

**سوالات درس به درس**

**مدیریت خانواده**

**و سبک زندگی پسران**

**طراحی شده توسط**

**وبسایت بتافایل**

[/https://betafile.ir](https://betafile.ir)

۱- هویت چیست؟ تعریف کنید.

**پاسخ:** 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.

۲- فرآیند هویت یابی شامل چه مراحل است؟

**پاسخ:** هویت یابی یک فرایند دو مرحله ای است؛ شناخت و انتخاب.

۳- دلیل اهمیت شناخت و پذیرش وضع کنونی فرد در فرآیند هویت یابی چیست؟

**پاسخ:** هویت یابی نیازمند شناخت توانمندی ها و ضعف های فردی است. کسی که مزایا و نارسایی های کنونی خودش را بشناسد، نیمی از مسیر هویت یابی را طی کرده است.

۴- در صورتی که فرد بخشهایی از هویت خود را دوست نداشته باشد، اقدام درست چه خواهد بود؟

**پاسخ:** اگر بخش هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا بهبود آن تصمیم بگیرید. ممکن است بخش هایی از آن غیرقابل تغییر بوده و خارج از اراده شما باشد؛ در این شرایط «پذیرش خود» کمکتان خواهد کرد.

۵- اینکه گفته می شود هر فرد باید شخصیت خود را بسازد، به کدام مرحله فرآیند هویت یابی اشاره می کند؟

**پاسخ:** مرحله انتخاب و ساخت آینده

۶- چرا آرمان اساسی ترین مؤلفه برای ساختن آینده می باشد؟

**پاسخ:** زیرا آرمان و هدفی که شما برای زندگی خود تعیین کرده اید، به زندگی شما معنی می دهد و شما تمام زندگی آینده خود را صرف به دست آوردن آن خواهید کرد و به همین دلیل آرمان چیزی ارزشمندتر از وضعیت فعلی انسان است.

۷- تاثیر آرمان بر سبک زندگی فرد را توضیح دهید.

**پاسخ:** آرمان شما، جهت زندگی شما را تعیین خواهد کرد و به زندگی آینده شما شکل خواهد داد. بنابراین «سبک زندگی» شما مطابق آرمانی خواهد بود که آن را انتخاب کرده اید.

۸- آزادی به چه معنی می‌باشد؟ تعریف کنید/

**پاسخ:** آزادی به معنای نبود محدودیت و داشتن حق انتخاب است.

۹- حضرت علی (ع) چه تعبیری در مورد آزادی دارند؟

**پاسخ:** خدا انسان را آزاد آفریده است و او حق ندارد خود را بنده دیگری کند.

۱۰- امروزه رایج ترین تفسیری که از آزادی مطرح است چه می‌باشد؟ توضیح دهید.

**پاسخ:** امروزه رایج ترین تفسیری که از آزادی مطرح است، آزادی امیال است؛ بدین معنا که فرد فارغ از اینکه رفتارش چه پیامدی داشته باشد و رفتارش درست یا غلط باشد، بتواند هر کاری را که دوست دارد و خوشش می‌آید انجام بدهد بدون اینکه کسی مانع او شود.

## آزادی و میل

## درس دوم

۱۱- پیامدهای اجباری آزادی امیال را نام ببرید.

**پاسخ:** نارضایتی، بی اعتمادی و محدودیت،

۱۲- چرا یکی از پیامدهای ارمان آزادی امیال نارضایتی می‌باشد؟

**پاسخ:** زیرا: رفتارهای برخاسته از آزادی امیال، انتظارات انسان را افزایش می‌دهد و چون این انتظارات عموماً قابل تحقق نیستند، فرد رضایت کمتری را تجربه می‌کند.

۱۳- با ذکر مثال نشان دهید که نیازهای انسان دارای دو جنبه جسمی و روانی می‌باشند؟

**پاسخ:** نیازهای انسان به طور معمول دارای دو جنبه جسمی و روانی است؛ مثلاً گاهی بدن به غذا نیاز دارد، ولی فرد به خاطر درگیری های ذهنی، میلی به خوردن ندارد. گاهی هم برعکس است و با آنکه بدن نیاز به غذا ندارد، ولی به خاطر طعم و بوی خوب غذا، فرد به سمت غذا کشیده می‌شود. بنابراین میل به غذا علاوه بر آنکه به نیاز بدن مرتبط است، از عوامل روانی نیز تأثیر می‌پذیرد.

