

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

مدیریت خانواده و سبک زندگی

کلیه رشته‌ها (ویژه پسران)

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه پسران) - پایه دوازدهم - ۱۱۲۲۴۱

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

محمود امانی طهرانی، کوروش امیری‌نیا، محمدمهدی اعتصامی، امیرحسین بانکی پور فرد، انسیه جلیلی طهماسبی، میترا دانشور، سیدمحمد دلبری، یاسین شکرانی، سیدمحسن میرمحمدصادقی،

محمود معافی و محی‌الدین بهرام‌محمدیان (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

سیدمحسن میرمحمدصادقی، محمدجواد فهیمی‌فر، سیدعلی مرتضوی درچه (اعضای گروه تألیف) -

فاطمه آزاد منجیر، ریحانه طیب‌زاده (همکاران تألیف) - مهدی دوابی، مونا چراغی، محمدرضا

کمن، محمدحسن آسایش، محمد سمیعی، امیرمحمد فضلی، نفیسه وارسیان، محمدرضا بیاتی، مریم

ابراهیمی (گروه مشاوران) - بهروز راستانی (ویراستار)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - صبا کاظمی دوانی

(طراح جلد) - فاطمه رئوف‌پی، ارمنان رحمان پور (صفحه‌آرا، طراح گرافیک) - پریسا کیانی، صبا

صفا (تصویرگر) - فاطمه پزشکی، سیده فاطمه طباطبایی، حسین قاسم پور اقدم، علیرضا ملکان

و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtxtbook.ir

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان

۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ سوم ۱۳۹۹

نام کتاب:

پدیدآورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

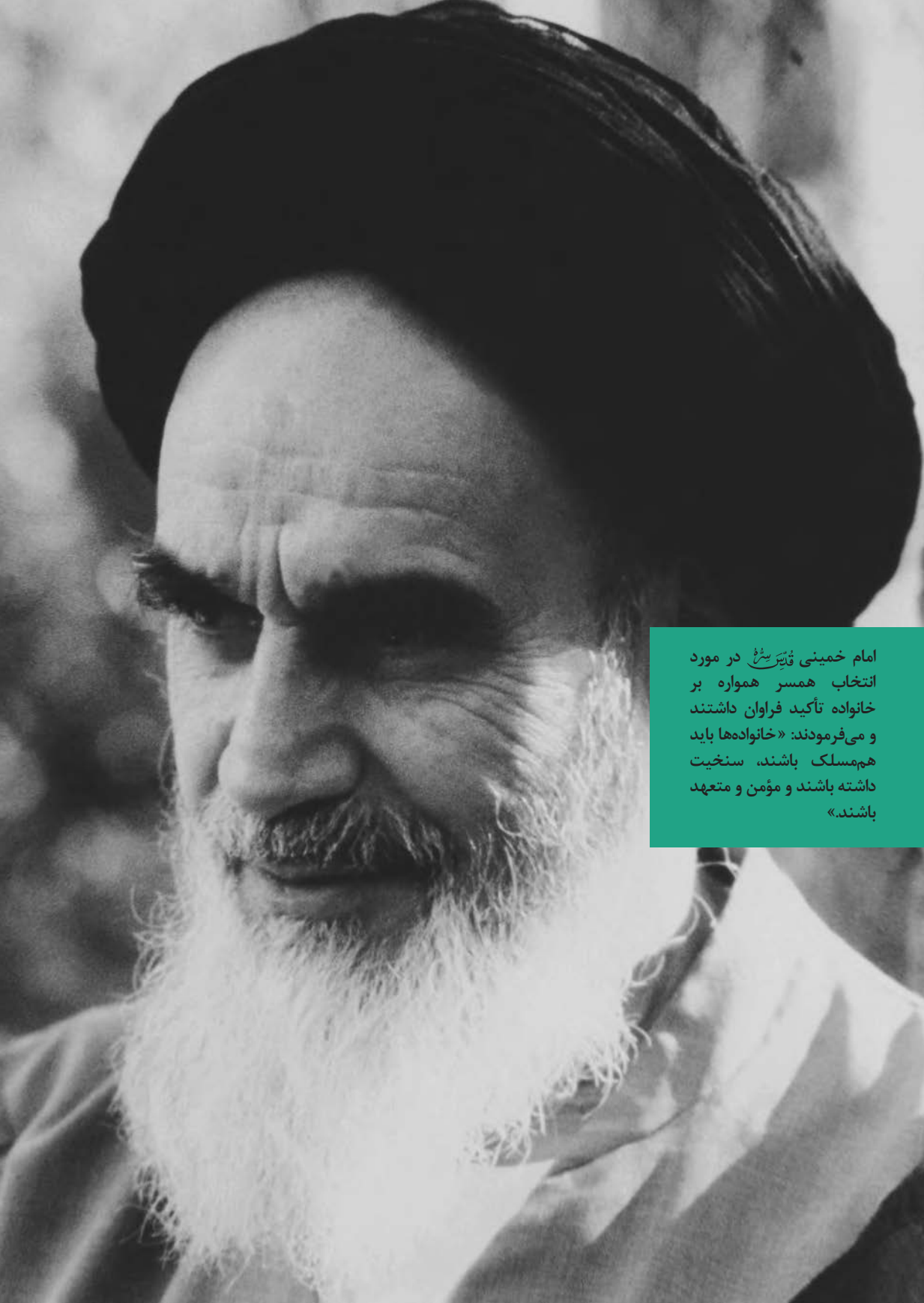
ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

