaikket koskaan voiakaan pakottaa puolisoasi muuttumaan, niin *sinä* voit muuttua. Sinä voit päättää rakastaa ja antaa anteeksi riippumatta siitä, mitä muuta tapahtuu. Tuloksena on yleensä muutos myös puolisoasi asenteessa ja käytöksessä.”⁵

Pyhissä kirjoituksissa muistutetaan, että se, kuinka ihmiset kommunikoivat, on yhteydessä siihen, millaisia he ovat. Jeesus opetti: ”Se, mikä tulee suusta ulos, on lähtöisin sydäimestä” (Matt. 15:18). Jaakob julisti kirjeessään: ”Täydellinen on se, joka ei hairahdu puheissaan: hän kykenee hallitsemaan koko ruumiinsa” (Jaak. 3:2). Kommunikoinnin parantaminen saattaa edellyttää perinpohjaisia muutoksia perusluonteessa – siinä, kuinka ihminen ajattelee, tuntee ja käyttäytyy. Kristuksen seuraajina me pyrimme tulemaan Hänen kaltaisikseen, kuten Hän käski opettaessaan nefiläisiä opetuslapsia: ”Millaisia miehiä teidän siis tulee olla? Totisesti minä sanon teille: Sellaisia kuin minä olen.” (3. Nefi 27:27.)

KUINKA PARANTAA KOMMUNIKOINTIA

Seuraavat suositukset auttavat aviopareja parantamaan kommunikointia avioliitossaan.

Karsikaa vahingolliset tavat puhua toisillenne

Tutkiessaan yli 20 vuotta avioparien vuorovaikutusta psykologi John Gottman on tunnistanut neljä kommunikointimallia, jotka usein tuhoavat avioliiton:

- **Arvostelu:** ”Hyökkää toisen persoonallisuutta tai luonnetta vastaan – – tavallisesti syytellen.”
- **Halveksunta:** Loukkaa tai väheksyy puolisoa, ilmaisee sanoin tai teoin ajattelevansa, että puoliso on ”tyhmä, vastenmielinen, taitamaton typerys”.
- **Puolustelu:** Reagoi valituksiin, arvosteluun tai halveksuntaan puolustautuvasti selittelemällä, kieltämällä, väittelemällä, valittamalla tai esittämällä vastasyttöksiä sen sijaan että pyrkisi ratkaisemaan ongelman.
- **Välttely:** Vetäytyy suhteesta fyysisesti tai emotionaalisesti, kun erimielisyyttä ilmenee, kivettyä kuin muuriksi.⁶

Jotkut aviomiehet ja vaimot sanovat ja tekevät ajattelemattomuuttaan asioita, jotka ovat esteenä puhumiselle ja kuuntelemiselle. Vuosien mittaan tapahtuvan toiston ja vahvistumisen myötä huonot tavat juurtuvat syvälle. Toisinaan ongelmat ovat laajempia – puolisot estävät tahallaan kommunikointia vihalla, kielteisellä ajattelulla, henkilökohtaisella turhautumisella, ilkeydellä tai välinpitämättömyydellä. Nämä avioparit saattavat tarvita ongelmien ratkaisemiseen kirkon edustajan ja

ammattiauttajan apua. Jos puolisoilla on avioliitossaan kommunikoinnin kompastuskiviä, heidän tulee tarkastella sitä, kuinka he puhuvat toisilleen ja miksi he puhuvat toisilleen sillä tavoin, ratkaistakseen mahdolliset taustalla olevat ongelmat.

Vahingollisten kommunikointimallien karsimisen lisäksi avioparin tulee lisätä myönteistä kommunikointia. *”Maaginen suhde on 5:1”, sanoo Gottman. Kun myönteisiä tuntemuksia ja kanssakäymistä tapahtui viisi kertaa useammin kuin kielteisiä tuntemuksia ja kanssakäymistä, ”avioliitto pysyi todennäköisesti vakaana”.*⁷

Tutkimuksessaan Gottman huomasi, että tyytyväiset, onnelliset aviopuoliset suhtautuvat toisiinsa paljon myönteisemmin. Nämä puoliset toimivat myönteisellä tavalla, kun he

- osoittavat kiinnostusta siihen, mitä heidän puolisoillaan on sanottavaa
- osoittavat hellyyttä, pitävät toisiaan kädestä ja ilmaisevat rakkautta
- osoittavat välittämistä pienin huomaavaisin teoin, satunnaisin lahjoin ja puheluihin
- osoittavat arvostusta kiittämällä, lausumalla kohteliaisuuksia ja ilmaisemalla ylpeyttä puolisoistaan
- osoittavat huolenpitoa, kun puoliso on huolissaan
- ovat empaattisia, osoittavat ymmärtävänsä ja tuntevansa, miltä heidän puolisoistaan tuntuu
- osoittavat hyväksymistä, ilmaisevat puolisolleen, että he hyväksyvät sen, mitä puoliso on sanonut, ja arvostavat sitä, vaikkeivät itse olisikaan samaa mieltä
- vitsailevat ja pitävät hauskaa yhdessä olematta loukkaavia
- jakavat ilon tunteen ollessaan innostuneita tai riemuissaan.⁸

Vaikka lopullisena tavoitteena onkin karsia kielteisyys kokonaan pois, avioparien tulee sillä välin lisätä myönteistä kanssakäymistään ja vähentää kielteistä.

OPPIMISTOIMINTA: TUTKIKAA VUOROVAIKUTUSMALLEJA

Pyydä aviopareja tekemään seuraavaa:

- *Arvioimaan, mikä on heidän ja puolison myönteisen ja kielteisen vuorovaikutuksen välinen suhde.*
- *Tarkistamaan, onko puoliso samaa mieltä myönteisen ja kielteisen vuorovaikutuksen välisestä suhteesta, elleivät he arvele sen aiheuttavan ristiriitaa.*
- *Ottamaan selvää, mitkä puolison mielestä ovat tyypillisiä myönteisiä vuorovaikutustilanteita. Kirjoittamaan muistiin, mitä nämä vuorovaikutustilanteet ovat.*
- *Kirjoittamaan muistiin, mitä vahingollisia kommunikointimalleja he yleensä noudattavat, kuten arvostelua, halveksuntaa, puolustelua ja välttelyä.*

Myöntäkää ja hyväksykää eroavuudet

Jotkut käyttäytyvät aivan kuin he uskoisivat, että heidän puolisonsa pitäisi ajatella ja toimia samoin kuin he itse. Kun puoliset myöntävät keskinäiset eroavuutensa, hyväksyvät ne ja arvostavat niitä, he voivat paremmin ymmärtää ja huomata toistensa tarpeita ja tapoja toimia.

Miesten ja naisten välisistä eroista – etenkin eroista kommunikointityyleissä ja -tavoissa – on kirjoitettu monia yleistajuisia ja tieteellisiä kirjoja ja artikkeleita.

Todellisuudessa ketkä tahansa kaksi ihmistä saattavat olla merkittävin tavoin keskenään erilaisia. Jotkut kirjoittajat ja luennoitsijat esittävät, että naiset arvostavat enemmän keskinäistä riippuvuutta, yhteyttä toisiin sekä yhteistyötä ja että he käsittelevät ongelmia yhteisymmärryksessä, kuuntelemalla, esittämällä kysymyksiä, kertomalla tunteistaan ja omista ongelmistaan. Samat henkilöt väittävät myös, että miehet arvostavat yleensä enemmän itsenäisyyttä, vapautta, asemaa ja arvovaltaa ja että he käsittelevät ongelmia toimimalla, antamalla neuvoja, vakuuttamalla muita ja etsimällä ratkaisuja.

Vaikka nämä kirjat ja artikkelit ovat mielenkiintoisia ja yleensä suosittuja, niissä kuvatut erot vaihtelevat ihmisestä toiseen ja kulttuurista toiseen. Yhteiskunnalliset suuntaukset, kotikasvatus ja ammatilliset tavoitteet vaikuttavat siihen, kuinka ihminen ajattelee ja kuinka hän kommunikoi ja tulee toimeen muiden kanssa. Aviomiehen ja vaimon tulee ymmärtää, että heidän puolisonsa on yksilö, jolla on erilaiset kommunikointitavat. Näiden erojen ei tarvitse olla esteenä; eroavuus kommunikoinnissa tai erilainen tapa suhtautua johonkin tilanteeseen voi avioliitossa muodostua vahvuudeksi.

OPPIMISTOIMINTA: YMMÄRTÄKÄÄ ERILAISIA KOMMUNIKOINTITYYLEJÄ

Auttaaksesi aviopareja ymmärtämään paremmin erilaisia kommunikointityylejä pyydä heitä keskustelemaan pari minuuttia yksinomaan tunteita ilmaisevalla, suhdetta vahvistavalla tavalla (käsitellen ongelmia yhteisymmärryksessä, kuunnellen, esittäen kysymyksiä, kertoen omista tunteista ja ongelmista). Sen jälkeen pyydä heitä keskustelemaan pari minuuttia ratkaisuhakuisella tavalla (antaen neuvoja, vakuuttaen, etsien ratkaisuja, toimien). Puheenaiheena voi olla jokin todellinen tai kuviteltu turvallinen aihe – ei sellainen, joka laukaisee ristiriidan puolisoitten välillä.

Keskustelkaa osallistujien kesken siitä, oliko heistä vaikeata omaksua jompikumpi tapa kommunikoida. Pyydä heitä kirjoittamaan kuvaus sekä omasta että puolisonsa kommunikointityylistä. Pyydä heitä sitten kertomaan ja keskustelemaan kommunikointityylejä koskevista huomioistaan ja katsomaan, ovatko he puolisonsa kanssa samaa mieltä.

Tarkastelkaa vahingollisia ajatusmalleja

Ihmisen on vaikea kommunikoida myönteisellä tavalla, jos hänellä on kielteisiä ajatuksia puolisoistaan. Kielteiset ajatukset ovat usein vääristyneitä – asianomainen saattaa suurennella omia vahvoja puoliaan keskittyen samalla puolison heikkouksiin. Osallistujat voivat alkaa oikaista mahdollisia vääristyneitä ajatuksiaan asettamalla ne kyseenalaisiksi – etsimällä todisteita niiden virheellisyydestä, tarkastelemalla epämiellyttävää käytöstä uudessa valossa ja ajattelemalla, että puolison käyttäytymisen taustalla saattaa olla hyviä aikoja. He voivat myös rukoilla, että Herra auttaisi heitä näkemään puolisonsa siten kuin Herra hänet näkee. Toisinaan jos toinen puolisoista puhuu toiselle ystävällisesti, kummassakin herää myönteisiä ajatuksia ja tuntemuksia.

Gottman huomasi, että vahingollisiin ajatuksiin liittyy usein syyttömäksi uhriksi joutumisen tai omahyväisen suuttumuksen tunteita. Näitä ajatuksia voi ilmetä joko erikseen tai molempia yhdessä.⁹ Ihminen, joka tuntee olevansa syytön uhri, pelkää usein puolisoaan. Hän tuntee itsensä epäoikeudenmukaisesti syytetyksi, väärinkohdelluksi tai väheksytyksi. Joku alkaa tuntea niin suurta pelkoa, ettei uskalla puolustautua. Hän tuntee oikeudekseen olla uhri, ja hän käyttää uhrina olemistaan verukkeena välttääkseen vastuuta avioliittonsa pelastamisesta.¹⁰

Omahyväisesti suuttunut ihminen tuntee vihamielisyyttä ja halveksuntaa puolisoaan kohtaan, koska tämä on loukannut häntä. Hänestä tuntuu, että hänen

vihansa on perusteltua, ja toisinaan hän haluaa kostaa. Ihminen, joka tuntee itsensä loukatuksi tai vihaiseksi, ei useinkaan halua käyttää hyviä kommunikointitaitoja. Hän ei välitä kuunnella eikä yritä ymmärtää.¹¹

On hyväksyttävää, että ihmiset ottavat avioliitossa huomioon omiakin tarpeitaan, mutta jotkut aviomiehet ja vaimot ovat itsekeskeisiä ja keskittävät ajatuksensa omien tarpeidensa tyydyttämiseen. He saattavat syyttää toisia sen sijaan että ottaisivat vastuun ongelmista, tai he saattavat valehdella omista toimistaan tai kieltää ne. He saattavat ylenkatsoa tai väheksyä aviopuolisoaan, koska tämä ei täytä heidän itsekkäitä odotuksiaan.

Joskus ihminen kokee oman tai puolisonsa kielteisyyden niin lannistavana, että hänestä tulee vihamielinen tai puolustelevalta tai sitten sulkeutunut ja hän alkaa välillä tai vetäytyä. Silloin rakentavasta kommunikoinnista tulee miltei mahdotonta.

OPPIMISTOIMINTA: TUNNISTAKAA VAHINGOLLISET AJATUSMALLIT

Pyydä pareja miettimään, onko heillä kielteisiä ajatuksia ja tuntemuksia, jotka vähentävät heidän haluaan ja kykyään tehdä työtä avioliittonsa parantamiseksi. Jos heillä on tämänkaltaisia ajatuksia, pyydä heitä tekemään suunnitelma niiden selvittämiseksi käyttäen tarvittaessa yllä olevia ehdotuksia. Joidenkin puolisoitten pitää ehkä keskustella tunteistaan päästäkseen niistä eroon. Jos he uskovat pystyvänsä keskustelemaan tunteistaan ilman että heistä tulee riidanhaluisia tai uhmakkaita, ehdota, että he sopivat, milloin ja missä he viikon aikana tekevät niin. Muussa tapauksessa heidän täytyy ehkä odottaa, kunnes he ovat oppineet parempia kommunikointi- ja ongelmanratkaisutaitoja. Kehota pareja harkitsemaan avioliittoneuvontaa, mikäli kielteiset ajatukset tuntuvat musertavilta ja mikäli niihin ajatuksiin liittyy vakavia parisuhdeongelmia.

Käyttäkää hyviä kommunikointitaitoja

Vaimo ja mies voivat harjoitella ja vahvistaa taitoja, jotka auttavat heitä kommunikoimaan paremmin. Kun he korvaavat vanhat vahingolliset kommunikoinnin mallit uusilla ja paremmilla, he luovat paremmat olosuhteet mahdolliselle sydämen muutokselle, jota kuvattiin aiemmin tämän oppitunnin aikana. Taitavaan kommunikointiin liittyy kuitenkin riskin ottamista. Kun mies ja vaimo avaavat kommunikoinnin kanavat, heistä alkaa tuntua turvallisemmalta kertoa kipeistäkin tunteista, joista he aiemmin pelkäsivät puhua. Erimielisyyksiä saattaa esiintyä, ristiriitoja saattaa syntyä. Tästä aiheutuva murhe on kuitenkin tavallisesti tilapäistä. Kun aviopari kykenee ymmärtämään ja hyväksymään toinen toisensa tunteita, suhteeseen tulleet haavat alkavat parantua. Kun puoliset kykenevät keskustelemaan taustalla olevista asioista taidolla ja herkkyydellä, ongelmat voidaan ratkaista.

Seuraavat taidot auttavat avioparia parantamaan kommunikointia.

Ole kiinnostunut ja tarkkaavainen, kun puoliso puhuu. Ihminen voi ilmaista kiinnostusta kehonkielellä ylläpitämällä katsekontaktia kuitenkin tuijottamatta ja kiinnittämällä huomionsa toiseen sen sijaan että näyttäisi etäiseltä tai vaivautuneelta.

Kun puoliso on huolissaan tai kaipaa puhumista, henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet tulee siirtää sivuun ja kuunnella. Mikäli muut sitoumukset ovat esteenä kuuntelemiselle, avioparin pitäisi järjestää niin, että keskustelua voidaan jatkaa mahdollisimman pian. Kuunnellessaan toinen toistaan puolisoitten tulee olla tietoisia omasta kehonkielestään ja heidän tulee osoittaa, että he kuuntelevat, nyökyttämällä päätään tai sanomalla: "Vai niin", "Aivan" ja niin edelleen. Vanhin Russell M. Nelson

kahdentoista koorumista on neuvonut: ”Kuunteleminen on välttämätöntä kommunikaatiolinjojen pitämiseksi kunnossa. Jos avioliitto on elämän paras suhde, se ansaitsee parhaan ajan!”¹²

Esitä kysymyksiä. Puolisoa voi houkutella puhumaan esittämällä kysymyksiä kuten: ”Jokin näyttää huolestuttavan sinua. Haluatko jutella siitä?”

Jotkut miehet ja vaimot välttävät ristiriitaa ja epäröivät sanoa, mitä ajattelevat ja tuntevat, peläten aiheuttavansa epäsopua. Tästä syystä he eivät ehkä kerro hienotunteisuutta vaativia asioita toisilleen. Tunteet tuskin kuitenkaan muuttuvat, ellei niistä keskustella. Puolisoa voi auttaa keskustelemaan näistä aroista asioista kysymällä hänen ajatuksistaan ja tunteistaan osoittaen aitoa halua ymmärtää hänen näkökantaansa. Kun kumpikin ymmärtää toinen toisensa näkemyksen, he voivat alkaa etsiä ratkaisua.

Kuuntele aktiivisesti. Hyvä kuuntelija ilmaisee kuulemansa silloin tällöin toisin sanoin. Niin tehdessään hän osoittaa kiinnostusta ja halua ymmärtää puhujan sanoman. Ellei hän kuullut tarkasti, puhuja voi selvittää asiaa.

Mies tai vaimo voi sanoa: ”Haluaisin varmistaa, että ymmärsin oikein sen, mitä luulen sinun sanoneen. (Esimerkiksi: ”Sinua loukkasi se, etten puhunut kanssasi ennen sohvan ostamista. Tunsit, että jätin sinut syrjään ja huomiotta. Niinkö asia on?” tai ”Sinusta tuntuu, että kun ostin sen sohvan, rikoin kirjoittamatonta lakia siitä, että isot päätökset tehdään yhdessä, ja se loukkasi sinua. Onko näin?”) Kuuntelija voi toistaa saamansa käsityksen, kunnes toinen henkilö on sitä mieltä, että kuuntelija on ymmärtänyt sanoman. Kuuntelijan ei pidä heittää väliin omia ennakkoluulojaan osoittaakseen oman näkemyksensä. Hänen tulee ottaa vastaan toisen henkilön ajatukset ja tuntemukset eikä arvostella tai tuomita niitä.

Kerro tarkoituksesi. Kun vaikeaa aihetta lähestytään, mies tai vaimo voi ensin kertoa tarkoituksensa – mitä haluaa parisuhteelta, puolisoltaan ja itseltään. Jos hänen tarkoituksensa on hyvä, puoliso ymmärtää, että hän haluaa selvittää asian eikä arvostella tai valittaa.

Toisinaan kun avioliitossa syntyy ongelmia, poissa tolaltaan oleva puoliso vain purkaa kielteisiä tuntemuksiaan tai ryhtyy käyttämään vahingollisia kommunikointitapoja, kuten arvostelua, halveksuntaa, puolustelua tai välttelyä. Kun tällaista ilmenee, se tavallisesti vahingoittaa suhdetta ja saa aikaan sen, ettei puoliso tunne itseään hyväksytyksi vaan torjutuksi, nöyryytetyksi, surulliseksi, loukatuksi, turhautuneeksi tai vihaiseksi. On parempi, jos mies ja vaimo lähestyvät ongelmaa aikoen ratkaista sen eikä ainoastaan valittaa siitä. Sen vuoksi he voivat aloittaa kertomalla toisilleen aikomuksensa ratkaista ongelma. Esimerkiksi: ”Haluan sinun tietävän, että rakastan sinua ja että arvostan suhdettamme. On ongelma, josta meidän täytyy keskustella. Haluan, että ratkaisemme ongelman, jotta pysymme edelleen läheisinä toisillemme ja olemme tyytyväisiä suhteeseemme.”

Käytä minä-viestejä. Kun jostakin asiasta on huolissaan, asia pitäisi esittää mieluummin minä-muodossa kuin sinä-muodossa.

Minä-viestit kertovat henkilökohtaisista tuntemuksista ja niiden syistä (esim. ”minua turhauttaa, kun laskuja ei makseta ajoissa eikä pankkikorttimaksuista pidetä kirjaa”) sen sijaan että syytökset kohdistetaan puolisoon. Lisäksi minä-viestit ilmaisevat henkilökohtaista vastuuta tunteista (esim. ”minä olen vihainen” eikä ”sinä teet minut vihaiseksi”).

Sinä-viestit välittävät tuomitsevaa, kielteistä ja usein vääristynyttä tietoa puolisoista (esim. ”sinä olet laiska” tai ”sinä et koskaan siivoa jälkiäsi”). Sinä-viestit herättävät kaunaa, puolustautumista ja kostonhalua.

OPPIMISTOIMINTA: KÄYTTÄKÄÄ KUUNTELUTAITOJA JA MINÄ-VIESTEJÄ

Tämä toiminta opettaa roolileikin avulla kuuntelutaitoja ja minä-viestien käyttämistä. Pyydä jokaista avioparia kirjoittamaan paperiin sana puheenvuoro ja päättämään, kumpi on puhuja ja kumpi kuuntelija. Puhujalla on kädessään paperi eli hänellä on puheenvuoro. Käyttäkää alla kuvailtua tilannetta tai keksikää tähän harjoitukseen oma tilanne. Opasta aviopareja säästämään henkilökohtaiset aiheet myöhemmäksi, kunnes heillä on enemmän aikaa ja paremmat taidot.

Puhujalla on puheenvuoro, ja hänen on määrä aiheesta puhuessaan käyttää sinä-viestien sijaan minä-viestejä. Hänen tulee esittää verrattain lyhyitä kommentteja, jotta kuuntelija voi toistaa ne omin sanoin. Kuuntelija ei saa keskeyttää puhujaa tai ilmaista olevansa eri mieltä niin kauan kuin puhujalla on puheenvuoro.

Tavoitteena on ymmärtää täysin puhujan näkökanta. Ellei kuuntelija ymmärrä, mitä puhuja sanoo, hänen tulee hankkia lisätietoja esittämällä kysymyksiä. Kun puhuja on ilmaissut tunteensa ja kuuntelija on esittänyt ne oikein omin sanoin, pyydä kutakin avioparia vaihtamaan rooleja. Sitten he toimivat jälleen yllä kuvatulla tavalla. Kuuntelijasta tulee puhuja, ja hän voi nyt esittää oman näkemyksensä.

Kun mies ja vaimo ovat kokeilleet kumpaakin roolia, pyydä heitä keskustelemaan kokemuksistaan.

