|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| موضوع کلی | ردیف |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| حدود | عالی | خوب | متوسط | ضعیف | خیلی ضعیف |
| امتیاز | **۴** | **۳** | **۲** | **۱** | **۰** |

 | امتیاز |
| ایمان و اعتقادات مذهبی | **۱** | **درخانواده ما تمام تصمیمات بر اساس ایمان و اعتقادات مذهبی گرفته می شود.(معدل تمام اعضای خانواده)** |  |
| **۲** | **من می توانم اصول دینم را طوری برای دیگران توضیح دهم که به ایمان و معرفت فرد مقابل افزوده شود.** |  |
| **۳** | **می توانم با زبان ساده اعتقاد به وحدانیت خداوند و منحصر به فرد بودن خلقت انسانها را برای فرد مقابل اثبات کنم.** |  |
| **۴** | **می توانم با زبان ساده اعتقاد به عدل خداوند وتاثیر آن بر زندگی زناشویی را برای فرد مقابل توضیح دهم.** |  |
| **۵** | **می توانم با زبان ساده سیره و روش زندگی پیامبر اسلام وتاثیر آن بر زندگی زناشویی را برای فرد مقابل توضیح دهم.** |  |
| **۶** | **می توانم با زبان ساده اطلاعاتی در مورد (شهادت،اطاعت،هدایت،طهارت،وراثت،سبقت و عدالت)ائمه معصومین (ع)** **وتاثیر آن بر زندگی زناشویی را در اختیار فرد مقابل بگذارم.** |  |
| **۷** | **بر مبنای اعتقاد به اصل معاد می توانم چرایی و چگونگی عمل به فروع دین را برای فرد مقابل تو ضیح دهم .** |  |
| **۸** | **می توانم چرایی و چگونگی پاکی (روح،جسم،طعام،نعمتها،قلب،نفس،رفتار،افکار،دوستیها و دشمنیها)را برای فرد مقابل تو ضیح دهم.** |  |
| **۹** | **می توانم چگونگی اخلاق اسلامی را با استناد به آیات قرآن اثبات کنم.** |  |
| **۱۰** | **برای من خدا مرکز همه چیز است و بر اساس دستور او عمل می کنم.** |  |
| روابط درون خانواده | **۱۱** | **رضایت والدین از مهمترین اولویتهای من در انتخاب همسر است.** |  |
| **۱۲** | **بین اعضای خانواده من صمیمیت بر اساس سه اصل رازداری،خطاپوشی و خیرخواهی وجود دارد.** |  |
| **۱۳** | **در خانواده ما به آسانی میتوان در باره ازدواج صحبت کرد.** |  |
| **۱۴** | **در خانواده معمولا جمله «دوستت دارم» را می‌شنوم که میان افراد خانواده گفته می‌شود.** |  |
| **۱۵** | **در خانواده ما احساسات هر فرد مهم است و ما تشویق می‌شویم درباره آن صحبت کنیم .** |  |
| **۱۶** | **سرپرست خانواده اگرچیزی بگوید عمل می کند .** |  |
| **۱۷** | **پدر من از مادرم تعریف می‌کند.** |  |
| **۱۸** | **مادر من از پدرم تعریف می‌کند .** |  |
| **۱۹** | **خانواده من از ورزش و تفریح کردن با هم لذت می‌برند .** |  |
| **۲۰** | **در خانواده ما صداقت و هماهنگی مهمترین چیزها است .** |  |
| **۲۱** | **در خانواده ما افراد تشویق می‌شوند که آزادانه صحبت کنند .** |  |
| **۲۲** | **والدین من حتی در حالی که عصبانی هستند با احترام صحبت می کنند .** |  |
| **۲۳** | **در خانواده من احترام گذاشتن به حقوق و عقاید دیگران مهم است .** |  |
| **۲۴** | **سرپرست خانواده حرف آخر را در همه موضوعها می‌زند .** |  |
