

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَاَكْرِمْنِيْ بِنُورِ الْفَهْمِ
اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا ابْوَابَ رَحْمَتِكَ
وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

خدایا مرا بیرون آور از تاریکی های وهم، و به نور فهم گرامی ام بدار،
خدایا درهای رحمتت را به روی ما بگشا،
و خزانه های علومت را بر ما باز کن به مهربانی ات ای مهربان ترین مهربانان.

www.ketab.ir

مخاطب خاص
یکی

رفاقت ناجور

وابستگی عاطفی نوجوانان به رفیق هم جنس

چیستی، چرایی و چگونگی درمان برای نوجوان گرفتار

امیرحسین شاپورزاده



فهرست

سرشناسه: شاپورزاده، امیرحسین، -۱۳۷۶ **عنوان و نام پدیدآور:** رفاقت ناجور: وابستگی عاطفی نوجوانان به رفیق هم جنس: چیستی، چرایی و چگونگی درمان برای نوجوان گرفتار / نویسنده امیرحسین شاپورزاده؛ ویراستار میثم عطارزاده. **مشخصات نشر:** قم: نهادهای نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف. **مشخصات ظاهری:** ۱۴۰ ص. ۲۷/۵۰، ۱۴/۵۰، ۲۷/۵۰ س.م. فروست: مسائل نوجوان؛ یک، شابک: ۵-372-441-978 **وضعیت فهرست نویسی:** فیپا **یادداشت:** کتابنامه: ص. [۱۳]-۱۴. **عنوان دیگر:** وابستگی عاطفی نوجوانان به رفیق هم جنس. **عنوان دیگر:** چیستی، چرایی و چگونگی درمان برای نوجوان گرفتار. **موضوع:** عشق افراطی در نوجوانان **موضوع:** Relationship addiction in adolescence **موضوع:** دوستی در نوجوانان **موضوع:** Friendship in adolescence **موضوع:** همجنس گرایی **موضوع:** Homosexuality **موضوع:** نوجوانان -- روابط با دیگران **موضوع:** Interpersonal relations in adolescence **موضوع:** دلبستگی در نوجوانان **موضوع:** Attachment behavior in adolescence **شناسه افزوده:** نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها. دفتر نشر معارف **رده بندی کنگره:** RC۵۵۲ **رده بندی دیویی:** ۶۱۶/۸۶ **شماره کتابشناسی ملی:** ۸۳۱۱۲۳



نشر معارف

رفاقت ناجور

- نویسنده: امیر حسین شاپورزاده ■ ویراستار: میثم عطارزاده
- صفحه‌آرا: محمدصادق صالحی ■ ناشر: دفتر نشر معارف
- نوبت چاپ: اول ■ بایز: ۱۴۰۰ ■ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
- قیمت: ۳۰۰۰ تومان ■ شابک: ۵-۳۷۲-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸
- دفتر نشر معارف قم، خیابان شهدا، کوچه ۲۲، شماره ۱۳ تلفن و فکس: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴

مدیریت پخش قم، شرکت پاتوق کتاب، تلفکس: ۰۲۵-۳۱۰۷۷

مراکز پخش

- اراک: ۰۸۶-۲۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۶۶ ■ اصفهان: ۰۳۱-۳۳۳۷۱۶۹۲ ■ اهواز: ۰۶۱-۳۳۳۳۸۰۰۰
- ایلام: ۰۸۶-۳۳۳۶۴۳۸۲ ■ بجنورد: ۰۵۸-۳۳۳۴۳۲۷۸ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۵۴۳۰۱۲۱ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷
- بیرجند: ۰۵۶-۳۳۳۴۳۵۱۲ ■ تربت حیدریه: ۰۵۱-۵۲۲۸۶۵۰۰ ■ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ ■ رشت: ۰۱۳-۳۳۳۳۴۵۶۹
- زاهدان: ۰۵۴-۳۳۳۲۸۸۷۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۴۲۵ ■ ساری: ۰۱۱-۳۳۳۵۳۰۲۰ ■ سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۴
- سمنان: ۰۲۳-۳۳۳۴۳۲۱۱ ■ سیرجان: ۰۳۴-۴۲۲۶۸۰۵۸ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۳۳۳۵۰۰۴ ■ شیراز: ۰۷۱-۳۳۳۴۴۴۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۳۳۳۴۰۰۷۶ ■ قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۳۷۵۷ ■ کازرون: ۰۷۱-۴۲۲۴۴۳۳۰ ■ کرمان: ۰۳۴-۳۳۳۱۴۶۶
- کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۳۳۸۴۱۱ ■ گرگان: ۰۱۷-۳۳۳۳۷۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۳۳۳۲۰۱۱۹ ■ ملایر: ۰۸۱-۳۳۳۵۱۲۷۶
- نیریز: ۰۷۱-۵۳۸۲۱۶۹۰ ■ یاسوج: ۰۷۴-۳۳۳۲۸۶۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۳۷۳۳۳۹۵۰

