

تکلیف خانگی

ارزیابی ارتباط میان زن و شوهر
(شوهر)

نویسنده: وین مک Wayne Mack
مترجم: شاهرخ صفوی

نام

تاریخ

الف: پنج موضوعی که راجع به آن می‌توانید با زنتان صحبت کنید را نام ببرید:

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____
۵. _____

حال شروع به صحبت با او کنید و از ارتباط با او لذت ببرید.

ب: ارتباط خود با زنتان را ارزیابی کنید. (اگر دسترسی به ضبط صوت دارید، صحبت معمول خود را ضبط کنید و سپس به خصوصیات طریق صحبت کردن خود گوش دهید)

درجات

(هیچ وقت = ۰) (بندرت = ۱) (بعضی اوقات = ۲) (اکثراً = ۳) (همیشه = ۴)

۱. آیا حقیقتاً به صحبت زنتان توجه می‌کنید یا تنها ارزش به صحبت خود می‌دهید؟ _____
۲. خود را دانای کل می‌دانید؟ _____
۳. صدای شما آرام و خوشایند است؟ _____
۴. آنچه می‌گوئید واضح، ساده، و قابل فهم است؟ _____
۵. صحبت شما صادق است یا طفره کار؟ _____
۶. با صحبت زنتان را تشویق می‌کنید؟ _____
۷. با صحبت زنتان را تحقیر می‌کنید؟ _____
۸. زندگی زناشویی شما بخاطر دخالتی که دارید وضع بهتری را دارد؟ _____
۹. زن شما با آزادی با شما صحبت می‌کند؟ _____
۱۰. زنتان آزاد است حقایق مربوط به شما را بگونه ای که خود می‌بیند به شما بگوید؟ _____
۱۱. معمولاً با صحبت خود زنتان را تحت تسلط قرار می‌دهید؟ _____

۱۲. با صحبت خود زنتان را وادار به سکوت کرده اید؟
۱۳. حاضر هستید به عقاید خلاف نظر خود بدون احساس تحدید و شکست توجه کنید؟
۱۴. خود را با تعصب می شناسید؟
۱۵. وقتی زنتان می خواهند عقایدش را بازگو کند، تمام حواس خود را به او می سپارید؟
۱۶. حاضر هستید دست از کاری که دارید بردارید تا به حرف زنتان توجه کنید؟
۱۷. ارتباط با زنتان درجه نخست اولویت را دارد؟
۱۸. زمانی که تلویزیون تماشا می کنید و زنتان با شما صحبت می کند به صحبت او توجه می کنید؟
۱۹. وقتی با دوستان خود هستید و زنتان با شما صحبت می کند به او توجه می کنید؟
۲۰. زمانی که خسته هستید و زنتان می خواهد صحبت کند به او توجه می کنید؟
۲۱. زمانی که توجه شما به چیز دیگری است و زنتان با شما صحبت می کند به او توجه می کنید؟
۲۲. ترجیح می دهید با زنتان صحبت کنید تا کار، استراحت، تماشای تلویزیون، و غیره را کنید؟
۲۳. معمولاً حوصله حرف زدن را دارید؟
۲۴. خواست خود را انکار می کنید تا به خواست زنتان توجه کنید؟
۲۵. صحبت شما بطور معمول نیش دار و طعنه آمیز هست؟
۲۶. معمولاً خوش رو و بشاش هستید؟
۲۷. معمولاً جدی و محزون هستید؟
۲۸. معاشرت با دیگران برای شما کار ساده ای است؟
۲۹. نق می زنید؟
۳۰. سخنان شما همیشه خطبه خوانی و نتیجه اخلاقی گرفتن است؟
۳۱. مسائل و مشکلات را بزرگتر از آنچه هستند برداشت می کنید؟
۳۲. در برابر مسائل و مشکلات دنبال مقصر می گردید؟
۳۳. معمولاً نیت و افکار مردم را از طریق حرف هایشان برآورد می کنید؟
۳۴. دیگران را با برآورد نیتی که دارند محکوم می کنید؟
۳۵. برای شما لازم است که حرف آخر بحث یا صحبت را داشته باشید؟
۳۶. آیا روزانه وقت لازم برای ایجاد ارتباط با زنتان را ایجاد می کنید؟
۳۷. اشکال و اشتباهات زنتان را به یادش می آورید؟
۳۸. معمولاً نصایح و پیشنهادات زنتان را بدون توجه به آن رد می کنید؟

