

نمونه تکالیف داده شده^(۱)

- (۱) (۲) فهرست گناهانی که تا بحال مرتکب آن شده اید را تهیه کنید.
- (الف) آنچه توبه نشده و و بخشیده نشده
- (ب) آنچه برای شما مشکل است ترک کنید (این تکلیف برای شخص مجرد بود)
- (۳) تاریخچه ای از هر بار که عصبانی شدید را برای خود بسازید.
- (الف) بخاطر چه مسائلی عصبانی شدید؟
- (ب) با چه کسی عصبانی شدید (این فهرست را در فرم "افشای الگوی مسئله" یادداشت کنید (۳)).
- (۱) هر چه اطوکاری دارید را تا هفته آینده انجام دهید (۴).
- (۲) "نامه ای برای پرویز بنویسید و در آن از او طلب بخشش کنید، با فرض بر آنکه ابتدا نسبت به گناهی که به او کرده اید توبه کرده اید و از خدا طلب بخشش کرده اید".
- (۳) "تاریخچه ای از مقدار خواب بدون وقفه ای که در هفته آینده خواهید داشت را برای خود بسازید. دقیقاً وقفه ای که در خواب ایجاد شده (ساعت و طول آن) را یادداشت کنید".
- (۷) "امشب وقتی به خانه بر می گردید، تکالیف خانگی خودتان را برای هفته آینده خودتان طرح کنید. سپس هر یک را انجام دهید. سعی کنید هر تکلیفی که برای خود فراهم می سازید مربوط به مسئله خاصی باشد".
- (۳) با یکدیگر، همراه با سر سپردگی نسبت به قوانین گروهی دور میز (د)، سه جلسه گروهی را در هفته آینده انجام دهید و تعداد شش قلم از آسان ترین مسائل یادداشت شده را مطابق با کلام خدا حل کنید (سه مسئله از هر ستون). بیاد داشته باشید که توافق جزء تکلیف داده شده می باشد. در صورتی که نمی توانید مسئله ای را حل کنید، دلیلی که باعث آن شده را یادداشت کنید. بیاد نیز داشته باشید که حل هر مسئله را جداگانه یادداشت نمائید.
- (۳) فرم "آیین رفتار فرزند" را برای خانه خود تهیه کنید. ولی آن را در این هفته اجرا نکنید. فرم تهیه شده را در جلسه آینده با خود بیاورید تا مشاور پیشنهادات خود را داده و آن را همراه او تکمیل کنید.
- (۲) افسسیان ۵: ۲۲ تا ۳۳ را بخوانید و خود را آماده بحث راجع به روابط میان زن و شوهر که در جلسه آیندن خواهیم داشت بنمائید. سؤالاتی که مربوط به این آیات دارید را نیز یادداشت کنید. بر اساس آیه اول یوحنا ۴: ۹، نظر خود را راجع به آنکه چه کسی مسئول وارد کردن محبت در خانه می باشد، معلوم کرده و آماده بحث راجع به آن نیز باشید.
- (۲) همه غذاهای روزانه را در هفته آینده تهیه کنید، چه احساس چنین کاری را دارید یا ندارید (د).
- (۴) صورتی از کارهایی که می توانید با همدیگر انجام دهید را فراهم سازید. حد اقل یک مورد از آن را در همین هفته انجام دهید. صورت تهیه شده را به جلسه آینده بیاورید.
- (۶) با همدیگر شطرنج بازی کنید (یا هر بازی دیگری که آموخته اید). به یاد داشته باشید که بازی شطرنج نیست (یا هر بازی دیگر) که مورد نظر می باشد، بلکه روابط زناشویی است.
- (۱) بعنوان سر خانواده، عبادت خانگی خود را آنطور که راجع به آن در جلسه قبل صحبت شد آغاز کنید.
- (۶) فهرست دلائلی که در نظر، شما مانع تغییر وضعیت شده اند را یادداشت کنید. سعی کنید هر دلیلی را صریح و واضح بیان کرده باشید. این سؤالات ممکن است به شما کمک کنند:
- (الف) آیا حقیقتاً در کوشش و اجرای آنچه باید بکنم مسمم هستم؟
- (ب) آیا امیدی در آن میبینم؟
- (پ) آیا کماکان رنجیده خاطر هستم؟
- (ت) آیا موردی مربوط به موضوع هست که تا بحال فاش نکرده ام؟

