

دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت‌های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می‌یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان‌های مثبت می‌شود. همانطور که مشاهده می‌شود، خودآگاهی، معنویت و سلامت و بهزیستی، ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد و معنویت نقش مهمی در رشد سلامت و بهزیستی افراد ایفا می‌کند. به همین دلیل مداخلات روان شناختی نیز سعی می‌کنند امید، تسلط، بخشش، مهربانی و اعتقاد به نیرویی برتر از خود را در افراد تقویت کنند.

خودآگاهی و محاسبه نفس

یکی از موضوعاتی که در روایات اسلامی بر آن بسیار تاکید گردیده و علمای اخلاق درباره اش بسیار بحث کرده اند، مساله «محاسبه نفس» است. اینکه هر کس باید از خود حساب بکشد و دست کم، در هر شبانه روز، يك بار خود را محاسبه کند. به دلیل رابطه تنگاتنگی که در خودآگاهی و خودآگاهی معنوی با محاسبه به ویژه محاسبه اسلامی دیده می‌شود به نکاتی در این زمینه کوتاه اشاره می‌شود. ■ امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، لازم است که در هر روز و شب، اعمالش را بر خود عرضه بدارد و از نفس خود حساب بکشد؛ اگر کار خوبی در آنها یافت، بر آن بیفزاید و اگر کار زشتی یافت، طلب بخشایش نماید تا در قیامت یا در آخرت دچار رسوایی نگردد.

■ نکته مهم اینکه از نظر مسلمانان یکی دیگر از نام‌های روز قیامت «یوم الحساب» است. و به آن این ارزش داده شده که اگر انسان توجه نداشته باشد که روزی به کارهای رسیدگی می‌شود و از او حساب می‌کشند، احساس مسؤولیت نمی‌کند و به فکر نمی‌افتد که به کارهای سرو سامانی بدهد، کاری را ترك کند یا به کاری همت گمارد. بدین رو توسط بسیاری از علمای اخلاق و عرفان محاسبه نفس که خود ترکیبی از خودآگاهی و تربیت و سازندگی نفس است توصیه شده است.

محاسبه چهار مرحله دارد:

- **اول مشارطه است؛** یعنی، صبح انسان با خودش شرط کند که آن روز، وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.
- **دوم مراقبه است؛** یعنی، در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخطی نکند.
- **سوم محاسبه است،** که در آخر شب، به حساب کارهای خود برسد؛ بررسی کند که چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.
- **چهارم معاتبه است.** (برخی این مرحله را در محاسبه ذکر کرده اند) یعنی، اگر انسان در محاسبه متوجه اشتباهاتی در رفتارش شد، بر خود عتاب کرده و خود را تنبیه کند تا لغزش‌هایش جبران شود.

آموزش خودآگاهی معنوی در خانواده

با توجه به تأثیرات شگرف معنویت در سلامت و بهزیستی انسان و با توجه به اهمیتی که در خودآگاهی انسان دارد، ضروری است که در روابط خانوادگی و آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم به فرزندان، به این مهم مورد توجه قرار گیرد. افرادی که تکالیف دینی و معنوی را در زندگی خود انجام می‌دهند، مشکلات کمتری در خانواده خواهند داشت که دلیل آن می‌تواند موارد زیر باشد:

■ رضایت و توافق از بیان ارزش‌ها و اعتقادات دینی

■ باورهای مشترک نسبت به پول، رابطه جنسی، سقط جنین، مصرف مواد و روابط

■ الگو قرار دادن زندگی پیامبران و بزرگان معنویت و مذهب از جمله مسائلی است که علاوه بر والدین و زوج‌های جوان، مورد نیاز کودکان و نوجوان نیز هست. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان سوال‌ها و کنجکاوی‌های دینی و معنوی زیادی دارند. از آن جایی که دین و معنویت، یکی از عوامل محافظت‌کننده از بسیاری آسیب‌های اجتماعی از جمله مصرف مواد است، آموزش موضوعات معنوی و دینی از ملزومات تربیتی برای کودکان و نوجوانان بشمار می‌آید. به همین دلیل، تأکید می‌شود که موضوعات دینی و معنوی با کودکان و نوجوانان با عناوین و اشکال گوناگون زیر در میان گذاشته شوند:

■ الگو قرار دادن اسطوره‌ها و اسوه‌های دینی و معنوی

■ باور به قدرتی، فراتر و بالاتر از هر انسان

■ آموزش اصول اخلاقی

■ آموزش مهارت‌های مقابله دینی و معنوی در شرایط سخت زندگی

■ شرکت در فعالیت‌های دینی و معنوی و ارتباط با این افراد

یادآوری این نکته به جاست که خانواده، در شکل‌گیری هویت نوجوانان نقش بسزایی دارد. از آنجایی که شکل‌گیری هویت اخلاقی، تابع موضوعات معنوی و دینی است از این رو، خانواده می‌تواند با فراهم کردن فضاهای معنوی و دینی، ایجاد تعاملات اجتماعی سالم با افراد دینی و معنوی و نیز در اختیار گذاشتن امکانات آموزشی در شکل‌گیری هویت اخلاقی فرزند خود اثرگذار باشند. ناآشنایی و ناآگاهی فرزندان با مفاهیم معنوی و دینی، به معنی بی‌دفاع بودن آنان در مقابل استرس‌های زندگی است. این مطلب، اهمیت نقش خانواده و به خصوص والدین را در شکل‌گیری معنویت و اعتقادات معنوی در فرزندان نشان می‌دهد. به منظور توجه به موضوعات معنوی و دینی در زندگی فرزندان، توصیه می‌شود که والدین نیز بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ چرا که کودکان و نوجوانان با مشاهده رفتارهای والدین، این مفاهیم را بهتر می‌آموزند. به همین دلیل بهتر است والدین به تمرین موارد زیر بپردازند:

■ شناسایی و تقویت اعتقادات دینی و معنوی

■ انجام عبادات، نیایش، فرائض دینی

■ صحبت کردن در مورد موضوعات معنوی و دینی

- الگو قرار دادن اعمال و رفتار معصومان، پیامبران و بزرگان دینی و معنوی
- احترام به اعتقادات دینی و معنوی دیگران
- ارتباط با افراد و گروه های دینی و معنوی
- صحبت کردن در مورد معنا، هدف و مقصد در زندگی
- خوش بین، امیدوار بودن
- انجام مستمر فعالیت های معنوی
- انجام فعالیت های هنری
- طبیعت گردی و توجه به زیبایی های طبیعت
- بحث درباره مسائل و محیط پیرامون از منظر معنوی و دینی

خلاصه فصل

خودآگاهی توانایی مشاهدهگر بودن فرد در مورد احساسات و افکار خود است که شامل خودآگاهی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی می شود. خود آگاهی علاوه بر اینکه قدرت خود کنترلی و مدیریت هیجانی را افزایش می دهد، کمک می کند تا تصمیم گیری های درستی را افراد در زندگی خود اتخاذ نمایند. یکی از عواملی که در ابعاد و ویژگی های شخصیتی افراد تاثیر بسزایی دارد، خود آگاهی معنوی است؛ زیرا معنویت کارکرد های بسیار و تاثیر گذاری در زندگی افراد خواهد داشت، از جمله ایجاد معنی در زندگی، ایجاد مقصود و غایت در زندگی، احترام به شان و جایگاه انسان، ایجاد امید و احساسات مثبت و نیز ارتقاء و بهبود مهارت های مقابله ای.

خود آگاهی از مراحل چهار گانه ای تشکیل شده است که از ناآگاهی به سمت تامل و آگاهی کامل پیش می رود. هرچه فرد در مراحل خودآگاهی بالاتر رود، و بیشتر از خود آگاه شود، توجه وی به دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان های مثبت می شود. خود آگاهی معنوی در زندگی خانوادگی نیز اثرات مثبت بسیاری دارد و سبب کاهش مشکلات خانوادگی خواهد شد از این رو توصیه می شود که والدین بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ و فضاهایی برای فرزندان خود فراهم کنند تا به رشد معنوی آنها بیانجامد.

The background is a solid, vibrant red. In the upper right, there is a black silhouette of a man standing, facing right. In the lower left, there is a black silhouette of a woman standing, facing left. The two silhouettes are positioned as if they are looking at each other from a distance. The overall composition is minimalist and symbolic.

روابط سالم دختر و پسر و

پیشگیری از روابط پُرخطر

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری - عضو هیات علمی دانشگاه

روابط سالم دختر و پسر و پیشگیری از روابط پُرخطر

ارتباط راهی است برای تبادل اطلاعات و احساس. با ارتباط سالم عشق، حمایت و امنیت می‌گیریم. احساس تعلق و عزت نفس، تقویت می‌شود و نیازهای خود را برآورده می‌کنیم. روابط بین دختران و پسران در محیطهای دانشگاهی و علمی به بهانه‌های مختلفی شکل می‌گیرد. بحث و گفتگوی علمی، تهیه جزوه، نیازهای عاطفی، تمایل به ازدواج، دوستیابی و برقراری روابط صمیمانه از این دست هستند. روابط دختر و پسر در محیط دانشگاهی را می‌توان به سه دسته روابط اجتماعی، روابط عاطفی و روابط عاطفی- جنسی طبقه‌بندی کرد.

ارتباط اجتماعی

روابط بین فردی عادی که با گفتگوی حضوری، بحث و گفتگو در پاره‌ای مطالب علمی، اجتماعی، تبادل اطلاعات مشخص می‌شود، دانشجو ممکن است به یک گروه علمی در شبکه‌ی مجازی همراه شود و با اعضای گروه تبادل اطلاعات داشته باشد و یا ممکن است با دیگر دانشجویان به اردوهای ورزشی و تفریحی بروند. ارتباط چهره به چهره در محیط خارج از دانشکده به قصد صحبت درباره‌ی موضوعی خاص، یا رفتن به نمایشگاه برای خرید کتاب و یا نوشیدن چای و قهوه در یک کافی شاپ؛ از این دست هستند. ارتباط اجتماعی معمولاً پس از مدتی به ارتباط عاطفی تغییر شکل می‌دهد.

