

# STÄRK ÄKTENSKAPET



HÄNDLEDNING  
FÖR GIFTA PAR



# STÄRK ÄKTENSKAPET

HANDLEDNING FÖR GIFTA PAR

Utgiven av  
Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga  
Salt Lake City, Utah



HERREN HAR UTLOVAT EN EVIG  
FAMILJERELATION TILL DEM SOM INGÅR OCH  
HÅLLER TEMPLETS ÄKTENSKAPSFÖRBUND.



# INNEHÅLL

”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” .....	IV
Inledning .....	V
1. Tillämpning av evangeliets principer .....	1
2. Kärleksfull kommunikation .....	7
3. Främja jämlikhet och enighet .....	11
4. Övervinn ilska .....	15
5. Konfliktlösning.....	19
6. Berika äktenskapet .....	23

## BILDER

---

Sidan 2 (överst): *O Jerusalem*, av Greg K Olsen. © Greg K Olsen. Kopiering förbjuden.

Sidan 18 (överst): *Bergspredikan*, av Carl Heinrich Bloch. Med tillstånd av Frederiksborgs Nationalhistoriska Museum i Hillerød, Danmark. Kopiering förbjuden.

Om inget annat anges är följande fotografier tagna av Robert Casey. © Robert Casey. Kopiering förbjuden.

Sidan II: Brian K Kelly.

Sidan VI, 25: Steve Bunderson. © Steve Bunderson. Kopiering förbjuden.

Sidan 4: © Corbis.

Sidan 6 (nederst): Welden C Andersen.

Sidan 18 (nederst): Craig W Dimond.

# FAMILJEN

## ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN

FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OCH DE TOLV APOSTLARNAS RÅD  
I JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA

VI, FÖRSTA PRESIDENTSKAPET och de tolv apostlarnas råd i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, förkunnar högtidligen att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse.

ALLA MÄNNISKOR – män och kvinnor – är skapade till Guds avbild. Var och en är ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar och har som sådan gudomliga egenskaper och förutsättningar. Att det finns olika kön är nödvändigt för den enskildes förjordiska, jordiska och eviga identitet och uppgift.

I FÖRUTTILLVARON kände och dyrkade dessa söner och döttrar Gud som sin evige Fader och antog hans plan, enligt vilken hans barn kunde få en fysisk kropp och få jordiska erfarenheter för att utvecklas mot fullkomlighet och slutligen nå sin gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv. Den gudomliga lyckalighetsplanen möjliggör att familjebanden fortsätter bortom graven. Heliga förordningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt.

DET FÖRSTA BUD som Gud gav Adam och Eva gällde deras möjlighet att som man och hustru bli föräldrar. Vi förkunnar att Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller. Vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast skall användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru.

VI TILLKÄNNAGER att det sätt varpå människoliv skapas har bestämts av Gud. Vi bekräftar livets helgd och dess betydelse i Guds eviga plan.

MAN OCH HUSTRU har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn. "Barn är

en Herrens gåva" (Psaltaren 127:3). Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet, att sörja för deras fysiska och andliga behov, att lära dem älska och tjäna varandra, att hålla Guds bud och vara laglydiga medborgare var än de bor. Män och hustrur – mödrar och fäder – kommer att stå till svars inför Gud för hur de uppfyller dessa plikter.

FAMILJEN är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan. Barn har rätt att födas inom äktenskapets ram, och att fostras av en far och en mor som ärar sina äktenskapslöften med fullständig trohet. Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar. Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation. Enligt gudomlig plan skall fadern presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet och han har ansvaret att sörja för och beskydda sin familj. Moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad. I dessa heliga ansvar är fadern och modern skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar. Handikapp, död eller andra omständigheter kan göra det nödvändigt med individuella anpassningar. Släktingar bör vid behov ge hjälp och stöd.

VI VARNAR dem som bryter mot kyskhetsbudet, som förgriper sig på maka eller barn, eller som underlåter att fullgöra sina skyldigheter mot familjen, att de en dag kommer att stå ansvariga inför Gud. Vi varnar vidare för att familjens upplösning kommer att frambringa de stora olyckor över enskilda människor, samhällen och nationer som förutsagts av forntida och nutida profeter.

VI UPPMANAR ansvariga samhällsmedborgare, regeringar och myndigheter överallt att verka aktivt för att bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet.

*Detta tillkännagivande upplästes av president Gordon B. Hinckley, som en del av hans budskap vid Hjälpföreningens allmänna möte 23 september 1995 i Salt Lake City, Utah.*





# INLEDNING

## **SYFTET MED DENNA HANDLEDNING**

Äktenskapsförbundet ger den största möjligheten till frid och lycka i det här livet och evigt familjeliv i den kommande världen. Dessa välsignelser är underbara men kräver stora ansträngningar. Många par utkämpar en desperat kamp i sitt äktenskap. President Gordon B Hinckley har sagt: "Vår kanske största omsorg gäller familjen. Familjerna splittras över hela världen. De gamla band som band samman far och mor och barn brister överallt. Vi ställs inför detta mitt ibland oss själva. Det finns alltför många splittrade hem bland våra egna. Den kärlek som ledde till äktenskap försvinner och ersätts av hat. Hjärtan krossas, barn gråter."<sup>1</sup>

Denna handledning är en resurs för dig när du deltar i kursen Stärk äktenskapet som utvecklats av LDS Family Services [kyrkans familjeservice]. Syftet med kursen är att hjälpa dig utveckla en harmonisk och kärleksfull relation till din maka. Lektionerna hålls på samma sätt som andra lektioner i kyrkan — evangeliets principer utgör grunden och stommen för lektionerna. Dessutom är tillämpningsaktiviteterna och de professionella insikterna till hjälp när du ska införliva principerna och färdigheterna i ditt liv.

## **DELTAGANDE I KURSEN**

Den här handledningen tar upp sex ämnen som kan hjälpa dig att stärka ditt äktenskap. Läraren väljer vilka ämnen du ska inrikta dig på, beroende på kursdeltagarnas behov och intresse. En del ämnen kan ta mer än en lektionsperiod i anspråk. En vanlig kurs består av sex till åtta lektioner.

Läs handledningen noga och gör tillämpningsaktiviteterna som ingår i varje lektion. Lägg ner hela din själ i att lära dig materialet och att utveckla dina färdigheter. Du har mest nytta av kursen om du bidrar under lektionerna och tillämpar lärdomarna och principerna som du får undervisning om.

## **Bidra under lektionerna**

Du får mest ut av kursen om du deltar aktivt. Du kan förbereda dig för lektionerna och delta i klassdiskussioner och i aktiviteterna som bygger upp färdigheter. När du deltar får du lära dig saker av dina klasskamrater, och du undervisar dem. Gör ditt bästa för att inbjuda den Helige Andens inflytande. Se till att allt du säger är upplyftande. Här följer några regler som du bör följa när du deltar i kursen:

- **Bevara förtroenden.** Personlig information som delges i klassrummet stannar där.
- **Var kortfattad.** Dina kommentarer bör vara kortfattade så att även andra kan delta.



- **Bevara en balans.** Du får tala så ofta som tiden tillåter, så länge som du ger andra klassdeltagare lika stor möjlighet.
- **Visa tålmod och vänlighet.** Var tålmodig och vänlig mot din maka, dig själv och andra klassdeltagare medan du lär dig nya färdigheter.
- **Ge uppmuntran.** Uppmuntra andra deltagare i klassen, och uppmuntra din maka medan ni arbetar tillsammans för att stärka ert äktenskap.
- **Var förlåtande.** Alla gör misstag, även när vi har lärt oss ett nytt sätt att göra saker och ting på. Lär dig att förlåta dig själv och andra.

Du kan delge dina erfarenheter i klassen men du bör inte ta upp sådant som kräver professionell hjälp eller hjälp från kyrkans ledare. Var noga med att inte generera din maka eller andra. Var försiktig med att avslöja mycket personlig och känslig information för andra klassdeltagare. Om du behöver särskild hjälp eller behöver hänvisas till en rådgivare inom LDS Family Services [kyrkans familjeservice] bör du be din biskop eller grensresident om råd.

### Tillämpning av lärdomar och principer

Du stärker ditt äktenskap när du tillämpar principerna du lär dig i den här kursen. President Harold B Lee har sagt: "Vi vet egentligen inget om någon av evangeliets principer förrän vi har erfårit de välsignelser som följer av att leva efter varje princip."<sup>2</sup>

Ju mer du övar på nya färdigheter, desto bättre blir du på att tillämpa dem när en lämplig situation uppstår. Sök hela tiden efter att öka din kunskap om evangeliets lärdomar och principer om äktenskapet. Må Herren välsigna dig i denna rättfärdiga strävan.

### SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), s 215; se också *Kyrkans presidenters lärdomar: Harold B Lee*, s 199.





# TILLÄMPNING AV EVANGELIETS PRINCIPER

President Ezra Taft Benson har sagt: "Äktenskapet ... är Jesu Kristi evangeliums underbaraste och mest upphöjande princip. Ingen förordning är viktigare eller heligare eller nödvändigare för människans eviga glädje. Trofasthet mot äktenskapsförbundet ger oss en glädjens fullhet här och underbara välsignelser efter detta liv."<sup>1</sup> Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum bekräftar att de "största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herrens Jesu Kristi lärdomar".<sup>2</sup>

Hur mycket glädje och lycka upplever du i ditt äktenskap?

Vilka evangelieprinciper kan du tillämpa som ökar lyckan i ditt äktenskap?

## GRUNDEN FÖR LYCKA I ÄKTENSKAPET

President Gordon B Hinckley har sagt: "Familjerna splittras över hela världen. De gamla band som band samman far och mor och barn brister överallt ... Hjärtan krossas, barn gråter."<sup>3</sup> Många äktenskap slutar i skilsmässa.

När en del ställs inför problem och utmaningar i äktenskapet blir de missmodiga och vill ge upp. Många andra hänger sig åt den äktenskapliga relationen, arbetar för att lösa problemen och känner tillfredsställelse, frid och lycka i äktenskapet.

Du kan stärka ditt äktenskap och hålla familjen stabil genom att följa råden i tillkännagivandet om familjen. Du kan hitta lösningar på problem genom att studera Frälsarens och hans tjänares lärdomar och genom att be ihärdigt om Herrens vägledning. Genom bön kan du få styrka att hålla dina förbund och arbeta i enighet med din maka. Du kan omvända dig från ovanor och förlåta. Du kan lära dig att lösa problem och att kommunicera för att lösa meningsskiljaktigheter och undvika eventuella konflikter.

## STÄRK ÄKTENSKAPET

Följande principer hjälper dig att stärka ditt äktenskap.

### Efterlev evangeliets principer

I tillkännagivandet om familjen förkunnar första presidentskapet och de tolv kvorum: "Framgångsrika äktenskap och familjer skapas och bevaras genom principerna tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation."<sup>4</sup> Om du lever efter dessa principer blir du mer rättfärdig och kommer Gud närmare. När din värdighet ökar så ökar också din uppskattning för andra, bland annat dina familjemedlemmar. Med lärjungeskap följer gudomlig vägledning i alla aspekter av livet, bland annat i hur man blir en bra man eller hustru.

Lärjungeskap leder till uppenbarelse om sanning, "kunskapen om tingen som de är, som de var och som de kommer att vara". (L&F 93:24) Som en Kristi efterföljare får du ett nytt perspektiv i fråga om familjeangelägenheter när du ser "tingen som de verkligen



MED LÄRJUNGESKAP FÖLJER GUDOMLIG  
VÄGLEDNING I ALLA ASPEKTER AV LIVET,  
BLAND ANNAT I HUR MAN BLIR EN  
BRA MAN ELLER HUSTRU.



är". (MB Jakob 4:13) Det är då troligare att skadliga reaktioner som irritation, ilska eller förtvivlan ersätts med kristuslika reaktioner som kärlek, tålmod, saktmod, mildhet och långmodighet. Det är då troligare att du ser brister som en del av den mänskliga erfarenheten. Du lär dig att se misstag som tillfällen till lärdom och förbättring.

### Hänge dig åt ditt äktenskap

När Frälsaren fick frågan om det var tillåtet att skilja sig undervisade han om den hängivenhet som bör råda i ett äktenskap: "Därför skall en man lämna sin far och mor och hålla sig till sin hustru ... Så är de inte längre två utan ett kött. Vad Gud har fogat samman, skall människan inte skilja åt." (Matt 19:5–6)

Äldste Bruce C Hafen i de sjuttios kворum sade att äktenskapet är ett förbund och inte ett kontrakt. Parterna i ett kontrakt går ofta sin väg när problem uppstår. "Men när bekymren drabbar ett *förbundsäktenskap*", sade äldste Hafen, "tar sig mannen och hustrun igenom dem. De gifter sig för att ge och växa, bundna av förbund med varandra, med samhället och med Gud."<sup>5</sup>

Kärlek är mer ett beslut än en känsla, men dina kärleksfulla *känslor* för din maka kan ändå gå upp och ner medan ni tar er igenom livets stormar. När svårigheter uppstår inriktar en del sin energi på tankar om separation eller skilsmässa i stället för på att lösa problemen och söka hjälp om så behövs. Om du inte är helt hängiven ditt äktenskap och din maka så har du inte den grund som du behöver för de prövningar som kommer.

Hängivna par är villiga att investera tid och energi för att stärka sin relation. När du hänger dig åt ditt äktenskap så är du mån om att kommunicera, lösa problem, förlåta misstag, övervinna svagheter och visa större empati för din maka.

### Håll dina förbund

Förbund — heliga överenskommelser mellan Gud och hans barn — ger ytterligare välsignelser som hjälper till att rädda familjen. När ni får problem kan du tänka på era förbund för att få styrka att lösa svårigheterna. Förbunden kan vara till hjälp på många sätt.

**Förbund ökar motivationen.** När du gifter dig i templet ingår du det nya och eviga äktenskapsförbundet. Herren har lovat att dela med sig av allt han har till dem som håller detta förbund. (Se L&F 132:19–20.) President Joseph Fielding Smith förkunnade eftertryckligt: "Det finns ingenting som lättare förbereder mänskligheten för härlighet i Guds rike än trohet mot äktenskapsförbundet."<sup>6</sup>

**Förbunden vägleder vårt uppträdande.** Dopförbundet att följa Kristus kräver att du älskar andra. Det innebär att du följer buden, bär andras bördor, sörjer med dem som sörjer och tröstar dem som behöver tröst. (Se Mosiah 18:8–9.) Du har ingått andra förbund att följa Jesus Kristus och tjäna honom och hans barn. Om du hela tiden håller dessa förbund så kommer du att kunna lösa de flesta, om inte alla, problem som uppstår i ditt äktenskap.

**Förbunden välsignar äkta par.** Herren välsignar sitt förbundsfolk på samma sätt som han välsignade Abraham. (Se Abraham 2:9.) Äldste Hafen noterar att när vi håller förbunden så "upptäcker vi dolda kraftreservoarer" och "djupa inre källsprång av medkänsla".<sup>7</sup> Dessa välsignelser stärker dig under svåra och problemyllna tider.

**Förbunden hjälper till att rädda barnen.** President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kворum sade: "När föräldrar håller förbunden de ingått vid altaret i templet, kommer deras barn att för evigt bindas till dem."<sup>8</sup> President Brigham Young sade att barn vars föräldrar är beseglade i templet är "rättmätiga arvingar till riket och till alla dess välsignelser och löften".<sup>9</sup> När du håller dina förbund stärker du dina barn och hjälper dem att förbli trofasta mot Jesu Kristi evangelium.

## Försök att göra bättre ifrån dig varje dag

Många par överväldigas av tanken på att bli "fullkomliga, såsom [deras] Fader i himlen är fullkomlig". (Matt 5:48) Misströstan är ett av Satans främsta redskap. Det tar tid att bli fullkomlig och det är inte troligt att det sker i detta liv. Om du ger upp i fråga om dig själv eller din maka öppnar du dörren för orättfärdiga inflytanden. Men om du har tro och fortsätter försöka så kommer du att lyckas.

Ingen dödlig människa är fullkomlig. Äldste Russell M Nelson i de tolv apostlarnas kvorum beskriver processen som leder till evigt liv: "Låt oss göra vårt allra bästa och försöka bli bättre för varje dag. När våra brister kryper fram, kan vi försöka rätta till dem. Vi kan vara mer överseende med skavankerna hos oss själva och hos dem vi älskar. Vi kan få tröst och vara fördragsamma. Herren lärde: 'Ni kan inte nu uthärda Guds närhet ... Fortsätt därför i tålmodighet tills ni är fullkomliggjorda.' (L&F 67:13)"<sup>10</sup>

## EVIGA FAMILJERS GLÄDJE

Tänk på hur oändlig rymden är och på mängden av Guds skapelser. Samme Gud som skapade otaliga världar har förkunnat att det är hans verk och hans härlighet "att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan". (Moses 1:39) Frälsningsarbetet har pågått länge. Gud vill att du ska lyckas. Du kan få de välsignelser han har i beredskap att dig om du håller hans bud och efterlever evangeliets principer.

