

Hamingjuríkt fjölskyldulíf



Hamingjuríkt fjölskyldulíf

Nú á þessum erfiðu tímum eiga bæði hjónabandið og fjölskyldan undir högg að sækja. En getur fjölskyldulífið samt verið hamingjuríkt? Það er vissulega ekki einfalt mál en til eru góð ráð sem geta hjálpað. Þótt þessi bæklingur sé ekki alhliða handbók fyrir hjón, bendir hann á traustar meginreglur Biblíunnar og gagnleg ráð. Ef þið leggið ykkur fram um að fara eftir þeim stuðlar það að hamingjuríku fjölskyldulífi.



EFNISYFIRLIT

HLUTI	BLS.
1. Gerðu hjónabandið hamingjuríkt með hjálp Guðs	3
2. Sýnið hvort öðru tryggð	6
3. Hvernig leysa á vandamál	9
4. Hvernig annast á fjármálin	12
5. Góð samskipti við fjölskyldu og ættingja	15
6. Breytingar sem fylgja barneignum	18
7. Veittu barninu fræðslu og leiðsögn	22
8. Þegar áföll dynja yfir	26
9. Tilbiðjið Jehóva saman sem fjölskylda	29

© 2014

WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA

Hamingjuríkt fjölskyldulíf

Útgefandi:

Vottar Jehóva

Prentað í apríl 2014

Þetta rit er ekki til sölu. Útgáfa þess er þáttur í alþjóðlegri biblíufræðslu sem kostuð er með frjálsum framlögum. Vitnað er í íslensku biblíuna frá 2007 nema annað sé tekið fram.

Your Family Can Be Happy
Icelandic (hf-IC)

Made in Britain by Watch Tower Bible and Tract Society of Britain
(Registered in England as a Charity)

Made in Britain

Prentað í Bretlandi

Gerðu hjónabandið hamingjuríkt með hjálp Guðs

„Skaparinn gerði þau frá

upphafi karl og konu.“

– Matteus 19:4.



Jehóva* Guð gaf fyrstu hjónin saman. Í Biblíunni segir að hann hafi skapað fyrstu konuna og ‚leitt hana til mannsins‘. Adam varð svo hamingjusamur að hann sagði: „Loks er hér bein af mínum beinum og hold af mínu holdi.“ (1. Mósebók 2:22, 23) Það er enn vilji Jehóva að hjón séu hamingjusöm.

Þegar þú gengur í hjónaband hugsarðu kannski með þér að allt eigi eftir að verða draumi líkast. Staðreyndin er þó sú að ýmis vandamál koma upp, jafnvel hjá hjónum sem elska hvort annað innilega. (1. Korintubrэф 7:28) Þessi bæklingur hefur að geyma biblíulegar meginreglur sem stuðla að hamingju innan hjónabandsins og fjölskyldunnar, ef farið er eftir þeim. – Sálmur 19:9-12.

* Jehóva er nafn Guðs samkvæmt frummálum Biblíunnar.

SINNTU HLOTVERKINU SEM JEHÓVA HEFUR FALIÐ ÞÉR

BIBLÍAN SEGIR: Eiginmaðurinn er höfuð fjölskyldunnar.
– Efesusbréfið 5:23.

Jehóva ætlast til þess að þú sem eiginmaður annist eiginkonu þína af ástúð. (1. Pétursbréf 3:7) Hann skapaði hana sem „meðhjálp við þitt hæfi“ og vill að þú sýnir henni ást og virðingu. (1. Mósebók 2:18) Þú átt að elska konuna þína svo heitt að þú sért fús til að setja hennar þarfir ofar þínum. – Efesusbréfið 5:25-29.

Jehóva ætlast til þess að þú sem eiginkona berir djúpa virðingu fyrir eiginmanni þínum og hjálpir honum að sinna hlutverki sínu. (1. Korintubríf 11:3; Efesusbréfið 5:33) Leggðu þig fram um að styðja ákvarðanir hans og vinna heilshugar með honum. (Kólossubrésið 3:18) Ef þú gerir það verðurðu fögur bæði í augum eiginmanns þíns og í augum Jehóva. – 1. Pétursbréf 3:1-6.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Spyrðu maka þinn hvernig þú getur bætt þig sem eiginmaður eða eiginkona. Hlustaðu á makann af athygli og gerðu allt sem þú getur til að taka framförum.

Sýndu þolinmæði. Það tekur tíma að komast að raun um hvað gleður makann.

LÁTTU ÞÉR ANNT UM TILFINNINGAR MAKA ÞÍNS

BIBLÍAN SEGIR: Þú þarft að bera hag maka þíns fyrir brjósti. (Filippíbréfið 2:3, 4) Sýndu með framkomu þinni að maki þinn er þér dýrmætur og mundu að Jehóva ætlast til þess að sá sem þjónar sér sé „ljúfur við alla“. (2. Tímóteusarbréf 2:24) „Vanhugsuð orð eru sem sverðalög en tunga hins vitra græðir.“ Veldu því orð þín af varfærni. (Orðskviðirnir 12:18) Jehóva hjálpar þér með anda sínum að láta tal þitt endurspegla kærleika og gæsku. – Galatabréfið 5:22, 23; Kólossubrésið 4:6.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Áður en þú ræðir mikilvæg mál við maka þinn skaltu biðja Jehóva um hjálptil að halda ró þinni og að hlusta með opnum huga.

Hugleiddu vandlega hvað þú ætlar að segja og hvernig þú segir það.

VERIÐ SAMSTÍGA

BIBLÍAN SEGIR: Þegar þið gangið í hjónaband verðið þið sem „einn maður“. (Matteus 19:5) Þið eruð samt sem áður tveir ólíkir einstaklingar og hafið eflaust mismunandi skoðanir. Þið þurfið því að stilla saman strengi ykkar og læra að vera einhuga. (Filippibréfið 2:2) Það er nauðsynlegt að þið séuð samtaka þegar þið takið ákvarðanir. Í Biblíunni segir: „Vel ráðin áform fá framgang.“ (Orðskviðirnir 20:18) Hafið meginreglur Biblíunnar til leiðsagnar þegar þið takið mikilvægar ákvarðanir. – Orðskviðirnir 8:32, 33.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Tjáðu maka þínum tilfinningar þínar í stað þess að ræða bara skoðanir þínar eða gefa upplýsingar.

Ráðfærðu þig við makann áður en þú lofar einhverju eða skuldbindur þig.



VERIÐ RAUNSAE OG JÁKVÆÐ

Væntu ekki fullkomleika af þér eða maka þínum. (Sálmur 103:14; Jakobsbréfið 3:2) Leitastu við að sjá hið góða í fari makans. Treystu á að meginreglur Biblíunnar komi að gagni og sýndu þolinmæði. (2. Tímóteusarbréf 3:16) Þegar þú fylgir leiðbeiningum Jehóva blessar hann viðleitni þína og hjónabandið verður traustara með hverju árinu. – Galatabréfið 6:9.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Finnur maki minn að ég ber meiri umhyggju fyrir honum en sjálfum mér?

