

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## مدیریت خانواده و سبک زندگی

کلیه رشته‌ها

اجرای آزمایشی

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



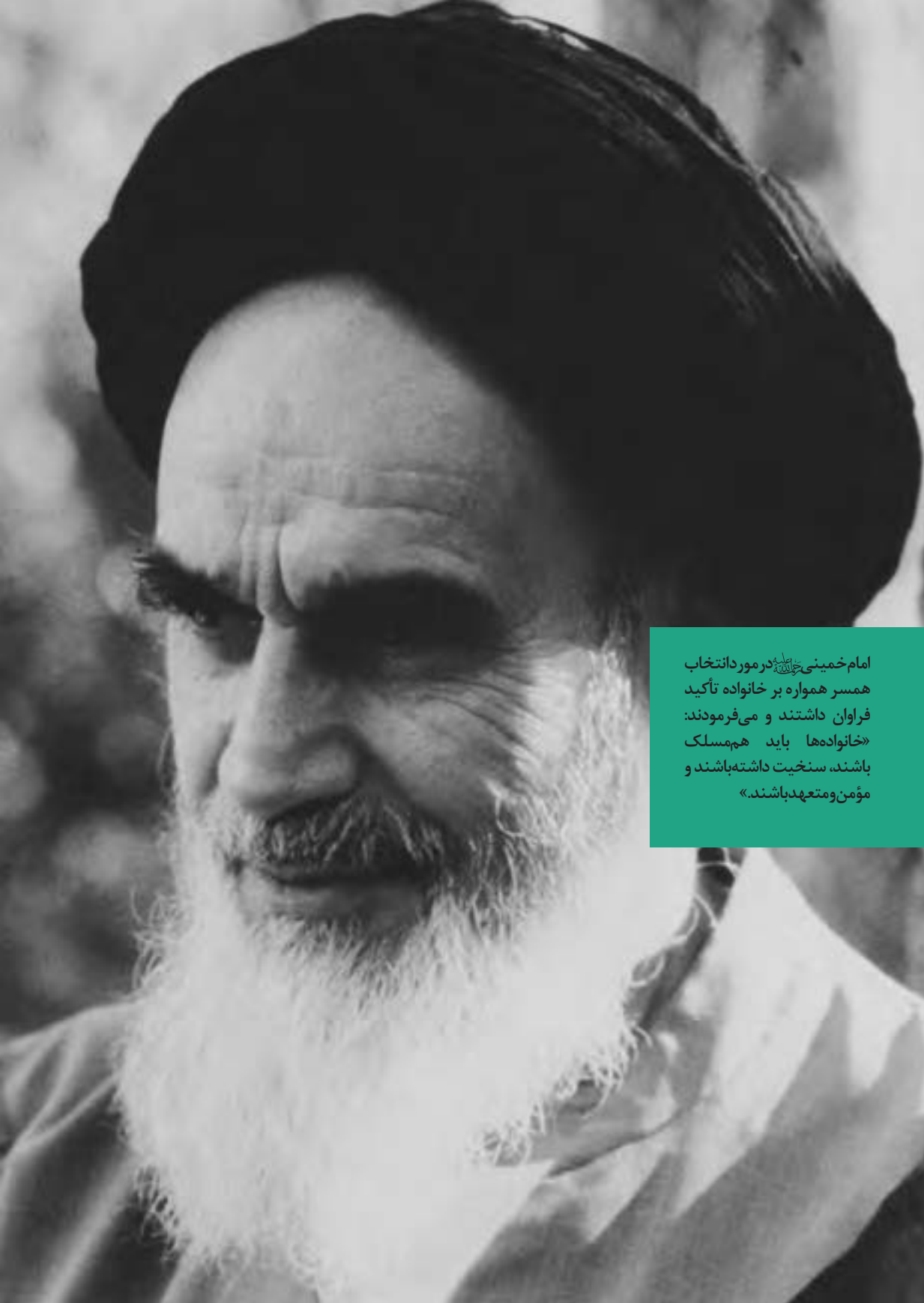
## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب:** مدیریت خانواده و سبک زندگی (اجرای آزمایشی) - ۱۱۲۲۴۱
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** محمود امانی طهرانی، کوروش امیری‌نیا، محمدمهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی پور فرد، انسیه جلیلی طهماسبی، میترا دانشور، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، سیدمحسن میرمحمدصادقی، محمود معافی و محی‌الدین بهرام محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** سیدمحسن میرمحمدصادقی، محمدجواد فهیمی‌فر، سیدعلی مرتضوی درچه (اعضای گروه تألیف) - فاطمه آزاد منجیر، ریحانه طیب‌زاده (همکاران تألیف) - مهدی دوابی، مونا چراغی، محمدرضا کمین، محمدحسن آسایش، محمد سمیعی، امیرمحمد فضلی، نفیسه وارسیان، محمدرضا بیاتی، مریم ابراهیمی (گروه مشاوران) - بهروز راستانی (ویراستار)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - صبا کاظمی دوانی (طراح جلد) - فاطمه رئوف‌پی، ارمغان رحمان پور (صفحه‌آرا، نگاشتارگر، طراح گرافیک A) - پریسا کیانی، صبا صفا (تصویرگر) - سیده فاطمه طباطبایی، حسین قاسم‌پور اقدم، علیرضا ملکان و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
- تلفن:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- ناشر:** وبگاه: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir)
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- سال انتشار و نوبت چاپ:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
چاپ اول ۱۳۹۷

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۲۵۳-۹

ISBN: 978-964-05-3253-9



امام خمینی علیه السلام در مورد انتخاب  
همسر همواره بر خانواده تأکید  
فراوان داشتند و می فرمودند:  
«خانواده‌ها باید هم‌مسلك  
باشند، سنخیت داشته باشند و  
مؤمن و متعهد باشند.»

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## دبیران گرامی، اولیای محترم و دانش آموزان عزیز

■ درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای اولین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ برای دانش آموزان پایه دوازدهم تدریس می شود.

■ برنامه درسی این کتاب براساس نیازسنجی موضوعی و دریافت نظرات کارشناسان تدوین شده است. بدیهی است چون موضوع این درس در مرز بین دوره آموزش های مدرسه ای و دوران بزرگسالی قرار دارد - به همین دلیل، در پایه دوازدهم، یعنی آخرین پایه تحصیلی ارائه می شود - ممکن است بنا به ضرورت حاوی بعضی مطالب حساس باشد. از این رو در تدوین کتاب تلاش شده است که تمامی مطالب، در عین رعایت چارچوب علمی، با دقت فراوان و رعایت هنجارهای اخلاقی جامعه نوشته شود.

■ در تولید این کتاب، سیاست چند تألیفی به کار گرفته شده است. یعنی علاوه بر کتابی که در دست شماست، دو کتاب دیگر نیز به صورت موازی تألیف و منتشر شده است که از طریق وبگاه [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) قابل دریافت است. این کتاب ها دارای برنامه درسی مشابهی هستند اما در سبک نگارش با یکدیگر کاملاً متفاوت اند. امید است این کار در سال های آینده، برای مخاطبان فرصت انتخاب کتاب مورد پسند خویش را فراهم آورد. در حال حاضر هر سه کتاب، آزمایشی تلقی می شوند و سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی از دریافت نظر کارشناسان و صاحب نظران به منظور اصلاح آنها، استقبال می کند.

### فصل ۱. من، روابط و خانواده

- درس ۱. جانم بگیر و صحبت جانانه‌ام ببخش! (روابط انسانی) ۱۲
- درس ۲. همچو آینه مشو محو جمال دگران (من در رابطه با خودم) ۲۰
- درس ۳. من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! (من در رابطه با دیگران) ۲۸
- درس ۴. اگر رفیق شفیقی دُرست پیمان باش! (مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده) ۳۸

### فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

- درس ۵. از ماست که بر ماست! (انتخاب و پیامدهای آن در روابط انسانی) ۴۸
- درس ۶. دل می‌رود ز دستم صاحب‌دلان خدا را! (دلبستگی و شیفتگی) ۶۰
- درس ۷. دل از من برد و روی از من نهان کرد! (دلبستگی و روابط پایدار) ۷۰

### فصل ۳. آگاهی و آمادگی اولیه برای ازدواج

- درس ۸. ورود افراد مجرد ممنوع! (ضرورت ازدواج-۱) ۸۰
- درس ۹. آری! به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت! (ضرورت ازدواج-۲) ۸۸
- درس ۱۰. دل شیر و مبر لاک پشت و خُلق آهو! (شرایط مناسب برای ازدواج-۱) ۹۶
- درس ۱۱. قصر رؤیا و اسب سپید! (شرایط مناسب برای ازدواج-۲) ۱۰۴

### فصل ۴. اقدام برای ازدواج

- درس ۱۲. دُر باشه، غلتون باشه، ارزون باشه! (ملاک‌ها و اولویت‌ها در انتخاب همسر) ۱۱۴
- درس ۱۳. کفش آهنین و چوب جادو! (اقدام برای ازدواج) ۱۲۶
- درس ۱۴. که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها! (اصول حاکم بر فرایند ازدواج) ۱۳۶

## فصل ۵. استحکام خانواده

- ۱۵۴ درس ۱۵. عروس خانم، وکیلیم؟! (آداب و رسوم ازدواج)
- ۱۷۲ درس ۱۶. در میان ما تفاوت از چه خاست؟! (ازدواج و تفاوت‌های همسران)
- ۱۸۸ درس ۱۷. خود در عجبم که من توام یا تو منی! (هم سویی و سازگاری پس از ازدواج)

## فصل ۶. مدیریت و تعالی خانواده

- ۲۰۰ درس ۱۸. من و همسرم، شما همه! (مدیریت خانواده)
- ۲۱۴ درس ۱۹. از فضل پدر (و مادر) تو را چه حاصل؟! (تربیت فرزند)
- ۲۲۴ درس ۲۰. مراد در خانه سروی هست! (عشق، ایمان و زندگی سعادت‌مندان)

۲۳۶ منابع

۲۳۹ منابعی برای مطالعه بیشتر و یادگیری مستمر

## سخنی با دانش آموزان

کتابی که پیش رو دارید، بخشی از کوششی نو در آموزش و پرورش کشور عزیزمان ایران اسلامی است. بر اساس «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» و برنامه درسی ملی، پرداختن به آموزش‌های مرتبط با سبک زندگی و مهارت‌های ازدواج و مدیریت خانواده جزو نیازهای ضروری کشور و از وظایف آموزش و پرورش قلمداد شده است. این آموزش‌ها نه تنها برای افزایش دانش شما، بلکه برای یادگیری برخی از مهارت‌هایی که در مسیر زندگی مورد نیاز شما خواهد بود، طراحی شده است.

تشکیل خانواده و داشتن زندگی موفق و سعادت‌مند موضوعی است که اکثر انسان‌ها در طول تاریخ به آن اندیشیده‌اند. در روزگار گذشته به دلیل سادگی روابط در جوامع انسانی، مهارت‌های مورد نیاز برای تشکیل خانواده به صورت سنتی از والدین یا اطرافیان به فرزندان منتقل می‌شد. اما در دوران جدید این شیوه از یادگیری کارآمدی کمتری دارد و به آموزش‌های وسیع‌تر و بیشتری نیاز است. در این کتاب تلاش کرده‌ایم که نیازهای شما را در سه مرحله پیش از ازدواج، حین ازدواج و پس از ازدواج در نظر بگیریم و آگاهی‌ها و مهارت‌هایی را که برای هر مرحله لازم‌اند، شرح دهیم. کتاب ابتدا به روابط انسانی به عنوان پایه و اساس هم‌زیستی انسان‌ها می‌پردازد و سپس به بحث ازدواج به عنوان نوعی متعالی از این روابط وارد می‌شود. در این کتاب کوشیده‌ایم با نگاهی علمی و دقیق و مبتنی بر فرهنگ دینی و ملی‌مان، بخشی از آنچه را که برای ازدواج موفق لازم است، بیان کنیم. رویکرد کتاب رویکردی «مسئله محور» و مبتنی بر فعالیت و تفکر است. زیرا



معتقدیم در مسائل زندگی، داشتن اطلاعات بسیار دربارهٔ یک موضوع کافی نیست و توانایی تفکر و تحلیل صحیح است که می‌تواند از مشکلات پیشگیری کند. بر این اساس فعالیت‌های کلاسی و گفت‌وگوها، در این کتاب جایگاه بسیار مهمی دارند و هدف این است که با کمک معلمان محترم، فضایی برای بررسی همه جانبهٔ موضوع‌ها، بیان دغدغه‌ها و یافتن پاسخ‌های سؤال‌های دانش‌آموزان فراهم شود. زیرا تلاش کتاب حرکت عملی و عینی در جهت پایه‌گذاری ازدواج موفق به عنوان ازدواجی سالم، سازنده و پایدار است که می‌تواند به سلامت جامعه و سعادت و رشد افراد آن منجر شود.

با توجه به گستردگی موضوع کتاب و مباحث مرتبط با آن، تلاش شده است ضمن پیشگیری از طولانی‌شدن مباحث، تا حد امکان نکته‌های اصلی هر بحث مورد توجه قرار گیرد. اما واضح است که همهٔ جنبه‌های موضوعی مانند «ازدواج و مدیریت خانواده» در این محدوده نمی‌گنجد. این کتاب را باید قدم اولی دانست که راهگشای شما برای یادگیری مستمر و عمیق در این مسیر باشد. البته کتاب‌هایی برای مطالعهٔ بیشتر در پایان کتاب معرفی شده‌اند.

از خداوند منان مسئلت داریم که این کتاب، از طریق بهبود سبک زندگی و روابط انسانی و خانوادگی، جامعهٔ ما را به سمت سعادت معنوی رهنمون سازد. امیدواریم از مصاحبت با این کتاب لذت ببرید.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

# بخش اول

## پیش از ازدواج

### فصل ۱. من، روابط و خانواده

- درس ۱. جانم بگیر و صحبت جانانه‌ام ببخش! (روابط انسانی)
- درس ۲. همچو آینه شو محو جمال دگران! (من در رابطه با خودم)
- درس ۳. من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! (من در رابطه با دیگران)
- درس ۴. اگر رفیق شفیقی درست پیمان باش! (مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده)

### فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

- درس ۵. از ماست که بر ماست! (انتخاب و پیامدهای آن در روابط انسانی)
- درس ۶. دل می‌رود ز دستم، صاحب‌دلان خدا را! (دلبستگی و شیفتگی)
- درس ۷. دل از من برد و روی از من نهان کرد! (دلبستگی و روابط پایدار)

دلبستگی و روابط پایدار همچو آیینه مشو محو جمال دگران!