۱۴- منظور از تناسب انتظار روانی و رفتارهای واقعی چه می‌باشد؟ توضیح دهید.

**پاسخ:** نیازها زمانی به خوبی به رضایت خواهند رسید که انتظار و نیاز روانی فرد برآورده شود. حال اگر جسم نتواند پاسخگوی انتظار روانی فرد باشد، رضایت به شدت کاهش خواهد یافت. حال اگر یک نفر انتظار و نیاز روانی خود را به صورت غیرطبیعی افزایش دهد، درحدی که خارج از توان و امکاناتش باشد، هیچ گاه به احساس رضایت نخواهد رسید.

۱۵- توضیح دهید چه رابطه ای میان توقع و رضایت وجود دارد؟

**پاسخ:** توقع و رضایت یک نسبت معکوس دارند. به این معنا هر چه فرد توقعش بالا برود رضایت کمتری را تجربه خواهد کرد و هرچه توقع فرد متناسب تر باشد، رضایت بیشتری را تجربه خواهد کرد.

۱۶- توضیح دهید چگونه آزادی امیال به بردگی امیال منجر می شود؟

**پاسخ:** افرادی که در مسیر میل و هوس های شخصی حرکت می کنند، عموماً یک گرفتاری جدید دارند که کمتر مورد توجه است. این افراد به راحتی به میل های خودشان عادت می کنند و به رفتارهای قبلی وابسته می شوند؛ مثلاً کسی که براساس میل خود به مصرف مواد مخدر مبتلا شده است، اسیر و در بند اعتیاد است و نمی تواند آزادانه بین مصرف و ترک انتخاب کند. رفتارهای میل محور وی، انتخاب بعدی اش را محدود کرده است و احساس می کند مجبور است مصرف را ادامه دهد.

## دوستی های مختلط

## درس سوم

۱۷- نتایج دوستی ها و روابط آزاد را در دو حالتی که افراد با هم ازدواج کنند را بیان کنید.

**پاسخ:** شناخت احساسی و غیردقیق از طرف مقابل؛ سوءظن و عدم اعتماد به همسر؛ از دست دادن حمایت خانواده ها؛ عیب جویی از همسر به خاطر مزایای ارتباطات قبلی؛ فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی ها؛ بی عزتی در خانه همسر؛ تحمل فشارهای زیاد و در نتیجه، بالا رفتن توقعات

۱۸- نتایج دوستی ها و روابط آزاد را در دو حالتی که افراد با هم ازدواج نکنند را بیان کنید.

**پاسخ:** تأخیر در ازدواج؛ شکست عشقی؛ تهدید و باج خواهی؛ آبروریزی و بدنامی؛ بدبینی به جنس مخالف؛ دل زدگی از ازدواج؛ سخت گیری در انتخاب همسر؛ مقایسه همسر با افراد قبلی؛ نگرانی از اطلاع همسر

۱۹- منظور از ازدواج با عشق رمانتیک چه می باشد؟

**پاسخ:** ازدواجی است که تنها بر مبنای هیجانات عاشقانه اولیه صورت می گیرد؛ مثلاً با نگاه اول دلت برای او برود و تکان بخوری.

۲۰- توضیح دهید چرا ازدواجهای براساس روابط مختلط موجب سوءظن و عدم اعتماد بین زوجین می شود؟

**پاسخ:** افرادی که درگیر روابط آزاد هستند و از این طریق با هم ازدواج می کنند، همیشه احتمال می دهند که آنچه در مورد خودشان اتفاق افتاده است، با فرد دیگری هم رخ دهد.