Hvernig hef ég sýnt í dag að ég elska og virði maka minn?

Sýnið hvort öðru tryggð

„Það sem Guð hefur tengt saman
má maður eigi sundur skilja.“

– Markús 10:9.

Jehóva fer fram á að trúfesti og hollusta séu okkur kær. (Sálmur 18:26) Það er sérlega mikilvægt að hjón sýni hvort öðru tryggð og hollustu því að annars ríkir ekkert traust á milli þeirra. Og traust er nauðsynlegt til þess að ástin geti blómstrað.

Nú á tímum er tryggð í hjónabandi á undanhaldi. Til þess að vernda hjónaband þitt þarftu að vera staðráðinn í að gera tvennt.

LÁTTU HJÓNABANDIÐ SITJA Í FYRIRRÚMI

BIBLÍAN SEGIR: „Metið þá hluti rétt sem máli skipta.“ (Filippíbréfið 1:10) Hjónabandið er eitt af því sem skiptir mestu máli í lífi þínu. Láttu það því sitja í fyrirrúmi.

Jehóva vill að þú veitir maka þínum sérstaka athygli og að þið „njótið lífsins“ saman. (Prédikarinn 9:9) Hann gefur skýrt til kynna að hjón ættu aldrei að vanrækja hvort annað, heldur leita leiða til að gleðja hvort annað. (1. Korintubréf 10:24) Sýndu makanum að þú þarfnist hans og kunnir að meta hann.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Gerðu ráðstafanir til að eiga oft stund með maka þínum og veittu honum þá óskipta athygli.

Temdu þér að hugsa „við“ í staðinn fyrir „ég“.



VARÐVEITTU HJARTA ÞITT

BIBLÍAN SEGIR: „Hver sem horfir á konu í girndarhug hefur þegar drýgt hór með henni í hjarta sínu.“ (Matteus 5:28) Sá sem lætur hugann dvelja við siðlausar hugsanir er í vissum skilningi ótrúr maka sínum.

Jehóva segir að þú eigir að ‚varðveita hjarta þitt‘. (Orðskviðirnir 4:23; Jeremía 17:9) Til að gera það þarftu að gæta vandlega á hvað þú horfir. (Matteus 5:29, 30) Fylgdu fordæmi ættföðurins Jobs en hann gerði sáttmála við augu sín um að líta aldrei aðrar konur girndarauga. (Jobsbók 31:1) Vertu ákveðinn í að horfa aldrei á klám. Ásettu þér líka að mynda aldrei rómantísk tengsl við neinn nema maka þinn.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Gerðu öðrum alveg ljóst að þú sért bundinn maka þínum tryggðarböndum.

Taktu tillit til tilfinninga maka þíns og bittu strax endi á öll sambönd sem valda honum vanlíðan.



LEGGÐU ÞITT AF MÖRKUM

Vertu hreinskilinn við sjálfan þig og viðurkenndu veikleika þína. (Sálmur 15:2) Veigraðu þér ekki við að biðja um hjálp. (Orðskviðirnir 1:5) Ef ósiðlegar hugsanir sækja á þig skaltu berjast gegn þeim. Láttu ekki hugfallast. (Orðskviðirnir 24:16) Jehóva blessar viðleitni þína til að sýna maka þínum tryggð og hollustu.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvernig get ég varið meiri tíma með maka mínum?

Hef ég gert maka minn að besta vini mínum?

Hvernig leysa á vandamál

„Hafið brennandi kærleika hvert til annars

því að kærleikur hylur fjölda synna.“

– 1. Pétursbréf 4:8.



Þegar þú og makinn hefjið nýtt líf saman geta ýmis vandamál komið upp. Þau gætu stafað af því að þið hafið ólíkan hugsunarhátt og skoðanir, og eruð von að gera hlutina með ólíkum hætti. Vandamál geta líka skotið upp kollinum vegna utanaðkomandi orsaka og ófyrirsjáanlegra atburða.

Það getur verið freistandi að loka augunum fyrir veruleikanum. Í Biblíunni er okkur þó ráðlagt að takast á við vandamál okkar. (Matteus 5:23, 24) Besta leiðin til að leysa vandamál er að fara eftir meginreglum Biblíunnar.

RÆÐIÐ UM VANDAMÁLIÐ

BIBLÍAN SEGIR: „Að tala hefur sinn tíma.“ (Prédikarinn 3:7) Gætið þess að taka frá tíma til að ræða um vandamálið. Segðu makanum hreinskilnislega frá því hvernig þér líður og hvað þér finnst um málið. „Talið sannleika“ hvort við annað öllum stundum. (Efesusbréfið 4:25) Jafnvel þótt sterkar tilfinningar geri vart við sig skaltu forðast rifrildi. Með því að svara rólega er hægt að koma í veg fyrir að umræðurnar, sem ættu að vera uppbyggilegar, snúist upp í deilur. – Orðskviðirnir 15:1; 26:20.

Jafnvel þótt þú sért ósammála maka þínum skaltu ávallt vera ljúfur við hann og sýna honum kærleika og virðingu. (Kólossubréfið 4:6) Reynið að leysa vandann eins fljótt og hægt er og hættið ekki að tala saman. – Efesusbréfið 4:26.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Komið ykkur saman um hentugan tíma til að ræða um vandamálið.

Þegar komið er að þér að hlusta skaltu forðast að grípa fram í fyrir makanum. Þú átt líka eftir að fá tækifæri til að tjá þig.



HLUSTAÐU OG SÝNDU SKILNING

BIBLÍAN SEGIR: „Verið ástúðleg hvert við annað ... og keppist um að sýna hvert öðru virðingu.“ (Rómverjabréfið 12:10) Það skiptir miklu máli hvernig þið hlustið hvort á annað. Verið „hluttekningarsöm og ... auðmjúk“ þegar þið reynið að skilja sjónarmið hvors annars. (1. Pétursbréf 3:8; Jakobsbréfið 1:19) Það er ekki nóg að þykjast bara hlusta. Leggðu til hliðar það sem þú ert að gera og veittu maka þínum óskipta athygli. Ef það er ekki hægt skaltu spyrja hann hvort þið getið rætt málið síðar. Ef þú lítur á maka þinn sem samherja í stað þess að líta á hann sem mótherja verðurðu „ekki auðreittur til reiði“. – Prédikarinn 7:9.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Haltu áfram að hlusta á maka þinn með opnum huga jafnvel þótt þér líki ekki það sem þú heyrir.

Reyndu að átta þig á hvað býr að baki orðunum. Taktu eftir líkamstjáníngu makans og raddblæ.

