

مدیریت خانواده

درس اول (هویت و آرمان)

- ۱- سال‌های نوجوانی، سال‌های شکل‌گیری هویت شماست.ص
- ۲- هویت پاسخ به سؤال «من کیستم» است.ص
- ۳- هویت‌یابی نیازمند شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌های فردی است.ص
- ۴- آزادی به معنای محدودیت و نداشتن حق انتخاب است.غ
- ۵- به تعبیر حضرت علی(ع)، خدا انسان را «آزاد» آفریده و او حق ندارد خود را بنده دیگری کند.ص
- ۶- کسی که آینده نگر است نمی‌تواند به راحتی از کنار «انتخاب آرمان» گذر کند.ص
- ۷- بسیاری از ارتباطاتی که نوجوانان در آن درگیر هستند، بعد از شکل‌گیری رنگ می‌بازد هویت
- ۸- هویت همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس دارد.رضایت و خوشحالی
- ۹- هر چه فرد زودتر هویتش را شکل بدهد، زمان بیشتری برای ، پیش رو خواهد داشت.پیشرفت
- ۱۰- هویت پاسخ به سؤال «.....» است.من کیستم
- ۱۱- مرحله دوم در فرایند هویت‌یابی، انتخاب است. آرمان
- ۱۲- اساسی‌ترین مؤلفه برای ساختن آینده هر شخص، «.....» اوست.آرمان
- ۱۳- به تعبیر حضرت علی(ع) خداوند انسان را «.....» آفریده است و نباید بنده دیگری شود.آزاد

- ۱- تعریف هویت: هویت پاسخ به سؤال «من کیستم» است و همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس رضایت و خوشحالی دارد. مانند لباسی که فرد برای خود انتخاب می‌کند و در آن حس راحتی دارد.
- ۲- مراحل هویت‌یابی: هویت‌یابی یک فرایند دو مرحله‌ای است؛ **شناخت و انتخاب**.
- ۳- تعریف آرمان: اساسی‌ترین مؤلفه برای ساختن آینده «آرمان» شماست. شما برای آینده خود چه وضعیت مطلوبی را ترسیم کرده‌اید و چه هدفی از زندگی دارید. آرمان و هدفی که شما برای زندگی خود تعیین کرده‌اید.

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۴- تأثیر آرمان‌ها بر سبک زندگی: آرمان شما، جهت زندگی شما را تعیین خواهد کرد و به زندگی آینده شما شکل خواهد داد.

درس دوم (آزادی امیال)

- ۱- انتخاب‌های ما آزاد، ولی پیامدهای آن اجباری است.ص
- ۲- نیازهای انسان به طور معمول دارای دو جنبه جسمی و روانی هستند.ص
- ۳- نیاز جنسی، خیلی بیشتر از سایر نیازها تحت تأثیر «انتظار و نیاز روانی» قرار دارد.ص
- ۴- «توقع» و «رضایت»، نسبت مستقیم با یکدیگر دارند.غ
- ۵- پیامد انجام رفتارهای نامتعارف، از دست دادن اعتبار اجتماعی و محدود شدن است.ص
- ۶- انتخاب‌های ما آزاد، ولی پیامدهای آن است.اجباری
- ۷- نیازها زمانی به خوبی به رضایت خواهند رسید که انتظار و نیاز فرد برآورده شود.روانی
- ۸- اولین نشانگر برای کسب اعتبار و اعتماد اجتماعی، اعتماد است.والدین
- ۹- هر چه اعتبار اجتماعی شخص بالاتر باشد، او نیز بالاتر خواهد بود.آزادی عمل
- ۱۰- آزادی فقط عنوانی برای «.....» است.بردگی امیال

۱- پیامدهای اجباری آزادی امیال:

الف) نارضایتی رفتارهای برخاسته از آزادی امیال، انتظارات انسان را افزایش می‌دهد و چون این انتظارات عموماً قابل تحقق نیستند، فرد رضایت کمتری را تجربه می‌کند.

ب) بی‌اعتمادی و محدودیت پیامد انجام رفتارهای نامتعارف، از دست دادن اعتبار اجتماعی و محدود شدن است.

درس سوم (دوستی‌های مختلط)

- ۱- ازدواج‌هایی که در پی روابط بی ضابطه شکل می‌گیرند، به فرد و خانواده فرصت شناخت می‌دهند.غ
- ۲- «ازدواج با عشق رمانتیک»، تنها بر مبنای هیجانات عاشقانه اولیه صورت می‌گیرد.ص
- ۳- دین، طلاق را نمی‌پسندد و خوشایند هیچ زوج و خانواده‌ای هم نیست، اما می‌تواند به عنوان آخرین راه حل، در جایی که دلایل قوی و قانع کننده‌ای برای جدایی وجود دارد، باشد.ص
- ۴- لذت ماندگار است و جایگزین پذیر؛ اما عاطفه گذرا است و آسیب پذیر.غ
- ۵- «ازدواج با عشق رمانتیک»، تنها بر مبنای صورت می‌گیرد.هیجانات عاشقانه اولیه

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۶- افراد در خلال این روابط بی ضابطه، را که برای پیشرفت علمی و تحصیلی شان نیاز دارند را از دست می دهند و این باعث می شود تا امیدهایی را که دیگران به آنها بسته بودند را ناامید کنند. تمرکز فکری

۷- مشارکت خانواده در انتخاب عروس و داماد، نقش مهمی در به آنها دارد. محبت

۸- لذت گذرا است و پذیر؛ اما عاطفه ماندگار است و پذیر. جایگزین - آسیب

۱- پیامدهای دوستی های بی ضابطه در صورتی که رابطه به ازدواج منجر شود؟

الف) سوءظن و عدم اعتماد؛ ب) از دست دادن حمایت خانواده؛ ج) بی عزتی نزد خانواده همسر؛ د) عیب جویی و سرخوردگی:

۲- پیامدهای دوستی های بی ضابطه در صورتی که رابطه به ازدواج منجر نشود؟

الف) ضربه عاطفی؛ ب) سخت گیری در انتخاب؛ ج) دلزدگی از ازدواج:

۳- برخی از آسیب های ازدواج با عشق رمانتیک با نام ببرید. سوءظن و عدم اعتماد- از دست دادن

حمایت خانواده- بی عزتی نزد خانواده همسر - عیب جویی و سرخوردگی

درس چهارم (عقل و آزادی)

۱- موانعی که رفتار انسان را محدود می کند، صرفاً به موانع بیرونی منحصر می شود. غ

۲- هویتی که فرد را از اسارت میل هایش نجات می دهد، هویتی عقل محور است. ص

۳- کارکرد «زبان» در وجود انسان این است که حاکم بر انسان باشد و تمام امیال و خواسته های

انسان را مدیریت کند. غ

۴- «حیا» در هویت عقل محور، به عنوان «تابو» یاد می شود و در هویت میل محور، حیا به عنوان

راهی برای سلامت جامعه و خانواده ها یاد می شود. غ

۵- اساسی ترین مانع در انتخاب رفتار درست، تکبر و خود محوری است. ص

۶- «عقل محوری» فرد را به «خود محوری» نزدیک می کند. غ

۷- «بندگی نتیجه آزادی است و آزادی، نتیجه بندگی امیال» غ

۸- کسی که متکبر باشد، از در امان نیست. نابودی

۹- موانعی که رفتار انسان را محدود می کند، صرفاً به منحصر نمی شود. موانع بیرونی

۱۰- هویتی که فرد را از اسارت میل هایش نجات می دهد، هویتی محور است. عقل

۱۱- هر کس به نوعی در حال بندگی است؛ یا در حال بندگی یا در حال بندگی خدا. میل

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۱۲- اگر فردی نمی تواند امیال خود را مدیریت کند و برنامه هایش تحت تأثیر هایش برهم می ریزند، آن فرد بنده امیال خویش است. میل

۱۳- «حیا» در هويت ميل محور، به عنوان «.....» یاد می شود و در هويت عقل محور، به عنوان راهی برای سلامت جامعه و خانواده ها یاد می شود. حیا

۱۴- اساسی ترین مانع در انتخاب رفتار درست، «.....» و «.....» است. تکبر - خود محوری

۱۵- «بندگی نتیجه» است و آزادی، نتیجه «.....» آزادی امیال - بندگی

۱- مقایسه هويت عقل محور و هويت ميل محور:

هویت عقل محور	هویت میل محور
زندگی اش را بر مبنای پذیرش و تواضع در مقابل برنامه صحیح تنظیم می کند.	زندگی اش را بر مبنای سرکشی، تکبر و برنامه دلخواه خودش تنظیم می کند.
چون درست است.	چون خوشم می آید.
درست و غلط صرفاً تابع اکثریت نیست.	درست و غلط را اکثریت تعیین می کند.
حیا مقدم بر میل شخصی است.	میل شخصی مقدم بر حیا است.

۱- دو مانع اصلی در پذیرش واقعیت: تکبر و توجیه رفتارهای غلط

۲- کار کرد عقل در وجود انسان چیست؟ تمام خواسته ها و امیال انسان را مدیریت می کند نه به امیال آزادی مطلق می دهد و نه آنها را سرکوب می کند

درس پنجم (حیا و بی اعتنایی)

۱- حیا یعنی انسان به خاطر احترام از انجام دادن کاری خودداری می کند.ص

۲- حیا مهم ترین عامل بازدارنده در فطرت است که مسبب رفتارهای خطا و فاحش فرد است.غ

۳- تقویت حیا، به میزان قائل شدن اهمیت فرد، نسبت به ناظران، بستگی ندارد.غ

۴- عفت و پاکدامنی مختص زنان بوده و مردان نمی توانند عقیف باشند.غ

۵- گاهی اوقات در مورد مطلبی که چیزی از آن به گوشمان رسیده است، پیگیری در مورد آن نکرده

و از کنار آن گذشته ایم، در حقیقت ما نسبت به آن مطلب «بی اعتنایی» کرده ایم.ص

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۶- منظور از عوامل تحریک غیرمستقیم، عواملی است که ناخواسته و یا پس از مدتی سطح تحریک پذیری شما را افزایش می دهد.
- ۷- ممنوعیت و حرام بودن حضور زن و مرد تنها در زیر یک سقف، آنها را از حضور در محیط بی خطر منع می کند.
- ۸- بسیاری از آداب و رسوم اجتماعی و مراقبت های فرهنگی و دینی، برای محافظت از تأثیرات ناهشیار است.
- ۹- عوامل تحریک غیرمستقیم، می توانند شما را از بی اعتنائی خارج کنند.
- ۱۰- فرد با هویت بندگی، حیای بسیار بیشتری در روابط خود دارد و دیگران را نیز به حیا دعوت می کند.
- ۱۱- برای فرد با حیا، پوشیدگی و روابط عفیفانه اصل است.
- ۱- محور زندگی سالم که در بین افراد، متفاوت بوده و مانع رفتارهای خطا و فاحش می شود، نام دارد. حیا
- ۱- حیا یعنی انسان به خاطر «.....» از انجام دادن کاری خودداری می کند. احترام
- ۲- عفت «.....» زنان نبوده و مردان نیز می توانند «.....» باشند. مخصوص - عفیف
- ۳- عوامل تحریک، می توانند شما را از بی اعتنائی خارج کنند. غیر مستقیم
- ۴- منظور از عوامل تحریک، عواملی است که ناخواسته و یا پس از مدتی سطح تحریک پذیری شما را افزایش می دهند. مستقیم
- ۵- حرام بودن حضور زن و مرد تنها در، آنها را از حضور در محیط پرخطر منع می کند. زیر یک سقف
- ۶- در تفکر «.....» انسان ها نسبت به سرنوشت همدیگر، حساس هستند. عقل محور
- ۷- معمولاً بعضی از رفتارهای که در ظاهر تنها بر اساس عواطف و دوستی است، سطحی از تحریک را به دنبال دارد. صمیمانه
- ۸- برای فرد با حیا، «.....» و روابط «.....» اصل است. پوشیدگی - عفیفانه
- ۹- در تفکر عقل محور، «.....» و «.....» رفتار اصل است. درست بودن - نتیجه بخش بودن
- ۱۰- فرد با هویت «.....»، حیای بسیار بیشتری در روابط خود دارد و دیگران را نیز به حیا دعوت می کند. بندگی