Familjen är en Guds skapelse och det centrala i hans plan. President Gordon B Hinckley har sagt:

"Herren har bestämt att vi ska gifta oss, att vi ska leva tillsammans i kärlek, frid och harmoni, att vi ska få barn och fostra dem på hans heliga vägar ...

När allt kommer omkring är det detta som evangeliet handlar om. Familjen är Guds skapelse. Den är hans grundläggande skapelse. Vägen till att stärka nationen är att stärka människornas hem.



Jag är övertygad om att om vi söker efter det goda hos varandra och inte det onda, så blir det mer lycka i våra hem. Det blir långt färre skilsmässor, mycket mindre otrohet, mycket mindre vrede, illvilja och gräl. Det blir mer förlåtelse, mer kärlek, mer frid, mer lycka. Det är så Herren vill ha det.”<sup>11</sup>

## TILLÄMPNING

Samtala med din maka om hur evangeliets principer (så som tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt och kärlek) och förbund kan stärka ert äktenskap. Gör upp en plan för behövliga förbättringar. Börja arbeta på det som ni är i störst behov av.

## SKRIFTSTÄLLEN

Studera följande skriftställen och begrunda hur de kan tillämpas på ditt äktenskap:

*Joh 8:31–32*

*1 Kor 2:9*

*L&F 76:5–10*

## SLUTNOTER

1. Conference Report, apr 1949, s 197.
2. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
3. *Nordstjärnan*, jan 1998, s 71.
4. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
5. *Nordstjärnan*, jan 1997, s 25.
6. *Frälsningens lära, del 2*, s 57.
7. *Nordstjärnan*, jan 1997, s 26.
8. Conference Report, apr 1992, s 95; eller *Nordstjärnan*, jul 1992, s 64.
9. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young*, s 171.
10. *Nordstjärnan*, jan 1996, s 62.
11. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 64.





"MAN OCH HUSTRU HAR ETT HÖGTIDLIGT  
ANSVAR ATT ÄLSKA OCH VÅRDA  
SIG OM VARANDRA OCH SINA BARN."

"FAMILJEN: ETT TILLKÄNNAGIVANDE FÖR VÄRLDEN"







# KÄRLEKSFULL KOMMUNIKATION

Nutida profeter och apostlar har sagt att "man och hustru har ett högtidligt ansvar att älska och vårda sig om varandra och sina barn".<sup>1</sup>

Kommunikationen i ett äktenskap omfattar alla tankar, känslor, handlingar eller önskemål som uttrycks verbalt eller ickeverbalt mellan man och hustru. God kommunikation är ett tecken på kärlek. Den främjar ömsesidig förståelse och respekt, minskar konflikter, stärker kärleken och öppnar dörren för den högsta nivån av mänsklig intimitet. Varje gift par kan lära sig att kommunicera väl.

Vad säger dina kommunikationsvanor om din kärlek till din maka?

Hur kan du visa kärlek — och stärka din kärlek — genom bra kommunikation?

## KÄRLEK OCH BRA KOMMUNIKATION

Bra, positiv kommunikation är av största vikt för ett bra äktenskap. När äkta par kommunicerar med kärlek blir de mer eniga och förstår varandra bättre. De stärker och stöder varandra genom hela livet.

Victor Cline, en psykolog och medlem i kyrkan, sade: "Efter trettio års äktenskapsrådgivning har jag insett att inga nya kommunikationsmetoder, seminarier om relationer eller bra böcker om ämnet kan hela äktenskapliga sår om inte de inblandade utvecklar en bedrövad ande eller upplever att hjärtat uppmjukas. Detta att hjärtat uppmjukas är något som oftast behöver ske hos båda makarna, trots att det kanske är en av dem som till största delen kan skyllas för problemen. Du kan aldrig tvinga din maka att ändra sig, men *du* kan ändra dig. Du kan välja att älska och glömma oavsett vad som händer för övrigt. Följden blir ofta att din makas inställning och uppträdande också förändras."<sup>2</sup>

Gör en lista över vad du kan göra nu för att börja förändra ditt hjärta. Bestäm dig för att göra dessa förändringar oavsett vad din maka väljer att göra.

## FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN

Medan ditt hjärta uppmjukas kan du behöva bryta negativa kommunikationsmönster och utveckla nya vanor som speglar och understödjer ditt förändrade hjärta. Följande rekommendationer hjälper dig att förbättra kommunikationen i ditt äktenskap.

### Sluta prata med varandra på destruktiva sätt

Psykologen John Gottman studerade samtal mellan äkta par i över 20 år. Han såg fyra destruktiva mönster som visar att ett par kan vara på väg mot skilsmässa:

- **Kritik:** "Angrepp mot [din makas] personlighet eller karaktär."
- **Förakt:** Du förolämpar eller nedvärderar din maka, antyder med ord eller handlingar att du anser din maka vara "dum, motbjudande, oduglig, en idiot".

- **Du intar försvarsställning:** Du intar försvarsställning som gensvar på klagomål, kritik eller förakt genom att komma med ursäkter, förneka, argumentera, gnälla eller lägga skulden på maken i stället för att försöka lösa problemet.
- **Du verkar frånvarande:** Du drar dig tillbaka fysiskt eller känslomässigt från relationen när meningsskiljaktigheter uppstår. Du blir som en stenmur.<sup>3</sup>

”Det magiska förhållandet är 5 till 1”, säger Gottman. När positiva känslor och samtal inträffade fem gånger så ofta som negativa samtal och känslor ”var det troligt att äktenskapet var stabilt”.<sup>4</sup>

## Inse och acceptera skillnaderna mellan dig och din maka

En del personer beter sig som om de ansåg att man och hustru borde tänka och handla på samma sätt. Om du inser, accepterar och uppskattar olikheterna mellan dig och din maka är du mer förstående och lyhörd för din makas behov och sätt att göra saker och ting på.

## Undersök destruktiva tankemönster

Det är svårt att kommunicera på ett positivt sätt om du har negativa tankar om din maka. Negativa tankar är ofta förvrängda. Du kanske förstorar dina starka sidor och förminskar dina svagheter medan du förstorar din makas svagheter och förminskar hans eller hennes starka sidor. Rätta till de förvrängda tankar du har genom att pröva dem, leta efter bevis på att de är felaktiga, se på det ofördelaktiga beteendet i ett nytt ljus och tänka på att din maka kanske har en god avsikt med sitt beteende. Be om att Herren ska hjälpa dig se din maka som han ser honom eller henne.

## Använd bra kommunikationsfärdigheter

Du kan medvetet öva på och stärka färdigheter som hjälper dig att kommunicera bättre. För att förbättra kommunikationen kan du göra följande.

**Var intresserad och uppmärksam** när din maka pratar. Visa på ett ickeverbalt sätt intresse för det din maka säger genom att hålla ögonkontakt utan att stirra och genom att visa uppmärksamhet i stället för att verka frånvarande eller besvärad.

**Ställ frågor.** Ställ frågor som uppmuntrar din maka att prata. Du kan säga: ”Det verkar som om du är bekymrad över något. Vill du prata om det?”

**Lyssna aktivt.** Upprepa ibland det du hör. Säg till exempel: ”Du är orolig för att din chef inte tycker om dig.” När du omformulerar det som sagts visar du intresse och att du förstår vad din maka vill säga. Om du har missförstått det hela kan din maka klargöra det.

**Berätta om dina avsikter.** När du ska ta upp ett svårt ämne kan du först identifiera och berätta vilka dina avsikter är — hur du vill att relationen ska vara och vad du vill att din maka och du själv ska uppleva. Säg till exempel: ”Jag vill att du ska veta att jag älskar dig och att jag vill att vi ska känna oss nära varandra och kunna lita på varandra helt och hållet.” När du berättar om dina positiva avsikter hjälper du din maka förstå att du vill ha ett samtal för att lösa problem och stärka relationen, inte för att kritisera och klaga.

**Använd ”jag-budskap”.** Använd ”jag-budskap” för att uttrycka personliga känslor när du är upprörd i stället för ”du-budskap” som antyder att du lägger skulden på din maka. Säg till exempel: ”Jag blir arg när hyran inte betalas i tid”, i stället för ”Du är oansvarig och du gör mig arg.” ”Du-budskap” är dömande och lägger skulden på den andre. De leder till att din maka blir förbittrad och intar försvarsställning.