۲۱- چرا سوءظن و عدم اعتماد بین کسانی که براساس روابط مختلط با هم ازدواج کرده اند براحتی برطرف نمی شود؟

**پاسخ:** زیرا در مورد خود فرد اتفاق افتاده و ناشی از تجربه شخصی است.

۲۲- چرا کسانی که براساس روابط مختلط با هم ازدواج می کنند ممکن است حمایت خانواده را از دست بدهند؟

**پاسخ:** زیرا فرد در این نوع ارتباطات، پدر و مادرش را به نوعی در مقابل عمل انجام شده قرار می دهد. در چنین شرایطی خانواده با سوء ظن نسبت به این ازدواج برخورد می کنند و نقاط مثبت فرد مقابل را نمی بینند. اگر هم فرد آن قدر اصرار کند که خانواده تسلیم یا به زور راضی شوند، معمولاً حمایت های مادی و معنوی آنها را از دست می دهد.

۲۳- دوره تردید پس از ازدواج چه می باشد؟ توضیح دهید.

**پاسخ:** این دوره، زمانی بعد از ازدواج است که فرد با مشکلاتی در زندگی یا اشکالاتی در طرف مقابل روبه رو می شود و فکر می کند انتخابش اشتباه بوده است.

۲۴- چرا ازدواج براساس روابط مختلط ممکن است سبب بی عزتی نزد خانواده همسر شود؟

**پاسخ:** زیرا وقتی خانواده ها احساس می کنند نقشی محوری در این ازدواج نداشته و این عروس یا داماد به آنها تحمیل شده است، هیچ گاه نمی توانند آن دو را از صمیم قلب دوست بدارند.

۲۵- توضیح دهید چرا داشتن سابقه روابط و دوستی با دختران می تواند موجب سخت گیری در انتخاب در پسران گردد؟

**پاسخ:** زیرا وقتی تجربه ارتباط با دختران در فردی رخ دهد، امتیازات هر کدام را جداجدا به خاطر می سپارد. جالب اینکه از همسر آینده اش خواسته یا ناخواسته انتظار دارد تمام مزایای افراد قبلی را داشته باشد؛ در غیر این صورت نمی تواند او را بپذیرد. به این ترتیب انتخاب او سخت تر می شود.

## عقل و آزادی

## درس چهارم

۲۶- آزادی چیست؟ و آزاد چه کسی است؟

**پاسخ:** آزادی آن است که انسان بتواند از قید و بندهایی که از درون بر او تحمیل می شود، رها شود و آزاد کسی است که نه تنها توسط قدرت بیرونی محدود نشده است، بلکه خودش نیز درگیر امیال یا عادات غلط و دست و پاگیر نباشد.

۲۷- کارکرد عقل در وجود انسان چیست؟

**پاسخ:** کارکرد عقل در وجود انسان این است که حاکم بر انسان باشد و تمام امیال و خواسته های انسان را مدیریت کند. نه به امیال، آزادی مطلق می دهد و نه آنها را سرکوب می کند. به نحوی که هر یک از امیال به نحو متعادل به مطلوب خود می رسند؛ یعنی عقل در چارچوب درست و نادرست به امیال پاسخ می دهد؛ پاسخی که به آینده و سرنوشت انسان و جامعه آسیب نزنند.

۲۸- چرا در هویت مبتنی بر آزادی امیال از حیا بعنوان یک تابو یاد می کنند؟

**پاسخ:** چون حیا مانعی در مقابل امیال فرد قرار گرفته است، از آن به عنوان تابو یاد می کند تا بتواند آنها را بشکند و آزادانه امیال خود را ارضا کند.

۲۹- توضیح دهید هویت یک فرد عاقل چگونه شکل می‌گیرد؟

**پاسخ:** هویت یک فرد عاقل براساس یک شناخت صحیح از جهان شکل می‌گیرد. او متواضعانه جایگاه خودش را در جهان می‌شناسد و به خودش اجازه نمی‌دهد که با سرکشی و تکبر از حد خود تجاوز کند. براساس امیال و دلخواه خود حرکت نمی‌کند و به بهانه آزادی، میل و قدرتی که دارد، حقوق دیگران را ضایع نمی‌کند.

۳۰- چرا بعضی از اوقات با اینکه درست و غلط را می‌فهمیم، باز هم رفتار غلط را انتخاب می‌کنیم و ادامه می‌دهیم؟

**پاسخ:** واقعیت این است که موانعی اجازه نمی‌دهد که ما با اینکه مطلب صحیحی را می‌فهمیم و برنامه‌درستی را می‌شناسیم، آن را اجرا کنیم؛ مثلاً گاهی به یک رفتار عادت کرده ایم، گاهی از طرد یا مسخره شدن توسط جمع دوستانمان نگرانیم، گاهی خاص شدن برای ما مهم است و گاهی اینکه در بین بعضی از افراد اعتبار کسب کنیم برای ما مهم می‌شود. گاهی نیز درست و غلط برای ما اهمیتی ندارد.

