

حضرت علی (ع) می فرماید: بهترین شفاعت آن است که میان دو نفر در از دواج میانجیگری کنی تا خدا آن دورا گرد هم آورد.

برگرفته از مفاتیح الحیة، فصل نظام اجتماعی

است. در این شیوه، دختران و پسرانی هستند که به محض دیدن یکدیگر، خود را نمی بازند و هیجان زده نمی شوند. این افراد یک نگاه و یک کلام از جنس مخالف را به عشق تعبیر نمی کنند و آن را در ذهن خود نمی پروراندند، بسیار با وقار و سنگین بر خورد می کنند، در برخورد با جنس مخالف به توصیه های شرعی و اجتماعی توجه می کنند و درباره روحیات جنس مخالف به حد کافی آگاه اند و در صورت تصمیم به ازدواج برای برقراری روابط نزدیک تر با جنس مخالف بر نامه دارند و آن را از طریق از دواج و فراهم آوردن شرایط مقبول اجتماعی محقق می سازند.

#### ● نکاتی درباره همگروهی اجباری با جنس مخالف

مهم ترین توصیه این است در جمع دوستانی که به روابط نامناسب دل خوش کر ده اند، شرکت نکنید و حداقل وقتی به گزارش این نوع عملکرد می پردازند از آن ها کناره گیری کنید اما محیط آموزشی، بدون ارتباط آموزشی نیست و طرف دوم این ارتباط همیشه از جنس شما نیست. شاید گاهی اوقات مجبور به برقراری ارتباط با جنس مخالف شوید، در این صورت، به هیچ وجه از محدوده پیام آموزشی تجاوز نکنید و فقط به مبادله همین نوع پیام به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بپردازید. به برخی از تاثیرات مثبت و اندک این ارتباط دل خوش نکنید و بدانید که انسان های پشیمان اندک اندک به خط قرمز رسیده و از آن عبور کرده اند. اگر شما یک قدم جلو بگذارید باید تا ده قدم از ارزش های خود عقب نشینی کنید. جاذبه طبیعی و زیبستی دختر و پسر به ویژه در این سنین، زمینه انحراف ارتباط های انسانی را فراهم می سازد.

#### ● برخورد خشک با احساسی؟!

در پایان ذکر دو نکته ضروری به نظر می رسد. اول این که برخورد بسیار خشک بعضی جوانان بر اساس تربیت های غلط که از هر نوع ارتباط با جنس مخالف اجتناب می کنند، در دسر های زیادی برای آن ها ایجاد خواهد کرد البته خشک بودن هرگز به معنای رعایت کردن حدود شرعی نیست و لسی رعایت موازین شرعی هم لزوما به معنای بدا اخلاقی و بی احترامی به طرف مقابل نیست. نکته دوم هم این که برخورد احساسی که دلیل آن، نداشتن شناخت صحیح از جنس مخالف است و یک ایراز محبت ساده را نشانه عشقی عمیق تلقی می کند که معمولا در دختران چنین واکنشی بیش از پسران است، از اشتباهات رایج دانشجویان است.

مخالف طبق معیار های اسلامی و اخلاقی بیان شود تا قبل از وقوع هر فاجعه اخلاقی، با آگاهی خودشان را مدیریت کنند و نجات دهند.

#### ● انحراف از مسیر ارتباط آموزشی ممنوع

محیط دانشگاه اولین تجربه برخورد مستقیم و بی واسطه دانشجویان با جنس مخالف است بنابراین دانشجویان با شکل این نوع ارتباط و پیام های مثبت و منفی و راهکار های کنار آمدن با این پدیده آشنایی ندارند و پر واضح است که همین ناآشنایی می تواند موجب خسران و ضرر آموزشی شود و ممکن است که به جای سود علمی و آموزشی، ضرر اجتماعی و حیثیتی نیز به دانشجوی تحمیل و بدون قصد یا بر نامه قبلی او را از هدف دور کند یا به سمت انحراف های پیش بینی نشده ببرد. شما به عنوان یک دانشجو باید توجه داشته باشید که علت اصلی حضور تان در دانشگاه، همان گونه که از نام این محیط پیداست، تحصیل دانش و علم است نه تحصیل چیز دیگری. از این رو ارتباط اساسی و اصلی شما با تمام افراد در این محیط یک ارتباط آموزشی است و اگر ارتباطی هم با دیگران برقرار شود، در سیر تکمیل ارتباط آموزشی یا مقدمه ای برای رسیدن به اهداف آموزشی است. فراموش نکنید هر رفتار یا ارتباطی که شمارا از این هدف دور کند، آفت زندگی دانشجویی و انحراف از مسیر ارتباط آموزشی تلقی می شود.

