

درس اول

روابط انسانی



نهنگ تنها

عکس نوشته: کل صفحه تصویر یک نهنگ در اقیانوس از زاویه بالا،

نوشته در کادر زیر عکس:

آیا می دانستید نهنگ‌ها برای برقراری ارتباط و پیدا کردن جفت خود، صداهایی با فرکانس مشخص تولید می کنند؟ این صداها به «آواز نهنگ‌ها» مشهور است. در این میان دانشمندان اقیانوس شناس، با مورد عجیبی روبه‌رو شده‌اند. آنها به نهنگی برخوردند که آوازهایی با فرکانس صوتی بسیار بالاتر از سایر نهنگ‌ها تولید می کند. این مسئله 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 نمی تواند پیام هایش را درست انتقال دهد، بنابراین همیشه تنها زندگی می کند.

این ویژگی او باعث شده تا مجبور شود مسیر حرکت خود را از سایر نهنگ ها جدا کند. در نتیجه علاوه بر نداشتن جفت، از دیدن دیگر هم‌نوعانش نیز محروم مانده است. تنهایی و بی کسی نتیجه نداشتن «زبان رابطه» است.



(موقعیت)

همسایه‌ی جدید

در یکی از محله های شهر، در ساختمانی به اسم ساختمان ایران، یک زوج سالمند دوست داشتنی، در واحد هشتم زندگی می کردند. متأسفانه آنها به خاطر شرایط خاصشان مجبور به اسباب کشی شده بودند. قرار بود به جای آنها خانواده‌ی جدیدی که پسر جوانی داشتند، ساکن واحد هشتم شوند. بچه‌های جوان ساختمان رابطه بسیار خوبی با یکدیگر داشتند. آنها یک تیم فوتبال تشکیل داده بودند که هیچ کس در محله توان شکست دادن آنها را نداشت. جوانان ساختمان ایران، پس از این که فهمیدند همسایه‌ی جدید یک پسر هم سن و سال

آنها دارد به سرپرستی "مهران" نقشه ای کشیدند، تا به قول خودشان از همان بدو ورود، روی جوان تازه وارد را کم کنند. برای همین تصمیم گرفتند یک بازی فوتبال به راه بیندازند تا پسر همسایه حساب کار دستش بیاید. خلاصه، روز موعود فرا رسید و همسایه جدید به این ساختمان اسباب کشی کرد. قرار شده بود بعد از تعطیلی مدرسه بچه ها در پارکینگ مسابقه ی فوتبال برگزار کنند. چندی گذشت اما از سکوت ساختمان کاملا معلوم بود که نقشه های جناب مهران خان! نقش بر آب شده است "امیر" که به خاطر شرایط خاص سال یازدهم نتوانسته بود در مراسم رو کم کنی حاضر شود، به محض اینکه به خانه رسید، به محل اجتماع بچه ها در پاگرد پشت بام رفت تا از اوضاع با خبر شود.

امیر با انرژی و نفس نفس زنان گفت: "سلام بچه ها!!!"

مهران سرش را به سختی بالا آورد و با گوشه چشم از روی ناراحتی نگاهی در جواب سلام او داد.

محمد (خیلی یخ): "سلام"

امیر (با پوزخند): "هه! حالتون رو کرد تو قوطی؟ خداقوت آقا مهران. حالا چند تا خوردی؟"

مهران: "برو بابا اصلا انقدر لوس و بچه ننه اس که نیومد بازی."

امیر: "یعنی چی؟"

محمد: "رفتیم به آقا می گیم میای فوتبال؟ می گه کجا؟ مهران بهش گفت: پارکینگ. یا به لحن خاصی

گفت که زانو هامون خراب می شه ها!!!"

مهران: "اه!!! اه!! چقدر لوس! البته فکر کنم فهمیده بود با کی طرفه. جا زده."

محمد: "نه بابا. تو هم داری شلوغش می کنی. اینطوری ها هم نبود. وقتی که داشت کارتن می برد توخونه،

من دیدم زانو بند داره. این مهران کلا با طرف حال نکرده. همش فاز منفی می ده!!"

امیر: "اصلا اسم این پسره چی بود حالا؟"

مهران: "رضا"

امیر: "خب آخرش چی؟"

مهران: "یک حالی ازش بگیرم. تازه برای اولش. بعد برای آخرش به فکر دیگه می کنم!"

محمد: "من که می گم انقدرم شور نبود. بعدش من خودم رفتم سراغش خودمو معرفی کردم و گفتم..."

مهران: "شما خیلی بیخود کردی بدون مشورت با من رفتی سراغش!"

امیر: "بذار تعریف کنه دیگه. بگو بابا."

محمد: "گفتم فردا بیاد بریم محل رو بهش نشون بدم، اونم خیلی گرم استقبال کرد و گفت دوست داره با

ماها بیشتر آشنا بشه."

امیر سرش را انداخت پایین و به فکر فرو رفت....

تصویر: امیر و دوستانش در حال صحبت یا تصویر مجتمع مسکونی

////////////////////////////////////

فعالیت فردی در کلاس:

- ✓ خودتان را جای امیر بگذارید و به سوالات زیر در کلاس پاسخ دهید:
- دلیل تفاوت برخورد بچه ها با رضا چیست؟
 - چه عاملی باعث شده که مهران برداشت خوبی از رضا نداشته باشد؟
 - چه ویژگی‌هایی در رابطه میان مهران و رضا وجود داشته که باعث ایجاد مشکل شده؟
 - با توجه به شرایط، چرا انتظار مهران از رضا معقول نیست؟
 - آیا شما تجربه مشابهی داشته‌اید که در آن برخورد فردی متناسب با انتظار شما نبوده باشد؟ عکس‌العمل شما چه بوده است؟
- ✓ مطالبی که در ادامه می‌آید به روشن شدن این موضوعات کمک می‌کند.

////////////////////////////////////

ویژگی‌های رابطه:

روابط انسانی انواع مختلفی دارند و به روش‌های متفاوتی تشکیل می‌شوند. نکته قابل توجه این است که تلاش کنیم با استفاده از موهبت «اختیار» روابط درست را شکل داده و در هر رابطه رفتارها و واکنش‌های متناسب با آن رابطه را انتخاب کنیم.

الف) سطح رابطه:

یکی از ویژگی‌های روابط انسانی داشتن سطح‌های مختلف است. سطح رابطه نشان‌دهنده عمق و اهمیت آن برای طرفین است. روابط به سطوح مختلفی تقسیم‌بندی می‌شوند که هر سطح خود نیز به چندین سطح دیگر قابل تقسیم است.

شکل: آشنایی، همکاری، دوستی (یا رفاقت)، صمیمیت. (سطوح رابطه در یک

دیاگرام، مدل هرم نیازهای مازلو)

قرار گرفتن در هر یک از این سطوح الزامات، انتظارات و مسئولیت‌هایی در پی خواهد داشت. در رابطه‌ی درست، طرفین در یک سطح قرار دارند. در غیر این صورت، اگر سطح رابطه از نظر طرفین یکسان نباشد، رابطه با مشکل مواجه خواهد شد. به مثال زیر توجه کنید: علی به علت دل‌درد در وسط کلاس درس به پزشک مدرسه که از قضا پدر خودش بود، مراجعه کرد. پدرش پس از معاینه‌ی او، یک لیوان آب و نبات به او داد و گفت که به سر کلاس برگردد. علی از دست پدرش بسیار دلخور شد. چون انتظار داشت پدرش توجه بیشتری به او بکند و از او بخواهد که در اتاق بهداشت استراحت کند. درحالی‌که پدرش به عنوان یک پزشک تنها رابطه پزشک و بیمار را در نظر گرفته بود و دلیلی برای استراحت او نمی‌دید. ولی علی بدون توجه به سطح رابطه در مدرسه (پزشک و بیمار) انتظار داشت پدرش به حکم پدر بودن با او با محبت بیشتری رفتار کند. همین توجه نکردن به سطح رابطه باعث ایجاد دلخوری برای علی شده بود.

سطح‌های مختلف رابطه :

۱- آشنایی :

آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است. شما ممکن است با افرادی برخورد کرده و با آنها ارتباط کوتاهی برقرار کنید. مثلاً هنگامی که در خیابان از فردی نشانی جایی را می‌پرسید. در این حالت هیچ رابطه‌ای شکل نگرفته است. اما زمانی که با فردی «آشنایی» پیدا می‌کنید، درواقع 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، سلام کرده و با او درباره مسائل مشترک صحبت می‌کنید.

۲- همکاری:

رابطه در سطح همکاری یعنی در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل مستمر داشته باشیم.

۳- دوستی:

زمانی که رابطه به سطح دوستی می‌رسد، علاوه بر همکاری مشترک در یک زمینه نوعی احساس نزدیکی و هماهنگی شخصیتی، اخلاقی و عاطفی میان افراد به وجود می‌آید. در دوستی معمولاً، نوعی ارتباط درونی میان طرفین به وجود می‌آید.

۴- صمیمیت:

سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت و علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند را صمیمیت می‌گویند. در این سطح نوعی هماهنگی درونی و شخصیتی بین طرفین رابطه ایجاد می‌شود.

طرح گرافیکی:

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

نکته: در رابطه سالم:

ب) سطح رابطه باید برای دو طرف مساوی باشد.

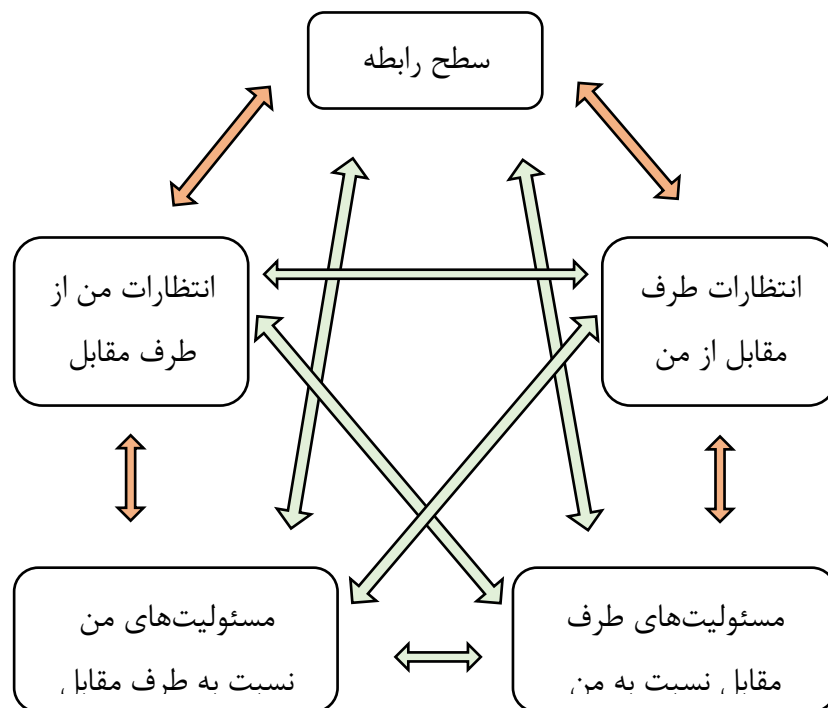
فعالیت فردی در کلاس:

- ✓ تعدادی از روابطی که با اطرافیان‌تان دارید را در نظر بگیرید. هر یک از این رابطه‌ها در چه سطحی است؟
- ✓
- ✓ در مورد مهران و رضا، هر کدام رابطه را در چه سطحی می‌دیدند؟ این موضوع چه انتظاری در هر یک ایجاد کرده بود؟

ب) انتظارات و مسئولیت‌ها:

در هر رابطه‌ای طرفین انتظاراتی از یکدیگر دارند و همچنین مسئولیت‌هایی در قبال هم پیدا می‌کنند. بسیار مهم است که انتظاراتی که من از طرف مقابل دارم با مسئولیت‌هایی که برای خودم نسبت به او قائل هستم تناسب داشته باشد. همچنین بین انتظارات و مسئولیت‌های طرفین هم باید تناسب وجود داشته باشد. البته

این واقعیت را باید در نظر گرفت که انتظارات و مسئولیت های یک رابطه ممکن است همیشه کاملاً منطقی و متناسب با آن رابطه نباشند. مگر آن که آن انتظارات و مسئولیت ها با سطح رابطه هماهنگ باشند.



ج) رفتار:

منظور از رفتار در رابطه، هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می شود یا روی او تأثیر می گذارد. مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و... همگی رفتار به حساب می آیند. رفتار یا واکنشی که فرد در یک رابطه دارد، در نتیجه نگرش او نسبت به آن رابطه است. در واقع هدف فرد از یک رابطه و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد و نیز مسئولیت هایی که برای خودش قائل است، همگی در رفتار او ظهور پیدا می کنند. رفتار و واکنش طرفین در رابطه، می تواند عاملی برای تقویت و پایداری رابطه و یا تضعیف و پایانی برای رابطه باشد.

بنابر این رفتار مطلوب: رفتاری که موجب پایداری و تقویت رابطه شما می شود. و رفتار نامطلوب: رفتاری که موجب تضعیف رابطه شما می شود.



