

THE *Love Dare*

(Kärleksutmaningen)

av Stephen Kendrick och Alex Kendrick

(svensk titel: Våga älska)

**TA DETTA SOM EN VARNING.
DENNA 40-DAGARS RESA SKA INTE TAS LÄTT PÅ.**

**DET ÄR EN UTMANANDE OCH OFTA SVÅR PROCESS,
MEN OTROLIGT MENINGSFULL. FÖR ATT ANTA DEN HÄR
UTMANINGEN BEHÖVS VILJESTYRKA OCH FAST BESLUTSAMHET.**

**DEN ÄR INTE MENAD SOM ETT SMAKPROV ELLER ATT BARA
TESTAS FÖR ETT KORT TAG, OCH DE SOM SNABBT GER UPP
KOMMER GÅ MISTE OM DE STÖRSTA FÖRDELARNA.
OM DU TAR DIG AN EN DAG I TAGET I 40 DAGAR SÅ KAN
RESULTATET FÖRÄNDRA DITT LIV OCH DITT ÄKTENSKAP.**

SE DET SOM EN UTMANING, FRÅN ANDRA SOM GJORT DETTA FÖRE DIG.

FÖRBERED DIG FÖR RESAN

Författarens förord

När Kärleksutmaningen först publicerades 2008, kunde ingen riktigt förutse vilken respons den skulle få. Vi blev ödmjukade och förvånade över att den snabbt blev en internationell bästsäljare och behöll sin plats på New York Times lista i mer än tre år. Miljoner människor världen över gjorde Kärleksutmaningsresan och började lära sig och praktisera dessa principer i sina relationer. Oräkneligt antal mail strömmade in som berättade om återuppväckt romantik, döende äktenskap som räddats, och öppnade ögon för sann och hängiven kärlek. Äktenskapsrådgivare och pastorer började använda boken för att stötta par i sin vård. Även skilsmässoadvokater och domare omdirigerade par till filmen 'Fireproof' och 'The Love Dare' istället för till domstolen.

Vi blev berörda när vi hörde från soldater som återvänt från krig som berättade att de använde 'The Love Dare' för att vända sina kämpande äktenskap. Par med utflugna barn delade med glädje hur de blivit förälskade igen. En man gick igenom boken sex gånger ihop med sin fru för att de lärde sig så mycket och gladde sig åt upplevelsen tillsammans. Vi hörde till och med om en äldre man som ställde sig upp under ett publikt event och spontant ropade "Jag vill att alla ska veta att jag just gått igenom 'The Love Dare' och jag har aldrig älskat min fru så mycket som nu.

Vi tackar Gud för varje människa, äktenskap och familj som har dragit nytta av och blivit välsignade av denna resan. Vi erkänner att Han är Den som ändrar hjärtan och återuppväcker döda äktenskap. Vi är så tacksamma att Han tillät oss att följa med Honom och dela dessa tidlösa sanningar om kärlek med denna generation.

Så det är med tacksamhet vi presenterar denna uppdaterade version av 'The Love Dare' för ditt bruk. Den är mer än bara ett nytt bokomslag. Vi har noggrant gått igenom och förbättrat nästan varenda kapitel från originalmanuskriptet, lagt till nya idéer men ändå behållit den genomgående känslan och formatet. Vi har också försett bokens bilagor med nya hjälpmedel och delat läsarnas gensvar i slutet av varje dag för att uppmuntra dig på din resa. Den är fortfarande 'The Love Dare'...bara bättre!

Om detta är första gången du går igenom den, så kommer du upptäcka att några principer kan verka enkla och självklara för dig, medan andra är nya tankar utanför din vanliga box. Det viktiga är inte vad du redan vet om kärlek eller upptäcker medan du läser, utan vad du faktiskt kommer göra och införliva i din relation som blir bestående. Att bara förstå dessa sanningar kommer inte förändra ditt äktenskap. De måste användas i din relation. Kärlek måste vara ett dagligt aktivt verb, inte ett slumrande begrepp eller känsla. Varje gång du tänker "Jag vet redan det där." ska det följas upp med "Men gör jag det?" Vi hoppas att denna bok och erfarenhet kommer ge dig en rivstart i ett nytt och kraftfullt sätt att tänka och leva.

Här är fem frågor vi vill svara på som återkommande dykt upp när man börjar.

1. Bör jag göra 'The Love Dare' ensam eller tillsammans med min partner?

Om din partner vill gå igenom boken med dig, ta fasta på att läsa den tillsammans och ha roligt genom att försöka överträffa varandra i varje utmaning. Om du inte tror att din partner vill delta, så överväg att hålla det hemligt, och gläd dig i att göra dem nyfikna och undrande över vad det är som pågår.

2. Men om min partner upptäcker det och säger "Du gör bara alla de här snälla sakerna för mig för att boken säger att du ska göra dem."?

Svara bara något i stil med "Ingen tvingar mig att göra något av detta. Jag väljer att göra dem. Ja, jag får idéer från boken, men skälet till att jag läser den överhuvudtaget är för att jag vill bli en mer kärleksfull person och lära mig hur jag blir bättre på att uttrycka min kärlek till dig. Nu när du vet om det, så utmanar jag dig att gå igenom den med mig."

3. Vad händer om jag hamnar efter och inte kan hålla takten?

Känn ingen skuld om du inte kan följa varje utmaning perfekt. Gå fram i din egen takt. Om du fastnar på något, så kom ihåg att det är viktigare att gå sakta fram och fullfölja resan än att man har avslutat den på 40 dagar. Men gör ditt bästa och försök hålla takten, anpassa där det behövs.

4. Om jag nu är nyligen separerad eller frånskild?

Var kreativ hellre än att ge upp. Fokusera på vad du möjligen kan göra för din partner eller ditt ex. En del människor har bara läst boken, samlat på sig utmaningar och sedan fullföljt dem som passat när möjligheten funnits under begränsade stunder av kommunikation. Andra har omvandlat utmaningarna till böner för sin partner eller fullföljt dem via mail eller Internet. Rätta dig efter din situation helt enkelt och anta utmaningen till även din egen fördel. Par som är åtskilda på grund av arbete, militärtjänstgöring eller resplaner kan också använda sig av några av dessa kreativa metoder och ändå åtnjuta de välsignelser som erfarenheterna ger.

5. Vad händer om min partner inte alls reagerar på det här?

Bara fortsätt. Den här resan handlar mer om att du lär dig att älska än att din partner reagerar. Vi har märkt att vissa reagerar direkt. Andra behöver bara mer tid. Om det förflutit årtal där smärta och känslomässig skada byggts upp så krävs det ännu mer näring och långsammare läkningstid. Även om du gör allting rätt kanske din partner inte vet hur man tar emot kärlek och kan till en början reagera negativt som ett test för att se hur uppriktig och ihärdig du är. Var tålmodig och tänk långsiktigt.

En man gick ihärdigt igenom 'The Love Dare' tre gånger innan hans fru slutligen gav upp och gick tillbaka till honom för att återupprätta äktenskapet. Även om hon inte skulle gjort det så var det han lärt sig ovärderligt för hans eget liv. Underskatta aldrig kraften i ovillkorlig kärlek. Anta utmaningen och var försäkrad om att du inte är ensam på den här resan, och att det finns andra som hejar på dig.

Vi blev båda nyligen påmindas om just hur värdefull äktenskapets gåva är, när ett par delade sin personliga berättelse om återförening och omgifte efter att ha varit skilda i 27 år. Vi blev djupt inspirerade av deras tårfyllda vittnesbörd. Det bekräftade återigen att även under de jobbigaste stunderna, så är äktenskapet alltid ovärderligt och värt att kämpa för.

Vårt hopp för dig är att detta äventyr ska ge extra krydda till din relation. Sen när du lärt dig nya saker, se till att dela din story med andra för att inspirera och uppmuntra dem på deras resa! Våga älska!

Välsignelser till er,

Stephen och Alex Kendrick
Författare till 'The Love Dare'

“Sträva efter kärleken” (1 Kor 14:1a) [SFB15]

LÅT OSS GE AKT PÅ VARANDRA OCH SPORRA VARANDRA TILL KÄRLEK OCH GODA GÄRNINGAR.

HEBREERBREVET 10:24 [SFB15]

NU BÖRJAR VI

Introduktion

Skriften säger att Gud designade och skapade äktenskapet som något gott. Det är en vacker, ovärderlig gåva. Han använder äktenskapet för att hjälpa oss göra slut på ensamhet, öka vår effektivitet, etablera familjer, uppfostra barn, njuta av livet och välsigna oss med fysisk intimitet i en relation.

Men utöver detta så visar oss äktenskapet också vårt behov av att växa och handskas med våra egna problem och självcentrering genom hjälpen vi får från en livslång partner. Om vi är läroktiga, så kommer vi lära oss det allra viktigaste i ett äktenskap - att älska. Denna mäktiga förening visar dig vägen där du lär dig att älska en annan operfekt människa ovillkorligen. Det är underbart. Det är svårt. Det är livsförändrande.

Den här boken handlar om kärlek. Den handlar om att våga leva ett liv fyllt med kärleksfulla relationer. Och denna resa börjar med den människa som är närmast dig: din partner. Må Gud välsigna er när ni påbörjar denna resa.

Men var så säker: det kommer krävas mod. Om du accepterar denna utmaning så måste du ha inställningen att istället för att följa ditt hjärta så väljer du att leda det. Världen säger att du ska följa ditt hjärta, men om du inte leder det så är det någon eller något annat som gör det. Bibeln säger att "Bedrägligare än allt annat är hjärtat" (Jeremia 17:9) [SFB15], och det kommer alltid att jaga efter det som känns rätt för stunden.

Vi utmanar dig att tänka annorlunda — att istället välja att leda ditt hjärta mot det som är bäst i långa loppet. Detta är en nyckel till bestående, meningsfulla förhållanden. Kärleksutmaningens resa är inte en bearbetning för att försöka förändra din partner så han eller hon blir den du vill att den ska vara. Du har säkert utan tvivel redan upptäckt att alla ansträngningar för att förändra din make eller maka har slutat i misslyckande och frustration. Snarare så är detta en resa för att utforska och uppvisa äkta kärlek, även när din åtrå går på tomgång och din motivation är låg. Sanningen är, kärlek är ett beslut och inte bara en känsla. Den är osjälvisk, uppoffrande och omvandlande. Och när kärlek visas så som den var avsedd så kommer ditt förhållande mer troligt förändras till det bättre.

Varje dag i denna resa kommer innehålla tre väldigt viktiga faktorer: För det första kommer en unik aspekt av kärlek diskuteras. Läs var och en av dessa noggrant och var öppen för en ny förståelse för vad det betyder att genuint älska någon.

För det andra så kommer du ges en specifik utmaning du ska göra för din partner. Några kommer vara enkla och några väldigt utmanande. Men ta varje utmaning på allvar, och var kreativ och modig nog att ge försöka dig på det. Tappa inte modet om yttre omständigheter hindrar dig från att uppnå en särskild utmaning. Bara fortsatt så snart du kan och fortsatt med resan.

Slutligen så kommer du få plats för anteckningar så du kan föra loggbok över vad du lär dig och vad du gör, och hur din partner svarar på det. Använd dig av denna yta för att ta tillvara på vad som händer både med dig själv och din make/maka. Dessa anteckningar kommer dokumentera era framsteg och vara ovärderliga för er i framtiden.

Kom ihåg, du har ansvaret att skydda och vägleda ditt hjärta. Ge inte upp och tappa inte modet. Besluta dig för att leda ditt hjärta och klara dig igenom ända till slutet. Att lära sig att verkligen älska är en av de viktigaste saker du någonsin kan göra.

**Så består nu tro, hopp och kärlek, dessa tre,
och störst av dem är kärleken.(1 Kor 13:13) [SFB15]**

**OM JAG TALAR
BÅDE MÄNNISKORS
OCH ÄNGLARS SPRÅK
MEN INTE HAR KÄRLEK,
ÄR JAG BARA EKANDE BRONS
ELLER EN SKRÄLLANDE CYMBAL.**

**OCH OM JAG HAR PROFETISK GÅVA
OCH VET ALLA HEMLIGHETER
OCH HAR ALL KUNSKAP,
OCH OM JAG HAR ALL TRO
SÅ ATT JAG KAN FLYTTA BERG
MEN INTE HAR KÄRLEK,
SÅ ÄR JAG INGENTING.**

**OCH OM JAG DELAR UT
ALLT JAG ÄGER
OCH OM JAG OFFRAR MIN KROPP
TILL ATT BRÄNNAS
MEN INTE HAR KÄRLEK,
SÅ VINNER JAG INGENTING.**

1 KORINTIERBREVET 13:1-3 [SFB15]

DAG 1

Kärleken är tålmodig

**Var alltid ödmjuka och milda, var tålmodiga och överseende med varandra i kärlek.
Efesierbrevet 4:2 SFB15**

Kärleken fungerar. Den är livets renaste och mest kraftfulla generator och har långt större djup och mening än de flesta inser. Den ger mod till den fege, vishet till dåren. Den gör alltid vad som som är bäst för andra och ger oss kraft att möta de största problem.

Kärleken kan motivera en man att lägga bort barnsligheter, försörja sin familj, och att passionerat ta ställning för vad han tror på – som att korsas ett hav för att strida för sitt land. Kärleken kan få en kvinna att knyta an känslomässigt i sina relationer, trösta dem runt omkring henne som lider, skydda sina barn och räcka ut sin hand i godhet till dem som behöver.

Vi föds med en livslång törst efter kärleken. Våra hjärtan behöver den lika desperat som lungorna behöver syre. Kärleken förändrar vår lust att leva. Relationer blir meningsfulla med den. Inget äktenskap har framgång utan den.

Kärleken är byggd på två pelare som bäst beskriver vad den är. Dessa pelare är tålmod och godhet. Alla andra karaktärsdrag kärleken har är byggda på dessa två attribut. Och det är där din utmaning börjar. Med tålmod.

Kärleken inspirerar dig att bli en tålmodig person. När du väljer att vara tålmodig, så bemöter du en negativ situation på ett positivt sätt. Du blir inte snabbt arg. Du väljer att ha en lång stubin istället för en kort stubin. Snarare än att vara rastlös och krävande, hjälper kärleken dig att bli lugn och börja visa mer barmhärtighet mot dem runt omkring dig.

