

سوالات مسابقه کتابخوانی ازدواج شاد و پایدار به مناسبت هفته ازدواج - تیرماه ۱۴۰۰



۱. کلید موفقیت در زندگی زناشویی... است.

- الف) محبت
- ب) حل و فصل مناقشات
- پ) احترام گذاشتن به یکدیگر
- س) رابطه جنسی منظم

۲. کدام گزینه در مورد محاسن فیبر صحیح می باشد؟

- ح) عملکرد روده را بهبود می بخشد
- د) خطر بیماریهای قلبی را کاهش می دهد
- و) خطر انواع سرطان ها را کاهش می دهد
- ز) همه موارد

۳. چربی رژیم غذایی چند درصد از نیاز روزانه را باید تامین کند؟

- ر) ۲۰ تا ۱۰
- د) ۳۰ تا ۲۰
- الف) ۴۰ تا ۳۰
- و) ۵۰ تا ۴۰

۴. افرادی که بیش از حد فسف فود و مواد کنسرو شده مصرف میکنند در معرض دریافت بیش از حد کدام ماده قرار دارند؟

- و) سدیم
- د) پروتئین
- ج) پتاسیم
- الف) فیبر

۵. بهترین کاری که در شرایط استرس زا میتوانیم انجام دهیم

- الف) واقع بین بودن
- چ) تفکر مثبت
- ع) فرار نکردن از مشکلات
- الف) همه موارد

۶. کدام گزینه تاثیر مثبتی بر کیفیت خواب، کاهش تنش و خستگی و تقویت ارتباط با دیگران دارد؟

- الف) داشتن تغذیه سالم
- ج) ورزش کردن
- ک) حفظ کردن ارتباط دوستانه
- س) داشتن تفکر مثبت



۷. یکی از متداول ترین عوامل نزاع و درگیری زوجین....است

- الف) تفاوت در عادت های خرج کردن
- ص) قطع نکردن ارتباط با دوستان
- خ) اختلاف نظر در مورد نحوه تربیت فرزندان
- الف) گرفتار شدن بین نظرات مادر (خانواده) و همسر

۸. مرحله سوم از مراحل توقف ناسازگاری و مشاجره کدام گزینه است؟

- س) تنفس آهسته و عمیق
- ق) بازگشت به صحنه
- خ) تکنیک توقف
- الف) وقت استراحت بعد از اختلاف و درگیری

۹. کدام گزینه جز گزینه های خلاق در حل و فصل اختلاف نمی باشد؟

- الف) تحمل کردن
- د) آشنایی با نیازها و نگرانی های همسر
- ب) ایجاد راه حل های برد-برد
- پ) برقراری ارتباط با نگرانی ها و نیازهای خود

۱۰. از عناصر مهم تقویت ارتباط زوجین....می باشد

- و) برقراری ارتباط دوستانه با یکدیگر
- س) بررسی نیازهای برآورده نشده همسر
- ز) آموختن ستایش کردن و پاداش دادن
- ن) گفتگو درباره نیازها، تجارب و اتفاقات روزانه

۱۱. ویژگی مثبت کسانی که شخصیت حساس دارند کدام مورد است؟

- ب) پیش از نشان دادن عکس العمل فکر میکنند
- د) انتقادپذیر هستند
- ر) شکننده نیستند
- ف) به سرعت تصمیم می گیرند

۱۲. در چه صورتی زوجین دارای زندگی شاد و موفق خواهند بود؟

- ر) مسئولیت پذیر باشند و انتظارات واقع بینانه و نگرش درست داشته باشند
- ب) احساسات بر عقل شان حاکم باشد
- ش) در مقابل بدرفتاریها و خشونت ها از ابتدا واکنش نشان دهند
- و) شخصیت طرف مقابل را بر اساس میل خود بازسازی کنند

۱۳. یکی از متداول ترین مسائلی که سبب بروز مشکل در ازدواج میشود کدام گزینه است؟

- د) عدم شناخت زوجین از همدیگر
- الف) تجربه آزار جنسی، فیزیکی و روانی در یک یا هر دو همسر
- ن) فاصله طبقاتی، اقتصادی و تحصیلاتی زوجین
- پ) عدم توجه به نیازهای جسمی-عاطفی زوجین

۱۴. کدام ویژگی زوجین، فضای امن و مناسب برای رشد و تقویت ارزش های مشترک می باشد؟

الف) یگانگی

ب) بخشش

ج) وفاداری

ط) احترام متقابل

۱۵. تقویت کدام یک از ارزش های مشترک سبب تقویت ازدواج و پایداری زندگی میشود؟

الف) تعهد

ب) بخشش

ج) وفاداری

ح) همه موارد

۱۶. یکی از راههای نشان دادن تعهد بعنوان عامل ازدواج موفق... میباشد.

د) حل تعارض و ارتباط سالم

ن) احترام گذاشتن به ارزش های دینی همدیگر

ز) روابط اجتماعی خوب با همسر

و) پذیرش و تایید همسر

۱۷. پیش از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، اولین قدم فرد کدام گزینه است؟

ع) پایبند بودن به اصول خانوادگی و ازدواج سنتی

الف) شناسایی نقاط ضعف و قوت خود

ج) داشتن شغل ثابت و مناسب پس انداز کافی

ش) شرکت در کلاس های مشاوره قبل از ازدواج و یادگیری مهارتهای ارتباطی

۱۸. یکی از علل عمده بروز اختلاف بین زن و شوهرها بعد از ازدواج... میباشد.

ن) مشخص نشدن نقش ها و مسئولیتهای هر کس

ک) دخالت خانواده های زوجین در زندگی مشترک

و) عدم احترام گذاشتن به عقاید و ارزش های دینی

ر) عدم تعهد و رفتار نامناسب با همسر

۱۹. کدام گزینه جزء انتظارات و توقعاتی است که برآورده نمی شود؟

الف) همسر باید ذهن مرا بخواند

پ) وجود تفاوتها به معنای وجود مشکل نیست

ب) حفظ روابط جنسی مثل اول ازدواج نمیشود

س) ماه عسل تمام شده است

۲۰. سکوت و گفتگو نکردن با همسر جزء کدام روش فرد آسیب دیده جهت اجتناب از جدال است؟

الف) رفتار عاشقانه

ن) روش منفی

ق) روش تفکر مثبت

د) پذیرش شرایط زندگی

با استخراج پاسخهای صحیح و یافتن رمز مسابقه آنرا در سایت معاونت بهداشتی قم ثبت نمایید.