

## جزوه مدیریت خانواده و سبک زندگی / کلیه رشته ها

۱. انسان موجودی اجتماعی است و یکی از نیازهای اساسی انسان رابطه داشتن با دیگر هم نوعان خود است.

۲. ابعاد مشترک روابط انسانی را بگویید.

الف) سطح رابطه / ب) انتظارات و مسئولیت های همراه با رابطه / ج) رفتارهای همراه با رابطه .

۳. پنج سطح اصلی در روابط انسانی را بنویسید.

آشنایی / همکاری / دوستی / صمیمیت / عشق.

۴. آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است.

۵. در این سطح از رابطه، انسان به شناختی ابتدایی از طرف مقابل می رسد و او دیگر برای شما غریبه نیست؟

آشنایی .

۶. رابطه در سطح همکاری چه زمانی شکل می گیرد؟

زمانی شکل می گیرد که در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل داشته باشیم.

۷. زمانی که رابطه به سطح ..... می رسد، علاوه بر همکاری مشترک در یک یا چند زمینه، نوعی احساس نزدیکی و دل بستگی میان افراد بوجود می آید.

همکاری دوستی صمیمیت عشق

۸. رابطه در سطح صمیمیت چه زمانی شکل می گیرد؟

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت، علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند، صمیمیت می گویند. در این سطح، نوعی هماهنگی درونی از جنبه شخصیتی، اخلاقی و عاطفی بین طرفین رابطه ایجاد می شود و روابط دو طرف در حوزه های گوناگون گسترش پیدا می کند.

۹. ویژگی مهم رابطه در سطح صمیمیت چیست؟

اعتماد بالا و چند جانبه طرفین به یکدیگر است.

۱۰. بالاترین سطح رابطه میان دو نفر رابطه عاشقانه است.

۱۱. ویژگی های رابطه در سطح عاشقانه را بنویسید.

رابطه ای است که در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل کامل میان دو طرف شکل می گیرد. فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، از ویژگی های این رابطه است. در این رابطه اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می رسد.

۱۲. رابطه عاشقانه مبتنی بر آگاهی و اختیار است.

۱۳. یک رابطه چه زمانی موفق و پایدار خواهد بود؟

دو طرف باید سطوح رابطه را مرحله به مرحله طی کنند. / سطح رابطه باید از نگاه دو طرف یکسان باشد.

۱۴. منظور از ( رفتار ) چیست؟ مثال بیاورید.

منظور هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می شود یا روی او تاثیر می گذارد. مواردی مانند: حرف زدن، تغییرات حالت چهره و ... .

۱۵. هدف فرد از یک رابطه و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد و نیز مسئولیت هایی که برای خودش قائل است، همگی در رفتار او ظهور می یابد.

۱۶. ( خود شناسی ) را تعریف کنید.

مهارتی است مشتمل بر شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته ها، هدف ها، نقاط قوت و ضعف، عواطف، ارزش ها و هویت خود.

۱۷. خود شناسی باعث چه می شود؟

این توانایی باعث می شود که ما نگاه واقع بینانه تری به خودمان، و به عبارت دیگر، رابطه درستی با خودمان داشته باشیم. همچنین خودشناسی به درک تفاوت های موجود در نگرش ها و توانایی های ما نسبت به دیگران و به دنبال آن، ایجاد زمینه برای برقراری رابطه موفق با آنان منجر می شود.

۱۸. ابعاد خود شناسی را بگویید.

شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان آفرینش / شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و الویت های خود / شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش / شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود / شناخت عواطف و هیجان های خود / شناخت علاقه های خود.

۱۹. در این بعد از خودشناسی مهمترین هدف فرد از زندگی پرسش می شود؟

الف ( شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان آفرینش ) ب) شناخت عواطف و هیجان های خود

ج) شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و الویت های خود د) شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود

۲۰. در این بعد از خودشناسی فرد به شناخت استعداد های خود می پردازد.

الف ( شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش ) ب) شناخت عواطف و هیجان های خود

ج) شناخت علاقه های خود. د) شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود

۲۱. تصویری که از شخصیت ما وجود دارد دارای سه جنبه است. بنویسید.

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

۲۲. برای داشتن رابطه ای موفق علاوه بر شناخت خود، باید ویژگی های طرف مقابل را هم به درستی بشناسیم تا سطح رابطه خود را با او تنظیم کنیم.

۲۳. چگونه می توان سطح رابطه خود را با دیگران تنظیم کنیم؟

باید علاوه بر شناخت خود، ویژگی های طرف مقابل را هم به خوبی بشناسیم.