Ingen tycker om att vara omkring otåliga människor. Otåligheten överreagerar på arga, dåraktiga och ångerfulla sätt. Men ironin med ilskan över en oförrätt är att den ger upphov till nya oförrätter i sig självt. Ilskan gör aldrig saker bättre. Faktum är att den vanligen ger ytterligare problem. Den kommer trampa sönder långvariga relationer på grund av kortvariga misstag.

Men tålmod stoppar problemen innan de hinner utvecklas. Mer än att bara bita sig i läppen eller hålla handen för munnen så tar tålmodet ett djupt andetag. Det rensar luften. Det stoppar dårskapen från att vifta sin skorpionstjärt över hela rummet. Tålmod är ett val att kontrollera dina känslor istället för att låta känslorna kontrollera dig, och det visar på omdöme istället för att löna ont med ont. Det för med sig ett inre lugn som svar på en yttre storm.

Om din partner förolämpar dig, är du snabb på att ge igen, eller behåller du kontrollen? Är ilska din standardreaktion när du blir orättvist behandlad? Om det är så, så sprider du gift istället för medicin.

Om du skulle ta av dess mask skulle du se att ilskan ofta är en känslomässig reaktion som flödar ut från din egen okunnighet, dårskap eller själviskhet. Tålmodet däremot, gör oss visa. Det säger "Hjälp mig förstå" istället för "Hur understår du dig!" Det har inte bråttom att döma utan sätter istället våra känslor på paus så vi helt och fullt kan lyssna på vad den andra personen säger. Det ställer sig i dörröppningen där ilskan griper tag för att störta sig in, men det avvaktar för att få hela bilden klar för sig innan det bestämmer sig för det bästa sättet att bemöta situationen. Bibeln säger "Den som är tålmodig har gott förstånd, den som är otålig går långt i dårskap." (Ordspråksboken 14:9) SFB15

Lika säkert som att brist på tålmod kommer förvandla ditt hem till en krigszon så kommer utövandet av tålmod främja lugn och ro. "En hetlevrad man skapar gräl, den tålmodige stillar tvisten." (Ordspråksboken 15:18) SFB15

Budskap som dessa från Ordspråksboken i Bibeln är tydliga principer som har en tidlös relevans. Tålmod är när kärlek och vishet möts. Och varje äktenskap behöver denna kombination för att förbli hälsosamt.

Kärleken ger din partner tillåtelse att vara mänsklig. Den förstår att alla misslyckas... dagligen. Så när de gör ett misstag, väljer den tålmodigt att ge dem mer tid än de förtjänar för att rätta till det. Tålmodet ger dig den fantastiska förmågan att klamra dig fast under de jobbiga perioderna i din relation snarare än att dra sig ur på grund av pressen.

Så pröva dig själv. Hur lång är din stubin? Hur snabbt antar du en dålig attityd? Är du villig att vänta, med ett leende? Kan din partner räkna med att ha en tålmodig maka eller make att förhålla sig till? Kan hon veta att om hon råkar låsa in bilnycklarna i bilen, så kommer hon bemötas med din lugna förståelse snarare än en förnedrande uppläxning som får henne att känna sig omogen? Kan han veta att om han sitter och tittar på en fotbollsmatch inte automatiskt kommer få höra en högljudd lång lista med saker han hellre borde göra?

Hur skulle tonen och volymen i ditt hem vara om du provade detta bibliska förhållningssättet: "Se till att ingen lönar ont med ont, utan sträva alltid efter att göra gott både mot varandra och mot alla." (1 Tess 5:15) SFB15 ?

Få av oss är särskilt bra på tålmod, och ingen av oss har det naturligt i oss. Men kloka män och kvinnor kommer sträva efter det som en livsnödvändig ingrediens i deras äktenskapliga relationer. Det är en bra utgångspunkt för att visa äkta kärlek.

Den här 'Love Dare'-resan är en process, och det första du måste besluta dig för är att dagligen visa tålmod. Tänk på det som ett maraton, inte en kortdistanslöpning. Men det är ett lopp som är värt att springa. Eftersom vi aldrig bör sluta älska bör vi heller aldrig sluta visa tålmod. Det bör bli påfyllt på nytt varje morgon när solen går upp.

DAGENS UTMANING

**FÖRSTA DELEN AV DENNA UTMANING ÄR GANSKA ENKEL.
FASTÄN KÄRLEK KAN KOMMUNICERAS PÅ MÅNGA OLIKA SÄTT SÅ
ÄR DET OFTAST VÅRA ORD SOM ÅTERSPEGLAR VÅRA HJÄRTAN.
FÖR DAGEN SOM KOMMER BESLUTA DIG FÖR ATT UPPVISA TÅLAMOD
OCH ATT INTE SÄGA NÅGOT NEGATIVT TILL DIN PARTNER ÖVER HUVUD
TAGET. OM FRESTELSEN UPPSTÅR, VÄLJ DÅ HELLRE ATT INTE SÄGA
NÅGONTING. DET ÄR BÄTTRE ATT HÅLLA TYST ÄN ATT SÄGA NÅGOT
DU KOMMER ATT ÅNGRA.**

Var det något som hände idag som fick dig att bli arg på din livskamrat?
Var du frestad att tänka ogillande tankar och låta dem komma ut som ord?
Hur hanterade du det?

**"Varje människa ska vara snar att höra, sen att tala och sen till vrede"
(Jakob 1:19) SFB15**

Läsares kommentar (övers.anm):

"Lägg själ och hjärta i det här, så kommer du se förändring snart." – Elna

DAG 2

Kärleken är god

**Var i stället goda och barmhärtiga mot varandra och förlåt varandra,
så som Gud i Kristus har förlåtit er.**

Efesierbrevet 4:32 SFB15

Godhet är kärlek i handling. Om tålmod är hur kärleken reagerar för att minimera en negativ händelse så är godhet hur kärleken agerar för att maximera en positiv händelse. Tålmod undviker ett problem, godhet skapar en välsignelse. Den ena är förhindrande, den andra är förebyggande. Dessa två sidor av kärleken är hörnstenarna på vilka många av de andra karaktärsdrag vi ska diskutera är byggda.

Kärleken gör dig god. Och godhet gör dig sympatisk. När du är god så vill människor vara i din närhet. De ser att du är bra gentemot dem och bra för dem. Bibeln fokuserar på vikten av godhet: *“Låt inte godhet och sanning lämna dig. Bind dem runt din hals, skriv dem på ditt hjärtas tavla, så finner du nåd och gott förstånd i Guds och människors ögon.”* (Ords 3:3-4) SFB15 Goda människor bemöts med respekt vart de än går. Även i hemmet.

Men “godhet” kan kännas lite allmängiltigt när du försöker beskriva det, än mindre när du försöker leva så. Så låt oss bryta ner godhet i fyra grundläggande kärn-ingredienser:

Initiativ. Godheten tänker efter före, sedan tar den första steget. Ingen begäran krävs. Den sitter inte där och väntar att bli övertalad eller tvingad innan den reser sig ur soffan. Den goda maken eller maken kommer vara den som hälsar först, ler först, tjänar först och förlåter först. Den kräver inte att den andre ska ta sig samman innan den visar kärlek. När man agerar utifrån godhet så ser man först behovet, sedan agerar man. Först.

Ömhet. När du agerar utifrån godhet så är du försiktig med hur du behandlar din partner, och är aldrig onödigt hjärtlös eller barsk. Du är mottaglig. Mjuk. Även om du behöver säga svåra saker så kommer du göra ditt allra yttersta för att din tillrättavisning eller konfrontation blir så lätt som möjligt att höra. Du säger sanningen med kärlek.

Hjälpsamhet. Att vara god innebär att du tillgodoser behoven för stunden. Om det är hushållssysslor, så sätter du fart. Ett lyssnande öra? Så ger du det. Godhet pryder en hustru med förmågan att betjäna sin man utan att oro sig för sina rättigheter. Godhet gör en man intresserad av att upptäcka sin hustrus behov, och motiverar honom att vara den som kliver fram och försäkrar sig om att dessa behov blir tillgodosedda - även om hans egna får vänta. **Villighet.** Godhet inspirerar dig att vara tillmötesgående. Istället för att vara obstinat, motvillig eller envis så samarbetar du, du förblir följsam. Snarare än att klaga och hitta på ursäkter så hittar du kreativa sätt att anpassa och finna dig tillrätta. En god make avslutar tusentals möjliga diskussioner genom sin villighet att lyssna snarare än att få sin vilja igenom.

Jesus beskrev kärlekens godhet i sin liknelse om den barmhärtige samariten, i Bibeln - Lukasevangeliet kapitel 10.

En judisk man blir attackerad av rånare och lämnas sedan att dö på en avlägsen väg. Två religiösa ledare, som är respekterade bland folket, går förbi utan att stanna. För upptagna. För viktiga. Alltför fästa vid rena händer. Men en vanlig man från ett annat folkslag - de hatade samarierna, vars motvilja mot judarna var både bitter och ömsesidig - ser denna

främling i nöd och blir rörd av medlidande Tvärsemot alla kulturella gränser och med risk att bli förlöjligad, så stannar han för att hjälpa mannen. Han förbinder hans skador och sätter honom på sin åsna och för honom i säkerhet och betalar alla medicinska kostnader ur sin egen ficka. Där är av rasism hade orsakat stridigheter och splittring har en handling i godhet bringat två fiender samman. Genom att ta initiativet har denna man uppvisat äkta godhet på alla sätt. Ömsint. Hjälpsamt. Villigt.

Jesus illustrerade hur kärlek kan få till och med fiender att nå fram till varandra i godhet. Om fiender kan göra det, kan inte de som är förtroliga med varandra? Hur kan kärlek höja nivån av godhet i dina relationer? I ditt äktenskap?

Var inte godhet en av de avgörande sakerna som fick dig och din partner att dras till varandra från början? När ni gifte er, förväntade ni er då inte att få åtnjuta hans eller hennes godhet i resten av era liv? Tänkte inte din partner det, på samma sätt om dig? Fastän åren kan ta udden av de förväntningarna så är glädjen i äktenskapet fortfarande länkad till den dagliga nivån av godhet som uttrycks. Det ger näring åt ömsesidig glädje.

Bibeln beskriver en kvinna vars man och barn välsignar och prisar henne. Bland alla hennes ädla egenskaper är dessa: "Hon öppnar sin mun med vishet och har vänlig förmaning på sin tunga." (Ords 31:26) SFB15 Hur är det med dig? Hur skulle din man eller din hustru beskriva dig på godhetsmätaren? Hur barsk är du? Hur ömsint och hjälpsam? Väntar du på att bli ombedd eller tar du initiativ till att hjälpa? Vänta inte på att din partner ska vara god först. Gör det till ditt dagliga uppdrag.

Det är svårt att uppvisa kärlek när du känner liten eller ingen motivation. Men kärlek i sin sannaste form är inte baserad på känslor. Snarare beslutar sig kärleken för att visa omtänksamma handlingar även när det inte verkar löna sig. Du kommer aldrig lära dig älska förrän du lär dig uppvisa godhet. Först.

DAGENS UTMANING

**UTÖVER ATT INTE SÄGA NÅGOT NEGATIVT TILL DIN PARTNER IDAG,
GÖR ÅTMINSTONE EN OVÄNTAD HANDLING AV GODHET.**

Vilka upptäckter om kärlek gjorde du idag? Vad, specifikt, gjorde du i denna utmaning?
Hur visade du godhet? Hur kan du göra detta till en daglig vana?

"Vad som är önskvärt i människan är godhet..." (Ords 19:22) SKB

Läsares kommentar (övers.anm):

"Jag hade glömt hur man älskar och blir älskad.

Jag är på Dag 2 och jag börjar se ljuset igen." – Stacey

DAG 3

Kärleken är inte självisk

**“Var innerligt tillgivna varandra i syskonkärlek.
Överträffa varandra i ömsesidig aktning.” (Rom 12:10) SFB15**

Själviskhet och kärlek är i ständig motsats till varandra. Medan kärleken ber oss förneka oss själva för någon annans skull, så driver själviskheten oss att fokusera på oss själva på deras bekostnad. Själviskhet är en sjukdom som kväver vår förmåga att älska. När vi väljer självcentrering så blir vi mer underhållskrävande – mer behövande, överkänsliga, fulla av krav. Och när vi då inte får som vi vill så dömer vi andra hårt medan vi är blinda för våra egna brister.

Sorgligt nog, så lever vi i en värld som är förälskad i “jaget”. Kulturen runtomkring oss lär oss att sätta vårt fokus på vårt eget utseende, våra egna känslor och önskemål som högsta prioritet. Vi föraktar den här egenskapen hos andra men berättigar den för oss själva. “Jag förtjänar...” och “Jag förväntar mig...” och “Jag vill ha...” är aptitretare vi matar vår själviskhet med.

Tyvärr är dessa själviska tendenser inrotade i varje människa från födseln. Du kan se det på hur yngre barn betar sig, och på hur vuxna utnyttjar och behandlar varandra illa. Nästan varje syndfull handling kan spåras tillbaka till ett själviskt motiv. Och dess faror blir smärtsamt tydligt om det sker inom ett äktenskap.

Äktenskapet blottar vår själviskhet i direktsändning. När en man sätter sina intressen, önskingar och prioriteringar före sin hustru så viftar han med själviskhetens flagga. När en hustru ständigt klagar över den tid och energi hon måste lägga för att möta sin mans behov, så visar hon själviskhet. Gnällighet och klagande är förklädd själviskhet. Bekvämlighet och ansvarslöshet är andra masker den bär. Skrävel och skryt. Att lätt bli arg. Att prata för mycket. Att aldrig lyssna. Listan kan göras lång. Till och med generösa handlingar kan vara själviska om motivet är vinning för att kunna få skryta eller att få en belöning.

När du läser detta, fokuserade du precis på din partners benägenhet att göra någon av dessa saker men ignorerade dina egna? Varför har vi så låga måttstockar för oss själva men ändå så höga förväntningar på vår partner? Svaret är ett smärtsamt piller att svälja. Vi kämpar alla med själviskhet. Poängen är detta: du fattar beslut utifrån kärleken till andra eller kärleken till dig själv.