پ: آیات زیر را مطالعه کرده و از خدا بخواهید آنچه در خصوص ارتباط می گویند را برای شما افشا نماید. آنچه برداشت شما در خصوص ارتباط می باشد را بنویسید و همچنین چگونه از آن در ارتباط خود استفاده خواهید کرد. (برای راهنمایی شما، برداشت خودم از آیات درج شده را در فایل به نام "برداشت های من" ضمیمه کرده ام. اما قبل از رجوع به آن، سعی کنید برداشتی که خود دارید را مرقوم فرمائید چون خدا در درجه اول می خواهد از مغز خود استفاده نماید).

۱. متی ۱۲

۳۴: ای افعی زادگان، شما که بدسیرت هستید، چگونه می‌توانید سخن نیکو بگویید؟ زیرا زبان از آنچه دل از آن لبریز است، سخن می‌گوید.

۳۵: شخص نیک، از خزانه نیکوی دل خود نیکویی برمی‌آورد و شخص بد، از خزانه بد دل خود، بدی.

۳۶: اما به شما می‌گویم که مردم برای هر سخن پوچ که بر زبان برانند، در روز داوری حساب خواهند داد.

۳۷: زیرا با سخنان خود تبرئه خواهید شد و با سخنان خود محکوم خواهید گردید.»

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۶. افسیان ۴

۲۵: پس، از دروغ روی برتافته، هر یک با همسایه خود، سخن بهراستی گوئید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم.

۲۶: «هنگامی که خشمگین می‌شوید، گناه نکنید»: مگذارید روزتان در خشم بهسر رسد،

۲۷: و ابلیس را مجال ندهید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۷. امثال ۱۸

- ۶: لبهای احمق به منازعه داخل می شود، و دهانش برای ضربها صدا می زند.
۸: سخنان نمام مثل لقمه های شیرین است، و به عمق شکم فرو می رود.
۱۳: هر که سخنی را قبل از شنیدنش جواب دهد برای وی حماقت و عار می باشد.
۱۵: دل مرد فهیم معرفت را تحصیل می کند، و گوش حکیمان معرفت را می طلبد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۸. ۱۶ امثال

- ۲۱: هر که دل حکیم دارد فهیم خوانده می شود، و شیرینی لبها علم را می افزاید.
۲۴: سخنان پسندیده مثل شان عسل است، برای جان شیرین است و برای استخوانها شفا دهنده.
۲۷: مرد دروغگو نزاع می پاشد، و نمّام دوستان خالص را از همدیگر جدا می کند.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۹. افسیان ۵

۱۸: مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می‌کشاند؛ بلکه از روح پر شوید.
۱۹: با مزامیر، سرودها و نغمه‌هایی که از روح است با یکدیگر گفتگو کنید و از صمیم دل برای خداوند بسرایید و ترنم نمایید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۲. امثال ۱۲

۱۶: غضب احمق فوراً آشکار می شود، اما هر که نصیحت را بشنود حکیم است.
۱۸: هستند که مثل ضرب شمشیر حرفهای باطل می زنند، اما زبان حکیمان شفا می بخشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۳. امثال ۱۷

۹: هر که گناهی را مستور کند طالب محبت می باشد، اما هر که امری را تکرار کند دوستان خالص را از هم جدا می سازد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۴. امثال ۱۵

۵: احمق تأدیب پدر خود را خوار می شمارد، اما هر که تنبیه را نگاه دارد زیرک می باشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۵. امثال ۲۰

۵: مشورت در دل انسان عمیق است، اما مرد فهیم آن را می کشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۶. امثال ۱۷

۱۴: ابتدای نزاع مثل رخنه کردن آب است، پس مخاصمه را ترک کن قبل از آنکه به مجادله برسد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۷. امثال ۱۵

۱: جواب نرم خشم را بر می گرداند، اما دهان احمقان به حماقت تنطق می نماید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۸. امثال ۱۲

۲۵: کدورت دل انسان، او را منحنی می سازد، اما سخن نیکو او را شادمان خواهد گردانید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۹. دوم تیموتائوس ۲

۲۴: حال آنکه خادم خداوند نباید نزاع کند، بلکه باید با همه مهربان باشد و قادر به تعلیم و بردبار.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۲۰. کولسیان ۴

۶: سخنان شما همیشه پر از فیض و سنجیده باشد، تا بدانید هر کس را چگونه پاسخ دهید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

