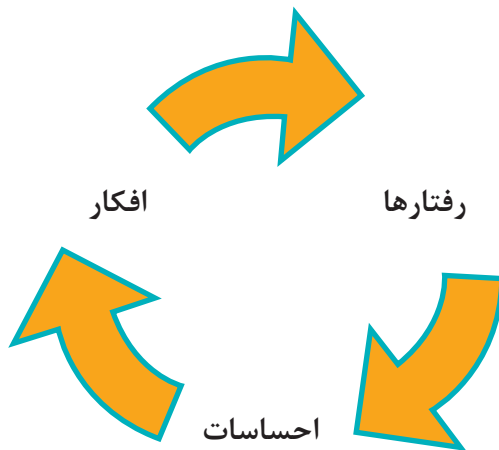


## درس ۹ خودشناسی و خود آگاهی



منظور از خودشناسی چیست و چگونه نسبت به خود شناخت کسب کنیم؟ به نظر شما شناخت خود تا چه اندازه در برقراری ارتباط با دیگران مؤثر است؟

اولین گام در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، برقراری ارتباط درست با خود است. برخی افراد از استعدادهای و تواناییهای خود، آگاه نیستند. بنابراین باید نسبت به تواناییهایی خود آگاه شوند تا به خود اعتماد پیدا کنند. این احساس رضایت و اعتماد، موجب احترام قایل شدن برای خود و در نتیجه احترام قایل شدن برای دیگران و عقاید آنها می‌گردد. شخصیت هر فرد، شامل افکار، عقاید، احساسات و رفتارهای اوست. اکثر افراد در توصیف ویژگی‌های رفتاری، احساسی و افکار خود برای دیگران

دچار مشکل هستند. این افراد فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... صحبت می‌کنند و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی ندارند. نمی‌دانند که چه کارهایی را خوب می‌توانند انجام دهند؟ چه تفکرات خوب و مثبتی دارند؟ چرا مهربان هستند؟ و ...

برای خودشناسی، ابتدا باید تعاریفی از فکر، احساس و رفتار آدمی بدانیم و بعد به دنبال این ویژگی‌های شخصیتی در خود باشیم.

### فکر چیست؟

در تعریف فکر می‌توان گفت یکی از اعمال ذهنی است که بشر می‌تواند با به‌کارگیری آن، شناخت یا توان تحلیل مسائل را به صورت تجربی و استدلالی پیدا کند. مجموعه باورها، نگرش‌ها و نظرهای فرد، افکار او را تشکیل می‌دهند.

### میل و احساس چیست؟

وجود احساسات یا امیال به انسان‌ها کمک می‌کند تا با هم ارتباط برقرار کنند. احساسات، بیانگر وضعیت روانی افراد است و برای رفتار مناسب در شرایط مختلف بسیار مهم‌اند. مجموعه‌ای از حالات هیجانی مانند، خشم، تنفر، شادی، عشق، اندوه، آرزو، ترس و ... احساسات هر فرد را تشکیل می‌دهند. احساس کسی که می‌خندد یا گریه می‌کند، برای هر فردی قابل فهم است.

### رفتار چیست؟

به هر فعالیت و عملی که موجود زنده انجام می‌دهد و متضمن فعالیت جسمانی، عاطفی و عقلی او باشد «رفتار» می‌گویند. این اصطلاح برای هر عمل خاص یا مجموعه اعمال به کار می‌رود. «رفتار»، نوعی اقدام و عمل است، نه فقط یک صفت یا ویژگی مانند عصبانیت و یا ماهر بودن.



در گروه‌های کلاسی:

- ۱- در قسمت «الف» هر یک از شما افکار، احساسات و رفتارهای خود را بیان کند و در قسمت «ب» هنجاری دیگری فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی شما را بنویسد.

الف	ب

- ۲- ویژگی‌های خوب و مثبت یکدیگر را در برقراری ارتباط با دیگران بیان کنید و بر روی کاغذهایی جداگانه ثبت کنید. با انجام این تمرین، هرکس تصویری را که از خود دارد و تصویری را که اطرافیان از او دارند متوجه می‌شود.
- ۳- نتیجه‌گیری خود را بنویسید.



موقعیتی خوب یا بد را که در گذشته برای شما رخ داده به یاد آورید. به سؤالات مطرح شده در نمودار زیر پاسخ دهید و افکار، احساسات و رفتارهای خود را تحلیل کنید.

طرح موقعیت: چه مکانی؟ چه زمانی؟ با چه افرادی؟ چه شد؟ چگونه؟

احساسات: در آن زمان من چه احساسی داشتم؟ سایرین چه احساسی داشتند؟ میزان آن احساس چقدر بود؟

افکار و تصورات: در آن زمان در ذهن من چه چیزی بود؟ چه چیزی مرا آشفته یا خوشحال کرد؟ اگر من آن افکار را به نمایش می‌گذاشتم سایرین درباره‌ی من چه چیزی می‌گفتند؟

رفتار: من در آن موقعیت چه کار کردم؟ چه واکنش‌های ارادی و غیرارادی داشتم؟ سایر افراد چه رفتاری را از من مشاهده کردند؟

در میان اطرفیان خود، فردی را که بر اثر داشتن ارتباط موفق با دیگران مورد تحسین قرار می‌گیرد، در نظر بگیرید و بررسی کنید وی در برقراری ارتباط با کودکان، جوانان و افراد مسن و ... چگونه عمل می‌کند؟

فعالیت  
کلاسی ۳



ارتباط خود را با دیگران در دو روز قبل مورد بررسی قرار دهید. از هر کدام از رفتارهای انجام شده چه درسی می‌گیرید؟

فعالیت  
غیر کلاسی  
۱



**نکته:** ارتباط انسان با خود مستلزم خودشناسی است. این شناخت، توفیق بیشتر را در تعامل مؤثر با دیگران، با خداوند و با سایر موجودات به همراه دارد. خودشناسی به معنای شناخت رابطه انسان با حقیقت، جایگاه و منزلت خود در نظام هستی، قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش و داشتن نگرشی واقع‌بینانه از ضعف‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خویش است.

درباره سخن زیر از امام علی (ع) به گفت‌وگو بپردازید و سپس نتیجه‌گیری کنید.  
«خداوند بیمارزد کسی را که بداند از کجاست و در کجاست و به سوی کجاست.»  
نهج‌البلاغه، خطبه ۱۰۳

فعالیت  
کلاسی ۴



## ۹-۱ - خودشناسی و خودآگاهی

شما به چه چیزهایی علاقه دارید؟ چه ویژگی‌ها و استعدادهایی دارید؟ توانایی‌های شما در چه زمینه‌ای است؟ آیا به نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستید؟

خودشناسی از دو بخش «خود» و «شناختن» تشکیل می‌شود، که در این مبحث، «خود» شامل خود اجتماعی، خود عقلانی، خود جسمانی، خود معنوی و ... می‌شود که انسان برای رسیدن به خودشناسی باید از این ابعاد خود آگاه باشد.

«خودشناسی»، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و گرایش‌های خویش است. خودآگاهی مهارتی است که به شما کمک می‌کند که شناخت بیشتری از مهارت‌ها، استعدادها، توانایی‌ها و علایق، امکانات، ویژگی‌های منحصربه‌فرد، اهداف و نقاط قوت و ضعف خود داشته باشید. با تکیه بر نقاط قوت خود، برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد، از نیازهای خود اطلاع یابد و یاد بگیرد که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازد، در زندگی خود اهداف

واقعی را دنبال کند و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی و تخیلی پرهیز نماید؛ چرا که اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن سبب خشم و خشونت می‌شوند. در نهایت، خودشناسی و خودآگاهی باعث می‌شود که افراد ارزش‌های واقعی خود را کسب کنند و از زندگی خود رضایت کافی داشته باشند. در مبحث مخاطب‌شناسی به طور کامل با ویژگی‌های شخصیتی آشنا می‌شوید.

دانش‌آموزی می‌خواهد برای ادامه تحصیل انتخاب رشته کند اما نمی‌داند چه رشته‌ای را انتخاب کند. او مدام از دیگران می‌پرسد کدام رشته را انتخاب کنم؟ شما به عنوان مشاور، او را راهنمایی کنید؟

فعالیت  
کلاسی ۵



**نکته:** تفکر در مخلوقات خداوند از یک سو انسان را نسبت به مبدأ و خالق جهان و صفات او آگاه می‌کند و از سوی دیگر، روش استفاده مطلوب و عادلانه از همه مخلوقات را برای او فراهم می‌کند. تفکر در نفس خود، مرحله بندگی، وظیفه شناسی و اطاعت از امر و نهی‌های خداوند متعال را فراهم می‌سازد. تفکر در اعمال و رفتار خود و دیگران نیز نواقص و عیوب ما و دیگران را به ما نشان می‌دهد.

این آیه شریفه مربوط به کدام بعد از ابعاد خودشناسی است؟  
«خردمندان خدا را ایستاده و نشسته و به پهلو آرمیده (در همه حال) یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند [و می‌گویند] بار پروردگارا این جهان را بیهوده و بی‌ضابطه نیافریده‌ای.»

سوره آل عمران، آیه ۱۹۱

فعالیت  
کلاسی ۶



جدول زیر را تکمیل کنید:

۱- خصوصیات اخلاقی خود را بنویسید.	
۲- از کدام خصوصیات خود راضی هستید؟	
۳- از کدام خصوصیات خود راضی نیستید؟	
۴- چه راه کارهایی برای اصلاح خصوصیات بد خود دارید؟	

فعالیت  
کلاسی ۷



در کدام یک از زمینه‌های زیر استعداد و توانایی دارید؟ نوع توانایی و استعداد خود را بنویسید.

زمینه تحصیلی	زمینه ورزشی	زمینه هنری	زمینه‌های دیگر
--------------	-------------	------------	----------------

به چه چیزهایی علاقه دارید و به چه چیزهایی علاقه ندارید؟

۱- چیزهایی که علاقه دارم	
۲- چیزهایی که علاقه ندارم	

شخصیت خود را با توجه به افکار، احساسات، رفتارها و موارد بالا توصیف کنید.

.....

.....

.....

**نکته:** چون انسان موجودی مختار و فهیم است عملش زمانی ارزشمند است و عبادت محسوب می‌شود که با علم و اراده و انگیزه‌ای پاک و خداپسند انجام گیرد. بر همین اساس است که خداوند در قرآن می‌فرماید:

«چیزی را که بدان علم نداری دنبال نکن» سوره اسراء، آیه ۳۶

و نیز می‌فرماید:

فقط یک نصیحت به شما دارم و آن نصیحت این است که قیام و اقدامتان برای خدا باشد.

سوره سباء، آیه ۴۶

فاطمه در دانشگاه در رشته مورد علاقه خود پذیرفته شده است. از طرفی، یک موقعیت خوب کاری در یک شرکت حسابداری برای او پیدا شده است. شرکت حسابداری به کارمند تمام وقت احتیاج دارد و فاطمه نمی‌داند بین این دو گزینه، کدام مورد را باید انتخاب کند. به نظر شما او باید چه تصمیمی بگیرد؟ اگر شما به جای او بودید چه تصمیمی می‌گرفتید؟

فعالیت  
کلاسی ۸



ارسلان به دوستش یحیی پیشنهاد کار در یک شرکت حمل‌ونقل را می‌دهد. یحیی بدون فکر کردن به شرایط کار و آینده خود، پیشنهاد او را قبول می‌کند. به نظر شما آیا این پیشنهاد می‌تواند برای یحیی مفید باشد؟

فعالیت  
کلاسی ۹



## ۹-۲ - تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس چیست؟ شما در چه زمینه‌هایی اعتماد به نفس دارید؟ آیا اعتماد به نفس یعنی انجام دادن کاری بدون کسب آگاهی است؟ یک میهمانی را در نظر بگیرید. در این میهمانی همه افراد، فرصت دارند با یکدیگر صحبت کنند ولی برخی افراد می‌توانند با همه ارتباطی مؤثر برقرار کنند. علت این امر چیست؟

اعتماد به نفس به این معنی است که فرد توانایی و قابلیت‌های خود را باور کند. به عبارت دیگر، خودباوری و متکی بودن به خود در برابر اتکاء به دیگران را اعتماد به نفس می‌گویند. البته اعتماد به نفس با مغرور بودن متفاوت است.

غرور یک صفت شیطانی است و علت آن، غفلت از خداوند به عنوان منشأ و خالق همه توانایی‌ها و استعدادهاست و ممکن است در نهایت انسان را به کفر و طغیان در مقابل خداوند و ظلم و ستم نسبت به مردم و سایر مخلوقات الهی بکشانند ولی افراد با اعتماد به نفس و مؤمن، همه توانایی‌ها و داشته‌های خود را لطف و رحمتی از جانب خدا می‌دانند و در هنگام ناتوانی و فقر و نیاز، هرگز از لطف و رحمت الهی مأیوس نمی‌شوند.<sup>۱</sup> در حالی که افراد مغرور در توانمندی‌های خود توجهی به خداوند و عنایات او ندارند. خدا در قرآن و از زبان حضرت یوسف (ع) این حقیقت را اینگونه بیان می‌کند: «این نعمت از کرم خدا بر ما و بر مردم است، ولی بیشتر مردم ناسپاس‌اند»<sup>۲</sup>

فعالیت  
غیر کلاسی  
۲



یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و به مدت یک هفته، تمام کارهای مثبت و کمک‌هایی را که در روز به دیگران می‌کنید، ثبت کنید. به ازای هر ده مورد، یک هدیه (مثلاً کتاب) برای خود در نظر بگیرید. پس از یک هفته، تغییرات ایجاد شده در روحیه خود را به هنرآموز محترم اطلاع دهید.

فعالیت  
کلاسی  
۱۰



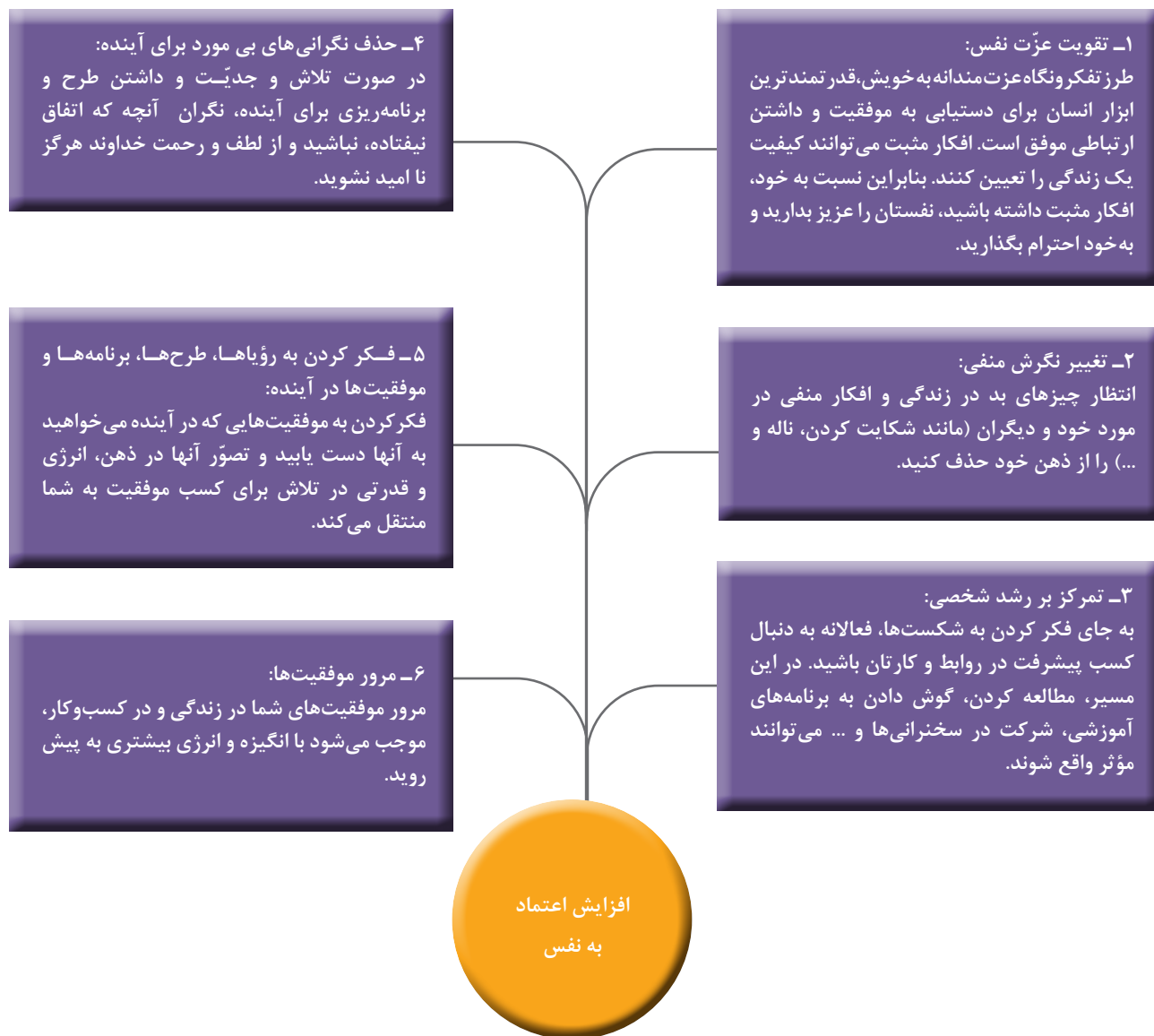
افکار منفی و مثبت خود را در جدول زیر بنویسید.

جملات منفی (افکار منفی)	جملات مثبت (افکار مثبت)
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-

۱- سوره حدید، مفهوم آیه ۲۳

۲- سوره یوسف، آیه ۳۸

برای کسب اعتماد به نفس، شش مرحله وجود دارد که عبارت‌اند از:



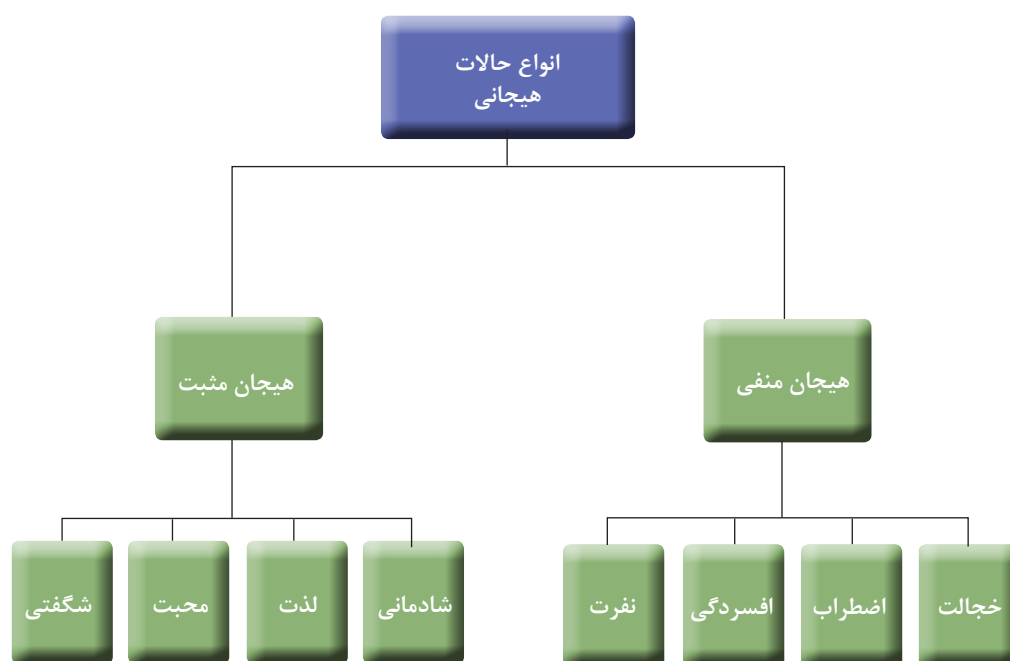
نمودار ۱-۹: چگونگی افزایش اعتماد به نفس و مراحل آن

## درس ۱۰ کنترل هیجانات و استرس

### ۱۰-۱- هیجان

هیجان و احساس چیست؟ به نظر شما چرا شناخت احساسات و هیجانات مهم است؟ چه چیزهایی شما را خوشحال می‌کند؟ چه چیزهایی شما را غمگین می‌کند؟

هیجان، تغییرات جسمانی در مغز، عروق و ماهیچه‌های بدن است، که تحت تأثیر عوامل و محرک‌های بیرونی، اتفاق می‌افتد و در چهره، ظاهر، خلق و خو و رفتار فرد، بروز پیدا می‌کند. بخشی از رفتارهای افراد تحت تأثیر هیجانات و احساسات هستند. مثلاً وقتی خوشحال هستید ممکن است شروع به خندیدن کنید. بنابراین برای اینکه بتوانید رفتارهای خود را کنترل کنید لازم است با هیجانات و احساسات خود آشنا شوید. در نمودار ۱۰-۱ مواردی از حالات هیجانی، نشان داده شده است.