LÁTTU VERKIN TALA

BIBLÍAN SEGIR: „Allt erfiði færir ágóða en fánýtt hjal leiðir til skorts.“ (Orðskviðirnir 14:23) Það er ekki nóg að komast að sameiginlegri niðurstöðu. Þið verðið að fylgja ákvörðun ykkar eftir. Það getur útheimt mikla vinnu og erfiði, en það er þess virði. (Orðskviðirnir 10:4) Ef þið vinnið saman að málunum munuð þið „hafa betri laun“ fyrir erfiði ykkar. – Prédikarinn 4:9.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Ákveðið hvernig þið getið hjálpað að við að leysa vandamálið.

Kannið af og til hvernig ykkur gengur að fylgja ákvörðun ykkar eftir.

TAKIST Á VIÐ VANDAMÁLIN Í SAMEINGU

Ef þið vinnið saman verður hjónaband ykkar ekki lélegt og gleðisnautt, heldur traust og hamingjuríkt. (Orðskviðirnir 24:3) Horfið fram á veginn og „ýfið ekki upp“ gamlar sakir. (Orðskviðirnir 17:9, *Biblían 1981*) Þegar þið vinnið saman og fylgið meginreglum Biblíunnar getið þið ráðið fram úr hvaða vandamáli sem er.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvaða vandamál finnst mér brýnast að ræða um við maka minn?

Hvað get ég gert til að skilja hvernig maka mínum líður varðandi ákveðið vandamál?

Hvernig annast á fjármálin

„Vel ráðin áform

fá framgang.“

– Orðskviðirnir 20:18.

Við þurfum öll á peningum að halda til að sjá fjölskyldum okkar farborða. (Orðskviðirnir 30:8) Og peningar veita ákveðið öryggi. (Prédikarinn 7:12) Hjónum gæti fundist erfitt að ræða saman um fjármálin, en gerið peninga samt ekki að þrætuefni í hjónabandi ykkar. (Efesusbréfið 4:32) Hjón ættu að treysta hvort öðru og vinna saman þegar þau ákveða í hvað peningarnir fara.

SKIPULEGGIÐ FJÁRMÁLIN

BIBLÍAN SEGIR: „Hver yðar sest ekki fyrst við ef hann ætlar að reisa turn og reiknar kostnaðinn, hvort hann eigi nóg til að ljúka verkinu?“ (Lúkas 14:28) Það er nauðsynlegt að þið skipuleggið saman hvernig þið ráðstafið peningunum ykkar. (Amos 3:3) Ákveðið hvað þið þurfið að kaupa og hve miklu þið hafið efni á að eyða. (Orðskviðirnir 31:16) Þótt þið hafið efni á að kaupa eitthvað er ekki þar með sagt að þið ættuð að gera það. Reynið að stofna ekki til skulda. Ráðstafið einungis þeim peningum sem þið eigið. – Orðskviðirnir 21:5; 22:7.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Ef þið eigið peninga afgangs í lok mánaðarins skuluð þið ákveða í sameiningu hvernig þið ráðstafið þeim.

Ef þið náði ekki endum saman skuluð þið gera áætlun um hvernig þið getið dregið úr útgjöldum. Þið gætuð til dæmis eldað mat heima í stað þess að kaupa tilbúinn mat.



VERIÐ HREINSKILIN OG RAUNSÆ

BIBLÍAN SEGIR: „Sá sem segir sannleikann hispurslaust, mælir fram það sem rétt er.“ (Orðskviðirnir 12:17, *Biblían 1981*) Gefðu maka þínum ekki misvísandi upplýsingar um hversu mikils þú aflar og hversu miklu þú eyðir.

Ráðfærðu þig ávallt við makann áður en þú tekur mikilvægar ákvarðanir í peningamálum. (Orðskviðirnir 13:10) Ef þið talið saman um fjármálin hjálpar það ykkur að varðveita friðinn í hjónabandinu. Líttu svo á að tekjur þínar tilheyri ekki aðeins þér, heldur séu tekjur fjölskyldunnar.
– 1. Tímóteusarbréf 5:8.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Ákveðið í sameiningu hversu miklu hvort ykkar má eyða án þess að þurfa að ráðfæra sig við hitt.

Ræðið fjármálin strax, bíðið ekki eftir að upp komi vanda-mál.



VIÐHORF ÞITT TIL PENINGA

Þótt peningar skipti miklu máli skaltu ekki láta þá hafa slæm áhrif á hjónabandið eða valda ónauðsynlegum áhyggjum. (Matteus 6:25-34) Þú þarft ekki að eiga mikið af peningum til að geta notið lífsins. Biblían segir: „Varist alla ágirnd.“ (Lúkas 12:15) Hjónaband þitt er verðmætara en nokkuð sem hægt er að fá fyrir peninga. Vertu því ánægður með það sem þú hefur og vanræktu aldrei samband þitt við Guð. Ef þú gerir þetta verður fjölskyldulífið hamingjuríkt og Jehóva hefur velþóknun á þér. – Hebreabréfið 13:5.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvað getum við gert sem fjölskylda til að safna ekki skuldum?

Hvenær ræddum við hjónin síðast opin-skátt um fjármál fjölskyldunnar?

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left is younger, with blonde hair, wearing a teal shirt and a dark apron with yellow straps. She is holding a tomato in her left hand and using a can opener on a can in her right hand. The woman on the right is older, with grey hair, wearing a pink and white striped shirt. She is looking at the younger woman with a smile. The kitchen counter in the foreground has various items, including a bowl, a tomato, and a jar. The background shows a window with curtains and a potted plant.

Góð samskipti við fjölskyldu og ættingja

„Íklæðist ... góðvild, auðmýkt, hógværð og langlyndi.“ – Kólossubrésið 3:12.

Þegar þú giftir þig stofnarðu nýja fjölskyldu. Og þótt þú munir ávallt elska og virða foreldra þína er maki þinn nú mikilvægasta manneskjan í lífi þínu. Vera má að foreldrum ykkar finnist erfitt að sætta sig við það. En meginreglur Biblíunnar geta hjálpað þér að eiga gott samband við þá, þótt mestallur tími þinn og kraftar fari í að byggja upp hjónabandið. Þessar meginreglur geta einnig átt við um samskipti við systkini, ömmur og afa og aðra ættingja.

HAFÐU RÉTT VIÐHORF TIL FORELDRA YKKAR

BIBLÍAN SEGIR: „Heiðra föður þinn og móður.“ (Efesusbréfið 6:2) Þú átt alltaf að sýna foreldrum þínum virðingu sama hversu gamall þú ert. Hafðu einnig í huga að maki þinn á líka foreldra og þarf að veita þeim ást og athygli. „Kærleikurinn öfundar ekki.“ Líttu því aldrei á samband makans við foreldra sína sem ógn við hjónaband ykkar. – 1. Korintubrэф 13:4; Galatabréfið 5:26.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Varstu að varpa fram fullyrðingum eins og: „Fjölskyldan þín gerir **alltaf** lítið úr mér“ eða „mamma þín er **aldrei** ánægð með neitt sem ég geri“.