۳۱- دو مانع اساسی وجود دارد که بعضی از افراد برای انتخاب‌های غلطشان دارند که آسیب بزرگی به هویت آنها می‌زند را نام ببرید.

**پاسخ:** تکبر و توجیه.

۳۲- اساسی‌ترین مانع در انتخاب رفتار درست چه می‌باشد؟

**پاسخ:** تکبر و خودمحوری

۳۳- چرا تکبر و خودمحوری موجب انتخاب نادرست در فرد می‌شود؟

**پاسخ:** زیرا فرد خودمحور، اهمیتی برای درست و غلط قائل نیست و آنچه را خودش بخواهد انجام می‌دهد و حاضر نیست زیربار نظر دیگران برود. افراد متکبر گاهی، رفتار درست خودشان را هم به خاطر اینکه دیگران گفته‌اند، تغییر می‌دهند و لجبازی را بر رفتار درست ترجیح می‌دهند تا نشان بدهند من متمایز از دیگرانم و لازم نیست حرف کسی را گوش بدهم.

۳۴- چرا فرد متکبر در بین دیگران محبوب نیست؟

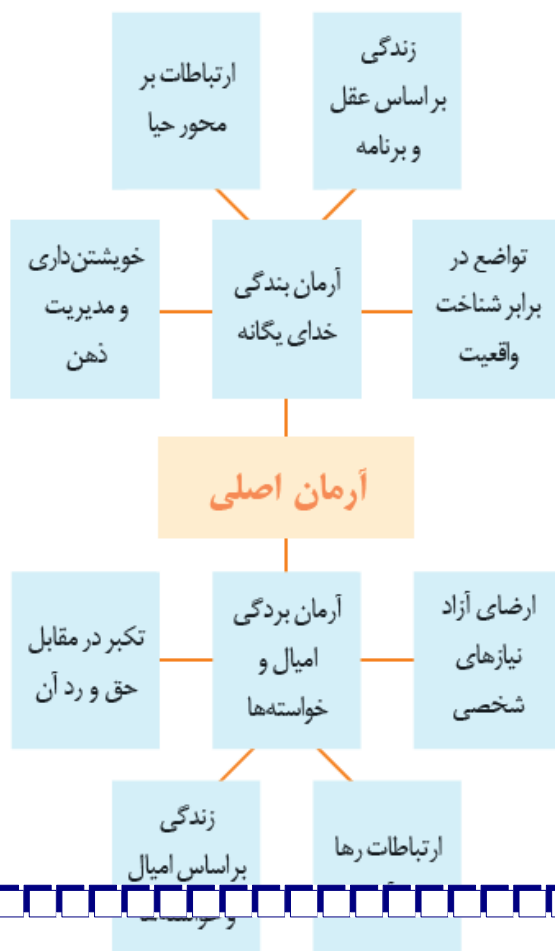
**پاسخ:** زیرا «مَنم، مَنم» در افراد خودمحور، آنها را از پذیرش درست و غلط منع می کند. اگر کسی به این وضعیت گرفتار شده باشد، به درست و غلط کاری ندارد و فقط مخالفت کردن برای او اهمیت دارد؛ حتی اگر این مخالفت ها سرنوشت او را به فنا بدهد. چنین فردی اگر فرصت پیدا کند بر اساس میل خودش برای کل جهان برنامه می دهد و می گوید این گونه که من می پسندم بهتر است. گویی تصمیم گیرنده کل جهان است و به همین دلیل فرد متکبر در میان دیگران محبوب نیست.

۳۵- چه رابطه ای میان عقل و بندگی خدا مشاهده می شود؟

**پاسخ:** فرد عقل محور جایگاه خود را به عنوان یک مخلوق می شناسد و به همین دلیل، حدود الهی را نیز محترم می شمارد. به همین ترتیب تمام زندگی خود را به خدای یگانه می پیوندد و با او رابطه ای خالصانه برقرار می کند و از او اطاعت می کند.