ت:

دو یا سه مورد از ارتباط با زنان که نیاز به بهبودی دارد را انتخاب کنید. اول به خدا اعتراف کنید که در این موارد کوتاهی کرده اید و از او بخواهید کمک کند تا تغییر نمائید و بعد دست به کار شوید. روزانه چهار نکته زیر را فراموش نکنید:

۱. از خدا بخواهید کمک کند تا آنچه باید تغییر کند انجام بگیرد.
۲. آیاتی که مربوط به موضوع می باشند را تکرار کنید تا حفظ شوند (این آیات را با مشورت کشیش خود بدست آورید).
۳. در طول روز عمداً سعی کنید تغییر را بجا بیاورید.
۴. در انتهای روز پیشرفت خود را ارزیابی کنید.

تغییراتی که می خواهید در خود ایجاد شوند را روی کاغذ بنویسید و زیر آن نیز طریق انجام آن را اضافه کنید. دو مثال از این را بعنوان نمونه برای شما اضافه کرده ام:

۱. من زیاد از حد جدی و محزون هستم و لازم است شاد و بشاش بشوم. این آیات را تکرار خواهم کرد تا حفظ شوند (فیلیپیان ۴: ۸؛ امثال ۱۵: ۱۳ و ۱۶: ۲۴؛ افسسیان ۵: ۱۸ و ۱۹).
۲. ارتباط با زنم درجه اول اولویت را ندارد. از این پس وقت لازم را ایجاد خواهم کرد تا بیشتر با او صحبت کنم. ضمناً بیاد خواهم داشت که از نیاز و خواست های او خبردار شوم. اگر در حال کار و یا تماشای تلویزیون میباشم و او با من صحبت می کند، دست از همه چیز برداشته و تمام توجهم را به او خواهم سپرد (از این طریق در زندگی زناشویی خود سرمایه گذاری خواهم کرد).

ث: چهار مورد ارتباط بدی که با زنتان داشته اید را روی کاغذ بنویسید. با در نظر گرفتن آموزشی که تا به حال بدست آورده اید، هر یک از این موارد را تجزیه و تحلیل نمائید و بنویسید اشتباهات شما در چه بوده و چطور می توانستید آنها را تغییر دهید.

۱. _____

۲. _____

۳. _____

۴. _____

ج: جدول زیر را آنگونه که زنتان را می شناسید کامل کنید و سپس آنرا به او داده و از او بخواهید نظرش را بشما بگوید.

موضوع افکار او	کار مورد علاقه او	آنچه دوست ندارد	آنچه دوست دارد	اهدافی که دارد	آنچه مأیوسش میکند	آنچه شادش میکند
۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.
۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.
۷.	۷.	۷.	۷.	۷.	۷.	۷.

چ: ده نمونه از از طرق خوشگذرانی هایی را که می توانید با زنتان انجام دهید را روی کاغذ بنویسید. سعی کنید هر هفته یک نمونه از آن را با یکدیگر انجام دهید.

_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

ح: به خصوصیات زنتان فکر کنید و بگونه ای که حال حاضر او را می شناسید آنچه در او شما را خوشحال و راضی می کند را در جدول بنویسید. سپس هر هفته آنچه بیشتر در این خصوص بنظرتان میرسد را اضافه کنید. بیاد داشته باشید که قدردانی از واجبات لازم زندگی روحانی می باشد:

فیلپیان ۴

۸: در پایان، ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان ببندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید.

آنچه میکند	برداشت او	صفات او	ویژگی های او	شایستگی های او	غیره	غیره
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

تکلیف خانگی

ارزیابی ارتباط میان زن و شوهر (زن)

نویسنده: وین مک Wayne Mack
مترجم: شاهرخ صفوی

نام

تاریخ

الف: پنج موضوعی که راجع به آن می‌توانید با شوهرتان صحبت کنید را نام ببرید:

- _____ .۱
- _____ .۲
- _____ .۳
- _____ .۴
- _____ .۵

حال شروع به صحبت با او کنید و از ارتباط با او لذت ببرید.