مستقیم و منکرار من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! هرگز در هر اصغر و هر مجسمه



انتخاب و پیامدهای آن در روابط نکتیسه و نکتیسه من در رابطه با خودم

اگر رفیق شفیقی درست پیمان باش! روابط انسانی

# جانم بگیر و صحبت جانانه ام بخش

روابط انسانی



## سؤالات کلیدی

- روابط انسانی چه ابعادی دارند؟
- چه تناسبی میان سطح رابطه و انتظارات افراد از هم وجود دارد؟
- روابط موفق و پایدار کدام ویژگی‌های اصلی را دارند؟



## • موقعیت

### نهنگ تنها

آیا می‌دانستید نهنگ‌ها برای برقراری ارتباط و پیدا کردن جفت خود، صداهایی با فرکانس مشخص تولید می‌کنند؟ این صداها به «آواز نهنگ‌ها» مشهور است. در این میان دانشمندان اقیانوس‌شناس با مورد

عجیبی روبه‌رو شده‌اند. آنها به نهنگ خاصی برخوردند که آوازهایی با فرکانس صوتی بسیار بالاتر از سایر نهنگ‌های هم‌نوعش تولید می‌کند. این موضوع باعث شده است تا دیگر نهنگ‌ها صدای او را تشخیص ندهند و او تنها بماند. به خاطر ناتوانی این نهنگ در برقرار کردن ارتباط، او نمی‌تواند پیام‌هایش را درست انتقال دهد، بنابراین همیشه تنها زندگی می‌کند.

به سبب این ویژگی او مجبور شده است، مسیر حرکت خود را از سایر نهنگ‌ها جدا کند. در نتیجه علاوه بر نداشتن جفت، از دیدار دیگر هم‌نوعانش نیز محروم مانده است. تنهایی و بی‌کسی او نتیجه ندانستن «زبان رابطه» است.

## طرح مسئله



### رابطه و ابعاد آن

می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است و یکی از نیازهای اساسی انسان رابطه داشتن با دیگر هم‌نوعان خود است. بر این اساس، بخش مهمی از زندگی ما را روابطمان با دیگران تشکیل می‌دهد. روابط انسانی به روش‌های متفاوت و در شرایط گوناگونی شکل می‌گیرند. ما می‌توانیم با استفاده از موهبت «اختیار» به‌طور فعالانه روابط مناسب را شکل دهیم و در هر رابطه، رفتارها و واکنش‌های متناسب با آن رابطه را انتخاب کنیم. روابط انسانی ابعاد یا جنبه‌هایی دارند که در همه آنها مشترک است. از جمله این جنبه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

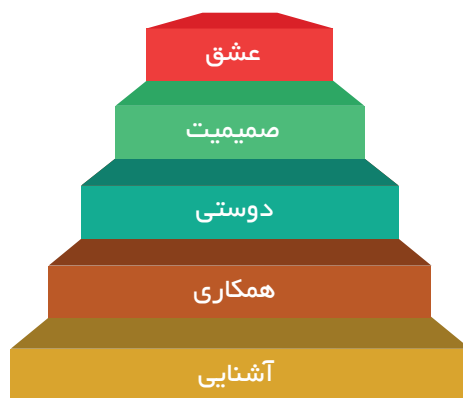
الف) سطح رابطه (شامل پنج سطح):

ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه؛

پ) رفتارهای همراه با رابطه.

آشنایی با هر یک از این ابعاد به ما در شکل دادن فعالانه روابطمان کمک می‌کند.

**الف) سطح رابطه:** روابط انسانی می‌توانند در سطوح متفاوتی وجود داشته باشند. سطح رابطه نشان‌دهنده میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است. هر سطح نیز خود به درجات متعددی قابل تقسیم است. معمولاً پنج سطح اصلی در روابط انسانی می‌توان دید:



سطوح رابطه

روابط انسانی می‌تواند از یک سطح به سطح دیگر ارتقا یا تنزل پیدا کند. هر سطح از رابطه ویژگی‌هایی کامل‌تر از همه سطوح قبلی را در خود دارد. برای وجود رابطه موفق و پایدار، باید دو طرف برای رسیدن به یک سطح خاص، سطوح قبلی را طی کرده باشند.

### ۱. آشنایی

آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است. شما ممکن است با افرادی برخورد کنید و با آنها ارتباط کوتاهی بگیرید. مثلاً هنگامی که در خیابان از فردی نشانی جایی را می‌پرسید، به صرف این ارتباط کوتاه، نمی‌توان گفت که رابطه‌ای میان شما شکل گرفته است. اما زمانی که با فردی «آشنایی» پیدا می‌کنید، در واقع به اولین سطح روابط انسانی وارد شده‌اید. در این سطح از رابطه، شما به شناختی ابتدایی از طرف مقابل می‌رسید و او دیگر برای شما غریبه نیست. مثلاً با طرف مقابل وارد تعامل می‌شوید، احوال او را می‌پرسید و با او درباره مسائل مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید.

### ۲. همکاری

رابطه در سطح همکاری زمانی شکل می‌گیرد که در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل داشته باشیم. مثلاً چند دانش‌آموز که از پایه‌های متفاوت یک مدرسه برای عضویت در شورا انتخاب می‌شوند، رابطه‌ای از نوع همکاری دارند. این رابطه ممکن است در طول زمان و در صورت وجود شرایط مناسب به دوستی تبدیل شود یا پس از پایان فعالیت مشترک، ضعیف‌تر شود و به مرحله آشنایی برگردد.

### ۳. دوستی

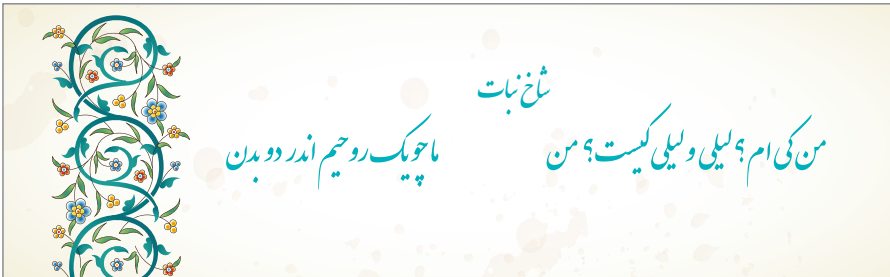
زمانی که رابطه به سطح دوستی می‌رسد، علاوه بر همکاری مشترک در یک یا چند زمینه، نوعی احساس نزدیکی و دل‌بستگی میان افراد به وجود می‌آید. هر فرد می‌تواند با افراد زیادی رابطه‌ی دوستانه داشته باشد و این روابط در حوزه‌های متنوع باشند. مثلاً یک نفر ممکن است دوست شما در باشگاه ورزشی باشد و دیگری دوست شما در مدرسه.

### ۴. صمیمیت

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت، علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند، «صمیمیت» می‌گویند. در این سطح، نوعی هماهنگی درونی از جنبه‌ی شخصیتی، اخلاقی و عاطفی بین طرفین رابطه ایجاد می‌شود و روابط دو طرف در حوزه‌های گوناگون گسترش پیدا می‌کند. ویژگی مهم این رابطه، اعتماد بالا و چند جانبه‌ی طرفین به یکدیگر است. با توجه به ویژگی‌های رابطه‌ی صمیمانه، معمولاً تعداد افرادی که هرکس با آنها چنین رابطه‌ای دارد، انگشت‌شمار است.

### ۵. عشق

بالاترین سطح رابطه میان دو نفر رابطه‌ی عاشقانه است. رابطه‌ی عاشقانه رابطه‌ای است که در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل کامل میان دو طرف شکل می‌گیرد. فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، از ویژگی‌های رابطه‌ی عاشقانه است. این رابطه مبتنی بر آگاهی و اختیار است. باید توجه داشت که در بیان عامه‌ی مردم، گاهی به روابط بی‌منطق و سرشار از احساس و هیجان میان دو نفر عشق گفته می‌شود. اما آن روابط بیشتر مبتنی بر هوس و شیفتگی هستند و با تعریف ارائه شده از عشق متفاوت‌اند. رابطه‌ی عاشقانه را می‌توان در رابطه‌ی مادر و فرزند یا رابطه‌ی برخی از همسران که به مرور توانسته‌اند خود را به این مرحله برسانند، مشاهده کرد. در رابطه‌ی عاشقانه، اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می‌رسد.



## نکته



باید توجه داشت که مفهوم عشق در ادبیات عرفانی ما در مورد رابطهٔ بندگان خالص با پروردگار یا اولیای الهی هم به کار می‌رود. این تعبیری متعالی از عشق است که موضوع بحث این کتاب نیست.

دو طرف باید سطوح رابطه  
را مرحله به مرحله طی کنند.

الف



در یک رابطهٔ  
موفق و  
پایدار

سطح رابطه باید از نگاه دو طرف  
یکسان باشد.

ب

## گفت‌وگو در کلاس



۱. تعدادی از روابطی را که با افراد متفاوت دارید، در نظر بگیرید. هر یک از این روابط در چه سطحی قرار دارند؟
۲. چرا نوع تعاملات و انتظارات شما از طرف مقابل در سطوح مختلف رابطه متفاوت است؟

## نکته



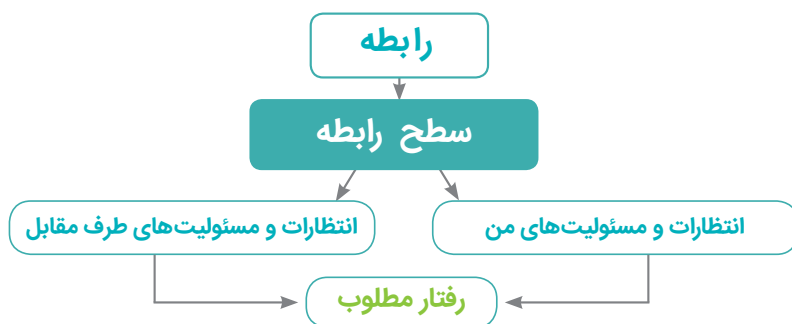
از منظر دینی، برخی از ابعاد رابطه فراتر از اختیارات ماست. مثلاً در رابطهٔ فرزند با پدر، صرف نظر از اینکه رابطه در چه سطحی باشد و چه ویژگی‌هایی داشته باشد، پدر بر فرزند ولایت دارد و رعایت احترام و توجه به خواسته‌های او برایش الزامی است.

**(ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه:** در هر رابطه‌ای متناسب بودن سطح رابطه، انتظارات طرفین و نیز مسئولیت‌هایی که در قبال هم دارند، برای موفقیت رابطه ضروری است. احتمالاً شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که به اصطلاح زود خودمانی می‌شوند و در همان ابتدای آشنایی، انتظارات نامعقولی از طرف مقابل دارند. برای مثال فرض کنید زهرا و آزاده



که تازه به یک دبیرستان جدید آمده‌اند، در یک گروه درسی هستند و رابطه آنها در سطح همکاری است. حال اگر آزاده انتظار داشته باشد که زهرا مانند دوست صمیمی اش در مدرسه قبلی با او رفتار کند، طبیعتاً دلخوری و ناراحتی پدید می‌آید. در اینجا آزاده تصویر درستی از سطح رابطه ندارد و در نتیجه، انتظاری که از زهرا دارد با مسئولیتی که زهرا در قبال آزاده برای خود قائل است، یکی نیست. در نهایت، در صورت ادامه یافتن این اختلاف، رابطه آنها به سطح پایین‌تر (آشنایی) نزول می‌کند و دیگر حتی مایل به هم‌گروه بودن با هم نخواهند بود.

البته بديهی است که مسئولیت‌های ما در قبال دیگران، به افرادی که با آنها رابطه داریم، محدود نمی‌شود. هر یک از ما در قبال همه انسان‌ها، مسئولیت‌های عمومی و اجتماعی داریم؛ حتی کسانی که پایین‌ترین سطح رابطه (آشنایی) هم میان ما و ایشان وجود ندارد.



**پ) رفتارهای همراه با رابطه:** منظور از رفتار، هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می‌شود یا روی او تأثیر می‌گذارد. مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و... همگی رفتار به حساب می‌آیند. رفتارهایی که فرد در یک رابطه دارد، نتیجه عوامل متفاوت و از جمله دیدگاه او نسبت به آن رابطه است. در واقع هدف فرد از یک رابطه و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد و نیز مسئولیت‌هایی که برای خودش قائل است، همگی در رفتار او ظهور پیدا می‌کنند. رفتارهای طرفین در رابطه می‌تواند موجب تقویت و پایداری رابطه شود و یا عامل تضعیف و پایانی برای آن باشد.



## فعالیت گروهی در کلاس



جدول زیر را در مورد روابط خود کامل کنید و آن را با دوستان خود در گروه مقایسه کنید.

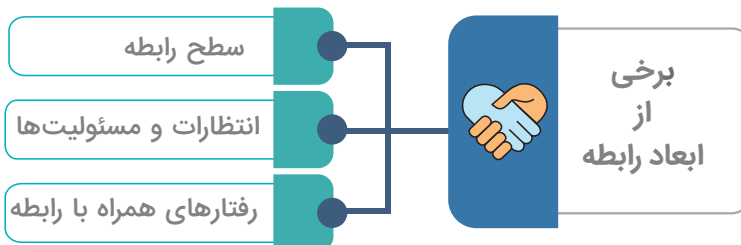
سطح رابطه	مثال	انتظارات از طرف مقابل	رفتارهای مطلوب در این رابطه
آشنایی			
همکاری			
دوستی			
صمیمیت			

- چه تفاوت‌های اساسی بین جدول شما با جدول‌های دیگر دوستانتان وجود دارد؟
- دلیل وجود این تفاوت‌ها چیست؟
- چگونه بفهمیم که انتظارات ما از دیگران، انتظارات درست و معقولی هستند؟
- درباره نتایج در کلاس بحث کنید.

## جمع بندی



در این درس درباره ابعاد روابط انسانی و اهمیت آنها مطالبی آموختیم. دیدیم که در هر رابطه‌ای، رفتارهای طرفین می‌تواند به تقویت یا تضعیف رابطه منجر شود. همچنین دانستیم که سطح رابطه در نگاه دو طرف باید یکسان باشد و رسیدن به هر سطح، به طی کردن مراحل قبلی نیاز دارد. انتظارات و مسئولیت‌های طرفین نیز باید با هم تناسب داشته باشند. در درس‌های آینده ویژگی‌های رابطه موفق بیشتر مورد بررسی قرار خواهد گرفت.





## سوالاتی برای تفکر بیشتر

با توجه به آنچه که تاکنون در مورد رابطه آموخته‌اید و بر اساس روابطی که دارید، جدول زیر را تکمیل کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید.

رفتار نامطلوب	رفتار مطلوب	تعهد و مسئولیت (نسبت به دیگری)	انتظارات من (از دیگری)	سطح رابطه (آشنایی، همکاری، دوستی، صمیمیت)	افراد در رابطه با من
					پدرم
					مادرم
					خواهرم یا برادرم
					دوست صمیمی
					معلم
					هم محلی

برای تکمیل این جدول بهتر است، مثال‌هایی از رفتاری‌های فعلی خود در ارتباط با هریک از این افراد بنویسید.

