

سوره الرحمن

برای شرکت در قرعه‌کشی، فقط سریال هولوگرام روی جلد کتاب را
به شماره «۳۰۰۰۸۵۸۵» پیامک فرمایید.
جوایز قرعه‌کشی شامل کمک هزینه عمره، عتبات و... است. برای دریافت جایزه،
ارائه کتاب با مهر فروشنده الزامی است.

سرشناسه آیت‌اللهی، زهرا، ۱۳۳۹ عنوان و نام پدیدآور دانش خانواده و جمعیت (ویراست سوم) / جمعی از نویسندگان؛ تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی مشخصات نشر قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری ۲۵۶ ص. شایک ۷-۱۹۶-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸ فروست مجموعه اخلاق اسلامی؛ ۴۱ وضعیت فهرست‌نویسی فیبا یادداشت زهرا آیت‌اللهی، امیرحسین بانکی پورفرد، فاطمه بداغی، شیما سادات حسینی، محمود حکمت‌نیا، مؤنس سیاح، محمدجواد محمودی، بتول نامجو موضوع خانواده‌ها موضوع تنظیم خانواده موضوع جمعیت‌شناسی موضوع خانواده‌ها - جنبه‌های مذهبی-اسلام شناسه افزوده نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها شناسه افزوده دانشگاه معارف اسلامی، معاونت پژوهشی شناسه افزوده نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف رده‌بندی کنگره ۱۳۹۴ ۱۵۴/۷۴۳ HQ رده‌بندی دیویی ۳۰۶/۸۵ شماره کتاب‌شناسی ملی ۳۹۷۲۶۸۹

استاد محترم و دانشجوی عزیز

خواهشمند است با ارائه دیدگاه‌های خود ما را در رفع نواقص و ارتقای کتاب یاری بخشید.

شماره تلفکس واحد ارزیابی علمی: ۳۷۷۴۹۹۱۹ - ۰۲۵

پست الکترونیکی: arzyabi@maaref.ac.ir

صندوق پستی: ۶۱۷۳ - ۳۷۱۵۵

دانش خانواده و جمعیت

ویراست سوم

نویسندگان

زهرا آیت‌اللهی، دکتر امیرحسین بانکی پور فرد

دکتر فاطمه بداغی، شیما سادات حسینی

دکتر محمود حکمت‌نیا، دکتر مؤنس سیاح

دکتر محمدجواد محمودی، دکتر بتول نامجو

باهمکاری: گروه مطالعات زنان و خانواده پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی



نشر معارف

مجموعه اخلاق اسلامی ۴۱

دانش خانواده و جمعیت / ویراست سوم

◆ نویسندگان: زهرا آیت‌اللهی، امیرحسین بانکی پورفرد، فاطمه بداغی، شیما سادات حسینی، محمود حکمت‌نیا، مونس سیاح، محمدجواد محمودی، بتول نامجو ◆ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها ◆ معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی ◆ ناشر: دفتر نشر معارف ◆ حروفچین: اعظم یزدلی ◆ ویراستار: امیرعباس رجبی ◆ صفحه‌آرا: حسین قاسمیان ◆ طرح جلد: آتلیه ۳×۴ ◆ نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷ ◆ شمارگان ۱۰،۰۰۰ نسخه ◆ قیمت ۱۰،۰۰۰ تومان ◆ شابک ۷-۱۹۶-۴۴۱-۶۰۰-۹۷۸

مراکز پخش

- ◆ مدیریت پخش دفتر نشر معارف: قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نامبر: ۰۲۵-۳۷۷۴۰۰۰۴
- ◆ اراک: ۰۸۶-۳۲۲۲۹۰۳۸ ارومیه: ۰۴۴-۳۲۲۵۴۶۴۱ اصفهان: ۰۳۱-۳۲۳۵۱۳۴۱ اهواز: ۰۶۱-۳۲۲۳۸۰۰۰
- ◆ ایلام: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۸۸ بجنورد: ۰۵۸-۳۲۲۱۲۲۸۳ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷ بیرجند: ۰۵۶-۳۲۲۴۱۷۹
- ◆ تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ خرم‌آباد: ۰۶۶-۳۳۲۲۳۷۱ رشت: ۰۱۳-۳۳۳۴۵۶۹ زنجان: ۰۲۴-۳۳۳۶۶۴۲۵
- ◆ ساری: ۰۱۱-۳۳۲۳۰۲۰ شهرکرد: ۰۳۸-۳۲۲۴۳۲۲۲ شیراز: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۶۱۴ قزوین: ۰۲۸-۳۳۲۴۰۰۷۶
- ◆ قم: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۴۵۱ کرج: ۰۲۶-۳۴۴۳۵۲۹۰ کرمان: ۰۳۴-۳۲۲۳۱۴۶۶ کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۳۸۴۱۱
- ◆ گرگان: ۰۱۷-۳۲۲۳۷۸۸۰ مشهد: ۰۵۱-۳۲۲۲۰۱۱۹ یاسوج: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۸۵ یزد: ۰۳۵-۳۶۲۳۰۳۳۱

کلیه حقوق محفوظ است

نشانی الکترونیکی: E-mail: info@ketabroom.ir؛ پایگاه اینترنتی: www.ketabroom.ir

«دانش خانواده و جمعیت» که به‌عنوان دو واحد درسی مورد تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی قرار گرفت، در جهت استحکام و تعالی خانواده و مسئله جمعیت و مشکلات آن در شمار یکی از عناوین درسی کارشناسی معرفی گردید.

در کنار این مسئله، دانشگاه معارف اسلامی براساس تجربه خود در ارائه درس «اخلاق خانواده» و اهداف مشترکی که در سرفصل‌های ارائه‌شده توسط وزارتین در درس «دانش خانواده و جمعیت» پیش‌بینی شده، اقدام به تألیف کتاب یادشده نموده است.

این اثر توسط با همکاری اساتید محترم؛ آقایان و خانم‌ها: زهرا آیت‌اللهی (فصول اول، سوم، چهارم و پنجم)، دکتر امیرحسین بانکی پورفرد (فصل دوم)، محمدجواد محمودی و دکتر مونس سیاح (فصل ششم)، دکتر فاطمه بدایغی (مباحث حقوقی فصل سوم) و دکتر بتول نامجو (مباحث پزشکی فصل پنجم) و نیز استفاده از ایده‌های آقایان دکتر حسین بیستان، دکتر محمدرضا سالاری فر و دکتر محمود گلزاری تدوین شده است.

در این اثر مهم‌ترین مسائل خانواده با رویکرد کاربردی و مهارتی مورد توجه قرار گرفته

است.

این کتاب دربردارنده مجموعه‌ای از دانش‌های شناختی، مهارتی و رفتاری است که می‌تواند آگاهی‌بخش دانشجویان در عرصه‌های مختلف نهاد خانواده، قبل و بعد از تشکیل خانواده باشد. مهارت‌ها و آمادگی‌های قبل از ازدواج و نحوه مدیریت عاطفی، اخلاقی و رفتاری پس از ازدواج از جمله مباحثی است که کتاب حاضر عهده‌دار آن است. در این مجموعه ضمن توجه دادن به مهارت‌های ارتباطی که بین اعضای خانواده ضروری است، مسائلی چون آگاهی‌های حقوقی، دانش‌ها و مهارت‌ها در اقتصاد خانواده و نحوه حل مشکلات و آسیب‌های خانواده در عرصه‌های مختلف نیز مباحثی ارائه گردیده است.