شابک ۹-۲۲۵۳-۰۵-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-05-3253-9



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

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

دبیران گرامی، اولیای محترم و دانش آموزان عزیز

■ درس مدیریت خانواده و سبک زندگی، برای دومین بار با تصویب شورای عالی آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ برای دانش آموزان پایه دوازدهم تدریس می شود.

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

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

فصل ۱. من، روابط و خانواده

- درس ۱. جانم بگیر و صحبت جانانه‌ام ببخش! (روابط انسانی) ۱۲
- درس ۲. همچو آیینه مشو محو جمال دگران (من در رابطه با خودم) ۲۱
- درس ۳. من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! (من در رابطه با دیگران) ۲۸
- درس ۴. اگر رفیق شفیقی دُرست پیمان باش! (مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده) ۳۸

فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

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

فصل ۳. آگاهی و آمادگی اولیه برای ازدواج

- درس ۸. ورود افراد مجرد ممنوع! (ضرورت ازدواج-۱) ۸۰
- درس ۹. آری! به «ازدواج» جهان می‌توان گرفت! (ضرورت ازدواج-۲) ۸۸
- درس ۱۰. دل شیر و مبر لاک پشت و خُلق آهو! (شرایط مناسب برای ازدواج-۱) ۹۴
- درس ۱۱. قصر رؤیا و اسب سپید! (شرایط مناسب برای ازدواج-۲) ۱۰۲

فصل ۴. اقدام برای ازدواج

- درس ۱۲. دُر باشه، غلتون باشه، ارزون باشه! (ملاک‌ها و اولویت‌ها در انتخاب همسر) ۱۱۲
- درس ۱۳. کفش آهنین و چوب جادو! (اقدام برای ازدواج) ۱۲۴
- درس ۱۴. که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها! (اصول حاکم بر فرایند ازدواج) ۱۳۴

فصل ۵. استحکام خانواده

- ۱۵۲ درس ۱۵. عروس خانم، وکیلیم؟! (آداب و رسوم ازدواج)
- ۱۶۹ درس ۱۶. در میان ما تفاوت از چه خاست؟! (ازدواج و تفاوت‌های همسران)
- ۱۸۴ درس ۱۷. خود در عجبم که من توام یا تو منی! (هم سویی و سازگاری پس از ازدواج)
- ۱۹۶ درس ۱۸. من و همسرم، شما همما! (مدیریت خانواده)

فصل ۶. مدیریت و تعالی خانواده

- ۲۱۰ درس ۱۹. خاک را زنده کند تربیت باد بهار (تربیت فرزند)
- ۲۲۰ درس ۲۰. مراد در خانه سروی هست! (عشق، ایمان و زندگی سعادت‌مندان)

- ۲۳۲ فهرست منابع برای مطالعه بیشتر و یادگیری مستمر

سخنی با دانش آموزان

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

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

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

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

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

بخش اول

پیش از ازدواج

فصل ۱. من، روابط و خانواده

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

فصل ۲. حفاظت از خود پیش از ازدواج

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

دلبستگی و روابط پایدار همچو آئینه مشو محو جمال دگران!

