

# تکلیف خانگی

راهنمای ارتباطات  
در زندگی زناشویی

نویسنده: **Wayne Mack** وین مک  
مترجم: **شاهرخ صفوی**

ابتدا آیات زیر را مطالعه نمائید (برای راهنمایی شما، برداشت خودم از آیات درج شده را در فایلی 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 نمائید).

#### امثال ۱۸

۲۱: موت و حیات در قدرت زبان است، و آنانی که آن را دوست می دارند میوه اش را خواهند خورد.

#### امثال ۲۵

۱۱: سخنی که در محلش گفته شود، مثل سیبهای طلا در مرصعکاری نقره است.

#### ایوب ۱۹

۲: «تا به کی جان مرا می رنجانید؟ و مرا به سخنان خود فرسوده می سازید؟»

#### یعقوب ۳

۸: اما هیچ انسانی قادر به رام کردن زبان نیست. زبان شرارتی است سرکش و پر از زهر کشنده!  
۹: با زبان خود خداوند و پدر را متبارک می خوانیم و با همان زبان انسانهایی را که به شباهت خدا آفریده شده اند، لعن می کنیم.  
۱۰: از یک دهان، هم ستایش بیرون می آید، هم نفرین! ای برادران من، شایسته نیست چنین باشد.

#### 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.

#### افسیان ۴

۲۵: پس، از دروغ روی برتافته، هر یک با همسایه خود، سخن به راستی گوئید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم.  
۲۶: «هنگامی که خشمگین می شوید، گناه نکنید»: مگذارید روزتان در خشم به سر رسد،  
۲۷: و ابلیس را مجال ندهید.  
۲۸: دزد دیگر دزدی نکند، بلکه به کار مشغول شود، و با دستهای خود کاری سودمند انجام دهد، تا بتواند نیازمندان را نیز چیزی دهد.  
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 قدوس خدا را که بدان برای روز رهایی مهر شده اید، 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 همان گونه که خدا شما را در مسیح بخشوده است، شما نیز یکدیگر را ببخشایید.

ارتباط خود را بر طبق این آیات بسنجید:

درجات  
(عالی = ۳) (خوب = ۲) (متوسط = ۱) (ضعیف = ۰)

---

۱. همیشه حاضر به گوش دادن باش، و تا حرف شخص دیگر تمام نشده پاسخ نده . . . . . \_\_\_\_\_

یعقوب ۱

۱۹: برادران عزیز من، توجه کنید: هرکس باید در شنیدن تند باشد، در گفتن کند و در خشم آهسته!

امثال ۱۸

۱۳: هر که سخنی را قبل از شنیدن جواب دهد برای وی حماقت و عار می باشد.

۲. در حرف زدن عجله نکن. سنجیده سخن بگو و نگذار احساسات حاکم سخنت شود. به طریقی صحبت کن که باعث فهم شخص دیگر بشود. . . . . \_\_\_\_\_

امثال ۱۵

۲۳: برای انسان از جواب دهانش شادی حاصل می شود، و سخنی که در محلس گفته شود چه بسیار نیکو است.

۲۸: دل مرد عادل در جواب دادن تفکر می کند، اما دهان شریران، چیزهای بد را جاری می سازد.

امثال ۲۹

۲۰: آیا کسی را می بینی که در سخن گفتن عجول است، امید بر احمق زیاده است از امید بر او.

۳. مگذار خاطر بد در وجودت بماند. روزانه با رنج همان روز رسیدگی کن و مگذار در خواب شب همراه شود. همیشه حرف راست را بگو، ولی سعی کن با محبت همراه باشد. از گزاف گوئی (مبالغه) دوری کن . \_\_\_\_\_

افسیان ۴

۱۵: بلکه با بیان محبت آمیز حقیقت، از هر حیث تا به حدّ او که سر است، یعنی مسیح، رشد خواهیم کرد.  
۲۵: پس، از دروغ روی برتافته، هر یک با همسایه خود، سخن به راستی گوئید، چرا که ما همه، اعضای یکدیگریم.

کولسیان ۳

۸: اما اکنون باید همه اینها را از خود دور کنید، یعنی خشم، عصبانیت، بدخواهی، ناسزاگویی و سخنان زشت را از دهان خود.

