

جزوه کمک آموزشی

مدرسۀ راه دور صبا

مدیریت خانواده

کلیه رشته ها

این جزوه صرفاً جهت آشنایی شما عزیزان با نمونه سوالات امتحانی است

و منبع اصلی امتحان کتاب درسی می باشد .

1- ویژگی بارز دختران چیست؟ (0/25) (ص6) **مهربانی آنها**

2- سخن پیامبر در مورد دختران را بنویسید. (1)

پیامبر (ص) فرموده اند که: خداوند متعال با خانم ها مهربان تر از آقایان است؛ هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند، مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.

3- اولین جایی که هر کس، نه فقط یک دختر، در آن می تواند درباره خصوصیات خودش چیزی بداند، خانواده است. (0/25) (ص9)

4- ویژگی دختران از نگاه اهل بیت را بنویسید؟ 4 مورد. (1) (ص 10)

1- سرشار از لطف، 2- انس گیرنده، 3- آماده کمک به پدر و مادر، 4- باعث برکت،

5- ریزین و هنرمند و ظریف کار، 6- پیش قدم در محبت و انس به پدر و مادر، 7- پرستار خانواده.

5- سخن حضرت علی (ع) درباره زنان، خطاب به مردان چیست؟ (1) (ص 11)

حضرت علی (ع) می فرمایند: زنان در خانه های شما، گل های لطیف اند که باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن پیشکار و خدمتگزار شما نیست» که خیال کنید کارهای سنگین که بیش از حد طاقت اوست، باید به او محول کرد.

6- محوری ترین اصل در خانواده چیست؟ (1) (ص 14)

برای حفظ حرمت ها و همبستگی های خانوادگی، باید شأن و جایگاه پدر و مادر حفظ شود. پدر و مادر حتی اگر در اشتباه اند، نباید حرمتشان شکسته شود، این محوری ترین اصل در خانواده است.

7- در اختلاف نظرهایی که بین فرزندان و والدین پیش می آید، باید 4 حالت را تصور کرد، آن 4 حالت چیست؟ (1) (ص15)

1- ممکن است فرزندان اشتباه کرده باشند و حق با پدر و مادر باشد.

2- ممکن است حق با هر دوی آنها باشد و این اختلاف مربوط به تفاوت سلیقه هاست یا یک برداشت اشتباه

3- ممکن است حق با فرزندان باشد و والدین اشتباه کنند.

4- در نهایت، ممکن است هم فرزندان و هم والدین اشتباه کرده باشند.

8- اختلاف سلیقه داشتن با پدر و مادر بد است (نیست)، تصمیم گیری های سریع و نسنجیده، بدون فکر عمل کردن و نیز تندی کردن بد است. **غلط** (0/25) (ص15)

- انتظار نداشته باشید که پدر و مادر اصلاً به شما تذکر ندهند. مطمئن باشید کمک های فکری پدر و مادر و بکن نکن های مشتاقانه آنها، جلوی پیشرفت واقعی شما را می گیرد (نمی گیرد). **غلط** (25/0)

از ص 18 تا 25 – اختیاری ترم 1 0 از ص 18 تا 31 5/0 ترم دوم

9- تعریف هویت چیست؟ هویت چند بخش دارد؟ توضیح دهید. (1/5) (ص21)

هویت به مجموعه افکار، ویژگی ها و روحیات یک فرد و آنچه که وی را از دیگران متمایز می کند گفته می شود. و دو اصل محوری دارد. 1- خودت را بشناسی 2- آینده خودت را انتخاب کرده و بسازی.

10- راه کارهای مواجهه با کمبودها را نام ببرید. (1/5) (ص23)

1- آنچه که نمی توانید تغییر بدهید، بپذیرید. 2- به جای تمرکز بر محدودیت ها و حتی پذیرش آنها، اساساً به آنها توجه نکنید و به این بیندیشید که چه امکاناتی در اختیار دارید. 3- هویت خود را محدود به زندگی کوتاه نکنیم و جاودانگی خود را بشناسیم.

11- تعریف هدفگذاری چیست؟ (0/5) (ص24)

هدف شما باید در برگیرنده نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد.

12- در الگوگیری، از روش **جهت گیری** استفاده کرد نه **نسخه برداری**. (0/5) (ص25)

از ص 26 تا 31 ترم 1 2 نمره ترم 2 0/5 نمره

13- والدین خواسته هایشان را صریح مطرح می کنند (نمی کنند)، هر پدر و مادری دلش می خواهد فرزندش به او توجه و ابراز علاقه کند. غلط (0/25) (ص29)

-ارتباط و گفت و گو بهترین راه برای نشان دادن احترام به پدر و مادر است. (0/25)

- هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. (0/25)

-نفرین پدر تا ابرها بالا می رود و نفرین مادر از تیغ برنده تر است. مراقب عاق والدین باشید. (0/5)

14- در مقابل والدین چگونه باشیم؟ 4 مورد. (2) (ص30)

1- در هر جایی از آنها تشکر کن. 2- در برابر آنها متواضع باش. 3- از آنها حرف شنوی کن، مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا وادار کنند. 4- از هر راهی به آنها احسان و نیکی کن. 5- مال، موقعیت، جان و توان خودت را نثارشان کن. 6- نباید جلوتر از آنها راه بروی. 7- خیره خیره به آنها نگاه نکن. 8- در جایی که آنها هستند صدایت باید پایین باشد.