ارتباط عاطفی

در ارتباط عاطفی که فراتر از ارتباط اجتماعی است دختر و پسر نسبت به هم احساسات مثبت دارند. به هم علاقمندند، نسبت به روابط بین فردی یکدیگر حساس هستند. اغلب به یکدیگر فکر می‌کنند، به علائق و خواسته‌های هم احترام می‌گذارند. وقتی یکدیگر را نمی‌بینند، دل‌تنگ می‌شوند و مایلند برای هم کاری انجام دهند؛ روابط عاطفی اغلب هدفمند است و دانشجویی که درگیر رابطه‌ی عاطفی با دیگری است به ازدواج فکر می‌کند. در روابط عاطفی ممکن است تماس جسمی وجود نداشته باشد و یا در حد محدود (مانند دست دادن) وجود داشته باشد.

روابط عاطفی- جنسی

این روابط عمیق‌تر از روابط قبلی هستند. افرادی که درگیر روابط عاطفی- جسمی هستند به دلیل علاقه فراوان نسبت بهم گرایش به روابط جسمی (دست دادن) و روابط جنسی (در آغوش گرفتن، بوسیدن و رابطه‌ی جنسی) دارند. روابط جنسی پیش از ازدواج پر خطر محسوب می‌شود. زیرا باعث افزایش وابستگی

عاطفی می‌شود و در صورت پیش رفتن ازدواج صدمات و آسیبهای روانی آن به ویژه برای دختران زیاد خواهد بود در این راستا توصیه می‌شود که رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج یا رابطه جنسی در چارچوب روابط دوستانه دختر و پسر حذف شود. عده‌ای از دختران گزارش می‌دهند که پسران اغلب مایل به برقراری رابطه‌ی جنسی هستند و اگر به درخواست آنها پاسخ مثبت ندهیم آنان رابطه‌شان را با ما قطع می‌کنند. این سئوالات ممکن است ذهن دختران را زیاد به خود مشغول کند. نظر من به عنوان کسی که سالها با درمانجویان دانشجو و جوان کار کرده‌ام این است که دختران باید به صراحت به چنین درخواست‌هایی پاسخ منفی بدهند حتی اگر به قیمت از دست دادن رابطه تمام شود.

دختر خانمها باید بدانند که برقراری رابطه‌ی جنسی یعنی اجازه دادن به دیگری برای ورود به خصوصی‌ترین حریم شخصی؛ توجه داشته باشید که این فرد ممکن است تنها یک دوست یا آشنا همانند و یا پس از رابطه‌ی جنسی شما را ترک کند. به کرات شنیده‌ام که دختران می‌گویند به قصد ازدواج این کار را کرده‌اند، فریب خورده‌اند و یا فکر می‌کردند که با این روش می‌توانند مرد مورد علاقه‌شان را جذب کنند؛ در حالی که این طور نیست. یکی از دختران نقل می‌کرد که پسری که به او ابراز علاقه کرده بود، به وی پیشنهاد رابطه جنسی داد و دلیل آن را اینطور عنوان کرد که ما برای شناخت بیشتر روحیه و علائق هم باید با هم رابطه جنسی داشته باشیم بلکه افراد قبل از ازدواج باید یکدیگر را بشناسند و با علائق و خواسته‌های هم آشنا شوند اما راه آن این نیست.

باورهای نادرست درباره‌ی رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج

باورهای نادرستی وجود دارد که سبب می‌شود دختران خود را در دام رابطه‌ی جنسی قرار دهند. شناسایی این باورها و اصلاح آنها مهم است.

اشتباه شماره ۱: رابطه‌ی جنسی تجربه‌ای است که بهتر است در سنین پایین کسب شود.

این باور نادرست است. تجربه جنسی در سالهای پایین خطرناک است و به چند دلیل این افراد به رابطه‌ی جنسی وابسته و علاقمند می‌شوند و پس از قطع رابطه خود را ناچار و نیازمند به رابطه‌ی دیگر می‌بینند و به همین دلیل از یک رابطه به رابطه‌ای دیگر پناه می‌برند که این اقدام نه تنها از لحاظ اخلاقی و شرعی ناپسند است بلکه خطرات بهداشتی زیادی را به بار خواهد آورد.

از آنجایی که افراد در سنین پایین‌تر بسیار عاطفی هستند و هیجانی عمل می‌کنند، رابطه‌ی جنسی در سنین پایین به وابستگی عاطفی شدید میانجامد و سبب می‌شود که افراد کورکورانه به کسی بچسبند، که نامناسب و پرخطر است.

نقش قربانی را پررنگ می‌کند. رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج باعث می‌شود که اگر

فرد در رابطه‌ی آزارگرانه‌ای قرار گرفت نقش قربانی را حفظ کند؛ آزار ببینند و آزارها را تحمل کند و توان جدا شدن از رابطه را نداشته باشد.

- رابطه‌ی جنسی در سنین پایین افراد را آسیب‌پذیر می‌کند.
- پرداختن به غریزه‌ی جنسی باعث قوی‌تر شدن آن می‌شود. اگر کسی در سنین پایین تجربه‌ی جنسی داشته باشد، ممکن است نتواند از آن به بعد در برابر تمایلات جنسی‌اش مقاومت کند.

