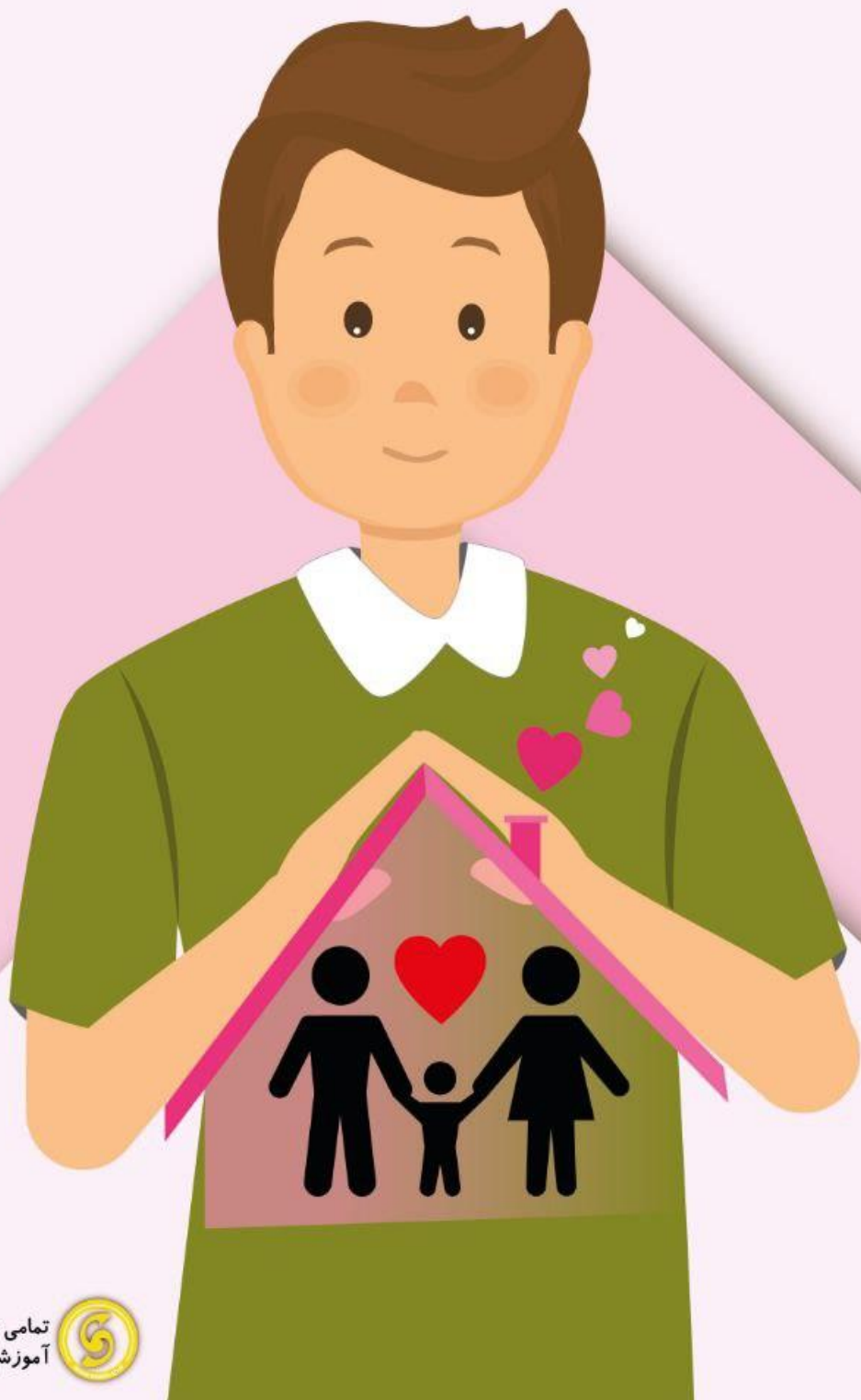


مدیریت خانواده و سبک زندگی دوازدهم

منوِ طه دوم

(نکات و خلاصه درس)



درس اول : هویت و آرمان

بسیاری از **ارتباطاتی** که نوجوانان درگیر آن هستند ، بعد از شکل گیری **هویت** ، رنگ می بازد . همانطور که در دوران نوجوانی دائما **اندازه و اندام بدن** تغییر می کند و فرد نمی تواند روی یک لباس ثابت کند ، **اولویت و روحیات** یک نوجوان نیز غالبا در حال تغییر است . همین دگرگونی هویت در این دوران باعث می شود فرد در طول چند سال برای خودش ، چندین چشم انداز یا جایگاه اجتماعی تصور کند .

در جستجوی خویشتن :

سال های نوجوانی ، سال های شکل گیری هویت است . بسیاری از افراد در نوجوانی نقش ها و موقعیت های مختلفی را امتحان می کنند تا نقش و موقعیتی را که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی شان دارد پیدا کنند . در دوران نوجوانی افراد آزمایش و خطا زیاد می کنند تا علایق و جهت گیری های خودشان را پیدا کنند .