Men “kärleken söker inte sitt” (1 Kor 13:5) SFB15. Underbart finner den sin tillfredsställelse i andras välgång. Älskande par i kärleksfulla äktenskap har beslutat sig för att ödmjuka sig själva och ta god hand om den andra ofullkomliga människan som de har valt att dela livet med. De förstår att de genom att gifta sig ger bort sig själva och släpper rätten att leva resten av livet för sig själva. Det är att sätta sin partners lycka före sin egen.

Att välja att älska din livskamrat får dig att säga “nej” till det du vill ha för att kunna säga “ja” till det han/hon behöver. Det betyder inte att du inte kan åtnjuta någon personlig tillfredsställelse, men du förnekar inte din partners lycka för att ha den för dig själv.

Kärleken leder också till inre frihet. Den hjälper till att befria dig från oron man får på grund av orealistiska förväntningar och obemötta krav. Genom att prioritera din

partners välbefinnande så upplever du en tillfredsställelse som själviska handlingar inte kan efterhärma.

Osjälviska människor är en ständig glädje. De fungerar som fantastiska vänner och partners. De är villiga att sätta sin egen avundsjuka och krav åt sidan och förlora sig i glädjen i att älska, tjäna och ge till andra. Ofta görs detta genom att helt enkelt tillåta din partner att gå före, att tala först eller att bli serverad före dig. Ju mer du lär dig att dagligen stå emot din egen själviskhet, desto starkare, mer älskvärd och lyckligare kommer du bli.

Ingen känner dig bättre än din partner. Och det innebär att ingen annan kommer märka en förändring snabbare när du avsiktligt börjar offra din egen vilja och dina önskemål för att se till att hans eller hennes behov är uppfyllda. De kanske välkomnar det med värme eller blir tyst misstänksam, men de kommer troligen märka det.

Om du tycker den här dagens utmaning är svår att svälja och är frustrerad över tanken på att offra dina egna önskemål till förmån för din partner, så kanske du har ett större problem med själviskhet än du vill erkänna.

Fråga dig själv dessa frågor:

Vill jag verkligen det bästa för min man eller hustru?

Vill jag att de ska känna sig älskade av mig?

Tror de på att jag har deras bästa för ögonen?

Ser de mig som en som sätter mig själv först, eller dem först?

Kom ihåg att din partner också har utmaningen att att lära sig älska en självisk person. Men vänta inte på dem för att förtjäna din kärlek. Besluta dig för att vara den första som visar äkta kärlek till dem, med vidöppna ögon. Visa dem hur det ska vara genom ditt oväntade föredöme. Till syvende och sist så kommer ni båda bli mer tillfredsställda.

“Var inte självupptagna och stolta. Var i stället ödmjuka och sätt andra högre än er själva.”
(Fil 2:3) SFB98

DAGENS UTMANING

VAD ÄN DU LÄGGER DIN TID, ENERGI OCH PENGAR PÅ KOMMER BLI VIKTIGARE FÖR DIG. DET ÄR SVÅRT ATT BRY SIG OM NÅGOT DU INTE HAR INVESTERAT I. UTÖVER ATT AVSTÅ FRÅN NEGATIVA KOMMENTARER, KÖP DIN PARTNER NÅGOT SOM SÄGER “JAG HAR TÄNKT PÅ DIG IDAG.”

Vad valde du för gåva till din partner?

Vad hände när du gav den till dem?

Vad var deras svar?

“För där det finns avund och rivalitet, där finns också oordning och all slags ondska.”

(Jakob 3:16) SFB15

Läsares kommentar:

“För första gången i mitt liv gör jag saker på rätt sätt. Jag lär mig verkligen hur jag ska älska henne, och hur mycket jag älskar henne” – Joe

DAG 4

Kärleken är omtänksam

**“Hur ofattbara är inte dina tankar för mig, Gud, hur väldig är inte deras mångfald!
Räknar jag dem är de fler än sandkornen.” (Psalt 139:17-18) SFB15**

Kärleken tänker. Den är inte en tanklös förnimmelse som rider på känslolvågor och somnar intellektuellt. Den håller sig sysselsatt i tankearbete, och vet att kärleksfulla tankar föregår kärleksfulla handlingar.

När du först blev förälskad så kom det naturligt för dig att vara omtänksam. Du tillbringade timmar med att dagdrömma om hur din älskade såg ut, undrade vad han eller hon gjorde, övade på imponerande saker att säga, och också glädde dig åt ljuva minnen från stunderna ni spenderat tillsammans. Du erkände ärligt, “Jag kan inte sluta tänka på dig”.

Men för de flesta par, börjar saker förändras efter giftermålet. Hustrun har äntligen sin man; mannen har sin trofé. Jakten är klar och strävan är över. Gnistor av romans brinner ner och blir sakta till grånande kolbitar, och motivationen till att vara omtänksam svalnar av. Du driver iväg och fokuserar på jobbet, dina vänner, dina problem, dina personliga önskemål, dig själv. Efter ett tag så börjar du oavsiktligt ignorera din partners behov.

Men det faktum att äktenskapet har lagt till en annan person till ditt universum förändras inte. Därför, om ditt tänkande inte mognar tillräckligt för att ständigt inkludera denna person så kommer du komma på dig själv med att vara förvånad snarare än att vara omtänksam.

“Är det idag vi har bröllopsdag?”

“Jag trodde inte att jag behövde konsultera dig i det beslutet.”

“Varför skulle du bli upprörd för det?”

Om du inte lär dig att vara omtänksam, så slutar det med att du ångrar missade tillfällen att visa kärlek. Tanklöshet är en tyst fiende för ett kärleksfullt äktenskap.

I ärlighetens namn. Män kämpar med tanklöshet mer än kvinnor. En man kan fokusera som en laserstråle på en sak och glömma resten av världen. Medan det kan gynna honom på just det området, kan det däremot få honom att missa andra saker som behöver hans uppmärksamhet.

En kvinna, däremot, är mer multi-medveten, har förmåga att upprätthålla en häpnadsväckande kännedom om många faktorer samtidigt. Hon kan prata i telefon, laga mat, veta var i huset barnen är, och undra varför hennes man inte hjälper till...allt på samma gång. Uppepå detta, verkar en kvinna tänka relationsmässigt. När hon jobbar med något så är hon medveten om alla de människor som på något sätt är kopplade till det.

Båda dessa egenskaper är exempel på hur Gud designade kvinnor för att komplettera sina män. Som Gud sa vid skapelsen, ”Det är inte bra att mannen är ensam. Jag skall ge honom någon som kan vara honom till hjälp.” (1 Mos 2:18) B2000 Men dessa skillnader skapar också möjligheter för missförstånd.

Män till exempel, tenderar tänka i rubriker och säga precis vad de menar. Det behövs inte mycket för att förstå meddelandet. Hans ord är mer bokstavliga och bör inte överanalyseras. Men kvinnor tänker och pratar ofta mellan raderna. De tenderar ge antydningar. En man behöver lyssna efter det som är underförstått om han vill förstå hela innebörden.

Om ett par inte förstår detta om varandra så kan det resultera i ändlösa meningsskiljaktigheter. Han är frustrerad och undrar varför hon talar i gåtor och inte bara säger rakt ut vad hon menar. Hon är frustrerad och undrar varför han är så oförsämd och inte kan lägga ihop två plus två och bara förstå vad hon menar.

En kvinna längtar innerligt efter att hennes man ska vara omtänksam. Det är en nyckel för att hjälpa henne känna sig älskad. En klok man lyssnar som en detektiv när hon pratar, för att upptäcka de outtalade behov och önskemål hennes ord antyder. Om hon däremot alltid måste sätta ihop bitarna åt honom så stjälar det möjligheten för honom att visa att han älskar henne.

Detta förklarar också varför kvinnor blir upprörda på sina män utan att berätta varför. Inom sig tänker hon "Jag ska inte behöva bokstavera det för honom. Han borde vara kapabel att titta på situationen och se vad som händer här." På samma gång är han bedrövad eftersom han inte kan läsa hennes tankar, och han undrar varför han blir straffad för ett brott han inte visste att han hade begått.

Kärlek kräver omtanke — från båda håll — den sort som bygger broar genom en konstruktiv kombination av tålmod, godhet och osjälviskhet. Kärlek lär er att mötas på mitten, att respektera och uppskatta din partners unika sätt att tänka.

En man bör lyssna på sin hustru och lära sig att ta hänsyn till hennes outtalade budskap. En hustru bör lära sig kommunicera i sanning och inte säga en sak medan hon menar något annat. Men det är lätt att bli arg och frustrerad istället, och följa det destruktiva mönstret "redo, skjut, sikta". Du pratar hårda ord nu och bestämmer senare om du borde ha sagt dem. Men kärlekens omtänksamma sätt lär dig att använda hjärnan före du använder munnen. Kärleken tänker innan den talar. Den filtrerar orden genom en sil av sanning och kärlek. När var senaste gången du spenderade några minuter med att tänka på hur du lättare kan förstå och visa kärlek till din partner? Vilket omedelbart behov kan du uppfylla? Vilken är nästa händelse (årsdag, födelsedag, högtid) som du kan förbereda dig inför? Bra äktenskap kommer av bra tänkande.

DAGENS UTMANING

**KONTAKTA DIN PARTNER NÅGON GÅNG UNDER DAGENS BESTYR.
HA INGEN ANNAN AGENDA ÄN ATT FRÅGA HUR HAN ELLER HON HAR
DET OCH OM DET FINNS NÅGOT DU KAN GÖRA FÖR DEM.**

Vad lärde du dig om dig själv eller om din partner genom att göra detta idag?
Hur kan detta bli en mer naturlig, rutinmässig och sant hjälpsfull del i ditt sätt att leva?

"Jag tackar min Gud var gång jag tänker på er." (Fil 1:3) SFB15

Läsares kommentar:

*"Allt jag kan tänka på nu är hur jag kan få henne att känna den kärlek jag har till henne."
–Shaun*

DAG 5

Kärleken är inte otrevlig

**“Att högljutt välsigna sin nästa tidigt på morgonen kan uppfattas som en förbannelse.”
(Ords 27:14) SFB15**

Inget retar upp andra snabbare än när man är otrevlig. Otrevlighet är när man säger eller gör onödiga saker som är obehagliga för en annan människa att vara i närheten av. Att vara otrevlig är att uppträda opassande, besvärande eller respektlöst. I ett äktenskap skulle det till exempel kunna vara ett grovt språk, dåligt bordsskick eller en dålig vana att ge gliringar. Hur du än ser på det så finns det ingen som vill vara i närheten av en otrevlig person. Otrevligt uppträdande kan verka oviktigt för den som har det, men det är obehagligt för dem som är i den mottagande änden.

Som alltid så har kärleken något att säga om detta. När en man drivs av kärlek så uppträder han avsiktligt på ett sätt som är mer behagligt för hans hustru att befinna sig i. Om en kvinna har lust att älska sin man så undviker hon avsiktligt sådant som frustrerar honom eller ger honom obehag. Slutsatsen är: sann kärlek tänker på sitt uppförande.

Att ta till sig det här konceptet skulle kunna bli en frisk fläkt i ditt äktenskap. Ett gott uppförande uttrycker till din hustru eller man; “Jag värderar dig tillräckligt för att utöva självkontroll när jag är omkring dig. Jag vill vara en person som är ett nöje att vara tillsammans med.” När du tillåter kärleken att förändra ditt beteende –om så än bara lite– så återställer du en atmosfär av vördnad i din relation. Människor med god ton tenderar höja nivån av respekt i omgivningen och hos människor runtomkring dem.

Till största delen så den ton du använder hemma väldigt annorlunda än den du lägger dig till med inför vänner eller till och med fullständiga främlingar. Du kanske gormar och går omkring hemma och surar, men om dörrklockan ringer så öppnar du dörren med ett vänligt, välkomnande leende. Men om du vågar älska, så kommer du också vilja ge ditt bästa till dina egna.

Om du inte låter kärleken motivera dig att göra nödvändiga förändringar i ditt beteende så kommer du helt i onödan begränsa kvalitén och glädjenivån i ditt äktenskapliga förhållande. Ju mer respektfullt och hedervärt ditt beteende är, desto mer attraktiv och romantiskt tilldragande blir du för din partner.

Kvinnor har en benägenhet att vara mycket bättre på vissa sorters uppförande än män, eftersom deras femininitet gör dem naturligt mjukare och förfinade. Eftersom män dras till människor som visar dem respekt, så är en kvinnas val att spetskanta sitt tal med en respektfull ton, väldigt effektivt för att vinna mannens hjärta, övertyga honom och hjälpa honom känna hennes kärlek. Och tvärtom kan en hustru vara väldigt otrevlig om hon talar nedlåtande till sin man, ignorerar hans beslut eller blir debattlysten. Kung Salomo sade: “Bättre bo i en vrå på taket än dela huset med en grälsjuk kvinna.” (Ords 25:24) SFB15

Men män behöver särskilt lära sig denna viktiga lektion om uppförande. Det är kärlekslöst mot våra hustrur att behandla dem som “en av grabbarna” snarare än som en dam vi har valt att älska och värdesätta över alla andra. En man visar stor styrka när han ärar sin hustru genom att praktisera självkontroll snarare än att göra vad än hans känslor lockar honom att göra. Bibeln säger “Det går väl för den som är barmhärtig” (Psalt 112:5) SFB15. En man med omdöme kommer ta reda på vad som är passande och sedan anpassa sitt beteende utefter det.

Det finns två huvudsakliga anledningar till varför människor är otrevliga: okunnighet och självcentrering. Ingetdera, såklart, är något bra. Ett barn föds ovetande om uppförande och behöver massor av hjälp och övning. Men enkel utbildning i grundläggande uppförande kan i hög grad hjälpa dem att lära sig omdöme. Vi vuxna, däremot, visar upp vår okunnighet på en annan nivå. Vi kan reglerna men vi kan vara blinda för att vi bryter dem eller är för självcentrerade för att bry oss. Faktum är, vi kanske inte ens inser hur otrevliga vi kan vara att leva med emellanåt.

Testa dig själv med dessa frågor:

Hur känner din partner om sättet du pratar och agerar omkring dem?

Hur påverkar ditt beteende din partners självkänsla och självförtroende?

Skulle din man eller hustru säga att du är en välsignelse eller att du är nedlåtande och förödmjukande?