دختری برایم نقل کرد که اولین رابطه‌ی جنسی را در ۱۸ سالگی تجربه کرد و از آن پس به شدت وابسته، تشنه و علاقمند به این رابطه شد و نمی‌توانست خود را کنترل کند. او به ناچار از رابطه‌ای به رابطه‌ی دیگر پناه می‌برد و در یکی از این روابط متوجه شد که به یک بیماری عفونی جنسی مبتلا شده است.

اشتباه شماره ۲: با رابطه‌ی جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت

عده‌ای بر این باورند که با رابطه جنسی بهتر می‌توان طرف را شناخت. این جمله تا حدی درست است؛ بلکه می‌توان فرد را شناخت اما تنها در جنبه‌ی جنسی نه در جنبه‌های دیگر، به علاوه برای شناخت، راه‌های زیادی وجود دارد و رابطه‌ی جنسی یکی از این راه‌هاست نه همه‌ی آنها و آن هم پرهزینه‌ترین راه.

اشتباه شماره ۳: با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف مقابل را متعهد کرد

این تصور نادرست در ذهن برخی از جوانان به ویژه دختران وجود دارد که با رابطه‌ی جنسی می‌توان دیگری را نسبت به رابطه متعهد کرد اگر چنین چیزی هم درست باشد، نمی‌توان این فرد را برای سالها متعهد نگه‌داشت در غیر این صورت این همه زوج طلاق می‌گرفتند و جدا نمی‌شدند. برای نگه‌داشتن رابطه‌ی سالم به چیزی بیشتر از رابطه جنسی نیاز است. از طرفی چه بسیار افرادی که با هم رابطه‌ی جنسی داشتند ولی علاقمند به هم نشدند و چه بسیار افرادی که پس از رابطه‌ی جنسی از هم جدا شدند زیرا این رابطه برایشان جذاب نبوده است.

رفتار مناسب به اضافه پاکدامنی و تقوی، شخصیت مستقل، قوی، جذاب، مهارت‌های بین فردی، هوش و ذکاوت، پیشرفت‌ها و دستاوردهای فرد. ظاهر مناسب، پرسش‌های جذاب و زیبا، کلام دلنشین، چهره‌ای مهربان و لبخند بر لب داشتن همگی راه‌های تداوم دوستی هستند.



اشتباه شماره ۴: رابطه‌ی جنسی مهمترین عنصر دوام زندگی زناشویی است به همین دلیل بهتر است قبل از ازدواج آزمون شود.

رابطه‌ی جنسی لذتبخش یکی از دلایل فراهم شدن زندگی زناشویی است و بسیار مهم است، اما؛ یکی از دلایل است، برای دوام رابطه‌ی زناشویی به جز رابطه‌ی جنسی، شخصیت، رفتار، عقاید و نگرشها و مسائل زندگی نیز مطرح است. چه بسیار افرادی که از نظر جنسی با هم همسو و هماهنگ هستند؛ ولی به دلیل تفاوت‌های بارز در دیگر مسائل نمی‌توانند با هم زیر یک سقف زندگی کنند و روابط خشنود کننده‌ای داشته باشند.

از طرفی مهم بودن رابطه‌ی جنسی در دوام ازدواج به این معنا نیست که باید حتماً قبل از ازدواج آزمون شود. زوج‌های خوشبخت زیادی را می‌شناسیم که رابطه جنسی قبل از ازدواج نداشتند؛ و کسانی هم بودند که رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج داشتند ولی زندگی زناشویی خوبی نداشتند.

اشتباه شماره ۵: با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف را وابسته نگهداشت

یکی از باورهای غلط در بین جوانان این است که با رابطه‌ی جنسی می‌توان طرف را وابسته نگه‌داشت، بله این جمله تا اندازه زیادی درست است زیرا رابطه‌ی جنسی باعث وابستگی می‌شود. ولی هر وابستگی به ازدواج و زندگی زناشویی ختم نمی‌شود، و دیگر این که هر وابستگی رضایتبخش نیست. چه بسیار روابط آزارگرانه‌ای که افراد به دلیل وابستگی به رابطه‌ی جنسی خود را ناچار به تحمل آن می‌بینند. یکی از مراجعین نقل می‌کرد که با وجودی‌که از دوست پسرش کتک می‌خورد، تحقیر می‌شود و حتی به او خیانت می‌کند؛ باز هم نمی‌تواند آن فرد را ترک کند زیرا بیش از اندازه به آن فرد وابسته است. میزان غذایی که این فرد می‌کشید به اندازه‌ای بوده، که بارها دست به خودزنی و خودکشی زده است.

اشتباه شماره ۶: رابطه‌ی جنسی پدیده‌های کاملاً طبیعی است و بودن آن ضرری به کسی نمی‌رساند

رابطه‌ی جنسی پدیده‌های طبیعی، هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است و وجود آن بی‌ضرر و جذاب است اما؛ نه در افراد مجرد. وجود رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج باعث وابستگی می‌شود و اگر ازدواجی صورت نگیرد یک شکست عاطفی بزرگ محسوب خواهد شد.