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۱۱- بسیاری از قوانین دینی و حیای رایج در روابط افراد جامعه، به ایمن بودن «.....» و «.....» کمک می‌کنند. محیط - ذهن
- ۱- تعریف حیا: حیا یعنی انسان به خاطر احترامی که برای خودش نسبت به یک بیننده و ناظر دارد، از انجام دادن کاری در مقابل او خودداری می‌کند؛ چرا که می‌ترسد ارزشش پایین بیاید و آبروش جلوی او برود.
- ۲- تعریف بی‌اعتنایی: انسان همیشه در زندگی خود اولویت‌هایی دارد که بر آن متمرکز است و در مقابل به سایر مسائلی که در اطرافش رخ می‌دهد، بی‌توجهی می‌کند. هرچند آن مسائل برای دیگران بسیار دغدغه آور باشد.
- ۳- مفهوم حساسیت و تأثیرگذاری اجتماعی به چه معناست؟ در تفکر عقل محور انسان‌ها نسبت به سرنوشت همدیگر حساس هستند؛ در این تفکر هیچ کس با شعار آزادی نمی‌تواند جامعه را از مسیر درست خارج کند و همه مردم موظف اند کسی را که می‌خواهد در جامعه خارج از ارزشهای انسانی رفتار کند و حیا و حدود الهی را از بین ببرد، منع کنند و به او اجازه برهم زدن مسیر جامعه را ندهند.
- درس ششم (خویشتن داری)
- ۱- خودداری از گسترش تحریک و برانگیختگی، «خویشتن داری» است. ص.
 - ۲- «خویشتن داری» نشانه «عقل محوری» است. ص.
 - ۳- خویشتن داری، توانایی مدیریت رفتار و مهار کردن هیجان است. ص.
 - ۴- خویشتن داری، به ارضای صحیح و کارآمد تمایلات انسان، کمک می‌کند. ص.
 - ۵- خویشتن داری شرط رسیدن به رضایت نسبتاً کامل از هر رابطه ای بوده و نسبت به فرایند بی‌اعتنایی متفاوت است. ص.
 - ۶- فاصله سنی بلوغ تا ازدواج، دوره انتظار مناسبی برای تمرین خویشتن داری است. ص.
 - ۷- خویشتن داری، تابع دو اصل اساسی ایمن سازی محیط و مراقبت از رفتار است. ص.
 - ۱- «.....» خودداری از گسترش تحریک و برانگیختگی است. خویش تن داری
 - ۲- معمولاً حذف آسان تر از مدیریت رفتار است. محرک
 - ۳- در «.....» اجازه تحریک به هیجانانگیز نمی‌دهید. فرایند بی‌اعتنایی
 - ۴- خویشتن داری، توانایی مدیریت رفتار و مهار کردن است. هیجان

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۵- معمولاً رابطه امنیت با آزادی یک رابطه است. معکوس
- ۶- «.....» نشانه «عقل محوری» است. خویشتن داری
- ۷- خویشتن داری، نسبت به فرایند «.....» متفاوت است. بی اعتنایی
- ۸- اگر محور یک جامعه، بر مبنای ارضای کنش‌ها در لحظه باشد، «.....» را افزایش می‌دهد. آزادی

۱- تعریف خویشتن داری: خویشتن داری توانایی مدیریت رفتار و مهار کردن هیجان است. زمانی که فرد در تقابل یک مزیت کوتاه مدت با یک مزیت بلندمدت قرار می‌گیرد و مزیت بلندمدت را انتخاب می‌کند، در واقع خویشتن داری نموده است

۲- تأثیرات خویشتن داری: الف) خویشتن داری شرط رسیدن به رضایت نسبتاً کامل از هر رابطه‌ای است.

ب) خویشتن داری، اعتبار اجتماعی و خانوادگی فرد را تقویت می‌کند.

۳- اصول خویشتن داری: مسئله خویشتن داری، تابع دو اصل اساسی است: اول ایمن‌سازی محیط و دوم مراقبت از رفتار.

درس هفتم (احساس گناه)

- ۱- احساس گناه؛ احساسی آگاهانه همراه با ارزیابی ناخوشایند از انجام دادن کار نارواست. ص
- ۲- مهم ترین نکته، بعد از به وجود آمدن احساس گناه، این است که باید این احساس را به طور جدی زنده نگه دارید تا بتوانید رفتاری را که نمی‌پسندید حذف و مدیریت کنید. ص
- ۳- نتیجه حفظ احساس گناه در درازمدت، امید و تجربه شیرین تغییر رفتار هستند. ص
- ۴- بنده ای که خطا می‌کند و توبه می‌کند، به مراتب بدتر از فردی است که به خاطر گناهی که نکرده مغرور شده است. غ
- ۵- خدا از ابراز پشیمانی فرد گنهکار به شدت بیزار است. غ
- ۶- وقتی خدا در معنای زندگی یک فرد حضور ندارد، احتمال توبه و برگشت او وجود دارد. غ
- ۱- احساس گناه؛ احساسی آگاهانه همراه با از انجام دادن کار نارواست. ارزیابی
- ۲- نتیجه در درازمدت، امید و تجربه شیرین تغییر رفتار هستند. احساس گناه
- ۳- احساس گناه، مانند یک الهی است که وجود آسیب را در ما نشان می‌دهد. موهبت

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۴- حتی اگر گناه بزرگ باشد یا آنکه بارها تکرار شده باشد نباید مانع فرد و دوری از شود. ناامیدی - توبه

۵- اگر احساس گناه، موجب فرد نشود، نشاط و شادی را از او گرفته و موجب کاهش اعتماد به نفس فرد خواهد شد. توبه

۱- احساس گناه: احساس گناه؛ احساسی آگاهانه همراه با ارزیابی ناخوشایند از انجام دادن کار نارواست. این احساس اغلب با آمادگی فردی برای برگشت و یا جبران این اشتباه همراه است.

