

بخش اول

رفتار اجتماعی



امسال وارد پایه اول دبیرستان شده‌اید، قطعاً با تغییر پایه تحصیلی، مدرسه شما هم تغییر کرده و با دوستان جدیدی آشنا خواهید شد. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و نیاز به برقراری ارتباط دارند، بنابراین به نظر می‌رسد کسب مهارت برقراری یک رابطه خوب بتواند به شما در ادامه تحصیل کمک کند



رفتار

رفتار، واکنشی است که در برابر یک عمل یا کنش بیرونی از ما سر می‌زند. رفتار در انسان پیچیده‌تر از سایر موجودات بوده و دلیل این پیچیدگی فرایندهای ذهنی گسترده در انسان است.

رفتار یک فرد در تنهایی متفاوت از رفتاری است که در جمع از خود نشان می‌دهد، چرا که رفتار اجتماعی یعنی رفتار دو یا چند انسان در برابر همدیگر؛ البته با توجه به جایگاهی که فرد مقابل ما دارد، رفتار متفاوتی از خود بروز می‌دهیم. نحوه برخورد شما با یک همکلاسی چگونه است؟ با دبیر خود چگونه رفتار می‌کنید؟ با اعضای خانواده چطور برخورد می‌کنید؟ بروز رفتار اجتماعی از ماه‌های اولیه زندگی نوزاد با لیکنند اجتماعی‌اش ظاهر می‌شود و با شیوه‌های ساده رابطه خود را با اطرافیان برقرار می‌کند. به تدریج روابط کودک گسترده‌تر شده و با افراد بیشتری ارتباط برقرار می‌کند. در سن نوجوانی این تمایل برای برقراری ارتباط با دوستان اجتماعی بیشتر می‌شود.

انواع رفتار اجتماعی



رفتار جامعه پسند:^۱ «این رفتارها مورد قبول جامعه بوده و با قوانین و هنجارهای جامعه مطابقت دارند، برای پیشبرد هدفهای اجتماع مفید و سازنده هستند.»

مانند: «انسان دوستی، عشق ورزی، نوع دوستی، کمک رسانی، مفید و مؤثر بودن، برسرگیری و ...» که ویژه انسان و روابط اجتماعی و جامعه پسند هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند بین رفتار جامعه پسند و همدلی، ذهن آگاهی، هویت اخلاقی، و روابط میان فردی سالم رابطه معنادار وجود دارد.

رفتار جامعه ستیز:^۲ «رفتارهایی منفی که با قوانین و

معیارهای جامعه مطابقت نداشته، مورد قبول افراد جامعه نیستند و اغلب برای فردی که مرتکب این رفتارها می‌شود پیامدهای منفی اجتماعی به همراه دارد.»

از نشانه‌های رفتارهای جامعه ستیز می‌توان به دروغ‌گویی و فریب دادن دیگران، تحقیر کردن، بی‌اخلاقی و قانون شکنی، خودخواهی، عدم همدلی و دلسوزی اشاره کرد. بسیاری از جامعه ستیزها داستانی از قربانی بودن خودشان می‌سازند تا به کمک آن بتوانند از رفتارهایشان دفاع کنند.

افراد هم هستند که دارای اختلال شخصیت غیراجتماعی هستند، آنها هیچ گونه توجهی به رفتارهای درست و غلط، حقوق و احساسات دیگران ندارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی تمایل به دشمنی، تسلط بر دیگران و داشتن رفتاری بی‌رحمانه و خشن با آنها را دارند. آنها نسبت به رفتار خود به هیچ وجه احساس گناه و پشیمانی نمی‌کنند.





۱ الف) در طول سال‌های گذشته روابط اجتماعی و دوستیابی را تجربه کرده‌اید؟

.....

ب) فکر می‌کنید با بزرگتر شدن روابط و انتخاب‌های شما تغییر خواهد کرد؟

.....

۲ الف) چه رفتارهایی را می‌توانید اشاره کنید که جامعه‌پسند هستند؟

.....

