

5 minutter hver dag

En andagtsbog for par



GARY CHAPMAN

GARY CHAPMAN

5 minutter
hver dag

En andagtsbog for par

LOHSE

Indledning

I mere end 30 år har jeg haft det privilegium at være ægteskabsrådgiver, og i tidens løb har jeg set min del af ægteskabelige udfordringer. Men samtidig har jeg igen og igen set, hvordan Gud er i stand til at forvandle menneskelige relationer. Når to mennesker forpligter sig over for hinanden – og især når de forpligter sig til at kommunikere deres kærlighed til hinanden ved hjælp af de fem kærlighedssprog – så opstår der positive forandringer.

Fordi jeg er ægteskabsrådgiver, er jeg tilbøjelig til at bruge begreber fra ægteskabets verden, når jeg skriver. Nogle af de emner, jeg skriver om, henvender sig også specifikt til gifte par. Men hvis I er et kærestepar eller forlovede, håber jeg, at I også vil læse bogen. Der er masser af praktisk hjælp også til jer. Ægteskabets byggesten – god kommunikation, respekt, ubetinget kærlighed og tilgivelse – er grundlæggende for ethvert kærlighedsforhold. Og uanset hvor længe et par har kendt hinanden, vil de få noget ud af at lære hinandens kærlighedssprog at kende og begynde at bruge det.

I kan bruge andagtsbogen hver for sig; eller I kan sidde sammen og læse et afsnit hver dag. Brug den bøn, der afslutter hvert afsnit, som udgangspunkt for jeres egen bøn, hvad enten I beder sammen i stilhed, eller I beder højt på skift. Ved at bruge et par minutter hver dag får I blik for en række bibelske sandheder, som I kan bruge i jeres daglige liv.

Jeres indbyrdes forhold kan være stærkt eller problematisk, stabilt eller skrøbeligt; men jeg håber, at bogen kan være en hjælp for jer og give jer en fornyet glæde over hinanden. Det er min bøn, at jeres forhold må blive styrket i løbet af året, fordi I fokuserer på at elske hinanden og vokse i takt med hinanden.

Gary Chapman



Fortæl, hvad du gør

Herre, du ransager mig og kender mig. Du ved, om jeg sidder eller står, på lang afstand er du klar over min tanke ... Det er for underfuldt til, at jeg forstår det, det er så ophøjet, at jeg ikke fatter det (Sl 139,1-2.6).

Ordene fra Sl 139 er nogle af de mest elskede ord i Bibelen, fordi de fortæller, at Gud kender os ud og ind. Han kender vores tanker og vores følelser, han ved, hvorfor vi gør, som vi gør. Vi fatter ikke, hvor indgående han kender os, og vi kan aldrig selv kende et andet menneske på samme måde. Derfor er det så vigtigt som par at være åbne over for hinanden.

Det er vigtigt at være åbne om ønsker og følelser, men det er også vigtigt at være åben om det, man gør. Din ægtefælle kan iagttage din adfærd, men han eller hun fortolker det måske forkert, hvis du ikke forklarer det. For eksempel opdager min kone måske, at jeg sidder og småsover, mens hun taler til mig. Så er det en stor hjælp, hvis jeg siger: »Undskyld jeg lige var ved at falde i søvn. Jeg tog en pille for min hovedpine, og det sløver mig. Det er ikke, fordi jeg ikke vil høre på dig.« Den forklaring gør det lettere for hende at forstå min opførsel.

Det kan være en fordel på forhånd at forklare det, du gør. »Jeg har tænkt mig at slå græsplænen, når jeg kommer hjem fra fodbold. Er det okay? Jeg elsker dig.« Så behøver hun ikke at gå og skumle hele eftermiddagen over det lange græs, mens du spiller fodbold. Hun ved, hvad du har tænkt dig at gøre.