| **۲۵** | **مادر خانواده، مدیر داخلی خانه است و چیزی که می‌گوید قانون است .** |  |
| **۲۶** | **والدین من به حرفهایم گوش می‌دهند و سعی می‌کنند مرا بفهمند.** |  |
| **۲۷** | **من می‌بینم که والدینم بعد از جدال، یکدیگر را می بخشند .** |  |
| **۲۸** | **در چهار چوب آداب و رسوم خانوادگی اقدام به ازدواج نموده ام.** |  |
| **۲۹** | **من معتقدم که والدینم مسلمان واقعی هستند: آنها فقط از خدا، رسول و اولوالامر اطاعت می کنند.** |  |
| **۳۰** | **می توانم چرایی و چگونگی ارتباط با تک تک اعضای خانواده را توضیح دهم.** |  |
| **۳۱** | **بین خانواده ما و خانواده همسر آینده ام هماهنگی وجود دارد.** |  |
| استقلال | **۳۲** | **از استقلال فکری برخوردار بوده و می توانم چرایی ، چگونگی و تاثیر افکارم را بر زندگی آینده شرح دهم.** |  |
| **۳۳** | **از استقلال اقتصادی برخوردار بوده و می توانم میزان و چگونگی درآمدها و هزینه های زندگی آینده برآورد کنم.** |  |
| **۳۴** | **از استقلال اجتمایی** **برخوردار بوده و می توانم محل زندگی خودم را با توضیح چرایی و چگونگی آن پیش بینی کنم.** |  |
| **۳۵** | **از استقلال خانوادگی برخوردار بوده و فارغ از نفوذ اعضای خانواده و صرفاٌ استفاده از راهنماییهای آنان تصمیم می گیرم.** |  |
| **۳۶** | **از استقلال فرهنگی برخوردار بوده و می توانم چرایی و چگونگی استفاده از محصولات فرهنگی(دیداری،شنیداری،نوشتاری و…)را بیان کنم.** |  |
| **۳۷** | **از استقلال سیاسی برخوردار بوده و می توانم چرایی و چگونگی انتخابات و همکاری با گروههای سیاسی کشورم را شرح دهم.** |  |
| مهارتهای زندگی | **۳۸** | **می توانم نقاط ضعف و قوت خودم را به صورت شفاف بیان کنم.(مهارت خود آگاهی)** |  |
| **۳۹** | می توانم مسئولیت های خودم را در زندگی زناشویی بیان کنم.**(مهارت خود آگاهی)** |  |
| **40** | توانایی بیان نیازهایم را دارم.**(مهارت خود آگاهی)** |  |
| **40** | **می توانم استعدادها وتوانمندیهای خود ونیز چرایی و چگونگی استفاده از آن را در زندگی بیان کنم.** **(مهارت خود آگاهی)** |  |
| **۴۲** | **تا کنون با نظرات، انتقادات و پیشنهادات دیگران، تغییراتی در رفتار های من ایجاد شده است(مهارت تفکر نقادانه).** |  |
| **۴۳** | **ثبات فکری ، احساسی و رفتاری دارم.** |  |
| **۴۴** | **قادر به تغییر برنامه های از قبل طراحی شده خود هستم.(مهارت حل مسئله)** |  |
| **۴۵** | **قادر به درک احساسات ، رفتار و افکار خانواده ، دوستان و همکارانم(که متفاوت از من عمل می کنند)، می باشم.(مهارت اجتماعی)** |  |
| **۴۶** | **بیشتر به جای صحبت کردن گوش می کنم و بیشتر از آنکه دیگران مرا را درک کنند. سعی می کنم دیگران را بفهمم. ( مدیریت رابطه)** |  |
| **۴۷** | **هیجان طلب نیستم و قادرم خواسته هایم را به تعویق اندازم. (مهارت مدیریت هیجانات)** |  |
| **۴۸** | **منفعلانه نسبت به دیگران عکس العمل نشان نمی دهم و برای رفتار ، احساس و گفتار خود روش و برنامه دارم.( رفتار با تعقل در حل مسئله)** |  |
