

تلاشی در مسیر موفقیت



- دانلود گام به گام تمام دروس ✓
- دانلود آزمون های قلم چی و گاج + پاسخنامه ✓
- دانلود جزوه های آموزشی و شب امتحانی ✓
- دانلود نمونه سوالات امتحانی ✓
- مشاوره کنکور ✓
- فیلم های انگیزشی ✓

 [www.ToranjBook.Net](http://www.ToranjBook.Net)

 [ToranjBook\\_Net](https://t.me/ToranjBook_Net)

 [ToranjBook\\_Net](https://www.instagram.com/ToranjBook_Net)

## چرا انسان موجودی اجتماعی است؟

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

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

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

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

الف) سطح رابطه (شامل پنج سطح)؛

ب) انتظارات و مسئولیت های همراه با رابطه؛

پ) رفتارهای همراه با رابطه.

## سطح رابطه نشان دهنده چیست؟

میزان نفوذ و اهمیت آن برای طرفین است.

## معمولاً چند سطح اصلی در روابط انسانی می توان دید؟

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

## ویژگی های سطوح روابط انسانی را بنویسید؟

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

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

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

## سطح آشنایی از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

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

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

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

## سطح دوستی از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

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

## سطح صمیمیت از سطوح روابط انسانی را توضیح دهید؟

به سطح بالاتری از دوستی که در آن همدلی بیشتری جریان دارد و طرفین احساس محبت، علاقه و اطمینان زیادی به هم دارند صمیمیت می گویند. در این سطح، نوعی هماهنگی درونی از جنبه شخصیتی، اخلاقی و عاطفی بین طرفین رابطه ایجاد می شود و روابط دو طرف در حوزه های گوناگون گسترش پیدا می کند.

## ویژگی مهم رابطه صمیمی چیست؟

اعتماد بالا و چند جانبه طرفین به یکدیگر است. با توجه به ویژگی های رابطه صمیمانه، معمولاً تعداد افرادی که هر کس با آنها چنین رابطه ای دارد، انگشت شمار است.

## سطح عشق از سطوح روابط انسانی را با مثالی توضیح دهید؟

بالاترین سطح رابطه میان دو نفر رابطه عاشقانه است. رابطه عاشقانه رابطه ای است که در طول زمان و مبتنی بر هماهنگی و درک متقابل کامل میان دو طرف شکل می گیرد. فداکاری و ترجیح دادن منافع طرف مقابل به منفعت خود، از ویژگی های رابطه عاشقانه است. این رابطه مبتنی بر آگاهی و اختیار است. رابطه مادر و فرزند یا رابطه برخی از همسران که به مرور توانسته اند خود را به این مرحله برسانند، مشاهده کرد

## در کدام سطح روابط انسانی اعتماد متقابل و احساس امنیت و آرامش به بالاترین حد خود می رسد؟ عاشقانه

### منظور از رابطه عاشقانه در بیان عامه مردم چیست؟

گاهی به روابط بی منطق و سرشار از احساس و هیجان میان دو نفر عشق گفته می شود. اما آن روابط بیشتر مبتنی بر هوس و شیفتگی هستند و با تعریف ارائه شده از عشق متفاوت اند.

### شرایط یک رابطه موفق و پایدار را بنویسید؟

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

ب) سطح رابطه باید از نگاه دو طرف یکسان باشد.

### کدام ابعاد رابطه از منظر دینی، فراتر از اختیارات ماست؟

مثلاً در رابطه فرزند با پدر، صرف نظر از اینکه رابطه در چه سطحی باشد و چه ویژگی هایی داشته باشد، پدر بر فرزند ولایت و رعایت احترام و توجه به خواسته های او برایش الزامی است.

در هر رابطه ای متناسب بودن سطح رابطه، انتظارات طرفین و نیز مسئولیت هایی که در قبال هم دارند، برای موفقیت رابطه ضروری است.

مسئولیت های ما در قبال دیگران، به افرادی که با آنها رابطه داریم، محدود نمی شود. هر یک از ما در قبال همه انسان ها، مسئولیت های عمومی و اجتماعی داریم؛ حتی کسانی که پایین ترین سطح رابطه (آشنایی) هم میان ما و ایشان وجود ندارد.

### منظور از رفتار چیست؟ (ص ۱۷)

هر عمل هدفمندی است که توسط طرف مقابل مشاهده می شود یا روی او تأثیر می گذارد. مواردی مثل حرف زدن، تغییرات حالت چهره و... همگی رفتار به حساب می آیند.

### چند رفتار در رابطه سالم و سازنده مشاهده می شود؟

رفتار مطلوب: رفتاری که موجب پایداری و تقویت رابطه می شود.

رفتار نامطلوب: رفتاری که موجب تضعیف و احیاناً قطع رابطه می شود.