فعالیت گروهی در کلاسی:

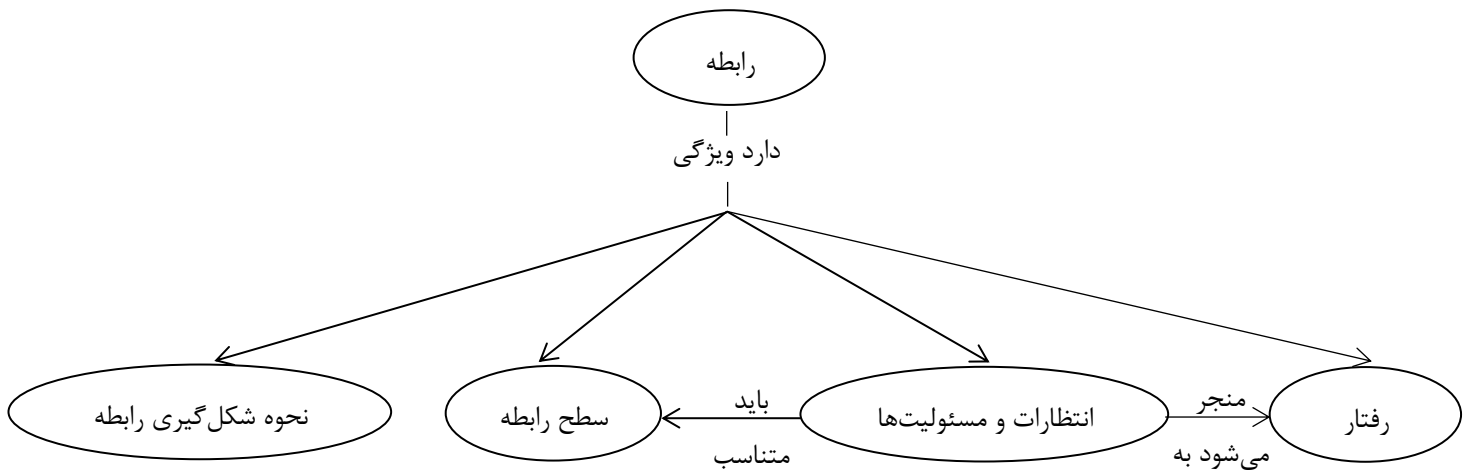
✓ جدول زیر را کامل کنید و آن را با دوستان خود در گروه مقایسه کنید

سطح رابطه	مثال	انتظارات از طرف مقابل	رفتارهای مطلوب در این رابطه
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

////////////////////////////////////

جمع‌بندی: (این بخش به صورت گرافیکی طرح شود.)



روابط موفق

در فرایند شکل‌گیری هر رابطه‌ای، رفتارهای طرفین منجر به تقویت و یا تضعیف رابطه می‌شود. برای رسیدن به روابطی پایدار، لازم است رفتارهایی در جهت تقویت آن رابطه انجام دهیم. رفتارهایی که سبب تقویت یک رابطه می‌شوند، ویژگی‌های مشخصی دارند. از جمله این که با سطح فعلی رابطه هماهنگ هستند و همچنین در روابط موفق، انتظارات طرفین و مسئولیت آنها با هم متناسب است.

////// برای تفکر بیشتر و فعالیت خارج از کلاس ////

با توجه به آنچه که تاکنون در مورد رابطه آموخته اید و بر اساس روابطی که در آنها قرار دارید، جدول زیر را تکمیل کنید.

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

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

- کدام یک از روابط خود را موفق توصیف می‌کنید و کدام یک نیاز به بهبود دارد؟
- به نظر شما برای بهبود رابطه خود با دیگران، چه تغییراتی باید در انتظارات شما از دیگران ایجاد شود؟ انتظار دارید مسئولیت‌هایی که باید در قبال دیگران انجام دهید چه تغییری کند؟
- چگونه بفهمیم که انتظارات ما از دیگران، انتظارات درست و معقولی هستند؟
- چگونه بفهمیم که مسئولیت‌مان را در قبال دیگران به طور صحیح انجام می‌دهیم؟
- روابط ما می‌توانند روابطی موفق باشند یا تبدیل به روابطی ناموفق شوند. با توجه به آنچه که گفته شد از نظر شما روابط موفق چه ویژگی‌هایی دارند؟

بسمه تعالی

فصل اول

درس دوم - بخش ۱

من در رابطه با دیگران

برای ۲ ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

(ایده‌های اصلی: رابطه موفق مبتنی بر شناخت صحیح خود و دیگری است - هماهنگی بین ویژگی‌های طرفین ضروری است - شناخت من از خودم با شناخت دیگران از من فرق دارد و هرچه

آگاهی من نسبت به این دو نگاه بیشتر باشد امکان دستیابی به رابطه موفق بیشتر است.)

//

طرح مسئله:

در این درس به یکی دیگر از ابعاد مهم روابط انسانی می‌پردازیم. ویژگی‌های فردی از مهم‌ترین عوامل تعیین کننده در روابط است. در قدم اول داشتن درکی درست از ویژگی‌های فردی خود و در قدم بعد درک درست از طرف مقابل، برای دستیابی به رابطه‌ای که زمینه تعالی طرفین را فراهم کند و مورد رضایت طرفین باشد ضروری است. در چنین شرایطی است که می‌توانیم به «درک متقابل» در یک رابطه انسانی برسیم. بنابراین در درس دوم تلاش می‌کنیم تا به **مهارت درک متقابل** در روابط انسانی دست یابیم.

//

موقعیت ۱:

امیر امروز تجربه جالبی در کلاس داشت. اتفاقی افتاد که موجب شد در زنگ تفریح و حیاط بحثش با مرتضی بالا بگیرد و حتی کمی هم از هم دلخور شدند. امیر از نگاه خودش، ماجرا را اینطور تعریف می‌کند:

امیر: امروز معلم جدید ادبیات سر کلاس آمد. اسمش آقای بهروزی بود. پای تخته یک بیت شعر نوشت که بیت اولش را یادم نیست ولی بیت دومش این بود: دانم که گل نباشم پس کیستم بفرما. بعد هم گفت خودمان را معرفی کنیم. اما با یک تفاوت. هر کس باید نفر بغل دستیش را معرفی می‌کرد و یک جمله درباره او می‌گفت.

من و مرتضی کنار هم بودیم. نوبت من شد و باید مرتضی را معرفی می کردم. گفتم: مرتضی نوری. آقای بهروزی مثل همه از من هم خواست در یک جمله مرتضی را معرفی کنم. من اولش کمی دل دل کردم اما بالاخره گفتم: فوتبالیست خیلی خوبی که خیلی هم بامزه است و کنارش خوش می گذرد و البته کمی هم خسیس.

بچه ها زدند زیر خنده. مرتضی چیزی نگفت ولی از همان لحظه با من سر سنگین شد و فهمیدم حسابی از دستم ناراحت شده. ولی من که دروغ نگفتم. هرچند بعدا که با هم حرف زدیم، می گفت که من خسیس نیستم ولی هر چیزی حساب کتاب خودش را دارد و تو اصلا به ارزش چیزی که می خری نسبت به پولی که می دهی توجه نداری و این هم از بی خیالی توست. خلاصه این آقای بهروزی امروز حسابی ما را به دردسر انداخت.

گفتگو در کلاس:

☪ ریشه اختلاف نظر امیر و مرتضی چیست؟

☪ آیا مرتضی نسبت به ویژگی های خودش آگاهی کافی دارد؟

☪ در موقعیت بالا امیر ویژگی خسیس بودن را در مرتضی می بیند اما مرتضی چنین باوری درباره خودش ندارد. شما فکر می کنید از نظر خودتان و دیگران چه ویژگی هایی دارید؟
الف) آنچه خودم درباره ویژگی های خود می دانم:

ب) آنچه دیگران درباره من فکر می کنند:

☪ در مورد دلایل تفاوت های احتمالی در فهرست الف و ب در کلاس بحث کنید.

☪ این تفاوت ها به چه مشکلاتی در روابط شما منجر میشود؟

☪ آیا نوشتن فهرست الف برای شما دشوار بود؟

حدیث:

حضرت علی (ع): هرگز به دوستی با کسی که او را خوب نشناخته ای رغبت مکن!

میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۰۹



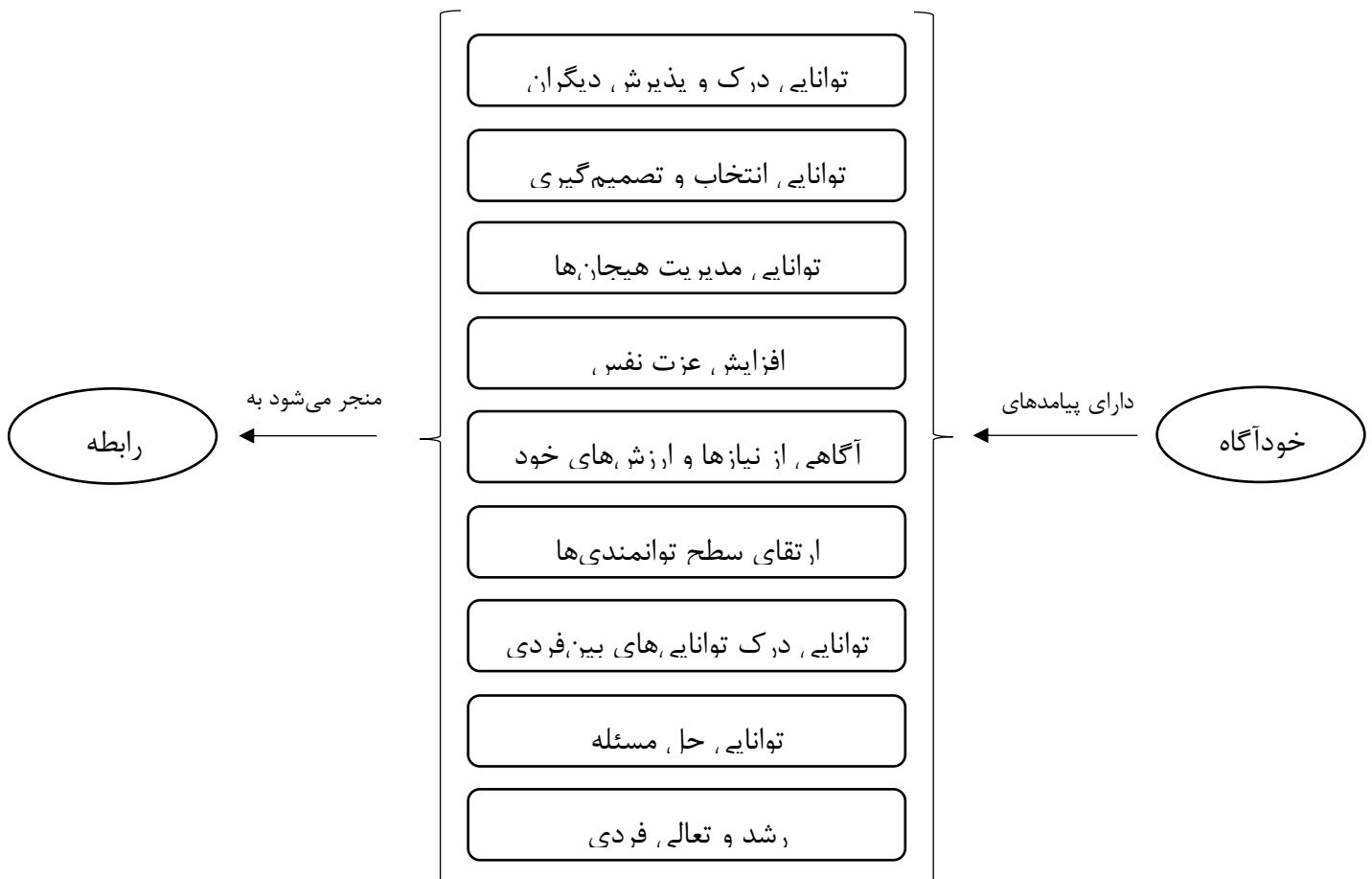
به خاطر بسپاریم:

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

آگاهی ما از خود و دیگری ----- < رابطه موفق

خودآگاهی

"خود آگاهی" مهارتی است مشتمل بر شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط قوت و ضعف، احساسات، ارزش ها و هویت خود. به عبارت دیگر، خودآگاهی تصویری است قطعه قطعه از ویژگی های رفتاری، جسمانی و روانی که وقتی در کنار هم قرار می گیرند شخصیت ما را به عنوان یک انسان منحصر به فرد شکل می دهند. هریک از قطعات این تصویر به هم ریخته جنبه هایی از وجود ما مانند جنسیت، کار مورد علاقه ما، موفقیت ها و شکست ها، ترس ها و نگرانی ها، تجارب گذشته خوب و بد، نیازها، اهداف و آرزوها و ظاهر ما را تشکیل می دهند. خودآگاهی منجر به تفاوت دیدگاه ها و نگرش های ما نسبت به خود و دیگری و متعاقباً، بروز رفتارهای متفاوتی نسبت به اطرافیان می گردد. با توجه به آنچه در بخش های قبل گفته شد، خودآگاهی نقشی کلیدی در برقراری روابط سالم با دیگران دارد.



ابعاد خودآگاهی (خودشناسی):

با توجه به چند بعدی بودن انسان رسیدن به خودآگاهی صحیح نیاز به رشد شناخت در ابعاد گوناگونی دارد از جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد

- ✧ شناخت جایگاه خود در ارتباط با خداوند و جهان هستی
- ✧ شناخت ارزش‌ها، هنجارها، اهداف و اولویت‌های خود
- ✧ شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش
- ✧ شناسایی صفات و ویژگی‌های اصلی خود
- ✧ شناخت احساسات و هیجان‌ها
- ✧ باور به ارزشمندی و عزت نفس

فعالیت فردی خارج از کلاس:

در بخش بعدی این درس به ادامه بحث خودآگاهی و رابطه من با دیگران خواهیم پرداخت. اما در این فاصله، فعالیت زیر را در خارج از کلاس انجام دهید.

