

## پرسش های از کتاب « مدیریت خانواده و سبک زندگی » پسران

درس ۱

۱ - سطح رابطه نشان دهنده میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است . ص غ

۲ - برای وجود رابطه موفق و پایدار، باید دو طرف برای رسیدن به یک سطح خاص، سطوح قبلی را طی کرده باشند .  
ص غ

۳ - آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است . ص غ

۴ - چند دانش آموز که از پایه های متفاوت یک مدرسه برای عضویت در شورا انتخاب می شوند، رابطه ای از نوع همکاری دارند  
۵ - صمیمیت را تعریف کنید .

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محیته علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند، صمیمیت گویند .  
۶ - بالاترین سطح رابطه میان دو نفر رابطه عاشقانه است، ویژگی های آن را بنویسید؟

رابطه عاشقانه رابطه ای است که در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل تامل میان دو طرف شکل می گیرد فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، از ویژگی های رابطه عاشقانه است . این رابطه مبتنی بر آگاهی و اختیار است . رابطه عاشقانه را می توان در رابطه مادر و فرزند، با رابطه برخی از همسران که به مرور توانسته اند، خود را به این مرحله برسانند، مشاهده کرد . در رابطه عاشقانه، اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می رسد .

۷ - سطح روابط :

۱- آشنایی      ۲- همکاری      ۳- دوستی      ۴- صمیمیت      ۵- عشق

۸ - یک رابطه پایدار و موفق چگونه رابطه ای است؟ دو طرف باید سطوح رابطه را مرحله به مرحله طی کنند و سطح رابطه باید از نگاه دو طرف یکسان باشد .

۸ - از منظر دینی در رابطه فرزند با پدر؛ پدر بر فرزند ولایت دارد و رعایت احترام و توجه به خواسته های او برایش الزامی است .

۹ - منظور از رفتار چیست؟

هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می شود یا روی او تأثیر می گذارد، مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و ... همگی رفتار به حساب می آیند .

۱۰- رفتارهای طرفین در رابطه می تواند موجب تقویت و پایداری رابطه شود و یا عامل تضعیف و پایانی برای آن باشد .

ص غ

۱۱ - بر اساس روابطی که دارید، جدول زیر را تکمیل کنید :

افراد در رابطه با من	سطح رابطه	انتظارات من از دیگری	تعهد و مسولیت (نسبت به دیگران)	رفتار مطلوب	رفتار نامطلوب
مادرم					
معلم					
دوست صمیمی					

۱۲- رابطه موقق ما با دیگران وابسته به شناخت صحیح ما از خود و دیگران است .

۱۳- خودشناسی در شکل گیری رابطه موقق چه تاثیراتی دارد؟

۱- آگاهی از هیجان ها و عواطف خود و توانایی مدیریت آنها

۲- آگاهی از نیازها و ارزش ها و داشته های خود

۳- توانایی فهم تفاوت های بین فردی و درک و پذیرش دیگران

۱۳- خودشناسی به چه معناست؟

خودشناسی به معنی داشتن تصویری جامع و چند بعدی از خود ماست، تصویری که حاصل شناخت افکار، نگرش ها، ویژگی ها و عواطفمان است

۱۴- با توجه به ابعاد خودشناسی فکر می کنید از نظر دیگران چه ویژگی هایی دارید؟

جواب : بر عهده دانش آموز

۱۵- پرسش های زیر در کدام ابعاد خودشناسی قرار می گیرند؟

الف: تفریح و سرگرمی مورد علاقه من چیست؟ شناخت علایق خود

ب: من به کدام اصول مذهبی و اخلاقی معتقدم ؟ شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و اولویت های خود

ج: مهم ترین ضعف های من کدام اند؟ شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش

۱۶- تصویری که از شخصیت ما وجود دارد، دارای سه جنبه است؛ آن سه جنبه را بنویسید :

۱: کسی که فکر می کنیم هستیم. ۲: کسی که سعی می کنیم به دیگران نشان دهیم. ۳: کسی که دیگران آن را می بینند، یعنی تصویر ما در نگاه دیگران .

۱۷- ما می توانیم با مشاهده عکس العمل افراد و نیز نحوه برخورد آنها با خودمان، به تصویر اجتماعی خود پی ببریم .

