



## Segítség házasságra való felkészüléshez

(kérdések, gondolatok, megbeszélni valók)

**Mottó:** *Aki boldog akar lenni, az ne házasodjon meg!  
Aki más boldoggá akar tenni, az házasodjon meg, és boldog lesz!*

(Ír közmondás)

Ha már arra az elvetemült ötletre jutottatok, hogy hozzánk jártok beszélgetni a házasságról, akkor egy kis segítséget szeretnénk nyújtani nektek az alábbi szövegekkel.

Ez a kis íromány több mint tíz év alatt született<sup>♦</sup>. Statisztikai adatok bizonyítják, hogy a legtöbb házastársi kapcsolat a kommunikáció hiányosságain bukik meg. Ezért – mint tapasztalni fogjátok – szinte minden alkalommal arra biztatunk majd benneteket, hogy beszéljessetek, beszéljessetek, beszéljessetek!

Mi közel hét év együtt járás után 1981-ben házasodtunk össze. Kapcsolatunk alatt ugyanis rá kellett jöjünk arra, hogy ez az egyetlen út ahhoz, hogy egymást megismerve egyre közelebb kerüljünk egymáshoz, és megismerjük az Urat. És csak ennek megtartásával tudjuk a kommunikációs készségünket fejleszteni, megtanulni kifejezni érzéseinket, érzelmeinket. Mi megtapasztaltuk, mit jelent az esküvői meghívónkra írt idézet: „Eljegyezzek magamnak örökre, hogy megismerd az Urat”(Oz. 2, 21-22).

Azt, hogy mennyire fontosak a hetente együtt töltött esték és beszélgetések, mi is sok kínnal tanultuk meg, sok szempontból saját kárunkon. Ettől szeretnénk benneteket megkímélni, és a beszélgetéseket megkönnyíteni. Olvassátok ezeket a kis szövegeket, és beszéljessetek róluk!

Bátorításnak pedig álljon itt II. János Pál pápának a Tertio Millennio Adveniente kezdetű apostoli leveléből egy részlet: „Különösen azoknak a férfiaknak és nőknek hősies erényeit kell elismerni, akik a házasságban teljesítették keresztény hivatásukat. Mivel biztosan tudjuk, hogy ebben az életállapotban az életszentség gyümölcsei teremnek, meg kell találnunk a módját, hogy ezeket a gyümölcsöket képesek legyünk megragadni, és úgy tudjuk megmutatni az Egyháznak, hogy az a keresztény házastársak számára lelkesítő példakép legyen.”

---

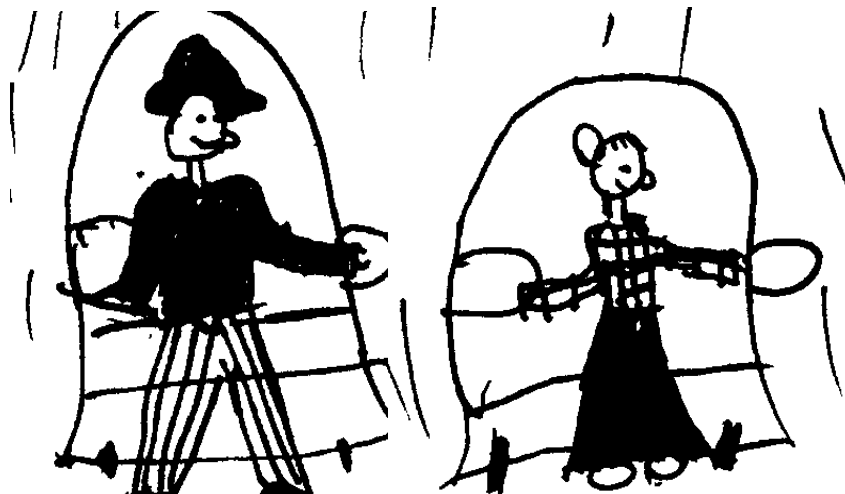
<sup>♦</sup> Mint említettük, az anyag születése folyamat volt, sok mindent felhasználtunk hozzá olvasmányainkból (Harry Müller, Jörg Müller, Gary Chapman, Cseri Kálmán, Gyökössi Endre - Family, Lydia, C Magazin, Rundbrief és Dran című újságok stb.) , és folyamatosan alakítjuk most is. Ha valami hiányt, vagy értelmetlenséget találtok, vagy észrevételek van, kérjük tegyétek meg, hogy tovább javíthassuk, alakíthassuk az anyagot!