## فصل ۱ درس دوم

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

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

در قدم اول، داشتن شناختی درست از ویژگی های فردی خود و در قدم بعد شناخت درست از طرف مقابل

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

**مهارت خودشناسی مشتمل بر کدام موارد است؟**

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

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

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

**خودشناسی نقشی کلیدی در برقراری روابط موفق با دیگران دارد.**

**تأثیر خودشناسی در شکل گیری رابطه موفق را بنویسید؟**

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

- آگاهی از نیازها و ارزش ها و داشته های خود

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

**ابعاد خودشناسی را بنویسید؟**

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

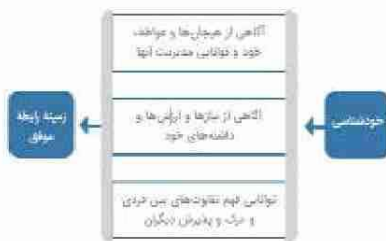
شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و اولویت های خود

شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش

شناسایی صفات شخصیتی اصلی خود

شناخت عواطف و هیجان های خود

شناخت علاقه های خود



**دومورد برای بعد شناخت جایگاه و مسئولیت خود در ارتباط با خداوند و جهان هستی خودشناسی را بنویسید؟**

من در ارتباط با خداوند، چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟

من در رابطه با انسان های دیگر، جامعه و جهان هستی چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟

من در رابطه با طبیعت و جهان آفرینش چه جایگاه و مسئولیتی برای خود قائلم؟

**دومورد برای بعد شناخت ارزش ها، هنجارها، هدف ها و اولویت های خود خودشناسی را بنویسید؟**

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 ارزش های فردی یا اجتماعی برای من اهمیت بالایی دارند؟

مهم ترین هدف من در زندگی ام چیست؟

برای رسیدن به این هدف، چه فعالیت هایی را انجام می دهم؟

این هدف را به چه هدف های کوتاه مدت و کوچک تری تقسیم کرده ام؟

**دومورد برای بعد شناخت عواطف و هیجان های خود خودشناسی را بنویسید؟**

مهم ترین عواطف (یا هیجاناتی) که من تجربه می کنم، کدام اند؟

بیشترین عواطف منفی من کدام اند؟

بیشترین عواطف مثبت من کدام اند؟

عواطف منفی یا مثبت خود را چگونه بروز می دهم؟

**دومورد برای بعد شناخت علاقه های خود خودشناسی را بنویسید؟**

به چه چیزهایی در زندگی ام علاقه مندم؟ (رنگ، غذا، میوه، لباس، ماشین، کتاب، ورزش، موسیقی، فیلم، شهر، افراد و...)

تفریح و سرگرمی مورد علاقه من چیست؟

**دومورد برای بعد شناسایی سرمایه ها، توانایی ها و ضعف های خویش خودشناسی را بنویسید؟**

مهم ترین توانایی های من کدام اند؟

با این توانایی ها در کدام فعالیت ها می توانم موفق تر باشم؟

مهم ترین ضعف های من کدام اند؟

این ضعف ها در چه مواردی ممکن است برایم مشکل ایجاد کنند؟

برای برطرف کردن این ضعف ها چه کارهایی باید انجام دهم؟

در چه زمینه هایی استعداد دارم؟

برای شناخت بیشتر استعدادهایم چه کارهایی را باید انجام بدهم؟

باتوجه به استعدادهایم در کدام فعالیت ها موفق تر خواهم بود؟

دومورد برای بعد شناسایی صفت های شخصیتی اصلی خود خودشناسی را بنویسید؟

کدام ویژگی ها و صفت های شخصیتی مثبت یا منفی در من بارز هستند؟

خودشناسی را تعریف کنید؟

داشتن تصویری جامع و چند بُعدی از خود ماست، تصویری که حاصل شناخت افکار، نگرش ها، ویژگی ها و عواطفمان است.

اهمیت خودشناسی را بنویسید؟

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.



## فصل ۱ درس سوم (ص ۲۸)

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

\* کسی که فکر می کنیم هستیم

\* کسی که سعی می کنیم به دیگران نشان دهیم

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

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

چگونه ما می توانیم به تصویر اجتماعی خودی بپردازیم؟

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

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

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

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

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

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

ویژگی اصلی او که تندخویی است، بروز خواهد کرد.

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

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

بگو و بیس: (ص ۳۱)

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

چگونه سطح رابطه خود را با دیگری را تنظیم کنیم؟

برای داشتن رابطه ای موفق باید علاوه بر شناخت خود، ویژگی های طرف مقابل را هم به درستی بشناسیم پس از این شناخت است که می توانیم میزان هماهنگی خود را با طرف مقابل بررسی و در نتیجه سطح رابطه خود را با او تنظیم کنیم

## چه زمانی می توانیم روابطی در سطوح بالاتر مثل دوستی و صمیمیت برقرار می کنیم؟ (ص ۳۲)

اگر بتوانیم آگاهانه عمل کنیم و تحت تأثیر شدید عواملی مثل احساسات قرار نگیریم، به طور معمول با کسی که از نظر ویژگی ها با ما هماهنگ است.

