

تکلیف خانگی

جلسات مشاوره خانگی

نویسنده: وین مک Wayne Mack
مترجم: شاهرخ صفوی

الف:

سعی کنید در هفته آینده حد اقل چهار (۴) جلسه مشاوره خانگی را هر یک به مدت ۴۵ دقیقه اجرا کنید. توجه داشته باشید که چهار جلسه 45 دقیقه تنها 3 ساعت از کل ۱۶۸ ساعت را تشکیل می دهد. زندگی زناشویی شما یقیناً ارزش آن را دارد.

قواعد جلسات مشاوره خانگی

(۱) در خصوص مکان و زمان اجرای جلسات با یکدیگر تبادل نظر کرده و توافق نمائید. مکانی که جلسات خانوادگی شما انجام میگیرند باید دور از مزاحمت (در اطاق در بسته و بدون تلفن و هر چه دیگر که باعث انقطاع جلسه می شود) باشد تا مشورت و تصمیمات لازم به راحتی گرفته شوند. اگر جلسات خانگی دور میز بر قرار شود بهتر خواهد بود چون جنبه رسمی خود را خواهد داشت. زمان جلسات نیز باید نگاه داشته شده و جلسات بطور حتم انجام گیرند.

(۲) قبل از شروع هر جلسه دعا کنید خدا در آن جلسه حضور داشته باشد و به او خوش آمد بگوئید. از خدا بخواهید خواست خودش را از طریق این جلسات انجام رساند.

(۳) قبل از شروع جلسات اول و دوم این آیات را بخوانید: افسیان ۴: ۱۷ تا ۳۲

قبل از شروع جلسات سوم و چهارم این آیات را بخوانید: اول قرنتیان ۱۳: ۱ تا ۸

سعی کنید جلسات مشاوره خانگی خود را مطابق با اصولی که در این آیات ذکر شده انجام دهید.

(۴) تنها حقیقت را با محبت به زبان آورید. مشاجره نکنید، دفاع نکنید (از خود یا شخص دیگر)، صدای خود را بلند نکنید، حرف دیگری را قطع نکنید، کنترل اعصاب خود را از دست ندهید. میز جلسات خانگی جایی است برای مشورت و تبادل نظر، نه مشاجره، حمله، فحاشی و انتقام جوئی. جایی است برای باز کردن مسائل و حل آنها، نه اضافه کردن به آنها. در صورتی که یکی از طرفین شروع به مشاجره، خشم و فحاشی کند، شخص دیگر باید بعنوان اعتراض در سکوت بایستد (هیچ حرفی نزند). این نشانه شکست قواعد جلسات مشاوره خانگی خواهد بود. ولی توجه داشته باشید که آن تنها زمانی اجرا می شود که حقیقتاً شخص دیگر قاعده ای را شکسته است. استفاده نا درست از این قاعده باعث اتلاف وقت و ضرر و زیان به هر دو شما خواهد شد. از این قاعده به منظور سر پیچی از مسئولیت و دفاع از خود استفاده نکنید. بیاد داشته باشید که این جلسات روحانی هستند و خدا نیز در این جلسات حضور دارد. مسائل و مشکلات زندگی شما هیچوقت با نادیده گرفتن و گریز از آن ها حل نخواهند شد. باید مسائل را بشکافت و با آنها مواجه شد تا راه حل آن ها بدست آید. آنکه مرتکب شکست قاعده ای می شود باید نشان بدهد که طالب تغییر یافتن است و به طریق مناسب به مذاکره باز گردد. او نباید صحت عقیده شخص مقابل را مورد سؤال قرار دهد و راجع به آن بحث کند. باید از خدا طالب کمک باشد و در آرامش به مذاکره ادامه دهد، و آنگاه طرف دیگر به عنوان پذیرش (و در سکوت) بر جایش خواهد نشست. اما در صورتی که واضح است که نمی توانید طبق موازین کتاب مقدس مذاکره را ادامه دهید، آن را بمدت یک یا دو ساعت (یا جلسه بعد) باید به تعویق بیندازد. در خلال این مدت در فکر آن باشید که چگونه می توانید یار بهتر، مکاتب بهتر، و حلال مسائل بهتری باشید. باید سعی کنید موضوع را از جانب شخص دیگر ببینید. خود را در جای او بگذارید. بگونه ای که او فکر می کند فکر کنید. سپس نزد هم جمع شده و به مذاکره ادامه دهید. ممکن است ورزش جسمانی کمک کند تا کنترل خود را بدست گیرد. در دعا به پیشگاه خدا حاضر شده و از او کمک بخواهید. آنچه در آیاتی که قبل از شروع جلسه خواندید را بخاطر بیآورید. شوهر با عنوان سر خانه رهبری جلسات را بعهده میگیرد، و زن صورت جلسات را ثبت می نماید.