- (۲) امور مربوط به کاریابی خود را در این هفته ادامه دهید، و آنچه کردید را یادداشت کنید و به جلسه آینده بیاورید. بیاد داشته باشید که شما بی کار نیستید، بلکه کار شما در حال حاضر، هشت ساعت در روز، جستن شغلی برای خود است.
- (۴) هر وقت متوجه خشم خود می شوید، این دو کار را بکنید:
(الف) از خدا طلب کمک کنید.
- (ب) بلافاصله همسر خود را مطلع کرده و جلسه مشاوره دور میز را اجرا کنید (۶). با رعایت اصول جلسات، با همدیگر راجع به مسئله موجود صحبت کنید و راه حل آن را پیدا کنید.
- (۲) فهرست کار و رفتار های کوچک ولی قابل توجهی که همسران را خوشنود خواهد کرد را تهیه کنید و روزانه یک مورد از آن را اجرا کنید. بطور مثال، از امشب شروع کرده و در موقع صرف شام، روی میز شمع روشن کنید.
- (۵) کارهایی که در چند هفته گذشته انجام شدند بسیار مفید بودند؛ از کوشش خود دست بر ندارید (اول قرنیتان ۱۰: ۱۲). برعکس، حال باید بیشتر تقلی کنید. سعی کنید هر آنچه در فهرستی که در دست دارید مانده را در این هفته تکمیل نمائید.
- (۱۱) نامه ای را به تمام کسانی که با ایشان مواد مخدر استعمال کرده اید بنویسید (اما با هیچ یک دیدار نکنید). برایشان بنویسید که مواد را ترک کرده اید و خیال دارید برای همیشه آن را ترک کنید، و لازم است بخاطر آنکه دچار وسوسه نشوید از هر یک دوری کنید. اول قرنیتان ۱۵: ۳۳ را چند بار بخوانید تا آن را حفظ کرده باشید.
- (۷) در این هفته تصمیم خود را بگیرید، آیا خیال دارید تکالیف خود را انجام دهید یا نه. دلیل ندارد وقت کسی را تلف کنید. اگر مشکلی هست که جلوی انجام آن را می گیرد با من در میان بگذارید و من کمک خواهم کرد آن را از میان بردارید. اما اگر حاضر نیستید همکاری کنید، خواهش می کنم وعده ملاقات هفته آینده خود را لغو کنید.
- (۳) فهرستی از اولویت های خود فراهم سازید (۷). کدام یک اولویت بیشتری را دارد؟ این فهرست را برای بررسی به جلسه آینده بیاورید.
- (۴) برنامه زمان بندی شده ای بر طبق آنچه خدا از شما می خواهد را فراهم سازید. حال آنچه نباید بکنید را نیز یادداشت کنید؟ چه کاری را بهتر می توانید انجام دهید؟ چیست که باید به کار های هفتگی شما اضافه شود. مشکلاتی را که بر سر راه ایجاد می شوند را یادداشت کنید و به جلسه آینده بیاورید.

فهرست زیر نویس ها

- (۱) هر تکلیفی مربوط به مسئله خاصی است. تکلیفی که معمولاً به متقاضی داده می شود شامل تعدادی از این تکالیف است.
- (۲) اعداد داخل پرانتز نشانه تعداد جلساتی می باشند که صرف این تکالیف گردیده اند.
- (۳) فرم "افشای الگوی مسئله" را در قسمت ضمیمه ها می توانید پیدا کنید.
- (۴) دو تکلیف قبلی (بالا) برای بدست آوردن اطلاعات ساخته شده بودند، ولی جنبه انجام کاری را نیز عهده دار بودند. این تکلیف بخصوص، مربوط به انجام کار است. اما نتیجه ای که دارد، و طریقی که به انجام رسیده اطلاعات جدیدی را نیز فاش می کنند.
- (۵) این تکلیف برای زن افسرده می باشد.
- (۶) چگونگی اجرای "جلسات مشاوره خانگی" را در قسمت تکالیف می توانید بیابید.
- (۷) به "راهنمای زندگی بر طبق اولویت ها" رجوع نمائید.