- کدام یک از روابط خود را موفق توصیف می‌کنید و کدام یک به بهبود نیاز دارد؟
- به نظر شما برای بهبود رابطه خود با دیگران، چه تغییراتی باید در انتظارات شما از دیگران ایجاد شود تا درست و معقول باشند؟
- فکر می‌کنید مسئولیت‌هایی که باید در قبال دیگران برعهده بگیرید، باید چه تغییری پیدا کنند؟

# پنج آینه مشهور جمال دکران

من در رابطه با خودم



## سؤالات کلیدی

- شناخت صحیح خود و دیگری چه نقشی در رابطه موفق دارد؟
- هر یک از ابعاد خودشناسی چه اجزایی دارند و کدام یک از اهمیت بیشتری برخوردارند؟



## • موقعیت

امروز در کلاس برای امیر اتفاقی افتاد که موجب شد او زنگ تفریح بحث‌اش با مرتضی بالا بگیرد و کمی از هم دلخور شدند. امیر از نگاه خودش، ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند:  
«امروز معلم جدیدی برای درس ادبیات سر کلاس‌مون اومد. اسمش

آقای بهروزی بود. پای تخته یک بیت شعر نوشت که مصرع اولشو یادم نیست، ولی مصرع دومش این بود: دانم که گل نباشم پس کیستم بفرما.

بعد هم بهمون گفت که خودمونو معرفی کنیم. اما هر کسی باید نفر بغل دستیش رو معرفی می کرد و یک جمله درباره اش می گفت. اتفاقاً، من و مرتضی کنار هم نشسته بودیم. نوبت من شد و باید مرتضی رو معرفی می کردم. گفتم: **مرتضی نوری**. آقای بهروزی هم مثل بقیه از من هم خواست توی یه جمله اونو معرفی کنم. اولش کمی من و من کردم، اما بالاخره گفتم: فوتبالیست خیلی خوبی که خیلی هم بامزه اس و کنارش خیلی خوش می گذره و البته یک کم هم خسیسه. بچه ها زدند زیر خنده. مرتضی چیزی نگفت، ولی از همون لحظه با من سر سنگین شد و فهمیدم حسابی از دستم ناراحت شده. ولی من که دروغ نگفتم! بعداً که با هم حرف زدیم، بهم گفت: من خسیس نیستم. هر چیزی حساب و کتاب خودشو داره. تو اصلاً به ارزش چیزی که می خری نسبت به پولی که می دی توجه نمی کنی. کلاً خیلی بی خیالی. اینجا بود که من از دست مرتضی عصبانی شدم. یعنی چی که من بی خیالم؟! خیلی هم حواسم جمعه».

## گفت و گو در کلاس



- ۱- ریشه اختلاف نظر امیر و مرتضی چیست؟
- ۲- آیا می توانید خودتان را در یک جمله معرفی کنید؟

## طرح مسئله



در این درس به یکی دیگر از ابعاد مهم روابط انسانی می پردازیم. ویژگی های فردی از مهم ترین عوامل مؤثر در روابط هستند. بر این اساس در قدم اول، داشتن شناختی درست از ویژگی های فردی خود و در قدم بعد شناخت درست از طرف مقابل، برای دستیابی به رابطه ای موفق که

زمینه‌تعالی طرفین را فراهم کند و مورد رضایت طرفین باشد، ضروری است. در چنین شرایطی است که می‌توانیم به «شناخت متقابل» در یک رابطه انسانی برسیم. در این درس تلاش می‌کنیم به مهارت شناخت متقابل در روابط انسانی بپردازیم.

### نکته



رابطه موفق ما با دیگران وابسته به شناخت صحیح ما از خود و دیگران است.

### گفت‌وگو در کلاس



در موقعیت بالا امیر ویژگی خسیس بودن را در مرتضی می‌بیند، اما مرتضی چنین باوری درباره خودش ندارد. از طرف دیگر، مرتضی معتقد است امیر فرد بی‌خیالی است. به طور کلی ویژگی‌های هر یک از ما از دو منظر قابل بررسی است:

الف) آنچه خودم درباره ویژگی‌هایم می‌دانم.  
ب) آنچه دیگران درباره من فکر می‌کنند.

- در مورد دلایل تفاوت‌های احتمالی در فهرست الف و ب در کلاس بحث کنید.
- این تفاوت‌ها به چه مشکلاتی در روابط افراد منجر می‌شوند؟
- آیا نوشتن فهرست الف برای شما دشوار است؟

حضرت علی علیه السلام: هرگز به دوستی با کسی که او را خوب  
نشناخته‌ای تمایل نشان نده!

میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۰۹

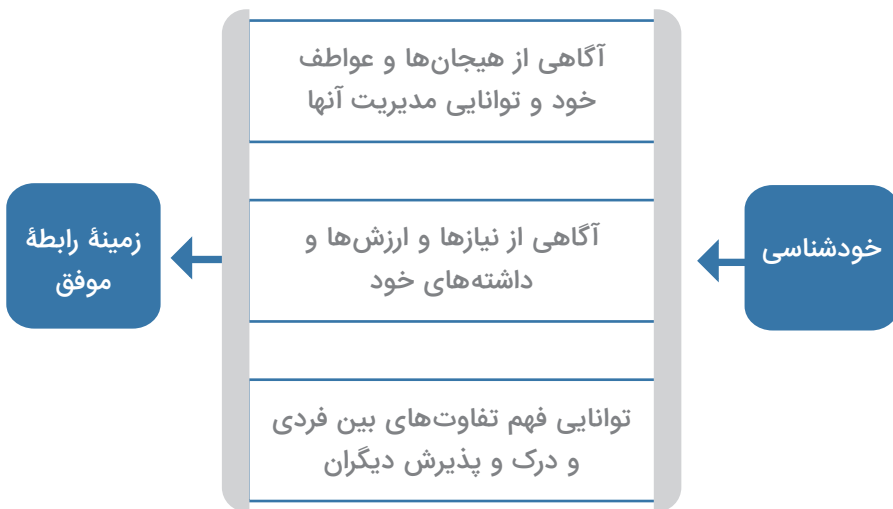


درس زندگی

## خودشناسی

در سال‌های گذشته آموخته‌اید که «خودشناسی» مهارتی است مشتمل بر شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، هدف‌ها، نقاط قوت و ضعف، عواطف، ارزش‌ها و هویت خود. این توانایی باعث می‌شود که ما نگاه واقع‌بینانه‌تری به خودمان، و به عبارت دیگر، رابطه‌ی درستی با خودمان داشته باشیم. همچنین، خودشناسی به درک تفاوت‌های موجود در نگرش‌ها و توانایی‌های ما نسبت به دیگران و به دنبال آن، ایجاد زمینه برای برقراری رابطه‌ی موفق با آنان منجر می‌شود. با توجه به آنچه در بخش‌های قبل گفته شد، خودشناسی نقشی کلیدی در برقراری روابط موفق با دیگران دارد. این نقش در تصویر زیر تبیین شده است.

تأثیر خودشناسی در شکل‌گیری رابطه‌ی موفق



## شوخی‌های جدی




«خودت باش! شاید بدترین پندی باشد که به بعضی‌ها می‌توان داد!»

**ابعاد خودشناسی:** برای اینکه بتوانیم خود را دقیق‌تر و درست‌تر بشناسیم، باید به موضوعات مهمی بپردازیم که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان آفرینش

شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود  
شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش  
شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود  
شناخت عواطف و هیجان‌های خود  
شناخت علاقه‌های خود



شاخ نبات

آدمی کویت چون مفتون شود؟  
خویش نشاخت مسکین آدمی  
خویش را آدمی ارزان فروخت

کوه اندر مار حیران چون شود؟  
از فزونی آمد و شد در کمی  
بود اطلس، خویش بردلشی بدوخت

## فعالیت گروهی در کلاس



برای اینکه بتوانید تصویر اولیه‌ای از خود و میزان آگاهی‌تان از ویژگی‌های خود داشته باشید، پرسش‌نامه‌ای مانند آنچه در زیر می‌آید می‌تواند مفید باشد. تلاش کنید تا حد امکان به سؤالات این پرسش‌نامه پاسخ دهید. دقت کنید که پاسخ به کدام سؤال برای شما آسان‌تر و کدام سخت‌تر است؟ دلیل این تفاوت چیست؟ سپس دربارهٔ این موضوع‌ها در کلاس گفت‌وگو کنید:

۱. چرا پاسخ به بعضی سؤال‌ها آسان‌تر و بعضی سخت‌تر است؟
۲. چه موارد دیگری باید به این پرسش‌نامه اضافه شوند؟
۳. کدام یک از این موارد مهم‌تر و در رابطهٔ شما با دیگران اثرگذارتر هستند؟
۴. چگونه می‌توانید در انتخاب یک دوست از بین هم‌کلاسی‌ها یا در انتخاب همسر آینده‌تان به این موارد توجه کنید؟



## شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان هستی

- من در ارتباط با خداوند، چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟
- من در رابطه با انسان‌های دیگر، جامعه و جهان هستی چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟
- من در رابطه با طبیعت و جهان آفرینش چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟

## شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود

- من به کدام اصول مذهبی و اخلاقی معتقدم؟
- تا چه حد اصول مذهبی و اخلاقی در زندگی من نقش دارند و به آنها پایبند هستم؟
- کدام ارزش‌های فردی یا اجتماعی برای من اهمیت بالایی دارند؟
- مهم‌ترین هدف من در زندگی‌ام چیست؟
- برای رسیدن به این هدف، چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهم؟
- این هدف را به چه هدف‌های کوتاه مدت و کوچک‌تری تقسیم کرده‌ام؟

## شناخت عواطف و هیجان‌های خود

- مهم‌ترین عواطف (یا هیجاناتی) که من تجربه می‌کنم، کدام‌اند؟
- بیشترین عواطف منفی من کدام‌اند؟
- بیشترین عواطف مثبت من کدام‌اند؟
- عواطف منفی یا مثبت خود را چگونه بروز می‌دهم؟

## شناخت علاقه‌های خود

- به چه چیزهایی در زندگی‌ام علاقه‌مندم؟ (رنگ، غذا، میوه، لباس، ماشین، کتاب، ورزش، موسیقی، فیلم، شهر، افراد و...)
- تفریح و سرگرمی مورد علاقه من چیست؟

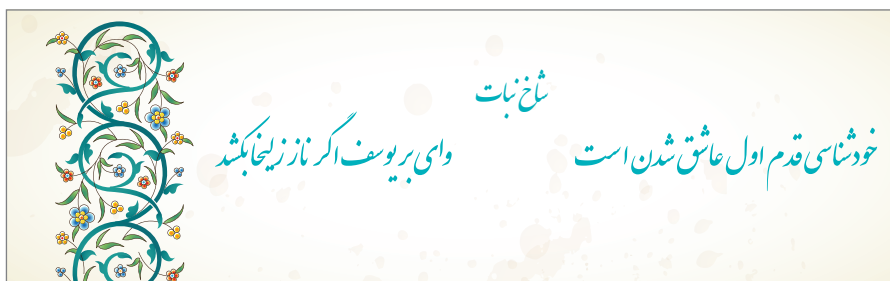
## شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش

- مهم‌ترین توانایی‌های من کدام‌اند؟
- با این توانایی‌ها در کدام فعالیت‌ها می‌توانم موفق‌تر باشم؟
- مهم‌ترین ضعف‌های من کدام‌اند؟

- این ضعف‌ها در چه مواردی ممکن است برایم مشکل ایجاد کنند؟
- برای برطرف کردن این ضعف‌ها چه کارهایی باید انجام دهم؟
- در چه زمینه‌هایی استعداد دارم؟
- برای شناخت بیشتر استعدادهایم چه کارهایی را باید انجام بدهم؟
- با توجه به استعدادهایم در کدام فعالیت‌ها موفق‌تر خواهم بود؟

### شناسایی صفت‌های شخصیتی اصلی خود

- کدام ویژگی‌ها و صفت‌های شخصیتی مثبت یا منفی در من بارز هستند؟



### جمع بندی



با توجه به تعریفی که از خودشناسی در این درس داشته‌ایم، می‌توان گفت که خودشناسی به معنی داشتن تصویری جامع و چند بُعدی از خود ماست، تصویری که حاصل شناخت افکار، نگرش‌ها، ویژگی‌ها و عواطفمان است. کامل بودن و دقیق بودن این تصویر علاوه بر کمک به رشد فردی ما، کمک خواهد کرد که بتوانیم روابط بهتری با دیگران برقرار کنیم. برای برقراری رابطه موفق، در کنار شناخت خود تلاش برای شناخت درست طرف مقابل هم ضروری است.

## سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. در چه زمینه‌هایی نیاز به خودشناسی را بیشتر در خود احساس می‌کنید؟
۲. از چه راه‌هایی می‌توانید به خودشناسی دست پیدا کنید؟
۳. فکر می‌کنید از نظر دیگران چه ویژگی‌هایی دارید؟

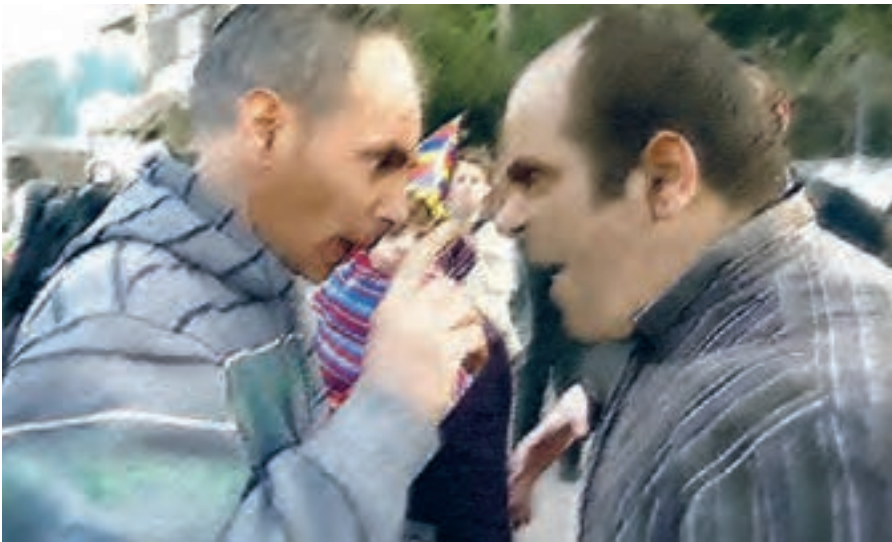
# من کی ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من!

من در رابطه با دیگران



## سؤالات کلیدی

- آیا شناخت من از خودم با شناخت دیگران از من یکسان است؟ بی توجهی به تفاوت این دو دیدگاه چه مشکلی در رابطه ایجاد می‌کند؟
- نقش هماهنگ بودن ویژگی‌های دو طرف در موفقیت رابطه چیست؟



## • موقعیت

### آدم‌ها و رابطه‌ها

- همه می‌دانند که روابط حسن آقا با آقا جواد شکر آب است. همه هم معتقدند که هر دو آدم‌های خوبی هستند، اما عقاید و طرز فکرشان به هم نمی‌خورد.