دانشگاه معارف اسلامی ضمن دریافت دیدگاه‌های اساتید، دانشجویان و صاحب‌نظران حوزه خانواده، همچنین برگزاری جلسه نقد کتاب حاضر، با حضور کارشناسان و اساتید خبره، سومین ویراست این کتاب را با اهتمام نویسندگان محترم به ویژه استاد ارجمند سرکار خانم زهرا آیت‌اللهی، آماده عرضه به دانشگاه‌ها و دانشجویان محترم نموده است.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی ضمن سپاس از نویسندگان محترم به ویژه سرکارخانم زهرا آیت‌اللهی، از مدیر گروه اخلاق اسلامی، جناب آقای دکتر محمدجواد فلاح، که ضمن داوری و ایراد پیشنهادهای تکمیلی به بهبود اثر کمک کرده‌اند و همچنین از تلاش‌های خانم‌ها فاطمه قاسم‌پور، سوده آیت‌اللهی و آقایان امیرعباس رجبی و سیداحمد هاشمی‌علی‌آبادی به خاطر همکاری در ویرایش محتوایی کتاب و نیز از همکاری آقای دکتر غلامحسین گرامی و دبیر علمی گروه، جناب آقای دکتر مهدی فدایی و مدیر امور پژوهشی جناب آقای سیدسعید روحانی و همکارانشان و نیز خانم‌ها نرگس نقدی‌زاده و سمیرا بیاتی که در انتشار بهنگام اثر نقش داشته‌اند تشکر و قدردانی می‌نماید.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی از پیشنهادهای و دیدگاه‌های اساتید، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم در جهت بهبود و تکمیل شدن اثر استقبال می‌کند و به دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرات ایشان ارجح می‌نهد.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی



فصل اول: تشکیل خانواده (پیش از ازدواج)

اهداف درس	۱۷
برگی از یک زندگی	۱۷
نیازهای اساسی جوان	۱۷
یک. نیاز عاطفی	۱۸
دو. نیاز جنسی	۱۸
ارتباط با جنس مخالف	۱۹
یک. روابط اجتماعی	۱۹
دو. روابط عاطفی با رعایت مرزهای اخلاقی	۱۹
مهارت‌های رفتاری در روابط عاطفی با جنس مخالف	۲۰
سه. روابط عاطفی-جنسی	۲۶
پیامدهای دوستی و ارتباط با جنس مخالف	۲۷
برای مطالعه بیشتر	۲۸
چهار. هم‌خانگی یا زندگی مشترک بدون ازدواج	۳۱
پنج. روابط آزاد	۳۲
برای مطالعه بیشتر	۳۹
مدیریت گزینه جنسی	۴۲
خویشتن‌داری جنسی تا آستانه ازدواج	۴۴
مهارت‌های رفتاری برای خویشتن‌داری جنسی	۴۴
شیوه‌های رایج روابط جنسی حرام	۴۸
یک. خودارضایی	۴۸
دو. ارتباط جنسی خارج از چارچوب ازدواج	۴۸
سه. ارتباط جنسی با هم‌جنس	۴۹
ازدواج موقت	۵۰
نمودار مطالب فصل	۵۲
پرسش	۵۳



فصل دوم: تشکیل خانواده (حین ازدواج)

اهداف درس	۵۷
برگی از یک زندگی	۵۷
الف) ازدواج و کارکردهای آن	۵۷
۱. تکامل شخصیت	۵۷
۲. کامل شدن ایمان	۵۸
۳. ایجاد آرامش روانی	۵۹
۴. ارضای نیاز جنسی	۵۹
۵. کسب استقلال	۵۹
۶. تجربه مدیریت	۶۰
۷. بهره‌مندی از حمایت‌های گسترده	۶۰
۸. کسب اعتبار اجتماعی	۶۰
۹. ارضای میل به جاودانگی	۶۰
ب) تسهیل ازدواج در رویارویی با موانع مختلف	۶۰
برای مطالعه بیشتر	۶۱
۱. اشتغال به تحصیل	۶۴
۲. تفاوت در سطح تحصیلات	۶۵
۳. مسائل اقتصادی	۶۶
۴. خدمت سربازی	۶۷
۵. طلاق پدر و مادر	۶۷
۶. سوء سابقه والدین	۶۸
۷. تفاوت سنی	۶۸
۸. بیماری والدین	۷۰
۹. سخت‌گیری در معیارهای ظاهری	۷۰
۱۰. باورهای اشتباه	۷۱
۱۱. اختلاف نظرهای سیاسی	۷۳
۱۲. تفاوت فرهنگی	۷۳
۱۳. ازدواج با فرزند تک‌سرپرست	۷۳

۱۴. مخالفت والدین	۷۳
۱۵. نیافتن فرد مناسب	۷۴
۱۶. ازدواج فامیلی	۷۵
۱۷. ازدواج با سرپرست خانواده	۷۵
۱۸. معلولیت	۷۶
۱۹. تعداد زیاد جمعیت اعضای خانواده	۷۷
۲۰. ازدواج مجدد	۷۷
ج) انتخاب همسر شایسته	۷۸
یک. معیارهای همسرگزینی	۷۸
۱. همتایی و همانندی	۷۸
۲. خوش اخلاقی	۷۹
۳. سلامت	۷۹
دو. مهارت‌های انتخاب همسر شایسته	۷۹
۱. خودشناسی مقدمه همسرگزینی	۷۹
۲. شناخت فرد مناسب برای ازدواج	۸۰
۲. رعایت اصول اساسی در ازدواج	۸۱
نمودار مطالب فصل	۸۳
پرسش	۸۴
منابعی برای مطالعه بیشتر	۸۴



فصل سوم: تحکیم خانواده

اهداف درس	۸۷
برگی از یک زندگی	۸۷
الف) عوامل تحکیم خانواده و مهارت‌های رفتاری آن	۸۸
یک. دین‌داری	۸۸
برای مطالعه بیشتر	۸۸
مهارت‌های رفتاری	۹۱
دو. محبت به اعضای خانواده	۹۱
مهارت‌های رفتاری	۹۳
سه. خوش‌گفتاری	۹۴