ب) از نظر شما کدام رفتارها در مدرسه می‌توانند جامعه‌ستیز باشند؟

.....



تعامل اجتماعی

تعامل اجتماعی به معنای ایجاد رابطه بین دو نفر یا بیشتر است که منجر به واکنشی میان آن‌ها شود. تعامل اجتماعی و برقراری ارتباط می‌تواند یک نگاه، یک مکالمه کوتاه، یک پرسش و پاسخ، یک ابراز هیجان و یا یک لبخند ساده باشد. شهرت‌شینی، غلبه سرعت بر بیشتر فعالیت‌های انسان، تراکم جمعیت، ظهور تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی باعث شده است تعامل‌های اجتماعی کاهش پیدا کند و از آنجایی که یکی از نیازهای بشر تعامل اجتماعی و داشتن دوست است، ممکن است دچار خلأ عاطفی - احساسی و اجتماعی گردد.

برقراری روابط اجتماعی درست باعث می‌شود فرد بتواند رابطه گرم و صمیمی با دیگران برقرار کند. مثلاً ارتباط شما با هم‌کلاسی‌تان باعث می‌شود تا بتوانید در مورد مسائل عاطفی، احساسی، اجتماعی، تکالیف درسی و ... با او ارتباط برقرار کنید و از اینکه دوستی همراه و همدل دارید احساس بهتری داشته باشید.

انواع ارتباط

الف) ارتباط کلامی: «در برقراری ارتباط اجتماعی به تمامی ارتباط‌هایی که جنبه‌های گفتاری دارند گفته می‌شود (شامل زبان و ابزارهای کلامی)». «تن و آهنگ کلام شما، سرعت بیان، نحوه به کارگیری درست کلمات و فن بیان در برقراری ارتباط مؤثر بسیار تأثیر دارد».



ارتباط کلامی

ب) ارتباط غیر کلامی: «به شیوه‌های دیگر برقراری ارتباط گفته می‌شود، مانند حرکات بدن، حالت چهره، رُست‌ها و در واقع به آن **زبان بدن** هم می‌گویند»



در روابط بین فردی مهارت درست گوش دادن یا گوش دادن فعال بسیار اهمیت دارد. با این مهارت ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل، او را به ادامه تعامل و برقراری ارتباط تشویق می‌کنیم. حرکات سر و تصدیق کردن، انتقال احساسات، تفسیر کردن، اهمیت دادن، پذیرفتن و احترام گذاشتن و ارتباط چشمی از شیوه‌های برقراری صحیح ارتباط اجتماعی و گوش دادن فعال است.



۱ الف) در خانواده شما چه کسی به صحبت‌های شما با دقت گوش می‌دهد؟ پس از صحبت کردن با او چه احساس را تجربه می‌کنید؟ آرامش بیشتری دارید؟

.....

ب) چند بار احم کردن پدر و مادر را تجربه کرده‌اید و باعث شده کاری را انجام ندهید.

.....

۲ الف) وقتی با دبیر خود صحبت می‌کنید و او در حال تایپ کردن با تلفن همراه باشد چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

.....

ب) از نظر شما چه عوامل دیگری در برقراری ارتباط مؤثر مهم هستند؟

.....



تفاوت‌های فردی

یکی از عواملی که می‌تواند در روابط میان فردی مهم باشد، شناخت افراد با توجه به تفاوت‌های موجود بین آن‌ها است. شما با وجود تربیت یکسان والدین کاملاً با خواهر و برادر خود شبیه هستید؟ با همکلاسی خود چطور؟ قطعاً ما انسان‌ها با توجه به عوامل مختلف تأثیرگذار در شکل‌گیری شخصیت و رفتارمان کاملاً منحصر به فرد هستیم.