**Håll med om det som är sant.** Håll med om det som är sant när du får kritik eller beskylls för något. När du tar ansvar för dina misstag kan du gjuta olja på vågorna och stärka din trovärdighet. Om du förnekar det som är sant förvärrar du ofta problemet och det får dig att verka svag och skyldig.

**Beröm din maka.** Ärligt beröm förbättrar kommunikationen. Som Gottman sade: "Om du påminner din partner (och dig själv!) om att du verkligen beundrar honom eller henne så får det troligen en stark, positiv effekt på resten av samtalet."<sup>5</sup>

**Förklara tydligt vad det är du vill.** Berätta om dina önskemål och förväntningar för din maka. Han eller hon kanske inte vet vad du vill och förväntar dig av er relation. Använd gott omdöme när du ber om det du vill ha. Vissa önskemål är olämpliga, skadliga, eller strider mot evangeliets principer.

### Granska sättet ni pratar med varandra på (process kontra innehåll)

Ibland fokuserar äkta par så mycket på själva ämnet, till exempel vem som ska ta ut soporna, att de inte inser att det är sättet de kommunicerar på (processen) som är det största problemet. En hustru kan till exempel hela tiden försöka argumentera om något medan hennes make drar sig undan för att undvika en konflikt. Hennes intensitet provocerar honom att dra sig undan, och hans sätt att dra sig undan provocerar henne att hela tiden argumentera. Om de identifierar och rättar till processen (hon slutar argumentera och han slutar dra sig undan) så kan de lättare lösa problemen som rör dem båda.

Granska din kommunikationsprocess. Se vad du kan göra för att undvika vanor som underminerar din förmåga att kommunicera.

### KOMMUNICERA EFFEKTIVT

Äldste Marvin J Ashton i de tolv apostlarnas kворum visade hur vi kan lära oss att kommunicera på ett mer kärleksfullt sätt: "Jag ber att vår himmelske Fader ska hjälpa oss att kommunicera mer effektivt i hemmet genom villighet att offra, villighet att lyssna, villighet att uttrycka känslor, villighet att låta bli att döma, villighet att behålla förtroendet och villighet att utöva tålmod ... Må vår nådige och gode himmelske Fader hjälpa oss i våra behov av och önsknings om mer effektiv familjekommunikation. Kommunikation kan hjälpa till att bygga upp familjeenheten om vi arbetar med det och offrar för det."<sup>6</sup>

### TILLÄMPNING

Välj en av rekommendationerna i den här lektionen för att förbättra kommunikationen. Gör tillsammans med din maka upp en plan för att tillämpa den. Öva tillsammans på olika kommunikationsfärdigheter, och turas om att prata och lyssna. Avbryt inte, även om din maka avbryter dig. Om diskussionen blir hetsig kan ni bestämma en tid lite senare när ni tar upp ämnet igen och göra uppehåll till dess. När ni börjar bemästra färdigheten ni valde så väljer ni en annan att arbeta på.

### SKRIFTSTÄLLEN

Studera följande skriftställen och begrunda hur de kan tillämpas på ditt äktenskap:

Ords 18:21

Matt 15:18

Jak 3:2

3 Nephi 27:27

### SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. Se "Healing Wounds in Marriage", *Ensign*, jul 1993, s 18–19.
3. Från *Why Marriages Succeed or Fail*, John Gottman, Ph D. Copyright © 1994 John Gottman. Tryckt med tillstånd av Simon & Schuster, Inc, NY, s 72–95. Citat från s 73, 79.
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 57.
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, s 196.
6. *Nordstjärnan*, okt 1976, s 45.



"DET KAN INTE FINNAS NÅGON  
UNDERLÄGSENHET ELLER ÖVERLÄGSENHET  
MELLAN MAN OCH HUSTRU I HERRENS PLAN."

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





# FRÄMJA JÄMLIKHET OCH ENIGHET

Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum skriver i sitt tillkännagivande om familjen att man och hustru ska "älska och vårda sig om varandra" och "hjälpa varandra som likvärdiga makar".<sup>1</sup>

Respekterar du din maka som en likvärdig partner i ditt äktenskap?

Vad kan du ändra på för att främja jämlikhet och dela på beslutsfattandet i ert äktenskap?

## VÅR FULLA POTENTIAL

När syster Sheri L Dew verkade i Hjälpföreningens generalpresidentskap sade hon att enighet är ytterst viktig i Herrens mönster för äkta par: "Vår Fader visste precis vad han gjorde när han skapade oss. Han skapade oss lika nog för att kunna älska varandra, men olika nog för att vi skulle behöva förena våra starka sidor och vårt förvaltare för att bli till en helhet. Varken mannen eller kvinnan är fullkomlig eller fullständig utan den andra. Därför kommer ... [inget] äktenskap ... att nå sin fulla potential förrän män och hustrur ... arbetar tillsammans, med samma mål, i respekt och förtröstan på varandras starka sidor."<sup>2</sup>

Gör en lista över vad du kan göra för att få större enighet och jämlikhet i ert äktenskap. Bestäm dig för att göra dessa saker oavsett vad din maka gör.

## FRÄMJA JÄMLIKHET

Många statistiska undersökningar visar att nästan hälften av alla äktenskap i USA slutar i skilsmässa. En av orsakerna kan vara brist på enighet och samarbete. I en studie av över 20 000 äkta par fann David Olson och Amy Olson att svårigheter med att dela på ledarskapet var det största hindret för äktenskaplig tillfredsställelse. Å andra sidan fann de att tre av de främsta starka sidorna hos lyckliga äkta par hade att göra med deras förmåga att dela på ledarskapet.<sup>3</sup> Par som följer Herrens norm för relationer stärker sitt äktenskap och finner glädje och lycka i att visa enighet, jämlikhet, kärlek och respekt.

För att uppnå jämlikhet i äktenskapet behöver du kanske förändra gamla tänkesätt och beteenden, men tänk på att glädjen i att vara eniga mer än väl uppväger smärtan av att bryta gamla vanor. Följande principer hjälper dig att främja jämlikhet och enighet i ditt äktenskap.

## Älska och respektera varandra som jämlika makar

President Gordon B Hinckley har sagt att när män och hustrur uppträder som jämlika och eniga makar så "går [de] sida vid sida med respekt, uppskattning och kärlek till varandra. Det kan inte finnas någon underlägsenhet eller överlägsenhet mellan man och hustru i Herrens plan."<sup>4</sup> President Howard W Hunter har sagt: "En man som bär prästa-



dömet godtar att hans hustru är delaktig i ledarskapet för hem och familj. Hon ska känna till och delta i alla beslut som rör familjen ... Herren avsåg att hustrun skulle stå vid makens sida som en likvärdig kompanjon.”<sup>5</sup>

### **Presidera i rättfärdighet**

Ibland använder en make sitt ansvar att presidera som en ursäkt för att dominera eller misshandla sin hustru och sina barn. President Gordon B Hinckley har skarpt fördömt sådana handlingar:

”Den man i denna kyrka som begår övergrepp mot sin hustru, som förnedrar henne, som förolämpar henne, som utövar orättfärdigt herravälde över henne, är ovärdig att bära prästadömet.”<sup>6</sup>

Genom profeten Joseph Smith instruerade Herren oss att relationer ska vägledas av rättfärdighet och ”överbevisning, genom långmodighet, genom mildhet och ödmjukhet och genom uppriktig kärlek, genom välvilja och ren kunskap som storligen skall utvidga själen, utan hyckleri och utan svek”. (L&F 121:41–42; se också v 36.) Se till att du alltid följer dessa ledarprinciper i alla dina relationer.

### **Identifiera och omkanalisera kontrollerande beteenden**

Att ta ansvar för ledningen är bra på arbetsplatsen för att uppnå arbetsrelaterade mål. Men att leda är inte detsamma som att kontrollera andra. Att beordra andra kan vara en snabb och effektiv metod, men den leder ofta till bitterhet och motstånd, särskilt inom familjen. I slutändan orsakar det problem som kräver mycket större ansträngning att lösa än vad som behövs för att etablera en bra relation till att börja med. Om du har en tendens att kontrollera andra bör du omkanalisera och lära dig kontrollera dig själv. Kontrollera dina tankar, ditt beteende och dina ord. Öva på de beteenden som lärs ut i Läran och förbunden 121:41–42.