از ص 34 تا 43 ترم اول 2/5 نمره از ص 34 تا 64 ترم دوم 2 نمره

15- دلایل افت تحصیلی یا ترک تحصیل برخی افراد بعد از ازدواج چیست؟ 2 مورد. (1) (ص38)

1- دلیل عمده درس خواندن بعضی از افراد، نه خود علم بلکه پر کردن بعضی از خلاءها مثل کسب منزلت اجتماعی است.

2- بعضی از افراد برنامه ریزی درستی در زندگی ندارند و نمی توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همه کارهایشان برسند.

3- بعضی از افراد به خاطر تحصیلات عالیه، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائل اند، این رفتار باعث حساسیت و مخالفت اطرافیان برای ادامه تحصیل چنین فردی می شود.

4- برخی از افراد موقع درس خواندن یا امتحانات، فشارهای شدیدی به خود و خانواده وارد می کنند.

5- برخی هم به رغم علاقه مندی به درس، به علت مخالفت بیجای همسر یا خانواده مجبور به ترک تحصیل می شوند.

16- هیچ بُعد زندگی را فدای بُعد دیگر نکنید. **درست** (0/25) (ص 39)

- پیشرفت در تحصیل، همیشه با موفقیت های بهتر برای ازدواج همراه است **(نیست)**. **غلط** (25/0)

- هرچه مدارک تحصیلی و سن بالاتر رود، توقعات شما و طرف مقابل نیز افزایش پیدا می کند و تعداد خواستگاران و تناسبشان، با شما کمتر می شود. **درست** (25/0)

- آنچه واقعا مانع تحصیل است، ازدواج نیست، بلکه نوع انتخاب است. **درست** (25/0)

- اگر هنگام درس خواند تصمیم به ازدواج گرفتید، این را بدانید که شروع ازدواج باید **(نباید)** با مقاطع حساس تحصیلی مانند کنکور همراه باشد. **غلط** (25/0)

17- خیلی از شکست ها ناشی از توقعات و انتظارات بیجای طرفین است. هرچه توقعات **بالا**تر می رود، میزان **رضایتمندی** پایین می آید و در نتیجه احساس شکست بیشتر می شود. (0/5) (ص 40)

- **طلاق** امری تصادفی نیست، بلکه بی توجهی و بی دقتی در شیوه ها و معیارهای **انتخاب** و نیز اشکالاتی در سبک زندگی افراد است که موجب شکست آنها در زندگی می شود. (0/5) (ص 40)

- عادت بدی که بعضی از ما داریم این است که خوشی ها و شیرینی ها را **نادیده** می گیریم، اما بیشتر از **تلخی ها و مشکلات** یاد می کنیم. (0/5) (42)

از ص 43 تا 50 ترم 1 2/5 نمره از ص 34 تا 64 ترم دوم 2 نمره

18) روابط و فعالیت های اجتماعی در دوران جوانی به چند دسته تقسیم می شوند؟ (0/5) (ص 44)

روابط متعارف – روابط نا متعارف

19) منظور از فعالیت ها و روابط تعارف چیست؟ (1)

بخشی از ارتباط هایی است که با هنجار های جامعه و خانواده سازگارند و با ارزش های اخلاقی و دینی در تضاد نیستند.

20) منظور از فعالیت ها و روابط نا متعارف چیست؟ (1) (ص 45)

ارتباط هایی است که با هنجارهای خانواده و جامعه سازگار نیستند و مخالف ارزش های اخلاقی و دینی

اند.

(21) آسیب هایی که از روابط نامتعارف یا به اصطلاح «آزادی های اجتماعی» به فرد و جامعه وارد می شود را بنویسید. 4 مورد (2)

1- شکست های عاطفی و سوگ محرومیت، 2- اختلال در تمرکز فکری، 3- درگیر شدن با رفتارهای پرخطر، 4- نگرانی، اضطراب و احساس گناه، 5- شک و بی اعتمادی به جنس مخالف، 6- بدنامی و آبروریزی، 7- فروپاشی خانواده ها.

(22) چرا برخی نمی توانند در برابر روابط نامتعارف «نه» بگویند؟ 4 مورد. (2)

1- ضعف اعتماد به نفس 2- احساس نیاز به طرف مقابل 3- نگرانی نسبت به ازدست دادن طرف متقابل 4- رودربایستی 5- آزادی و راحتی 6- ترس از آبروریزی و تهدیدهای طرف مقابل 7- احساس فشار و اجبار

– (23) وقتی زن و مرد نیاز غریزی و عاطفی خود را به جای ازدواج از راه دیگری رفع می کنند، کانون خانواده به فضایی بی معنا، تحمیلی و تشریفاتی، حتی مزاحم تبدیل می شود. وزن و مرد از نظر عاطفی از هم جدا می شوند. (0/5) (ص 47)

- عشق علاقه شدید قلبی و انرژی بخش زندگی است. (0/25)

(24) قوانین عشق پایدار را بنویسید. 5 قانون (1/25) (ص 48)

1- عشق باید دو طرفه باشد. 2- عاشق و معشوق در آن سنخیت داشته باشند.

