

## بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تو را به پنج چیز سفارش می‌کنم:  
اگر مورد ستم واقع شوی ستم مکن، اگر به تو خیانت کردند خیانت مکن،  
اگر نکذاریت کردند خشمگین مشو، اگر مدحت کنند شاد مشو،  
و اگر نگوهرشت کنند، بیثباتی مکن.

امام باقر علیه السلام

بحارالانوار/جلد ۷۵/ص ۱۶۷

# تنهایی دردی را دوا نمی کند کتاب اول دانشجو / نکته سوم

عنوان و نام پبلیشر: تنهایی دردی را دوا نمی کند

ترجمه کننده: سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی، موبیت آموزشی پژوهشی

موضوعات نشر: تهران، جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی) ۱۳۸۸

موضوعات نشر: ۸۴ص، محور (زرگی)

فرمت: کتاب اول دانشجو؛ نکته سوم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۳-۰۲۸-۴

و بهیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: دانشجوئیان - ایران اثر و نوشته ها

موضوع: ادبیات فارسی - قرن ۱۴ - مجموعه ها

شناسه افزوده: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، موبیت آموزشی پژوهشی

شناسه افزوده: جهاد دانشگاهی و انجمنه دانشگاه (کتاب)

شناسه افزوده: جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی)

شناسه افزوده: کتاب اول دانشجو؛ نکته سوم

زده بخدی تکثیر: ۳۳۸۸ج، ۳۰۱-۲۰۰۷/۲۱۲ R

زده بخدی چاپ: ۱۳۸۸/۲/۸۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۸/۴۶۴

تیراژ: ۵۰۰۵ نسخه.

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

کتاب حقوق چاپ و نشر برای سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی و کانون فرهنگ و انجمنه (کتاب) محفوظ است.

شورای سیاستگذاری:

محمود علی گو، سعید بابایی،

سید ابراهیم هاشم لوری،

مانده صالحی، حامد تاملی،

سیجیاس اشرفی و افقی

شورای سر دبیری:

نعیمه عرفانی، حامد تاملی،

سیجیاس اشرفی و افقی

طراح جلد:

امیر حسین داوودی

گرافیک:

ملاق جمالی

تصویرگری:

مجدد خسروانجم

شورای دبیران:

سارا عرفانی، مریم یارقلی،

حمیدرضا نعمت الهی

ویراستار:

سیجده دبیریان

ناظر چاپ:

هادی شریفی

## فهرست

آینده روشن دانشجویو	۴
مزون مینا	۶
دیوار	۷
سنگ، مینور	۸
یک آفتابیی دانشجویی (قسمت اول)	۱۲
این موجودات لطیف	۱۴
راه رفتن بر لبه تیغ	۱۸
یک آفتابیی دانشجویی (قسمت دوم)	۲۶
حلقه گمشده ازدواج	۲۸
وقتی چشم‌ها را می‌بندیم	۳۲
یادته اون روزا	۳۶
رابطه صادقانه	۳۸
هنوز هم اینجا مثل پارک می‌ماند	۴۴
یک آفتابیی دانشجویی (قسمت سوم)	۴۶

اگر کیفیت ویژگی‌های شخصیتی و منش دانشجویان کم و بیش یکسان بود، بدون تردید تکالیف دانشگاه‌ها نیز ساده‌تر بود. حقیقت آن است که از نظر کیفی، کویاگونی بسیاری در میان دانشجویان دانشگاه‌ها وجود دارد. به احتمال زیاد این کویاگونی از نظر کیفی و ابعاد و جنبه‌های عاطفی و روانی شخصیت به مراتب بیشتر از حوزه‌های شناختی است. هرچند آزمون‌های ورودی دانشگاه‌ها ممکن است تا حدی همگونی‌های شناختی را موجب کرده، اما نااهمگونی عاطفی همچنان پایدار است. در اینجا این پرسش مطرح است که دانشگاه‌ها در جهت تسهیل رشد و پرورش سلامت دانشجویان چه کرده‌اند؟

هنگامی که دانشجویان سال اول وارد دانشگاه‌ها می‌شوند، بی‌درنگ با تکالیف پیچیده و گسترده و در عین حال متبوعی مواجه می‌شوند. آنان باید به مجموعه جدیدی از فعالیت‌های تحصیلی، مقررات و آئین‌نامه‌ها و انتظارات محیط جدید پاسخ گویند. در این فرایند دشوار از دانشجوی انتظار می‌رود بدون حمایت‌های عاطفی و روانی اعتماد به نفس خود را حفظ کند، راهبردها و شیوه‌های تلافیحی موثری را به کاربرد و در خود پرورش دهد و اهداف درازمدت خود را نیز دنبال نماید.

دانشجویان برای طی این راه پیچیده و دشوار و تنش‌نا چه منابع کمکی در اختیار دارند و به چه کسی می‌توانند رجوع کنند؟

دو منبع مورد استفاده دانشجویان دیگر هستند.

علاوه بر آن‌که دانشجویان در پایان دوره نوجوانی هستند که به اعتبار یادگیری ارتباط با جنس مخالف در دوران طلایی معروف است زیرا بیشتر نوجوانان در دانشگاه فرصت ملاقات با جنس مخالف را احتمالاً برای نخستین بار تجربه می‌کنند. سازگاری آن‌ها با محیط و شرایط جدید و تسلط بر آن بستگی به ماهیت ده‌شویه تعاملی دارد؛ یکی شیوه ارتباط عمومی و دیگری شیوه ارتباط مقابلی شیوه عمومی شامل تدریس، راهمایی و مشاوره است. در این شیوه روابط مقابلی دانشجویان و اساتاد از مهمترین و تاثیرگذارترین عوامل است. مطالعات و مشاهدات

# آینده روشن دانشجو

شکوه نوایی نژاد / متولد: تهران

کارشناس زبان و ادبیات انگلیسی / کارشناس ارشد راهنمایی مشاوره از دانشگاه آمریکایی بیروت  
دکتری مشاوره از دانشگاه نبراسکا آمریکا

عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه / استادیار و استادتمام دانشگاه خوارزمی  
مدیر گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی / عضو هیات امنای دانشگاه تربیت معلم  
عضو کمیسیون علوم انسانی و اجتماعی شورای عالی پژوهش‌های کشور  
عضو انجمن علمی مطالعات زنان / عضو انجمن مشاوره ایران / چهره ماندگار

علمی نشان می دهد که برخی از استادان اثرانی چشمگیر و حتی باورنکردنی بر پاره‌ای از دانشجویان خود گذارده‌اند. بدیهی است استاد علاوه بر آموزش و عملکرد در حوزه‌های کاملاً ذهنی و شناختی، نقش مهمی در ارائه یک الگوی خوب ایفا می کند. افزون بر آن هیات علمی دانشگاه در راهمایی و مشاوره دانشجویان نقش کلیدی دارد. یک استاد مشاور آگاه می تواند در نقش تسهیل گری خود موجدات رشد توانایی‌های بالقوه را در دانشجویان فراهم سازد.

شیوه افقی این مساله مورد توافق همگان است که دانشجویی خود در تعیین و تبیین تجارب دانشگاهی نقش کلیدی دارد. تعامل در شیوه عمومی و واقعی است که تعظیم و تربیت اصلی دانشگاهی را تعریف می کند. در شیوه عمومی تعلیم و تربیت در فرایند پویای انطباق و جذب تسهیل می گردد.

ایجاد تغییرات آگاهانه در دانشجویان متناسب با انتظارات محیطی و هماهنگ با اهداف معنادار زندگی، همان فرایند انطباق است.

فرایند جذب عبارت است از ایجاد تغییرات واقع بینانه متناسب با توانایی‌ها، اهداف‌ها و آرمان‌های تحصیلی که تنها اصلی زندگی دانشجویی را تشکیل می دهد.

بدیهی است که روش افقی تعلیم و تربیت و تعامل با دانشجویان موثر و مفید باشد. و جنس مخالف از اما جهت گسترش بعد عقلانی دانشجویان موثر و مفید باشد.

کشف رغبت‌های جدید، افزایش آگاهی‌های سیاسی و اجتماعی و گسترش میزان تجربه با دانشجویان دیگر بخشی از وظایف مهمی است که جامعه دانشگاهی باید بدان عمل کند و این وظیفه بیش از هر کس بر دوش اساتید و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها سنگینی می کند. زندگی دانشگاهی برای گروهی از دانشجویان آخرین فرصت است و برای برخی دیگر نخستین تجربه‌ای است که در آن می توان هوش و استعداد‌های خدادادی دانشجویان را به چالش کشید و به سمت یک زندگی جهت دار و معنادار هدایت نمود. مسئولین دانشگاه‌ها نباید اجازه دهند با اشتغال ذهنی دانشجویان به جنبه‌های شناختی، دید و نگارش آنان را نسبت به مجموعه آن‌چه می تواند و باید برای دانشجویان در دانشگاه اتفاق بیفتد تیره و کند سازد. ایجاد امکانات و فرصت‌های هر چه گسترده تر در ایجاد ارتباط صمیمانه، سازنده و معنادار دانشجویان با اساتید دیگر دانشجویان و نیز گسترش مراکز مشاوره از جمله راهکارهایی است که هماهنگی و همسویی شیوه‌های عمومی و واقعی تعلیم و تربیت در دانشگاه‌ها را ممکن می کند.

یکی در میان لباس‌ها را کنار می‌زنم. گوشه‌پارچه‌هایشان را می‌گیرم بین انگشت‌هایم و امتحان می‌کنم، فرورفته‌اند ایستاده کنارم و در مورد هر کدامشان توضیح می‌دهم.

- این یکی جنسش حرف ندارد. کار ترکه، هر کی برده مشتری شده.

گوشه‌ماتو را می‌گیرم دستش و بر می‌گرداند و نشانم می‌دهد.

- تو دوزی رو ببینن.

ماتو را دستم می‌گیرم.

- چه سبزی بیارم خدومتون؟

نگاهم می‌کند.

قیمت ماتو را نگاه می‌کنم، ۲۵۰۰۰ تومان.

- سی و هشت.

لائی ماتو‌ها را می‌گردد، پینا نمی‌کند انگار. داد می‌زند: خانوم سبزی‌های اکجاست؟ عقب می‌روم و ردیف ماتو‌ها را نگاه می‌کنم. رنگ همه‌شان تیره است. یاد ماتوی سبزایی می‌انجامم. خورش دوخته بود. بچه‌ها پارچه به دست می‌آوردند دم اتاقشان می‌ایستادند تا نوبتشان شود و مینا اندازه‌شان را بگیرد و بنویسد توی دفترچه‌اش. بعضی‌ها هم می‌نشستند روی تخت الهام که کنار تخت مینا بود و مدل‌هایش را نگاه می‌کردند. مینا دفتر بزرگی داشت که مدل‌ها را توی آن می‌کشید. بچه‌ها هر مدلی را که می‌خواستند انتخاب می‌کردند و مینا هم برایشان می‌دوخت. همیشه هم التماس می‌کرد که دیگر کسی را معرفی نکنیم؛ اما خودم تا به حال چند بار توی دانشگاه دیده بودم که تا یک غریبه از بچه‌ها می‌پرسید: ماتو‌ت رو از کجا خریدی، بچه‌ها شماره اتاق مینا را می‌دادند. به اتاقش می‌گفتمند: مرون مینا!

از فرسگاه می‌آیم بیرون. تلفنم را از توی جیبم در می‌آورم. شماره الهام را می‌گیرم. می‌دانم که از مینا خبر دارد.