(۱) احساسات:

- ✧ مهم ترین احساساتی که من تجربه می‌کنم کدام است؟
- ✧ کدامیک از احساسات مرا آزار می‌دهد؟
- ✧ بیشترین احساس منفی من کدام است؟
- ✧ بیشترین احساس مثبت من کدام است؟

(۲) اهداف و برنامه‌های زندگی:

- ✧ مهم ترین هدف من در زندگی‌ام چیست؟
- ✧ برای رسیدن به این هدف، چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهم؟
- ✧ برای رسیدن به این هدف، به چه امکاناتی نیاز دارم؟

- ☺ آیا می‌توانم این هدف را به اهداف کوتاه مدت تر و ریزتری تقسیم کنم؟
- ☺ اهداف کوتاه مدت من کدام است؟
- ☺ آیا اهداف من واقع بینانه و عملی است؟

۳) تفریحات و سرگرمی‌ها:

- ☺ تفریح مورد علاقه من چیست؟
- ☺ آیا به تفریح مورد علاقه‌ام دسترسی دارم؟
- ☺ سرگرمی مورد علاقه من چیست؟
- ☺ آیا به اندازه کافی از تفریح و سرگرمی برخوردارم؟

۴) توانایی‌ها:

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

۵) ضعف‌ها:

- ☺ مهم‌ترین ضعف‌های من کدام‌اند؟
- ☺ این ضعف‌ها در چه مواردی می‌توانند برایم مشکل ایجاد کنند؟
- ☺ برای برطرف کردن این ضعف‌ها چه کارهایی باید انجام دهم؟
- ☺ برای برطرف کردن این ضعف‌ها از چه کسانی می‌توانم کمک بگیرم؟

۶) مذهب و اخلاق:

- ☺ من تا چه حد به اصول مذهبی و اخلاقی پایبندم؟
- ☺ تا چه حد اصول مذهبی و اخلاقی در زندگی من نقش دارند؟

۷) علایق:

- ☺ به چه چیزهایی در زندگی‌ام علاقه‌مندم؟ (رنگ، غذا، میوه، لباس، ماشین، کتاب، ورزش، موسیقی، فیلم، شهر، کشور، افراد و ...)
- ☺ برای دستیابی بیشتر به علایق‌ام چه کارهایی باید انجام دهم؟

۸) آرزوها:

- ☺ آرزوهای من در زندگی چیست؟
- ☺ تا چه حد امکان دسترسی به آرزوهایم وجود دارد؟
- ☺ برای دستیابی به آرزوهایم چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهم؟

۹) استعدادها:

- ☞ آیا استعدادهای خودم را می‌شناسم؟
- ☞ برای شناخت بیشتر استعدادهایم چه کارهایی را باید انجام بدهم؟
- ☞ با توجه به استعدادهایم در کدام فعالیت‌ها موفق‌تر خواهم بود؟

////////// بیشتر بدانیم //////////

برای شناخت خود فنونی پیشنهاد شده است که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. علاوه بر این فنون، چه راه‌های دیگری برای خودشناسی وجود دارد؟

- ۱- خود را در آینه نگرستن و توصیف آنچه که در آینه می‌بینیم (برای شناخت ظاهر خود)
- ۲- ساختن فیلمی در ذهن از زندگی خود با استفاده از تصویر سازی ذهنی
- ۳- معرفی خود در ۱۰ جمله ساده
- ۴- تهیه لیستی از بهترین و مهم‌ترین وقایع زندگی
- ۵- تهیه لیستی از اهداف و برنامه‌های زندگی خود
- ۶- آشنایی و بررسی احساسات و افکار خود

بسمه تعالی

فصل اول

درس دوم - بخش ۲

من در رابطه با دیگران

برای دو ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

یادآوری:

ابعاد خودآگاهی (خودشناسی):

شناخت جایگاه خود در ارتباط با خداوند و جهان هستی

۱ شناخت ارزش‌ها و هنجارهای خود

شناسایی اهداف و اولویت‌های خویش

شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های فردی

۲ شناسایی صفات و ویژگی‌های اصلی خود

شناخت احساسات و هیجان‌ها

باور به ارزشمندی و عزت نفس

گفتگو در کلاس:

☞ هر یک از ابعاد خودآگاهی چه اجزایی دارند و کدام یک از این ابعاد از اهمیت بیشتری برخوردارند؟

☞ با چه روشی می‌توان به خودآگاهی در هر یک از این ابعاد رسید؟

☞ داشتن یا نداشتن خودآگاهی در این ابعاد چه تاثیری بر روابط ما می‌گذارد؟

✓ مطالب ادامه این بخش به روشن شدن برخی از این سوال‌ها کمک می‌کند.

برخی از ابعاد خود آگاهی :

✚ شناخت ارزش ها و هنجارهای خود و دیگران

ارزش ها :

ارزش ها؛ چارچوب‌های فکری، اعتقادات و باورهایی هستند که به شکل‌گیری و جهت‌دهی رفتارهای فرد منجر می‌گردند. از این تعریف پیداست که ارزش‌ها نقش مهمی در زندگی و آینده افراد ایفا می‌کنند. بدین صورت که با شناخت ارزش‌های مهم زندگی خود می‌توانیم اهدافی را برای خود تعیین کرده و بدانیم که در آینده به چه سمت و سویی حرکت خواهیم کرد. برای مثال فردی که نوع دوستی، همکاری و کمک به دیگران را از اصولی بسیار ارزشمند و مهم تلقی می‌کند، به احتمال بسیار کمتری، به اعمال ضد اجتماعی نظیر بزهکاری و خشونت روی خواهد آورد.

با توجه به نقش اساسی ارزش‌ها در جهت‌دهی به زندگی، برای برقراری روابط سالم، علاوه بر شناخت ارزش‌های خود، شناسایی ارزش‌های افرادی که با آنها در رابطه هستیم نیز، بسیار مهم است. هرچه این رابطه عمیق‌تر باشد هماهنگی میان ارزش‌های طرفین اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد. به عنوان مثال، تمایل ما به برقراری ارتباط دوستانه با افرادی که ارزش‌های نزدیک تری به ارزش‌های ما دارند، بیشتر و ارتباط با این افراد سازنده‌تر و پایدارتر خواهد بود.

هنجارها:

هنجارها؛ چارچوب‌ها، اصول و قوانین نانوشته‌ای هستند که در هر فرهنگ، اجتماع، مذهب و موقعیتی، افراد خود را ملزم به رعایت آنها می‌دانند. از این رو، شناخت و توجه به هنجارها در شرایط مختلف ضروری به نظر می‌رسد. 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 هستند. مثلاً مربوط به یک شهر یا حتی یک خانواده می‌باشند. باید به این نکته توجه داشت که برای برقراری رابطه با هر فرد، احترام گذاشتن به هنجارهای مورد پذیرش او ضروری است، هرچند آن هنجارها از نظر ما صحیح نباشد.

تصویر: (۲) تصویر در یک قاب مربوط به موضوع ارزش‌ها و هنجارها: تصویری کمیک از یک بازیکن فوتبال

که با لباس رسمی در حال بازی در زمین است.)

تصویر: درمورد هنجارها از یکی از تصاویر موجود در فولدر انتخاب شود.

✚ شناسایی صفات و ویژگی‌های شخصیتی خود و دیگران

رفتاری که در اجتماع از ما سر میزند، به نوعی معرف شخصیت ما محسوب می‌شود و دیگران بر اساس همین رفتار ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. ما نمی‌توانیم خود را آنگونه که از بیرون دیده می‌شویم، ببینیم. چرا که پیوسته درگیر تصویر ذهنی هستیم که از خودمان ساخته‌ایم. اغلب ما گمان می‌کنیم که در هر موقعیت بهترین رفتار را انتخاب کرده ایم. اما ویژگی‌های شخصیتی و صفات اصلی ما روی رفتارهایمان اثر می‌گذارد. فرد ممکن است برای مدتی بتواند با انجام رفتارهایی مغایر با ویژگی‌های اصلی خود، تصویری متفاوت از خود برای دیگران بسازد، اما نهایتاً این تصویر شکسته خواهد شد. مثلاً ممکن است یک فرد تندخو در برخوردهای اولیه، خود را فردی آرام و مهربان نشان دهد، اما در ادامه ویژگی اصلی او که تندخویی است بروز خواهد کرد. شناخت درست ویژگی‌های خود و طرف مقابل در برقراری و پایداری رابطه سالم نقش اساسی دارد.

فعالیت کلاسی:

پنج نفر هریک کارتی به طور اتفاقی از یک ستون برمی‌دارند و بعد کارت‌های خود را به کلاس نشان می‌دهند (کارت‌های هر ردیف الزاماً به یک نفر نمی‌رسد)

خلق و خو	اولویت در زندگی	صفت بارز
برون‌گرا	فوتبال	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)

گفت و گو کنید:

✳ چه فردی برای دوستی با هریک از آنها مناسب است؟

////////////////////////////////////

در این بخش گفته شد که ویژگی‌های شخصیتی و صفات اصلی هر فرد در روابط او نقشی کلیدی دارد. با این وجود در موقعیت بخش اول دیدیم که برداشت افراد درباره خودشان با برداشت دیگران در مورد آنها ممکن است متفاوت باشد. درواقع می‌توان گفت که تصویر شخصیتی ما سه جنبه دارد:

✱ 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 مورد اول و دوم باهم هماهنگ‌تر و به هم نزدیک‌تر باشند، ما از لحاظ شخصیتی سالم‌تر و از جنبه روحی متعادل‌تر هستیم. هرچه مورد سوم به مورد اول و دوم نزدیک‌تر باشد، یعنی ما توانایی برقراری روابط موفق‌تری را خواهیم داشت.

می‌توان با مشاهده عکس‌العمل افراد و نیز نحوه برخورد آنها با ما، به تصویر اجتماعی خود پی‌ببریم. در مورد دیگران هم باید ببینیم تصویری که از خود نشان می‌دهند تا چه میزان با خود واقعی‌شان منطبق است. این موضوع به اصلاح رابطه ما با آنها کمک می‌کند.

فعالیت گروهی در کلاس:

درباره موضوعات زیر، ابتدا ویژگی‌های خود و سپس ویژگی‌های دوست کناری‌تان را نوشته در پایان آنها را با هم مقایسه کنید.

ویژگی‌های دوستم از نظر من	ویژگی‌های من	موضوع
		خلق و خو یا شخصیت
		علاقه و تفریح
		توانایی
		اولویت در زندگی
		صفت بارز
		نقطه ضعف
		ارزشها
		اهداف

در کلاس گفت و گو کنید:

✱ دلیل تفاوت‌ها و شباهت‌ها در نظرات شما و دوستتان چیست؟

❖ نکته : بگو و بپرس

- صحبت کردن درباره خود یا پرسیدن نظر دیگران، یکی از راههای ساده اما موثر برای نزدیک تر کردن دیدگاههاست. شما از این راهها به چه اندازه و چگونه استفاده می کنید؟
- به نظر شما با استفاده از چه روشهایی می توان مهارت گوش کردن فعالانه را در خود تقویت کرد؟

جمع بندی:

با توجه به تعریفی که از خودآگاهی در این درس داشته ایم، می توان گفت که خودآگاهی به معنی داشتن تصویری جامع و چند بعدی از خود ما است، که حاصل شناخت افکار، نگرشها، ویژگیها و احساسات ما می باشد. برای برقراری ارتباط موفق علاوه بر خودآگاهی، شناخت دیگران نیز ضروری به نظر می رسد. در نهایت با شناخت درست از خود و دیگران می توان در برقراری روابط اجتماعی و خانوادگی خود موفق تر بود.

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



بسمه تعالی

فصل اول

درس سوم

دیگران و رابطه (روابط خانوادگی)

برای دو ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

سوالات کلیدی:

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

بحران در واحد ۳۲ جنوبی

در واحد ۳۲ جنوبی اتفاقی افتاده که همه را نگران کرده. پدر خانواده - آقا اصغر - مدام در اتاق قدم می‌زند و مادر خانواده - پروین خانم - هم با دلشوره شماره امیر را می‌گیرد. امید هم در حالی که روی مبل لم داده زیر لب غرغر می‌کند. آن‌ها نگران امیر و مریم هستند که هنوز به خانه بر نگشته‌اند. امیر، از طرف پدر مأمور شده بود تا به دنبال مریم خواهر کوچکترش برود که برای درس خواندن به خانه دوستش رفته بود. پدر درحالی که سعی می‌کرد عصبانیتش را کنترل کند گفت:

-این پسر خیلی بی‌خیاله. انگار نه انگار که حدود یک ساعت دیگه قطار حرکت می‌کنه. گفتم نباید بهش

کاری رو بسپرم.

آقا اصغر، برای تعطیلات بلیط قطار گرفته بود تا یک هفته به شیراز بروند. حرکت قطار ساعت ۱۶ بود. او محاسبه کرده بود که مسیر خانه تا راه آهن ۱ ساعت طول می‌کشد و یک ساعت هم باید زودتر از حرکت قطار برسند. پس با همه قرار گذاشت ساعت ۱۴ 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. پروین خانم هم وسایل و چمدان‌ها را آماده کرده بود. حالا ساعت ۱۴:۴۵ دقیقه شده و پدر، مادر و امید در خانه منتظر امیر و مریم هستند و هیچ خبری از آن‌ها ندارند. با خانه دوست مریم هم تماس گرفته‌اند اما مریم آنجا نبوده و مطمئن شده‌اند که امیر به دنبال مریم

رفته‌است. موبایل امیر هم خاموش است. پدر به این فکر می‌کند که هفته پیش هم از او خواسته بود برای شofاژها تعمیر کار بیاورد و او با چند روز تاخیر این کار را کرده بود. پروین خانم با نگرانی گفت:

- بلیط قطار فدای سرشون. دلم خیلی شور می‌زنه. نکنه اتفاقی ...