Reyndu að sjá málin frá sjónarhóli maka þíns.



VERTU ÁKVEÐINN ÞEGAR Á ÞARF AÐ HALDA

BIBLIÁN SEGIR: „Maður [yfirgefur] föður sinn og móður sína og býr með eiginkonu sinni, og þau verða eitt.“ (1. Mósebók 2:24) Þótt þú hafir gengið í hjónaband gæti foreldrum þínum enn fundist þau bera ábyrgð á þér og vilja kannski skipta sér meira af hjónabandi þínu en þau ættu að gera.

Það er undir þér og maka þínum komið að ákveða hvaða mörk þið setjið og segja þeim síðan hlýlega frá því. Þú getur verið hreinskilinn og ákveðinn án þess að vera ókurteis. (Orðskviðirnir 15:1) Temdu þér góðvild, auðmýkt og þolinmæði því að það hjálpar þér að byggja upp gott samband við foreldrana og gerir ykkur kleift að „umbera og elska hvert annað“. – Efesusbréfið 4:2.



ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Ef þú hefur áhyggjur af afskiptum foreldrana skaltu ræða það við makann þegar þið eruð bæði afslöppuð.

Komið ykkur saman um hvernig þið takið á málinu.

REYNDU AÐ SÝNA SKILNING

Það er mikilvægt að þú skiljir tilfinningar og viðhorf foreldra þinna. Þótt þau vilji skipta sér af lífi ykkar meina þau vel. Þau bera ósvikna umhyggju fyrir þér. Þeim getur fundist erfitt að sjá þig og maka þinn sem sjálfstæða fjölskyldu. Þeim gæti jafnvel fundist þau höfð út undan. En með því að fylgja meginreglum Biblíunnar og halda tjáskiptaleiðinni opinni geturðu sýnt foreldrum þínum virðingu án þess að það komi niður á hjónabandi þínu.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Af hverju er ekkert óeðlilegt að tengdaforeldrar mínir séu áhugasamir um hjónaband okkar?

Hvernig get ég látið maka minn sitja í fyrirrúmi og sýnt foreldrum mínum virðingu?

Breytingar sem fylgja barneignum

„Synir eru gjöf frá Drottni.“

– Sálmur 127:3.



Þegar hjón eignast barn finna þau fyrir mikilli gleði, en þessi gleði er þó oft kvíðablandin. Nýbökkuðum foreldrum gæti komið á óvart hve mikill tími og orka fer í að hugsa um barnið. Svefnleysi og tilfinningasveiflur geta reynt verulega á hjónabandið. Þú og makinn þurfið að breyta ýmsu svo að þið getið bæði annast barnið og hvort annað. Hvernig geta ráðleggingar Biblíunnar hjálpað ykkur að takast á við þessar áskoranir?

ÁTTAÐU ÞIG Á BREYTINGUNUM

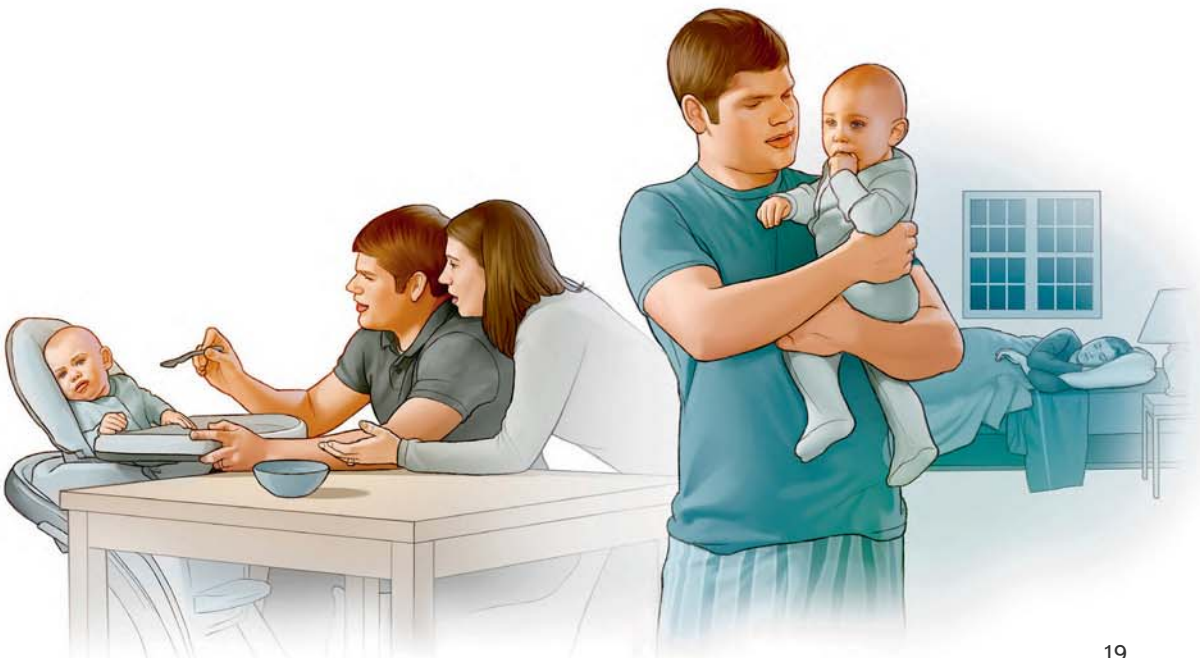
BIBLÍAN SEGIR: „Kærleikurinn er langlyndur, hann er góðviljaður.“ Og kærleikurinn „leitar ekki síns eigin, hann reiðist ekki“. (1. Korintubréf 13:4, 5) Það er eðlilegt að þú sem nýbökuð móðir gefir barninu mikla athygli. Eiginmanni þínum gæti þó fundist hann vanræktur. Gleymdu ekki að hann þarfnast líka athygli þinnar. Með þolinmæði og góðvild geturðu sýnt honum að þú þarfnist hans og viljir að hann taki þátt í að annast barnið.

„Eiginmenn, [sýnið] eiginkonum ykkar nærgætni.“ (1. Pétursbréf 3:7) Gerðu þér ljóst að athygli konunnar þinnar beinist nú aðallega að barninu. Hún hefur nýjum skyldum að gegna og gæti verið taugaspennt, örþreytt eða jafnvel haft einkenni þunglyndis. Hún gæti líka stundum komist í uppnám yfir því sem þú segir eða gerir. Reyndu samt að halda ró þinni því að „sá sem er seinn til reiði er betri en kappi“. (Orðskviðirnir 16:32) Sýndu skynsemi og dómgreind og veittu henni þann stuðning sem hún þarfnast. – Orðskviðirnir 14:29.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Til feðra: Hjálpaðu konunni þinni að annast barnið, líka að nóttu til. Notaðu minni tíma í aðra hluti svo að þú getir varið meiri tíma með eiginkonu þinni og barni.

