

چرا انسان موجودی اجتماعی است؟

زیرا یکی از نیازهای اساسی انسان رابطه داشتن با دیگر هم نوعان خود است. بر این اساس، بخش مهمی از زندگی ما را روابطمان با دیگران تشکیل می دهد.

روابط انسانی به روش های متفاوت و در شرایط گوناگونی شکل می گیرند

ما می توانیم با استفاده از موهبت «اختیار» به طور فعالانه روابط مناسب را شکل دهیم و در هر رابطه، رفتارها و واکنش های متناسب با آن رابطه را انتخاب کنیم.

چند مورد از ابعاد یا جنبه های روابط انسانی را بنویسید؟

الف) سطح رابطه (شامل پنج سطح):

ب) انتظارات و مسئولیت های همراه با رابطه؛

پ) رفتارهای همراه با رابطه.

سطح رابطه نشان دهنده چیست؟

میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است.

معمولاً چند سطح اصلی در روابط انسانی می توان دید؟

پنج سطح اصلی: * آشنایی - همکاری - دوستی - صمیمیت - عشق

ویژگی های سطوح روابط انسانی را بنویسید؟

۱- روابط انسانی می تواند از یک سطح به سطح دیگر ارتقا یا تنزل پیدا کنند.

۲- هر سطح از رابطه ویژگی هایی کامل تر از همه سطوح قبلی را در خود دارد.

۳- برای وجود رابطه موفق و پایدار، باید دو طرف برای رسیدن به یک سطح خاص، سطوح قبلی را طی کرده باشند.

سطح آشنایی از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است. شما به شناختی ابتدایی از طرف مقابل می رسید و او دیگر برای شما غریبه نیست. مثلاً با طرف مقابل وارد تعامل می شوید، احوال او را می پرسید و با او درباره مسائل مورد علاقه تان صحبت می کنید.

سطح همکاری از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟ (ص ۱۴)

زمانی شکل می گیرد که در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل داشته باشیم. این رابطه ممکن است در طول زمان و در صورت وجود شرایط مناسب به دوستی تبدیل شود یا پس از پایان فعالیت مشترک، ضعیف تر شود و به مرحله آشنایی برگردد.

سطح دوستی از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

علاوه بر همکاری مشترک در یک یا چند زمینه، نوعی احساس نزدیکی و دلبستگی میان افراد به وجود می آید.

سطح صمیمیت از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت، علاقه و اطمینان زیادی به

هم دارند صمیمیت می گویند. در این سطح، نوعی هماهنگی درونی

از جنبه شخصیتی، اخلاقی و عاطفی بین طرفین رابطه ایجاد می شود و روابط دو طرف در

حوزه های گوناگون گسترش پیدا می کند.

ویژگی مهم رابطه صمیمی چیست؟

اعتماد بالا و چند جانبه طرفین به یکدیگر است. با توجه به ویژگی های رابطه صمیمانه، معمولاً تعداد افرادی که هر کس

با آنها چنین رابطه ای دارد، انگشت شمار است.

فصل ۱ درس دوم

ویژگی های فردی از مهم ترین عوامل مؤثر در روابط هستند.

برای دستیابی به رابطه ای موفق که زمینه تعالی طرفین را فراهم کند، کدام موارد ضروری است؟

در قدم اول، داشتن شناختی درست از ویژگی های فردی خود و در قدم بعد شناخت درست از طرف مقابل رابطه موفق ما با دیگران وابسته به شناخت صحیح ما از خود و دیگران است.

مهارت خودشناسی مشتمل بر کدام موارد است؟

شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته ها، هدف ها، نقاط قوت و ضعف، عواطف، ارزش ها و هویت خود.

چگونه خودشناسی به ایجاد زمینه برای برقراری رابطه موفق منجر می شود؟

خودشناسی به درک تفاوت های موجود در نگرش ها و توانایی های مانسبت به دیگران و به دنبال آن، با ایجاد زمینه برای برقراری رابطه موفق با آنان منجر می شود.

خودشناسی نقشی کلیدی در برقراری روابط موفق با دیگران دارد.