اشتباه شماره ۷: رابطه جنسی به چسبندگی عاطفی منجر نمی‌شود

عده‌ای بر این باورند که رابطه‌ی جنسی به رابطه‌ی عاطفی منجر نمی‌شود. این باور نادرست است. رابطه‌ی جنسی تشدید کننده‌ی چسبندگی عاطفی است و وابستگی عاطفی به دیگری می‌تواند ما را نسبت به رفتارهای پر خطر آسیب پذیر سازد.

پسری می‌گفت به دلیل چسبندگی عاطفی شدید ناشی از رابطه‌ی جنسی به زنی که از خودش ۱۰ سال بزرگتر بود، ناچار شد با وی ازدواج کند. همچنین دختر جوانی نقل

می‌کرد، که به دلیل وابستگی شدید عاطفی به پسری که با وی رابطه‌ی جنسی داشت به شیشه معتاد شد.

اشتباه شماره ۸: اگر قرار است ازدواج کنیم پس می‌توانیم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم

یکی از باورهای غلط در بین جوانان که یک دام محسوب می‌شود این است که اگر قرار است ازدواج کنیم پس چرا رابطه جنسی نداشته باشیم، ما که قرار است زن و شوهر شویم پس بهتر که الان رابطه جنسی داشته باشیم. این باور غلط را می‌توان اینطور به چالش کشید که از کجا این قدر مطمئن هستید که حتماً در آینده ازدواج می‌کنید. ممکن است این رابطه به ازدواج منتهی نشود به هر حال یک درصد هم ممکن است این احتمال وجود نداشته باشد که ازدواج نکنید و لازم است که این احتمال را جدی بگیرید. از طرفی ارتباط جنسی در مواردی یک تعهد زودرس ایجاد می‌کند و چنانچه در مسیر آشنایی، مایل به قطع ارتباط باشید ممکن است وجود این رابطه برای هر یک از طرفین یک مانع بزرگ تلقی شود.

چند توصیه مهم به دانشجویان

- روابط اجتماعی را طولانی‌تر کنید.
- سعی کنید برای دوره زمانی حداقل یک تا دو سال روابط را در سطح اجتماعی نگه‌دارید و از ورود عجولانه به رابطه عاطفی بپرهیزید.
- با شناخت وارد روابط عاطفی شوید.
- اگر به کسی علاقمند شدید، آن را بپذیرید. اما؛ بدانید که علاقمندی شما نسبت به یک فرد یا یک موضوع دال بر درست بودن و خوب بودن آن فرد و آن موضوع نیست. شما باید برای شناختن هر چه بیشتر از طرف مقابل وقت بگذارید.
- برای گسترش روابط و عمیق‌تر آن عجله نکنید. شناخت مردم زمان می‌خواهد، در مدت زمانی کوتاه آن هم در محیط دانشگاه نمی‌توان مردم را شناخت برای شناخت مردم باید وقت گذاشت و آنها را در شرایط مختلف و موقعیت‌های مختلف دید. قبل از جدی کردن هر رابطه‌ای، اطلاعات خود را کامل کنید.
- رابطه را تعریف کنید. انتظارات خود را از رابطه تعریف کنید. ببینید آنچه شما از این رابطه می‌خواهید همان چیزی است که طرف مقابلتان هم به دنبال آن است.

● **خط قرمزهای خود را مشخص کنید.** انتظارات و خواسته‌های خود را از طرف مقابل شفاف بیان کنید و به خط قرمزها و محدودیتهای خود اشاره کنید. به انتظارات و خط قرمزهای طرف مقابل هم توجه کنید.

● **از تماس جسمی و جنسی خودداری کنید.** حتی اگر قصد ازدواج دارید از برقراری تماس جنسی قبل از ازدواج خودداری کنید. رابطه‌ی جنسی را به بعد از ازدواج موکول کنید. رابطه‌ی جنسی مختصر مانند دست دادن و در آغوش گرفتن اغلب راه را برای رابطه‌ی جنسی هموار می‌کند و این انتظار را ایجاد می‌کند که به مرور زمان گسترش یافته و به سمت رابطه‌ی جنسی کشیده شود.

● **از ملاقات در فضای بسته اجتناب کنید.** کسانی که به آنها علاقه دارید به ویژه اگر عاشق شده‌اید، می‌توانند شما را در معرض خطر تماس جسمی و جنسی قرار دهند. وقتی به کسی عشق می‌ورزیم به طور طبیعی در برابرش انعطاف به خرج می‌دهیم و کوتاه می‌آئیم بنابراین بهتر است از ملاقات با این افراد در فضای بسته اجتناب کنید.