| **۴۹** | **واکنش من به مسائل بی تفاوتی نیست و عادت دارم به جای فرار از مشکلات راه حل مناسب برای آن پیدا کنم.** |  |
| **۵۰** | **در آینه نگاه دیگران، من فردی آرام و متین هستم.** |  |
| **۵۱** | **در برابر دیگران حالت دفاعی یا حالت تهاجمی نمی گیرم و قادر به درک افکار ، احساس و رفتار دیگران هستم.** **(مهارت مدیریت هیجانات)** |  |
| **۵۲** | **برای رهایی و فرار از یک موقعیت بد ، اقدام به ازدواج نمی کنم و وضعیت فعلی ام راضی کننده است. (مهارت حل مسئله)** |  |
| **۵۳** | **می توانم چرایی ، چگونگی وتاثیر ارتباط با دوستانم را بر زندگی آینده بیان کنم.(مهارت روابط بین فردی)** |  |
| **۵۴** | **می توانم چرایی ، چگونگی وتاثیر ارتباط با فامیل را بر زندگی آینده بیان کنم.** **(مهارت روابط بین فردی)** |  |
| **۵۵** | **می توانم چرایی ، چگونگی وتاثیر ارتباط با فامیل همسر را بر زندگی آینده بیان کنم.** **(مهارت روابط بین فردی)** |  |
| **۵۶** | **درک درستی از جنس مخالفم دارم و چرایی ، چگونگی وتاثیر آنرا در زندگی مشترک می دانم.** |  |
| **۵۷** | **می توانم چرایی و چگونگی ازدواجم را بیان کنم.** |  |
| **۵۸** | **در افکار،گفتار و رفتار خود صادق هستم(مثلا عمل به تمام تعهدات صورت جلسه مهریه).** |  |
| **۵۹** | **در مواجهه با زمینه های گناه،سختیها و بندگی خدا صبورم (مثلا گناهان مراسم عقد و عروسی).** |  |
| **۶۰** | **من در حق جویی و حق گویی محکم و با صلابت هستم.** |  |
| **۶۱** | **اهداف و برنامه های زندگی من صریح و روشن است.** |  |
| **۶۲** | **در برابر فشار روانی ناشی از بیماری احتمالی همسرم در آینده مقاوم هستم.** |  |
| **۶۳** | **در خانواده پدری و زندگی مجردی خود ، مسئولیت کاری را به عهده میگیرم.** |  |
| **۶۴** | **با کسانی ‌که به نظر من غیر منطقی بوده یا اخلاق دلخواه مرا ندارند ارتباط سازنده و راضی کننده دارم و توانسته ام تعامل قابل قبولی ایجاد نمایم. (مهارتهای اجتماعی)** |  |
| **۶۵** | **از اشتغال رضایتمند ومناسب برخوردارم.** |  |
| **۶۶** | **در زندگی به شغل ثابت اعتقاد دارم.** |  |
| **۶۷** | **به ادامه تحصیل اعضای خانواده اعتقاد دارم.** |  |
| مهارت فرزند پروری | **۶۸** | **برای فرزنددار شدن آماده ام .** |  |
| **۶۹** | **راجع به موضوعهایی از قبیل تنظیم مسئولیتهای مربوط به فرزند پروری و فنون آن مطالعه دارم.** |  |
| **۷۰** | **اصول صحیح فرزند پروری را می دانم.** |  |
| **۷۱** | **چرایی و چگونگی فرزند دار شدن و فرزندپروری را می دانم.** |  |
| تفاهم نامه | **۷۲** | **به جاذبه های ظاهری همسر آینده ام اهمیت می دهم.** |  |
| **۷۳** | **در امور زندگی دچار افراط و تفریط نمی شوم و از اعتدال بر خوردارم.** |  |
| **۷۴** | **جلسات مشاوره و کلاس های آموزشی آمادگی ازدواج را مهم میدانم ودرآن شرکت میکنم.** |  |
| **۷۵** | **در مورد روابط زناشویی اطلاعات کامل دارم.** |  |