TILANNE

Aviopari on huolissaan siitä, etteivät heidän lapsensa opi toimimaan vastuuntuntoisesti. Vaikka kotitöitä onkin määrätty, astiat jäivät usein pesemättä, huoneet järjestelemättä, sängyt sijaamatta, pihatyöt tekemättä ja niin edelleen. Vaimo haluaisi aviomiehen ottavan enemmän vastuuta lasten kanssa toimimisesta, niin että kotityöt tulisivat tehdyiksi. Mies on töissä joka viikko 50–70 tuntia, ja hänestä tuntuu, ettei hänen vaimonsa pitäisi vaatia häneltä niin paljon vaan käyttää itse enemmän aikaa lasten kanssa. Vaimo on enemmän kotona kuin mies, mutta hänellä on osa-aikainen ansiotyö ja vaativa kirkon tehtävä.

Puhu avoimesti ja myönnä se, mikä on totta. Kun ihmistä arvostellaan tai syytetään, hänen tulisi myöntää se, mikä on totta. Kun hän ottaa vastuun virheistään, hän voi saada kiistan rauhoittumaan ja lisätä uskottavuuttaan. Jos hän kieltää sen, mikä on totta, hän usein pahentaa ongelmia ja vaikuttaa heikkoluonteiselta ja syylliseltä.

Gottman kuvailee, että vahingollisista kommunikointimuodoista puolustelu on yksi vaarallisimmista. Hän huomauttaa, että ”se voi johtaa loputtomiin kielteisyyden kierteisiin”. Puolustelua on vastuun kieltäminen, puolustelujen esittäminen, eri mieltä oleminen, arvosteleminen, hyökkääminen, kyynisyys tai sarkastisuus sekä valittaminen.

Puolustelun vastakohta avoimuus on puolestaan vastuun kantamista, virheiden myöntämistä, ratkaisujen etsimistä ongelmiin, vilpittömästi suostumista muutoksiin ja arvostavaa reagoimista puolison tunteisiin. Gottman huomauttaa, että aviopari, joka oppii olemaan avoin, miltei varmasti parantaa avioliittoaan: ”Tärkein yksittäinen keino tehdä tyhjäksi puolustelevalta kommunikointi on päättää valita myönteinen suhtautuminen puolison ja palauttaa suhteeseen kiitos ja ihailu.”¹³

Kun ihminen yhtyy totuuteen ja oppii puhumaan avoimesti, hän pystyy muistamaan, kuinka tehokasta on sanoa yksinkertaisesti: ”Olen pahoillani.” Vilpittömän anteeksipyyntö auttaa pääsemään ristiriidan yli ja tyynnyttää vihan ja kiistan.

OPPIMISTOIMINTA: PUHUKAA AVOIMESTI JA MYÖNTÄKÄÄ SE, MIKÄ ON TOTTA

Tämä toiminta opettaa roolileikin avulla taitoa puhua avoimesti ja myöntää se, mikä on totta. Pyydä aviopareja käyttämään yhtä alla mainituista tilanteista tai keksimään oma. Tilanne ei saa koskea heidän avioliitossaan olevaa riitakysymystä. He voivat roolileikissään päättää, kumpi lähettää viestin ja kumpi vastaanottaa sen. Viestin lähettäjän pitää sanoa jotakin hieman arvostelevaa tai uhmakasta, kuten "Tunnen itseni petetyksi, kun sinä livahdat salaa pelaamaan golfia." Vastaanottaja harjoittelee vastaamaan avoimesti ilman puolusteluja ja myöntämään kaikki mahdolliset tosiasiat siinä, mitä sanottiin. Muutaman minuutin kuluttua puoliset vaihtavat rooleja. Viestin lähettäjän on määrä panna merkille, miltä tuntuu, kun toinen ottaa vastuun, ja viestin vastaanottajan on määrä panna merkille, miltä tuntuu myöntää olevansa epätäydellinen ja tehneensä väärin. Pyydä aviopareja sen jälkeen keskustelemaan kokemastaan.

TILANNE A

Vaimo on juuri saanut kuulla ystävältä, että mies on ollut iltaisin pelaamassa golfia, vaikka on kertonut vaimolleen tekevänsä ylitöitä. Vaimo on huomannut miehen pitävän golfkassiaan auton tavaratilassa. Vaimo tuntee itsensä petetyksi, koska mies on valehdellut hänelle. Miehen asenne on: "Miksi tämä huolestuttaa tai loukkaa häntä? Minähän olen ollut vastuuntuntoinen aviomies."

TILANNE B

Mies on loukkaantunut, koska hänen kosmetiikkaa myyvä vaimonsa käyttää tuntikausia asiakaskäynteihin. Kotona ollessaan vaimo jatkaa työtään puhelimessa. Mies tuntee itsensä hylätyksi ja yksinäiseksi. Hän syyttää vaimoa siitä, että tämä välittää enemmän työstään kuin miehestään. Vaimon mielestä tämä sosiaalinen kanssakäyminen on hyvin tärkeitä hänelle itselleen ja liiketoiminnalle.

Anna rehellistä kiitosta. Rehellinen kiitos tehostaa kommunikointia ja auttaa osapuolia tuntemaan tyytyväisyyttä toinen toistaan kohtaan. Kuten Gottman ehdottaa: "Kun muistuttaa puolisolleen (ja itselleen!), että todella ihailee tätä, sillä on todennäköisesti voimakas, myönteinen vaikutus koko muuhun keskusteluun."¹⁴ Sellainen kiitos lujittaa suhdetta.

Kerro mieltymyksistä selkeästi. Kirjailija Susan Page on havainnut, että jotkut avioparit elävät vuosia kertomatta mieltymyksistään tai odotuksistaan.¹⁵ Jotkin odotuksista ovat yksinkertaisia, kuten pyyntö viedä roskat tai viedä lautanen aterian jälkeen tiskipöydälle. Toiset eivät ole yhtä tavanomaisia. Page esittää, että lausumattomat odotukset voivat vaikeuttaa suhdetta vuosikaudet. Kun odotuksia ei täytetä, osapuolet tuntevat usein pettymystä, turhautumista ja suuttumusta, vaikka he eivät olisikaan ilmaisseet toiveitaan tai odotuksiaan. Lopulta he saattavat pettyä suhteeseen.

Tavallisia syitä sille, ettei kerro toiveista ja odotuksista, ovat seuraavankaltaiset ajatukset: "Hänen pitäisi tietää, mitä haluan", "Hän luulee, että arvostelen", "Minun pitäisi tyytyä siihen, mitä minulla on" tai "En kuitenkaan saa sitä, joten miksi pyytää?" Pyytämällä sitä, mitä haluaa, ihminen kuitenkin osoittaa ottavansa vastuun suhteesta. Pyytäminen yleensä lujittaa suhdetta. Vaikka pyyntöön ei suostuttaisikaan tai se aiheuttaisi ristiriitaa, pyyntö tuo silti asian toisen osapuolen tietoon. Kun asia on kerran ilmaistu ääneen, sitä voi käsitellä ja lopulta sen voi ratkaista.¹⁶

Miehen tai vaimon tulee osoittaa hyvää arvostelukykyä pyytäessään halua-
maansa ja muistaa, etteivät kaikki pyynnöt ole sopivia. Hänen tulee

- tehdä mielessään selväksi ennen pyytämistä, mitä hän haluaa.
- valita pyynnön esittämiselle sopiva hetki. Puoliso ei todennäköisesti ole vastaanottavainen, mikäli hänen mielessään pyörii muita asioita.
- olla täsmällinen. Hän voisi sanoa esim. "Voisitko viedä roskat ulos?" eikä "Voi, kun sinä auttaisit enemmän."
- esittää pyyntö lyhyesti vesittämättä sitä perusteluilla. Hän voi sanoa esim. "Haluaisin, että antaisit minulle lähtösuukon, ennen kuin lähden töihin" eikä "Tiedän, että se on paljon pyydetty ja että joskus et ole aivan täysin hereillä, mutta minusta tuntuisi paremmalta, jos..."
- pyytää eikä vaatia. "Voisitko..." on hyvä aloitustapa. Tulee myös ymmärtää, että puolisolalla on oikeus kieltäytyä, varsinkin jos pyyntö on sopimatonta.¹⁷

Jos pyyntö tuntuu sovelialta ja pyynnön esittänyt on voimakkaasti sen kannalla mutta puoliso torjuukin sen, hän voi pyytää sitä uudelleen toisella tavalla. Kestää ehkä jonkin aikaa, ennen kuin puoliso ymmärtää, kuinka paljon pyyntö merkitsee.¹⁸

Tarkastelkaa sitä, kuinka puhutte toisillenne (prosessi – sisältö)

Toisinaan aviopuolisot keskittyvät niin paljon itse asioihin, kuten siihen, kuka maksaa laskut tai vie roskat ulos (sisältöasiat), etteivät huomaa, että suurempi ongelma on heidän tapansa kommunikoida (prosessi). He yrittävät korjata kommunikointiongelmia tekemällä jatkuvasti sellaista, mikä ei toimi, kuten huutavat, väittelevät tai saarnaavat. Nämä asiat ovat lisäsyynä kiistan jatkumiseen sen sijaan että auttaisivat ratkaisemaan ongelmia. [Mikäli puolisot arvioivat ja muuttavat kommunikointiprosessiaan tehokkaammaksi, he ratkaisevat ristiriidat paremmin ja saavat uutta näkemystä, joka johtaa parempaan vuorovaikutukseen.](#)

Eräs aviopari hakeutui avioliittoneuvontaan, koska vaimo pelkäsi miehensä suutumista. Mies oli erään kiistan aikana iskenyt nyrkillään makuuhuoneen seinää ja rikkonut seinälevyn. Neuvontatilanteessa mies vakuutti, ettei koskaan satuttaisi ketään, samalla kun vaimo väitti, että esineiden lyöminen voisi johtaa ihmisten lyömiseen (sisältöasioita).

Sen sijaan että olisi antanut avioparin väitellä loputtomasti siitä, löisikö mies jotakuta, terapeutti keskittyikin siihen, kuinka he tavallisesti käsittelivät ristiriitoja, käsillä oleva ristiriita mukaan lukien. Vaimo valitti usein miehelleen ongelmista, jotka vaivasivat häntä. Mies tunsu itsensä syytellyksi ja emotionaalisesti lannistetuksi. Koska hän ei tiennyt, mitä sanoa, hän yleensä lakkasi puhumasta ja käveli tiehensä. Vaimo tulkitsi tämän vetäytymisen omien tunteidensa torjumisena. Sitten vaimo seurasi miestään huoneesta toiseen vaatien miestä puhumaan kanssaan. Lopuksi mies yleensä räjähti.

Kun aviopari tunnisti prosessin, terapeutti auttoi heitä muuttamaan suhtautumistaan ongelman ratkaisuun. Vaimo oppi kertomaan tunteistaan vähemmän tungettelevalla tavalla, ja mies puolestaan oppi kuuntelemaan ja vastaamaan vaimonsa tunteisiin asianmukaisesti.

OPPIMISTOIMINTA: TUTKIKAA KOMMUNIKOINTIPROSESSIA

Pyydä aviopareja miettimään, kuinka he keskustelevat aiheista, ratkaisevat ongelmia ja vaikuttavat toistensa ajatteluun ja käytökseen. Käsittelevätkö he aiheita sopuinnussa? Arvostelevatko he, väittelevätkö he, valittavatko he, moralisoivatko tai sanelevatko he, vetäytyvätkö he vaiteliaisuuteen, alistuvuuteen tai itsepäiseen vastarintaan? Reagoivatko

he toistensa puheisiin myönteisellä tavalla vai alkavatko he puolustella? Toimiiko heidän suhtautumistapansa ja auttaako se heitä saavuttamaan molempia tyydyttäviä tuloksia, vai luoko se lisäongelmia? Tuntuuko heistä kummastakin hyvältä se tapa, jolla asioita käsitellään? Pyydä heitä keskustelemaan siitä, kuinka he voivat parantaa tapaa, jolla he puhuvat suhteessaan olevista ongelmista.

KOMMUNIKOIKAA TEHOKKAASTI

Vanhin Marvin J. Ashton kahdentoista koorumista osoitti, kuinka ihmiset voivat oppia kommunikoimaan rakastavammin: ”Rukoilen, että taivaallinen Isämme auttaa meitä kommunikoimaan tehokkaammin kotona, niin että olemme halukkaita tekemään uhrauksia, halukkaita kuuntelemaan, halukkaita lausumaan tunteet ääneen, halukkaita olemaan tuomitsematta, halukkaita säilyttämään salaisuuksia ja halukkaita olemaan kärsivällisiä. – – Kommunikointi voi auttaa vahvistamaan perheen yhtenäisyyttä, jos me teemme työtä ja uhraamme sen hyväksi.”¹⁹

OPPIMISTOIMINTA: SOPIKAA, MILLOIN HARJOITELLAAN

Pyydä kurssilaisia kirjoittamaan taidot, joita heidän pitää harjoitella. Pyydä heitä merkitsemään muistiin päivämäärät ja kellonajat, jolloin he aikovat harjoitella. Heidän tulee omistaa enemmän aikaa niiden taitojen oppimiseen, jotka ovat heille tärkeimpiä. Opasta heitä jatkamaan taitojen harjoittelua, kunnes heistä tulee niissä taitavia. Harjoittelun aikana on paras keskittyä keksittyihin tai vähäpätöisiin aiheisiin. Jos puolisot keskittyvät suhteensa suurimpiin riitakysymyksiin, he saattavat ajautua ristiriitatilanteeseen eivätkä opi taitoja riittävän hyvin.

VIITTEET

1. ”Perhe – julistus maailmalle”, *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
2. ”Love Versus Lust”, julkaisussa *Brigham Young University Speeches of the Year*, 1962, s. 2.
3. David H. Olson ja Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, 2000, s. 7, 24. Lisätietoa löytyy osoitteesta www.prepare-enrich.com. Tämä internetsivusto ei ole kirkon virallisia sivustoja, ja siihen viittaaminen tässä yhteydessä ei merkitse kirkon hyväksyntää.
4. *Empowering Couples*, s. 9.
5. ”Healing Wounds in Marriage”, *Ensign*, heinäkuu 1993, s. 18–19.
6. FT John Gottmanin julkaisusta *Why Marriages Succeed or Fail*, © 1994 John Gottman, s. 72–95. Lainaukset sivuilta 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 59–61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 105–107.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 107–108.
12. Ks. ”Kuunnelkaa oppiaksenne”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 23.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, s. 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, 1997, s. 152.
16. *The 8 Essential Traits*, s. 152–153.
17. *The 8 Essential Traits*, s. 157–158, 160–161.
18. *The 8 Essential Traits*, s. 161.
19. Ks. ”Perheen keskinäinen ajatustenvaihto”, *Valkeus*, lokakuu 1976, s. 48.



"HERRAN SUUNNITELMASSA AVIOMIEHEN
JA VAIMON KESKEN EI VOI OLLA MITÄÄN
ALEMMUUTTA TAI YLEMMYYTTÄ."

PRESIDENTTI GORDON B. HINCKLEY





EDISTÄKÄÄ TASA-ARVOA JA YKSEYTTÄ

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana pariskuntia

- ymmärtämään, että miehen ja vaimon tulee rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan tasavertaisina avioliiton osapuolina
- korjaamaan asenteita ja käyttäytymistapoja, jotka suosivat epätasa-arvoa ja epävanhurskasta vallankäyttöä
- ymmärtämään, että he voivat löytää suurimman onnen, kun heidän pyrkimyksensä täydentävät toisiaan ja kun he kohtaavat ja voittavat haasteet yhdessä.

PARHAASENSA YLTÄMINEN

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat opettaneet, että miehen ja vaimon tulee "rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan" sekä "auttaa toisiaan tasavertaisina kumppaneina"¹.

Presidentti Gordon B. Hinckley on tähdentänyt tarvetta ykseyteen ja tasa-arvoon miehen ja vaimon välillä: "Avioliiton kumppanuudessa ei ole alempiarvoisuutta eikä ylempiarvoisuutta. Nainen ei kulje miehen edellä, eikä mies kulje naisen edellä. He kulkevat rinta rinnan Jumalan poikana ja tyttärenä iankaikkisella matkalla."

Presidentti Hinckley opetti, että mies ja vaimo ovat tilivelvollisia Herralle siitä, kuinka he kohtelevat toisiaan: "Olen varma, että kun me seisomme Jumalan tuomioistuimen edessä, siellä ei juurikaan mainita, miten paljon rikkauksia keräsimme elämässä tai kuinka monia kunnianosoituksia saimme. Mutta siellä esitetään syvällisiä kysymyksiä perhesuhteistamme. Ja olen vakuuttunut siitä, että vain ne, jotka ovat vaeltaneet halki elämän rakastaen ja kunnioittaen ja arvostaen puolisoaan ja lapsiaan, saavat kuulla iankaikkiselta tuomariltamme sanat: 'Hyvin tehty! Olet hyvä ja luotettava palvelija. -- Tule Herrasi ilojuhlaan!' (Matt. 25:21.)"²

Jeesus Kristus antoi mallin ykseydestä esirukouksessa, jonka Hän lausui ennen ristiinnaulitsemistaan. "Minä rukoilen, että he kaikki olisivat yhtä, niin kuin sinä, Isä, olet minussa ja minä sinussa. Niin tulee heidänkin olla yhtä meidän kanssamme." (Joh. 17:21.)

Vanhin Henry B. Eyring kahdentoista apostolin koorumista opetti, että tämä ykseyden ihanne on käsky ja välttämättömyys: "Maailman Vapahtaja, Jeesus Kristus, sanoi niille, jotka kuuluisivat Hänen kirkkoonsa: 'Olkaa yhtä; ja ellette te ole yhtä, te ette ole minun' (OL 38:27). Ja miestä ja naista luotaessa heidän ykseyttään avioliitossa ei esitetty vain toiveena vaan käskynä! 'Siksi mies jättää isänsä ja äitinsä ja liittyy vaimoonsa, niin että he tulevat yhdeksi lihaksi' (1. Moos. 2:24). Taivaallinen Isämme haluaa sydäntemme olevan yhteen liittyneitä. Tämä yhteen liittyminen rakkaudessa ei ole pelkästään ihanne. Se on välttämättömyys."³

Palvellessaan Apuyhdistyksen ylimmässä johtokunnassa sisar Sheri Dew opetti, että ykseys on välttämätön osa Herran mallia aviopareille: "Isämme tiesi täsmälleen, mitä Hän teki luodessaan meidät. Hän loi meidät kyllin samanlaisiksi rakastaaksemme toisiamme, mutta kyllin erilaisiksi, niin että meidän olisi yhdistettävä vahvuutemme ja tehtävämme luodaksemme kokonaisuuden. Ei mies eikä nainen ole täydellinen tai kokonainen ilman toista. Näin ollen yksikään avioliitto – – tuskin yltyä parhaaseensa ennen kuin aviomies ja vaimo – – yhdessä tekevät työtä määrätietoisesti, kunnioittaen toistensa vahvuuksia ja luottaen niihin."⁴

Epätasa-arvon ongelma

Tutkimuksessaan, johon osallistui yli 20 000 avioparia, David Olson ja Amy Olson havaitsivat, että suurimpana esteenä tyytyväisyydelle avioliitossa oli vaikeus johtajuuden jakamisessa tasapuolisesti. Toisaalta he huomasivat, että onnellisten avioparien kohdalla kymmenen yleisimmän vahvuuden joukossa oli kolme sellaista, jotka liittyivät heidän kykyynsä jakaa johtajuus.

Tässä tutkimuksessa 21 501 avioparista 93 prosenttia yhtyi lauseeseen: "Meillä on ongelmia johtajuuden jakamisessa tasapuolisesti." Avio-onnen kymmenen yleisimmän esteen joukossa oli lisäksi kolme, jotka myös liittyivät epätasa-arvoon ja ykseyden puutteeseen: "Puolisoni on liian kielteinen tai arvosteleva" (83 prosenttia), "Loppujen lopuksi minä tunnen aina olevani vastuussa ongelmasta" (81 prosenttia) ja "Tuntuu siltä, ettei mielipide-erojamme saada koskaan ratkaistua" (78 prosenttia).

Avioliittotyytyväisyyden asteikolla avioparit luokiteltiin tutkimuksessa onnellisiin (5 153 avioparia) tai onnettomiin (5 127 avioparia). Tutkimus osoitti, että onnellisilla aviopareilla kymmenen yleisimmän vahvuuden joukossa oli vähintään kolme sellaista, jotka liittyivät johtajuuden jakamiseen: "Käsitlemme mielipide-erojamme luovasti" (78 prosenttia), "Puolisoni on harvoin liian määräilevä" (78 prosenttia) ja "Olemme samaa mieltä rahojen käytöstä" (89 prosenttia).⁵

Valitettavasti jotkut käyttävät valtaa väärin ja yrittävät hallita puolisoa ja lapsia. Libertyn vankilassa ollessaan profeetta Joseph Smith kirjoitti: "Olemme oppineet murheellisesta kokemuksesta, että melkein kaikkien ihmisten luonnon ja taipumuksen mukaista on, että niin pian kuin he saavat vähän valtaa, kuten he kuvittelevat, he alkavat heti käyttää valtaa väärin" (OL 121:39).

Kirkon jäsenten keskuudessa yleisempiä epävanhurskaita hallitsemistapoja ovat ne, kun mies tai vaimo yrittää hallita päätöksentekoa, ongelmanratkaisua, rahankäyttöä sekä lasten opettamista ja kurinpitoa eikä anna puolisolalle mahdollisuutta osallistua samalla tavoin. Pahinta epävanhurskasta hallitsemista on puolisoon ja lapsiin kohdistuva väkivalta.

Presidentti Hinckley tuomitsi puolison pahoinpitelyn ja muut halventavat tai loukkaavat käyttäytymistavat, varsinkin jos tekijänä on pappeudenhaltija:

"Kuinka traaginen ja kertakaikkisen vastenmielinen ilmiö vaimon pahoinpitely onkaan. Jokainen tämän kirkon mies, joka pahoinpitelee vaimoaan, joka kohtelee häntä halveksien, joka loukkaa häntä, joka vallitsee häntä vääräydellä, on kelvoton pappeuteen. Vaikka hänet on kenties asetettu, taivaat vetäytyvät pois, Herran Henki tulee murheelliseksi, ja siihen päättyy tämän miehen pappeuden valtuus. – –

Veljeni, jos ääneni kuuluvilla on yksikin, joka on syyllistynyt tällaiseen käytökseen, kehotan häntä tekemään parannuksen. Polvistu pyytämään, että Herraa antaa sinulle anteeksi. Rukoile Häneltä voimaa hillitä kieleksi ja raskas kätesi. Pyydä anteeksi vaimoltasi ja lapsiltasi."⁶

EDISTÄKÄÄ TASA-ARVOA

Saavuttaakseen tasa-arvon avioliitossa miehen ja vaimon täytyy ehkä muuttaa vanhoja ajattelu- ja käyttäytymismalleja sekä muistaa, että ykseyden ilot maksavat monin verroin sen vaivan, jota vanhoista tavoista pääsemiseksi joutuu näkemään. Elämällä Jeesuksen Kristuksen evankeliumin mukaan mies ja vaimo voivat nauttia onnellisesta ja rakastavasta suhteesta. Apostoli Paavali on opettanut, että jokaisen miehen ”tulee rakastaa vaimoaan niin kuin itseään” ja että jokaisen vaimon ”tulee kunnioittaa miestään” (Ef. 5:33). Jeesus julisti opetuslapsilleen: ”Minä annan teille uuden käskyn: rakastakaa toisianne! Niin kuin minä olen rakastanut teitä, rakastakaa tekin toinen toistanne.” (Joh. 13:34.) Hän on myös käskennyt: ”Olkaa yhtä; ja ellette te ole yhtä, te ette ole minun” (OL 38:27). Seuraavat periaatteet auttavat miestä ja vaimoa saavuttamaan avioliitossaan tämän tasa-arvon ja ykseyden.