در همین لحظه و در ساعت ۱۵ سر و کله امیر و مریم پیدا می‌شود. مریم که چهره درهم و عصبانی پدر و بقیه را می‌بیند سریع توضیح می‌دهد که بعد از اینکه امیر به دنبال او رفته به او گفته تا برای دادن جزوه های خود به دوستش فرزند که تجدید شده است، باید به خانه آنها بروند و بعد از مسیر طولانی تا خانه آنها مجبور شده‌اند مدتی را هم جلوی خانه، منتظر دوست امیر بمانند تا به خانه برسد و تازه بعد از آمدن دوستش هم با هم کلی شوخی و بگو و بخند کرده‌اند و بعد به سمت خانه راه افتاده‌اند.

امیر گفت: - راه برگشت ترافیک بود خوب. حالا اونقدر دیر هم نشده.

پدر عصبانی بود و معلوم بود مادر خیلی نگران شده. به نظر می‌رسید به زودی مشاجره‌ای در خانه رخ خواهد داد.

(چند تصویر در یک قاب)

تفکر:

دلیل شرایط پیش آمده چیست و مسئول آن چه کسی است؟

////////////////////////////////////

طرح مسئله

بسیاری از ما با شرایطی شبیه این روبه‌رو شده‌ایم و در موقعیتی شبیه امیر قرار گرفته‌ایم. موقعیتی که برای هیچ کس مطلوب نیست. زمانی که تلاش کرده‌ایم مسئولیتی که به عهده ما گذاشته شده را به درستی انجام دهیم، اما ظاهراً یک محاسبه غلط همه چیز را خراب کرده‌است. سوال اصلی اینجا است که دلیل پیدایش این مشکلات چیست و چطور می‌توان از آنها جلوگیری کرد؟

در دو درس قبل ماهیت روابط انسانی و مسئله موفقیت در این روابط را بررسی کردیم. همچنین درباره ویژگی های فردی، خودآگاهی و تاثیر آنها در روابط انسانی و صحبت کردیم. در درس سوم به بررسی دقیق تر مسئله «درک متقابل» و «روابط در خانواده» و ویژگی های آنها می پردازیم.

در مسئله ابتدای درس با موقعیتی مواجه هستیم که خانواده با شرایطی بحرانی روبه رو شده و زمینه دلخوری و اختلاف نظر 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 صرفا همین است؟ امیر به نیاز خودش توجه کرده و به آن اولویت داده است اما روی دیگر مسئله اینجا است که دیگران هم مانند امیر افراد مستقلی هستند و هر کدام برای خودشان، نیازها، اهداف و اولویت ها و ویژگی هایی دارند و زمانی که در ارتباط با سایرین قرار می گیرند ممکن است نیازهای خودشان را در اولویت قرار دهند. در این صورت چه بر سر خانواده و روابط خانوادگی می آید؟ چگونه می توان تعادل را برقرار کرد؟

این موضوع تا حدودی بسته به این است که چه نقشی برای خودشان در آن رابطه یا در آن جمع در نظر بگیرند.

موقعیت ها و نقش ها

نقش:

نقش چارچوبی است که انسان برای فکر و رفتار کردن خود و یا دیگران، تعیین می کند. هر فرد در زندگی برای خودش به تناسب موقعیت های مختلف نقش هایی قائل است که وظایف و مسئولیت های خود و انتظاراتش از دیگران را بر اساس آن تعریف می کند. در روابط انسانی، ما نقش هایی برای خودمان تعریف کرده و خود را ملزم به رفتار در آن چارچوب می کنیم. در نتیجه، رفتارها و برخوردها و تعاملات اجتماعی ما از نقش هایی که انتخاب کرده ایم، شکل می گیرد. برای مثال ممکن است در مدرسه نقش دانش آموز، معلم، دوست و ... را داشته باشیم یا در خانواده نقش فرزند خانواده و در محل کار نقش همکار و در محله نقش همسایه و هم محله ای.

همچنین هر فرد در زندگی برای خودش جایگاهی قائل است که وظایف و مسئولیت های خود و انتظاراتش را از دیگران بر اساس آن تعریف می کند. به این جایگاه نقش فرد می گوئیم.

علاوه بر تفاوت نقش ها، تعریفی که هر فرد از مسئولیت های مرتبط با یک نقش دارد ممکن است با دیگران متفاوت باشد در واقع انتظارات افراد از نقش ها باهم متفاوت است به عنوان مثال پدری از فرزند خود انتظار دارد تا با پیدا کردن شغلی مناسب، بتواند مدیریت بخشی از امور اقتصادی خانواده را بر عهده بگیرد. این

انتظاری است که پدر از نقش فرزند در ذهن دارد اما اگر فرزند نقش خود را به گونه ای دیگر تعریف کند و چنین مسئولیتی برای خود قائل نباشد این دو نفر نمی توانند به یک تفاهم و درک متقابل برسند و در نتیجه رابطه ایشان دچار مشکل می شود.

گفتگو در کلاس:

شما در چه نقش‌هایی حضور دارید؟

این نقش‌ها در موقعیت‌های مختلف چه تاثیری بر رفتار شما می‌گذارد؟



سیستمی به نام خانواده

در موقعیتی که خانواده واحد ۳۲ جنوبی در آن قرار گرفته بودند، افراد مختلف با نگرش‌ها و نقش‌های گوناگونی حضور دارند. رفتارهای هریک از شخصیت‌های داستان علاوه بر اینکه به نقش و نگرشی که هرکس برای خود برگزیده بستگی دارد، به رفتار طرف‌های دیگر در رابطه نیز وابسته است. از همین‌رو بسیاری از اندیشمندان، خانواده را یک سیستم به هم پیوسته می‌دانند که عملکرد هر بخش، عملکرد بخش‌های دیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع هر موضوع و شرایطی 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 جهت خواهد داد. همچنین نگرش‌های هریک 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 با زمانی که معتقد است پدرش حامی و پشتیبان اوست، بسیار متفاوت خواهد بود. این مسئله از آثار شناخت و نگرش در رابطه است که در تمامی روابط ما وجود دارد و در درس گذشته نیز به این موضوع پرداخته ایم. فعالیت بعدی به ما کمک می‌کند که درک بهتری از روابط اعضای خانواده امیر با یکدیگر داشته باشیم. در این فعالیت هریک از ما خود را به جای یکی از اعضای خانواده خواهیم گذاشت و از پنجره نگاه آن‌ها به نقش و مسئولیت‌های خود می‌نگریم.

فعالیت گروهی در کلاس:

*** آماده سازی:

کلاس را به ۴ یا ۸ گروه تقسیم کنید. چهار شخصیت زیر را در بین خود تقسیم کنید. هر گروه به یکی از شخصیت‌ها به علاوه امیر (۱۷ ساله) می‌پردازد و در مورد آن‌ها بحث و گفتگو خواهند کرد.

شخصیت‌های خانواده امیر: پدر (۴۸ ساله) - مادر (۴۴ ساله) - برادر بزرگتر (۲۲ ساله) - خواهر کوچکتر (۱۴ ساله)

*** مرحله اول:

در این بخش در گروه درباره نقشی که به عهده گرفته‌اید فکر کنید. خودتان را کاملاً در آن نقش تصور کنید و سعی کنید جدولی مشابه جدولی را که برای پدر نوشتیم (جدول زیر) برای نقشی که به شما واگذار شده است کامل کنید. تلاش کنید تا دیدگاه و تجربیات خودتان را ملاک قرار دهید. هرچه پاسخ‌های شما متفاوت - اما معقول - باشد مناسب‌تر است. همین کار را در مورد نقش امیر هم انجام دهید. به عنوان مثال اگر نقش مادر به عهده شما گذاشته شده یک بار از دید مادر امیر و یک بار از دید امیر به سوالات پاسخ دهید.

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 سامانه به هم پیوسته تعیین می‌کنند.

<p>پدر خانواده</p> <p>(آقای مجید قاسمی - شغل: کارمند)</p>	
<p>به من احترام می‌گذارند.</p> <p>من را دوست دارند.</p>	<p>شناخت من (پدر) نسبت به خانواده‌ام و نسبت به امیر:</p> <p>(من فکر می‌کنم خانواده‌ام اینگونه است که)</p>
<p>آسایش خانواده و تامین مادی</p> <p>حفظ ارزش‌های خانواده</p> <p>رشد و پیشرفت اعضای خانواده.</p>	<p>(برخی) اهداف و اولویت‌های من درباره خانواده‌ام و درباره امیر:</p>
<p>من انتظار دارم فرزندانم قدر من را بدانند و نسبت به خواسته‌های من - که به نفع خودشان است - مطیع باشند.</p> <p>من انتظار دارم اعضای خانواده‌ام به من احترام بگذارند.</p> <p>من نیاز دارم که خودم در کار و روابط شخصی پیشرفت کنم و خانواده مانع من نشوند.</p> <p>من انتظار دارم خانواده‌ام همراه یکدیگر باشند و در مشکلات به هم کمک کنند.</p> <p>من انتظار دارم پسر من در وظایفش مثل درس خواندن، کمک به من و بقیه اعضای خانواده و ... کوتاهی نکند و باعث سربلندی من باشد.</p> <p>من انتظار دارم دخترم رفتاری متین و توأم با محبت در خانواده داشته باشد.</p> <p>.....</p>	<p>(برخی) نیازها و انتظارات من از دیگر اعضای خانواده و از امیر:</p>
<p>تأمین مادی و حفظ آسایش خانواده، مراقبت از آن‌ها در برابر خطرات و آسیب‌ها</p> <p>مسئولیت من در قبال فرزندانم، هدایت معنوی و تربیت، آماده کردن آن‌ها برای ورود به جامعه است</p> <p>مسئولیت من در قبال پسر من این است که از تجربیاتم در اختیار او بگذارم و به او مسایلی را آموزش بدهم که در آینده در زندگی به مشکل بر نخورد.</p> <p>.....</p>	<p>(برخی) مسئولیت‌های خودم در قبال دیگر اعضای خانواده و امیر شامل این موارد است:</p>

*** مرحله دوم: گفتگو در کلاس

هر گروه نوشته خودشان را بخوانند. سایر همکلاسی‌ها در مورد آن نظر بدهند. و درباره سوالات زیر بحث کنید:

- ❏ به نظر شما مواردی که دوستانتان درباره هر نقش نوشته‌اند واقع‌بینانه است؟ چرا؟
- ❏ دوستانتان برای هر نقش انتظاراتی بیان کرده‌اند. کدام انتظاراتها معقول و کدام نامعقول است؟ چرا؟
- ❏ شما به عنوان یک فرزند در خانواده چه انتظاراتی دارید که از نظر خودتان معقول اما از نظر دیگران نامعقول است؟

✓ می‌توانید بهترین نظرات را در تابلوی کلاس جمع‌آوری کنید

*** مرحله سوم:

با توجه به ویژگی‌هایی که برای یکی از اعضای خانواده فکر کرده و نوشته‌اید در گروه تلاش کنید خودتان را در نقش آن فرد تصور کنید. درباره رویکرد و نگاه آن فرد به مشکل پیش آمده در واحد ۳۲ جنوبی (مسئله اول درس) بحث کنید.

- نگرش: 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؟

کاربرگ نمونه

نقش گروه ما: پدر

این پسر خیلی بی‌خیاله. به خاطر استراحت او و خانواده این سفر را فراهم کردم و اون اصلا قدر زحمات من را نمی‌داند.	افکار پدر در مورد مسئله پیش آمده و نقش دیگران در آن
امیر را دعوا می‌کند و به مادر هم تشر می‌زند که با او برخورد کند و ضمناً همه سریع سوار ماشین شوند	برخورد(واکنش) پدر

<p>انتظار دارد بقیه امیر را متوجه اشتباهش کنند انتظار دارد امیر از این کارش عذرخواهی کند و دیگر چنین کاری را تکرار نکند</p>	<p>انتظار پدر از امیر و بقیه</p>
<p>امیر را متوجه اشتباهش کند کاری کند که امیر کمتر مرتکب چنین اشتباهاتی در موارد مشابه شود برنامه سفر بهم نریزد و به قطار برسند</p>	<p>مسئولیتی که برای خودش قائل است</p>

چند سرنخ برای نقش‌های دیگر:

مادر فکر می‌کرد:

خدا کند دعوا بالا نگیرد و زودتر راه بیفتیم به سمت راه آهن. باید بعداً با امیر مفصل صحبت کنم و او را متوجه اشتباهش کنم.

امید فکر می‌کرد:

این پسر بازم خراب کرد. کی من این کارها رو می‌کردم. باید سعی کنم بابا رو آرام کنم ولی بعداً به گوشمالی اساسی به این امیر میدم.

مریم فکر می‌کرد:

خدا کنه به قطار برسیم. کلی دلمو برای این سفر صابون زده بودم. چقدر به این امیر گفتم داره دیر میشه. یعنی مامان از دست منم ناراحته؟

امیر فکر می‌کرد:

حالا که دیر نشده. چقدر شلوغش می‌کنن. اصلاً به من چه ربطی داشت که برم دنبال مریم؟ خود بابا یا امید می‌رفت. حالا من هم که عمداً نمی‌خواستم این جووری بشه.