## اهمیت ارزش ها و هنجارها در رابطه (ص ۳۳)

یکی از ابعاد مهم خودشناسی، شناخت ارزش ها و هنجارهاست.

### اهمیت ارزش ها و هنجارها در رابطه را بنویسید؟

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.

### منظور از ارزش ها چیست؟

چارچوب های فکری، اعتقادات و باورهای هستند که به شکل گیری و جهت دهی رفتارهای فرد منجر می شوند.

### اهمیت ارزش ها را با مثال بنویسید؟

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 خسونت روی خواهد آورد.

بر این اساس، برای برقراری رابطه ای مناسب با دیگران، علاوه بر شناخت ارزش های خود، شناسایی ارزش های افرادی که با آنها در رابطه هستیم نیز، بسیار مهم است.

طبیعتاً هر چه این رابطه عمیق تر باشد، هماهنگی بیشتری میان ارزش های طرفین لازم است.

ضرورت این هماهنگی در رابطه ای مثل ازدواج به اوج خود می رسد

### ارزش، را با مثال تعریف کنید؟

یعنی خوب و بد، زشت و زیبا و مطلوب یا نامطلوب دانستن امور مختلف؛ برای مثال، می گوئیم راست گویی خوب و دروغ گویی بد است.

ارزش ها زمینه شکل گیری هنجارها را ایجاد می کنند و جهت دهنده رفتارها هستند.

### تفاوت ارزش با هنجار را با مثال مشخص نمایید؟

افراد بر مبنای ارزش هایی که به آنها معتقدند، عمل می کنند برای مثال، کسی که پرهیز از اسراف را کار خوب و درستی می داند و آن را ارزش تلقی می کند، اگر در عمل هم از اسراف پرهیزد، هنجارش طبق این ارزش شکل گرفته است.



## ارزش های اجتماعی را با دو مثال تعریف کنید؟

ارزش هایی هستند که مورد توجه اکثر افراد یک گروه یا جامعه اند 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، ارزش های اجتماعی هستند

### هنجارها (ص ۳۴)

#### منظور از هنجارها، را مثال تعریف کنید؟

چارچوب ها، اصول و قوانین **نا نوشته ای** مبتنی بر مذهب، فرهنگ یا آداب و سنن هستند که افراد در موقعیت های مختلف خود را **ملزم به رعایت آنها** می دانند؛ برای مثال، در جامعه ما اکثر افراد سعی می کنند نسبت به افراد بزرگ تر از خود، ادب و احترام را رعایت کنند.

برخی هنجارها خاص تر و محدودتر، مثلاً مربوط به یک شهر یا حتی یک خانواده هستند.

#### چرا برای برقراری رابطه با هر فرد، شناخت و توجه به هنجارهای مورد قبول او ضروری است؟

با توجه به نقش مهمی که هنجارها در شکل دادن به رفتار فرد و انتظارش از دیگران دارند.

باید توجه داشت که این هنجارها همیشه آشکار و روشن نیستند و گاهی پی بردن به آنها به گذشت زمان و بررسی بیشتری نیاز دارد

#### چرا زندگی اجتماعی بدون وجود هنجارها ادامه پیدا نمی کند؟

زیرا هنجارها به روابط اجتماعی سامان می بخشند. افراد جامعه خود را ملزم می بینند از هنجارها پیروی کنند تا جامعه آنها را به عضویت بپذیرد.

#### مهم ترین دلایل پیروی از هنجارها، کدامند؟

ارزش دانستن و اعتقاد به آنها، حفظ آبرو و احترام یا ترس از مجازات است.

اگر افراد از هنجارها یا شیوه های مورد قبول گروه یا جامعه پیروی نکنند، مجازات می شوند.

#### مجازات ممکن است به چه صورت هایی باشد؟

سرزنش خود یا دیگران، پوزخند، تمسخر، طرد کردن و محروم نمودن، متلک گفتن یا حتی مجازات های رسمی و قانونی باشد.

## فصل ۱

### درس چهارم (ص ۳۸)

مسئولیت ها و انتظارها در خانواده

موقعیت ها و نقش ها (ص ۴۱)

نقش را تعریف کنید؟

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

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

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

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

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

مثلا پدری از فرزند خود انتظار دارد، با پیدا کردن شغلی مناسب، بتواند مدیریت بخشی از امور اقتصادی خانواده را بر عهده بگیرد. این انتظاری است که پدر از نقش فرزند در ذهن دارد. اما اگر فرزند نقش خود را به گونه ای دیگر تعریف کند و چنین مسئولیتی برای خود قائل نباشد، این دو نفر نمی توانند به تفاهم و درک متقابل برسند و در نتیجه رابطه ایشان دچار مشکل می شود. همین موضوع درباره همسران هم صدق می کند.

نظامی به نام خانواده (ص ۴۱)

در موقعیتی که خانواده ایرانی در آن قرار گرفته است، افراد مختلف با **نقش ها و نقش های** گوناگونی حضور دارند.