۱۸ - در زیر دو فرد با چند ویژگی بیان شده اند. شما با هریک از این افراد در چه سطحی وارد رابطه می شوید و چرا؟

الف	خلق و خوی او	اولویت او در زندگی	صفت بارز او
ب	برون گرا	یک رشته ورزشی	خسیس
	لجباز	کمک به دیگران	تند خو

جواب: بر عهده دانش آموز است وی ابتدا باید سطح رابطه را مطرح کند و سپس با بیان ویژگی های خود اعلام کند که هماهنگی در رفتار خود و شخص الف و ب وجود دارد یا خیر

۱۹- ارزش ها چارچوب های فکری، اعتقادات و باورهایی هستند که به شکل گیری و جهت دهی رفتارهای فرد منجر می شوند .

۲۰- ارزش های اجتماعی چگونه ارزش هایی هستند؟

ارزش هایی هستند که مورد توجه اکثر افراد یک گروه یا جامعه اند و افراد به عملی شدن آنها تمایل دارند برای مثال، برای یک تیم ورزشی، پیروزی در مسابقه و برای یک ملت دفاع از کشور خود و مقابله با دشمنان، ارزش های اجتماعی هستند .

۲۱- هنجار چیست ؟

هنجارها، چارچوب ها، اصول و قوانین نانوشته ای مبتنی بر مذهب، فرهنگ با آداب و سنن هستند که افراد در موقعیت های مختلف خود را ملزم به رعایت آنها می دانند؛ برای مثال، در جامعه ما اکثر افراد سعی می کنند نسبت به افراد بزرگ تر از خود، ادب و احترام را رعایت کنند . این یک هنجار پذیرفته شده اجتماعی است .

۲۲- مهم ترین دلایل پیروی از هنجارها را بنویسید؟

ارزش دانستن و اعتقاد به آنها، حفظ آبرو و احترام یا ترس از مجازات است . اگر افراد از هنجارها با شیوه های مورد قبول گروه یا جامعه پیروی نکنند، مجازات می شوند. این مجازات ممکن است به صورت سرزنش خود یا دیگران، پوزخند، تمسخر، طرد کردن و محروم نمودن، متلک گفتن یا حتی مجازات های رسمی و قانونی باشد .

درس ۴

۲۳- نقش چارچوبی است که انسان بر اساس آن طرز تفکر و رفتارش را با دیگران شکل می دهد .

۲۴ - چرا برخوردهای افراد در یک مسئله یا اتفاق مشترک متفاوت است؟

زیرا افکار ، رفتار واکنش، انتظار و مسئولیت هریک از افراد بر حسب نقشی که دارند متفاوت است .

۲۵- با توجه به نقش شما در خانواده خودتان، چه انتظاراتی از دیگران دارید و چه مسئولیت هایی برای خود قائل هستید؟

درس ۵

۲۶- انتخاب باید بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل مبتنی باشد .

۲۷- عبارت انتخاب های آزاد -پیامدهای اجباری «به چه معناست؟

انتخاب روابط با ماست، اما پیامد آن در بسیاری از موارد خارج از اختیار ماست .

پیامدهای احتمالی بلند مدت (مثبت یا منفی)	پیامدهای احتمالی میان (مثبت یا منفی)	پیامدهای احتمالی کوتاه (مثبت یا منفی)	دوستی شما با کسی که ...
پاسخ: رفتارش روی من تاثیر می گذارد و احتمالاً به مرور خودم هم این ویژگی را پیدا می کنم	پاسخ: افراد با شخصیت از اطراف من پراکنده می شوند	جواب: باعث خنده و تفریح	بد دهن است
پاسخ: من هم نگاه مثبتی به زندگی پیدا می کنم و امیدوار تر خواهم شد.	پاسخ: وقتی با افکار منفی مواجه می شوم، از کنار آن راحت تر عبور می کنم.	پاسخ: وقتی در کنار او هستم احساس شغف و نشاط می کنم	هدفمند و پر امید است

۲۹- سه نوع تصمیم گیری را نام برده و توضیح دهید.

الف (تصمیم گیری احساسی و عاطفی): در این شیوه، فرد تنها بر اساس احساسات، عواطف و هیجانات خود نسبت به موقعیت یا مسئله مورد نظر تصمیم گیری می کند، در حالی که استفاده از استدلال، تجزیه و تحلیل مسئله و ارزیابی عواقب آن را مورد توجه قرار نمی دهد در واقع، چنین فردی چنان اسیر هیجانات خود می شود که دیگر به دنبال تفکر منطقی در تصمیم گیری نیست.