#### ● ارتباطی شکست خورده

گاهی اوقات به واسطه این که سطح ارتباط بین دانشجویان تعریف نشده است، اندک اندک از ارتباط معمولی فراتر می رود و به هتک حیثیت اجتماعی می انجامد و چه بسا خسارت های جبران ناپذیری به ویژه برای دختران در پی داشته باشد. از دیدگاه روان شناختی بین فردی نیز چون ارتباط با جنس مخالف، فاقد شرایط یک ارتباط سالم است و ویژگی های لازم در مولفه های آن رعایت نشده است، یک ارتباط شکست خورده و مقرون به آسیب محسوب می شود و تازمانی که به یک تعهد دو طرفه همراه با رعایت آداب و شرایط منتهی نشود، باید از آن به شدت اجتناب کرد.

#### ● شیوه صحیح برخورد با جنس مخالف

حالا این سوال پیش می آید که اگر ارتباط با جنس مخالف در فضای آموزشی و غیر آموزشی آسیب زاست، پس رفتار ما با جنس مخالف چگونه باید باشد؟ برخورد مثبت همراه با شناخت و احترام متقابل، نحوه برخورد صحیح با جنس مخالف

### خط قرمزهای روابط دختران و پسران در دوران دانشجویی به مناسبت روز دانشجو

# آفت دوران دانشجویی!

پنشنه دولت آبادی، روان در مانگر و مسئول توانمند سازی امور روان شناختی دانشجویان دانشگاه سبزوار



به طور طبیعی دختران و پسران در دوران دانشجویی به دلیل حضور جنس مخالف در کلاس های درس و محوطه دانشگاه ها، بیشتر زمان شان را در محیط هایی می گذرانند که جنس مخالف در آن حضور دارد. دانشجویان هنگام مواجهه با این شرایط معمولا دچار تضاد و تنش می شوند زیرا از طرفی در جامعه نمی توان این دو جنس را به طور کامل از هم جدا ساخت و از طرف دیگر ابهام در نحوه ارتباط با جنس مخالف و محدوده آن و نیز تمایل غریزی جوانان به جنس مخالف، آن ها را دچار سر درگمی می کند. بنابراین نحوه سازمان دهی ارتباط با جنس مخالف با توجه به شرع و فرهنگ از جمله پرسش های اساسی قابل طرح در این باره است. توجه داشته باشید نحوه روابط دختران و پسران به خصوص در محیط های دانشگاهی هم از نظر سلامت فردی و اجتماعی و هم به لحاظ اخلاقی و دینی بسیار حائز اهمیت است چرا که طبق پژوهش های علمی انجام شده، آسیب های اخلاقی، جوان ها را به خصوص در محیط دانشگاه تهدید می کند.

#### ● چارچوب های ارتباط با جنس مخالف

یکی از آسیب هایی که جامعه دانشجویی را تهدید می کند، بحث آشنایی های قبل از دواج است که میان نوجوانان دبیرستانی و جوانان دانشجوی دیده می شود. این که چرا این موضوع در جامعه قبح خود را از دست داده است، بحث های مفصلی را می طلبد که فرصت پرداختن به آن نیست. با این حال جوانان در بدو ورود به دانشگاه در زمینه ارتباط با جنس مخالف به چند دسته تقسیم می شوند. بعضی ها ارتباط بسیار کمی با جنس مخالف

برقرار می کنند یا اصلا برقرار نمی کنند چرا که به امور دیگری مانند پیگیری جدی درس، ورزش، تئاتر و... سرگرم هستند. برخی دیگر هم بر اساس اعتقادات مذهبی خود ارتباط شان با جنس مخالف صرفا و حداکثر در حد مسائل درسی است یا این که اصلا در همین حد هم رابطه ای برقرار نمی کنند اما برخی دیگر هستند که از همان روز های اول ورود به دانشگاه شروع به برقراری رابطه با جنس مخالف می کنند. برای این دسته از جوانان باید چارچوب های ارتباط با جنس

## چطور بعد از طلاق همسر را فراموش کنم؟



مردی هستم ۴۲ ساله. پرستارم و به تازگی با دو فرزند از همسر جدا شدم و سطح اقتصادی خوبی دارم. فرزند بزرگم با من است. همیشه در فکر هستم و اعصابم خراب است. چه کار کنم بتوانم همسر را فراموش کنم؟



در پیام شما، احساس نگرانی و ناآرامی به چشم می خورد. قابل درک است که فروپاشی یک زندگی مشترک، احساسات ناراحت کننده ای را به دنبال دارد.