På samme måde er det en god idé at gøre opmærksom på ting, du allerede har gjort. »I dag var jeg inde i møbelforretningen og så på møbler til soveværelset. Der var noget, jeg virkelig godt kunne lide. Vil du ikke med hen og se på det?« Din ægtefælle kan lettere forholde sig til det, hvis du forklarer, hvad du har foretaget dig i forbindelse med noget, I skal beslutte jer for, eller noget, du gerne vil. Det er alt sammen med til at skabe større forståelse og mere nærhed imellem jer som par.

Herre Jesus, tak fordi du kender os fuldt ud og elsker os alligevel. Hjælp os til som par at lære hinanden bedre at kende. Giv os mod til at være mere åbne omkring det, vi gør.



Hvor begynder forandringerne?

[Jesus sagde:] »Hvorfor ser du splinten i din broders øje, men lægger ikke mærke til bjælken i dit eget øje? ... Tag først bjælken ud af dit eget øje; så kan du se klart nok til at tage splinten ud af din broders øje.« (Matt 7,3.5).

Der er én ting, som jeg ved med sikkerhed i min egenskab af ægtskabsrådgiver: Vi ønsker alle, at vores ægtefælle vil forandre sig. »Vores ægteskab kunne være meget bedre, hvis han bare ville hjælpe mere til herhjemme.« Eller: »Vores ægteskab ville være fantastisk, hvis hun bare ville have sex mere end én gang om måneden.« Han vil have hende til at forandre sig, og hun vil have ham til at forandre sig. Og resultatet? De er begge bitre og føler, at den anden fordømmer dem.

Jesu ord fra Matt 7 er en tydelig illustration af det problem. Vi tror, at vi kan se andres fejl meget tydeligt, og vi gør os store anstrengelser for at rette dem. Men i virkeligheden har vores egen synd gjort os blinde. Hvis vi ikke har gjort noget ved vores egne skyggesider, har vi ingen ret til at kritisere ægtefællens fejl.

Nej, begynd i stedet for med dig selv. Indrøm, at du ikke er fuldkommen. Bekend nogle af dine mest indlysende fejltrin for din ægtefælle og sig, at du gerne vil forandre dig. Bed ham eller hende om at komme med ét forslag om ugen til, hvordan du kan blive en bedre ægtefælle. Og gør så, hvad du kan for at forandre noget på det punkt. Så kan det være, at din ægtefælle gør det samme.

Himmelske Far, det er meget lettere at fokusere på min ægtefælles fejl end at gøre noget ved mine egne. Vil du give mig mod til at se på mig selv med et ærligt blik? Hjælp mig til i dag at ændre på én ting, så jeg bliver en bedre ægtefælle.



Vend dig om

[Johannes Døber sagde:] »I skal ændre jeres indstilling, for nu er Guds rige kommet! ... Bevis med jeres liv, at I virkelig har taget afstand fra jeres synder.« (Matt 3,2.8 (BPH)).

For nylig var der en kvinde, der sagde til mig: »Vi har de samme skænderier om de samme ting hele tiden. Vi har været gift i 30 år, og jeg er træt af alle hans undskyldninger. Jeg vil bare have, at han forandrer sig.« Hun ønskede, at hendes mand skulle angre. Grundbetydningen af det engelske ord for anger, *repentance*, betyder »at vende sig om«. Når vi bruger ordet i forbindelse med en undskyldning, betyder det, at jeg inderligt fortryder, at mine handlinger har forårsaget smerte, og at jeg vælger at ændre min adfærd.

Johannes Døber prædikede anger og omvendelse – at mennesker skulle vende sig fra deres synd og i stedet vende sig mod Gud. Da Jesus begyndte på sin gerning, prædikede han det samme budskab. Som det fremgår af vers 8 i dagens ord, er det handlingerne, der er beviset på, at vi har ændret indstilling. Hvis Kristus regerer i vores hjerte, ønsker vi ikke at gentage de samme gamle synder. I stedet rækker vi ud efter Guds hjælp til at forandre vores liv.

Når vi sårer vores ægtefælle, må vi indrømme, at det, vi har gjort, er forkert, og det er ikke nok bare at sige undskyld. Vi skal også lægge en plan for, hvordan vi kan ændre vores adfærd, så vi ikke sårer vores elskede på samme måde igen. Er der nogen grund til ikke at gøre det i vores allernærmeste relation? Anger og omvendelse hører uløseligt sammen med en ærlig undskyldning.