ب (تصمیم گیری صرفاً منطقی): اما نوع دیگر تصمیم گیری، به شیوه صرفاً حسابگرانه انجام می گیرد. در این نوع تصمیم گیری فرد بدون توجه کافی به احساسات خود و دیگران، به صورتی خشک و تنها با استدلال حسابگرانه و مبتنی بر منافع تصمیم می گیرد. این نوع از تصمیم گیری در بعضی موارد ممکن است راهگشا باشد، اما در انتخاب های مربوط به روابط انسانی مشکل ساز است

ج (تصمیم گیری عاقلانه): شیوه ای است که در آن فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف خود و دیگران، پیامد های انتخاب خود را به صورت منطقی و مستدل در نظر می گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوه تصمیم گیری، ترکیب دو ساز و کار تصمیم گیری در وجود ما و توجه به هر دو حوزه منطقی و احساس است که به تصمیم گیری عاقلانه و آگاهانه منجر خواهد شد. در این تصمیم گیری پیامد های انتخاب به خوبی بررسی می شوند و انتخابی آینده نگرانه انجام خواهد شد.

۳۰- برای موقعیت زیر سه گونه تصمیم گیری را مطرح کنید؟

موقعیت: خانمی با عصبانیت به سراغ همسرش می آید و به او پرخاش می کند.

تصمیم گیری احساسی: پاسخ: آقا بدون توجه به مشکل او، متقابلاً پرخاش می کند.

تصمیم گیری حسابگرانه: پاسخ: آقا بدون توجه به ناراحتی او، شروع به استدلال می کند.

تصمیم گیری عاقلانه: پاسخ: آقا به احساس او توجه می کند و می کوشد ابتدا خودش عصبانی نشود و سپس او را آرام می کند. بعد با استدلال سوء تفاهم پیش آمده را برطرف می کند.

۳۱- فشارهای اجتماعی از عوامل تشدید تصمیم گیری های احساسی هستند.

۳۲ - تعریف شیفتگی :

شیفتگی احساس نیاز شدید و کنترل نشده به ارتباط داشتن و بودن در کنار فرد دیگری است، به حدی که دوری و جدایی از او را حتی هنگام ضرورت برای مان غیرممکن و غیر قابل تحمل می سازد.

۳۳ - فردی که مسیر درستی را برای پاسخ به نیاز دلبستگی خود طی می کند :

رفتارها و نگرش هایی برخاسته از استقلال فکر و عقیده، احترام به خود و طرف مقابل، و همچنین توجه به نیازهای خود دارد و در رابطه خود با دیگری از آرامش درونی برخوردار است. این مسیر می تواند او را به عشق رهنمون سازد.

۳۴ - شیفتگی از چه چیزی ناشی می شود ؟ ۱ - شناخت غیر واقعی ۲ - عدم تامین نیاز عاطفی ۳ - عامل جذاب در فرد

۳۵ - شیفتگی چه عواقبی را به دنبال دارد ؟ ۱ - تصمیمات هیجانی ۲ - ابهام آینده ۳ - ناپایداری رابطه

۳۶ - ازدواج آگاهانه در گرو چه عواملی است ؟ ۱ - زمان مناسب ۲ - تصمیم گیری عاقلانه

۳۷ - ضرورت ازدواج را از چه جنبه هایی می توان بررسی کرد ؟ ۱ - رشد فردی و اجتماعی ۲ - مسئولیت اجتماعی ۳ - از نظر دینی

۳۸ - آثار ازدواج موفق در حوزه فردی و اجتماعی :

فردی : ۱ - مسئولیت پذیری ۲ - خودسازی ۳ - بینش و نگرش عمیق تر نسبت به خود و زندگی  
اجتماعی : ۱ - دستیابی به رابطه امن و پایدار ۲ - جایگاه و مقبولیت اجتماعی ۳ - جایگاه و مقبولیت خانوادگی

۳۹ - ازدواج و آموزه های دینی

۱ - گشایش درهای رحمت الهی ۲ - افزایش رزق و روزی ۳ - کسب رضای خدا و پیروی از سنت پیامبر  
۴ - گسترش و تکامل نسل توحیدی ۵ - حفظ دین ۶ - حفظ پاکدامنی و خویشتن داری  
۷ - رشد معنوی و مادی ۸ - دستیابی به آرامش روحی و روانی