تأثیر خودشناسی در شکل گیری رابطه موفق را بنویسید؟

– آگاهی از هیجان ها و عواطف خود و توانایی مدیریت آنها

– آگاهی از نیازها و ارزش ها و داشته های خود

– توانایی فهم تفاوت های بین فردی و درک و پذیرش دیگران

ابعاد خودشناسی را بنویسید؟

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

شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و اولویت های خود

شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش

شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود

شناخت عواطف و هیجان های خود

شناخت علاقه های خود



تصویری که از شخصیت ما وجود دارد، دارای چند جنبه است؟

* کسی که فکر می کنیم هستیم

* کسی که سعی می کنیم به دیگران نشان دهیم

* کسی که دیگران آن را می بینند، یعنی تصویر ما در نگاه دیگران

هرچه این سه مورد به هم نزدیک تر باشد، توانایی برقراری روابط موفق تر و متعادل تری را خواهیم داشت. (ص ۳۰)

چگونه ما می توانیم به تصویر اجتماعی خودی ببریم؟

با مشاهده عکس العمل افراد و نیز نحوه برخورد آنها با خودمان

چرا در مورد دیگران هم باید تلاش کنیم تا بفهمیم، تصویری که از خود نشان می دهند تا چه میزان با خود واقعی شان منطبق است؟

زیرا این موضوع به اصلاح رابطه ما با آنها و تنظیم سطح رابطه کمک می کند

ویژگی ها و صفت های اصلی افراد روی رفتارهایشان اثر می گذارند.

مثالی از برای رفتارهایی مغایر با ویژگی های اصلی خود، بنویسید؟

مثلاً ممکن است فردی تندخو در برخورد های اولیه، خود را فردی آرام و مهربان نشان دهد. اما به مرور

ویژگی اصلی او که تندخویی است، بروز خواهد کرد.

چگونه می توانیم در خانواده روابط بهتری داشته باشیم و محیط خانواده متعادل و همراه با آرامش باشد؟

شناخت درست ویژگی های خود و طرف مقابل در برقراری و پایداری رابطه موفق نقش اساسی دارد و توجه به این نکته به ما کمک خواهد کرد تا تفاوت های افراد را بهتر درک کنیم.

بگو و بررسی: (ص ۳۱)

صحبت کردن درباره خود یا برسیدن نظر دیگران، یکی از راه های ساده و مؤثر برای نزدیک تر کردن دیدگاه هاست.

چگونه سطح رابطه خود را با دیگری را تنظیم کنیم؟

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

مسئولیت ها و انتظارات خانواده

موقعیت ها و نقش ها (ص ۴۱)

نقش را تعریف کنید؟

چارچوبی است که انسان بر اساس آن طرز تفکر و رفتارش را با دیگران شکل می دهد.

چگونه رفتارها، برخوردها و تعاملات اجتماعی ما متناسب با نقش هایی شکل می گیرند که انتخاب کردیم؟

ما در روابط انسانی، نقش هایی برای خودمان در نظر می گیریم و خود را ملزم به رفتار در آن چارچوب می کنیم در نتیجه رفتارها، برخوردها و تعاملات اجتماعی ما متناسب با نقش هایی شکل می گیرند که انتخاب کرده ایم.

برای مثال ممکن است در مدرسه نقش دانش آموز، معلم، دوست و... را داشته باشیم، در خانواده نقش فرزند خانواده، در محل کار نقش همکار و در محله نقش همسایه و هم محله ای هریک از این نقش ها را که برگزینیم، رفتارهای ما و انتظارات ما از دیگران متفاوت خواهد بود.

چرا تعریفی که هر فرد از مسئولیت های مرتبط با یک نقش دارد، ممکن است با دیگران متفاوت باشد، با مثال توضیح دهید؟

مثلا 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 گونه ای دیگر تعریف کند و چنین مسئولیتی برای خود قائل نباشد، این دو نفر نمی توانند به تفاهم و درک متقابل برسند و در نتیجه رابطه ایشان دچار مشکل می شود. همین موضوع درباره همسران هم صدق می کند.

نظامی به نام خانواده (ص ۴۱)

در موقعیتی که خانواده ایرانی در آن قرار گرفته است، افراد مختلف با **نقش ها و نقش های** گوناگونی حضور دارند.رفتارها علاوه بر اینکه به **نقش و نگرشی** که هرکس برای خود برگزیده بستگی دارد، به **رفتار** طرف های دیگر رابطه نیز وابسته است**نظام خانواده را بر اساس نظر بسیاری از اندیشمندان تعریف کنید؟**

نظامی (سیستم) به هم پیوسته می دانند که عملکرد هر بخش آن، عملکرد بخش های دیگر را تحت تأثیر قرار می دهد.

هر وضعیتی که در خانواده حاکم شود، نتیجه عملکرد همه اعضای خانواده است.

عوامل مؤثر بر درک متقابل و روابط موفق در خانواده کدامند؟ (ص ۴۶)

آگاهی از ویژگی های خود و دیگری - آگاهی از نقش (های) خود و دیگری - آگاهی از انتظارات و مسئولیت های خود و دیگری

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به روابط نزدیک و صمیمی است (ص ۶۲) برای سلامت روان هم نیازمند رابطه نزدیک هستیم. این نیاز در زبان روان‌شناسی به **دل‌بستگی** معروف است.