Kívánjuk nektek, hogy a felkészülésetek során és a házasságotokban is ez lebegjen a szemetek előtt: érdemes boldogságban élni, és így másokat is buzdítani arra, hogy érdemes házasságban élni!

## JÓ BESZÉLGETÉST!

**Kriszta és Laci**  
Családok Jézusban Közösség





## Ajánlott irodalom:

Vagyis itt található azoknak a könyveknek, videóknak és egyébeknek a jegyzéke, amelyeknek olvasása, tanulmányozása segíségekre lehet mind a házasságra való felkészülésben, mind az elkövetkezendő évek folyamán. Tapasztalatunk szerint akármilyen is egy házasságról szóló írás, vagy film, arra mindenképpen alkalmas, hogy beszélgessetek róla. Mi mindig sok ilyen irodalmat olvastunk, és olvasunk néha együtt, néha felváltva és egymásnak mesélgetve, és a jó beszélgetési lehetőség miatt a kezdetben ösztönös „irodalmazásból” tudatos lett. Hasonló jókat nektek is kívánunk! A lista a teljesség igénye nélküli, és tartalmaz olyan könyveket is, amelyek a későbbiek során, például a gyermeknevelésben lehetnek hasznosak. A felsoroltakon kívül elég nagy irodalmat gyűjtöttünk össze elsősorban német, de angol nyelven is. Természetesen ezeket is szívesen rendelkezésetekre bocsátjuk.

1. „Típek”: (Az Új Élet Családoknak közösség évente többször megjelenő ingyenes kiadványa házásoknak. Megrendelhető: dr. Kemény János és Szilvi, 2870 Kisbér, Szabadság park 2. tel.: 06-34-353-184, email: jer2911@matavnet.hu)
2. A család: ajándék és hivatás, az emberiség reménye (OLI 1997)
3. A megszentelő szerelem (Márton Á. kiadó 1995)
4. Ablonczy Dániel: Nem jó az embernek egyedül (Budapest 1987)
5. Arp, Dave és Claudia: Ketten az úton (KIA Budapest 1992)
6. Abiven, G. és M.: Élet kettesben (OMC Bécs 1978)
7. Auer: A testben való ember (Bécs)
8. Az élet nyomában Kérdések és dilemmák a családról keresztény szemmel (Remény háza Szeged 2005)
9. Baxendale, Martin: A házasság működése. Kezelési útmutató (Budapest 1998)
10. Bernhard Liss: Beszéljessünk (OLI 1995)
11. B. Éltés Eszter: Óda az erotikához, avagy a szexualitás védelmében
12. Bippán Norberg - Szil Péter: Természetes fogamzásszabályozás (Mezőgazdasági 1988)
13. Boda László: Utad az esküvőig (Bp. 1990)
14. Boteach Shmuley: Kóser szex (Sprinter kiadó 2001)
15. Boteach Shmuley: Kóser szex 2 (Sprinter kiadó 2002)
16. Boldogabb családokért (A magyar Katolikus püspöki kar körleve 1999)
17. Boulad Henri S.J: Szerelm és szexualitás (Új Ember 2004)
18. Bovet, Theodor, dr.: Könyv a házasságról (Evangéliumi Iratmisszió)
19. Bovet, Theodor, dr.: Felette nagy titok (az előző cím újabb kiadása, Sapientia 2002)
20. Breinholst, Willy: Hahó, Anyu, hahó, Apu! (Officina Nova 1989)
21. Breinholst, Willy: Hahó, megérkeztem (Officina Nova 1989)
22. Campbell, Ross dr.: Életre szóló ajándék (Harmat 1991)
23. Caplan, Frank: Az Élet első tizenkét hónapja.
24. Chapman Gary: Családi összhangzattan (Harmat 2001)
25. Chapman Gary: Egymásra hangolva (Harmat 2002)
26. Chapman Gary: A szerelem pszichológiája (Harmat 1997)
27. Cohen, David: Sexbeszéd (Park 1994, 1995, 2000, 2002)
28. Calvo Gabriel: Kéz a kézben (Mécs 2002)