# مزون مینا

نعیمه عرفانی

کارشناس فلسفه محض

ورودی ۸۰

دانشجوی کارشناس ارشد فلسفه دین

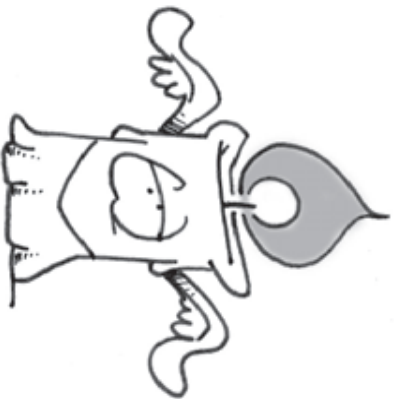
ورودی ۸۶

# دیوار

سمیه وحدت نیا  
کارشناس ریاضی کاربردی  
ورودی ۷۹

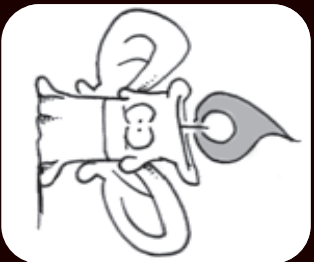
به سینه کش دیوار تکیه داده بودم. از فکرم روزهای بی تکرار می گذشت و از یادآوری اش بغض می گرفتم. از فکر حرف هایی که داشتم؛ اما هرگز نگفتم. در ذهنم مدام مرور می کردم: اگر این بار نینش، تمام حرف هایی که در دلم مانده را برایش می گویم. از سیر تا .. کسی از کنارم گذشت و گفت: سلام.

پلکی زدم و به خودم آمدم. از تمام حرف هایی که برای گفتن داشتم، حتی سلام را هم نگفتم.



# سنگ صبور

مریم یارقلی  
کارشناس روزنامه نگاری  
ورودی ۸۲  
کارشناس ارشد علوم ارتباطات  
ورودی ۸۷



روزهای اول ورود به دانشگاه برای بسیاری از دانشجویان؛ به خصوص دانشجویانی که از شهر دیگری آمده‌اند سخت و گاه غیرقابل تحمل است. با کمی دقت می‌توان چشم پر زخم و اشک‌های پنهانی و دانشی‌های شبانه بسیاری از دانشجویان را پشت لبخند آراشمان دید. شاید ترک دیار و در نهایت نداشتن چنین حمایتی خانواده بیشترین علت نگرانی آن‌هاست. علاوه بر این در دانشگاه دانشجویان دیگری هم هستند که ممکن است هرگز مشکلات این دانشجویان را ندانسته باشند. اما به هر حال شرایط زندگی و تحصیل آن‌ها هم به گونه‌ای است که باید یک جایی و از کسی که فکر می‌کنند می‌تواند کمکشان کند و در مشکلاتشان آن‌ها را راهنمایی کند، یاری بجویند. اگر تمام این دغدغه‌ها را کنار بگذاریم، به جایی می‌رسیم به نام مرکز مشاوره دانشجویی!

بر اساس این‌نامه تأسیس مرکز مشاوره دانشجویی، این مرکز به عنوان واحدی مستقل زیر نظر معاون دانشجویی دانشگاه تشکیل می‌شود که گاه آن‌قدر کوچک و دنج است که در میان واحدهای دیگر دانشگاه کم می‌شوند و بسیاری از دانشجویان بعد از چهار سال تحصیل نمی‌فهمند که مرکز مشاوره دانشگاه کجا بود؟! این مراکز در صورت نیاز دفتری را هم در خوابگاه‌های همان دانشگاه ایجاد می‌کنند تا در صورت نیاز دانشجویان راحت‌تر بتوانند به این مراکز دسترسی پیدا کرده مشکلاتشان را مطرح کنند.

## دانشجویان، مراکز مشاوره را نمی‌شناسند

طبق تحقیقات ارائه شده در سمینار بهداشت روانی دانشجویان، ۸۸ درصد از آن‌ها معتقدند که هر کسی به مشاوره نیاز دارد و ۶۸ درصد می‌گویند که ما به مشاوره نیاز داریم، ولی شناخت کافی نسبت به این مراکز نداریم.



بنابر این گزارش، به‌طور کلی فعالیت مراکز مشاوره دانشگاهی که به وسیله متخصصان و کارشناسان روان‌شناسی، مشاوره، روان‌پریشی و مددکاری صورت می‌گیرد، در جهت رفع و کاهش نگرانی‌های دانشجویان در زمینه‌های مختلف است تا شرایط ذهنی و روانی مناسب‌تر و بانشاط‌تری برای آن‌ها فراهم کند. از این فعالیت‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

**مشاوره و روان‌درمانی:** مراجعان در این نوع مشاوره به صورت حضوری برای رفع مشکلات یاری می‌شوند. راهبردهای مشاوره تحصیلی که مخصوص دانشجویانی است که به یادگیری روش‌های مناسب تحصیل علاقه دارند و یا می‌خواهند رشته تحصیلی خود را تغییر دهند.

**راهبردهای مشاوره مذهبی و اخلاقی:** افرادی که قصد همسرگزینی دارند، با معیارهای علمی انتخاب آشنا شده و راهنمایی‌های لازم را دریافت می‌کنند. در این زمینه بر مهارت‌های ارتباطی و شناخت تفاوت‌های فردی و نیازهای یک زندگی مشترک تأکید می‌شود. همچنین افرادی که در مسائل دینی و عقیدتی دچار مشکل هستند می‌توانند از این نوع مشاوره بهره بگیرند.

**مشاوره خانوادگی:** افرادی که علاقه مندند به زندگی مشترک خود معنای تری ببخشند و یکپارچگی زندگی را مرتفع سازند، یا دچار مشکلات خانوادگی و یا در شرف طلاقند، برای رفع مشکلات و بهبود وضعیت می‌توانند از این خدمات استفاده نمایند.

**مشاوره شغلی:** این واحد برای انتخاب شغل مناسب بر اساس شناسایی استعدادها و توانایی‌ها، رغبت‌ها و شخصیت به مراجعان در حل مشکلات شغلی، افزایش رضایت شغلی کمک می‌نماید.

**مشاوره بحران:** در زندگی هر فردی مراحل بحرانی وجود دارد، افرادی که دچار بحران‌های روحی، اجتماعی و خانوادگی شده‌اند، می‌توانند از این مشاوره بهره بگیرند.

**روان‌درمانی و مشاوره شخصی:** افرادی که در زمینه‌های عاطفی، سازگاری، خودشناسی و پاره‌ای از بیماری‌ها نظیر افسردگی، وسواس، اضطراب دچار مشکل هستند، می‌توانند از این مشاوره بهره بگیرند.

## نوبت قبلی: نذارید از پذیرش معذوریم!

علاوه بر این نوع مشاوره‌ها هر دانشگاه بنا بر توانایی‌ها و شناسایی محیط‌های دانشجویی طرح‌ها و نیکارانی را در مراکز مشاوره‌اش ارائه می‌دهد؛ به‌عنوان مثال دانشگاه شهرکرد در طرحی اقدام به تشکیل انجمنی به نام انجمن ترک سیگار کرده است. این انجمن را خود دانشجویان با مشارکت مرکز مشاوره اداره می‌کنند؛ به این ترتیب که از این خود دانشجویان دو نفر به عنوان رابط بین مرکز مشاوره و خوابگاه‌ها انتخاب می‌شوند و دانشجویان سیگاری یا به‌طور داوطلبانه یا با معرفی رابطان به مرکز معرفی می‌شوند، سپس با برگزاری جلسات گروهی و فردی روش‌های ترک سیگار را آموزش می‌بینند.

بنابر این گزارش، معمولاً در بیشتر دانشگاه‌ها خدمات مشاوره به صورت حضوری، تلفنی و الکترونیکی (سایت مشاوره دانشگاه) انجام می‌شود، همچنین ارائه خدماتی از قبیل تدوین و انتشار بروشور، سی‌دی، کتاب، کتابچه، برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی از جمله فعالیت‌های جانبی مراکز مشاوره دانشجویی است.

اما نکته قابل تأمل درباره این مراکز این است که دانشجویان برای گرفتن راهنمایی از این مراکز باید نوبت قبلی داشته باشند؛ در حالی که به‌استفادگروهی از دانشجویان بعضی اوقات آن‌ها در همان لحظه به خدمات مشاوره‌ای نیاز دارند و اگر بخواهند یک روز و یا یک هفته برای گرفتن وقت معطل شوند، موضوع از اهمیت خود خارج می‌شود.

«س» «م» دانشجویی ترم سوم حقوق، در این باره می‌گوید: «سال گذشته که تازه به تهران آمده بودم، با مشکلی برخورد کردم که نیاز به راهنمایی و مشاوره از سوی یک فرد آگاه دانشم. بنابراین به مرکز مشاوره دانشگاه‌امان مراجعه کردم، اما گفتند که فقط روزهای دوشنبه و سه‌شنبه آن‌هم با تعیین وقت قبلی. در صورتی که من در همان لحظه نیاز به مشاوره و راهنمایی داشتم و نمی‌توانستم تا هفته دیگر منتظر بمانم. در نهایت مشکلم را همان روز به نحوی با کمک فرد دیگری رفع کردم، و از آن زمان هرگز به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه مراجعه نکردم.»

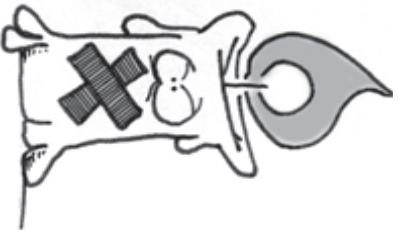
## مشورت با دوستان به جای کمک از مشاوران

طبق آمارهایی که در سومین سمینار سلامت روانی دانشجویان ارائه شده، ۵۹۱ درصد از دانشجویان به علت دوری از خانواده احساس دلنگی می‌کنند از دست دادن چتر حمایتی، ۳۰۸ درصد از آنها به رشته تحصیلی شان علاقه ندارند و ۴۳۷ درصدشان در پذیرش قوانین آموزشی احساس اجبار کرده و آنها را دست و پاگیر تلقی می‌کنند.

این آمار و بررسی مشکلاتی که دانشجویان در طی دوران تحصیل خود با آنها مواجهند، ضرورت ایجاد و گسترش مراکز مشاوره در دانشگاه‌ها را بیشتر از پیش کرده است؛ مخصوصاً زمانی که بر اساس نتایج یک تحقیق حدود ۶۰ درصد از دانشجویان بر این باورند که به راهنمایی و مشاوره دوستان نزدیک و هم‌سن و سال خود - هر چند اشتباه - بیشتر از مشاور توجه می‌کنند.

این طرز فکر در میان دانشجویان رشته‌های مختلف در حالی رواج پیدا کرده است که به اعتقاد بسیاری ناآشنایی دانشجویان با این مراکز و طرز تلقی جامعه از مشاوره هنوز به قوت خود باقی است و در صورتی دانشجویان برای خدمات مشاوره‌ای به این مراکز مراجعه می‌کنند که در شرایط بسیار حاد و در موقعیتی قرار گرفته‌اند که به هیچ دوسری دسترسی ندارند.

با توجه به میزان مراجعه دانشجویان، طرز تلقی جامعه از مشاوره، جای بسیاری از و تسلط مشاوران این مراکز در ارائه مشاوره، جای بسیاری از حلقه‌های اتصال میان مشاوران و دانشجویان هنوز خالی است که باید با کارشناسی بیشتر در جهت آشنایی دانشجویان با مراکز مشاوره دانشجویی پر شود، در غیر این صورت شاید روزی برسد که به جای ۶۰ درصد از دانشجویان، ۹۰ درصد آنها راهنمایی‌های دوستان خود را به مشاوران متبحرتر ترجیح دهند.



در این بخش ما مراحل یک خواستگاری موفق را به شما معرفی می‌نماییم. شما می‌توانید بعضی از موارد جزئی و کلیدی خواستگاری‌های دانشجویی را که اغلب از نظر غایب می‌مانند، در این دستورات بیابید. لیکن در انجام این موارد باید قاعده ترتیب و موالات را رعایت فرمایید.

### ۱ مرحله اول: انتخاب گزینه مناسب

۱.۱ یک نفر را در نظر بگیرید.

۱.۲ دست در جیب خودتان کنید و هر چه پول دارید در بیارید:

۱.۲.۱ هیچ پولی در جیب خود ندارید، اگر می‌خواهید غرورتان حفظ شود و از کسی پول قرض نگیرید، بهتر است در راه منزل یا خوابگاه به این فکر کنید که وظیفه اصلی شما در دانشگاه تحصیل علم و دانش است. خانواده‌تان در ازای زحمتی که برای شما کشیده‌اند انتظار موفقیت شما را دارند. پس بهتر است با این افکار بیهوده ذهن خود را مشغول نکنید.

۱.۲.۲ فقط یک کارت تلفن در جیبتان است، سلطان غم ملا را با خود بیندیشید بنید چند وقت است که از حال مادر خود نبی خبرید. یک تلفن شما می‌تواند او را بسیار خوشحال کند. بهتر است بدون اطلاع پدر و مادر هیچ اقدامی نکنید.