Om du tänker att din partner – inte du – är den som behöver jobba på detta område, så lider du troligen av ett odiagnostiserat fall av okunnighet och har självcentrering som bidiagnos. Kom ihåg, kärleken är inte otrevlig utan lyfter dig till en högre standard.

Önskar du att din partner skulle sluta göra saker som irriterar dig? Då är det dags att sluta göra saker som irriterar dem. Kommer du vara tillräckligt omtänksam och kärleksfull och ta reda på och undvika de beteenden som kan få din partners liv att bli obehagligt? Vågar du vara trevlig?

Här är tre vägledande principer när det gäller att praktisera uppförande i ditt äktenskap:

Värna den Gyllene regeln. Behandla din partner på samma sätt som du vill bli behandlad. Inga dubbla måttstockar. Var lika omtänksam mot din partner som du är mot främlingar, vänner och kollegor.

Infria önskemål. Tänk över vad din man eller hustru redan har bett dig om att göra eller inte göra. Om du tvekar...fråga.

DAGENS UTMANING

FRÅGA DIN PARTNER OM TRE SAKER SOM FÅR HONOM ELLER HENNE ATT KÄNNA SIG OBEKVÄM ELLER IRRITERAD TILLSAMMANS MED DIG. DU MÅSTE GÖRA DET UTAN ATT ATTACKERA DEM ELLER RÄTTFÄRDIGA DITT BETEENDE. DETTA ÄR ENDAST UR DERAS SYNVINKEL.

Vilka saker pekade din partner ut som behöver din uppmärksamhet?

Hur hanterade du att höra det?

Vad planerar du att göra för att bli bättre på dessa områden?

“Ord från den vises mun är välgörande” (Pred 10:12) SFB15

Läsares kommentar:

“Jag är bara fem dagar in i ‘The Love Dare’ men jag kan redan se en stor förändring i mig själv, och jag gillar mitt nya jag.” — Chris

DAG 6

Kärleken är inte lättretlig

**Bättre en tålmodig man än en hjälte,
bättre styra sitt sinne än inta en stad. (Ords 16:32) SFB15**

Kärleken är inte lättkränkt, och snar att förlåta. Hur lätt blir du uppretad och förnärad? Vissa människor lever enligt mottot "Missa aldrig ett tillfälle att bli upprörd på din partner." När något går fel så drar de snabbt full fördel av det genom att uttrycka hur sårade eller missnöjda de är. Men detta är den motsatta reaktionen mot kärlek.

Att vara lättretlig innebär "att vara nära knivsudden". Snarstucken. Människor som är lättretliga är låsta, laddade och redo att överreagera.

När kärleken är under press är den inte snarstucken. Mindre problem frambringar inte större reaktioner. Sanningen är den att kärleken inte blir arg eller sårad om det inte finns en berättigad och befogad anledning inför Gud. En kärleksfull man förblir lugn och tålmodig, visar mildhet och håller tillbaka sitt humör. Raseri och våld är uteslutet. En kärleksfull hustru är inte överkänslig eller grinig utan tillämpar känslomässig självkontroll. Hon väljer att vara en ros bland törnen och svarar vänligt i taggiga situationer. Om du är under kärlekens inflytande kommer du vara en glädje, inte en tölp. Fråga dig själv "är jag en lugnande bris eller en kommande storm?"

Varför blir människor lättretliga? Det finns minst två huvudorsaker som bidrar till det: Först och främst, stress. Stress tynger ner dig, dränerar dig på energi, försvagar din hälsa och frestar dig att bli snarstucken. Det kan framkallas av relationella orsaker: gräl, splittring och bitterhet. Det kan också vara måttlöshet: överarbetande, överdrivenhet och slöseri. Och det finns brister: att inte få tillräckligt med vila, näring eller motion. Ofta är dessa självförvållade, och detta leder till att vi blir lättretliga.

Livet är ett marathon, inte en kortdistanslöpning. Det innebär att du måste balansera, prioritera och sakta ner tempot. Alldeles för ofta tar vi risker och kör full fart framåt och gör vad som känns bäst för stunden. Ganska snart kippar vi efter luft, helt intrasslade i bekymmer och är på bristningsgränsen. Den ökade pressen kan nöta ner vårt tålmod och våra relationer.

Bibeln kan hjälpa dig undvika ohälsosam stress. Den lär dig att låta kärleken vägleda dina relationer så att du inte hamnar i onödiga argumentationer:
"Klä er därför som Guds utvalda, heliga och älskade, i innerlig barmhärtighet, godhet, ödmjukhet, mildhet och tålmod. Ha överseende med varandra och förlåt varandra, om ni har något att anklaga någon för. Så som Herren har förlåtit er ska ni förlåta varandra. Och över allt detta ska ni klä er i kärleken, bandet som förenar till fullkomlig enhet." (Kol 3:12.14) SFB15

Att be igenom dina problem istället för att försöka tackla dem på egen hand:
"Bekymra er inte för något, utan låt Gud få veta alla era önskingar genom bön och åkallan med tacksägelse. Då ska Guds frid, som övergår allt förstånd, bevara era hjärtan och era

tankar i Kristus Jesus.” (Fil 4:6-7) SFB15

Att delegera när du är överarbetad: *“Då sade Moses svärfar till honom: ”Ditt sätt att arbeta är inte bra. Både du själv och folket som är hos dig blir ju uttröttade. Den här uppgiften är alldeles för tung för dig, och du kan inte klara av den ensam. Lyssna nu på mig! Jag vill råda dig, och Gud ska vara med dig. Du ska föra folkets talan inför Gud och lägga fram deras ärenden inför honom. Du ska upplysa dem om stadgar och bud och låta dem veta vilken väg de ska vandra och vad de ska göra. Men välj ut åt dig dugliga män från allt folket, män som fruktar Gud, är pålitliga och hatar oärlig vinst, och sätt dem till föreståndare för folket, några över tusen, andra över hundra, andra över femtio och andra över tio. De ska alltid döma folket. Varje viktigt ärende ska överlåtas till dig, men i alla enklare mål ska de döma själva. Så ska du göra din börda lättare, genom att de bär den tillsammans med dig. Om du gör på det sättet och om Gud befäller dig det, så kan du hålla ut. Och allt folket här kan då också gå hem i frid.” (2 Mos 18:17-23) SFB15.*

Att undvika överdrifter:

“Hittar du honung, ät lagom, så att du inte blir övermätt och kräks. (Ords 25:16) SFB15.

Den uppmanar dig också att ta en “Sabbatsdag” varje vecka för andakt och vila. Detta är planlagt för att ge dig tid att ladda batterierna, återfokusera och vara en marginal eller ett andrum i ditt veckoschema. Genom att etablera de här pauserna och extra utrymmena så placerar du ett skydd mellan dig och pressen runtomkring dig, och minskar stressen som får dig att “vara på gränsen” omkring din partner.

Men det finns en andra, djupare anledning till varför du blir lättretlig – själviskhet. När du är lättretlig är hjärtat av problemet i första hand ett problem med hjärtat. Jesus sade *“Vad hjärtat är fullt av, det talar munnen.” (Matt 12:34) SFB15*

Vissa människor är som citroner: när livet klämmer dem så öser de ur sig en sur respons.

Andra är mer som persikor: när pressen kommer är resultatet fortfarande sött.

Att ha lätt för att bli arg är en tecken på att det finns ett dolt område av själviskhet eller osäkerhet där kärleken borde ha styrt. Men själviskheten bär också många olika masker:

Lust, till exempel, är resultatet av att man är otacksam för det man har och välja att åtra eller brinna av passion efter något som är förbjudet. När ditt hjärta är fyllt av lust så blir det lättare frustrerat och förargat. *“Varifrån kommer alla strider och konflikter bland er? Kommer de inte från begären som kämpar i era kroppar? Ni vill ha men får inget, ni mördar och avundas men vinner inget. Ni kämpar och strider men har inget, därför att ni inte ber. Ni ber men får inget, därför att ni ber illa – för att slösa bort det på era njutningar”. (Jak 4:1-3) SFB15* Bitterhet slår rot när du svarar på ett dömande sätt och vägrar att hantera din ilska. En bitter människas olösta ilska läcker ut när han/hon är provocerad. *“Lägg bort all bitterhet, häftighet och vrede, allt skrikande och förolämpningar och all annan ondska.” (Ef 4:31) SFB15*

Girighet efter mer pengar och ägodelar kommer göra dig frustrerad av otillfredsställda önskemål. *“De som vill bli rika råkar ut för frestelser och snaror och många oförnuftiga och skadliga begär som störtar människor i fördärv och undergång. Kärlek till pengar är en rot till allt ont. I sitt begär efter pengar har vissa kommit bort från tron och vållat sig själva mycket lidande.” (1 Tim 6:9-10) SFB15*

Dessa starka begär kopplat med missnöje kan få dig att fara ut mot vem som helst som är i vägen för dig.

Högmod får dig att agera hårt för att skydda ditt ego och ditt rykte. Rädsla för att bli utskämd orsakar överreaktion. Dessa motiv kan aldrig bli tillfredsställda. Men när kärleken kommer in i ditt hjärta så lugnar det dig och inspirerar dig att sluta fokusera på dig själv. Det lossar ditt grepp och hjälper dig släppa taget om onödiga saker.

Kärleken kommer få dig att förlåta istället för att hysa agg. Att vara tacksam istället för girig. Att hellre vara nöjd än att dra på dig fler skulder. Kärleken uppmuntrar dig att vara lycklig när någon annan lyckas snarare än att få dig att ligga vaken på nätterna av avund. Kärleken säger "dela arvet" snarare än att "strida med dina släktingar". Den påminner dig att prioritera din familj istället för att offra dem för en befordran på jobbet. I varje beslut sänker kärleken din stress fullständigt och hjälper dig lösa upp giftet som kan byggas upp inom dig. Den upprättar sedan ditt hjärta att svara din partner med tålmod och uppmuntran snarare än med ilska och irritation.

DAGENS UTMANING

VÄLJ IDAG ATT BÖRJA REAGERA PÅ DINA SVÅRA OMSTÄNDIGHETER I DITT ÄKTENSKAP MED KÄRLEK ISTÄLLET FÖR IRRITATION. BÖRJA GENOM ATT GÖRA EN LISTA NEDAN ÖVER OMRÅDEN DÄR DU BEHÖVER LÄGGA TILL EN MARGINAL I DIN TIMPLAN. LISTA SEN VARENDA SJÄLVISKT MOTIV SOM DU BEHÖVER LÖSGÖRA FRÅN DITT LIV.

Var behöver du lägga till en marginal till ditt liv? När har du nyligen överreagerat?

Vad var den verkliga anledningen bakom?

Fundera över vilka "bra saker" du borde säga "nej" till så du kan vara fri att prioritera de "bästa sakerna". Vilka beslut har du fattat idag?

"Därför strävar jag också själv efter att alltid ha ett gott samvete inför Gud och människor." (Apg 24:16) SFB

Läsares kommentar:

"Denna bok hjälper mig att dagligen vara tålmodig och god, och att styra mitt hjärta till kärleken." –Jen

DAG 7

Kärleken tror det bästa

“Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den...” (1 Kor 13:7) SFB15

I ditt hjärtas djupaste och innersta korridorer finns det ett rum. Det kallas “Uppskattningsrummet”. det är dit dina tankar går när du möter positiva och uppmuntrande saker hos din partner. Och alltsomoftast gillar du att besöka denna speciella plats.

På väggarna är det skrivet snälla ord och fraser som beskriver din partners goda egenskaper. Dessa kan inkludera karaktärsdrag som “ärlig” och “intelligent”, eller fraser som “hårt arbetande”, “underbar matlagare” eller “vackra ögon”. De är saker som du har upptäckt om din man eller hustru som har bäddat in sig i ditt minne. När du tänker på dessa saker så börjar din uppskattning för din partner öka. Faktum är, ju mer tid du tillbringar med att tänka över dessa positiva attribut, desto mer tacksam blir du för din partner.

De flesta saker i Uppskattningsrummet skrevs troligen under de första stadierna i er relation. Du kunde summera dem som saker du gillade och respekterade hos din älskade. Varje inskription var sann, värdig och god. Och du tillbringade en hel del tid i detta rum och ältade dem... innan ni gifte er. Men du kanske upptäckt att du inte besöker det här rummet lika ofta som du gjorde förr. Det är för att det finns ett annat konkurrerande rum i närheten.

Längre ner i en mörkare korridor i ditt hjärta finns “Nedvärderingsrummet”, och tyvärr besöker du det också. På dess väggar är det skriver saker som mest stör och irriterar dig gällande din partner. Du satte de orden och åsikterna där utifrån frustration, sårade känslor och besvikelse över obemötta förväntningar.

Detta rum är kantat med din mans eller hustrus svagheter och misslyckanden. Deras dåliga vanor, sårande ord, och dåliga beslut täcker väggarna från ena sidan till den andra. Om du stannar i detta rummet tillräckligt länge så blir du deprimerad och uttrycker saker som “Min fru är så självisk” eller “Min man kan vara en sån idiot”. Eller kanske “Jag tror att jag gifte mig med fel person.”

Vissa människor skriver väldigt hatfulla saker i detta rum, där uppläxande uttalanden övas inför nästa argumentation. Känslomässiga skador blir variga här, och lägger till fler rivande kommentarer på väggarna. Det är här ammunition förvaras inför nästa stora gräl och bitterhet tillåts sprida sig som en sjukdom. Människor slutar att älska här.

Men vet detta, att tillbringa tid i Nedvärderingsrummet dödar äktenskap. Skilsmässor planeras i detta rum och ondskefulla strategier planläggs. Ju mer tid du tillbringar på denna plats desto mer nedvärderar du din partner. Det börjar i det ögonblick du går in genom dörren, och din omsorg om dem minskar för varje sekund som går.

Du kanske säger “Men dessa saker är sanna!” Ja, men det är också sakerna i Uppskattningsrummet. Alla misslyckas och har områden som behöver tillväxt. Alla har olösta saker, skador och personligt bagage. Det är en sorglig aspekt av att vara människa. Vi har alla syndat. Men vi innehar den oturliga tendensen att bagatellisera våra egna negativa egenskaper medan vi sätter vår partners misslyckanden under förstoringsglas.