3- عاشق باید نسبت به معشوق خود تعهد و حس مسئولیت پذیری داشته باشد.

4- عشق، اگر ریشه دار و عمیق نباشد، به مراقبت نیاز دارد.

5- عشق کمک می خواهد.

(25) سنخیت در عشق باید در ویژگی های شخصیتی و خصوصیات اخلاقی باشد. نباید تنها بر مبنای ویژگی های ظاهری و جسمانی شکل گرفته باشد. درست (25/0)

- دوام و تقویت عشق، ناشی از دیدن خوبی ها و زیبایی ها و خوبی های مستمر طرف مقابل است.
(0/25) (ص49)

از ص 50 تا 54 ترم 1 1/5 نمره

(26) فواید ازدواج، با یک انتخاب عاقلانه را بنویسید. 6 مورد. (1/5) (ص50)

1- آرامش ذهنی و روانی 2- به دست آوردن استقلال 3- خوشی و لذت بردن پایدار از زندگی، 4- پاکی و سلامت اخلاقی 5- تامین صحیح نیازهای غریزی، 6- تقویت ایمان و تقوا، 7- روشن شدن مسیر آینده زندگی، 8- تقویت انگیزه برای فعالیت، 9- پشتیبانی برای رسیدن به آرزوها، 10- داشتن یک همراه و همدل خوب، 11- داشتن فرزند به عنوان کامل کننده شادی های زندگی، 12- تامین نیاز زندگی.

(27) زوجیت هایی که دارای "آبرتقارن" یا "آبریسمان" هستند چه خصوصیتی دارند؟ (1) (ص52)

1- مکمل هم هستند، 2- تکیه گاه هم هستند، 3- باعث رشد هم می شوند، 4- به هم آرامش می دهند.
(28) تکیه گاه و مکمل بودن سازنده، شرط رسیدن به آرامش پایدار است و رشد نتیجه چنین آرامشی است. (0/5) (ص53)

از ص 55 تا ص 62 ترم 1 1/5 نمره

(29) مشکلات فردی ناشی از تاخیر ازدواج را نام ببرید. (0/75) (ص 56)

1- احساس تنهایی، 2- کم شدن خواستگاران مناسب، 3- مشکل با خانواده و اطرافیان

– (30) دختران باید بدانند به طور معمول دوستی های قبل از ازدواج نمی تواند، پسران را برای ازدواج ترغیب کند. درست (0/25) (ص 60)

- اگر دختران طوری عمل کنند که پسرها بدانند برای ارتباط با آنها راهی جز خواستگاری ندارند، امروزه این قدر وضعیت خواستگاری و ازدواج خراب نشده بود. درست (25/0) .

- شخص قانع ثروتمندترین افراد است. درست (25/0) .

(31) در مورد تعدیل خواسته ها در مورد یا رد خواستگار چه باید کرد؟ 2 مورد. (1) (ص60)

1- معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته ها و نداشته هایتان تنظیم کنید.

2- معیارهایتان را الویت بندی کنید.

3- مقایسه ی ویژگی های ظاهری، شخصیتی یا موقعیت خانوادگی خود یا دیگران ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقع تان را بالا ببرد، پس این کار را نکنید.

4- هر خواستگاری را قبول نکنید.

(32) در مورد بروز شایستگی های فرد، در قبول یا ردِ خواستگار چه نکاتی را باید انجام داد؟ 2 مورد. (1) (ص 61)

1- شایستگی های خود را زیاد کنید. مهارت های خود را بالا ببرید و از همه مهمتر روی اخلاق فردی و اجتماعی خودتان کار کنید.

2- در جمع های سالم، مثل مهمانی های خانوادگی و دوستانه، برنامه های فرهنگی و محیط های آموزشی شرکت کنید.

3- به وقار، متانت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت های اجتماعی توجه کنید.

4- رفتار های ساختگی و نمایشی به منظور جلب توجه نداشته باشید.

5- رفتارها و اخلاقیات نامناسب و نقاط ضعف مثل بدخلقی، حساسیت ها، بد زبانی ها، بی حیایی ها را در خود برطرف کنید.

(33) در صورت مخالفت خانواده، با خواستگار چه رفتاری باید انجام داد؟ 2 مورد. (ص 62)

1- در درجه اول آمادگی خود برای ازدواج را به خانواده تان اطلاع دهید. 2- واقع بینانه و فارق از شور و شوق ها، هیجانات دلایل مخالفت آنها را بشنوید و آنها را متقاعد کنید. 3- از بزرگ ترهای فامیل و افراد مورد اعتماد والدینتان کمک بگیرید. 4- اگر خانوادتان دچار هنجاری است باید اول امتیازات و کمالات فردی خودتان را اعم از اخلاق و نجابت و مهارت های زندگی افزایش دهید.