۱.۲.۳ علاوه بر کرایه برگشت، پول یک چای هم در جیبتان هست، فکر خوبی است، یک لیوان چای در بوفه حسرتگی را از تنتان دوری آورده، دهنتان نیز خالی خواهد شد؛ اما دقت کنید که پس از صرف چای سریع خود را به خوابگاه یا خانه برسانید.

۱.۲.۴ علاوه بر کرایه، پول ده لیوان چای در جیب لباستان موجود است، - هیچ کس برای آدم جای یک دوست خوب را نمی‌گیرد. بعد از ظهر یک روز درسی زمان مناسبی است تا شما بهترین رفیقان را به یک لیوان چای دعوت

## یک آشنایی دانشجویی (قسمت اول)

سیدعباس اشرف واقفی  
کارشناس مهندسی کشاورزی  
رودی ۸۱



کنید. این کار موجب دوستان را برمی انگیزد و رابطه‌تان را محکم‌تر می‌کند.

۱.۲.۵. علاوه بر پول کرایه و چای زهرماری خودتان، پول یک قهوه فرانسه هم در جیب دارید، حالا شما شرط پیموذنا ادامه مسیر را ادا کنید. بدون معطلی ادامه مطلب را بخوانید ممکن است دیر بشود! ۱.۳ یک قلم و کاغذ بیاورید و فرض کنید که امروز می‌خواهید خوش بگذرانید. حساب کنید ببینید اگر از لحاظ تفریح و خوشگذرانی خودتان را دور از جان هلاک کنید، جمع هزینه‌های این خوشگذرانی چقدر می‌شود.

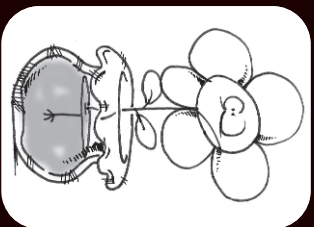
۱.۴ سری به چند مغازه کیف و کفش بزنید و از قیمت‌ها مطلع شوید.  
۱.۴.۱ هزینه کیف یا کفش فرد مورد نظر از هزینه خوشگذرانی شما بیشتر است، همین الان به دوستانتان SMS بزنید و یک قرار برای آخر هفته هماهنگ کنید. کیف نیست می‌خواهید یا از دواخ خود را از لذت بر نامه‌های دوستانه محروم کنید؟

۱.۴.۲ ۱.۴.۳ هزینه کیف یا کفش فرد مورد نظر با هزینه خوشگذرانی شما برابر است، هیچ می‌دانی چکار داری می‌کنی؟ فکر می‌کنی فقط همین یک کیف و کفش است؟ مبادا خودت را بدبخت کنی، پایین را نگاه کن. نمی‌خواهی این گالش‌ها را عوض کنی؟ تازه کلی هم پول اضافه می‌آوری. خوب شد من رسیدم. کمی هم به خودت برس. آخر کیف تو نیست! ۱.۴.۳ ۱.۴.۳ هزینه کیف یا کفش فرد مورد نظر از هزینه خوشگذرانی شما کمتر است، این که چقدر خرج خوشگذرانی هایت می‌کنی و چه اندازه پول باقی‌مانده در حلقوم رقابت می‌ریزی اصلاً به من ارتباطی ندارد - گرچه من خودم آدم رفیق بازی هستم و کسی از با من بودن ضرر نکرده است (راستی برای قرا بعدی یک MISSED ببینداز) - اما آن چه به من مربوط می‌شود این است که در حال حاضر کیف و کفش و لباس پاره و کوچک مد است و تو تا مدت‌ها می‌توانی با همین‌هایی که داری سر کنی، به همین دلیل می‌توانی ادامه‌متن را بخوانی.

۱.۵ خودتان را برای ابراز علاقه آماده کنید.  
ادامه را بعداً بخوانید!

## این موجودات لطیف

معصومه آیت  
کارشناس جامعه شناسی  
ورودی ۸۴



مشارکت فعال زنان، در تکاپوی جامعه، مسأله‌ای است که از دیرباز با موانع و مشکلات فراوانی روبه‌رو بوده است؛ به طوری که این موانع در قالب‌های مختلف اجتماعی و مذهبی جلوه نموده، گاهی اوقات از زنان، موجودی ثائوری ساخته است و آنان را از تکاپوی اجتماع به زاویه و کنج خانه‌ها برده، در آنجا محبوس ساخته است، چندان که اگر حتی جامعه نیز اجازه دهد، نمی‌توانند شرکتی فعال در مسائل اجتماعی داشته باشند. معمولاً وقتی از این زاویه به ارتباط زنان و اجتماع می‌نگریم، اشکال غربی حضور زن در جامعه به ذهن‌ها خطور می‌کند. آن گونه که در جامعه غربی زن از چارچوب خانه، به کارخانه و خیابان آمده و به بهانه استقلال و تشخیص، به مجالل تمایز و انفکاک از خانه کشانده شده است؛ در حالی که هدف، اصالت بخشیدن به زن در مقامی است که باید باشد، زیرا زن نقش بزرگی در اجتماع دارد و مظهر تحقق بخشیدن به آرمان بشر است و به قول امام(ره): «از دامن زن مرد به معراج می‌رود.»

موانع و مشکلات موجود در مسیر مشارکت زنان در فعالیت‌های جامعه، ابعاد و جزئیات متعددی دارد. بعضی از این موانع در تمامی جوامع و در شرایط متفاوت فرهنگی، دارای ساختار مشابهی است و بعضی دیگر با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقلیمی متفاوت دارای باقی‌گوناگون است. این موانع را به دو دسته کلی می‌توان تقسیم کرد: موانع درون‌زا و موانع برون‌زا.

موانع درون‌زا مسائلی را شامل می‌شود که زن به‌طور طبیعی یا آن مواجه است؛ مسائل چون فریبک بانی یا بیچارگی از این دست مسأله‌اند. اما آنچه در بحث اهمیت بیشتری دارد، موانع برون‌زا است. این دسته از موانع، موانعی هستند که رابطه‌ای با جنسیت زنان ندارد، بلکه موانعی هستند که در طی زمان‌های گذشته، به لحاظ مسائل تاریخی، فرهنگی، اجتماعی و مذهبی ایجاد شده و امروزه جزئی از شاکله شخصیتی جوامع گردیده‌اند یا به عبارت بهتر، جزئی از فرهنگ عمومی

اجتماع شده اند؛ تا آن جا که اکثریت زنان نیز این مسائل را به عنوان پدیده ای طبیعی پذیرفته اند:

### الف) فرهنگ و باورهای عمومی

جایگاه و شخصیت زن در باورهای عمومی هر جامعه، نشان دهنده میزان اهمیت و منزلت زنان در آن جامعه است؛ به طوری که تصویری را که فرهنگ عمومی یک ملت از زنان ارائه می دهد، در واقع نگرش مردم آن جامعه به زن است و این تصویر را در برخوردها، آداب و رسوم، سنت ها، ادبیات و ارزش های شایع آن ملت می توان ارزیابی کرد. امروزه در جوامع، اغلب صفات انسانی و مردان ثبت شده است و جزء صفات مردانه محسوب می شوند؛ مانند شجاع بودن و سخت کوشی، بر عکس آسان گیری، چشم پوشی، بی وفایی صفاتی زنانه محسوب می شوند!

### ب) ارزش های شایع

ارزش های شایع در هر جامعه و پایداری به آنها در جامعه، از دیدگاه افراد آن جامعه اهمیت فراوانی دارد؛ به طوری که بسیار اتفاق می افتد که تقض قانون وضع شده از طرف دولت چندان در نظر مردم ضد ارزش تلقی نمی گردد، ولی تقض ارزش های شایع از نظر مردم شدیداً ارزیابی منفی ایجاد می کند. ارزش های شایع در بین مردم دارای یک مبتدا و ریسمه خاص نیست، بلکه بعضی از آنها ناشی از موقعیت های جغرافیایی و اقلیمی، بعضی ناشی از مذهب و باورهای دینی و برخی دیگر نیز ناشی از سنت ها و خرافات موروثی در این جوامع هستند؛ البته این ارزش ها در جاهای مختلف از نظر شدت و ضعف به یک میزان نیست؛ اما آنچه در این مقوله مورد توجه است این است که در اکثر جوامع ارزش های شایع مربوط به زنان، دارای حساسیت ویژه ای است.

### ج) نداشتن تخصص و سواد

یکی از مسائل و مشکلات زنان در جوامع، بهره مند نبودن از تخصص و مهارت های لازم و سطح سواد مورد نیاز است، این مطلب خود ناشی از موانعی است که در مسیر تحصیل و دست یافتن به تخصص های لازم ایجاد شده است.

بنابر این طبیعی است زنی که به لحاظ نداشتن تخصص و تحصیلات لازم از مسؤلیت‌های انسانی‌اش تهی می‌گردد، حتی امکان لازم و کافی بروز غرائز طبیعی مثبت و منفی را هم نخواهد داشت، چه رسد به این‌که در جامعه بخواهد اعتلا و رشد یابد.

### د) باورها و برداشت‌های دینی

از جمله مسائلی که در رابطه با زنان همواره بر سر آن مناقشه بوده است، برداشت‌های متفاوت دینی در رابطه با زن، حجاب، فعالیت‌های بیرون از خانه و تحصیلات بوده است، تا آن‌جا که بین علمای اسلام همواره در رابطه با مسائل مذکور، اتفاق نظر وجود نداشته است.

در باره تحصیلات و سواد آموزختن زنان برداشت‌های متفاوتی از دین صورت گرفته است. به طور کلی درباره تحصیلات زنان دو نظر متضاد وجود داشته است؛ یکی منع آموزش زنان به طور مطلق و دیگری دیدگاه آزادی تعلیم و تعلم است.

عده‌ای از علمای اسلام، آموزش زنان را همچون مردان می‌دانند و به استناد روایات معتقدند. طلب علم برای زنان و مردان یک فریضه است و در این باب تفاوتی بین مرد و زن قائل نیستند.

### ه) نبود خودباوری و اعتماد به نفس

یکی از مقوله‌هایی که گریبان‌گیر زنان جوامع از جمله زنان جامعه ایران است، نبود خودباوری و اعتماد به نفس در مقابل مسؤلیت‌های اجتماعی و بیرون از خانه است؛ چرا که در طول دوران‌های گذشته، از نهاد خانواده گرفته تا هیئت اجتماع، این مسئله به زنان و دختران تلقین شده است و این موجب می‌گردد که به رغم این‌که زنان در بسیاری از امور از توانایی‌ها و قابلیت‌های خوبی برخوردارند، خود را باور نداشته باشند.

خودباوری و اعتماد به نفس در زنان جامعه، باید از نهاد خانواده صورت بگیرد و این مسئله به صورت باور عمومی به سطح جامعه، تعمیم داده شود.

### و) امرسلاوی



آن چه در اکثر جوامع وجود دارد، این است که نهاد خانواده به صورت مردسالاری اداره می شود، حال این مرد ممکن همان پدر خانواده باشد و بعد از آن در صورت از کار افتادگی پدر یا فوت او پسر ارشد؛ اما این که مردسالاری به عنوان یک مانع بیرون را در سر راه رشد و تعالی زنان قرار داده، معنای صحیح مردسالاری نیست، بلکه مردسالاری یعنی نوعی دیکتاتوری کوچک در خانواده.

موانع و مسائل موجود در مسیر مشارکت زنان در جامعه، عملاً یک پدیده بیرون از است و به وسیله شرایط و مشخصه های ویژه پدید آمده است، بنابراین در بررسی و شناسایی آن باید به عنوان یک متغیر بیرون از آن برخورد نمود. این موانع را باید موانعی دانست که از شرایط بیرونی به زنان تحمیل گردیده است و امروزه به عنوان یک باور فرهنگی در آمده است.