مهارت‌های رفتاری	۹۴
چهار. ارضای صحیح نیاز جنسی	۹۶
پنج. مدیریت اقتصادی خانواده	۱۰۰
مهارت‌های رفتاری کسب درآمد	۱۰۱
برای مطالعه بیشتر	۱۰۲
شش. توجه به تفاوت‌ها در رفتار با همسر	۱۰۴
هفت. احترام به همسر و خانواده او	۱۰۶
۱. احترام به همسر	۱۰۶
مهارت‌های رفتاری	۱۰۷
۲. احترام به خانواده همسر	۱۰۸
مهارت‌های رفتاری	۱۰۸
هشت. رازداری	۱۱۰
مهارت‌های رفتاری	۱۱۱
نه. عفو و گذشت	۱۱۲
مهارت‌های رفتاری	۱۱۲
نقش اعضای خانواده	۱۱۳
یک. زن و شوهر	۱۱۳
دو. والدین و فرزندان	۱۱۴
سه. بستگان	۱۱۶
ج) حقوق و تکالیف همسران	۱۱۶
یک. حقوق و تکالیف مشترک	۱۱۷
۱. حسن معاشرت	۱۱۷
۲. تحکیم خانواده و مشارکت در امور آن	۱۱۸
۳. حضانت و تربیت فرزندان	۱۲۰
۴. پرداخت نفقه نزدیکان	۱۲۱
تعیین شروط ضمن عقد ازدواج	۱۲۲
دو. حقوق و مسئولیت‌های اختصاصی	۱۲۵
۱. حقوق اختصاصی مرد	۱۲۵
۲. حقوق اختصاصی زن	۱۲۷
برای مطالعه بیشتر	۱۳۰
نمودار مطالب فصل	۱۳۲

۱۳۳ پرسش

۱۳۳ منابعی برای مطالعه بیشتر



فصل چهارم: ایمن‌سازی خانواده؛ آسیب‌ها و راهکارها

اهداف درس	۱۳۷
برگی از یک زندگی	۱۳۷
الف) مسائل و مشکلات خانواده معاصر	۱۳۷
یک. افزایش سن ازدواج و مجردزیستی	۱۳۹
دو. افزایش اختلاف‌های خانوادگی	۱۳۹
سه. ضعف کارآمدی خانواده	۱۴۰
ب) عوامل تضعیف کارآمدی خانواده	۱۴۰
یک. عوامل شناختی	۱۴۰
۱. فقدان اطلاعات مورد نیاز	۱۴۰
۲. انحرافات شناختی (نگرش‌های نادرست)	۱۴۱
۱-۲. تقدس‌زدایی از ازدواج و خانواده	۱۴۱
۲-۲. نسبی‌گرایی در ارزش‌های اخلاقی درباره خانواده	۱۴۲
۲-۳. نگرش اولویت حقوق نسبت به تکالیف	۱۴۳
۲-۴. نگرش ناصحیح حاصل از ضعف سواد رسانه‌ای	۱۴۴
دو. عوامل رفتاری	۱۴۸
۱. رویارویی نامناسب با مشکلات زندگی	۱۴۸
۲. فردگرایی در خانواده	۱۴۸
۳. زیاده‌خواهی	۱۵۰
ج) راه‌های ایمن‌سازی خانواده از آسیب‌ها	۱۵۱
یک. آموزش	۱۵۱
دو. ارزیابی مستمر روابط خانوادگی	۱۵۲
سه. مواجهه صحیح با عیوب همسر	۱۵۲
چهار. مدیریت خشم	۱۵۳
پنج. کسب مهارت حل مسئله	۱۵۵
د) طلاق	۱۵۷
یک. عوامل طلاق	۱۵۸

دو. پیامدهای طلاق	۱۵۹
۱. پیامدهای فردی	۱۵۹
۲. پیامدهای خانوادگی	۱۶۰
۳. پیامدهای اجتماعی	۱۶۱
سه. راهکارهای کاهش فروپاشی خانواده	۱۶۲
چهار. گریزناپذیری طلاق	۱۶۴
پنج. ترمیم خانواده آسیب دیده از طلاق	۱۶۵
۱. تقویت فضایل اخلاقی	۱۶۵
۲. پذیرش موقعیت جدید	۱۶۶
۳. تقویت پیوندهای اجتماعی	۱۶۶
۴. توجه به نیازهای فرزندان پس از طلاق	۱۶۶
۵. ازدواج مجدد	۱۶۷
نمودار مطالب فصل	۱۶۸
پرسش	۱۶۹
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۶۹



فصل پنجم: فرزندآوری و فرزندپروری

اهداف درس	۱۷۳
برگی از یک زندگی	۱۷۳
۱. فرزندآوری	۱۷۳
یک. اهمیت و جایگاه فرزندآوری در اسلام	۱۷۳
دو. آثار و فواید فرزندآوری	۱۷۶
۱. آثار و فواید روحی-روانی	۱۷۷
۱-۱. احساس دوست داشتن و محبوب بودن	۱۷۷
۲-۱. نشاط و سلامت روانی والدین	۱۷۷
۳-۱. امید به آینده	۱۷۹
۴-۱. تداوم زندگی	۱۸۰
۵-۱. رشد شخصیت	۱۸۰
۲. آثار و فواید جسمانی	۱۸۱
۳. آثار و فواید خانوادگی	۱۸۳

۱-۳. استحکام خانواده	۱۸۳
۲-۳. پویایی خانواده	۱۸۴
۳-۳. گسترش ارتباطات خانوادگی	۱۸۴
سه. پیامدهای تک‌فرزندی	۱۸۶
۱. پیامد برای والدین	۱۸۶
۲. پیامد برای فرزند	۱۸۷
۲. ناباروری	۱۸۹
یک. علل ناباروری	۱۸۹
دو. عوامل مؤثر بر ناباروری	۱۸۹
۱. تغذیه ناسالم	۱۸۹
۲. مواد فریزشده	۱۹۰
۳. شرایط روحی و روانی	۱۹۰
۴. نوع لباس	۱۹۱
۵. فعالیت‌های بدنی	۱۹۱
۶. تکنولوژی	۱۹۱
۷. مواد مخدر و مشروبات الکلی	۱۹۲
۸. مصرف سیگار	۱۹۳
۹. مواد شیمیایی	۱۹۳
۱۰. روش‌های پیشگیری از حاملگی	۱۹۴
۱۱. سن	۱۹۴
سه. درمان ناباروری	۱۹۵
۳. فرزندپروری	۱۹۵
یک. دوران بارداری	۱۹۶
دو. تأمین نیاز جسمانی فرزند	۱۹۷
سه. اصول تربیت فرزند	۱۹۷
۱. محبت	۱۹۸
برای مطالعه بیشتر	۱۹۹
۲. تأمین امنیت	۲۰۰
برای مطالعه بیشتر	۲۰۰
۳. اقتدار در تربیت	۲۰۱
۴. هماهنگی والدین در تربیت فرزند	۲۰۲

برای مطالعه بیشتر	۲۰۲
۵. نظارت و هدایت در ارتباطات اجتماعی به خصوص با همسالان	۲۰۳
برای مطالعه بیشتر	۲۰۴
نمودار مطالب فصل	۲۰۵
پرسش	۲۰۶
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۰۶



فصل ششم: جمعیت

اهداف درس	۲۰۹
۱. تعریف جمعیت و جمعیت‌شناسی	۲۰۹
۲. روند تحولات جمعیتی در جهان	۲۱۰
۳. دیدگاه‌های مختلف درباره جمعیت	۲۱۳
۴. جمعیت و نظام سلطه	۲۱۷
۵. عوارض و چالش‌های کاهش جمعیت و افزایش نرخ سالمندی	۲۱۸
یک. پیامدهای اقتصادی	۲۲۰
دو. پیامدهای فرهنگی-اجتماعی	۲۲۲
سه. پیامدهای سیاسی-امنیتی	۲۲۲
برای مطالعه بیشتر	۲۲۲
۶. سیر تحولات جمعیت در ایران	۲۲۶
عوامل کاهش جمعیت در ایران	۲۲۸
۷. ظرفیت و تراکم جمعیتی ایران	۲۳۳
چالش کمبود آب و ازدیاد جمعیت	۲۳۵
۸. پنجره جمعیتی ایران	۲۳۷
۹. سیاست‌های جمعیتی ایران	۲۳۸
۱۰. تجدیدنظر در سیاست‌های جمعیتی ایران	۲۳۹
نمودار مطالب فصل	۲۴۱
پرسش	۲۴۲
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۴۲