۳۶- پذیرش بندگی خدا به عنوان آرمان چه تاثیری بر هویت شخص می گذارد؟

**پاسخ:** بندگی، اولاً فرد را از اینکه تحت محدودیت دیگران باشد رها می کند و در عین حال از اینکه دنبال هواپرستی بیفتد، منع می نماید. این فرد، اصلاً براساس خواست شخصی خودش هر رفتاری را انجام نمی دهد که بعد از مدتی اسیر خواسته ها خلقیاتی که دیگران را به بند کشیده، نخواهد بود.



۳۷- حیا یعنی چه؟ تعریف کنید.

**پاسخ:** حیا یعنی انسان به خاطر احترامی که برای خودش نسبت به یک ناظر و بیتنه دارد، از انجام دادن کاری در مقابل او خودداری می‌کند؛ چرا که می‌ترسد ارزشش پایین بیاید و آبرویش جلوی او برود. بنابراین آن رفتار را در مقابل او زشت می‌داند.

۳۸- به چه علت حیا محور زندگی سالم محسوب می‌شود؟

**پاسخ:** زیرا حیا مهمترین عامل بازدارنده در فطرت است که مانع رفتارهای خطا و فاحش می‌شود.

۳۹- توضیح دهید افراد نسبت به چه کسانی حیا دارند؟

**پاسخ:** بعضی افراد صرفاً از دیگران حیا دارند و بعضی، از خودشان و بعضی نیز نسبت به خدا حیا می‌کنند. برای فردی که هویت بندگی را در خود تقویت کرده باشد، مهم‌ترین ناظر خداست و حیای بیشتری در مقابل او دارد.

۴۰- برای تقویت تمرکز بر اولویت‌ها و دغدغه‌های جایگزین چه مواردی را پیشنهاد می‌کنید.

**پاسخ:** دغدغه‌های موازی پرهیجان بیشتری در زندگی داشته باشید؛ کاملاً پرنرژی و پرهیجان در مورد دغدغه‌های موازیتان با دوستانتان صحبت و کاملاً پرنرژی در مورد آنان بحث کنید؛ موفقیت‌های زودبازده برای خودتان کشف و تجربه کنید و به زندگی خودتان با آن موفقیت معنی بدهید و هیجانتان را در آن ارضا کنید؛ تلاش کنید در جمع دوستان به عنوان فردی که دغدغه دیگری را به طور جدی در نظر دارد، شناخته شوید؛ ...

۴۱- منظور از عوامل تحریک مستقیم و غیر مستقیم چیست؟ با مثال توضیح دهید.

**پاسخ:** منظور از عوامل مستقیم تحریک، هر رفتاری است که به روشنی هیجانات شما را تحریک می کند؛ مثلاً مشاهده صحنه های تحریک کننده و یا گفتگو پیرامون مسائلی از این دست، می تواند تحریک کننده باشد؛ درحالی که منظور از عوامل تحریک غیرمستقیم، عواملی است که ناخواسته و یا پس از مدتی سطح تحریک پذیری شما را افزایش می دهد و ناخودآگاه در شما، نوعی از تأثیرگذاری و برانگیختگی درازمدت را به دنبال دارد و شما را از بی اعتنایی خارج می کند.

## خویشتن داری

## درس ششم

۴۲- خویشتن داری چیست؟ تعریف کنید.

**پاسخ:** خویشتن داری توانایی مدیریت رفتار و مهارکردن هیجان است.

۴۳- با یک مثال نشان دهید چه موقع فرد خویشتن داری و چه زمانی رفتار تکانشی از خود نشان می دهد.

**پاسخ:** زمانی که فرد در تقابل یک مزیت کوتاه مدت با یک مزیت بلندمدت قرار می گیرد و مزیت بلندمدت را انتخاب می کند، در واقع خویشتن داری نموده است. حال اگر فردی مزیت کوتاه مدت را انتخاب کند یک رفتار تکانشی از خود نشان داده است یعنی لذت آنی را ترجیح داده است.