Låt oss komma till den verkliga saken här. Kärleken känner till Nedvärderingsrummet och lever inte i förnekelse över att det existerar. Men kärleken väljer att inte bo där. Du måste besluta dig för att sluta springa till det här rummet och dröja dig kvar där efter varje frustrerande händelse i ditt förhållande. Det gör dig inget gott och tömmer ditt äktenskap på glädje.

Kärleken väljer att tro det bästa om människor. Den friar hellre än faller. Den vägrar fylla i oklarheterna med negativa antaganden. Och när dina värsta farhågor besannas så gör kärleken sitt yttersta för att hantera dem och gå vidare. Så långt som möjligt så fokuserar kärleken på det positiva.

Det är dags att börja tänka annorlunda. Det är dags att låta kärleken leda dina tankar och ditt fokus. Den enda anledningen till att du borde kika in genom dörren till Nedvärderingsrummet är för att veta hur du ska be för din partner. Och enda anledningen till att du någonsin borde gå in i det rummet är för att skriva "TÄCKT AV KÄRLEKEN" i stora bokstäver över väggarna.

Det är dags att flytta in i Uppskattningsrummet och bosätta dig där och göra det till ditt hem. När du väljer att tänka över det positiva så kommer du lära dig att många fler underbara karaktärsegenskaper kan skrivas tvärs över väggarna. Din partner är en levande, andandes, ändlös bok att läsa. Drömmar och hopp har ännu inte förverkligats. Talanger och förmågor kan upptäckas som dolda skatter. Men valet att utforska dem börjar med ett beslut av dig.

Du måste utveckla en vana att regera över dina negativa tankar och fokusera på de positiva egenskaperna hos din partner. Detta är ett avgörande steg när du lär dig att vägleda ditt hjärta till att verkligen älska din partner. Det är ett beslut du tar, oavsett om de förtjänar det eller inte.

DAGENS UTMANING

TILL DAGENS UTMANING, TA TVÅ PAPPERSARK. TILLBRINGA NÅGRA MINUTER MED ATT SKRIVA POSITIVA SAKER OM DIN PARTNER PÅ DET FÖRSTA. GÖR SEDAN SAMMA SAK MED DE NEGATIVA SAKERNA PÅ DET ANDRA PAPPRET. LÄGG BÅDA PAPPERSARKEN PÅ ETT HEMLIGT STÄLLE TILL EN ANNAN DAG. DET FINNS OLIKA SYFTEN OCH PLANER FÖR VARDERA. VID NÅGOT TILLFÄLLE UNDER RESTERANDE DAGEN, TA ETT POSITIVT ATTRIBUT FRÅN DEN FÖRSTA LISTAN OCH TACKA DIN PARTNER FÖR ATT HAN/HON VISAR DENNA EGENSKAP.

Vilken lista var lättast att göra? Vad avslöjade detta om dina tankar?
Vilken egenskap tackade du din partner för?

"Allt som är sant och värdigt, rätt och rent, allt som är värt att älska och uppskatta, allt som kallas dygd och förtjänar beröm, tänk på allt sådant." (Fil 4:8) SFB15

Läsares kommentar:

"Jag slösade så många år med att sätta en spotlight på hans misslyckanden. Jag missade den vackra trädgården som stod i blom runt omkring mig." –Michelle

DAG 8

Kärleken är inte svartsjuk

**“För kärleken är stark som döden, dess lidelse obevklig som dödsriket.
Dess glöd är eldens glöd.” (Höga visan 8:6) SFB15**

Svartsjuka är en av de starkaste drivkrafter kända för människan. Det [engelska ordet ‘Jealousy’, övers. anm] kommer ur roten av ordet zeal och betyder “att brinna med en intensiv eld”. Skriften säger med bestämdhet *“Vreden är grym och harm en störtflod, men vem kan uthärda svartsjuka?” (Ords 27:4) SFB15*

Den kommer i två former: en befogad svartsjuka baserad på kärlek, och en obefogad svartsjuka baserad på avundsjuka. Befogad svartsjuka tänds till när någon du älskar, som hör till dig, vänder bort sitt hjärta och ersätter dig med någon annan. Om en hustru har en affär och ger sig själv till en annan person så kan hennes man ha en rättfärdigad, svartsjuk ilska på grund av sin kärlek till henne. Han längtar att få tillbaka det som är rätteligen hans.

Bibeln beskriver att Gud har denna sorts rättfärdigad svartsjuka för Sitt folk. Det är inte så att Han är avundsjuk på oss och önskar att Han hade det vi har (Han äger redan allt). Det är att Han längtar innerligt efter oss, längtar efter att vi ska fortsätta ha Honom som vår första kärlek. Han vet att endast Han är vårt största hopp och kan uppfylla våra djupaste behov. Så Han vill inte att något annat ska ha företräde framför Honom i våra hjärtan. Bibeln varnar oss att inte tillbe något annat än Honom, *“för Herren din Gud är en förtärande eld, han är en nitisk Gud.”*

(5 Mos 4:24) SFB15

När vi nu etablerat denna grundtanke, ska vi nu byta fokus till den obefogade svartsjukan som står i motsats till kärleken – den som är rotad i själviskhet. Detta är att vara avundsjuk på någon, att gripas av missunnsamhet.

Kämpar du med avundsjuka gentemot andra? Din vän är mer populär, så du känner hat mot henne. Din medarbetare blir befördrad, så du kan inte sova på natten. Han kanske inte gjort något fel, men du har blivit bitter på grund av hans framgångar. Det sägs att människor kommer fira dina framgångar så länge de inte överträffar deras.

Avundsjuka är vanligt att vi kämpar med. Den tänds till när någon annan drar uppmärksamheten från dig och får något du vill ha. Det kan vara smärtsamt beroende på hur självisk du är. Istället för att gratulera dem ryker du av ilska och tycker illa om dem. Om du inte är försiktig glider avundsjukan sig in som en giftorm i ditt hjärta och slår ut din drivkraft och dina relationer. Det kan förgifta dig att leva det liv Gud avsett. Om du inte späder ut din ilska genom att lära dig älska andra, så kanske det slutar med att du sammansvärjer dig mot dem. Bibeln säger att avund leder till stridigheter, gräl och ondska. *“För där det finns avund och rivalitet, där finns också oordning och all slags ondska.” (Jak 3:16) [SFB15] “Varifrån kommer alla strider och konflikter bland er? Kommer de inte från begären som kämpar i era kroppar? Ni vill ha men får inget, ni mördar och avundas men vinner inget...” (Jak 4:1-2) SFB15*

Det finns en strimma av våldsam avundsjuka genom hela Skriften. Den orsakade det första mordet, där Kain föraktade Guds accepterande av hans brors offergåva. Sara skickade iväg sin tjänarinna för att Hagar kunde få barn medan Sara inte kunde det. Josefs bröder upptäckte att han var deras fars favorit, så de kastade honom i en brunn och sålde honom som slav.

Jesus var mer kärleksfull, kraftfull och populär än översteprästerna så de avundades honom och planerade för att han skulle bli förrådd och korsfäst.

Du blir vanligen inte avundsjuk på totala främlingar. De som du frestas bli avundsjuk på är i första hand på samma arena som du. De finns på ditt jobb, spelar i ditt lag, rör sig i dina kretsar... eller lever i ditt hem. Ja, om du inte är försiktig, kan avundsjuka infektera ditt äktenskap.

När ni gifte er, fick ni rollen att vara er partners största hejklacksledare och ledare över hans eller hennes fanclub. Båda blev ni ett i livet och ska dela varandras glädjeämnen. Men om själviskhet styr så kan vilken bra sak som helst som händer bara en av er bli en katalysator för avundsjuka istället för gratulationer.

Han kanske gillar golf på helgerna medan hon stannar hemma och städar huset. Han skryter inför henne om att han slagit bra poäng medan hon känner att hon vill slå honom.

Eller kanske om hon är ständigt utbjuden av vänner medan han är hemma och passar hunden. Om han inte är försiktig, kan han ogilla hennes popularitet medan hon ogillar hans lojalitet mot hunden.

Eftersom kärleken inte är självisk utan sätter andra först, vägrar den släppa in avundsjukan. Den får dig att fira din partners framgångar istället för att ogilla dem. En kärleksfull man har inget emot att hans hustru är bättre på något, har roligare eller får fler applåder. Han ser det som att hon kompletterar honom, inte tävlar mot honom.

När han får lovord så tackar han henne öppet för hennes stöd och hjälp i hans framgångar. Han vägrar skryta på ett sådant sätt att det kan få henne att ogilla honom. En kärleksfull hustru kommer vara den första att hurra på sin man när han vinner. Hon jämför inte sina svagheter med hans styrkor. Hon ordnar en fest för att fira, inte en fest för självömkan.

Det är dags att låta kärlek, ödmjukhet och tacksamhet knäcka all avund som dyker upp i ditt hjärta. Det är dags att låta din partners framgångar dra er närmare varandra och ge er större möjligheter att sätta på musiken och kasta konfettin.

DAGENS UTMANING

BESLUTA DIG FÖR ATT BLI DIN PARTNERS STÖRSTA FAN OCH AVVISA ALLA AVUNDSJUKA TANKAR. FÖR ATT HJÄLPA DIG FIXERA DITT HJÄRTA PÅ DIN PARTNER, TA GÅRDAGENS LISTA MED NEGATIVA ATTRIBUT OCH BRÄNN DEN LITE DISKRET. BERÄTTA SEDAN FÖR DIN PARTNER HUR GLAD DU ÄR FÖR EN FRAMGÅNG ELLER EN VÄLSIGNELSE SOM HAN ELLER HON NYLIGEN FÅTT.

Hur svårt var det att förstöra listan? Nämn några positiva upplevelser du kan fira vad gäller din partner? Hur kan du uppmuntra dem till vidare framgångar?

“Gläd er med dem som är glada, gråt med dem som gråter.” (Rom 12:15) SFB15

Läsares kommentar:

“Jag kunde inte drömma om att jag skulle lära mig så mycket om mig själv längs vägen.” – Cheryl

DAG 9

Kärleken gör gott intryck

“Hälsa varandra med kärlekens kyss.” (1 Pet 5:14) SFB15

Kungar bugar medan soldater gör honnör. Bekantskaper vinkar medan vänner skakar hand. Och familjer kramas medan älskande kysser varandra. Hälsningar förser oss med dynamiska sätt att möta varandra och visa passande tillgivenhet och respekt. Varje hälsning beror på egenskapen och närheten i varje relation.

Visste du att man kan säga mycket om nuvarande status på ett pars äktenskap genom hur de hälsar på varandra? Man kan se det genom hennes leende, höra det på hans röst, och förnimma det på ömheten i deras beröring. Eller brist därpå.

En hälsning kan vara ett lackmustest på relationers hälsa. Tänk på det: Vad avslöjar du och din partner om er relation bara genom sättet ni hälsar varandra på? Är det omtänksamt? Eller är det kyligt? Får dina hälsningar din partner att se fram emot att träffa dig?

Vissa människor hälsar inte med värme för de känner sig osäkra. De hävdar “Jag är ärlig mot hur jag känner inombords.” Men det finns många anledningar till att vara vänlig även när känslorna är motsatta – kärleken är den största anledningen av alla. Medan hälsningar kan återspegla vad som för närvarande händer i en relation så kan de också bli en kärleksfull investering i dess framtida hälsa.

Genom historien har det judiska folket uppvisat kunskap om kraften i en effektiv hälsning. Använt mer än tvåhundra gånger i Bibeln, har ordet shalom (som betyder frid eller stillhet) varit ett ord som avsiktligt använts för att hälsa andra. De använde det för att säga *Må du leva! Frid vare med dig, frid vare med ditt hus och frid vare med allt vad du har.* (1 Sam 25:6) SFB15 Detta ord, som används än idag, avslöjar hur en daglig hälsning kan vändas till att bli en kraftfull välsignelse.

Du behöver inte säga “Shalom” när du hälsar på din partner, men genom att dela en stark femsekunders hälsning varje dag med din partner kan det bli till en långsiktig välsignelse för din relation. Din hälsning bör säga “Du är ovärderlig för mig” snarare än “Du är tolererad av mig.”

Jesus noterade att även hedningar talar vänligt till människor de tycker om. Det är lätt för vem som helst att göra. Men Guds barn, sa Han, ska vara så ödmjuka och barmhärtiga att kunna bemöta även sina fiender med vänlighet. Detta väcker frågan: Hur hälsar du på dina vänner, arbetskamrater och grannar? Hur är det med bekantskaper du träffar offentligt? Du kanske till och med möter någon du inte nödvändigtvis gillar och ändå känns vid dem utifrån hövlighet.

Så, om du är så artig mot andra, förtjänar inte din partner detsamma? Gånger tio?

Det kan vara så enkelt som vad du säger när du vaknar på morgonen, ditt ansiktsuttryck när du kliver in i bilen, energin i din röst när ni pratar i telefonen. Tänk vilken skillnad det skulle göra för din partners dag om allt hos dig uttryckte det faktum att du är väldigt, väldigt glad att se dem?

Ett bra bemötande lägger grunden för ett positivt, hälsosamt samspel. Precis som kärleken, får den en människa att känna sig uppskattad och det sätter vind i deras segel för bättre stunder framöver.

Tänk tillbaka på berättelsen Jesus berättade om den förlorade sonen. Denna unga, rebelliska man krävde sitt arv och slösade sen bort det på en dåraktig livsstil. Men snart kom hans dåliga beslut ikapp honom och han fann sig själv ätandes matrester från en svinstia. Förödmjukad och skamsen övade han på sina ursäkter innan han återvände till sin far. Men bemötandet han förväntade sig var inte den han fick. *“Medan han ännu var långt borta, fick hans far se honom och förbarmade sig över honom. Fadern skyndade fram, omfamnade honom och kysste honom.”* (Luk 15:20) SFB15

Detta bemötande var troligen det sista sonen förväntade sig. Men hur tror du det fick honom att känna när han fick ta emot sin fars omfamning och höra hans tacksamma ton? Överväldigad. Djupt älskad. Uppskattad igen. Vad tror du att det gjorde för deras relation?