### **Identifiera och rätta till tankar och uppfattningar om kontroll**

Praktiskt taget alla våra känslor och beteenden börjar med en tanke. En kontrollerande make kan till exempel tänka: ”Det är jag som är ledaren. Min hustru bör göra som jag säger.” En kontrollerande hustru kan tänka: ”Jag måste ha kontroll. Min make kan inte göra någonting rätt.”

Om du granskar och rättar till dina förvrängda tankegångar är det troligare att du betar dig på lämpligt sätt. För att identifiera de underliggande tankarna kan du fråga dig själv varför du har en tendens att kontrollera andra. Svaren som kommer till dig avslöjar dina tankar och uppfattningar. Sedan granskar du hur sanna dina tankegångar är. Till exempel: ”Är det verkligen sant att min hustru bör göra som jag säger? Är denna uppfattning i linje med Kristi lärdomar?” ”Är det verkligen sant att min make inte kan göra någonting rätt?” Om du rättar till dina tankegångar är det troligt att ditt beteende förbättras.

### **Dela på beslutsfattandet**

I sunda äktenskap fattar män och hustrur vissa beslut själva och vissa tillsammans. Ni bör fatta beslut tillsammans som påverkar er båda eller andra i familjen. En del män och hustrur ser på beslutsfattande som att vinna eller förlora. (Till exempel: ”Om hon bestämmer så får hon som hon vill”, eller ”om han får som han vill känner jag mig misslyckad”.)

Med lite ansträngning och villighet att prata kan ni fatta beslut som båda accepterar. När en person dominerar i beslutsfattandet blir båda förlorare eftersom den ene blir åsidosatt och den andre blir illa omtyckt. Dessutom kan inte barnen dra nytta av två erfarna vuxnas visdom. När du fattar beslut tillsammans med din maka stärks din tillit så att det



är troligare, när du måste fatta beslut själv, att de representerar din makas åsikter likaväl som dina egna.

### Var ihärdig

Etablerade tänkesätt och beteenden är ofta svåra att ändra på. Det är svårt att ändra på gamla vanor men de kan ändras med ihärdiga ansträngningar. När du investerar tid och energi i att främja enighet och jämlikhet ger du nytt liv åt äktenskapet och hjälper din maka att utvecklas som person. Han eller hon känner i sin tur större kärlek och respekt för dig.

### AGERA OCH GLÄDS I SAMSTÄMMIGHET

När du och din maka arbetar tillsammans i kärlek och enighet som jämlika makar blir resultatet synergistiskt — er kombinerade ansträngning blir större än summan av era enskilda ansträngningar.

Äldste Richard G Scott i de tolv apostlarnas kворum har sagt att enighet är ytterst viktig för ett välmående äktenskap: "Äktenskap tillåter att [mäns och kvinnors] olika egenskaper slås samman i enighet — i harmoni — för att välsigna en man och hustru, deras barn och barnbarn. För att erhålla den största lyckan och åstadkomma mest i livet behövs både man och hustru. Deras ansträngningar går in i varandra och kompletterar varandra. Var och en har enskilda egenskaper som bäst passar den roll Herren har fastställt för att vi ska kunna glädjas som man eller kvinna. När dessa egenskaper används enligt Herrens avsikter, medger de ett gift par att tänka, handla och glädjas som om de vore ett — att möta svårigheter tillsammans och övervinna dem i enighet, att tillväxa i kärlek och kunskap och genom tempelförrättningar bindas samman som en helhet, för evigt. Detta är planen."<sup>7</sup>

President Ezra Taft Benson har sagt att enighet i äktenskapet är viktig för lycka och personlig tillväxt: "Ett lyckligt äktenskaps hemlighet är att tjäna Gud och varandra. Äktenskapets mål är enighet såväl som självförverkligande. Paradoxalt nog blir vår andliga och känslomässiga tillväxt större ju mer vi tjänar varandra."<sup>8</sup>

### TILLÄMPNING

Välj en av principerna i den här lektionen som känns lämplig för dig. Gör upp en plan för att arbeta på principen tills du börjar bemästra den. Välj sedan en annan princip att arbeta på.

### SKRIFTSTÄLLEN

Studera följande skriftställen och begrunda hur de kan vara till hjälp:

*Joh 13:34–35*

*Ef 5:33*

*L&F 38:27*

*L&F 121:39*

### SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. *Liahona*, jan 2002, s 13.
3. David H Olson och Amy K Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc, 2000), s 7, 9. Mer information finns på [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Detta är inte en webbsida som understöds av kyrkan.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), s 322.
5. *Liahona*, jan 1995, s 49.
6. *Liahona*, maj 2002, s 60.
7. *Liahona*, jan 1997, s 70.
8. *Nordstjärnan*, apr 1983, s 114.



*"VEM KAN BERÄKNA DE SKADOR SOM VÅLLAS,  
DJUPET OCH SMÄRTAN AV DEM, GENOM ATT  
HÅRDA OCH ELAKA ORD UTTALAS I VREDE?"*

PRESIDENT GORDON B HINCKLEY





# ÖVERVINN ILSKA

President Gordon B Hinckley har sagt att "vrede är ett ont och frätande ting som dödar tillgivenheten och fördriver kärleken".<sup>1</sup>

Skadas din relation till din maka, dina barn eller andra av dina arga känslor?

Hur kan du bli av med arga känslor?

## ILSKANS PROBLEM

Äldste Lynn G Robbins i de sjuttios kворum beskrev ilska som en "tankesynd som leder till fiendliga känslor eller beteenden. Den är tändhatten till vreden bakom ratten på motorvägen, utbrotten på idrottsarenor och våldsamheter i hemmen."<sup>2</sup> President Gordon B Hinckley varnade för ilskans tragiska följder med frågan: "Vem kan beräkna de skador som vållas, djupet och smärtan av dem, genom att hårda och elaka ord uttalas i vrede?"<sup>3</sup> Varje dag angrips otaliga människor verbalt, fysiskt och sexuellt av arga personer.

En del människor tycker att det är tillfredsställande och spännande att uttrycka sin ilska. De känner sig starka och överlägsna när de injagar fruktan hos andra. Men ilska är beroendeframkallande och skadar dem som ger efter för den. Eftersom ilska är så destruktivt hjälper den sällan människor att få det de vill ha. Det är få människor som tycker om att vara med någon som är arg. De tycker inte om att bli skrämnda eller att kontrolleras.

Fundera över vad du kan göra för att övervinna arga känslor när du läser den här lektionen.

## Olika slags uttryck för ilska och deras orsaker

En del blir arga nästan utan att de tänker på det. Den sortens ilska är ofta svår att kontrollera eftersom den kommer så snabbt. I andra situationer byggs ilskan upp sakta medan en person uppfattar att han eller hon utsätts för fortgående hot, orättvisor eller felbehandling. Dessa upplevelser är ofta överdrivna eller inbillade. I båda fallen väljer personen att bli arg.

När du uppfattar ett hot förbereder din kropp sig för handling. Blodtrycket stiger, musklerna spänns, du andas fortare och hjärnan fokuserar på att bemöta och lösa hotet eller felbehandlingen. Denna fysiska beredskap kan explodera i en verbal eller fysisk respons på det som du uppfattat. Eller så kan den byggas upp sakta med tiden medan du upplever en rad provokationer tills du exploderar över en situation, ibland något bagatellartat som du normalt skulle ignorera.

Om man är medveten om felaktiga uppfattningar och de fysiska förändringar de ger har man två strategier för att undvika att bli arg: (1) ifrågasätta felaktiga uppfattningar och (2) undvika provocerande situationer tills spänningen och stressen avtar.

## ETT LIV UTAN ILSKA

Du behöver inte bli arg när andra hotar eller provocerar dig. Lär dig att reagera på sätt som ger bättre resultat för dig och för andra, särskilt din familj. Du kan kontrollera din ilska. Följande rekommendationer är till hjälp. Läs dem och tillämpa de metoder som fungerar bäst för dig.

### Känn igen din vredescykel

Om du blir arg ofta eller regelbundet kan det ske i en slags cykel som har fyra faser. I första fasen kanske du låtsas att allt är som vanligt fastän ilskan lurar under ytan. Denna fas kan vara kortvarig eller vara i dagar, veckor eller längre. Under andra fasen trappas ilskan upp medan du fokuserar på förvrängda tankar som gör dig arg och gör upp planer på att handla därefter. Denna fas kan också vara i dagar eller veckor åt gången. Fas tre är handlingsfasen — du exploderar och nedvärderar och angriper en annan person fysiskt eller verbalt. Fas fyra består av en nedåtgående spiral. Du känner dig skyldig och skamsen och försöker skyla över ditt utbrott genom att försöka vara en bra person. När denna beslutssamhet mattas av upprepas cykeln.