۲- اهمیت احساس گناه: احساس گناه، مانند احساس درد در بدن انسان است. چرا که موجب می شود در اندیشه درمان آسیب و حل مشکل باشیم.

۳- اگر احساس گناه موجب تغییر رفتار فرد نشود، در ذهن و شخصیت فرد به عنوان یک جزء منفی باقی مانده چه عواقب نامطلوبی خواهد داشت؟ نشاط و شادی را گرفته و موجب کاهش اعتماد به نفس خواهد شد.

۴- اگر فرد احساس گناه را از دست بدهد یا به آن بی توجهی کند چه می شود؟ رفتارهای اشتباه خود را تثبیت خواهد کرد.

۱- راهکارهایی برای استفاده از احساس گناه:

- به جای غرق شدن در ناراحتی، اشتباه خود را بپذیرد؛
- مراقبت کند که احساس گناه باعث درماندگی و فلج شدن او نشود؛
- مراقب باشد که به خاطر تلخی این احساس، خطاهای دیگری را مرتکب نشود؛
- عملکردهای مثبتی در دیگر زمینه ها از خود بروز دهد؛
- دلیل تراشی نکند و اشتباه خود را توجیه نکند؛
- بهترین راه التیام احساس گناه، این است که فرد با برنامه ریزی و تلاش، هم عقب افتادگی ها را جبران کند و هم سعی در اصلاح و تغییر رفتار کند.

درس هشتم (قطع رابطه)

۱- هر فرد در مقابل دو آرمان متفاوت قرار دارد یکی آزادی امیال و دیگری بندگی خدا.ص

۲- بسیاری از افراد به تنهایی، معمولاً به آرمان بندگی و هویت عقل محور علاقه زیادی ندارند.غ

۳- نداشتن مهارت «نه گفتن» باعث می شود که فرد، با وجود تمایلات درونی خود، درخواست های

دیگران را بپذیرد.ص

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۴- دل‌بستگی‌های دوران نوجوانی پایدار است. غ

۵- تغییر به سمت بدی‌ها، معمولاً همراه با نوعی تنبلی و راحت طلبانه‌تر است. ص

۶- دل‌بستگی‌های دوران نوجوانی می‌توانند آسیب‌های جدی و ضربات جبران ناپذیری به دنبال داشته باشند. ص

۷- برای قطع روابط به بهترین شکل، باید هم زمان، سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری مدنظر قرار گیرند. ص

۱- نداشتن مهارت «.....» باعث می‌شود که فرد، با وجود تمایلات درونی خود، درخواست‌های دیگران را بپذیرد. نه گفتن

۲- هر فرد در مقابل دو آرمان متفاوت قرار دارد یکی و دیگری آزادی امیال - بندگی خدا

۳- دل‌بستگی‌های دوران نوجوانی است. ناپایدار

۴- در مجموعه راهکارها برای قطع روابط، باید حتماً به جنبه‌های توجه داشت. عاطفی

۵- قطع روابط عاطفی، احساسات مختلفی همچون شوک، خشم، افسردگی و اضطراب را در فرد برمی‌انگیزد تا به منطقی‌ترین مرحله یعنی «.....» برسد.

نکته: قطع رابطه با دوستان ناهماهنگ با آرمان‌ها به عنوان استفاده بهینه از احساس گناه.

نکته: یادگیری و تمرین؛ تدابیر شناختی، عاطفی و رفتاری برای قطع رابطه با دوستان نامناسب.

۱- تدبیرهایی برای قطع ارتباط: برای اینکه این قطع روابط به بهترین شکل صورت بگیرد، باید هم زمان، سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری مدنظر قرار گیرد

درس نهم (اصول تعامل دوجنس)

۱- ساختارهای زوجی، مکمل یکدیگر بوده و تکیه گاه همدیگر نیستند. غ

۲- اگر تعامل درستی با جنس مکمل نباشد، به هر دو طرف آسیب وارد خواهد شد. ص

۱- محور احترام به جنس مکمل، محترم شمردن با آنان است. حزیم‌های ارتباطی

۲- افراد معمولاً حریم ارتباطی تقریباً یکسانی دارند. در حالی که در مورد جنس مکمل

این گونه نیست.

۳- ساختارهای زوجی، یکدیگر بوده و همدیگر هستند.

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۴- اگر درستی با جنس مکمل وجود نداشته باشد، به هر دو طرف آسیب وارد خواهد شد. تعامل

۵- اصطلاح جنس مکمل، بر «.....» مرد و زن، تأکید دارد. تفاوت

۶- واقعیت این است که لطافت زنان و صلابت مردان، بر اساس قانون مکمل همدیگر هستند الهی

۱- در تعامل با جنس مکمل، چند اصل مهم وجود دارد:

الف) شناخت صحیح جنس مکمل (ب) احترام (ج) لطافت (د) مراقبت (ه) درک پاکی و قداست. درک پاکی و صداقت

۲- در تعامل با جنس مکمل چند اصل باید رعایت شود؟ شناخت صحیح جنس مکمل - احترام - لطافت - مراقبت -

درس دهم

۱- عمیق ترین، صمیمی ترین و مؤثرترین رابطه‌ای که معمولاً فرد با دیگران در طول زندگی تجربه می‌کند، ازدواج است. ص