- **آقا پرویز با آقای محمودی** اختلاف دارد، چون آقای محمودی معتقد است، **آقا پرویز** چند بار احترام سن او را نگه نداشته و به او سلام نکرده. اما **آقا پرویز** می‌گوید فقط حواسش پرت بوده.
- **محمد با حسن** روابط خوبی داشت تا اینکه فهمید او پشت سرش حرف‌های نامناسبی به بچه‌های کلاس زده.
- **سینا** از میثم خوشش می‌آید، چون تیپ خوبی دارد و خوش برخورد است.
- **احمد با میلاد** مدتی دوست بود، چون هر دو فوتبالی بودند. اما وقتی فهمید که آدم دورویی است، از او جدا شد.
- **مریم با نرگس** صمیمی است. هر دو بچه‌های آرامی هستند و به نقاشی علاقه دارند.
- **کامران با علی** به مسجد می‌روند و با هم دوست هستند؛ با اینکه در مورد لباس پوشیدن سلیقه‌شان به کلی متفاوت است.
- **فاطمه با لعلیا و زینب** که از نظر درسی متفاوت‌اند، یک گروه دوستانه تشکیل داده‌اند که در مورد شعر و ادبیات با هم صحبت می‌کنند.

## گفت‌وگو در کلاس



۱. در هریک از مثال‌های بالا، چه عاملی تقویت‌کننده و چه عاملی تضعیف‌کننده رابطه است؟ به نظر شما کدام‌یک از این عوامل مهم‌تر و مؤثرتر هستند؟
۲. شما بر اساس چه عواملی دوستان خود را انتخاب می‌کنید یا با کسی قطع رابطه می‌کنید؟
۳. چرا این عوامل برای افراد مختلف تفاوت دارند؟

در قسمت قبل گفته شد که ویژگی‌ها و صفتهای اصلی هر فرد در روابط او نقشی کلیدی دارد. اما در موقعیت ابتدای آن قسمت دیدیم که برداشت افراد درباره خودشان ممکن است با برداشت دیگران در مورد آنها متفاوت باشد. می‌توان گفت تصویری که از شخصیت ما وجود دارد، دارای سه جنبه است:

- کسی که فکر می‌کنیم هستیم.



- کسی که سعی می‌کنیم به دیگران نشان دهیم.
- کسی که دیگران آن را می‌بینند، یعنی تصویر ما در نگاه دیگران.

هرچه این سه مورد به هم نزدیک‌تر باشد، توانایی برقراری روابط موفق‌تر و متعادل‌تری را خواهیم داشت. ما می‌توانیم با مشاهده عکس‌العمل افراد و نیز نحوه برخورد آنها با خودمان، به تصویر اجتماعی خود بی‌بیریم. در مورد دیگران هم باید تلاش کنیم تا بفهمیم،

تصویری که از خود نشان می‌دهند تا چه میزان با خود واقعی‌شان منطبق است. این موضوع به اصلاح رابطه ما با آنها و تنظیم سطح رابطه کمک می‌کند.

باید توجه داشته باشیم که ویژگی‌ها و صفت‌های اصلی افراد روی رفتارهایشان اثر می‌گذارد. فرد ممکن است برای مدتی بتواند با انجام رفتارهایی مغایر با ویژگی‌های اصلی خود، تصویری متفاوت از خود برای دیگران بسازد، اما در نهایت این تصویر شکسته خواهد شد. مثلاً ممکن است فردی تندخو در برخوردهای اولیه، خود را فردی آرام و مهربان نشان دهد. اما به مرور ویژگی اصلی او که تندخویی است، بروز خواهد کرد. شناخت درست ویژگی‌های خود و طرف مقابل در برقراری و پایداری رابطه موفق نقش اساسی دارد. در خانواده هم توجه به این نکته به ما کمک خواهد کرد تا تفاوت‌های افراد را بهتر درک کنیم و در نتیجه روابط بهتری داشته باشیم و محیط خانواده متعادل و همراه با آرامش باشد.

## فعالیت گروهی در کلاس



دربارهٔ هر یک از موضوع‌های جدول صفحه بعد، ابتدا ستون ویژگی‌های خود را با توجه به فعالیتی که در انتهای درس قبل انجام داده‌اید، پر کنید و بعد ویژگی‌های دوست کناری‌تان را بنویسید. سپس آنها را با هم مقایسه کنید و ببینید نظرات شما دربارهٔ خودتان و نیز دوستتان چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با هم دارند.

ویژگی های من	ویژگی های دوستم از نظر من	موضوع
		ارزش ها
		هدف ها
		اولویت در زندگی
		خلق و خو یا احساسات
		علاقه ها و تفریح ها
		توانایی ها
		صفت بارز مثبت

## گفت و گو در کلاس



چه عواملی باعث شباهت یا تفاوت بین نظرات هر فرد درباره خودش و نظرات دوستش درباره او می شود؟

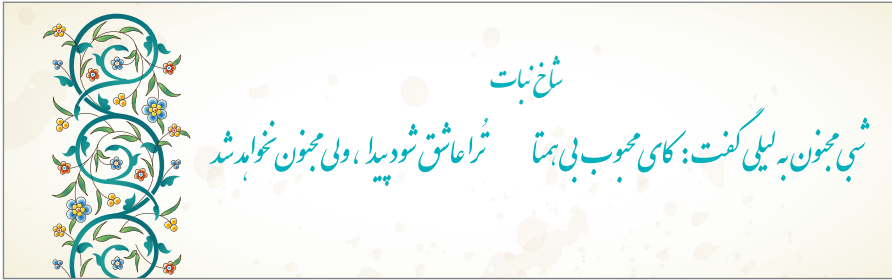
## نکته



**بگو و پپرس :** صحبت کردن درباره خود یا پرسیدن نظر دیگران، یکی از راه های ساده و مؤثر برای نزدیک تر کردن دیدگاه هاست. شما از این راه ها به اندازه کافی و به طور مناسب استفاده می کنید؟

فعالیت بالا اهمیت موضوع شناخت صحیح طرف مقابل را به ما یادآوری می کند. برای داشتن رابطه ای موفق باید علاوه بر شناخت خود، ویژگی های طرف مقابل را هم به درستی بشناسیم. پس از این شناخت است که می توانیم میزان هماهنگی خود را با طرف مقابل بررسی و در نتیجه سطح رابطه خود را با او تنظیم کنیم.





اگر بتوانیم آگاهانه عمل کنیم و تحت تأثیر شدید عواملی مثل احساسات قرار نگیریم، به طور معمول با کسی که از نظر ویژگی‌ها با ما هماهنگ است، روابطی در سطوح بالاتر مثل دوستی و صمیمیت برقرار می‌کنیم و اگر چنین هماهنگی‌ای وجود نداشته باشد، رابطه را قطع می‌کنیم یا در سطوح پایین نگه می‌داریم. فعالیت زیر به درک بهتر این مطلب کمک می‌کند.

### فعالیت کلاسی



هر یک از کلمات زیر را روی یک برگه یا کارت بنویسید. پنج نفر از دانش‌آموزان هر یک به‌طور اتفاقی کاردتی از یک دسته بردارند و بعد روبه‌روی بقیه بایستند و کارت‌های خود را به کلاس نشان دهند (توجه کنید که کارت‌های هر ردیف الزاماً به یک نفر نمی‌رسند).

دسته اول: خلق و خو	دسته دوم: اولویت در زندگی	دسته سوم: صفت بارز
برون‌گرا	یک رشته ورزشی	خسیس
درون‌گرا	قبولی دانشگاه	مهربان
همراه و سازگار	پولدار شدن	خوش صحبت
لجباز	کمک به دیگران	تندخو
با وجدان	شوخی و خنده	تنبل (بی حوصله)



### حالا در کلاس درباره این موارد گفت و گو کنید:

- به نظر شما چه فردی برای دوستی یا رابطه صمیمی با هریک از این پنج نفر مناسب است؟
  - شما با هریک از این افراد در چه سطحی وارد رابطه می شوید و چرا؟
- در صورت امکان و داشتن زمان کافی می توانید این فعالیت را از ابتدا تکرار کنید تا ترکیب متفاوتی را هم بررسی کنید.

## اهمیت ارزش ها و هنجارها در رابطه

از قسمت قبل به خاطر دارید که یکی از ابعاد مهم خودشناسی، شناخت ارزش ها و هنجارهاست. هماهنگی بین دو نفر در این حوزه ها، به دلیل تأثیر عمیقی که بر شخصیت، تصمیم ها و رفتار فرد دارند، از اهمیت ویژه و بالایی در رابطه موفق برخوردار است. در اینجا به تشریح این موارد می پردازیم.

### ارزش ها

ارزش ها چارچوب های فکری، اعتقادات و باورهایی هستند که به شکل گیری و جهت دهی رفتارهای فرد منجر می شوند. از این تعریف پیداست که ارزش ها نقش مهمی در زندگی کنونی و هدف های آینده افراد ایفا می کنند؛ برای مثال، فردی که نوع دوستی، همکاری و کمک به دیگران را اصولی بسیار ارزشمند و مهم در جامعه تلقی می کند و به ارزش های اجتماعی پایبند است، به احتمال بسیار کمتری، به اعمال ضد اجتماعی نظیر بزهکاری و خشونت روی خواهد آورد. بر این اساس، برای برقراری رابطه ای مناسب با دیگران، علاوه بر شناخت ارزش های خود، شناسایی ارزش های افرادی که با آنها در رابطه هستیم نیز، بسیار مهم است. طبیعتاً هرچه این رابطه عمیق تر باشد، هماهنگی بیشتری میان ارزش های طرفین لازم است و ضرورت این هماهنگی در رابطه ای مثل ازدواج به اوج خود می رسد.

ارزش، یعنی خوب و بد، زشت و زیبا و مطلوب یا نامطلوب دانستن امور مختلف؛ برای مثال، می گوئیم راست گویی خوب و دروغ گویی بد است. ارزش ها زمینه شکل گیری هنجارها را ایجاد می کنند و جهت دهنده رفتارها هستند. افراد بر مبنای ارزش هایی که به آنها معتقدند، عمل می کنند. برای مثال، کسی که پرهیز از اسراف را کار خوب و درستی می داند و آن را ارزش تلقی می کند، اگر در عمل هم از اسراف بپرهیزد، هنجارش طبق این ارزش شکل گرفته است.

ارزش های اجتماعی ارزش هایی هستند که مورد توجه اکثر افراد یک گروه یا جامعه اند و افراد به عملی شدن آنها تمایل دارند؛ برای مثال، برای یک تیم ورزشی، پیروزی در مسابقه و برای یک ملت

دفاع از کشور خود و مقابله با دشمنان، ارزش‌های اجتماعی هستند.

## هنجارها

هنجارها، چارچوب‌ها، اصول و قوانین نانوشته‌ای مبتنی بر مذهب، فرهنگ یا آداب و سنن هستند که افراد در موقعیت‌های مختلف خود را ملزم به رعایت آنها می‌دانند؛ برای مثال، در جامعه ما اکثر افراد سعی می‌کنند نسبت به افراد بزرگ‌تر از خود، ادب و احترام را رعایت کنند. این یک هنجار پذیرفته شده اجتماعی است. برخی هنجارها خاص‌تر و محدودتر، مثلاً مربوط به یک شهر یا حتی یک خانواده هستند. با توجه به نقش مهمی که هنجارها در شکل دادن به رفتار فرد و انتظاراتش از دیگران دارند، برای برقراری رابطه با هر فرد، شناخت و توجه به هنجارهای مورد قبول او ضروری است. باید توجه داشت که این هنجارها همیشه آشکار و روشن نیستند و گاهی بی‌بدن به آنها به گذشت زمان و بررسی بیشتری نیاز دارد.

زندگی اجتماعی بدون وجود هنجارها ادامه پیدا نمی‌کند و هنجارها به روابط اجتماعی سامان می‌بخشند. افراد جامعه خود را ملزم می‌بینند از هنجارها پیروی کنند تا جامعه آنها را به عضویت بپذیرد.

مهم‌ترین دلایل پیروی از هنجارها، ارزش دانستن و اعتقاد به آنها، حفظ آبرو و احترام یا ترس از مجازات است. اگر افراد از هنجارها یا شیوه‌های مورد قبول گروه یا جامعه پیروی نکنند، مجازات می‌شوند. این مجازات ممکن است به صورت سرزنش خود یا دیگران، پوزخند، تمسخر، طرد کردن و محروم نمودن، متلک گفتن یا حتی مجازات‌های رسمی و قانونی باشد.



مثالی که در ادامه آمده است می‌تواند اهمیت توجه به هنجارها را روشن‌تر کند.

## ● طرح یک مورد

زهره در جلسه مشاوره، مشکل خود را با همسرش مهدی این طور بیان می کند :  
ما سه سال است که ازدواج کرده ایم و در این مدت مشکل چندانی نداشته ایم. مسئله از آنجا شروع شد که من در دوره دکترا پذیرفته شدم. مهدی می گوید : چون من مدرک کاردانی دارم تو نباید در سطح دکترا تحصیل کنی. خانواده ما این را بد می دانند و موجب تحقیر من خواهد شد. این موضوع باعث شده است که در چند هفته اخیر ما در همه چیز اختلاف پیدا کنیم و بی دلیل بحث و جدل به راه بیندازیم.

**مشاور:** از نظر شما تحصیل در دوره بالا خیلی مهم است؟

زهره : بله همین طور است. در واقع برای من موضوع بسیار مهمی است.

**مشاور:** در دوره آشنایی با مهدی درباره این موضوع صحبت کردید؟

زهره : بله، می گفت مشکلی با این موضوع ندارد.

**مشاور:** خانواده او از لحاظ تحصیلات چگونه اند؟

زهره : مهدی از همه تحصیل کرده تر است که مدرک کاردانی دارد. بقیه دیپلم یا زیر دیپلم هستند. کلاً اهمیتی برای تحصیل قائل نیستند.

**مشاور:** آیا این موضوع در زمان خواستگاری برای شما نشانه ای نبود که احتمالاً هنجارهای

مهدی و خانواده اش با موضوع تحصیل شما در دوره های بالا هماهنگ نخواهد بود؟

زهره : نمی دانم ... متوجه این موضوع نشدم، اما مهدی خودش می گفت با درس خواندن من مشکلی ندارد و حتی به این موضوع افتخار می کند. از طرف دیگر، من هم از او خوشم آمده بود چون فرد اجتماعی و خوش برخوردی بود ... دیگر به این مسئله توجه زیادی نکردم.

در مورد بالا می بینید که وجود یک هنجار در خانواده مهدی که عملاً توسط خود او هم پذیرفته شده – یعنی اینکه تحصیلات زن نباید بالاتر از همسرش باشد – زمینه ساز مشکل در رابطه با همسرش شده است. این هنجار مبنای قانونی و شرعی ندارد و حتی به لحاظ منطقی هم چندان قابل دفاع نیست، اما به هرحال در فرهنگ خانواده مهدی امری پذیرفته شده و مهم تلقی می شود. بهتر بود در زمان ازدواج، زهره به این نکته توجه می کرد که همه خانواده مهدی از سطح تحصیلات پایینی برخوردار هستند و به تحصیل اهمیت نمی دهند. در حالی که ادامه تحصیل تا بالاترین سطح برای او بسیار مهم بوده است. اما زهره در بررسی های پیش از ازدواج به موضوع های ظاهری اهمیت بیشتری داده و از مسائل مهم تر غافل شده است.