تفاوت‌های فردی به بررسی شیوه‌هایی می‌پردازد که افراد در رفتار یا یکدیگر متفاوت هستند. تفاوت‌های فردی را در «شخصیت» هوش، استعداد، توانایی یادگیری، سبک یادگیری، وضعیت ظاهری، وضعیت اقتصادی، وضعیت اجتماعی و ... مشاهده می‌شوند. این تفاوت‌ها تأثیر زیادی در عملکردهای ما دارند، مثل **سلیقه** ما در انتخاب غذا، لباس، ابزار هیجانانگیز، فعالیت‌های بدنی و ذهنی، برخورد با همسالان، هدف‌گذاری در زندگی، انگیزش و سازگاری. اما با وجود تفاوت‌های فردی تلاش می‌کنیم یاد بگیریم چطور نقاط قوت و توانایی‌های خود را افزایش داده و چگونه برای پیشرفت، در پی تغییر باشیم.

عوامل تاثیرگذار در تفاوت‌های فردی



تأثیر ژنتیک: امروزه دیگر این پرسش مطرح نیست که آیا ژنتیک در تفاوت‌های فردی تأثیر دارد یا نه، چرا که تأثیر آن سال‌هاست ثابت شده است، بلکه مسئله فعلی میزان این تأثیر است و این که ژن‌ها چگونه جسم و روان ما را شکل می‌دهند.

تأثیر محیط: محیط از عوامل مهمی است که بر ویژگی‌های شخصیتی و تفاوت‌های فردی تأثیر دارد. ما از محیط زندگی و اجتماع خود از طریق بازخوردها و تأثیراتی که می‌گیریم، تجربه کسب می‌کنیم و همین تجربه‌ها رشد و شکل‌گیری شخصیت ما را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