دلبستگی و روابط پایدار من کی‌ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من! مسئولیت‌ها و انتظارات در خانواده



انتخاب و پیامدهای آن در روابط دلبستگی و شفقتی من در رابطه با خودم روابط انسانی

اگر رفیق شفقتی درست پیمان باش! روابط انسانی

جانم بگیر و صحبت جانانه ام بخش

روابط انسانی



سؤالات کلیدی

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



• موقعیت

نهنگ تنها

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

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

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

طرح مسئله



رابطه و ابعاد آن

می‌دانیم که انسان موجودی اجتماعی است و یکی از نیازهای اساسی انسان رابطه داشتن با دیگر هم‌نوعان خود است. بر این اساس، بخش مهمی از زندگی ما را روابطمان با دیگران تشکیل می‌دهد. روابط انسانی به روش‌های متفاوت و در شرایط گوناگونی شکل می‌گیرند. ما می‌توانیم با استفاده از موهبت «اختیار» و کسب آگاهی‌های لازم به‌طور فعالانه روابط مناسب را شکل دهیم و در هر رابطه، رفتارها و واکنش‌های متناسب با آن رابطه را انتخاب کنیم. با انتخاب درست رفتارهایمان در روابط می‌توانیم به رابطه‌های موفق و پایدار دست یابیم، برای این منظور باید روابط انسانی را بهتر بشناسیم، روابط انسانی ابعادی دارند که در همه آنها مشترک‌اند که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) سطح رابطه (شامل پنج سطح)؛

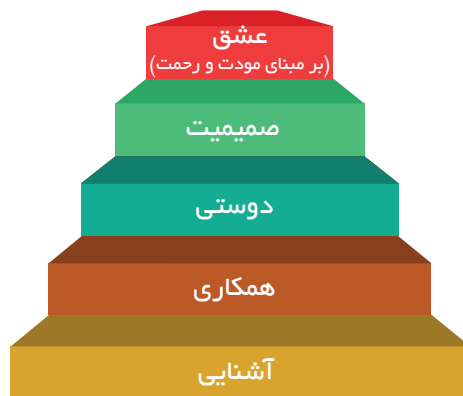
ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه؛

پ) رفتارهای همراه با رابطه.

آشنایی با هریک از این ابعاد به ما کمک می‌کند تا روابطمان را به‌صورتی موفق و سالم تشکیل دهیم. در ادامه به بررسی هریک از این ابعاد می‌پردازیم:

الف) سطح رابطه: روابط انسانی می‌توانند در سطوح متفاوتی وجود داشته باشند. سطح

رابطه نشان‌دهنده میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است. هر سطح نیز خود به درجات متعددی قابل تقسیم است. معمولاً پنج سطح اصلی در روابط انسانی می‌توان دید:



سطوح رابطه

روابط انسانی می‌تواند از یک سطح به سطح دیگر پیشرفت یا پسرفت پیدا کند. هر سطح از رابطه ویژگی‌هایی کامل‌تر از همه سطوح قبلی را در خود دارد. برای وجود رابطه موفق و پایدار، باید دو طرف برای رسیدن به یک سطح خاص، سطوح قبلی را طی کرده باشند. به نظر شما ممکن است دو نفر بدون اینکه سابقه دوستی مناسب با یکدیگر داشته باشند، به سطح صمیمیت در رابطه‌شان برسند؟ در ادامه هریک از سطوح رابطه را به اختصار بررسی می‌کنیم.

۱. آشنایی

آشنایی اولین سطح از روابط انسانی است. شما ممکن است با افرادی برخورد کنید و با آنها ارتباط کوتاهی بگیرید. مثلاً هنگامی که در خیابان از فردی نشانی جایی را می‌پرسید، به صرف این ارتباط کوتاه، نمی‌توان گفت که رابطه‌ای میان شما شکل گرفته است. اما برای ایجاد رابطه در سطح آشنایی، لازم است تا شناختی ابتدایی از طرف مقابل پیدا کنید، به نحوی که او دیگر برای شما غریبه نباشد. برای مثال: شما نام او را می‌دانید و اگر تصادفاً او را ببینید با او سلام و احوال‌پرسی کوتاهی انجام می‌دهید. در چنین شرایطی شما به اولین سطح از روابط انسانی وارد شده‌اید.