29. Crabb Lawrence dr.: Nők és férfiak. A különbözőség öröme (Harmat 2001)
30. Crabb, Lawrence dr.: Egybe szerkesztve (KIA 1997)
31. Cseri Kálmán: A házasság válságai (Budapest 2001)
32. Csögl János: Házassági ABC (Lámpás 1991)
33. Davis, Michele Weiner: Ne válj el, változtass (Park 1997)
34. Dillow, Linda: A Társ (KIA 1997)
35. Dillow, Linda; Pintus, Lorraine: Intim kérdések (KIA 2004)
36. Dillow, Linda; Pintus, Lorraine: Érdeemes várni (KIA 2005)
37. Dobson, James, dr.: Amit a feleségekről a férjeknek tudni kell(ene) (Primo 1992, KIA 1998)
38. Dobson, James, dr.: Egyenes beszéd. Amit a férfiaknak tudniuk kell. Amit a nőknek érteniük kell(ene) (KIA 2004)
39. Douma J.: Házasság Szexualitás Válás Abortusz (Iránytű 1998)
40. Dowell, Josh Mc szerk.: Fiatalok szerelmi élete (Primo 1991)
41. Dowell, Josh Mc: Neked milyen szerelem kell?
42. Dowell, Josh Mc: A szerelem titka
43. Életre szólóan szeretni (Bécs)
44. Eliot Elisabeth: Gondolatok a férfiakra (Jó hír 1998)
45. Én, Te, Mi NOE Kiadvány
46. Enzsöl Ellák: Szeretlek, mint medrét a folyó (Szent Gellért 1990)
47. Évely, Luis: Szeretlem és házasság (szt. Gellért 1998)
48. Fejes Mária dr. - Morlin Imre: Jegyesekkel beszélgettünk (Korda 1994)
49. Fekete Gyula: Sarkcsillag (Magvető 1983)
50. Fekete Gyula: Véreim, magyar kannibálok (Magvető 1992)
51. Fekete Gyula: Vitairat a jövőről (Kozmosz 1990)
52. Fekete Gyula: Boldog házasságok titkai, tapasztalatcsere 310 vallomásban (Budapest 2001)
53. Ferriens: Tisztább, mint a gyémánt (Loos)
54. Fromm Erick: A szeretet művészete
55. Fromm, Erich: Férfi és Nő (Akadémiai Kiadó 1996)
56. Gagern: A házastársi szeretet (SZIT)
57. Gaizler Gyula dr.: Felelős döntés vagy ítéletvégrehajtás? (Szent István Társulat 1992)
58. Gaizler Gyula dr.: Mint orvos és mint teológus (Szent István Társulat, Budapest 1991)
59. Gallagherr, Huck: Beszéljük meg (OMC Bécs)
60. Gottman John M. – Silver Nan: A boldog házasság hét titka (Vince kiadó 2000)
61. Gray, John: A Férfiak a Marsról, a Nők a Vénuszról jöttek (Fabula 1995)
62. Gray, John: Mars és Vénusz a hálószobában (2001)
63. Gray, John: Mars és Vénusz az ágyban
64. Gray, John: Mars akarja, Vénusz szeretné (Trivium 2002)
65. Gray, John: Mars és Vénusz mindennapi harcai (Trivium 2001)
66. Gray, John: Mars és Vénusz mindörökké együtt (Trivium 1997)
67. Gray, John: Mars és Vénusz párkeresőben (Trivium 1998)
68. Gray, John: Mindegyik mást akar a Férfi a Nőt, a No a Férfit (Edeziz 1999)
69. Gresz Miklós dr. ford.: Instrukció a kezdődő emberi élet tiszteletéről és az utódnemzés méltóságáról (Szent Gellért 1990)
70. Gresz Miklós dr. szerk.: A szexualitás és a szexuális felvilágosítás a katolikus egyház szemével (Szent Gellért 1990)