*** مرحله چهارم:

در این مرحله هر گروه از دید خودش موضوع را در جمع مطرح می‌کند و دانش‌آموزان دیگر (به عنوان امیر) با آنها بحث می‌کنند و دیدگاه خودشان را مطرح می‌کنند. هر گروه جمع بندی می‌کند که با توجه به بازخوردی که از کلاس گرفته کدام دیدگاهش درست و کدام غلط بوده است.

با کمک معلم جمع بندی کنید و بر اساس نظرات بچه ها، در کلاس درباره این سه سوال گفتگو کنید:

- چه عواملی موجب تشدید تنش در خانواده می‌شود؟
 - چه عواملی موجب حل مساله به صورت سازنده می‌شود؟ راهنمایی‌ها و پیشنهادهای شما به هر یک از اعضای خانواده امیر چیست؟
- این موارد را روی تخته ثبت و دسته بندی کنید. دانش آموزان هم این موارد را در برگه‌های خود یادداشت کنند.

//////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 قوی تر و نزدیک تر اعضای خانواده و مشارکت آنها در حل مسائل خواهد بود.

مراحل حل مسئله در خانواده:

🔗 بررسی راه حل‌های ممکن

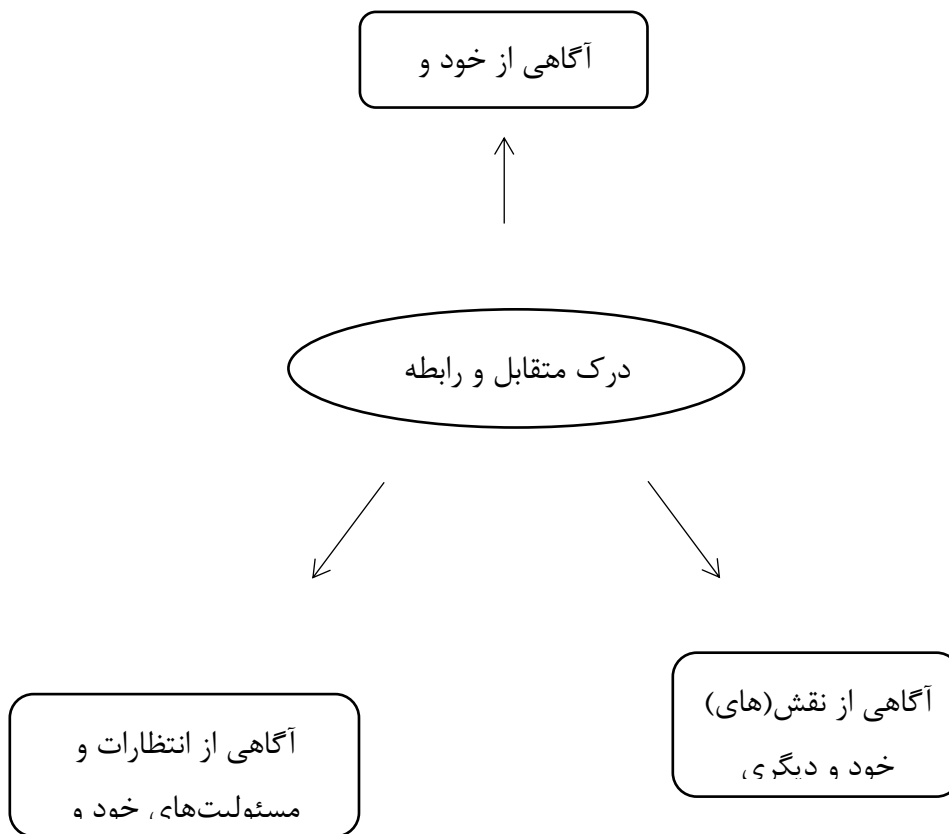
🔗 انتخاب بهترین راه حل

🔗 اقدام برای حل مسئله با مشارکت یکدیگر

درباره این موضوع در درس یازدهم به طور مشروح صحبت خواهیم کرد.

تصویر: در مورد حل مسئله در خانواده از یکی از تصاویر موجود انتخاب و یا مشابه آن

توسط گرافیسیت، عکاس تهیه شود.



شکل ۱-۳: عوامل موثر بر رفتار در روابط خانوادگی

جمع بندی:

از درس دوم 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 سامانه به هم پیوسته است که اعضای آن روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند بنابراین در روابط خانوادگی و نزدیک برای رسیدن به موفقیت نیازمند مهارت درک متقابل هستیم. یعنی علاوه بر آنکه نسبت به نقش خودمان آگاهی داریم، بتوانیم از زاویه دید دیگران به مسائل نگاه کنیم و به درک بهتری از نقشی که آنها برای خود قائل هستند دست یابیم. در این حالت که مبتنی بر درک عمیق تر افراد در رابطه است، امکان دست یافتن به روابط موفق و داشتن خانواده ای سالم و پویا فراهم میشود.

در پایان درس اشاره ای به مفهوم حل مسئله در خانواده داشتیم که در درس ۱۱ بیشتر به آن خواهیم پرداخت.

////// برای تفکر بیشتر ////

پاسخ به پرسش های زیر با توجه به آنچه تاکنون آموخته‌اید می‌تواند به بهبود وضعیت زندگی هریک از ما در خانواده فعلی یا خانواده‌ای که بعداً تشکیل خواهیم داد کمک کند.

- با توجه به نقش شما در خانواده خودتان چه انتظاراتی از دیگران دارید و چه مسئولیت‌هایی برای خود قائل هستید؟
- در خانواده شما انتظارات افراد چه تفاوتی دارد و دلیل تفاوت آن‌ها چیست؟
- چرا برخوردهای افراد در یک واقعه مشترک متفاوت است؟

بسمه تعالی

فصل دوم

درس چهارم

انتخاب و پیامدهای آن در روابط

برای دو ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

سوالات کلیدی:

- ۱- چه عواملی بر انتخاب های موثرند؟
- ۲- در نظر گرفتن پیامد های انتخاب بر روابط چه آثاری دارند؟
- ۳- بهترین فرآیند برای تصمیم گیری و انتخاب صحیح چیست؟

موقعیت:

خانواده واحد ۳۲ جنوبی با تاخیر بسیار بالاخره موفق می شوند درست ۲ دقیقه قبل از حرکت قطار، سوار آن شوند. آن ها در کوچه خود مستقر می شوند و با خوشحالی شروع به صحبت با یکدیگر می کنند. اما امیر کنار پنجره می نشیند و به بیرون خیره می شود. سعی می کند خودش را نسبت به حرف های آنان بی تفاوت نشان دهد. آنقدر در مسیر راه آهن از آن ها بابت تاخیرش غرولند شنیده که دیگر حوصله شنیدن حرف های هیچ کدامشان را ندارد. پیش خودش فکر می کند که "سفری که اولش دعوا و عصبانیت باشه، آخرش چی می شه؟! ای کاش اصلا با خانواده ام به این مسافرت نمی آمدم!! در ذهن امیر زمان به عقب بر میگردد و اتفاقاتی که منجر به ناراحتی اش شده مرور میشود. کاش پیش فرزند نمی رفتم! اصلا اگه با فرزند دوست نبودم بهتر نبود؟ اگه به جای فرزند که همیشه باید جور تنبلی و بی عرضگی اش رو بکشم، یه دوست درس خوان داشتم چی می شد؟ یکی که مثل فرزند اهل شوخی و خنده بود!! هرچی بهش گفتم دیرم شده میگفت لوس بازی در نیار پنج دقیقه دیگه صبرکن. همیشه همین طوره براش فقط خواسته خودش مهمه. شب امتحان ادبیات هم نداشت درس بخونم. دوستی من و فرزند تا کی می خواد ادامه پیدا کنه؟ اصلا دوستیم با هرکسی را تا کجا باید حفظ کنم؟! کاش که..."

صدای سوت قطار رشته افکار او را پاره کرد.

گفت و گو 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؟
- در زندگی خود به عقب برگردید. روابط دوستانه‌ای که در گذشته آغاز کرده‌اید در چه مواردی از زندگی شما تاثیر گذاشته؟ اگر روابط متفاوتی را آغاز میکردید چه چیزهایی در زندگی شما عوض میشد؟ این موارد را در جدول زیر بنویسید.
- اگر به گذشته برگردید کدام انتخاب خود را تغییر می‌دهید؟ آن را در جدول زیر بنویسید.

تغییری که ایجاد میکرد	رابطه متفاوت
در نقاشی پیشرفت می‌کردم	مثال: اگر در دوره دبستان دوستی داشتم که مثل خودم به نقاشی علاقه داشت



نقش 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 مبتنی بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل باشد. به عبارت دیگر، برای آغاز هر رابطه‌ای ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی، اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان هستیم. چنانچه فرد از روش‌های تصمیم‌گیری عاقلانه در روابط خود استفاده کند، می‌تواند از پیامدهای منفی و جبران‌ناپذیر انتخاب‌های نادرست خود در روابطش در امان بماند. برای مثال دانش‌آموز کمرو و خجالتی را در نظر بگیرید که جذب یکی از دانش‌آموزان

بدرفتار و قلدر کلاس شده و تحت تاثیر رفتارهای جذاب و ضد اجتماعی او در خارج از کلاس، باب دوستی را با او باز کرده و به عبارتی به عضویت دار و دسته او درآمده است. این فرد در درجه اول نسبت به خصیصه های شخصیتی و نیازهای خود و در درجه بعدی نسبت به انتخاب یک فرد مناسب به عنوان دوست برای خودش کاملاً ناآگاه است. چنین فردی قطعاً مورد سوء استفاده و بهره کشی فرد قلدر قرار می گیرد و چون رابطه متوازن نیست نمی تواند از حقوق خودش دفاع کند. بعید نیست که این دانش آموز علیرغم میل خودش و به پیروی از این دار و دسته، به بزهکاری و خشونت روی آورد و این مسیر در نهایت به افت تحصیلی او و حتی اخراج از مدرسه منجر شود.

////////////////////////////////////

//////////////////////////////////// دوگانه انتخاب - پیامد //////////////////////////////////////

انسان در روابط خود آزادانه انتخاب می کند اما پیامدهای انتخابش ناگزیر و به اجبار به دنبال آن خواهد آمد. این پیامدها ممکن است کوتاه مدت یا دراز مدت و منفی یا مثبت باشد. می توان گفت که ما با «انتخاب های آزاد- پیامدهای اجباری» در زندگی روبرو هستیم. انتخاب روابط با ماست اما پیامد آن در بسیاری از موارد خارج از اختیار ماست.

شکل: انتخاب و پیامد دو روی یک سکه اند. (وابستگی این دو باید در شکل آن نشان داده شود)

رابطه انتخاب با پیامدهای آن به صورت شکل آورده شود.

فعالیت فردی:

با توجه به تجربیات زندگی خود و آنچه در زندگی دیگران دیده‌اید، جدول زیر را کامل کنید

پیامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) بلند مدت	پیامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) میان مدت	پیامدهای احتمالی (مثبت یا منفی) کوتاه مدت	دوستی با کسی که ...
رفتارش روی من تاثیر می گذارد و احتمالاً خودم هم به مرور این ویژگی را پیدا می کنم	افراد با شخصیت از اطراف من پراکنده می شوند	باعث خنده و تفریح است	بد دهن است
			در فضای مجازی با او آشنا شده ام
			بی انگیزه و افسرده خوست
من هم نگاه مثبتی به زندگی پیدا می کنم و امیدوار تر خواهم شد	وقتی با افکار منفی مواجه می شوم، از کنار آن ها راحت تر عبور می کنم.	وقتی در کنار او هستم احساس شغف و نشاط می کنم	هدفمند و پر امید است
			ارزشهایش با من متفاوت است
			رازدار و با من همدل است
			خانواده ام او را نمی پذیرند

گفتگوی کلاسی:

- بعضی فکر میکنند که حتی در صورت انتخاب غلط همیشه می‌توانند پیامدهای آن را کنترل کنند به نظر شما چنین نگاهی چه عواقبی در پی دارد؟
- گاهی احساسات بر انسان غلبه می‌کند و باعث می‌شود در روابطش بدون توجه به پیامدها انتخاب کند و بعد دچار پشیمانی شود، چگونه می‌توان از این مساله 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.

ب) تصمیم‌گیری صرفاً منطقی:

اما نوع دیگر تصمیم‌گیری، به شیوه منطقی انجام می‌گیرد. در این نوع از تصمیم‌گیری فرد بدون توجه کافی به احساسات خود و دیگران به صورتی خشک و تنها با استدلال منطقی تصمیم می‌گیرد. این نوع از تصمیم‌گیری در بعضی موارد ممکن است راهگشا باشد اما در انتخاب‌های مربوط به روابط انسانی مشکل‌ساز است.

ج) تصمیم‌گیری عاقلانه:

شیوه‌ای است که در آن فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف خود و دیگران پیامدهای انتخاب خود را به صورت منطقی و مستدل در نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوه تصمیم‌گیری، ترکیب این دو روش و توجه به هر دو حوزه منطقی و احساس است که به تصمیم‌گیری عاقلانه منجر خواهد شد. در این تصمیم‌گیری پیامدهای انتخاب به خوبی بررسی شده و انتخابی آینده‌نگرانه انجام خواهد شد.