نمودار ۱۰-۱: انواع حالات هیجانی

- خودتان را در موقعیت‌های زیر مجسم کنید و هیجان‌هایتان را بنویسید.
- شما حسابدار شرکت هستید و مدیر به خاطر دقت در انجام کار به شما پاداش می‌دهد.
  - در مسابقات کشوری جودو مدال طلا کسب کرده‌اید.
  - به عنوان مربی نمونه در مهدکودک شناخته شده‌اید.
  - به علت تخلف نکردن در رانندگی، از طرف شرکت خود مورد تشویق قرار گرفته‌اید.

فعالیت  
کلاسی ۱



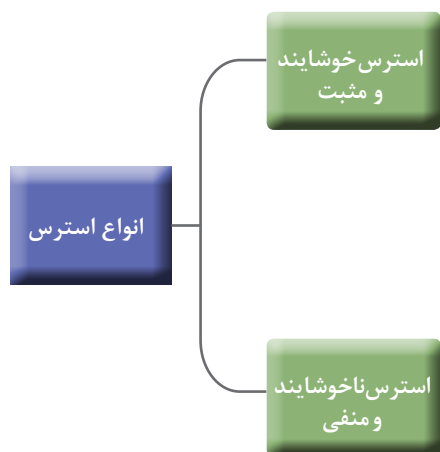


- منتظر پذیرفته شدن در یک شرکت حساسیتی هستید.
- در حال حمل کالا از یک شهر به شهر دیگر هستید، به علت تخلف خودروی دیگر، ناگهان تصادف می‌کنید.
- به عنوان یک وزنه‌بردار، در تیم ملی وزنه‌برداری پذیرفته نمی‌شوید.
- به دنبال گرفتن مجوز تأسیس مهدکودک هستید.

## ۲-۱۰- استرس

فشار روانی یا استرس چیست؟ آیا تاکنون به آن دچار شده‌اید؟ چه زمان‌هایی فشار روانی بیشتری به شما وارد می‌شود؟ استرس در لغت، به معنای فشار روانی و در اصطلاح، پاسخی جسمانی، روانی یا رفتاری نسبت به تغییرات، محرک‌ها و شرایط مثبت یا منفی محیطی است. کنترل هیجانات و استرس، مقابله و تلاش فرد برای از میان بردن یا کاهش و تحمل شرایط و عوامل استرس‌زا است

## ۳-۱۰- انواع استرس



نمودار ۲-۱۰: انواع استرس

استرس، از نظر کیفیت به دو نوع تقسیم می‌شود.  
(نمودار ۲-۱۰)

- **استرس مثبت:** استرسی است که فرد در شرایط خوشایند (مثل مراسم خواستگاری) دچار آن می‌شود.
- **استرس منفی:** استرسی است که فرد در شرایط ناخوشایند (مثل انتظار برای گرفتن جواب آزمایش خون پدر بیمار) دچار آن می‌شود.

امین در شب‌های امتحان دچار استرس فراوانی می‌شود. به نظر شما در این موقعیت چه عواملی سبب ایجاد یا تشدید استرس در او می‌شود؟

فعالیت  
کلاسی ۲





علائم استرس، در چهار بُعد، قابل شناسایی هستند.

مشکل در خوابیدن، گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، احساس خستگی مفرط، تنفس سریع، لرز، تیک و ...	فیزیکی
عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس، احساس گناه، نگرانی، احساس اضطراب و وحشت، بی‌قراری یا افسردگی	عاطفی
مصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، کاهش حافظه، منزوی شدن، بی‌حوصلگی، علاقه نداشتن به کار، پرخاشگری، جویدن ناخن، بازی با موی سر	رفتاری
مشکل در تمرکز، افکار منفی، گیجی و اشتغال ذهنی، اشتباهات مکرر، کم‌دقتی، بهانه‌جویی، ناتوانی در به‌خاطر آوردن حوادث، ضعف در تصمیم‌گیری	شناختی

## ۴-۱۰- تأثیر شدت استرس بر عملکرد افراد

به نظر شما نوع استرسی که در موقعیت‌های مختلف به افراد وارد می‌شود یکسان است و افراد در مقابل حوادث و اتفاقات مشابه، استرس یکسانی دارند؟

استرس افراد از نظر شدت، در سه سطح قرار می‌گیرد:

● **استرس خیلی کم (تفریطی):** بعضی از افراد در مقابل پدیده‌ها و حوادث استرس‌زایی مانند ترافیک، ازدواج، بیماری، مصاحبه شغلی، مرگ نزدیکان و مواردی از این قبیل به‌ندرت دچار استرس می‌شوند و چنان آرام و خون‌سردند که نمی‌توانند به موقع از خود عکس‌العمل مناسبی نشان دهند. این افراد به مصداق ضرب‌المثل «دنیا را آب می‌برد، این‌ها را خواب می‌برد» معمولاً از اقدام به موقع، به‌اندازه و عاقلانه عاجزانند.

● **استرس متعادل:** دسته‌ای دیگر از افراد در مقابل حوادث و پدیده‌های استرس‌زا به‌گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرند که ضمن حفظ تعادل و خون‌سردی خود و با بررسی عاقلانه همه جوانب و اطراف حوادث، به موقع و به‌اندازه از خود عکس‌العمل مناسب نشان می‌دهند به‌گونه‌ای که نه بی‌تفاوت می‌مانند و نه خود را می‌بازند. استرس این افراد از نوع متعادل و مناسب است.

● **استرس خیلی زیاد (افراطی):** بعضی از افراد در مقابل همین پدیده‌های استرس‌زا چنان دچار استرس شدید و بیمارگونه می‌شوند که گویی دنیا به آخر رسیده است و همه‌چیز خود را از دست داده‌اند. این افراد همه درها را به روی خود بسته می‌بینند و در نتیجه از انجام هر اقدام مثبتی ناتوان و عاجزانند. استرس این‌گونه افراد از نوع افراطی است.

بنابراین وجود سطح متعادلی از استرس در انسان، لازم و ضروری است. اما استرس خیلی زیاد و استرس خیلی کم، بر عملکرد فرد تأثیر منفی داشته و فرد، در این دو حالت، ضعیف‌ترین عملکرد را از خود نشان می‌دهد.



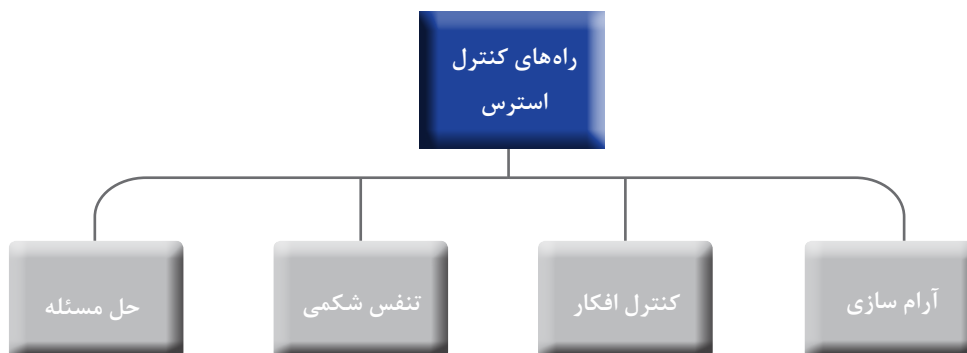
در جدول زیر، حالاتی که در سطوح مختلف استرس، بروز می‌کند، ارائه شده است. به نظر شما در هر سطح، فرد، کدام حالت را تجربه می‌کند.

وضعیت روانی	استرس خیلی کم	استرس متعادل	استرس خیلی زیاد
اعتماد به نفس پایین			
خلّاقیت بالا			
رضایت			
بی‌انگیزگی			
پیشرفت			
بی‌نشاطی و خستگی شدید			

## ۵-۱۰- راه‌های کنترل استرس

چگونه می‌توانید استرس خود را کنترل کنید؟ زمانی که دچار استرس می‌شوید چه کارهایی انجام می‌دهید؟

کنترل استرس به معنای مقابله، کاهش یا تحمّل عوامل به وجودآورنده درونی و بیرونی استرس است. چهار راهکار برای کنترل استرس وجود دارد، که در نمودار ۱۰-۳ به آنها اشاره شده است.



نمودار ۱۰-۳: راه‌های کنترل استرس

## تنفس شکمی

انسان‌ها بر حسب عادت، سطحی نفس می‌کشند و تنها از قسمت بالای ریه یعنی بخشی از ریه برای تنفس استفاده می‌کنند. در تنفس ریوی، اکسیژن کمتری جذب می‌شود. تنفس ریوی سبب می‌شود که مغز، امواج کوتاه‌تر و سریع‌تری ارسال کند. در حالی که در تنفس شکمی، مغز امواج بلندتر و کندتری را تولید می‌کند که این نوع امواج، فرد را آرام می‌سازد. بنابراین، تنفس شکمی نه تنها اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند، بلکه کمک می‌کند تا سریع‌تر از استرس رها شوید و احساس آرامش کنید.

بیشتر  
بدانیم



تنفس شکمی، شامل دو مرحله است، که عبارت‌اند از:

- مرحله اول: دست راست را روی شکم و دست چپ را روی سینه قرار دهید از راه بینی به طور عمیق با کندترین سرعت ممکن، هوا را به درون ببرید و تا جایی که ممکن است ریه را پر از هوا کنید. همچنان که نفس می‌کشید، با دستی که بر روی شکم قرار دارد، بالا آمدن آن را احساس کنید. توجه داشته باشید که دست دیگر شما که بر روی سینه قرار دارد، باید کمی بالا بیاید. در صورتی که ریه بیشتر از شکم بالا می‌آید، در این صورت، تنفس از نوع ریوی است نه شکمی.

- مرحله دوم: پس از آنکه ریه به اندازه کافی پر شد، تا چهار شماره مکث کنید، سپس سعی کنید هوا را با کندترین سرعت ممکن، از طریق دهان به بیرون هدایت کنید. در اینجا هم، هوا را آنقدر به بیرون بفرستید که حس کنید دیگر هوایی در ریه شما باقی نمانده است. پس از آن به احساس آرامش خود توجه کنید. هم‌اکنون شما نیز تنفس شکمی را انجام دهید و تأثیر آن را از نظر روحی و جسمی برای خود ارزیابی کنید.

## کنترل افکار

افکار و برداشت‌ها باید کنترل شوند و افکار غیرمنطقی، مشخص و اصلاح گردند تا مانع توقعات بیش از حد از خود و دیگران شوند و در نتیجه، سبب بروز استرس نشوند.

فعالیت  
کلاسی ۴



فربیا در آزمون استخدامی قبول نشده است. او بسیار ناراحت است و مدام تکرار می‌کند که فرد بی‌هنر و ناتوانی است. به نظر شما او به چه چیزی توجه نکرده است؟ چگونه می‌تواند افکار منفی خود را از بین ببرد؟ او را راهنمایی کنید.



به صورت گروهی جدول را تکمیل کنید.

افکار غیرمنطقی	افکار منطقی
۱- من باید همیشه موفق باشم.	من تلاش می‌کنم تا در حدّ ممکن به موفقیت برسم.
۲-	
۳-	
۴-	

### حل مسئله

این مهارت، شامل هفت مرحله است:

۱- شناسایی مسئله: علت استرس چیست؟

۲- راهکار: من چه می‌خواهم؟

۳- انتخاب جانشین‌ها: چه کاری می‌توان انجام داد؟

۴- ملاحظه پیامدها: ممکن است، چه پیش آید؟

۵- انتخاب راه حل: تصمیم چیست؟

۶- اجرا: تصمیم را عملی می‌کنم.

۷- ارزیابی: آیا حرکت من مؤثر است؟



ندا در آخرین هفته امتحانات متوجه شده است که نیمی از نمره یکی از دروس، تحویل کار عملی بوده است. او فرصت کمی دارد و از طرفی بحث امتحانات نیز مطرح است و به شدت دچار استرس است. با استفاده از مهارت حل مسئله، ندا را جهت کاهش استرس یاری کنید.

**نکته:** یکی از بهترین روش‌ها برای کسب آرامش و کنترل استرس، انجام وظیفه و سپس توکل بر خداوند است. توکل به خدا یک روش فعال برخورد با مسائل و مشکلات است. اساس توکل بر خدا در باورها و اعتقادات درونی افراد قرار دارد.



با یکی از آزادگان، رزمندگان یا جانبازان هشت سال دفاع مقدس، گفت‌وگو کنید و از او بخواهید تا خاطراتی را از شرایط پراسترس جنگ یا اسارت که با یاد خداوند سپری کرده‌اند و حتی آنها را معجزه تعبیر می‌کنند، برای شما تعریف کنند. گزارش کار خود را در کلاس درس ارائه کنید.



با توجه به آیه ۱۵۹ سوره آل عمران، نقش توکل به خداوند را در کاهش استرس شرح دهید.  
«و چون تصمیم به کاری گرفتی بر خدا توکل کن همانا خداوند توکل کنندگان را دوست دارد.»

## آرام سازی

این راهکار، در واقع آموزش انقباض عضلانی تدریجی و روشی برای کاهش تنش در بدن است و با یادگیری و تمرین آن، به ماهیچه‌ها می‌آموزید که آرام شوند و به این ترتیب، تنش جسمی کمتری تجربه می‌شود.



### آموزش انقباض عضلانی تدریجی:

دست راست خود را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو احساس انقباض کنید. دست چپ خود را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو، احساس انقباض کنید. دست خود را از آرنج خم کنید و در عضله دو سر، انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست خود را صاف نگه دارید و در عضله دو سر، انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست خود را صاف نگه دارید و عضله سه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دست‌های خود را به صندلی بچسبانید و سعی کنید ناحیه انگشتان را در حالت انقباض نگه دارید. ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی تان چین ایجاد کنید. ابروهایتان را جمع کنید، (مانند حالت عصبانیت). عضلات اطراف چشم‌ها را جمع کنید. دندان‌های خود را به هم فشار دهید و در ناحیه آرواره، انقباض ایجاد کنید. زبان خود را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لب‌هایتان بسته است به انقباض موجود در ناحیه گلو توجه کنید. لب‌ها را محکم به هم فشار دهید، (مانند حالت عبوسی). تا جایی که می‌توانید گردن خود را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشت صندلی). چانه خود را به ناحیه سینه بچسبانید و فشار دهید. شانه‌هایتان را در جهت گوش‌هایتان قرار دهید و شانه‌هایتان را بالا ببرید و به حالت انحنایی درآورید. به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکم خود فشار نیاورید. نفس عمیق بکشید، ریه‌های خود را کاملاً پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت نفس خود را بیرون دهید. عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید. در ناحیه کمر، قوس ایجاد کنید. پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه پاها را به زمین فشار دهید و در عضلات پشت ساق، انقباض ایجاد کنید. کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید. کف پا و انگشتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید. به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید.

### ویژگی افراد آسیب‌پذیر و ناتوان در مقابل استرس:

- کمال‌گرایی افراطی؛
- جدی بودن بیش از اندازه؛
- اعتیاد به کار؛
- تعجیل در انجام دادن کارها؛
- عزت نفس پایین؛
- حساسیت بیش از حد به گذر زمان.

### ویژگی افراد مقاوم در مقابل استرس:

- عزت نفس و معنویت بالا؛
- حس کنترل بر خود؛
- حس طنز؛
- احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری؛
- کارآمدی.

## درس ۱۱

### کنترل خشم و عصبانیت

آیا تا به حال به رفتارهای دیگران در هنگام عصبانیت توجه کرده‌اید؟ چه رفتارهایی نشان داده‌اند؟ آیا تاکنون به رفتارهای خود در زمانی که عصبانی شده‌اید توجه کرده‌اید؟ خشم، یکی از احساسات انسان است که همه افراد آن را تجربه می‌کنند. خشم، احساسی ناخوشایند یا واکنشی طبیعی به ناکامی، نارضایتی، بدرفتاری و موانع موجود در راه رسیدن به اهداف شخصی است. این احساس می‌تواند از یک هیجان کوچک ناخوشایند شروع شود و تا عصبانیت شدید و بروز رفتار پرخاشگرانه پیش رود. خشم زمانی که از کنترل فرد خارج شود می‌تواند مخرب باشد و مشکلاتی را در روابط شخصی و اجتماعی و کیفیت زندگی او به وجود آورد. از طرف دیگر، خشم سبب ایجاد تغییراتی مانند افزایش جریان خون، تپش قلب و غیر این‌ها در بدن می‌شود. بنابراین، خشم را باید به گونه‌ای کنترل کرد که نه تنها زبانی نداشته باشد بلکه منافی نیز برای فرد به همراه داشته باشد.

فعالیت  
کلاسی ۱



در گروه‌های کلاسی پیرامون آیه زیر بحث کنید:

«الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»

(متقین) کسانی هستند که در راحت و رنج اتفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از (خطای) مردم می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

سوره آل عمران، آیه ۱۳۴

فعالیت  
کلاسی ۲



ارسلان هنرجویی است که خیلی زود عصبانی می‌شود و هنگام عصبانیت نمی‌تواند خشم خود را کنترل کند. روزانه چندین مرتبه در هنرستان با دوستان درگیر می‌شود و معمولاً کار به دعوا می‌کشد. وی پس از مدتی به شدت از رفتار خود پشیمان می‌شود. به نظر شما این اقدامات وی چه اثراتی دربر خواهد داشت؟

فعالیت  
کلاسی ۳



یکی از لحظاتی را که خشمگین شده‌اید در نظر بگیرید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پرسش‌ها	پاسخ‌ها
۱- چه عاملی باعث خشم شما شد؟	
۲- چه علائمی از عصبانیت در شما به وجود آمد؟	
۳- چه افکاری در ذهنتان شکل گرفت؟	

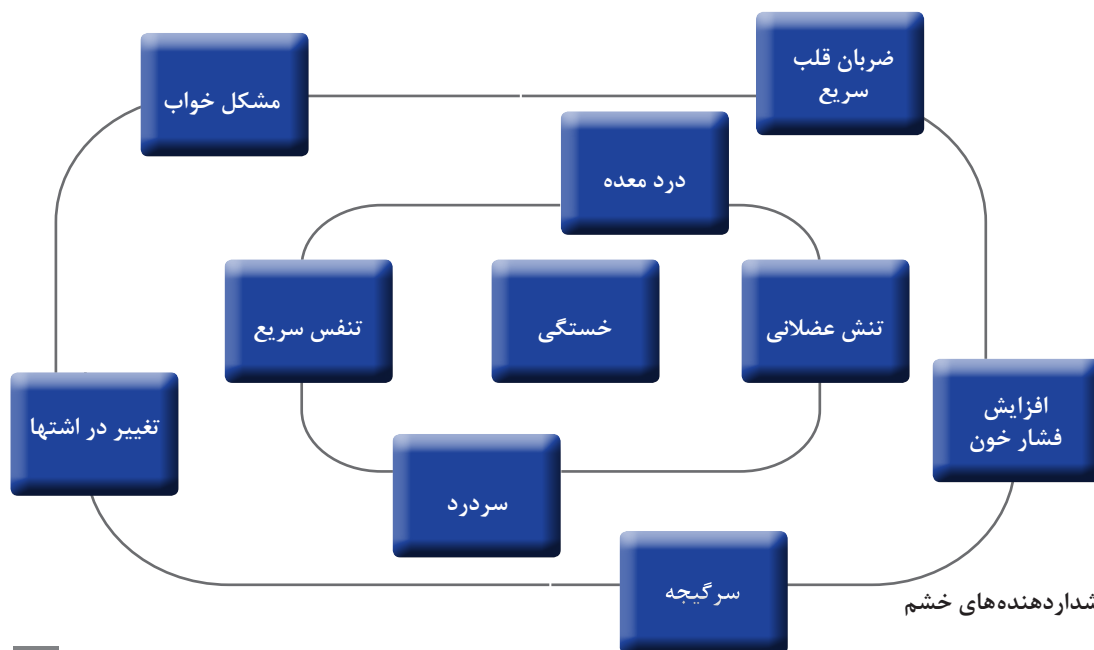


	۴- خشم شما به چه شدتی بود؟
	۵- خشم شما چه نتایج و پیامدهایی را به دنبال داشت؟
	۶- چه اقدامات بهتری می‌توانستید در آن موقعیت انجام دهید؟

## ۱۱-۱- تشخیص خشم



زمانی که خشمگین شده‌اید از نظر جسمی چه تغییراتی در بدن خود احساس کرده‌اید؟ از نظر روانی چه تغییراتی احساس کرده‌اید؟ به منظور کنترل خشم و عصبانیت، ابتدا باید آن را تشخیص داد و پیش از شدت پیدا کردن، آن را کنترل نمود. برای این منظور بهتر است فرد نسبت به علائم اولیه و هشدار دهنده بروز خشم در خود آگاهی پیدا کند. آگاهی از این علائم اولیه و هشدار دهنده بروز خشم می‌تواند وقت بیشتری را برای مداخله در اختیار فرد قرار دهد. این علائم در همه افراد یکسان نیست. برخی علائم عبارت‌اند از:



نمودار ۱۱-۱: علائم و هشداردهنده‌های خشم

## ۲-۱۱- عوامل به وجود آورنده خشم

چه عواملی در ایجاد خشم در شما مؤثر است؟ بیشتر در چه لحظه‌هایی خشمگین می‌شوید؟ به طور کلی زمانی که فرد نتواند به نیازها و خواسته‌های خود دست یابد، خشم در او ایجاد می‌شود. عوامل متعددی موجب بروز خشم در افراد می‌شوند. از جمله:

- ۱- گول خوردن؛
- ۲- سرقت اموال؛
- ۳- ازدحام جمعیت؛
- ۴- ترافیک وسایل نقلیه؛
- ۵- مورد ظلم واقع شدن؛
- ۶- مسخره یا تحقیر شدن؛
- ۷- داشتن یک هم‌اتاقی نامرتب؛
- ۸- از دست دادن کار مورد علاقه؛
- ۹- انتظار طولانی مدت برای دریافت خدمات گوناگون؛
- ۱۰- مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن؛
- ۱۱- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری از طرف دیگران؛
- ۱۲- آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیرعمدی).

