



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

**کانال تلگرام : @ltmsyarir**

**[www.LTMSYAR.ir](http://www.LTMSYAR.ir)**

( برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید. )

سوالات آزمون دوم دوره: مهارت های ارتقایی

مدت دوره: ۱۸ ساعت

کد دوره: ۹۹۵۰۶۸۱۹

تاریخ آزمون: ۲۹ دی تا ۲ بهمن ۹۹

ساعت آزمون: ۱۰ صبح

) Ltms.medu.ir ) ) Rayadars.com/ir/lms)



مدیران گروه:

خانم ها:

➤ شیخی

➤ محمدی

آقایان:

➤ نواندیش

➤ نیکوکار

➤ طوفانی

ردیف	سوالات	پاسخ صحیح
(۱)	احساس اطمینان و امنیت حاصل از توکل به خداوند متعال چه نام دارد؟	پایگاه ایمن
(۲)	احسان، انسان را عبد می‌کند.	صحیح
(۳)	ارتباط پویا بین عوامل خطر و عوامل حفاظتی ناشی از کدام عامل تاب آورانه است؟	انعطاف پذیری
(۴)	ارزیابی نتایج آخرین گام در حل مساله است که یکی از مولفه های آن بازخوردگیری می باشد.	درست
(۵)	اصل مهم در توکل، انطباق راه حل رفع مشکلات با حدود الهی است.	صحیح
(۶)	اعتقاد به قدرت و تدبیر خداوند، منفک از فرایند توکل نمودن به خداوند متعال است.	غلط
(۷)	افزایش میزان اکسیژن ورودی و آگاهی بر فرایندهای زیستی که در تنفس عمیق اتفاق می افتد موجب کاهش تنش های روانی می شود.	درست
(۸)	اگر ابعاد قضیه در مرحله ی تفصیل دهی به خوبی روشن نشود نمی توان انتظار تصمیم گیری مطلوب داشت.	درست
(۹)	انتخاب گام درست در حل مسئله با رویکرد معنوی با عجله در اجرا، به خطر نمیافتم؛ زیرا بهترین راه حل انتخاب شده است.	غلط
(۱۰)	انتخاب های انسان می تواند منشاء و حیانی داشته باشد	درست

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

مسئله چیست؟	اولین گام برای عینیت بخشیدن به مسائل، پاسخ به کدام سوال است؟	(۱۱)
آمادگی برای حل مساله	اولین گام در حل مسئله کدام است؟	(۱۲)
ارزیابی نتایج	آخرین گام در حل مسئله با رویکرد معنوی کدام گزینه است؟	(۱۳)
بله	آیا انتخاب های انسان می تواند منشاء وحیانی داشته باشد؟	(۱۴)
صحیح	با استمرار و پیگیری می توان علم را به عمل تبدیل کرد.	(۱۵)
صحیح	با کمک مولفه ی تفصیل دهی، موضوعات از ابهام در می آیند.	(۱۶)
درست	بخشش با صبر و تحمل متفاوت است در بخشش فرد از موقعیت آسیب رسان گذر می کند. اما صبر در فرایند موقعیت آسیب رسان اتفاق می افتد و هنوز در جریان است	(۱۷)
صحیح	بخشش بصورت زیربنایی موجب تغییر در حالات روانی می شود؟	(۱۸)
درست	بخشش به دلیل ایجاد تغییرات زیربنایی در شناخت، رفتار و عاطفه در فرد، یک راهکار زیربنایی است.	(۱۹)
غلط	بخشش راهکاری زیربنایی و پایدار نیست.	(۲۰)
درست	بخشش فراموشی نیست و موجب فراموشی اتفاق آسیب زا و رنج نمی شود.	(۲۱)