رفتارها علاوه بر اینکه به **نقش و نگرشی** که هر کس برای خود برگزیده بستگی دارد، به **رفتار طرف های دیگر** رابطه نیز وابسته است

**نظام خانواده را بر اساس نظریه سازی از اندیشمندان تعریف کنید؟**

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

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

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

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

## نقش شناخت، انتخاب و تصمیم گیری در شکل گیری روابط بین فردی (ص ۴۹)

مبنای بسیاری از روابط انسانی **انتخاب** است.

انتخاب باید بر آگاهی و شناخت کافی نسبت به خود، موقعیت و طرف مقابل مبتنی باشد.

**۱- برای آغاز هر رابطه ای ما نیازمند انتخاب فرد مورد نظر با توجه به کدام موارد هستیم؟**

ویژگی های اخلاقی و شخصیتی، فرهنگی و اجتماعی وی و تعیین نوع و سطح رابطه خودمان بر این اساس هستیم.

**چنانچه فرد از روش های تصمیم گیری عاقلانه در روابط خود استفاده کند، می تواند از پیامدهای منفی و جبران ناپذیر انتخاب های نادرست در روابطش پیشگیری کند.**

برای مثال، دانش آموزی کمرو و خجالتی را در نظر بگیرید که جذب یکی از دانش آموزان بدرفتار 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 سوء استفاده فرد قلدر قرار می گیرد و نمی تواند از حقوق خودش دفاع کند بعید نیست که این دانش آموز برخلاف میل خودش و به پیروی از این دار و دسته، به رفتارهای هنجارشکن و غیر اخلاقی روی آورد و این مسیر در نهایت به افت تحصیلی او و حتی اخراجش از مدرسه منجر شود.

در این مثال می بینیم که این فرد اولاً، نسبت به ویژگی ها و نیازهای خود ناآگاه است، ثانیاً، در انتخاب فردی مناسب به عنوان دوست برای خودش کاملاً غیر عاقلانه تصمیم گرفته و ارزیابی درستی از پیامدهای چنین رابطه ای انجام نداده است.

## دوگانه انتخاب - پیامد (ص ۵۰)

**۲- دوگانه انتخاب - پیامد را توضیح دهید؟**

انسان در روابط خود آزادانه انتخاب می کند، اما بسیاری از پیامدهای انتخاب های ما ناکزیر و به اجبار به دنبال آن خواهند آمد. این پیامدها ممکن است کوتاه مدت یا بلند مدت و منفی یا مثبت باشند. ما با انتخاب های آزاد - پیامدهای اجباری در زندگی روبه رو هستیم. انتخاب روابط با ماست، اما پیامد آن در بسیاری از موارد خارج از اختیار ماست.

## ساز و کارهای تصمیم گیری (ص ۵۲)

**۳- برخی دانشمندان معتقدند که ساز و کار تصمیم گیری در وجود ما چندبخش دارد؟**

یکی بر اساس منطق و استدلال و دیگری بر اساس احساسات و عواطف عمل می کند.

گرچه این دو بخش از هم جدا نیستند و هر دو برای تصمیم گیری درست لازم اند.



#### ۴- در کدام دوران زندگی احساس بر منطق غلبه می کند؟

دوره نوجوانی و ابتدای جوانی

#### ۵- بر اساس میزان نقشی که به دو بخش (منطق و احساسات) می دهیم، می توان چند نوع تصمیم گیری را بیان کرد؟

۱. تصمیم گیری احساسی و عاطفی ۲. تصمیم گیری صرفاً منطقی ۳. تصمیم گیری عاقلانه

#### ۶- شیوه تصمیم گیری احساسی و عاطفی را توضیح دهید؟

در این شیوه، فرد تنها بر اساس احساسات، عواطف و هیجانات خود نسبت به موقعیت یا مسئله مورد نظر تصمیم گیری می کند، در حالی که استفاده از استدلال، تجزیه و تحلیل مسئله و ارزیابی عواقب آن را مورد توجه قرار نمی دهد. در واقع، چنین فردی چنان اسیر هیجانات خود می شود که دیگر به دنبال تفکر منطقی در تصمیم گیری نیست.

#### ۷- شیوه تصمیم گیری صرفاً منطقی را توضیح دهید؟

به شیوه صرفاً حسابگرانه انجام می گیرد. در این نوع تصمیم گیری فرد بدون توجه کافی به احساسات خود و دیگران، به صورتی خشک و تنها با استدلال حسابگرانه و مبتنی بر منافع تصمیم می گیرد. این نوع از تصمیم گیری در بعضی موارد ممکن است راهگشا باشد، اما در انتخاب های مربوط به روابط انسانی مشکل ساز است

#### ۸- شیوه تصمیم گیری عاقلانه را توضیح دهید؟

فرد علاوه بر در نظر گرفتن احساسات و عواطف خود و دیگران، پیامد های انتخاب خود را به صورت منطقی و مستدل در نظر می گیرد. به عبارت دیگر، بهترین شیوه تصمیم گیری، ترکیب دو ساز و کار تصمیم گیری در وجود ما و توجه به هر دو حوزه منطق و احساس است که به تصمیم گیری عاقلانه و آگاهانه منجر خواهد شد. در این تصمیم گیری پیامد های انتخاب به خوبی بررسی می شوند و انتخابی آینده نگرانه انجام خواهد شد.