۲. همکاری

رابطه در سطح همکاری زمانی شکل می‌گیرد که در یک یا چند زمینه مشخص، فعالیت مشترک و تعامل داشته باشید. مثلاً چند دانش‌آموز که از پایه‌های متفاوت یک مدرسه برای عضویت در شورا انتخاب می‌شوند، رابطه‌ای از نوع همکاری دارند. این رابطه ممکن است در طول زمان و

در صورت وجود شرایط مناسب به دوستی تبدیل شود یا پس از پایان فعالیت مشترک، ضعیف تر شود و به مرحله آشنایی برگردد.

۳. دوستی

زمانی که رابطه به سطح دوستی می‌رسد، علاوه بر همکاری مشترک در یک یا چند زمینه، نوعی احساس نزدیکی و دلبستگی میان افراد به وجود می‌آید. هر فرد می‌تواند با افراد زیادی رابطه دوستانه داشته باشد و این روابط در حوزه‌های متنوع باشند. مثلاً یک نفر ممکن است دوست شما در باشگاه ورزشی باشد و دیگری دوست شما در مدرسه. شما معمولاً وقتی با دوستان ملاقات می‌کنید احساس خوبی پیدا می‌کنید و با او درباره مسائل مورد علاقه‌تان صحبت می‌کنید.

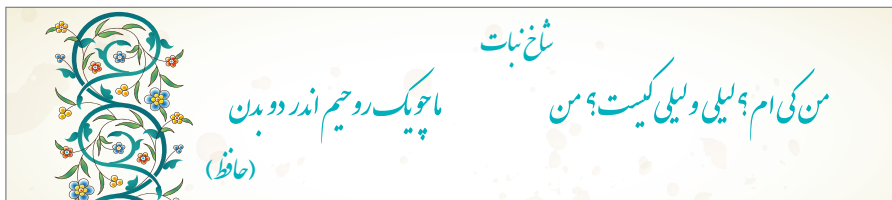
۴. صمیمیت

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

۵. عشق (بر مبنای مودت و رحمت)

در میان عامه مردم گاهی به روابط بی‌منطق و سرشار از احساس و هیجان میان دو نفر عشق گفته می‌شود، در حالی که این روابط مبتنی بر هوس یا شیفتگی هستند، اما تعریف عشق متفاوت است. عشق بالاترین سطح رابطه میان دو نفر است. رابطه عاشقانه در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل و کامل شکل می‌گیرد. تشکیل این رابطه بر پایه آگاهی و اختیار است و احساسات دلیل اصلی شکل‌گیری آن نیست. در رابطه عاشقانه، فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می‌رسد.

برخی از همسران موفق می‌شوند به مرور به این سطح از رابطه برسند. در آیه ۲۱ سوره روم ایجاد مودت و رحمت از جانب خداوند میان زن و شوهر به عنوان ماهیت بالاترین سطح رابطه ذکر شده است. بر این اساس می‌توان گفت که رابطه عاشقانه واقعی سرشار از مودت و رحمت میان همسران است. این هدیه‌ای الهی به انسان‌هاست که باید زمینه و لیاقت دریافت آن را در خویش ایجاد کنند. در این باره در درس پایانی بیشتر سخن خواهیم گفت.



نکته



مفهوم عشق در ادبیات عرفانی ما از سطوح مختلفی برخوردار است که حدِ اعلای آن دربارهٔ رابطهٔ عبد (بندگان خاص و خالص خدا) و ربّ است. این تعبیری متعالی و عمیق از عشق است که بسیار فراتر از مباحث این کتاب است.

برای دست یافتن به رابطه موفق و پایدار، در مورد سطح رابطه باید به نکات زیر توجه شود:

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

الف



در یک رابطهٔ موفق و پایدار

سطح رابطه باید از نگاه دو طرف یکسان باشد.