● **مفهوم رابطه‌ی جنسی برای دخترها و پسرها متفاوت است.** رابطه‌ی جنسی برای پسرها تنها یک رابطه‌ی جنسی است و می‌تواند بدون عشق هم پیش بیاید و با ازدواج همراه نباشد. اما این مفهوم برای دخترها فرق می‌کند. از نظر دخترها رابطه جنسی نمادی از عشق است؛ دخترها معمولاً با کسی رابطه برقرار می‌کنند که عاشقش باشند در حالی که برای پسرها این الزام وجود ندارد. چه بسا پسری که بگوید من به او پیشنهاد رابطه‌ی جنسی دادم ولی پیشنهاد ازدواج که ندادم. جدا کردن این دو موضوع برای دخترها دشوار است و به همین دلیل آنان ممکن است هرگونه پیشنهاد برای رابطه‌ی جنسی از سوی پسرها را نشانه‌ای از درخواست ازدواج ببینند، در حالی که اینطور نیست و دقیقاً به همین دلیل است که دخترها تا این اندازه شکننده و آسیب‌پذیرند و به دنبال شکست عاطفی و رابطه‌ی جنسی بدون ازدواج آسیب عاطفی جدی می‌بینند.

● **به درخواست ازدواج پاسخ دهید.** اگر به ازدواج فکر می‌کنید فرد



مناسبی سر راه شما قرار گرفته است، نیازهای جنسی به شما فشار می‌آورد، به ازدواج به عنوان یک گزینه مناسب فکر کنید. شما می‌توانید با مشاورین در دانشگاه ارتباط برقرار کنید و درباره‌ی ازدواج با وی مشورت کنید. باورهای کلیشه‌ای مانند باید به سی سال برسم تا ازدواج کنم، یا باید فوق لیسانس بگیرم و بعد ازدواج کنم؛ را کنار بگذارید. شما می‌توانید در کنار تحصیل به ازدواج نیز به عنوان یک انتخاب و هدف توجه کنید و به آن پردازید.

● **ارزشهایتان را بشناسید و دنبال کنید.** به ارزشهای درونیتان رجوع کنید، پاکدامنی، وفاداری، همدلی، مهربانی، تقوی و... را به عنوان ارزشهای انسانی و مذهبی در خودتان شکل دهید و پر رنگ کنید و سعی کنید در زندگی متناسب با ارزشهایتان پیش بروید و بر اساس آنها عمل کنید.

● **همدلی را در خود تقویت کنید.** همدلی یعنی خود را جای دیگری بگذارید و از دیدگاه آن فرد به موضوع و شرایط نگاه کنی. با تقویت همدلی شرایط دیگران را درک می‌کنیم و از رفتارهایی که باعث آزرده‌گی و آسیب به دیگری می‌شود خودداری می‌کنیم.

● **شفاف باشید؛** وقتی شرایطتان برای ازدواج مناسب نیست وعده و وعید ندهید. این کار باعث وابسته شدن طرف مقابل به شما می‌شود و انتظار او را از رابطه بالا می‌برد.

● **به کسی که به شما پیشنهاد رابطه‌ی جنسی می‌دهد نه بگوئید.** «نه» گفتن مهارتی است که از طریق آن پیش خود و دیگری مرز می‌گذاریم اگر پیشنهادهایی از طرف مقابل دریافت می‌کنید که با ارزشهایتان در تضاد است به آن پیشنهادها «نه» بگوئید. از واکنش طرف مقابل نترسید. تهدید به جدایی واکنش معمول بسیاری از افرادی است که «نه» می‌شوند. بر ترس خود از تنهایی غلبه کنید و با جرأت و جسارت به طرف مقابل «نه» بگوئید. حتی اگر او را از دست بدهید باز هم این فرصت را خواهید داشت که با گزینه‌های بیشتری آشنا شوید.

● **صبر و بردباری را در خود تقویت کنید.** دندان بر جگر گذاشتن، تحمل و بردباری برای رسیدن به هدف یکی از نشانه‌های شخصیت بالغ است این خصوصیات را در خود تقویت کنید. در شرایط دشوار بردباری به خرج دهید. برای یک ازدواج مناسب و رضایت بخش صبر کنید. عجله برای ازدواج دست و پای شما را می‌بندد و شما را در دام

می‌اندازد.

- **افراد همانانی هستند که عمل می‌کنند.** برای شناخت افراد نه به آنچه می‌گویند، بلکه به آنچه که عمل می‌کنند، توجه کنید. شناختی که از راه توجه به عملکرد دیگران بدست می‌آوردید در دراز مدت حاصل می‌شود پس به خودتان و دیگری فرصت دهید تا در گذر زمان خود را آشکار کنند. شواهد بیشتری جمع‌آوری کنید و صرفاً متکی به آنچه که افراد می‌گویند، نباشید.
- **به پیامدها فکر کنید.** به این موضوع فکر کنید که اگر رابطه‌ی فعلی شما به سرانجام نرسد و یا به شکست انجامد، چه پیامدهایی در انتظارتان است. پیامدهای احتمالی را یادداشت کنید.
- **به بدترین پیامد فکر کنید.** به بهترین پیامد ادامه دادن به یک رابطه‌ی پر دردسر فکر کنید. بدترین پیامد چیست آن را یادداشت کنید و هر روز به آن نگاهی بیندازید.
- **به دورنما بیندیشید.** به یک سال، دو سال، پنج سال و ده سال بعد فکر کنید براستی در چه شرایطی خواهید بود در آن زمان به این رابطه چگونه فکر می‌کنید، چه احساسی خواهید داشت.
- **تلفن نکنید.** وقتی در یک رابطه‌ی آزارگرانه قرار گرفتید، احساس می‌کنید که در رابطه مورد سوء استفاده قرار گرفتید و بازی داده شده‌اید، خود را از رابطه بیرون بکشید. ممکن است عذاب دهنده باشد، رنج زیادی را متحمل شوید اما؛ ماندن در رابطه رنج و عذاب بیشتری را به همراه خواهد داشت. بهترین اقدام این است که هر چه سریعتر رابطه را قطع کنید. در دسترس‌ترین وسیله تلفن است. به تلفنهای طرف مقابل پاسخ ندهید. اگر چنانچه ممکن است، برای مدتی تلفن را خاموش کنید و یا شماره‌ی طرف را مسدود کنید. به این ترتیب پیامها را دریافت نخواهید کرد.
- **رابطه جنسی را با ازدواج تجربه کنید.** ارزشهای اخلاقی، انسانی و مذهبی را در خود تقویت کنید و خود را به رعایت آن متعهد کنید. بر این اساس سعی کنید ارزشها را دنبال کنید و در این راستا، رابطه‌ی جنسی را به بعد از ازدواج موکول کنید.