#### انواع تصمیم گیری در روابط انسانی (برای مثال: انتخاب دوست) (ص ۵۳)

تصمیم گیری احساسی: فقط به آنچه که عاطفه و دل به آن گواه می دهد، عمل می کنم

تصمیم گیری حسابگرانه: صرفاً به آنچه منطقاً نفع بیشتری برایم دارد، عمل می کنم

تصمیم گیری عاقلانه: احساسات و منطق را هم زمان در نظر و علاوه بر عواطف، به پیامد های انتخاب هم فکر می کنم

## نقش فشارهای اجتماعی در تصمیم‌گیری احساسی (ص ۵۵)

فشارهای اجتماعی از عوامل تشدید تصمیم‌گیری‌های احساسی هستند.

۹- کدام عوامل معمولاً در دوره نوجوانی، نقش مهمی در تصمیمات او ایفا می‌کنند؟

نگرش‌ها، اصول و ارزش‌های اطرافیان به ویژه دوستان فرد

۱۰- مثالی بر نقش اطرافیان به ویژه دوستان فرد در تصمیمات او بنویسید؟

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.

۱۱- کدام عوامل شمارا، به انجام کاری که درست نمی‌دانید، وادار می‌نمایند؟

علاوه بر اطرافیان، نباید نقش جو اجتماعی و رسانه‌ها را در تحریک احساسات و سوق دادن انسان به سمت انتخاب‌های غیرمنطقی نادیده گرفت.

## جمع‌بندی (ص ۵۸)

قدرت تصمیم‌گیری درست هنگام انتخاب کردن، از کلیدی‌ترین عوامل روابط سالم انسانی است.

روابط ما بر اساس انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما شکل می‌گیرند و پیامد انتخاب‌های ما هستند.

پیامدهای انتخاب‌ها در کوتاه مدت و بلندمدت ممکن است متفاوت باشند و ما باید تمرین کنیم تا توانایی پیش‌بینی پیامدهای انتخاب‌هایمان را برای دوره‌های بلندمدت 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: خوش‌حالی و شادی، شیفنگی 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 منطق و احساسات هر یک جایگاه مناسب خود را در آن پیدا کرده باشند. در موضوع‌های مهم زندگی، مثل ازدواج، طبیعتاً اهمیت انتخاب عاقلانه بیشتر است و تبعات انتخاب هیجانی مدار گسترده‌تر خواهد بود.

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به روابط نزدیک و صمیمی است (ص ۶۲)

برای سلامت روان هم نیازمند رابطه نزدیک هستیم. این نیاز در زبان روان‌شناسی به **دل‌بستگی** معروف است.

### نیاز به دل‌بستگی را در دوران زندگی مقایسه کنید؟

در 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 بانزدیک شدن به دوران نوجوانی، نیاز به رابطه با همسالان برایمان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. آموزمانی 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.

### شیفتگی چیست؟

در پاسخ به نیاز به دل‌بستگی، گونه‌ای از روابط هم وجود دارند که بر مبنای پاسخ فوری و حساب نشده 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.

### ویژگی‌های شیفتگی را بنویسید؟

تمام فکر و ذکر ما طرف مقابل است. دائماً نگران او هستیم - معمولاً به طور نسبتاً ناگهانی شکل می‌گیرد - کاملاً هیجان‌محور است و شدت آن هم به قدری است که دیگر جایی برای تفکر عاقلانه باقی نمی‌گذارد.

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

### پاسخ فرد شیفته به نیاز دل‌بستگی چیست؟

کاملاً هیجانی و بی فکر عمل می‌کند و در نتیجه در پاسخ به نیاز اصیل دل‌بستگی ناکام می‌ماند.

### عوامل ایجاد شیفتگی کدامند؟ (۶۴)

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

### پیامدهای شیفتگی را بنویسید؟

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

### چرا شکل‌گیری شناخت غیر واقعی از طرف مقابل، در بروز شیفتگی نقش مهمی دارد؟

به جای توجه به ویژگی‌های واقعی طرف مقابل و شرایط واقعی رابطه با او، تصویری خیالی از محبوب در ذهن خود می‌سازد

### فرد شیفته دچار کدام مشکلات می‌شود؟

پیوسته دچار اضطراب، ابهام و نگرانی از آینده است.

### راهکارهای مفید جلوگیری از شیفتگی کدامند؟ (۶۶)

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



مفاهیم **خویشتن داری** و **عاقبت اندیشی** در کنار هم معنا پیدا می کنند.