ب

گفت‌وگو در کلاس



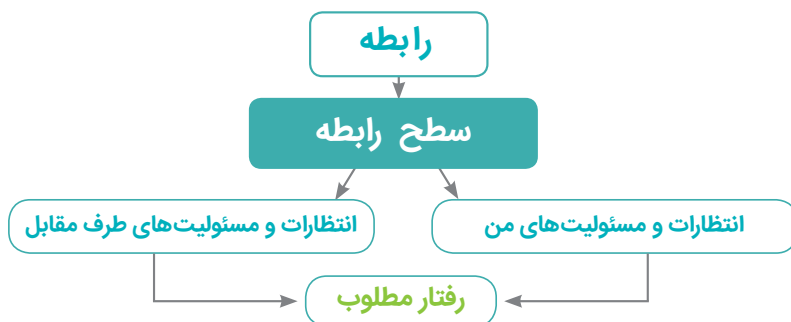
۱. تعدادی از روابطی را که با افراد متفاوت دارید، در نظر بگیرید. هر یک از این روابط در چه سطحی قرار دارند؟
۲. چرا نوع تعاملات و انتظارات شما از طرف مقابل در سطوح مختلف رابطه متفاوت است؟

نکته



باید توجه داشت که برخی از ابعاد رابطه فراتر از اختیارات ما هستند. مثلاً در رابطهٔ فرزند با پدر، صرف نظر از اینکه رابطه در چه سطحی باشد و چه ویژگی‌هایی داشته باشد، پدر بر فرزندش ولایت دارد و رعایت احترام و توجه به خواسته‌های پدر، بر فرزند لازم است.

ب) انتظارات و مسئولیت‌های همراه با رابطه: در هر رابطه‌ای متناسب بودن سطح رابطه، انتظارات طرفین و نیز مسئولیت‌هایی که در قبال هم دارند، برای موفقیت رابطه ضروری است. احتمالاً شما هم با افرادی برخورد کرده‌اید که به اصطلاح زود خودمانی می‌شوند و در همان ابتدای آشنایی، انتظارات نامعقولی از طرف مقابل دارند. برای مثال فرض کنید زهرا و آزاده که تازه به یک دبیرستان جدید آمده‌اند، در یک گروه درسی هستند و رابطه آنها در سطح همکاری است. حال اگر آزاده انتظار داشته باشد که زهرا مانند دوست صمیمی‌اش در مدرسه قبلی با او رفتار کند، طبیعتاً دلخوری و ناراحتی پدید می‌آید. در اینجا آزاده تصویر درستی از سطح رابطه ندارد و در نتیجه، انتظاری که از زهرا دارد با مسئولیتی که زهرا در قبال آزاده برای خود قائل است، یکی نیست. در نهایت، در صورت ادامه یافتن این اختلاف، رابطه آنها به سطح پایین‌تر (آشنایی) نزول می‌کند و دیگر حتی مایل به هم گروه بودن با هم نخواهند بود.



نکته



مسئولیت‌های ما در قبال دیگران، به افرادی که با آنها رابطه داریم محدود نمی‌شود. هر یک از ما در قبال همه انسان‌ها، مسئولیت‌های عمومی و اجتماعی داریم. حتی کسانی که پایین‌ترین سطح رابطه (آشنایی) هم میان ما و ایشان وجود ندارد. از منظر الهی، انسان نه تنها در قبال تمامی انسان‌های دیگر مسئولیت دارد، بلکه نسبت به مخلوقات دیگر (محیط زیست و...) نیز مسئول است.

پ) رفتارهای همراه با رابطه: منظور از رفتار در رابطه، هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می‌شود یا روی او تأثیر می‌گذارد. مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و... همگی رفتار به حساب می‌آیند. رفتارهایی که فرد در یک رابطه دارد، نتیجه

عوامل متفاوت و از جمله دیدگاه او نسبت به آن رابطه است. در واقع هدف فرد از یک رابطه و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد و نیز مسئولیت‌هایی که برای خودش قائل است، همگی در رفتار او ظهور پیدا می‌کنند. رفتارهای طرفین در رابطه می‌تواند موجب تقویت و پایداری رابطه شود و یا عامل تضعیف و پایانی برای آن باشد.

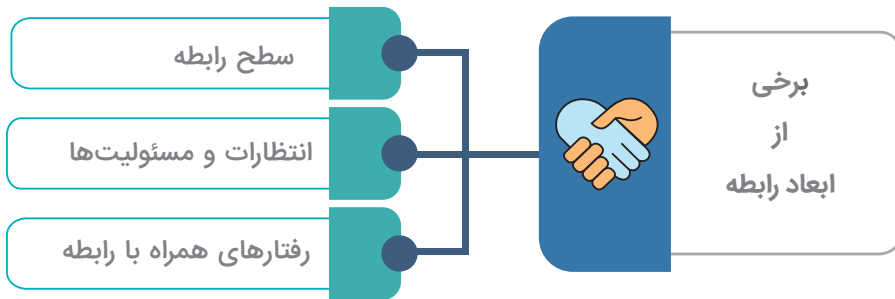


فعالیت گروهی در کلاس

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

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

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



جمع بندی



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



سوالاتی برای تفکر بیشتر

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

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

برای تکمیل این جدول بهتر است، مثال‌هایی از رفتارهای فعلی خود در ارتباط با هر یک از این افراد بنویسید.