Herre, jeg ved, det ikke er nok bare at sige undskyld. Jeg skal også vende mig fra det negative mønster i mit forhold til min elskede. Jeg vil gerne forandre mig, men jeg har brug for din hjælp. Giv mig styrke til at angre og forandre mig.

Beslut dig for forandringer

Vend om! Vend jer bort fra alle jeres overtrædelser, så de ikke bliver årsag til skyld. Kast jeres overtrædelser bort, skab jer et nyt hjerte og en ny ånd! (Ez 18,30-31).

Vi har alle behov for at sige undskyld. Det er der én god grund til: Vi er alle syndere. Indimellem kommer vi alle til at såre dem, vi elsker allermost. Når vi siger undskyld, håber vi, at den, vi har gjort ondt, vil tilgive os. Det hele bliver lidt lettere, hvis vi sammen med undskyldningen også giver udtryk for, at vi angrer og har tænkt os at ændre vores adfærd. Som en kvinde engang sagde: »Jeg gider ikke bare høre på ord. Jeg vil se forandringer. Når han viser i handling, at han har til hensigt at forbedre sig, er jeg altid parat til at tilgive ham.«

Al sand omvendelse begynder i hjertet. Når vi beslutter os for at ændre adfærd, viser det, at vi ikke længere prøver at klare os med et hurtigt »Undskyld« eller »Så var det vel heller ikke værre.« I stedet tager vi det fulde ansvar for vores handlinger. Som bibelverset ovenfor siger, kaster vi vores syndige adfærd bort og søger »et nyt hjerte og en ny ånd«. Det kan vi kun få hos Gud. Han kan skabe et nyt ønske i os om at ændre vores adfærd. Han kan hjælpe os til at gøre det bedre næste gang. Når vi taler åbent om vores ønske om forandring, får den sårede part et glimt af, hvad der bor i vores hjerte. Det fører ofte til tilgivelse.

Kære Far, tak for dit vidunderlige løfte om, at du kan give mig et nyt hjerte og en ny ånd. Forny mit hjerte, Gud, og hjælp mig til at ændre min adfærd. Det vil jeg gerne kommunikere til min elskede, så han eller hun trygt kan stole på mig.

Den bedste måde at sige undskyld på

Den, der vil skjule sine overtrædelser, går det ikke godt, men den, der bekender dem og holder op med dem, finder barmhjertighed (Ordsp 28,13).

Den bedste måde at sige undskyld på er, når man samtidig er parat til at ændre sin adfærd. Det fremgår klart af Ordsp 28,13, at vi ikke kan forvente nogen positive resultater, hvis vi ikke indrømmer, hvad vi har gjort forkert – enten over for Gud eller over for vores ægtefælle. Men når vi indrømmer («bekender») de sårende ting, vi gør, og lægger en plan for at holde op med at gøre det, så er tilgivelsen mulig.

Jeg husker Joel, hvis kone, Joyce, var ekstremt negativ. Lige gyldigt hvad Joel sagde, var Joyce uenig med ham. Undervejs i vores samtaleforløb gik det op for mig, at Joyce opfattede alting som enten godt eller ondt, rigtigt eller forkert. Hvis hun derfor var uenig med Joel, havde han ikke bare en anden opfattelse – hans vinkel på sagen måtte være *forkert*.

Det varede et stykke tid, men til sidst undskyldte Joyce sin negative holdning og lagde en plan for, hvordan hun ville ændre på den. Hun lærte at sige: »Det er en interessant synsvinkel.« Eller: »Det kan jeg godt forstå.« Hun lærte at tale om sine holdninger som *meninger* og ikke som urokkelige dogmer. Hun lærte at sige: »Min mening er, at ...« Joel var parat til at tilgive Joyce, da han så, at hun af et ærligt hjerte prøvede at ændre sin adfærd. En ægte undskyldning kan redde et ægteskab.