عبارات زیر در قالب شکل گرافیکی ترسیم شود

- ✓ تصمیم‌گیری احساسی: "هنگام تصمیم‌گیری به آنچه که عاطفه و دل به آن گواه می‌دهد عمل می‌کنم!"
 - ✓ تصمیم‌گیری صرفاً منطقی: "هنگام تصمیم‌گیری به آنچه که صرفاً عقل و منطق و خرد بر آن حکم می‌کند، عمل می‌کنم!"
 - ✓ تصمیم‌گیری عاقلانه: "هنگام تصمیم‌گیری احساسات و منطق را همزمان در نظر می‌گیرم و به پیامدهای انتخاب فکر می‌کنم"
- با توجه به آنچه ذکر شد به این نمونه توجه کنید:

به صورت جدول آورده شود

- **موقعیت:** خانمی با عصبانیت به سراغ همسرش می‌آید و به او پرخاش می‌کند
- **تصمیم‌گیری احساسی:** آقا بدون توجه به مشکل او شروع می‌کند متقابلاً پرخاش کردن
- **تصمیم‌گیری صرفاً منطقی:** آقا بدون توجه به ناراحتی او شروع به استدلال می‌کند
- **تصمیم‌گیری عاقلانه:** به احساس او توجه می‌کند و سعی می‌کند ابتدا خودش عصبانی نشود سپس او را آرام کند و بعد با استدلال سوء تفاهم پیش آمده را برطرف می‌کند.
- به نتیجه هر یک از برخوردها فکر کنید.
- چه مواردی به خاطر می‌آوردید که تصمیم‌گیری بر اساس احساسات باعث پیامدهای بدی برای شما شده‌است؟
- اگر در انتخاب‌های مهم زندگی بر اساس احساسات عمل کنیم چه عواقبی دارد؟

فعالیت فردی در کلاس:

در مدت ۳ دقیقه سعی کنید به خاطر آورید که آخرین موقعیت نسبتاً مهم تصمیم‌گیری که با آن مواجه شده‌اید چه بوده و شما چگونه دست به انتخاب خود زده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید که می‌توانستید انتخاب بهتری در مورد این موضوع داشته باشید؟

- ✧ آخرین انتخاب من در مورد بود.
- ✧ روش تصمیم‌گیری من به صورت بود.
- ✧ پیامد تصمیم من بود.
- ✧ من این انتخاب را مثبت منفی ارزیابی می‌کنم.

نقش فشارهای اجتماعی در تصمیم‌گیری احساسی:

فشارهای اجتماعی از عوامل تشدید تصمیم‌گیری‌های احساسی است. معمولاً در دوره نوجوانی، نگرش‌ها، اصول و ارزش‌های اطرافیان به ویژه دوستان فرد نقش مهمی در تصمیمات او ایفا می‌کنند. موارد زیادی پیش می‌آید که فردی با این که به درست بودن کاری اعتقاد ندارد اما چون دوستانش او را تمسخر می‌کنند و با الفاظی مثل ترسو و بزدل یا بچه مثبت تحقیر می‌کنند وادار به انجام آن کار می‌شود. در اینجا احساسات او تحریک شده و بر منطق و عقل غلبه می‌کند.

مثال: از اخبار حوادث

- آیا برای شما هم مواردی پیش آمده که به خاطر فشار اطرافیان وادار به انجام کاری که درست نمی‌دانید شده باشید؟

علاوه بر اطرافیان، نباید نقش جو اجتماعی و رسانه‌ها را در تحریک احساسات و سوق دادن به سمت انتخاب‌های غیر منطقی نادیده گرفت. در این مورد در درس سواد رسانه‌ای موارد فراوانی را آموخته‌اید.

عکس: در مورد تحت فشار بودن انسان برای انتخاب از یکی از عکس‌های موجود در فولدر

انتخاب شود و یا مشابه آن‌ها توسط گرافیکس تهیه شود.

//////////////////برای مطالعه بیشتر//////////////////

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

عوامل موثر بر انتخاب و تصمیم‌گیری		
علاقانه	غیر علاقانه	
۱	جرأت مندی	انتخاب اولین، راحت‌ترین و سریع‌ترین راه ممکن
۲	داشتن اعتماد به نفس	تکیه بر چارچوب‌های کلیشه‌ای و عادات فکری غلط خود
۳	مشورت گرفتن از دیگران	تکیه صرف بر هیجان‌ات و عواطف خود
۴	انعطاف‌پذیری	واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران
۵	شناخت درست و دقیق از موقعیت و مسئله	سطحی‌نگری
۶	استقلال فکری	تأثیرپذیری از القانات دیگران
۷	مسئولیت‌پذیری	استفاده از فال طالع بینی و ...
۸	شناخت هیجان‌ات خود و کنترل آن‌ها	
۹	آگاهی نسبت به ارزش‌های خود و هنجارهای فرهنگی و اجتماعی	
۱۰	عاقبت‌اندیشی	

//////////////////پایان بخش برای مطالعه بیشتر//////////////////

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 بیاندازیم:

محمد رضا: ۳۰ ساله، مجرد، بی کار، روابطش با والدینش شرایط خوبی ندارد.

محمد علی: ۳۰ ساله، متاهل و دارای دو فرزند، مکانیک با تجربه

یکی از عوامل موثر در شکل گیری شرایط آینده زندگی، انتخابهایی است که درباره روابطمان با دیگران انجام می‌دهیم. در واقع ما با انتخاب رابطه‌های زندگی، بخش مهمی از آینده خودمان را شکل می‌دهیم. برای این فعالیت دو نفر از بچه‌های کلاس در نقش این دو قرار بگیرند. با گفتگو با این دو و بین سایر بچه‌های کلاس، بررسی کنید که محمد رضا و محمد علی در طی این چند سال – مشخصاً در مقطع ۲۰ و ۲۶ سالگی – چه وضعیت‌ها و انتخاب‌هایی در حوزه‌های مختلف روابط داشته‌اند که به وضعیت امروزشان منجر شده. پس از گفتگوی کلاسی درباره چند مورد، نظر شخصی خودتان را در جدول زیر بنویسید (دو نمونه برای مثال آورده شده است)

حوزه های روابط	۲۰ سالگی	۲۶ سالگی	۳۰ سالگی (وضعیت فعلی)
محمد رضا	خانوادگی		در ارتباط با خانواده اش مشکل دارد
	دوستانه	مثال: بیشتر وقتش را با دوستانی میگذراند که بی هدف هستند.	مثال: اکثر دوستانش ترکش کرده اند و تنهاست.
	شغلی		بی کار
	شخصی و عاطفی		بعد از چند رابطه بی سرانجام، دچار بی انگیزگی عاطفی شده
محمد علی	خانوادگی		ارتباط مناسبی با خانواده دارد
	دوستانه		چند دوست صمیمی دارد که با آنها روابط خانوادگی دارند
	شغلی		در حرفه مکانیک خودرو تجربه زیادی کسب کرده و مشغول به کار است.
	شخصی و عاطفی		ارتباط خوبی با همسرش دارد.

////////////////////////////////////

//////////////////// جمع بندی //////////////////////

انتخاب کردن و قدرت تصمیم گیری درست از کلیدی ترین عوامل روابط سالم انسانی است. روابط ما بر اساس انتخاب ها و تصمیم های ما شکل میگیرند و پیامد انتخاب های ما هستند. افرادی که این اصل را درست درک کنند، میتوانند از موهبت اختیار استفاده کرده و کمتر دچار خطا و شکست در روابط انسانی به دلیل انتخاب های نادرست شوند. پیامدهای انتخابها در کوتاه مدت و بلندمدت ممکن است متفاوت باشند و ما باید تمرین کنیم تا توانایی پیش بینی پیامد های انتخابهایمان را برای دوره های بلند مدت پیدا کنیم. در این درس از انتخاب های «هیجانی و احساسی» و «منطقی و استدلالی» سخن به میان آمد. زمانی که در یک موقعیت پر از هیجان (مثبت: خوشحالی و شادی، شیفستگی ... یا منفی: غم، خستگی و ...) قرار میگیریم، احتمال بیشتری هست که بدون توجه به پیامد های احتمالی انتخاب کنیم، در این موقعیتها تصمیم گیری منطقی می تواند 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 موضوعات مهم زندگی مثل ازدواج طبیعتا اهمیت "انتخاب عاقلانه" بیشتر است و تبعات انتخاب هیجان مدار گسترده تر خواهد بود. در دروس بعدی تلاش می کنیم که شیوه "انتخاب عاقلانه" برای ازدواج را بیشتر تبیین کنیم.

////// برای تفکر بیشتر ////

- ۱- شما در زندگی چه تصمیماتی گرفته اید به پیامد های آن به اشراف کامل نداشته اید
- ۲- فکر می کنید در سال های آینده با چه مواردی مواجه می شوید که در آن ممکن است تصمیم گیری عاقلانه شما به دلیل احساسات یا تاثیر فشار دیگران تحت تاثیر قرار گیرد؟ چگونه می توانیم از دچار شدن به چنین مشکلاتی پرهیز کنیم؟

بسمه تعالی

فصل دوم

درس پنجم

بخش ۱

دل بستگی و روابط پایدار

برای دو ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

پیام و هدف اصلی درس:

روابط مبتنی بر شیفتگی در پاسخ به نیاز اصیل دل بستگی اضطراب آور و گذرا هستند.

سوالات کلیدی:

- ✓ به نظر شما چرا گاهی نوجوانان و جوانان وارد روابط عاطفی و دچار شیفتگی می شوند؟
- ✓ گمشده آن ها در این گونه روابط چیست؟
- ✓ آنها در این روابط از کدام الگوی تصمیم گیری تبعیت می کنند؟

موقعیت:

امیر که حسابی به خاطر جریان دیر رسیدن به قطار ناراحت بود، گوشه کوپه نشسته بود و در افکارش غرق شده بود. دائما داشت به خودش غر می زد: "چه اشتباهی کردم رفتم خونه فرزادا!... خوب اونم کتاب ها رو لازم داشت، اگر به دستش نمی رسید برای امتحانات شهریور ماه مشکل پیدا می کرد... آخه این چه رفیقیه که من باید جور کم کاری هاش رو بکشم؟! اگر درس می خوند و توی امتحانات خرداد تجدید نمی آورد، الان وضعیت اینطوری نبود... البته اون هم وضعیت سختی داشت و ذهنش خیلی درگیر شده بود... حالا درگیرم که شده بود ولی باید یه وقت بهتر واسه درد دل کردن پیدا می کرد، اصلا باید بهش می گفتم که عجله دارم... آخه حرفهای مهمی هم داشت، دلش خیلی پر بود..."

در ذهنش به گذشته برگشت و یاد حرفهای فرزاد افتاد:

فرزاد و امیر جلوی در خانه نشسته اند. فرزاد حال خوبی ندارد و از امیر خواسته تا دقایقی کنارش بماند. فرزاد فکر می کند فقط می تواند رازش را به امیر بگوید و همین شاید کمی آرامش کند. امیر که وضعیت فرزاد را متوجه شده با اینکه عجله دارد، سعی می کند به حرف های او خوب گوش کند. امیر می

دانست که فرزند مدتی پیش با دختری در یکی از شبکه های مجازی آشنا شده و با هم دوست شده اند. آن طور که امیر فهمیده بود، فرزند شیفته آن دختر شده بود. فرزند حرف هایش را اینطور شروع می کند .

«از وقتی که با نیلوفر آشنا شده بودم زندگیم عوض شده بود. همه چیز برایم زیبا شده بود و احساس خیلی خوبی داشتم. به نظرم او زیبا ترین و بهترین آدم دنیا بود. وقتی با هم حرف می زدیم احساس خیلی خوبی داشتم. احساسی که تا آن زمان تجربه نکرده بودم»

امیر حدس زد حتما اتفاقی در رابطه آنها افتاده که فرزند اینقدر ناراحت است. فرزند ادامه داد :

«می دانی که همه چیز داشت خیلی خوب پیش می رفت و من روز به روز به نیلوفر بیشتر علاقه مند می شدم از طرفی همیشه نگران بودم که نکند پدر یا مادرم از این رابطه بویی ببرند و از طرف دیگر نگران بودم که نکند این احساس من به نیلوفر ادامه دار نباشد. تا اینکه احساس کردم کم کم رفتار های نیلوفر عوض شد. دیگر مثل قبل نبود. به بهانه های مختلف از مواجهه با من خودداری می کرد و در حرف هایش احساس قبل را دیگر نمی دیدم. تا اینکه بالاخره چند روز پیش صراحتا گفت که دوستم ندارد و نمی خواهد من را ببیند. از آن روز همه دنیا دور سرم می چرخد. نمی توانم باور کنم که همه آن حرف های زیبایی که می شنیدم دروغ بود و به این راحتی تمام شد. این موضوع را به کسی هم نمی توانم بگویم تا کمکی بگیرم. هرچه فکر می کنم نمی فهمم چرا نیلوفر این کار را کرد»

امیر به فکر فرو رفته بود. « چرا این طور شد؟ (۱) حالا فرزند با این همه مشکلات درسی و خانوادگی که از قبل داشت با این مشکل جدید چه کند؟ کاش این رابطه هیچ وقت شروع نمی شد. اصلا چنین رابطه ای تا کی می توانست ادامه پیدا کند؟ آیا خاتمه این رابطه به نفع فرزند نیست؟ (۲)»

فعالیت فردی در کلاس:

برای چند دقیقه به ماجرای بالا فکر کنید و به طور انفرادی به سوالهای زیر پاسخ دهید.