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



سؤالات کلیدی

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



• موقعیت

امروز در کلاس برای امیر اتفاقی افتاد که موجب شد او زنگ تفریح بحث‌اش با مرتضی بالا بگیرد و کمی از هم دلخور شدند. امیر از نگاه خودش، ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند:

«امروز معلم جدیدی برای درس ادبیات سر کلاس‌مون اومد. اسمش

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

بعد هم بهمون گفت که خودمونو معرفی کنیم. اما هر کسی باید نفر بغل دستیش رو معرفی می کرد و یک جمله درباره اش می گفت. اتفاقاً، من و مرتضی کنار هم نشسته بودیم. نوبت من شد و باید مرتضی رو معرفی می کردم. گفتم: **مرتضی نوری**. آقای بهروزی هم مثل بقیه از من هم خواست توی یه جمله اونو معرفی کنم. اولش کمی من و من کردم، اما بالاخره گفتم: فوتبالیست خیلی خوبی که خیلی هم بامزه اس و کنارش خیلی خوش می گذره و البته یک کم هم خسیسه.

بچه ها زدند زیر خنده. مرتضی چیزی نگفت، ولی از همون لحظه با من سر سنگین شد و فهمیدم حسابی از دستم ناراحت شده. ولی من که دروغ نگفتم! بعداً که با هم حرف زدیم، بهم گفت: من خسیس نیستم. هر چیزی حساب و کتاب خودشو داره. تو اصلاً به ارزش چیزی که می خری نسبت به پولی که می دی توجه نمی کنی. کلاً خیلی بی خیالی. اینجا بود که من از دست مرتضی عصبانی شدم. یعنی چی که من بی خیالم؟! خیلی هم حواسم جمعه».

گفت و گو در کلاس



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

طرح مسئله



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

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

نکته



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

گفت‌وگو در کلاس



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

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

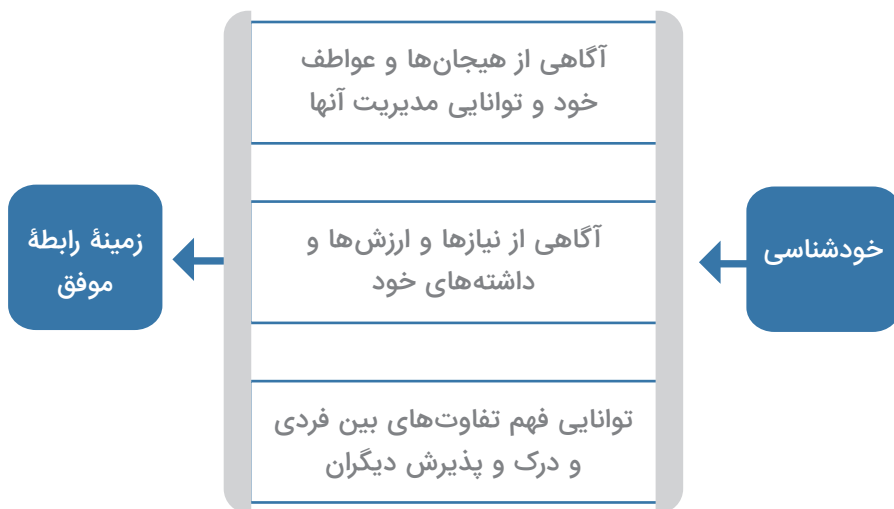
- در مورد دلایل تفاوت‌های احتمالی در فهرست الف و ب در کلاس بحث کنید.
- این تفاوت‌ها به چه مشکلاتی در روابط افراد منجر می‌شوند؟
- آیا نوشتن فهرست الف برای شما دشوار است؟