www.nashremaaref.ir : E-mail: info@nashremaaref.ir



کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



تا نیمه‌ای از شب پیششان می‌ماند تا دَر دشان را بشنود، بفهمد و حل کند!
تا درخانه می‌رساندشان تا به آن‌ها بفهماند که برایشان اهمیت و ارزش قائل است.
شوخی و خنده‌هایش را باب میل آن‌ها تنظیم می‌کند، تا به مذاقشان خوش بیاید.
رفتار و گفتارش را با توجه به سَبک و شخصیت آن‌ها تنظیم می‌کند،
تا بیشترین رشد را داشته باشند!

برای رشد آن‌ها حساس است! برای رشدشان برنامه می‌ریزد.
برای رشد آن‌ها به اعصاب و روانش، فشارها وارد می‌کند!
با آن‌ها زندگی می‌کند، از خنده تا گریه، از نبادی تا ناراحتی را با آن‌ها تجربه می‌کند!
هنوز پدر نشده ولی انگار برای آن‌ها وطنی پدری به دوش می‌کشد!
نقص‌ها و ضعف‌های پدر و مادرشان را پُر می‌کند!

مثل شمع باید با نورش به هرچه کنارش وجود دارد روشنایی ببخشد،
حتی به قیمت آب شدن خودش!
آری زندگی جهادگونه‌ای را اختیار کرده است.



تقدیم به

مربی مجاهد شهید علی خلیلی

شهید احیای حیات

فقط بذکر خداست

تمت راه رسیدن به سعادت

فهرست

مقدمه | ۹

یک نکته مهم | ۱۳

بخش اول

سکانس های زندگی تو

روایت یک داستان | ۱۵

بخش دوم

وقتی که دلت گیر می کند

ویژگی های افراد وابسته | ۲۵

بخش سوم

از کجا به جانم آسیب می زند

علل ایجاد وابستگی عاطفی

• علل ایجاد وابستگی عاطفی | ۳۶

• ۱| شاید کمبود عاطفه داری | ۳۸

از کجا بفهمم کمبود عاطفه دارم یا خیر؟ || ۳۸

• ۲| شاید خودت را کوچک می بینی! | ۳۹

از کجا بفهمم ضعف خودکوچک بینی دارم یا خیر؟ || ۳۹

• ۳| بالغ شده ای، شاید به خاطر نیاز جنسی ات باشد | ۴۰

از کجا بفهمم به خاطر عدم مدیریت نیاز جنسی ام است یا نه؟ || ۴۱

• ۴| چرا وابستگی؟ | ۴۲

بخش چهارم

آتشی که به جانم افتاد..

آسیب های وابستگی

• آسیب های وابستگی | ۴۸

• ۱| آسیب های زندگی فردی | ۴۸

• ۲| آسیب های زندگی خانوادگی | ۵۲

• ۳| آسیب های زندگی اجتماعی | ۵۴

بخش پنجم

جانم را از آتش بزهان

روش‌های مدیریت وابستگی

- روش‌های مدیریت وابستگی | ۶۰
- ۱ | انتشار عاطفه | ۶۲
- راهکار عملیاتی | ۶۳
- ۲ | نظم عاطفه | ۶۳
- راهکار عملیاتی | ۶۴
- ۳ | تخریب توقع | ۶۵
- راهکار عملیاتی | ۶۶
- ۴ | هدایت ذهنی | ۶۶
- الف | ورزش پلکانی || ۶۷
- راهکار عملیاتی | ۶۷
- ب | مهارت آموزی || ۶۸
- راهکار عملیاتی | ۶۸
- ۵ | تعادل عاطفی | ۶۸
- ۶ | عاشقانه با خدا | ۷۱
- راهکار عملیاتی | ۷۲
- نکته پایانی | ۷۲

بخش ششم

بیا و در کنارمان بمان

راهکارهایی برای والدین و مربیان

- راهکارهایی برای والدین و مربیان در مدیریت وابستگی | ۷۸
- در ادامه بخش ششم خطاب به والدین و مربیان
- تعلّق محور تحول انسان | ۸۹
- الف | تعلّق جزئی از انسان | ۹۰
- ب | انتخاب مرکز تعلقات انسان | ۹۱
- ج | مراقبت از ذهن، مدیریت تعلقات | ۹۱
- د | تقوا، معنای دیگر مراقبت | ۹۳
- و | نقش آرزوها در زندگی انسان | ۹۳