بنابراین اگر قرار باشد موانع موجود در مسیر زنان را آن گونه از میان برداشت که به زن اصالت فردی جدا از چارچوب نهاد مقدس خانواده ببخشند، پیش از این، جوامع غربی آن را در حد نهایت انجام داده و امروزه به عواض سوء آن مبتلا گردیده اند؛ اما اگر این موانع را بخواهیم بدان گونه مرتفع سازیم که به زن اصالتی واقعی ببخشند و جایگاه حقیقی و واقعی زن را در جامعه مشخص سازد، باید به اصلاح باورهای فرهنگی مردم و جامعه پرداخت؛ باورهایی که بنیاد گرفته از عوامل و مسائل متعدد ملی، جغرافیایی، اجتماعی، اقتصادی و مذهبی است و هم اینک موجب رفتار در بین افراد است، رفتاری که از یک طرف زنان را به ناداشتن اعتماد به نفس و خودباوری و ضعف کشته اند و از آنان موجودی ثانوی ساخته است و از طرف مقابل، مردان را تافته ای جدا بافته و برتر می داند. باید باور فرهنگی مردم را اصلاح کرد که زن همانند مرد آزاد است که سرنوشت و فعالیت های خود را انتخاب کند و باید این باور را در مجموعه باورها؛

نمود که از آن نقش بزرگی در اجتماع دارد.

زن مظهر تحقق امال بشر است.

زن بیورش دهنده زنان و مردان ارجمند است.

از دامن زن مردی می رود.



قدیمی ترها همیشه می گفتند: «پسر وقتی مرد می شود که روی پای خودش بایستد.»

یعنی یا ازدواج کند و زندگی جنایی از والدین تشکیل دهد و یا از خانواده به اجبار جدا شود؛ مثلاً به سرکاری برود یا برای ادامه تحصیل به شهر دیگری سفر کند. اما شاید فکرش را نمی کردند که در آینده نه چندان دور، دختران هم یک روزی برای درس خواندن از شهر و دیارشان دور شوند. از اینجا بود که داستان در کنار هم بودن دختر و پسر در محیطی مشترک و در مدت زمانی تقریباً طولانی، آغاز شد.

دنیای امروز دنیایی است که در آن زن و مرد در همه امور زندگی از دانشگاه گرفته تا محل کار، کنار هم هستند؛ اما ما فعلاً می خواهیم این کنار هم بودن را در یک مکان خاص به نام دانشگاه بررسی کنیم.

دانشگاه اولین محیطی است که دخترها و پسرها برای اولین بار با یک هدف مشترک برای مدتی طولانی در کنار یکدیگر قرار می گیرند. جوانان در پیام ورود به دانشگاه در سنی قرار دارند که آستانه جوانی است و فرد در این برهه بر است از هیجان، التهاب و البته احساس ادقیّتاً در همین سن و سال است که جوان به مثابه آشفشانی است در شرف فوران و کوچک ترین مسائل او را متأثر می سازد. به علاوه سن ورود به دانشگاه همان سنی است که نگاه پسر و دختر به آینده شکل دیگری به خود می گیرد، جوان در این سن و سال احساس استقلال می کند، به فکر آینده شغلی و امراض معاش می افتد و از همه مهم تر شاید برای اولین بار به صورت جدی به مسئله ازدواج و تشکیل خانواده فکر می کند، شاید تا عملی شدن این فکر راه دوری در انتظار باشد، اما فکرش از همین حالا آغاز شده است؛ البته این مسئله در میان دخترها که سن

# راه رفتن بر لبه تیغ

حسن گودرزی

کارشناس علوم ارتباطات

ورودی ۸۱

کارشناس ارشد مدیریت رسانه

ورودی ۸۵

از رواجشان پایین تر است) بیشتر مورد توجه است و دقیقاً در همین سن است که تجربه زندگی دانشجویی مشترک برای جوانان اتفاق می افتد. هر رابطه‌ای قواعد و اصولی دارد و از اجزایی تشکیل شده است: فرستنده، گیرنده، ارتباطی، رسانه و پیام، از اجزای رابطه هستند. بین این اجزاء پیامی که فرستنده به گیرنده منتقل می کند، تعیین کننده نوع ارتباط است.

یکی از اصول کلی رابطه‌ها این است که رابطه‌ها نباید با همدیگر هم‌پوشی و تداخل داشته باشند؛ یعنی در یک ارتباط، هدف نباید گم شود. پیام مبادله شده که تعیین کننده نوع ارتباط است، باید محدود به همان نوع ارتباط باشد؛ مثلاً در ضمن یک ارتباط اقتصادی نباید پیام خانوادگی مبادله شود، چون این تداخل، موجب ضرر به هر دو نوع ارتباط خواهد شد و هر دو رابطه را از هدفشان دور می کند. مثلاً اگر در ضمن ارتباط آموزشی، حواس شما متوجه مطالب دیگر شود، کیفیت آموزش پایین می آید. تداخل پیام‌ها، باعث افت سطح ارتباط می شود.

نوع ارتباط در دانشگاه ارتباط آموزشی است و اگر ارتباط دوستی یا اقتصادی برقرار شود، نباید هدف ارتباط گم شود. اگر در دانشگاه، لوازم التحریر، قیث غذا و لباس تهیه می کنید، همه برای تأمین آن هدف آموزشی است. هر رفتار یا ارتباطی که شما را از این هدف دور کند، آفت زندگی دانشجویی و انحراف از مسیر ارتباط آموزشی است.

هر ارتباط دیگری غیر از ارتباط آموزشی، یک عامل مزاحم است. پس از دیدگاه تعلیم و تربیت، ارتباط غیر آموزشی با جنبس مخالف، یک عامل مزاحم است؛ چون در اولین برخورد، سطح تمرکز فرد را کم کرده، می تواند ساعت‌ها فکر و ذهن او را مشغول سازد.

البته می توانیم از دیدگاه روان‌شناختی هم به این رابطه توجه کنیم. گفتیم که عوامل تشکیل دهنده یک ارتباط دو طرفه فرستنده پیام، گیرنده پیام، محتوای پیام؛

کاتال و رسانه هستند. از بین این اموز، بیشترین تأثیر را محتوای پیام دارد. محتوای پیام است که ارتباط‌ها را از هم متمایز می‌کند.

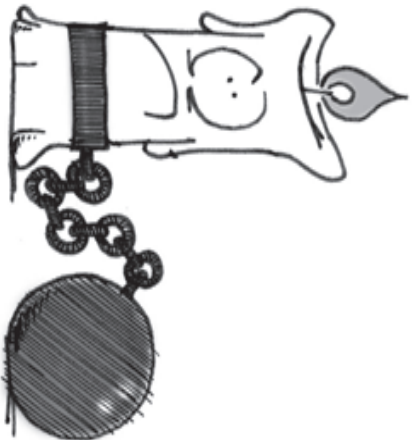
باید ببینیم که در ارتباط ناصحیح با جنس مخالف، چه نوع پیامی مبادله می‌گردد که آن را ناصحیح می‌گویند؟ و ارتباط صحیح چه نوع ارتباطی و با چه محتوایی است؟ آن‌چه در ارتباط با جنس مخالف مبادله می‌شود، محبت و عشق است و این محبت از نوع جنسیتی است و اگر پیام آرامش و سکون نیز مبادله می‌گردد، رنگ جنسیتی - نه جنسی - دارد. در نوع درست و متعالی این رابطه، تبادل این پیام از ابتدای شکل‌گیری رابطه آغاز نمی‌شود؛ بلکه طرفین رابطه پس از شناخت و درک متقابل کم‌چنین پیامی را متبادل می‌کنند.

اما متأسفانه جایای از این پیام، چون قواعد و ضوابط در روابط دوستی و دانشگامی، تعریف نشده است و حتی گاهی با محتوای پیام‌ها همخوانی ندارد و بیشتر شبیه تقلید از یک فرهنگ دیگر است، این رابطه‌ها با پیامد منفی فراوانی همراه است؛ مثلاً چون سطح دوستی تعریف نشده، دوستان در برابر همدیگر احساس تعهد نمی‌کنند و عاقبت با بی‌وفایی و خیانت مواجه می‌شوند.

گاهی نیز رابطه از دوستی فراتر می‌رود و به ارتباط خانوادگی نصف و نیمه‌ای می‌رسد که به دلیل شرایط توافقی نشده میان دو طرف رابطه به خسارت‌های جبران‌ناپذیر روحی و خانوادگی منجر می‌شود. این خسارت‌ها بیشتر متوجه دختران است و به همین دلیل بسیاری از خانواده‌ها دخترانشان را از ورود به چنین رابطه‌هایی منع می‌کنند.

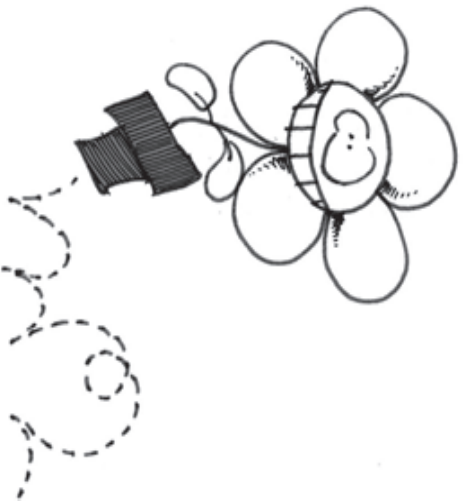
به نظر می‌رسد به چند دلیل سراغ این رابطه‌ها رفتن خطرناک و نادرست است؛ یکی از آن دلایل همین ضوابط تعیین نشده از طرف اجتماع و خانواده‌هاست. این نوع رابطه‌ها آشفته و بی‌ثبات است؛ به همین دلیل نمی‌توانند زندگی و آینده‌فرد را به آرامش مطلوب او برسانند.

موضوع خیلی ساده است؛ ما که وارد دانشگاه می‌شویم، کار همکلاسان خود قرار می‌گیریم. خیلی هلمان به دلیل نیاز به آرامش و سکونی که هر انسانی به دنبال آن می‌گردد که در ازدواج تأمین می‌شود، سرخ‌دوستان غیر هم‌جنس می‌رویم؛ اما بعد از مدتی این رابطه نه تنها به ما آرامش نمی‌دهد و نه تنها به سرانجام نمی‌رسد؛ بلکه ما را با مشکلاتی دیگری هم مواجه می‌کند. معمولاً کسانی که درگیر این روابط هستند به انواع پنهان‌کاری‌ها و دورگویی‌ها رو می‌آورند، به علاوه چون در این رابطه‌ها قاعدتاً هیچ تضمینی وجود ندارد، حسن‌آرامش و اعتماد ما را خدشه‌دار می‌کند. ما مدام نگرانیم که دوستمان، دوستان دیگری نداشته باشند و در عین حال می‌دانیم که او مجبور نیست به ما متعهد باشد. این اشتیگی‌ها سم‌خطرناکی است که دوران دانشجویی ما را تا سرحد مرگ تهدید می‌کند.



اما باید دید که چه مسائلی در ایجاد چنین رابطه‌هایی موثرند و آیا برای رسیدن به آن‌ها فقط همین یک راه وجود دارد؟

یکی از این عوامل غیره جنسی و احساس نیاز به جنس مخالف است که در میان همه آدم‌ها و در همه جوامع وجود دارد. این احساس که سراسر زندگی انسان را همراهی می‌کند، در جوانی به اوج خود می‌رسد و نیاز به تشکیل خانواده را ایجاد می‌کند. آسان‌ترین و سراسرست‌ترین راه برای ارضای این نیاز ازدواج است. البته در جامعه ما برای تشکیل خانواده مشکلاتی وجود دارد، اما وجود این مشکلات نباید مانع ایجاد خانواده شود. خیلی از آن



چیزهایی که ما به عنوان عرف می شناسیم، به راحتی قابل حل است. توقعات خانواده ها در برگزاری مراسم و نوع آغاز زندگی چیزی است که تا حد زیادی قابل حل است. پس بهتر است به جای بهانه آوردن خودمان را درست کنیم؛ البته خیلی طبیعی است که اگر این نیاز از طریق درست ارضا نشود، راه ارضای نادرست آن باز خواهد شد.

یکی دیگر از این عوامل نیاز به محبت است. جوانان خراشان روابط دوستانه و هم صحبت شدن با یکدیگرند. اریکسون، یکی از روان شناسان غربی، می گوید: «جوان در این مرحله می خواهد روابط دوستانه نزدیک با دیگران پیدا کند؛ ارزشمندترین و مهم ترین هستی و داری اش را به فردی دیگر هدیه دهد؛ در بی یافتن هویتی جدید است و گمان می کند خانواده و والدینش نمی توانند از وی حمایت کنند.»