Rakastakaa ja kunnioittakaa toisianne tasavertaisina kumppaneina

Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut, että avioparin tulee ”kulkea rinnakkain toinen toistaan kunnioittaen, arvostaen ja rakastaen. Herran suunnitelmassa aviomiehen ja vaimon kesken ei voi olla mitään alemmuutta tai ylemmyyttä.”⁷ Presidentti Howard W. Hunter on selittänyt: ”Mies, jolla on pappuus, hyväksyy vaimonsa kumppanikseen kodin ja perheen johtamisessa ja kertoo hänelle kaikista siihen liittyvistä päätöksistä ja antaa hänen täysin osallistua niihin. – Herra halusi, että vaimo olisi miehelle avuksi – eli kumppani, joka on yhdenvertainen ja välttämätön ja täysivaltainen.”⁸

Presidentti Hinckley on opettanut, että kun ihminen ymmärtää Jumalan suhteen lapsiinsa, se auttaa häntä toimimaan sopivalla tavalla: ”Kun aviomiehen ja vaimon välinen tasa-arvo tunnustetaan, kun tiedostetaan, että jokainen maailmaan syntynyt lapsi on Jumalan lapsi, silloin seuraa suurempi velvollisuudentunne vaalia, auttaa ja rakastaa pysyvällä rakkaudella niitä, joista olemme vastuussa.”⁹

Presidentti Spencer W. Kimball on tähdentänyt epäitsekkyuden merkitystä: ”Täydellinen epäitsekkyys on varmasti yksi onnistuneen avioliiton osatekijä. Jos puoliset etsivät alati toinen toisensa etua, iloa ja onnea, niin se rakkaus, joka heidän välilleen seurustellessa syntyi ja joka avioliiton solmimisessa lujittui, on kasvava valtaviin mittasuhteisiin. – Varmasti kaikkein tärkeimpiä ravinteita rakkaudelle ovat hienotunteisuus, ystävällisyys, huomaavaisuus, huolenpito, hellyydenosoitukset, arvonantoa ja kiitollisuutta osoittavat syleilyt, ihailu, ylpeys, kumppanuus, luottamus, usko, toveruus, tasa-arvo ja keskinäinen riippuvuus.”¹⁰

OPPIMISTOIMINTA: SUHDE- JA TASA-ARVOKYSELY

Auttaaksesi osallistujia arvioimaan tasa-arvoa ja ykseyttä avioliitossaan ota kopioita avioliiton tasa-arvokyselystä sivulta 31 ja pyydä heitä arvioimaan itseään ja sitä, kuinka he uskovat puolisonsa arvioivan heitä. Heidän tulee arvioida suhdettaan koskevia tunteuksiaan ja asenteitaan asteikolla 1–5. Pyydä osallistujia vertaamaan arvioitaan kummassakin kategoriassa (omat ajatukset ja puolison ajatukset) niihin arvioihin, joita heidän puolisonsa on antanut kummassakin kategoriassa. Pyydä heitä kiinnittämään huomiota siihen, missä asioissa he näkevät toisensa samalla tavalla ja missä eri tavalla. Pyydä heitä kirjoittamaan erilliselle paperille alueita, joilla he ovat vahvoja, sekä alueita, joilla tarvitaan edistymistä. Sinun täytyy ehkä auttaa heitä arvioimaan vastaustensa merkitystä.

Pyydä heitä luottamaan suhteensa vahvuuksiin ja tekemään työtä niillä alueilla, joilla tarvitaan edistymistä. Sinun pitää ehkä ehdottaa keinoja, kuinka he voivat tehdä sen. Pyydä heitä kertomaan edistymisestään luokalle, jos he arvelevat, että siitä voisi olla hyötyä.

Johtakaa vanhurskaasti

Sivun 24 lainauksessa presidentti Hinckley tuomitsi ankarasti pahoinpitelyn avioliitossa. Hän julisti, että jokainen, ”joka vallitsee [vaimoaan] vääryydellä, on kelvoton papputeen”¹¹. Herra on opettanut, että ihmissuhteita tulee ohjata vanhurskaudella, taivuttelemalla, pitkämielisyydellä, lempeydellä, sävyisyydellä, rakkaudella ja ystävällisyydellä (ks. OL 121:41–42).

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi ovat kuvailleet isän roolia kodissa: ”Jumalallisen suunnitelman mukaan isän on määrä johtaa perhettään rakkaudessa ja vanhurskaudessa, ja hän on velvollinen suojelemaan perhettään ja huolehtimaan sen toimeentulosta.”¹² Vanhin L. Tom Perry kahdentoista koorumista on selittänyt, että vanhurskas johtaminen merkitsee ykseyttä ja yhdenvertaisuutta aviopuolisoiden kesken: ”Muistakaa, veljet, että roolissanne perheen johtajana vaimonne on kumppaninne. – Jumala on alusta asti opettanut ihmiskunnalle, että avioliiton tulee liittää aviomies ja vaimo yhteen yhdeksi (ks. 1. Moos. 2:24). Sen tähden perheessä ei ole presidenttiä tai varapresidenttiä. Pari tekee työtä yhdessä iankaikkisesti perheen hyväksi. He ovat yhtä sanoissa, teoissa ja toimissa, kun he johtavat, opastavat ja ohjaavat perheyksikköään. He ovat tasa-arvoisia. He suunnittelevat ja järjestävät perheen asiat yhdessä ja yksimielisesti kulkiessaan eteenpäin.”¹³

Havaitkaa määräilevä käyttäytyminen ja kanavoikaa se uudelleen

Muiden määräileminen voi tuntua tehokkaalta, mutta se herättää usein kaunaa ja vastustusta, etenkin perheenjäsenten keskuudessa. Mikäli miehellä ja vaimolla on vähänkin taipumusta toisten hallitsemiseen, he voivat kanavoida sen uudelleen ja oppia hallitsemaan itseään hallitsemalla sitä, mitä ajattelevat, kuinka toimivat ja mitä sanovat. Opin ja liittojen kohdassa 121:41–42 opettujen käyttäytymistapojen harjoittelu auttaa heitä voittamaan nämä taipumukset.

Johdon ja vastuun ottaminen on hyödyllistä joissakin olosuhteissa, kuten työpajalla. Opettajien, liikeyritysten johtajien, päiväkotien johtajien, poliisien ja muiden täytyy ottaa johto ja vastuu käsiinsä luodakseen järjestystä tai saavuttaakseen työhön liittyviä tavoitteita. Mutta johdon ja vastuun ottaminen ei ole samaa kuin muiden hallitseminen. Yritykset hallita muita aiheuttavat ongelmia, joiden ratkaiseminen saattaa vaatia paljon enemmän kuin hyvien suhteiden luominen heti alun perin. Kirkon jäsenillä – jotka ovat sitoutuneet seuraamaan Jeesusta Kristusta – on velvollisuus tehdä niin kuin Hän teki. Vapahtaja opetti muita. Hän oli taivutteleva ja pitkämielinen, ei manipuloiva eikä hallitseva.

OPPIMISTOIMINTA: HAVAITKAA MÄÄRÄILEVÄ KÄYTTÄYTYMINEN

Pyydä luokan jäseniä kirjoittamaan muistiin, missä asioissa heillä on taipumus toimia määräillen. Mikäli sopivaa, ehdota, että he kysyvät mielipidettä puolisoiltaan.

Tunnistakaa ja oikaiskaa määräilyä koskevat ajatukset ja näkemykset

Ajatukset ovat käytännössä kaikkien tunteiden ja käyttäytymisen pohjalla. Määräilevä aviomies saattaa ajatella tietoisesti tai tiedostamatta: ”Vaimoni ei pitäisi tehdä mitään ilman minun lupaani, ja se tarkoittaa myös rahankäyttöä. Hän ei ole kovinkaan hyvä talousarvion laatimisessa.” Määräilevä vaimo saattaa ajatella: ”Jos asiat pitää tehdä oikein, minun pitää valvoa sitä. En osaa luottaa siihen, että kukaan muu tekisi sen oikein.”

Kun tämäntyyppinen ajattelu kyseenalaistetaan ja oikaistaan, se johtaa todennäköisesti asianmukaiseen käytökseen. Yksi tapa, jolla vaistomaisia ajatuksia voi tunnistaa, on esittää itselleen miksi-kysymyksiä. Esimerkiksi vaimo voi kysyä: ”Miksen halua mieheni auttavan minua pitämään kirjaa pankkikorttistoistani?” Hänen mieleensä saattaa putkahtaa vaistomainen ajatus: ”Jos hän katsoo, mitä pankkikorttistoja olen tehnyt, hän arvostelee minua siitä, miten käytän rahaa.” Tai hän saattaa ajatella: ”Hän tekee aina virheitä, eikä meillä ole varaa tehdä raha-asioissamme yhtäkään virhettä.” Joissakin tapauksissa sellaiset ajatukset saattavat pitää paikkansa, mutta monissa tapauksissa niin ei ole. Jos vaimo puhuu peloistaan miehelleen, hän saattaa huomata, että pelot ovat liioiteltuja ja että hänen puolisonsa voi olla suurena apuna heidän rahan-tilanteensa hallinnassa.

OPPIMISTOIMINTA: MUUTTAKAA VÄÄRISTYNYTTÄ TAPAA AJATELLA

Pyydä osallistujia kirjoittamaan muistiin mahdollisen määräilevän käytöksensä takana olevat ajatukset. Pyydä heitä tarkistamaan, löytyykö heidän ajatuksistaan vääristymiä, kun he vertaavat ajatuksiaan ja toimiaan Herran mittapuihin kohdassa OL 121:41–42. Auta heitä kirjoittamaan muistiin oikaistuja ajatuksia, jotka voivat ohjata heidän ajatteluaan ja käyttäytymistään tulevaisuudessa. Mikäli luokan jäsenet eivät ole varmoja siitä, onko heillä määräilemisongelmaa, he voivat pyrkiä tarkastelemaan tilannetta miehen tai vaimon, perheenjäsenen tai läheisen ystävän näkökulmasta.

Jakakaa päätöksentekoa

Terveessä avioliitossa mies ja vaimo tekevät joitakin päätöksiä itsenäisesti ja joitakin päätöksiä yhdessä. Silloin kun päätösten seuraukset vaikuttavat heihin kumpaankin tai muihin perheenjäseniin, heidän tulee tehdä päätökset yhdessä. Joidenkuiden mielestä päätöksenteossa on kysymys voittamisesta ja häviämisestä. Pieni vaivannäkö ja halukkuus puhua auttaa puolisoita tekemään päätöksiä, jotka tyydyttävät heitä kumpaakin, niin ettei kumpikaan häviä.

Miehen ja vaimon täytyy usein lakata ajattelemasta ainoastaan omia henkilökohtaisia tarpeita ja toiveita ja alkaa ottaa huomioon puolison ja lasten tarpeita. Kummankin puolison tekemät päätökset vaikuttavat miltei aina koko perheeseen. Presidentti Kimball on selittänyt:

”Ennen avioliittoa kumpikin on melko vapaa tulemaan ja menemään mielensä mukaan, järjestämään ja suunnittelemaan elämänsä parhaaksi näkemällään tavalla sekä tekemään kaikki päätöksensä itsekkeskeisesti. Rakastavainen tulee ennen vihkivallan vannomista käsittää, että kummankin täytyy kirjaimellisesti ja täydellisesti hyväksyä se, että uuden pienen perheen hyvän täytyy aina mennä kummankin puolison hyvän edelle. Kummankin osapuolen tulee jättää pois sanat ’minä’ ja ’minun’ ja korvata ne sanoilla ’me’ ja ’meidän’. Jokaisessa päätöksessä täytyy ottaa huomioon se, että tuon päätöksen vaikutus ulottuu kahteen tai useampaan henkilöön. Kun vaimo nyt tekee tärkeitä päätöksiä, hän ottaa huomioon sen vaikutuksen, joka niillä on vanhempain, lapsiin, kotiin ja heidän hengelliseen elämäänsä. Aviomiehen ammatinvalintaa, seuraelämää, ystäviä ja jokaista harrastusta täytyy nyt harkita siinä valossa, että hän on vain osa perhettä ja että ryhmän kokonaisuus täytyy ottaa huomioon.”¹⁴

Aviopuolisot oppivat ykseyttä, kun he seuraavat Herraa. Vanhin Eyring on selittänyt, että Henki yhdistää: ”Kun keskuudessamme on tämä Henki [Pyhä Henki], me voimme odottaa sopusointua. Henki tuo sydämeemme todistuksen totuudesta, ja se

yhdistää ne, joilla on sama todistus. Jumalan Henki ei koskaan synnytä riitaa (ks. 3. Nefi 11:29).¹⁵ Kun miehen ja vaimon kanssakäymisessä on kärsivällisyyttä, lempeyttä, sävyisyyttä, rakkautta, ystävällisyyttä ja tietoa, heillä on Pyhän Hengen kumppanuus, joka yhdistää heidät ja tekee heistä yhtä tarkoituksessa ja pyrkimyksissä. Tämä vaikutus auttaa heitä tekemään viisaita ja soveliaita päätöksiä.

Lisäksi kun mies ja vaimo tekevät päätökset yhdessä, he saavat luottamusta siihen, että kun toinen joutuu tekemään joskus päätöksen yksin, päätös todennäköisesti edustaa yhtä lailla puolison näkemyksiä kuin hänen omia näkemyksiään.

OPPIMISTOIMINTA: MÄÄRÄTKÄÄ, KENEN TULEE PÄÄTTÄÄ

Kirjoita taululle alla mainitut viisi vaihtoehtoa. Selitä, että terveessä avioliitossa mies ja vaimo tekevät päätöksiä toisinaan itsenäisesti ja toisinaan yhdessä. He voivat tehdä päätöksiä viidellä tavalla:

- *Mies ja vaimo päättävät yhdessä.*
- *Vaimo päättää neuvoteltuaan miehensä kanssa.*
- *Mies päättää neuvoteltuaan vaimonsa kanssa.*
- *Vaimo päättää yksin.*
- *Mies päättää yksin.*

Kerro luokan jäsenille, että luet useita kysymyksiä, jotka edellyttävät päätöksentekoa. Pyydä heitä valitsemaan viidestä vaihtoehdosta, kuinka päätös heidän mielestään pitäisi kunkin kysymyksen kohdalla tehdä. Pyydä heitä kirjoittamaan vastauksensa. Pyydä, etteivät mies ja vaimo toistaiseksi vertaa vastauksia. Huomauta, että vastaukset saattavat vaihdella tapauskohtaisesti.

1. *Missä perheen tulisi asua?*
2. *Mikä työ miehen pitäisi ottaa?*
3. *Kuinka monta tuntia miehen tulisi työskennellä?*
4. *Kuinka monta lasta avioparin pitäisi hankkia?*
5. *Milloin heidän pitäisi hankkia lapsia?*
6. *Kuinka ja milloin heidän tulisi ojentaa lapsiaan?*
7. *Pitäisikö vaimon käydä työssä kodin ulkopuolella?*
8. *Mikä työ vaimon pitäisi ottaa, jos hän käy työssä kodin ulkopuolella?*
9. *Jos vaimo käy työssä kodin ulkopuolella, kuinka monta tuntia hänen pitäisi työskennellä?*
10. *Mitä harrastuksia vaimolla pitäisi olla?*
11. *Kuinka paljon aikaa avioparin pitäisi viettää suvun ja ystävien kanssa?*
12. *Kuinka heidän pitäisi käyttää rahansa?*
13. *Mihin kunto-ohjelmaan miehen tulisi osallistua pysyäkseen kunnossa?*
14. *Milloin avioparin pitäisi ostaa uusi auto?*
15. *Kuinka miehen pitäisi käyttää syntymäpäivänä saamansa lahjakortti?*
16. *Kuinka paljon rahaa avioparin pitäisi lahjoittaa kirkolle tai hyväntekeväisyyteen?*
17. *Kuinka paljon aikaa heidän pitäisi käyttää kirkon toiminnoissa?*

18. Kuinka vaimon pitäisi ojentaa lasta, kun mies ei ole kotona?
19. Kuinka paljon aikaa kummankin puolison pitäisi käyttää harrastuksiin?
20. Milloin ja missä perheen pitäisi viettää loma?
21. Mihin matematiikan ryhmään vaimon pitäisi ilmoittautua?
22. Kuinka miehen pitäisi käyttää lomapäivä?

Pyydä kutakin miestä ja vaimoa vertaamaan vastauksiaan. Mikäli vastaukset poikkeavat toisistaan, pyydä heitä miettimään, pystyvätkö he pääsemään yhteisymmärrykseen. Pyydä heitä ottamaan selvää, haluaako mies tai vaimo olla vähemmän osallisena josakin päätöksenteossa.¹⁶

Olkaa sinnikkäitä

Vakiintuneita ajattelu- ja käyttäytymistapoja on usein vaikea muuttaa. Vanhoista tavoista on vaikea päästä, mutta niitä voi muuttaa sinnikkäillä pyrkimyksillä.

Muutos on todennäköisempää, kun mies ja vaimo ovat sitoutuneet ponnistelemaan suhteen parantamiseksi. Hyvät aikomukset jäävät usein lyhytikäisiksi, ellei aviopari ponnistele sitkeästi jatkaakseen uutta kanssakäymisen tapaa. Muita tekijöitä, jotka auttavat saamaan aikaan muutosta:

- Huomaa muutoksen tarve.
- Ilmaise ääneen puolisolalle tai muille haluavasi muuttua.
- Tee puolisolalle ja muille sitoumus tehtävistä muutoksista.
- Laadi täsmällinen suunnitelma, jossa on välietappeja ja -tavoitteita, toteuttaaksesi myönteisen muutoksen päivittäisessä elämässä.
- Hanki tukiverkosto (muita, jotka kannustavat sinua muutospyrkimyksissäsi).
- Tee tiliä, esim. raportoi muutokseen johtavasta edistymisestä puolisolalle, piispalle tai ystäville.

Kun mies ja vaimo käyttävät aikaa ja voimia ykseyden ja tasa-arvon edistämiseen, he kehittyvät sekä yksilöinä että avioparina, ja he tuovat uutta eloa avioliittoonsa. He tuntevat myös suurempaa rakkautta ja kunnioitusta toisiaan kohtaan.

TOIMIKAA JA ILOITKAA YHDESSÄ

Kun vaimo ja mies työskentelevät yhdessä rakkaudessa ja ykseydessä tasavertaisina kumppaneina, tulokset ovat synergisiä – heidän yhdistetyt ponnistelunsa ovat enemmän kuin henkilökohtaisten ponnistelujen summa. Vanhin Richard G. Scott on kuvaillut voimaa, joka tulee siitä kun miehen ja vaimon toisiaan täydentävät voimavarat yhdistetään Herran tarkoittamalla tavalla: ”Jotta suurin onni ja tuotteliaisuus elämässä olisi mahdollista, tarvitaan sekä aviomies että vaimo. Heidän ponnistelunsa liittyvät toisiinsa ja täydentävät toisiaan. – Kun noita piirteitä käytetään Herran tarkoittamalla tavalla, ne tekevät mahdolliseksi sen, että aviopari voi ajatella, toimia ja iloita ollessaan yhtä – kohdata haasteet yhdessä ja voittaa ne yhdessä – kasvaa kyvyssä rakastaa ja ymmärtää ja tulla temppelitoimitusten kautta sinetöidyksi yhdeksi kokonaisuudeksi, iankaikkisesti. Tämä on se suunnitelma.”¹⁷

Presidentti Ezra Taft Benson opetti, kuinka tärkeää palveleminen on avioliiton onnelle ja henkilökohtaiselle kasvulle: ”Onnellisen avioliiton salaisuus on Jumalan ja toinen toisensa palveleminen. Avioliiton päämäärä on ykseys ja yhteenkuuluvuus

sekä itsensä kehittäminen. Paradoksaalista on, että mitä enemmän palvelemme toisen toistamme, sitä syvempää on hengellisyytemme ja tunne-elämän kasvumme.”¹⁸

OPPIMISTOIMINTA: PYRKIKÄÄ KOHTI SUUREMPAA YKSEYTTÄ

Anna kunkin avioparin valita tällä oppitunnilla opetetuista periaatteista yksi sellainen, joka on heille tärkeä heidän tehdessään työtä suuremman ykseyden saavuttamiseksi. Pyydä heitä soveltamaan periaatetta tarpeen mukaan yksilöinä tai avioparina. Ehdota, että he tarkastelevat uudelleen käyttäytymisen muutokseen liittyviä ehdotuksia, jotka on lueteltu osiossa ”Olkaa sinnikkäitä”. Pyydä heitä laatimaan suunnitelma, jonka mukaan he toimivat soveltaessaan periaatetta, kunnes heidän käytöksessään on tapahtunut muutos. Ehdota, että he sen jälkeen laativat suunnitelman seuraavaksi tärkeimmän periaatteen toteuttamiseksi.

VIITTEET

1. ”Perhe – julistus maailmalle”, *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
2. ”Henkilökohtainen kelvollisuus käyttää pappeutta”, *Liahona*, heinäkuu 2002, s. 60.
3. Ks. ”Että me yhtä olisimme”, *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 74.
4. Ks. ”Ei ole hyvä ihmisen olla yksinänsä”, *Liahona*, tammikuu 2002, s. 13.
5. David H. Olson ja Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths*, 2000, s. 6–9. Lisätietoa löytyy osoitteesta www.prepare-enrich.com. Tämä internetsivusto ei ole kirkon virallisia sivustoja, ja siihen viittaaminen tässä yhteydessä ei merkitse kirkon hyväksyntää.
6. Ks. ”Henkilökohtainen kelvollisuus käyttää pappeutta”, s. 60.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley*, 1997, s. 322.
8. Ks. ”Vanhurskas aviomies ja isä”, *Valkeus*, tammikuu 1995, s. 49.
9. ”Mitä ihmiset kyselevät meistä?”, *Liahona*, tammikuu 1999, s. 84–85.
10. Ks. ”Ykseys avioliitossa”, *Liahona*, lokakuu 2002, s. 40.
11. Ks. ”Henkilökohtainen kelvollisuus käyttää pappeutta”, s. 60.
12. ”Perhe – julistus maailmalle”, s. 49.
13. ”Isyys, iankaikkinen kutsumus”, *Liahona*, toukokuu 2004, s. 71.
14. Ks. ”Ykseys avioliitossa”, s. 39.
15. Ks. ”Että me yhtä olisimme”, s. 75.
16. Mukailtu julkaisuista Brent Barlow, *Twelve Traps in Today’s Marriage and How to Avoid Them*, 1986, s. 99–100 ja Richard B. Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy*, 1980, s. 266–267.
17. ”Ilo saada elää suurta onnensuunnitelmaa”, *Valkeus*, tammikuu 1997, s. 70.
18. Ks. ”Perhesuhteiden kestävyuden pääperiaatteet”, *Valkeus*, huhtikuu 1983, s. 120.