Gud, det er hårdt at se mine egne negative handlingsmønstre i øjnene, men jeg ved, at jeg sårer min ægtefælle på de samme punkter igen og igen. Vil du give mig mod til at bekende det, jeg har gjort forkert, og til at holde op med at gøre det, der sårer ham eller hende? Og når min elskede gør det samme, så hjælp mig til at være taknemlig og parat til at tilgive.

Arbejdsfordeling

Hellere to end én, de får god løn for deres slid. For hvis de falder, kan den ene hjælpe den anden op. Men ve den, der er alene! Hvis han falder, er der ingen anden til at hjælpe ham op (Præd 4,9-10).

Hjemme hos os er det mig, der støvsuger og vasker op. Hvordan er det hjemme hos jer? Hvem gør hvad? Det er et spørgsmål, som alle par er nødt til at svare på. Jeg mener, at man må tage hensyn til den enkelte persons talenter og evner. Den ene kan være bedre kvalificeret til bestemte opgaver end den anden. Og hvorfor så ikke bruge den bedst egnede på det område?

Men det betyder ikke, at når den ene har påtaget sig ansvaret for et eller andet, så tilbyder den anden aldrig at hjælpe til. Kærligheden ønsker at hjælpe og gør det ofte. Prædikerens Bog fremhæver, hvor vigtigt teamwork er. Som par kan vi udrette mere, end vi ville kunne som to enkeltindivider, fordi vi er der til at hjælpe hinanden. Bibelen siger ikke noget håndfast om, hvem der skal gøre hvad, men den opfordrer til, at vi bliver enige om svaret.

Profeten Amos spurgte engang: »Følges to mennesker ad, uden at det er aftalt?« Svaret er: »Ikke ret langt, og det går ikke så godt.« Jeg vil opfordre jer til at blive ved med at forhandle, indtil I begge har det godt med, hvem der gør hvad hjemme hos jer.

Herre, tak for at min ægtefælle og jeg kan arbejde sammen som et team. Hjælp os til at finde frem til de opgaver, der passer bedst til os hver især, og hjælp os til at støtte hinanden, når vi arbejder frem mod det samme mål.

Et fælles mål

Men vi byggede på muren, og hele muren blev bygget færdig i halv højde, og folket arbejdede med god vilje (Neh 4,5 (DO 1931)).

Hvad er jeres fælles mål som par? Måske er det et hjem, hvor tingene fungerer, et harmonisk fællesskab og en følelse af, at det går retfærdigt til. For nylig kom der en kvinde ind på mit kontor og klagede over, at hendes mand ikke hjalp hende med det huslige arbejde. »Vi arbejder begge på fuldtid,« sagde hun. »Men han forventer, at jeg tager mig af det hele derhjemme, mens han sidder og ser fjernsyn og slapper af. Men måske har jeg også brug for at slappe af!« Her var der tydeligvis tale om et par, der ikke havde defineret, hvad deres fælles mål var.

Ikke alle spillere på et fodboldhold har samme opgave, men de har alle samme mål. Sådan var det også, da Nehemias stod i spidsen for jøderne under genopbygningen af muren omkring Jerusalem. Nogle af dem genopførte byporte, nogle slæbte materialer, og nogle stod på vagt for at holde øje med dem, der ville sabotere deres arbejde. Folk havde forskellige opgaver, men de var fælles om det endelige mål: at Jerusalem igen skulle være en sikker by.

Hvis vi vil have et indbyrdes forhold præget af harmoni og nærhed, så må vi tage hver vores del af arbejdet. En ægtefælle, der føler sig udnyttet, er sandsynligvis ikke særlig interesseret i nærhed og intimitet. Prøv at spørge din ægtefælle: »Synes du, vi arbejder godt sammen om alt det huslige?« Og lad så svaret være afgørende for, hvad I gør.

Kære Gud, tak for det gode eksempel på samarbejde i Nehemias' Bog. Jeg vil gerne holde vores overordnede mål for øje, når min ægtefælle og jeg prøver at fordele opgaverne herhjemme. Hjælp mig til at gøre min del kærligt og helhjertet.