در گروه‌های کلاسی، چند موقعیت در رانندگی را ذکر کنید که موجب ایجاد خشم در افراد می‌شود.

- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....

فعالیت  
کلاسی ۴



میلاد به تازگی دوچرخه‌ای خریده است. دوستش اسماعیل دوچرخه‌ او را به امانت می‌گیرد و بعد از مدتی دوچرخه را پس می‌دهد. میلاد متوجه می‌شود که برخی از قسمت‌های دوچرخه آسیب دیده است. بنابراین، بسیار عصبانی می‌شود. به نظر شما میلاد چه رفتارهایی ممکن است از خود نشان دهد؟ هر کدام از این رفتارها چه پیامدهای مثبت و منفی به دنبال خواهند داشت؟ نهایتاً رفتار بهتر را مشخص کنید.

پیامد منفی	پیامد مثبت	رفتارها
صرف انرژی برای کار بیهوده؛ ناراحتی دوستش و از دست دادن وی؛ هم‌چنان دوچرخه خراب است.	بیرون راندن خشم و غضب از بدن؛ آرامش لحظه‌ای در درون فرد.	۱- میلاد رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود بروز می‌دهد و داد می‌زند.
		۲- .....
		۳- .....

فعالیت  
کلاسی ۵



## ۳-۱۱- راه‌های کنترل خشم و عصبانیت

چگونه می‌توان خشم و عصبانیت خود را کنترل کرد؟ زمانی که خشمگین می‌شوید چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ زمانی که عصبانی می‌شوید چگونه خود را آرام می‌کنید؟ بهترین رفتار هنگام عصبانیت چه رفتاری است؟ روش‌ها و شیوه‌های زیادی وجود دارد که با انجام دادن آنها می‌توانید در کوتاه‌مدت و بلندمدت خشم خود را کنترل کنید. برخی از شیوه‌های کنترل خشم عبارت‌اند از:

نمودار ۲-۱۱: راه‌های کنترل خشم

### راه‌های کنترل خشم

- یاد خدا

یاد خدا و ارتباط با او از طریق خواندن نماز و دعا و غیر این‌ها می‌تواند موجب آرامش و فرونشاندن خشم شود. خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۳ می‌فرماید: «از صبر و نماز کمک بگیرید زیرا خداوند قطعاً با صابران است.»

- صبر کنید.

سکوت کنید و کمی تأمل و درنگ کنید.

- زبان خود را کنترل کنید.

هنگام خشمگین شدن، نخستین مطلبی که باید به آن توجه کنید کنترل زبانتان است، یعنی هر سخنی را نگویید و اول فکر کنید.

- قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید.

با طرح سؤال‌های مختلف، وقت را بگذرانید. می‌توانید از صحبت‌های دیگران نیز استفاده کنید و با آنها طرح سؤال نمایید. با این کار به آن فرد زمان می‌دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

- قبل از واکنش توضیح بخواهید.

هنگام خشم، همیشه اولین راهی که به ذهن می‌رسد بهترین راه نیست، بنابراین با به تعویق انداختن خشم می‌توانید بهترین راه را برگزینید.

- به جای داد زدن حرف بزنید.

در مورد سخنانی که بیان می‌کنید، کمی بیندیشید و صدایتان را بلند نکنید. در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده است به آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید، به آنچه فرد مقابل‌تان هم می‌گوید، گوش کنید.

- در هنگام خشم تصمیم نگیرید.

در هنگام خشم به هیچ‌وجه تصمیم نگیرید؛ زیرا در هنگام عصبانیت، تصمیم‌گیری عاقلانه و منطقی نخواهد بود.

امام علی(ع) در این مورد می‌فرماید: «تواناترین مردم در تشخیص درست، کسی است که خشمگین نشود.» غررالحکم، ج ۲، ص ۴۰۸

- نفس عمیق بکشید.

در لحظه عصبانیت چند نفس عمیق بکشید. این کار باعث خون‌رسانی بهتر به سلول‌ها و بافت‌های بدن و فعالیت بهتر مغز می‌شود.

- به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس در بدن شما می‌شود و نهایتاً فشار خون شما افزایش می‌یابد.

- چند راه مؤثر دیگر:

صلوات بفرستید، هنگام خشمگین شدن مکان را ترک کنید، شروع به قدم زدن کنید، کمی آب بنوشید.



## فصل ۳

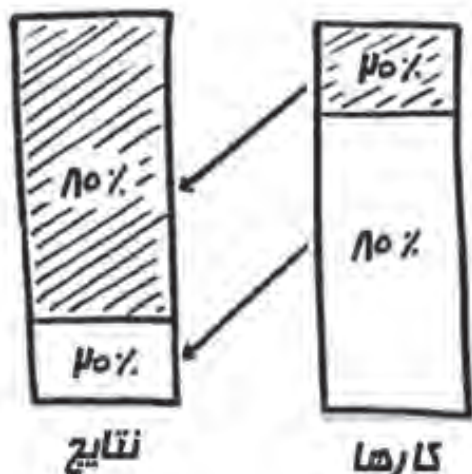
### ارتباط مؤثر با خدا، خلقت و جامعه



برخی از شایستگی‌هایی که در این فصل به دست می‌آورید:

- توانایی در کنترل زمان و اولویت‌بندی‌های همه فعالیت‌های خویش.
- توانایی در تعیین هدف، برنامه و روش اجرا در همه فعالیت‌های خویش.
- انجام دادن همه کارها و فعالیت‌ها در همه عرصه‌های ارتباطی در جهت رضای خدا.
- استفاده درست و به اندازه از همه نعمت‌های خداوند و شکر و سپاس از او.
- توانایی کنترل بر خویشتن در انجام فرامین الهی و خودداری از گناه و نافرمانی در پیشگاه خداوند.
- کسب مهارت در شناخت تیپ‌های شخصیتی و برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با همه افراد با هر روحیه‌ای.
- برقراری ارتباطی مؤثر و سازنده همراه با ادب و احترام نسبت به اعضای خانواده مخصوصاً والدین خود.
- استفاده مطلوب و مناسب از همه نعمت‌ها و پدیده‌های الهی و خودداری از اسراف و تخریب هنگام بهره‌مندی از آنها و تلاش برای حفظ محیط زیست خود و دیگران.

## درس ۱۲ مدیریت زمان



شکل ۱-۱۲: اصل ۲۰ - ۸۰ در مدیریت زمان

زمان عامل مهمی برای رسیدن به موفقیت است. چگونه از زمان خود استفاده می‌کنید؟ زمان منبع بسیار ارزشمندی است که اگر تلف شود، جایگزینی برای آن وجود ندارد، تمامی افراد به یک اندازه زمان در اختیار دارند، اما آن را در انجام دادن فعالیت‌ها، وظایف و ارتباطات خود در داخل و خارج از منزل به طرق مختلف صرف می‌کنند. طبق این اصل، اگر تمام فعالیت‌ها و ارتباط‌های روزانه که افراد انجام می‌دهند، صد درصد در نظر گرفته شوند، بیست درصد از آنها، نتایج هشتاد درصدی در موفقیت کاری و زندگی دارند که این‌ها فعالیت‌های مهم‌اند. همچنین هشتاد درصد از فعالیت‌ها و ارتباط‌ها که انجام داده می‌شوند، نتایج بیست درصدی خواهند داشت که به عنوان فعالیت‌های کم‌اهمیت از آنها یاد می‌شود.

فعالیت‌های کم‌اهمیت در ارتباط، در واقع بزرگ‌ترین علل اتلاف وقت به شمار می‌آیند، زیرا کنترل زمان را از دست افراد خارج می‌کنند؛ مانند تعارف‌های بیش از حد، فقدان شهادت «نه» گفتن، استفاده از تلفن‌های غیرضروری و غیر این‌ها. بنابراین برای اینکه برخی از ارتباط‌ها و فعالیت‌های کم‌اهمیت، زمان فرد را به هدر ندهند و از طرف دیگر بتوان در ارتباط خوش قول بود، باید زمان را مدیریت کرد.

امام علی (ع) می‌فرماید:

الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَاَنْتَهِزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ

فرصت مانند ابر در می‌گذرد، پس فرصت خوب را غنیمت شمارید.

نهج البلاغه، حکمت ۲۱



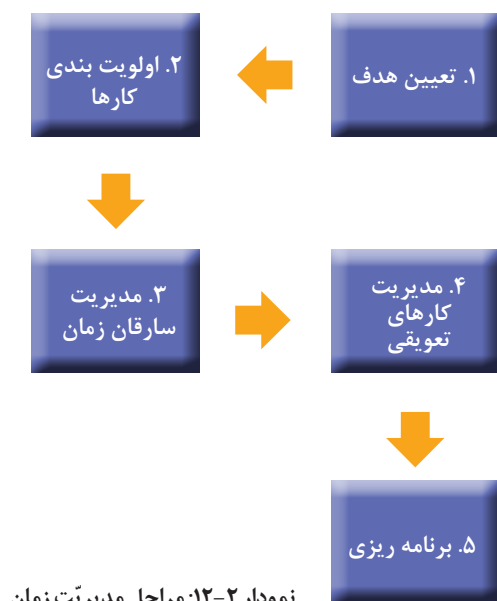
از اقدامات ذکر شده در ستون سمت راست، کدامیک را برای موفقیت در کار و زندگی و ارتباط، مهم و کدامیک از آنها را کم اهمیت می‌دانید؟ آنها را در ستون سمت چپ بنویسید.

اقدامات:	فعالیت‌های مهم (۲۰ درصد):
- مطالعه روزنامه؛	.....
- خرید با دوستان؛	.....
- مطالعه کتاب؛	.....
- گفت‌وگو برای استخدام در کار؛	.....
- بازیابی پیام‌ها؛	.....
- گوش دادن به اخبار؛	.....
- نماز و نیایش؛	.....
- رفتن به سینما؛	.....
- ورزش کردن.	.....
	فعالیت‌های کم اهمیت (۸۰ درصد):
	.....
	.....
	.....

## ۱۲-۱- چگونه مدیریت زمان

آیا شما برای انجام کارهای خود برنامه‌ریزی می‌کنید؟ آیا کارها و فعالیت‌های مهم را از غیر مهم جدا می‌کنید؟

مدیریت زمان به معنای استفاده بهینه از وقت است که باعث می‌شود افراد نسبت به زندگی، کار و ارتباط خود کنترل بیشتری داشته باشند، و در نتیجه احساس قدرت و توانایی در آنان ایجاد شود. بنابراین افراد باید هدف‌های خود را مشخص کنند و برای دستیابی به آنها فعالیت‌هایی را در اولویت قرار دهند و اجازه ندهند فعالیت‌های کم اهمیت، زمان آنها را هدر دهند تا همواره سطح استرس خود را پایین نگه دارند. به منظور مدیریت زمان، ابتدا باید مطلع شوید چگونه از زمان خود استفاده می‌کنید و چه ضعف‌هایی در مدیریت کردن آن دارید و سپس مراحل ارائه شده در نمودار روبرو را به کار بگیرید.



نمودار ۱۲-۲: مراحل مدیریت زمان

### تعیین هدف

به نظر شما آیا تعیین هدف در رسیدن به موفقیت مؤثر است؟ آیا شما هدف‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت خود را در زندگی شخصی، کاری و ارتباط با خدا و مردم مشخص کرده‌اید؟



مشکل اصلی در مدیریت زمان، مشخص نکردن فعالیت‌های مورد نیاز است. برای مشخص شدن فعالیت‌ها لازم است ابتدا اهداف تعیین شوند. تعیین هدف، ابزار قدرتمندی است که می‌تواند برای ایجاد انگیزه و چالش در خود و دیگران مورد استفاده قرار گیرد. همچنین آگاهی از میزان رسیدن به اهداف می‌تواند حس موفقیت و پیگیری را برای به اتمام رساندن فعالیت‌ها در افراد ایجاد کند و ارتباط را در آنان عمیق‌تر سازد. هرگاه اهداف به صورت روشن و قابل دسترس بیان نشوند، راه دستیابی به آنها نیز مشخص نمی‌شود و این بی‌هدفی و بی‌برنامگی موجب سردرگمی، سرخوردگی و عدم موفقیت در امور می‌شود. برای تعیین اهداف لازم است پنج اصل زیر را مورد توجه قرار دهید:



نمودار ۳-۱۲: اصول تعیین هدف

مدیر مهدکودک با خانم جعفری تماس گرفته و به او اطلاع داده است که زمان مصاحبه شغلی برای گزینش مربی مهدکودک دو روز دیگر است. خانم جعفری نگران است؛ زیرا از طرفی برای مطالعه زمان کافی ندارد و از طرفی دیگر نمی‌خواهد فرصت پیش آمده را از دست بدهد. شما خانم جعفری را چگونه راهنمایی می‌کنید؟

فعالیت  
کلاسی ۲





با رعایت اصول تعیین هدف (نمودار ۳-۱۲)، اهداف خود را با توجه به رشته تحصیلی تان بنویسید. سپس اقدامات لازم را برای رسیدن به این اهداف فهرست کنید.

اهداف	بزرگ ترین اهداف	اولویت بندی اهداف	فعالیت های مورد نیاز
<b>شخصی</b> (علاقه و سرگرمی ها، میزان گذراندن وقت با خانواده، یادگیری زبان جدید، بهبود تناسب اندام و ...)			
<b>کاری</b> (شغل آینده، درآمد، تحصیلات لازم و ...)			

### اولویت بندی فعالیت ها و ارتباط

آیا شما برای رسیدن به هدف یا اهداف تان کارهای خود را اولویت بندی کرده اید؟ اولویت بندی فعالیت ها، راهی برای استفاده بهتر از وقت، توانایی ها، منابع و ارتباط با دیگران است. اولویت بندی، اقدامی برای صرف عاقلانه زمان برای فعالیت ها و حرکت رو به جلو در اهداف است. یکی از ابزارهایی که کاربرد مناسبی برای اولویت بندی فعالیت ها دارد، پیوستار مدیریت زمان است. در این پیوستار فعالیت ها براساس پراهمیت، بی اهمیت، فوری و غیرفوری بودن به چهار دسته تقسیم می شوند.

	غیر فوری	فوری
بسیار اهمیت	فعالیت هایی برای کیفیت زندگی شخصی (۲)	فعالیت های ضروری (۱)
کم اهمیت	فعالیت های بیهوده (۴)	فعالیت های اتلاف وقت (۳)

### فعالیت‌های دسته ۱

این دسته از فعالیت‌ها نیازمند یک اقدام فوری و دارای نتایج حائز اهمیتی هستند. بحران‌ها و مشکلات شخصی و خانوادگی مانند بیماری ناگهانی یکی از اعضای خانواده، تغییر ناگهانی امتحان پایان سال و... در این دسته قرار دارند.

### فعالیت‌های دسته ۲

فعالیت‌های مهمی هستند که به زمان‌بندی بیشتری نیاز دارند. فعالیت‌های این دسته، به هدف‌ها، وظایف و نقش‌های زندگی مربوط می‌شوند. مانند بهبود ارتباط با خانواده، یاد گرفتن کار با رایانه و... انجام این فعالیت‌ها موجب تمایز افراد موفق با دیگر افراد می‌شود.

### فعالیت‌های دسته ۳

فعالیت‌های بی‌اهمیتی هستند که خود فرد نقشی در به‌وجود آمدنشان ندارد ولی باید توانایی مدیریت آنها را داشته باشد در غیر این صورت زمان به هدر می‌رود. عامل اصلی اتلاف وقت معمولاً دوستان و اطرافیان نزدیک هستند مانند زمانی که شما مشغول اجرای برنامه خود هستید (کار، ورزش، انجام تکالیف درسی و...) و دوستی از شما می‌خواهد که برای رفتن به بازار یا پارک او را همراهی کنید. اگر در این شرایط پیشنهاد او را بپذیرید از برنامه خود عقب خواهید ماند و وقت شما تلف می‌شود.

### فعالیت‌های دسته ۴

فعالیت‌های بیهوده‌ای هستند که فرد خودش را درگیر آنها می‌کند و زمانش را از بین می‌برد. پس فعالیت‌هایی که هیچ فایده‌ای برای آنها مترتب نباشد در این دسته قرار دارند مانند پرسه زدن بی‌خود و بی‌دلیل در خیابان، نشستن بی‌دلیل جلوی در منزل، شب‌نشینی‌های غیرضروری و... .

فعالیت  
کلاسی ۴



- ۱- با توجه به فعالیت کلاسی ۳، پیوستار مدیریت زمان را تکمیل کنید.
  - ۲- ارتباط حدیث زیر را با پیوستار مدیریت زمان بررسی کنید.
- امام علی(ع): «هرکس به کار کم‌اهمیتی بپردازد، کار مهم‌تر را تباه کرده است.»<sup>۱</sup>

	غیر فوری	فوری
بسیار اهمیت	۲-	۱-
کم اهمیت	۴-	۳-

## مدیریت دام‌ها یا سارقان زمان

فعالیت‌ها، تصمیم‌ها و ارتباط‌های بی‌اهمیت و بی‌برنامه، به دلیل علاقه‌مندی افراد به اجرای آنها می‌توانند دام‌ها یا سارقانی برای زمان به شمار آیند. بنابراین، هر فعالیتی باید در ساعت و زمان خاص خودش انجام گیرد و شما با رعایت این اصل مهم، همیشه فردی متعهد و وقت‌شناس خواهید بود و زمان کافی برای همه فعالیت‌ها و ارتباط‌های خود خواهید داشت. از جمله سارقان خطرناک زمان در عصر کنونی، فضاهای مجازی و درگیری‌های مستمر کودکان و نوجوانان با آنهاست تا جایی که زمانی برای بقیه کارهای ضروری مانند نماز، ورزش، درس، صلۀ رحم (دید و بازدید و گفت‌وگو با خانواده و نزدیکان) و... باقی نمی‌ماند.

فعالیت  
کلاسی ۵



- در گروه‌های کلاسی، فعالیت‌های زیر را انجام دهید.
- ۱- با ارائه راه کارهایی، سارقان زمان خود را مدیریت کنید.
  - ۲- آثار زیان‌بار فرهنگی و جسمانی فضای مجازی را فهرست کنید.

سردردهای مزمن؛ گسترش روحیه خشم و خشونت در جامعه، کم تحرکی،

کاهش هم‌دلی و هم‌زبانی بین والدین و فرزندان و...