فهرست منابع | ۲۴۳





فصل اول
تشکیل خانواده
(پیش از ازدواج)



از دانشجویان انتظار می‌رود پس از فراگیری این فصل:

- | | |
|---|---|
| ۱ | پیامدهای ارتباط دوستانه با جنس مخالف را بشناسند. |
| ۲ | مهارت ارتباط شایسته با جنس مخالف را به دست آورند. |
| ۳ | پیامد رابطه آزاد با جنس مخالف را ارزیابی کنند. |
| ۴ | با مهارت خویشتن‌داری تا آستانه ازدواج آشنا شوند. |

♦ برگه از یک زندگی

کلنل باکستر، فرمانده پایگاه وقتی به دفتر کارش برگشت، جوانی را که احضار کرده بود، دید. قیافه جوان ایرانی (عباس بابایی) آشنا به نظر می‌رسید. یادش آمد شبی دیروقت با همسرش از مهمانی برمی‌گشته و او را دیده که در خیابان‌های پایگاه می‌دود تا شیطان را از خودش دور کند. حالا هم جوان داشت روی روزنامه‌هایی که کف دفترش پهن کرده بود، دولا راست می‌شد. وی بعد از اتمام کارش توضیح داد که این از واجبات دین آنهاست و الان وقت انجام آن است.^۱

نیازهای اساسی جوان



نیازهای جوان، در طبقه‌بندی‌های مختلفی قرار می‌گیرند؛ از جمله نیاز به سلامت، محبت و امنیت. شاید بتوان گفت یکی از مهم‌ترین نیازهایی که جوان در خود احساس می‌کند، احتیاج به همراهی از جنس مخالف است؛ نیازی که باید به‌درستی مدیریت شود. این همراهی نیازهای مختلفی را نیز برآورده می‌سازد؛ از جمله نیاز عاطفی و نیاز جنسی.

۱. جعفریان، شهید بابایی به روایت همسر شهید، ص ۱۴.

یک. نیاز عاطفی

هر فردی، هم به ارتباط و تعامل با دیگران نیازمند است و هم به محبت کردن و مورد محبت واقع شدن.^۱ مزلو،^۲ در بیان سلسله نیازهای انسان، سومین نیاز اساسی وی را «تعلق پذیری و محبت» می‌داند که از طریق رابطه صمیمی با یک دوست، محبوب و همسر یا از طریق روابط اجتماعی در گروه، برآورده می‌شود.^۳ موری^۴ نیز در مجموعه نیازهای بیست‌گانه انسان یادآور می‌شود که آدمی به پیوندجویی و همکاری نزدیک و لذت بخش با فردی که به وی شباهت داشته باشد یا او را دوست بدارد، نیازمند است.^۵

نیاز عاطفی به جنس مخالف در جوانی به اوج خود می‌رسد. درآموزه‌های دینی، برآورده شدن این نیاز در چارچوب ازدواج توصیه شده است.^۶

دو. نیاز جنسی

یکی از مهم‌ترین نیازهای زیستی، ارضای غریزه جنسی است. بی‌گمان آنچه می‌تواند به این نیاز اساسی پاسخ گوید، ازدواج است. اگر این نیاز و نیاز عاطفی به طریقی جز ازدواج پاسخ داده شود، دختران و پسران با آسیب‌ها و مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شوند. در این بخش به انواع ارتباط با جنس مخالف پرداخته شده و مهارت‌های لازم برای مدیریت این رابطه بیان می‌گردد.

۱. احمدی، *روابط دختر و پسر*، ص ۲۸.

۲. آبراهام هرولد مزلو (متولد ۱۹۰۸ م) روان‌شناس انسان‌گرای آمریکایی، مبدع نظریه «سلسله مراتب نیازهای انسانی» است. او را پدر روان‌شناسی انسان‌گرا می‌شناسند.

3. Abraham (Harold) maslaw.

۴. (متولد ۱۹۳۴ م) شولتز، پروفیسور روان‌شناس آمریکایی، *نظریه‌های شخصیت*، ص ۳۴۹.

5. Duane P.Schultz.

۶. اصل مهم در دیدگاه موری (متولد ۱۸۹۳ م) وابستگی فرایندهای روان‌شناختی به فرایندهای فیزیولوژیکی است. او به‌عنوان مرد بزرگ شخصیت‌شناسی مطرح است.

7. Henry munry.

۸. همان، ص ۲۳۲.

۹. *وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ*؛ و از نشانه‌های او این است که همسرانی از [جنس] خودتان برای شما آفرید تا بدان‌ها آرامش یابید و در بین شما دوستی و رحمت قرار داد. قطعاً در آن [ها] نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. (روم (۳۰): ۲۱)

ارتباط با جنس مخالف

روابط دختران و پسران را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد: «روابط اجتماعی»، «روابط عاطفی با رعایت مرزهای اخلاقی»، «روابط عاطفی-جنسی» و «روابط آزاد».

یک. روابط اجتماعی

در روابط اجتماعی با جنس مخالف، مرزهای مشخصی رعایت می‌شود. از این رو دختر و پسر در این نوع روابط:

۱. در مورد مطالب علمی یا اجتماعی گفتگو می‌کنند و با یکدیگر تبادل اطلاعات دارند؛

۲. به محیط خلوتی که امکان ورود دیگران نباشد، نمی‌روند؛

۳. حریم یکدیگر را رعایت می‌کنند؛

۴. ارتباط پنهانی ندارند؛

۵. در مورد خود، اطلاعات چندانی ردوبدل نمی‌کنند؛

۶. موضوع صحبت‌هایشان درباره هدف رابطه است؛

۷. از کلمات عاطفی استفاده نمی‌کنند و رابطه آنها کاملاً رسمی و از نوع «من و او» است، نه «من و تو»؛

۸. ارتباطشان فراتر از محدوده درس یا کار مشخص شکل نمی‌گیرد. (مثلاً مرد و زن

نامحرم برای جلسات مربوط به کار، در منزل شخصی وعده ملاقات نمی‌گذارند)؛

۹. اگر احساس کنند دیگری رابطه را به هوس آلوده ساخته، ارتباط را قطع می‌کنند.

دو. روابط عاطفی با رعایت مرزهای اخلاقی

در این نوع رابطه، دختر و پسر به هم علاقه دارند، به گونه‌ای که وقتی یکدیگر را نمی‌بینند، دلشان برای یکدیگر تنگ می‌شود؛ اغلب به هم فکر می‌کنند و خواهان آن هستند که همواره با هم باشند و حتی به ازدواج می‌اندیشند. این نوع رابطه به دلیل داشتن مرزهای اخلاقی، ویژگی‌هایی دارد که آن را از رابطه ناسالم متمایز می‌سازد؛ از جمله:

۱. در طول رابطه، فرد نسبت به طرف مقابل احساس مسئولیت می‌کند؛ حال آنکه در

رابطه ناسالم، فرد فقط به فکر خود و نیازهای خویش است.