TASA-ARVO AVIOSUHTEESSA

Arvioi itseäsi ja sitä, kuinka uskot puolisoasi arvioivan sinua, alla olevien suhdetta koskevien väittämien perusteella käyttäen seuraavaa asteikkoa: 1 – ei koskaan 2 – harvoin 3 – joskus 4 – usein 5 – aina

Arvioin itseäni					Suhteet perheessä	Kuinka uskon puolisoni arvioivan minua				
Ei koskaan		Aina				Ei koskaan		Aina		
1	2	3	4	5	Johdan perheessämme pyhien kirjoitusten periaatteiden mukaan.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Olen hellä puolisoani ja lapsiani kohtaan, ja he tuntevat rakkauteni heitä kohtaan.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Kunnioitan perheenjäseniä enkä ole vihainen enkä kohtele heitä huonosti.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Minulle tärkeintä avioliitossani on kohdella puolisoani rakastaen ja ystävällisesti.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Elän niin, että puolisoni haluaa olla kanssani iankaikkisesti.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Kohtelen puolisoani tasavertaisena kumppanina.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Elän tavalla, joka saa Hengen vaikutuksen kotiimme.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Pyrin ratkaisemaan ongelmat neuvottelemalla yhdessä.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Pyrin ymmärtämään ja kunnioittamaan puolisoni ajatuksia ja tunteita.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Kunnioitan puolisoni tarvetta rauhaan ja yksityisyyteen.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Päätämme tasavertaisina kumppaneina, kuinka rahaa käytetään.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Kotona ollessamme jaamme kotityöt.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Yritän auttaa puolisoani saamaan aikaa ja mahdollisuuksia kehittää kykyjä ja harrastaa.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Meillä on samat hengelliset tavoitteet ja olemme samalla tavalla sitoutuneita elämään evankeliumin mukaan.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Osallistumme kumpikin lasten kurinpitoon.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Olemme kumpikin tyytyväisiä miehen johtavaan rooliin.	1	2	3	4	5



"KUKA VOI LASKEA VIHAISENA LAUSUTTUIJEN
KOVIIEN JA ILKEIDEN SANOJEN SYNNYTTÄMÄT
HAAVAT JA KERTOAA NIIDEN SYVYYDEN JA TUSKAN?"

PRESIDENTTI GORDON B. HINCKLEY





VOITTAKAA VIHA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana osallistujia

- ymmärtämään ongelmat ja vahinko, joita viha aiheuttaa
- ymmärtämään, mitkä emotionaaliset ja biologiset tekijät aiheuttavat vihaa
- ymmärtämään, kuinka vihaisuuden voi voittaa.

VIHAN ONGELMA

Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut: "Kiukkuisuus on paha ja syövyttävä seikka, joka tuhoaa kiintymyksen ja torjuu rakkauden."¹

Joidenkuiden mielestä vihan ilmaiseminen tuottaa tyydytystä ja piristää. Muita uhkaillessaan nämä ihmiset tuntevat itsensä voimakkaiksi ja paremmiksi kuin muut. Viha kuitenkin vahingoittaa niitä, jotka antautuvat sen valtaan. Harva haluaa olla sellaisen lähellä, joka on vihainen.

Pyhät kirjoitukset varoittavat vihasta. Daavid kehotti israelilaisia hillitsemään vihansa ja olemaan kiivastumatta (ks. Ps. 37:8). Sananlaskuissa opetetaan: "Sävyisyys on sankaruutta arvokkaampi, maltti enemmän kuin kaupungin valtaus" (Sananl. 16:32). Saarnaaja kirjoitti: "Älä vähällä vihastu, sillä kauna pesiytyy tyhmän rintaan" (Saarn. 7:9).

Kuolevaisuudessa suorittamansa palvelutyön aikana Vapahtaja profetoi, että viimeisinä päivinä "monet – – vihaavat toinen toistaan – – ja kun laittomuus lisääntyy, monien rakkaus kylmenee" (Matt. 24:10, 12). Nefiläisille Hän opetti:

"Kiistelyn henki – – on Perkeleestä, joka on kiistelyn isä, ja hän yllyttää ihmisten sydämet kiistelemään vihaisina keskenään.

Katso, minun oppini ei ole yllyttää ihmisten sydämiä vihaisina toisiaan vastaan, vaan minun oppini on, että sellaisen on loputtava." (3. Nefi 11:29–30.)

Nefi profetoi, että meidän päivinämme Saatana "riehuu ihmislasten sydämessä ja yllyttää heitä vihaan sitä vastaan, mikä on hyvää" (2. Nefi 28:20). Tämän profetian osittainen täyttyminen näkyy siinä kaltoinkohtelussa, jota aviomiehet kohdistavat vaimoonsa, vaimot miehensä ja vanhemmat lapsiinsa.

Vihan purkaminen ystäviin, perheenjäseniin ja muihin aiheuttaa todellisuudessa enemmän vahinkoa kuin usein ajatellaan. Vanhin Lynn G. Robbins seitsemänkymmenen koorumista on kuvaillut vihaa ajatuksissa tehdyksi synniksi, "joka johtaa vihamielisiin tunteisiin tai käytökseen. Se sytyttää raivonpurkaukset maanteillä, tunteen kuohahdukset urheilukentillä ja väkivallanteot kodeissa."²

Presidentti Hinckley kehotti toistuvasti kirkon jäseniä, varsinkin pappisuudenhaltijoita, hillitsemään vihaisuutensa varoittaen, että ne, jotka eivät pysty hillitsemään vihaansa menettävät hengellisen voiman: ”Kuka tahansa mies, joka on oman kotinsa tyranni, on kelvoton pitämään hallussaan pappetta. Hän ei voi olla sopiva välikappale Herran käsissä, kun hän ei osoita kunnioitusta ja ystävällisyyttä ja rakkautta valitsemaansa kumppania kohtaan. Niin ikään kuka tahansa mies, – – joka ei pysty hillitsemään itseään – –, tulee huomaamaan, että hänen pappautensa voima on tehty tyhjäksi.”³

Vihastuminen saattaa auttaa saavuttamaan välittömän tavoitteen, mutta sen pitkäaikaiset seuraukset painavat vaa’assa enemmän kuin mahdolliset hyödyt. Hintana on seuraavia asioita:

- Herran Hengen menettäminen
- kunnioituksen (niin itseään kuin muita kohtaan) sekä ystävyiden ja yhteistyöhalun menettäminen
- itseluottamuksen menettäminen
- syyllisyys
- yksinäisyys
- kireät ihmissuhteet
- itselle ja muille aiheutettu fyysinen, emotionaalinen ja hengellinen vahinko
- lapset, jotka eivät enää usko vanhempien opetuksiin
- oikeustoimet ja henkilökohtaisen vapauden menetys
- avioero
- työpaikkojen menetys.

Lisäksi viha aiheuttaa tai pahentaa terveydentilan ongelmia, kuten mahahaavaa, päänsärkyä, sydänvaivoja, selkäkipuja ja korkeaa verenpainetta. Näitä ongelmia ilmenee usein silloin, kun vihaisuus jäytää ihmistä pitkään epäterveellä tavalla.

OPPIMISTOIMINTA: MYÖNTÄKÄÄ VIHAN SEURAUKSET

Vihaiset ihmiset kieltävät joskus vihansa seuraukset tai vähättelevät niitä. Se, että he myöntävät täysin vihan aiheuttaman vahingon, voi lisätä heidän motivaatiotaan voittaa tämä ongelma. Pyydä luokan jäseniä miettimään muutamia viime kertoja, jolloin he ovat suuttuneet, ja tarkastelemaan niihin liittyviä olosuhteita – miten he ilmaisivat vihaansa ja keitä tilanteessa oli mukana. Pyydä luokan jäseniä miettimään vihansa haittavaikutuksia ja laatimaan luettelo seurauksista, joihin heidän mielestään malttinsa menettäminen on johtanut. Kun he ovat laatineet luettelonsa, ehdota, että he katsovat sitä usein. Se, että jatkuvasti muistuttaa itseään vihansa seurauksista, voi antaa voimakasta motivaatiota yrittää voittaa vihaan liittyviä ongelmia. Kun he alkavat päästä eroon vihaisuuteen liittyvistä ongelmistaan eivätkä enää joudu kärsimään niiden seurauksia, he voivat alkaa viivata asioita yli luettelostaan. Tämä vaihe voi olla palkitseva ja auttaa heitä huomaamaan oman edistymisensä.

Vihan lajeja, syitä ja ilmauksia

Jotkut käyttävät vihaa pelotellakseen ja hallitakseen toisia, tunteakseen paremmuutta sekä välttääkseen ongelmien ja velvollisuuksien käsittelemistä. Viha voi joutua myös ylpeydestä ja itsekkyydestä, kuten kun ei saa omaa tahtoaan läpi, tai

sävyisyyden ja kärsivällisyyden puutteesta ärsytyksen ilmaantuessa. Jotkut suuttuvat turhautuessaan, loukkaantuessaan tai pettyessään.

Jotkut suuttuvat miltei silmänräpäyksessä, reagoiden koettuun ärsytykseen. Tällaista vihaa on usein vaikea hillitä, koska se leimahtaa niin nopeasti. Toisissa tilanteissa viha yltyy hitaasti, kun ihminen kokee jatkuvaa uhkaa tai epäoikeudenmukaisuutta tai huonoa kohtelua tai toistuvia ärsytystilanteita. Uhka voi olla fyysinen tai emotionaalinen. Ihminen voi pelätä esimerkiksi ruumiinvammaa, nöyryytystä tai sitä, että menettää itsekunnioituksensa tai muiden kunnioituksen. Kaikissa näissä tapauksissa vihastuminen on valinta.

Käsitykset uhasta tai vaarasta ovat usein vääristyneitä, liioiteltuja tai kuviteltuja. Liian usein vihastuminen on seurausta siitä, että arvioi väärin muiden aikomuksen: ”Hän yrittää vahingoittaa minua”, ”Hän estää minua saamasta sitä, mitä haluan”, ”Hän ei välitä tunteistani”, ”Hän käyttää minua hyväkseen”.

Kun ihminen kokee uhkan ja reagoi toiseen vihoissaan, hänen kehonsa valmistautuu toimintaan. Hänen verenpaineensa kohoaa, hänen lihaksensa jännittyvät, hänen hengityksensä kiihtyy ja mielensä keskittyy poistamaan uhkatekijän tai huonon kohtelun. Tämä valmiustila saattaa purkautua yhtenä räjähtävänä sanallisena tai fyysisenä reaktiona koettuun uhkaan. Tai viha voi kehkeytyä hitaasti ajan myötä, kunnes ihminen vihdoin räjähtää kiukusta jonkin vähäisen tilanteen tai tapauksen vuoksi, josta hän ei tavallisesti piittäisi.

Vihastuminen ilmenee usein kolmella epäterveellä tavalla – ulospäin suuntautuvana aggressiona, sisäänpäin (itseä) suuntautuvana aggressiona tai epäsuorana aggressiivisena käyttäytymisenä.

Ulospäin suuntautuva aggressio. Viha ilmenee

- fyysisenä väkivaltana (lyöminen, pureminen, potkiminen, hakkaaminen, hiuksista kiskominen, nipistäminen, läimäyttely, omaisuuden tuhoaminen)
- emotionaalisenä ja sanallisena pahoinpitelyinä (huutaminen, nimittely, kiroilu, uhkailu, syyttely, pilkkaaminen, väittely, ärsyttäminen, pelottelu, manipulointi, halventaminen)
- seksuaalisena pahoinpitelyinä (raiskaus, insesti, ahdistelu, seksuaalinen häirintä).

Sisäänpäin suuntautuva aggressio. Viha kohdistuu itseä, mikä johtaa itseensä, masennukseen tai itsetuhoisiin tekoihin (juominen, huumeiden käyttö, itsemurhayritykset, itsensä vahingoittaminen).

Epäsuora aggressiivinen käyttäytyminen. Viha ilmenee epäsuorana toimintana (vastuuttomuus, itsepäisyys, sarkasmi, epärehellisyys, ärtyisyys, tyytymättömyys, arvostelu, vitkastelu).

Tietoisuus vääristyneistä käsityksistä ja niihin liittyvistä fyysisistä muutoksista tarjoaa tärkeitä keinoja vihan hillintään. Paras hetki katkaista vihakierre on heti kun huomaa kehon stressioireiden lisääntyvän. Sitten voi etsiä lisää tietoa koetusta uhasta tai epäoikeudenmukaisuudesta ymmärtääkseen sen selkeämmin.

Parempi ymmärrys voi vähentää vihan kokemista ja vihan purkautumisen mahdollisuutta. Ennen kuin stressioireet lisääntyvät, voi miettiä hedelmällisempiä tapoja vastata uhkaan tai epäoikeudenmukaisuuteen – tavalla, joka pikemminkin ratkaisee ongelman kuin pahentaa sitä.

Stressaantuneena voi myös välttää tilanteita, jotka todennäköisesti lisäävät stressiä, kunnes tuntee olonsa rennommaksi ja hallitummaksi. Silloin voi pyrkiä ratkaisemaan tilanteen ilman vihaa.

ELÄMÄ ILMAN VIHAA

Vanhin Wayne S. Peterson seitsemänkymmenen koorumista on selittänyt, kuinka Vapahtajan esimerkki voi innoittaa kirkon jäseniä hallitsemaan vihansa ja muut tunneperäiset reaktionsa:

”Kristus näytti täydellisen esimerkin tunteiden herruuden säilyttämisestä joka tilanteessa. Hänen ollessaan Kaifaksen ja Pilatuksen edessä Hänen kiusaajansa löivät Häntä, läimäyttivät poskelle, sylkivät ja pilkkasivat (ks. Matt. 26; Luuk. 23). On kohtalon ivaa, että he halveksivat Luojaansa, joka kärsi rakkaudesta heitä kohtaan.

Tästä epäoikeudenmukaisesta huonosta kohtelusta huolimatta Jeesus säilytti malttinsa eikä suostunut toimimaan epäystävällisesti. Jopa ristillä, keskellä tuota sanoin kuvaamatonta tuskaa, Hänen pyyntönsä oli: ’Isä, anna heille anteeksi. He eivät tiedä, mitä tekevät.’ (Luuk. 23:34.)

Hän odottaa meiltä samaa. Niille, jotka seurasivat Häntä, Hän sanoi: ’Kaikki tuntevat teidät minun opetuslapsikseni, jos te rakastatte toisianne’ (Joh. 13:35).⁴

Seuraavat periaatteet ovat auttaneet monia voittamaan vihaan liittyviä ongelmia.

Tunnista vihakierteesi

Vihainen, väkivaltainen käytös ilmenee yleensä kierteisenä, ja kierre tavallisesti toistuu yhä uudestaan. Psykologit ovat antaneet vihakierteen vaiheille eri nimiä, mutta perustekijät ovat samat. Vihanhallinnan asiantuntijat Murray Cullen ja Robert Freeman-Longo ovat kuvanneet vihakierrettä, josta alla on esitetty yhteenvedo.⁵ Ihmiset pystyvät hallitsemaan vihaa parhaiten kierteen alkuvaiheissa, ennen kuin fyysisiä merkkejä alkaa ilmetä.

Normaalial esittävä vaihe. Elämä sujuu tasaisesti, mutta **viha vaanii pinnan alla** ja vaikuttaa siihen, kuinka ihminen elää ja ajattelee. Tapahtumat tai tilanteet laukaisevat helposti tavaksi tulleita, vääristyneitä ajattelumalleja. Ihminen järkeilee ja puolustelee näitä vääristymiä.

Yltymisvaihe. Kun ihminen **keskittyy vääristyneisiin ajatuksiin**, hän kokee fyysistä tai tunneperäistä uhkaa ja alkaa reagoida vihaisesti. Hän kelaat ajatuksissaan tuttuja aiheita, kuten ”Hän on niin määräilevä” tai ”Minä saan tehdä täällä kaikki työt.” Fyysiset merkit osoittavat, että ihminen alkaa tulla vihaiseksi (kireys, jäykkyys, ahdistava tunne, sydämentykytys, tiheä hengitys, vatsavaivat tai kuumotus ja punoitus). Ihminen kuvittelee ja **suunnittelee päästävänsä vihan valloilleen** ja saattaa antautua riippuvuuskäyttäytymiseen, joka ruokkii vihaa (huumeiden ja alkoholin käyttö, ylensyönti, ylityöt).

Purkautumisvaihe. Viha puretaan muihin huutamalla heille, **nöyryttämällä heitä tai tekemällä heille fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa**. Tai viha saattaa kääntyä sisäänpäin itseinhoksi, itsemurhayrityksiksi tai alkoholin tai huumeiden käytöksi.

Laantumisvaihe. Ihminen tuntee syyllisyyttä ja häpeää. Puolustusmekanismit laukeavat, ja hän **yrittää peittää vihan tekemällä jotakin yleisesti hyväksi katsottua osoittaakseen olevansa hyvä ihminen**. Hän päättää säilyttää malttinsa. Kun päätös murtuu, ihminen ajautuu takaisin ”normaalial esittävään” vaiheeseen.

OPPIMISTOIMINTA: TUNNISTAKAA VIHAKIERTEENNE

Tämä toiminta auttaa luokan jäseniä tunnistamaan, jos heillä on vihanhallinnan ongelmia. Anna sivulla 42 olevasta lomakkeesta otetut kopiot luokan jäsenille. Pyydä heitä täyttämään lomake.

Pidä vihapäiväkirjaa

Kun ihminen analysoi olosuhteita, joissa hän suuttuu, ja tapoja, joilla hän reagoi vihan tunteeseen, hän voi oppia käsittelemään tunteensa vihaa tehokkaammin. Yksi tapa saada lisää tietoa vihastaan on pitää vihapäiväkirjaa. Suuttumistilanteen jälkeen voi kirjoittaa, mikä tai kuka laukaisi vihan, milloin tilanne oli ja mikä oli vihan voimakkuus asteikolla 1–10, jossa 1 tarkoittaa lievää ja 10 rajua. Päiväkirjaan tulee merkitä myös ajatukset, jotka ruokkivat omaa vihaa, kuinka vihaa käsiteltiin (onnistui vihan hillitseminen vai ei), mistä tuntui olevan apua ja mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä paremmin. Kun pitää vihapäiväkirjaa, oma tietoisuus vihakierteestä kasvaa. Vihan voi sitten katkaista varhaisissa vaiheissa käyttämällä tällä oppitunnilla opetettuja periaatteita.⁶

OPPIMISTOIMINTA: PITÄKÄÄ VIHAPÄIVÄKIRJAA

Kehota luokan jäseniä täyttämään vihapäiväkirjaa aina kun he tuntevat vihaa. (Malli vihapäiväkirjasta on sivulla 43. Tyhjä päiväkirjan sivu on sivulla 44. Ota jokaiselle osallistujalle yksi kopio esimerkkisivusta sekä 3–4 kopiota tyhjistä päiväkirjan sivusta.) Tämä harjoitus auttaa heitä ymmärtämään oman vihakierteensä. Se auttaa heitä tiedostamaan, kuinka he ajattelevat, tuntevat ja reagoivat, kun jotkin tilanteet laukaisevat heidän vihansa. He saattavat tulla tietoisiksi tietyistä käyttäytymismalleista, joita heidän täytyy muuttaa. Vihapäiväkirja myös muistuttaa heitä, että he alkaisivat ajatella ja toimia tavoilla, jotka voivat johtaa parempiin tuloksiin.

Lauhduta vihaa lietsovia ajatuksia

Mielenterveyden ammattilaiset ovat toistuvasti tähdentäneet, että elämän tapahtumat sinänsä eivät vaikuta ihmiseen kielteisesti – kielteisen vaikutuksen saa aikaan se, mitä ihminen ajattelee niistä tapahtumista. Monet ihmiset kärsivät tarpeettomasti, koska he ajattelevat elämän haasteita vääristyneillä, kielteisillä tavoilla. Esimerkiksi joku esittää arvosteleavan kommentin, joka on tarkoitettu avuksi. Valitettavasti kuulija ymmärtää kommentin väärin: ”Hän pitää minua tyhmänä. Hän yrittää nöyryyttää minua ja saada minut näyttämään kehnolta. En kyllä anna hänen onnistua siinä.” Ajatukset luovat tunteita, ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen. Ihminen kiusaa itseään ja kärsii suuresti virheellisten ajatusten vuoksi.

Kirjassaan *The Feeling Good Handbook* psykiatri David Burns tunnistaa yleisiä virheellisiä ajattelutapoja.⁷ Niitä ovat:

- Mustavalkoinen ajattelu. (”Minä aina luulin, että hän oli kunnan mies. Mutta nyt hän on näyttänyt todellisen karvansa.”)
- Häतिकöidyt johtopäätökset. (”Hän ajattelee vain itseään. Minun tunteillani ei ole mitään merkitystä.”)
- Myönteisten kokemusten sivuuttaminen ja kielteisissä viipyminen. (”Näitkö, miten hän kääntyi minua vastaan? Ja kaiken sen jälkeen, mitä olemme yhdessä kokeneet. Hän ei välitä minusta.”)

Yhteinen tekijä näissä esimerkeissä on vääristynyt ajattelu, joka johtaa emotionaaliseen ahdistukseen ja vihan tunteeseen. Hillitäkseen vihaansa ihminen voi etsiä vaihtoehtoisia selityksiä asioille, jotka herättävät hänen suuttumuksensa. Hän voi asettaa vääristyneet ajatukset kyseenalaisiksi yrittämällä nähdä äkillisen tapahtuman ulkopuolisen tarkkailijan silmin. Mitä kamera kertoisi vihaa herättäneestä tapahtumasta? Osoittaisiko kamera vihaisen ihmisen kitkerän tulkinnan tapahtumista oikeaksi? Tavallisesti ei.