دختر و پسر که عواطف و احساساتشان در خانواده پاسخ نگردد و در جمع خانوادگی احساس غربت و تنهایی کنند، در فضای مشتری مانند دانشگاه، میل بیشتری به ایجاد رابطه با جنس مخالف دارند.

یکی از مهم ترین مسائلی که به ایجاد رابطه های ناسالم و آسیب دیدن ما جوانان از آن ها منجر می شود، الگو گرفتن از فرهنگ های دیگر است. در خیلی از جوامع این رابطه ها انجام گسیخته و آشفتنه اند و هیچ ضوابطی در آن ها وجود ندارد و معمولاً موجب خسرات سنگین اجتماعی و خانوادگی می شوند. خیلی از ما فکر می کنیم برای این که متمدن تر و امروزی تر به نظر بیاییم، باید تن به قواعد و قوانینی بدهیم که در آن جوامع مورد پذیرش است. این سرسپردگی به قواعد فرهنگ های دیگر درست مثل این است که بخواهیم در یک بانک، افراد لباس فرم کارگران یک کارخانه را بپوشند و مانند آن ها رفتار کنند. ما بی این که توجه کنیم که در یک جامعه دیگر زندگی می کنیم، می خواهیم نصفه و نیمه به قوانین هر دو پایبند باشیم و هیچ ضرر و زبانی هم ننهیم. در صورتی که این یک خیال خام است. خود آن جوامع به رغم سابقه ای بالغ بر یک قرن در این نوع رابطه ها، هنوز نمی توانند آثار سوء چنین

روابطی را تحمل کنند و با مشکلات ریز و درشت بسیاری مواجهند، آن وقت ما می خواهیم خودمان را در چاهی بیندازیم که آن‌ها یک قرن است در قعرش دست و پا می زنند. ما در جامعه‌ای سرشار از احساس زندگی می کنیم و می خواهیم به شیوه یک جامعه بی احساس عمل کنیم. خورتان قضاوت کنید که چه خواهد شد!

در عین حال باید بدانیم که بالاخره ما نیز در جامعه در کنار افراد غیر جنس خود فعالیت می کنیم و نمی توانیم نسبت به آن‌ها واکنشی نداشته باشیم. باید ببینیم که چگونه می توان به این رابطه سر و سامان داد و آن را وارد یک روند درست کرد.

دانشجویان هر جنسی که هست باید در ارتباط با جنس مخالف مناسبت، نجابت و غرور داشته باشند. حواستان باشد که این غرور هم نباید از حد متعارف خارج شده، تبدیل به خوددیندگی شود. اما بدانید که این شماست که هم می توانید حدود رابطه را حفظ کنید و هم می توانید آن را بی حدود و جلوه دهید.

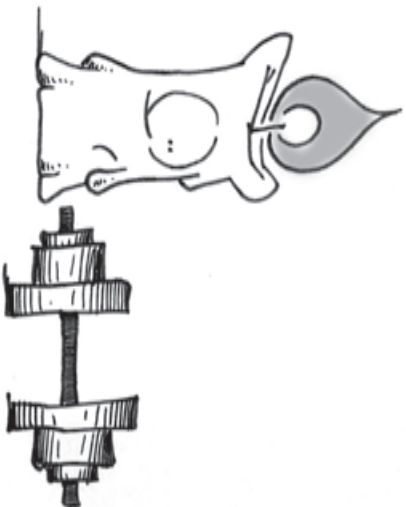
به برخی از تأثیرات مثبت و اندک ارتباط نامناسب نباید دل خوش کرد؛ زیرا اگر فرد در این راه یک قدم جلو بگذارد، باید تازه قدم از ارزش‌های خود عقب نشینی کند. شروع اوقات در این روابط و خلوت‌های دوستانه، بزرگ‌ترین آفتی است که این رابطه‌ها را تهدید می کند. در همین خلوت‌هاست که پیام‌هایی غیر از پیام‌های مشروع مبادله می شود و زمینه انحراف را فراهم می کند. پس بهتر است حد و حدود یک رابطه دانشگاهی همیشه حفظ شود و هیچ‌کس از آن تجاوز نکند.

محیط آموزشی بدون ارتباط آموزشی نیست؛ در این صورت، یقیناً بهتر است از محدوده پیام آموزشی تجاوز نکند و فقط به مبادله همین نوع پیام - به صورت مستقیم یا غیر مستقیم - اکتفا کند.

برخورد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل، برخورد صحیح با جنس مخالف است. در این شیوه، دختران و پسرانی هستند که به محض دیدن یکدیگر خود را نمی‌بازند و هیجان زده



نمی‌شوند. اینان یک نگاه و یک کلام از جنس مخالف را به عشق تعبیر نمی‌کنند و آن را در ذهن و رویاهای خویش نمی‌پروازانند؛ بلکه در برخوردهای خود در مجامع فامیلی و تحصیلی بسیار باوقار و سنگین برخورد می‌کنند و در عین پرس و جو از احوال یکدیگر و پاسخ‌گویی به پرسش‌های آنان، در خنده و شوخی افراط نمی‌کنند. آنان جنس مخالف را افرادی چون پدر، مادر، برادر و خواهر خود نمی‌دانند و آدابی را که از لحاظ شرعی و اجتماعی در برخورد با آنان لازم است، رعایت می‌کنند. آنان بر اثر تربیت خانوادگی، برقراری رابطه پنهان با جنس مخالف را بی‌معنا می‌دانند و دربارهٔ روحيات جنس مخالف به حد کافی آگاهند و برای برقراری روابط نزدیک و صمیمی با جنس مخالف، برنامه دارند و آن را از طریق ازدواج و فراهم آوردن شرایط مقبول اجتماعی، به تحقیق می‌رسانند. به نظر می‌آید که با این روش هم سلا مششان و رابطه‌هایشان حفظ می‌شود و هم زمینهٔ تشکیل زندگی آینده فراهم می‌شود.



## ۲ مرحله دوم: آشکارسازی احساسات

۱۶ در این مرحله شما فقط ۳۴ ساعت فرصت دارید تا خودتان را در دل فرد مورد نظر جا کنید. اگر این مرحله را با موفقیت طی نمایید، دیگر سرنوشت شما را تا انتها همراهی نخواهد کرد.

۱۷ امروز ساعت ۸ صبح مأموریت شما آغاز می شود و شما تا فردا ساعت ۸ صبح فرصت خواهید داشت:

۱۷.۱ امروز صبح کاملاً اتفاقی شما در راه دانشگاه در ماشین سواری هستید که صندلی پشت شما ف.م نشسته است.

۱۷.۲ این که شما کرایه دو نفر را حساب کنید، نشانه فهم و درک شماست؛ البته وقت کنید! اگر دیگر همکلاسی هایتان در ماشین هستند باید کرایه همه را حساب کنید.

۱۷.۳ چقدر جالب! چون کلاس اول صبح شما و ف.م مشترک است، یا حداقل کلاس او سر راه کلاس شماست، از ماشین تا کلاس زمان خوبی برای صحبت کردن است (معنی کنید بحث را به مسائل مهمی برسانید).

۱۷.۴ سر کلاس سعی کنید با پیامک مکالمه صبح را ادامه دهید. شما فرصت دارید تا درباره موضوع صحبت صبح، نظرات اندیشمندانه خود را ارائه کنید (برای همین گفتیم در باب مسائل مهم صحبت کنید).

۱۷.۵ مهم نیست ف.م جزوه می نویسد، خوب می نویسد یا اصلاً نمی نویسد. مهم این است که شما برای ادامه تحصیل به جزوه او نیاز دارید. پس کار امروز را به فردا نینداز. ۱۷.۶ الان دیگر ظاهر شده. خانوم ها معمولاً غذای سلف دانشگاه را نمی خورند. مانند صبح کاملاً اتفاقی شما در صنف بوفه هستید، که ف.م از راه می رسد. یک کیک و جای که قابل این حرف ها نیست!

۱۷.۷ ظهر است و وقت نماز و استسجابت دعا. وقتی می توانید با یک پیامک التماس دعا بگویید، چرا این فرصت را از دست بدهید؟ (حتی المقدور با یک جمله یا شعر زیبا.)

## یک آشنایی دانشجویی

(قسمت دوم)

سیدعباس اشرف واقفی  
کارشناس مهندسی کشاورزی  
رویدی ۸۱



۱۷.۸ بعد از ظهر دوباره کلاس ها شروع می شود. برای درس گوش کردن فرصت زیاد است. قبل از کلاس رتقن مطمئن شوید که ف.م. کلاس نداشته باشد.

۱۷.۹ در جزوه ای که از او گرفته اید حتما نقاط ابهامی وجود دارد که برای رفع آن باید مواضع اوقات شریف ف.م. بسویید.

۱۷.۱۰ سر صحبت که باز شد باید در اولین فرصت یک موضوع مشترک در صحبت هایتان بیابید (معمولاً در این مواقع می توانید استاد بیچاره را قربانی کنید).

۱۷.۱۱ این که چقدر یا درباره چه موضوعی حرف خواهید زد، اصلاً به بنده مربوط نیست. آنچه که طلق بر نانه باید حاصل شود این است که هنگام برگشت نیز شما باید کرایه ف.م. را حساب کنید.

۱۷.۱۲ اینگامی که از هم جدا شدید، دو دقیقه به ف.م. فرصت بدهید تا بتواند امروز را تحلیل کند، سپس یک پیامک جوک بفرستید، نه نه! آن که به ذهنتان رسید اصلاً برای یک خانوم باشد. شخصیت مناسب نیست. کمی بیشتر فکر کنید. نه! این هم مناسب نیست. بهتر است تا فرصت هست چند لطیفه مناسب از دوستان متأملتان بگیرید.

۱۷.۱۳ در منزل یا خوابگاه یک صفحه نه چندان بزرگ از اشعار عاشقانه و البته نه جلف تهیه کنید. دقت کنید که این برگه با خط خوش و خوانا نوشته شود. مطلب تایید شده تأثیر دست خط را ندارد. ۱۷.۱۴ این بار دیگر حاضرم قسم بخورم که کاملاً اتفاقی است که این یک صفحه نوشته شده را در میان برگه های جزوه ف.م. جا می گذارید و حتی فردا با فهمیدن این موضوع باید گونه هایتان تا بناگوش سرخ شود.

۱۷.۱۵ در میان کتاب هایتان جستجو کنید، اگر موردی که با روحیات ف.م. تشابه داشت یافتید آن را در کنار وسایل فردایتان بگذارید.

۱۷.۱۶ اگر شما برای امروز به پایان رسیده است. می دانم که تا به حال بدون سفارش بنده از ارتباط پیامکی بی نصیب نبوده اید؛ اما توصیه می کنم که امروز را با یک پیامک امید به آینده، به اتمام برسانید. (گو پدر هر کی که تلفن همراه را اختراع کرد سبزو خرم!)  
۱۷.۱۷ من درباره خواب هایی که در شب ممکن است ببینید نمی توانم اظهار نظر نمایم.

سال ۱۳۷۶ بود که دانشگاه شهید بهشتی تهران برای اولین بار جشن ازدواج دانشجویی را با حضور ۶۰ زوج دانشجویی برگزار کرد. این ابتکار دانشگاه شهید بهشتی به مرور زمان مورد توجه سایر دانشگاه‌ها قرار گرفت و هر کدام از این مراکز دانشگاهی به نحوی در اثناء این سبک ازدواج‌ها تلاش کردند. بنا بر آمارهای موجود تا پایان سال ۸۶، ۱۷۶ هزار زوج در مراسم ازدواج دانشجویی شرکت کرده‌اند که ۳۷ هزار در پنج سال اول و بقیه مربوط به پنج سال دوم است.

زوج‌های جوانی که در این ازدواج‌ها شرکت می‌کنند، معمولاً به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ یا هر دو دانشجوی هستند و در مواردی حتی هم‌دانشکده‌ای و هم‌کلاسی؛ یا تنها یکی از زوجین دانشجو است. پرداخت مبلغی در حدود ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان و گذشت کمتر از یک سال از زمان عقد رسمی زوجین جواز شرکت در این مراسم است.