**خصوصیات افراد خویشتن دار کدامند؟ (۶۷)**

معمولاً نگاهی عاقبت اندیشانه به مسائل دارند. عاقبت اندیشی به معنی توجه به پیامدهای هر انتخاب است. فرد خویشتن دار، در لحظه ای که با هیجانات و احساسات شدید مواجه می شود، تسلیم آنها نمی شود و می کوشد تصمیمش بر اساس تفکر و عاقلانه باشد.

**خویشتن داری** بهترین روش پیشگیری از بروز پیامدهای منفی ناشی از موقعیت های هیجانی است.

پایبندی به **حیا و عفاف** در روابط بهترین راه پیشگیری از مشکلات است.

**خویشتن داری چیست؟**

توانایی کنترل احساسات و عواطف، و غلبه بر شیفتگی های زودگذر

## فصل ۲

### درس هفتم دل‌بستگی و روابط پایدار (ص ۷۰)

مهمترین شرایط تأمین کامل دل‌بستگی، کدامند؟

امنیت و پایداری

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

ویژگی‌های رابطه - ویژگی‌های فرد

ویژگی‌های رابطه در رابطه امن و پایدار کدامند؟

نحوه شکل‌گیری - سطح رابطه - انتظارات و مسئولیت‌ها - رفتار

ویژگی‌های فرد در رابطه امن و پایدار کدامند؟

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

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

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

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

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

فرد را به آرامش بیشتری می‌رساند.

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

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

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

الزامات رابطه امن و پایدار از بعد فردی را بنویسید؟

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

رشد و پیشرفت - انعطاف‌پذیری - حل مسئله

فعالیت فردی در کلاس (۷۴)

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

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

و برای حل مشکلات از دیگران کمک می‌گیرند.

رابطه ای امن و پایدار چه ویژگی‌هایی دارد؟

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

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

### رابطه ی ناامن و ناپایدار چه ویژگی هایی دارد؟

بی اعتمادی نسبت به یکدیگر - آینده مبهم - نگرانی از فاش شدن موضوع و احساس گناه - اضطراب از طرد شدن - ندیدن واقعیت طرف مقابل به خاطر شیفتگی، و بی توجهی به عیب های او و تفاوت های چشمگیر یکدیگر - سوءاستفاده یک طرف از طرف دیگر، برای رسیدن به هدف های خود - نبود تناسب از نظر خانوادگی، اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و... علاقه به داشتن روابط نزدیک و صمیمانه در سنین نوجوانی و جوانی گرایشی **طبیعی** است، اما گاهی این علاقه به صورت گرایش شدید به جنس مقابل و **شیفتگی** بروز می کند. (۷۵)

**از دواج آگاهانه** از بهترین شرایط برای داشتن یک رابطه امن و پایدار در دوران جوانی و پس از آن برخوردار است. **علت به وجود آمدن بحران های جدی و عمیقی در زندگی زوج هایی که با رابطه شیفتگی از دواج کرده اند چه چیزی است؟** به دلیل غلبه ی هیجانات و عواطف قبل از ازدواج و عدم شناخت واقعی طرفین از هم بعد از دواج معمولاً به مشکلات زیادی دچار می شوند

**پاکی و عفاف**، گوهر ارزشمندی است که در وجود هر کس به امانت گذاشته شده است. مهم ترین و بهترین سرمایه را برای گنجینه زندگی آینده خویش فراهم کرده ایم. از دست دادن این سرمایه به خاطر هیجان ها و احساس های شدید اما زودگذر، بزرگ ترین حسرت و پشیمانی ما در آینده خواهد بود.

### پیامدهای بلند مدت و کوتاه مدت شیفتگی در روابط پیش از ازدواج را بنویسید؟ (۷۶)

**کوتاه مدت:** هیجان ها و عواطف کنترل نشده، احساس بر آورده شدن موقت نیازها، ضربه های عاطفی و ایجاد شکست **بلند مدت:** بی اعتمادی همسران به یکدیگر و ایجاد تنش های خانوادگی، تبدیل عشق به نفرت پس از قطع ارتباط، از دست دادن فرصت های واقعی ازدواج، بدبینی کلی نسبت به جنس مقابل و ازدواج **دل بستگی** به عنوان یک نیاز **اصیل و واقعی** در تمام انسان ها وجود دارد.

### نیاز به دل بستگی از کدام طریق قابل تأمین است؟

روابط امن و پایدار



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

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

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

**معیارهای ازدواج موفق کدامند؟**

شناخت خود. شناخت دیگری. درک متقابل. تناسب مسئولیت ها. تناسب انتظارات. توجه به پیامد در انتخاب. توجه به سطح

رابطه. تصمیم گیری عاقلانه. خویشتن داری

**چرا برخی از جوانان از اهمیت ازدواج غافل می شوند؟**

گرایش به فردگرایی و ترجیح دادن منافع فردی و کوتاه مدت

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

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

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

خاصی را در خود ایجاد و تقویت کنیم که از مهم ترین و کلیدی ترین آنها **مسئولیت پذیری** است و در کنار آن **با توکل به خداوند** و یاری

جستن از او، برای ازدواج اقدام کنیم.