Til mæðra: Þegar maðurinn þinn býðst til að hjálpa þér með barnið skaltu þiggja það. Þótt honum takist ekki fullkomlega til skaltu ekki gagnrýna hann heldur sýna honum góðlátlega hvernig hann getur farið að.



STYRKIÐ SAMBAND YKKAR

BIBLÍAN SEGIR: „Þau verða eitt.“ (1. Mósebók 2:24) Jafnvel þótt fjölskyldan hafi stækkað skuluð þið hafa í huga að þið hjónin eruð enn þá „eitt“. Gerið ykkur því allt far um að láta samband ykkar vera sterkt og náíð.

Eiginkonur, sýnið eiginmönnum ykkar að þið kunið að meta stuðning þeirra og hjálp. Það „græðir“ án efa hjarta eiginmannsins þegar þú tjáir honum þakklæti þitt. (Orðskviðirnir 12:18) Eiginmenn, segið eiginkonum ykkar hversu mikið þið elskið þær og metið. Hrósaðu konunni þinni fyrir það hvernig hún annast fjölskylduna. – Orðskviðirnir 31:10, 28.

„Enginn hyggi að eigin hag heldur hag annarra.“ (1. Korintubríf 10:24) Gerðu alltaf það sem er maka þínum fyrir bestu. Takið ykkur tíma til að tala saman, hrósa hvort öðru og hlusta hvort á annað. Verið óeigingjörn þegar kemur að kynlífi ykkar hjóna. Hafðu þarfir maka þíns í huga. Í Biblíunni segir: „Haldið ykkur eigi hvort frá öðru nema þá eftir samkomulagi.“ (1. Korintubríf 7:3-5) Ræðið þessi mál saman í einlægni og af hreinskilni. Samband ykkar styrkist ef þið sýnið hvort öðru þolinmæði og skilning.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Gleymdu ekki að taka frá tíma fyrir ykkur hjónin.

Leyfðu maka þínum að finna að þú elskir hann, til dæmis með því að skrifa til hans ástarorð eða gefa honum litla gjöf.



BYRJID SNEMMA AÐ KENNA BARNINU

BIBLIÁN SEGIR: „Þú hefur frá blautu barnsbeini þekkt heilagar ritningar. Þær geta veitt þér speki til sálhjálpár.“ (2. Tímóteusarbréf 3:15) Ákveðið í tíma hvernig þið ætlið að kenna barninu. Barn hefur undraverða hæfni til að læra, jafnvel áður en það fæðist. Strax í móðurkviði getur barnið þitt borið kennsl á röddina þína og brugðist við tilfinningum þínum. Lestu fyrir það allt frá fæðingu. Jafnvel þótt barnið skilji ekki það sem þú lest fær það kannski seinna meir dálæti á lestri.

Það er aldrei of snemmt að byrja að segja barninu frá Jehóva Guði. Leyfðu því að heyra þegar þú biður til hans. (5. Mósebók 11:19) Og þegar þú leikur við barnið skaltu tala um það sem Guð hefur skapað. (Sálmur 78:3, 4) Þá skynjar barnið þitt að þú elskar Jehóva og það lærir að elska hann líka.



ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Biddu Jehóva stöðugt um leiðsögn og visku til að kenna barninu.

Byrjaðu snemma að kenna barninu með því að endurtaka orð og hugmyndir sem þú vilt að það læri.

BARNIÐ GETUR HAFT GÓÐ ÁHRIF Á HJÓNABANDIÐ

Með tímanum verðið þið hjónin færari og öruggari í foreldrahlutverkinu. Það að ala upp barn getur gert þig að kærleiksríkari, þolinmóðari og gæskuríkari einstaklingi. Ef þið hjónin vinnið saman og styðjið hvort annað styrkir barnauppleidið samband ykkar. Þá getið þið séð með eigin augum orðin í Sálmí 127:3 rætast: „Ávöxtur móðurlífsins er umbun.“

VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvað hef ég gert undanfarna daga til að sýna maka mínum þakklæti fyrir það sem hann gerir fyrir fjölskylduna?

Hvenær ræddi ég síðast við maka minn um okkur tvö í stað þess að tala bara um barnið?

Veittu barninu fræðslu og leiðsögn

„Þessi orð, sem ég boða þér í dag, skulu vera þér hugföst. Þú skalt brýna þau fyrir börnum þínum.“ – 5. Mósebók 6:6, 7.



Þegar Jehóva lagði grunninn að fjölskyldufyrirkomulaginu fól hann foreldrunum forræði yfir börnunum. (Kólossubréfið 3:20) Sem foreldri berðu ábyrgð á að kenna barninu að elska Jehóva og að verða ábyrgur einstaklingur. (2. Tímóteusarbréf 1:5; 3:15) Þú þarft líka að komast að því hvað býr í hjarta sonar þíns eða dóttur. Að sjálfsgöðu er mikilvægt að þú gangir á undan með góðu fordæmi. Besta leiðin til að innprenta barninu orð Jehóva er að láta það fyrst festa rætur í þínu eigin hjarta. – Sálmur 40:9.

1

GERÐU BÖRNUNUM AUÐVELT FYRIR AÐ TALA VIÐ ÞIG

BIBLÍAN SEGIR: „Hver maður skal vera fljótur til að heyra, seinn til að tala.“ (Jakobsbréfið 1:19) Þú vilt að börnin geti talað opinskátt við þig. Þau verða að vita að þú sért tilbúinn að hlusta þegar þau þurfa á því að halda. Stuðlaðu að notalegu andrúmslofti á heimilinu svo að börnin eigi auðvelt með að tjá sig. (Jakobsbréfið 3:18) Ef þau óttast að þú verðir hranalegur eða dómharður er ekki víst að þau segi hvað þeim býr í brjósti. Vertu þolinmóður við börnin þín og fullvissaðu þau oft um að þú elskir þau. – Matteus 3:17; 1. Korintubréf 8:1.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Vertu fús til að hlusta þegar börnin þín þurfa að tala við þig.

Gefðu þér oft tíma til að ræða við börnin, ekki aðeins þegar upp koma vandamál.

2

REYNDU AÐ SKILJA HVAÐ LIGGUR AÐ BAKI ORÐUNUM

BIBLÍAN SEGIR: „Vitur maður fer að öllu með hyggindum.“ (Orðskviðirnir 13:16) Stundum þarftu að átta þig á hvað liggur að baki orðum barnsins til að skilja hvernig því er í raun og veru innanbrjósts. Börn og unglingar eiga það oft til að ýkja hlutina eða segja eitthvað sem þau meina ekki. „Svari einhver áður en hann hlustar er það heimska.“ (Orðskviðirnir 18:13) Láttu ekki auðveldlega koma þér í uppnám. – Orðskviðirnir 19:11.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Hvað sem börnin kunna að segja skaltu vera ákveðinn í að grípa ekki fram í fyrir þeim eða bregðast of harkalega við.