بخش آخر

- کتاب بعدی چیست؟ | ۹۹
- حرف آخر... | ۱۰۱
- ۱ | حرف اول | ۱۰۱
- ۲ | حرف آخر | ۱۰۲

www.ketab.ir

مقدمه

کار از آنجایی شروع شد که گفتیم، زمین و زمان را اگر همین‌گونه رها کنیم جوانان و نوجوانان ما را می‌بلعد! گوشی همراه با آپلیکیشن‌های مختلفش مثل اینستاگرام از یک طرف، فیلم و سریال‌هایی که به راحتی در دسترس همه هستند و مبلغ واقعی تمدن پوشالی غربی‌اند از یک طرف، صنعت مد و پوشاک جامعه‌مان که کارش فقط افزایش روز به روز گرانش جنسی در محصولاتش است از یک طرف، تربیت فرزندی که تنها چیزی که نمی‌دانند همین است که باید در مقابل شیاطین درونی و بیرونی توانمند و قوی شوند از یک طرف، مدرسی با رسالت تربیت که متأسفانه تنها کاری که از آن‌ها نمی‌بینیم تربیت است از یک طرف و از طرفی هم عرصه خالی این جهاد تربیتی و مساجدی که پُر است از خالی و هرکسی را که می‌بینی از وقتی که دیگر کاری در زندگی نداشته، پا بدان جا گذاشته و زمام امور را به دست گرفته است.

چه کنیم؟ نوجوانی که پا در این برهه سنی می‌گذارد، تا به سن جوانی برسد با مشکلاتی روبه‌روست. حالا چه کسی قرار است راهنمای این نوجوان باشد؟ چه کسی باید پیشگیری بهتر از درمان را برای نوجوان انجام دهد؟ چه کسی به او بفهماند که با چه افرادی رفاقت کند، از چه محیط‌هایی دوری کند و چگونه زمانش را مدیریت کند و برای چه زندگی کند؟

- این‌ها را چرا به ما می‌گویی؟ وظیفه‌ی پدر و مادرشان است دیگر.

زمان جنگ که می‌شد، چه در عراق چه در سوریه، وقتی که دشمن را می‌دیدیم، رگ گردنمان ورم می‌کرد، خودمان را به آب و آتش می‌زدیم که برویم. در توسل و توکل چیزی کم نمی‌گذاشتیم و شبانه‌روز به آن فکر می‌کردیم. جنگ است دیگر. اگر نکشی، تک تک مان را می‌کشند.

حالا برایت بگویم؟ به قول شهید عبدالله رحیمی، جنگ فعلی ما جنگ نرمی است که مثل خمپاره شصت عمل می‌کند؛ بدون صدا بر دلت می‌نشیند و از مسجد و محراب جدایت می‌کند.

گفتم محراب، معنای محراب را که می‌دانی؟ محل حرب یا همان جنگ. خدا نکند ادبیات زندگمت از محراب جدا باشد؛ آب خوردنت، راه رفتنت، کار کردنت. آدمی که در محراب است هرثانی‌اش حواسش به سنگر دشمن است، همین است که هیچ‌گاه خط مقدم را کم نمی‌کند. دشمن را در نزدیکی خود حس می‌کند، پس همیشه آماده است. رابطه‌اش را با خدایش عاشقانه نگه می‌دارد که ممکن است لحظه‌ای دیگر به دست دشمنان به لقای خدایش برسد. نگاهش به دستان ولیّ زمان است که محل محراب را کجا ترسیم می‌کند؛ عراق؟ تهران؟ مسجد محل؟ در کجای این عالم؟

از غلبه مادی دشمن مدرن، هراسی به دل راه نده، که او همانند فرعون، دل به داشته‌هایش بسته و قدرتش را با همان معیار مادی خودش می‌سنجد. و چه زیبا گفت شهید عبدالله میثمی: توان ما به اندازه امکانات در دستانمان نیست، توان ما به اندازه اتصالمان به خداست.

مجموعه کتاب‌های مخاطب خاص، با محوریت آسیب‌های شایع در بین نوجوانان به بیان چپستی و چرایی آسیب و چگونگی مقابله با آن‌ها می‌پردازد. همچنین سعی شده در مسیر تبیین این آسیب‌ها و معضلات از جذابیت‌های بصری و محتوایی دلنشین همراه با قلمی روان استفاده شود تا هرچه بیشتر با روح و جان مخاطب جوان و نوجوان ارتباط برقرار کند.

