

ویژگی های من	ویژگی های دوستم از نظر من	موضوع
		ارزش ها
		هدف ها
		اولویت در زندگی
		علاقه ها و گرایش ها
		توانایی ها
		صفت بارز مثبت

## گفت و گو در کلاس



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

## نکته



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

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

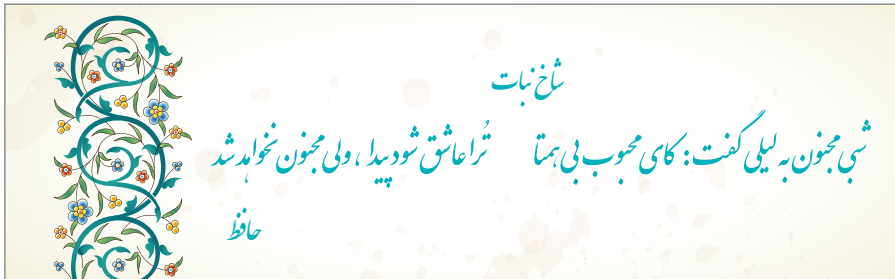
میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۰۹



درس زندگی

## تنظیم سطح رابطه

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



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

### فعالیت کلاسی



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

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

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

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

## اهمیت ارزش ها و هنجارها در رابطه

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

### ارزش ها

ارزش ها چارچوب های فکری، اعتقادات و باورهایی هستند که به شکل گیری و جهت دهی رفتارهای فرد منجر می شوند. از این تعریف پیداست که ارزش ها نقش مهمی در زندگی کنونی و هدف های آینده افراد ایفا می کنند؛ برای مثال، فردی که نوع دوستی، همکاری و کمک به دیگران را اصولی بسیار ارزشمند و مهم در جامعه تلقی می کند و به ارزش های اجتماعی پایبند است، به احتمال بسیار کمتری، به اعمال ضد اجتماعی نظیر بزهکاری و خشونت روی خواهد آورد. بر این اساس، برای برقراری رابطه ای مناسب با دیگران، علاوه بر شناخت ارزش های خود،

شناسایی ارزش‌های افرادی که با آنها در رابطه هستیم نیز، بسیار مهم است. طبیعتاً هرچه این رابطه عمیق‌تر باشد، هماهنگی بیشتری میان ارزش‌های طرفین لازم است و ضرورت این هماهنگی در رابطه‌ای مثل ازدواج به اوج خود می‌رسد.

ارزش، یعنی خوب و بد، زشت و زیبا و مطلوب یا نامطلوب دانستن امور مختلف؛ برای مثال، می‌گوییم راست‌گویی خوب و دروغ‌گویی بد است. ارزش‌ها زمینه‌شکل‌گیری هنجارها را ایجاد می‌کنند و جهت‌دهنده رفتارها هستند. افراد بر مبنای ارزش‌هایی که به آنها معتقدند، عمل می‌کنند. برای مثال، کسی که پرهیز از اسراف را کار خوب و درستی می‌داند و آن را ارزش تلقی می‌کند، اگر در عمل هم از اسراف بپرهیزد، هنجارش طبق این ارزش شکل گرفته است.

ارزش‌های اجتماعی ارزش‌هایی هستند که مورد توجه اکثر افراد یک گروه یا جامعه‌اند و افراد به عملی شدن آنها تمایل دارند؛ برای مثال، برای یک تیم ورزشی، پیروزی در مسابقه و برای یک ملت دفاع از کشور خود و مقابله با دشمنان، ارزش‌های اجتماعی هستند.

### هنجارها

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



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

## ● طرح یک مورد

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## گفت‌وگو در کلاس



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

## جمع‌بندی



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

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

## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



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



# اگر رفیق شفقتی دُست پیمان باش!

مسئولیت‌ها و انتظاراتها  
در خانواده



## سوالات کلیدی

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



### • موقعیت

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



غرغر می کرد. پروین خانم با نگرانی گفت:

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

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

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

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

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

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

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



## گفت و گو در کلاس



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

## طرح مسئله



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

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

## موقعیت‌ها و نقش‌ها

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

### گفت‌وگو در کلاس



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

## نظامی به نام خانواده

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

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

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

## فعالیت گروهی در کلاس



### آماده سازی

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

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

### مرحله اول

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

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

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

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

### مرحلهٔ دوم

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

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

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

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

## مرحله سوم

### تفکر فردی

لطفاً به سؤالات زیر پاسخ دهید:

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

## بیشتر بدانیم



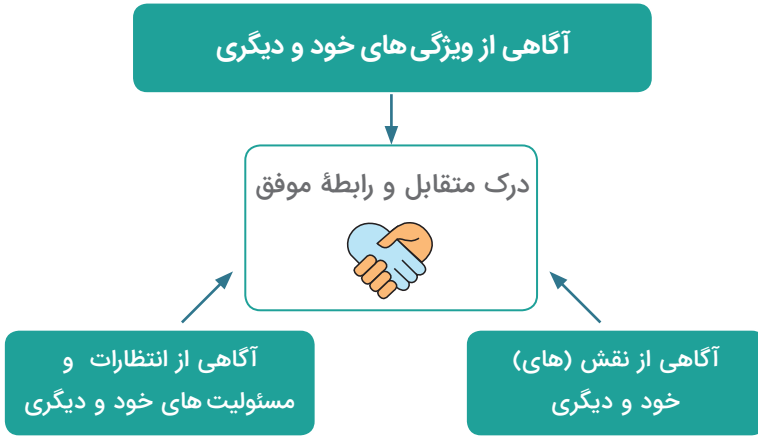
**حل مسئله در خانواده:** در هر خانواده‌ای، پدید آمدن مسائل و مشکلات مختلف امری طبیعی است. از این رو، بهترین راه برای مقابله با مشکلات ارتباطی در خانواده، یادگیری مهارت حل مسئله برای همه اعضای خانواده است. به طور کلی، حل مسئله به عنوان یک مهارت در تمام ابعاد زندگی حائز اهمیت است. اگر بتوانیم این مهارت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

### مراحل حل مسئله در خانواده:



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

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



### جمع بندی



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

### سؤالاتی برای تفکر بیشتر



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





# ازماست که برماست!

انتخاب و پیامدهای  
آن در روابط انسانی



## سؤالات کلیدی

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



## • موقعیت

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

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

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

## گفت‌وگو در کلاس



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

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

## طرح مسئله



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

انتخاب باید بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل مبتنی باشد. به عبارت دیگر، برای آغاز هر رابطه‌ای ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان بر این اساس هستیم. چنانچه فرد از روش‌های تصمیم‌گیری عاقلانه (که در ادامه درباره آنها صحبت خواهد شد) در روابط خود استفاده کند، می‌تواند از پیامدهای منفی و جبران ناپذیر انتخاب‌های نادرست در روابطش پیشگیری کند. بررسی پیامدهای انتخاب، دوراندیشی و از ویژگی‌های تصمیم‌گیری عاقلانه است. برای مثال، دانش‌آموزی کم‌رو و خجالتی را در نظر بگیرید که جذب یکی از دانش‌آموزان بدر رفتار و قلدر کلاس شده است. تحت تأثیر رفتارهای جذاب و ضد اجتماعی او در مدرسه و خارج از آن قرار گرفته و باب دوستی را با او باز کرده یا به عبارت دیگر، به عضویت دار و دسته او درآمده است. چنین فردی قطعاً مورد سوءاستفاده فرد قلدر قرار می‌گیرد و نمی‌تواند از حقوق خودش دفاع کند. بعید نیست که این دانش‌آموز برخلاف میل خودش و به پیروی از این دار و دسته، به رفتارهای هنجارشکن و غیراخلاقی روی آورد و این مسیر در نهایت به افت تحصیلی او و حتی اخراجش از مدرسه منجر شود. در این مثال می‌بینیم که این فرد اولاً، نسبت به ویژگی‌ها و نیازهای خود ناآگاه است، ثانیاً، در انتخاب فردی مناسب به عنوان دوست برای خودش کاملاً غیرعاقلانه تصمیم گرفته و ارزیابی درستی از پیامدهای چنین رابطه‌ای انجام نداده است.



امام علی علیه السلام:

دوراندیشی یعنی عاقبت‌نگری و رایزنی با خردمندان.

(شرح غرر الحکم، ج ۲، ص ۸۰، ح ۱۹۱۵)

درس زندگی

## دوگانه انتخاب - پیامد

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



## فعالیت کلاسی



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

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

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

● بعضی فکر می کنند که حتی در صورت انتخاب غلط، همیشه می توانند پیامدهای آن را کنترل کنند. به نظر شما چنین دیدگاهی چه عواقبی می تواند در پی داشته باشد؟

● گاهی انسان در روابطش انتخاب‌هایی را انجام می‌دهد که بعداً دچار پشیمانی می‌شود. چگونه می‌توان از این موضوع پرهیز کرد؟ در چه مواردی بیشتر ممکن است چنین حالتی پیش بیاید؟ اگر تجربه‌ای در این زمینه دارید، در صورت تمایل با کلاس در میان بگذارید.