۲۴. در کدام حوزه از ابعاد خودشناسی، هماهنگی بین دو نفر، به دلیل تاثیر عمیقی که بر شخصیت، تصمیم ها و رفتار فرد دارند، از اهمیت بالایی در رابطه موفق برخوردار است؟

شناخت ارزش ها و هنجارها.

۲۵. ( ارزش ) را تعریف کنید.

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

۲۶. ارزش ها زمینه شکل گیری هنجارها را ایجاد می کنند و جهت دهنده رفتار ما هستند.

۲۷. ( هنجار ) ها را تعریف کنید.

هنجارها، چارچوب ها، اصول و قوانین نانوشته ای مبتنی بر مذهب، فرهنگ یا 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 بزرگتر از خود، ادب و احترام را رعایت کنند. این یک هنجار پذیرفته شده اجتماعی است.

۲۸. هنجارها به روابط اجتماعی سامان می بخشند.

۲۹. به چه دلیل باید از هنجارها پیروی کرد؟

مهمترین دلایل پیروی از هنجارها، ارزش دانستن و اعتقاد به آن ها، حفظ آبرو و احترام یا ترس از مجازات است.

۳۰. ( نقش ) را تعریف کنید.

چارچوبی است که انسان براساس آن طرز تفکر و رفتارش را با دیگران شکل می دهد.

۳۱. عوامل موثر بر درک متقابل و روابط موفق در یک خانواده را بنویسید.

آگاهی از ویژگی های خود و دیگری / آگاهی از نقش های خود و دیگری / آگاهی از انتظارات و مسئولیت های خود و دیگری.

۳۲. مبنای بسبب از روابط انسانی انتخاب است.

۳۳. برای آغاز هر رابطه ای ما نیازمند چه هستیم؟

ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به ویژگی های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان بر این اساس هستیم.

۳۴. ساز و کار تصمیم گیری در وجود انسان دارای دو بخش است. بنویسید.

یکی براساس منطق و استدلال و دیگری براساس احساسات و عواطف.

۳۵. انواع تصمیم گیری را تعریف کنید.

تصمیم گیری احساسی و عاطفی / تصمیم گیری صرفاً منطقی / تصمیم گیری عاقلانه.

۳۶. در این نوع تصمیم گیری فرد چنان اسیر هیجانات خود می شود که دیگر به دنبال تفکر منطقی در تصمیم نیست؟

تصمیم گیری احساسی و عاطفی.

۳۷. بهترین شیوه تصمیم گیری چیست؟

تصمیم گیری عاقلانه.

۳۸. در این نوع تصمیم گیری پیامدهای انتخاب به خوبی بررسی می شوند و انتخابی آینده نگرانه انجام خواهد شد.

تصمیم گیری عاقلانه.

۳۹. این نوع تصمیم گیری در انتخاب های مربوط به روابط انسانی مشکل ساز است؟

تصمیم گیری صرفاً منطقی.

۴۰. ( شیفتگی ) را تعریف کنید.

در پاسخ به نیاز دلبستگی، گونه ای از روابط وجود دارند که بر مبنای پاسخ فوری و حساب نشده به نیاز شدید دلبستگی عاطفی شکل می گیرند که به آن شیفتگی گفته می شود.

۴۱. شیفتگی پاسخی ناکارآمد به نیاز اصیل دلبستگی است.

۴۲. چه زمانی شخص دچار شیفتگی می گردد؟

شناخت غیرواقعی از طرف مقابل / عدم تأمین مناسب نیاز به دل بستگی در روابط با خانواده و دوستان / مواجهه با یک عامل جذاب در فرد مقابل.

۴۳. شیفتگی چه پیامدهایی به دنبال خواهد داشت؟

تصمیمات هیجانی به دور از عاقبت اندیشی / نگرانی و اضطراب ناشی از ابهام در آینده و ناپایداری رابطه.

۴۴. روابطی که در فضای مجازی شکل می گیرند به دلیل نبود امکان شناخت ویژگی های واقعی طرف مقابل، زمینه مهمی برای شیفتگی فراهم می آورند.

۴۵. زمانی که شیفتگی به وجود می آید چه راهکارهایی می تواند مفید واقع شود؟

مشورت و مشاوره / رعایت حیا، خویشتن داری و عاقبت اندیشی.

۴۶. خویشتن داری بهترین روش پیشگیری از بروز پیامدهای منفی ناشی از موقعیت های هیجانی است.

۴۷. برای تأمین کامل دل بستگی باید در رابطه شرایطی وجود داشته باشد. آن دو شرط کدامند؟

امنیت و پایداری.