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

غلط	بخشش همان فراموش کردن رنج است.	۲۲
درست	بخشش یک تغییر زیربنایی است که موجب پایداری در تمام موقعیت ها و در مورد تمام افراد اتفاق می افتد.	۲۳
غلط	بخشش، صبور بودن است.	۲۴
غلط	به خداوند، متفاوت از دل بستگی در حوزه معنویت است.	۲۵
غلط	بین بدرفتاری با یک فرد و بخشیدن وی، راه دیگری موجود نیست.	۲۶
درست	پایگاه ایمن اصطلاحی است که به اطمینان و امنیت حاصل از توکل به خداوند گفته می شود.	۲۷
همه موارد	پایداری در بخشایشگری در رابطه با کدام مورد اتفاق می افتد؟	۲۸
حمایت طلبی *	پرورش تاب آوری با کدام یک از گزینه های زیر امکان پذیر است؟	۲۹
درست	تا زمانی که آمادگی برای حل مساله شکل نگیرد فرایند حل مساله علی رغم شناخت مساله شروع نشده است.	۳۰
درست	تا زمانی که چیستی مساله به وضوح مشخص نشود برای حل آن نمی توان اقدامی کرد.	۳۱
درست	تاب آوری مانند هر مهارت دیگر قابل دستیابی و ارتقا است.	۳۲

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

غلط	تاب آوری مهارت تحمل طولانی، منفعلانه و سازگارانه است.	۳۳
غلط	تاب آوری یک مهارت ذاتی و غیر قابل اکتساب است.	۳۴
درست	تبیین گری در مولفه های خیر گزینی وجود ندارد.	۳۵
درست	تجلی این جمله در میل به عبودیت کودک در برابر رفتار محسنانه ی والدین است.	۳۶
غلط	تجلی حُسن نمی تواند در رخداد های ناخوشایند مانند طلاق اتفاق بیفتد.	۳۷
هیجانی	تغییر در شفقت و دلسوزی در کدام سطح اتفاق می افتد؟	۳۸
ارزیابی و انتخاب راه حل	تفکر در مورد اینکه آیا راه حل ما به طبیعت ضربه می زند یا خیر، در کدام مرحله باید مورد توجه قرار گیرد؟	۳۹
صحیح	تنفس عمیق، آرام و آگاهانه موجب کاهش تنش های روانی میشود.	۴۰
درست	توکل زمانی بروز پیدا می کند که فرد متوکل منفعل نباشد. مصداق (از بنده حرکت از خدا برکت).	۴۱
درست	توکل به خداوند در ادامه ی دلبستگی های معنوی انسان شکل می گیرد.	۴۲
صحیح	توکل به هنگام سختی ها خود را در عمل و حالت نشان می دهد نه صرف صحبت کردن از آن.	۴۳

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	توکل یک مهارت درون فردی است. هرچند متاثر از امور بین فردی و اجتماعی باشد.	(۴۴)
درون فردی	توکل یک مهارت ..... است.	(۴۵)
درست	حسن‌گزینی، تجلی حسن به معنای قدرت بروز نیکی است.	(۴۶)
قدرت بروز نیکی	حسن‌گزینی به چه معناست؟	(۴۷)
درست	حمایت طلبی خانوادگی و اجتماعی افراد و پشتیبانی آنان از فرد موجب ارتقای تاب‌آوری می‌شود در واقع فرد تاب‌آور حمایت طلب است.	(۴۸)
درست	خوش‌بینی، امیدواری و نظم و ترتیب از ویژگی‌های افراد تاب‌آور هست.	(۴۹)
درست	خیر نفعی است که فرد انتخاب می‌کند. این منفعت در مسیر درست، پاکیزه و خداپسندانه است.	(۵۰)
درست	در ارزیابی انتخاب راه‌ها همواره باید حدود الهی و موازین دینی مذهبی را رعایت کرد.	(۵۱)
سن افراد	در ارزیابی تاب‌آوری افراد به چه نکاتی توجه نمیشود؟	(۵۲)
صحیح	در اغلب مشاجرات زن و شوهری، دو طرف در واقع مشکل ندارند، بلکه تشنه‌ی بروز زیبایی‌اند.	(۵۳)
درست	در این مرحله ملاک فراوانی راه‌حل‌هاست و نه مطلوبیت آنان.	(۵۴)