## مدیریت کارهای تعویقی

برای اینکه کارهای خود را به موقع انجام دهید چه راه کارهایی در نظر گرفته‌اید؟

بیشتر افراد از کمبود وقت و زمان برای انجام فعالیت‌های مهم خود شکایت می‌کنند و یا ممکن است لازم بدانند برخی کارهای مهم خود را از زمان طبیعی آنها به تعویق بیندازند. برای مدیریت کارها باید به اولویت‌بندی آنها توجه کرده و بر انجام به موقع آنها متمرکز شوید و اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- در انجام دادن این فعالیت‌ها تمام انرژی و وقت خود را به کار بگیرید.
- ۲- به دیگران قول بدهید که کاری را تا تاریخ معینی به اتمام خواهید رساند. قول دادن به دیگران در شما انگیزه ایجاد می‌کند.
- ۳- هر کاری را که انجام می‌دهید در واقع وقت ارزشمندتان را هزینه می‌کنید، پس آن را ارزان نفروشید.
- ۴- با حذف کارهای کم اهمیت می‌توانید کارهای مهم‌تر خود را در وقت معین و با سرعت بیشتری به اتمام برسانید.
- ۵- مدیریت زمان، بیش از هر چیزی به انضباط فردی، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس نیاز دارد.



در قدیم دو چوب‌بُر به جنگل رفتند. آنها باید تا شب ده اصله درخت را قطع می‌کردند. اره یکی از آنها خیلی کند بود. بنابراین خیلی بیشتر از دوستش زحمت می‌کشید ولی کمتر از او نتیجه می‌گرفت. دوستش به وی گفت اره تو کند است، کمی دست از کار بکش و اراحت را تیز کن. او قبول نمی‌کرد و پاسخ می‌داد نباید وقت را تلف کرد. به نظر شما، آیا پاسخ او درست است؟ شبیه این دیدگاه را در فعالیت‌های روزانه خود مثال بزنید. تیز کردن اره شما در زندگی شامل چه اقداماتی می‌تواند باشد؟

### برنامه‌ریزی

چه راه‌کارهایی برای مدیریت زمان و کارهای خود دارید؟ به نظر شما برنامه‌ریزی چقدر در انجام کارهای شما مهم است؟ آیا برای رسیدن به هدف خود برنامه‌ریزی کرده‌اید؟

برای اینکه بتوانید فعالیت‌هایی را به صورت مناسب انجام دهید، خودتان باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی، زمانی، علاقه، اهداف و نقاط قوت و ضعف خویش برای زمانتان برنامه‌ریزی کنید. برنامه به شما کمک می‌کند از اتلاف وقت خود جلوگیری کرده و فعالیت‌های مهم را انجام دهید و از زمان خود به طور صحیح استفاده کنید. برنامه شما باید کوتاه و ساده بوده و در زمان مشخص و به صورت منظم اجرا شود تا به اهداف خویش دست یابید. امام رضا (ع) در این مورد می‌فرمایند: «بکوشید تا زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید، زمانی برای مناجات با خدا، زمانی برای تأمین معاش، زمانی برای معاشرت با برادران و معتمدانی که عیب‌های شما را به شما می‌شناسانند و در دل شما را دوست دارند و ساعتی را نیز برای کسب لذت‌های حلال قرار دهید تا با این بخش چهارم توانایی و نیروی انجام وظایف سه بخش دیگر را تأمین کنید.<sup>۱</sup>»



در جدولی شامل ایام هفته و ساعات شبانه روز و با رعایت موارد زیر برای کارهای مهم و ضروری خود یک برنامه هفتگی تدوین کنید.

- اختصاص ساعتی از شبانه روز برای عبادت؛
  - اختصاص ۶ الی ۸ ساعت به زمان خواب؛
  - اختصاص نیم ساعت به ورزش ترجیحاً در صبح؛
  - اختصاص ۱۲ ساعت به کارهای ضروری، مهم و خلاق؛
  - اختصاص ۲ ساعت به خوراک و فراغت؛
  - اختصاص ۱/۵ ساعت به اقدامات پیش‌بینی نشده.
- پس از اجرای برنامه در این هفته، کارها و اقداماتی را که نتوانستید طبق برنامه پیش ببرید، به زمان‌هایی که انرژی بیشتری دارید منتقل کنید.

۱- (تَحَفُّ الْعُقُول، ص ۴۰۹)

## آزمون تشخیصی ۱: چگونگی استفاده از زمان

با توجه به میزان استفاده از اقدامات زیر و تکرار هر کدام در زندگی و کارهایتان، به خودتان از یک تا پنج امتیاز بدهید.

امتیازها	فعالیت‌ها	مراحل مدیریت زمان
	۱- مشخص کردن هدف برای فعالیت‌ها و کارهایی که قرار است انجام دهم.	تعیین هدف
	۲- پیش‌بینی چالش‌ها و فرصت‌ها و انجام دادن کار بدون استرس .	
	۳- پیش‌بینی نتایج کارها با کمک گرفتن از تجارب بزرگ‌ترها .	
	۴- توجه به ارزشمند بودن نتایج، قبل از اینکه اجرای کار را شروع کنم.	
	۵- انجام دادن کارهایی که اولویت بیشتری دارند.	اولویت‌بندی کارها
	۶- آگاهی از چگونگی اختصاص زمان به هر یک از وظایف.	
	۷- انجام دادن کامل وظایف برای کسب ارزش و نتیجه کارها.	
	۸- اولویت‌بندی هر تکلیف یا کار جدید، با توجه به ارزیابی اهمیت آنها.	
	۹- پیشگیری از ایجاد وقفه در اجرای کارها به صورت روزانه.	مدیریت دام‌ها یا سارقان زمان
	۱۰- متمرکز شدن بر انجام دادن کارهای مهم.	
	۱۱- کامل کردن هر کار یا تکلیف در طول روز در مدرسه به جای اجرای آن در خانه.	
	۱۲- کامل کردن وظایف، قبل از آنکه مشکل ایجاد کنند.	
	۱۳- انجام دادن کارها تا آخرین مهلت، بدون اینکه برای تمدید وقت، درخواست کنید.	مدیریت کارهای تعویقی
	۱۴- انجام دادن کارها براساس یک برنامه روزانه.	
	۱۵- برنامه‌ریزی کردن برای زمان.	زمان‌بندی
	۱۶- برنامه‌ریزی برای اقدامات غیرمنتظره.	
	۱۷- برنامه‌ریزی و اختصاص دادن زمانی برای استراحت در کارها.	

## آزمون تشخیصی ۲: چگونگی استفاده از زمان در فعالیت‌های روزانه

تمام اقداماتی را که در روز قبل انجام داده‌اید مانند نمونه در جدول زیر بنویسید و آنها را با توجه به اهمیت و ضرورتشان از یک تا سه اولویت‌بندی کنید و به خود از یک تا سه امتیاز بدهید. سپس مشکلات خود را در استفاده از زمان یادداشت کنید.

برنامه دیروز شما				
اولویت	فعالیت	زمان مصرف شده	زمان پایان	زمان شروع
۱	بیدار شدن از خواب و خروج از رختخواب؛	۳۰ دقیقه	۷:۳۰	۷:۰۰
۱	خوردن صبحانه؛	۱۵ دقیقه	۷:۴۵	۷:۳۰
۲	لباش پوشیدن؛	۱۰ دقیقه	۷:۵۵	۷:۴۵
۲	خروج از منزل و رسیدن به هنرستان؛	۵ دقیقه	۸:۰۰	۷:۵۵
۳	نماز و نیایش؛			
	ورزش؛			

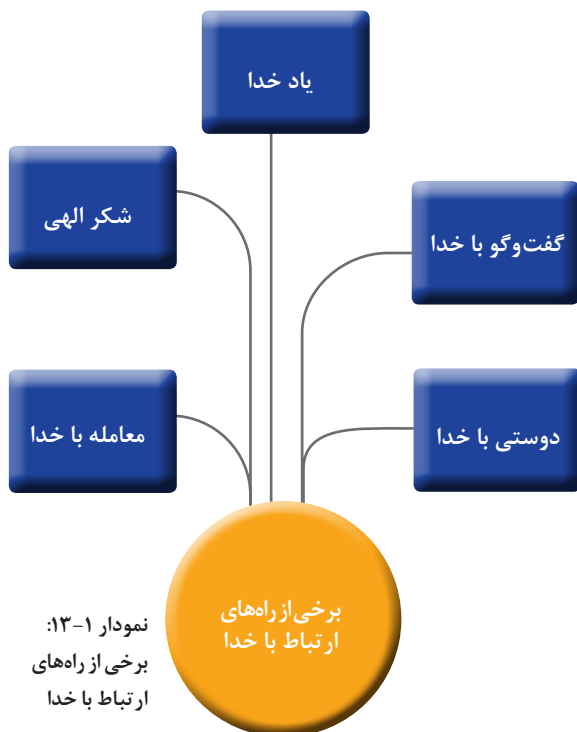
مشکلات شما در استفاده از زمان		
مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۱)	مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۲)	مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۳)
۱- هدفمند نبودن فعالیت‌ها؛	۱- .....	۱- .....
۲- بیدار شدن از خواب؛	۲- .....	۲- .....
۳- هدر دادن وقت در خروج از رختخواب؛	۳- .....	۳- .....
۴- .....	۴- .....	۴- .....

## درس ۱۳ راه‌های ارتباط با خدا



برای ارتباط با خداوند متعال، اولین قدم، شناخت و معرفت نسبت به اوست. شناخت خداوند، از طریق تفکر در آثار و نشانه‌های او در طبیعت و در جان انسان‌ها (آیات آفاقی و انفسی) حاصل می‌شود و با انجام اعمال صالح و خدمت به مردم، تثبیت و تقویت می‌شود و سرانجام به مرحله ایمان می‌رسد. البته ایمانی که واقعی باشد، نه سطحی و ظاهری و تنها از طریق زبان، بلکه ایمانی که همراه با معرفت، اخلاص، خشوع، محبت و عمل صالح باشد. خداوند متعال با بندگانش، در روز و شب و در خلوت و جمع، سخن می‌گوید و روحشان را با نسیم کلامش نوازش می‌کند. پس چه نیکوست که ما نیز در همه حال و مخصوصاً از طریق نماز و نیایش با او در ارتباط باشیم و با انجام اعمال صالح و ترک گناهان پیوندمان را با او تقویت کنیم.

### ۱-۱۳- برخی از راه‌های تقویت ارتباط با خدا



چگونه می‌توانیم رابطه خود را با خدا اصلاح کنیم؟ چگونه می‌توانیم به خدا نزدیک‌تر شویم؟ برای ارتباط با خدا و تقویت آن راه‌های فراوانی است. نماز و نیایش، احترام به والدین، رعایت حقوق مردم، تلاش برای امرار معاش خود و خانواده از راه حلال، گره‌گشایی از کار مردم، شکر و سپاس از خداوند، ترک گناهان، توبه به درگاه الهی و... رابطه ما را با خدا محکم می‌سازند. وقتی فرد با خداوند ارتباط برقرار می‌کند، این ارتباط نه اتفاقی و نه دوره‌ای است بلکه در زندگی‌اش ارتباطی دائمی و هر لحظه‌اش تعریف‌شدنی است. البته ممکن است ارتباط انسان‌ها با خدا به خاطر غفلت و معصیت آنها قطع شود، اما ارتباط خداوند با بندگانش همیشگی و دائمی است و او از رگ گردن به انسان‌ها نزدیک‌تر و از خود آنها به آنها آگاه‌تر و نزدیک‌تر است.<sup>۱</sup> در نمودار ۱-۱۳ به برخی از راه‌های فراوان ارتباط با خدا اشاره شده است.

۱- سورة ق، آیه ۱۶





یک نمونه مهم از راه‌های تقویت ارتباط با خدا که نقش مهمی در بالا بردن صبر و مقاومت، تقویت روحیه ایثار و شهادت و پیروزی رزمندگان اسلام در دوران دفاع مقدس داشت، دعاها، عزاداری‌ها، نیایش‌ها و نمازهای خالصانه و بدون ریای آن عزیزان بود.

شما می‌توانید با دعوت از یک رزمنده دوران دفاع مقدس از او بخواهید تا در مراسم صبحگاه هنرستان، «نقش معنویت، نماز و نیایش‌های خالصانه» را در صبر و مقاومت و پیروزی رزمندگان اسلام برای شما توضیح دهد.

## ۲-۱۳- آداب ارتباط با خدا

آیا ارتباط با خدا به آداب خاصی نیاز دارد؟ آیا می‌توان در هر حالتی با خداوند ارتباط برقرار کرد؟ زبان ارتباط با خداوند، زبانی عام و فراگیر است. هر کس بنا بر درک و شناخت خود از خداوند و به میزان احساس نزدیکی به خداوند، می‌تواند شیوه خاص و متفاوتی برای صحبت با خدا داشته باشد. خواندن نماز، قرائت قرآن، ذکر و دعا، کار در اداره، کارخانه، مزرعه، گره‌گشایی از کار مردم و ... در واقع همگی از راه‌های ارتباط با خداوند هستند که هر یک آداب خاص خود را دارد و ما به عنوان بنده خدا موظف به رعایت آنها هستیم. انسان‌ها در هنگام ارتباط و صحبت با خداوند گاه از غم دل خود با خدا سخن می‌گویند و از او یاری می‌طلبند و گاه به‌خاطر شادی‌هایشان زبان به حمد و سپاس خدا می‌گشایند. گاه موضوع سخن، شکوه و شکایت است و گاهی صبر و رضا. گاه در دل شب است و با زبان گریه و سکوت و گاه در مدرسه، کارخانه، بازار، مزرعه و میدان نبرد و با زبان کار و جهاد. این گفت‌وگو، ارتباط مخلوق نیازمند باخالق قادر خویش، یعنی خداوند متعال است. گفت‌وگو با خداوند محدود به زمان، حالت و مکان معینی نیست زیرا خدا در همه حال و همیشه و در همه جا هست. پس به ساده‌ترین شکل و با زبان بی‌زبانی هم می‌توان با خالق هستی ارتباط برقرار کرد و با او به گفت‌وگو پرداخت اما حضور در جمع پاکان، صالحان و نمازگزاران در مساجد با ظاهر و باطنی آراسته یکی از بهترین جلوه‌های ارتباط با خالق بی‌همتاست.

### یاد خدا

انجام چه کارهایی شما را به یاد خدا می‌اندازد؟ یاد خدا چه احساسی به شما می‌دهد و چه تأثیری در روابط شما خواهد داشت؟

یاد خدا سبب آرامش قلوب مؤمنین است و در مقابل، غفلت از یاد خدا سبب پوچی و افسردگی خواهد بود. با یاد عظمت، قدرت و رحمت خداوند، از یک سو قلب انسان به آرامش می‌رسد و از سوی دیگر، خشوع در مقابل آن خالق مهربان و تفکر در رحمت بی‌کران او، سبب می‌شود انسان از قساوت قلب در امان بماند و آن‌گاه که این ارتباط با خالق حاصل شد، همه روابط انسان با خود، مردم و سایر مخلوقات الهی، رفتاری متعادل و شایسته خواهد شد.



کدام یک از موارد زیر شما را به یاد خدا می‌اندازد؟

در مکان‌های مقدس	در ماه‌های محرم و صفر	در بالای کوه	زمانی که خوشحال هستید
در ماه مبارک رمضان	هنگام اذان و نماز	هنگام شنا در دریا	هر زمانی که مشکل دارید
هنگام حضور در جبهه	هنگام حضور در مدرسه	هنگام کار و خدمت به مردم	قبل از خواب

در مورد انتخاب خود فکر کنید و به بحث بپردازید که :  
 - چرا و چگونه مورد انتخابی، شما را به یاد خدا می‌اندازد؟  
 - آیا خدا فقط در آن مکان یا زمان حاضر است؟ نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

### دوستی با خدا



چگونه می‌توان دوستی خود را با خداوند تقویت کرد؟ راه دوستی با خدا، اطاعت از او و انجام اعمال نیکو و دوست داشتن دوستان او و راه اوست. دوستان خدا با یادآوری نعمت‌هایی که خداوند به آنها بخشیده است، شکرگزار او بوده و حتی در راه محبت معبود، از موارد مهمی همچون جان و مال خود نیز می‌گذرند و غمگین نمی‌شوند. چون خدا را دوست حکیم و مهربان خود می‌دانند و در نتیجه اطمینان

دارند که این دوست مهربان، هیچ اراده‌ای بر خلاف خیر و مصلحت آنها ندارد.

«قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ.» [ای پیامبر! بگو اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا نیز دوستتان بدارد و گناهانتان را ببامرزد چون خداوند آمرزندهٔ مهربان است. سورهٔ آل عمران آیهٔ ۳۱]



به صورت گروهی پیرامون موارد زیر بحث و گفت‌وگو کنید:

۱- به نظرتان چرا بهترین دوست برای انسان خداوند است؟

۲- حدیث زیر از رسول خدا (ص) را مورد بررسی قرار دهید و برداشت خود را از آن بنویسید.

«خداوندا، من از تو می‌خواهم دوستی تو را و دوستی آن‌کس که تو را دوست دارد و دوستی عملی را که مرا به دوستی تو می‌رساند. خداوندا، دوستی‌ات را نزد من، دوست داشتنی‌تر از خودم و خاندانم و نعمت گوارایی چون آب سرد برایم قرار ده.

فعالیت  
کلاسی ۳



سلمان، قهرمان شنا بود و چندین مدال طلای ملی و بین‌المللی داشت. او در یک حادثهٔ رانندگی دو پای خود را از دست داد. او تا مدت‌ها به علت مشکلی که برایش اتفاق افتاده بود، دچار افسردگی شده بود و همیشه به خاطر مشکلاتش از خداوند شکایت داشت. تا اینکه به اصرار یکی از دوستانش در شب قدر در مراسم ذکر و دعا حضور یافت و همان شب در دلش به احساسی رسید که زندگی او را متحول ساخت. امروز او قهرمان شنای تیم معلولین است. این ماجرا را تحلیل کنید. برداشت خود را از اتفاقی که برای سلمان افتاده بیان کنید. تأثیر ارتباط و دوستی با خدا را در تحمّل اتفاقات ناخوشایند چگونه ارزیابی می‌کنید؟ برای ارزیابی دقیق‌تر موضوع از مفهوم آیهٔ ۲۱۶ سورهٔ بقره نیز استفاده کنید که می‌فرماید: چه بسا چیزی را دوست ندارید در حالی که برای شما خیر است و بسا چیزی را دوست دارید در حالی که برای شما شر است چون خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.

فعالیت  
غیر کلاسی ۱



تلاش کنید هر روز نمازهای پنج‌گانهٔ خود را به موقع و با دقت و حضور قلب و در صورت امکان در مسجد محل و همراه مردم به جماعت بخوانید. پس از گذشت یک ماه تغییرات حاصله برای روح و روان خود را برای هم‌کلاسی‌هایتان گزارش کنید.

فعالیت  
غیر کلاسی ۲



با یک ورزشکار حرفه‌ای مصاحبه کنید و تأثیر دوستی با خدا را در موفقیت‌های ورزشی او جویا شوید و آن را ارزیابی کنید.

### 🔹 معامله با خدا

آیا می‌توان با خدا معامله کرد؟ در چه مواردی می‌توان با خداوند، معامله کرد؟ معامله با خدا به چه معناست؟

معامله با خدا یعنی تمام کارها و روابط خود را با خدا، مردم و سایر مخلوقات الهی طبق امر خدا و اصول و ضوابط علمی و عقلی و در جهت رضای خدا انجام دهیم و پاداش و نتیجهٔ کار خود را به او واگذار کنیم و انجام واجبات و ترک محرمات را مشروط به برآورده شدن نیازهای مادی خود ندانیم بلکه آن را وظیفهٔ خود بدانیم و باور داشته باشیم که خدای عادل و حکیم، خود پاداش نیکوکاران را خواهد داد.



- جمله زیر را در سه بخش مورد تحلیل و بررسی قرار دهید:
- «کار باید برای رضای خدا باشد.»
- ۱- آیا به راستی ما کارمان را برای خدا انجام می‌دهیم؟
  - ۲- آیا خداوند به کار و عبادت ما نیاز دارد؟
  - ۳- چه موقع می‌توان با قاطعیت گفت که ما کارمان را برای خدا انجام داده‌ایم؟



دوستان خدا به راستی با خداوند معامله می‌کنند و در راه رضای خدا از ملامت هیچ ملامت‌کننده‌ای خوفی به دل ندارند. در این خصوص با یکی از آزادگان یا جانبازان هشت سال دفاع مقدس گفت‌وگو کنید و از وی بخواهید تا از دوستی و معامله‌اش با خداوند در آن دوران مقدس برای شما صحبت کند. این گفت‌وگو را تحلیل و در کلاس درس گزارش کنید.