۴۸. امن ترین و پایدارترین رابطه، رابطه شخص با خدا است.

۴۹. تنها رابطه ای که می تواند از هرگونه آسیب، تهدید و زوالی به دور باشد و سبب آرامش واقعی شود، کدام است؟

رابطه شخص با خدا.

۵۰. در روابط انسانی، امنیت و پایداری امری نسبی است.

۵۱. سه مورد از پیامدهای بلند مدت شیفتگی در روابط پیش از ازدواج را بنویسید.

بی اعتمادی همسران به یکدیگر و ایجاد تنش های خانوادگی / تبدیل عشق به نفرت / از دست دادن فرصت های واقعی ازدواج / بدبینی کلی نسبت به جنس مقابل و ازدواج.

۵۲. سه مورد از پیامدهای کوتاه مدت شیفتگی در روابط پیش از ازدواج را بنویسید.

تجربه هیجان ها و عواطف کنترل نشده / احساس برآورده شدن موقت نیازها / مواجه شدن با ضربه های عاطفی و ایجاد شکست یا اختلال در حوزه های متفاوت رشد شخصی.

۵۳. یک ازدواج آگاهانه چه زمانی شکل می گیرد؟

زمان مناسب + تصمیم گیری عاقلانه = ازدواج آگاهانه.

۵۴. به چه علت برخی از جوانان از اهمیت ازدواج غافل می شوند؟

گرایش به فردگرایی و ترجیح دادن منافع فردی و کوتاه مدت.

۵۵. برخی از آثار ازدواج موفق در حوزه رشد فردی و اجتماعی را بنویسید.

مسئولیت پذیری و خودسازی / نگرش جدید و عمیق تر نسبت به خودمان و زندگی / دستیابی به رابطه امن و پایدار / جایگاه اجتماعی و مقبولیت اجتماعی و خانوادگی.

۵۶. تجربه های انسان یکی از اساسی ترین عوامل در شکل دهی نگرش فرد نسبت به زندگی اش است.

۵۷. به چه دلیل ازدواج می تواند نیاز به دل بستگی را به بهترین شکل برآورده کند؟

زیرا از یک سو رابطه ای بسیار عمیق و صمیمانه بین دو نفر است و از سوی دیگر به دلیل شناخت و تعهدی که دو طرف به هم دارند، امنیت و پایداری بالاتری نسبت به روابط مبتنی بر شیفتگی دارد.

۵۸. واحد اصلی و زیربنای جامعه محسوب می شود؟

خانواده.

۵۹. کاهش ازدواج باعث چه می شود؟

باعث تضعیف پایه اصلی جامعه و در نتیجه تضعیف جامعه می شود.

۶۰. چند مورد از فوایدی که در اسلام برای ازدواج آمده است را بگویید.

گشایش درهای رحمت الهی / ازدیاد روزی / کسب رضای خدا و پیروی از سنت پیامبران / گسترش و تکامل نسل توحیدی / حفظ دین / حفظ پاکدامنی و خویشتن داری / رشد معنوی و مادی / دستیابی به آرامش روحی و روانی.

۶۱. بستر رابطه امن و پایداری با جنس مخالف ازدواج است.

۶۲. شایستگی های لازم برای ازدواج موفق را بنویسید.

روانی-شخصیتی / عاطفی-اجتماعی / اجرایی-اقتصادی.

۶۳. استقلال فکر و عقیده در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی روانی-شخصیتی.

۶۴. شناخت کافی نسبت به نقاط قوت و ضعف خود در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی روانی-شخصیتی.

۶۵. انتقادپذیری در عین احترام قائل شدن باری شخصیت خود و دیگران در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی روانی-شخصیتی.

۶۶. توانایی برقراری روابط اجتماعی سالم و پایدار با دیگران در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی عاطفی - اجتماعی.

۶۷. داشتن انتظارات معقول و متناسب از دیگران در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی عاطفی - اجتماعی.

۶۸. توانایی پذیرش اشتباه و عذرخواهی از دیگران در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی عاطفی - اجتماعی.

۶۹. توانایی انتخاب شغل مناسب و کسب درآمد حلال در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

شایستگی اجرایی-اقتصادی.

۷۰. مدیریت زمان در کدام حوزه از شایستگی های لازم برای ازدواج شمرده می شود؟

**۷۱. اصول حاکم بر تعیین ملاک ها برای ازدواج را بنویسید.**

واقع بینی و آینده نگری.