## گفت‌وگو در کلاس



۱. چگونه و تا چه حد چنین اختلاف‌هایی قابل پیشگیری‌اند؟
۲. به نظر شما زهرا و مهدی برای حل این مشکل چه باید بکنند؟ دربارهٔ پاسخ خودتان به سؤال‌های بالا در کلاس گفت‌وگو کنید. در این باره در درس‌های آینده این کتاب مطالب بیشتری خواهیم گفت.

## جمع‌بندی



گفتیم که برای برقراری ارتباط موفق، علاوه بر خودشناسی، شناخت طرف مقابل نیز ضروری است. این شناخت به ما کمک می‌کند که با آگاهی از میزان هماهنگی بین ویژگی‌های اصلی خودمان و طرف مقابل، سطح رابطه را متناسب با این هماهنگی تنظیم کنیم. در نهایت از این طریق می‌توان در برقراری روابط اجتماعی و خانوادگی موفق‌تر بود.

در درس بعد با این مفاهیم بیشتر آشنا می‌شویم و اهمیت آن را در روابط خانوادگی بررسی خواهیم کرد.

## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما تا چه حد به شناخت دوستان و اطرافیان خود دست یافته‌اید؟
۲. غلبهٔ احساسات چگونه می‌تواند بر شناخت درست ما از دیگران تأثیر بگذارد؟



# اگر رفیق شفقتی دُست پیمان باش!



مسئولیت‌ها و انتظاراتها  
در خانواده

## سوالات کلیدی

- افراد در خانواده مسئولیت‌ها و انتظارات متناسب با نقش خود را چگونه تعیین می‌کنند؟
- اختلاف در تعیین مسئولیت‌ها و انتظارات چه مشکلی ایجاد می‌کند؟
- چگونه می‌توان به درک دیگران و در نتیجه روابط موفق در خانواده رسید؟



### • موقعیت

پدر درحالی که تلفن همراهش را در مشتش فشار می‌داد، چندین بار طول اتاق نشیمن را با سرعت طی کرد و مدام به صفحه تلفنش نگاه می‌کرد. ناراحتی و عصبانیت از چهره درهم کشیده‌اش به وضوح مشخص بود. امید هم درحالی که روی مبل دراز کشیده بود، زیر لب

غرغر می کرد. پروین خانم با نگرانی گفت:

— بلیت قطار فدای سرشون. دلم خیلی شور می زنه. نکنه اتفاقی... هنوز کلام مادر تمام نشده بود که سروکلۀ امیر و مریم پیدا شد. ساعت دیواری با زنگ خودش اعلام کرد که فقط یک ساعت برای رسیدن به قطار زمان باقی است. مریم که چهرۀ عصبانی و نگاه سنگین پدر برایش قابل تحمل نبود، سریع و بریده بریده شروع کرد به توضیح دادن: «آخه تقصیر من نیست که! اصلاً من بهش گفتم دیر می شه‌ها، ولی خودش گفت می‌رسیم غصه نخور. تازه بهش گفتم حالا واجب که نیست بری جزوه‌هاتو به فرزاد بدی، بعداً هم می‌شه. تا شهریور وقت زیاده. اونم که الان نمی‌شینه سر درس. اگه می‌خواست درس بخونه، تا حالا خونده بود.»

امیر که خودش را در موضع اتهام دیده بود و از طرف دیگر هم شدیداً از حرف‌ها و گزارش خواهرش به ستوه آمده بود، از کوره در رفت و بلند گفت: «اصلاً تو خوبی! در ضمن اگه رفیق خودت بود، تو کاری غیر از من می‌کردی؟»

مریم گفت: «شاید، ولی یک ساعت خواهرمو دم در معطل نمی‌گذاشتم به درددل‌های رفیقم گوش بدم!»

امیر که حتی روی نگاه کردن به پدر را نداشت، با لحنی آرام خطاب به مادر گفت: «راه برگشت ترافیک بود. حالا اون قدر هم دیر نشده!» با این حرف، پدر با صدای بلند گفت: «عجب رویی داری تو پسر!» بعد درحالی که سعی می‌کرد عصبانیتش را کنترل کند، به مادر تند شد که: «این پسر خیلی بی‌خیاله. انگار نه انگار که حدود یک ساعت دیگه قطار حرکت می‌کنه. من به شما گفتم نباید بهش کاری رو بسپرم. یادته هفته پیش بهش گفتم برای شופاژها تعمیرکار بیاره؟ آقا با سه روز تأخیر مرحمت کردن و این کار سخت رو انجام دادن.»

امید خودش را از میل راحتی جدا کرد و گفت: «عجب سفر شیرینی بشه! سالی که نکوست از بهارش پیداست.»

داستان از این قرار بود که **مجید آقای ایرانی** — پدر خانواده — برای تعطیلات، بلیت قطار گرفته بود تا یک هفته به شیراز بروند. با همه قرار گذاشت برای اینکه به موقع برسند، دو ساعت قبل از حرکت قطار در خانه باشند. امید، برادر بزرگ، قرار بود ماشین را به پمپ بنزین

ببرد و آماده کند تا با ماشین به سمت راه آهن حرکت کنند. امیر هم از طرف پدر مأمور شده بود، به دنبال مریم، خواهر کوچک ترش برود که برای درس خواندن به خانه دوستش رفته بود. پروین خانم هم طبق معمول زحمت آماده کردن وسایل و چمدانها را بر عهده گرفته بود. با این حساب همه چیز طبق برنامه برای شروع یک سفر شیرین آماده بود. اما با این تأخیر امیر شاید حتی سفری شکل نگیرد، چه برسد به یک سفر به یادماندنی.



## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



از دید هریک از افراد خانواده دلیل شرایط پیش آمده چیست و مسئولیت عواقب آن را چه کسی باید بپذیرد؟

## طرح مسئله



در مسئله ابتدای درس، با موقعیتی مواجه هستیم که در آن، خانواده ایرانی با مسئله ای خاص روبه رو شده که زمینه اختلاف نظر و دلخوری را ایجاد کرده است. امیر در مرکز این شرایط قرار دارد و به نحوی مسئول بروز آن شناخته شده است. در نگاه اول ممکن است اشتباه امیر یک خطای محاسباتی به نظر برسد، اما آیا مسئله صرفاً همین است؟ امیر به نیاز خودش توجه کرده و آن را در اولویت قرار داده است. اما روی دیگر مسئله اینجاست که دیگران هم مانند امیر افراد مستقلی هستند و هر کدام برای خودشان، نیازها، هدفها، اولویتها و ویژگیهایی دارند. اگر آنها هم زمانی که در ارتباط با سایرین قرار می گیرند، نیازهای خودشان را در اولویت قرار دهند، چه بر سر خانواده و روابط خانوادگی می آید؟ چگونه می توان تعادل را بین نیازهای هرکس و وظایفش



نسبت به دیگران برقرار کرد؟ این موضوع تا حد زیادی بسته به این است که هرکس چه نقشی برای خودش در هر رابطه یا در جمع در نظر بگیرد. بسیاری از مشکلات خانوادگی از بی‌توجهی به همین موضوع شروع می‌شوند.

## موقعیت‌ها و نقش‌ها

**نقش** چارچوبی است که انسان بر اساس آن طرز تفکر و رفتارش را با دیگران شکل می‌دهد. هر فرد در زندگی برای خودش و دیگران، به تناسب موقعیت‌های متفاوت، نقش‌هایی تعریف می‌کند و وظیفه‌ها و مسئولیت‌های خود و انتظاراتش از دیگران را بر اساس آن مشخص می‌کند. مادر روابط انسانی، نقش‌هایی برای خودمان در نظر می‌گیریم و خود را ملزم به رفتار در آن چارچوب می‌کنیم. در نتیجه رفتارها، برخوردها و تعاملات اجتماعی ما متناسب با نقش‌هایی شکل می‌گیرند که انتخاب کرده‌ایم. برای مثال ممکن است در مدرسه نقش دانش‌آموز، معلم، دوست و... را داشته باشیم، در خانواده نقش فرزند خانواده، در محل کار نقش همکار و در محله نقش همسایه و هم‌محله‌ای. هریک از این نقش‌ها را که برگزینیم، رفتارهای ما و انتظارات ما از دیگران متفاوت خواهد بود. علاوه بر تفاوت نقش‌ها، تعریفی که هر فرد از مسئولیت‌های مرتبط با یک نقش دارد، ممکن است با دیگران متفاوت باشد، مثلاً پدری از فرزند خود انتظار دارد، با پیدا کردن شغلی مناسب، بتواند مدیریت بخشی از امور اقتصادی خانواده را برعهده بگیرد. این انتظاری است که پدر از نقش فرزند در ذهن دارد. اما اگر فرزند نقش خود را به گونه‌ای دیگر تعریف کند و چنین مسئولیتی برای خود قائل نباشد، این دو نفر نمی‌توانند به تفاهم و درک متقابل برسند و در نتیجه رابطه‌ایشان دچار مشکل می‌شود. همین موضوع درباره‌ی همسران هم صدق می‌کند.

### گفت‌وگو در کلاس



۱. شما در موقعیت‌های متفاوت، در چه نقش‌هایی حضور دارید؟
۲. هر یک از این نقش‌ها چه تأثیری بر رفتار شما می‌گذارند؟

## نظامی به نام خانواده

در موقعیتی که خانواده‌ی ایرانی در آن قرار گرفته است، افراد مختلف با نگرش‌ها و نقش‌های گوناگونی حضور دارند. رفتارهای هر یک از شخصیت‌های داستان، علاوه بر اینکه به نقش و

نگرشی که هرکس برای خود برگزیده بستگی دارد، به رفتار طرف‌های دیگر رابطه نیز وابسته است. از همین رو بسیاری از اندیشمندان، خانواده را نظامی (سیستم) به هم پیوسته می‌دانند که عملکرد هر بخش آن، عملکرد بخش‌های دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر این اساس، هر وضعیتی که در خانواده حاکم شود، نتیجه عملکرد همه اعضای خانواده است. برای مثال، اینکه پدر امیر چه جمله‌ای بگوید، عکس‌العمل مادر، امیر و بقیه را شکل خواهد داد. همچنین نگرش‌های هر یک از این افراد هم در شکل‌گیری رفتارهای آنان مؤثر است. اگر امیر - به هر دلیلی - باور داشته باشد که پدر میان او و برادرش تبعیض قائل می‌شود، پاسخش بازمانی که معتقد است پدرش حامی و پشتیبان اوست، بسیار متفاوت خواهد بود. این موضوع بیانگر اهمیت شناخت و نگرش در رابطه است که در تمامی روابط ما وجود دارد و در درس گذشته نیز به آن اشاره شد.

فعالیت بعدی به ما کمک می‌کند، درک بهتری از روابط اعضای خانواده امیر با یکدیگر داشته باشیم. در این فعالیت هر یک از ما خود را به جای یکی از اعضای خانواده خواهیم گذاشت و از دیدگاه آنها به نقش و مسئولیت‌های خود می‌نگریم.

## فعالیت گروهی در کلاس



### آماده سازی

در کلاس به ۴ یا ۸ گروه تقسیم شوید. نیمی از گروه‌ها نقش امیر را به عهده بگیرند و بقیه در نقش آقای ایرانی (پدر امیر) قرار بگیرند (توجه کنید که آقای ایرانی کارمندی است حدوداً ۵۰ ساله و امیر نوجوانی ۱۸-۱۷ ساله).

**نکته:** بخش‌هایی که در این تمرین تکمیل می‌کنید، برخی از مهم‌ترین عواملی هستند که در تعیین رفتار اعضای خانواده نسبت به دیگران و تعیین واکنش‌ها و رفتارهای بقیه مؤثرند و در نهایت وضعیت خانواده فرد را به عنوان یک نظام (سیستم) به هم پیوسته تعیین می‌کنند.

### مرحله اول

در این بخش در گروه درباره نقشی که به عهده گرفته‌اید، فکر کنید. خودتان را در آن نقش تصور و سعی کنید، جدولی شبیه به جدولی که برای مادر نوشتیم (جدول صفحه بعد)، برای نقشی که به شما واگذار شده است، کامل کنید. بکوشید دیدگاه و

تجربه‌های خودتان را ملاک قرار دهید. هر چه پاسخ‌های شما متفاوت — اما معقول — باشد، مناسب‌تراند. بعد از پر کردن جدول، آن را به کلاس ارائه دهید و از نظرات خود دفاع کنید و یا نظرات گروه‌های دیگر را به چالش بکشید. (در سؤالات پایین جدول نکاتی برای به چالش کشیدن نظر گروه‌های دیگر وجود دارند.)

<b>جدول نمونه</b> <b>مادر خانواده</b> <b>(خانم پروین حسینی — شغل: خانه‌دار)</b>	
به من احترام می‌گذارند.	شناخت من (مادر) نسبت به خانواده‌ام و نسبت به امیر (من) فکر می‌کنم اعضای خانواده‌ام این‌گونه‌اند که
مرا دوست دارند.	
تأمین نیازهای معنوی و عاطفی خانواده	(برخی) هدف‌ها و اولویت‌های من درباره‌ی خانواده‌ام و درباره‌ی امیر
من انتظار دارم فرزندانم به من و پدرشان احترام بگذارند و قدر ما را بدانند.	(برخی) نیازها و انتظارات من از دیگر اعضای خانواده و از امیر
من انتظار دارم اعضای خانواده‌ام با من در جهت رشد خانواده همسو باشند.	
من نیاز دارم که در ابعاد زندگی شخصی خودم پیشرفت کنم و اعضای خانواده، مرا در این موضوع یاری کنند.	
من انتظار دارم خانواده‌ام با من همراه و همدل باشند و در مشکلات به هم کمک کنند.	
من انتظار دارم پسرم در وظیفه‌هایش، مثل درس خواندن، کمک به من و بقیه‌ی اعضای خانواده و... کوتاهی نکند و باعث سربلندی ما باشد.	
من انتظار دارم دخترم رفتاری متین و توأم با محبت در خانواده داشته باشد.	
.....	
آسایش، روحیه‌ی بالا و شادابی خانواده را تأمین و حفظ می‌کنم.	(برخی) مسئولیت‌های خودم در قبال دیگر اعضای خانواده و امیر
مسئولیت من در قبال فرزندانم، هدایت دینی و اخلاقی، آماده کردن آنها برای ورود به زندگی جدید و جامعه است.	
مسئولیت من در قبال پسرم این است که تجربیاتم را در اختیار او بگذارم و به او مسائلی را آموزش بدهم که در آینده در زندگی به مشکل برنخورد.	
محیط خانه را مرتب نگه می‌دارم.	

- به نظر شما مواردی که دوستانتان دربارهٔ نقش‌ها نوشته‌اند، واقع‌بینانه‌اند؟ چرا؟  
 - دوستانتان برای هر نقش انتظاراتی بیان کرده‌اند. کدام انتظاراتها معقول و کدام نامعقول‌اند؟ چرا؟  
 - آیا شما به عنوان یک فرزند در خانواده انتظاراتی دارید که از نظر خودتان معقول، اما از نظر دیگران نامعقول‌اند؟

### مرحلهٔ دوم

با توجه به ویژگی‌هایی که برای شخصیت گروه خود (پدر یا امیر) فکر کرده و نوشته‌اید، جدول زیر را تکمیل کنید. سپس آن را با گروه‌های مقابل مطرح کنید. سعی کنید به دقت به نظرات طرف مقابل گوش کنید و آن را با آنچه در گروه خود نوشته‌اید، تطبیق دهید.