● چرا گاهی افراد در موضوع مهمی مثل ازدواج، احساسی تصمیم می‌گیرند و از پیامدهای آن غافل می‌شوند؟

## ساز و کارهای تصمیم‌گیری

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

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

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

**پ) تصمیم‌گیری عاقلانه:** شیوه‌ای است که در آن فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف

خود و دیگران، پیامدهای انتخاب خود را به صورت منطقی و مستدل در نظر می‌گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوه تصمیم‌گیری، ترکیب دو ساز و کار تصمیم‌گیری در وجود ما و توجه به هر دو حوزه منطق و احساس است که به تصمیم‌گیری عاقلانه و آگاهانه منجر خواهد شد. در این تصمیم‌گیری پیامدهای انتخاب به خوبی بررسی می‌شوند و انتخابی آینده‌نگرانه انجام خواهد شد.

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

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



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



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



باتوجه به آنچه ذکر شد به این نمونه توجه کنید:

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

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

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

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

## فعالیت فردی



۱. باتوجه به جدول بالا فکر می‌کنید هریک از برخوردها چه نتیجه‌ای در پی خواهد داشت؟
  - تصمیم‌گیری احساسی :
  - تصمیم‌گیری حسابگرانه :
  - تصمیم‌گیری عاقلانه :
۲. اگر در انتخاب‌های مهم زندگی، فقط بر اساس احساسات عمل کنیم، چه عواقبی دارد؟

### اهمیت دوراندیشی:

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

(بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۴۱، ح ۱۵)



درس زندگی





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

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

### نقش فشارهای اجتماعی در تصمیم‌گیری احساسی

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



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



## فعالیت کلاسی



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

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

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

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

### نمونه اول

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

محمد رضا

### نمونه دوم

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

محمد علی



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

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

## سوالاتی برای تفکر بیشتر



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



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

### عوامل مؤثر بر انتخاب و تصمیم‌گیری

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

# دل می رود ز دستم صاحب دلان خدا را!

دل بستگی و شیفتگی



## سؤالات کلیدی

- به نظر شما چرا گاهی نوجوانان و جوانان وارد روابط عاطفی و دچار شیفتگی می شوند؟
- نیاز اصلی آنها در این گونه روابط چیست؟
- آنها در این روابط از کدام سازوکار تصمیم گیری تبعیت می کنند؟



## موقعیت

امیر که هنوز کمی به خاطر جریان دیر رسیدن به قطار ناراحت بود، گوشه کویپه نشسته و در افکارش غرق شده بود. دائماً داشت به خودش غر می زد: «چه اشتباهی کردم رفتم خونه فرزاد! خب البته اونم جزوه ها رو لازم داشت. اگر به دستش نمی رسید برای امتحانات شهریور ماه

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

صدای فرزاد مدام توی سر امیر می‌چرخید:

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

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

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

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



## سوالاتی برای تفکر بیشتر

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

۱. پاسخ شما به سؤال‌های امیر (۱ و ۲ در متن) چیست؟

۲. در رابطه فرزند و نیلوفر چه مواردی وجود داشت که امیر نسبت به عواقب ادامه آن نگران بود؟