خودشناسی

در سال‌های گذشته آموخته‌اید که «خودشناسی» مهارتی است مشتمل بر شناخت خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، هدف‌ها، نقاط قوت و ضعف، عواطف، ارزش‌ها و هویت خود. این توانایی باعث می‌شود که ما نگاه واقع‌بینانه‌تری به خودمان، و به عبارت دیگر، رابطه‌درستی با خودمان داشته باشیم. همچنین، خودشناسی به درک تفاوت‌های موجود در نگرش‌ها و توانایی‌های ما نسبت به دیگران و به‌دنبال آن، ایجاد زمینه برای برقراری رابطه موفق با آنان منجر می‌شود. با

توجه به آنچه در بخش‌های قبل گفته شد، خودشناسی نقشی کلیدی در برقراری روابط موفق با دیگران دارد. این نقش در تصویر زیر تبیین شده است.

تأثیر خودشناسی در شکل‌گیری رابطه موفق



شوخی‌های جدی



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

ابعاد خودشناسی: برای اینکه بتوانیم خود را دقیق‌تر و درست‌تر بشناسیم، باید به موضوعات

مهمی بپردازیم که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

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

شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود

شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش

شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود

شناخت عواطف و هیجان‌های خود

شناخت گرایش‌ها و علاقه‌های خود



شاخ نبات

آدمی کویت چون مفتون شود؟ کوه اندر مار حیران چون شود؟
 خویشن شناخت مسکین آدمی از فزونی آمد و شد در کمی
 خویشن را آدمی ارزان فروخت بود اطلس، خویش بردلقی بدوخت

مولانا
 مثنوی معنوی، دقتر بوم

فعالیت گروهی در کلاس



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

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

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

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

شناخت ارزش‌ها، هنجارها، هدف‌ها و اولویت‌های خود

- من به کدام اصول مذهبی و اخلاقی معتقدم؟

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

شناخت عواطف و هیجان‌های خود

- مهم‌ترین عواطف (یا هیجاناتی) که من تجربه می‌کنم، کدام‌اند؟
- بیشترین عواطف منفی من کدام‌اند؟ این عواطف معمولاً در چه موقعیت‌هایی بروز پیدا می‌کنند؟
- بیشترین عواطف مثبت من کدام‌اند؟ این عواطف معمولاً در چه موقعیت‌هایی بروز پیدا می‌کنند؟
- عواطف منفی یا مثبت خود را چگونه بروز می‌دهم؟

شناخت علاقه‌های خود

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

شناسایی سرمایه‌ها، توانایی‌ها و ضعف‌های خویش

- مهم‌ترین توانایی‌های من کدام‌اند؟
- با این توانایی‌ها در کدام فعالیت‌ها می‌توانم موفق‌تر باشم؟
- مهم‌ترین ضعف‌های من کدام‌اند؟
- این ضعف‌ها در چه مواردی ممکن است برایم مشکل ایجاد کنند؟
- برای برطرف کردن این ضعف‌ها چه کارهایی باید انجام دهم؟
- در چه زمینه‌هایی استعداد دارم؟
- برای شناخت بیشتر استعدادهایم چه کارهایی را باید انجام بدهم؟
- باتوجه به استعدادهایم در کدام فعالیت‌ها موفق‌تر خواهم بود؟

شناسایی صفت‌های شخصیتی اصلی خود

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



شاخ‌نبات

وای ریوسف اگر ناز زینجا بکشد

خودشناسی قدم اول عاشق شدن است

جمع بندی



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

سوالاتی برای تفکر بیشتر



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

من کی ام؟ لیلی و لیلی کیست؟ من!

من در رابطه با دیگران



سؤالات کلیدی

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



• موقعیت

آدم ها و رابطه ها

- همه می دانند که روابط حسن آقا با آقا جواد شکر آب است. همه هم معتقدند که هر دو آدم های خوبی هستند، اما عقاید و طرز فکرشان به هم نمی خورد.

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

گفت‌وگو در کلاس



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

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

- کسی که فکر می‌کنیم هستیم.



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

هرچه این سه مورد به هم نزدیک‌تر باشند، توانایی برقراری روابط موفق‌تر و پایدارتری را خواهیم داشت. ما می‌توانیم با مشاهدهٔ عکس‌العمل افراد و نیز نحوهٔ برخورد آنها با خودمان، به تصویر اجتماعی خود پی ببریم. در مورد دیگران هم باید تلاش کنیم تا بفهمیم،

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

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

فعالیت گروهی در کلاس



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