متی ۵

۳۴: اما من به شما می گویم، هرگز سوگند نخورید، نه به آسمان، زیرا که تخت پادشاهی خداست،

۴. سکوت را طریق جواب کسی نکن و سخن او را به اینگونه باطل و خنثی مکن. اگر لازم به سکوت هست، دلیل آنرا بگو. . . . .

#### امثال ۱۵

۲۸: دل مرد عادل در جواب دادن تفکر می کند، اما دهان شیران، چیزهای بد را جاری می سازد.

#### امثال ۱۶

۲۱: هر که دل حکیم دارد فهیم خوانده می شود، و شیرینی لبها علم را می افزاید.

۲۳: دل مرد حکیم دهان او را عاقل می گرداند، و علم را بر لبهایش می افزاید.

#### امثال ۱۰

۱۹: کثرت کلام از گناه خالی نمی باشد، اما آنکه لبهایش را ضبط نماید عاقل است.

#### امثال ۱۸

۲: احمق از فطانت مسرور نمی شود، مگر تا آنکه عقل خود را ظاهر سازد.

#### کولسیان ۴

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

#### امثال ۲۰

۱۵: طلا هست و لعلها بسیار، اما لبهای معرفت جواهر گرانبها است.

۵. هیچوقت وارد دعوا مشو. امکان دارد با کسی اختلاف نظر داشت و مخالفت نیز کرد، بدون آنکه وارد دعوا شد. . . . .

#### امثال ۱۷

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

#### امثال ۲۰

۳: از نزاع دور شدن برای انسان عزت است. اما هر مرد احمق مجادله می کند.

#### رومیان ۱۳

۱۳: بیایید آنگونه رفتار کنیم که شایسته کسانی است که در روشنایی روز به سر می برند. پس اوقات خود را در بزمها و میگساری و هرزگی و عیاشی و جدال و حسد سپری نکنیم،

#### افسسیان ۴

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

۶. اگر تسلط بر اعصاب را از دست داده ای، جواب مده. سعی بر این داشته باش که جواب هایت همیشه با محبت و لحنی دل نشین باشد. . . . .

#### امثال ۱۴

۲۹: کسی که دیر غضب باشد کثیرالفهم است. و کج خلق حماقت را به نصیب خود می برد.

#### امثال ۱۵

۱: جواب نرم خشم را بر می گرداند، اما سخن تلخ غیظ را به هیجان می آورد.

#### امثال ۲۵

۱۵: با تحمل داور را به رأی خود توان آورد، و زیان ملایم، استخوان را می شکند.

#### امثال ۲۹

۱۱: احمق تمامی خشم خود را ظاهر می سازد، اما مرد حکیم به تأخیر آن را فرو می نشاند.

#### افسیان ۴

۲۶: «هنگامی که خشمگین می شوید، گناه نکنید»: مگذارید روزتان در خشم به سر رسد،  
۳۱: هر گونه تلخی، خشم، عصبانیت، فریاد، ناسزاگویی و هر نوع بدخواهی را از خود دور کنید.

۷. وقتی اشتباه کرده ای حتماً به آن اعتراف کن و در خواست بخشش کن. جویای دلیل اشتباه خود بشو و مگذار این فرصت کامل شدن را از دست بدی. . . . .

#### یعقوب ۵

۱۶: پس نزد یکدیگر به گناهان خود اعتراف کنید و برای یکدیگر دعا کنید تا شفا یابید. دعای مرد پارسا، قدرت دارد و بسیار اثربخش است.

#### امثال ۱۲

۱۵: راه احمق در نظر خودش راست است، اما هر که نصیحت را بشنود حکیم است.

#### امثال ۱۶

۲: همه راههای انسان در خودش پاک است، اما خداوند روحها را ثابت می سازد.

#### امثال ۲۱

۲: هر راه انسان در نظر خودش راست است. اما خداوند دلها را می آزمايد.  
۲۹: مرد شریر روی خود را بی حیا می سازد. و مرد راست، طریق خویش را مستحکم می کند.

#### امثال ۲۰

۶: بسا کسانی که هر یک احسان خویش را اعلام می کنند، اما مرد امین را کیست که پیدا کند.