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

صحیح	در بخشش، با فرد رجاننده همدلی می کنیم.	(۵۵)
درست	در توکل به خدا انسان به قدرت و تدبیر خدا اعتقاد داشته و این دو از هم جدا نیستند.	(۵۶)
تولید راه حل های فراوان	در تولید راه حل های حل مسئله، کدام گزینه برای دانش آموزان مطلوب تر است؟	(۵۷)
بله	در حل مسئله معنوی، آیا باید به نفع دیگران نیز توجه کرد؟	(۵۸)
درست	در فرایند حل مشکلات در توکل به خدا، نباید انتظار داشت امور نامطلوب و نیات غیر خدایی محقق شوند.	(۵۹)
درست	در گفتگوی دوجانبه تفکر فعال شده و تفصیل مطالب و مفاهیم و بسط آنها اتفاق می افتد.	(۶۰)
خیر	در مرحله تولید راه حل ها، باید به مناسب یا نامناسب بودن راه حل ها فکر کرد؟	(۶۱)
درست	در مرحله ی تولد راه حل ملاک تعداد فراوان راه حل هاست نه مطلوبیت آن ها.	(۶۲)
درست	در مرحله ی گزینش است که مقدمات خیر آماده خواهند شد.	(۶۳)
صحیح	دلبستگی و اعتماد فرزند به والدین مجرای برای افزایش توکل در دانش آموزان است.	(۶۴)
درست	راه حل مطلوب در حل مساله با رویکرد معنوی علاوه بر نفع خویش باید به نفع دیگران نیز توجه داشته باشد. در غیر این صورت انتخاب اصلح نیست.	(۶۵)



## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

صحیح	رعایت تمام موارد در حل مسئله با رویکرد معنوی باعث ایجاد پیروی از دستورات خداوند خواهد شد.	(۶۶)
درست	سن ملاک ارزیابی افراد تاب آور نیست.	(۶۷)
درست	شفقت و دلسوزی جزو مهربانی و همدلی است که در سطح هیجانی اتفاق می افتد.	(۶۸)
درست	عجله و اجرای بی دقت حتی درست ترین راه حل ها را نیز با خطر مواجه می سازد.	(۶۹)
درست	عجله، کندی و تبعیت از عادات ما را در رسیدن به خیر باز می دارد و تردید می تواند رهیافتی به سوی خیر باشد.	(۷۰)
درست	عجولانه و بی تدبیرانه برخورد کردن با مسائل ناشی از مواجهه ی آزمون و خطایی با مشکلات است.	(۷۱)
درست	عدم بروز زیبایی و تجلی حسن در روابط زناشویی در نهایت می تواند به صورت غلط در مشاجرات زن و شوهری نمود پیدا کند.	(۷۲)
درست	عدم فهم رفتارهای خوب ما توسط دیگران به دلیل کلیشه های ذهنی آنها و عدم پذیرش انواع گوناگون حسن است.	(۷۳)
درست	عزت جزء غایت های رشد انسان در قرآن کریم نیست.	(۷۴)
درست	علوم پرفایده راه انجام اعمالی است که علم آن را نداریم.	(۷۵)
گزینه ش	فراهم آوردن مقدمات خیر و اجرایی کردن آن ویژه کدام معرفه است؟	(۷۶)

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	فرد تاب آور با اتکا به انعطاف پذیری مسیر میانه بین عوامل خطر و عوامل حفاظتی را می یابد .	(۷۷)
درست	فرد تاب آور فارغ از نوع آسیب در تلاش است تا صبورانه و با سعه ی صدر با مشکل برخورد کند و بزرگی و کوچکی و یا نوع مشکلات او را از حالت تاب آورانه خارج نمی کند.	(۷۸)
گفت و گوی دو جانبه	فعال شدن تفکر و ارتقاع قدرت تفصیل دهی محصول کدام گزینه است؟	(۷۹)
هفت سال دوم	قدرت خیر گزینی در کدام دوره سنی فعال می شود؟	(۸۰)
تردید	کدام گزینه جزء موانع گزینش خیر نیست؟	(۸۱)
مطالعه	کدام مورد از تکنیک های افزایش تاب آوری نیستند؟	(۸۲)
نوع آسیب	کدام یک از عوامل زیر جزو عوامل موثر بر تاب آوری نیست؟	(۸۳)
مخالفت سازنده	کدام یک از موارد زیر از روش های ساده ی کاهش استرس روزانه نیست؟	(۸۴)
عزت	کدام یک از موارد زیر جزء غایت های رشد انسان در قرآن کریم نیست؟	(۸۵)
تبیین گری	کدام یک از موارد زیر جزء مولفه های خیرگزینی نیست؟	(۸۶)
هیچکدام	کدام یک از موارد زیر جزو ویژگی های فرد تاب آور نیست؟	(۸۷)