کتاب اول این مجموعه مختص وابستگی عاطفی در بین نوجوانان است.

طبق تحقیقاتی که انجام شده است تقریباً از هر پنج نوجوان، یک نفر از آنان گرفتار وابستگی عاطفی بین رفقای هم‌جنسشان هستند. البته شیوع این وابستگی در دختران بیشتر دیده شده^۱ ولی باتوجه به آمارهای خودکشی ناشی از وابستگی‌های کنترل‌نشده عاطفی، مقدار شدت آن‌ها در پسران بیشتر بوده است.^۲ این یعنی احتیاج جدی به توضیح و تبیین این نوع وابستگی در بین نوجوانان و ارائه راهکارهای مؤثر برای والدین و مربیان تربیتی.

وقتی نیازی در جامعه پیدا شود طبیعتاً خدمت‌هایی هم برای رفع آن پدید خواهد آمد مخصوصاً وقتی پای منافع مادی و اغراض فرهنگی در میان باشد. با کمی جست‌وجو در فضای مجازی و کلینیک‌های مشاوره، راهکارهای مقابله با این مسئله را ببینید. جالب است بدانید نوجوان پس از دریافت ضربه‌های روحی و عاطفی اولین جایی که برای بروز این حال بد یا حتی گرفتن راه حل، اقدام می‌کند همین فضای مجازی است. در فضای مجازی چه راه‌حلی می‌گیرد؟

در سایت مشاوره‌ای خواندم که وابستگی دوجنس به یکدیگر باید تا آنجایی که می‌شود با راهکارهای مختلف حفظ شود حتی انجمنی برایش

۱. دنیای نوجوان، محمدرضا شرفی، ص ۱۲۸.

۲. مسعود جان بزرگی، سخنرانی در نشست علمی اساتید مشاور مدارس علمیه حوزه علمیه قم، ۱۳۹۲.

تأسیس کرده‌اند. خلاصه همجنس‌گرایی یک نیاز نیست که باید به آن توجه و برای رفعش تلاش شود.

از آن طرف مشاور دیگری را دیدم که فضای مشاوره را آن قدر بی‌جا به ظواهر دینی چسبانده بود که می‌خواست جای خالی یک محبت مادی را با محبت آسمانی پُر کند. غافل از این‌که هرچیزی جای خودش را دارد و شاید این‌گونه راهنمایی باعث ایجاد شکاف بین نوجوان و دین شود.

در کتابی که در دستانتان دارید سعی شده به چرایی، چیستی و چگونگی درمان وابستگی بپردازیم.

امیدواریم با وجود این کتاب بتوانیم گام هرچند کوچکی در جهت تبیین این وابستگی برای والدین، مربیان و نوجوانان برداریم.

آبان ۱۳۹۹

امیرحسین شاپورزاده

Mokhatabekhas@chmail.ir

راه ارتباطی با ما:

@Makfoof_ir

اینستاگرام مؤلف:

یک نکته مهم

گفتنی است که کتاب به نحوی نگارش شده که مخاطب نوجوان را درگیر بسیر کتاب کند. مثلاً ابتدای کتاب با روایت یک داستان شروع می‌شود و در ادامه به مسئله‌های جزئی یک نوجوان به صورت اول شخص پرداخته می‌شود.

پس در درجه اول، مطالعه این کتاب را به نوجوانانی که گرفتار این مشکل هستند توصیه می‌کنیم و در درجه دوم به والدین و مربیان. چرا که با مطالعه این کتاب می‌توانند به درک نسبتاً خوبی از فضای احساسی و فکری نوجوانان برسند.

نکته‌ای که شاید در هنگام مطالعه کتاب به آن برخورد کنید این است که امکان دارد پیش خودتان بگویید، مگر می‌شود دو پسر یا دو دختر این‌گونه به هم وابسته شوند؟ این عاطفه رنگ و بوی عاطفه زن و شوهری دارد، ما که باورمان نمی‌شود.

ولی باید باورتان شود که میزان وابستگی در این سنین به همین مقدار است البته که در نوع آن تفاوت‌های زیادی وجود دارد.

اما همین نگاه عجیب و ناشناخته افراد جامعه به این موضوع مبتلابه، اهمیت شناخت و مدیریت آن را برای والدین و مربیان دوچندان می‌کند.

والدین و مربیان عزیز بار دیگر این نکته را یادآور می‌شوم که برای درک بهتر این برهه سنی و احساسات یک نوجوان، خودتان را با سیر کتاب همراه کنید و سعی کنید با فضای کتاب مأنوس شوید.

حالا از شما دعوت می‌کنم بخش اول را مطالعه کنید.

www.ketab.ir