Rifjaðu upp hvernig þér leið þegar þú varst á þeirra aldri og hvað þér fannst mikilvægt.



„Fræð hinn unga um veginn sem hann á að halda.“



3

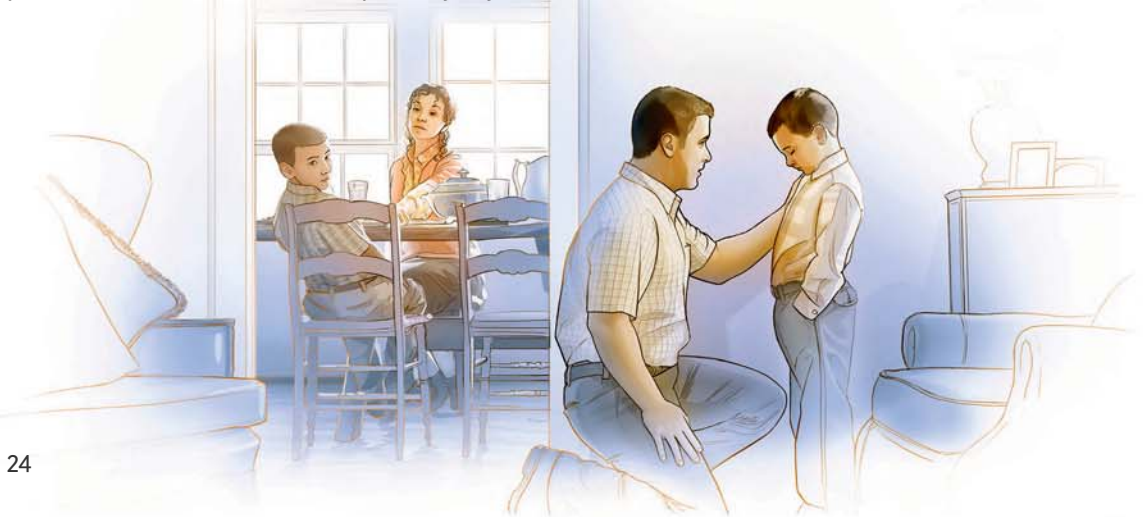
SÝNIÐ AÐ ÞIÐ STANDIÐ SAMAN

BIBLÍAN SEGIR: „Hlýddu, sonur minn, á áminningar föður þíns og hafnaðu ekki viðvörðun móður þinnar.“ (Orðskviðirnir 1:8) Jehóva hefur gefið bæði föður og móður umboð til að fræða börn sín og setja þeim reglur. Þú þarft að kenna börnunum þínum að bera virðingu fyrir þér og hlýða þér. (Efesusbréfið 6:1-3) Börnin geta skynjað ef foreldrarir eru ekki „samhuga“. (1. Korintubríf 1:10) Ef þið eruð ósammála skuluð þið forðast að ræða málið í návist barnanna því að það gæti grafið undan virðingu þeirra fyrir ykkur.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Komið ykkur saman um hvernig þið ætlið að aga börnin.

Reyndu að skilja sjónarmið maka þíns ef þið hjónin hafið ólíkar skoðanir á barnauppeldinu.





VERIÐ SKIPULÖGÐ OG MARKVISS

BIBLÍAN SEGIR: „Fræð hinn unga um veginn sem hann á að halda.“ (Orðskviðirnir 22:6) Góð uppfræðsla barnanna gerist ekki af sjálfu sér. Þið þurfið að hafa markvissa áætlun um uppeldi barnanna, þar á meðal hvernig þið beitið aga. (Sálmur 127:4; Orðskviðirnir 29:17) Með aga er ekki einungis átt við að veita refsingu, heldur að hjálpa börnunum að skilja hvers vegna þau þurfa að hlýða reglunum. (Sálmur 119:34) Kennið þeim einnig að hafa yndi af orði Jehóva og koma auga á meginreglur Biblíunnar. (Sálmur 1:2) Það hjálpar þeim að þroska með sér næma samvisku. – Hebreabréfið 5:14.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Fullvissaðu þig um að í augum barnanna sé Guð raunveruleg persóna sem þau geta treyst.

Kenndu þeim að varast siðferðilegar hættur, eins og þær sem geta leynst á Netinu og á samskiptasiðum. Kenndu þeim að verja sig gegn barnaníðingum.

JEHÓVA UMBUNAR ÞÉR FYRIR VIÐLEITNI ÞÍNA

Sem foreldri gegnir þú því sérstaka hlutverki að kenna barninu þínu hvernig Jehóva hugsar. (Efesusbréfið 6:4) Jehóva veit að það krefst mikils af þér, en þú mátt vera viss um að viðleitni þín verður honum til lofs og veitir þér mikla gleði. – Orðskviðirnir 23:24.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvernig get ég stuðlað að því að barnið mitt tali við mig um hvað sem er?
Hvernig get ég nýtt mér reynslu annarra foreldra af barnaupplendi?

Þegar áföll dynja yfir

„Fagnið ... þótt þið nú um skamma stund

hafið orðið að hryggjast í margs konar raunum.“

– 1. Pétursbréf 1:6.



Jafnvel þótt þú leggir þig allan fram um að gera bæði hjónaband þitt og fjölskyldulíf hamingjuríkt geta óvæntir atburðir átt sér stað sem gera þér erfitt fyrir að varðveita gleðina. (Prédikarinn 9:11) En Guð veitir okkur kærleiksríka hjálp þegar við verðum fyrir erfiðleikum. Ef þú fylgir eftirfarandi meginreglum Biblíunnar geta bæði þú og fjölskylda þín tekist á við jafnvel erfiðustu aðstæður.

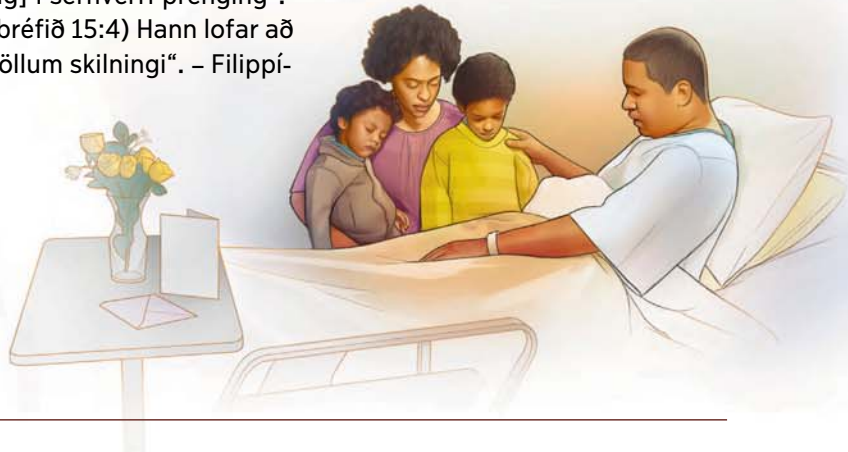
REIDDU ÞIG Á JEHÓVA

BIBLÍAN SEGIR: „Varpið allri áhyggju ykkar á hann því að hann ber umhyggju fyrir ykkur.“ (1. Pétursbréf 5:7) Hafðu alltaf í huga að erfiðleikar þínir eru ekki Guði að kenna. (Jakobsbréfið 1:13) Þegar þú styrkir tengslin við hann veitir hann þér bestu hjálp sem völ er á. (Jesaja 41:10) „Úthell hjarta þínu fyrir honum.“ – Sálmur 62:9.