## طرح مسئله



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



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




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

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

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

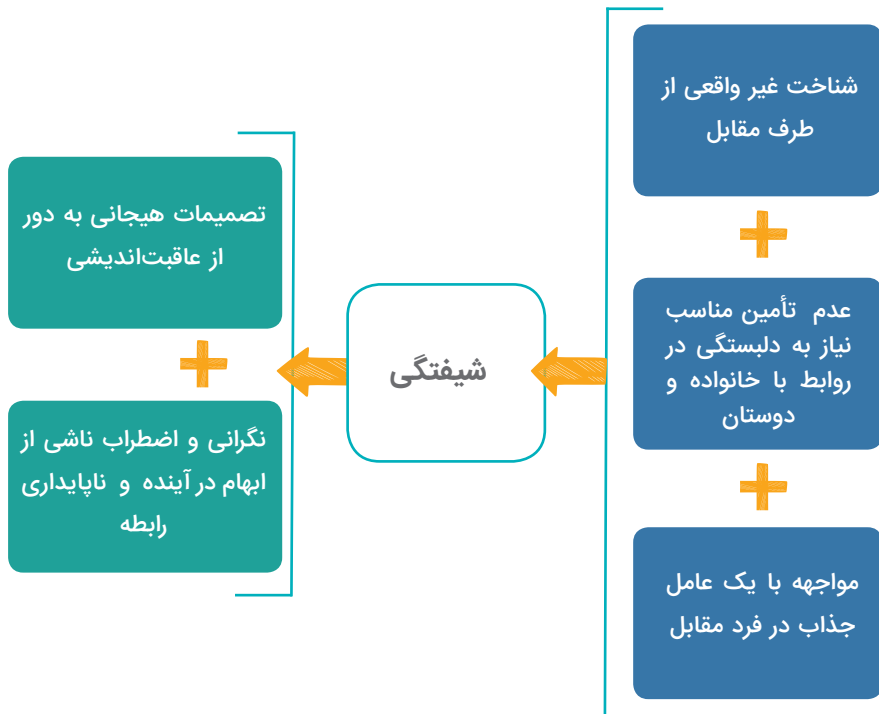
اگرچه گاهی در فرهنگ عامیانه این دسته از افراد را عاشق می‌نامند، اما «شیفتگی» پاسخی ناکارآمد به نیاز اصیل «دلبستگی» است. فردی که مسیر درستی را برای پاسخ به نیاز دلبستگی خود طی می‌کند، رفتارها و نگرش‌هایی برخاسته از استقلال فکر و عقیده، احترام به خود و طرف مقابل، و همچنین توجه به نیازهای خود دارد و در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

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



**شاخ نبات**

ما در آثا صغ حیرانیم	توبه سیاه شخص می‌نگری
ما تا ناگران بتائیم	تنگ چشمان نظربه میوه‌کنند
سعدی	



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





الف) بار دیگر به سؤال‌های مربوط به موقعیت ابتدای درس برگردید و این بار پاسخ‌های خود را در کلاس مطرح و مقایسه کنید.  
 ب) در جدول زیر، سؤال‌هایی دربارهٔ سه مورد از روابط شخصیت‌های داستان ما مطرح شده‌اند. ابتدا به صورت فردی و سپس در گروه خود با جمع‌بندی نظرات اعضا، آنها را با «بله» و «خیر» پاسخ دهید. سپس هر یک به تنهایی دربارهٔ دو مورد از روابط خود با دیگران، به همین سؤالات پاسخ دهید.

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

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

## من شیفته‌ام، چه کنم؟!

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

### الف) مشورت و مشاوره

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

### بیشتر بدانیم



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

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

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

### ب) رعایت حیا، خویشتن‌داری و عاقبت‌اندیشی

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

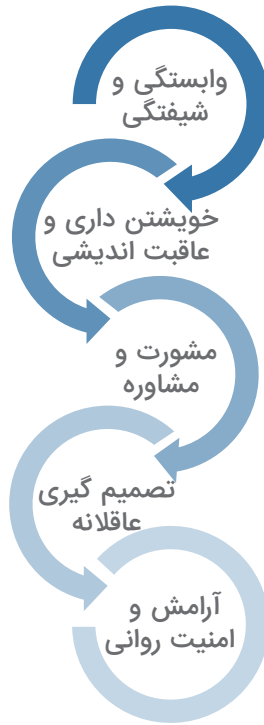


### درس زندگی

استاد شهید مطهری در کتاب انسان‌شناسی قرآن، می‌نویسد: «حدیثی است که عرفا بیشتر نقل می‌کنند، من این را در کتاب مرحوم حاج میرزا حبیب‌الله کاشانی - که مرد عالمی بوده - دیدم ولی خودم تا به حال در کتب حدیثی ندیده‌ام. از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام سؤال شد که به این مرتبه‌ای که رسیده‌ای چگونه رسیدی؟ فرمود: «بر در خانه دلم نگرهبانی دادم و نگذاشتم چیزی غیر از خدا داخل آن شود.» این حدیث معنایش این است که مالک قلب خودم شدم، اختیار قلب خودم را در دست گرفتم، مانند دروازه شهری که نگهبانانی قوی و آگاه داشته باشد.»



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



## سؤالاتی برای تفکر بیشتر



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