#### ● چالش های مردان بعد از طلاق

اگر به مسئله طلاق از دید حقوقی نگاه شود، پایان زندگی مشترک است اما مسائل عاطفی آن، ناخودآگاه تا مدت ها در ذهن باقی می ماند. بعد از جدایی برای بیشتر مردان، یک دوره تضاد، دوگانگی عاطفی و تغییرات خلقی شدید ایجاد می شود. تضاد از این رو که مرد طلاق گرفته در درستی کاری که انجام داده، مردد است و همیشه با این سوال که آیا می توانسته کار بهتری انجام دهد یا نه مواجه است. مرد در عین حال که از همسر سابق خوشش نمی آید، همزمان به او احساس مثبتی هم دارد چون ممکن است بعضی جنبه های وجود او را که در گذشته دوست داشته، هنوز هم دوست داشته باشد.

#### ● احساسات بدمردان بعد از طلاق

پس از جدایی، گاهی اوقات مرد احساس تاسف می کند چون فکر می کند می توانسته بهتر رفتار کند یا احساس شرم در او به وجود می آید به این دلیل که در امر مهم ازدواج شکست خورده است. احساساتی نظیر ناامیدی، یأس، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و زیر سوال بردن توانایی ها و قابلیت های شخصی بعد از تمار که در برخی مردان

شکل می گیرد. به طور کلی در دوره پس از طلاق، خشم و تاسف، عشق و نفرت در هم می آمیزد.

#### ● توصیه هایی برای مدیریت شرایط فعلی تان

● فرصت کافی به خود دهید. زمان زیادی از طلاق شما نگذشته بنابراین طبیعی است که هنوز شرایط روحی مناسبی نداشته باشید. گذشت زمان در بهبود شما تاثیر گذار است. ● از سرزنش خود دست بردارید. مطمئنا شما زمانی که تصمیم به طلاق گرفتید، دلایل خاص و موجه خود را داشته اید. سعی کنید دوباره آن ها را به یاد آورید. دلیلی ندارداز همسر سابق خود یک موجود بی عیب و نقص در ذهن تان بسازید. ● حاصل زندگی گذشته شما دو فرزند است که هم اکنون یکی از آن ها با شما زندگی می کند. او حق دارد حداقل در زندگی فعلی خود احساس آرامش کند. مسئولیت این امر مهم با شماست. با حفظ روحیه خود، اوقات شادی را برای فرزندتان ایجاد کنید. ● نگران فضاهای اطرافیان خود نباشید و یادتان باشد آن چه دیگران درباره شما فکر می کنند، به خودشان مربوط است و قرار نیست زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. ● به خودتان هم توجه بیشتری داشته باشید. ورزش، تفریح و سرگرمی های مناسب برای خود تولید کنید تا مشکلاتی که گفته اید، قابل حل باشد.

## ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.



## تا صبح از ترس جن ها نمی خوابم!



دختری هشت ساله ام. وقتی تنها می شوم، مطالبی که درباره جن شنیده ام در ذهنم یادآوری می شود به طوری که تا صبح از ترس نمی توانم بخوابم. لطفا کمک کنید.



اكرم چمشيدى فر روان شناس باليني کودک و نوجوان

این که یک دختر هشت ساله برای ما سوال فرستاده، بسیار هیجان انگیز و خوشحال کننده است و چقدر دلم می خواست می توانستم شما دختر دوست داشتنی را از نزدیک ببینم تا در باره این موضوعی که نگران ت کرده است، حساسی با هم صحبت کنیم به خصوص این که من هم وقتی تقریبا هم سن شما بودم، از یک سری چیزهای ترسیدم و حالا که روان شناس کودک شده ام و دخترها و پسرهای زیادی را دیده ام که از چیزهای مختلف می ترسند، فهمیدم که ترس هم مثل بقیه احساس های ما کاملا عادی و رایج است و جالب است بدانی که آدم بزرگ ها هم ترس هایی مثل ترس تورا تجربه می کنند.