71. Gresz Miklós dr. szerk.: Együtt az életért fenntartások nélkül I.-II. (Magzatvédő Társaság, Budapest 1990)
72. Gresz Miklós dr.: Az abortusz (Szent Gellért 1990)
73. Grünvalszky Károly: Énekek Éneke avagy a szerelem iskolája (Evangélikus sajtóosztály 1991)
74. Gresz Miklós dr.: Természetes családtervezés (Szent Gellért 1992)
75. Gyökössy Endre: Ketten hármásban (Új Ember)
76. Gyökössy Endre: Együtt a szeretetben (Ref. Zsinati Iroda Budapest 1981)
77. Gyökössy Endre: Életápolás (Ref. Zsinati Iroda Budapest 1981)
78. Gyökössy Endre: Magunkról magunknak (Ref. Zsinati Iroda Budapest 1981)
79. Gyökössy Endre: Nem lehet elég korán kezdeni.
80. Gyökössy Endre: A boldog házasság (Szt. Gellért 2002)
81. Hamburg Sam R.: A boldog Párkapcsolat titkai (Atheneum 2000)
82. Hauck, Paul: Mitől jó a házasság? (Park 1994)
83. Hughes, Sewyn: Holtomiglan Holtodiglan (Harmat 1997)
84. II. János Pál: Férfi és Nő (SZIT 1998)
85. Imádság és ünneplés a családban (OLI 2000)
86. Isten szeretetre hív bennünket. Hogyan készüljünk fel a házasságra? (Don Bosco 2002)
87. Jobbágyi Gábor dr.: A méhmagzat életjoga (EFO 1994)
88. John és Sheila Kippley: A természetes családtervezés művészete (SZIT 1986)
89. Jonathan Kramer, Diane Nunaway: Miért kevés a sex a férfiaknak, miért kevés a szerelem nőknek? (Studim Effektive 1994)
90. Josh McDowell és Paul Lewis: Neked milyen szerelem kell? (Primo Kiadó, Bp.), megrendelhető a CLC Könyvesboltból Bp. Hársfa u. 19. 322-3632, de néha kapható az Új Ember könyvesboltban is.
91. Kippley, John és Sheila: A természetes családtervezés művészete (Szent István Társulat 1986)
92. Kitzinger, Sheila: Már élsz (Gulliver 1986)
93. Koronczi László: Szeretetben Boldogan (SZIT)
94. Kováts György dr., Kováts Anna: Jegyesség! Segítség! (Mahanaim 2002)
95. Kun Erzsébet: Családmesék (Szent Gellért 1991)
96. Kun János – Kun Jánosné Szeretetfürdőben (Arkadas – Debrecen 2002)
97. Lauster, Peter: A társkapcsolat krízisei, nem kell feltétlenül vesztesnek lenni (Budapest 2001)
98. Lazarus, Arnold: Esküvő előtt, esküvő után (Móra 2002)
99. Lansky, Bruce: A Murphy szülők törvénykönyve (Gondolat 1990)
100. Laun, Andreas dr.: Szeretem és Párkapcsolat (Korda 1999)
101. Lestyán Ferenc: Boldog Házasság esküvőtől holtomiglan (Gyulafehérvár 2003)
102. Lew-Starowicz, Zbigniew dr.: Szexuális partnerkapcsolat (Medicina 1985)
103. Lew-Starowicz, Zbigniew dr.: Szexualitás felsőfokon (Medicina 1988)
104. Louis Évely: Szeretem és házasság (Szt. Gellért 1997)
105. Malinski M.: Nem mindegy I.-II.
106. Mason Mike: A házasság misztériuma (Harmat 2000)
107. Martin, Ralf: Férfiek, feleségek, szülők gyerekek.
108. Martini de Nicola: 100 kérdés a szexualitásról (Don Bosco 2002)