### ۵۵ درصد از شرکت‌کنندگان دوباره جشن عروسی می‌گیرند!

به اعتقاد پایه‌گذاران این نوع ازدواج‌ها، هدف اصلی در ازدواج‌های دانشجویی آشنا کردن جوانان به خصوص دانشجویان با زندگی ساده و بدون تجملات است؛ اما شواهد چیزی غیر از این را نشان می‌دهد. بنابر این گزارش، در سال ۱۳۷۵ طرحی برای فرهنگ‌سازی در جهت ملاک‌های صحیح انتخاب همسر در دانشگاه‌ها مطرح شد؛ اما کمی بعد مجریان این طرح اهداف دیگری را به صورت ظاهری مطرح کردند و عملاً هدف اولیه طرح فراموش شد؛ یکی از آن اهداف برگزاری جشن‌های آسان و کم‌هزینه برای مراسم ازدواج بود. در اجرای این طرح از جوانان علاقه‌مند دعوت شد

# حلقه گمشده ازدواج

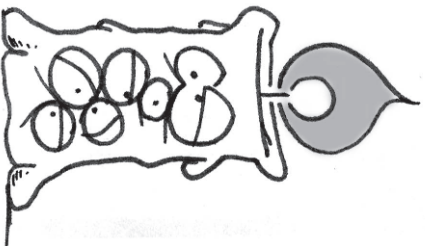
مریم یارقلی

کارشناس روزنامه نگاری

ورودی ۸۲

کارشناس ارشد علوم ارتباطات

ورودی ۸۷



تا به جای برگزاری جشن‌های خانوادگی پرهزینه - که در مواردی مانع ازدواج است - به جشن‌های ساده و دانشجویی (که به صورت جمعی برگزار می‌شود) اکتفا کنید؛ این در حالی است که طبق آمارهای ستاد ازدواج دانشجویی، ۵۵ درصد از زوجین علاوه بر شرکت در جشن ازدواج دانشجویی، مراسم ازدواج سنتی خود را نیز خارج از این جمع برگزار می‌کنند. به گفته شرکت کنندگان در این جشن‌ها که همان مراسم خانوادگی ازدواج را نیز برگزار کرده‌اند، هدف آنها بیشتر گرفتن هدایا و بهره‌مندی از امکانات و منابع مالی صندوق رفاه است.

### درس، آشنایی، عشق، ازدواج

همان‌طور که گفته شد در مراسم‌های ازدواج دانشجویی یا یکی از زوجین دانشجو است یا هر دو، که در مورد گروه اول تکلیف روشن است و معمولاً در محیطی خارج از دانشگاه و در شرایط یک ازدواج معمولی قرار دارند؛ اما در مورد دوم چون هر دو زوج دانشجو هستند و در دانشگاه باهم آشنا می‌شوند، شرایط بسیار متفاوت می‌شود. به اعتقاد کارشناسان توجه کردن به خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی یکی از مسائلی است که در فرایند آشنایی دانشجویانی که قصد ازدواج با هم را دارند، بیشتر دیده می‌شود؛ چرا که دانشجویان در یک محیط رسمی با هم

برخورد می‌کنند و در این برخورد های رسمی افراد نمی‌توانند به درکی صحیح از شخصیت طرف مقابل برسند.

بر این اساس و از آنجا که در ایران از ابتدای زندگی افراد، تفکیک جنسیتی وجود داشته است، روانشناسان معتقدند دختران و پسران معمولاً درک بسیار کمی درباره تفاوت های جنسیتی و رفتاری یکدیگر دارند و با راه یافتن به دانشگاه (یکی از مکان های که معمولاً تفکیک جنسیتی در آن کم شود) امکان تأثیر پذیری از روابط میان آن ها بسیار افزایش می‌یابد.

از سوی دیگر همواره بحث آداب فرمگی و رسوم بنیادین خانواده ها یا زوجین نقش اساسی در ازدواج ایفا می‌کند. با توجه به تنوع فرهنگی موجود در ایران، همواره این مسأله یکی از موانع پایداری ازدواج های دانشجویی است.

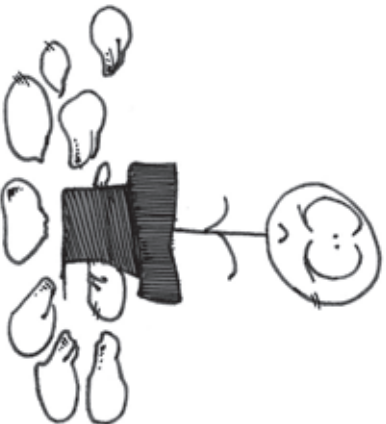
بنابر آمارها در ایران شش هزار لهجه زبانی و بیشتر از ده هزار خرده فرهنگ وجود دارد که به رغم پیشرفت بسیار باز هم ازدواج یک پدیده ای فرهنگی در قالب نظام خانوادگی تعریف می‌شود؛ یعنی بخشی از پذیرش زوجین تابع پذیرش خانواده‌هاست.

### چه کسی از دانشجویان متأهل حمایت می‌کند؟

اغلب دانشجویان در هنگام تحصیل وابستگی مالی به خانواده دارند و کمتر می‌توانند همزمان با ادامه تحصیل به اشتغال بپردازند. این شرایط برای دانشجویان متأهل که با ازدواج دانشجویی زندگی خود را آغاز می‌کنند، بسیار سخت تر است. در بیشتر مواقع افراد در ابتدای احساس می‌کنند انتظارات فراوانی از همدیگر ندارند، ولی در جریان زندگی مشترک مسأله اقتصادی، تأمین مخارج زندگی و اجاره مسکن خود به عنوان دغدغه ای بزرگ و عاملی مهم در گسست بنیان خانواده تلقی می‌شود.

بنابر این گزارش، با توجه به بالا رفتن حجم ازدواج های دانشجویی میران خوابگاه های

مناهلین بسیار کم است؛ به طوری که بسیاری از این زوج‌ها جوان‌تر بوده بعد از ازدواج در خوابگاه‌های مناهلین ساکن شوند و زندگی مشترک خود را آغاز کنند، مجبور می‌شوند به دلیل خالی نبودن خوابگاه گاه تا ماه‌ها به صورت جداگانه از هم زندگی کنند. به اعتقاد بسیاری از دانشجویان، داشتن امنیت شغلی، اعطای وام‌های ازدواج ایجاد خوابگاه‌های مناهلین، از جمله مشکلاتی است که بیشتر زوج‌های دانشجو با آن مواجه هستند. این در حالی است که جامعه‌شناسان معتقدند باید با بسترسازی مناسب برای آموزش قبل از ازدواج، تفاهم خانوادگی و درک متقابل، تأمین خوابگاه مناهلین و تأمین زمینه اشتغال برای یکی از زوجین، به موفقیت این ازدواج‌ها کمک کرد. در غیر این صورت نوک پیکان مسئولیت به سمت برگزراکنندگان و مسئولان خواهد بود.



همه ماجرا شاید از دادن و گرفتن یک جزوه شروع شود. شاید هم از بحث‌های کلاسی. یا شاید از کارگروهی‌ها و مشارکت‌های دانشجویی. به هر حال هر رابطه‌ای از جایی آغاز می‌شود؛ بعضی‌ها به جایی ختم می‌شوند و بعضی‌ها هم تا آخر صمر ادامه پیدا می‌کند. حالا چه این رابطه بین دو نفر هم جنس باشد یا بین یک دختر و پسر، فرقی ندارد.

خیلی از روابط دانشجویی در قالب روابط درسی یا فعالیت‌های فرهنگی یا صنفی یا سیاسی شکل می‌گیرد. موضوع این رابطه‌ها هم با هدف دانشجوی بودن هماهنگ است؛ اما گاهی هم پیش می‌آید که مسئله دانشجوی بودن کاملاً فراموش می‌شود و روابطی شکل می‌گیرد که فقط پایه جنسیتی دارد. روابطی که ابتدا فقط دغدغه‌ای عاطفی برای دو طرف ایجاد می‌کند و بعد کم‌کم شکل جدیدی به خود می‌گیرد.

البته در شرایط جامعه ما، جداییت محیط دانشگاهی برای دانشجویان خیلی زیاد است. دخترها و پسرهای ما تا زمانی که وارد دانشگاه نشده‌اند، در محیط‌هایی جداگانه درس خوانده و فعالیت کرده‌اند. خیلی هاشان رفتار با جنس مخالف را، حتی در حد یک سلام خشک و خالی هم بلد نیستند. هیچ اطلاعی از هم‌بزرگ ندارند. روحیات و نیازهای هم را نمی‌شناسند و به همین علت به محض این که کنار هم قرار می‌گیرند، جذب هم می‌شوند. عرفی که در اجتماع وجود دارد تا پشت درهای دانشگاه می‌آید و همان‌جا هم بست می‌نشیند و یا داخل دانشگاه نمی‌گردد. در دانشگاه رابطه دختر و پسر مدموم نیست و انتظار می‌رود که این رابطه، رابطه‌ای معقول و منطقی باشد. تنها تفاوتی که دانشگاه با مدرسه دارد همین اختلاط است، به علاوه نبود نظارت و کنترل خانواده‌ها. این نبود نظارت می‌تواند گاهی خیلی مثبت باشد و گاهی خیلی منفی.

## وقتی چشم‌ها را می‌بندیم

حمیدرضا نعمت‌اللهی  
کارشناس تعاون و رفاه اجتماعی  
ورودی ۸۳





مهم ترین مسئله ای که در مورد روابط سالم دخترها و پسرها در دانشگاه وجود دارد، ازدواج دانشجویی است.

حتماً با آنها و بارها مراسم های ازدواج دانشجویی را از تلویزیون دیده اید که در هر کدام صدها جوان دانشجوی زندگی مشترک خود را جشن می گیرند. بیشتر این زوج های جوان در یک دانشگاه مشترک درس می خوانده اند و در همان جا با هم آشنا شده اند و تصمیم گرفته اند با هم ازدواج کنند. در ازدواج دانشجویی، معمولاً فقط خود دختر و پسر هستند که به مسئله ازدواج می پردازند و نقش نظارتی خانواده بسیار کم رنگ است. خودشان می برند و می دوزند. آنها فکر می کنند که ارتباط مستقیم در دانشگاه بهترین فرصت را برای یک انتخاب درست فراهم آورده است؛ برای خانواده خود استدلال می کنند که محیط دانشگاه به اندازه کافی به آنها فرصت داده است تا همدیگر را بشناسند و این شکل ایده آل ازدواج برای آنهاست. بعد از این که خانواده ها را به هر شکلی که هست راضی کردند، ازدواج می کنند و در مراسم ازدواج دانشجویی یک سکه بهار آزادی و احتمالاً یک پیوی دو نفره هدیه می گیرند. آمار ازدواج دانشجویی قابل توجه است؛ اما این تنها یک روی سکه است، روی دیگر سکه آمار بالای طلاق در بین ازدواج های دانشجویی است. هر ساله در صد قابل توجهی از این زوج ها از هم جدا می شوند. ارتباط بین آنها خیلی زود به نقطه پایان خود می رسد. چرا؟ مگر این زوج ها فرصت کافی برای شناخت یکدیگر نداشتند؟ بیشتر آنها هم سن و سال بوده اند و احتمالاً در یک دانشگاه درس می خوانده اند. پس چرا بیوفشان این قدر ضعیف بود؟

مطمئناً بالا بودن آمار طلاق در ازدواج های دانشجویی دلایل متعدد و متنوعی دارد. اما اگر پای صحبت زوج هایی که قصد دارند از هم طلاق بگیرند بنشینیم، این جمله ها را زیاد خواهیم شنید: «او تغییر کرده است، او اصلاً این طور نبود، او بعد از ازدواج به کلی عوض شده است»

پذیرفتن این که تمام این زوج‌ها پس از ازدواج تغییر کرده‌اند کمی دشوار است. گرچه زندگی زناشویی خصوصاً در سال‌های اول شکل‌گیری اش با مشکلات و سختی‌های زیادی همراه است، اما این سختی‌ها آن قدر نیست که موجب تغییر در اخلاق و رفتار طرفین شود و زندگی مشترک آنان را به خطر بیندازد. به نظر می‌آید مسئله این است که زوجین پیش از ازدواج نتوانسته‌اند همدیگر را به درستی بشناسند. پس بهتر است که پرسیم: چرا دختر و پسر نتوانسته‌اند تا پیش از ازدواج، به شناخت درستی از یکدیگر برسند؟

واقعیت آن است که بیشتر دختران و پسرانی که وارد دانشگاه می‌شوند نسبت به ارتباط با جنس مخالف خود هیچ پیش‌دستی ندارند. آن‌ها ظرافت‌ها، حساسیت‌ها و اصول اخلاقی جنس مخالفشان را تجربه نکرده‌اند. مجموعه این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا آسیب‌پذیری این نوع روابط در دانشگاه درگیر روابط عاطفی با جنس مخالف و پسر در ماه‌های ابتدای حضور خود در دانشگاه شود. این روابط غالباً سرشار از احساسات است و کم‌تر می‌توان نشانی از عقلانیت در آن یافت. در واقع پیش از آن‌که دو طرف همدیگر را شناخته باشند، به یکدیگر وابسته شده‌اند.