۲- ازدواج و تشکیل خانواده، اصلی ترین راه برای رد نیاز نسبت به جنس مکمل است. ص

۳- از مزایای ازدواج در ابتدای جوانی، شور و نشاط و لذت بسیار بیشتر هستند. ص

۴- اینکه دختر و پسر آماده انجام وظایف متقابل هستند، یک مسئله رایج در ازدواج جوانان امروزی است. ص

۵- عقد طولانی، معمولاً می‌تواند تنش‌ها و اختلافاتی را بین دو نفر و خانواده‌ها ایجاد کند. ص

۱- فاصله زمانی و روانی بلوغ تا ازدواج، فاصله‌ای است. طولانی

۲- کسانی می‌توانند عقد کنند که تا حدی از «.....» عقلی، عاطفی و اجتماعی برخوردار باشند. بلوغ

۳- از مزایای ازدواج در شور، نشاط و لذت بسیار بیشتر هستند. جوانی

۴- یک مسئله رایج در ازدواج جوانان امروزی این است که دختر و پسر آماده انجام نیستند. وظایف

۵- احتمال پشیمانی زوجین، وقتی ازدواج، عجولانه و بدون بررسی همه جانبه انجام گیرد، وجود دارد. آتی

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۶- حمایت و همراهی والدین برای ازدواج در سنین پایین، نقش مؤثری در دختر و پسر خواهد داشت. تعامل

۱- راه‌حل‌های متنوع و کاربردی برای حل نیاز به جنس مکمل براساس وضعیت فرهنگی - خانوادگی:

- الف) ازدواج در اولین فرصت؛ ب) عقد طولانی مدت؛ ج) نامزدی با صیغه محرمیت؛
د) نشان کردن؛

۲- چالش‌های عقد طولانی مدت: اگر خانواده‌ها یا طرفین آمادگی عقد طولانی مدت را نداشته باشند، این دوران خیلی سخت و پرتنش سپری خواهد شد.

۳- شرایط ازدواج چیست فردی که می‌خواهد ازدواج کند، باید پختگی لازم و آمادگی نسبی برای تشکیل یک خانواده مستقل را داشته باشد و بتواند بار زندگی را به دوش بکشد؛ در غیر این صورت، استقلال و اقتدارش کم رنگ خواهد بود.

۴- شرایط عقد طولانی مدت: کسانی می‌توانند عقد کنند که تا حدی از پختگی نسبی عقلی، عاطفی و اجتماعی برخوردار باشند.

- دو طرف و خانواده هایشان به ویژه خانواده دختر باید آمادگی عقد طولانی را داشته باشند
- دو خانواده باید قبل از عقد از ابتدا در مورد جزئیات ارتباط در طول دوران عقد، به توافق برسند. البته توافق باید بر اساس یک درک مناسب و پخته از مسائل این دوران شکل بگیرد.
- هر دو طرف باید از روابط خود مراقبت کنند

درس یازدهم (نامزدی)

- ۱- نامزدی، رابطه‌ای اختصاصی میان یک دختر و یک پسر است.ص
- ۲- در نامزدی تعهدات اخلاقی و شرعی وجود دارد، و باید محضری شود.ص
- ۱- زمینه بر هم خوردن نامزدی، به علت نبودن بیشتر از عقد و عروسی است. آشنا
- ۲- به طور معمول مدت زمان «.....» کوتاه و در حد چند ماه است. نامزدی
- ۳- کسی که «.....» می‌کند، می‌تواند حلقه نامزدی در دست کند. عقد
- ۴- اگر ارزش‌ها و مسیر زندگی فرد، هنوز برای روشن نباشد، ملاک‌های درستی برای انتخاب همسر نخواهد داشت. زوجین

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۱- نامزدی با صیغه محرمیت؛ نامزدی، رابطه‌ای اختصاصی میان یک دختر و یک پسر است که

تحت اشراف خانواده‌ها همراه با صیغه محرمیت رخ می‌دهد و برای دایره محدودی از اطرافیان علنی است.

۲- چالش‌های نامزدی با صیغه محرمیت:

- زمینه بر هم خوردن نامزدی، بیشتر از عقد و عروسی است؛
- اگر رفت و آمدها و روابط دختر و پسر در دوران نامزدی بیش از اندازه باشد، انصراف و پشیمانی آسیب‌های اجتماعی بدی به دنبال خواهد داشت؛ چرا که به دختر، مانند زن مطلقه نگاه خواهد شد و ازدواج بعدی او را سخت خواهد کرد.

۳- یکی از مهم‌ترین چالش‌های نشان کردن چیست محدود بودن ارتباط دو طرف است که به آنها اجازه تأمین نیازهای عاطفی و جنسی را نمی‌دهد. این محدودیت می‌تواند فشار زیادی را برای دو طرف ایجاد کند و ممکن است با دورزدن خانواده‌ها وارد روابط غیررسمی شوند..

درس دوازدهم (پختگی عقل)

۱- منظور از عقل

چیست؟ عقل، توانایی تشخیص و انتخاب مسیر درست زندگی به جای راه‌های غلط و تشخیص و انتخاب خوب به جای بد است

۲- محور پخت عقل

چیست؟ محور پختگی عقلی پیروی از حق است. پس عاقل بودن را با بعضی از زرنگی‌ها، زدو بندها و حيله گری‌ها نایب داشته‌باه گرفت

۳- عقل را باید معادل هوش، حافظه، مدرک تحصیلی و رتبه علمی دانست. غ

۴- عقل علم و سواد نیست؛ ولی علم می‌تواند به عقل کمک کند. ص

۵- منظور از عقل چیست؟ عقل، توانایی تشخیص و انتخاب مسیر درست زندگی به جای راه‌های غلط و تشخیص و انتخاب خوب به جای بد است

۶- چه زمانی به پختگی عقلی رسیده ایم؟ اگر بتوانید در برخورد با مشکلات زندگی و مواجهه با دیگران، مسئولیت پذیر باشید و بدون اظهار عجز، وظیفه خودتان را به خوبی تشخیص دهید و تصمیم و رفتار متناسبی بروز دهید، در واقع شما به پختگی عقلی رسیده‌اید.