#### ● درباره ترس بیشتر و بیشتر صحبت کن

یکی از ویژگی های ترس این است که هر چه بیشتر و بیشتر در ذهن و تنهایی خودمان به آن فکر کنیم، بزرگ و بزرگ تر می شود اما هر چه بیشتر راجع به آن صحبت کنیم و اطلاعات درست به دست بیاوریم، کوچک و کوچک تر می شود و ما راحت تر می توانیم آن را شکست بدهیم. این خیلی خوب است که ترس ت را با ما در میان گذاشتی و درخواست کمک کردی، حالا لازم است برای شکست دادن این ترس، چند کار دیگر هم انجام بدهی که در ادامه به آن ها اشاره می شود.

#### ● یک یار پیدا کن

یکی از بزرگ تر های مهربان اطرافت می تواند بر ای شکست

### پنج شنبه ها: مشاوره تحصیلی

## اصول مطالعه پشت میز و پشتی!

دکتر شکبلا یوسفی، متخصص روان شناسی سلامت

یکی از عواملی که نقش مهمی برای موفقیت در درس خواندن دارد، مکان مطالعه است. محیط مطالعه باید به گونه ای باشد که فر د را به خواندن درس تشویق کند و عواملی که مانع از مطالعه می شود در آن محیط نباشد مانند سرو صدا و... در این مطلب نکات قابل توجهی در همین باره مطرح می شود.

● **کنار پنجره گذاشتن میز** / نور مناسب بر ای مطالعه بسیار حائز اهمیت است. نور اتاق مطالعه هر چه طبیعی تر باشد، بهتر است. به همین دلیل توصیه شده اگر در اتاق شما پنجره ای بود، میز خود را کنار آن قرار دهید. اگر می خواهید از نور چراغ مطالعه استفاده کنید، نور باید از پشت سر و سمت مخالف دستی که با آن می نویسید، روی صفحه کتاب بتابد.

● **کم و زیاد نبودن صدای محیط** / این نکته از این جهت اهمیت دارد که آرامش بیش از حد، می تواند به شخص حالت خواب آلودگی بدهد و در عین حال سرو صدای بیش از حد باعث بر هم خوردن تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود.

● **میز و صندلی مناسب مطالعه** / در قدم اول توجه داشته باشید لبه میز از روی صندلی حدود ۲۰ سانتی متر بالاتر باشد. میز و صندلی مناسب باید طوری باشد که هنگام نشستن، زانوهای شما به صورت ۹۰ درجه باشد و کف پا به طور کامل روی زمین قرار گیرد. اگر صندلی بلند است، می توانید وسیله ای زیر پا قرار دهید تا کف پا روی آن قرار گیرد.

● **مطالعه بدون میز و صندلی** / در صورتی که قادر به تهیه صندلی و میز مناسب برای مطالعه نیستید، اصلا نگران نباشید. به یک تکیه گاه نرم (مانند پشتی) تکیه دهید و پاها ی خود را دراز کنید، طوری که زانو یها و کمر ۹۰ درجه باشد. بالشتی را روی پا و کتاب خود را روی آن قرار دهید به صورتی که فاصله چشم تا کتاب بیشتر از ۴۵ سانتی متر نباشد.

● **ثابت بودن مکان مطالعه** / تغییر مداوم مکان مطالعه باعث بروز مشکلاتی از قبیل افزایش حواس پرتی و کاهش اعتماد به نفس می شود پس به هیچ وجه نباید مکان مطالعه خود را دایم تغییر دهید.

● **چیدمان میز مطالعه** / مرتب کردن میز باید شامل قرار دادن هر چیزی سر جای خودش باشد. کاغذهای باطله را در سطل زباله بریزید. کتاب ها و مقالات را در جای خودشان قرار دهید. میز شلوغ و درهم و برهم باعث حواس پرتی شما می شود. زمان استراحت بین مطالعه خود به مرتب کردن میز تان بپردازید. فضای به هم ریخته باعث ایجاد ذهن به هم ریخته می شود.

### در پنج شنبه آینده می خوانید شروع مطالب کاربردی روش های موثر مطالعه