از ص 64 تا ص 70 ترم 1 2 نمره از ص 64 تا 90 ترم 2 2 نمره

– (34) اگر هر فردی بتواند تصویری واقع بینانه از خود به دست آورد و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، در روابط خانوادگی و اجتماعی موفق تر خواهد بود. (0/25) (ص70)

(35) مزیت های خودشناسی را نام ببرید. 4 مورد. (1) (ص70)

1- شور و نشاط بیشتر در زندگی، 2- چالش های درونی کمتر، 3- تصمیم گیری بهتر، 4- خود کنترلی، 5- مقاومت در برابر فشار های اجتماعی، 6- تحمل و درک دیگران.

(36) راه های کسب مهارت های خودشناسی را بنویسید. 2 مورد. (1) (ص70)

1- ویژگی های مثبت و منفی شخصیتی و اخلاقی خود را فهرست کنیم و به خود نمره دهیم.

2- برای اصلاح ویژگی های بد و یا بهتر شدن ویژگی های خوب برنامه ریزی کنیم.

3- صفاتی را که به ما نسبت داده اند را به خاطر بیاوریم و در صورت نیاز اصلاح کنیم.

4- از دوستان و افراد خانواده و آشنایان بخواهیم نقاط قوت و ضعف ما را بگویند.

از ص 71 تا 77 ترم 1 2 نمره از ص 64 تا 90 ترم 2 2 نمره

(37) منظور از پختگی یا بلوغ عقلی چیست؟ (1) (ص71)

عقل را نباید معادل هوش، حافظه، زرنگی، زد و بند، مدرک تحصیلی و رده بندی علمی دانست، عقل توانایی تشخیص مسیر درست زندگی، از راه های غلط و تشخیص خوب از بد است.

– (38) انسان عاقل حق گراست و مطابق حق عمل می کند. (0/25) (ص72)

- منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت، عقل، شرع و فطرت است. (0/75) (ص72)

(39) منظور از مسئولیت و احساس مسئولیت چیست؟ (1) (ص73)

مسئولیت یعنی تعهد، احساس مسئولیت یک احساس درونی است، که فرد را وادار می کند کار هایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد.

(40) قدرت تصمیم گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه های مختلف را بررسی

کند و بدون تزلزل و وابستگی، بهترین گزینه را نسبت به شرایط خود انتخاب کند. (0/25) (ص 73)

- عاقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد، عاقل کسی است که از میان خوب و خویتر و بین بد و بدتر، بهترین را انتخاب کند. (0/5) (ص 75)

- افراد پخته تنها به دانسته ها و تجارب خود اکتفا می کنند (نمی کنند)، بلکه اهل مشورت کردن هستند. غلط (25/0)

- کسی که نصیحت پذیر نیست و از نصیحت خوشش نمی آید، خامی خود را نشان می دهد. درست (25/0)

34) چرا نباید در برابر انتقاد صحیح دیگران مقاومت کرد؟ (1) (ص 76)

مقاومت و انکار در مقابل انتقاد دیگران، شخص را در همان اشتباه ها و خامی خود نگه می دارد. اما فرد انتقاد پذیر به جای اینکه نسبت به انتقاد دیگران سرسختی کند، اولین کاری که می کند تشکر از طرف مقابل است، چرا که انتقاد را به عنوان هدیه ای برای پیشرفت و و پختگی خود می داند.

35) نشانه های پختگی یا بلوغ عقلی چیست؟ (0/25) (ص 77)

1- پند پذیری، 2- تصمیم گیری سنجیده، 3- انتقاد پذیری، 4- مشورت گرفتن، مسئولیت پذیری.

از ص 78 تا 85	ترم 1	2 نمره	از ص 64 تا 90	ترم 2	2 نمره
---------------	-------	--------	---------------	-------	--------

– (36) محور و اساس پختگی اجتماعی ادب است. (0/25) (ص 78)

- مهم ترین شاخص ادب و پختگی اجتماعی حیاست. (0/25) (ص 79)

- اولین نمودِ حیا، در نگاه انسان است. (0/25) (ص 79)

- نمودِ دوم حیا پوشیدگی است. (0/25) (ص 80)

37) خصوصیات افراد با حیا را خلاصه بگوئید. (1) (ص 79)

افراد با حیا ظاهری دلنشین تر، رفتاری جذاب تر، نوع نگاهشان متمایز از دیگران، گویش و کلامشان مطلوب

38) چگونه هیجانات خود را کنترل کنیم؟ 2 مورد (1) (ص 84)

1- هنگامی که خشم و انزجار، تنفر یا شادی، تمام وجود شما را فرا گرفت، قبل از هر گونه واکنشی برای لحظه ای بردباری کنید.

2- جوگیر نشوید. 3- در مورد هیجانات دیگران و رابطه با آنها، جانب احتیاط را مراعات کنید.

4- با کسی که احساس می کنید دشمنی دارد، هر حرفی را نزنید.