نیاز به دل‌بستگی را در دوران زندگی مقایسه کنید؟

در دوره های گوناگون رشد، به صورت های متفاوتی برآورده می شود. این نیاز در دوران نوزادی و کودکی از طریق رابطه بین ما با پدر و مادر و مراقبان اولیه تأمین می شود و به تدریج و بانزدیک شدن به دوران نوجوانی، نیاز به رابطه با هم سالان برایمان اهمیت بیشتری پیدا می کند. اما زمانی که در حال عبور از نوجوانی به دوره جوانی هستیم، نیاز به برقراری ارتباط نزدیک، عمیق و صمیمانه تر با دیگران، به مرور پررنگ و آشکارتر می شود.

شیفتگی چیست؟

در پاسخ به نیاز به دل‌بستگی، گونه ای از روابط هم وجود دارند که بر مبنای پاسخ فوری و حساب نشده به نیاز شدید دل‌بستگی عاطفی شکل می گیرند که به آن شیفتگی گفته می شود.

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 می سازد.

ویژگی های شیفتگی را بنویسید؟

تمام فکر و ذکر ما طرف مقابل است. دائماً نگران او هستیم - معمولاً به طور نسبتاً ناگهانی شکل می گیرد - کاملاً هیجان محور است و شدت آن هم به قدری است که دیگر جایی برای تفکر عاقلانه باقی نمی گذارد.

گاهی در فرهنگ عامیانه این دسته از افراد را **عاشق** می نامند، شیفتگی پاسخی ناکارآمد به نیاز اصیل **دل‌بستگی** است.

پاسخ فرد شیفته به نیاز دل‌بستگی چیست؟

کاملاً هیجانی و بی فکر عمل می کند و در نتیجه در پاسخ به نیاز اصیل دل‌بستگی ناکام می ماند.

عوامل ایجاد شیفتگی کدامند؟ (۶۴)

شناخت غیر واقعی از طرف مقابل - عدم تأمین مناسب نیاز به دل‌بستگی در روابط با خانواده و دوستان - مواجهه با یک عامل جذاب در فرد مقابل

پیامدهای شیفتگی را بنویسید؟

تصمیمات هیجانی به دور از عاقبت اندیشی - نگرانی و اضطراب ناشی از ابهام در آینده و ناپایداری رابطه

چرا شکل گیری شناخت غیر واقعی از طرف مقابل، در بروز شیفتگی نقش مهمی دارد؟

به جای توجه به ویژگی های واقعی طرف مقابل و شرایط واقعی رابطه با او، تصویری خیالی از محبوب در ذهن خود می سازد

فرد شیفته دچار کدام مشکلات می شود؟

پیوسته دچار اضطراب، ابهام و نگرانی از آینده است.

راهکارهای مفید جلوگیری از شیفتگی کدامند؟ (۶۶)

الف) مشورت و مشاوره ب) رعایت حیا، خویشن داری و عاقبت اندیشی

فصل ۲

درس هفتم دل‌بستگی و روابط پایدار (ص ۷۰)

مهمترین شرایط تأمین کامل دل‌بستگی، کدامند؟

امنیت و پایداری

کدام عوامل در شکل‌گیری رابطه امن و پایدار نقش دارند؟ (۷۱)

ویژگی‌های رابطه - ویژگی‌های فرد

ویژگی‌های رابطه در رابطه امن و پایدار کدامند؟

نحوه شکل‌گیری - سطح رابطه - انتظارات و مسئولیت‌ها - رفتار

ویژگی‌های فرد در رابطه امن و پایدار کدامند؟

شناخت صحیح از خود و دیگران - اعتقادات درست (باورهای دینی، اخلاق و ارزش‌ها) - خودارزشمندی و هدفمندی -

رابطه درست و صمیمی فرد با خانواده و دوستانش - مسئولیت‌پذیری و تعهد

چرا امن‌ترین و پایدارترین رابطه ای که می‌توانیم داشته باشیم، رابطه ما با خداوند است؟

زیرا می‌تواند از هرگونه آسیب، تهدید و زوالی به دور باشد و سبب آرامش واقعی ماشود.

اما در روابط انسانی، امنیت و پایداری امری نسبی است و انسان‌ها طبیعتاً به دنبال روابطی هستند که این دو صفت در آنها بیشتر است و

فرد را به آرامش بیشتری می‌رساند.

رابطه زمانی می‌تواند نیاز به دل‌بستگی را به درستی تأمین کند که پایدار باشد تا انسان را دچار بحران و سردرگمی نکند

انسان نباید خود را درگیر روابط ناپایدار کند و باید برای تأمین این نیاز به دنبال برقراری رابطه ای اصولی و پایدارتر باشد. چنین

شرایطی در روابط نزدیک، از طریق ازدواج آگاهانه قابل دسترسی است.