Þú getur einnig öðlast styrk þegar þú lest daglega í biblíunni þinni og ígrundar efnið rækilega. Þá finnurðu hvernig Jehóva „hughreystir [þig] í sérhverri þrenging“. (2. Korintubréf 1:3, 4; Rómverjabréfið 15:4) Hann lofar að veita þér frið sinn „sem er æðri öllum skilningi“. – Filippíbréfið 4:6, 7, 13.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Biddu Jehóva um hjálp til að halda ró þinni og hugsa skýrt. Kannaðu alla valkosti þína og veldu síðan þann besta.



HLÚÐU AÐ ÞÉR OG FJÖLSKYLDUNNI

BIBLÍAN SEGIR: „Hjarta hins hyggna aflar sér þekkingar og eyra hinna vitru leitar þekkingar.“ (Orðskviðirnir 18:15) Aflaðu þér allra nauðsynlegra upplýsinga. Kannaðu hverjar þarfir allra í fjölskyldunni eru. Talaðu við hvert og eitt þeirra og hlustaðu vel á þau. – Orðskviðirnir 20:5.

En hvað ef ástvinur deyr? Vertu ekki hræddur við að láta tilfinningar þínar í ljós. Mundu að jafnvel Jesús grét. (Jóhannes 11:35; Prédikarinn 3:4) Það er líka mikilvægt að fá nægan svefn og hvíld. (Prédikarinn 4:6) Þá áttu auðveldara með að takast á við erfiðar aðstæður.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Vendu þig á að ræða oft við alla í fjölskyldunni. Þá eiga þau auðveldara með að tala við þig þegar vandamál koma upp.

Talaðu við þá sem hafa verið í svipuðum aðstæðum.

PIGGÐU HJÁLP ANNARRA

BIBLIÁN SEGIR: „Vinur lætur aldrei af vináttu sinni, í andstreymi reynist hann sem bróðir.“ (Orðskviðirnir 17:17) Vinir þínir vilja hjálpa þér en vita kannski ekki hvernig þeir eiga að fara að. Hikaðu ekki við að segja þeim hvers þú raunverulega þarfnast. (Orðskviðirnir 12:25) Leitaðu líka eftir andlegum stuðningi hjá þeim sem hafa skýran biblíuskilning. Biblíulega leiðsögnin sem þeir geta veitt þér mun hjálpa þér. – Jakobsbréfið 5:14.

Þú getur fengið þann stuðning sem þú þarfnast með því að umgangast fólk sem trúir heilshugar á Guð og treystir loforðum hans. Það veitir þér líka mikla hughreystingu að hjálpa þeim sem þurfa á uppörvun að halda. Segðu þeim frá Jehóva og loforðum hans. Vertu upptekinn við að hjálpa öðrum sem eiga erfitt og lokaðu ekki á samskiptin við þá sem elska þig og vilja þér vel. – Orðskviðirnir 18:1; 1. Korintubrэф 15:58.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Talaðu við náinn vin og leyfðu honum að aðstoða þig.

Vertu hreinskilinn og segðu nákvæmlega hvers þú þarfnast.

HORFÐU Á HEILDARMYNDINA

Jafnvel þótt þér finnist erfiðleikarnir vera að buga þig skaltu einbeita þér að sambandi þínu við Guð. Þegar Job gekk í gegnum miklar raunir sagði hann: „Lofað veri nafn [Jehóva].“ (Jobsbók 1:21, 22) Líktu eftir Job með því að setja nafn Jehóva og vilja hans ofar þínum áhyggjum. Þegar hlutirnir fara ekki eins og þú hefur helst viljað skaltu samt ekki gefa upp vonina. Leggðu allt traust þitt á Jehóva Guð. „Ég þekki sjálfur þær fyrirætlanir sem ég hef í hyggju með yður, segir Drottinn, fyrirætlanir til heilla en ekki til óhamingju, að veita yður vonarríka framtíð.“ – Jeremía 29:11.

VELTU FYRIR ÞÉR:

Treysti ég Jehóva fullkomlega jafnvel í smávægilegum málum?

Hvaða ástæðu hef ég til að þakka Jehóva daglega fyrir gæsku hans?

Tilbiðjið Jehóva saman sem fjölskylda

„Tilbiðjið þann sem hefur gert himininn og jörðina.“ – Opinberunarbókin 14:7.



Eins og þú hefur séð í þessum bæklingi hefur Biblían að geyma margar meginreglur sem eru þér og fjölskyldu þinni til góðs. Jehóva vill að þú sért hamingjusamur. Hann lofar að ef þú lætur tilbeiðsluna á honum hafa forgang í lífi þínu „mun allt þetta [sem þú þarfnast] veitast yður að auki“. (Matteus 6:33) Hann langar innilega að þú tengist honum vináttuböndum. Nýttu hvert tækifæri til að styrkja vináttu þína við Guð. Vinátta við hann er mesti heiður sem hægt er að fá. – Matteus 22:37, 38.

STYRKTU SAMBAND ÞITT VIÐ JEHÓVA

BIBLÍAN SEGIR: „Ég mun vera ykkur faðir og þið munuð vera mér synir og dætur, segir Drottinn.“ (2. Korintubrэф 6:18) Guð vill að þú tengist honum nánnum vináttuböndum og það gerirðu meðal annars með bæninni. Jehóva býður þér að biðja til sín „án afláts“. (1. Þessaloníkubrэф 5:17) Hann vill að þú tjáir honum þínar innstu hugsanir og tilfinningar. (Filippíbréfið 4:6) Þegar þú biður til Jehóva með fjölskyldunni skynjar hún hve raunverulegur hann er þér og hve annt þér er um samband þitt við hann.

Auk þess að tala við Guð þarftu að hlusta á hann. Það gerirðu með því að afla þér fræðslu frá orði hans og biblíu-tengdum ritum. (Sálmur 1:1, 2) Íhugaðu það sem þú lærir. (Sálmur 77:12, 13) Til að hlusta á Guð þarftu líka að sækja safnaðarsamkomur að staðaldri. – Sálmur 122:1-4.