۲. در طول ارتباط، رفتارهای دو طرف نمایشی نیست و هر فرد شخصیت واقعی خود را بروز می‌دهد، اما در رابطه ناسالم رفتارها نمایشی بوده و برای جلب طرف مقابل انجام می‌پذیرد. ۳. در این رابطه هر مقدار زمان بگذرد، هر دو طرف برای ارتباط با یکدیگر مرزهایی قائل‌اند و آن را رعایت می‌کنند. در رابطه سالم عاطفی هر دو به ازدواج با یکدیگر می‌اندیشند و مقدمات آن را فراهم می‌سازند؛ درحالی‌که رابطه ناسالم با گذشت زمان به سمت رابطه عاطفی-جنسی سوق پیدا می‌کند.

مهارت‌های رفتاری در روابط عاطفی با جنس مخالف

اگر احساس کردید نسبت به فردی از جنس مخالف خود علاقه مند شده‌اید:

۱. با وجود کشش شدید امیال نفسانی، حریم الهی را در روابط با او پاس دارید و به این دو روایت رسول خدا ﷺ توجه داشته باشید:

خداوند به جوانی که بندگی [خدا] می‌کند، بر فرشتگان مباحثات می‌کند و می‌گوید: بنده مرا بنگرید که به خاطر من از تمایلات نفسانی خود چشم پوشیده است.^۱
هرکه عاشق شد و عشق خویش را کتمان کرد و عفت پیشه ساخت و صبر نمود، خداوند او را آموخته، داخل بهشت خواهد کرد.^۲

۲. برای پرهیز از وابستگی:

یک. احساس خود را بروز ندهید؛

دو. با یکدیگر تعامل کاری نداشته باشید؛

سه. نگاه و رفتار خود را کنترل کنید؛ زیرا احساسات بدون کلام نیز انتقال می‌یابد؛

چهار. برای حفظ شخصیت و احترام خود به‌گونه‌ای رفتار نکنید که او حس کند شما

اهل روابط ناسالم هستید؛

پنج. اگر فکر می‌کنید او فردی مناسب برای ازدواج شماست، اگر پسر هستید، مستقیماً یا

با واسطه، و اگر دختر هستید، با کمک فردی امین و باتجربه نظر او را در مورد ازدواج جویا

۱. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبَاهِي بِالسَّابِّ الْعَابِدِ الْمَلَائِكَةَ، يَقُولُ: أَنْظِرُوا إِلَى عَبْدِي تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ. (پاینده) مترجم، *نهج الفصاحه*، ص ۳۰۳، ح ۷۳۶

۲. مَنْ عَشِقَ وَكَتَمَ وَعَفَّ وَصَبَرَ، غَفَرَ اللَّهُ لَهُ وَأَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ. (بهایی، *منهاج النجاح*، مقدمه ۲، ص ۸۷)

شوید؛ چه بسا او قصد دارد با دیگری ازدواج کند، یا به هر دلیل مایل به ازدواج با شما نیست. این امر کمک می‌کند تا گرفتار سردرگمی نشوید و بیهوده ذهن و روانتان فرسوده نگردد.

۳. اگر درگیر رابطه عاطفی با جنس مخالف شده‌اید، خویشتن‌داری و رعایت مرزهای اخلاقی را فراموش نکنید. خویشتن‌داری به معنای سرکوب نیاز نیست، بلکه به معنای مدیریت نیاز است تا ارضای آن به تعویق افتد و در موقعیت مناسب به شیوه‌ای درست ارضا شود. اساساً یکی از عوامل موفقیت افراد به تأخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است.

۴. در صورتی که جنس مخالف از شما تقاضای غیراخلاقی داشت:

یک. با جرئت و قاطعیت، مؤدبانه مرزهای اخلاقی در روابط را متذکر شوید.

دو. واکنش قاطع خود را فوراً ابراز کنید تا طرف مقابل قطع امید کند.

سه. بر این واکنش مداومت داشته باشید.

چهار. موقعیتی را که او در آن به شما فشار می‌آورد، ترک کنید.

۵. چنانچه از طریق گفتگوی اینترنتی و یا فضای مجازی با کسی آشنا شده و قصد ازدواج با او را دارید:

یک. مراقب باشید که بسیاری از اطلاعات داده شده ممکن است واقعیت نداشته باشد؛

دو. بکوشید گفتگوی شما از حوزه ادب و عقل خارج نگردد و احساسات شما نیز کنترل شده باشد؛

سه. ارتباط خود را در قالب خواستگاری رسمی شکل دهید و با دیدار حضوری او و خانواده‌اش، اطلاعات خود را واضح سازید.

توجه داشته باشید که دوستی با جنس مخالف از طریق اینترنت یا فضای مجازی ممکن است مشکلاتی از این دست را برای شما فراهم سازد:

یک. از آنجاکه ایمیل‌ها و پیامک‌های شما نزد طرف مقابل ثبت شده است، در صورتی که قطع رابطه را لازم بدانید، با تهدید او به رسوایی مواجه خواهید شد.

دو. در موارد بسیاری، هردو یا یکی از شما به دیگری دل بستگی شدیدی پیدا می‌کنید، ولی زمانی که با او ملاقات می‌کنید، با مشاهده ظاهر او یا رفتارش، واقعیت او را با شخصیت مجازی‌اش بسیار متفاوت می‌بینید و به همین دلیل دچار ضربه روحی می‌شوید.

سه. گاهی پس از تعلق خاطر به طرف مقابل و هنگام شناخت واقعیت، او را برای ازدواج مناسب نمی‌بینید، ولی به دلیل ترحم یا ترس از نفرین او یا به خاطر تهدید او به خودکشی یا آزار او یا ... به ازدواجی نامناسب تن داده، آینده خویش را تباه می‌سازید.

۶. اگر هم‌زمان فرد دیگری نیز به محبوب شما دلبسته است توجه داشته باشید که شما مالک محبوبتان نیستید و او حق دارد که خودش همسرش را انتخاب کند و اگر با دیگری ازدواج کرد شما حق ندارید وارد حریم خصوصی او و همسرش شوید.

۷. در صورتی که فردی - با وجود وعده‌هایش - به شما بی‌وفایی کرد و از ازدواج با شما سر باز زد، شکست عاطفی خویش را مدیریت کنید و نگذارید عواطف و احساسات، امید به زندگی و رشد و کمال را در شما ضعیف سازد. این کلام خدا را به یاد داشته باشید:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ^۱

و چه بسا از چیزی ناخشنودید و آن برای شما خوب است و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است.

در شکست عاطفی، به تناسب میزان ارتباط و طول مدت آن، حالات روانی شما متفاوت خواهد بود. هر میزان که تغذیه عاطفی شما از طرف مقابل شدیدتر و طولانی‌تر باشد، قطع رابطه برای شما سخت‌تر خواهد بود. از همین رو، شما به زمان بیشتری برای تسلط بر اوضاع روانی خود نیاز دارید.