روابط پر خطر

روابطی که به آسیب‌های اجتماعی، عاطفی و شخصیتی شما منجر می‌شود، روابط پرخطر محسوب می‌شوند. ارتباط با کسی که سیگار می‌کشد، مواد مصرف می‌کند و الکل می‌نوشد، ارتباط با افراد معتادی که شما را به مصرف مواد و نوشیدن الکل دعوت می‌کنند و تحت فشار می‌گذارند، ارتباط با افرادی که نسبت به رابطه تعهدی ندارند و مسئولیتی احساس نمی‌کنند و از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر می‌روند و از افراد بهره‌بردار مادی و عاطفی می‌کنند، کسانی که شما را به برقراری رابطه‌ی جنسی تشویق می‌کنند، کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند و رابطه‌ی شما را با همه قطع می‌کنند و انتظار دارند که شما تنها و تنها به آنان توجه کنید و با آنها در ارتباط باشید؛ همگی جز افراد پرخطر محسوب می‌شوند. از اینگونه روابط اجتناب کنید.

از روابط پرخطر اجتناب کنید.

شما آنقدر قوی نیستید که در ارتباط با افراد پرخطر بمانید و آلوده نشوید؛ انسان موجودی است که تحت تأثیر دوستان و اطرافیان قرار می‌گیرد. در ادبیات پارسی آمده است که به قولی از سعدی، که تا چه حد همنشین نامناسب می‌تواند ما را به انحراف بکشاند. پس بهترین کار اجتناب از این نوع روابط است.

برای خودتان مرز بگذارید

ما نمی‌توانیم برای دیگران مرز بگذاریم، ما تنها می‌توانیم برای خودمان مرز بگذاریم انتظار نداشته باشید که دیگران درست عمل کنند. برای خودتان مرز بگذارید و از برقراری رابطه با افراد پرخطر اجتناب کنید حتی اگر آنها اصرار می‌ورزند و شما را به این سمت سوق می‌دهند.

از عضویت در گروه‌های ناشناس در شبکه اجتماعی بپرهیزید.

گروه‌های اجتماعی موجود در شبکه‌های اجتماعی می‌توانند انتقال دهنده پیامهایی گمراه کننده باشند. ممکن است با افرادی در ارتباط باشید که پرخطر هستند و ناخواسته شما را به سمت رفتارهای پرخطر هدایت کنند و آنها ممکن است به اطلاعات مشخص مانند شماره تماس و... دسترسی پیدا کنند و به شکلی ناخواسته شما را درگیر یک رابطه عاطفی کنند بنابراین بهتر است که از عضویت در گروه‌های ناشناس اجتناب کنید. در صورت عضویت در گروه‌های مطمئن از پاسخ دادن به



**افراد بدبین نسبت به دیگران
بی اعتماد هستند، انگیزه‌ها و رفتار
دیگران را منفی تلقی می‌کنند و
ارتباط با این افراد می‌تواند سلامت
روانی شما را به خطر اندازد.**

سئوالات افراد ناشناس بپرهیزید، و اوقات کمتری را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهید.

فعالیت های سازنده داشته باشید

گشت زدن در شبکه‌های اجتماعی و تبادل پیام به گروه‌های مختلف نوعی وقت کشی است که دانشجو را از کار موثر مانند درس، فعالیت‌های علمی و شغلی باز می‌دارد اسباب خستگی را فراهم می‌آورد و می‌تواند شما را در دام یک رابطه‌ی پر خطر اندازد.

از ارتباط با افراد معتاد بپرهیزید.

ارتباط با افراد معتاد یکی دیگر از انواع روابط پر خطر محسوب می‌شود. اجتناب از این گونه ارتباط برای سالم ماندن و پیشگیری از ابتلا به اعتیاد ضروری است برای پیشگیری لازم است:

- با افراد معتاد بیرون نروید
- با افراد معتاد رفت و آمد نکنید
- شماره تلفن آنان را ثبت نکنید.
- با دوستان آنان طرح دوستی نریزید
- آنان را به چشم بیمار ببینید نه به چشم مجرم. آنان به کمک روان پزشکی نیازمندند.