- (۱) جزوه ای که در دست دارید را در آغاز جلسه اول، تا انتها بخوانید.
- (۲) سپس کتابچه "وقتی زندگی زناشویی شما خراب می شود چکار باید بکنید" را بخوانید. راجع به آنچه در خصوص محبت و بخشش صحبت شده گفتگو کنید.
- (۳) فرم "گذارش مطالعه کتاب" را در خصوص کتابی که مشاور مسیحی به شما داده پر کنید. پس از آن که شماره های ۲ و ۳ را تکمیل کردید، اگر وقت کافی باقی ماند، به شماره ۴ پرداخته و کمبود های خود (گناهان) را بنویسید. اگر وقت کافی برای این کار در جلسه اول موجود نمی باشد، آن را در ابتدای جلسه دوم ادامه دهید. شوهر باید اولین کسی باشد که زندگی خود را در نظر گرفته و اعتراف به آن جوانبی که در آن کمبود داشته (قدم اول توبه) بنماید. زن او نیز باید این سخنان را در صورت جلسه وارد کند. وقتی به شماره ۴ گذارش مطالعه کتاب رسیدی، سعی کنید همه جوانب زندگی خود را در نظر بگیرید (زیر هرچه مربوط به شما می شود را خط بکشید: کلیسا، زندگی روحانی شخصی، مطالعه کلام، دعا، سلامتی جسمانی، نیاز های شخصی، شغل، بشارت، رهبری خانواده، امور مالی، سخن، جلسات روحانی خانوادگی، احساسات، روحیه، استفاده از وقت، تفریح، پدر و مادر (خود، دیگری)، دوستان، فرزندان، سرگرمی ها، عادات، رفتار، روابط جنسی، بهداشت، نظم، روابط با سایرین و اهمیت به آن ها، سرسختی، زودرنجی، جسور، تنبل، همکاری، قدردانی، خودخواهی، دست و دل بازی، تصمیم گیری، غیره _____، _____، _____). بعد از آنکه شوهر به کمبود های خود اعتراف کرد، زن نیز باید تمام جوانب زندگی خودش را در نظر گرفته و به کمبود های خود اعتراف کند. کمبود ها و اعتراف ها نیز باید در صورت جلسه ثبت گردند. این فهرست ها باید جامع و مشخص باشند چون دلیل مسائلی که دارید را افشا نموده، و چگونه باید تغییر یابید را روشن خواهند نمود. سعی کنید آنچه وارد می کنید مبهم و نامربوط نباشد. بطور مثال بنویسید "من به سایرین اهمیت نمی دهم" بلکه...
- "من به زرم کمک نمی کنم، خصوصاً وقتی مریض یا خسته است".
 - "تعمیراتی که وسائل خانگی خواسته را انجام نداده ام".
 - "وقتی او (زن/شوهر) راجع به مسائل و مشکلاتش صحبت می کند، به آنها گوش نمی دهم".
 - "مسائل و مشکلات او (زن/شوهر) را عموماً دور از حقیقت می شناسم".
 - "وقت برای گفتگو و احساس نزدیکی با او (زن/شوهر) به کنار نمی گذارم".
 - "معمولاً از پدر مادر (یا دیگر خانواده) او انتقاد می کنم".
 - "ترتیب برنامه های تفریحی و خوشگذرانی با وی را نمی دهم".
 - "معمولاً کار خود را می کنم و سعی نکرده ام سرگرمی و تفریحات مشترکی را پیدا کنم".
 - "وقتی اختلاف نظری به میان می آید، کنترل خود را از دست می دهم و عصبانی شده فریاد می زنم".
 - "جلسات روحانی خانوادگی را (شرکت / رهبری) نمی کنم".
 - "تصمیمات گرفته شده را بر مبنی کلام قرار نمی دهم".
 - "پول زیادی را خرج لباس می کنم / بر حسب احساس خرج می کنم".

پ:

پس از آنکه اشکالات خود را وارد شماره ۴ گذارش مطالعه کتاب کردید، فهرست را به دیگری داده تا آن اشکالاتی که طرف مقابل به نظرش می رسد را اضافه کند. راجع به اشکالات یکدیگر بحث و جدال نکنید و در سکوت و آزادانه همه چیز را وارد کنید. آغاز حل هر مسئله با اعتراف به آن (قدم اول توبه) شروع می شود. فرم "زندگی زناشوئی خود را ارزیابی کنید" را پر کرده به مشاور بدهید. می توانید راجع به جواب های داده شده با یکدیگر صحبت کنید، ولی بحث گفتگو راجع به دلایل و نظرهای شخصی نکنید. مشاور مسیحی برداشت صحیحی که مطابق با کلام خدا است را خواهد نمود و شما نیز مسئولیت اجرای آن را خواهید داشت. اما لازم است آنچه طرف مقابل راجع به شما نوشته را قبول کنید (حتی اگر در ابتدا در نظر شما درست نمی آید). در جلسات مشاوره مسیحی، تکالیف ویژه به شما داده خواهد شد تا مسئله برای هر دو روشن شده و مورد قبول واقع گردد.

ت:

تکالیفی که به شما داده شده را حتماً در طول زمان داده شده انجام دهید. تکلیف انجام شده را نیز حتماً به جلسه بعدی ببرید. اگر تکلیف خانگی را انجام ندهید (یا با خود به جلسه نبرید) امکان زیادی دارد جلسه بعد لغو گردد. رسیدن به اهداف روحانی نیاز به انجام آنچه مربوط به شما است دارد. روح القدس در زمان اجرای کلامش کار خود را انجام میرساند. مشاور مسیحی برداشت جامع و مشخصی از مسائل و مشکلات موجود می کند و شما آنچه باید انجام دهید را انجام می دهید و روح القدس تغییرات لازم را به جای می آورد. مشاور مسیحی با شما دعا کرده و خدمت خود را انجام می رساند، ولی مشروط بر آن که شما به انجام کارهایی که مربوط به شما است جدی بوده و اولویت لازم را به آن بدهید. شما پیشرفت های خوبی را بدست خواهید آورد و در نتیجه آن زندگی شما کامل تر و پر برکت تر خواهد شد، بشرط آنک تکالیف خانگی و اثرات آن بر زندگی خود را جدی بگیرید.