۸. اگر به این نتیجه رسیدید فردی که به او دل بسته‌اید، صلاحیت همسری شما را ندارد، هرچه زودتر رابطه خود را قطع کنید. برای قطع رابطه با جنس مخالف باید: یک. بدانید فراموشی فردی که به او دل بسته بودید، نیاز به زمان دارد. از این رو به خودتان فرصت دهید.

دو. همیشه به خودتان یادآوری کنید که چه بسا در ازدواج با او خوشبخت نمی‌شدید و شاید برخی خصوصیات اخلاقی منفی و ناشناخته او، زندگی را بر شما تلخ می‌ساخت؛ شاید فرزندی معیوب حاصل ازدواج شما می‌شد یا شاید ...

سه. از نگاه کردن به او، حرف زدن با او، رد و بدل کردن پیامک یا نامه‌های الکترونیکی، و هر آنچه احساسات شما را شعله‌ور می‌سازد، پرهیزید.

۱. بقره (۲): ۲۱۶.

چهار. رابطه را به صورت ناگهانی قطع کنید. قطع تدریجی رابطه، احتمال برقراری مجدد آن را بالا می‌برد.

پنج. قبل از بیان تصمیم به قطع رابطه، همه واکنش‌ها و پاسخ‌های طرف مقابل را پیش‌بینی و برای آن جوابی آماده کنید تا هم ذهن خودتان هنگام صحبت کردن آماده‌تر باشد و هم آسان‌تر رابطه قطع شود.

شش. هرگز به محیط‌هایی که احتمال حضور او وجود دارد، نروید. از هرچه ممکن است شما را به یاد او بیندازد، پرهیز کنید؛ از خانواده او، دوستان مشترکتان، ایمیل یا تلفن او. هفت. حتماً ویژگی‌هایی منفی از او دیده‌اید. هرگاه ذهن شما به او مشغول شد، به آن ویژگی‌های منفی بیندیشید و به خویشتن بگویید: او شایسته من نبود.

هشت. پس از شکست در عشق، تحریک‌پذیر می‌شوید؛ بی‌قراری می‌کنید؛ به درون خود پناه می‌برید؛ خاطرات گذشته دائماً در ذهن شما مرور می‌شود و احساس ناامیدی می‌کنید. نگران نباشید! این مراحل خاتمه می‌یابد و می‌توانید دوباره زندگی پرآمیدی را آغاز کنید. پس از رویارویی با شکست در عشق، ابتدا شوک‌زده می‌شوید و دوست دارید واقعیت را انکار کنید. پس از آنکه واقعیت را تغییرناپذیر می‌یابید، خشمگین می‌شوید. گاهی ممکن است به هر وسیله‌ای حتی با لگدمال کردن عزت نفس خود، با محبوب خود چانه‌زنی کنید و او را به ادامه رابطه وادار نمایید. پس از آنکه به قطع رابطه کاملاً یقین کردید، مدتی افسرده خواهید بود، ولی با پذیرش واقعیت، اندک‌اندک وارد مرحله جدیدی از زندگی خواهید شد. برای گذر موفق از این مرحله، اقدامات زیر انجام دهید:

۱. خشم خود را عاقلانه تخلیه نمایید. همچنین با خداوند رازونیز کنید. او شنونده خوبی است و به شما کمک خواهد کرد. پس از رازونیز عمیق با خدا، احساس سبکی خواهید کرد.

۲. احساسات خود و آنچه را برای شما اتفاق افتاده، بر روی کاغذ بنویسید. پس از خواندن آن آرامش یافته و قدرت تحلیل شما نسبت به آنچه پیش آمده، قوی‌تر خواهد شد. بعد از مدتی نوشته‌های خود را محو کنید.

۳. برای بیرون آمدن از تنهایی، بیشتر در جمع خانواده و دوستان دلسوزتان - که شما را درک می‌کنند - باشید تا خلأ عاطفی شما با حمایت‌های صمیمی آنها جبران شود.

۴. پس از شکست عشقی معمولاً افراد احساس می‌کنند توانایی محبوب شدن را ندارند و از همین رو نسبت به خود نگرش منفی پیدا می‌کنند. ویژگی‌های مثبت خود را در برگه‌ای بنویسید و آنها را مرور کنید. عظمت خود را دریابید و انرژی کافی برای بازسازی خود پیدا کنید.

۵. از آنچه پیش آمده، برای شناخت بیشتر خود استفاده کنید. نقاط ضعف خود را بررسی و برای اصلاح آن تلاش کنید.

نه. در دفترچه یادداشت خود فهرستی از موضوعاتی را که اندیشیدن به آنها برای شما لازم یا مسرت‌بخش است، بنویسید. هرگاه فکر او به ذهنتان آمد، سراغ دفترچه خود بروید و به یکی از آن موضوعات بیندیشید.

ده. هرگاه ذهن شما ناخودآگاه به او مشغول شد، بگویید: «أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.»^۱ آنگاه وضعیت خویش را تغییر دهید و مشغول به کار مثبت و جدیدی شوید.

یازده. روابط دوستانه خود را با بستگان و دوستان خوب خود بیشتر کنید. دوازده. با افراد باایمان، فعال و بانشاط دوست شوید و دوستی خود را با آنان تقویت کنید.

سیزده. از تنهایی پرهیزید؛ زیرا وسوسه و فکر او بیشتر سراغ شما خواهد آمد. چهارده. از خداوند بخواهید آنچه موجب خوشبختی شماست، نصیب شما سازد. پانزده. سعی کنید برای ازدواج با فردی که مطلوب خود می‌دانید، اقدامات مطلوب را انجام دهید.

شانزده. این روایت از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را در برگه‌ای یادداشت کنید و در جلوی دیدگان خود قرار دهید:

هرکس به آنچه از دستش رفته، امید نداشته باشد، آسوده است و هرکس به آنچه خداوند روزی‌اش کرده، خرسند باشد، شادمان می‌گردد.^۲

۹. اگر متوجه شدید که باید ارتباط با جنس مخالف خود را قطع کنید و او شما را به آبروریزی تهدید کرد، نگران نباشید؛ زیرا در صورت طرح هر مسئله‌ای، آبروی خود او نیز

۱. از شیطان رانده شده به خداوند پناه می‌برم.

۲. صدوق، *الأملی*، ص ۲۲۵ و ۳۹۳.

در خطر خواهد بود، زمانی که قطع رابطه از طرف شما باشد، این نشانه پاکی شماسمت و دیگران نیز نظر مثبتی درباره شما می‌یابند. اعتماد به نفس داشته باشید و به سخنان و رفتارهای او اهمیتی ندهید. توجه داشته باشید اگر به هر دلیل در مقابل تهدیدهای او سستی نشان دهید، او با مشاهده تأثیر رفتارش، بر دامنه تهدیدهای خود خواهد افزود.

۱۰. از ارتباط مداوم با جنس مخالف به امید ازدواج در آینده بپرهیزید زیرا:

یک. کشش‌های غریزی پسران و وابستگی عاطفی دختران در دوستی با جنس مخالف گاهی سبب می‌شود این روابط به روابط جسمی و نهایتاً جنسی منجر شود. از آنجا که این رابطه تعهدآور نیست، در موارد فراوانی به ازدواج منجر نمی‌شود؛ این امر آسیب‌های فراوانی به دنبال خواهد داشت.