این جدول در چهار زمینهٔ زیر باید مانند نمونه تکمیل شود:

- **افکار:** او موضوع را چگونه می‌بیند و چه برخوردی را مناسب می‌داند؟
- **رفتار (واکنش):** او ممکن است چه واکنشی نسبت به امیر داشته باشد؟
- **انتظار:** چه انتظاری از امیر و دیگران دارد؟
- **مسئولیت:** چه مسئولیتی برای خود قائل است که بر اساس آن تصمیم می‌گیرد و رفتار می‌کند؟

<b>کاربرگ نمونه برای نقش مادر</b>	
این پسر خیلی سر به هوا شده است. پدرش برای استراحت او این سفر را فراهم کرده، اما او اصلاً قدر زحماتش را نمی‌داند.	افکار مادر در مورد مسئلهٔ پیش آمده و نقش دیگران در آن
فعلاً تلاش می‌کند، آرامش را به جمع خانواده برگرداند.	برخورد (واکنش) مادر
انتظار دارد همه سریع‌تر آمادهٔ حرکت شوند. انتظار دارد امیر از این کارش عذرخواهی کند و دیگر چنین کاری را تکرار نکند.	انتظار مادر از امیر و بقیه
امیر را متوجه اشتباهش کند. کاری کند که امیر کمتر مرتکب چنین اشتباه‌هایی در موارد مشابه شود. برنامهٔ سفر به هم نریزد و به قطار برسند.	مسئولیتی که برای خودش قائل است

## مرحله سوم

### تفکر فردی

لطفاً به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چه عواملی موجب تشدید تنش در خانواده می‌شوند؟
- چه عواملی موجب حل مسئله به صورت سازنده می‌شوند؟ راهنمایی‌ها و پیشنهادهای شما به هریک از اعضای خانواده امیر چیست؟

## بیشتر بدانیم



**حل مسئله در خانواده:** در هر خانواده‌ای، پدید آمدن مسائل و مشکلات مختلف امری طبیعی است. از این رو، بهترین راه برای مقابله با مشکلات ارتباطی در خانواده، یادگیری مهارت حل مسئله برای همه اعضای خانواده است. به طور کلی، حل مسئله به عنوان یک مهارت در تمام ابعاد زندگی حائز اهمیت است. اگر بتوانیم این مهارت را در خانواده ایجاد و تقویت کنیم، بروز مشکلات و مسائل نه تنها موجب تضعیف روابط و پیوندهای خانوادگی نخواهند شد، بلکه زمینه‌ای برای ارتباط قوی‌تر و نزدیک‌تر اعضای خانواده و مشارکت آنها در حل مسائل خواهد بود.

### مراحل حل مسئله در خانواده:

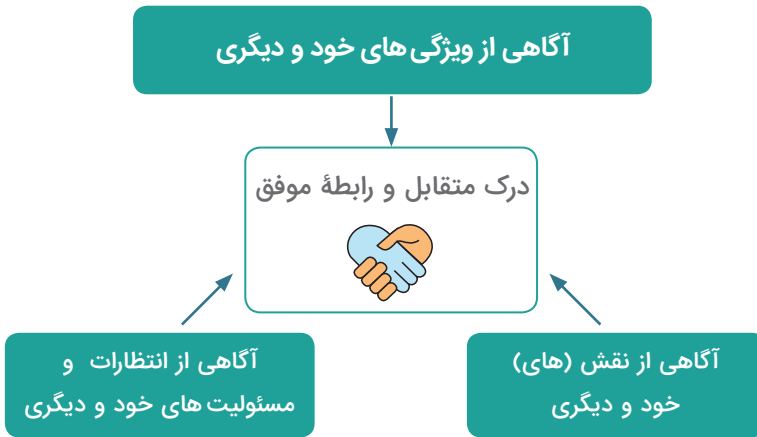
۱. درک صحیح مسئله و جوانب آن؛
۲. بررسی نگاه‌های دیگران نسبت به آن؛
۳. بررسی راه‌حل‌های ممکن؛
۴. انتخاب بهترین راه‌حل؛
۵. اقدام برای حل مسئله با مشارکت یکدیگر





از درس دوم و سوم به خاطر داشتیم که شناخت خود و دیگران نقشی محوری در رسیدن به رابطه موفق دارد. در این درس تلاش کردیم تا به کاربرد این توانایی در روابط خانوادگی بپردازیم. آموختیم که خانواده یک نظام به هم پیوسته است که اعضای آن روی یکدیگر تأثیر می گذارند. بنابراین در روابط خانوادگی و نزدیک برای رسیدن به موفقیت، نیازمند درک متقابل هستیم. یعنی باید بتوانیم از زاویه دید دیگران به مسائل نگاه کنیم. مثلاً علاوه بر آنکه نسبت به نقش خودمان آگاهی داریم، لازم است به درک بهتری از نقشی که دیگران برای خود قائل هستند دست یابیم. در این حالت، امکان دست یافتن به روابط موفق و داشتن خانواده ای سالم و پویا فراهم می شود.

### عوامل مؤثر بر درک متقابل و روابط موفق در خانواده



### سؤالاتی برای تفکر بیشتر



۱. با توجه به نقش شما در خانواده خودتان، چه انتظاراتی از دیگران دارید و چه مسئولیت هایی برای خود قائل هستید؟
۲. در خانواده شما انتظارات افراد چه تفاوتی دارند و دلیل تفاوت آنها چیست؟
۳. چرا برخوردهای افراد در یک مسئله یا اتفاق مشترک متفاوت است؟



# ازماست که برماست!

انتخاب و پیامدهای  
آن در روابط انسانی



## سؤالات کلیدی

- چه عواملی بر انتخاب‌های ما در دوستی و روابط با دیگران مؤثرند؟
- توجه به پیامدهای انتخاب چه تأثیری بر روابط میان افراد می‌گذارد؟
- بهترین فرایند برای تصمیم‌گیری و انتخاب صحیح چیست؟



## • موقعیت

خانواده امیر، با تأخیر بسیار بالاخره موفق می‌شوند درست دو دقیقه قبل از حرکت قطار، سوار آن شوند. آنها نفس نفس زنان در کویه خود مستقر می‌شوند و بعد از قراردادن چمدان‌ها، پدر و مادر شروع به مرور برنامه سفر می‌کنند. امید و مریم هم نظرات خودشان را برای تغییر آن اعلام می‌کنند. اما امیر بدون کوچک‌ترین حرفی، کنار پنجره می‌نشیند و به بیرون خیره می‌شود. او می‌کوشد خودش را نسبت به



حرف‌های آنان بی تفاوت نشان دهد. آن قدر در مسیر راه آهن از آنها بابت تأخیرش غرولند شنیده است که دیگر حوصله شنیدن حرف‌های هیچ کدامشان را ندارد. پیش خودش فکر می‌کند: «سفری که اولش دعوا و عصبانیت باشه، آخرش چی می‌شه؟! ای کاش اصلاً با خانواده به این مسافرت نمی‌آمدم!»

در ذهن امیر زمان به عقب بر می‌گردد و اتفاقاتی که به ناراحتی‌اش منجر شده‌اند، مرور می‌شوند: «کاش پیش فرزند نمی‌رفتم! اصلاً آگه با فرزند دوست نبودم بهتر نبود؟ آگه به جای فرزند که همیشه باید جور تنبلی و بی‌عرضگی‌اش رو بکشم، یه دوست درس خون داشتم، چی می‌شد؟ یکی که این اخلاق بذله‌گویی و شوخ و شنگی فرزند رو داشت، اما مثل اون سر به هوا و تنبل نبود! هر چی بهش گفتم دیرم شده، می‌گفت «بچه‌ای مگه؟ خب کار واجب دارم باهات، پنج دقیقه دیگه صبر کن» همیشه همین‌طور. برایش فقط خواسته خودش مهمه. شب امتحان ادبیات هم گذاشت درس بخونم. دوستی من و فرزند تا کی می‌خواد ادامه پیدا کنه؟ اصلاً دوستیم با هر کسی را تا کجا باید حفظ کنم؟! کاش که...»  
صدای سوت قطار رشته افکار او را پاره کرد.

## گفت‌وگو در کلاس



– خودتان را به جای امیر بگذارید. وقتی با فرزند دوست می‌شدید، کدام ویژگی‌های او برایتان جذاب بود و اکنون کدام ویژگی‌هایش شما را آزار می‌دهد و به شما آسیب می‌رساند؟

– به روابط دوستانه گذشته خودتان فکر کنید. کدام رابطه روی شما تأثیر منفی یا مثبت قابل توجهی گذاشته است؟ اگر به گذشته برگردید، کدام انتخاب خود را تغییر می‌دهید؟

## طرح مسئله



نقش شناخت، انتخاب و تصمیم‌گیری در شکل‌گیری روابط بین فردی مبنای بسیاری از روابط انسانی انتخاب است. همان‌طور که در درس‌های قبل توضیح داده شد، این

انتخاب باید بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل مبتنی باشد. به عبارت دیگر، برای آغاز هر رابطه‌ای ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان بر این اساس هستیم. چنانچه فرد از روش‌های تصمیم‌گیری عاقلانه (که در ادامه درباره آنها صحبت خواهد شد) در روابط خود استفاده کند، می‌تواند از پیامدهای منفی و جبران‌ناپذیر انتخاب‌های نادرست در روابطش پیشگیری کند.

برای مثال، دانش‌آموزی کمرو و خجالتی را در نظر بگیرید که جذب یکی از دانش‌آموزان بدر رفتار و قلدر کلاس شده است. تحت تأثیر رفتارهای جذاب و ضد اجتماعی او در مدرسه و خارج از آن قرار گرفته و باب دوستی را با او باز کرده یا به عبارت دیگر، به عضویت دار و دسته او درآمده است. چنین فردی قطعاً مورد سوءاستفاده فرد قلدر قرار می‌گیرد و نمی‌تواند از حقوق خودش دفاع کند. بعید نیست که این دانش‌آموز برخلاف میل خودش و به پیروی از این دار و دسته، به رفتارهای هنجارشکن و غیراخلاقی روی آورد و این مسیر در نهایت به افت تحصیلی او و حتی اخراجش از مدرسه منجر شود. در این مثال می‌بینیم که این فرد اولاً، نسبت به ویژگی‌ها و نیازهای خود ناآگاه است، ثانیاً، در انتخاب فردی مناسب به عنوان دوست برای خودش کاملاً غیرعاقلانه تصمیم گرفته و ارزیابی درستی از پیامدهای چنین رابطه‌ای انجام نداده است.

## دوگانه انتخاب - پیامد

انسان در روابط خود آزادانه انتخاب می‌کند، اما بسیاری از پیامدهای انتخاب‌های ما ناگزیر و به اجبار به دنبال آن خواهند آمد. این پیامدها ممکن است کوتاه مدت یا بلند مدت و منفی یا مثبت باشند. می‌توان گفت که ما با «انتخاب‌های آزاد - پیامدهای اجباری» در زندگی روبه‌رو هستیم. انتخاب روابط با ماست، اما پیامد آن در بسیاری از موارد خارج از اختیار ماست.





الف) ابتدا به صورت فردی و با توجه به تجربه‌های زندگی خود و آنچه در زندگی دیگران دیده‌اید، جدول زیر را کامل کنید. (بعضی موارد به عنوان نمونه نوشته شده‌اند.)

پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) بلند مدت	پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) میان مدت	پيامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) کوتاه مدت	دوستی با کسی که ...
رفتارش روی من تأثیر می‌گذارد و احتمالاً خودم هم به مرور این ویژگی را پیدا می‌کنم	افراد با شخصیت از اطراف من پراکنده می‌شوند	باعث خنده و تفریح است	بد دهن است
			در فضای مجازی با او آشنا شده‌ام
			بی انگیزه و افسرده‌خوست
من هم نگاه مثبتی به زندگی پیدا می‌کنم و امیدوارتر خواهم شد	وقتی با افکار منفی مواجه می‌شوم، از کنار آنها راحت تر عبور می‌کنم.	وقتی در کنار او هستم احساس شغف و نشاط می‌کنم	هدفمند و پر امید است
			ارزش‌هایش با من متفاوت است
			رازدار و با من همدل است
			خانواده ام او را نمی‌پذیرند

ب) بعد از تکمیل جدول در گروه خود به سؤالات زیر پاسخ دهید و نتایج آن را به کلاس گزارش دهید:

- بعضی فکر می‌کنند که حتی در صورت انتخاب غلط، همیشه می‌توانند پیامدهای آن را کنترل کنند. به نظر شما چنین دیدگاهی چه عواقبی می‌تواند در پی داشته باشد؟

- گاهی انسان در روابطش انتخاب‌هایی را انجام می‌دهد که بعداً دچار پشیمانی می‌شود. چگونه می‌توان از این موضوع پرهیز کرد؟ در چه مواردی بیشتر ممکن است چنین حالتی پیش بیاید؟ اگر تجربه‌ای در این زمینه دارید، در صورت تمایل با کلاس در میان بگذارید.
- چرا گاهی افراد در موضوع مهمی مثل ازدواج، احساسی تصمیم می‌گیرند و از پیامدهای آن غافل می‌شوند؟

## ساز و کارهای تصمیم‌گیری

حتماً شما هم با این موضوع مواجه شده‌اید که گاهی تصمیمی می‌گیرید و بعداً پشیمان می‌شوید. حتی گاهی به خود می‌گویید که چطور من چنین تصمیمی گرفتم و چرا عواقب آن را در نظر نگرفتم. در این باره برخی دانشمندان معتقدند که ساز و کار تصمیم‌گیری در وجود ما دو بخش دارد که یکی بر اساس منطق و استدلال و دیگری بر اساس احساسات و عواطف عمل می‌کند. گرچه این دو بخش از هم جدا نیستند و هر دو برای تصمیم‌گیری درست لازم‌اند اما گاهی – به‌ویژه در دورهٔ نوجوانی و ابتدای جوانی – در تصمیم‌ها، احساس بر منطق غلبه می‌کند. بر اساس میزان نقشی که به هریک از این دو بخش می‌دهیم، می‌توان سه نوع تصمیم‌گیری را بیان کرد:

**الف) تصمیم‌گیری احساسی و عاطفی:** در این شیوه، فرد تنها بر اساس احساسات، عواطف و هیجانات خود نسبت به موقعیت یا مسئلهٔ مورد نظر تصمیم‌گیری می‌کند، در حالی که استفاده از استدلال، تجزیه و تحلیل مسئله و ارزیابی عواقب آن را مورد توجه قرار نمی‌دهد. در واقع، چنین فردی چنان اسیر هیجانات خود می‌شود که دیگر به دنبال تفکر منطقی در تصمیم‌گیری نیست.

**ب) تصمیم‌گیری صرفاً منطقی:** اما نوع دیگر تصمیم‌گیری، به شیوهٔ صرفاً حسابگرانه انجام می‌گیرد. در این نوع تصمیم‌گیری فرد بدون توجه کافی به احساسات خود و دیگران، به‌صورتی خشک و تنها با استدلال حسابگرانه و مبتنی بر منافع تصمیم می‌گیرد. این نوع از تصمیم‌گیری در بعضی موارد ممکن است راهگشا باشد، اما در انتخاب‌های مربوط به روابط انسانی مشکل‌ساز است.