Toinen tapa kyseenalaistaa vääristyneet ajatukset on yrittää nähdä tilanne toisen henkilön näkökulmasta. Esimerkiksi henkilö, joka kiilaa toisten eteen liikenteessä, saattaa olla myöhässä jostakin tapaamisesta. Empatia ja lähimmäisenrakkaus estävät tehokkaasti vihaisen reaktion. Voi myös esittää itselleen nämä kaksi kysymystä:

- ”Mitä todisteita on siitä, että kielteiset ajatukseni pitävät paikkansa?”
- ”Mitä todisteita on siitä, että nämä ajatukset eivät pidä paikkaansa?”

Kun esittää itselleen nämä kaksi kysymystä, huomaa yleensä hyvin vähän todisteita kielteisen tulkinnan tueksi ja sen sijaan huomattavan määrän todisteita siitä, että tapahtumien kielteinen tulkinta ei pidä paikkaansa. Kun tällä tavoin arvioi ja oikaisee ajatteluaan, yleensä rauhoittuu ja hyväksyy muut helpommin.

Niinä harvoina kertoina, kun kielteiset tulkinnat pitävät paikkansa, täytyy silti löytää parempia keinoja vastata niihin kuin vihastuminen. Elleivät ongelman ratkaisuyritykset toimi, voi noudattaa Vapahtajan kehotusta: ”Rakastakaa vihamicheänne, siunatkaa niitä, jotka teitä kiroavat, tehkää hyvää niille, jotka teitä vihaavat, ja rukoilkaa niiden puolesta, jotka vahingoittavat teitä ja vainoavat teitä” (3. Nefi 12:44).

Vaikeat tilanteet voi nähdä mahdollisuuksina tai ongelmina, jotka pitää ratkaista, eikä uhkaavina tapahtumina, jotka edellyttävät dramaattista reagointia. Raymond Novaco Kalifornian yliopiston Irvinen kampukselta on neuvonut käyttämään itselle suunnattua sisäistä puhetta vihaa lietsovien ajatusten heikentäjänä.⁸ Tällaisia vihaa taltuttavia lauseita voisivat olla esimerkiksi seuraavat: ”En saavuta suuttumuksellani mitään. Jos suutun, joudun maksamaan siitä kalliisti, ja sitä en halua.” Mies ja vaimo voivat harjoitella näitä lauseita mielessään, kun he eivät ole vihaisia, jotta lauseet ovat tarpeen tullen heillä valmiina.

OPPIMISTOIMINTA: KYSEENALAISTAKAA KIELTEISET AJATUKSET

Pyydä luokan jäseniä kuvailemaan suuttumusta aiheuttavia tilanteita, joita he kohtaavat. Pyydä heitä sitten kirjoittamaan vihantaltuttajalauseita, joiden avulla he voivat niissä tilanteissa välttää vihastumisen. Pyydä heitä kertomaan joitakin lauseitaan luokalle. Pyydä luokan jäseniä seuraavaksi kuvittelemaan mielessään jokainen mieleen tullut suuttumusta aiheuttava tilanne ja harjoittelemaan vihantaltuttajalauseiden sanomista itsekseen. Pyydä heitä toistamaan tämä harjoitus muutamia kertoja päivittäin niin kauan, kunnes he ovat omaksuneet uuden ajattelutavan. Mielessä suoritettu harjoittelu on tehokas keino valmistautua reagoimaan tosielämän tilanteissa tarkoituksenmukaisella tavalla.

Lähde pois suuttumusta herättävistä tilanteista

Kun suuttumus kasvaa ja elimistöön alkaa erittyä stressihormoneja, kyky päätellä järkevästi ja hallita käyttäytymistä vähenee. Tilanteessa saattaa auttaa se, että kuvittelee lämpömittarin, joka mittaa suuttumisastetta. Jos ihminen menettää malttinsa 80 asteessa, hän voi oppia poistumaan tilanteesta, ennen kuin tulee niin kuuma. Jos hänen on lähdettävä pois tilanteesta, hän voi sanoa toiselle henkilölle: ”Minua alkaa suuttuttaa. Minun täytyy vähän aikaa rauhoittua.”

Etukäteen päätetty merkki keskustelun pysäyttämiseksi on hyödyllinen, aivan kuten aikalisän merkki, jota käytetään urheilutapahtumissa. Kummankin osapuolen tulee suostua kunnioittamaan merkkiä, kun toinen käyttää sitä. Aikalisät tuottavat tulosta, jos kumpikin osapuoli voi luottaa siihen, että keskustelu viedään päätökseen myöhemmin. Aikalisän ohella vaimo tai mies voi ehdottaa ajankohtaa, jolloin keskusteluun palataan, esim. puolen tunnin tai kahden tunnin kuluttua tai seuraavana päivänä.

Mieti, mitkä toiminnot saavat sinut rauhoittumaan

Monenlaiset toiminnot voivat auttaa rauhoittumaan, kun alkaa suuttua. Rentouttavaa toimintaa ovat esimerkiksi mietiskely, työnteko, hölkkäminen, uiminen, musiikin kuunteleminen, kirjan lukeminen tai rukoileminen. Miehen ja vaimon tulee pitää huolta siitä, etteivät he pura kiukkuaan tai haudo siihen liittyvää tapahtumaa tai tapahtumia. Jos kiukkuaan purkaa tai hautoo, se todennäköisimmin kasvaa. Jos ihminen käy läpi tapahtumaa mielessään yhä uudestaan, hän todennäköisimmin jatkaa tilanteen liioittelemista. Samoin käy, jos kiukkuaan purkaa puolustellen samalla mielessään kiukkunsa rajua ilmaisua.

Kiukkuaan voi hillitä noudattamalla neuvoa, jonka presidentti Boyd K. Packer kahdentoista apostolin koorumista on antanut – korvata epäsuorat ajatukset kirkon lauluilla: ”Kun musiikki alkaa ja kun sanat muodostuvat ajatuksissasi, kelvottomat [ajatukset] pujahtavat pois häpeillen. Se muuttaa mielesi näyttämöllä koko mielialan. Koska [musiikki] on ylentävää ja puhdasta, alhaisemmat ajatukset livahtavat häpeissään pois, sillä kuten hyve ei vapaaehtoisesti liity saastaan, pahakaan ei voi kestää valon läsnäoloa.”⁹

Kerro taustalla olevista tunteista

Vihaa ilmaistaan usein loukkaantumisen, pelon, hämmennyksen tai torjutuksi tuleminen tunteiden sijasta. Jotkut epäröivät näiden tunteiden esiin tuomista peläten, että ne osoittavat heikkoutta tai haavoittuvuutta. Mutta kun ihmiset kertovat rauhallisesti vihansa taustalla olevista tunteista, he huomaavat usein ristiriitojen ratkaisun olevan helpompaa. Muut eivät ole silloin niin puolustelevia vaan halukkaampia ratkaisemaan ongelmia.

Vihastumisen taustalla olevat tunteet, kuten loukkaantuminen ja pelko, ovat usein kipeitä ja liittyvät läheisesti ihmisen omanarvontuntoon ja hyvinvointiin. Monet uskovat, että on turvallisempaa olla vihainen kuin näyttää näitä tunteita. Mutta kun ihminen rehellisesti kertoo, kuinka toisten teot vaikuttavat häneen, hän usein huomaa, että muut reagoivat paremmin ja että ristiriidat ratkeavat helpommin. Viha laantuu ja suhteet vahvistuvat, kuten seuraavassa esimerkissä:

BETH JA MARK

Aina kun Beth osallistui kokouksiin kodin ulkopuolella, hän pelkäsi Markin vihaista reaktiota. Osallistuttuaan Avioliittoa Lujittamassa -kurssille Mark alkoi kertoa vihaisuutensa taustalla olevista tunteista. ”Pelkään, että aloitat suhteen jonkun muun kanssa ja että jätät minut, kuten äitini jätti isäni”, hän uskoutui. Beth vastasi vakuuttamalla Markille olevansa täysin uskollinen. Mark tunsu rauhoittuvansa, ja vastedes hän tuki Bethin menoja.

Käyttäytymisen taustalla olevien tunteiden paljastamisessa toiselle täytyy käyttää perusteellista harkintaa. Voi esimerkiksi joutua kohtaamaan henkilön, joka nauttii emotionaalisen tai fyysisen rangaistuksen aiheuttamisesta. Omista kipeistä tunteista kertominen saattaa vain kannustaa toista jatkamaan huonoa kohtelua. On kuitenkin parempia tapoja vastata kuin kostaa vihoissaan. Aiemmin on jo mainittu Vapahtajan kehoitus rakastaa vihamiehiään (ks. 3. Nefi 12:44). Joissakin tapauksissa on paras lähteä pois vihamielisestä tilanteesta.

Pyri hengelliseen muutokseen

Kristuksen luokse tuleminen prosessiin sisältyy hengellinen muutos, joka johtaa rauhalliseen, rakastavaan käyttäytymiseen. Vanhin Marvin J. Ashton kahdentoista koorumista on selittänyt, että kun me koemme todellisen kääntymyksen, ”me alamme kohdella muita yhä kärsivällisemmin ja ystävällisemmin, hellästi hyväksyen ja haluten olla myönteisinä vaikuttajina heidän elämässään”¹⁰.

Mormonin kirjassa kuvataan sydämen ”voimallista muutosta”, joka tulee kään-
tymystä ja opetuslapseutta – halua ”tehdä alati hyvää” (ks. Moosia 5:2). Paavali
kuvailee, että Hengen hedelmää ovat ”rakkaus, ilo, rauha, kärsivällisyys, ystävälli-
syys, hyvyys, uskollisuus, lempeys ja itsehillintä” (Gal. 5:22–23). Presidentti Ezra
Taft Benson lupasi, että Vapahtajan seuraaminen tuo mukanaan muutoksen: ”Kun
valitsette Kristuksen seuraamisen, valitsette muuttumisen. – – Voiko ihmissydän
muuttua? Totta kai! Sitä tapahtuu joka päivä kirkon suuren lähetystyön piirissä. Se
on yleisimpiä Kristuksen ihmeistä nykyaikana. Jos sitä ei ole tapahtunut teille, niin
sen pitäisi tapahtua.”¹¹

Vanhin L. Whitney Clayton seitsemänkymmenen koorumista on opettanut, että
paasto voi auttaa niitä, jotka pyrkivät muuttamaan perusluonnettaan: ”Meidän on
myös muistettava, että aito paasto edistää vahvaa uskoa. Tämä on erityisen tärkeää,
kun pyrimme uskollisesti pääsemään eroon syvälle juurtuneista luonteen heikkouk-
sista, jotka eivät ’lähde muulla kuin rukouksella ja paastolla’ (Matt. 17:21; ks. myös
Mark. 9:29).”¹²

OPPIMISTOIMINTA: LISÄTKÄÄ HENGELLISYYTTÄ

*Pyydä osallistujia miettimään, mitä he voivat tehdä seuratakseen uskollisemmin
Vapahtajaa. Mahdollisia vastauksia voisivat olla pyhien kirjoitusten lukeminen,
Jeesuksen Kristuksen opetusten noudattaminen omassa elämässä, päivittäinen avun
rukoileminen vihan käsittelemiseen, parannus sekä jatkuva kirkossa ja tempelissä käy-
minen. Kehota heitä miettimään tätä pyrkimystä huolellisesti, rukoilemaan, että se
toteutuisi, ja hakemaan tarvittaessa apua piispalta tai seurakunnanjohtajalta. Ehdota,
että he kirjoittavat muistiin suunnitelmansa lisätä hengellisyyttä ja palaavat siihen usein
nähdäkseen, kuinka he edistyvät.*

ESTÄ ONGELMAN UUSIUTUMINEN

Ongelman uusiutumisen estäminen on prosessi, jossa vihakierre katkaistaan muut-
tamalla ajatuksia ja käyttäytymistä sekä käyttämällä muita tilanteeseen puuttuvia
toimenpiteitä eli interventiostrategioita. Interventiostrategiat tarjoavat vaihtoehtoja
vihän ylitymiselle. Ongelman uusiutumisen estäminen ja interventiostrategiat saat-
tavat edellyttää apua perheeltä, ystäviltä, työtovereilta, piispalta tai kurssin opetta-
jalta. Siinä onnistuu yleensä parhaiten vihakierteen kahdessa ensimmäisessä vai-
heessa: normaalia esittävässä vaiheessa ja ylitymisvaiheessa. Ihminen oppii huoma-
maan riskitekijöitä (tapahtumia tai tunteita, jotka laukaisevat suuttumuksen) ja rea-
goimaan niihin keinoilla, jotka katkaisevat kierteen ja estävät ongelman uusiutumi-
sen. Seuraavassa on esimerkki siitä, kuinka ongelman uusiutumista voi estää.

Normaalia esittävä vaihe

Ihminen tietää vihaongelmansa, mutta hallitsee sitä terveellä tavalla. Hän on tietoi-
nen tekijöistä, jotka laukaisevat suuttumuksen, ja käyttää menetelmiä, joilla selviy-
tyä siitä tai estää se, kuten välttämällä riskialttiita tilanteita, rentoutumalla ja otta-
malla aikalisän. Hän tekee aktiivisesti työtä vihastumiseen johtavien ristiriitojen ja
ongelmien ratkaisemiseksi.¹³

Ylitymisvaihe ja interventioiden käyttäminen

Ihminen rajoittaa vihaisuuden määrää ja voimaa uusilla selviytymisstrategioilla.
Hän korvaa kielteiset ajatukset myönteisillä vihantaltuttajilla (”Pystyn selviytymään
tästä” tai ”Pystyn löytämään tähän ongelmaan muita ratkaisuja”). Hän tunnustaa

vihan taustalla olevat kipeät tunteet ja käsittää, että nämä tunteet ovat normaaleja. Hän lopettaa riippuvuuskäyttäytymisen ja lakkaa myös kuvittelemasta ja suunnittelemasta, miten toimisi vihaisten tunteiden purkamiseksi. Hän keskustelee ongelmista tai – jos tilannetta ei voi muuttaa – kirjoittaa niistä. Hän purkaa energiaa fyysiseen toimintaan ja vahvistaa itseluottamusta tekemällä jotakin, mistä nauttii. Hän pyrkii kohti hengellistä uudestisyntymistä.¹⁴

OPPIMISTOIMINTA: SUUNNITELMA ONGELMAN UUSIUTUMISEN ESTÄMISEKSI

Luonnos ongelman uusiutumisen estämiseksi on sivulla 45. Sen avulla osallistujat voivat laatia suunnitelman, jolla estää vihan uusiutuminen. Ota luokan jäsenille kopioita luonnoksesta. Keskustelkaa siitä, kuinka tämän oppitunnin ehdotuksia voidaan soveltaa ongelman uusiutumisen estämisluonnoksessa. Ehdota, että kukin pyytää rukoillen apua Herralta sekä perheeltään, ystäviltaan ja piispalta, kun he laativat suunnitelmansa ja toteuttavat sen.

JUMALAN RAUHA

Apostoli Paavali kirjoitti Jumalan rauhasta, ”joka ylittää kaiken ymmärryksen” (Fil. 4:7). Ne, jotka ovat painiskelleet vihan kanssa ja onnistuneet voittamaan sen, tietävät, kuinka vapauttavaa on tuntea rauhaa ja riippumattomuutta tästä tunteesta. Eräs henkilö kuvaili sitä seuraavasti: ”Minulla oli tapana kuljeksia tuntien halua loukata jokaista, jonka näin. Viha hallitsi elämääni. Kun noudatin evankeliumin periaatteita ja kun opin ajattelemaan eri tavalla ja näkemään toiset myönteisemmin, vihani katosi. Nyt voin nauttia muiden seurasta. Olen saanut elämäni takaisin.”

VIITTEET

1. ”Minkä siis Jumala on yhdistänyt”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 71.
2. ”Valinnanvapaus ja viha”, *Valkeus*, heinäkuu 1998, s. 91–92.
3. ”Ojentakaamme auttava käsi ja kohottakaamme”, *Liahona*, tammikuu 2002, s. 60
4. ”Tekomme määräävät luonteemme”, *Liahona*, tammikuu 2002, s. 97.
5. Ks. *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 67–70.
6. Mukailtu vihapäiväkirjasta, josta kerrotaan julkaisussa Cullen & Freeman-Longo, *Men and Anger*, s. 31–32.
7. *The Feeling Good Handbook*, 1999, s. 8–9.
8. Ks. Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*, 1975, s. 7, 95–96.
9. Julkaisussa Conference Report, lokakuu 1973, s. 24; tai *Ensign*, tammikuu 1974, s. 28.
10. ”Kieli voi olla terävä miekka”, *Valkeus*, heinäkuu 1992, s. 20.
11. ”Syntyneet Jumalasta”, *Valkeus*, 1986, konferenssiraportti 155. puolivuotiskonferenssista, s. 4.
12. ”Auta minua epäuskossani”, *Liahona*, tammikuu 2002, s. 32.
13. Ks. *Men and Anger*, s. 70–71.
14. Ks. *Men and Anger*, s. 72–74.

TUNNISTAN VIHAKIERTEENI

Kuvaile tyypillisiä tilanteita, jotka saavat sinut suuttumaan (esim. puoliso kiistelee kanssani, tili on ylitetty, koti on epäjärjestyksessä):

Kuvaile ajatuksia tai selityksiä, jotka ruokkivat vihaasi (esim. vaimoni ei välitä kenestäkään muusta kuin itsestään, mieheni on täysin vastuuton):

Kuvaile vihasi taustalla olevia tunteita (esim. minua ei kunnioiteta, minua käytetään hyväksi, minusta ei välitetä):

Kuvaile fyysisiä merkkejä, jotka ilmaisevat, että olet suuttumassa (esim. käsien hikoaminen, tihenevä syke, kireys, ärtyisyys):

Kuvaile, miten ruokit vihaasi (esim. haudon loukkausta, kieltäydyn puhumasta siitä, juon alkoholia):

Kuvaile, kuinka purat kiukkuasi (myös pahin tapasi käyttäytyä):

Kuvaile ajatuksiasi, tunteitasi ja käyttäytymistäsi kiukunpurkauksesi jälkeen (esim. helpotus, syyllisyys, suru, katumus):

ESIMERKKI VIHAPÄIVÄKIRJAN SIVUSTA

	Tilanne A	Tilanne B
Päiväys ja tapahtuma tai henkilö, joka laukaisi tilanteen:	19.10 Riita mieheni kanssa.	20.10 Lapset käyttäytyivät huonosti.
Suuttumukseni voimakkuus:	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas
Suuttumustani ruokkivia ajatuksia:	Hän on idiootti. Ei välitä minusta.	Lapset eivät ikinä kuuntele. He eivät kunnioita minua.
Suuttumukseni taustalla olevia tunteita:	Minua ei rakasteta, minusta ei välitetä, minua ei arvosteta.	Minua käytetään hyväksi, minusta ei välitetä.
Kuinka käsittelin vihaani:	Huusin hänelle. Haukuin häntä idiootiksi.	Käskin rauhallisesti heitä menemään huoneeseensa, kunnes osaisivat käyttäytyä.
Mitä puhuin itselleni suuttuneena:	Hän ansaitsee rangaistuksen. Hän loukkasi minua. Minä vain annan samalla mitalla takaisin.	He olivat vain lapsia. Eivät he yrittäneet uhmata minua.
Kuinka onnistuin hillitsemään vihani:	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin
Mistä tuntui olevan apua:	Mikään ei auttanut. Kaikki, mitä tein, vain pahensi tilannetta.	Otin aikalisän. Kävin kävelyllä ja puhuin sitten lasten kanssa.
Tukahdutinko, purinko vai karkotinko vihani:	Tukahdutin tunteeni raivonpuuskani jälkeen.	Selvitin turhautumiseni.
Mitä teen paremmin ensi kerralla:	En reagoi. Rauhoitun ennen kuin puhun.	En mitään. Tällä kertaa onnistuin.

Mukailtu julkaisusta Murray Cullen ja Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 33–34.

VIHAPÄIVÄKIRJA

	Tilanne A	Tilanne B
Päiväys ja vihan herättänyt tapahtuma tai henkilö:		
Vihani voimakkuus:	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas	Lievä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Voimakas
Vihaani ruokkivia ajatuksia:		
Vihani taustalla olevia tunteita:		
Kuinka käsittelin vihaani:		
Mitä sanoin itselleni hallitakseni vihaani:		
Kuinka onnistuin hallitsemaan vihani:	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin	En lainkaan 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvin
Mistä tuntui olevan apua:		
Tukahdutinko, purinko vai karkotinko vihani:		
Mitä teen paremmin seuraavalla kerralla:		

Mukailtu julkaisusta Murray Cullen ja Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger*, 2004, s. 33–34, 117.



"SE, JOSSA ON KIISTELYN HENKI,
EI OLE MINUSTA VAAN ON PERKELEESTÄ,
JOKA ON KIISTELYN ISÄ."

3. NEFI 11:29





RATKAISKAA RISTIRIIDAT

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana osallistujia

- ymmärtämään, että erimielisyydet avioliitossa ovat normaaleja ja että ristiriitojen ratkaiseminen voi lujittaa suhdetta sekä kasvattaa uskoa, rohkeutta ja luonnetta
- oppimaan noudattamaan ristiriitojen ratkaisemisen kolmivaiheista mallia
- ymmärtämään ongelmista keskustelemisen sääntöjä, jotta erimielisyydet voidaan ratkaista.

ETSIKÄÄ RATKAISUJA MIELIPIDE-EROIHIN

Vanhin Joe J. Christensen seitsemänkymmenen koorumista on huomauttanut: "Jokaisella älykkäällä avioparilla on erimielisyytensä. Haasteenamme on varmistaa, että osaamme ratkaista ne. Se on hyvän avioliiton tekemistä paremmaksi."¹

Vanhin Robert E. Wells seitsemänkymmenen koorumista on huomauttanut, että koska miehellä ja vaimolla on erilainen tausta ja erilaiset kokemukset, heissä on pakostakin eroja: "Mutta erilaisuuden ei tarvitse tarkoittaa sitä, että toinen on oikeassa ja toinen on väärässä – tai että toinen tapa on parempi kuin toinen. – – Vaikka miehellä ja vaimolla saattaakin olla eroja mielipiteissä, tavoissa tai taustoissa, heidän sydämensä voivat olla 'yhteen liittyneinä ykseydessä ja rakkaudessa toisiaan kohtaan' (Moosia 18:21)."²

Erot puolisoitten välillä voivat olla hyödyllisiä, kun aviopari rakastaa toinen toistaan ja oppii työskentelemään yhdessä. Puolisoiden mielenkiinnon kohteet ja kyvyt täydentävät toisiaan, ja aviopari voi saavuttaa paljon enemmän kuin mihin kumpikaan pystyisi yksin.