دو. اگر با شما ازدواج نکند، سبب سرخوردگی شما خواهد شد و شما احساس می‌کنید تحقیر شده‌اید.

سه. اگر پس از مدت‌ها دوستی و ارتباط با فردی به این نتیجه رسیدید که ازدواج با او به مصلحت شما نیست و این رابطه را قطع کردید، دچار عذاب وجدان خواهید شد؛ چه بسا او به شما دل بسته است و قطع این دل بستگی، او را دچار آسیب شدیدی خواهد کرد.

چهار. اگر در آینده با فرد دیگری ازدواج کنید:

الف) گاهی اوقات در زندگی شما مشکلاتی ایجاد خواهد شد. برای مثال، چه بسا او با ارائه مدارکی از روابط دوستانه شما با خود (پیامک‌ها، نامه‌های الکترونیکی، عکس، نامه و...) همسر شما را نسبت به شما بدبین کند.

ب) معمولاً احساس می‌کنید به همسرتان خیانت کرده‌اید؛ چراکه در گذشته، قلب و ذهن خود را در اختیار فرد دیگری قرار داده بودید.

ج) همسر آینده شما برای شما جذابیت لازم را نخواهد داشت؛ زیرا آن‌دو را با هم مقایسه می‌کنید و به هر حال، برخی ویژگی‌های مطلوب فرد اول را در دومی نمی‌یابید. افزون بر این، قلب لطیف‌تر از آن است که هر چند وقت یک بار شیفته یکی گردد. عشقِ اولین، تکرار نخواهد شد.

پنج. در صورتی که او نیز ازدواج کند، احساس می‌کنید به همسر آینده او خیانت کرده‌اید. شش. دختران به یاد داشته باشند در تمامی آن ایامی که به امید ازدواج با فردی،

خواستگارهای متعدد خود را رد کردند، فرصت‌های طلایی ازدواجی پاک را از خود سلب کرده‌اند.

۱۱. اگر فردی به شما وعده ازدواج داد، از او بخواهید تا به‌طور رسمی مقدمات ازدواج را فراهم سازد مثلاً اگر پسر است به خواستگاری بیاید؛ زیرا چه بسا امکان ازدواج با او به دلایلی همچون مخالفت خانواده او یا مخالفت خانواده شما وجود نداشته باشد. حال اگر فردی واقعاً خواهان ازدواج با شما باشد، فرصت را از دست نخواهد داد و موانع را برطرف خواهد کرد؛ به خصوص اگر دریابد که او را در رفع مشکلات ازدواج همراهی خواهید کرد.

۱۲. اگر قصد ازدواج با فردی را دارید، هرچه زودتر اقدام به خواستگاری نمایید و پس از توافق طرفین، ازدواج کنید و بدانید تا زمانی که عقد ازدواج خوانده نشود، امکان دارد او با دیگری ازدواج کند.

سه. روابط عاطفی-جنسی

معمولاً رابطه عاطفی دختر و پسر در دو خط موازی پیش نخواهد رفت و کشش شدید آنها نسبت به هم، گرایش به سمت رابطه جسمی را ایجاد خواهد کرد که در شدیدترین حالت به رابطه جنسی منجر خواهد شد. گاهی نیز فرد به‌خصوص دختر با تصور اینکه می‌توان با رابطه جنسی، طرف مقابل را متعهد به ازدواج کرد، به این رابطه تن می‌دهد. معمولاً این رابطه جنسی سبب افزایش وابستگی عاطفی آن دو نسبت به هم خواهد شد، ولی از آنجاکه این رابطه تعهدآور نیست، معمولاً به ازدواج منجر نمی‌شود و در آخر یکی از طرفین در برخورد با گزینه‌های مناسب‌تر یا در رویارویی با موانع، دوست عاطفی-جنسی خود را رها می‌سازد. این امر به‌خاطر رابطه جنسی و نیز قطع رابطه عاطفی، آسیب‌های فراوانی را به هر دو به‌ویژه دختر وارد می‌سازد. برخی از جوانان نیز گمان می‌کنند حال که قرار است با هم ازدواج کنند، می‌توانند با یکدیگر رابطه جنسی داشته باشند؛ حال آنکه برخی از افرادی که ازدواج کرده و تعهد قانونی و رسمی زندگی مشترک را پذیرفته‌اند، به این رابطه وفادار نمانده‌اند، چه رسد به آنکه بدون تعهد رسمی و قانونی با یکدیگر رابطه داشته باشند. افزون بر این، رابطه جنسی انگیزه مرد را برای ازدواج و پذیرفتن مسئولیت آن شدیداً کاهش می‌دهد.

هرچند دوستی با جنس مخالف، شادمانی، هیجان و لذت کوتاه‌مدت به دنبال دارد، با توجه به زیان‌های آتی این نوع رابطه، عقل سلیم حکم می‌کند به دلیل هزینه زیاد این روابط در مقابل فایده اندک آن، این دوستی ایجاد نشود. برخی از این زیان‌ها را می‌توان چنین برشمرد:

۱. ایجاد اختلال در تمرکز فکری: روابط با جنس مخالف می‌تواند تمرکز فکری فرد را به هنگام فعالیت‌های جدی مختل کند. یکی از عوامل مهم اُفت تحصیلی دانشجویان، گرفتاری در وابستگی عاطفی به جنس مخالف است.

۲. ایجاد ناراحتی‌های روحی: این نوع روابط در ماه‌های اولیه همراه با هیجان و شادی است، ولی پس از چند ماه، نگرانی نسبت به آینده این روابط و احساس حقارت از اینکه شخص بازیچه امیال دیگری شده است، سبب ناراحتی‌های روحی و روانی هر دو یا یکی از آنها می‌شود.

۳. کاهش شانس ازدواج موفق: دختران و پسرانی که سابقه دوستی با جنس مخالف دارند، معمولاً شانس کمتری برای ازدواج موفق خواهند داشت. این ضایعه برای دختران بیشتر است؛ چراکه بیشتر پسرانی هم که با دختران متعدد رابطه داشته‌اند، به هنگام ازدواج به سراغ دخترانی می‌روند که هرگز با مردی دوست بسیار نزدیک نبوده‌اند.

۴. افزایش ازدواج‌های ناپایدار: در این دوستی‌ها، روابط دختر و پسر بیشتر براساس جاذبه‌های ظاهری شکل می‌گیرد، نه برپایه همتایی بین طرفین که شرط اساسی یک ازدواج موفق است. از سوی دیگر، ارتباط عاطفی دو جنس به وابستگی ختم می‌گردد و نقص‌ها دیده نمی‌شود؛ اما وقتی هیجانات فروکش کند، نقص‌ها نمایان شده، به کاهش رضایت‌مندی زناشویی و اختلافات خانوادگی می‌انجامد. به همین دلیل، طبق برخی تحقیقات صورت‌گرفته در آمریکا، از هر صد ازدواج عشقی، نود و سه مورد آن با شکست دردناک مواجه شده است. در فرانسه نیز عمر متوسط هر ازدواج عشقی، سه ماه و نیم است.^۱

۵. آسیب به دختران: در این دوستی‌ها معمولاً عشق با هوس، یکی دانسته می‌شود. عشق، همراه با احترام، اعتماد، تعهد، صمیمیت، گذشت، یاری و درک و همدلی است،

۱. کی‌نیا، مبانی جرم‌شناسی، ج ۲، ص ۸۰۸.