39) نشانه های پختگی اجتماعی یا بلوغ اجتماعی را بنویسید. 4 مورد. (1) (ص 84)

1- حفظ احترام دیگران، 2- تشکر و قدردانی، 3- دوری از توقعات غیرمنطقی و خُلقیات بچه گانه، 4- خوش برخوردی با دیگران، 5- قاطعیت در برابر مزاحمت ها، 6- مدیریت رفتار و هیجانات، 7- حفظ اسرار خود و دیگران، 8- با حیا بودن

از ص 86 تا 90 ترم 1 1/5 نمره از ص 64 تا 90 ترم 2 2 نمره

40) منظور از "بازخوردگیری" چیست؟ با مثال زدن هم می توانید توضیح دهید. (1) (ص 86)

هر کلام و رفتاری که شما از خودتان بروز می دهید، چه تاثیری در فرد مقابل دارد. کلمات و حتی لحن شما می تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. سعی کنید با تنظیم رفتارتان، هیجانات منفی فرد مقابل را تشدید نکنید. به این فرآیند "بازخوردگیری" می گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می شوید بهانه گیری خواهر یا برادرتان مقدمه به راه افتادن جنجال جدیدی است به جای مشاجره با او سعی کنید، موضوع را تغییر دهید و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید.

41) هرچه برای خود می پسندید برای دیگران هم پسندید، این کلید طلایی اخلاق است. (0/25) (ص 87)

42) نشانه های پختگی یا بلوغ عاطفی را بنویسید. 4 مورد. (1) (ص 88)

1- مدیریت ابراز احساسات 2- توانایی استقلال عاطفی از والدین

3- مدیریت روابط عاطفی 4- رفتار مناسب با احساس دیگران

43) علامت هایی که نشان می دهد، فردی ، آمادگی ازدواج را ندارد بنویسید. 4 مورد. (ص 89)

1- از ازدواج کردن وحشت دارند. 2- به خاطر احساس گناه، ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر، ازدواج کنند. 3- تعهدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارند. 4- صرفاً می خواهند ازدواج را تجربه کنند.

5- تفاوت عشق را با یک احساس زودگذر نمی دانند.

6- با نشانه های بلوغ فکری – عاطفی و اجتماعی آشنا نشده اند.

7- فکر می کنند که طلاق چیز بدی نیست.

غیرت به معنی حفظ و حمایت از ناموس است. منشأ غیرت، شجاعت، «غیرت» بزرگ منشی، عقلانیت و اقتدار در مردان است. (۷۴) سخنان بزرگان در باره ی خوش اخلاقی :

- کسی که بد اخلاق است، خانواده اش از او خسته و بیزار می شوند .
- بد اخلاقی یک مرد در زندگی، هم زندگی را برای خودش و هم برای شما سخت و ناگوار خواهد کرد .
- پیامبر فرمودند: بدترین مردم کسی است که خانواده اش را تحت فشار قرار می دهد .
- امام صادق ، شاخص خوش اخلاقی را فروتنی، خوش گفتاری و خوش برخوردی می دانند.

(۷۵) توانایی مدیریت خواسته ها در سخنان امام حسن مجتبی (ع) :

دختر خود را به ازدواج کسی دریاورید که بتواند تمایلاتش را مدیریت کند؛ چرا که اگر او را دوست داشته باشد گرامی اش می دارد و اگر او را دوست نداشته باشد به او ستم نمی کند .

(۷۶) تضاد و تشابه مرد و زن :

تضاد : در خصوصیات مردانه و زنانه باید متفاوت باشند . مثل صلابت مردان و لطافت زنان
تشابه و تضاد :

۱ - در چیزهایی که ضعف دارید و دوست دارید و به آرامش می رسید .

۲ - در چیزهایی که در اطرافیان و دوستان دوست ندارید مثل پر حرفی یا دوست دارید مثل کم حرفی

تشابه : در ارزش های شخصی و دغدغه هایتان باید به شباهت های فکری، اقتصادی، فرهنگی، علمی، سیاسی و ظاهری توجه داشته باشید .

زندگی با طعم انتخاب درس هفتم

(۷۷) همتایی :

دختری که مدرک را ارزش اصلی می داند، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی مدرک نداشته باشد احساس خوشبختی نمی کند یا اگر پول برایش ارزش اصلی باشد، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی از لحاظ مالی ضعیف باشد، احساس خوشبختی نمی کند. هر چه یک معیار برای شما ارزش بیشتری داشته باشد، تناسب و شباهت در آن میان شما و طرف مقابل باید بیشتر باشد.

(۷۸) چگونه همتای خود را بشناسم؟ برای شناخت همتایتان اول باید ارزش های خودتان را بشناسید .

(۷۹) انواع همتایی

۱ - همتایی فکری : یکی از مهم ترین مواردی که نشانه همفکری شما و طرف مقابل است تناسب اعتقادی است.

به طور طبیعی، اعتقادات هر کسی برای خودش بسیار مهم است.

۲ - همتایی اقتصادی : اگر با کمترین کمبود اقتصادی احساس ناراحتی می کنید، بدانید که مسائل اقتصادی برای شما مهم است . مثلاً اگر در گذشته لباسی را که دوست داشتید به دلیل مشکلات مالی نتوانستید بخرید، چقدر احساس ناراحتی کردید؟ از میزان ناراحتی خود، می توانید بفهمید چقدر مسائل اقتصادی برایتان مهم است.