۷- سخن امام حسین (ع) در مورد عقل را بنویسید. عقل جز با پیروی از حق کامل نمی‌شود

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۸- منظور از قدرت تصمیم گیری چیست؟ فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی زندگی گزینه های مختلف را بررسی کند و بهترین شرایط را انتخاب کند
- ۹- نشانه های ناپختگی و نسنجیدگی رفتار چیست؟ بی حوصله بودن - دلم خواست - تحت فشار بودم - نمی توانستم تصمیم بگیرم
- ۱۰- برای تصمیم گیری سنجیده چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟ چرامی خواهم انجام بدهم - چه گزینه ای را انتخاب کنم - هدف اصلی چیست - چه نتیجه ای پیش خواهد آمد .
- ۱۱- مسئولیت پذیری چیست؟ احساس مسئولیت یک حس درونی است که انسان را وادار می کند کار هایی را که پذیرفته به بهترین شکل انجام دهد .
- ۱۲- این سخن از کیست «محبوب ترین دوستان من کسی است که عیب هایم را به من هدیه بدهد» امام علی (ع)

درس سیزدهم: پختگی اجتماعی ۱

- ۱- آن چیزی که تابلوی اجتماعی شما را به عنوان یک بزرگسال معرفی می کند، بلوغ اجتماعی شماست.
- غ
- ۲- پختگی به معنی نداشتن شادابی، نشاط و تحرک نیست. ص
- ۳- بلوغ اجتماعی چیست؟ بلوغ اجتماعی یعنی اینکه نه تنها به خود و خواسته های خود اهمیت می دهید؛ بلکه خواسته های دیگران نیز برایتان مهم است. هم چنین توانایی ارتباط مؤثر با دیگران را داشته و حقوق دیگران را نیز رعایت می کنید.
- ۴- ادب و آداب به چه معناست؟ ادب یعنی شما حد و مرز و اندازه را در گفتار، رفتار و تعامل با دیگران رعایت کنید و آداب آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد.
- د.
- ۵- تعبیر امام علی (ع) در رابطه با حفظ احترام دیگران چیست؟ افراد جامعه، یا هم کیشان تو هستند و یا اینکه مانند تو یک انسان اند و خداوند آنها را تکریم کرده است
- ۶- شاخص های پختگی اجتماعی چیست؟ چشم چرانی - شوخی های غلیظ - استفاده نامناسب از وسیله نقلیه شخصی - رفت و آمد در محیط نامناسب

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۷- امام صادق (ع) در رابطه با تشکر و قدردانی از نشانه های پختگی عقلی چه فرمودند؟ کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی کند، به راهزنی تشبیه کرده اند که خیر و نیکی را از مردم می دزدد؛ چرا که دیگران را از انجام کار خیر پشیمان می کند

درس چهاردهم: پختگی اجتماعی ۲

- ۱- هرگاه غیرت در مردان کم رنگ شود، زمینه بی عفتی زنان، در جامعه بیشتر خواهد بود. ص
- ۲- حساسیت بی جا در مورد تعاملات سالم و عقیفانه، نوعی تعصب، بی منطقی و ظلم است. ص
- ۳- سرپرستی خانواده وظیفه سنگینی است که خداوند بر عهده مردان قرار داده است. ص
- ۴- مقتدر چه کسی است و مرد مقتدر چه تفاوتی با مرد قلدر دارد؟ مقتدر کسی است که قدرت خود را همراه با تدبیر و رضایت دیگران اعمال می کند. مرد مقتدر مسئولیت پذیر است و از مردانگی خود به دیگران بهره می رساند؛ ولی مرد قلدر فقط به زورش تکیه دارد و با بداخلاقی زورگویی می کند؛ در حالی که مرد مقتدر حامی مهربانی است.
- ۲- غیرت به چه معناست؟ یعنی فرد تعرض به نوامیس خود را تحمل نمی کند و اگر احتمال تعرض بدهد با شجاعت از آن دفاع می کند. این نوامیس اعم از وطن، ملیت، اعتقادات، خانه، خانواده و زنانی است که به نحوی نسبت به آنها احساس مسئولیت دارد.
- ۳- مرد باید ستون زندگی باشد و بتوان به او تکیه کرد یعنی چه؟ یعنی بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و توجهش به مصلحت زن و فرزندش باشد.
- ۴- بی غیرتی مرد می تواند نشانه چه چیزی باشد؟ بی غیرتی می تواند نشانه این باشد که خود مرد نیز پاکدامن نیست یا آنکه مرد به خاطر ضعف شخصیت خود، با نمایش همسرش در جامعه به دنبال کسب شخصیت است.
- ۵- چند توصیه برای تنظیم میزان و کیفیت شوخ طبعی را ذکر کنید.

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۱. موضوع شوخی می تواند مثبت یا منفی باشد. افرادی محبوب هستند که شوخی شان، بار مثبت داشته ، آزاردهنده و باعث تحقیر دیگران نباشد. ۲. همیشه به ظرفیت طرف مقابل در شوخی کردن توجه کنید. ۳. «هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد» خیلی جاها شرایط برای شوخی کردن مناسب نیست. گاهی شوخی شما در موقعیتی باعث خنده حاضران می شود و همان سخن در جای دیگری ، باعث ناراحتی آنها می شود. هر چند به ظاهر بعضی بخندند تا شما ضایع نشوید. ۴. اگر شوخی می کنید، آمادگی داشته باشید که با شما نیز شوخی بشود. جنبه شوخی داشتن، برای پختگی اجتماعی اهمیت دارد.

۶- جاذب بودن یا خوش اخلاقی به چه معناست؟ جاذب بودن شخصیت یک فرد یعنی اینکه اخلاق، روحیات و صفاتی در او وجود دارد که باعث تمایل دیگران به او و جذب آنان می گردد.