اما در هوس‌رانی، ابراز محبت‌ها به هیچ رو عمیق نیست و فرد تنها به دنبال رابطه جنسی است. از این رو در بسیاری از این دوستی‌ها هرچند انگیزه اولیه روابط دوستانه بوده است، بزرگ‌ترین گوهر وجودی دختر به یغما می‌رود و عفت او لکه‌دار می‌گردد.

۶. ارتکاب گناه: این روابط حرام و گناه‌آلود است. لذت گناه می‌رود، ولی عقاب و عذاب خداوند باقی می‌ماند. حضرت علی علیه السلام فرمود: «ای مردم! تقوا پیشه سازید؛ زیرا صبر بر تقوا آسان‌تر از صبر بر کیفر الهی است»^۱.

◆ برای مطالعه بیشتر^۲

کازمارک و بک لند در سال ۱۹۹۱ م. در مقاله‌ای با عنوان «سوغ محرومیت؛ گسسته شدن پیوند عاشقانه یک نوجوان»، با استناد به چند بررسی علمی نشان دادند که وقتی رابطه عاطفی دو نفر قطع می‌شود، هردو دچار حالاتی شبیه داغ‌دیدگی و سوگ می‌شوند که شدت این مسئله برای دختران بیشتر است. اُفت تحصیلی، بروز مشکلات جسمی، بی‌توجهی به لباس و ظاهر، کنار کشیدن از مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی، تنها ماندن در اتاق خود، گوش دادن به موسیقی‌های غم‌انگیز و هم‌زمان اشتغال ذهنی به فرد سابق، از بارزترین نمونه‌های واکنش به جدایی است.

بلسک و باس^۳ در سال ۱۹۹۴ م. با بررسی ۱۲۱ دانش‌آموز دبیرستانی دریافتند کسانی که مدت زیادی با یک یا چند نفر از جنس مخالف پیوند عاطفی برقرار می‌کنند، دچار کاهش عزت نفس می‌شوند.^۴

تحقیقات جونیر و اودری^۵ در سال ۲۰۰۰ م. نیز نشان داد که علایم افسردگی در دختران و پسرانی که درگیر رابطه‌های عاشقانه هستند، افزایش می‌یابد.^۶

ابی. ال فروث^۷، روان‌شناس آمریکایی در سال ۲۰۰۷ م. با مطالعه طولی بر روی ۱۳۱۶ نوجوان دختر و پسر ۱۳ تا ۱۸ ساله نشان داد که داشتن رابطه عاطفی و عاشقانه با

۱. ابن‌شعبه حرانی، *تحف العقول*، ص ۲۲۰.

۲. بنگرید به: گلزاری، *ارتباط آگاهانه با جنس مخالف*، ص ۳۱-۴۰.

3. A. L. Bleske. & D. M Buss.

4. Bleske, & Buss, "Can men and women be just friends?", *Personal relationships*, No. 7, p. 131 - 151.

5. Jonior & Odir.

6. Joyner, & udry, "you don't bring me anything but down: Adolescent romance and depression", *Journal of health and Social Behavior*, No. 41, p. 369 -391.

7. Ebi. Lfroth.

جنس مخالف، اعتماد به نفس را کاهش و افسردگی را افزایش می‌دهد. البته دختران بیش از پسران به افسردگی دچار می‌گردند و پسران نیز بیش از دختران با کاهش سطح اعتماد به نفس روبه‌رو می‌شوند.

همچنین تحقیقی دیگر نشان داد که در یک نمونه مختلط دختر و پسر، ۵۹ درصد دختران قربانی خشونت فیزیکی و ۹۶ درصد قربانی خشونت روانی شده و ۱۵ درصد نیز اجبار برای انجام عمل جنسی را تجربه کرده‌اند.^۱

هازنبدز^۲ از قرار ملاقات گذاشتن انتقاد کرده است؛ چراکه پیامد آن ایجاد روابط سطحی است. قرار ملاقات گذاشتن‌های چندگانه (قرار با تعداد زیادی از افراد در یک زمان) به دلیل سطوح پایین درگیری در روابط، موجب پایان یافتن آن می‌شود و به همین دلیل از تحول روابط هیجانی معنادار جلوگیری می‌کند. او معتقد است این زنجیره به تعارض در روابط عشقی و ناپایداری در ازدواج می‌انجامد.

یکی از مهم‌ترین پیامدهای دوستی با جنس مخالف، وادار شدن ناخواسته و اجباری به برقراری رابطه جنسی است. این پدیده که صحنه به‌ظاهر دلپذیر و صمیمانه دوستی را به عرصه آسیب‌رسان فشار و دشمنی تبدیل می‌کند، یکی از بارزترین گونه‌های خشونت در جامعه مدرن معاصر است.

تا پیش از سال ۱۹۸۰ م. تصور می‌شد که تجاوز همیشه از سوی بیگانه‌ای منحرف صورت می‌گیرد که ناگهان به زنی حمله می‌نماید و با خشونت، نیاز جنسی خود را - که پیامد ناکامی است - برطرف می‌کند؛ اما از آن زمان به بعد، مطابق برخی پژوهش‌ها در آمریکا و اروپا اعلام شد که در جامعه، نوع دیگری از تجاوز رایج است که تجاوزگر و قربانی، یکدیگر را به خوبی می‌شناسند و مدت‌ها با هم پیوند دوستی دارند. از آن تاریخ، اصطلاح «تجاوز در قرار عاشقانه»^۳ یا عبارت جامع‌تر و فراگیرتر «تجاوز آشنا»^۴ بر سر زبان‌ها افتاد و به مقاله‌ها و کتاب‌های علمی آن کشورها راه یافت.

امروزه پژوهشگران به‌سختی می‌پذیرند که تجاوزهای جنسی و از جمله تجاوز آشنایان به علت ناکامی جنسی یا شرور بودن متجاوزان باشد؛ زیرا معلوم شده است که بیشتر مرتکبان این کار نه محرومیت جنسی دارند و نه از افراد دیگر خلاف‌کارتر هستند. پسران خوب و نجیب و قابل اعتماد نیز در موقعیت‌های خاص قرارهای عاشقانه، از نظر شهوانی تحریک می‌شوند و دوست جنس مخالف خود را به تماس‌های جنسی وادار می‌کنند. مهم‌ترین این موقعیت‌ها ناشی از دیدن فیلم‌های جنسی، قرار گرفتن در مکان خلوت

1. James, West, Deters, & Armijo, "Youth dating violence". *Adolescence*, No. 35, p. 454 - 465.

2. Hozenbeds.

3. Date rape.

4. Date acquaintance.

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

د

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**

<http://bunga.ir/download-13/>

**دانلود ادامه فایل از طریق کلیک روی لینک
زیر:**