هویت نوجوان ، در میان این تغییرات و درک تفاوت ها به مرور ، شکل می گیرد .

نتیجه : هر چه فرد زودتر هویتش را شکل دهد ، زمان بیشتری برای پیشرفت پیش رو خواهد داشت .

هویت :

هویت ، پاسخ به سوال **من کیستم** است و همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس رضایت و خوشحالی دارد .



هویت یابی یک فرایند دو مرحله ای است :

الف - شناخت

ب - انتخاب

الف (شناخت و پذیرش وضع کنونی من : هویت یابی نیازمند شناخت توانمندی ها و ضعف های فردی است . در واقع در این مرحله ابتدا باید خودمان را بشناسیم و با این کار نیمی از مسیر هویت یابی را طی کرده ایم . در این بخش ابتدا کشف و سپس قبول می کنیم . این شناخت و پذیرش ، مقدمه ورودی کارآمد به مرحله دوم هویت یابی است . کسانی که به هویت خود اعتراض دارند معمولا مربوط به این بخش است . اعتراض به اینکه چرا در این منطقه بزرگ شده اند یا چرا ثروتمند نیستند و مانند آن . اگر با بخش هایی از هویت خود مشکل دارید باید برای تغییر آن تصمیم بگیرید و اگر خارج از کنترل شماست باید آن را بپذیرید تا وارد مرحله بعدی یعنی ساختن آینده شوید .

ب (انتخاب و ساخت آینده من : مرحله دوم هویت یابی که در اختیار شماست . پس از آنکه وضعیت کنونی را شناختیم نوبت به این بخش می رسد . ابتدا باید یک سری اهداف را انتخاب کنیم و آن ها را براساس اولویت مرتب کنیم . هویت به تدریج شکل می گیرد ؛ پس اگر برای ساختن آن تصمیمی نگیریم به تدریج خواسته یا ناخواسته شکل می گیرد که ممکن است برایمان ناخوشایند باشد .



نمودار فرایند هویت یابی



آرمان و جایگاه محوری آن در سبک زندگی :

اساسی ترین مولفه برای ساختن آینده ، **آرمان** شماست ؛ اینکه شما برای آینده خود چه وضعیت مطلوبی را ترسیم کرده اید و چه هدفی از زندگی دارید .
آرمان و هدفی که شما برای زندگی خود تعیین کرده اید به زندگی شما **معنی** می دهد و شما تمام زندگی آینده خود را صرف به دست آوردن آن خواهید کرد .
کسی که آینده نگر است نمی تواند از کنار **انتخاب آرمان** به راحتی گذر کند .
بنابراین **سبک زندگی** شما مطابق آرمانی خواهد بود که آن را انتخاب کرده اید .

آرمان آزادی :

یکی از رایج ترین آرمان هایی است که افراد برای زندگی خود انتخاب می کنند . آزادی به معنای نبود محدودیت و داشتن حق انتخاب است که در کتاب های آسمانی تاکید زیادی بر آن شده است .

آزادی امیال :

امروزه رایج ترین تفسیری که از آزادی مطرح است ؛ **آزادی امیال** است . به این معنا که فرد فارغ از اینکه رفتارش چه پیامدی داشته باشد و رفتارش درست یا غلط باشد ، بتواند هرکاری را که دوست دارد و خوشش می آید انجام بدهد بدون اینکه کسی مانع او شود .

آزادی مخرب آزادی :

آزادی با اینکه در ابتدا برای هر فردی جذاب است ، اما اگر بخواهد همین آرمان را در طرف مقابل ببیند ، برایش آزار دهنده خواهد شد . برخی برای حل این مشکل گفته اند : شما تا جایی آزادید که مزاحم دیگران نباشید . این حد را قانون مشخص می کند .





بانک محتوای آموزشی SET

آسان و سریع مطالب مهم را مرور کنید و برای آزمون آماده شوید.

همین الان کلیک کن



دوره‌های آموزشی

با دوره‌های آموزشی وارد مسیر یادگیری شوید و گام به گام خود را در کل درس راحت کنید.



نمونه‌سوال‌ات حل شده

با نمونه سوال‌ات حل شده درس به درس، مثال‌های مهم را ببینید و مفاهیم را آسان درک کنید.



خلاصه نکات

با خلاصه نکات درس به درس فقط به نکات مهم بپردازید و زمان را ذخیره کنید.



ویدئو آموزشی

با ویدئوهای کوتاه درس به درس، مطالب درس را آسان و سریع یاد بگیرید.



www.youtube.com/@saminskill

www.aparat.com/set_ir_official

www.instagram.com/set.ir.shop

t.me/set_ir_levelup

[@set_ir_levelup](https://www.facebook.com/set_ir_levelup)

[@levelupset](https://www.facebook.com/levelupset)

۰۲۱۴۴۰۷۰۷۳۰

۰۹۰۲۷۱۴۳۴۰۲



اسکن کنید