درس پانزدهم: پختگی اقتصادی

- ۱- مصرف باید بر اساس نیاز شکل بگیرد و نه بر اساس درآمد. ص
- ۲- قناعت برای آدمهای تهی دست و فقیر است و اگر کسی درآمد کافی داشت دیگر لازم نیست قناعت کند. غ
- ۳- پرداخت رشوه نیز در هر قالبی که باشد کاری حرام و موجب فساد است. ص
- ۴- شاخصه های پختگی اقتصادی را نام ببرید. ۱. عقل معاش ۲. پرهیز از بیکاری ۳. کسب لقمه حلال - پذیرش مسئولیت مالی خانواده
- ۵- عقل معاش به چه معناست و دارای چه جنبه هایی می باشد؟ عقل معاش به معنای تدبیر امور اقتصادی است؛ به این معنا که حساب دخل و خرج خود را داشته باشد که سه جنبه دارد: کسب درآمد ، پس انداز و خرج کردن.
- ۶- قناعت چیست ؟ قناعت یعنی در حد لازم خرج کند و زیاده روی نکند

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۷- معیار اصلی بلوغ اقتصادی چیست؟ اینکه فرد فقط در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا لقمه‌ا و حرام نشود، از معیارهای اصلی بلوغ اقتصادی است.
- ۸- برخی از مصادیق کسب حرام که در جامعه وجود دارد را نام ببرید. غش در معامله - کم فروشی - رشوه و زیرمیزی - ربا - مال مخلوط به حرام - احتکار
- ۹- نفقه شامل چه چیزی می باشد؟ شامل همه نیازمندی هایی است که به صورت متعارف برای یک خانواده و در حد شئون زن، به تناسب زمان ضروری است و مرد نمی تواند از آن سرباز زند
- ۱۰- در چه زمانی در ازدواج «شراکت عاطفی» ایجاد می شود؟ شراکت عاطفی زمانی ایجاد می شود که زن و مرد در زندگی نقش های مکمل بازی کنند و نه نقش های یکسان. به عبارت ساده تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت مالی از خانواده بر عهده مرد است و جزء نقش ها و وظایف زن محسوب نمی شود.

درس شانزده: پختگی عاطفی

- ۱- پختگی یا بلوغ عاطفی به چه معناست؟ پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرد عواطف خود و دیگران را درک و مدیریت کند؛ به طوری که فرد بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود چه احساسی داشته اند که این گونه رفتار کرده اند.
- ۲- ابراز همدلی به چه معناست؟ ابراز همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می کنید و احساساتش را می فهمید.
- ۳- برای همدلی کردن با دیگران چه مواردی می تواند موثر باشد؟ احساسات و هیجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید و تا حرفش تمام نشده حرف زدن خود را شروع نکنید. - قرار دادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی ها و گذشته فرد به همدلی کمک می کند -

در برخورد همدلانه مجبور نیستید طرف مقابل را کاملاً تأیید کنید؛ بلکه به جای آن، صحبت هایش را تکرار و احساساتش را تصدیق کنید.

درس هفدهم: انعطاف و مثبت نگری

۱- افراد انعطاف پذیر چگونه افرادی هستند؟ بعضی از افراد علی رغم اختلاف نظرهایی که با دیگران دارند می توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. اینها افراد انعطاف پذیرند؛ ضمن آنکه برای خود چارچوب و قوانینی دارند و بر روی ارزش هایشان محکم هستند، به خاطر ویژگی ها و سلیقه های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی دهند.

۲- چند راهکار برای تقویت مهارت انعطاف پذیری بنویسید. اگر می خواهید روابط موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از میزان «خودخواه» بودن خود، کم کنید. همیشه قرار نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود. / گاهی باید از خودگذشتگی کنید و علی رغم میل خود، خواسته های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته ها، غیرمنطقی و نامتعارف نباشند. / با ویژگی های نامطلوب دیگران کنار بیایید.

۳- مثبت نگری به چه معناست؟ مثبت اندیشی به معنای ساده اندیشی نیست؛ بلکه فرد مثبت عموماً به دیگران خوش بین است و همه اشتباهات دیگران را عمدی نمی داند. چنین فردی در پس هر مشکلی، خیر و مصلحتی را می یابد و برای همین از وجود مشکلات ناامید نمی شود.

درس هجدهم: مهارت حل اختلاف

۱- اصول مهارت حل اختلاف به چند دسته تقسیم می شود؟ نام ببرید. الف) قبل از اختلاف ب) حین اختلاف ج) بعد از اختلاف

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

- ۲- چند مورد از مهارت ها آدابی که باعث پیشگیری از بروز اختلاف می شود را نام ببرید. ۱. دروغ نگویید. ۲. به طور مکرر انتقاد نکنید. ۳. توقعات کمتری داشته باشید. ۴. به دغدغه های همسران توجه کنید.

درس نوزدهم: انگیزه ها و معیارهای انتخاب همسر

- ۱- انگیزه های ناسازگار با هدف ازدواج را نام ببرید. کسب ثروت- موقعیت اجتماعی- خودنمایی و شهرت- زیبایی
- ۲- تعبیر امام صادق(ص) در رابطه با انتخاب همسر را بنویسید. بنگر جانت را کجا قرار می دهی و چه کسی را در مال و دارایی ات شریک می سازی و چه فردی را بر دین و راز و امانت آگاه می کنی؛ اگر خواستی ازدواج کنی، با دختری ازدواج کن که به نیکی و خوبی و خوش اخلاقی شناخته شده باشد.
- ۳- دو ویژگی دختری که می تواند انسان را به آرامش برساند چیست؟ اول اینکه زن زندگی باشد و دوم آنکه با شما همتایی و تناسب کافی داشته باشد.
- درس بیستم: زن زندگی

- ۱- اخلاق را از طریق برخوردهای رایج اجتماعی یا در فضای مجازی نمی توان فهمید. ص
- ۲- وقتی فردی پشت سر نزدیکانش، با بدی و تلخی و تندی سخن بگوید، در آینده نیز همین رفتار را نسبت به همسر خود خواهد داشت. ص
- ۳- خداوند نه برابر زنان به مردان حیا عطا کرده است. غ
- ۴- همه افراد کم پوشش در جامعه افرادی حیایی هستند. غ
- ۵- یکی دیگر از جلوه های مهم حیا، پوشش است. ص
- ۵- پوشش مناسب چه فوایدی دارد؟ پوشش مناسب هم حرمت فرد را حفظ می کند و هم به این معنی است که فرد به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام می گذارد.