Vilken slags hälsning skulle få din partner att känna sig så? Hur skulle du kunna väcka hans eller hennes sinnen med ett snällare ordval, en mer kärleksfull beröring och ett mer älskvärt tonfall? En kärleksfull hälsning är en gåva du kan ge din partner varje dag genom vad de ser, hör och känner. Det är ovärderligt och kostar dig ingenting.

Tänk på möjligheterna ni har fått att regelbundet hälsa på varandra. När ni kommer innanför dörren. När ni träffas över lunch. När ni säger godnatt. När ni sms:ar eller pratar i telefonen. Det behöver inte vara framfusigt och dramatiskt varje gång. Men genom att lägga till värme och entusiasm ger det dig chansen att beröra din partners hjärta på oväntade sätt.

Otaliga änkor och änklingar skulle kunna berätta för oss med tårar i ögonen vad det skulle betyda för dem att få en till chans att hälsa, kyssa och hålla om sina partners igen. Eftersom ingen av oss har någon garanti för morgondagen så är varje ny dag tillsammans med din partner en gåva från Gud till oss att värna om och njuta av.

Tänk på dina hälsningar. Använder du dem väl? Känner sig din partner uppskattad? Känner de sig älskade? Även när ni inte är så överens så kan du minska spänningen och hjälpa att vända på saker genom sättet du välsignar dem och när du hälsar dem. Kom ihåg, kärleken är ett val. Så välj att älska dem redan vid “Hej!”

DAGENS UTMANING

TÄNK PÅ NÅGOT SÄRSKILT SÄTT SOM DU SKULLE VILJA HÄLSA DIN PARTNER MED IDAG. GÖR DET MED ETT LEENDE OCH MED ENTUSIASM. BESTÄM DIG SEDAN ATT ÄNDRA DIN HÄLSNING SÅ DET DAGLIGEN ÅTERSPEGLAR MER KÄRLEK TILL DEM.

Var och när valde du att genomföra din speciella hälsning?

Hur bemötte din partner det? Hur kommer du ändra dina hälsningar från och med nu?

“Din kärlek har varit till stor glädje och tröst för mig” (Filem 7) SFB15

Läsares kommentar:

“Jag har för avsikt att fullfölja detta och ändra mig själv för henne och för vårt äktenskap” – Steve

DAG 10

Kärleken är ovillkorlig

“Men Gud bevisar sin kärlek till oss genom att Kristus dog för oss medan vi ännu var syndare.” (Rom 5:8) SFB15

Om någon skulle fråga dig “Varför älskar du din fru?” eller “Varför älskar du din man?” – vad skulle du svara?

De flesta män skulle nämna sin frus skönhet, hennes sinne för humor, hennes godhet eller hennes inre styrka. De kanske pratar om hennes matlagning, hennes talang för inredning eller vilken bra mamma hon är.

Kvinnor skulle förmodligen säga något om att hennes man är snygg eller om hans personlighet. De skulle lovorda honom för hans lugn och hans karaktärsfasthet. De skulle säga att de älskar honom för att han alltid finns där för dem. Han är generös. Han är hjälpsam.

Men vad händer om, efter årens lopp, din man eller hustru slutar vara alla dessa saker? Skulle du fortfarande älska dem? Baserat på dina svar här ovanför, blir det enda logiska svaret “nej”. Om dina anledningar till att älska din partner är beroende av hans eller hennes egenskaper – och om just dessa plötsligt eller gradvis försvinner – så är grunden för din kärlek borta. Det enda sättet kärleken kan hålla en hel livstid är om den är ovillkorlig. Sanningen är: hållbar kärlek avgörs inte av den som är älskad utan snarare av den som beslutar sig för att älska.

Bibeln refererar till denna form av kärlek genom att använda det grekiska ordet agape. Den skiljer sig från andra typer av kärlek, som till exempel phileo (vänskap) och eros (sexuell kärlek). Både vänskap och sex har en viktig plats inom äktenskapet såklart, och är en stor del av det hus ni bygger tillsammans som man och hustru. Men om ert äktenskap är helt beroende av att ha gemensamma intressen eller av att ha ett välfungerande sexliv, så är grunden i er relation instabil.

Phileo och eros är mer föränderliga till sin natur och kan skifta baserat på känslor. När någon säger “Jag har blivit förälskad i dig” så är det phileo- eller eroskärlek. De är nyckfulla och kan förändras beroende på omständigheterna.

Det är viktigt att erkänna, att möjligheten finns att man tillåter sig själv att bli kär i och sluta vara kär i många olika människor genom livet. Därför är det viktigt att man vaktar sitt hjärta från andra, och vaktar det för endast din partner.

Du kan också bli kär i och sluta vara kär i din egen partner hundratals gånger genom ditt liv, beroende på hur bra ni kommer överens och hur mycket ni satsar på ert äktenskap. Att känna sig “kär i” är något du kan njuta av och fortsätta upptända genom åren. Men det ska inte avgöra din nivå av engagemang i ditt äktenskap.

Agapekärlek å andra sidan, är osjälvisk, ovillkorlig och ostoppar. Den är grundad på beslut och åtagande, inte på känslor. Så om inte denna form av kärlek utgör grunden i ditt äktenskap så kan tidens slitage förstöra det. Agapekärlek är “genom sjukdom och hälsa”-kärlek, “i rikedom och fattigdom”-kärlek och “i nöd och lust”-kärlek. Det är den enda form av kärlek som är en bestående, oföränderlig och sann kärlek.

Det är för att detta är Guds form av kärlek. Han älskar oss inte för att vi är så värda att älska, utan för att Han är så kärleksfull. *“Detta är kärleken: inte att vi har älskat Gud, utan att han har älskat oss och sänt sin Son till försoning för våra synder.”* (1 Joh 4:10) SFB15

Om Han skulle insistera på att vi ska visa oss värdiga Hans kärlek så skulle vi misslyckas kapitalt. Men Hans kärlek är ett beslut Han har tagit på egen hand. Det är något vi tar emot från Honom och sedan delar med andra.

“Vi älskar därför att han först har älskat oss.” (1 Joh 4:19) SFB15

Om en man säger till sin hustru “Jag älskar dig inte längre” så säger han egentligen “Jag har aldrig älskat dig ovillkorligt till att börja med.” Hans kärlek var baserad på känslor eller omständigheter snarare än åtagande. Det är resultatet av att bygga ett äktenskap på phileo- eller eroskärlek. Det måste finnas en starkare grund än bara vänskap eller sexuell attraktion. Ovillkorlig kärlek, agapekärlek, vacklar inte med tiden eller på grund av omständigheter.

Det betyder inte att kärlek som startat av fel anledningar inte kan återställas och återupprättas. Faktum är att, när ni återuppbygger ert äktenskap med agape som grund så kommer vänskapen och de romantiska delarna i er kärlek bli mer hänförande än någonsin tidigare. När er glädje i varandra som både bästa vänner och som älskande baseras på orubbligt åtagande, så kommer ni uppleva en intimitet som inte kan uppnås på något annat sätt.

Men ni kommer kämpa och slutligen misslyckas med detta slags äktenskap om ni inte först låter Gud upprätta och odla Sin kärlek inom er. Kärlek som *“bär allt, tror allt, hoppas allt, uthärdar allt”* (1 Kor 13:7) SFB15 kommer inte inifrån. Den kan bara komma från Gud.

“Mina älskade, låt oss älska varandra, för kärleken kommer från Gud. Var och en som älskar är född av Gud och känner Gud. Den som inte älskar har inte lärt känna Gud, för Gud är kärlek. Så uppenbarades Guds kärlek till oss: han sände sin enfödde Son till världen för att vi skulle leva genom honom. Detta är kärleken: inte att vi har älskat Gud, utan att han har älskat oss och sänt sin Son till försoning för våra synder. Mina älskade, om Gud har älskat oss så högt, är också vi skyldiga att älska varandra. Ingen har någonsin sett Gud. Om vi älskar varandra, förblir Gud i oss och hans kärlek har nått sitt mål i oss. Vi vet att vi förblir i honom och han i oss genom att han har gett oss av sin Ande. Vi har sett och vittnar om att Fadern har sänt sin Son som världens Frälsare. Om någon bekänner att Jesus är Guds Son, förblir Gud i honom och han själv förblir i Gud. Och vi har lärt känna den kärlek som Gud har till oss och tror på den. Gud är kärlek. Den som förblir i kärleken förblir i Gud, och Gud förblir i honom.”

(1 Joh 4:7-16) SFB15

Skriften säger att *“För jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som ska komma, varken makter, höjd eller djup eller något annat skapat ska kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre.”* (Rom 8:38-39) SFB15 Detta är Guds form av kärlek. Och tackolov –genom ditt beslut– kan det bli din form av kärlek. Men du måste först ta emot den och dela den.

Och sedan, oavsett omständigheter och känslor, kan du och din partner börja leva tillitsfullt och tryggt under dess skugga. Du kommer inte längre säga “Jag älskar dig för att...” Du kommer att säga “Jag älskar dig. Punkt.”

DAGENS UTMANING

**GÖR NÅGOT UTÖVER DET VANLIGA IDAG FÖR DIN PARTNER – NÅGOT SOM BEVISAR (FÖR DIG OCH FÖR DEM) ATT DIN KÄRLEK ÄR BASERAD PÅ DITT BESLUT OCH INTE NÅGOT ANNAT. TVÄTTA HENNES BIL. STÄDA KÖKET.
KÖP HANS FAVORITDESSERT. VIK TVÄTTEN. VISA KÄRLEK TILL DEM FÖR DEN RENA GLÄDJEN ÖVER ATT VARA DERAS ÄKTENSKAPSPARTNER.**

Har din kärlek vanligtvis baserats på din partners egenskaper och beteende eller har du istället baserat den på ditt eget åtagande?
På vilket sätt kan du fortsätta visa kärlek när den inte besvaras på det sätt du hoppats på?

**“Den gudlöse har många plågor, men den som litar på Herren omger han med nåd.”
(Psalt 32:10) SFB15**

Läsares kommentar:

“Vi har båda två lovat att om vi någonsin hamnar ur spår så ska vi båda göra ‘The Love Dare’ igen.” –Michele

DAG 11

Kärleken vårdar

**“På samma sätt är männen skyldiga att älska sina hustrur som sina egna kroppar.”
(Ef 5:28) SFB15**

Tänk er följande två scenarier.

En mans gamla bil börjar få allvarliga problem, så han tar den till en bilmekaniker. Efter bedömning får han veta att den behöver en fullständig reparation som skulle anstränga hans begränsade budget. På grund av de dyra reparationerna beslutar han sig för att istället göra sig av med bilen och lägga sina medel på ett nytt fordon. Det verkar förnuftigt, eller hur?

En annan man, en ingenjör, råkar klämma sin hand illa i en maskindel. Han skyndar till sjukhuset och får den röntgad och får veta att flera ben i handen är brutna. Fastän han är frustrerad och har ont så använder han villigt sina sparpengar för att få handen lagd till rätta och gipsad, och sköter försiktigt om den de kommande månaderna tills den är återställd. Detta verkar också förnuftigt för dig.

Problemet i vår kultur är att äktenskap oftare behandlas som det första scenariot. En kasserbar ägodel. När du upplever svårigheter i ditt förhållande är du sugen på att dumpa din partner för en “nyare modell”. Men de som har detta synsätt förstår inte det betydelsefulla band som finns mellan man och hustru. Sanningen är, äktenskap är mer som det andra scenariot. Ni är en del av varandra. Du skulle aldrig hugga av dig handen om den blev skadad utan skulle betala vad du har för att få den bästa möjliga medicinska vården. Det är för att din hand är ovärderlig för dig. En är en del av den du är.

Och det är din partner också. Äktenskapet är ett vackert mysterium instiftat av Gud, att sammanfoga två liv till ett. Detta sker inte bara fysiskt utan också andligt och känslomässigt. Ni börjar med att dela samma hem, samma säng, samma efternamn. Er identitet som individer har förenats till ett. När du har framgång på jobbet, gläder ni er båda. När en av er går igenom en tragedi, känner ni det båda två. Men någonstans längs vägen upplever ni besvikelse och smärta. Er relation går sönder. Den nyktra verkligheten att ni gifte er med en ofullkomlig person slår till.

Detta förändrar hursomhelst inte det faktum att din partner fortfarande är en del av dig. *Efesierbrevet 5:28-29 SFB15* säger “På samma sätt är männen skyldiga att älska sina hustrur som sina egna kroppar. Den som älskar sin hustru älskar sig själv. Ingen har någonsin hatat sin egen kropp, utan man ger den näring och sköter om den.”

Ordet “vårda” betyder “att sköta om”. Föreställ dig en nyfödd bebis som känner sig ensam, kall, hungrig och rädd som längtar efter att bli hållen. Sen plockar den nyblivna modern kärleksfullt upp barnet, ammar, smeker och håller sitt nyfödda barn. *“I stället uppträdde vi kärleksfullt bland er. Som när en mor sköter om sina barn.” (1 Tess 2:7) SFB15*

Hennes omsorgsfulla uppmärksamhet och mjuka ömsinhet värmer hennes bebis både fysiskt och känslomässigt. Detta är den bibliska bilden av hur en man och hustru ska vårda varandra.

Livet är kallt och oförutsägbart. Daglig stress kan göra oss utmattade. Förhållanden kan vara svåra ibland och gå igenom vintersäsonger istället för varma vårdagar. Det är vårt

ansvar, över alla andra människor på jorden, att tråda in och ömsint beröra, smeka och värma vår partners liv och hjärta. Mycket av vårdandet kan gå till genom hur vi berör vår partner på icke-sexuella sätt. Att komma upp bakom din hustru vid diskbänken och mjukt kysa hennes nacke. Att luta sig över honom i bilen och smeka hans arm. Att lägga din arm om henne när ni sitter i kyrkan. Att gå tätt bredvid honom och ta hans hand. Att omfamna henne när ni ser en film tillsammans. Att ge näring åt dem med din varma tillgivenhet. Kom ihåg, när du visar din partner kärlek så visar du kärlek till dig själv också.

Men det finns en avigsida på det här myntet. När du behandlar din partner illa, så behandlar du samtidigt dig själv illa. Tänk på det. Era liv är nu sammanflätade i varandras. Din partner kan inte uppleva glädje eller smärta, välsignelse eller förbannelse utan att det också påverkar dig. Så när du attackerar din partner, så är det som att du attackerar din egen kropp.