109. Marton István dr.: Terheskönyv (Novotrade 1988)
110. Mc Graw, Philip C.: Válás helyett, (Édesvíz Kiadó 2005)
111. Meredith, Don: Lesznek ketten egy test (KIA 1995)
112. Meredith, Susan: Felnőtté válás (Novotrade 1989)
113. Meves, Christa: Nászajándék (OMC)
114. Meves, Christa: Házastársak ábécéje (Agapé 2001)
115. Mol, Arnold: Házaspárbaj – nyerjünk mindketten (Harmat 2003)
116. Nitsche, Walter: Párválasztás (Ethos Alapítvány 1994)
117. Nitsche, Walter: Házaspárok kézikönyve (Budapest 1994)
118. Nyiredy Maurus: Miről is beszéljünk a jegyesekkel (Bencés Kiadó 1998)
119. Quist M.: Így élni jó (OMC)
120. Padilla Frank Családok a Szentlélekben (Marana Tha 2004)
121. Paksy Mária dr.: Szeresd és engedd élni (Ecclesia 1994)
122. Pál Mária: Ásó kapa nagyharang (Budapest 200)
123. Pálhegyi Ferenc dr.: Keresztyén Házasság (Ref. Zsinati Iroda 1992)
124. Pálhegyi Ferenc dr., és szerzőtársai: Rólatok, értetek, nektek
125. Penner Clifford és Joyce: A szexualitás ajándéka
126. Perkins Dill: Csőbe húzott férfiak (OM 2001)
127. Petrik Eva: Gyermekeimmel (Sapientia 2002)
128. Rötzer, Josef dr.: Természetes fogamzásszabályozás (Herder, Budapest 1992)
129. Scheunemann Volkhard, Gerline: Boldogság és Hűség egy életen át (Evangéliumi Kiadó 1998)
130. Scotto Raimondo: A szerelem ezer arca (Új város 2002)
131. Shrylock, Harold: Boldog Házasság hogyan? (Advent)
132. Siklós László: Felkészülés a házasságra, önismereti kézikönyv (Budapest 2002)
133. Simon András: Szeretetközében (Szegletkő 1995)
134. Stoppard, Miriam: Tini-lányok könyve (Novotrade 1988)
135. Szabó József László Jegyeskönyv Szent Maximilián kiadó (2002)
136. Székely Ilona: Törékeny Kincs - Videó (Megújulás Családterápiás Alapítvány Pécs)
137. Szerelem, házasság, családtervezés: A távlatok 47. (2000/1) számának melléklete, amely külön is kapható.
138. Természetes Családtervezés (Agapé 1995)
139. Tilmann, Beller: Fontos vagy nekem (Schönstatt)
140. Tilmann, Beller? A házasság öröm és feladat (Családkadémia Óbudavár 2000)
141. Timmel Philippe és Chaty Kell-e nekünk jegyesség? (Nyolc Boldogság Közösség 2004)
142. Tobisch, Walter: Kettesben? (Primo)
143. Van Pelt Nancy: A boldog házasság titka (Zalaegerszeg 1998)
144. Wheat, dr. Ed, Gloria Okes Perkins: Szerelemről minden házaspárnak (KIA 1997)
145. Keresztyén Házasság (Hasznos munkafüzet a fenti könyvhöz. KIA 1994)
146. Wheat, Ed és Gaye: A boldogság titkai (Amana 2000)
147. Wilhelm Graf: Szexualitás, házasság (Bencés)
148. Zig Ziglar: A házasság művészete (Network 1997)
149. Zigman, Laura: Új tehén, régi tehén, avagy a szomszéd nője zöldebb (Budapest 2000)



Kazetták:

1. Efraim Testvér: A házasság szentsége (Mária Média, Nyolc Boldogság Katolikus Közösség Zalaegerszeg, Botfa Várberki u 13. 8900)
2. Bernard Dubois: A házaspár gyógyulása (Mária Média)
3. A „Szülősulí” kazettái rendelkezésekre állnak, ha majd esedékes lesz ☺

## Saját jegyzetek, kérdések

(A helyzet az, hogy a szöveg nyomtatásakor az éppen használt nyomtató beállításaitól függően a szövegek végén kisebb – nagyobb üres helyek maradnak. Ez adta az ötletet, hogy a folytonos nyomtató állítgatás helyett ajánljuk fel ezeket a helyeket saját megjegyzéseitek céljaira. Ez ahhoz is segítség lehet, hogy, amikor találkozunk, könnyebben emlékezzetek, rá, hogy miről is akartatok beszélgetni )



### **A Családok Jézusban közösség rövid története:**

A Familien mit Christus katolikus közösség 1985-ben alakult Németországban, és azóta kínál rendszeresen programokat keresztény házaspároknek és családoknak: egyetlen estétől, a hétvégi lelkigyakorlatokon keresztül egészen a kéthetes családi kurzusokig. 1989 óta lelkigyakorlatos házat tartanak fenn egy bajor zárandokhelyen, Heiligenbrunnban. Itt a ma is működő forrás vizétől 1662-ben meggyógyult egy beszélni nem tudó fiú. A házasságban ma is fontos, hogy megnyíljunk és megtanuljunk beszélni...

A közösség Magyarországon 1999 januárjában alakult meg.

### **A közösség által szervezett programok**

A közösség alapvető feladatai közé tartozik, hogy a rendszeres imádkozás, szentségimádás és zártkörű lelkigyakorlatokon való részvétel mellett kifelé is dolgozik, és jegyeseknek, házaspároknek, családoknak kínál programokat.