#### متی ۵

۲۳: پس اگر هنگام تقدیم هدیهات بر مذبح، بهیاد آوردی که برادرت از تو چیزی به دل دارد،

۲۴: هدیه‌ات را بر مذبج واگذار و نخست برو و با برادر خود آشتی کن و سپس بیا و هدیه‌ات را تقدیم نما.  
۲۵: با شاکی خود که تو را به محکمه می‌برد، تا هنوز با وی در راه هستی، صلح کن، مبادا تو را به قاضی سپارد و قاضی تو را تحویل نگهبان دهد و به زندان آفتی.

#### لوقا ۱۷

۳: پس مراقب خود باشید. اگر برادرت گناه کند، او را توبیخ کن، و اگر توبه کرد، ببخشایش.

۸. وقتی کسی به اشتباهش اعتراف می‌کند، به او بگو که او را می‌بخشی. اطمینان حاصل کن که دیگر به زبان خود و خاطر او نخواهی آورد. . . . .

#### امثال ۱۷

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

#### افسیان ۴

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

#### کولسیان ۳

۱۳: نسبت به یکدیگر بردبار باشید و چنانچه کسی نسبت به دیگری کدورتی دارد، او را ببخشاید. چنانکه خداوند شما را بخشود، شما نیز یکدیگر را ببخشاید.

#### اول پطرس ۴

۸: مهمتر از همه، یکدیگر را به‌شدت محبت کنید، زیرا محبت، انبوه گناهان را می‌پوشاند.

۹. نق زدن را از خود دور کن . . . . .

#### امثال ۱۰

۱۹: کثرت کلام از گناه خالی نمی‌باشد، اما آنکه لبهایش را ضبط نماید عاقل است.

#### امثال ۱۷

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

#### امثال ۱۶

۲۱: هر که دل حکیم دارد فهم خوانده می‌شود، و شیرینی لبها علم را می‌افزاید.  
۲۳: دل مرد حکیم دهان او را عاقل می‌گرداند، و علم را بر لبهایش می‌افزاید.

### امثال ۱۸

۶: لبهای احمق به منازعه داخل می شود، و دهانش برای ضربها صدا می زند.

### امثال ۲۷

۱۵: چکیدن دائمی آب در روز باران، و زن ستیزه جو مشابه اند.

### امثال ۲۱

۱۹: در زمین بایر ساکن بودن بهتر است از بودن با زن ستیزه گر و جنگجوی.

۱۰. شخص دیگر را محکوم و مقصر نکن. بجای آن در محبت کمک کن اشکال او آشکار گردد و کلام خدا جایگزین اشکال او گردد. . . . .

### رومیان ۱۴

۱۳: بنابراین، بپایید از این پس یکدیگر را محکوم نکنیم. به جای آن، تصمیم بگیرید که هیچ سنگ لغزش یا مانعی در راه برادر خود مگذارید.

### غلاطیان ۶

۱: ای برادران، اگر کسی به گناهی گرفتار شود، شما که روحانی هستید او را با ملایمت به راه راست بازگردانید. در عین حال، به هوش باش که خود نیز در وسوسه نیفتی.

### اول تسالونیکیان ۵

۱۱: پس یکدیگر را تشویق و تقویت کنید، چنانکه اکنون نیز می کنید.

۱۱. هیچ وقت همانگونه که به تو حمله شده (ناسزاگویی، انتقاد، و تقصیر گرائی شده) جواب مده. .

### رومیان ۱۲

۱۷: به هیچ کس به سزای بدی، بدی نکنید. دقت کنید که آنچه را در نظر همگان پسندیده است، به جای آورید.

۲۱: مغلوب بدی مشو، بلکه بدی را با نیکویی مغلوب ساز.

### اول پطرس ۲

۲۳: چون دشنامش دادند، دشنام پس نداد؛ و آنگاه که رنج کشید، تهدید نکرد، بلکه خود را به دست داور عادل سپرد.

### اول پطرس ۳

۹: بدی را با بدی و دشنام را با دشنام پاسخ مگویید، بلکه در مقابل، برکت بطلبید، زیرا برای همین فرا خوانده شده اید تا وارث برکت شوید.

۱۲. همیشه سعی کن نظر شخص دیگر را بفهمی و اجازه نظر مخالف را بده. . . . .

#### امثال ۱۸

- ۲: احمق از فطانت مسرور نمی شود، مگر تا آنکه عقل خود را ظاهر سازد.  
۱۳: هر که سخنی را قبل از شنیدن 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.