ب: ارتباط خود با شوهرتان را ارزیابی کنید. (اگر دسترسی به ضبط صوت دارید، صحبت معمول خود را ضبط کنید و سپس به خصوصیات طریق صحبت کردن خود گوش دهید)

درجات

(هیچ وقت = ۰) (بندرت = ۱) (بعضی اوقات = ۲) (اکثراً = ۳) (همیشه = ۴)

- _____ . ۱. آیا حقیقتاً به صحبت شوهرتان توجه می‌کنید یا تنها ارزش به صحبت خود می‌دهید؟
- _____ . ۲. خود را دانای کل می‌دانید؟
- _____ . ۳. صدای شما آرام و خوشایند است؟
- _____ . ۴. آنچه می‌گوئید واضح، ساده، و قابل فهم است؟
- _____ . ۵. صحبت شما صادق است یا پفره کار؟
- _____ . ۶. با صحبت شوهرتان را تشویق می‌کنید؟
- _____ . ۷. با صحبت شوهرتان را تحقیر می‌کنید؟
- _____ . ۸. زندگی زناشویی شما بخاطر دخالتی که دارید وضع بهتری را دارد؟
- _____ . ۹. شوهر شما با آزادی با شما صحبت می‌کند؟
- _____ . ۱۰. شوهرتان آزاد است حقایق مربوط به شما را بگونه ای که خود می‌بیند به شما بگوید؟
- _____ . ۱۱. معمولاً با صحبت خود شوهرتان را تحت تسلط قرار می‌دهید؟

۱۲. با صحبت خود شوهرتان را وادار به سکوت کرده اید؟
۱۳. حاضر هستید به عقاید خلاف نظر خود بدون احساس تحدید و شکست توجه کنید؟
۱۴. خود را با تعصب می شناسید؟
۱۵. وقتی شوهرتان می خواهند عقایدش را بازگو کند، تمام حواس خود را به او می سپارید؟
۱۶. حاضر هستید دست از کاری که دارید بردارید تا به حرف شوهرتان توجه کنید؟
۱۷. ارتباط با شوهرتان درجه نخست اولویت را دارد؟
۱۸. زمانی که تلویزیون تماشا می کنید و شوهرتان با شما صحبت می کند به صحبت او توجه می کنید؟
۱۹. وقتی با دوستان خود هستید و شوهرتان با شما صحبت می کند به او توجه می کنید؟
۲۰. زمانی که خسته هستید و شوهرتان می خواهد صحبت کند به او توجه می کنید؟
۲۱. زمانی که توجه شما به چیز دیگری است و شوهرتان با شما صحبت می کند به او توجه می کنید؟
۲۲. ترجیح می دهید با شوهرتان صحبت کنید تا کار، استراحت، تماشای تلویزیون، و غیره را کنید؟
۲۳. معمولاً حوصله حرف زدن را دارید؟
۲۴. خواست خود را انکار می کنید تا به خواست شوهرتان توجه کنید؟
۲۵. صحبت شما بطور معمول نیش دار و طعنه آمیز هست؟
۲۶. معمولاً خوش رو و بشاش هستید؟
۲۷. معمولاً جدی و محسون هستید؟
۲۸. معاشرت با دیگران برای شما کار ساده ای است؟
۲۹. نق می زنید؟
۳۰. سخنان شما همیشه خطبه خوانی و نتیجه اخلاقی گرفتن است؟
۳۱. مسائل و مشکلات را بزرگتر از آنچه هستند برداشت می کنید؟
۳۲. در برابر مسائل و مشکلات دنبال مقصر می گردید؟
۳۳. معمولاً نیت و افکار مردم را از طریق حرف هایشان برآورد می کنید؟
۳۴. دیگران را با برآورد نیتی که دارند محکوم می کنید؟
۳۵. برای شما لازم است که حرف آخر بحث یا صحبت را داشته باشید؟
۳۶. آیا روزانه وقت لازم برای ایجاد ارتباط با شوهرتان را ایجاد می کنید؟
۳۷. اشکال و اشتباهات شوهرتان را به یادش می آورید؟
۳۸. معمولاً نصایح و پیشنهادات شوهرتان را بدون توجه به آن رد می کنید؟

پ: آیات زیر را مطالعه کرده و از خدا بخواهید آنچه در خصوص ارتباط می گویند را برای شما افشا نماید. آنچه برداشت شما در خصوص ارتباط می باشد را بنویسید و همچنین چگونه از آن در ارتباط خود استفاده خواهید کرد. (برای راهنمایی شما، برداشت خودم از آیات درج شده را در فایل به نام "برداشت های من" ضمیمه کرده ام. اما قبل از رجوع به آن، سعی کنید برداشتی که خود دارید را مرقوم فرمائید چون خدا در درجه اول می خواهد از مغز خود استفاده نماید).