**پ) تصمیم‌گیری عاقلانه:** شیوه‌ای است که در آن فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف خود و دیگران، پیامدهای انتخاب خود را به‌صورت منطقی و مستدل در نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوهٔ تصمیم‌گیری، ترکیب دو ساز و کار تصمیم‌گیری در وجود ما و توجه به هر دو حوزهٔ منطق

و احساس است که به تصمیم‌گیری عاقلانه و آگاهانه منجر خواهد شد. در این تصمیم‌گیری پیامدهای انتخاب به‌خوبی بررسی می‌شوند و انتخابی آینده‌نگرانه انجام خواهد شد.

### انواع تصمیم‌گیری در روابط انسانی (برای مثال: انتخاب دوست)

تصمیم‌گیری احساسی: «فقط به آنچه که عاطفه و دل به آن گواهی می‌دهد، عمل می‌کنم!»



تصمیم‌گیری حسابگرانه: «صرفاً به آنچه منطقاً نفع بیشتری برایم دارد، عمل می‌کنم!»



تصمیم‌گیری عاقلانه: «احساسات و منطق را هم‌زمان در نظر می‌گیرم و علاوه بر عواطف، به پیامدهای انتخاب هم فکر می‌کنم»



باتوجه به آنچه ذکر شد به این نمونه توجه کنید:

موقعیت: خانمی با عصبانیت به سراغ همسرش می‌آید و به او پرخاش می‌کند.

تصمیم‌گیری احساسی: آقا بدون توجه به مشکل او، متقابلاً پرخاش می‌کند.

تصمیم‌گیری حسابگرانه: آقا بدون توجه به ناراحتی او، شروع به استدلال می‌کند.

تصمیم‌گیری عاقلانه: آقا به احساس او توجه می‌کند و می‌کوشد ابتدا خودش عصبانی نشود و سپس او را آرام می‌کند. بعد با استدلال سوءتفاهم پیش آمده را برطرف می‌کند.

## فعالیت فردی



۱. باتوجه به جدول بالا فکر می‌کنید هریک از برخوردها چه نتیجه‌ای در پی خواهد داشت؟

• تصمیم‌گیری احساسی :

• تصمیم‌گیری حسابگرانه :

• تصمیم‌گیری عاقلانه :

۲. اگر در انتخاب‌های مهم زندگی، فقط بر اساس احساسات عمل کنیم، چه عواقبی دارد؟

### اهمیت دوراندیشی:

امام علی علیه السلام:

دوراندیشی یعنی عاقبت‌نگری و رایزنی با خردمندان.

(شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۸۰، ح ۱۹۱۵)

فکر کن تا دوراندیش شوی و چون همه جوانب کار برایت روشن شد، آن‌گاه تصمیم قطعی بگیر.

(بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۴۱، ح ۱۵)



درس زندگی



در مدت سه دقیقه سعی کنید به خاطر آورید که آخرین موقعیت نسبتاً مهم تصمیم‌گیری که با آن مواجه شده‌اید، چه بوده است و شما چگونه دست به انتخاب زده‌اید؟ فکر می‌کنید می‌توانستید انتخاب بهتری در آن موضوع داشته باشید؟

- آخرین انتخاب من در مورد ..... بود.
  - روش تصمیم‌گیری من ..... بود.
  - پیامد تصمیم من ..... بود.
  - من این انتخاب را  مثبت  منفی  ارزیابی می‌کنم.
- چه رابطه‌ای میان روش تصمیم‌گیری و پیامدهای آن وجود دارد؟

### نقش فشارهای اجتماعی در تصمیم‌گیری احساسی

فشارهای اجتماعی از عوامل تشدید تصمیم‌گیری‌های احساسی هستند. معمولاً در دوره نوجوانی، نگرش‌ها، اصول و ارزش‌های اطرافیان به ویژه دوستان فرد، نقش مهمی در تصمیمات او ایفا می‌کنند.



بسیار پیش می‌آید که فردی با اینکه به درست بودن کاری اعتقاد ندارد، اما چون دوستانش او را مسخره می‌کنند و با الفاظی مثل ترسو و بزدل، یا بچه مثبت تحقیرش می‌کنند، وادار به انجام آن کار می‌شود. در اینجا احساسات او تحریک می‌شود و بر منطق و عقل او غلبه می‌کند. پیامدهای چنین تصمیم‌هایی ممکن است فاجعه‌بار باشد. آیا برای شما هم پیش آمده است که به خاطر فشار اطرافیان، به انجام کاری که درست نمی‌دانید، وادار شده باشید؟ علاوه بر اطرافیان، نباید نقش جو اجتماعی و رسانه‌ها را در تحریک احساسات و سوق دادن انسان به سمت انتخاب‌های غیرمنطقی نادیده گرفت. در این مورد در درس «تفکر و سواد رسانه‌ای» موارد فراوانی را آموخته‌اید.



## فعالیت کلاسی



دو هم‌کلاسی دوران دبیرستان بعد از ۱۲ سال یکدیگر را ملاقات می‌کنند. آنها در زمان مدرسه از نظر درسی و موقعیت اجتماعی شرایط تقریباً مشابهی داشتند، اما بیایید نگاهی به وضعیتشان بعد از گذشت این سال‌ها بیندازیم:

**محمد رضا: ۳۰ ساله، مجرد، بیکار. ارتباط خوبی با خانواده ندارد.**

**محمد علی: ۳۰ ساله، متأهل و دارای دو فرزند. مکانیک با تجربه‌ای است.**

برای این فعالیت دو نفر از بچه‌های کلاس در نقش این دو قرار بگیرند. با گفت‌وگو با این دو و بین سایر بچه‌های کلاس، بررسی کنید که محمد رضا و محمد علی طی این چند سال - مشخصاً در مقطع ۲۰ و ۲۶ سالگی - چه وضعیت‌ها و انتخاب‌هایی در حوزه‌های متفاوت روابط داشته‌اند که به وضعیت امروزشان منجر شده است. پس از گفت‌وگوی کلاسی دربارهٔ چند مورد، نظر شخصی خودتان را در جدول صفحه بعد بنویسید (دو نمونه برای مثال آورده شده است).



### نمونه اول

۳۰ سالگی (وضعیت فعلی)	۲۶ سالگی	۲۰ سالگی	حوزه‌های روابط	محمد رضا
در ارتباط با خانواده‌اش مشکل دارد.			خانوادگی	
دوستان صمیمی ندارد.	مثال: اکثر دوستانش ترکش کرده‌اند و تنهاست.	مثال: بیشتر وقتش را با دوستانی می‌گذراند که بی‌هدف هستند.	دوستانه	
بیکار			شغلی	
بعد از چند رابطه بی‌سرانجام، دچار سرخوردگی عاطفی شده است.			شخصی و عاطفی	

### نمونه دوم

۳۰ سالگی (وضعیت فعلی)	۲۶ سالگی	۲۰ سالگی	حوزه‌های روابط	محمد علی
ارتباط مناسبی با خانواده دارد.			خانوادگی	
چند دوست صمیمی دارد که با آنها رابطه خانوادگی دارد.			دوستانه	
در حرفه مکانیک خودرو تجربه زیادی کسب کرده و مشغول به کار است.			شغلی	
ارتباط خوبی با همسرش دارد.			شخصی و عاطفی	



قدرت تصمیم‌گیری درست هنگام انتخاب کردن، از کلیدی‌ترین عوامل روابط سالم انسانی است. روابط ما بر اساس انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما شکل می‌گیرند و پیامد انتخاب‌های ما هستند. افرادی که این اصل را درست درک کنند، می‌توانند از موهبت اختیار استفاده کنند و کمتر دچار خطا و شکست در روابط انسانی به دلیل انتخاب‌های نادرست شوند. پیامدهای انتخاب‌ها در کوتاه‌مدت و بلندمدت ممکن است متفاوت باشند و ما باید تمرین کنیم تا توانایی پیش‌بینی پیامدهای انتخاب‌هایمان را برای دوره‌های بلند مدت به دست آوریم.

در این درس از انتخاب‌های «هیجانی و احساسی» و «خشک و حسابگرانه» سخن به میان آمد. زمانی که در یک موقعیت پر از هیجان (مثبت: خوش حالی و شادی، شیفتگی و... یا منفی: غم، خستگی و...) قرار می‌گیریم، احتمال بیشتری هست که بدون توجه به پیامدهای احتمالی، انتخاب کنیم. در این موقعیت‌ها تصمیم‌گیری منطقی می‌تواند به کمک ما بیاید. «انتخاب عاقلانه» انتخابی است که دو عامل منطق و احساسات هر یک جایگاه مناسب خود را در آن پیدا کرده باشند. در موضوع‌های مهم زندگی، مثل ازدواج، طبیعتاً اهمیت «انتخاب عاقلانه» بیشتر است و تبعات انتخاب هیجان‌مدار گسترده‌تر خواهد بود. در درس‌های بعدی می‌کوشیم که شیوه «انتخاب عاقلانه» برای ازدواج را بیشتر تبیین کنیم.

## سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما در زندگی چه تصمیماتی گرفته‌اید که به پیامدهای آن آگاهی کافی نداشته‌اید؟
۲. فکر می‌کنید در سال‌های آینده با چه مواردی مواجه می‌شوید که در آنها ممکن است تصمیم‌گیری عاقلانه شما به دلیل احساسات یا فشار دیگران، تحت تأثیر قرار گیرد؟ چگونه می‌توانید از چنین مسئله‌ای جلوگیری کنید؟



عوامل متفاوتی بر تصمیم‌گیری‌های ما اثر می‌گذارند و می‌توانند آن را بهبود بخشند یا دچار مشکل کنند. در جدول زیر بعضی از این عوامل آورده شده‌اند. شما هم می‌توانید با توجه به تجربه خود عوامل دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

### عوامل مؤثر بر انتخاب و تصمیم‌گیری

غیر عاقلانه	عاقلانه
انتخاب اولین، راحت‌ترین و سریع‌ترین راه ممکن	آگاهی نسبت به ارزش‌های خود و هنجارهای دینی، فرهنگی و اجتماعی
تکیه بر چارچوب‌های کلیشه‌ای و عادات فکری غلط خود	جرئت‌مندی
تکیه صرف بر هیجانات و عواطف خود	داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس
واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران	مشورت گرفتن از دیگران
سطحی‌نگری	انعطاف‌پذیری
پناه بردن به خرافات از قبیل فال، طالع بینی و...	شناخت درست و دقیق از موقعیت و مسئله
	استقلال فکری
	مسئولیت‌پذیری
	شناخت هیجانات خود و کنترل آنها
	عاقبت‌اندیشی

# دل می رود ز دستم صاحب‌دلان خدا را!

دل‌بستگی و شیفتگی



## سؤالات کلیدی

- به نظر شما چرا گاهی نوجوانان و جوانان وارد روابط عاطفی و دچار شیفتگی می‌شوند؟
- نیاز اصلی آنها در این‌گونه روابط چیست؟
- آنها در این روابط از کدام سازوکار تصمیم‌گیری تبعیت می‌کنند؟



## موقعیت .

امیر که هنوز کمی به خاطر جریان دیر رسیدن به قطار ناراحت بود، گوشه‌کوپه نشسته و در افکارش غرق شده بود. دائماً داشت به خودش غر می‌زد: «چه اشتباهی کردم رفتم خونه فرزاد! خب البته اونم جزوه‌ها رو لازم داشت. اگر به دستش نمی‌رسید برای امتحانات شهریور ماه مشکل

پیدا می‌کرد... ولی آخه این چه رفیقیه که من باید جور کم کاری هاش رو بکشم؟! اگر درس می‌خوند و توی امتحانات خرداد تجدید نمی‌آورد، الان وضعیت این طوری نبود. البته چیکار می‌کرد، درگیر شده بود. کاش حداقل یه وقت بهتر واسه درد دل کردن پیدا می‌کرد. باید بهش می‌گفتم که عجله دارم، ولی حرف‌های مهمی هم داشت، دلش خیلی پر بود... صدای فرزاد مدام توی سر امیر می‌چرخید:

«همه چیز داشت خیلی خوب پیش می‌رفت. منم روز به روز به نیلوفر بیشتر علاقه‌مند می‌شدم. از طرفی همیشه نگران بودم که نکنه پدر یا مادرم از این رابطه بویی ببرن و از طرف دیگه نگران بودم که نکنه این حس من به نیلوفر ادامه دار نباشه. راستش فکر می‌کنم تو هیچ درکی از موضوع نداری، ولی چیکار کنم که جز تو کسی رو محرم نمی‌دونم... از وقتی که با نیلوفر توی شبکه‌های اجتماعی آشنا شدم، زندگیم عوض شده بود. همه چیز برام یه جور دیگه شده بود؛ رنگ گرفته بود، انگیزه پیدا کرده بودم، شاد بودم و کلاً احساس خیلی خوبی داشتم. احساسی که هیچ وقت مثلش رو تجربه نکرده بودم. همیشه فکر می‌کردم اصلاً بهتر از اون توی دنیا پیدا نمی‌شه.»

امیر سرش را به شیشه کوبه تکیه داد. تیرهای برق از جلوی چشمش رد می‌شدند. اما انگار هر تیر یکی از جمله‌های سرد و ناراحت‌کننده فرزاد بود که به صورتش می‌خورد:

«عصر یه روز، بعد از اینکه کلی از تماس‌هام رو رد کرد و جواب پیام‌هام رو نداد، احساس کردم نیلوفر عوض شده. روزای بعد هم به انواع بهانه‌ها از جواب دادن به تماس یا مواجهه با من خودداری می‌کرد و توی حرف‌هاش خبری از شور و احساسات قبل نبود. تا اینکه بالاخره چند روز پیش صراحتاً گفت که دوستم نداره و نمی‌خواد منو ببینه. از اون روز همه دنیا برایم تیره و تار شده. نمی‌تونم باور کنم که همه اون حرفای قشنگی که می‌شنیدم، دروغ بوده و به این راحتی تموم شده. هرچی فکر می‌کنم نمی‌فهمم چرا نیلوفر این کار رو کرد!»