### För en loggbok över ilskan

För en uppteckning över när du blir arg och över hur du hanterar ilskan. Skriv ner händelsen eller vem det var som utlöste reaktionen, datumet och ilskans intensitet på en skala mellan 1 och 10, där 1 är svagast och 10 starkast. Skriv ner tankarna som gav näring åt ilskan, hur du hanterade ilskan (hur bra eller dåligt du kontrollerade den), vad som verkade hjälpa och vad du kan göra bättre nästa gång. Medan du för loggboken ökar din medvetenhet om din vredescykel. Då kan du hindra ilskan på ett tidigt stadium genom att använda dig av principerna i den här lektionen.<sup>4</sup>

### Avbryt tankar som provocerar ilska

Försök hitta andra förklaringar till situationen som provocerar dig. Personen som kör in precis framför dig på vägen kan vara sen till ett möte. Personen som gör sig lustig över dig kanske bara försöker vara rolig och inte menar att avsiktligt förolämpa dig. Se sådana situationer som problem som behöver lösas och inte som hotfulla händelser som kräver en dramatisk reaktion. Arbeta på att förändra ditt tänkesätt så fort som möjligt. Människan har en tendens att bli irrationell när ilskan väl har byggts upp.

Raymond Novaco från University of California i Irvine i Kalifornien rekommenderar att man använder vissa uttalanden för att avbryta tankar som provocerar ilska,<sup>5</sup> till exempel: "Jag tjänar inget på att bli arg", "Om jag blir arg får jag betala ett pris som jag inte vill betala", "Jag kan inte anta det värsta eller dra förhastade slutsatser", "Jag kan resonera mig igenom det här". Gå igenom sådana uttalanden inom dig innan du blir arg så att de finns att ta till när behovet uppstår.

### Undvik situationer som provocerar dig

Den bästa tiden att undvika ilska är när du märker att du börjar spänna dig. När den kemiska reaktionen startar i kroppen försämras din förmåga att resonera och kontrollera ditt beteende. En uppretad person blir ofta irrationell och får en falsk känsla av makt som förvärrar ilskan, oavsett resultatet. Håll uppsikt över din ilska. Tänk dig en termometer som mäter nivån på din ilska. Om du förlorar kontrollen vid 80 grader ska du ta dig ur situationen innan det blir så varmt. Säg till den andra personen: "Jag håller på att bli arg. Jag behöver tid att lugna ner mig." Skyll inte på den andra personen genom att säga: "Du gör mig arg." Bestäm en bra tid då ni kan ta upp diskussionen igen.

### Identifiera aktiviteter som lugnar ner dig

Det finns många slags aktiviteter som kan lugna ner dig när du börjar bli arg. Det kan vara sådana avkopplande aktiviteter som att meditera, arbeta, jogga, simma, lyssna på

musik, läsa en bok, studera skrifterna eller be. Försök inte lugna ner dig genom att ge utlopp för din ilska eller grubbla över det som händer. Om du grubblar eller ger utlopp för ilskan så är det troligt att den trappas upp. När du går igenom händelsen gång på gång inom dig förvärrar du ofta situationen. När du ger utlopp för ilskan gör du samma sak och rättfärdigar den våldsamma reaktionen i dina tankar.

### Avslöja de underliggande känslorna

Ilska uttrycks ofta som ersättning för sårade känslor, rädsla, skam eller avvisanden. Vissa personer är tveksamma inför att berätta om sina känslor av rädsla för att verka svaga eller sårbara. Men att vara ärlig och rättfram kräver stor styrka, stort mod och stor ödmjukhet. När du berättar om de underliggande känslorna är det lättare att lösa konflikter. Du upptäcker då att andra är mindre benägna att inta försvarsställning och mer villiga att lösa problemet. Din relation till familjemedlemmar och andra förbättras.

### Sök efter en andlig förändring

När man kommer till Kristus upplever man en andlig förvandling som resulterar i ett fridfullt och kärleksfullt beteende. Äldste Marvin J Ashton i de tolv apostlarnas kворum förklarade att när vi verkligen har omvänt oss "[blir] vårt sätt att behandla andra ... fyllt med större tålmod, vänlighet, mildt accepterande och en önskan att ha ett positivt inflytande på deras liv".<sup>6</sup>

Om ilska är ett problem för dig kan din biskop eller grens-president hjälpa dig att göra upp en plan för att öka din andlighet. När du kommer till Kristus blir du mycket mer sällan arg.

### GUDS FRID

Aposteln Paulus sade: "Guds frid ... övergår allt förstånd." (Fil 4:7) De som har kämpat med sin ilska vet hur befriande det är att känna frid och frihet från den känslan. Som en person beskrev det: "Jag brukade gå omkring och känna att jag ville såra alla jag såg. Ilskan dominerade mitt liv. När jag tillämpade evangeliets principer och lärde mig tänka på ett annat sätt och se på andra på ett bättre sätt så försvann ilskan. Nu tycker jag om att vara tillsammans med andra. Jag har fått tillbaka mitt liv."

### TILLÄMPNING

Gör upp en plan för att lösa alla dina problem med ilska med hjälp av principerna som lärs ut i den här lektionen. Avbryt ilskan på ett tidigt stadium i vredescykeln, innan ilskan börjar trappas upp. Engagera andra i din plan, till exempel din familj, dina vänner, din biskop och andra som kan vara till hjälp. Skriv ner din plan, följ den och gör ändringar efter behov.

### SKRIFTSTÄLLEN

Studera följande skriftställen och begrunda hur de kan vara till hjälp:

Ords 16:32

3 Nephi 11:29–30

3 Nephi 12:22

### SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 71.
2. *Nordstjärnan*, jul 1998, s 83–84.
3. *Nordstjärnan*, jan 1992, s 58.
4. Förslagen angående loggboken över ilska är tagna från Murray Cullen och Robert E Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), s 31–32. ISBN 1-929657-12-9.
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), se s 7, 95–96.
6. *Nordstjärnan*, jul 1992, s 20.





"DEN SOM HAR EN STRIDSLYSTEN ANDE  
ÄR INTE AV MIG UTAN AV DJÄVULEN,  
SOM ÄR FADER TILL STRIDIGHETER."

3 NEPHI 11:29







# KONFLIKTLÖSNING

Äldste Joe J Christensen i de sjuttios kворum har sagt: "Alla intelligenta människor har olika åsikter. Vår uppgift är att veta hur vi handskas med dem. Det är en del av processen att göra ett bra äktenskap bättre."<sup>1</sup>

Har ni olösta konflikter i ert äktenskap som gör att ni inte kan känna enighet och frid?  
Hur kan ni lösa dessa konflikter?

## HITTA LÖSNINGAR PÅ MENINGSSKILJAKTIGHETER

Du kan lära dig att lösa meningsskiljaktigheter på ett fridfullt och sunt sätt och undvika en destruktiv upptrappning av konflikten. För att lyckas lösa konflikter krävs det att ni undviker själviskhet, ser till det ni har gemensamt och fokuserar på likheter i stället för olikheter. Det krävs också bra kommunikation, samarbete och en önskan att hitta lösningar på problem som båda accepterar.

Att lösa konflikter kan ibland vara smärtsamt, men det är en sund del av livet som bygger upp tro, styrka, karaktär och personlig rättfärdighet. Vi är i desperat behov av denna färdighet i vår konfliktfyllda kultur.

Äldste Loren C Dunn i de sjuttios kворum sade: "Vi behöver kanske mer än någonsin nå vårt inre och släppa fram egenskaperna ömsesidig respekt, kärlek och förlåtelse och låta dessa egenskaper påverka vårt sätt att behandla varandra, att kunna ha olika åsikter utan att bli otrevliga, att sänka våra röster och bygga på gemensam grund i insikt om att när stormen väl är förbi, måste vi fortsätta leva med varandra."<sup>2</sup>

## ETT MÖNSTER FÖR KONFLIKTLÖSNING

Följande mönster för konfliktlösning, som anpassats från psykologen Susan Heitlers arbete, kan hjälpa dig och din maka lösa konflikter på ett vänskapligt och produktivt sätt.<sup>3</sup> Det hjälper er hitta lösningar som ni båda kan vara nöjda med. Mönstret har tre faser.