۱. متی ۱۲

۳۴: ای افعی زادگان، شما که بدسیرت هستید، چگونه می‌توانید سخن نیکو بگویید؟ زیرا زبان از آنچه دل از آن لبریز است، سخن می‌گوید.

۳۵: شخص نیک، از خزانه نیکوی دل خود نیکویی برمی‌آورد و شخص بد، از خزانه بد دل خود، بدی.

۳۶: اما به شما می‌گویم که مردم برای هر سخن پوچ که بر زبان برانند، در روز داوری حساب خواهند داد.

۳۷: زیرا با سخنان خود تبرئه خواهید شد و با سخنان خود محکوم خواهید گردید.»

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۲. افسسیان ۴

۲۹: دهانتان به هیچ سخن بد گشوده نشود، بلکه گفتارتان به تمامی برای بنای دیگران به کار آید و نیازی را برآورده، شنوندگان را فیض رساند.

۳۰: روح قدّوس خدا را که بدان برای روز رهایی مهر شده‌اید، غمگین مسازید.

۳۱: هر گونه تلخی، خشم، عصبانیت، فریاد، ناسزاگویی و هر نوع بدخواهی را از خود دور کنید.

۳۲: با یکدیگر مهربان و دلسوز باشید و همان‌گونه که خدا شما را در مسیح بخشوده است، شما نیز یکدیگر را ببخشایید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۳. اول پطرس ۳

۱۰: زیرا، «هرکه دوستدار حیات است و طالب دیدن روزهای خوش، باید که زبان از بدی باز دارد و دهان از فریب فرو بندد.

۱۱: باید از بدی روی بتابد و نیکویی پیشه کند؛ و در پی صلح باشد و آرام بجوید.

۱۲: زانرو که چشمان خداوند بر پارسایان است و گوش وی به سوی دعای ایشان، اما روی خداوند به ضد بدکاران است.»

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۷. امثال ۱۸

- ۶: لبهای احمق به منازعه داخل می شود، و دهانش برای ضربها صدا می زند.
۸: سخنان نمام مثل لقمه های شیرین است، و به عمق شکم فرو می رود.
۱۳: هر که سخنی را قبل از شنیدنش جواب دهد برای وی حماقت و عار می باشد.
۱۵: دل مرد فهیم معرفت را تحصیل می کند، و گوش حکیمان معرفت را می طلبد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۸. ۱۶ امثال

- ۲۱: هر که دل حکیم دارد فهیم خوانده می شود، و شیرینی لبها علم را می افزاید.
۲۴: سخنان پسندیده مثل شان عسل است، برای جان شیرین است و برای استخوانها شفا دهنده.
۲۷: مرد دروغگو نزاع می پاشد، و نمّام دوستان خالص را از همدیگر جدا می کند.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۹. افسیان ۵

۱۸: مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می‌کشاند؛ بلکه از روح پر شوید.
۱۹: با مزامیر، سرودها و نغمه‌هایی که از روح است با یکدیگر گفتگو کنید و از صمیم دل برای خداوند بسرایید و ترنم نمایید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۲. امثال ۱۲

۱۶: غضب احمق فوراً آشکار می شود، اما هر که نصیحت را بشنود حکیم است.
۱۸: هستند که مثل ضرب شمشیر حرفهای باطل می زنند، اما زبان حکیمان شفا می بخشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۳. امثال ۱۷

۹: هر که گناهی را مستور کند طالب محبت می باشد، اما هر که امری را تکرار کند دوستان خالص را از هم جدا می سازد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۴. امثال ۱۵

۵: احمق تأدیب پدر خود را خوار می شمارد، اما هر که تنبیه را نگاه دارد زیرک می باشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۵. امثال ۲۰

۵: مشورت در دل انسان عمیق است، اما مرد فهیم آن را می کشد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۶. امثال ۱۷

۱۴: ابتدای نزاع مثل رخنه کردن آب است، پس مخاصمه را ترک کن قبل از آنکه به مجادله برسد.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۷. امثال ۱۵

۱: جواب نرم خشم را بر می گرداند، اما دهان احمقان به حماقت تنطق می نماید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۸. امثال ۱۲

۲۵: کدورت دل انسان، او را منحنی می سازد، اما سخن نیکو او را شادمان خواهد گردانید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۱۹. دوم تیموتاوس ۲

۲۴: حال آنکه خادم خداوند نباید نزاع کند، بلکه باید با همه مهربان باشد و قادر به تعلیم و بردبار.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

۲۰. کولسیان ۴

۶: سخنان شما همیشه پر از فیض و سنجیده باشد، تا بدانید هر کس را چگونه پاسخ دهید.