Det är dags att låta kärleken förändra ditt sätt att tänka. Det är dags att du inser att din partner är lika mycket en del av dig som din hand, ditt öga eller ditt hjärta. Också hon behöver känna sig älskad och omhuldad. Och om hon har problem med trasighet och saker som orsakar smärta eller frustration så behöver du nära och vårda henne med samma kärlek och ömhet som du skulle göra med en kroppslig skada. Om han är skadad på något sätt, så ska du tänka på dig själv som ett instrument som hjälper till att bringa värme och helande in i hans liv.

I ljuset av detta, tänk på hur du behandlar din partners fysiska kropp. Vårdar du den som din egen? Behandlar du den med respekt och ömhet? Gläder du dig i vem de är? Eller får du dem att känna sig löjliga eller generade? Precis som du värnar om din egen kropps säkerhet och välmående så borde du uppskatta varje del av din partner som en ovärderlig gåva.

Närhelst en man tittar in i sin hustrus ögon bör han komma ihåg att "han som älskar sin fru älskar sig själv." Och en hustru bör komma ihåg att när hon älskar honom så ger hon också kärlek och vördnad till sig själv.

När du tittar på din partner så tittar du på en del av dig själv. Så behandla henne väl. Tala gott om honom. Ge näring åt och vårda ditt livs kärlek.

DAGENS UTMANING

HUR KAN DU VÄRMA DIN PARTNERS HJÄRTA IDAG? HITTA TILLFÄLLEN ATT BRINGA VÄRME TILL KYLAN I HANS ELLER HENNES LIV. OM MÖJLIGT, GE DEM EN OVÄNTAD ÖMSINT BERÖRING. VÄLJ EN GEST SOM SÄGER "JAG VÖRDAR DIG". OCH GÖR DET UPPRIKTIGT.

Hur valde du att visa att du vördar din partner?
Vad lärde du dig av den här upplevelsen?

"och Jesus frågade honom: "Vad vill du att jag ska göra för dig?" (Mark 10:51) SFB15

Läsares kommentar:

"Vissa utmaningar verkade nästan omöjliga i början, men belöningen har varit så mycket större än riskerna och motgångarna." –Nadine

DAG 12

Kärleken låter den andre vinna

“Se inte till ert eget bästa utan också till andras.” (Fil 2:4) SFB15

Om du fick frågan att nämna tre områden där du och din partner är oeniga så skulle du troligen kunna göra det utan att tänka efter särskilt mycket. Du skulle kanske till och med kunna lägga fram en topp-tio-lista om du får några fler minuter på dig. Och tråkigt nog, om inte någon i ert hem börjar ge vika så kommer samma frågor fortsätta poppa upp mellan dig och din partner.

Tyvärr kommer envishet som ett standardtillbehör på både man- och hustrumodellerna. Att försvara din rätt och dina åsikter är en grundläggande del av er natur och läggning. Det är skadligt dock, inom en äktenskaplig relation, och det stjälar tid och kraft. Det kan också orsaka stor frustration för er båda.

Givetvis är det inte alltid dåligt att vara envis. Vissa saker är värda att stå upp för och beskydda. Våra prioriteringar, moral och lydnad till Gud bör värnas om på allvar. Men alltför ofta diskuterar vi struntsaker, som nyansen på väggfärg eller val av restauranger.

Andra gånger, såklart, så är insatserna mycket högre. En av er vill ha fler barn; det vill inte den andre. En av er vill fira semester med släkten; den andre vill det inte. En av er vill ha hemundervisning för era barn [finns ej i Sverige, övers. anm.]; den andre vill det inte. En av er tycker att det är dags för äktenskapsrådgivning eller att involvera sig mer i kyrkan medan den andre inte vill det.

Fastän dessa frågor kanske inte dyker upp varje dag så fortsätter de komma upp till ytan och försvinner aldrig riktigt. Ni verkar aldrig komma närmare en lösning eller kompromiss. Klackarna gräver sig djupare ner. Det är som att köra bil med parkeringsbromsen i.

Det finns bara ett sätt att komma förbi såna här dödlägen och det är genom att hitta ett ord som är motsatsen till envishet – ett ord vi först mötte på när vi diskuterade godhet. Ordet är villig. Det är en attityd och en anda av samarbetsvillighet som borde genomsyra våra konversationer. Det är som ett palmträd vid havet som uthärdar de värsta stormar eftersom det vet hur det graciöst ska böja sig. Och det bästa exemplet på detta är Jesus Kristus, som beskrivs i *Filipperbrevet 2:5-11*. “*Var så till sinnes som Kristus Jesus var: Han var till i Guds gestalt men räknade inte jämlikheten med Gud som segerbyte, utan utgav sig själv och tog en tjänares gestalt och blev människans lik. När han till det yttre hade blivit som en människa, ödmjukade han sig och blev lydig ända till döden – döden på korset. Därför har Gud också upphöjt honom över allting och gett honom namnet över alla namn, för att i Jesu namn alla knän ska böjas, i himlen och på jorden och under jorden, och alla tungor bekänna att Jesus Kristus är Herren, Gud Fadern till ära.*” SFB15

Som Gud hade Han all rätt att vägra bli människa, ändå underkastade Han sig och gjorde det – för Han var villig. Han hade rätt att bli betjänad av hela mänskligheten men kom för att betjäna oss istället. Han hade rätten att leva i fred och säkerhet men lade villigen ner Sitt liv för våra synder. Han var även villig att uthärda den grymma tortyren på korset. Han älskade, samarbetade och var villig att göra Sin Faders vilja istället för Sin egen.

I ljuset av detta fantastiska vittnesbörd, lägger Bibeln på oss ett summerande uttalande i en mening: “*Var så till sinnes som Kristus Jesus var*” (Fil 2:5) SFB15

– en attityd av villighet, följsamhet och ödmjuk underkastelse. Det innebär att offra dina egna rättigheter till förmån för andras bästa.

Allt som krävs för att era nuvarande meningsskiljaktigheter ska fortsätta är att ni båda fortsätter stå rotade och vägrar böja er. Men i det ögonblick någon av er säger "Jag är villig att göra på ditt sätt med det här" så kommer dispyten vara över. Och fastän genomförandet kan kosta dig stunder av stolthet och obehag så har du gjort en kärleksfull och bestående investering i ert äktenskap.

"Ja, men då kommer jag verka löjlig. Jag förlorar kampen. Jag förlorar kontrollen." Näja, du har ju redan verkat löjlig om du har varit tjurskallig och vägrat lyssna. Du har redan förlorat kampen genom att göra frågan viktigare än ditt äktenskap och din partners självkänsla. Du kanske redan förlorat den känslomässiga kontrollen genom att säga saker som blev personliga och sårade din partner.

Den kloka och kärleksfulla saken du kan göra är att förhålla dig till era meningsskiljaktigheter med en villighet att inte alltid insistera på att få din vilja fram. Det betyder inte att din partner nödvändigtvis har rätt eller är klok när det gäller en fråga, men du väljer att starkt överväga deras synsätt som ett sätt att uppskatta dem. Faktum är att din villighet att tänka om kan få dem att lätta på motståndet mot dig och själva tänka om.

Kärlekens bästa råd kommer från Bibeln, som säger "*Men visheten från ovan är först och främst ren, dessutom fredlig, mild, följsam, full av barmhärtighet och goda frukter, opartisk och oppriktig.*" (Jak 3:17) SFB15 Istället för att behandla din hustru eller man som en fiende eller som någon att skydda sig mot, börja behandla dem som din närmaste, mest ärade vän. Ge deras ord full tyngd.

Nej, ni kommer inte alltid vara överens. Ni är inte menade att vara blåkopior av varandra. Om ni vore det, så skulle en av er vara överflödig. Två personer som alltid delar samma åsikter och synsätt kommer inte ha någon balans eller krydda som höjer relationen. Snarare, era skillnader är för att kunna lyssna och lära er genom dem.

Är du villig att böja dig för att visa din kärlek till din partner? Eller vägrar du ge med dig på grund av stolthet? Det spelar ingen roll i långa loppet – särskilt i evigheten – då kommer detta med att ge upp dina rättigheter vara ett kärleksfullt sätt att ge glädje och ära till den du älskar. Det kommer troligen vara bra för dig och för ert äktenskap. Att ge upp en strid kan faktiskt vara den bästa vägen till en större seger.

DAGENS UTMANING

VISA DIN KÄRLEK GENOM ATT VILLIGEN VÄLJA ATT GE EFTER I EN FRÅGA DÄR DU OCH DIN PARTNER VARIT OENSE. SÄG TILL DEM ATT DU SÄTTER DERAS SYNSÄTT FÖRST.

Vilken fråga valde du? Vad kostade det dig att ge efter?
Hur kan detta hjälpa er i framtiden?

"Håll fred med alla människor så långt det är möjligt och beror på er." (Rom 12:18)
SFB15

Läsares kommentar:

"Jag har absolut njutit av den frid i mitt hjärta som kommer av att veta att ilskan jag kände under så lång tid är borta." –Roberta

DAG 13

Kärleken fajtas schysst

“Om en familj är splittrad kan den familjen inte bestå.” (Mark 3:25) B2000

Gilla det eller ej, men konflikter inom äktenskapet är oundvikliga. När ni knöt hymens band som brud och brudgum så förenade ni inte bara ert hopp och era drömmar utan också era smärtor, rädslor, ofullständighet och känslomässigt bagage. Från den stund ni packade upp efter smekmånaden började ni den sanna processen att packa upp varandra, och upptäcker obehagligt nog hur syndiga och själviska båda av er kan vara.

Ganska snart började din partner glida ner från din höga piedestal och du ifrån dennes. Den påtvingade närheten i äktenskapet började ta bort era offentliga fasader, och blottlägga era privata problem och hemliga vanor. Välkommen till den fallna mänskligheten.

På samma gång började livets stormar pröva er och avslöja vad ni verkligen går för. Krav från jobbet, hälsoproblem, problem med svärföräldrar och finansiella behov blossade upp i olika grad, och medförde press och indignation i ert förhållande. Detta bereder scenen för att meningsskiljaktigheter ska bryta ut mellan er. Ni diskuterade och fajtades. Ni blev sårade. Ni upplevde konflikt. Alla par går igenom det. Det är mer regel än undantag. Ni är inte ensamma. Men inte alla par klarar sig igenom det.

Så tro inte att dagens utmaning kommer driva bort alla konflikter från ert äktenskap. Istället handlar det om att hantera konflikter på ett sådant sätt att ni välmående kommer ut på andra sidan. Båda två. Tillsammans.

Den djupaste och mest hjärtslitande skada ni någonsin kommer göra (eller någonsin har gjort) i ert äktenskap händer mest troligt när ni är mitt i smeten i konflikten. Det är för att det är då er stolthet är som starkast. Er ilska är som hetast. Ni är som mest själviska och dömande. Era ord innehåller mest gift. Ni fattar de sämsta besluten. Ett äktenskap som är bra på måndagen kan börja köra utför ett stup på tisdagen om otyglad konflikt får ta över och ingen av er har foten på bromsen.

Men kärleken träder in och förändrar saker. Kärleken påminner er om att ert äktenskap är för värdefullt för att tillåtas självförstöras, och att din kärlek till din partner är mycket viktigare än vad det än är ni bråkar om. Kärleken hjälper er att installera airbags och sätta upp skyddsräcken i er relation. Den skyddar er enhet. Den påminner er att konflikten faktiskt kan vändas till något gott och kan resultera i ännu större enhet, inte mindre. Giftna par som lärt sig att arbeta sig igenom konflikten på ett klokt sätt tenderar vara mycket närmare, mer tillitsfulla, mer intima och uppleva en mycket större samhörighet efteråt.

Men hur? Det klokaste sättet är att lära sig att fajtas schysst genom att etablera sunda konfliktregler. Om ni inte har riktlinjer för hur ni närmar er brännande frågor så kommer ni inte hålla er inom gränserna när striden trappas upp.

I grund och botten finns det två slags gränser för hur man hanterar konflikter: “vi”-gränser och “jag”-gränser. “Vi”-gränser är regler ni båda kommer överens om i förhand och som gäller för alla sorters gräl eller dispyter. Och var och en av er har rätten att varsamt men tydligt se till att reglerna efterföljs om de har överträtts. De kan innehålla:

Vi ska aldrig nämna skilsmässa.

Vi ska aldrig dra upp gamla, orelaterade saker från det förflutna.

Vi ska aldrig bråka offentligt eller framför våra barn.

Vi ska åberopa en time-out om konflikten eskalerar till en skadlig nivå.

Vi ska aldrig röra varandra på ett skadligt sätt.

Vi ska aldrig gå i säng arga på varandra.

Misslyckande är inte ett alternativ. Vad som än krävs, så ska vi få det att fungera.

“Jag-gränser” är regler du utövar personligen på egen hand. Här är några av de mest effektiva exemplen:

Jag ska lyssna innan jag talar. *“Varje människa ska vara snar att höra, sen att tala och sen till vrede.” (Jak 1:19) SFB* Den som har för vana att alltid lyssna först har övertaget i en diskussion. Du bör alltid närma dig känsliga saker genom att respektfullt ställa frågor snarare än att göra massa antaganden eller slänga ur dig anklagelser.

Jag ska hantera mina egna problem på ett ärligt sätt. *“Varför ser du flisan i din broders öga men märker inte bjälken i ditt eget öga?” (Matt 7:3) SFB*

Om du är snabb att erkänna var du hade fel och är först att be om ursäkt, så avvärjar du din partner och neutraliserar ammunitionen de använde mot dig samtidigt som du leder vägen för dem att hantera sina egna misstag de också.

Jag ska tala mjukt och hålla min röst låg.

“Ett mjukt svar stillar vrede, sårande ord väcker harm.” (Ords 15:1) SFB Människor har en tendens att spegla sin motståndare under ett bråk. Ju mer intensiv du blir, desto mer intensiva blir de. Ju mer ödmjuk och ömsint du blir, desto mer ödmjuka och ömsinta blir de. Låt sättet du talar på vara kantat med kärlek oavsett vad det är du säger.

Att fajtas schysst innebär att byta ut vapen. Att vara oeniga med värdighet. Att bygga en bro istället för att bränna ner den. Kärleken är ingen kamp, men alltid värd att kämpa för.