### شکر و سپاس از خداوند

آیا به نعمت‌های الهی که خداوند به شما عطا کرده است فکر کرده‌اید؟ آیا نعمت‌های بی‌حساب خداوند جای شکرگزاری ندارد؟ چگونه می‌توان شکرگزار نعمت‌های خداوند بود؟

انسان بعد از شناخت خالق خویش و پی بردن به عظمت، رحمت، نعمت، غنا و قدرت او، به حقارت و عجز و نیاز خود بیشتر واقف می‌شود و در نتیجه، شکر نعمت‌های خداوندی را برای خود لازم می‌داند. بنابراین باید بازگردد و با قصد تقرب به خداوند، به وظایف خویش عمل کند و از نعمت‌های الهی در راه درست استفاده کند و همواره در دل و زبان شاکر و سپاس‌گزار خداوند باشد. این یعنی ارتباطی دائم و پیوسته با خداوند برای تشکر و سپاس از نعمت‌هایی که خداوند به او عنایت کرده است.



جدول زیر را تکمیل کنید و در پایان با مقایسه داشته‌ها و نداشته‌هایتان، احساس خود را به خداوند و لطفی که به شما داشته است بیان کنید.

نداشته‌ها	ردیف	داشته‌ها	ردیف



با توجه به حوزه‌ها و مشاغل مربوط به رشته خود، نمونه‌هایی از لطف و توجه الهی را که لازم‌هاش به‌جا آوردن شکر الهی است، در جدول زیر بنویسید.

رشته‌ها	نمونه‌های لطف الهی
۱- حمل و نقل	سلامت راننده و سرنشینان خودرو و بی‌خطر رسیدن آنها به مقصد.
۲-	
۳-	
۴-	

خداوند متعال می‌فرماید:

«كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ» از روزی پروردگارتان بخورید و او را شکر کنید.

سوره سباء، آیه ۱۵

پیامبر اکرم (ص): سیر سپاسگزار، اجرش همانند روزه‌داری است که برای خدا روزه می‌گیرد، تندرست سپاسگزار همان اجری را دارد که بیمار شکیبا دارد و بخشنده سپاسگزار همان اجری را دارد که تنگدست قانع دارد.

کافی، جلد ۲، ص ۹۴، حدیث ۱

## درس ۱۴ مخاطب شناسی

آیا برای برقراری ارتباطی مؤثر با دیگران لازم است نسبت به مخاطب خود شناخت داشته باشید؟ چگونه می‌توانید مخاطب خود را بشناسید؟

انسان‌ها دارای دانش و فرهنگ متفاوتی هستند که بر درک و برداشت آنها از پیام تأثیر می‌گذارد. بنابراین افراد برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، باید مخاطب ویژگی‌های او را بشناسند و متناسب با آنها پیام را انتقال دهند. مخاطب، هر فردی است که پیام را دریافت می‌کند. بهترین راه برای شناخت مخاطبان، تقسیم‌بندی افراد براساس ویژگی‌های آنهاست تا بتوان برای ارتباط با هر مخاطب از روش مخصوص به خود او استفاده کرد.

در هر پیام، سه رکن قابل بررسی است: فرستنده پیام؛ محتوای پیام و مخاطب یا گیرنده پیام که در این درس با توجه به جدول ۱-۱۴ به دو دسته از ویژگی‌های مخاطب یا گیرنده پیام پرداخته می‌شود.

مبنای شناخت	عامل	مثال
ویژگی‌های روان‌شناسی	شخصیت	درون‌گرا و برون‌گرا - حسّی و الهامی - متفکر و احساسی - قضاوتی و دریافتی
	نیازهای اجتماعی	پذیرش توسط اجتماع، دوستی و علاقه به دیگران و...
ویژگی‌های جمعیت‌شناسی	رده‌های سنی	گروه‌های سنی ۲ تا ۵ ساله، ۶ تا ۱۱ ساله، ۱۲ تا ۱۵ ساله و ...
	جنسیت	زن، مرد
	سطح مالی	ثروتمند، متوسط، فقیر
	شغل	هنرآموز، کارمند، نظامی، کاسب و...
	سطح تحصیلات	عالی، دیپلم، زیر دیپلم

جدول ۱-۱۴: تقسیم‌بندی مخاطبان براساس ویژگی‌های آنها

### ۱-۱۴ - تقسیم‌بندی مخاطبان براساس ویژگی‌های روان‌شناسی

در این تقسیم‌بندی، مخاطبان براساس ویژگی‌های شخصیتی، نیازهای اجتماعی و ... به گروه‌های مختلفی تقسیم می‌شوند.

#### ویژگی‌های شخصیتی

آیا همه افراد دارای ویژگی‌های شخصیتی یکسانی هستند؟ چه چیزی افراد را از یکدیگر متمایز و متفاوت می‌کند؟

افراد از نظر شخصیتی و روحیه، با یکدیگر متفاوت‌اند. بعضی از افراد درون‌گرا یا برون‌گرا، بعضی حسّی یا

الهامی، بعضی متفکر یا احساسی و بعضی دیگر قضاوتی یا دریافتی هستند. این تفاوت‌ها سبب می‌شوند که برای موفقیت در ارتباط با هر دسته از آنها رفتاری متفاوت داشته باشیم.

### 🔹 انواع ویژگی‌های شخصیتی

#### شخصیت درون‌گرا

- تمایل کمتری به حضور در جمع دارد.
- تمایل به رشته‌های ورزشی انفرادی دارد.
- برای فکر کردن دربارهٔ چیزی به سکوت و زمان احتیاج دارد.
- می‌خواهد استانداردهای خود را پیدا کند.
- دوست دارد ابتدا ایده یا نقشهٔ کار را خوب بفهمد و به تنهایی یا صرفاً با عدهٔ کمی کار کند.

#### شخصیت برون‌گرا

- تمایل شدید به حضور در اجتماع دارد.
- تمایل به رشته‌های ورزشی گروهی دارد.
- گاه بدون اینکه درباره موضوعی فکر کند دست به اقدام می‌زند.
- اجتماعی است.
- عمل و تنوع را دوست دارد.
- می‌خواهد بداند مردم از او چه توقعی دارند.

#### شخصیت حسّی

- بیشترین توجه خود را به تجربه معطوف می‌سازد.
- مایل به استفاده از چشم‌ها، گوش‌ها و سایر حواس خود است.
- از مشکلات تازه متنفر است.
- از به کار بردن مهارت‌هایی که قبلاً آموخته است، لذّت می‌برد.
- در برابر امور جزئی صبور است، ولی وقتی وضعیت پیچیده و دشوار می‌شود، صبر خود را از دست می‌دهد.

#### شخصیت الهامی

- بیشترین توجه خود را به مفهوم حقایق معطوف می‌کند.
- برای پیدا کردن راه‌های جدید از قوّهٔ تخیل استفاده می‌کند.
- به حل مشکلات جدید علاقه‌مند است.
- بیشتر مایل به استفاده از مهارت‌های جدید است.
- در برابر امور جزئی از خود بی‌قراری نشان می‌دهد، ولی موقعیت‌های پیچیده و دشوار برایش اهمیتی ندارد.

#### شخصیت متفکر

- دوست دارد به طور منطقی در مورد مسائل تصمیم بگیرد.
- دوست دارد عادلانه و شفاف با او رفتار شود.
- ممکن است بدون اطلاع، احساسات دیگران را نادیده بگیرد.
- توجه او به اوضاع و احوال بیشتر از توجه او به روابط انسانی است.

### شخصیت احساسی

- بیشتر از روی احساسات شخصی تصمیم می‌گیرد.
- دوست دارد حتی در مسائل کوچک، مردم را تحسین کند.
- نسبت به احساسات دیگران آگاه است و به آنها توجه دارد.
- می‌تواند پیش‌بینی کند که دیگران درباره یک موضوع چه احساسی خواهند داشت.

### شخصیت قضاوتی

- سعی می‌کند وقایع و امور، درست مطابق نقشه پیش روند.
- ممکن است خیلی سریع درباره مسائل تصمیم بگیرد.
- هنگام اظهارنظر یا تصمیم‌گیری دوست دارد حق را به او بدهند.
- مایل است قبل از شروع به کار جدید، کار در دست را به اتمام برساند.
- دوست دارد برای انجام دادن کارها نقشه بریزد و پیشاپیش مسائل را حل و فصل کند و قبل از اقدام، درباره آنها تصمیم بگیرد.

### شخصیت دریافتی

- خیلی راحت با رویدادهای بدون برنامه قبلی کنار می‌آید.
- دوست دارد چندین پروژه را با هم شروع کند، اما احتمالاً در تمام پروژهها مشکل دارد.
- ممکن است خیلی دیر درباره مسائل تصمیم بگیرد.
- همزمان با بروز مشکلات، برای حل آنها دست به اقداماتی می‌زند تا کارش را پیش ببرد.
- دوست دارد انعطاف‌پذیر باشد و از طرح‌ها و نقشه‌های تثبیت شده و معین بپرهیزد.

### خودشناسی

هر فرد در زندگی برای گرفتن تصمیم صحیح و برقراری ارتباطی مؤثر با دیگران، نیاز دارد ابتدا با ویژگی‌ها، توانایی‌ها و شخصیت خود و اطرافیان آشنا شود، آنگاه متناسب با این ویژگی‌ها با دیگران رابطه برقرار کند یا تصمیم صحیحی بگیرد.

مراحل زیر را انجام دهید:

- ۱- ابتدا مشاغل مرتبط با رشته تحصیلی خود را فهرست کنید.
- ۲- با توجه به دسته‌بندی انواع شخصیت، به‌نظر شما افراد مناسب برای آن مشاغل چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

فعالیت  
کلاسی ۱



دو هنرجو داوطلبانه نقش پدر و فرزندی را بازی کنند که توان برقراری ارتباط با هم را ندارند و حرف یکدیگر را درک نمی‌کنند. سایر هنرجویان برای حل این مشکل راه‌حل‌هایی پیشنهاد دهند.

فعالیت  
کلاسی ۲





## نیازهای عاطفی و اجتماعی

آیا ما به دوستی و محبت کردن به دیگران نیاز داریم؟ به دوست داشته شدن و پذیرش از ناحیه دیگران چطور؟ نیازهای عاطفی و اجتماعی افراد از طریق تجربه، حضور در جامعه و رشد شخصیتی آنها شکل می‌گیرد. وقتی انسان نیازهای خود را شناخت، آنها را در روابط با دیگران و خواسته‌هایش از دیگران نشان می‌دهد. اگر این نیازها در ارتباط با مخاطب، برآورده نشوند، منجر به نارضایتی طرفین ارتباط می‌شود. این نیازها عبارت‌اند از: پذیرش توسط اجتماع، دوستی و علاقه به دیگران، هم صحبتی و ...

فرهاد فردی مستبد است و همیشه می‌خواهد حرف خودش اجرا شود، شما به عنوان دوست فرهاد، برای ارتباط با او چه روشی را در پیش می‌گیرید؟ چگونه با صحبت کردن سعی می‌کنید رفتار وی را اصلاح کنید؟

فعالیت  
کلاسی ۳



## ۲-۱۴ - تقسیم‌بندی براساس ویژگی‌های جمعیت‌شناسی

آیا تقسیم‌بندی مخاطبان براساس ویژگی‌های جمعیت‌شناسی می‌تواند در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به شما کمک کند؟ در برقراری ارتباط با دیگران به کدام ویژگی آنها توجه می‌کنید؟ مخاطبان از نظر عواملی مانند سن، جنس، شغل و نظایر این‌ها تقسیم‌بندی می‌شوند و نوع ارتباط با آنها براساس این عوامل، بسیار متفاوت و متغیر است. به عنوان مثال، افراد در برخورد با اشتباهات یک کودک سعی می‌کنند با ملایمت و نرمی با وی صحبت کنند ولی در برخورد با اشتباه بزرگ‌ترها صحبت‌ها جدی‌تر است و یا شما در اتوبوس یا قطار شهری به راحتی و با رضایت صندلی خود را به یک پیرمرد یا پیرزن می‌دهید ولی درمقابل هم‌سن و سال خود این رفتار را ندارید. بنابراین هرکس باید در طراحی یک موقعیت یا پیام به این موارد توجه داشته باشد.

نکته: یکی از مصادیق ارتباط مؤثر با دیگران خدمت به آنهاست. خدمت به دیگران، مخصوصاً کودکان و افراد کم‌توان و نیازمند، به انسان نشاط و رضایت‌خاطر می‌دهد. پس در هر شغل و مقامی که هستید سعی کنید به افراد کمک کنید و گره‌گشای کار مردم باشید همان‌طور که دوست دارید از خدمات دیگران بهره‌مند شوید و دیگران گره‌گشای کار شما باشند.



- نقش‌های زیر را در نظر بگیرید و داوطلبانه در کلاس اجرا کنید و بگویید برای اجرا چه مواردی را باید رعایت کنید و برای حل مشکل چه کمکی از شما ساخته می‌شود؟

مورد ۱	حسابدار ورشکسته‌ای که اوضاع روحی مناسبی ندارد.
مورد ۲	ورزشکاری که علی‌رغم توانایی و تلاش زیاد، در مسابقه پایانی المپیک، مصدوم می‌شود.
مورد ۳	میهماندار هواپیمایی که یکی از مسافرانش استرس فراوانی دارد.
مورد ۴	مربی مهدکودکی که یکی از کودکانش مدام گریه می‌کند.



با توجه به رشته تحصیلی خود، یک داستان یا چند خاطره بنویسید و در آن (یا آنها) برای اصلاح رابطه خود در هر چهار عرصه ارتباطی، راه‌حل‌ها یا پیشنهادهایی مانند هدیه دادن، صلۀ رحم، تشکر و سپاس، رعایت حال سالمندان در وسیله نقلیه عمومی، آب دادن به گل‌ها و گیاهان، پاکیزه‌سازی محیط زیست و محل کار، توقف پشت چراغ قرمز، رعایت حال مردم در انجام دادن مطلوب وظیفه اداری و ... را ارائه نمایید.

## درس ۱۵ ارتباط با خانواده

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی شناخته شده است که از آغاز تولد و حتی قبل از آن، نقش بسیار مهمی در تحول، رشد و پرورش اجتماعی فرزندان، شکوفایی استعدادها، صمیمیت و مواردی از این قبیل داشته و می‌تواند توانایی‌هایی را در فرزندان ایجاد و شکوفا کند.

- خانواده، اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است، چون:
- اولین جایگاه مطمئن و ایمن برای اعضای خود است.
- اولین فضای مساعد برای یادگیری و انتقال اندیشه‌ها، تجارب، آداب و سنن و مهارت‌های مختلف به فرزندان است.
- مهم‌ترین کانون مهر، عشق و عاطفه، رهایی از تنهایی، گذشت و همدلی است.
- اولین جایگاه کشف، بروز و شکوفایی استعدادهای فرزندان است.
- اولین جایگاه تأمین‌کننده سلامت جسم و روان و ارتقادهنده اعضای خود است.
- اساسی‌ترین محل رفع نیازهای فردی، اجتماعی، جسمی و روانی اعضای خود است.

یکی از مهم‌ترین انواع ارتباط در خانواده، ارتباط فرزندان با والدین است. لازم به ذکر است که والدین ما، فرزندان دیروز هستند و این فاصله نباید سبب تعارض ما با آنها شود. همواره باید سعی نمود تا در ارتباط با والدین بهترین برخورد ممکن را داشت.

### ۱-۱۵- ارتباط مؤثر با والدین

آیا ارتباط صحیح بین فرزندان و والدین می‌تواند سبب اصلاح و تقویت ارتباط آنها در سایر عرصه‌های ارتباطی از جمله اصلاح ارتباط با دیگران شود؟

مهم‌ترین نوع رابطه انسانی، رابطه فرزند با والدین خویش است که بیانگر اهمیت نقش خانواده در اصلاح و تربیت جامعه و نهایتاً تحقق حیات طیبه در دنیا و خیر و سعادت در آخرت برای افراد می‌باشد. بنابراین، احسان و نیکی به والدین ارزش والایی در بین مفاهیم اخلاقی دارد تا جایی که خداوند در قرآن کریم پیوسته بر احسان به پدر و مادر سفارش نموده و در روابط فرزندان با والدین، آن را ملاک ارزش قرار می‌دهد. تأکید قرآن بر ذکر احسان و مراعات حق پدر و مادر در کنار توحید و نفی شرک و تأکید بر تشکر و سپاس از والدین پس از شکر و سپاس از خداوند، به روشنی این مطلب را ثابت می‌کند که رعایت نکردن حق آنان، بزرگ‌ترین گناه پس از شرک به خداوند است.

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا آيَاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا»

و پروردگار تو مقرر کرد که جز او را میپرستید و به پدر و مادر [خود] احسان کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند به آنها [حتی] آف مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی.   
سوره اسراء، آیه ۲۳

وَصَيَّنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ ... أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ  
و به انسان در حق پدر و مادرش سفارش کردیم ... [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به سوی من است.

سوره لقمان، آیه ۱۴

لازمه داشتن یک ارتباط مفید و مستحکم با دیگران این است که افکار، عقاید، رفتار، و به طور کلی شخصیت دیگران محترم شمرده شده و حقوق آنان رعایت شود. احترام به خانواده در درجه اول و از مهم ترین مصادیق احترام به دیگران است.

## ۲-۱۵ - نمونه هایی از ارتباط مناسب با والدین

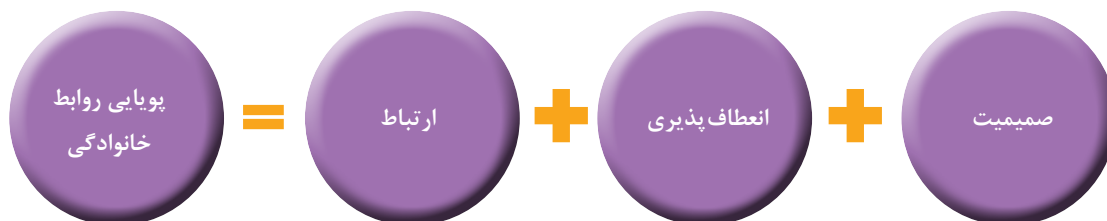
- ۱- شما برای والدین خود همیشه فرزندان آنها هستید و گاهی ممکن است با رفتارهای به ظاهر نادرست آنها مواجه شوید. در این موارد کمی بردبار باشید و با منطق و گفت و گو، آنها را به اشتباه احتمالی شان واقف کنید و سوء تفاهم را برطرف کنید.
- ۲- والدین همواره طالب سعادت فرزندان خویش هستند و آنچه را که به نظرشان درست است، انجام می دهند (هر چند که ممکن است نادرست باشد). لازم نیست همه چیز را خودمان تجربه کنیم، استفاده از تجربه دیگران مخصوصاً والدین، نشانه خردمندی ما است.
- ۳- هیچ منافاتی ندارد که با نظر کسانی مخالف باشید و در عین حال احترام آنها را هم حفظ کنید.
- ۴- در گفت و گو با والدین صحبت های آنها را قطع نکنید.
- ۵- رفتار یا حرکتی نکنید که گمان کنند شما از ارتباط با آنها دل تنگ هستید یا از خدمت به آنها خسته شده اید.
- ۶- در پیشگاه والدین کلمات سبک به کار نبرید و صدایتان را در مقابل آنها بلند نکنید.
- ۷- نظرات خود را با استدلال و منطق و در نهایت ادب و احترام بیان کنید.

به مدت چند روز خدمات، زحمات و مسئولیت هایی را که پدر و مادر انجام می دهند یادداشت و فهرست کنید و در جلسه بعد در این مورد بحث و گفت و گو کنید.

فعالیت  
غیر کلاسی  
۱



## ۳-۱۵- پویایی روابط خانوادگی و رسیدن به تعادل



نمودار ۱-۱۵: پویایی روابط خانوادگی

پویایی روابط خانوادگی در گرو سه عامل مهم است که در نمودار بالا نشان داده شده است.

**صمیمیت و محبت:** صمیمیت و محبت بین اعضای خانواده را در چه چیزهایی می‌دانید؟ چگونه می‌توان صمیمیت و محبت خود را در برقراری ارتباط با دیگران به آنها منتقل کرد؟ صمیمیت، میزان احساس نزدیکی و حمایتی است که افراد نسبت به یکدیگر دارند. صمیمیت توانایی ایجاد رابطه عمیق و ایجاد هم‌دلی با دیگران است. همچنین به تبادل احساسات و خواسته‌ها بدون قصد سوءاستفاده از یکدیگر «صمیمیت» گفته می‌شود. محبت، یک نوع دلسوزی و علاقه بدون شرط است که پاسخی به گران‌قدرترین نیاز فطری انسان است. محبت پایه و اساس عشق و برقراری ارتباط صمیمانه میان افراد است. محبت احساس مطبوع و دل‌پذیری است که با وجود آن، مشکلات آسان و سختی‌ها قابل تحمل می‌گردد. در مسیر تربیت، عامل «محبت» قوی‌ترین عنصر برای پذیرش، تحمل و تفاهم است.