ما در کدام کشور و با کدام فرهنگ و آیین به دنیا آمده‌ایم؟

شرایط آب و هوایی و نوع تغذیه کشور ما چگونه است؟

شهروندان شهری که ما در آن زندگی می‌کنیم سنتی رفتار می‌کنند یا مدرن و امروزی؟

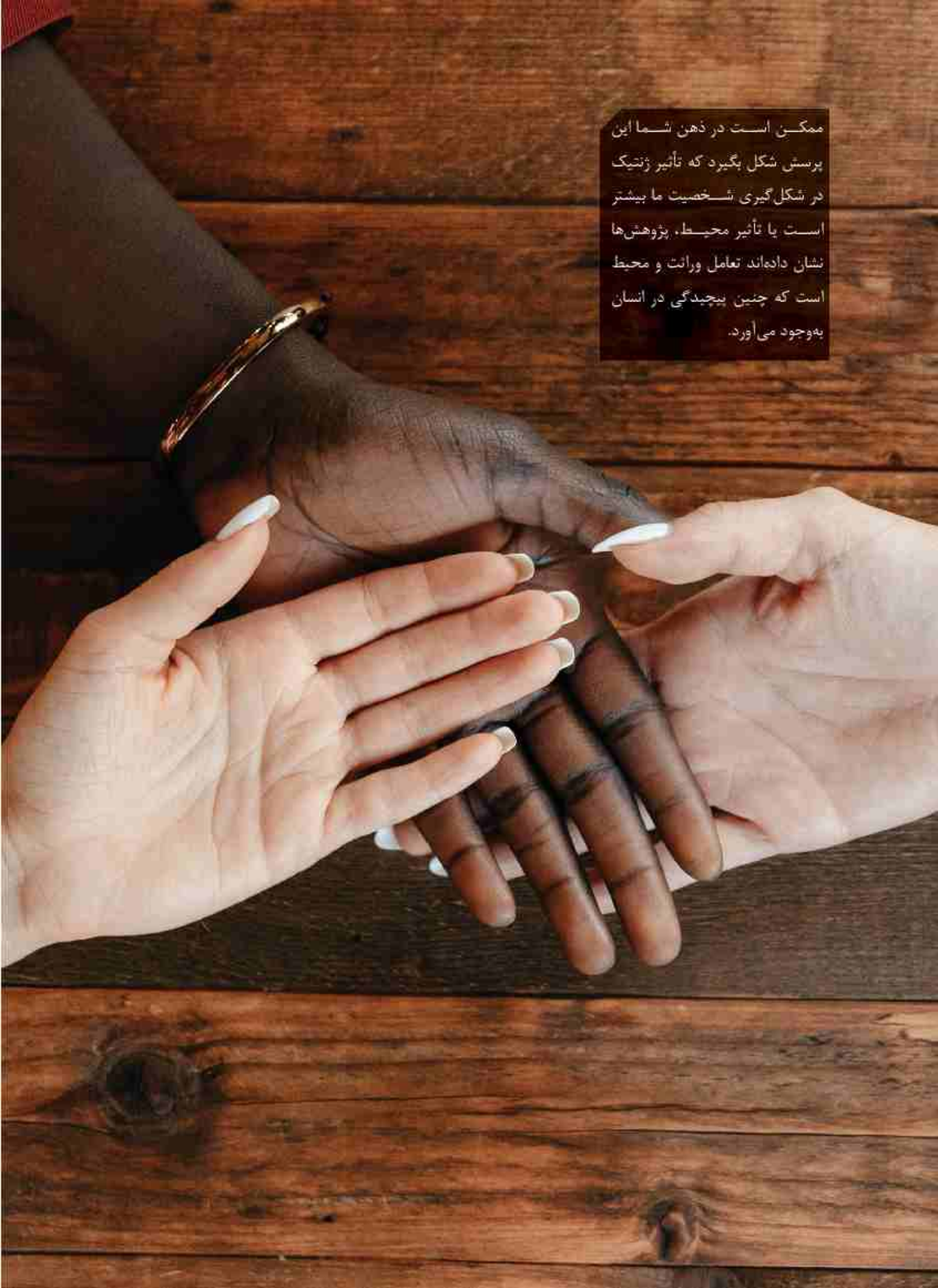
در کدام مدرسه درس می‌خوانیم؟

خانواده ما چه تحصیلاتی دارند و برای پیشرفت من چه اهدافی در نظر گرفته‌اند؟

تمامی پرسش‌های فوق نمونه‌هایی از تأثیرات محیطی هستند که بر رشد ما و ویژگی‌های فردی ما تأثیر دارند.



۱) DNA (Deoxyribonucleic acid) شامل دستورالعمل‌های ژنتیکی است که تقریباً در تمامی سلول‌های بدن وجود دارد و رشد و عملکرد سلول‌ها را کنترل می‌کند. این دستورالعمل‌های ژنتیکی از پدر و مادر به ارث رسیده و در خصوصیات فیزیکی مانند قد و رنگ چشم، در بیماری‌هایی مانند افسردگی، سرطان، آلزایمر و حتی در ویژگی‌های رفتاری مانند ریسک‌پذیری تأثیرگذار است. از دی ان ای (DNA) به‌عنوان دستورات حیاتی که فرد یا آن به دنیا می‌آید، یاد می‌شود.



ممکن است در ذهن شما این
پرسش شکل بگیرد که تأثیر ژنتیک
در شکل‌گیری شخصیت ما بیشتر
است یا تأثیر محیط. پژوهش‌ها
نشان داده‌اند تعامل وراثت و محیط
است که چنین پیچیدگی در انسان
به‌وجود می‌آورد.



محیطی که در آن زندگی می‌کنید چه تأثیری بر تفاوت فردی شما با دیگران گذاشته است؟



.....

.....



۱ انسان‌ها برای تغییر در شرایط محیطی ناسالم و مقابله با شرایط ناخواسته بعضی عوامل رفتاری چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند؟

.....

.....

۲ در مورد چند نمونه از افراد مشهور با این شرایط جستجو کنید.

.....

.....



مهارت دوست‌یابی

انسان‌ها نیاز به دوست دارند، یکی از نیازهای اجتماعی که برای سلامت روان اهمیت زیادی دارد. برای برخورداری از یک دوست خوب و مناسب، آشنایی با مهارت دوست‌یابی به شما یاری می‌رساند. هر فردی معمولاً به یک دوست صمیمی نیاز دارد، فردی که از او به عنوان «بهترین دوست» یاد می‌کند.