**۷۲. برای این که در تعیین ملاک های ازدواج واقع بین باشیم باید چه کنیم؟**

شناخت درستی از باورها، ارزش ها و نیازهای خود داشته باشیم / ملاک های ما در عالم واقع و در بین کسانی که به طور معمول امکان ازدواج با آن ها را داریم، قابل حصول هستند / ملاک ها زمانی کارآمد هستند که ما در تطبیق آن ها با طرف مقابل واقع بین باشیم و نقاط مثبت و منفی او را در کنار هم ببینیم. نه اینکه تصویری خیالی از فرد مقابل ترسیم کنیم و ملاک ها را بر آن تطبیق دهیم.

**۷۳. ملاک های شخص برای ازدواج چه زمانی کارآمد هستند؟**

ملاک ها زمانی کارآمد هستند که ما در تطبیق آن ها با طرف مقابل واقع بین باشیم و نقاط مثبت و منفی او را در کنار هم ببینیم. نه اینکه تصویری خیالی از فرد مقابل ترسیم کنیم و ملاک ها را بر آن تطبیق دهیم.

**۷۴. چند مورد از اصول موفقیت در فرآیند ازدواج را بنویسید.**

داشتن هدفی روشن در هر مرحله و درگیر نشدن بیش از حد با ظواهر و مسائل سطحی / انتخاب آگاهانه و آینده نگرانه / بهره بردن از مشاور و مشورت با دیگران / بررسی میزان تناسب خانواده ها از نظر موازین دینی، سبک زندگی و آداب و رسوم آن ها / پرهیز از رفتارهای احساسی و هیجانی / صراحت با خود و طرف مقابل / داشتن صبر و تحمل / ایثار و گذشت / تواضع و دوری از غرور / حق بینی و احترام به طرف مقابل.

**۷۵. مشورت چه زمانی موثر و مفید خواهد بود؟**

که مشاور دانش و تجربه کافی در مورد مساله ازدواج داشته باشد.

**۷۶. از ویژگی های مشاور خوب را بنویسید.**

متخصص و با تجربه در موضوع مشاوره ازدواج / قابل اعتماد و راز نگه دار / آگاه از شرایط روز و آشنا با نسل جوان / بی طرفی / دارای اعتقادات راسخ و صحیح / آشنا با فرهنگ بومی شما.

**۷۷. هدف از فرآیند ازدواج چیست؟**

شناخت طرف مقابل و زمینه سازی برای زندگی مشترک، و همچنین اصول حاکم بر آن ثابت است.

**۷۸. چه مواردی را نباید در دوران آشنایی و نامزدی انجام داد؟**

بی توجهی به ابهام ها و نقاط تردید/ دروغگویی/ درگیر شدن در احساسات شدید عاشقانه/ رفت و آمد بیش از حد یا کمتر از حد لازم برای شناخت/ فاش کردن رازهای شخصی خود که ارتباطی با موضوع ازدواج ندارد/ خود بزرگ بینی یا احساس حقارت/ برقراری رابطه جنسی/ ساختن تصویر رویایی از طرف مقابل.

**۷۹. در فرآیند ازدواج چه ویژگی هایی را باید در طرف مقابل بررسی کنیم؟**

اعتقادات و باورهای دینی/ اعتماد به نفس/ توانایی انتقال احساس/ مسئولیت پذیری/ سازگاری و پذیرش دیگران/ تمایل به غر زدن، سرزنش و نق زدن/ نحوه واکنش به ناکامی/ ثبات عاطفی و توانایی کنترل هیجان/ میزان اجتماعی بودن/ میزان نیاز به تایید دیگران/ وسواس یا کمال طلبی مخرب/ اضطراب.

**۸۰. بخش مهمی از موفقیت زندگی مشترک به چه چیزی وابسته است؟**

تلاش و کوشش زوج برای سازگاری با هم و ساختن بنای زندگی پس از ازدواج وابسته است.

**۸۱. شناخت تفاوت ها در رابطه با ازدواج در دو حوزه قابل بررسی است. نام ببرید.**

تفاوت های روان شناختی زن و مرد / تفاوت دیدگاه همسران در مورد نقش ها در زندگی مشترک.

۸۲. زنان ارتباط جزء به کل را بهتر درک می کنند و مردان ارتباط کل به جزء را بهتر می فهمند.

۸۳. چه عواملی کمک می کند تا بعد از ازدواج بتوان رابطه خود را به سطح های صمیمیت و عشق رساند؟

آگاهی از تفاوت های شناختی زن و مرد و همچنین تفاوت در دیدگاه هایمان در مورد مسئولیت ها و انتظارات در زندگی مشترک.