۴۰ - دلایل نادرست ازدواج کردن :

دختر : ۱ - کسی مرا درک کند . ۲ - خسته از وضعیت موجود ۳ - خسته از پدر و مادرو خانواده  
۴ - عاشق فردی با فرهنگ و جامعه ای متفاوت ۵ - مخالفت خانواده ۶ - عقد در آسمان ها  
۷ - دوستش دارم

پسر :

۱ - کسی را نجات دهم ۲ - شرایط سختی که دوستم دارد ۳ - دوستش دارم  
۴ - شرایط سختی دارد ۵ - مورد محبت قرار گیرم ۶ - تحت فشار اطرافیان  
۷ - ازدواج کنم تا درست شوم ۸ - مورد توجه قرار گیرم ۹ - کارهای شخصی ام را انجام دهد. ۱۰ - جمع و جورم کند .

۴۱ - دلایل نادرست ازدواج نکردن :

دختر :

- ۱ - همه یک جورند  
۲ - همیشه به کسی اعتماد کرد  
۳ - مسئولیت آور است  
۴ - مانع پیشرفت می شود  
۵ - نیمه ی گمشده ی من باید باشد  
۶ - فرد خاصی باید باشد  
۷ - فردی دارای همه ی ایده ال ها

پسر :

- ۱ - فعلا جوانی کنیم  
۲ - تامین اقتصادی  
۳ - مانع خوشگذرانی  
۴ - ترس از شکست طلاق و جدایی  
۵ - تامین رفاه  
۶ - ترس از برآورده نشدن تمام خواسته ها

درس ۱۱

۴۲ - شایستگی لازم برای ازدواج موفق :

- ۱ - روانی  
۲ - شخصیتی  
۳ - عاطفی  
۴ - اجتماعی  
۵ - اجرایی  
۶ - اقتصادی

درس ۱۲

۴۳ - اصول حاکم بر تعیین ملاک ها در ازدواج چیست ؟  
۱ - واقع بینی  
۲ - آینده نگری

۴۴ - واقع بین بودن در تعیین ملاک ها در ازدواج چیست ؟

داشتن شناخت درستی از

( باورهای خود ) ؛ ( ارزش های خود ) ؛ ( نیازهای خود )

درس ۱۳

۴۵ - مرحله های ازدواج :  
۱ - بررسی و انتخاب اولیه  
۲ - خواستگاری و دوران آشنایی

۳ - دوران نامزدی و عقد  
۴ - شروع زندگی مشترک

درس ۱۴

۴۶ - اصول موفقیت در فرایند ازدواج :

۱ - داشتن هدف روشن  
۲ - انتخاب آگاهانه و آینده نگر  
۳ - مشاوره

۴ - بررسی میزان تناسب خانواده ها ( از نظر دینی - سبک زندگی - آداب و رسوم )

۵ - پرهیز از رفتارهای احساسی و هیجانی  
۶ - صراحت با خود و طرف مقابل

۷ - داشتن صبر و تحمل  
۸ - ایثار و گذشت  
۹ - تواضع و دوری از غرور  
۱۰ - حقبینی و احترام مقابل

۴۷ - آنچه در دوران نامزدی نباید انجام دهیم

- ۱ - بی توجهی به ابهام ها و نقاط تردید
- ۲ - آشکار کردن زود هنگام رابطه ینامزدی برای افراد به جز خانواده طرفین
- ۳ - فاش کردن رازهای شخصی خود که ارتباط مستقیمی با موضوع ازدواج ندارد
- ۴ - دروغ گویی به هر شکلی که باشد
- ۵ - بی توجهی به ویژگی های خانواده مقابل و جدا فرض کردن او
- ۶ - خود بزرگ بینی یا احساس حقارت
- ۷ - درگیر شدن در احساسات شدید عاشقانه
- ۸ - ساختن تصویر رویایی از طرف مقابل یا از زندگی مشترک
- ۹ - رفت و آمد بیش از حد یا کمتر از حد لازم برای شناخت
- ۱۰ - برقراری رابطه جنسی