الزامات رابطه امن و پایدار از بعد فردی را بنویسید؟

چارچوب ارزشی - درک و پذیرش دیگران - تصمیم‌گیری و انتخاب عاقلانه - خودارزشمندی و عزت نفس - خودآگاهی -

رشد و پیشرفت - انعطاف‌پذیری - حل مسئله

فعالیت فردی در کلاس (۷۴)

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

افرادی که با خود آگاهی و شناخت ارزش‌های اخلاقی خود و درک شرایط و موقعیت دیگران آگاهانه تصمیم‌گیری می‌کنند

و برای حل مشکلات از دیگران کمک می‌گیرند.

رابطه ای امن و پایدار چه ویژگی‌هایی دارد؟

اعتماد متقابل - عاقبت‌اندیشی - رضایت‌خداوند و رعایت حدود شرعی و عرفی - تعهد و پایداری - وجود شناخت کافی و

آگاهانه نسبت به یکدیگر - کمک به رشد و شکوفایی یکدیگر - برابری و تناسب طرفین

ازدواج آگاهانه = زمان مناسب + تصمیم گیری عاقلانه (۸۲)

مهم آن است که تصمیم گیری ما در امر ازدواج **عاقلانه** و **بهنگام** باشد.

هر تصمیمی که بدون کسب **سایستگی های** لازم گرفته شود، به شکست منجر خواهد شد.

مبارهای ازدواج موفق کدامند؟

شناخت خود. شناخت دیگری. درک متقابل. تناسب مسئولیت ها. تناسب انتظارات. توجه به پیامد در انتخاب. توجه به سطح رابطه. تصمیم گیری عاقلانه. خویشن داری

چرا برخی از جوانان از اهمیت ازدواج غافل می شوند؟

گرایش به فردگرایی و ترجیح دادن منافع فردی و کوتاه مدت

ضرورت ازدواج از چند جنبه مورد بررسی قرار می گیرد؟ (۸۳)

از منظر رشد فردی و اجتماعی؛ از منظر مسئولیت اجتماعی؛ از منظر دینی

برای رسیدن به **ازدواج موفق**، به چیزی فراتر از **کسب دانش** نیاز داریم بدین منظور، باید مهارت ها و توانایی های فردی و اجتماعی

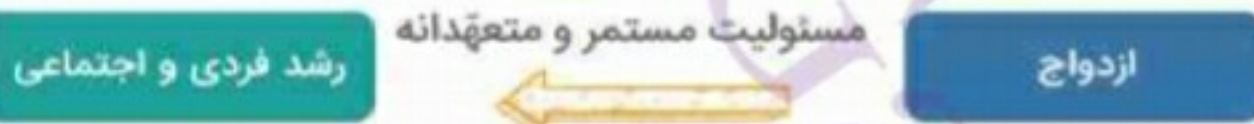
خاصی را در خود ایجاد و تقویت کنیم که از مهم ترین و کلیدی ترین آنها **مسئولیت پذیری** است و در کنار آن با **توکل به خداوند** و باری جسن از او، برای ازدواج اقدام کنیم.

پیامدهای ازدواج موفق در حوزه رشد فردی و اجتماعی را بنویسید؟ (۸۴)

مسئولیت پذیری و خودسازی: فرزندان تا پیش از ازدواج، فقط عضوی از یک خانواده ی موجود هستند و تنها نقش فرزندی را

به عهده دارند. ولی پس از ازدواج، وارد روابط متفاوتی می شوند و مسئولیت های جدیدی را بر عهده می گیرند و فرصت

رشد برایشان فراهم می شود.



بیش و نگرش جدید و عمیق تر نسبت به خود و زندگی: پس از ازدواج دختر و پسر با پذیرش نقش های جدید مثل همسری و

پدر و مادر و ارتباط با خانواده همسر تجارب جدیدی کسب و نگرش آن ها نسبت به زندگی عمیق تر و رشد یافته تر می شود.



دستیابی به رابطه امن و پایدار: یکی از نیازهای اساسی و مهم انسان نیاز به دل بستگی است. تأمین این نیاز موجب آرامش و

آسایش روانی فرد می شود. ازدواج زمینه ای است که می تواند این نیاز را به بهترین شکل بر آورده سازد.

زیرا از یک سو رابطه ای بسیار عمیق و صمیمانه بین دو نفر است و از سوی دیگر به دلیل شناخت و تعهدی که دو طرف به هم

دارند، امنیت و پایداری بالاتری نسبت به روابط مبتنی بر شیفتگی دارد.

جایگاه اجتماعی، مقبولیت اجتماعی و خانوادگی: جامعه نیز چون عموم افراد متأهل را، متعهدتر و مسئولیت پذیرتر به شمار

می آورد، جایگاه و احترام ویژه ای برای آنان قائل است. در نتیجه، عموماً افراد متأهل در اجتماع از مقبولیت بیشتری

بر خوردار هستند.