Það er einnig mikilvægt að þú segir öðrum frá Jehóva til að styrkja samband þitt við hann. Því meir sem þú gerir það því nánari verður vinátta ykkar. – Matteus 28:19, 20.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Taktu þér tíma á hverjum degi til að lesa í Biblíunni og biðja til Guðs.

Vinnið að því sem fjölskylda að láta andlegu málin ganga fyrir skemmtun og afþreyingu.



HAFÐU ÁNÆGJU AF TILBEIÐSLUSTUND FJÖLSKYLDUNNAR

BIBLÍAN SEGIR: „Nálægið ykkur Guði og þá mun hann nálgaast ykkur.“ (Jakobsbréfið 4:8) Þú þarft að fastsetja tíma fyrir tilbeiðslustund fjölskyldunnar og skipuleggja hvaða námsefni þið farið yfir í hverri viku. (1. Mósebók 18:19) En meira þarf til. Vináttan við Guð þarf að móta daglegt líf fjölskyldunnar. Styrktu samband hennar við Guð með því að tala um hann „þegar þú situr heima og þegar þú ert á faraldsfæti, þegar þú leggst til svefnis og þegar þú ferð á fætur“. (5. Mósebók 6:6, 7) Settu þér sama markmið og Jósúa sem sagði: „Ég og mínir ættmenn munum þjóna Drottni.“ – Jósúabók 24:15.

ÞAÐ SEM ÞÚ GETUR GERT:

Hafðu kennsluna markvissa og skipulagða og taktu mið af þörfum hvers og eins í fjölskyldunni.

TIL FJÖLSKYLDUFÆÐRA

Láttu ekkert koma í veg fyrir vikulega tilbeiðslustund fjölskyldunnar.

Láttu fjölskylduna vita fyrir fram hvaða námsefni á að fara yfir svo að allir geti undirbúið sig.

Sjáðu til þess að allir í fjölskyldunni séu viðstaddir.

Hafðu andrúmsloftið notalegt svo að allir geti haft ánægju af tilbeiðslustundinni.



HAMINGJUSAMIR ÞJÓNAR JEHÓVA

Það er ekki til neitt betra en að tilbiðja Jehóva Guð. Hann hefur yndi af því að sjá þig og fjölskyldu þína þjóna sér heilsuhugar. Þegar þið gerið það eykst kærleikur ykkar til Jehóva og löngun ykkar til að líkja eftir honum. (Markús 12:30; Efesusbréfið 5:1) Ef þið hjónin eruð nánin Jehóva og fylgið leiðbeiningum hans styrkir það hjónabandið. (Prédikarinn 4:12; Jesaja 48:17) Þú og fjölskylda þín getið verið hamingjusöm um alla eilífa vitandi að „Jehóva, Guð ykkar, hefur blessað ykkur“. – 5. Mósebók 12:7.

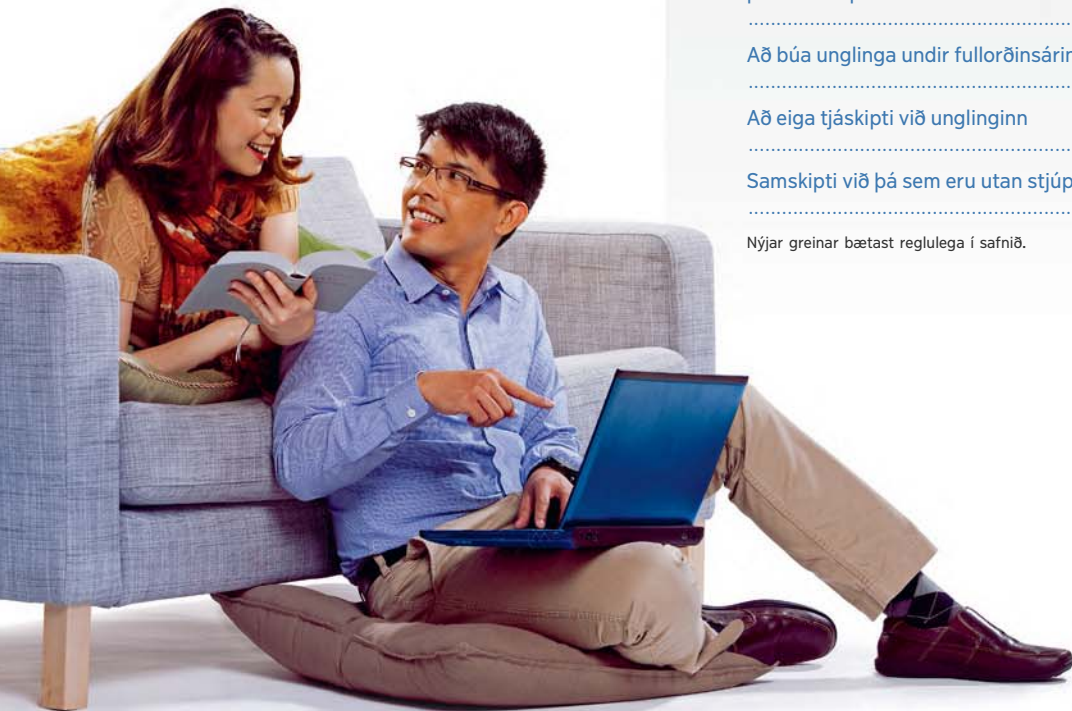
VELTU FYRIR ÞÉR:

Hvenær báðum við hjónin síðast saman til Jehóva?

Hvaða námsefni væri gott að ég færi yfir með fjölskyldunni til að styrkja trú okkar á Jehóva?

Fleiri góð ráð handa fjölskyldunni má finna á jw.org/is

Ef þig langar að fá fleiri gagnleg ráð og leiðbeiningar, sem byggðar eru á Biblíunni, er þér velkomið að fara á vefsetrið okkar. Þar geturðu einnig lesið reynslusögur hjóna frá ýmsum löndum.



Sýndu maka þínum virðingu

Að setja unglíngnum reglur

Hvernig getum við hætt að rífast?

Hjálpaðu börnum þínum að tileinka sér góð siðferðisgildi

Þegar vinátta við hitt kynið verður of nán

Að byggja upp traust á ný

Að giftast að nýju

Að bregðast rétt við frekjuköstum

Að annast fatlað barn

Ræðið um kynferðismál við börnin ykkar

Þegar barnið þitt efast um trúna sem þú kenndir því

Að búa unglínga undir fullorðinsárin

Að eiga tjáskipti við unglínginn

Samskipti við þá sem eru utan stjúp-fjölskyldunnar

Nýjar greinar bætast reglulega í safnið.



Opinbert vefsetur
Votta Jehóva.

Farðu á jw.org/is
eða skannaðu merkið.



Inf-C
140516