از ارتباط با افراد بدبین خودداری کنید

افراد بدبین نسبت به دیگران بی‌اعتماد هستند. آنها انگیزه‌ها و رفتار دیگران را منفی تلقی می‌کنند و نسبت‌های ناروا به آنان می‌دهند. این افراد باید شناسایی شده و به پزشک ارجاع شوند. ارتباط با این افراد می‌تواند سلامت روانی شما را به خطر اندازد.

از پنهان کاری بپرهیزید

پنهان کاری یکی از ویژگی‌هایی است که ما را به دردمر می‌اندازد. افراد پنهان کار خود را از دسترسی به اطلاعات کافی و ناب محروم می‌کنند و به همین دلیل اغلب در معرض خطر برای اشتباه قرار دارند چه بسیار کسانی که ممکن است از شما بخواهند ارتباط خود را از والدین مخفی کنید، مشکلات خود را به کسی نگوئید و به مشاور اعتماد نکنید. همه‌ی این رفتارها پر خطر هستند و می‌توانند تهدیدی برای شما به حساب آیند.

از شخصیت‌های شکننده اجتناب کنید.

افرادی که شخصیت‌های شکننده دارند در برابر مشکلات ضعیف عمل می‌کنند، نسبت به طرد شدن حساس هستند و در برابر انتقادهای دیگران خود را می‌بازند. ارتباط با کسانی که به دنبال بروز کوچکترین مشکل و اختلاف؛ دست به خود زنی یا خودکشی می‌زنند، ارتباطی

پر خطر محسوب می‌شود و می‌تواند سلامتی شما را به خطر اندازد و... از آنجایی که تنها پزشک و روان‌شناس می‌توانند به این افراد کمک کنند، بهتر است از اصرار به کمک به این افراد دست بردارید و آنان را به مشاور یا روان‌شناس ارجاع دهید. آسیب‌پذیری و شکننده بودن آنان سبب می‌شود که شما نتوانید در برابر رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی آنها واکنش مناسبی نشان دهید و تحت استرس و فشار روانی قرار گیرید.

شما ناجی نیستید

به عهده گرفتن نقش یک ناجی سبب می‌شود که در روابط بین فردی بیش از اندازه برای دیگران مایه بگذارید و نقشی فراتر از یک دوست داشته باشید. حل مشکلات خانوادگی، کمک به ترک اعتیاد، حل مشکلات اقتصادی و... انتظاراتی است که از خودتان در روابط با دیگران دارید و فشار روانی ناشی از این انتظارات می‌تواند شما را خرد کند. چه بسیار افرادی که به قصد کمک به ترک اعتیاد به یک دوست خود، معتاد شدند.

... تهدیدها را جدی نگیرید. اگر صلاح دیدید و تصمیم گرفتید به رابطه‌ای خاتمه دهید این کار را به سرعت انجام دهید.



👉 تهدیدها را جدی بگیرید

قطع رابطه با فرد پر خطر ممکن است با تهدیدهای زیادی همراه باشد مانند آبروی تو را خواهم برد، به همه خواهم گفتم تو چه طور آدمی بودی؛ به خانواده‌ات گزارش خواهم داد و غیره. این حرفها و تهدیدها را جدی نگیرید. اگر صلاح دیدید و تصمیم گرفتید به رابطه‌ای خاتمه دهید این کار را به سرعت انجام دهید. در صورت لزوم می‌توانید موضوع را با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه یا یک فرد دلسوز و مورد وثوق در جریان بگذارید.

👉 روابط پر خطر را به سرعت پایان دهید.

اگر با کسی دوست هستید که بدبین است، اعتیاد دارد، پرخاشگر است و شما را به مرگ تهدید می‌کند، و یا اگر با فردی غیر همجنس دوست هستید که از شما تقاضا دارد با او رابطه‌ای جنسی داشته باشید و شما را به این کار مجبور و تهدید می‌کند که در صورت عدم همکاری، شما را رسوا و بی آبرو کند؛ نترسید و زیر بار رابطه‌ی پر خطر نروید و به سرعت به این نوع روابط پایان دهید. روابط پر خطر باید هر چه سریعتر و بلافاصله پایان داده شوند.

👉 مشورت کنید

گفتگو با افراد مجرب و مشاور یا روانشناس به شما کمک می‌کند تا برای روابط پر خطر چاره‌ای بیندیشید و راه‌هایی برای ختم آن رابطه بیابید. بهره‌گیری از تجارب دیگران دست شما را در انتخاب گزینه‌های بیشتر باز می‌گذارد.

👉 از تجارب دیگران درس بگیریم

لازم نیست هر چیزی را خود تجربه کنیم. درس گرفتن از تجارب دیگران در روابط پر خطر می‌تواند چراغ راه در مسیر روابط بین فردی باشد پس از روابط دیگران درس بگیریم.

👉 تقوی و خویشتنداری را در خود تقویت کنیم

خویشتنداری و پرهیز از لذت‌های زودگذر و تفریحات ناسالم با اجتناب از آنها شروع می‌شود و چه بسیار لذت‌های آنی و کوتاه مدت که رنج‌ها و دردهای طولانی و شدید به بار آوردند.