آموختیم که هر کدام از ما در خانواده‌ای با ژنتیک متفاوت به دنیا آمده‌ایم و در شرایط محیطی متفاوتی هم رشد می‌کنیم، در نتیجه با دیگران متفاوت هستیم. حال این پرسش مطرح می‌شود که آگاهی ما نسبت به این تفاوت‌ها چه میزان است، توانایی پذیرش تفاوت‌های دیگران با خود را داریم و چه راهکارهایی وجود دارد تا با وجود تفاوت‌ها، روابط بین فردی مستحکمی داشته باشیم و اختلاف‌ها منجر به برهم خوردن روابط دوستانه ما نشود. بنابراین اولین گام برای دوست‌یابی پذیرش تفاوت‌های فردی است، این تفاوت عموماً بر سر رنگ چشم و قد و ویژگی‌های فیزیکی نیست، در روابط دوستانه اغلب ممکن است بر سر اختلاف نظرها و نگرش‌ها مسئله به‌وجود می‌آید. اگر هر دو دوست به‌صورت سازنده از نتیجه اختلاف نظر خود احساس رضایت و خشنودی کنند، هم اختلاف حل شده است و هم مهارت حل مسئله را کسب کرده‌اند.





راهکارهایی مؤثر برای دوستیابی



با در نظر گرفتن این موارد افرادی هستند که در دوست‌یابی ضعف دارند و نمی‌توانند با دیگران ارتباط مناسبی برقرار کنند. نکات زیر شما را یاری خواهد کرد:

- ★ با یک گفتگوی ساده شروع کنید؛ مثلاً: خودتان را معرفی کنید و بپرسید پارسال کدام مدرسه بودی؟ خواهر و برادر داری؟ به چه بازی‌هایی علاقه داری؟ یا در مورد محیط اطراف و مدرسه صحبت کنید.
- ★ شنونده خوبی باشید؛ در حرف دوست خود نپرید و اجازه بدهید صحبت او به پایان برسد.
- ★ قرار نیست دوست ما محبوب‌ترین و بی‌نقص‌ترین باشد.
- ★ بعد از انتخاب او را به بهترین دوست خود تبدیل کنید.
- ★ دوستی باید دوطرفه باشد، در صورتی که دوست انتخابی شما تمایلی به برقراری دوستی عمیق‌تر ندارد، اصرار نداشته باشید.
- ★ از جملات مثبت استفاده کنید؛ مثلاً: در مدتی که با هم دوست بودیم، دوست بسیار عالی و خوبی برای من بودی.
- ★ در رابطه شما نباید حسادت وجود داشته باشد، او را واقعاً دوست بنارید و کمکاش کنید.
- ★ استفاده از کلمات و جملات مؤدبانه در شروع گفتگو تأثیر بسیار مثبتی در برقراری ارتباط خواهد داشت.
- ★ تاریخ تولد دوستان خود را به یاد داشته باشید، لزومی به خرید کادوی گران قیمت نیست، تبریک گفتن و یک کادو مناسب مثل کتاب برای او ارزشمند و ماندگار خواهد بود.

نکته: اگر تا کنون موفق نشده‌اید دوست صمیمی پیدا کنید، نگران نباشید باید این موقعیت پیش بیاید، می‌توانید تلاش کنید تا در نهایت دوست مناسب خود را بیابید.



۱ الف) یادتان می‌آید اولین دوستی که در مدرسه پیدا کردید چه کسی بود؟

.....

ب) در حال حاضر دوست صمیمی دارید؟

.....

۲ الف) ویژگی‌هایی که والدین شما برای دوست‌یابی به شما توصیه کرده‌اند چیست؟

.....

ب) معیارهای شما برای انتخاب دوست کدام است؟

.....

ج) کدام مورد از موارد یاد شده فوق باید در شما تقویت شود تا بتوانید یک دوست صمیمی داشته باشید.

.....