### Fas ett — Uttryck åsikter

I den här fasen bör ni båda tydligt klargöra era åsikter angående konflikten. John kan till exempel säga: "Jag vill ta hand om vår ekonomi — budgetera pengar, betala räkningar, stämna av bankkontot." Jenny kanske säger: "Jag vill sköta pengarna. Jag har tiden och möjligheten." Lyssna respektfullt på din makas åsikter. Ibland försvinner problemet när båda tydligt kan uttrycka sina känslor. Om problemet kvarstår går ni vidare till fas två.

### Fas två — Undersök oroskänslor

Titta på oroskänslorna som ligger till grund för vars och ens åsikt. Ta upp känslor, önskemål, rädslor, minnen, det ni tycker om och inte tycker om och värderingar som har anknytning till konflikten. Ni måste inrikta er på att förstå och acceptera den andres

ståndpunkt, även om de skiljer sig åt från er egen. Vänta annars med diskussionen tills ni båda kan förstå och acceptera varandras åsikt. Om ni söker efter tankar och känslor som ni har gemensamt så hittar ni dem ofta. I exemplet ovan var både John och Jenny rädda för att hamna utanför besluten som fattades om ekonomin. Båda hade vuxit upp i hem där bara en förälder hade hand om ekonomin.

När du lär dig förstå din makas motiv ökar vanligtvis din empati och du upptäcker ofta sådant som ni har gemensamt. Ni lyckas bäst med denna fas om ni breddar betoningen från "vad jag vill" och "vad du vill" till "vad vi båda skulle vilja".

Om era åsikter verkar vara oförenliga och ni inte kan se någon lösning behöver ni kanske undersöka problemet mer grundligt. Bra kommunikation är viktigt. Se lektion 2 för mer information.

### Fas tre — Välj lösningar som båda godtar

Ibland blir en godtagbar lösning uppenbar medan ni tillsammans går igenom era underliggande oroskänslor. Om ni inte ser någon uppenbar lösning kan ni diskutera olika möjligheter och skriva ner varje tanke ni får. Kom sedan fram till en lösning som bäst motsvarar de underliggande behov som båda har. När ni har nått fram till en lösning frågar ni er själva om det fortfarande finns någon aspekt av problemet som känns ouppklarad. Om ni inte är nöjda med lösningen eller om ni inte kan hitta någon godtagbar lösning så upprepar ni fas två och tillbringar mer tid med att undersöka de underliggande oros känslorna. Upprepa sedan fas tre så hittar ni troligtvis en godtagbar lösning.

### REGLER FÖR HUR MAN DISKUTERAR PROBLEM

Följande regler kan hjälpa er igenom konfliktlösningsprocessen. Gå gärna igenom dem innan ni börjar följa mönstret.

- **Bestäm tid och plats för samtalet.** Börja inte förrän båda känner sig redo.
- **Håll er till ämnet.** Om så behövs kan ni skriva ner era åsikter (fas ett i konfliktlösningsmönstret) och ha dem framför er. Det är lätt att bli distraherad.
- **Försök att förstå i stället för att gräla.** Båda förlorar om ni försöker vinna ett gräl. Försök att förstå din makas ståndpunkt i stället för att gräla.
- **Låt din maka prata.** Ni bör båda få lika stor möjlighet att prata utan att bli avbruten.
- **Prata lugnt.** Du och din maka kan lättare delge tankar och känslor i en stabil, harmonisk och lugn miljö. När ni talar lugnt har ni lättare att höra och känna den Helige Andens maningar.
- **Ta en paus vid behov.** Om diskussionen blir hetsig tar ni en paus och kommer överens om en tidpunkt när ni kan ta upp diskussionen igen då känslorna har svalnat.
- **Var vänlig.** Angrip inte din makas svagheter eller "ömma tår".
- **Använd ett lämpligt språk.** Svordomar och skällsord är förolämpande och nervärderande. De hämmar konfliktlösningsprocessen.
- **Diskutera aktuella problem.** Älta inte det som varit. Tidigare problem ska bara tas upp om de är en del av det nuvarande olösta problemet.
- **Var inte våldsamt.** Ett våldsamt beteende är destruktivt och helt emot evangeliets principer.
- **Hota inte med skilsmässa eller separation.** Sådana hot har provocerat äkta par att göra sådant som de senare fått ångra.

- **Sök andlig vägledning.** Om ni uppriktigt ber Herren om hjälp så vägleder han era ansträngningar, han uppmjukar ert hjärta och hjälper er hitta lösningar.
- **Vila och försök igen.** Om ni inte kan lösa problemet med hjälp av det här mönstret kommer ni överens om att tillfälligt sätta problemet åt sidan. Bestäm en tidpunkt då ni med ny energi kan återuppta arbetet med det.
- **Hitta mätbara lösningar.** En lösning som "jag tar initiativet till familjebön och du tar initiativet till skriftstudier" är både mätbar och lätt att observera.
- **Planera genomförandet av lösningen.** Bestäm vem som ska göra vad, när det ska göras och hur ofta.
- **Kom överens om påminnelser.** Bestäm om några påminnelser är nödvändiga, vem som ska komma med dem och hur de ska ges.
- **Planera för undantag.** Planera i förväg hur ni ska hantera omständigheter som kan hindra genomförandet av lösningen.
- **Utvärdera och revidera.** Bestäm en dag och tid då ni kan utvärdera lösningen och ändra på något om så behövs.

## HARMONISKA RELATIONER

Äkta par kan se skönheten i sitt äktenskap när de strävar efter att efterleva evangeliets principer, hängivet arbetar på att lösa meningsskiljaktigheter och konflikter och strävar efter att främja varandras lycka och välbefinnande.

President Gordon B Hinckley har sagt följande om äktenskapet: "Det finns inget annat arrangemang som tillmötesgår den Allsmäktiges gudomliga avsikter. Mannen och kvinnan är hans skapelser. Deras dualism är enligt hans plan. Deras kompletterande relation och funktion är grundläggande för hans avsikter. Den ena är ofullständig utan den andra ...

Botemedlet för de flesta äktenskapliga problem är inte skilsmässa. Det är omvändelse och förlåtelse, uttryck för vänlighet och omtanke. Botemedlet ligger i att tillämpa den gyllene regeln."<sup>4</sup>

## TILLÄMPNING

Använd som par konfliktlösningsmönstret för att lösa ett mindre problem i er relation. När ni har lärt er använda mönstret tillämpar ni det på mer allvarliga problem. Ta upp ett i taget.

## SKRIFTSTÄLLEN

Begrunda hur dessa skriftställen kan vara till hjälp:

3 Nephi 11:29–30

L&F 38:27

## SLUTNOTER

1. *Nordstjärnan*, jul 1995, s 66.
2. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 78.
3. Se *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy*, Susan M Heitler, Ph D. Copyright © 1990 Susan Heitler. Använd med tillstånd av W W Norton & Company, Inc, s 22–43.
4. *Liahona*, nov 2004, s 84.



"I ÄKTENSKAPETS BERIKANDE ÄR DE SMÅ SAKERNA DE VIKTIGASTE ... ÄKTENSKAPET ÄR ETT GEMENSAMT SÖKANDE EFTER DET GODA, DET VACKRA OCH DET GUDOMLIGA."

PRESIDENT JAMES E FAUST





## BERIKA ÄKTENSKAPET

I sitt tillkännagivande om familjen bekräftar första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum äktenskapets och familjens betydelse i vår himmelske Faders plan för sina barn.<sup>1</sup> President Boyd K Packer i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Inget förhållande har större möjlighet att upphöja en man och en kvinna än äktenskapsförbundet. Inget åliggande i samhället eller i kyrkan överträffar det i betydelse."<sup>2</sup>

Hur stort värde sätter du på din maka? Känner din maka sig värdesatt av dig?

Hur kan du få din maka att känna sig älskad och värdefull?

### ÄLSKA OCH VÅRDA ER OM VARANDRA

Som medlem i de sjuttios kворum talade president James E Faust om olika orsaker till skilsmässa, särskilt en:

"Bland dem återfinns ... egoism, omognad, bristande hängivenhet, otillräcklig kommunikation, otrohet, och alla övriga som är uppenbara och välkända.

Enligt min erfarenhet finns det ett annat skäl som inte är så uppenbart men som föregår och genomsyrar alla de andra. Det är bristen på ett ständigt berikande av äktenskapet. Det är frånvaron av detta extra något som gör det dyrbart, speciellt och underbart även när det är slitsamt, svårt och tråkigt."<sup>3</sup>

Gör en lista över vad du kan göra för att berika ditt äktenskap. Bestäm dig för att göra detta oavsett vad din maka gör.