۳ - همتایی فرهنگی و خانوادگی : همتایی فرهنگی است که در قالب آداب و رسوم، عادت ها، هنجارها، اخلاقیات، سبک زندگی و نوع معاشرت های خانوادگی نمایان می شود.

۴ - همتایی اجتماعی : از نظر شأن اجتماعی مهم است که پسر پایین تر از دختر نباشد.

۵ - همتایی سنی : مرد هم سن زن نباشد و همینطور خیلی مرد بزرگ تر از زن نباشد .

۶ - همتایی شخصیتی : شخصیت های مختلف افراد، ایجاب می کند که روحیات و رفتارهای متفاوتی داشته باشند . مثلاً برون گرا و درون گرا بودن، یک تفاوت معروف شخصیتی است که همگان با آن آشنايند.

(۸۰) اشکال آشنایی های مستقیم دختر و پسر :

در فرایند آشنایی های مستقیم که دختر و پسر به دنبال شناخت از یکدیگر هستند، به خاطر توجه و تمرکز ویژه ای که آن دو بر یکدیگر دارند، به صورت ناخودآگاه، دلبسته و وابسته یکدیگر می شوند و این دلبستگی و وابستگی مانع از شناخت دقیق می گردد.

(۸۱) انواع شیوه های آشنایی دختر و پسر :

۱ - دختر و پسر پس از چند جلسه رفت و آمد به یکدیگر وابسته می شوند و بدون اینکه شناخت کاملی از یکدیگر داشته باشند، تصمیم به ازدواج می گیرند.

۲ - دختر یا پسر پس از مدتی متوجه می شوند به درد ازدواج با یکدیگر نمی خورند یا اینکه خانواده ها چنین احساسی می کنند و این ارتباط قطع می شود.

۳ - پسر خواهان ازدواج با دختر هست اما امکانات و آمادگی آن را ندارد . این باعث می شود این ارتباطات، طولانی شده و در اثر ادامه آن، دختر موقعیت های زیادی را از دست بدهد.

۴ - پسر اصلاً قصد ازدواج نداشته و برای اینکه دختر را راضی به این ارتباط کند، به او پیشنهاد آشنایی برای ازدواج داده است. در این حالت، این دختر و پسر مدت زمانی طولانی با یکدیگر در ارتباط هستند اما پسر به دلایل مختلف از خواستگاری کردن رسمی طفره می رود.

(۸۲) فضای مجازی و زندگی واقعی :

۱ - فضای مجازی راه مطمئنی برای دستیابی به زندگی واقعی نیست.

۲ - در فضای مجازی، شما فقط یک لایه از شخصیت فرد را می بینید.

۳ - در فضای مجازی چون احساس نظارت بیرونی بر خود ندارید، زمینه عبور از خطوط قرمزتان زیاد است.

(۸۳) مواردی که باید در باره ی معرف هایی که در امر خواستگاری دخالت دارند ، رعایت کرد :

۱ - معرف باید فردی فهیم، آگاه به مسائل ازدواج، رازدار و متعهد باشد. پیشنهاد هر معرف را به راحتی و بدون تحقیق اولیه قبول نکنید.

۲ - برخی معرفان خیر خواه و آگاهند. این افراد معیارها را می دانند و راه و رسم این وظیفه مهم را می شناسند و به خوبی از عهده آن برمی آیند.

۳ - با دیدن عکس شخص از طرف معرف ها ، قضاوت کلی نکنید .

۴ - گرچه معرف ها خیر خواه هستند ، ولی فقط به حرف آنان اکتفا نکنید .

۵ - ممکن است معرف، اطلاعات ناقص به طرفین بدهد، از هر دو طرف تعریف و تمجید بیجا کند یا خواستگاران نامناسب را معرفی نماید.

(۸۴) ویژگی های محقق :

۱ - پخته و مصلحت اندیش: بتواند اطلاعات را درست از منابع بگیرد و خراب کاری نکند.

۲ - تحلیل گر: بتواند اطلاعات را کنار هم بگذارد و تحلیل کند.

۳ - صبور: نباید سریع ناامید شود و تحقیق را ادامه دهد.

۴ - صادق: اطلاعات را نه کم و نه زیاد به شما بگوید .

۵ - نکته سنج: بتواند از لایه های حرف ها و شواهد سرنخ هایی را به دست آورد.

۶ - خوش برخورد و خوش زبان: بتواند افراد را ترغیب به حرف زدن بکند.

۷ - رازدار و امین: اطلاعات کسب شده را تا آخر عمر در اختیار کسی قرار ندهد.

۸ - خیرخواه: قصدش از تحقیق و کسب اطلاعات کمک کردن به شما باشد.

(۸۵) تفاوت مشاوره و مشورت کردن :

تفاوت این است که مشاور فرد متخصص و مجرب است که به شما کمک کارشناسانه و «مشورت» علمی خواهد کرد ولی مشورت می تواند توسط هر فردی صورت بگیرد.