۴۸ - مشاور خوب برای ازدواج چه ویژگی هایی باید داشته باشد ؟

- ۱ - متخصص و با تجربه در موضوع مشاوره ازدواج
- ۲ - بی طرف
- ۳ - قابل اعتماد و راز نگه دار
- ۴ - آگاه به شرایط روز و آشنا با نسل جوان
- ۵ - آشنا با فرهنگ بومی
- ۶ - دارای اعتقادات راسخ و صحیح

۴۹ - چه چیزهایی را به کمک مشاور در طرف مقابل باید بررسی کنیم ؟

- ۱ - اعتقادات و باورهای دینی
- ۲ - توانایی انتقال احساس
- ۳ - مسئولیت پذیری
- ۴ - سازگاری و پذیرش دیگران
- ۵ - تمایل به غر زدن ، سرزنش ، و نق زدن
- ۶ - نحوه ی واکنش به ناکامی
- ۷ - اضطراب
- ۸ - وسواس یا کمال طلبی مخرب
- ۹ - میزان نیاز به تایید دیگران
- ۱۰ - میزان اجتماعی بودن
- ۱۱ - ثبات عاطفی و توانایی کنترل هیجان
- ۱۲ - اعتماد به نفس

درس ۱۵

- ۵۰ - مراحل حقوقی ازدواج کدامند ؟
- ۱ - دریافت نامه از دفتر ثبت ازدواج
- ۲ - مراجعه به آزمایشگاه
- ۳ - ثبت ازدواج
- ۴ - دریافت عقد نامه

درس ۱۷

- ۵۱ - سطح روابط : ( تکرار از درس ۱ )
- ۱ - آشنایی
- ۲ - همکاری
- ۳ - دوستی
- ۴ - صمیمیت
- ۵ - عشق

۵۲ - ( اصول ) و ( آداب و مهارت های ) سازگاری کدامند ؟

اصول سازگاری :

- ۱ - باید به ارزش های دینی و اصول اخلاقی پایبند باشیم .
- ۲ - باید درک کنیم که هیچ دو نفری مثل هم نیستند .
- ۳ - مساله را باید حل کرد .
- ۴ - همیشه باید یاد گرفت .

آداب و مهارت های سازگاری :

- ۱ - انعطاف پذیری
- ۲ - مدیریت هیجان ها
- ۳ - ایجاد احساس امنیت و پایداری در رابطه
- ۴ - پذیرش مسئولیت زندگی خود
- ۵ - صبر و گذشت
- ۶ - مشورت و مشاوره

۵۳ - تفاوت افراد در چه مواردی می باشد ؟

۱ - تفاوت در ویژگی های فردی ( روانی ؛ جسمی )      ۲ - تفاوت در نقش و مسئولیت ها

۵۴ -

(۱) در زندگی مشترک اگر تلاش برای تغییر طرف مقابل مطابق خواست خودم باشد ؛

در طول زمان - اختلاف و تفاوت بیشتر می شود .

(۲) در زندگی مشترک اگر احترام به طرف مقابل و درک و پذیرش او مورد نظر باشد

در طول زمان - شباهت و هماهنگی بیشتر می شود.

۵۵ - قاتلان خاموش رابطه ی همسران ( آنچه احساس امنیت و آرامش میان همسران را تخریب می کند ) :

۱ - توهین و سرزنش      ۲ - شکوه و شکایت زیاد      ۳ - تهدید و تنبیه      ۴ - مقایسه همسر با دیگران

۵۶ - آثار فردی و اجتماعی ارتباط با خویشاوندان :

۱ - طول عمر      ۲ - وسعت رزق و روزی      ۳ - بهبود سلامت جسمانی و روانی

۴ - افزایش همبستگی و انسجام خانواده      ۵ - حفظ و پابندی به ارزش های دینی و فرهنگی

۵۷ - سخن امام علی علیه السلام در باره صله ی رحم ( ارتباط با خویشاوندان )

صله ی رحم ؛ نعمت ها را فراوان می کند و سختی ها را از بین می برد .

۵۸ - سخن امام صادق علیه السلام در باره صله ی رحم ( ارتباط با خویشاوندان )

بهترین صله ی رحم ، خود داری از آزار و اذیت خویشاوندان است .

۵۹ - الفبای عاشقی در خانواده چیست ؟

۱ - افزایش صمیمیت تأم با احترام      ۲ - حفظ تعهد به همسر      ۳ - زنده نگه داشتن شور و اشتیاق