Valitettavasti monet avioparit eivät onnistu ratkaisemaan eroavuuksia sopuisasti. Opettaja ja kirjailija Deborah Tannen on kuvaillut läntistä sivilisaatiota "väittelykulttuuriksi", jossa ihmisiä kannustetaan tarkastelemaan muita "vastapuolen näkökulmasta".³ Tuloksena on kyynisyttä, oikeusjuttuja sekä oikeussaleja, jotka ovat täynnä ihmisiä hakemassa päätöksiä ristiriitoihinsa.

Ratkaisemattomina mielipide-erot voivat laajeta suuriksi ristiriidoiksi, kuten käy ilmi valtakunnallisista avioerotilastoista, jotka osoittavat, että miltei puolet Yhdysvalloissa solmituista avioliitoista päättyy avioeroon. Mikäli avioliitot, jotka ovat täynnä ratkaisemattomia ristiriitoja, eivät pääty avioeroon, ne johtavat usein moniin muihin ongelmiin, kuten murheeseen, tyytymättömyyteen, masennukseen ja asumuseroon.

Avioerolla ja ristiriidoilla on seurauksia, jotka usein vaikuttavat lapsiin koko näiden elämän ajan. Linda Waite Chicagon yliopistosta sekä Maggie Gallagher raportoivat:

”Lapsilla, jotka ovat kasvaneet yksinhuoltajaperheessä, on keskimäärin suurempi todennäköisyys siihen, että he ovat köyhiä, että heillä on terveydentilan ongelmia ja mielenterveyshäiriöitä, että he tekevät rikoksia ja heillä on muita käytöshäiriöitä, että heillä on jonkin verran kehnommat suhteet niin sukulaisiin kuin ikätovereihinsä ja että aikuisina heillä on lopulta vähemmän koulutusta, heidän avioliittonsa on vähemmän vakaa ja heidän ammatillinen asemansa on alhaisempi kuin niillä lapsilla, joiden vanhemmat menivät naimisiin ja pysyivät naimisissa.”⁴

Ratkaiskaa ristiriidat onnistuneesti

Ristiriitojen ratkaiseminen onnistuneesti edellyttää sitä, että vältetään itsekkyyttä, löydetään yhteinen linja ja keskitytään eroavuuksien sijasta yhtäläisyyksiin. Se vaatii myös hyviä kommunikointitaitoja, yhteistyötä ja halua löytää ongelmiin kumpakin osapuolta tyydyttävät ratkaisut. Ristiriitojen ratkaiseminen, vaikka se toisinaan onkin tuskallista, on terve osa elämää ja voi kasvattaa uskoa, rohkeutta, luonnetta ja henkilökohtaista vanhurskautta.

Vanhin Loren C. Dunn seitsemänkymmenen koorumista on vakuuttanut: ”Meidän kaikkien täytyy kenties enemmän kuin koskaan ennen mennä itseemme ja antaa keskinäisen kunnioituksen, rakkauden ja anteeksiannon vaikuttaa toimiimme toistemme kanssa, olla eri mieltä riitaantumatta, madaltaa ääntämme ja rakentaa yhteiselle pohjalle oivaltaen, että kun myrsky on mennyt ohitse, meidän on senkin jälkeen elettävä toistemme kanssa.”⁵

Evankeliumi opettaa meitä välttämään kiistaa. Herra on käskenyt: ”Olkaa yhtä; ja ellette te ole yhtä, te ette ole minun” (OL 38:27). Hän opetti nefiläisille, että Perkele on kiistelystä lähde: ”Eikä teidän keskuudessanne pidä olla kiistoja. – Se, jossa on kiistelystä henki, ei ole minusta vaan on Perkeleestä, joka on kiistelystä isä, ja hän yllyttää ihmisten sydämet kiistelemään vihaisina keskenään.” (3. Nefi 11:28, 29.)

Ollakseen yhtä avioparin täytyy vastustaa yllykettä ryhtyä kiistelemään. Heidän tulee oppia selvittämään ristiriidat sopuisasti. Jotkin ristiriidat ratkeavat, kun toinen päättää olla vastaamatta ärsytykseen tai kun toinen pyytää anteeksi ja muuttaa käytöstään tarvittavalla tavalla. Tämä muutos motivoi usein toista osapuolta niin että hänkin haluaa muuttua. Monet ristiriidat voidaan ratkaista, kun kumpikin puoliso keskittyy enemmän toisen ymmärtämiseen ja vähemmän toisen muuttamiseen.

Pyhien kirjoitusten periaatteita

Pyhät kirjoitukset tarjoavat periaatteita ristiriitojen ehkäisemiseen ja ratkaisemiseen. Kuningas Benjamin kehotti kansaansa välttämään kiistaa: ”Oi kansani, varo, ettei keskuudessasi synny kiistoja” (Moosia 2:32). Alma tunnisti rakkauden hyveeksi, joka voi ehkäistä kiistaa. Hän opetti: ”Jokaisen tulee rakastaa lähimmäistään niin kuin itseään, jotta heidän keskuudessaan ei olisi kiistaa” (Moosia 23:15). Herra on antanut seuraajilleen käskyn lakata kiistelemästä keskenään (ks. OL 136:23) ja kehotti heitä olemaan yhtä, kuten Hän ja Isä ovat yhtä (ks. Joh. 17:11).

Kääntymisen evankeliumiin tuo myös rauhaa ja sopusointua. Vapahtajan palvelua nefiläisten ja lamanilaisten keskuudessa ”kaikki ihmiset koko maassa olivat kääntyneet Herraan – eikä heidän keskuudessaan ollut mitään riitoja eikä kiistoja – Jumalan rakkauden tähden, joka asui ihmisten sydämessä. Eikä ollut kateutta eikä riitoja eikä mellakoita, – eikä totisesti voinut olla onnellisempaa kansaa kaikkien niiden kansojen joukossa, jotka Jumalan käsi oli luonut.” (4. Nefi 2, 15–16.)

Aviomies ja vaimo, jotka ovat todella kääntyneet – jotka pyrkivät rakastamaan toisiaan ja edistämään toinen toisensa hyvinvointia – ratkaisevat helpommin erimielisyydet, joita tulee heidän elämäänsä.

MALLI RISTIRIITOJEN RATKAISEMISEEN

Seuraava ristiriitojen ratkaisumalli, joka on mukailtu psykologi Susan Heitlerin teoksesta, voi auttaa avioparia ratkaisemaan ristiriidat sopuisasti ja hedelmällisesti.⁶ Se auttaa avioparia löytämään ratkaisuja, jotka tyydyttävät sekä aviomiestä että vaimoa.

Tässä kolmivaiheisessa mallissa on seuraavat ominaispiirteet:

- Se perustuu kommunikointiin ja näkemysten jakamiseen, mikä on avain ongelmien ratkaisemiseen.
- Se perustuu yhteistyöhön eikä kilpailuun, välttelyyn, pakottamiseen tai vihamielisyyteen.
- Se käsittelee tilanteen kaikkia puolia ja johtaa siten kaikkia tyydyttävään tulokseen.

Vaihe 1: Ilmaiskaa näkemyksenne

Tämän vaiheen aikana mies ja vaimo esittävät selkeästi ristiriitaan liittyvät näkemyksensä. Esimerkiksi Juha voi sanoa: ”Minä haluan hoitaa raha-asiamme – budjetoida rahat, maksaa laskut, pitää huolta pankkitilistä.” Jaana voi sanoa: ”Minä haluan huolehtia rahoistamme. Minulla on siihen aikaa ja tarvittavat kyvyt.” Mies ja vaimo kuuntelevat kunnioittavasti toinen toisensa näkemykset.

Kun puoliset kertovat selkeästi näkemyksensä, he toisinaan huomaavat, etteivät heidän halunsa oikeastaan olekaan ristiriidassa. Havaittu ristiriita oli ainoastaan väärinymmärtämisen tulos.

Jos kumpikin puoliso pitää riittävän tiukasti kiinni omista mielipiteistään ja käsityskannat näyttävät yhä olevan ristiriidassa, parisunta saattaa ajautua tällä tasolla umpikujaan näennäisen yhteensopimattomien mielipiteiden vuoksi. Yllä mainitussa esimerkissä Juha ja Jaana eivät ehkä kumpikaan ole halukkaita luopumaan rahojen hallinnasta. Kun eteen tulee umpikuja, aviopari siirtyy ristiriitojen ratkaisumallin seuraavaan vaiheeseen.

Vaihe 2: Perehtykää huolenaiheisiin

Aviopari perehtyy huolenaiheisiin, joita on heidän käsityskantojensa taustalla – tunteisiin, toiveisiin, pelkoihin, muistoihin, sympatioihin ja antipatioihin sekä arvoihin. Huomion keskipisteenä on puolison huolenaiheiden ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä omien huolenaiheiden selkeä selittäminen.

Kun puoliset perehtyvät taustalla oleviin huolenaiheisiinsa, he huomaavat usein, että monet heidän arvoistaan, ajatuksistaan, tunteistaan ja haluistaan ovat samantaisia ja yhteneviä. Juhan ja Jaanan esimerkissä Juha ei halua uskoa raha-asioiden hoitamista Jaanalle. Hän pelkää menettävänsä heidän taloudellisen hyvinvointinsa hallinnan. Jaana ei halua antaa taloudellisia asioita täysin Juhan hallintaan, koska hän uskoo raha-asioiden hoitamisen olevan yksi hänen vahvoja puoliaan. Kumpikin arvostaa sekä itsenäisyyttä että keskinäistä riippuvuutta. Kumpikin kasvoi kodissa, jossa toinen vanhemmista hallitsi taloudellisia asioita ja toinen vanhemmista tunsii jäävänsä ulkopuoliseksi.

Tämän vaiheen aikana vastakkain oleminen vaihtuu yhteistyöksi. Sen sijaan että puoliset näkisivät toisensa vastustajina, he pitävät toisiaan saman joukkueen jäseninä, jotka ovat perehtymässä erään parisuhdeongelman ytimeen.

Kun tämä vaihe tuottaa tulosta, mies ja vaimo ovat laajentaneet ongelman kehyksen ”mitä minä haluan” ja ”mitä sinä haluat” muotoon ”mitä me haluaisimme”. He pitävät selvänä, että mikä tahansa toista huolestuttava asia on tärkeä myös toiselle. Vaikka heidän mielipiteensä ovat ristiriidassa, niiden taustalla ovat huolenaiheet

voivat olla erilaisia ja kuitenkin yhteneviä. Yleensä heidän myötätuntonsa lisäänty, kun he alkavat ymmärtää ja arvostaa toinen toisensa pelkoja, loukattuja tunteita ja toiveita. Toisinaan kun kumpikin on lausunut ääneen taustalla olevan huolenaiheensa, ratkaisu käy ilmiselväksi.

Mikäli huolenaiheet näyttävät olevan ristiriidassa eikä näköpiirissä ole ratkaisua, avioparin täytyy ehkä perehtyä huolenaiheisiin perusteellisemmin. Hyvät kommunikointitaidot ovat tärkeitä. Arvostelu, puolustelu tai muut kiistanhaluiset asenteet pysäyttävät yhteistyössä tapahtuvan ongelman ratkaisuprosessin. Sen sijaan hienotunteisuus, toinen toisensa ymmärtäminen kuuntelemalla, hellyys, nauru ja keskinäinen hyvántahtoisuus helpottavat siirtymistä kohti keskinäistä ymmärtämistä ja ratkaisuja, joista kumpikin puoliso hyötyy. Aviopari voi kerrata oppitunnin 2 tiedot tehokkaasta kommunikoinnista.

Vaihe 3: Valitkaa kumpaakin tyydyttäviä ratkaisuja

Toisinaan sopiva ratkaisu käy ilmeiseksi, kun aviopari perehtyy yhdessä perusteellisesti taustalla oleviin huolenaiheisiinsa. Ellei ratkaisu ole ilmeinen, he voivat yhdessä ideoida mahdollisuuksia ja kirjoittaa muistiin jokaisen mieleen tulevan idean. Sitten he voivat etsiä ratkaisun, joka parhaiten vastaa tärkeimpiin huolenaiheisiin, ja muokata tai täydentää sitä, kunnes se kokonaisuudessaan vastaa kummankin puolison huolenaiheisiin.

Kumpikin puoliso keskittyy siihen, mitä itse voi tehdä vastatakseen tärkeimpiin huolenaiheisiin sen sijaan että yrittäisi päättää, mitä toinen voi tehdä. Susan Heitler toteaa, että ratkaisun löytäminen on ennemminkin ”ratkaisupaketin kokoamista eikä vain – yhden ja ainoan ratkaisun etsimistä”⁷.

Kun aviopari on löytänyt ratkaisun, heidän on hyödyllistä kysyä itseltään, tuntuuko mikään ongelman puoli olevan vielä ratkaisematta.⁸ Jos ratkaisu tuntuu heistä epävarmalta tai jos he eivät ole pystyneet löytämään sopivaa ratkaisua, he voivat toistaa vaiheen 2 ja käyttää lisää aikaa perehtyäkseen taustalla oleviin huolenaiheisiin. Kun he sitten toistavat vaiheen 3, he todennäköisesti löytävät sopivan ratkaisun.

Ratkaisun löytäminen voi olla yllättävän helppoa, jos aviopari on yhdessä ja perusteellisesti perehtynyt taustalla oleviin huolenaiheisiinsa. Silloinkin kun vaihtoehdot ovat rajalliset, puoliset voivat löytää ratkaisun, joka tuntuu kummankin kannalta parhaalta tai oikeudenmukaiselta.

Juhan ja Jaanan esimerkissä kumpikin suostui budjetoimaan omat tulonsa yhdessä ja jakamaan vastuun laskujen maksamisesta. He päättivät neuvotella keskenään ennen kuin käyttivät rahaa budjetin ulkopuolella oleviin kohteisiin. He sopivat, että he arvioisivat suunnitelmaansa kuukauden lopussa.

Ristiriidan ratkaiseminen tapahtuu harvoin järjestyksessä vaiheesta 1 vaiheeseen 3. Avioparin tulee kenties palata keskustelussaan uudemman kerran kaikkiin kolmeen vaiheeseen.

SÄÄNNÖT ONGELMISTA KESKUSTELEMISEEN

Sivulla 53 on annettu säännöt ongelmista keskustelemiseen. Niiden avulla aviopari voi käyttää ristiriitojen ratkaisumallia hyvin tuloksin. Säännöt ovat myös jokaisen osallistujan (englanninkielisessä) oppaassa, mutta halutessasi voit ottaa niistä kopioita, jotta luokan jäsenten on helppo vilkaista niitä opetellessaan näitä taitoja, tai antaa kopioita niille, jotka ovat ehkä unohtaneet oman oppaansa.

Käykää läpi nämä säännöt ja keskustelkaa niistä luokassa, ennen kuin pyydät aviopareja harjoittelemaan ristiriitojen ratkaisumallia. Mikäli luokan jäsenillä on kysyttävää jostakin näistä säännöistä, voit tarvittaessa kerrata oppitunnilla 2 opettuja periaatteita.

OPPIMISTOIMINTA: SOVELTAKAA RISTIRIITOJEN RATKAISUMALLIA

Pyydä yhtä avioparia käyttämään ristiriitojen ratkaisumallia roolileikissä. Valmenna heitä koko prosessin ajan kiinnittäen heidän huomionsa mallin kuhunkin vaiheeseen samalla kun autat heitä käymään sen läpi. Pyydä avioparia käyttämään alla kuvattua tilannetta, keksimään oma tilanne tai valitsemaan jokin vähäpätöinen ristiriita omasta avioliitostaan. Avioparien on helpompi käsitellä isompia ristiriitoja, kun he ovat oppineet käyttämään mallia pienempien ristiriitojen ratkaisemiseen.

TILANNE

Miehellä on liikeyritys, joka on 10 vuoden ajan tuottanut hyvin vähäistä voittoa. Hänen vaimonsa toimii opettajana täydentääkseen heidän tulojaan. Vaimo haluaa miehen myyvän liikeyrityksen ja etsivän työtä muualta. Hän haluaisi lopettaa oman työnsä ja jäädä kotiin heidän viiden lapsensa kanssa, jotka ovat iältään 3–12-vuotiaita. Mies haluaa vaimonsa olevan kärsivällinen ja luottavan siihen, että pian yrityksen tilanne kohenee. Mies on käyttänyt paljon aikaa ja voimavarojaan liikeyritykseen eikä halua sen kaatuvan.

VAIHE 1

Pyydä avioparia toteamaan ja ilmaisemaan eriävät kantansa. Muistuta heitä siitä, että he ilmaisevat kantansa selkeästi ja kuuntelevat puolisonsa kantaa häntä keskeyttämättä. Jos he alkavat kiistellä, keskeytä keskustelu ja opeta heitä käyttämään tehokkaammin oppitunnin 2 kommunikointitaitoja sekä ongelmista keskustelemisen sääntöjä. Kun he ovat kumpikin ilmaisseet oman kantansa, pyydä heitä varmistamaan, että he ovat esittäneet näkemyksensä selkeästi. Toinen voisi sanoa: ”Olen kertonut tärkeimmät toiveeni ja tuntemukseni. Oletko sinäkin tehnyt niin?”

Jotta he voisivat siirtyä ristiriitojen ratkaisemisen vaiheesta 1 vaiheeseen 2, pyydä heitä esittämään yhteenveto ilmaisemistaan toiveista. Pyydä heitä sisällyttämään yhteenvetoonsa sana **ja** (sanojen **niin, mutta...** sijaan) ilmaisemaan vastakkaisten toiveiden hyväksymistä sekä sana **me** (sanon **minä** sijaan) ilmaisemaan ykseyden tunnetta ristiriidan ratkaisemisessa. Seuraava luonnos voi olla tässä avuksi.

Minä haluan... (esitä yhteenveto kannastasi).

Ja sinä haluat... (esitä yhteenveto puolisososi kannasta).

Meidän täytyy... (esitä yhteenveto ristiriidasta, joka täytyy ratkaista).

VAIHE 2

Pyydä avioparia kertomaan taustalla olevista huolenaiheistaan käyttäen yllä mainittuja periaatteita. Anna avioparille aikaa perehtyä huolenaiheisiinsa. Pidä huoli siitä, että kummallakin on tilaisuus ilmaista omia tunteitaan ilman keskeytyksiä ja arvostelua. Esitä tarpeen mukaan kysymyksiä auttaaksesi heitä täysin ilmaisemaan huolenaiheensa. Samalla kun he keskustelevat, kirjoita heidän huolenaiheensa taululle. Pyydä heitä sitten mainitsemaan huolenaiheet, jotka täydentävät toisiaan.

VAIHE 3

Voit ehdottaa, että vaimo tai mies aloittaa tämän vaiheen kysymällä: ”Mitä voimme tehdä tämän ongelman ratkaisemiseksi?” Vastaukset saattavat löytyä helposti, jos aviopari on perehtynyt kaikkiin puolin taustalla oleviin huolenaiheisiin. Kannusta heitä etsimään ratkaisuja, jotka vastaavat sekä vaimon että miehen tarpeita ja huolenaiheita.

Älä anna kummankaan puolison arvostella ajatuksia, joita tuodaan esille ideoimisen aikana. Arvostelu haittaa luovuutta ja on esteenä avoimelle kertomiselle keskeyttäen siten mahdollisten ratkaisujen löytämisen prosessin.

Kun mahdolliset ratkaisut on tuotu esiin, pyydä avioparia arvioimaan niitä ja etsimään ratkaisu, joka parhaiten vastaa kummankin puolison tarpeita ja toiveita. Jos jompikumpi puolisoista tuntee ratkaisun suhteen epävarmuutta tai jos aviopari ei pysty löytämään ratkaisua, auta heitä perehtymään taustalla oleviin huolenaiheisiin (vaihe 2) perusteellisemmin.

SOPUSOINTUINEN SUHDE

Ihmiset voivat löytää avioliitossa kauneutta, kun he pyrkivät elämään evankeliumin periaatteiden mukaan, kun he tekevät ahkerasti työtä ratkaistakseen erimielisyydet ja ristiriidat ja kun he pyrkivät edistämään toinen toisensa onnea ja hyvinvointia.

Presidentti Gordon B. Hinckley on opettanut:

”Ei ole olemassa mitään muuta järjestystä, joka vastaisi Kaikkivaltiaan jumalallisia tarkoituksia. Mies ja nainen ovat Hänen luomistöitään. Se, että heitä on kaksi, on Hänen suunnitelmansa mukaista. Heidän toisiaan täydentävä suhteensa ja täydentävät tehtävänsä ovat olennaisia Hänen tarkoituksilleen. Toinen on epätäydellinen ilman toista. – –

Useimpia aviollisia ongelmia ei hoideta avioerolla. Niitä hoidetaan parannuksella ja anteeksiannolla, ystävällisyydellä ja huolenpidon ilmaisemisella. Niitä hoidetaan kultaista sääntöä noudattamalla.”⁹

Presidentti Hinckley on myös selittänyt:

”Avioliitto on kaunis, kun kauneutta etsitään ja vaalitaan. – – Voin näyttää teille kaikkialla tässä kirkossa satojatuhansia perheitä, jotka saavat asiat luistamaan rakkauden ja rauhan, kurin ja rehellisyyden, huolenpidon ja epätsekkyuden keinoin.

Sekä miehen että vaimon on tunnustettava avioliiton pyhyys ja sen kuuluminen Jumalan suunnitelmaan.

Osapuolten on oltava valmiit olemaan kiinnittämättä huomiota pieniin vikoihin, antamaan anteeksi ja unohtamaan.

On hillittävä kielensä. Kiukkuisuus on paha ja syövyttävä seikka, joka tuhoaa kiintymyksen ja torjuu rakkauden. – –

On oltava Jumalan Henki, joka on kutsuttu perheeseen, jonka puolesta aherretaan, jota vaalitaan ja jota vahvistetaan. On tunnustettava se seikka, että jokainen on Jumalan lapsi – isä, äiti, poika ja tytär – että jokaisella on jumalallinen perintöoikeus. On tunnustettava se, että kun me loukkaamme jotakuta näistä, me loukkaamme Isäämme taivaassa.”¹⁰

VIITTEET

1. ”Avioliitto ja suuri autuuden suunnitelma”, *Valkeus*, heinäkuu 1995, s. 66.
2. ”Overcoming Those Differences of Opinion”, *Ensign*, tammikuu 1987, s. 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*, 1998, s. 3.
4. *The Case for Marriage*, 2000, s. 125.
5. Ks. ”Ennen kuin rakennan muurin”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 78.
6. Ks. FM Susan M. Heitler, *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, © 1990 Susan Heitler. Käytetty W. W. Norton & Company Inc:n luvalla, s. 22–43.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage*, 1997, s. 202.
8. Ks. Susan Heitler, *The Power of Two*, s. 203; *From Conflict to Resolution*, s. 41–42.
9. Ks. ”Naiset elämässämme”, *Liahona*, marraskuu 2004, s. 84.
10. Ks. ”Minkä siis Jumala on yhdistänyt”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 70, 71.