پدر حسین، انسان بسیار زحمت‌کشی است. اما وضعیت درآمدی خوبی ندارد. او به حسین قول داده بود که اگر بتواند با معدل بالا در امتحانات پایان سال قبول شود، به عنوان جایزه یک دوچرخه برایش بخرد. حسین با تلاش بسیار، شاگرد اول کلاس شد. اما پدر از عمل به قول خود ناتوان و بسیار شرمنده بود. کسی از اعضای خانواده هم در این رابطه صحبتی نمی‌کرد. اگر شما در این شرایط به جای حسین بودید چگونه با موضوع برخورد می‌کردید؟ او را راهنمایی کنید.

فعالیت  
کласی ۱



فهیمة ۱۵ سال دارد. او در تابستان سال گذشته به کلاس خیاطی رفت و دیپلم خیاطی خود را دریافت نمود. امسال تابستان در یک کارگاه خیاطی مشغول به کار شد و توانست درآمد نسبتاً خوبی به‌دست آورد. او در روزهای پایانی تابستان با درآمد خود، همه وسایل مورد نیاز برای شروع سال تحصیلی‌اش را خریداری نمود و علاوه بر آن توانست برای خواهر و برادر کوچک خود نیز لوازم التحریر دلخواهشان را تهیه کند. فهیمة با پدر و مادرش رابطه صمیمانه‌ای دارد و آنها در اغلب تصمیمات خانوادگی خود، نظرات فهیمة را پذیرفته و عملی می‌کنند. فهیمة قرار است با گروهی از همسالانش از طرف مسجد محله به سفر مشهد برود و این موضوع را با والدین خود نیز مطرح نموده و رضایت آنها را جلب کرده است. صمیمیت و رابطه خوب فهیمة با والدینش را چگونه تحلیل می‌کنید؟

فعالیت  
کلاس ۲



🔵 **انعطاف پذیری:** آیا شما در روابط خود مخصوصاً در ارتباط با والدین و اعضای خانواده خود فرد انعطاف پذیری هستید؟

انعطاف پذیری به معنای آمادگی جهت ایجاد تغییرات مثبت در خانواده است. هدف از انعطاف پذیری در خانواده، حفظ تعادل و ثبات در مقابل تغییر و نابسامانی است. بنابراین، اصل مشورت و همکاری میان افراد و خانواده‌های انعطاف پذیر رایج است. خانواده‌هایی که در برابر تغییرات انعطاف پذیرند بهتر می‌توانند با مشکلات و موقعیت‌های مختلف روبه‌رو شوند و مسائل را حل کنند و این ویژگی می‌تواند موجب پیشرفت آنها شود.

فعالیت  
کلاسی ۳



پرویز برادر جمشید، به عده زیادی بدهکار است. هر روز بدهکاران برای دریافت طلب خود به خانه آنها مراجعه می‌کنند. همه اعضای خانواده دچار استرس و نگرانی هستند و هر یک به شیوه‌ای سعی می‌کند به پرویز کمک کند تا بدهی‌های خود را بپردازد. جمشید در تابستان سال گذشته با کار و تلاش بسیار توانست دوچرخه گران قیمتی برای خودش بخرد. او با دیدن وضعیت برادرش پرویز به فکر فرو رفته است که چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ او باید دست به انتخاب بزند. اگر شما به جای او بودید چگونه رفتار می‌کردید؟ جمشید را برای تصمیم‌گیری درست راهنمایی کنید.

فعالیت  
غیر کلاسی  
۲



فیلم بچه‌های آسمان را در منزل ببینید و آن را از نظر موارد مطرح در پویایی روابط خانوادگی تحلیل کنید.

🔵 **ارتباط صمیمانه:** مشارکت و تعامل بین اعضای خانواده در افکار، احساسات، نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات به معنای ارتباط آنها با یکدیگر است و مهم‌ترین عامل در توفیق زندگی خانوادگی، ارتباط صمیمی میان اعضای خانواده است. ارتباط و گفت‌وگو، دنیای مشترک اعضای خانواده را تشکیل می‌دهد. زمانی که گفت‌وگوی اعضای خانواده رضایت‌بخش و محبت‌آمیز است، به طرفین احساس امنیت می‌دهد و بین آنها ارتباطی سالم برقرار می‌شود و برعکس هرگاه گفت‌وگوی خانوادگی در جهت سلطه‌گری، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به دیگری باشد، احساس ناامنی به وجود آمده و ارتباط ناسالمی بین اعضای خانواده برقرار می‌شود. بنابراین می‌توان چگونگی ادای کلمات و صحبت کردن اعضای خانواده با یکدیگر را بهترین شاخص برای سلامت رابطه بین آنها دانست.

یک نمونه مهم و سازنده از ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان را می‌توان در دوران کم‌نظیر هشت سال دفاع مقدس به وضوح ملاحظه نمود. از یک سو مادران مؤمن و فداکار، جگرگوشه‌های خود را تربیت نموده و با همه عشق و علاقه‌ای که به آنها داشتند روانه میادین نبرد در راه دفاع از دین و آرمان‌های اسلام و انقلاب می‌نمودند و از سوی دیگر در استقبال از جنازه‌های مطهر جگرگوشه‌های خود نه تنها ناشکری و ناسپاسی نمی‌کردند بلکه به فرزندان شهید خود افتخار می‌نمودند به گونه‌ای که با شهادت هر فرزندی، فرزند دیگرشان را روانه جبهه‌های حق علیه باطل می‌کردند. در طرف مقابل نیز فرزندان مؤمن و تربیت‌یافته در دامن پاک این مادران، در وصیت‌نامه‌های

### این زنان بودند که حماسه جنگ را سرودند.



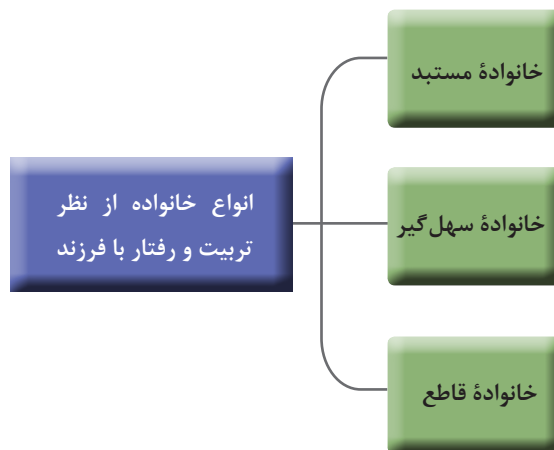
خود از آنها حلالیت می‌طلبیدند و از این که نتوانسته‌اند عصای دست دوران پیری آنان باشند از آنها عذرخواهی می‌کردند. جا دارد این نوع از ارتباط بین والدین و فرزندان سرلوحه رفتار و عمل همه والدین و فرزندان در طول تاریخ قرار گیرد.

## ۴-۱۵- جایگاه مشورت در خانواده

مشورت بین اعضای خانواده چه نقشی در برقراری ارتباطی مفید و مؤثر بین آنها دارد؟ از ویژگی‌های خانواده باثبات، متعادل و انعطاف‌پذیر توجه به مشورت و کسب توافق در خانواده است. براساس آموزه‌های اسلامی، استفاده از نظرات دیگران و گزینش بهترین راه حل در هر موضوع، مناسب‌ترین شیوه برای تصمیم‌گیری است. یکی از مهم‌ترین جایگاه‌های مشورت، اداره خانواده و حل و فصل اختلافات خانوادگی است و بر این اساس قرآن کریم، یکی از اوصاف مؤمنان را مشورت در همه امور زندگی می‌داند و می‌فرماید: و کارشان در میانشان بر پایه مشورت است (سوره شوری، آیه ۳۷).

## ۵-۱۵- انواع خانواده‌ها و پرورش فرزندان

آیا همه خانواده‌ها در تربیت فرزندان خود به یک صورت رفتار می‌کنند؟ آیا نتایج تربیت همه خانواده‌ها یکسان است؟ خانواده‌ها از نظر تربیت کردن فرزندان چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ والدین در تربیت فرزندان و نوع ارتباط و رفتار با آنها به سه دسته تقسیم می‌شوند (نمودار ۲-۱۵)، که در ادامه به توضیح آنها پرداخته می‌شود. نحوه تربیت و نوع تعامل و ارتباط والدین، در گرایش فرزندان به ناهنجاری‌های اجتماعی و اخلاقی همچون اعتیاد، فرار از خانواده، قانون‌شکنی، دروغ و تقلب و مواردی از این قبیل یا برعکس در رشد و تعالی و صلاح فرزندان بسیار تأثیرگذار است.



نمودار ۲-۱۵: انواع خانواده از نظر تربیت و رفتار با فرزند

### ۱- ویژگی‌های تربیتی و رفتاری خانواده‌های «سهل گیر»

- از نظر این نوع والدین، داشتن هر گونه انتظار یا توقع مسئولیت یا وظیفه‌ای از فرزندان یک اشتباه است و باعث رنج و ناراحتی فرزندان می‌شود و به همین دلیل آنان را بیش از اندازه آزاد، بی مسئولیت و بی برنامه می‌گذارند.
- به نیازها و آرزوهای فرزندان خود بیش از اندازه توجه دارند.
- فرزندان آنها در زندگی بزرگسالی خود مرتباً با شکست و ناکامی روبه‌رو می‌شوند.
- تحمل فرزندان آنها بسیار کم است و سریع به موقعیت‌های زندگی برخوردهای تند و نادرست نشان می‌دهند.

### ۲- ویژگی‌های تربیتی و رفتاری خانواده‌های «مستبد»

- برای فرزندان خود برنامه‌ریزی می‌کنند و در این برنامه‌ریزی‌ها به خواسته‌ها، علایق و سلیقه‌های آنان چندان اعتنایی ندارند.
- فرزندان خود را به عنوان انسان‌های مستقل به رسمیت نمی‌شناسند.
- سبک برخورد این نوع خانواده‌ها با خطاهای فرزندان خشن است.
- با آنکه تمام سخت‌گیری‌های خانواده‌های مستبد برای آن است که فرزندان توانمند و قوی داشته باشند، ولی فرزندان این خانواده‌ها ارتباط اجتماعی ضعیفی دارند، تصمیم‌گیری آنان بسیار ضعیف است و احتمال زیادی دارد که در پیدا کردن مسیر زندگی دچار اشتباه شوند.

### ۳- ویژگی‌های تربیتی و رفتاری خانواده‌های «قاطع»

- انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنان است.
- انتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می‌گذارند و در این زمینه با آنان گفت‌وگو می‌کنند.
- فرزندان خود را تشویق می‌کنند که مستقل باشند.
- فرزندان خود را تشویق می‌کنند که در زندگی خود تصمیم‌گیری کنند و برای تصمیم‌های خود دلایل منطقی بیان کنند.
- بر رفتارها و فعالیت‌های فرزندان‌شان نظارت و سرپرستی می‌کنند. به همین دلیل اگر فرزندان‌شان رفتار اشتباهی داشتند، به آنان تذکر می‌دهند که رفتارهای خود را اصلاح کنند.



- فرزندان خانواده‌های قاطع، اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی دارند و احساس ارزشمندی زیادی می‌کنند.
- حس صمیمیت و همدلی میان اعضای این نوع خانواده‌ها بالاست.

فعالیت  
کلاسی ۴



در گروه‌های کلاسی:

- هر گروه، یک سرگروه انتخاب کنید.
- به شکل دایره‌ای در کنار یکدیگر بنشینید.
- هر گروه، یکی از انواع خانواده را انتخاب کنید.
- اعضای گروه با توجه به مطالب ارائه شده در درس، در مورد تأثیر خانواده انتخابی خود در گرایش فرزند به ناهنجاری‌های اجتماعی، مثل اعتیاد، پرخاشگری، قانون شکنی و... گفت و گو کنید.
- مطالب مهم را یادداشت کنید.
- هر گروه ۲۰ دقیقه فرصت دارد.
- در پایان، گروه‌ها با یکدیگر بحث کرده و نتیجه را ارائه نمایند.

## ۶-۱۵- استقلال طلبی

استقلال طلبی فرزندان به چه معناست؟ آیا استقلال به معنای تصمیم‌گیری بدون مشورت و محروم ساختن خود از تجربه و اندیشه دیگران است؟

استقلال به معنای خودباوری، خودکفایی و عدم وابستگی است. یک امر مطلق نیست که به یک باره با ورود فرد به محدوده سنی خاصی به او واگذار شود. استقلال طلبی مسئله‌ای است که در همه سنین مخصوصاً در سن نوجوانی و جوانی برای همه افراد وجود دارد. از مهم‌ترین مسائل مربوط به استقلال طلبی، برای تمام انسان‌ها، رسیدن به محدوده‌ای از استقلال اقتصادی است. یک فرد تا زمانی که از نظر اقتصادی به طور کامل وابسته به والدین خود است، نباید و نمی‌تواند در سایر موارد خواهان استقلال کامل از خانواده و والدین باشد. فرزند حتی زمانی که قدرت اقتصادی تأمین خود را به دست آورد، همچنان در تصمیم‌گیری‌های مهم خود نیازمند به مشورت با والدین است. رفتارهای خودخواهانه و حق به جانب فرزندان نسبت به والدین، نه تنها بی‌احترامی به مقام والدین است، بلکه ممکن است منجر به گرفتار شدن آنها در دام‌ها و مشکلات سخت و حتی غیرقابل جبرانی مثل اعتیاد، بدنام شدن و بی‌اعتباری، زندان و غیره گردد.

فعالیت  
کلاسی ۵



جدول زیر را تکمیل کنید:

مواردی که شامل استقلال نیست	مواردی که شامل استقلال است
بدون مشورت خانواده، با دوستان به مسافرت رفتن.	من با درآمد تابستانم بخشی از وسایل تحصیلی‌ام را خریداری کردم.

## درس ۱۶ ارتباط با جهان خلقت

انسان از یکسو با کلّ عالم هستی به عنوان فعل و مخلوق خدا و از سوی دیگر با تک تک اجزای آن مانند هوا، آب‌ها، کوه‌ها، جنگل‌ها، معادن، مخازن، حیوانات و غیر اینها، ارتباط دارد. اما مهم‌تر از خود ارتباط، سازنده، مفید و خلاق بودن این ارتباط در راستای ارتقای کیفیت و بهبود زندگی خویش و دیگران است.

### ارتباط مطلوب با جهان خلقت رمز بقا و تداوم حیات بشر

دنیا و همه نعمت‌های آن، به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف و مقصد نهایی بشر، از سوی خداوند به انسان بخشیده شده است، البته در صورتی که او بتواند به شکل مطلوب از آنها استفاده کند. بنابراین انسان باید از یکسو با رفتار عدالت محور خود نسبت به موجودات جاندار و بی جان کره زمین سعی در به کمال رساندن خود و دیگران داشته باشد، و از سوی دیگر ضمن رعایت حقوق طبیعت و دیگران، باید در حفظ بقا و تعادل مجموعه پدیده‌های طبیعی تلاش مستمر داشته باشد. از آنجا که عالم محضر خداست و همه ذرات آن، مخلوق و مطیع خداوند هستند پس باید با همه آفریده‌های خدا و در محضر خدا، همواره اخلاق و عدالت را در اندیشه، گفتار و رفتار خود رعایت کرد.

در گروه‌های کلاسی، یک مورد از مباحث زیر را انتخاب کنید:  
شعارهایی در مورد حفاظت از محیط زیست یا رعایت حقوق حیوانات و جمادات تهیه کنید. سپس مناسب‌ترین شعار را در یک پلاکارد در هنرستان خود نصب کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



## ۱-۱۶ - ارتباط با درختان و گیاهان

حیات انسان با گیاهان و گونه‌های مختلف گیاهی، مرتبط است و ابتدایی‌ترین قدم برای سپاس و قدردانی از این نعمت‌های خداداد، دانستن اهمیت و پای‌بندی به اخلاق در استفاده از آنهاست. همان‌گونه که در ارتباط با طبیعت به دنبال منافع خود هستید، باید به بقای طبیعت نیز توجه داشته باشید. منطقی نیست که منافع مستقیم و فوری خود را از طبیعت دریافت کنیم ولی به بقای آن اهمیت ندهیم. تولید اکسیژن و هوای پاک، زیبایی‌های چشم‌نواز، استفاده‌های غذایی، دارویی، صنعتی، تهیه لباس، ساخت‌وساز سرپناه و وسایل مورد استفاده در کار و زندگی روزانه و غیر اینها نمونه‌هایی از فواید گیاهان و درختان می‌باشد.

با راهنمایی و کمک پدر و مادر، چند مورد از گیاهان دارویی منطقه زندگی خود را شناسایی کرده و نام آنها را همراه با خواص دارویی که دارند، فهرست کنید.

فعالیت  
غیر کلاسی ۱



آسیب‌هایی را که انسان‌ها می‌توانند با رفتار نامناسب به طبیعت و محیط زیست خود وارد کنند، بنویسید. برای جلوگیری از این آسیب‌ها چه راه حل‌هایی ارائه می‌نمایید؟

فعالیت  
کلاسی ۲



خانم ستاری، مدیر مهد کودک ستاره‌هاست. او می‌خواهد زیبایی‌هایی طبیعت را به کودکان نشان دهد تا کودکان از سنن پایین یاد بگیرند که در پاکیزگی و حفاظت از محیط زیست کوشا باشند. به نظر شما خانم ستاری باید از چه راه‌هایی دوستی با طبیعت را به کودکان نشان دهد؟

فعالیت  
کلاسی ۳



با هماهنگی مسئولین هنرستان خود، یک روز را به تمیز کردن و جمع‌آوری زباله‌ها و موادی که در طبیعت تجزیه نمی‌شوند، اختصاص دهید. گزارشی از این فعالیت تهیه کنید و هر کدام احساس خود را از این کار، در کلاس درس توضیح دهید.

فعالیت  
غیر کلاسی ۲



## ۲-۱۶- ارتباط با حیوانات

نه تنها انسان‌ها بلکه حیوانات نیز به لحاظ اخلاقی دارای حقوقی هستند. بسیاری از رفتار انسان‌ها مستقیم یا غیرمستقیم بر جانوران و حیوانات اطراف و کل چرخه حیات تأثیر دارد که باید آثار و نتایج آنها را مورد توجه قرار داد. از جمله حقوق حیوانات این است که مورد صدمه و آزار و اذیت قرار نگیرند، آب و خوراک حیوانات اهلی به‌موقع و به‌اندازه به آنها داده شود، در صورت بیماری و صدمه اقدام به مداوای آنها شود و ... تأمین بخش مهمی از خوراک و پوشاک انسان‌ها، نگهداری، حمل‌ونقل، تفریح و سواری، پژوهش‌های دارویی و درمانی بخشی از فواید و خدمات حیوانات به انسان‌ها می‌باشد.

در مورد تجارت عاج فیل، شاخ کرگدن، پوست تمساح، لاک‌پشت، خوردن باله کوسه به عنوان غذای درمانی که هر کدام به‌عنوان تجارت پر سودی در جهان مطرح هستند و در برخی موارد موجب انقراض گونه آنها می‌شود، تفکر کنید. شما به عنوان مدافع حقوق حیوانات، برای جلوگیری و مبارزه با این نوع تجارت، چه پیشنهادهایی دارید؟ با هم کلاسی‌های خود در این مورد به بحث و گفت‌وگو بپردازید.

فعالیت  
کلاسی ۴



## ۳-۱۶- ارتباط با جمادات

جماد، عبارت است از هر آنچه بی جان و بی حرکت است، اما بی جان بودن، دلیلی بر استفاده نامطلوب از آنها نیست. چرا که جمادات یا به عبارتی دیگر، اشیاء بی جان در اطراف شما، مانند معادن، مخازن و منابع روی زمین و زیر زمین و هر موجود بی جان دیگری در اطراف شما مانند ابزار و وسایل کارگاهی، آزمایشگاهی و ... تنها برای استفاده شخصی شما نیستند و تنها در مدت حیات شما مورد استفاده ندارند. پرهیز از اسراف و استفاده درست و متعادل شما از آنها به معنای رعایت حقوق افراد دیگر و آیندگان است که در آینده دور یا نزدیک، از این اشیاء و منابع استفاده خواهند نمود. پس دیگران و آیندگان نیز در آنچه که شما استفاده می کنید، حق دارند و شما موظف به حفظ حقوق آنها هستید.

