

درس اول

هویت و آرمان

۱- هویت چیست؟ تعریف کنید.

پاسخ: هویت پاسخ به سؤال «من کیستم» است و همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس رضایت و خوشحالی دارد.

۲- فرآیند هویت یابی شامل چه مراحل است؟

پاسخ: هویت یابی یک فرایند دو مرحله ای است: شناخت و انتخاب.

۳- دلیل اهمیت شناخت و پذیرش وضع کنونی فرد در فرآیند هویت یابی چیست؟

پاسخ: هویت یابی نیازمند شناخت توانمندی ها و ضعف های فردی است. کسی که مزایا و نارسایی های کنونی خودش را بشناسد، نیمی از مسیر هویت یابی را طی کرده است.

۴- در صورتی که فرد بخشهایی از هویت خود را دوست نداشته باشد، اقدام درست چه خواهد بود؟

پاسخ: اگر بخش هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا بهبود آن تصمیم بگیرید. ممکن است بخش هایی از آن غیرقابل تغییر بوده و خارج از اراده شما باشد؛ در این شرایط «پذیرش خود» کمکتان خواهد کرد.

۵- اینکه گفته می شود هر فرد باید شخصیت خود را بسازد، به کدام مرحله فرآیند هویت یابی اشاره می کند؟

پاسخ: مرحله انتخاب و ساخت آینده

۶- چرا آرمان اساسی ترین مؤلفه برای ساختن آینده می باشد؟

پاسخ: زیرا 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 و به همین دلیل آرمان چیزی ارزشمندتر از وضعیت فعلی انسان است.

۷- تاثیر آرمان بر سبک زندگی فرد را توضیح دهید.

پاسخ: آرمان شما، جهت زندگی شما را تعیین خواهد کرد و به زندگی آینده شما شکل خواهد داد. بنابراین «سبک زندگی» شما مطابق آرمانی خواهد بود که آن را انتخاب کرده اید.

۸- آزادی به چه معنی می باشد؟ تعریف کنید/

پاسخ: آزادی به معنای نبود محدودیت و داشتن حق انتخاب است.

۹- حضرت علی (ع) چه تعبیری در مورد آزادی دارند؟

پاسخ: خدا انسان را آزاد آفریده است و او حق ندارد خود را بنده دیگری کند.

۱۰- امروزه رایج ترین تفسیری که از آزادی مطرح است چه می باشد؟ توضیح دهید.

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

درس دوم

آزادی و میل

۱۱- پیامدهای اجباری آزادی امیال را نام ببرید.

پاسخ: نارضایتی، بی اعتمادی و محدودیت،

۱۲- چرا یکی از پیامدهای ارمان آزادی امیال نارضایتی می باشد؟

پاسخ: زیرا: رفتارهای برخاسته از آزادی امیال، انتظارات انسان را افزایش می دهد و چون این انتظارات عموماً قابل تحقق نیستند، فرد رضایت کمتری را تجربه می کند.

۱۳- با ذکر مثال نشان دهید که نیازهای انسان دارای دو جنبه جسمی و روانی می باشند؟

پاسخ: نیازهای انسان به طور معمول دارای دو جنبه جسمی و روانی است؛ مثلاً گاهی بدن به غذا نیاز دارد، ولی فرد به خاطر درگیری های ذهنی، میلی به خوردن ندارد. گاهی هم برعکس است و با آنکه بدن نیاز به غذا ندارد، ولی به خاطر طعم و بوی خوب غذا، فرد به سمت غذا کشیده می شود. بنابراین میل به غذا علاوه بر آنکه به نیاز بدن مرتبط است، از عوامل روانی نیز تأثیر می پذیرد.

۱۴- منظور از تناسب انتظار روانی و رفتارهای واقعی چه می باشد؟ توضیح دهید.

پاسخ: نیازها زمانی به خوبی به رضایت خواهند رسید که انتظار و نیاز روانی فرد برآورده شود. حال اگر جسم نتواند پاسخگوی انتظار روانی فرد باشد، رضایت به شدت کاهش خواهد یافت. حال اگر یک نفر انتظار و نیاز روانی خود را به صورت غیرطبیعی افزایش دهد، درحدی که خارج از توان و امکاناتش باشد، هیچ گاه به احساس رضایت نخواهد رسید.

۱۵- توضیح دهید چه رابطه ای میان توقع و رضایت وجود دارد؟

پاسخ: توقع و رضایت یک نسبت معکوس دارند. به این معنا هر چه فرد توقعش بالا برود رضایت کمتری را تجربه خواهد کرد و هرچه توقع فرد متناسب تر باشد، رضایت بیشتری را تجربه خواهد کرد.

۱۶- توضیح دهید چگونه آزادی امیال به بردگی امیال منجر می شود؟

پاسخ: افرادی که در مسیر میل و هوس های شخصی حرکت می کنند، عموماً یک گرفتاری جدید دارند که کمتر مورد توجه است. این افراد به راحتی به میل های خودشان عادت می کنند و به رفتارهای قبلی وابسته می شوند؛ مثلاً کسی که براساس میل خود به مصرف مواد مخدر مبتلا شده است، اسیر و در بند اعتیاد است و نمی تواند آزادانه بین مصرف و ترک انتخاب کند. رفتارهای میل محور وی، انتخاب بعدی اش را محدود کرده است و احساس می کند مجبور است مصرف را ادامه دهد.