برداشت شما:

چگونه از آن استفاده خواهید کرد:

ت:

دو یا سه مورد از ارتباط با شوهرتان که نیاز به بهبودی دارد را انتخاب کنید. اول به خدا اعتراف کنید که در این موارد کوتاهی کرده اید و از او بخواهید کمک کند تا تغییر نمائید و بعد دست به کار شوید. روزانه چهار نکته زیر را فراموش نکنید:

۱. از خدا بخواهید کمک کند تا آنچه باید تغییر کند انجام بگیرد.
۲. آیاتی که مربوط به موضوع می باشند را تکرار کنید تا حفظ شوند (این آیات را با مشورت کشیش خود بدست آورید).
۳. در طول روز عمداً سعی کنید تغییر را بجا بیاورید.
۴. در انتهای روز پیشرفت خود را ارزیابی کنید.

تغییراتی که می خواهید در خود ایجاد شوند را روی کاغذ بنویسید و زیر آن نیز طریق انجام آن را اضافه کنید. دو مثال از این را بعنوان نمونه برای شما اضافه کرده ام:

۱. من زیاد از حد جدی و محزون هستم و لازم است شاد و بشاش بشوم. این آیات را تکرار خواهم کرد تا حفظ شوند (فیلیپیان ۴: ۸؛ امثال ۱۵: ۱۳ و ۱۶: ۲۴؛ افسسیان ۵: ۱۸ و ۱۹).
۲. ارتباط با شوهرم درجه اول اولویت را ندارد. از این پس وقت لازم را ایجاد خواهم کرد تا بیشتر با او صحبت

کنم. ضمناً بیاد خواهم داشت که از نیاز و خواست های او خیردار شوم. اگر در حال کار و یا تماشای تلویزیون میباشم و او با من صحبت می کند، دست از همه چیز برداشته و تمام توجهم را به او خواهم سپرد (از این طریق در زندگی زناشویی خود سرمایه گذاری خواهم کرد).

ث: چهار مورد ارتباط بدی که با شوهرتان داشته اید را روی کاغذ بنویسید. با در نظر گرفتن آموزشی که تا به حال بدست آورده اید، هر یک از این موارد را تجزیه و تحلیل نمائید و بنویسید اشتباهات شما در چه بوده و چگونه می توانستید آنها را تغییر دهید.

۱. _____
۲. _____
۳. _____
۴. _____

ج: جدول زیر را آنگونه که شوهرتان را میشناسید کامل کنید و سپس آنرا به او داده و از او بخواهید نظرش را بشما بگوید.

موضوع افکار او	کار مورد علاقه او	آنچه دوست ندارد	آنچه دوست دارد	اهدافی که دارد	آنچه مایوسش میکند	آنچه شادش میکند
۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.
۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.
۷.	۷.	۷.	۷.	۷.	۷.	۷.

ج: ده نمونه از از طرق خوشگذرانی هایی را که می توانید با شوهرتان انجام دهید را روی کاغذ بنویسید. سعی کنید هر هفته یک نمونه از آن را با یکدیگر انجام دهید.

۱. _____ .۲
۲. _____ .۴
۳. _____ .۶
۴. _____ .۸
۵. _____ .۱۰

ح: به خصوصیات شوهرتان فکر کنید و بگونه ای که حال حاضر او را می شناسید آنچه در او شما را خوشحال و راضی می کند را در جدول بنویسید. سپس هر هفته آنچه بیشتر در این خصوص بنظرتان میرسد را اضافه کنید. بیاد داشته باشید که قدردانی از واجبات لازم زندگی روحانی می باشد:

فیلپیان ۴

۸: در پایان، ای برادران، هر آنچه راست است، هر آنچه والا است، هر آنچه درست است، هر آنچه پاک است، هر آنچه دوست داشتنی و هر آنچه ستودنی است، بدان ببندیشید. اگر چیزی عالی است و شایان ستایش، در آن تأمل کنید.

آنچه میکند	برداشت او	صفات او	ویژگی های او	شایستگی های او	غیره	غیره
۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.	۵.
۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.	۶.