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

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

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

رشد برایشان فراهم می شود.



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

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



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

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

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

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

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

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

بر خوردار هستند.

**خانواده** واحد اصلی و زیربنایی جامعه محسوب می شود و بدون شک ازدواج های موفق به **رشد و سلامت** جامعه کمک می کنند. **کاهش** ازدواج باعث تضعیف پایه اصلی جامعه و در نتیجه تضعیف جامعه می شود.

**چند توصیه دینی برای ازدواج را بنویسید؟ (۸۸)**

\* پیامبر گرامی اسلام می فرمایند: هیچ بنایی در اسلام بنیان گذاری نشده است که نزد خداوند محبوب تر از ازدواج باشد.

\* هر کس ازدواج کند، نیمی از دین خود را حفظ کرده است.

\* در قرآن کریم تأکید شده است که با افراد شایسته و صالح ازدواج کنید و از فقر و نداری نترسید؛ چرا که خداوند شما را از فضل خود بی نیاز خواهد کرد.

**دلایل و فواید برای ازدواج از نظر اسلام کدامند؟**

گشایش درهای رحمت الهی. ازدیاد روزی . کسب رضای خدا و پیروی از سنت پیامبران . گسترش و تکامل نسل توحیدی. حفظ دین. حفظ پاکدامنی و خویشن داری. رشد معنوی و مادی . دستیابی به آرامش روحی و روانی **نیاز جنسی** از نیازهای مهم **فیزیولوژیک** انسان، و تأمین آن به شکل مناسب یکی از جنبه های مهم ازدواج است (۹۰) **غریزه جنسی** مبتنی بر یک ساز و کار در هم تنیده **جسمی و روانی** است.

توصیه به ازدواج **تنها** یک توصیه اخلاقی یا دینی **نیست**، بلکه بر اساس شواهد علمی، ازدواج به بهبود کیفیت زندگی انسان در ابعاد گوناگون آن، کمک های ارزشمندی می کند. (۹۱)

**سلامت جسمی، اخلاقی و معنوی** و همچنین رشد در زمینه های **مادی و معنوی** با ازدواج موفق افزایش پیدامی کند.

**دیدگاه های متفاوت در مورد آمادگی ازدواج را توضیح دهید؟ (۹۹)**

برخی کسب آمادگی لازم برای ازدواج را امری ساده تلقی می کنند و بر این باورند که به محض رسیدن فرد به بلوغ جسمانی، او آمادگی لازم برای تشکیل خانواده را دارد. در حالی که برخی دیگر، آنچنان کسب این آمادگی ها را سخت و دست نیافتنی می پندارند که حتی ممکن است تا سن ۴۰ سالگی نیز احساس کنند هنوز شرایط مناسب برای ازدواج را ندارند. در کنار این دو عقیده متضاد، دیدگاه سوم ازدواج را امری دست یافتنی، اما نیازمند شرایطی واقع بینانه می داند.

**چند نمونه از دلایل های نادرست ازدواج در دیدگاه ساده انکارانه را بنویسید؟**

۱. خانواده ام مرا درک نمی کنند، حرف مرا نمی فهمند، نمی توانم با آنها ارتباط برقرار کنم، از دست آنها خسته شده ام باید هر طور شده ازدواج کنم، حتماً همسرم مرا درک خواهد کرد و به من اهمیت خواهد داد.
۲. کسی را دوست دارم که در شرایط سختی است می خواهم با او ازدواج کنم تا از این طریق او را نجات و به او کمک کنم.
۳. اطرافیان، مرا تحت فشار قرار می دهند که ازدواج کنم. می گویند تو باید ازدواج کنی تا درست بشوی و...

**چند نمونه از دلایل نادرست ازدواج نکردن به هنگام در دیدگاه سخت گیرانه را بنویسید؟ (۱۰۱)**

۱. طوری شده که کلاً به هیچ فردی نمی شود اعتماد کرد.
  ۲. هنوز جوانی نکرده ام و اگر ازدواج کنم، دیگر نمی توانم مثل الان خوش بگذرانم.
  ۳. ازدواج مسئولیت هایی ایجاد می کند که مانع پیشرفتم می شود...
- اقدام یا اقدام نکردن برای ازدواج نمی تواند بر اساس دلایل غیرعقلانه انجام گیرد. می دانیم که برای تشکیل یک خانواده جدید، آمادگی برای ورود به سطح جدیدی از رابطه و نیز پذیرفتن نقش ها و مسئولیت های متناسب با آن ضروری است.
- در جامعه ی کنونی ما به طور متوسط، سن مناسب برای ازدواج دختران و پسران چه سنی است؟ (۱۰۲)**
- در دختران بین ۱۸ تا ۲۵ سال و در پسران بین ۲۲ تا ۲۷ سال است.
- هر چند ازدواج خود بهترین زمینه برای رشد شایستگی ها و توانایی های فرد است، اما حداقلی از این شایستگی ها برای ورود به زندگی مشترک لازم است.