| **۷۶** | **اگر در ازدواج مشکلی پیش بیاید، صبر کرده و مشکل را حل می کنم؟** |  |
| **۷۷** | **می توانم چرایی و چگونگی ابراز محبت نسبت به همسر را توضیح دهم.** |  |
| **۷۸** | **در تصمیم خود برای ازدواج به یقین رسیده ام.** |  |
| **۷۹** | **من فکر می‌کنم که ما باید بتوانیم بدون درگیری با یکدیگر مخالفت کنیم .** |  |
| **۸۰** | **من معتقدم که هردوی مرد و زن باید بتوانند احساسات خود را بیان کنند .** |  |
| **۸۱** | **من معتقدم که مجادله برای زندگی خانوادگی مضر است .** |  |
| **۸۲** | **من فکر می‌کنم می‌توانم با توجه بشنوم .** |  |
| **۸۳** | **مهمترین مسأله بین ما برای حرف زدن مذهب است .** |  |
| **۸۴** | **من علاقه‌مند به میانه‌روی برای حفظ صلح در روابطمان هستم .** |  |
| **۸۵** | **من دوست دارم درست قبل از زمان خواب درباره موضوعات مهم صحبت کنیم .** |  |
| **۸۶** | **عدم توافق در خانواده می‌تواند عادی باشد به شرطی که افراد منصفانه بحث کنند و به تحلیل آن بپردازند .** |  |
| **۸۷** | **برای من خیلی مهم است که بدانم شما چه احساس می‌کنید یا چگونه فکر می‌کنید .** |  |
| **۸۸** | **من فکر می‌کنم مرد باید رئیس خانه باشد .** |  |
| **۸۹** | **من موافقت می‌کنم که زمان خاص مشترکی را برای همراهی با همسرم بیابم تا توجهم را تنها متوجه او کنم .** |  |
| **۹۰** | **من موافقت می‌کنم که در صورت درخواست همسرم تلویزیون و دیگر عوامل حواس‌پرتی را خاموش نموده و تمام توجهم را به همسرم اختصاص دهم .** |  |
| **۹۱** | **من موافقت می‌کنم که در افکارم بی‌آلایش و صادقانه با همسرم شریک شوم و برای او این امکان را فراهم کنم که در افکارش بی‌آلایش و صادقانه با من شریک شود .** |  |
| **۹۲** | **من موافقت می کنم که شنونده متوجهی باشم .** |  |
| **۹۳** | **من موافقت می‌کنم که هیچگاه نام روی همسرم نگذارم ، او را آزار ندهم و به او نگویم دوستت ندارم .** |  |
| **۹۴** | **من موافقم که عدم توافق در بعضی موارد اشکالی ندارد .** |  |
| **۹۵** | **من موافقت می‌کنم نسبت به آنچه می گویم و انجام می‌دهم مسؤولیت پذیر باشم .** |  |
| **۹۶** | **من موافقت می‌کنم که هیچگاه برا ی همسرم صحبت نکنم مگر اینکه با او مشورت کرده باشم .** |  |
| **۹۷** | **من موافقت می کنم که در برابر همسرم صادق باشم .** |  |
| **۹۸** | **من موافقت می‌کنم که هر روز زندگی همسرم را در آغوش بگیرم .** |  |
| **۹۹** | **من موافقت می‌کنم که در هر سالگرد ازدواجمان زمانی را با همسرم بگذرانم .** |  |
| **۱۰۰** | **من موافقت می‌کنم اگر به هر دلیلی روابط ما با مشکل جدی مواجه شد همراه با همسرم برای گرفتن کمک به مشاور حرفه‌ای مراجعه کنم .** |  |
|   |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***امتیاز*** | **۳۰۱-۴۰۰** | **۲۰۱-۳۰۰** | **۱۰۱-۲۰۰** | **۵۱-۱۰۰** | **۲۱-۵۰** | **۰-۲۰** |
| ***اقدام*** | **عالی** | **رفع نقص** | **آموزش** | **راهنمایی** | **مشاوره** | **درمان** |

 |  |