(۸۶) علت مشورت کردن :

۱ - استفاده از تجارب دیگران برای تصمیم گیری درست .

۲ - گاهی برای خودشناسی یا انتخاب ملاک و معیارهای ازدواج نیاز به مشورت است.

زندگی با چاشنی اختلاف درس هشتم

(۸۷) تعریف مهارت های زندگی :

منظور از مهارت های زندگی آن دسته از توانمندی های روانی اجتماعی هستند که به ما کمک می کنند با نیازها و چالش های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم و بتوانیم با آنها سازگار شویم.

(۸۸) اگر مهارت های زندگی را نداشته باشیم؟

۱ - بسیاری از افراد در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می شوند و اکثر ارتباطات آنها به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می شود.

۲ - فشارهای روحی بیش از حد و غیرمنطقی، لطافت فراوانی به موقعیت های خانوادگی و شغلی این افراد می زند و باعث می شود عملکردشان بسیار کمتر از توانایی های بالقوه آنها ظاهر شود.

(۸۸) توانایی حل اختلاف علاوه بر مورد ازدواج ، در کدام مسائل زندگی ضروری می نماید ؟

۱ - هنگام بروز اختلاف، مهم ترین نکته این است که چقدر بتوانید آرامش خود را حفظ کنید. ۲ - پشت گوش نیندازید.

۳ - خوب گوش دهید . ۴ - در هنگام بروز اختلاف روی یک موضوع تمرکز کنید.

۵ - توقعات کمتری داشته باشید . توقعات بیشتر = اختلافات بیشتر

۶ - ضمن اینکه احساسات منفی خود را به زبان می آورید، خواسته ها و انتظارات واقعی خود را بیان کنید. البته به حرف طرف مقابل نیز گوش بدهید و خواسته های او را بشنوید.

۷ - اگر با کسی مشکل دارید او را سرزنش، تحقیر یا متهم نکنید. جنبه های مثبت شخصیت او را نیز هنگام بیان مشکل در نظر بگیرید و صریحاً بیان کنید.

- ۸- به طور مکرر انتقاد نکنید .
- ۹- اشکالات خودتان را بپذیرید .
- ۱۰- بحث را کش ندهید .
- ۱۱- عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید .
- ۱۲- اختلافات را محرمانه نگه دارید .
- ۱۳- واژه ُ طلاق را به کار نبرید .
- ۱۴- اگر اختلاف حاد شد و خودتان قادر به حل آن نشدید، باید حَکَمی از طرف خود و حکمی از طرف همسرتان برای حل و فصل دعوا انتخاب شوند تا در فضایی خارج از هیجانات شما دو نفر چاره جویی کنند.
- (۸۹) ۱- در بعضی مواقع، عذرخواهی مکرر دیگران را بد عادت و پرتوقع می کند . برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می شود پرهیز کنید ۲ تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.
- ۲- ممکن است خطای دیگران آسیب جدی به زندگی شما بزند . گاهی لازم است اشتباهی کنید . اینجا لازم نیست نشان دهید که « رابطه ُ مخرب » از یک دوست را بهانه ای برای قطع یک عذرخواهی فرد مقابل را پذیرفته اید ولی از درون او را ببخشید تا خودتان به آرامش برسید.
- ۳- اختلاف با خویشاوندان، نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود؛ زیرا صلح و رحم واجب است.
- (۹۰) سخن علی (ع) در باره ی خشم :
- حضرت علی می فرماید : عصبانیت نوعی دیوانگی است . چرا که فرد عصبانی پشیمان می شود و اگر پشیمان نشد دیوانگی اش پایدار است .
- (۹۱) اقدامات فوری برای مدیریت خشم :
- ۱- تغییر موقعیت ۲- استفاده از آب ۳- تغییر موضوع توجّه ۴- مرور جملات کمک کننده
- (۹۲) اقدامات پیشگیرانه برای مدیریت خشم :
- ۱- شناسایی زمینه های خشم خود و دیگران ۲- نشان ندادن حساسیت
- ۳- طولانی نکردن بحث ۴- توصیه و نصیحت خود به جای طرف مقابل
- زندگی با طعم مهربانی درس نهم
- (۹۳) محورمهارت های پیشگیرانه اختلافات این است که شما دیگران را درک کنید و خودخواه نباشید.
- (۹۴) تفاهم یعنی درک همسر ، درک یعنی شناخت تفاوت های زن و مرد و توانایی تحمل تفاوت ها ، برای توانایی تحمل این تفاوت ها باید : مهارت های همدلی ، انعطاف ، مثبت گرایی را کسب کنیم .
- (۹۵) تفاهم یعنی درک مشترک که ناشی از توانایی تحمل تفاوت هاست .
- (۹۶) تفاوت ها را به رسمیت بشناس .
- تفاوت های روانشناختی مردان و زنان
- تفاوت زنان :
- ۱- توجّه بیشتر به جزئیات ۲- تمایل به دلجویی و کمک دیگران در ناراحتی ها ۳- تمایل به صحبت درباره ُ مشکلات خود
- ۴- برخورد عاطفی با مسائل ۵- پذیرش نفوذ و حمایت ۶- حساسیت و ریزی بینی ۷- واکنش هیجانی در بروز احساسات
- تفاوت مردان :
- ۱- نگاه کلی به مسائل ۲- نیاز به تنهایی به هنگام ناراحتی ۳- صحبت کمتر در مورد مشکلات خود
- ۴- نگاه عقلانی به مسائل ۵- مقاومت در برابر نفوذ و حمایت دیگران ۶- کم دقتی و کم توجّهی
- (۹۷) ابراز همدلی چگونه است ؟
- 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.
- (۹۸) مهارت همدلی : ۱- درست گوش کردن ۲- قضاوت نکردن
- ۳- خود را به جای طرف مقابل گذاشتن ۴- به بهانه اینکه شخص متوجه اشتباهش نمی شود از همدلی صرفنظر نکنیم .
- (۹۹) قضاوت چگونه مانع همدلی می گردد ؟
- ۱- بی درنگ در پی ارائه ُ راه حل ، ۲- کوچک نشان دادن مشکل ، ۳- تحلیل منطقی مسئله ،