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	کودکانی که دلبستگی ایمن به والدین دارند در فرایند توکل به خداوند پیشرو ترند.	۸۸
موقعیت	کدام مورد نمی‌تواند جز مصادیق حسن قرار بگیرد؟	۸۹
رشد	کدام یک از عوامل عمل به بخشش است؟	۹۰
آزمون و خطا	کودکان و نوجوانان اغلب مایلند به چه شکل با مسائل برخورد کنند؟	۹۱
درست	مخالفت سازنده یک تکنیک برای جلب مشارکت دانش آموزان در کلاس است.	۹۲
تفصیل دهی	مشکل در تصمیم‌گیری به نقص در کدام مرحله خیرگزینی مرتبط است؟	۹۳
درست	مطالعه به صورت غیر مستقیم موجب افزایش تاب آوری می‌شود اما یکی از تکنیک‌های ویژه‌ی ارتقای تاب آوری نیست.	۹۴
درست	موقعیت در ماهیت عمل محسنانه دخیل نیست و عمل محسنانه ناشی از باور، افکار و نیت ماست.	۹۵
درست	موقعیت‌های مختلف در تصمیم‌گیری به بخشش فرد تاثیر ندارد.	۹۶
درست	مهارت همدلی با فرد رنجاننده در بخشش باعث می‌شود تا شرایط فرد رنجاننده را در نظر گرفته و دیدگاه و موقعیت وی را بهتر درک کنیم.	۹۷
سوء استفاده از قدرت عبودیت	میل به تبعیت کردن حاصل کدام شیوه غلط و مخل خیرگزینی است؟	۹۸

## سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

خیر	نفعی که فرد انتخاب می کند، چه نام دارد؟	(۹۹)
درست	والدین با سوء استفاده از قدرت عبودیت، کودک را به تبعیت افراطی از خود مایل می سازند که ممکن است مانع از بروز و ظهور خیر شود.	(۱۰۰)
درست	هر رخدادی اعم از ناملایمتی ها، سختی ها و اتفاقات ناگوار در بطن خود می توانند تجلیاتی از حسن داشته باشند.	(۱۰۱)
درست	هفت ساله ی اول ویژه ی طیب گزینی، هفت ساله ی دوم ویژه ی خیر گزینی و هفت ساله ی سوم مربوط به حسن گزینی است.	(۱۰۲)
درست	همواره بین انتقام و بخشش راه های دیگری هست. مثلاً آشتی کردن بدون ادامه ی رابطه.	(۱۰۳)
درست	هنگامی که کسی را می بخشیم لزوما باعث نمی شود که با وی آشتی کرده و به رابطه مان ادامه دهیم.	(۱۰۴)
غلط	هنگامی که کسی را می بخشیم، با او آشتی کرده ایم.	(۱۰۵)
عدم خلاقیت در احسان	هنگامی که ما رفتارهای خوبی داریم، ولی دیگران این خوبی را حس نمی کنند، مشکل در چیست؟	(۱۰۶)
علوم پرفایده	هنگامی که میخواهیم عملی را انجام دهیم، ولی علم آن را نداریم، به سمت ..... می رویم.	(۱۰۷)



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

**کانال تلگرام : @ltmsyarir**

**[www.LTMSYAR.ir](http://www.LTMSYAR.ir)**

( برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید. )