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند:

پنج گروه هستند که من و هر پیامبر مُستجابُ الدَّعَوه‌ای، آنان را لعنت می کنیم: ... و کسی که اموال عمومی را به خود منحصر سازد و تصرف در آن را [به نفع خود] حلال شمارد.

الکافی، ج ۲، ص ۳۹۲

اگر بخواهید در حوزه حمل و نقل، حسابداری، تربیت بدنی و تربیت کودک، راه کارهایی برای حفظ محیط زیست و احترام به حیوانات و جمادات ارائه نمایید، چه مواردی را بیان می کنید؟  
جواب هایتان را با سایرین به اشتراک بگذارید.

فعالیت  
کلاسی ۵



**نکته:** یکی از مسائلی که می توان آن را در بحث ارتباط با جمادات، طبیعت و محیط زیست، مورد نظر قرار داد، مسئله باز یافت و مصرف بهینه انرژی هاست. با این کارها، انرژی برای آیندگان حفظ می شود و از آسیب و آلودگی محیط زیست کاسته می شود. پس بیایید در استفاده از طبیعت اسراف نکنیم و برای حفظ محیط زیست خود کوشا باشیم.

فعالیت  
کلاسی ۶



در گروه‌های کلاسی، یکی از حوزه‌های کاری زیر را انتخاب کنید و پیرامون آن با یکدیگر به بحث و گفت‌وگو بپردازید.

ناوبری	تربیت بدنی	تربیت کودک	حسابداری	حمل و نقل
--------	------------	------------	----------	-----------

چگونه می‌توان در حوزه انتخابی خود بهترین ارتباط را با جمادات برقرار نمود؟

فعالیت  
کلاسی ۷

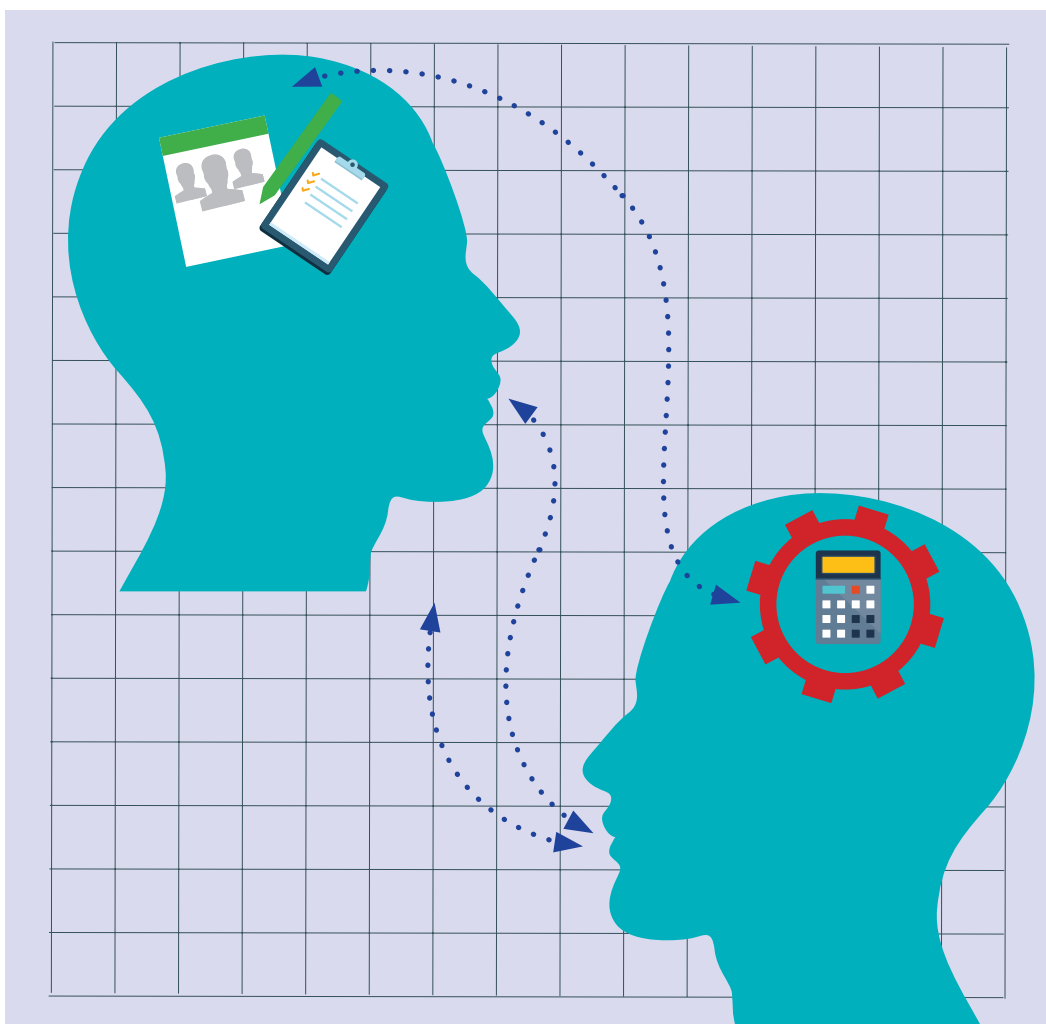


- عده‌ای از هواداران تیم‌های ورزشی بعد از پایان رقابت‌ها در صورت شکست تیم محبوبشان، شروع به آسیب رساندن به وسایل ورزشگاه می‌نمایند.  
- یک کارمند حسابداری برای مستند کردن کارهای اداری خود از کاغذهای بزرگ‌تر از اندازه استاندارد استفاده می‌کند.  
این دو مسئله را چگونه تحلیل می‌کنید و چه توصیه‌هایی به آنها و افراد مشابه دارید؟



## فصل ۴

### ارتباط مؤثر در کسب و کار



## برخی از شایستگی‌هایی که در این فصل به دست می‌آورید:

- درک درست «سرمایه‌های اجتماعی» و توانایی کسب و تقویت انواع آن در همه روابط خود با دیگران.
- درک و تقویت «هویت مشترک» در همه حوزه‌های اجتماعی.
- توانایی «آری» گفتن قاطعانه به نظرات و خواسته‌های معقول و منطقی دیگران و «نه» گفتن قاطعانه به نظرات و خواسته‌های نامعقول دیگران.
- کسب مهارت در بیان خواسته‌های خود از دیگران به شکلی معقول و منطقی.
- به کارگیری همه عوامل و مهارت‌های مؤثر در گفت‌وگو هنگام تعامل و ارتباط با دیگران.
- به کارگیری همه مهارت‌ها و الزامات فن بیان و سخنرانی مطلوب و مؤثر.
- آشنایی با مفهوم سیستم و عناصر آن و کسب مهارت در داشتن نگرش سیستمی به همه حوزه‌های کاری و ارتباطی.
- داشتن ارتباطی مؤثر و سازنده با همه مشتریان و جلب رضایت آنها.



## درس ۱۷ ارتباط در جامعه (۱)

انسان، موجودی اجتماعی است و تصور او در انزوا و دور از سایر انسان‌ها، امری غیرممکن است. این موجود جمع‌گرا، برای برآوردن نیازهای زیستی، عاطفی و اجتماعی خود به تعامل با دیگران احتیاج دارد. ارتباط با سایر اعضای جامعه زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای او را فراهم می‌کند. انسان بعد از تولد و رشد در خانواده، وارد مدرسه می‌شود و در این دو مرحله، مهارت‌های لازم را برای ورود به محیط بزرگ‌تر یعنی جامعه کسب می‌کند.

### ۱-۱۷- سرمایه اجتماعی

به چه چیزهایی سرمایه اجتماعی گفته می‌شود؟ چگونه می‌توانیم سرمایه اجتماعی را در جامعه افزایش دهیم؟ افزایش سرمایه اجتماعی در جامعه چه پیامدهایی به همراه دارد؟

در ارتباط با جامعه، یکی از مهم‌ترین مباحث قابل طرح، سرمایه اجتماعی است. سرمایه اجتماعی، شامل ارزش‌هایی می‌شود که از طریق آنها امکان ارتباط افراد برای دستیابی به اهداف والا در جامعه فراهم می‌شود. نبودن سرمایه‌های اجتماعی، حیات جامعه را به خطر می‌اندازد. دو مورد از سرمایه‌های اجتماعی مهم و بسیار مؤثر برای رشد و توسعه پایدار و همه‌جانبه در جامعه ما عبارت‌اند از:

۱- تلاش و کوشش مستمر علمی، اقتصادی و اخلاقی از سوی همه افراد جامعه مخصوصاً دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان؛

۲- اتحاد و همدلی بین همه اقشار جامعه به ویژه بین گروه‌های مهم و تأثیرگذار در جامعه شامل:

الف) دانش‌آموزان در ارتباط با یکدیگر و نیز در ارتباط با مربیان، معلمان، دبیران و هنرآموزان؛  
ب) مردم کوچه و بازار (توده مردم) به عنوان صاحبان اصلی انقلاب در ارتباط با رهبران فکری و سیاسی تأثیرگذار به ویژه روحانیون و ائمه جماعات مساجد و نیز مسئولین سیاسی و اجرایی کشور.

به دلیل اهمیت سرمایه‌های اجتماعی و ارتباط مفید و مؤثر بین همه افراد و اقشار جامعه به ویژه بین گروه‌های یاد شده است که دشمنان قسم خورده ما از ابتدای انقلاب اسلامی همواره بر گسستن این ارتباط و یا ایجاد خلل و انحراف در آن پای فشرده و سرمایه‌گذاری‌های فراوان سیاسی، نظامی، اقتصادی و فرهنگی داشته‌اند.

در یکی از اسناد لایحه جاسوسی آمریکا که دانشجویان پیرو خط امام در سال ۱۳۵۸ آن را افشا کرده‌اند، نامه‌ای است از «جان گریوز» مسئول روابط عمومی سفارت آمریکا (لایحه جاسوسی آمریکا) در ایران که این دشمنی استکبار را با ما و انقلاب اسلامی ما به خوبی نشان می‌دهد.

او در این نامه، دو طرح برای ایجاد هرج و مرج در ایران بعد از انقلاب اسلامی به آژانس اطلاعات بین‌المللی آمریکا در واشنگتن پیشنهاد می‌دهد:<sup>۱</sup>

۱- ایجاد اختلافات قومی، مذهبی و جناحی چه بین مردم با یکدیگر و چه بین مردم و مسئولین فکری، فرهنگی و سیاسی به گونه‌ای که این اختلافات از یک سو سبب اخلاف یا تعطیلی مراکز مهم اقتصادی و صنعتی و در نهایت نارضایتی بین مردم به ویژه در مناطق حساس و مهم مانند مناطق نفتی شود و از سوی دیگر با تقویت و تحریک حس ملی‌گرایی مردم، آنها را نسبت به رهبران مذهبی (روحانیون) و مسئولین بدبین سازد.

۲- ایجاد تفرقه در مدارس بین دانش‌آموزان با یکدیگر و یا بین دانش‌آموزان و معلمان و یا معلمان با یکدیگر و یا بین همه آنها به منظور اخلاف در روند پیشرفت علمی و اخلاقی دانش‌آموزان.

۱- اسناد لایحه جاسوسی آمریکا، دانشجویان پیرو خط امام، کتاب اول، چاپ سوم، مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های سیاسی، پاییز ۱۳۹۰، ص ۶۲ و ۶۳.



سند مذکور لاقلاً سه مطلب بسیار مهم زیر را به ما می‌فهماند:

۱- لزوم حفظ اتحاد و همدلی بین مردم و مسئولین از یکسو و مردم و روحانیون و دیگر افراد تأثیرگذار و صاحب نفوذ از سوی دیگر؛

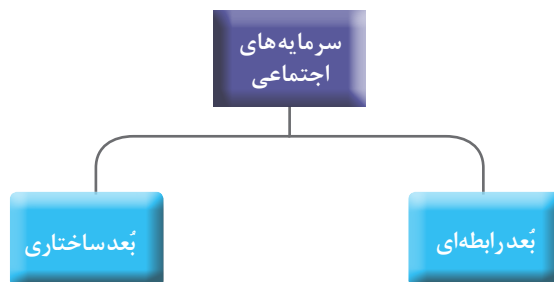
۲- داشتن تلاش مستمر و مجاهدانه علمی، اقتصادی و اخلاقی همه اقشار جامعه به ویژه دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان.

۳- عمق خباثت و دشمنی جبهه استکبار جهانی به رهبری آمریکا با انقلاب شکوهمند اسلامی و ملت عزیز و شریف ایران.

دشمن، این سرمایه‌های مهم اجتماعی ما را خوب شناخته و با تمام توان با آنها مقابله کرده و می‌کند؛ پس بر آینده‌سازان این مملکت اسلامی نیز واجب و لازم است که سرمایه‌های مهم اجتماعی خویش را بشناسند و با تمام توان از آنها دفاع کنند.

به نظر شما این سرمایه‌ها کدام‌اند و چگونه می‌توانیم آنها را حفظ نموده و از آنها دفاع کنیم؟

ابعاد سرمایه اجتماعی در نمودار ۱-۱۷ قابل مشاهده‌اند.



نمودار ۱-۱۷: ابعاد سرمایه اجتماعی

### ● بُعد رابطه‌ای در سرمایه‌های اجتماعی

این بُعد از سرمایه‌های اجتماعی، توصیف‌کننده انواع روابط شخصی است که بر حسب تعاملات قبلی افراد و با تمرکز بر احترام و رفاقت، شکل می‌گیرد. اعتماد، همکاری، وابستگی، هویت، تعهدات و انتظارات از شاخص‌های بُعد رابطه‌ای هستند.

انسان موجودی ذاتاً اجتماعی و مایل به زندگی در اجتماع است. خصلت اجتماعی بودن انسان از آنجا ناشی می‌شود که خداوند متعال انسان‌ها را با استعدادها و ظرفیت‌های متفاوت آفریده تا برای پیمودن راه تکامل و حرکت همه‌جانبه به سوی کمال، به یکدیگر وابسته باشند. اساس زندگی بشری بر پایه اجتماع است و از مسیر زندگی جمعی و ارتباط با دیگران است که انسان به اوج تکامل می‌رسد. بر این اساس است که قرآن کریم می‌فرماید:

«ای مردم ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را به صورت تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید. (اما اینها ملاک برتری نیست) قطعاً ارجمندترین شما نزد خداوند پرهیزگارترین شماست.»<sup>۱</sup>

## اعتماد

آیا شما به راحتی به دیگران اعتماد می‌کنید؟ آیا دیگران به راحتی به شما اعتماد می‌کنند؟ چگونه می‌توان اعتماد میان یکدیگر را افزایش داد؟

یکی از عناصر کلیدی ارتباط انسان، «اعتماد» است. اعتماد پیونددهنده، قوام‌بخش و تضمین‌کننده مجموعه روابط گوناگون انسان در تمام سطوح است. اعتماد به معنای اطمینان و باور انسان‌ها به یکدیگر است و سبب می‌شود افراد بتوانند در کنار یکدیگر، «گروه» تشکیل دهند. «صداقت»، اولین جزء اعتماد است. بر حسب این شاخص، افراد از دیگران انتظار دارند از روی حسن نیت، رفتار و عمل کنند. اوج اعتماد را می‌توان در توکل انسان مؤمن به خداوند و اطاعت محض از او دانست. انسان، با خدا به امنیت می‌رسد و بدون خدا، به هر چه اعتماد کند، پایه‌اش متزلزل است.

بر این اساس خداوند در سوره طلاق آیه ۳ می‌فرماید: «و هر کس به خدا توکل کند، خدا برای او کافی است. همانا خداوند فرمان و اراده خویش را محقق می‌سازد چرا که او برای هر چیزی قدير و اندازه‌ای (حساب و کتاب معینی) قرار داده است». البته توکل به خداوند زمانی ما را بس است که اولاً از روی ایمان به خداوند و روز قیامت باشد و ثانیاً همراه با آگاهی و اطاعت از همه امر و نهی‌های الهی از جمله قوانین و ضوابط علمی بین‌پدیده‌ها باشد.

یک تیم ورزشی را (فوتبال، والیبال، بسکتبال و ...) که به آن علاقه دارید انتخاب کنید و عوامل موفقیت آن را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید. چه عواملی باعث موفقیت آن تیم ورزشی شده است؟

فعالیت  
کلاسی ۱



### ۱- جدول زیر را تکمیل کنید:

عوامل افزایش اعتماد میان افراد	عوامل کاهش اعتماد میان افراد
داشتن صدق و راستی در صحبت کردن و رفتار با دیگران.	دروغ‌گویی افراد نسبت به یکدیگر.

فعالیت  
کلاسی ۲



۲- به نظر شما افزایش اعتماد میان افراد جامعه چه پیامدهایی دارد؟

۳- نقش صاحبان حرف و مشاغل در افزایش اعتماد میان افراد چگونه است؟

## همکاری و وابستگی

آیا شما تاکنون در انجام کارهای دیگران به آنها کمک کرده‌اید؟ با کمک کردن شما چه تغییری در نحوه انجام کار ایجاد شده است؟ وقتی به دیگران کمک می‌کنید چه احساس خوشایندی دارید؟ آیا دوست دارید که دیگران نیز به شما کمک کنند؟

همکاری نتیجه اعتماد است و اعتماد سبب می‌شود که افراد بپذیرند و مایل باشند که منابع شخصی خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، فعالانه در گروه‌ها عضو شوند و به انجام دادن اموری بپردازند که به تنهایی قادر به انجام آنها نیستند. همکاری، منجر به وابستگی افراد به یکدیگر می‌شود، از این نظر که افراد، احساسات دیگران را درک می‌کنند، خود را جای آنان می‌گذارند و گویی در حال تجربه شرایط طرف مقابل خود هستند.

امام علی(ع) در این خصوص می‌فرماید: آنچه را برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید و آنچه را برای خود نمی‌پسندید برای دیگران هم نپسندید.<sup>۱</sup>

فعالیت  
کلاسی ۳



با مشارکت یکدیگر و هماهنگی با مسئول هنرستان و راهنمایی‌های هنرآموز خود، یک نمایشگاه و فروشگاه یک روزه از غذاهای خانگی در هنرستان برگزار کنید. برای برگزاری هر چه بهتر نمایشگاه، چند نفر از هنرجویان وظایف زیر را بر عهده گیرند:

مسئول هماهنگی و اجرا؛  
مسئول تبلیغات؛  
مسئول تدارکات و ...

هر یک از هنرجویان، موارد اعتماد، همکاری و وابستگی را در نمایشگاه برگزار شده مورد تحلیل قرار دهند و به صورت گزارشی در کلاس درس بیان کنند.

فعالیت  
غیر کلاسی ۱



از یک آسایشگاه سالمندان یا یک مرکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست بازدید کنید و نمونه‌هایی از همکاری و وابستگی را در آنها بررسی و تحلیل نمایید، سپس نتیجه را در کلاس درس گزارش کنید.

فعالیت  
غیر کلاسی ۲



با یک مربی مهدکودک در مورد استفاده از دوربین‌های مدار بسته برای نظارت بر کار مربیان صحبت کنید. این موقعیت را از نظر سرمایه اجتماعی مورد تحلیل قرار دهید.



دربارهٔ موارد زیر بحث و گفت‌وگو کنید:

- ۱- در شرکت الف، اعضای گروه حسابداری و حسابرسی با یکدیگر رابطه‌ای بسیار نزدیک و صمیمی دارند. آنها در هنگام کار، صداقت را در گفتار و کردار خود نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند و با همکاری یکدیگر برای ارتقای کیفیت کار تلاش می‌کنند. رفتار سرپرست با آنها، بسیار انسان‌دوستانه و محترمانه است. او همیشه اعضای گروه را به خاطر حُسن انجام کار مورد حمایت قرار می‌دهد. اگر یکی از اعضا در یک روز در محل کار حاضر نباشد، دیگر اعضا با رضایت کامل کار او را انجام می‌دهند. این اعتماد و همکاری میان اعضا باعث شده است که گروه حسابداری و حسابرسی شرکت الف بسیار معتبر و خوش‌نام شناخته شوند.
- ۲- در شرکت ب، اعضای گروه حسابداری و حسابرسی با یکدیگر رابطه‌ای خشک و رسمی دارند. هر کسی خود را موظف به انجام کار خود می‌داند و در صورت ایجاد هر مسئله‌ای از ناحیهٔ دیگر اعضا، خود را مسئول نمی‌داند. رفتار سرپرست با اعضا بسیار رسمی است. اگر یکی از افراد در کار خود اشتباه کند، از طرف دیگر اعضا مورد حمایت قرار نمی‌گیرد و او را به سهل‌انگاری متهم می‌کنند. کار کردن در شرکت ب سخت و طاقت‌فرسا شده به طوری که افراد به دنبال موقعیت شغلی مناسب می‌گردند تا از آن شرکت استعفا دهند.
- هر دو موقعیت فوق را مقایسه و ارزیابی کرده سپس نتیجه‌گیری خود را بیان کنید.