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

۶-روایات در وصف زنانی که در آخرالزمان پیدا می شوند چیست؟ زنانی پیدا می شوند که باز و برهنه اند، از دین خارج اند، در فتنه ها و آشوب ها شرکت می کنند، به شهوت رانی مایلند، به لذت های مادی و حیوانی شتابانند، محرمات را حلال می انگارند و در دوزخ جاودانند.

درس بیست و یکم: همتایی

۱. به اندازه ای که یک معیار برای شما ارزش داشته باشد، تناسب و شباهت در آن باید بالاتر باشد. ص
۲. آنچه که میزان ایمان هر کسی را به شما نشان می دهد. رفتارهای اوست. ص
۳. همتایی به معنی تناسب و هماهنگی است. این تناسب به معنای شبیه بودن یا هم راستا و هم جهت بودن است.

۴. ارزشمندی یعنی چه و ارزش ها شامل چه چیزی هستند؟ مثال بزنید. ارزشمندی، یعنی آنچه که برای خودت و خانواده ات مهم است. ارزشها آن چیزهایی است که اگر در زندگی نداشته باشید، احساس خوشبختی نمی کنید. مثلاً اگر ثروت و رفاه برای کسی ارزش اصلی باشد، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی از لحاظ مالی خانواده ضعیفی داشته باشد، این پسر احساس خوشبختی نمی کند. دقت کنید در اینجا انسان خوب و بد یا خانواده خوب و بد مورد بحث نیست.

۲. چگونه همتای خود را بشناسم؟ برای شناخت همتایتان باید ارزشهای خودتان را بشناسید. تا خود و ارزش هایتان را به خوبی نشناسید، نمی توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل همتا و متناسب شما هست یا نه.

۳. پیامبر(ص) برای ازدواج چه همتایی را مورد تاکید قرار می دهد و چه همتایی را ملاک قرار نمی دهد؟ پیامبر(ص) همتایی فرهنگی، فکری، ایمانی، اخلاقی و پاک دامنی افراد را مورد تاکید قرار می دادند و در ازدواج خودشان و اصحابشان، همتایی اقتصادی را ملاک قرار نمی دادند و به اصحابشان می فرمودند: مؤمن همتای مؤمن است

درس بیست و دوم: شیوه های آشنایی برای ازدواج

۱. پیامدهای عشق الزاماً به پاک بودن و ناپاک بودن آن ارتباطی ندارد. ص
۲. عشق برای ادامه ازدواج ضروری تر از آغاز آن است. ص

۳. آشنایی باید به شناخت و انتخاب کردن طرفین کمک کند و نه ارتباط آنها با یکدیگر.

ص

۴- شیوه آشنایی فردی برای ازدواج چگونه است؟ در آشنایی فردی، دختر و پسر به خاطر جذابیت‌های رفتاری، علمی، ظاهری، اشتراکات کاری یا تحصیلی، دردها و مشکلات مشترک، به صورت مستقیم با یکدیگر مرتبط می‌شوند. پس از مدتی که پسر زمینه را مساعد دید، از دختر خواستگاری می‌کند و بعد از اینکه همدیگر را انتخاب می‌کنند، خانواده‌ها را در جریان قرار می‌دهند.

۵- چرا علاقه مند شدن قبل از شناخت، نقطه آغاز شکست است؟ زیرا اگر قلب زودتر از عقل به کسی وابسته شد، دیگر عقل نمی‌تواند نظری بدهد؛ و قلب تصمیمش را گرفته است و به قول معروف محبت، آدم را کور و کر می‌کند.

۶- شناخت باید از چه راه‌هایی صورت گیرد؟ شناخت باید از راه‌های مختلف مثل گفتگو، تحقیق از محل کار، محل زندگی، محل تحصیل، دوستان و فامیل و مشورت گرفتن از دیگران صورت بگیرد.

۴- در ارتباطات فضای مجازی چه دقت‌هایی مورد نیاز است؟

۱. در فضای مجازی، فقط یک لایه از شخصیت فرد را می‌بینید، اگر از او خوشتان بیاید، بقیه شخصیت او را مطابق میل خودتان تصور و تکمیل می‌کنید. برای همین هر دو یکدیگر را آرمانی و ایده آل در نظر می‌گیرید.

۲. در فضای مجازی چون احساس نظارت بیرونی نمی‌کند، زمینه عبور از خطوط قرمزتان

زیاد است. خیلی

مراقب باشید که گفتگویتان وارد حریم خصوصی و عواطف شخصی نشود؛ اگر وارد چنین فضایی شدید، کنترل آن خیلی دشوارتر خواهد شد.

۵- منظور از آشنایی‌های خانوادگی چیست؟ این است که شما در هر حالی فرایند شناخت

تان را در بستر

درس نامه مدیریت خانواده و سبک زندگی

خانواده پیش می برید. به این معنا که شما چه شناخت اولیه از طرف مقابل داشته باشید و چه از طریق فرد دیگری به شما معرفی شده باشد، شروع آشنایی های ازدواج و بحث از ازدواج و خواستگاری، همراه با خانواده ها صورت بگیرد.

۶-معرف در ازدواج کیست؟

معرف در ازدواج، کسی است که بر اساس شناختی که از دختر و پسر و خانواده ههای آنان دارد، دو جوان را برای ازدواج به یکدیگر معرفی می کند و با واسطه گری بین خانواده طرفین، تا به بار نشستن ازدواج آنها را یاری می رساند.