### **Jegyisoktatás**

1992 óta foglalkozunk jegyisoktatással. Azóta több mint 200 jegyespárt készítettünk fel a közös életre. Az évek során kialakult egy olyan módszer, amely újszerű elemeket tartalmaz:

- Minden jegyespárral egy idősebb és egy fiatalabb pár beszélget (külön alkalmakon) kb. 6-8 hónapon át, összesen 8-10 alkalommal. Így bensőséges, baráti kapcsolat alakul ki, ahol őszinte légkörben lehet a problémákat megbeszélni.
- Az oktatásban résztvevő párok rendszeresen találkoznak, képzik és továbbképzik magukat, és évente részt vesznek egy zártkörű lelkigyakorlaton.
- Mivel meggyőződésünk, a legtöbb házasság a kommunikáció hiánya miatt romlik meg és megy tönkre, különféle forrásokat felhasználva összeállítottunk egy olyan interaktív anyagot, amely a felkészülés során beszélgetésre serkenti a párokat, és számos, a konvencionális jegyis oktatásban nem szereplő, témát is érint.

### **Szülő-suli**

Vannak olyan dolgok, amelyekről azt gondoljuk, hogy veleszületetten képesek vagyunk rá. Senkinek nem jutna eszébe tanulás és képzés nélkül helikoptert vagy akár csak autót vezetni, ugyanakkor általában meg vagyunk győződve arról, hogy házasságban élni, gyermeket nevelni, mindannyian a lehető legjobban tudunk. Bizony a házasságot is tanulni kell, de a gyereknevelésben adódnak olyan gondok és problémák, amelyek előzetes gondolkodással, és elhatározással elkerülhetőek lennének. Ez a tapasztalat adta az ötletet, hogy belefogjunk a „szülő-suliba”.

### **Férfi és nő-suli**

Mindenkinek szüksége van arra, hogy a családban, házasságban megtalálja szerepét, identitását. Ebben nyújtanak segítséget az évente megrendezett 10-20 fő számára tartott programok.





### **Kommunikációs hétvégék/Lelkigyakorlatok**

Évente két alkalommal tartunk lelkigyakorlatot, illetve kommunikációs hétvégét egyenként 35-40-házaspár részvételével. Ezeken a programokon gyerekvigyzást is biztosítunk, hogy a szülők tudjanak egymásra és a kapcsolataikra figyelni.

**Bővebb infó a programokról, letölthető anyagok: [www.par-beszed.hu](http://www.par-beszed.hu)**

**Az alapítvány részére, a fenti célok támogatására a személyi jövedelemadó 1%-a is felajánlható**

A kedvezményezett adószáma:

**1 8 1 0 0 9 7 8 – 1 – 4 1**

A kedvezményezett neve:

**PÁRBESZÉD ÉS KAPCSOLAT ALAPÍTVÁNY**

**A rendelkezéshez az alábbi nyomtatványt is lehet használni:**



**RENDELKEZŐ NYILATKOZAT  
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL**

*A kedvezményezett adószáma:*

**18100978-1-41**

*A kedvezményezett neve:*

**PÁRBESZÉD ÉS KAPCSOLAT  
ALAPÍTVÁNY**

**TUDNIVALÓK**

*A nyilatkozatot tegye egy olyan postai szabvány méretű borítékba, amely e lap méretét csak annyiban haladja meg, hogy abba a nyilatkozat elhelyezhető legyen.*

**FONTOS!**

*A rendelkezése csak akkor érvényes és teljesíthető, ha a borítékon az ÖN NEVÉT, LAKCÍMÉT ÉS AZ ADÓAZONOSÍTÓ JELÉT pontosan tünteti fel.*

**RENDELKEZŐ NYILATKOZAT  
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL**

*A kedvezményezett adószáma:*

**18100978-1-41**

*A kedvezményezett neve:*

**PÁRBESZÉD ÉS KAPCSOLAT  
ALAPÍTVÁNY**

**TUDNIVALÓK**

*A nyilatkozatot tegye egy olyan postai szabvány méretű borítékba, amely e lap méretét csak annyiban haladja meg, hogy abba a nyilatkozat elhelyezhető legyen.*

**FONTOS!**

*A rendelkezése csak akkor érvényes és teljesíthető, ha a borítékon az ÖN NEVÉT, LAKCÍMÉT ÉS AZ ADÓAZONOSÍTÓ JELÉT pontosan tünteti fel.*