در هر یک از موقعیت‌های زیر چه واکنشی نشان می‌دهید؟

- در حال رانندگی هستید، فردی در جاده ماشینش خراب شده است.
- به مناسبت عید نیمهٔ شعبان جشنی در مهدکودک خواهر یا برادر شما برگزار می‌شود.
- همکار شما به علت بیماری، اسناد حسابداری را به موقع تکمیل نکرده است.
- بازیکن تیم مقابل در اثر خطای غیرعمد در زمین ورزش مصدوم شده است.
- در مسابقهٔ فینال، حریف شما برنده شده است.
- همکار شما به سمت سرپرستی حسابداری منصوب شده است.
- مربی مهدکودک برای ارتقای کیفیت محتوای آموزشی از شما درخواست همکاری دارد.
- رانندهٔ اتوبوس پایانهٔ مسافربری بیمار شده است و نمی‌تواند در ساعت مقرر در پایانه حاضر شود.

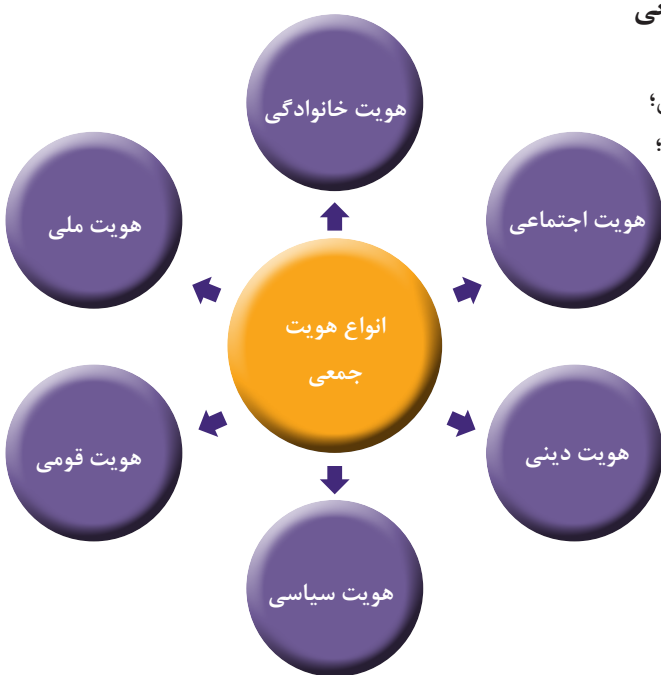
## هویت مشترک

«هویت مشترک» یعنی چه؟ شما چه هویتی دارید؟ دوست شما چه هویتی دارد؟ «هویت» عبارت است از مجموعهٔ خصوصیات و مشخصات فردی، اجتماعی، احساسات و اندیشه‌های مربوط به فرد، که آنها را از طریق کنش متقابل خود، خدا، خلقت و دیگران به دست می‌آورد و در نهایت، با یافتن تصویری از خود، آنها را در پاسخ به سؤال «من کیستم؟» ارائه می‌نماید. شاخصِ هویتِ مشترک،

به معنای داشتن حس تعلق به گروه و به سایر افراد و دریافت پشتیبانی و ارزش از آنهاست. هویت یک فرد می‌تواند فردی یا جمعی باشد.

۱. **هویت فردی:** به خصوصیات و مشخصاتی اشاره دارد که فرد به عنوان یک شخص منحصر به فرد و متفاوت از دیگران، آنها را به خود منتسب می‌کند. (تصوراتی که هرکس از خود به عنوان «من» دارد).
۲. **هویت جمعی:** احساس عضویت، تعلق و تعهد یک فرد به جمع، به گروه یا به جوامع مشخصی است. هویت جمعی یعنی احساس و اعتقاد به وجود یک «ما» در مقابل «ما»های دیگر، که به واسطه حضور فرد در یک جمع شکل می‌گیرد. انواع هویت جمعی در نمودار ۲-۱۷، نشان داده شده است.

### حوزه‌های مربوط به انواع هویت‌های جمعی عبارت‌اند از:



- **هویت خانوادگی:** اعضای خانواده و خویشاوندان؛
  - **هویت اجتماعی:** دوستان، همسایگان و همکاران؛
  - **هویت دینی:** دین، آیین و مذهب؛
  - **هویت سیاسی:** هم‌فکران سیاسی و هم‌حزبی‌ها؛
  - **هویت قومی:** قومیت و زبان؛
  - **هویت ملی:** ایرانی بودن و...؛
- در هر یک از حوزه‌های فوق، مواردی چون میزان احساس تعلق، تعهد و پای‌بندی مطرح می‌شود.

نمودار ۲-۱۷: انواع هویت جمعی

رامبد، دارای مدال طلای تکواندو در رده سنی جوانان است. او برای سومین بار به مسابقات جهانی اعزام شده است و مدال طلا کسب کرده است. از یک‌سو برای عضویت در بهترین تیم‌های اروپایی با مزایای بالا به او پیشنهادی مناسب داده می‌شود و از سوی دیگر، مسئولان از رامبد می‌خواهند برای کشورشان مدال کسب کند. با توجه به شاخص هویت مشترک، رامبد را در برخورد با این پیشنهاد چگونه راهنمایی می‌کنید؟ کدام‌یک از انواع هویت در این ماجرا مطرح است؟ آن را تحلیل کنید.

فعالیت  
کلاسی ۶



فعالیت  
کلاسی ۷



آقای ستایش، به عنوان برنامه نویسی در یک شرکت تولید نرم افزارهای حسابداری مشغول به کار است. همسر او به بیماری سختی مبتلاست و هزینه درمانی بالایی دارد. در این شرایط، فردی ناشناس با او تماس می گیرد و پیشنهاد می دهد که حاضر است در مقابل دریافت جدیدترین برنامه حسابداری شرکت، مبلغی کلان به او پرداخت کند. اگر شما در وضعیت آقای ستایش باشید، با توجه به شاخص هویت مشترک، چگونه عمل می کنید؟ این ماجرا را از نظر شاخص هویت، تحلیل کنید.

### تعهد

شما خود را در مقابل چه کسانی متعهد می دانید؟ شما به چه چیزهایی تعهد دارید؟ تعهد شما چه پیامدهایی برای شما و دیگران به همراه دارد؟ آیا تا به حال به کسی یا چیزی متعهد بوده اید؟ تعهد، در لغت به معنای «به عهده گرفتن و قبول مسئولیت» است. بر این اساس، تعهد معنای وفای به عهد را می رساند. از طرفی دیگر، تعهد ریشه در اخلاقیات دارد و به معنی الزامی است که آزادی فرد را در رفتار و عمل، محدود می سازد. به طور مثال، اعتقادات دینی افراد در نحوه عمل و رفتار آنها، بایدها و نبایدهایی را مطرح می سازد که مانع از انجام دادن آزادانه برخی از اقدامات و رفتارها می شود مانند مسلمانان که از خوردن گوشت خوک امتناع می کنند یا بدون پوشش مطلوب و مناسب از منزل خارج نمی شوند.

فعالیت  
کلاسی ۸



ساناز برای ادامه تحصیل به خارج از کشور رفته است. او از سوی هم کلاسی های خود به سبب رعایت پوشش و حجاب، مورد تمسخر قرار می گیرد. امکان برداشتن حجاب برای او در آن کشور خارجی فراهم است، اما او همه سختی های حفظ این حجاب را در آن محیط پذیرفته است. رفتار او را با در نظر گرفتن شاخص تعهد، چگونه تحلیل می کنید؟

فعالیت  
کلاسی ۹



ابراهیم، به تازگی به عنوان کارمند در یک شرکت مشغول به کار شده است. یکی از همکاران او که رابطه صمیمانه ای با او دارد، گرفتن رشوه از ارباب رجوع را به او پیشنهاد می دهد و توجیه می کند که عمل ناشایستی نیست و به نوعی حق کارمند است. ابراهیم برای قبول یا رد این پیشنهاد به شدت مردد می شود. این موضوع را چگونه تحلیل می کنید؟ با توجه به شاخص تعهد، او را راهنمایی کنید.

**نکته:** در میان تعالیم اخلاقی اسلام، «وفای به عهد و پیمان» جایگاه بسیار مهمی دارد. مردم با همه اختلاف سلیقه ها و عقیده ها، در عمل به این دستور الهی اتفاق نظر دارند، زیرا تعهد و وفای به عهد و پیمان امری است که از وجدان انسان سرچشمه می گیرد و به عقیده خاصی مربوط نیست.



با توجه به رشته تحصیلی خود، یک داستان بنویسید و در آن، مواردی از کاربردهای مثبت غیر کلامی (زبان بدن) و نیز نکات تربیتی و زیست محیطی را برای اصلاح رابطه خود با دیگران و طبیعت بگنجانید. (مانند تکان دادن دست از پشت شیشه اتوبوس به عنوان خداحافظی یا رعایت حقوق مردم و احترام به آنها از طریق کاشت گل و گیاه یا استفاده از وسیله نقلیه عمومی).



## درس ۱۸ ارتباط در جامعه (۲)

فصل ۴ | ارتباط مؤثر در کسب و کار

### ۱-۱۸ - بُعد ساختاری در سرمایه‌های اجتماعی

این بُعد از سرمایه‌های اجتماعی، وضعیت غیرشخصی پیوندهای بین افراد یا واحدها را توصیف می‌کند. به عبارتی دیگر، این بُعد به الگوی کلی ارتباط بین افراد و اینکه به چه کسانی دسترسی دارید و این دسترسی چگونه میسر می‌شود، اشاره دارد. بُعد ساختاری، شامل شاخص‌های ارتباط، تداوم ارتباط و اهداف و ارزش‌های مشترک ارتباط می‌شود.

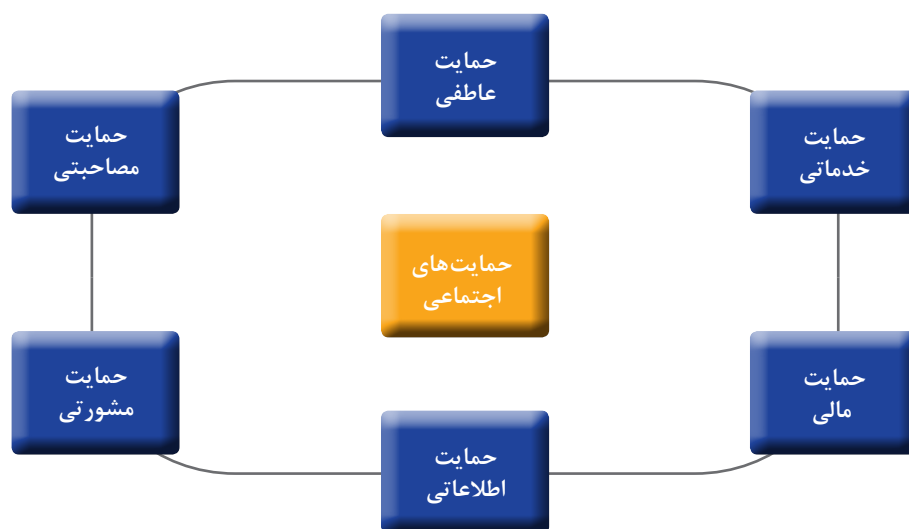


#### ارتباط و شبکه‌ها

آیا شما عضو گروهی هستید؟ آیا در گروه‌ها با کسانی آشنا شده‌اید که می‌توانند برای شما مفید باشند؟ ارتباط و شبکه‌های موجود در میان افراد، چه پیامدهایی برای آنان دارند؟ ارتباط، عنصر پیونددهنده افراد به یکدیگر است. روابط اجتماعی افراد می‌تواند در تعیین فرصت‌ها در زمینه‌های گوناگون زندگی مؤثر باشد و آنان را در موقعیت‌ها و منابع جدید قرار دهد. افراد حمایت‌های متنوعی را از اعضای شبکه خود دریافت می‌کنند. خویشاوندان دور و نزدیک، دوستان، همسایگان، همسالان و هم‌کلاسی‌ها و مهم‌تر از همه اینها، معلمان، صاحب‌نظران، اهل علم، روحانیان و مراجع تقلید منابع مهمی هستند که در صورت نیاز می‌توان به آنها مراجعه کرد و از آنها مشاوره و رهنمود گرفت. با تنوع روابط، افراد به طیف وسیعی از حمایت‌های مختلف دست می‌یابند. حمایت‌های اجتماعی، افراد را قادر می‌سازد تا توانایی رویارویی با مشکلات روزمره و بحران‌های زندگی را داشته باشند.



محمدرضا به سبب کسب رتبه برتر در مسابقه مخترعان جوان، به همایشی دعوت شده است. در میان حاضرین در همایش، عده‌ای از افراد به عنوان سرمایه‌گذار جهت حمایت از تولید اختراعات مخترعین جوان حضور دارند. با توجه به شاخص ارتباط و شبکه‌ها، این مسئله را چگونه تحلیل می‌کنید؟ زمینه استفاده از کدامیک از حمایت‌های اجتماعی برای او فراهم است؟ محمدرضا را برای بهره بردن از موقعیت موجود راهنمایی کنید.



نمودار ۱-۱۸: انواع حمایت‌های اجتماعی

همان‌گونه که در نمودار ۱-۱۸ مشاهده می‌شود، حمایت‌های اجتماعی عبارت‌اند از:

- **حمایت عاطفی** مانند برگزاری جشن عاطفه‌ها، بازدید از خانه سالمندان و عیادت از بیماران.
- **حمایت خدماتی** مانند ارائه خدمات به سالمندان بی‌بضاعت، زنان بی‌سرپرست و کودکان خیابانی.
- **حمایت مالی** مانند کمک به زلزله‌زدگان، سیل‌زدگان، جنگ‌زدگان و افراد آسیب‌دیده.
- **حمایت اطلاعاتی** مانند استفاده از اطلاعات والدین در انتخاب شغل مناسب.
- **حمایت مشورتی** مانند استفاده از تجربیات فردی موفق، در خصوص شکست‌ها و موفقیت‌هایش.
- **حمایت مصاحبتی** مانند گفت‌وگو با یک دوست در مورد مشکلات خود و احساس آرامش پس از آن.



شیما مدرک طراحی و دوخت لباس دارد. او لباس‌های ورزشی و لباس‌های مهدکودک را طراحی می‌کند و می‌دوزد. شیما در یک میهمانی، از حضور یک تولیدکننده پوشاک به سبک ایرانی باخبر می‌شود. این موضوع را با توجه به شاخص ارتباط و شبکه‌ها چگونه تحلیل می‌کنید؟ شیما از کدامیک از انواع حمایت‌های اجتماعی در این ماجرا می‌تواند بهره‌مند گردد؟ اگر شما به جای او بودید چگونه از این فرصت بهره می‌بردید؟



برای هر یک از انواع حمایت‌های اجتماعی مثال‌هایی در جدول زیر بنویسید.

حمایت‌های اجتماعی	مصدق	اهمیت
۱- حمایت مشورتی	کمک گرفتن از تجربیات فرد موفق	انتخاب بهتر و جلوگیری از هدر رفتن زمان و سرمایه‌های گوناگون
۲- حمایت خدماتی		
۳- حمایت مالی		
۴- حمایت اطلاعاتی		
۵- حمایت عاطفی		
۶- حمایت مصاحبتی		

### تداوم ارتباط

آیا تا به حال در یک گروه به مدت طولانی فعالیت کرده‌اید؟ علت فعالیت کردن شما برای مدت طولانی در گروه چه بوده است؟ این فعالیت چه پیامدی برای شما داشته است؟

«تداوم ارتباط» به معنای پیگیری و ادامه دادن ارتباط در گروه‌ها و عملی است که بهره‌بردن فرد از فرصت‌های موجود را امکان‌پذیر می‌کند. به عبارت دیگر، شاخص ارتباط، فرد را با فرصت‌های جدید روبه‌رو می‌سازد و شاخص تداوم ارتباط، امکان نفع‌بردن او را از این فرصت‌ها فراهم می‌کند. بنابراین، تداوم ارتباط یعنی در شبکه ارتباطی موجود، هم بتوان تعداد دفعات ارتباط را افزایش داد و هم رابطه موجود را حفظ کرد.





فاطمه، در نویسندگی مهارت بالایی دارد. او به پیشنهاد هنرآموز خود یکی از مقالاتش را برای مجله‌ای می‌فرستد اما جوابی دریافت نمی‌کند. او به صورت حضوری در دفتر مجله با سردبیر صحبت می‌کند و نمونه مقالات خود را ارائه می‌دهد. سردبیر از مقالات او بسیار تعریف می‌کند و مژده چاپ یکی از آنها را در شماره بعدی مجله به وی می‌دهد. اما مقاله در شماره بعدی هم چاپ نمی‌شود. فاطمه دلسرد و ناامید است. با تحلیل این موضوع، فاطمه را برای برخورد صحیح، راهنمایی کنید.



سپهر در تیم والیبال هنرستان از بهترین بازیکنان است. او با مربی ورزش خود رابطه‌ای صمیمی دارد و از این طریق در باشگاهی خارج از هنرستان نیز عضو تیم والیبال می‌شود. او از طریق مربی و دوستان هم باشگاهی خود از تصمیم فدراسیون والیبال برای عضوگیری در تیم ملی جوانان مطلع می‌گردد. این موضوع را چگونه تحلیل می‌کنید؟ اگر شما به جای سپهر بودید، چگونه عمل می‌کردید؟ او را راهنمایی کنید.

### اهداف و ارزش‌های مشترک

آیا تا به حال به اهداف و ارزش‌های مشترک خود با دیگران فکر کرده‌اید؟ به نظر شما آیا داشتن هدف مشترک با دیگران، می‌تواند زمینه همکاری با آنان را فراهم سازد؟ زمانی که به صورت جمعی هدف خاصی را دنبال کنید و ارزش‌های یکسانی داشته باشید و برای تحقق هدف خود تلاش و کوشش کنید، بدون شک به موفقیت دست خواهید یافت. چرا که با احترام به ارزش‌های مشترک و رعایت آنها، در پی رسیدن به هدفی مشترک هستید. با این توضیح می‌توان این‌گونه بیان نمود که شاخص اهداف و ارزش‌های مشترک، گرچه مزایای فردی نیز به دنبال دارد اما ذهن ما را به نوعی به سمت کار و فعالیت گروهی سوق می‌دهد.



در گروه‌های کلاسی:

- ۱- اعضای یک دسته به صورت انفرادی و اعضای دسته دیگر در گروه‌های چند نفره قرار گیرید.
  - ۲- هر دو دسته در مورد راه‌های بهبود آلودگی هوا فهرستی از اقدامات را تهیه کنید.
  - ۳- همه (هر فرد و هر گروه) ده دقیقه فرصت دارید.
  - ۴- در پایان، راه‌کارها و نتیجه نهایی را در کلاس ارائه دهید.
- کار فردی و گروهی را از نظر خلاقیت، ابتکار و کسب نتیجه بهتر و سریع‌تر با در نظر گرفتن شاخص هدف مشترک، تحلیل کنید.



برای تقویت و اصلاح رابطه خود در هر یک از عرصه‌های مختلف رفتاری، آداب مربوط به هر یک از فعالیت‌ها یا مشاغل زیر را تکمیل کنید.

#### ۱- شکر و سپاس الهی:

- از نعمت‌های الهی در راه درست استفاده کنیم.

-

-

-

#### ۲- کسب و کار و تجارت (با توجه به رشته تحصیلی خود):

- گران‌فروشی و کم‌فروشی نکنیم.

-

-

-

#### ۳- تربیت کودک:

- اشیای تیز و برنده را از دسترس کودک دور نگه داریم.

-

-

#### ۴- یک رشته ورزشی (با توجه به علایق خود):

- به رقیب خود احترام بگذاریم.

-

-

-

#### ۵- حسابداری و حسابرسی:

- امانت‌دار باشیم.

-

-

-

#### ۶- سیر و سفرهای دریایی و کشتیرانی:

- سفر خود را با نام و یاد خدا آغاز کنیم.

-

-

-