SÄÄNNÖT ONGELMISTA KESKUSTELEMISEEN

Päätäkää, milloin ja missä keskustelite. Aloittakaa vasta sitten, kun kumpikin tuntee olevansa valmis.

Pysykää aiheessa. Kirjoittakaa tarvittaessa muistiin näkökantanne (mallin vaihe 1) ja pitäkää ne edessänne. On helppo ajautua sivuraiteelle.

Kiistelemisen sijaan pyrkikää ymmärtämään. Jos yritätte voittaa kiistan, kumpikin teistä häviää.

Anna puolisosi puhua. Teillä kummallakin tulee olla yhtäläinen mahdollisuus puhua ilman keskeytyksiä.

Puhukaa lempeästi. Sinä ja puolisosi pystytte helpommin jakamaan ajatuksia ja tunteita rauhallisessa, riidattomassa, tyyneessä ilmapiirissä. Kun puhutte rauhallisesti, on todennäköisempää, että kuulette ja tunnette Pyhän Hengen kuiskaukset.

Pitäkää tarvittaessa tauko. Jos tunteet kuohahtavat, ottakaa aikalisä ja sopikaa ajankohdasta, jolloin palaatte keskusteluun, kunhan tunteet ovat rauhoittuneet.

Olkaa ystävällisiä. Älä iske puolisosi heikkoihin tai arkoihin kohtiin.

Käyttäkää asianmukaista kieltä. Karkeudet ja nimittely ovat loukkaavia, halventavia ja herjaavia. Ne haittaavat ristiriidan ratkaisuprosessia.

Keskustelkaa aina käsillä olevasta aiheesta. Älkää kaivelko menneitä. Menneistä aiheista tulisi keskustella vain, jos ne ovat osa jatkuvaa ratkaisematonta ongelmaa.

Älkää olko väkivaltaisia. Väkivaltainen käyttäytyminen on vahingollista ja vastoin evankeliumin periaatteita.

Älkää uhkailko avioerolla tai asumuserolla. Sellaiset uhkailut ovat yllyttäneet joitakuita tekemään asioita, joita he myöhemmin katuvat.

Etsikää hengellistä apua. Kun vilpittömästi rukoillette apua, Herra ohjaa pyrkimyksiänne, saa sydämen helty-mään ja auttaa teitä löytämään ratkaisuja.

Levätkää ja yrittäkää uudelleen. Ellette pysty mallin avulla ratkaisemaan ongelmaa, sopikaa, että jätätte ongelman väliaikaisesti syrjään. Varatkaa aika, jolloin jatkatte ongelman työstämistä uudella tarmolla.

Etsikää todennettavia ratkaisuja. Esimerkiksi sellainen ratkaisu, kuten ”minä kutsun perheen koolle rukoukseen ja sinä kutsut perheen koolle lukemaan pyhiä kirjoituksia”, on sekä arvioitavissa että todennettavissa.

Suunnitelkaa ratkaisun toteutus. Päätäkää, kumpi tekee mitäkin sekä milloin ja kuinka usein.

Sopikaa muistutuksista. Sopikaa siitä, tarvitaanko asiasta muistutuksia, kumpi muistuttaa ja kuinka.

Laatikaa suunnitelma poikkeustilanteiden varalle. Suunnitelkaa etukäteen, kuinka toimitte olosuhteissa, jotka ovat esteenä ratkaisulle.

Tehkää uudelleenarviointia ja korjauksia. Sopikaa päivämäärä ja kellonaika, jolloin arvioitte ratkaisunne uudelleen ja teette tarvittaessa korjauksia.



"AVIOLIITON RIKASTAMISESSA PIENET SEIKAT OVAT
SUURIA ASIOITA. – – AVIOLIITTO ON YHTEISTÄ HYVÄN,
KAUNIIN JA JUMALALLISEN ETSINTÄÄ."

PRESIDENTTI JAMES E. FAUST





RIKASTAKAA AVIOLIITTOA

OPPITUNNIN TAVOITTEET

Auta tämän oppitunnin aikana osallistujia

- ymmärtämään, että huomion puute ja jatkuvan rikastamisen puute vaikuttavat osaltaan avioliiton epäonnistumiseen
- oppimaan tärkeitä periaatteita ja toimintoja, jotka rikastavat avioliittoa
- laatimaan suunnitelma avioliittonsa rikastamiseksi.

RAKASTAKAA TOINEN TOISTANNE JA HUOLEHTIKAA TOISISTANNE

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat vahvistaneet avioliiton ja perhe-elämän keskeisen tärkeyden taivaallisen Isän suunnitelmassa lapsiaan varten. He ovat julistaneet: "Aviomiehellä ja vaimolla on vakava velvollisuus rakastaa toinen toistaan ja huolehtia toisistaan."¹ Presidentti Boyd K. Packer kahdentoista koorumista on opettanut: "Mikään suhde ei anna miehelle ja naiselle suurempia mahdollisuuksia saavuttaa korotusta kuin avioliitto. Mikään velvoitus yhteiskunnassa tai kirkossa ei ole sitä tärkeämpi."²

Miehellä ja vaimolla ei ole varaa laiminlyödä aviosuhdettaan. Valitettavasti monet tekevät niin. Kuuluessaan seitsemänkymmenen koorumiin presidentti James E. Faust ensimmäisestä presidenttikunnasta käsitteli avioeron syitä keskittyen eritoten yhteen:

"Näiden joukossa on – itsekkyys, epäkypsyys, omistautumisen puute, riittämätön kommunikaatio, uskottomuus ja kaikki muu, mikä on ilmeistä ja hyvin tunnettua.

Minun kokemukseni mukaan on olemassa eräs toinenkin syy, mikä ei näytä yhtä ilmeiseltä, mutta mikä edeltää ja myötäilee kaikkia muita. Se on jatkuvan rikastamisen puute avioliitossa. Se on sen jonkin ylimääräisen puuttuminen, mikä tekee avioliitosta kallisarvoisen, erikoisen ja ihmeellisen silloinkin, kun se on myös raadantaa, vaikeuksia ja harmautta."³

Seurustelun aikana pari viettää usein paljon aikaa yhdessä. He keskittyvät suhteeseensa ja pyrkivät täyttämään toistensa tarpeita. He ilmaisevat usein rakkautta osoittamalla ystävällisyyttä ja kunnioitusta, olemalla anteliaita, pyrkimällä samoihin tavoitteisiin ja arvoihin, viettämällä aikaa yhdessä, lausumalla kohteliaisuuksia, puhumalla ja kuuntelemalla, antamalla lahjoja, muistamalla erityiset tapaukset ja lähettelemällä rakkausviestejä, -kirjeitä ja -kortteja.

Kun pari on solminut avioliiton, heidän elämänsä alkaa kuitenkin täyttyä opiskelusta, uran luomisesta, lapsista ja palvelemisesta. Heidän aikaansa kohdistuu monia vaatimuksia, mukaan lukien työ, perhe, henkilökohtaiset harrastukset sekä palveleminen kirkossa ja yhteiskunnassa. Kun puolisoiden tehtävät lisääntyvät, jotkut heistä ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa yhä harvemmin. Aika kuluu, ja mies ja

vaimo alkavat olla liian paljon mukana muissa riennöissä, avioliitto lakkaa olemasta yhtä tärkeä kuin se ennen oli, ja aviosuhde kärsii. Ystävällisyyden osoitukset vähenevät tai lakkaavat tyystin, kommunikointi harvenee ja arkipäiväistyys ja hellyyden ja rakkauden osoitukset vähenevät. Aviopuoliset käyvät piittaamattomiksi puheissaan ja käytöksessään. Romantiikka kuihtuu ja aviosuhde alkaa näivettyä.

Vanhin Marlin K. Jensen seitsemänkymmenen koorumista on varoittanut, että perkeleellä on osansa siinä, että tärkeimmät asiat sysätään syrjään avioliitosta: ”Houkuttelevat äänet kertovat meille maailmallisista saavutuksista ja omaisuudesta, jotka saattavat johtaa meidät vaarallisille sivupoluille, joilta pystymme palaamaan vain suurin ponnistuksin. Pienillä, näennäisen merkityksettömillä valinnoilla matkan varrella voi olla laajat seuraukset, jotka määräävät lopullisen kohtalomme.”⁴ Liian usein ihmiset vaihtavat lupaukset rauhasta, onnesta ja iankaikkisesta elämästä katoavaisen maineen, vallan ja ylpeyden mahdollisuuteen. Pienet valinnat kasautuvat, kunnes jotkut havahtuvat huomaamaan, että ovat menettäneet sen, mikä oli heille kallisarvoisinta.

VOIMME VAIKUTTAA

Presidentti Spencer W. Kimball kuvaili tätä ongelmaa: ”On – – monia ihmisiä, jotka – – antavat avioliittonsa väljähtyä ja heiketä ja huonontua. – – Nämä ihmiset tekisivät viisaasti, jos arvioisivat tilanteensa uudelleen, uudistaisivat seurustelunsa, ilmaisisivat kiintymyksensä, kiittäisivät ystävällisyydestä ja ottaisivat toisen enemmän huomioon, niin että heidän avioliitostaan voisi jälleen tulla kaunis, suloinen ja kehittyvä.”⁵ Vastauksena tälle avioliiton väljähtymiselle hän neuvoi aviopareja jatkamaan työtään rakkautensa kehittämiseksi: ”Rakkaudenkaan ei voi odottaa kestävänsä ikuisesti, ellei sitä ravita jatkuvasti rakkauden, arvostuksen ja ihailun osoituksilla, kiitollisuuden ilmauksilla ja epäitsekällä huomaavaisuudella.”⁶

Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista apostolin koorumi ovat vahvistaneet, että ”perhe on keskeisellä sijalla Luojan suunnitelmassa Hänen lastensa iankaikkiseksi päämääräksi”⁷. Pyhät kirjoitukset vahvistavat: ”Mies jättää isänsä ja äitinsä ja liittyy vaimoonsa” (Moos. 3:24). Koska perhe on keskeisellä sijalla Luojan suunnitelmassa, niin ne, jotka haluavat totella Häntä, asettavat avioliittonsa ja perheensä keskeiselle sijalle omassa elämässään. Vaikka monet muutkin toiminnot elämässä ovat kannatettavia, niiden ei pitäisi muodostua niin tärkeiksi, että ne estävät avioparia sijoittamasta tarvittavaa aikaa ja energiaa suhteensa rikastamiseen. Kun mies ja vaimo asettavat toinen toisensa ja avioliittonsa tärkeysjärjestyksessä ensimmäiseksi, he kokevat onnea ja rauhaa ja pääsevät lopulta nauttimaan iankaikkisesta aviosuhteesta.

Jeesuksen Kristuksen evankeliumi auttaa ihmisiä asettamaan avioliittonsa tärkeälle sijalle. Tärkeysjärjestyksessä avioliiton edelle menee vain rakkaus Jumalaa kohtaan. Sisar Marjorie P. Hinkley muisteli, millainen tärkeysjärjestys oli miehellä, jonka kanssa hän meni naimisiin: ”Kun häpäpäivä lähenee, tunsin täydellistä luottamusta siihen, että Gordon rakasti minua. Mutta jotenkin tiesin myös, etten olisi koskaan ensimmäisenä hänen tärkeysjärjestyksessään. Tiesin, että olisin hänen elämässään toisella sijalla ja että Herra olisi ensimmäisellä sijalla. Ja niin oli hyvä.”⁸

Kun mies ja vaimo rakastavat Jumalaa ja pitävät Hänen käskynsä, he rakastavat myös toisiaan ja kohtelevat toisiaan kunnioittavasti. He pitävät tekemänsä liitot. Jumalan rakastaminen ja palveleminen on heille tärkeintä. Puolison rakastaminen ja palveleminen on heti seuraavana tai jopa osana tärkeimmän etusijan toteuttamista. Ja vielä, kun he rakastavat Jumalaa, heidän kykynsä rakastaa toinen toistaan kasvaa ja heidän sitoumuksestaan olla uskollisia avioliitossa tulee lujaa.

Samoin kuin pienet valinnat voivat johdattaa yksilön pois avioliitostaan, niin pienet ja näennäisen vähäpätöiset ystävällisyyden ja rakkauden osoitukset voivat parantaa emotionaalisia haavoja ja luoda lujan pohjan terveille ja tyydyttävälle suhteelle.

Presidentti Faust neuvoi: ”Avioliiton rikastamisessa pienet seikat ovat suuria asioita. Se on jatkuvaa toisen arvostamista ja huomaavaista kiitollisuuden osoittamista. Se on toinen toisensa rohkaisemista ja auttamista kasvamaan. Avioliitto on hyvän, kauniin ja jumalallisen etsimistä yhdessä.”⁹

Mies ja vaimo rikastavat avioliittoaan, kun he asettavat suhteensa keskipisteeksi evankeliumiin, antavat aikaa toisilleen, pitävät hauskaa yhdessä, puhuvat usein ja myönteisellä tavalla sekä osoittavat ystävällisyyttä.

OPPIMISTOIMINTA: RIKASTAKAA AVIOLIITTOANNE

Pyydä luokan jäseniä miettimään, mitä hyötyä on siitä, että panostaa enemmän avioliittoonsa. Pyydä heitä kirjoittamaan hyödyt muistiin sitä mukaan kuin niistä keskustellaan luokassa. (Mahdollisia hyötyjä voisivat olla onnellisuuden lisääntyminen, tarkoituksen ja täyttymyksen tunne, parempi fyysinen, emotionaalinen ja hengellinen terveys, rakkauden lisääntyminen, suurempi läheisyys, kommunikoinnin koheneminen ja mielenrauha.)

Pyydä jokaista avioparia laatimaan luettelo pienistä asioista, joita he voivat tehdä parantaakseen avioliittoaan, kuten osoittaa säännöllisesti kiinnostusta, arvostusta ja kiitollisuutta, rohkaista ja auttaa toisiaan läpi vaikeuksien ja haasteiden. Pyydä luokan jäseniä neuvottelemaan puolisonsa kanssa, kun he esittävät tehtäväksi annettuja asioita, ja olemaan seikkaperäisiä.

Pyydä luokan jäseniä sitoutumaan siihen, että he alkavat tehdä mainitsemiaan asioita. Ehdota, että he yllättävät puolisonsa hellillä sanoilla ja teoilla – osoittaen hyväksyntää, arvostusta ja rakkautta tietoisena puolisonsa tarpeista.

Keskittäkää avioliittonne Jeesuksen Kristuksen evankeliumiin

Presidentti Faust on huomauttanut: ”On yksi erityinen rikastava tekijä, joka ennen kaikkea muuta auttaa liittämään miehen ja naisen yhteen hyvin todellisessa, pyhässä, hengellisessä mielessä. Se on jumalallisuuden läsnäolo avioliitossa.”¹⁰

Presidentti Spencer W. Kimball on opettanut, että aviopuolisot saavuttavat suurta onnea, kun he rakastavat Herraa ja toinen toistaan enemmän kuin itseään ja kun he käyvät temppelissä usein, rukoilevat yhdessä, käyvät kirkon kokouksissaan, pitävät elämänsä täysin puhtaana ja työskentelevät yhdessä Jumalan valtakunnan rakentamiseksi.¹¹

Kun vaimo ja mies keskittävät suhteensa Jeesuksen Kristuksen evankeliumiin, heidän avioliittonsa ja henkilökohtainen elämänsä muuttuvat parempaan suuntaan. Avioparin tulee rukoilla yhdessä aamuin ja illoin, tutkia pyhiä kirjoituksia ja pitää perheiltä viikoittain.

Evankeliumi opettaa meitä rakastamaan ja palvelemaan toisiamme sekä kantamaan toistemme kuormia (ks. Moosia 18:8). Kun otamme päällemme Kristuksen nimen, teemme liiton rakastaa toisia tällä tavoin. Kun aviopari pitää liittonsa, heidän aviosuhdettaan ravitsevat ja lujittavat Kristuksen kaltaiset ominaisuudet ja teot.

Presidentti Faust mainitsi, että yksi suurimpia onnen lähteitä on se, kun ”aviopuolisoilla on kumppaninaan pyhä ja jumalallinen olento ja että he saavat nauttia tämän kumppanuuden hedelmistä. – Hengellinen ykseys on ankkuri.” Hän huomautti: ”Avioerot lisääntyvät, koska monissa tapauksissa liitosta puuttuu se rikastaminen, minkä saa aikaan Jumalan käskyjen pitämisestä koituva pyhittävä siunaus. Se on hengellisen ravinnon puuttumista.”¹²

OPPIMISTOIMINTA: TAVOITELKAA HENGELLISTÄ YKSEYTTÄ

Pyydä luokan jäseniä keskustelemaan, miltä heistä tuntuu tavoitella suurempaa hengellistä ykseyttä avioliitossa. Kuinka tärkeää se on heille? Mitä vaikutuksia sillä voisi olla heidän suhteeseensa? Mitä heidän pitäisi tehdä toisin saavuttaakseen hengellisen ykseyden? Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin tavoitteita, joiden saavuttamiseksi he haluaisivat työskennellä avioparina lisätäkseen hengellisyyttä ja ykseyttä. Heidän tulee myös kirjata muistiin, kumman vastuulla on tehdä aloite kustakin toiminnasta tavoitteiden saavuttamiseksi.

Antakaa toisillenne aikaa

Miehen ja vaimon tulee alituisesti etsiä keinoja ravita suhdettaan. Varsin usein toiminnot, jotka vievät aikaa ja voimavaroja, ovat hyviä. Opiskelun suorittaminen loppuun, menestyminen uralla, lasten kasvattaminen, kirkon tehtävistä huolehtiminen ja yhteiskunnallisten velvoitteiden täyttäminen kilpailevat kaikki avioliitolle ja perheelle varatun ajan kanssa.

Puhuessaan kirkon johtajille presidentti Gordon B. Hinckley on varoittanut: "On ehdottoman tärkeää, ettette laiminlyö perhettänne. Teillä ei ole mitään kallisarvoisempaa. – – Loppujen lopuksi juuri tämän perhesuhteen me viemme mukamme tuonpuoleiseen."¹³

Toisinaan on tehtävä vaikeita valintoja. Kun avioliiton onni ja jatkuvuus ovat vaarassa, puolisoiden pitää ehkä uhrata tuottoisat, aikaa vievät työpaikkansa ja lykätä taloudellisia ja henkilökohtaisia tavoitteita. Heidän täytyy ehkä vähentää jopa sitä aikaa, jonka he käyttävät muiden palvelemiseen, suodakseen aikaa tälle kaikkein pyhimmälle ihmissuhteelle.

Presidentti Hinckley on neuvonut: "Päätäkää yhdessä perheenne kanssa, kuinka paljon aikaa vietätte yhdessä ja milloin. Ja pitäkää siitä sitten kiinni. Pyrkikää siihen, ettette anna minkään olla esteenä. Pitäkää tuota aikaa pyhänä. Pitäkää sitä sitovana. Pitäkää sitä ansaittuna hyvänolon aikana.

Pitäkää maanantai-ilta pyhitettynä perheiltaa varten. Varatkaa yksi ilta ollaksenne vaimonne kanssa kahden. Varatkaa aikaa koko perheen lomanviettoa varten."¹⁴

OPPIMISTOIMINTA: ASETTAKAA ASIAT TÄRKEYSJÄRJESTYKSEEN JA SUUNNITELKAA AVIOLIITON PARANTAMISTA

Miehen ja vaimon on ehkä hyödyllistä nähdä, ovatko heidän tärkeysjärjestyksensä samanlaisia. Kirjoita taululle seuraavat seitsemän asiaa. Pyydä luokan jäseniä asettamaan nämä seitsemän asiaa tärkeysjärjestykseen. Pyydä heitä sitten arvioimaan, mikä on asioiden tärkeysjärjestys heidän puolisonsa mielestä.

- saavuttaa tavoitteet työelämässä
- pitää kunniaa kirkon tehtävä
- palvella yhteiskunnassa
- kasvattaa rakkautta ja uskoa taivaalliseen Isään ja Jeesukseen Kristukseen
- onnistua avioliitossa
- luoda hyvät suhteet lapsiin
- kehittää lahjoja

Pyydä osallistujia vertailemaan luettelojaan puolisonsa kanssa ja keskustelemaan siitä, missä asioissa mielipiteet yhtenevät ja missä eroavat. Kysy, ovatko mitkään mielipide-eroista niin suuria, että ne heijastavat suhteeseen ongelmia.

Kehota pariskuntia laatimaan suunnitelma antaa avioliitolleen ylimääräistä aikaa ja huomiota. Pyydä heitä etsimään ideoita, kuten sisällyttämään viikoittaisen perheneuvoston kokoukseen esityslistalle kohta ”varakka yhteistä aikaa”, harventamaan vähemmän tärkeitä toimintoja, juttelemaan muutama hetki työpäivän päätyttyä ja sovitamaan aikatauluun yhteisiä retkiä, vaikka ne olisivatkin vain lyhyitä kävelyretkiä puistossa tai naapuristossa.

Pitäkää hauskaa yhdessä

Kirkon johtajat ovat opettaneet, että virkistys vahvistaa perhe-elämää. Ensimmäinen presidenttikunta ja kahdentoista koorumi sisällyttivät ”tervehenkisen virkistystoiminnan” yhdeksi onnistuneiden avioliittojen ja perheiden periaatteeksi.¹⁵

Psykologit Howard Markman, Scott Stanley ja Susan Blumberg ovat panneet merkille, ettei vaikeuksissa oleva aviopari ihan yhtäkkiä huomaa toinen toistaan epämieluisaksi. Sen sijaan suurin syy mieltymyksen kuihtumiseen ”on kaiken sellaisen laiminlyöminen, joka on alun perin pannut suhteen alulle ja rakentanut sitä” – toveruuden ja huvittelun.¹⁶ He suosittelevat, että avioparit varaavat aikaa hauskanpitoon eivätkä yritä sinä aikana ratkaista ongelmia.¹⁷

Kirjailija Susan Page on huomauttanut: ”Vapaa-aikaa tutkineet yhteiskuntatieteilijät ovat vahvistaneet saman asian, johon olen päätenyt haastatteluissani [niiden avioparien kanssa, joiden suhde kukoistaa]: miehet ja vaimot, jotka viettävät vapaa-aikaa yhdessä, ovat yleensä tyytyväisempiä avioliittoonsa kuin ne, jotka eivät vietä.”¹⁸

Page kertoo, että hänen haastattelemansa avioparit tekevät monia asioita yhdessä: ”He tanssivat, juoksevat tai kuntoilevat, patikoivat, hiihtävät, pelaavat lentopalloa, – – käyvät syömässä ulkona, käyvät elokuvissa, teatterissa tai konserteissa, kutsuvat ystäviä kylään, pelaavat seurapelejä ja niin edelleen.” Hän lisäsi, että ”useimpien näiden avioparien kohdalla television katsomista ei laskettu yhdessä vietetyksi ajaksi, elleivät he katsoneet yhdessä jotakin erityistä ohjelmaa”¹⁹.