DAGENS UTMANING

PRATA MED DIN PARTNER OM ATT ETABLERA HÄLSOSAMMA REGLER MED LÖFTEN. OM DIN PARTNER INTE ÄR REDO FÖR DETTA, SÅ SKRIV NER DINA EGNA PERSONLIGA LÖFTEN ATT “KÄMPA” FÖR. BESLUTA DIG FÖR ATT STÅ FAST VID DEM NÄR NÄSTA MENINGSSKILJAKTIGHET UPPSTÅR.

Om din partner deltog med dig, hur var dennes respons?

Vilka regler skrev du för dig själv?

“Var eniga med varandra.” (Rom 12:16) SFB

Läsares kommentar:

*“Jag behövde göra förändringar inom mig själv om jag ville se bättre resultat med honom”
–Jaime*

DAG 14

Kärleken gläder sig

“Njut livet med en kvinna som du älskar, alla dagar i ditt förgängliga liv som Gud ger dig under solen, alla dina förgängliga dagar.” (Pred 9:9) SFB15

Världen försöker hela tiden tala om för dig vad som är attraktivt och vad som inte är det. Vad som är icke önskvärt och vad som är hett. De gör reklam för de senaste produkterna burna av modeller och filmstjärnor i hopp om att du ska använda din plånbok och kreditkort. Men om du anammar deras orealistiska skönhetsstandard –för storlek, form eller vikt– så kommer du tillbringa hela ditt liv med att aldrig vara nöjd med det du ser i spegeln och alltid önska att din partner såg mer ut som på bilderna i de extremt retuscherade annonserna.

De goda nyheterna är att du inte behöver slösa bort ditt liv på att jaga en fantasi. Du, inte resten av världen, får bestämma vad som är mest attraktivt och tilltalande för dig. Du kan redan nu välja att njuta av, och ha överväldigande glädje i, den ovärderliga gåva Gud redan gett dig i din partner. Inifrån och ut. Ingenting hindrar dig. Och du borde det!

En av de viktigaste sakerna du bör lära dig i din ‘Love Dare’ resa är att du inte bara ska följa ditt hjärta utan du ska leda det. Låt inte dina känslor och intryck sitta i förarsätet. Du sätter dem i baksätet och säger åt dem vart du är på väg.

Nygifta känner sin kärlek. De gläder sig i den som de nu kallar sin partner. Deras ömhetsbetygelser är fäscha och nya, och hoppet om en romantisk framtid bor i deras hjärtan. Hursomhelst, du kan ha något som är lika kraftfullt som den där fräscha nya kärleken. Det kommer från beslutet att glädja dig i din partner och att älska honom eller henne oavsett hur länge ni har varit gifta. Med andra ord, den kärlek som väljer att älska är lika vacker som den kärlek som känner att den älskar. På många sätt är den en mer äkta kärlek eftersom den har sina ögon vidöppna.

Skriften säger att Gud valde att lägga sin kärlek på sitt eget folk fastän de saknade både storleken och fördelarna andra nationer hade *“Det var inte för att ni var större än alla andra folk som Herren fäste sig vid er och utvalde er, ni var tvärtom mindre än alla andra folk. Utan det var därför att Herren älskade er och höll den ed som han hade gett era fäder som Herren förde er ut med stark hand och befriade dig ur träldomshuset, ur den egyptiske kungens hand, ur faraos hand.” (5 Mos 7:7-8) SFB*

Vi måste göra samma sak.

När vi är utlämnade åt själviskhet och känslösintryck så har vi alltid en tendens att jämföra vår partners svagheter med andra mäns eller kvinnors styrkor. Vi tänker “Min fru är inte lika charmerande och strålande” eller “Min man är inte lika snäll och omtänksam.” Men våra dagar är alltför korta för att fokusera på skuggorna när vi kan njuta av solskenet.

Istället är det dags att leda ditt hjärta att återigen glädja dig i din partner. Att bestämma sig för att den unika person Gud skapat dem till att vara är den du väljer att älska och finna glädje i. Att värdesätta deras unicitet och återigen minnas varför du blev kär i hans blick eller i hennes personlighet. Att ta hennes hand och söka hennes sällskap. Att vilja höra hans samtalsämne. Att acceptera denna person – med nycker och allt – och att välkomna honom eller henne in i ditt hjärta igen. Bibeln säger inte att en man ska gifta sig med kvinnan han älskar, utan ska älska kvinnan han gifter sig med.

Det är inte som att du är född med vissa förmågor du är förutbestämd att handla utifrån. Du får välja vad du värdesätter. Så om du är otacksam och ogillande så är det för att du väljer att vara det. Om du hackar på din partner mer än du berömmar denne så är det för att du har tillåtit själviskhet att ta över ditt hjärta. Du har lett dig själv till kritiserande.

Så led ditt hjärta tillbaka ut. Lär dig att glädjas i din partner igen. När du återställer din kärlek till din partner igen och återinvesterar den tid och energi som behövs i relationen så märker du att ditt hjärta varje dag gläder sig mer över den person den är.

Bibeln innehåller många romantiska kärlekshistorier, ingen är mer provokativ än de åtta kapitlen i Höga visan. Lyssna till på vilket sätt dessa båda älskande har glädje i varandra i denna poetiska bok—

Bruden: "Som ett äppelträd bland skogens träd, så är min vän bland unga män. Jag längtar att få sitta i hans skugga, hans frukt är ljuv i min mun. Han har fört mig in i vinsalen, kärleken är hans baner över mig." (Höga visan 2:3-4) SFB

Brudgummen: "Fikonträdet frukter rodnar, vinstockarna blommor och sprider sin doft. Res dig, min älskade, min sköna, och kom! Du min duva i bergsklyftan, i klippväggens gömsle! Låt mig se ditt ansikte, låt mig höra din röst, för din röst är ljuv och ditt ansikte skönt." (Höga visan 2:13-14) SFB

Alltför fånigt? För smetigt? Inte för dem som leder sina hjärtan till att glädja sig i sin älskade—även när nyhetens behag är borta, även när hon har papiljotter i håret, även när hans hår glesas ut. Det är tid att glädja sig igen. Att skratta och flirta igen. Att drömma igen. Glädjefyllt.

Dagens utmaning kan leda er till en verklig och radikal förändring. För några är steget mot glädje bara ett litet kliv bort. För andra krävs det kanske ett jättekliv från pågående motvilja. Men om ni har varit glädjefyllda tidigare – vilket ni var när ni gifte er – så kan ni bli det igen, även om det gått lång tid, även om det hänt massor som har förändrat er uppfattning. Ansvar är ditt att du på nytt lär dig vad du älskar med den andre till vilken du gett dina eviga löften.

DAGENS UTMANING

VÄLJ MEDVETET BORT EN AKTIVITET DU NORMALT SKULLE GJORT SÅ DU KAN SPENDERA KVALITETSTID MED DIN PARTNER. GÖR NÅGOT HAN ELLER HON SKULLE ÄLSKA ATT GÖRA ELLER ETT PROJEKT SOM DE VERKLIGEN TYCKER OM ATT ARBETA MED. VÄLJ ATT GLÄDJA ER ÅT TIDEN TILLSAMMANS.

Vad beslutade ni att ge upp? Vad gjorde ni tillsammans? Hur gick det?

Vad för ny sak lärde ni er (eller lärde om igen) om er partner?

“ge mig ditt hjärta och låt mina vägar behaga dig.” (Ords 23:26) SFB

DAG 15

Kärleken är hedervärd

“På samma sätt ska ni män leva förståndigt med era hustrur, som är det svagare kärlet. Visa dem aktning som medarvingar till livets nåd så att inget står i vägen för era böner.” (1 Pet 3:7) SFB15

Vem är den enda person du respekterar mer än någon annan i hela världen? Vad skulle det betyda för dig om du kunde möta den personen över en middag eller tillbringa en dag med denne? Du skulle utan tvivel känna dig väldigt privilegierad. När denne talade skulle du lyssna med stor uppmärksamhet. Om denne hade ett önskemål skulle du ta det på stort allvar och se till att det blev uppfyllt.

Välkommen till definitionen av heder.

Att hedra någon innebär att ge dem respekt och hålla dem högt, att behandla dem som om de är speciella och av stort värde. När du talar med dem så väljer du dina ord noggrant. Du är mer hövlig och artig. När de talar till dig så väger deras ord tungt och är betydelsefulla. Du går villigt den där extra milen för att tillmötesgå dem om det alls är möjligt, helt enkelt utifrån respekt för vem vederbörande är. Utifrån heder. Det är ett nobelt ord som beskriver hur värdigt vi bör leva.

Bibeln talar ofta om heder. Vi är tillsagda att “ära” vår far och mor, likaså dem i maktställning. Män är uppmanade att “visa aktning” till sina hustrur (1 Pet 3:7) och hustrurna att visa respekt för sina män. “Men vad er angår ska var och en älska sin hustru som sig själv, och hustrun ska visa respekt för sin man.” (Ef 5:33) Detta är en grundläggande nyckel till hälsa och styrka i ert äktenskap. Vi är inte tillsagda att hedra vår partner bara om de förtjänar det, utan för att det är rätt i Guds ögon att hedra dem och på grund av deras speciella position i våra liv.

Att hedra din partner innebär att ge honom eller henne din fulla uppmärksamhet, och inte prata med dem bakom kvällstidningen eller med ena ögat på teven. När beslut ska fattas, som påverkar er båda, så ger du din partners röst och åsikt viktigt inflytande i ditt sinne. Du överväger starkt det de har att säga. De spelar roll – och på sättet du behandlar dem, så ska de veta det.

Men det finns ett annat ord som är relaterat till heder som för oss till en högre position, ett ord som inte ofta identifieras med äktenskap, fast dess relevans inte kan underskattas. Det utför faktiskt grunden för heder. Ordet är helig.

Att säga att din partner ska vara “helig” för dig innebär inte att han eller hon är perfekt. Helighet betyder att de är avskilda för ett högre syfte – inte längre vanliga eller vardagliga utan extremt speciella och unika. En person som har blivit helig för dig har en plats i ditt hjärta som ingen kan konkurrera med. Han eller hon är helgad för dig, en person som ska vara mer hedrad, lovordad och försvarad.

En brud behandlar sin brudklänning på detta sättet. Efter att haft på sig den på sin stora dag så täcker hon över den och skyddar den, och sätter den åt sidan från allt annat i sin garderob. Du kommer inte komma på henne iklädd den när hon arbetar i trädgården eller går ut på stan. Hennes brudklänning har ett eget värde. På detta sätt är den helig och helgad för henne.

När två människor gifter sig, blir varje partner "helig" för varandra genom "det heliga äkta standet". Det innebär att ingen annan människa i hela världen är tänkt att åtnjuta denna nivå av engagemang och ömhetsbetygelser från dig. Din relation är inte som något annat. Var och en av er åtar er att dela fysisk intimitet med bara henne, bara honom. Ni etablerar ett hem med denna person. Ni skaffar barn med denna person. Era hjärtan, ägodelar och ert liv är menat att vara vackert sammanflätade i detta sällsynta band ni delar med denna enda individ. Detta är genom Guds design och borde vara ert dagliga mål och önskan.

Är det på detta sätt i ert äktenskap? Skulle din man säga att du hedrar och respekterar honom? Ser du din hustru som avskild och högt värdesatt? Helig?

Kanske du inte känner på detta sätt – och kanske av en god anledning, tänker du. Kanske du önskar att någon utomstående kunde se nivån av respektlöshet du får från din hustru eller man? Du kanske vill avslöja och anklaga din partner för dina egna attityder som har börjat bli sura.

Men det är inte så med kärleken. Kärleken agerar positivt; den reagerar inte negativt. Kärleken reser sig över de dunkla omständigheterna och svävar ovanför stormen. Det trotsar vanlig självcentrerad logik. Den väljer att hedra även när den är avvisad. Kärleken behandlar sin älskade som speciell och helgad även när en otacksam attityd är allt den får i gengäld. Den vägrar dras tillbaka in i hålet av ett självcentrerat leverne.

Det är underbart, såklart, när en man och hustru är förenade i detta syfte, när de följer den bibliska uppmaningen att vara "hängivna varandra" i kärlek, när de "*överträffar varandra i ömsesidig aktning*" (Rom 12:10) SFB15. "*Äktenskapet ska hållas i ära hos alla*" säger Bibeln, "*och den äkta sängen bevaras obefläckad,*" (Heb 13:4) SFB15

Men när dina försök till att hedra går obesvarade, så ska du fortsätta hedra på samma vis, att finna sätt att ge ära åt din partner. Det är vad kärleken vägar göra – att säga "Av alla relationer jag har, så vill jag värdesätta vår mes. Av alla människor jag är villig att offra något för, så vill jag offra mest för dig. Med alla dina misslyckanden, synder, misstag och fel – tidigare och nuvarande – väljer jag ändå den Guds-hedrande vägen till ett bättre äktenskap och ett bättre liv. Jag väljer att älska och hedra dig."

Det är hur du skapar en atmosfär i ditt äktenskap för att kärleken ska kunna blossa upp igen. Det är hur du leder ut vanära genom dörren och därefter leder ditt hjärta till att verkligen älska din partner igen. Det är skönheten i heder.

DAGENS UTMANING

VÄLJ ATT BÖRJA VISA STÖRRE HEDER ÅT DIN PARTNER UTÖVER DIN VANLIGA STRÄVAN. BÖRJA GENOM ATT LYSSNA MER UPPMÄRKSAMT OCH RESPEKTFULLT PÅ DIN MAN ELLER HUSTRU. LÅT DIN PARTNER SE HUR DU GER STÖRRE VIKT ÅT DERAS ORD OCH ÖNSKEMÅL. VISA ATT HAN ELLER HON TAR EMOT STÖRRE UPPSKATTNING I DINA ÖGON ÄN TIDIGARE.

Hur valde du att visa ära? Vad var resultatet?

Vilka fler andra sätt du kan visa heder de kommande dagarna?

"Jag ska ära dem, och de ska inte vara obetydliga." (Jer 30:19) SFB15

Läsares kommentar:

"The Love Dare" kommer förändra ditt liv. Var förberedd och ge inte upp. Älska din hustru så som Gud älskar dig." –Dale