۴- سرزنش ۵- و یا مقایسه مانع همدلی است.

(۱۰۰) مهارت همدلی در جای خود :

۱- باید ظرفیت شنیدن را داشته باشیم . سنگ صبور باشیم . ۲- گاهی برای سوء استفاده از عواطف درد دل می کنند . نباید اجازه دهیم .

(۱۰۱) سه عامل مهم در استحکام در خانواده :

۱- روابط زنشویی ۲- صمیمیت و محبت توأم با اعتماد زن و شوهر ۳- تعهدات اخلاقی، عرفی و قانونی زن و شوهر نسبت به یکدیگر

(۱۰۲) حفظ مودّت و رحمت : خداوند برای حفظ آرامش زندگی ، «مودّت» و «رحمت» را به زن و شوهرها هدیه می دهد. ۲.

(۱۰۳) مودّت : مودّت دوستی " دو طرفه ای " است که " ابراز " شود . و همراه با " شناخت " باشد .

« مودّت » توأم با " مسئولیت " و " علاقه قلبی " است . و اینکه فرد را برای خودش دوست نداریم، نه برای کارها و حتی صفات او .

(۱۰۴) رحمت : رحمت، علاقه ای است " یک طرفه " به کسی که با وجود آنکه کاری نکرده باشد مورد لطف ما قرار می گیرد .

" گذشت " ، " چشم پوشی " و " جبران ضعف ها " همگی جلوه های رحمت است .

(۱۰۵) وقتی مودّت در زندگی مخدوش می شود، این رحمت است که می تواند زندگی را حفظ کند . پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیه خدا در زندگی باشید.

(۱۰۶) انعطاف :

۱- کم کردن از منیت و خود گذشتگی داشتن

۲- از خود گذشتگی

۳- درک زودرنجی و کم تحملی و سخت گیر بودن فرد و با آن کنار آمدن .

(۱۰۷) در چه مواردی نباید انعطاف نشان داد :

۱- جایی که در انعطاف احتمال آسیب و خطر باشد . ۲- لازم نیست در هر موضوعی انعطاف داشته باشیم .

۳- در مورد ارزش ها و اعتقادات دینی و اخلاقیات انعطاف جایز نیست .

(۱۰۸) زندگی مهربانانه چه خصوصیتی دارد ؟

۱- به رسمیت شناختن تفاوت ها ۲- مهارت همدلی ۳- تأمین نیاز جنسی ۴- انعطاف پذیری

۵- مثبت نگری ۶- جلب محبت همسر ۷- حُسن ظن ۸- اطاعت از شوهر

(۱۰۹) چگونه مثبت نگر باشیم ؟

۱- فاصله گرفتن از انسان های منفی ۲- پرهیز از منفی بافی ۳- فکر کردن به اشتباهات د رکنار راه حل ها

۴- اندیشیدن به داشته ها ۵- مدیریت افکار

مسئولیت با طعم زندگی درس دهم

(۱۱۰) شرایط اشتغال متناسب زنان

۱- نوع کار (حفظ طراوت و لطافت زنانه زن) ۲- زمان کار (تناسب مدّت زمان کار با وظایف خانوادگی زن)

۳- آزادی (حفظ آزادی عمل زن و محدود نکردن او) ۴- توافق و همراهی همسر

۵- محیط ایمن (ایمن بودن از آسیب های جسمی و جنسی)

۶- رسالت اختصاصی : اگر اشتغال یک زن ، مانع از حس خوب مادری و تربیت فرزندش باشد ، این زن از رسالت اختصاصی خودش محروم مانده است .

(۱۱۱) در کمک اقتصادی زن به خانواده دو موضوع می نظر باید قرار گیرد : ۱- مدیریت هزینه ها ۲- قناعت

(۱۱۲) فواید اشتغال زن :

۱- انجام بهتر برخی کارها توسط بانوان ۲- رفع نیازهای جامعه زنان توسط زنان

۳- باز کردن گره ای از گره های جامعه ۴- دور شدن زنان از بیکاری و بطالت

۵- تأمین بخشی از مخارج خانواده