حالا دختر و پسر شادمان از انتخاب شریک زندگی آینده خود همه چیز را تمام‌شده می‌دانند. بسیاری از آن‌ها فراتر از سنت خانوادگی شان را پشت رهای دانشگاه گذاشته‌اند و حالا شمایلی جدید در محیط دانشگاه حضور دارند. دانشگاه، اقتضات خاص خود را دارد و طبیعی است که بعضی از ویژگی‌های فرهنگی دانشجویان در چنین فضایی پنهان شود. معمولاً دختر و پسرهای دانشجو به پیشینه فرهنگی خود در برقراری ارتباط توجه ندارند و بدان اهمیت نمی‌دهند. حال همین مسئله بسیار مهم، روزی گریبانشان را خواهد گرفت. پیش از آن که دختر و پسر از لباس دانشجویری بیرون بیایند و بخواهند لباس عروس و دامادی به تن

کنند، خانواده‌های دو طرف - که معمولاً در آخرین مراحل ارتباط دخالت داده می‌شوند - با هم روبه‌رو می‌شوند. این برای زوج‌هایی که فرهنگ خانوادگی خود را پنهان کرده یا در معرفی آن به طرف مقابل کوتاهی کرده‌اند، آغاز اختلافات و چالش‌ها خواهد بود. با وجود مخالفت‌های خانواده، آنها با هم ازدواج می‌کنند. اما دیگر از فضای دانشگاه فاصله گرفته‌اند. فرهنگی که تا دیروز پشت درهای دانشگاه به خواب رفته بود، بار دیگر بیدار می‌شود و به جایگاه اصلی خود بازمی‌گردد. مشکلات اول زندگی هم مزید بر علت می‌شود تا فشارهای مختلف در مدت زمانی اندک، مانند آتشفشانی فوران کند. این مرحله درست همان نقطه‌ای است که دو طرف به هم می‌گویند: «اتو عرض شدی، تو به من دروغ گفتی!» ولی واقعیت این است که هیچ یک از دو طرف نه عوض شده و نه قصد دروغ گفتن به هم را داشته‌اند. آنها تنها یک اشتباه بزرگ کرده‌اند و آن این‌که فرهنگ خود و طرف مقابلشان را به درستی نشناخته‌اند. به عبارت دیگر، آنها نه به یکدیگر، بلکه به خود دروغ گفته‌اند.

یک واقعیت را هیچ‌گاه نباید فراموش کرد. انسان هیچ وقت و مطلقاً هیچ وقت نمی‌تواند فرهنگ گذشته خود را نادیده بگیرد؛ هر آنچه از کودکی با او زیسته است در تمام طول عمرش مانند آتشفشانی خاموش در گوشه‌ای از ضمیرش به خواب رفته و هر لحظه امکان بیدار شدن این آتشفشان وجود دارد.

گرچه بسیاری از ازدواج‌های دانشجویی درگیر چنین مسائلی می‌شوند؛ به هر حال باید اعتراف کرد که خیلی از ازدواج‌های موفق جوانان هم در همین محیط‌های دانشجویی شکل گرفته است. با این تفاوت که آنها نه فرهنگ خانواده‌یشان را منکر شده‌اند و نه نقش والدین را در تصمیم‌گیری فراموش کرده‌اند. به علاوه به خود و همسرشان فرصت داده‌اند که پیش از آن‌که درگیر روابط عاطفی شوند، همدیگر را خوب بشناسند و این شناخت پیش از ازدواج ضامن سلامت زندگی آن‌هاست.

آدم باشعور و دانشمند  
نرود بی وسیله تا در بند!

می‌رساند کمال و فهم و سواد  
راه و رسم سلام با استاد!

ختم شدن نیست مطلقاً مکروه  
بر سر ساحت مدیر گروه!

هست البته خیر گاه به گاه  
مشورت با رئیس دانشگاه!

می‌شود فرد عاقل و دانا  
آشنا با تمام دربان‌ها!

در حراشی این بگیر و نگیر  
قصه‌ای هست باب طبع حقیر!

قصه جزوه و شماره و آه...!  
ناز و افسون و شور و شرم نگاه

# یادته اون روزا

نسیم عرب امیری  
کارشناس مهندسی برق  
ورودی ۸۴



نذر کردن به شعر و تقاضای  
تا دوباره تو همکلام شمی!

قصه قلب تیر خورده ما  
و عده این که با تو هستیم تا...!

یادته صحن کوی دانشگاه  
من و تو روبه روی دانشگاه!

قهر و اخم و رفاقت و خنده  
فکرهای بزرگ آینده!

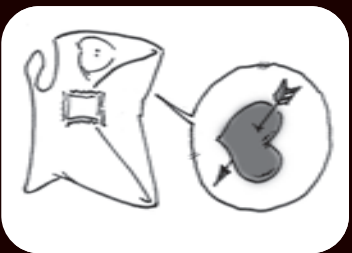
پرزدن مثل شاپیرک تا هم  
قصه ازدواج ما با هم!

یادته همکلامی بیروز  
حرف های مشاور دلسوز!

مژگانی خیر رسید آقا  
من شدم مادر و تو هم بابا!

# رابطه صادقانه

سمانه کاملی  
کارشناس مشاوره  
ورودی ۸۱  
کارشناس ارشد مشاوره خانواده  
ورودی ۸۵



اگر کسی از ما بپرسد که ما، یعنی این بشر دوپایه که به خیالش بهترین موجودات است، چه مزیتی بر باقی موجودات دارد چه نخواهیم نگفت؟

هر کدام ما جوی به این سوال می‌دهیم که شاید با پاسخ دیگران تفاوت‌هایی داشته باشیم. هر کدام وجه امتیاز بشر را در چیزی می‌دانیم؛ یکی از این وجه تمایزات، زبان است. انسان تنها موجودی است که می‌تواند اصوات بی‌معنا را به کلمات با معنی تبدیل کند و آن را در زمان رابطه با دیگران به کار بگیرد.

با وجود این، همه انسان‌ها قادر نیستند از این ابزار مهم درست استفاده کنند. ارتباط نامؤثر باعث می‌شود فاصله میان افراد عمیق‌تر شود و تأثیرش را بر همه جنبه‌های جامعه بخذارد. عواقب این ارتباط نامؤثر، تنهایی، مشکلات خانوادگی، نارضایتی شغلی، فشار روانی و بیماری‌های جسمی است.

به نظر می‌آید یکی از مهارت‌هایی که هر انسان برای داشتن زندگی‌ای شاد، لازم است آن را کسب، برقراری یک ارتباط مؤثر است. یادگیری این ارتباط کار سختی نیست.

اگر می‌خواهید چنین ارتباط سالم و شفاف و صادقانه‌ای داشته باشید، این مقاله را تا آخر بخوانید. ما تلاش کرده‌ایم اصول اولیه ارتباط مؤثر مثل گوش دادن فعال، زبان بدن و شناخت سیستم‌های ادراکی (NLP) را بررسی کنیم.

## چگونه به صحبت‌های دیگران گوش دهیم؟

گوش دادن با شنیدن تفاوت دارد. گوش دادن به دیگران، فعالیت ذهنی است که نیازمند یادگیری است و تا به آن توجه نکنیم، درکش نخواهیم کرد. مهارت‌های اساسی گوش دادن این‌هاست:

۱) مهارت‌های توجه: توجه جسمی و غیر کلامی به طرف مقابل؛ مثلاً سرمان را

تکان می دهیم یا با حالت چهره مان به از نشان می دهیم که دقیقاً به صحبت های او گوش می دهیم؛  
 (۲) مهارت های پیگیری: گوینده را با جملاتی چون: خوب! بعد چی شد؟ ادامه بده! درست! آبله،  
 تشویق به ادامه گفتگو کنیم؛

(۳) مهارت های انعکاسی: یعنی انعکاس احساسات و معانی درک شده از گوینده به خود او؛  
 با این عمل ما به گوینده نشان می دهیم که حرفش را درک کرده ایم و پذیرفته ایم؛

(۴) موقع حرف زدن با گوینده از جملاتی استفاده می کنیم که با واژه «من» شروع می شود؛  
 (۵) زمانی که می خواهیم از او انتقاد کنیم، به عمل فرد انتقاد می کنیم نه به شخصیت او؛ برای  
 مثال اگر دوستان سر قرار دیر رسیده است به او می گوئیم: «دیر رسیدن تو من را ناراحت  
 کرد.» به جای این که بگوئیم: «همیشه بی ملاحظه و وقت شناسی!»؛

(۶) موانع فیزیکی را از بین ببریم؛ اگر با کسی حرف می زنیم یا به حرف های کسی گوش  
 می کنیم، هم زمان تلو بیرون نگاه نکنیم یا روزنامه نخوانیم؛

(۷) ارتباط چشمی مناسب برقرار کنیم؛ یعنی نه آن قدر خیره شویم که گوینده را معذب کنیم  
 و نه آن قدر تماس چشمی را قطع کنیم که فرد تصور کند به ارتباط با او علاقه ای نداریم؛  
 (۸) درک خود را از احساسات گوینده بیان کنیم؛ مثلاً به او بگوئیم: «به نظر می رسه این  
 موضوع شما را ناراحت کرده!»؛

(۹) بهتر است به گونه ای بنشینیم که بدن ما کمی متمایل به طرف گوینده باشد؛  
 (۱۰) گوینده را با سوالات پشت سر هم بهاران نکنیم که احساس کند مورد بازجویی قرار گرفته است.

### چگونه با زبان بدن حرف می زنیم؟

حتماً برای شما هم جالب است که فکر اطرافیانتان را بخوانید و بدانید که در درون آن ها  
 چه می گذرد. زبان بدن به عنوان ابزاری قابل اعتماد و دقیق برای تفسیر افکار و  
 احساسات اطرافیانتان از روی رفتارشان است. ما با کمک زبان بدن می توانیم بفهمیم که

طرف مقابل نسبت به ما یا حرف هایمان چه احساسی دارد یا چگونه فکر می کند.

باورکردنی نیست، اما حقیقت دارد که کلمات در ارتباط بین انسان‌ها نقش چندان زیادی ندارند؛ فقط حدود ۷ درصد از درک و فهمی که انسان با تعامل رودرو به دست می آورد، حاصل لغات است و تقریباً ۳۵ درصد از معنای ارتباط از کُن صدا و لحن آن ناشی می شود و حدود ۵۸ درصد از زبان بدن حاصل می آید. البته زبان بدن ریزه کاری‌ها و نکات بسیار زیادی دارد که نمی توان این‌جا به همه شان اشاره کرد. به همین دلیل ما فقط به یکی از آن‌ها اشاره می کنیم؛ کف دست انسان‌ها!

پیش از بررسی این نکته بهتر است پاسخ یک سؤال را هم بدانیم؛ آیا می توان با زبان بدن به چیزی اظهار کرد؟ پاسخ عموماً منفی است.

اگر کسی بخواهد با زبان بدن به شما دروغ بگوید، خیلی زود و با دقت و تیزهوشی شما لو می رود چون بین هم خورانی حرکات اصلی بدن و کلماتی که او در ارتباط به کار می گیرد، با پیام‌های ظریف بدنش متناقض به وجود می آید.