#### فیلیپیان ۳

- ۱۵: همه ما که بالغیم، باید چنین بیندیشیم؛ و اگر درباره موضوعی به گونه ای دیگر می اندیشید، این را نیز خدا بر شما آشکار خواهد فرمود.  
۱۶: مهم این است که به هر مرحله ای که رسیده ایم، مطابق آن رفتار کنیم.

۱۳. به سود و مصلحت دیگران اهمیت بده. . . . .

#### فیلیپیان ۲

- ۳: هیچ کاری را از سر جاه طلبی یا تکبر نکنید، بلکه با فروتنی دیگران را از خود بهتر بدانید.

#### افسیسیان ۴

- ۲: در کمال فروتنی و ملایمت؛ و با بردباری و محبت یکدیگر را تحمل کنید.

#### رومیان ۱۲

- ۱۵: با کسانی که شادمانند، شادی کنید، و با کسانی که گریانند، بگریید.

آنچه تا این قسمت مطالعه کرده اید، راهنمای کلام خدا در خصوص ارتباط و رابطه سالم میان اشخاص است. بخاطر تحکیم بستن اراده خود در خصوص ایجاد ارتباط جدیدی که مطابق با کلام خدا است، بهتر است این توافق را در خصوص انجام آن امضاء کنید.

|       |          |
|-------|----------|
| _____ | _____    |
| تاریخ | نام شوهر |
| _____ | _____    |
| تاریخ | نام زن   |



## تمرین بهبود ارتباط

الف. اتوموبیلی را در فکر خود تجسم کنید. حال زن و شوهر هر یک دو صفت از اتوموبیلی که تجسم کرده اند را روی کاغذ بنویسند. حال همان تمرین را با خانه، صندلی، پدر، خوشگذرانی، محبت، تکرار کنید.  
ب. حال نوشته های خود را با یکدیگر مقایسه کنید. از چه لحاظ فرق دارند و از چه لحاظ یکی هستند؟  
پ. این تمرین چه را در خصوص ارتباط بشما می آموزد؟

۲. جملات زیر را بخوانید و سپس آنچه برداشت می کنید را بنویسید. از صفات زیر استفاده کنید:

احترام - قدردانی - توجه - تشویق - مهربانی - محبت  
بی احترامی - تحقیر - گستاخ - عداوت - خصومت - نپذیرفتن

تو به من توجه نمی کنی

من به تو محتاجم

خوب، بگو ببینم امروز از چی شکایت داری

فکر کنم روز سختی را گذرانده ای. کاری هست که می خواهی برایت بکنم؟

تو نباید چنین احساسی را بکنی

متأسفم چنین احساسی را می کنی. چگونه می توانم برایت دعا و کمک کنم؟

تو هیچوقت مرا نمی بوسی

عزیزم تو را خیلی دوست دارم و می خواهم مرا ببوسی

چه عجب امروز به موقع حاضر شدی

عزیزم خیلی خوشحالم که امروز به موقع حاضر شدی

عزیزم تو چقدر خوبی و هر روز بهتر می شوی

تو همیشه آنچه از تو می خواهم را فراموش می کنی

من از خنده هایت لذت می برم. واقعاً روزم را روشن می کند

اگر قدری بیشتر اخم کنی شاخ هم در میآوری

چطور امروز از کار زود برگشتی؟ همیشه تا شب سر کاری

چقدر خوشحالم زود از کار برگشتی. خیلی دلم برایت تنگ میشه

شاید بهتر است هر روز میهمان دعوت کنیم، اینطور هر روز غذای خوبی خواهیم خورد

شام امشب واقعاً عالی بود. عزیزم دستت درد نکند

۳. سیزده راهنمای ارتباطی که قبلاً مطالعه شد را دوباره در نظر بگیرید و مواردی را که احتیاج به بهبود ساختن دارند را در این قسمت بنویسید. دو طریق بهبودی هر یک از موارد را نیز بنویسید. در این خصوص با همسران صحبت کرده و از او کمک بطلبید. اگر ازدواج نکرده اید، از برادر یا خواهر مسیحی کمک بطلبید.

موردی که احتیاج به کار دارد

۱. طریق بهبودی

۲. طریق بهبودی

موردی که احتیاج به کار دارد

۱. طریق بهبودی

۲. طریق بهبودی

موردی که احتیاج به کار دارد

۱. طریق بهبودی

۲. طریق بهبودی