### VISA UPPSKATTNING

President Faust har gett följande råd: "I äktenskapets berikande är de små sakerna de viktigaste. Det är att ständigt uppskatta varandra och att omtänksamt visa tacksamhet. Det är att uppmuntra varandra och att hjälpa varandra att växa. Äktenskapet är ett gemensamt sökande efter det goda, det vackra och det gudomliga."<sup>4</sup> Följande principer hjälper dig att berika ditt äktenskap.

### Bygg ert äktenskap med Jesu Kristi evangelium som grund

President Spencer W Kimball sade att ett evangelieinriktat äktenskap ger lycka: "Om två människor älskar Herren mer än sina egna liv och sedan älskar varandra mer än sig själva och arbetar tillsammans i fullständig harmoni med evangeliets program som grund, kommer de utan tvivel att erfar denna stora lycka. Då en man och hans hustru regelbundet besöker templet tillsammans, knäböjer i bön i hemmet tillsammans med sin familj, går hand i hand till kyrkans möten, håller sina liv fullständigt kyska — mentalt och fysiskt — så att alla deras tankar och önskningar och all deras kärlek koncentreras på en person, deras livsledsagare, och båda arbetar tillsammans för att bygga upp Guds rike, när lyckan sin höjdpunkt."<sup>5</sup>



## Ta er tid för varandra

På grund av alla kraven på din tid måste du ihärdigt försöka finna sätt att ge näring åt äktenskapet. Aktiviteterna som upptar din tid och energi är ofta bra. Utbildning, yrkesarbete, barnuppfostran, ämbeten i kyrkan och samhällsliga och militära plikter kanske tävlar om din tid för äktenskapet och familjen.

Ibland måste man fatta svåra beslut. Om din lycka och ditt äktenskap står på spel kanske du måste ge avkall på ett lönsamt och tidskrävande jobb och skjuta på ekonomiska och personliga mål. Du kanske till och med måste dra ner på tiden du tillbringar med att tjäna andra för att ägna dig åt denna heliga relation.

Diskutera med din maka om hur ni kan finna och tillbringa tid tillsammans. Ni kan till exempel ta lite tid under era planeringsmöten eller familjeråd varje vecka för att sätta undan tid då ni kan vara tillsammans bara ni två, tillbringa några minuter med att samtala varje kväll, äta lunch ute tillsammans då och då, gå ut en kväll eller ta med dig din maka på en affärsresa.

## Ha roligt tillsammans

Under uppvaktningstiden blir många par intresserade av varandra medan de gör roliga saker tillsammans. När de väl är gifta blir de så upptagna att all samvaro handlar om att lösa problem som har att göra med livet, arbetet och barnuppfostran. Howard Markman, Scott Stanley och Susan Blumberg observerade att det inte sker helt plötsligt att äkta par blir oattraktiva för varandra: "Den största anledningen till att attraktionen avtar är att äkta par försummar just det som byggde upp och uppehöll attraktionen till att börja med — vänskapen och allt roligt de gjorde."<sup>6</sup> De rekommenderar att man sätter undan tid till att ha roligt och inte försöker lösa problem under just den tiden.<sup>7</sup>

Författaren Susan Page fann i sina undersökningar att lyckliga äkta par tillbringar mycket tid tillsammans i rekreationssyfte, långt från hemmets och arbetets distraktioner. Aktiviteterna i sig är inte lika viktiga som inställningen man har när man utför dem. Page lade märke till att lyckliga par till exempel "dansar; joggar eller tränar; vandrar; spelar volleyboll; ... äter ute, går på bio, teater eller konserter; umgås med vänner och spelar sällskapsspel".<sup>8</sup> Ofta är det de roligaste aktiviteterna som är billigast.

Kyrkans ledare har sagt att fritidsaktiviteter stärker familjelivet. Första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum betonade vikten av "sund rekreation" för att få ett lyckligt äktenskap och en lycklig familj.<sup>9</sup>

President Ezra Taft Benson sade att familjens hemafton är ett bra tillfälle för familjen att ha roligt tillsammans: "Familjens hemafton bör hållas en gång i veckan och ägnas åt rekreation, arbetsprojekt, sketcher, sånger kring pianot, lekar, speciella förfriskningar och familjebön. Precis som järnlänkar i en kedja kommer detta att binda en familj samman i kärlek, stolthet, tradition, styrka och lojalitet."<sup>10</sup>

## Prata ofta och på ett positivt sätt

Äldste Russell M Nelson i de tolv apostlarnas kворum betonade vikten av att samtala ofta: "En del äkta par verkar inte lyssna på varandra. Det är viktigt att ta sig tid till att prata med varandra så att förmågan att kommunicera består. Om äktenskapet är det huvudsakliga här i livet är det vårt vår viktigaste tid! Ändå prioriterar vi ofta mindre viktiga möten och tar bara de stunder som blir över till att lyssna på en älskad make eller maka."<sup>11</sup>

John Gottman vid University of Washington observerade att lyckligt gifta par har en positiv kommunikation som innebär att de visar intresse för vad den andre säger; de uttrycker verbal och fysisk ömhet; de visar att de bryr sig genom omtänksamma gärningar som telefonsamtal och små presenter; de visar uppskattning, de stödjer den andre



och visar omsorg; de är medkännande; de accepterar det som den andre säger även om de inte håller med; de skojar på lekfulla, kvicka, oförargliga sätt, såvida den andre inte ser humorn som negativ; och den ena delar den andres glädje när han eller hon är glad, ivrig eller har roligt.<sup>12</sup>

### Vänliga gärningar

President Gordon B Hinckley betonade vikten av att vara vänlig mot sin maka: "Om varje man och varje hustru regelbundet gjorde vad de kunde för att sörja för deras partners bekvämlighet och lycka skulle det finnas mycket få skilsmässor, om ens några." Han sade också direkt till bröderna: "Kvinnorna i vårt liv ... [har] särskilda egenskaper, gudomliga anlag, som får dem att nå ut i vänlighet och kärlek till människorna omkring sig. Vi kan uppmuntra denna önskan att nå ut om vi ger dem möjligheten att använda de talanger och impulser som finns inom dem. På gamla dar sade min älskade kamrat stilla till mig en kväll: 'Du har alltid gett mig vingar att flyga med, och jag har älskat dig för det.'"<sup>13</sup>

Du kan fråga din maka vad han eller hon skulle vilja att du gjorde oftare för att visa att du bryr dig. Ännu bättre är det om du gör omtänksamma saker utan att bli ombedd. Men i vissa fall kanske du inte vet vad det är din maka vill utan att du frågar. Ständiga vänliga gärningar och uttryck för kärlek skapar ett starkt, varaktigt band mellan dig och din maka.

## LYCKA I ÄKTENSKAPET

Er relation blomstrar när ni visar kärlek och uppskattning. Ömsinta, omtänksamma och medkännande gärningar är viktiga näringsämnen. När du ger din maka dessa näringsämnen känner han eller hon sig levande och motiverad att uppnå hela sin potential. Förvänta dig inte att allt alltid ska gå bra. Ni kommer att ställas inför prövningar. Men om du och din maka älskar och respekterar varandra så kommer ni att uppnå stor tillfredsställelse i äktenskapet. Som president Faust sade: "Lycka i äktenskapet och föräldraskapet kan tusen gånger överträffa vilken annan lycka som helst."<sup>14</sup>

## TILLÄMPNING

Välj en av principerna för hur man berikar äktenskapet. Gör upp en plan för att tillämpa den i ditt liv. När du börjar bemästra den så börjar du arbeta på den näst viktigaste principen.

## SKRIFTSTÄLLEN

Studera följande skriftställen och begrunda hur de kan tillämpas på ditt äktenskap:

1 Kor 13

Ef 5:25, 33

## SLUTNOTER

1. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
2. *Nordstjärnan*, okt 1981, s 23.
3. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 12.
4. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), s 24; se också *Liahona*, okt 2002, s 41.
6. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc, 1994), s 262–263.
7. *Fighting for Your Marriage*, s 254–256.
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), s 54.
9. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt 2004, s 49.
10. *Nordstjärnan*, apr 1983, s 115.
11. *Nordstjärnan*, jul 1991, s 23.
12. Från *Why Marriages Succeed or Fail*, John Gottman, Ph D. Copyright © 1994 John Gottman. Tryckt med tillstånd av Simon & Schuster, Inc, NY, s 59–61.
13. *Nordstjärnan*, nov 2004, s 84–85.
14. *Nordstjärnan*, apr 1978, s 13.



KYRKANS *familjeservice*

SWEDISH