**حوزه های شایستگی های لازم برای ازدواج کدامند؟ (۱۰۳)**



درس یازدهم شرایط مناسب برای ازدواج ۲ (ص ۱۰۴)

**شایستگی های لازم برای ازدواج موفق (ازدواج به هنگام و عاقلانه) کدامند؟ (۱۰۹)**

۱. شایستگی روانی - شخصیتی ۲. شایستگی عاطفی - اجتماعی ۳. شایستگی اجرایی - اقتصادی

**منظور از شایستگی روانی - شخصیتی چیست؟**

با سلامت روان و شکل گیری شخصیت افراد مرتبط است. افراد با داشتن این شایستگی از تعادل و ثبات نسبی در افکار و رفتارشان برخوردار می شوند.

**چهار مورد از نشانه های شایستگی روانی - شخصیتی را بنویسید؟**

استقلال فکر و عقیده. پیروی از یک چارچوب صحیح دینی و اخلاقی ارزشی. عزت نفس و اعتماد به نفس شناخت کافی نسبت به نقاط قوت و ضعف خود. صبور بودن. راست گویی و پایبندی به تعهدات خود. توانایی عفو دیگران و جبران خطاهای خود شجاعت معقول در تصمیم گیری و ابراز رفتارهای جرئت مندانه. به کارگیری توانایی حل مسئله در زندگی. واقع بینی و مثبت نگری. توانایی آگاهی از هیجانات خود و مدیریت هیجان هایی مانند خشم، اضطراب. انتقادپذیری در عین احترام قائل شدن برای شخصیت خود و دیگران. هدفمندی و خود کار آمدی. مسئولیت پذیری و تعهد

**ویژگی های فردی که دارای شایستگی عاطفی - اجتماعی کدامند؟ (۱۱۰)**

در مدیریت عواطف و ارتباطات بین فردی خود (با خانواده، دوستان، همکاران و ...) به طور موفقیت آمیزی عمل می کند.

**چهار مورد از نشانه های شایستگی عاطفی - اجتماعی را بنویسید؟**

نداشتن وابستگی بیش از حد به والدین. پذیرفته شدن و داشتن مقبولیت نسبی نزد اطرافیان. شناخت نقش ها، مسئولیت ها و انتظارات خود و دیگران. داشتن انتظارات معقول و متناسب از دیگران. توانایی ابراز محبت به طور مناسب و به دور از افراط توانایی برقراری روابط اجتماعی سالم و پایدار با دیگران. توانایی توجه به منفعت ها، نیازها و حقوق دیگران و درک آن قدرت همدلی و درک احساسات دیگران. توانایی پذیرش اشتباه و عذر خواهی از دیگران

**منظور از شایستگی اجرایی - اقتصادی چیست؟**

توانایی فرد در هدایت، آینده نگری مدیریت زندگی خود در زمینه های اجرایی و اقتصادی است. به طوری که فرد بتواند مستقلانه از عهده برنامه ریزی و انجام امور شخصی و مالی خود در زندگی بر آید.

**چهار مورد از نشانه های شایستگی اجرایی - اقتصادی را بنویسید؟**

توانایی انتخاب شغل مناسب و کسب درآمد حلال. مدیریت، هدف گزینی، برنامه ریزی، پس انداز و قناعت در کوتاه مدت و بلندمدت. مدیریت زمان. توانایی انجام امور شخصی روزانه خود. آینده نگری اقتصادی مانند استفاده از بیمه ها برای تسهیل زندگی در آینده

شایستگی ها در سطوح و مراتب متفاوت وجود دارند. همان طور که قبلاً اشاره شد، طبیعتاً منظور این نیست که هر کسی می خواهد ازدواج کند، باید از همه این شایستگی ها در سطح بالایی برخوردار باشد. بلکه منظور این است که فرد باید به فکر ایجاد و پرورش این شایستگی ها در خود باشد یا اگر در بخشی ضعف جدی دارد، آن را اصلاح و برطرف کند.

**کلید ایجاد این شایستگی ها، اصلاح شرایط فعلی زندگی شما با خانواده است. (۱۱۲)**


تلاشی در مسیر موفقیت



- دانلود گام به گام تمام دروس ✓
- دانلود آزمون های قلم چی و گاج + پاسخنامه ✓
- دانلود جزوه های آموزشی و شب امتحانی ✓
- دانلود نمونه سوالات امتحانی ✓
- مشاوره کنکور ✓
- فیلم های انگیزشی ✓

 [www.ToranjBook.Net](http://www.ToranjBook.Net)

 [ToranjBook\\_Net](https://www.toranjbook.net)

 [ToranjBook\\_Net](https://www.toranjbook.net)