۴۴- چرا از کودکی تا اوایل دوره نوجوانی بیشتر رفتارهای افراد تکانشی می باشد؟

**پاسخ:** از کودکی تا اوایل دوره نوجوانی هیجانات انسان، به قدری غالب است که فرد نمی تواند پیامدهای رفتارش را به خوبی در نظر بگیرد. افراد در خلال رشد خود و با سپری کردن نوجوانی، رفتارهای خود را بیشتر مدیریت کرده و ترجیح می دهند از رفتارهای تکانشی به خویشتن داری بپردازند.

۴۵- توضیح دهید خویشتن داری موجب تقویت اعتبار اجتماعی و خانوادگی می شود؟

**پاسخ:** خویشتن داری، اعتبار اجتماعی و خانوادگی فرد را تقویت می کند. برای اینکه اعتبار اجتماعی یا خانوادگی درخور و شایسته ای به دست بیاورید، لازم است در طول سالهای مختلف زندگی و خصوصاً در سالهای ابتدایی ورود به جامعه به عنوان یک بزرگسال، توجه زیادی نسبت به رفتارهای اجتماعی خود داشته باشید. اگر رفتارهای

آسیب‌زا، ارتباطات مبهم و خاص از شما دیده شود یا دیگران رفتاری را که از شما انتظار ندارند مشاهده کنند، ممکن است خیلی راحت سایر مزایای شما را در نظر بگیرند و صرفاً براساس همین اشتباهات، اعتبار کمتری برای شما قائل شوند و این به نوبه خود می‌تواند شما را دچار محدودی‌تهای زیادی کند.

۴۶- خویشتن‌داری، تابع چند اصل اساسی است؟ نام ببرید.

**پاسخ:** اول ایمن‌سازی محیط و دوم مراقبت از رفتار.

۴۷- منظور از محیط ایمن چیست؟

**پاسخ:** منظور از محیط ایمن محیطی است که فرد در آن کمتر آسیب ببیند.

۴۸- رابطه امنیت و آزادی با هم چگونه است؟ توضیح دهید.

**پاسخ:** امنیت و آزادی معمولاً با هم رابطه معکوس دارند. هر چه میزان آزادی را افزایش دهیم، ایمنی را کاسته ایم. اگر محور جامعه بر مبنای ارضای کشش‌ها در لحظه باشد، آزادی را افزایش می‌دهد و اگر محور یک جامعه ارضای در لحظه نباشد و در پی ارضای رضایت بخش یا بهره‌وری بیشتر از ارضا باشد، ایمنی جامعه را تقویت خواهد کرد. آن چیزی که برای جامعه اهمیت دارد، ایمنی است.

۴۹- چه تفاوتی میان خویشتن‌داری و بی‌اعتنایی وجود دارد؟

**پاسخ:** در خویشتن‌داری، شما هیجان برانگیخته شده‌ای دارید ولی از رفتار خود مراقبت می‌کنید. درحالی که در بی‌اعتنایی، اساساً به هیجاناتتان اجازه تحریک نمی‌دهید.

## احساس گناه

## درس هفتم

۵۰- افرادی که برای هویت خود یک آرمان ارزشمند را انتخاب کرده باشند، اگر خواسته یا ناخواسته، درگیر رفتارهای خلاف آرمان خود شوند، چه احساسی را تجربه خواهند کرد؟

**پاسخ:** بعد از این اتفاق، عمومی‌ترین و عمیق‌ترین حسی که این افراد تجربه می‌کنند، احساس گناه است، چرا که وجدانشان آن رفتار را زشت و نامطلوب می‌داند و تعارض این رفتار با آرمان خود را درک می‌کند.

۵۱- احساس گناه چیست؟ تعریف کنید.

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

۵۲- چه نسبتی میان حیای فرد و احساس گناه وجود دارد؟

**پاسخ:** احساس گناه، تابعی از حیای فرد است. هرچه فرد حیای بیشتری داشته باشد، احساس گناه بیشتری خواهد داشت و نسبت به هر چیزی که حیا داشته باشد، نسبت به همان مسئله احساس گناه خواهد داشت.

۵۳- علت اهمیت احساس گناه چیست؟

**پاسخ:** احساس گناه، مانند احساس درد در بدن انسان است. احساس درد یک موهبت الهی است که وجود آسیب در قسمتی از بدن را نشان می دهد. به جای استفاده از مسکن و تخفیف درد، باید در اندیشه درمان آسیب و حل مشکل باشیم.