امیر با خودش فکر می‌کرد: حالا فرزاد با همه مشکلات درسی‌اش، با این معضل جدید چه کند؟ اگر این رابطه ادامه پیدا می‌کرد، عاقبت خوبی برای فرزاد داشت؟ (۱) حالا که این رابطه تمام شده، با وجود ناراحتی و آشفتگی فرزاد، آیا قطع آن در نهایت به نفع فرزاد است؟ (۲)»



## سوالاتی برای تفکر بیشتر

برای چند دقیقه به ماجرای بالا فکر کنید و به طور انفرادی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید :

۱. پاسخ شما به سؤال‌های امیر (۱ و ۲ در متن) چیست؟
۲. در رابطه فرزند و نیلوفر چه مواردی وجود داشت که امیر نسبت به عواقب ادامه آن نگران بود؟

## طرح مسئله



یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به روابط نزدیک و صمیمی است. یعنی همان‌طور که برای ادامه حیات به آب نیاز داریم، برای سلامت روان هم نیازمند رابطه نزدیک هستیم. این نیاز در زبان روان‌شناسی به «دلبستگی» معروف است. نیاز به دلبستگی همواره در درون ما وجود دارد و در دوره‌های گوناگون رشد، به صورت‌های متفاوتی برآورده می‌شود. این نیاز در دوران نوزادی و کودکی از طریق رابطه بین ما با پدر و مادر و مراقبان اولیه تأمین می‌شود و به تدریج و با نزدیک شدن به دوران نوجوانی، نیاز به رابطه با هم‌سالان برایمان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اما زمانی که در حال عبور از نوجوانی به دوره جوانی هستیم، نیاز به برقراری ارتباط نزدیک، عمیق و صمیمانه‌تر با دیگران، به مرور پررنگ و آشکارتر می‌شود.



در پاسخ به نیاز به دلبستگی، گونه‌ای از روابط هم وجود دارند که بر مبنای پاسخ فوری و حساب‌نشده به نیاز شدید دلبستگی عاطفی شکل می‌گیرند که به آن شیفتگی گفته می‌شود. شیفتگی احساس نیاز شدید و کنترل نشده به ارتباط داشتن و بودن در کنار فرد دیگری است، به حدی که دوری و جدایی از او را - حتی هنگام ضرورت - برایمان غیرممکن و غیر قابل تحمل می‌سازد. ما در این حالت، عمیقاً احساس می‌کنیم که بدون دیگری، نمی‌توانیم به زندگی خود ادامه دهیم. به شدت مجذوب و ویژگی‌های وی و از عیب‌های او غافل می‌شویم. از دریچه نگاه ما،

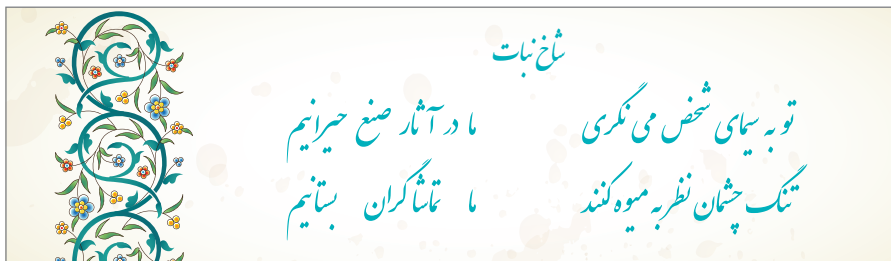
حتی ویژگی‌ها و رفتارهای منفی طرف مقابل که ممکن است سبب رنج، آزار و تحقیرمان شوند، کاملاً مثبت تلقی می‌شوند و گویی جز زیبایی در او چیز دیگری نمی‌بینیم.

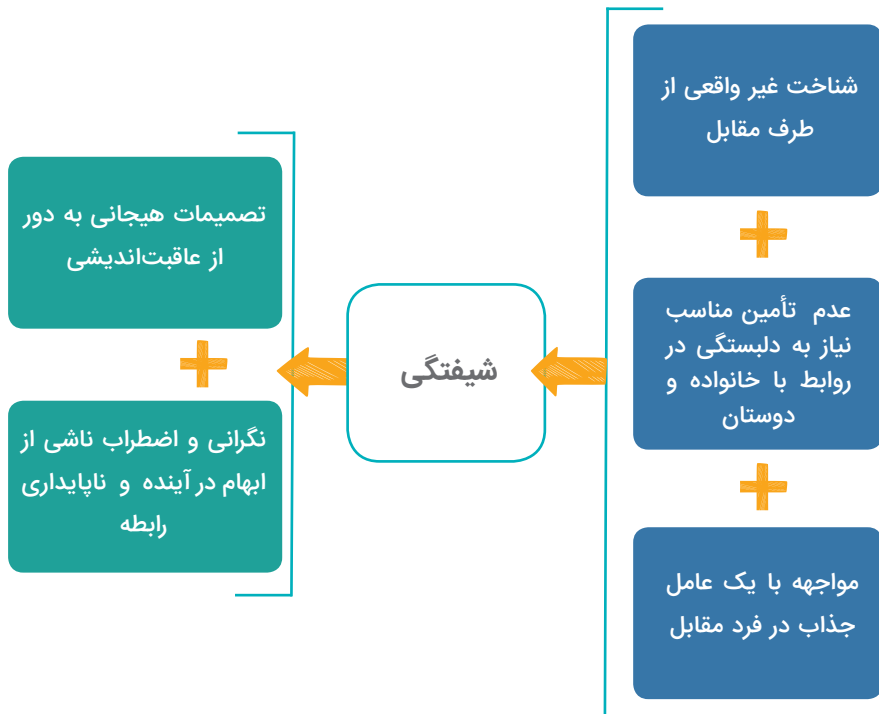
به‌طور روشن‌تر، در شیفتگی، تمام فکر و ذکر ما طرف مقابل است. دائماً نگران او هستیم. همه سعی ما این است که نیازها و خواسته‌های او را برطرف کنیم؛ به‌طوری که از نیازهای خود کاملاً غافل می‌شویم. نسبت به جدایی و دوری از او به شدت هراسان، نگران و مضطربیم و به همین علت هم (یعنی نیاز به دیگری) دائماً به او امتیاز می‌دهیم. گاهی حتی این کار را بدون اینکه متقابلاً از وی محبت یا توجه متناسبی دریافت کنیم، ادامه می‌دهیم.

شیفتگی معمولاً به‌طور نسبتاً ناگهانی شکل می‌گیرد و مراحل و سطوح رابطه که در درس‌های گذشته شرح داده شد، در آن طی نمی‌شود. همچنین شیفتگی کاملاً هیجان‌محور است و شدت آن هم به قدری است که دیگر جایی برای تفکر عاقلانه باقی نمی‌گذارد.

اگرچه گاهی در فرهنگ عامیانه این دسته از افراد را عاشق می‌نامند، اما «شیفتگی» پاسخی ناکارآمد به نیاز اصیل «دلبستگی» است. فردی که مسیر درستی را برای پاسخ به نیاز دلبستگی خود طی می‌کند، رفتارها و نگرش‌هایی برخاسته از استقلال فکر و عقیده، احترام به خود و طرف مقابل، و همچنین توجه به نیازهای خود دارد و در رابطه خود با دیگری از آرامش درونی برخوردار است. این مسیر می‌تواند او را به عشق رهنمون سازد. درحالی که فرد شیفته برای پاسخ به نیاز دلبستگی، کاملاً هیجانی و بی‌فکر عمل می‌کند و در نتیجه در پاسخ به نیاز اصیل دلبستگی ناکام می‌ماند.

معمولاً افرادی که تلاش می‌کنند برای پاسخ دادن به «نیاز به دلبستگی» از روش‌های هیجانی و غیرعاقلانه استفاده کنند، ناکام می‌مانند و موفق به تأمین این نیاز اساسی نمی‌شوند. به نظر شما دلیل این موضوع چیست؟





زمانی که حداقل نیاز انسان به دل بستگی در روابط موجود تأمین نشود (روابط صمیمانه با والدین و دوستان)، در اثر شدت نیاز، حتی اگر با یک جذابیت سطحی در فردی دیگر مواجه شود، ممکن است دچار شیفتگی شود. شکل گیری شناخت غیر واقعی از طرف مقابل، در بروز شیفتگی نقش مهمی دارد؛ یعنی فرد به جای توجه به ویژگی های واقعی طرف مقابل و شرایط واقعی رابطه با او، تصویری خیالی از محبوب در ذهن خود می سازد. پیامد این نگرش، تصمیمات هیجانی و بدون عاقبت اندیشی است. در چنین شرایطی فرد شیفته پیوسته دچار اضطراب، ابهام و نگرانی از آینده است. روابطی که در فضای مجازی شکل می گیرند به دلیل نبود امکان شناخت ویژگی های واقعی طرف مقابل، زمینه مهمی برای شیفتگی فراهم می آورند.







الف) بار دیگر به سؤال‌های مربوط به موقعیت ابتدای درس برگردید و این بار پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح و مقایسه کنید.

ب) در جدول زیر، سؤال‌هایی دربارهٔ سه مورد از روابط شخصیت‌های داستان ما مطرح شده‌اند. ابتدا به صورت فردی و سپس در گروه خود با جمع‌بندی نظرات اعضا، آنها را با «بله» و «خیر» پاسخ دهید. سپس هر یک به تنهایی دربارهٔ دو مورد از روابط خود با دیگران، به همین سؤالات پاسخ دهید.

رابطهٔ من با.....	رابطهٔ من با.....	رابطهٔ فرزند و نیلوفر	رابطهٔ امیر و امید	رابطهٔ امیر و فرزند	
					۱ آیا دو طرف از رابطه باهم کاملاً احساس رضایت می‌کنند؟
					۲ آیا یکی از طرفین یا هر دو، نگران پایان یافتن رابطه‌شان هستند؟
					۳ آیا تشکیل این رابطه حاصل شناخت کافی نسبت به یکدیگر است؟

پ) با توجه به جدول بالا، از نظر شما چه تفاوتی میان رابطه‌های مبتنی بر شیفتگی و روابط سالم وجود دارد؟

## من شیفته‌ام، چه کنم؟!

باتوجه به نیازهای دوره نوجوانی و شرایط اجتماعی، ممکن است برخی از شما در معرض رابطه‌ای مبتنی بر شیفتگی قرارگیرید و یا در چنین رابطه‌ای وارد شوید. در چنین شرایطی علاوه بر توجه به مواردی که پیش از این گفته شد، راهکارهای زیر می‌توانند مفید واقع شوند و از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کنند:

### الف) مشورت و مشاوره

همیشه می‌توان از فکر و نظرات دیگران برای درک بهتر موقعیت و رسیدن به تصمیمی عاقلانه استفاده کرد. مشورت با افراد آگاه و معتمد خانواده، معلمان و مربیان در این زمینه راهگشاست و می‌تواند ما را در برابر آسیب‌ها و فشارهای ناشی از چنین شرایطی ایمن سازد. همچنین، با مراجعه به مشاوران و متخصصان این حوزه، می‌توان به تصمیم‌گیری درست و راه‌حل‌های مناسب دست یافت.

### بیشتر بدانیم



درباره مراکز مشاوره و روان‌شناسی چه می‌دانید؟ زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد و سرشار از اتفاقات پیش‌بینی نشده است. گاهی مسائلی در زندگی انسان پیش می‌آیند که برای حل موفقیت‌آمیز آنها باید با فردی دیگر مشورت کنیم. از شرط‌های اصلی مشاور، تخصص و تعهد است. مشاور باید نسبت به موضوع مشاوره علم و تجربه کافی داشته باشد. همچنین لازم است مشاور فردی امین و درستکار باشد تا بتوانیم به او اعتماد کنیم و مسائلمان را با او در میان بگذاریم. براین اساس، برای پیدا کردن فردی که بتواند در زمینه‌های روان‌شناختی، از جمله مسائل عاطفی، خانوادگی، فردی و شغلی به ما کمک کند، باید به افراد و مراکز مورد تأیید سازمان‌های تخصصی مراجعه کنیم.

سه مرجع اصلی که در این زمینه می‌توانیم به مراکز و افراد مورد تأیید آنها مراجعه کنیم عبارت اند از:

- سازمان بهزیستی کشور (معاونت مشاوره و امور روان‌شناختی)
  - سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران
  - هسته مشاوره ادارات آموزش و پرورش مناطق/ ناحیه‌ها
- در حال حاضر با مراجعه به سایت رسمی این سازمان‌ها می‌توان از مراکز و افراد مورد تأیید آنها اطلاع یافت و به آنها مراجعه کرد.

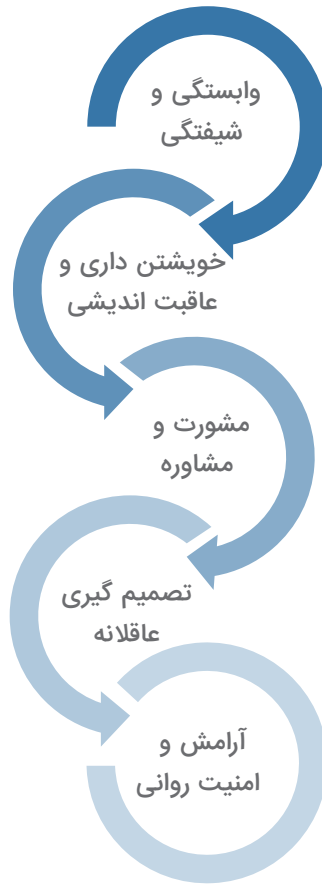
### ب) رعایت حیا، خویشتن‌داری و عاقبت‌اندیشی

مفاهیم خویشتن‌داری و عاقبت‌اندیشی در کنار هم معنا پیدای می‌کنند. افراد خویشتن‌دار معمولاً نگاهی عاقبت‌اندیشانه به مسائل دارند. عاقبت‌اندیشی به معنی توجه به پیامدهای هر انتخاب است. درباره اهمیت پیامدها در روابط، در درس‌های قبل توضیح داده شد. فرد خویشتن‌دار، در لحظه‌ای که با هیجانان و احساسات شدید مواجه می‌شود، تسلیم آنها نمی‌شود و می‌کوشد تصمیمش بر اساس تفکر و عاقلانه باشد. پس خویشتن‌داری بهترین روش پیشگیری از بروز پیامدهای منفی ناشی از موقعیت‌های هیجانی است. وقتی خویشتن‌دار باشیم، می‌توانیم بر هیجانان و احساسات غلبه کنیم و با عاقبت‌اندیشی، رفتاری عاقلانه داشته باشیم. پایبندی به حیا و عفاف در روابط بهترین راه پیشگیری از مشکلات است.

### جمع بندی



در این درس به تفاوت مهم میان دلبستگی و شیفتگی پرداختیم. به این نکته اشاره کردیم که نیاز به دلبستگی جزو نیازهای طبیعی بشر است و باید از طریق درست برآورده شود. افرادی که از روابط خانوادگی و اجتماعی خوبی برخوردار نیستند، بیشتر احتمال دارد به شیفتگی دچار شوند. در این شرایط امکان تصمیم‌گیری عاقلانه به حداقل می‌رسد و فرد بدون در نظر گرفتن پیامدها، دست به انتخاب‌های هیجانی می‌زند. خویشتن‌داری، توانایی کنترل احساسات و عواطف، و غلبه بر شیفتگی‌های زودگذر را باید در نوجوانی و جوانی بیاموزیم و در تمامی عمر از این اندوخته استفاده کنیم.



## سوالاتی برای تفکر بیشتر



۱. شما تا چه حد خویشتن دار هستید و برای تقویت این ویژگی در خود چه باید بکنید؟
۲. آیا نیاز به دلبستگی در روابط شما با خانواده و دوستان به شکل سالم برآورده شده است؟ اگر نه، چطور می توانید روابط خود را بهبود ببخشید؟
۳. به نظر شما عشق واقعی چیست و چه تفاوتی با شیفستگی دارد؟