Markman, Stanley ja Blumberg mainitsivat harrastuksia ja ajanviettotapoja, kuten liikunta, uinti, patikoiminen, jooga, hippaleikki, ruoanlaitto, näkinkenkien keräily, elokuvien katsominen, limsan juominen ja jutteleminen (kummankin tavoitteista, unelmista, suunnitelmista ja toiveista) ja kohteliaisuuksien lausuminen.²⁰ Toiminta itsessään ei ole niinkään tärkeää kuin sitä tekevän avioparin asenne. Kotitöiden tekeminen voi olla hauskaa. Usein kaikkein hauskimmat puuhut maksavat vähiten.

Kun avioparit miettivät, mitä he voivat tehdä yhdessä, muistuta, ettei heidän pidä miettiä vain sellaista toimintaa, josta molemmat pitävät. Jos puoliset valitsevat toimintoja ja kertovat harrastuksista vuorotellen, he voivat oppia paremmin ymmärtämään toisiaan, ja kenties he löytävät uusia harrastuksia. Heidän halukkuutensa kokeilla uusia harrastuksia ja heidän tukensa toisilleen rikastaa heidän avioliittoaan. Miehen ja vaimon ei tarvitse luopua hyvistä harrastuksistaan. He voivat tehdä monista niistä yhteisiä ja alkaa osallistua niihin yhdessä.

Presidentti Ezra Taft Benson on huomauttanut, että perheillä on hyvää aikaa perheen yhteiseen hauskanpitoon: ”Jokaviikkoinen perheillä tulee olla virkistäytymisen, työnteon, leikinlaskun, pianon ympärillä laulettujen laulujen, leikkien, erikoisherkkujen ja perherukouksen aikaa. Tällä tavoin perhe liittyy yhteen teräsketjun lenkkien tavoin rakkaudessa, keskinäisessä kunnioituksessa, perinteissä, voimassa ja uskollisuudessa.”²¹

OPPIMISTOIMINTA: SUUNNITELKAA, MITÄ VOITTE TEHDÄ YHDESSÄ

Pyydä aviopareja ideoimaan tervehenkisiä harrastuksia ja ajanviettotapoja, joihin he voisivat osallistua puolisonsa kanssa. Pyydä heitä kirjoittamaan muistiin kaikki, mitä mieleen tulee, ja tekemään luettelosta mahdollisimman pitkä. Pyydä heitä valitsemaan luettelostaan 1–2 toimintaa ja harrastamaan niitä joka viikko seuraavan kuukauden ajan. Voit myös pyytää heitä suunnittelemaan, millä tavalla he aikovat juhlia avioliittonsa tärkeitä tapahtumia, esimerkiksi tekemällä toisen häätömatkan tai viettämällä 10-, 20-, 25- tai 30-vuotishääpäiväänsä.

Puhukaa toisillenne usein ja myönteisesti

Vanhin Russell M. Nelson kahdentoista koorumista on tähdentänyt usein tapahtuvan kommunikoinnin merkitystä: ”Puolisot eivät aina tunnu kuuntelevan toisiaan. Kuunteleminen on välttämätöntä kommunikaatiolinjojen pitämiseksi kunnossa. Jos avioliitto on elämän paras suhde, se ansaitsee parhaan ajan! Kuitenkin etusija annetaan usein vähemmän tärkeille sopimuksille, niin että rakkaan puolison kuuntelemiseen jää vain ajan rippeitä.”²²

Presidentti Faust on vahvistanut: ”Aviosuhdetta voidaan rikastaa paremman kommunikoinnin avulla. – – Me kommunikoimme tuhansilla eri tavoilla, kuten hymyilemällä, silittämällä hiuksia, koskettamalla hellästi ja muistamalla sanoa joka päivä ’Minä rakastan sinua’ ja aviomies sanomalla ’Sinä olet kaunis’. Muutamia muita tärkeitä ilmaisuja sopivissa tilanteissa ovat ’Anteeksi’ ja ’Olen pahoillani’. Kuunteleminen on erinomaista kommunikointia.”²³

Oppitunnilla 2 viitattiin John Gottmanin tutkimukseen, jossa todetaan, että onnelliset avioparit ovat myönteisessä vuorovaikutuksessa keskenään osoittamalla kiinnostusta puolisoa kohtaan, olemalla helliä, toimimalla huomaavaisesti, arvostamalla puolisoa, välittämällä ja osoittamalla empatiaa, hyväksymällä puolison eriävän mielipiteen, olemalla leikkisiä ja jakamalla kokemansa ilon.²⁴

Menestyviä ja onnellisia avioliittoja koskevassa tutkimuksessaan myös Susan Page huomasi tehokkaan kommunikoinnin olevan välttämätöntä. Aviopareilla, joiden avioliitto kukoisti, ”oli suhteellisen vähän ongelmia kommunikoinnissaan. He pystyivät helposti puhumaan vaikeista aiheista. He tunsivat ymmärtävänsä toisiaan. He jättivät hyvin vähän kertomatta toisilleen. Ja he luottivat kykyynsä ratkaista ristiriitoja.” Page huomasi, että joillekin aviopareille ei ollut koskaan opetettu kommunikoinnin sääntöjä, mutta he näyttivät noudattavan niitä intuitiivisesti. Toiset puolestaan oppivat taitoja kirjoista, artikkeleista, keskusteluryhmistä, puheista tai ohjaajilta.²⁵

OPPIMISTOIMINTA: PARANTAKAA KOMMUNIKOINTIA

Pyydä jokaista avioparia kertaamaan hyvän kommunikoinnin piirteet. Pyydä heitä miettimään, mitä he tekevät hyvin kommunikoidessaan puolisonsa kanssa, ja kuinka he ovat ehkä edistyneet oppitunnin 2 jälkeen. Anna heille sitten seuraava tehtävä.

Heidän tulee kahden seuraavan viikon aikana keskustella päivittäin (5 minuuttia joka arkipäivä ja 15 minuuttia ainakin kaksi kertaa viikossa) keskinäisistä tunteistaan ja yhteisestä elämästään. Pyydä heitä keskustelemaan siitä, 1) mikä heidän suhteessaan tuotti sinä päivänä tyydytystä, sekä siitä, 2) mistä he sinä päivänä nauttivat suhteessaan eniten. Tätä ajankohtaa ei ole tarkoitettu kielteisille kommentteille tai huolenaiheista

keskustelemiseen tai ongelmien ratkaisemiseen. Kummankin puolison tulee sisällyttää keskusteluun joka päivä ainakin yksi myönteinen kommentti toisen hyvistä puolista.

Tämä toiminta auttaa heitä näkemään suhteensa vahvuudet ja jakamaan toisen kanssa omat hyvät tunteensa. Se voi lujittaa heidän avioliittoaan, mutta vain mikäli he ovat sen aikana vilpittömiä.

Osoittakaa ystävällisyyttä teoin

Presidentti Gordon B. Hinckley on tähdentänyt vaimon ja miehen toisilleen osoittaman ystävällisyyden tärkeyttä: ”Jos jokainen aviomies ja jokainen aviovaimo tekisi jatkuvasti kaiken voitavansa taatakseen kumppaninsa hyvinvoinnin ja onnen, avioeroja olisi hyvin vähän, jos ollenkaan. Koskaan ei kuultaisi riitelyä. Kumpikaan ei syyttäisi toista. Ei olisi vihanpurkauksia, vaan rakkaus ja huolenpito astuisivat huonon kohtelun ja ilkeyksien sijaan.”

Presidentti Hinckley kannusti kirkon miehiä auttamaan elämässään olevia naisia ilmaisemaan ja kehittämään kykyjään ja muita taipumuksiaan: ”[Naisille] elämäsämme – – on annettu tiettyjä ominaisuuksia, jumalallisia ominaisuuksia, jotka saavat heidät osoittamaan ystävällisyyttä ja rakkautta ympärillään olevia kohtaan. Me voimme rohkaista heitä siinä, jos me annamme heille tilaisuuden ilmaista niitä kykyjä ja taipumuksia, joita heissä on. Vanhalla iällämme rakas kumppanini sanoi minulle eräänä iltana vaivihkaa: ‘Sinä olet aina antanut minulle siivet, joilla lentää, ja olen rakastanut sinua sen vuoksi.’”²⁶

Seurustelu, jota tapahtuu ennen avioliiton solmimista, on vielä tärkeämpää avioliiton solmimisen jälkeen. Mies ja vaimo auttavat toisiaan selviytymään elämän haasteista, kun he osoittavat toisiaan kohtaan aitoa kunnioitusta, ystävällisyyttä ja rakkautta. Kun nämä ainekset puuttuvat, aviosuhde kärsii valtavasti. **Jatkuvat ystävällisyyden osoitukset ja rakkauden ilmaukset luovat miehen ja vaimon välille vahvat, kestävät siteet.**

OPPIMISTOIMINTA: LAATIKAA LUETTELO ”YSTÄVÄLLISYYDEN OSOITUKSET”

Auta osallistujia osoittamaan suurempaa kiinnostusta ja rakkautta pyytämällä heitä laatimaan luettelo, johon he laittavat vähintään 10 asiaa, joita he haluaisivat puolisonsa tekävän useammin. Pyyntöjen tulee olla mieluummin yksityiskohtaisia (”Kysy minulta, kuinka päiväni sujui”) kuin yleisluonteisia (”Ole kiinnostuneempi minusta”), joita on vaikea arvioida. Pyyntöt eivät saa liittyä parisuhteen minkään ison ristiriidan ydinkysymyksiin. Pyyntöjen tulee myös olla yksinkertaisia eivätkä ne saa olla kalliita. Ehdota, että puoliset miettivät ystävällisyyden osoitusten pyytämistä, kuten kohteliaisuuksia, rakkausviestejä, puheluja ja niin edelleen.

Muita mahdollisia pyyntöjä ovat esimerkiksi pyyntö, että puoliso pesisi pyykin tai tekisi jonkin muun kotityön, että kuljettaisiin käsikkäin tai oltaisiin lähekkäin sohvalla, että toinen osoittaisi kiitollisuutta tai arvostusta, että soitettaisiin toinen toiselle puheluja, että toinen vahtisi lapsia tai kuuntelisi, että käytäisiin yhdessä ystävien tai sukulaisten luona, että toinen vaihtaisi vauvan vaipan tai käytäisiin ostoksilla.

Seuraavan viikon aikana luokan jäsenten pitäisi tehdä joka päivä ainakin kolme asiaa oman puolisonsa toiveluettelosta, vaikka puoliso itse unohtaisikin tehdä saman. Heidän ei pidä ärsyntyä tai turhautua, mikäli heidän puolisonsa jättää tekemättä heidän pyytämäänsä asioita.

Pyydä luokan jäseniä panemaan merkille, miltä tuntuu, kun heidän puolisonsa tekee asioita heidän toiveluettelostaan. Neuvo heitä antamaan näille ystävällisyyden osoituksille arvoa ja kiittämään puolisoaan niistä. Heidän tulee myös panna merkille, miltä tuntuu tehdä asioita puolisonsa hyväksi.

Vaikka tämä on suunniteltu harjoitus, se voi auttaa kohottamaan luokan jäsenten aviosuhdetta, varsinkin kun he toteuttavat tämän toiminnan vilpittömänä rakkauden, arvostuksen ja omistautumisen ilmauksena.

Pyydä luokan jäseniä sopimaan kuukauden, puolen vuoden ja vuoden päähän ajan kohta, jolloin he tekevät seurantaa siitä, kuinka he avioparina edistyvät tällä oppitunnilla annetun tiedon yhteen sulauttamisessa.

ONNELLISUUS AVIOLIITTOSSA

Aviosuhde kukoistaa, kun mies ja vaimo osoittavat toisiaan kohtaan rakkautta ja arvostusta. Hellyyden, huomaavaisuuden ja myötätunnon osoitukset ovat välttämättömiä ravinteita. Kun ihminen saa näitä ravinteita, hän tuntee elävänsä ja olevansa motivoitunut pyrkimään parhaaseensa. Miehen ja vaimon ei pidä odottaa, että kaikki sujuu aina hyvin. Mutta jos he rakastavat ja kunnioittavat toisiaan, he saavuttavat avioliitossa suurta tyydytystä. Kuten presidentti Faust on huomauttanut: "Avioliitossa ja vanhempiina koettu onni voi ylittää tuhatkertaisesti kaiken muun onnen."²⁷

Avioparit kokevat suurta onnea, kun he elävät evankeliumin mukaan, pitävät kiinni kirkon johtajien innoitetuista opetuksista ja noudattavat hyviä ihmissuhdeperiaatteita ja -taitoja. Haasteita tulee. Avioparit voivat kuitenkin saada toivoa presidentti Spencer W. Kimballin vakuutuksesta: "Haasteiden kohdatessa te epäonnistutte vain, jos lakkaatte yrittämästä!"²⁸ Hellittämättömyys tuo luvattun palkkion suuremmasta onnesta tässä elämässä ja iankaikkisen perhe-elämän tulevassa maailmassa.

VIITTEET

1. "Perhe – julistus maailmalle", *Liahona*, lokakuu 2004, s. 49.
2. "Avioliitto", *Valkeus*, lokakuu 1981, s. 24.
3. Ks. "Avioliiton rikastaminen", *Valkeus*, huhtikuu 1978, s. 12.
4. "A Union of Love and Understanding", *Ensign*, lokakuu 1994, s. 50.
5. *Iankaikkinen avioliitto*, oppilaan kirja, 2004, s. 24.
6. Ks. *Iankaikkinen avioliitto*, s. 24.
7. "Perhe – julistus maailmalle", s. 49.
8. Lainattuna julkaisussa Sheri L. Dew, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1996), s. 114.
9. Ks. "Avioliiton rikastaminen", s. 13.
10. Ks. "Avioliiton rikastaminen", s. 13.
11. Ks. *Iankaikkinen avioliitto*, s. 25.
12. Ks. "Avioliiton rikastaminen", s. 13.
13. "Iloa palvelemisen etuoikeudesta", *Maailmanlaajuinen johtajien koulutuskokous*, 21. kesäkuuta 2003, s. 22.
14. Ks. "Iloa palvelemisen etuoikeudesta", s. 22–24.
15. "Perhe – julistus maailmalle", s. 49.
16. *Fighting for Your Marriage*, 1994, s. 262–263. Ks. myös Howard Markman, Scott Stanley, Susan L. Blumberg, *Riitele rakentavasti*, Parisuhde paremmaksi, suom. Hilikka Pekkanen, 1997, s. 216.

17. *Fighting for Your Marriage*, s. 254–256. Ks. myös Howard Markman, Scott Stanley, Susan L. Blumberg, *Riitele rakentavasti*, s. 210–211.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive*, 1997, s. 56.
19. *The 8 Essential Traits*, s. 54.
20. *Fighting for Your Marriage*, s. 257–261.
21. Ks. ”Perhesuhteiden kestävyuden pääperiaatteet”, *Valkeus*, huhtikuu 1983, s. 121.
22. ”Kuunnelkaa oppiaksenne”, *Valkeus*, heinäkuu 1991, s. 23.
23. Ks. ”Avioliiton rikastaminen”, s. 12.
24. FT John Gottmanin julkaisusta *Why Marriages Succeed or Fail*, © 1994 John Gottman. Julkaistu uudelleen Simon & Schuster, Inc:n luvalla, s. 59–61.
25. *The 8 Essential Traits*, s. 133.
26. ”Naiset elämässämme”, *Liahona*, marraskuu 2004, s. 84–85.
27. Ks. ”Avioliiton rikastaminen”, s. 13.
28. Ks. ”Perheet ovat ikuisia”, *Valkeus*, huhtikuu 1981, s. 8.

LITTEET

AVIOLIITTOA LUJITTAMASSA

KURSSI PARISUHTEEN PARANTAMISEKSI

MAP-kirkon perhepalvelut

KUINKA VOIN HYÖTYÄ TÄSTÄ KURSSISTA?

Tämä kurssi tarjoaa aviopareille käytännön ohjeita evankeliumin näkökulmasta. Sen tarkoituksena on auttaa sinua

- ymmärtämään, kuinka iankaikkiset periaatteet ja liitot voivat vaikuttaa avioliittoon
- kommunikoidaan tehokkaasti puoliso ja lastenne kanssa
- edistämään ykseyttä, tasa-arvoa ja jakamista avioliitossa
- voittamaan vihaan liittyviä ongelmia
- oppimaan ristiriitojen ratkaisutaitoja
- rikastamaan avioliittoasi ja asettamaan se tärkeälle sijalle.

KUKA VOI OSALLISTUA?

Kurssi on erityisen hyödyllinen aviopareille, joilla on avioliitossaan ongelmia ja haasteita, mutta kurssilla opetetut periaatteet voivat virkistää kenen tahansa avioliittoa. On erittäin suositeltavaa, että sinä ja puoliso osallistutte yhdessä.

KUINKA KAUAN KURSSI KESTÄÄ?

Kurssin kesto vaihtelee osallistujien tarpeiden mukaan. Yleensä kurssiin on suunniteltu sisältyvän 6–8 viikoittaista oppituntia. Kukin oppitunti kestää noin 1,5 tuntia.

MITÄ MINULTA ODOTETAAN, JOS OSALLISTUN?

Sinun tulee osallistua joka tapaamiseen. Saat englanninkielisen julkaisun *Strengthening Marriage: Resource Guide for Couples* [Avioliittoa lujittamassa – avioparien opas], ja sinua pyydetään tutkimaan sitä. Oppaassa on tietoa kurssista ja oppimistoimintoja, joiden avulla lujitat avioliittoasi. Lisäksi sinua pyydetään kurssin päättyessä täyttämään kyselylomake, jota käytetään kurssin onnistumisen arvioimiseen. Kyselyyn ei tarvitse laittaa nimeä. Kaikki tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia.

MITÄ KURSSI MAKSAA?

Kurssimaksu _____ velotetaan kulujen peittämiseksi.

MILLOIN JA MISSÄ KURSSI PIDETÄÄN?

Seuraava Avioliittoa lujittamassa -kurssi järjestetään _____,
ja se alkaa _____ klo _____.

KUINKA VOIN ILMOITTAUTUA KURSSILLE TAI SAADA LISÄTIETOJA?

Soita _____ numeroon _____
tai _____ MAP-perhepalvelujen numeroon _____

KUKA KURSSIA OPETTAA?

MAP-perhepalvelujen edustaja tai vaarnan tai srk:n vapaaehtoinen jäsen.

VALMISTELUT

Pienet yksityiskohdat voivat myötävaikuttaa kurssin onnistumiseen. Käytä seuraavaa tarkistusluetteloa varmistaaksesi, että muistat nämä yksityiskohdat.

Seuraavat tarvikkeet on varattu:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> mikrofoni tai äänentoistolaitteet | <input type="checkbox"/> liituja |
| <input type="checkbox"/> videot tai DVD-levyt | <input type="checkbox"/> lehtiötaulu/muistilehtiöitä |
| <input type="checkbox"/> puhujakoroke | <input type="checkbox"/> tusseja |
| <input type="checkbox"/> piirtoheitin | <input type="checkbox"/> tyhjiä papereita |
| <input type="checkbox"/> televisio ja videonauhuri tai DVD-soitin | <input type="checkbox"/> lyjykyniä |
| <input type="checkbox"/> liitutaulu | <input type="checkbox"/> muuta: _____ |

- Kaikki osallistujien tarvitsema aineisto on kopioitu ja koottu.
- Luokkatila on varattu.
- Luokkatila on järjestetty odotettua osallistujamäärää varten.
- Lisätuoleja on saatavilla.
- WC:t ovat siistejä, ja niihin on helppo löytää. (Ellei näin ole, niihin ohjaavat opasteet on asetettu paikoilleen.)
- Huoneen ilmastointi tai lämmitys on laitettu päälle etukäteen, jotta huone tuntuu miellyttävältä.

OHJELMAN ARVIOINTILOMAKE

Kiitos, että olet osallistunut avioliittokurssillemme. Olet antanut aikaasi, jotta saisit tietoa ja oppisit taitoja avioliittosi parantamiseksi. Haluaisimme tietää, onko kurssi auttanut sinua saavuttamaan tämän tavoitteen. Pyydämme sinua täyttämään tämän arviointilomakkeen. Älä kirjoita siihen nimeäsi. Haluamme, että voit vastata kysymyksiin avoimesti huolehtimatta henkilöllisyytesi paljastumisesta. Apusi ansiosta voimme parantaa tulevia avioliittokursseja.

Ympyröi kummastakin sarakkeesta vastaus, joka kuvaa parhaiten sitä, kuinka arvioit itseäsi nykyään verrattuna kurssia edeltävään aikaan.

	Kuinka selviydyn nykyään:			Verrattuna kurssia edeltävään aikaan selviydyn nyt:		
A. Luottamus siihen, että avioliittomme tulee olemaan iankaikkinen.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin
B. Kyky kommunikoida puolisoni kanssa.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin
C. Tasa-arvoisuus ja yhteiset päätökset avioliitossamme.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin
D. Kyky hallita ja selvittää vihaisia tunteita.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin
E. Kyky ratkaista ristiriitoja molempia tyydyttävällä tavalla.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin
F. Aviosuhtemme sijainti tärkeysjärjestyksessäni.	Heikko	Tyydyttävä	Hyvä	Heikommin	Yhtä hyvin	Paremmin

Millä alueilla tästä avioliittokurssista on ollut sinulle eniten apua?

Millä alueilla kaipaat yhä apua kehittyäksesi?

Millä tavoin tätä kurssia voi kehittää?

Mistä asioista pidit tai et pitänyt opettajan opetustavassa?

Kuinka monta kurssin oppiainetta luit? ____

Anna asteikolla 1–5 yleisarvosana siitä, kuinka oppiaineet ovat auttaneet sinua.

Hyödyttömiä

Erittäin hyödyllisiä

1

2

3

4

5

Teitkö kunkin oppiaineen oppimistoiminnat? ____ Kyllä ____ En

Anna asteikolla 1–5 yleisarvosana siitä, kuinka oppimistoiminnat ovat auttaneet sinua.

Hyödyttömiä

Erittäin hyödyllisiä

1

2

3

4

5

AVIOLIITTOA LUJITTAMASSA

Täten todistetaan, että

on suorittanut

Avioliittoa lujittamassa

-kurssin

MAL-perhepalvelut

TOIMISTON JOHTAJA

OPETTAJA

PÄIVÄYS

M A P *perhepalvelut*

FINNISH



4 02368 89130 4

36889 130