۵۴- از راهکارهای مختلف برای استفاده از احساس گناه چند مورد را نام ببرید.

**پاسخ:** 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؛ و ...

۵۵- پیامبر گرامی اسلام در مورد اهمیت توبه و استغفار چه می فرماید؟

**پاسخ:** خوشا به حال کسی که در نامه عملش، زیر هر گناهی، یک استغفرالله نوشته شده باشد.

### قطع رابطه

### درس هشتم

۵۶- به افرادی که قصد قطع رابطه با دوستان ناهماهنگ با آرمان ها را دارند چه توصیه هایی داده می شود؟

**پاسخ:** باید روابط خود را با دوستان کمتر کرده و از رفت و آمد با آن جمع کناره گیری کنید. اگر بتوانید دوستان جایگزینی پیدا کنید که روابط آزاد ندارند و روابطشان با آرمان و هویت شما سازگارتر است، زودتر می توانید از آن جمع اول جدا شوید؛ بهتر است با یکی دوتا دیگر از پسرهای جمع، از آن جمع جدا شوید؛ به این مطلب دقت کنید که در یک جمع چند نفره، جدا شدن یک نفر معمولاً خیلی به چشم نمی آید و ممکن است صرفاً یکی دو روز واکنش های بدی از آن جمع به شما برسد.

۵۷- از راهکارهای شناختی که جهت قطع رابطه نامناسب ارائه می شود چند مورد را نام ببرید.

**پاسخ:** لازم نیست همه چیز را شخصاً تجربه کنید؛ شناختن آن را از این رابطه با تفکر، مشورت و مطالعه اصلاح کنید؛ مشورت با فردی پخته، همفکر و متعهد که بتواند به قطع ارتباط شما کمک کند؛ ضعیف های شخصیتی طرف مقابل و رفتارهای غلط او یا تفاوتهای فرهنگی خانوادگی تان را یادداشت کنید؛ به مزایای رهایی از این رابطه نیز بیندیشید. و ....

۵۸- از تدبیرهای عاطفی که جهت قطع رابطه نامناسب ارائه می شود چند مورد را نام ببرید.

**پاسخ:** بدانید فراموش کردن فردی که به او دل بست هاید، به زمان نیاز دارد؛ باید این خلأ محبتی را با جایگزین های مناسبی مانند تقویت روابط عاطفی با خانواده، دوستان و اطرافیان پر کنید؛ موضوعاتی که اندیشیدن به آن برای شما مسرت بخش است را بنویسید و هرگاه درگیری ذهنی پیدا کردید، به یکی از موضوعات بیندیشید؛ یکی از بهترین جایگزین ها، عشق ورزی با خدا و اولیای الهی است که می تواند تهدیدات درگیریهای عاشقانه را به فرصت تبدیل کند.

## اصول تعامل دو جنس

## درس نهم

۵۹- کدام آیه قرآن کریم بر زوجیت عمومی تصریح دارد؟

**پاسخ:** «سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ» پاک است کسی که تمام زوج ها را آفرید، اعم از آنچه زمین می رویاند و از خودشان و از آنچه نمی دانند.

۶۰- اصول تعامل با جنس مکمل را نام ببرید.

**پاسخ:** شناخت صحیح جنس مکمل؛ احترام؛ لطافت؛ مراقبت؛ درک پاکی و قداست

۶۱- در ارتباط با جنس مکمل چند سطح حریم ارتباطی وجود دارد؟ بیان کنید.

**پاسخ:** سه سطح. سطح اول صمیمی ترین رابطه که فرد با همسر خود دارد که حداقل محدودیت در ارتباط بین آن دو وجود دارد. سطح دوم، سطحی از رابطه است که افراد با محارم خود برقرار می کنند و در ارتباط با آنان نیاز به حفظ حریم های ارتباطی گسترده ای ندارند؛ ولی حدی از حریم ها مراقبت می شود. سطح سوم، رابطه افراد با سایر افراد جنس مکمل است که در آن حریم های ارتباطی گسترده ای وجود دارد که رعایت نکردن آن، عموماً بی احترامی به طرف مقابل محسوب می شود.

۶۲- محور احترام به جنس مکمل، محترم شمردن ..... با آنان است.

