

ارتباط سالم با جنس مخالف

مقدمه:

با شروع زمانبندی کلاس ها در دانشگاه و با اعلام نتایج پذیرفته شدگان جدید در دانشگاه های سراسر کشور، هنگامی که نام خود را در فهرست قبول شدگان جدید می یابید متوجه می گردید که می بایست در چند سال آتی، دوران جدید زندگی خود را تحت عنوان زندگی دانشجویی سپری کنید.

در متن زندگی دانشجویی چالش های بسیاری رخ می دهد مانند درس های سخت و حجیم، دوری از خانواده و تغییر شهر و محل سکونت، سازگاری با شرایط زیست در خوابگاه ها، آشنایی با مدرسین و دوستان جدید، مشغله های ذهنی و عقیدتی جدید، مدیریت مالی زندگی و بالاخره آشنایی و ارتباط با جنس مخالف.

محیط دانشگاه اولین مکان آشنایی و رویارویی دو جنس مخالف با یکدیگر است که با برقراری تعاملات درسی و ذهنی، امور پژوهشی و تحقیقاتی مشترک که بین دو جنس صورت می پذیرد می تواند موجبات رشد ذهنی و اجتماعی هر دو را فراهم سازد و لذا می بایست از این ارتباط فراهم شده به طور سالم و سازنده بهره برد.

برای بهره گیری از یک ارتباط سالم با جنس مخالف باید با دقت عمل نمود و از راهکارهای علمی زیر در این زمینه استفاده نمود:

□عدم تعجیل در برقراری ارتباط:

از همان آغازین روزهای ورود به دانشگاه، بجای عجله در آشنا شدن با افراد مختلف از جمله دانشجویانی از جنس مخالف ابتدا آنان را به خوبی زیر نظر گرفته و به درستی ارزیابی نمایید. دبری نمی گذرد که با چهره واقعی اشخاص آشناتر می گردید و از این که زود اقدام نموده و در رابطه های نامناسب وارد نشده اید شاکر خواهید بود.

□خویشتن داری:

منظور از خویشتن داری، توان مهار و سوسه ها، فشارهای غریزی و هیجانات است.

بجای بهره مندی از صحبت با دوستان نامناسب و یا گشت و گذار در پایگاههای اینترنتی غیراخلاقی و یا تماشای فیلم های مستحجن و بدآموز، وقت آزاد خود را با بهره گیری از برنامه های ورزشی، هنری، علمی و مذهبی پر بار سازید.

□کسب مهارت مقاومت و استواری روانی:

دور شدن از محیط خانواده و بهره مندی کمتر از

موج امنیت و عطفوت آن و فرار گرفتن در شرایط ناآشنا از جمله محیط دانشگاه، استرس زاست.

با آنکه در چنین شرایطی، دوستی و دردل با غیرهمجنس آرامش دهنده است اما اگر ارتباط با او، بدون آینده نگری و بررسی دقیق صورت پذیرد، خود می تواند تشدید کننده فشارهای روحی و زمینه ساز بروز مشکلات بعدی باشد. باور داشته باشید که خیلی زود با تغییرات شرایط خود، خو خواهید گرفت و آرامش به شما باز خواهد گشت. سعی کنید اوقات فراغت خود را با پیاده روی در طبیعت، تقویت بعد عبادی، ورزش و بهره گیری از هنر پر نمایید.

□عدم همزهنگی با دوستان ناهم رنگ

با این خطای شناختی که « تمامی دوستان و همکلاسی های من، دوستی و ارتباطی با جنس مخالف دارند» مبارزه کنید. چه بسیار دانشجویان فهیم و توانمندی که هرگز دچار چنین رابطه های پرآسیب نگردیده اند.

در الگوگیری در هر کدام از مهارت های زندگی معمولاً افرادی را برگزینید که نتایج عملکرد آن ها در زندگی، نشان از موفقیت، پیشرفت و سربلندی برای خود و خانواده را دارد.

« هوالمحبوب »

ارتباط سالم با جنس مخالف



معاونت دانشجویی فرهنگی
مرکز راهنمایی و مشاوره

شناخت مدبرانه و انتخابی عاقلانه جهت ورود به مرحله ازدواج و تکامل روحی است. این فرصت را به خوبی غنیمت شمارید و خود را درگیر مشکلات عاطفی بی سرانجام ننمایید.

ترمز پیشروی در ارتباطات را بکشید:

اگر وارد رابطه‌ای با جنس مخالف شده‌اید، هر زمان که به اشتباه بودن آن پی بردید، فوراً آنرا متوقف نمایید. باقی ماندن در یک رابطه اشتباه و استمرار آن به جز پیامدهای منفی چیزی به دنبال نخواهد داشت. حیثیت، آینده تحصیلی، شغلی و زندگی مشترک آتی خود را هرگز به پای رابطه‌های نامناسب و نامعقول قربانی ننمایید. جهت ترمیم و بازتوانی روحیه خود بعد از مشکلات عاطفی پیش آمده حتماً با یک مشاور خبره گفتگو نمایید.

□ برگزیدن یک مشاور کارا و حرفه‌ای

با تحقیق و کنکاش مناسب، یک مشاور با تجربه و امین برای خود برگزینید و از راهنمایی‌های تخصصی او بهره بگیرید.

تهیه کننده :

نسرین صرافان

کارشناس ارشد روانشناسی

□ یادگیری مهارت‌های اجتماعی

با آموختن مهارت‌هایی همچون ابراز وجود، حل مسأله، مهارت نه گفتن به درخواست دیگران، خویشن داری، مهار استرس وخشم، خواهید توانست به خواسته‌های نامعقول و نامناسب دیگران جواب منفی و قاطعانه‌ای بدهید و هم در شنیدن پاسخ منفی به خود و دیگران آسیب نرسانید.

با شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و با بهره‌گیری از جلسات مشاوره فردی و کمک‌های تخصصی مشاورین کارا می‌توانید بر توانمندی‌های خود در زمینه اجتماعی بیافزایید.

□ در قفس رویاهایتان اسیر و زندانی نگردید:

عشق یکطرفه، خیالی و بی نمر است. لحظات شاد شما را به اندوه و درد تبدیل کرده، فرصت‌ها را از کف شما ربوده، افول عملکرد تحصیلی به ارمغان آورده و آینده روشن شما را به شیب تاریک مبدل می‌سازد.

خیلی زود از فراز ابرهای خیال به سمت واقعیات فرود آید و برای آتیه خود برنامه ریزی نمایید. محیط دانشگاه، فرصت بسیار خوبی برای آشنایی،