✓ پاسخ شما به سوالات امیر (۱ و ۲ در متن) چیست؟

○ (۱)

○ (۲)

✓ در درس قبل گفته شد که نحوه شکل‌گیری یک رابطه با پیامدها و عواقب آن در ارتباط است، به نظر شما نحوه تشکیل رابطه فرزند چگونه بود و چه تأثیری در ادامه رابطه داشت؟

✓ در رابطه فرزند و نیلوفر چه مواردی وجود داشت که امیر نسبت به عواقب ادامه آن شک داشت و تمام شدن آن رابطه را به نفع او می‌دانست؟

*** طرح مسئله

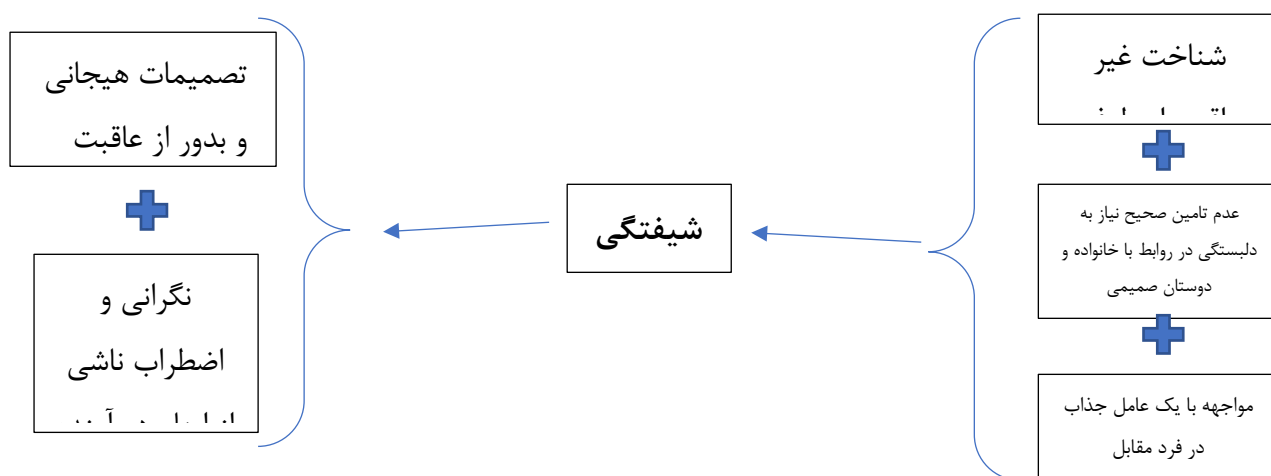
یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به روابط نزدیک و صمیمی است. یعنی همانطور که برای ادامه حیات به آب نیاز داریم، برای سلامت روان هم نیازمند رابطه نزدیک هستیم. این نیاز در زبان روانشناسی به «دلبستگی» معروف است. نیاز به دلبستگی همواره در درون ما وجود دارد و در دوره‌های مختلف رشد به صورت‌های متفاوتی برآورده 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 فردی دیگر، پرنسپ و آشکارتر می‌گردد. گونه‌ای از روابط نزدیک وجود دارد که بر اساس پاسخ فوری و حساب نشده به نیاز شدید دلبستگی عاطفی در ما شکل می‌گیرد که به آن **شیفتگی** می‌گویند.

شیفتگی، نوعی احساس نیاز به بودن در کنار فرد دیگر است، به حدی که دوری و جدایی از او را برایمان غیر ممکن و غیر قابل تحمل می‌سازد. ما در این حالت، عمیقاً احساس می‌کنیم که بدون دیگری، نمی‌توانیم به زندگی خود ادامه دهیم. چرا که به شدت مجذوب ویژگی‌های وی شده و از عیوب او غافل هستیم و یا حتی از دریچه نگاه ما نقایص و رفتارهای منفی طرف مقابل که می‌تواند مشکل ساز باشد و سبب رنج، آزار و تحقیرمان گردد نیز، کاملاً مثبت تلقی شده و گویی جز زیبایی در او چیز دیگری نمی‌بینیم. به طور روشن‌تر، در شیفتگی تمام فکر و ذکر ما، طرف مقابل است، دائماً نگران او هستیم، همه سعی خود را برای برطرف کردن نیازها و خواسته‌های او می‌کنیم، به طوری که از نیازهای خود نیز غافل می‌شویم، نسبت به جدایی و دوری از او به شدت هراسان، نگران و مضطربیم و به همین علت هم

(یعنی نیاز به دیگری) به او عشق بی حد و اندازه‌ای می‌ورزیم و گاهی حتی این کار را بدون اینکه متقابلاً از وی محبتی متناسب دریافت کنیم انجام می‌دهیم.

شیفتگی معمولاً به طور نسبتاً ناگهانی شکل می‌گیرد و مراحل و سطوح رابطه که در دروس گذشته شرح داده شد در آن طی نمی‌شود. از این رو شیفتگی کاملاً هیجان محور است و شدت آن هم به قدری است که دیگر جایی برای عقل باقی نمی‌گذارد.

اگرچه ما گاهی در فرهنگ عامیانه خودمان، این دسته از افراد را، دلبسته یا عاشق نیز می‌نامیم، اما مفاهیم "شیفتگی" و "دلبستگی" کاملاً از یکدیگر متفاوت اند. دلبستگی یک نوع پیوند عاطفی عمیق و پایدار است که فرد با دیگران برقرار می‌کند. از این رو، فرد دلبسته برخلاف فرد شیفته، رفتارها و نگرش‌هایی برخاسته از استقلال فکر و عقیده، احترام به خود و توجه به نیازهای خود داشته و از آرامش درونی در رابطه خود با دیگری برخوردار است.



زمانی که حداقل نیاز ما به دلبستگی در روابط موجود تأمین نشود (روابط صمیمانه با والدین و دوستان)، کفایت با یک جذابیت سطحی در فردی دیگر مواجه شویم، در چنین شرایطی ما دچار شیفتگی می‌شویم که شکل‌گیری شناختی غیر واقعی از طرف مقابل در آن، نقش مهمی دارد، یعنی ما به جای توجه به ویژگی‌های واقعی طرف مقابل و شرایط واقعی رابطه با او، تصویری خیالی از محبوب در ذهن خود می‌سازیم که

دائماً در حال مطلوب تر شدن و زیباتر شدن است. پیامد شیفتگی تصمیمات هیجانی و بدون نگاه عاقبت اندیشانه است و در چنین شرایطی فرد شیفته از ایجاد رابطه حس آرامش ندارد و پیوسته دچار اضطراب و ابهام و نگرانی از آینده است.

تصویر: درمورد وابستگی به فرد دیگر از یکی از تصاویر موجود انتخاب شود.

فعالیت کلاسی:

الف) آیا در اطرافیان خودتان با چنین مواردی مواجه شده اید؟ آیا می توانید حال آنها را در همان موقعیت شیفتگی توصیف کنید؟ آیا این روابط به سرانجام موفقیت آمیزی ختم شدند؟

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

ج) در جدول زیر سؤالاتی درباره برخی از ارتباطات امیر با دیگران مطرح شده است. با جمع بندی نظرات اعضای گروه خود، آن ها را با «بله» و «خیر» پاسخ دهید. سپس، هریک به تنهایی نیز درباره دو مورد از روابط خود با دیگران، به همین سؤالات پاسخ دهید.

رابطه من با	رابطه من با	رابطه فرزاد و نیلوفر	رابطه امیر و امید	رابطه امیر و فرزاد		
					آیا دو طرف از رابطه باهم احساس رضایت می کنند؟	۱
					آیا یکی از طرفین یا هر دو، نگران پایان	۲

					یافتن رابطه‌شان هستند؟	
					آیا این رابطه همراه با اضطراب است؟	۳
					آیا یکی از طرفین شیفته دیگری است؟	۴
					آیا تشکیل این رابطه حاصل شناخت کافی نسبت به یکدیگر است؟	۵

*** راه حل های مواجهه با شیفتگی

با توجه به نیازهای دوره نوجوانی و شرایط اجتماعی ممکن است هریک از ما در معرض رابطه ای مبتنی بر شیفتگی قرارگیریم و یا در چنین رابطه ای وارد شویم. در چنین شرایطی علاوه بر توجه به مواردی که پیش از این گفته شد، راهکارهای زیر میتواند مفید واقع شده و از آسیب های بیشتر جلوگیری کند.

الف) مشورت و مشاوره:

همیشه میتوان از فکر و نظرات دیگران برای بهتر درک کردن موقعیت و رسیدن به یک تصمیم عاقلانه استفاده کرد. مشورت با افراد آگاه و معتمد خانواده، معلمان و مربیان در این زمینه راه گشاست و میتواند ما را از آسیب ها و فشارهای ناشی از چنین شرایطی ایمن سازد. همچنین مشاوران و متخصصین این حوزه، توانایی کمک به ما برای تصمیم گیری درست را دارند. مراجعه به آنها میتواند به ما در جهت سلامت و آرامش شما کمک کند.

معرفی انواع مراکز مشاوره و نحوه مراجعه به آنها در یک کادر بیشتر بدانیم

ب) خویشتن داری و عاقبت اندیشی:

مفاهیم خویشتن داری و عاقبت اندیشی در کنار یکدیگر معنا پیدا می کنند. در واقع، افراد خویشتن دار معمولاً نگاهی عاقبت اندیشانه به مسائل دارند، گاه به خاطر تجربه های تلخی که کسب کرده اند و نمی خواهند تا آن تجارب تکرار شوند و گاه به خاطر پیامدهایی که احتمال می دهند در آینده به آن ها دچار شوند. ما برای شکل گیری یا پیشروی در روابط خود، با فرایند انتخاب و تصمیم گیری روبرو هستیم در نتیجه، باید بتوانیم تا ابعاد مختلفی از پیامدهای احتمالی رابطه را پیشبینی کنیم. درباره اهمیت پیامدها در روابط، در درس قبل توضیح داده شد. توجه به این پیامدها در انتخاب و تصمیم گیری، به ویژه زمانی که با تصمیم گیری های لحظه ای مواجه هستیم، اهمیت زیادی دارد. پس می توان گفت، خویشتن داری بهترین روش پیشگیری از بروز پیامدهای منفی ناشی از موقعیت های هیجانی است. وقتی عاقبت اندیش باشیم، میتوانیم بر هیجانات و احساسات غلبه کنیم و با خویشتن داری، رفتاری عاقلانه داشته باشیم.

ج) تصمیم گیری عاقلانه:

حاصل رعایت کردن این موارد، میتواند یک تصمیم گیری عاقلانه باشد، که کمترین احتمال شکست و بیشترین امکان موفقیت را دارد. توانایی کنترل احساسات و عواطف و غلبه بر شیفتگی های زودگذر را باید در نوجوانی بیاموزیم و در تمامی عمر از این اندوخته، بهترین سود ها را کسب کنیم.

یک دیاگرام

وابستگی، شیفتگی، روابط عاشقانه <--- مشورت و مشاوره <--- خویشتنداری و عاقبت اندیشی ---

< تصمیم گیری عاقلانه و رفتار درست <--- آرامش و امنیت روانی

///// برای تفکر بیشتر /////

۱. اگر نیاز اصیل به دلبستگی در روابط مبتنی بر شیفتگی (در موقعیت هیجانی) تامین نخواهد شد، پس چه رابطه ای میتواند مسیر مناسب برای تامین این نیاز باشد؟
۲. ویژگی های چنین رابطه ای چیست؟

بسمه تعالی

فصل دوم

درس پنجم

بخش ۲

دلبستگی و روابط پایدار

برای دو ساعت درسی (حدود ۸۰ دقیقه مفید)

پیام و هدف اصلی درس:

رابطه نزدیک یک نیاز ضروری است که باید پایدار و ایمن باشد و از طریق ازدواج قابل تأمین است

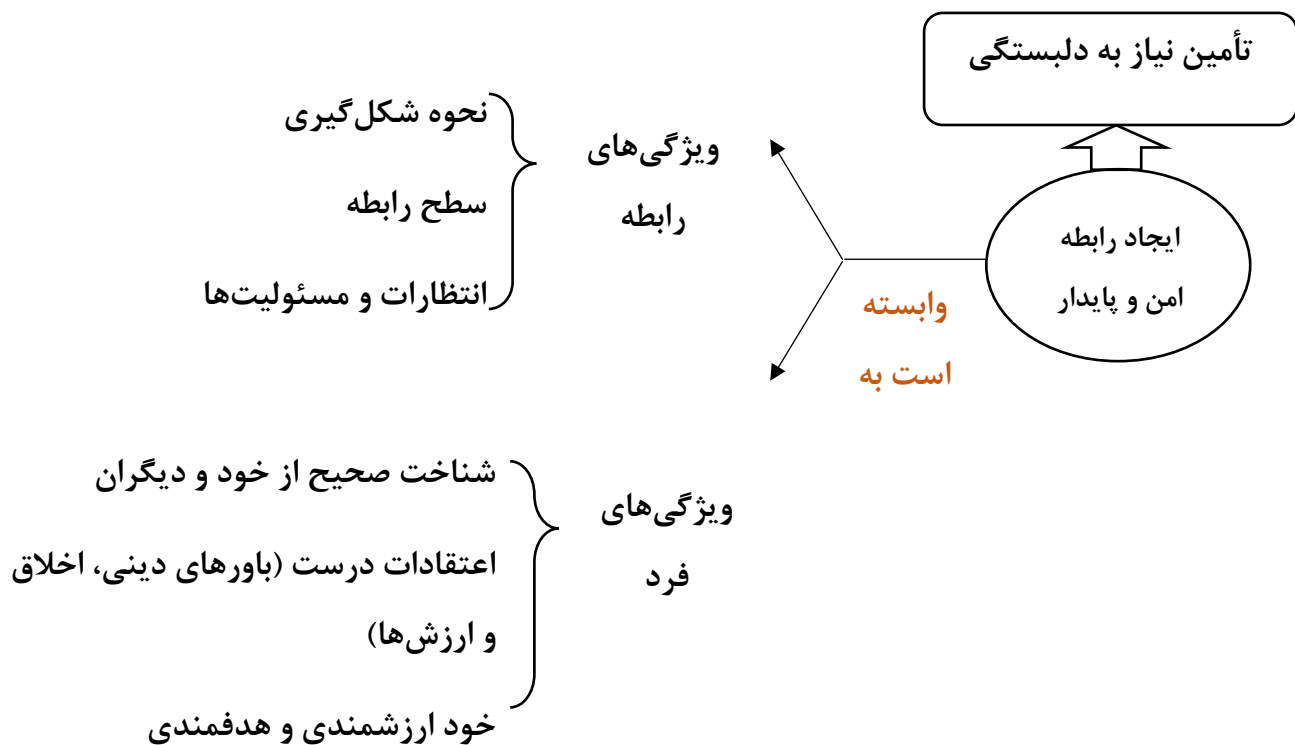
سوالات کلیدی:

- ✓ چرا معمولاً افرادی که روابط مبتنی بر شیفتگی دارند، دچار یأس و دلسردی می شوند؟
- ✓ آیا به نظر شما نیاز آنها به دلبستگی در این گونه روابط تأمین می شود؟
- ✓ چرا معمولاً آنچه را که می خواهند در این شکل از روابط پیدا نمی کنند؟
- ✓ روابط پیش از ازدواج چه تاثیراتی بر موفقیت یا شکست ازدواج دارند؟

*** طرح مسئله

همانطور که در درس قبل گفته شد، یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به «دلبستگی» است که در سطوح بالای روابط (روابط عاطفی) برآورده میگردد. از سوی دیگر پیامدهای روابط مبتنی بر شیفتگی موجب میشود تا نیاز انسان به دلبستگی به صورت کامل و صحیح تأمین نشود. پس برای تأمین کامل دلبستگی، باید در رابطه شرایطی وجود داشته باشد. این شرایط عبارتند از: (۱) امنیت (۲) پایداری. درباره عوامل مؤثر در رابطه در دروس قبل بحث شد که خلاصه‌ای از آن در شکل زیر آمده است، همین عوامل در شکل‌گیری رابطه امن و پایدار هم نقش دارند.

تصویر: در مورد رابطه کودک و مادر از یکی از تصاویر موجود استفاده شود.



*** رابطه امن و پایدار

امن ترین و پایدارترین رابطه‌ای که می‌توانیم داشته باشیم رابطه ما با خداوند است. تنها همین رابطه است که می‌تواند از هرگونه آسیب و تهدید و زوالی به دور باشد و عامل آرامش واقعی ما گردد. اما در روابط انسانی، امنیت و پایداری امری نسبی است و انسان‌ها طبیعتاً به دنبال روابطی هستند که این دو صفت در آن بیشتر است و فرد را به آرامش بیشتری می‌رساند.

برای درک بهتر این دو صفت باید این مثال را خوب تصور کنیم:

(۱) امنیت: فرض کنید که در بیابانی راه می‌روید و بسیار تشنه هستید درحالی که برای برآورده کردن تشنگی تنها یک منبع آب در اختیار دارید. این منبع آب حاوی مقادیری آلودگی است که باعث می‌شود هر بار که از آن استفاده می‌کنید، دچار دل درد شدید شده و آزار ببینید. شما تمایلی به استفاده از آن ندارید اما برای ادامه زندگی مجبور هستید از آن آب استفاده کنید. وقتی افراد در روابط نزدیکشان با تهدید و ناامنی مواجه شوند چنین حالی پیدا می‌کنند. کودکی که دائماً از سوی والدین تحقیر و سرزنش می‌شود، پسر یا دختری که از سوی دوستانش مورد تمسخر قرار می‌گیرد و فردی که از سوی همسرش مورد

بی‌مهری، بدرفتاری و... قرار می‌گیرد؛ همگی مثال‌هایی از عدم امنیت در رابطه هستند. در چنین حالتی فرد با اینکه از رابطه آزار و آسیب می‌بیند به خاطر نیازی که به آن دارد به ناچار تسلیم این شرایط می‌شود. مثل فردی که با اطلاع از آلودگی آب باز هم آن را می‌نوشد. طبیعی است که چنین کسی دائماً در احساس عدم امنیت و اضطراب گرفتار است. این وضعیت را مقایسه کنید با فردی که از یک منبع آب سالم برخوردار است. به اندازه نیاز از آن می‌نوشد و هیچ اضطراب و نگرانی هم ندارد.

۲) **پایداری:** باز تصور کنید که منبع آب شما بسیار محدود و در معرض پایان یافتن است و شما راهی برای پیدا کردن منبع آب دیگری ندارید. در این حالت حتی پیش از پایان یافتن آب دچار سردرگمی، اضطراب و ترس می‌شوید و حتی ممکن است کنترل رفتار خود را از دست بدهید. هرچه میزان آب کمتر شود حال شما هم بدتر می‌شود. در رابطه نزدیک هم هرچه پایداری رابطه کمتر و احتمال قطع آن بیشتر باشد، احساس آرامش فرد کمتر می‌شود. در واقع یک رابطه زمانی می‌تواند نیاز به دلبستگی را به‌درستی تأمین کند که پایدار باشد تا انسان را دچار بحران و سردرگمی نکند. یا اینکه انسان خود را درگیر روابط ناپایدار نکند و برای تأمین این نیاز به دنبال برقراری رابطه‌ای اصولی و پایدارتر باشد. چنین حالتی در روابط نزدیک از طریق ازدواج آگاهانه قابل دسترسی است.

با توجه به ویژگی‌های رابطه امن و پایدار که در بخش‌های قبل مطرح شده است، می‌توانیم الزامات رابطه امن و پایدار را در دو حوزه «ویژگی‌های فرد» و «ویژگی‌های رابطه» برشمردیم. در جدول "الف" برخی از الزامات و عوامل تخریب‌کننده آن در حوزه ویژگی‌های فردی و در جدول "ب" برخی تفاوت‌ها میان رابطه امن و پایدار با رابطه ناامن و ناپایدار آمده است:

جدول الف

جنبه فردی		
نمونه‌ای از عامل تخریب	الزام	
مسائل را یکجانبه و از تنها نگاه خودش می‌بیند	درک و پذیرش دیگران	۱
در تصمیم‌گیری‌ها هیجانی و صرفاً عاطفی عمل می‌کند	تصمیم‌گیری و انتخاب عاقلانه	۲
شان و ارزش متناسبی برای خودش قائل نیست	خود ارزشمندی و عزت نفس	۳

از توانایی‌ها و نیازهای واقعی خود مطلع نیست	خودآگاهی	۴
ارزش‌های اخلاقی و دینی مشخصی ندارد	چارچوب ارزشی	۵
برای آینده خود برنامه و اهداف مشخصی ندارد	رشد و پیشرفت	۶
حاضر نیست در جهت بهبود شرایط، خودش را با دیگران انطباق دهد	انعطاف‌پذیری	۷
در هنگام مواجهه با مشکل به دنبال راه‌حل‌های واقع‌بینانه و منطقی نیست	حل مسئله	۸
		۹
		۱۰
		۱۱

آیا موارد دیگری هم هست که بتوانیم آن را به جدول اضافه کنیم؟

گفت و گوی کلاسی:

با توجه به آنچه درباره رابطه امن و پایدار گفته شد، از نظر شما:

(۱) چه افرادی ظرفیت و توانایی برقراری روابط امن و پایدار را دارند؟

(۲) رابطه امن و پایدار چه ویژگی‌هایی دارد؟

برای پاسخ به سوال ۲ بهتر است "جدول ب" را بررسی کنید

جدول ب

در مطالعه این جدول به این نکته توجه داشته باشید که در یک رابطه ناامن ممکن است همه این موارد به طور همزمان وجود نداشته باشند.

ویژگی‌های رابطه		
نامن و ناپایدار	امن و پایدار	
عدم تناسب از نظر خانوادگی، اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و ...	برابری و تناسب طرفین	۱
بی‌اعتمادی نسبت به یکدیگر	اعتماد متقابل	
آینده مبهم	عاقبت‌اندیشی	۲
نگرانی از فاش شدن موضوع	پنهان نبودن رابطه از اطرافیان	۳
اضطراب از طرد شدن	تعهد و پایداری	۴

۵	وجود شناخت کافی و آگاهانه نسبت به یکدیگر	ندیدن واقعیت طرف مقابل به خاطر شیفتگی بی‌توجهی به عیوب و تفاوت‌های چشمگیر یکدیگر
۷	کمک به رشد و شکوفایی یکدیگر	سوءاستفاده یک طرف از طرف دیگر برای رسیدن به اهداف خود

روابط پیش از ازدواج:

با توجه به آنچه گفته شد، میتوان نتیجه گرفت که علاقه به داشتن روابط نزدیک و صمیمانه در سنین نوجوانی و جوانی یک گرایش طبیعی است اما گاهی این علاقه به صورت گرایش شدید به جنس مقابل و شیفتگی بروز میکند. چنین روابطی با توجه به گفته‌های قبل، از ویژگی‌های رابطه‌ی امن و پایدار برخوردار نیست و همچنین پیامدهای نامطلوبی برای رابطه‌ی آینده همسران در ازدواج دارد. ازدواج آگاهانه بهترین محمل برای ایجاد رابطه‌ی امن و پایدار در دوران جوانی و پس از آن است. جالب است بدانیم در بسیاری از موارد شیفتگی که منجر به ازدواج شده‌اند نیز، به دلیل غلبه هیجانات و عواطف و در نتیجه عدم شناخت واقعی طرفین از یکدیگر، پس از مدت کوتاهی از ازدواج، بحران‌های جدی و عمیق در رابطه زوج پدید می‌آید که منجر به ناکامی، احساس شکست و معمولاً فروپاشی ازدواج میشود.

شواهد آماری و علمی در این خصوص اضافه خواهد شد.

حفاظت از گوهر وجود:

فراتر از همه آنچه گفته شد خوب است به این نکته توجه کنیم که پاکی و عفاف گوهر ارزشمندی است که در وجود هر کس به امانت گذاشته شده است. شاید یکی از ارزشمندترین سرمایه‌هایی که هر جوانی با خود دارد همین باشد. اگر در حفاظت از این گوهر و به سلامت گذراندن آن از میان تلاطم‌ها و طغیانهای احساسی در نوجوانی و جوانی موفق باشیم؛ مهم‌ترین و بهترین سرمایه را برای گنجینه زندگی آینده خویش فراهم کرده‌ایم. از دست دادن این سرمایه به خاطر هیجانات و احساسات شدید اما زودگذر، بزرگترین حسرت و پشیمانی ما در آینده خواهد بود.

در درس آینده درباره ویژگی های خاص ازدواج که آن را از روابط دیگر متمایز میکند، به تفصیل بحث و گفتگو خواهیم کرد.

گفتگو در کلاس:

در جدول زیر به برخی از پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت شیفتگی در روابط پیش از ازدواج و آثار آن بر ازدواج اشاره شده است. در گروه خود، جدول را تکمیل کنید. در گروه خود درباره این موارد بحث کنید و به چرایی هریک از آنها بپردازید. نتایج بحث خود را به کلاس ارائه کنید.

پیامدهای شیفتگی در روابط پیش از ازدواج		
پیامدهای بلند مدت	پیامدهای کوتاه مدت	
بی اعتمادی همسران به یکدیگر و ایجاد تنش های خانوادگی	تجربه هیجان ها و عواطف کنترل نشده	۱
تبدیل عشق به کینه و انتقام پس از قطع ارتباط	احساس برآورده شدن موقت نیازها	۲
از دست دادن فرصت های واقعی ازدواج	مواجه شدن با ضربه های عاطفی و ایجاد شکست یا اختلال در حوزه های مختلف رشد شخصی	۳
بدبینی کلی نسبت به جنس مقابل و ازدواج		۴
	۵
	۶
.....	۷
.....	۸
.....	۹
.....	۱۰

*** جمع بندی:

دلبستگی به عنوان یک نیاز اصیل و واقعی در تمام انسان ها وجود دارد. اما در صورتی که برای برطرف کردن این نیاز از مسیرهای عاقلانه حرکت نکنیم، دچار شیفتگی خواهیم شد که آثار نامطلوبی دارد. نیاز به دلبستگی از طریق روابط امن و پایدار قابل تامین است که ویژگیها و نحوه شکل گیری آن توضیح داده شد. در درس بعد به نقش ازدواج در این گونه روابط می پردازیم.

////// برای تفکر بیشتر ////

- ۱- با توجه به دو مفهوم امنیت و پایداری که در درس بیان شد آیا می توانید توضیح دهید که چرا تنها رابطه با خالق هستی است که به بهترین وجه می تواند نیاز به دلبستگی انسان را تامین کند؟
(آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد/ سوره رعد، آیه ۲۸)
- ۲- چه نتایجی برای زندگی خودتان از مطالب این درس می توانید بگیرید؟
- ۳- به نظر شما چرا ازدواج آگاهانه در سنین جوانی اهمیت ویژه ای دارد؟