**پاسخ:** حریم های ارتباطی

۶۳- با توجه به اصل لطافت در تعامل با جنس مکمل رعایت چه نکاتی باید مورد توجه قرار بگیرد؟

**پاسخ:** در تعامل با جنس مکمل، نباید کارهای سنگین و سختی هایی را که برای خود قابل تحمل می دانیم، از آنها انتظار داشته باشیم. دختران و زنان از لحاظ جسمی و روحی پر از لطافت اند و باید نسبت به آنها با کمال دقت که کارهای سنگین و بیش از طاقتش را به او محول کنید. «زن، پیشکار و خدمتگزار نیست». که **کارهای سنگین و بیش از طاقتش را به او محول کنید.**

۶۴- چرا پسران معمولاً حسی از مراقبت را نسبت به مادر و خواهر خود احساس می کنند؟

**پاسخ:** این حس مراقبت ناشی از توان بیشتر پسر در مقابله با خطرات است و وظیفه مراقبت از زنان را برعهده مردان می گذارد.

## رابطه عمیق و صمیمی زن و مرد

## درس دهم

۶۵- عمیق ترین، صمیمی ترین و مؤثرترین رابطه ای که معمولاً فرد با دیگران در طول زندگی تجربه می کند چه می باشد؟

**پاسخ:** عمیق ترین، صمیمی ترین و مؤثرترین رابطه ای که معمولاً فرد با دیگران در طول زندگی تجربه می کند، رابطه ای اختصاصی در سطح اول با جنس دیگر است که در قالب ازدواج شکل می گیرد.

۶۶- توضیح دهید مواجهه جوانان با مسئله ازدواج در جامعه به چه صورتی می باشد.

**پاسخ:** مواجهه جوان ها با این مسئله در این دوره تقریباً طولانی در دو سر یک طیف قرار دارد: در یک سوی این طیف، جوانانی قرار دارند که مشغول فعالیت های زیادی هستند یا هدف بزرگی دارند و اصلاً فرصت جدی برای پرداختن به این نیاز ندارند؛ این افراد نیاز را در اولویت پایین نگه داشته و خیلی به آن میدان نمی دهند و آن را برای خودشان مسئله نمی کنند؛ نه اینکه نیاز نداشته باشند یا هیجانات را احساس نکنند؛ حتی همان موقع که مشغول فعالیت هستند، این حس به سراغشان می آید؛ ولی چون مسئله دیگری برایشان اولویت دارد، بی خیال از کنار آن می گذرند و به آن توجهی نمی کنند و فرصت پرداختن به آن را به خود نمی دهند. در سوی دیگر طیف، کسانی هستند که با بروز احساس نیاز به جنس مکمل یا کشش های جنسی، ترجیح می دهند بر آن متمرکز شوند و به دنبال پاسخی برای آن باشند. کشش ها و تمایلات، آن چنان در این گروه دوم فوران می کند که احساس می کنند این نیاز آنها را اذیت می کند.

۶۷- افرادی که قصد ازدواج دارند برای پاسخ به این نیاز چه مسیرهایی را طی می کنند؟

**پاسخ:** ازدواج در اولین فرصت؛ عقد طولانی مدت؛ نامزدی با صیغه محرمیت؛ نشان کردن

۶۸- مزیت های ازدواج در ابتدای جوانی (ازدواج در اولین فرصت) چه می باشد؟ بیان کنید.

**پاسخ:** شور و نشاط و لذت بیشتر؛ آرامش در اولین موقعیت؛ شکل گیری هویت فردی و اجتماعی؛ استقلال در اولین فرصت؛ ورود زودتر به مسیر شغلی؛ زودتر رسیدن به بلوغ عقلی، اجتماعی و عاطفی؛ تنظیم حساب شده روابط با جنس مخالف.

۶۹- مهمترین چالش ازدواج در ابتدای جوانی چه می باشد؟

**پاسخ:** چالش مهم این راه حل این است که اگر فرد قبل از آنکه به پختگی نسبی رسیده باشد، ازدواج کند، نسبت به مسائل زندگی احساس مسئولیت کمتری خواهد داشت و ممکن است تصمیمات نسنجیده ای در برخورد با مسائل از خود نشان دهد.