مثلاً اگر ما بدانیم که کف دست باز شده، نشانه صداقت است، و کسی بخواهد با استفاده از این ترفند به ما دروغ بگوید، حرکات ظریف بدنش او را لو می دهند. شاید مردمک چشمانش جمع شوند، یا این که یکی از ابروانش بالا برود و حتی دهانش کمی کج شود. این پیام‌ها با لبخند و حرکت





دست مبتلایان، در نتیجه طرف مقابل به آن‌چه شنیده شک خواهد کرد. حرکات کف دست انسان کمتر توجه قرار می‌گیرند؛ اما تأثیرات فوق‌العاده‌ای دارند. فرض کنید شما با کسی آشنا می‌شوید و به او دست می‌دهید، با این دست دادن می‌توان نگرش‌های متفاوتی را تشخیص داد. گرچه این نگرش‌ها ناآگاهانه ایجاد می‌شوند، اما بسیار تأثیرگذارند.

اگر در هنگام دست دادن کف دست شما به سمت پایین باشد، طرف مقابل متوجه می‌شود که شما می‌خواهید بر گنگو مسلط باشید؛ به همین دلیل مقاومتی در او ایجاد می‌شود. اما اگر موقع دست دادن کف دستتان رو به بالا باشد، نشان‌دهنده تسلیم شما در برابر طرف مقابل است؛ بنابراین هنگامی که بخواهید کنترل را به دیگری بسپارید یا کاری کنید که حس کند برتر است، چنین عملی مؤثر است.

اما وقتی دو نفر سلطه‌جو به هم دست می‌دهند به مبارزه‌ای سمبولیک وارد می‌شوند، چرا که هر دو سعی می‌کنند دست دیگری را به وضعیت مطیعانه‌ای بکشانند و نتیجه این خواهد شد که هر دو دست در حالت عمودی قرار می‌گیرد.

به نظر می‌آید که با همین مثال ساده متوجه شدید که تا چه حد زبان بدن در ارتباط شما مؤثر است.

### شما در کدام دسته جای می‌گیرید دیداری، شنیداری یا لمسی؟

NLP (Neuro Linguistic Programming) یک مهارت عملی است که در اوایل دهه ۷۰ از سوی جان گریندر و ریچارد بندل مطرح شد.

با توجه به این‌که بسیاری از مشکلات افراد را می‌توان در فقدان ارتباط مؤثر جستجو کرد، برای برقراری ارتباط مناسب و حل اختلافات در دنیای جدید و متمدن امروزی، باید از روشهای متناسب با علم روز و شرایط و اصول حاکم بر جامعه مدرن استفاده کرد؛ تا پیشرفت حاصل شود.

بنابراین برای این‌که بدانیم با هر کس چگونه رفتار کنیم باید سیستم‌های ادراکی او را بشناسیم تا بتوانیم با او ارتباط به‌کمال و موفقیت و کسب مهارت‌های ارتباطی و استفاده از آن‌هاست و NLP علم و هنر رسیدن به کمال و موفقیت و کسب مهارت‌های ارتباطی است برای درست اندیشیدن و درست رفتار کردن.

ما به وسیله پنج کانال حسی خود، دنیا و محرک‌های اطراف را تجربه می‌کنیم و از طریق سه نظام حسی اصلی (بینایی، شنوایی و لامسه) با دنیا ارتباط برقرار می‌کنیم، این سه نظام حسی اصلی، سه تیپ ادراکی متفاوت شامل تیپ ادراکی دیداری، تیپ ادراکی شنیداری و تیپ ادراکی لمسی را تشکیل می‌دهد. شناخت این سه تیپ کمک می‌کند تا در برخورد با دیگران موفق‌تر باشیم.

**تیپ ادراکی دیداری:** این افراد یعنی افراد بصری، لاذر هستند و مضامین کشیده و خشک دارند و جهان را به شکل تصاویر ادراک می‌کنند. چشم‌های آن‌ها بسیار حساس است و پیام مثبت آمیز را از طریق چشم‌ها دریافت می‌کنند. این افراد منظم، مرتب و سازمان‌یافته به نظر می‌رسند.

افراد بصری تند و سریع صحبت می‌کنند و تحت‌تأثیر ظواهر و درخشندگی اشیاء و افراد قرار می‌گیرند. عاشق سینما، عکس و نورشن هستند و علاقه خاصی به محیط بیرون از خانه دارند و از یکرواختی متنفرند.

**تیپ ادراکی شنیداری:** افراد سمعی، دقیق، صمیمی، آرام و شمرده صحبت می‌کنند. این افراد اهل حساب و کتاب هستند و با عدد و ارقام سروکار بیشتری دارند. از آن‌جا که سمعی‌ها گوش‌های حساسی دارند، لحن صدا برایشان مهم است و در هنگام صحبت کلام خود را آهنگین می‌کنند. اگر شنیداری‌ها از دست کسی ناراحت شوند، یا به حرف‌هایش گوش نمی‌کنند یا حرف نمی‌زنند؛ در حالی که آدم‌های دیداری یا از محل خارج می‌شوند یا به صورت طرف مقابل نگاه نمی‌کنند.



سمعی‌ها شنوندگان بسیار خوبی هستند و دوست دارند باز خورد بگیرند. افراد سمعی به فضایی و توهین بسیار حساسند و به گوش دادن به رادیو و صحبت کردن با تلفن علاقه‌مندند.

تیپ ادراکی لمسی: افراد لمسی درون‌گرا هستند. صمیمی، آهسته، آرام و با باز صحبت می‌کنند. در صحبت‌هایشان زیاد مکث می‌کنند. خیلی مطلق نیستند. این افراد پیام محبت را از طریق ارتباط بدنی مثل دست دادن دریافت می‌کنند و در زمان صحبت کردن به سمت طرف مقابل متمایل می‌شوند. علاقه‌مند به هنرهای دستی مانند گل‌سازی هستند و معمولاً چاق و پرخوینند.

حالت می‌توانید ببینید در کدام یک از این سه تیپ ادراکی قرار دارید و آدم‌های اطرافتان در کدام دسته قرار دارند و بهترین راه برخورد با اطرافیان کدام راه است. بهتر است به راه‌هایی متصل شوید که بین تیپ ادراکی شما و آن‌ها مشترک است. به نظر می‌آید شناخت این خصوصیات و رفتار متناسب با آن‌ها کمک می‌کند تا از سوء تفاهم‌های رفتاری و دلخوری‌هایی که نتیجه این سوء تفاهمات هستند، جلوگیری کنیم.

این را هم بدانید که معمولاً افراد ویژگی‌های یک دسته را بیشتر دارند و برخی از خصوصیات دو تیپ دیگر را نیز در خود می‌بینند.

می نشستیم روی یکی از صندلی‌ها.  
«این‌جا مثل پارک می‌ماند.» این را تو گفته بودی وقتی برای اولین بار من را آوردی دانشگاهتان.

کنفم را باز می‌کنم و بیسکویت ساقه طلایی‌ام را درمی‌آورم که دکتر گفته فقط حتی دارم از این‌ها بخورم برای عصرانه.  
آن روز که آمده بودیم قبلیش توی خیابان انقلاب یک بستنی خورده بودیم و بعد هم چهارراه ولیعصر توی یکی از این فست‌فودها که اسمش یادم نم‌انده یک ساندویچ خورده بودیم و یادم هست همین که نشستیم من گفتم: وای چقدر گشتمه.

## هنوز هم اینجا مثل پارک می‌ماند

نعیمه عرفانی  
کارشناس فلسفه محض

ورودی ۸۵

کارشناس ارشد فلسفه دین

ورودی ۸۶

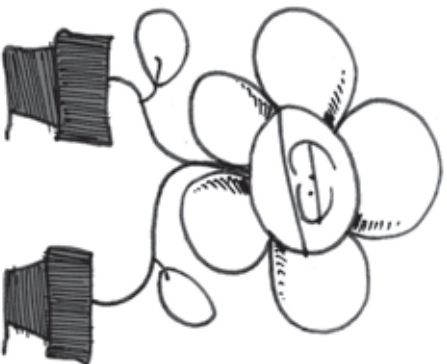
بیسکویت را گاز می‌زنم. باد خنک پلنیر می‌وزد و برگه‌هایم را پیش می‌کند. امسال که ۸۷ است، درست ده سال گذشته از آن روز. هنوز هم اینجا مثل پارک می‌ماند.

موبایلم زنگ می‌خورد. گوشی را نگاه می‌کنم، تویی.

می‌پرسی: کجایی؟ بچه‌ات خودشو کشت.

بلند می‌شوم. یک‌گاز دیگر به بیسکویت می‌زنم.

می‌گیرم: حدس بزن!



## ۳۲ مر حله سوم: حصول نتیجه

۱. ۳۱ امروز صبح ساعت ۸ مهلت تعیین شده شما به پایان می رسد. می دانم که برای پیامک زدن معطل من نمانده اید.

۲. ۳۲ امروز صبح کاملاً اتفاقی متوجه می شوید که اگرچه در همان زمان دیروز به دانشگاه رفته اید؛ ف.م. را نمی بینید. نگران نباشید ممکن است کاری برایش پیش آمده باشد.

۳. ۳۳ در دانشگاه متوجه می شوید که ف.م. از یک اتومبیل پیاده شده. مرد جوان هیكل درشتی که خال قهوه‌ای بزرگی هم در پیشانی اش دارد، از پشت فرمان پیاده می شود درحالی که با هم گرم صحبت هستند.

۴. شما را می بیند و با دست نشانگان می دهد. با لبخند سلام می کنید، حتی دست هم تکان می دهید که من چندان موافق نیستم.

۴.۴ جوان به سمت شما می آید. مطمئن می شوید که ف.م. برادرش را آورده تا شما را به او معرفی کند.

۴.۵ در لحظه‌ای که می خواهید با جوان دست بدهید، یادتان می افتد که ف.م. دیروز به شما گفته بود تک فرزند است.

۴.۶ ناگهان ضربه محکمی به گیجگاهتان می خورد و شما را در گیجی فرومی برد. به اطراف می خرخید همه چیز با سرعت آهسته در جریان است. صداهایی که به گوشانتان می رسد آهسته و نامفهوم است. ف.م. را می بینید که به سمتتان می آید؛ اما انگار فرسنگ‌ها با شما فاصله دارد. آخرین تفری که می بینید مرد جوان هیكل درشتی است که خال قهوه‌ای بزرگی در پیشانی اش است و با عصیانیت به شما نگاه می کند؛ چقدر

## یک آشنایی دانشجویی (قسمت سوم)

سیدعباس اشرف واقفی  
کارشناس مهندسی کشاورزی  
ورودی ۸۱



چهره‌اش به نظرشان آشناست که متوجه می‌شوید که پای راستش دارد به شکم شما نزدیک می‌شود.

۳۷. درد عصبی در دندان می‌پیچد. آنچنانی که صبحانه‌ای که نخورده‌اید از حلقان خارج می‌شود، حتی شامی که دیشب خورده‌اید و به انتهای دستگاه گوارشان رسیده هم از دهانان خارج می‌شود.

۳۸. مرد جوان با یک دست موهایتان را می‌گیرد و صورتش را به شما نزدیک می‌کند یا برعکس؛ به طوری که وقتی دهانش را باز و بسته می‌کند، می‌توانید خرابی دندان‌هایش را تشخیص دهید.

۳۹. نمی‌دانید مرد جوان درشت هیكلی که خال قهوه‌ای بزرگی در پیشانی‌اش دارد، برای چه دهانش را مقابل چشمان شما باز و بسته می‌کند. هر چه تلاش می‌کنید نمی‌توانید سرشان را عقب ببرید.

۴۰. مرد جوان سرش را عقب می‌برد. همشش را می‌بینید که به صورتتان نزدیک می‌شود. کاری از دستتان ساخته نیست و ناگهان همه چیز تاریک می‌شود.

۴۱. حالا که تصویر سیاه شده، می‌توانم راحت با شما صحبت بکنم، آن مرد جوان درشت هیكلی که خال قهوه‌ای بزرگی در پیشانی‌اش داشت، همسر ف.م. بود و آن زمانی که دهانش باز و بسته می‌شد مباحثی را مطرح کرد که پرده حیا را درید.

۴۲. فکر نمی‌کردم که این چیزها هم گفتن دارد. بهتر نبود قبل از آن که این مطلب را بخوانی به دست چپ ف.م. بگامی می‌کردی بینی حلقه‌ای در دستش دارد یا نه؟....

۴۳. آآن احتمالاً در راه درناگاهه باشی؛ ولی امیدوارم دیگر روشنائی را نبینی!