۸۴. (سازگاری) به چه معناست؟

به معنی نزدیک شدن دو طرف به هم و مهمتر از آن، درک و پذیرفتن وجود تفاوت بین آن هاست.

۸۵. اصولی را که برای رسیدن به سازگاری ضروریست را بنویسید.

باید به ارزش های دینی و احکام و اصول اخلاقی پایبند باشیم/ باید درک کنیم که هیچ دو نفری مثل هم نیستند/ مسئله را باید حل کرد/ همیشه باید یاد گرفت.

۸۶. آداب و مهارت هایی که به سازگاری منجر می شود را بنویسید.

انعطاف پذیری/ مدیریت هیجانات/ ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه/ پذیرش مسئولیت زندگی خود/ صبر و گذشت/ مشورت و مشاوره.

۸۷. چند توصیه که به ایجاد حس امنیت و پایداری در رابطه با همسر می شود را بنویسید.

به صحبت های طرف مقابل خوب گوش کنید/ به جای انتقاد از طرف مقابل درباره خودتان صحبت کنید/ احساسات و افکارتان را بیان کنید و از به کار بردن جملات عاشقانه دریغ نکنید/ در حفظ شان و احترام همدیگر بکوشید/ نظافت و آراستگی را رعایت کنید.

۸۸. عفو یا بخشش به چه معناست؟

به معنی تغییر نگرش خود نسبت به واقعه ناگوار با هدف کسب آرامش و رهایی خود از هرگونه خشم، اضطراب، نفرت و کینه نسبت به فرد دیگر است.

۸۹. مدیریت خانواده شامل چه جنبه هایی است؟

شامل مشخص کردن نقش ها، قواعد و روابط درون خانواده، تنظیم ابعاد اقتصادی و روابط خانواده با دیگران است.

۹۰. چند مورد از آثار فردی و اجتماعی ارتباط با خویشاوندان را بنویسید؟

طول عمر / وسعت رزق و فقرزدایی / بهبود سلامت جسمانی و روانی / افزایش همبستگی و انسجام خانواده / حفظ و پابندی به ارزش های دینی و فرهنگی.

۹۱. عوامل موثر در شکل گیری رابطه مطلوب میان زوج و خانواده های اولیه شان را بنویسید.

منعطف/ پیوستگی / اتحاد.

۹۲. زندگی مبتنی بر قناعت و کسب حلال می تواند آرامش و رشد پایدار را برای خانواده به ارمغان بیاورد.

۹۳. در تفکر اسلامی از فرزند با عنوان هدیه و امانتی بزرگ یاد شده است.

۹۴. برخی از آثار فرزندآوری را بنویسید.

پرورش تعهد و مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی/ ارضای حس مادری و پدری/ رفع تنهایی به ویژه در سنین کهنسالی/ درک ابعادی تازه و معنای جدیدی از زندگی/ تقویت رابطه همسران و افزایش ثبات و استحکام خانواده/ رشد شخصی پدر و مادر/ احساس خوشبختی و لذت بیشتر از زندگی.

۹۵. از دیدگاه دینی، فرزند صالح از جمله بهترین باقیات صالحات برای پدر و مادر هستند.

۹۶. سبک های فرزندپروری را نام ببرید.

والدین مستبد/ والدین سهل گیر/ والدین غفلت ورز.

۹۷. سبک های فرزندپروری از ترکیب دو بعد تشکیل شده. بنویسید.

بعد کنترل والدین بر فرزندان/ بعد پذیرش، گرمی و محبت والدین نسبت به فرزندان.

۹۸. پابندی به این اصول می تواند روابط ما را در ازدواج به بالاترین سطح برساند؟

افزایش صمیمیت توأم با احترام/ حفظ تعهد به همسر / زنده نگه داشتن شور و اشتیاق.

۹۹. از نظر پیامبر اکرم بهترین مردان آمت چه کسانی هستند؟

آن کسی است که نسبت به خانواده خود خشن و متکبر نباشد و بر آنان ترحم و نوازش کنند و به آنان آزار نرسانند.

۱۰۰. مدیریت خانواده چه زمانی سازنده است؟

زمانی که خانواده را در مسیر تعالی و رشد الهی هدایت می کند، مدیریت سازنده است .

۱۰۱. سبک زندگی چه زمانی ارزشمند و متعالی است؟

آن سبک زندگی که مبتنی بر رضای الهی باشد، سبک زندگی ارزشمند و متعالی است.

۱۰۲. راه سعادت‌مندی برای کسانی که فرصت ازدواج پیدا نمی کنند چیست؟

از طریق پابندی به ایمان و عفاف، و تلاش برای خدمت به مردم برای ایشان.