



ارتباط با همجنس

کلیدواژه: رابطه با همجنس، همجنس‌بازی، اعتماد به نفس، [اراده](#)، انگیزه.

پرسش: (خلاصه نامه) من رفیقی دارم که همه چیز و همه کارهای ما باید با هم یکی باشد؛ درحالی‌که من زیاد از او خوشم نمی‌آید؛ نه از خودش بلکه از اخلاقش. ما با هم هم‌کلاس هستیم. رفتار او با من مثل زن و شوهر (مثل اینکه من زنش هستم) است، حتی کارهای خلاف جنسی با من می‌کند و من چند بار با او قطع رابطه کردم، ولی می‌آید دوباره ارتباط برقرار می‌نماید و مرا مجبور به کارهای خلاف می‌نماید؛ درحالی‌که واقعاً ناراحتم و او را [نصیحت](#) کرده‌ام. لطفاً مرا را یاری کنید که چه کنیم؟

پاسخ:

فهرست مندرجات

- ۱- مقدمه
- ۲- نکته مقدماتی
- ۳- تصمیم جدی و داشتن انگیزه
- ۴- احساس ناکامی و ناامیدی
- ۵- بالا بردن اعتماد به نفس
 - ۵.۱- احترام گذاشتن به خود
 - ۵.۲- رد خواسته منفی دیگران
 - ۵.۳- کشف استعدادها و خود
 - ۵.۴- ایجاد شرایط مطلوب
 - ۵.۵- ایجاد نظم در زندگی
 - ۵.۶- قطع رابطه با فرد منحرف
 - ۵.۷- یافتن دوستان صالح
- ۶- معرفی منابع
- ۷- پانویس
- ۸- منبع

مقدمه

پرسشگر گرامی، شما دچار مشکلی شده‌اید که لازم است هرچه زودتر آن را حل کنید؛ چون باقی ماندن برخی مشکلات در زندگی انسان باعث می‌شود انسان از نظر روحی روانی، اخلاقی جسمانی، معنوی و ... در [دنیا](#) به تباهی کشیده شود و در [آخرت](#) هم انسان دچار [عذاب الهی](#) شود.

نکته مقدماتی

در ابتدا توجه به این نکته ضروری است هم‌کلاسی شما که به جای [ازدواج](#) دوست دارد با همجنس خود رابطه برقرار کند، یعنی «[همجنس‌باز](#)» باشد، به احتمال زیاد دچار نوعی اختلال [شخصیت](#) یا اختلال روانی است و این مشکل و [انحراف](#) ممکن است به دلیل نوع تربیت غلط و یا شرایط بد محیطی و خاطرات ناگوار [زندگی](#) گذشته او به وجود آمده باشد که به‌هرحال چنین فردی لایق [دوستی](#) و رفاقت نیست؛ بلکه برای سلامت جسمی و روانی اجتماعی و دینی شما ضررهای بی‌شماری نیز خواهد داشت. البته لازم بود که شما اطلاعات بیشتری به ما می‌دادید؛ مثلاً توضیح می‌دادید که این شخص از چه زمانی با شما رفاقت و دوستی داشته و اولین بار چه‌طور شد که این کار را با شما انجام داده است، چه زمان‌هایی و چه مکان‌هایی فرصت انجام این کار پیش می‌آید. هم‌چنین از وضعیت خانوادگی خود مثل [شغل](#) پدر، رابطه پدر و مادران، تعداد خواهران و برادران و چگونگی رابطه شما با آنها، هم‌چنین اتفاق مهمی که در طول زندگی برای شما رخ داده است، برای ما بنویسید تا در امر [مشاوره](#) ما بهتر و بیش‌تر بتوانیم به شما کمک کنیم. ضمن آن‌که اگر دوست داشتید برای ما بگویید که آیا فقط همین شخص با شما چنین رابطه‌ای دارد یا افراد دیگری هم چنین رابطه‌ای را داشته‌اند؟ توصیه می‌کنیم برای رفع مشکل از روان‌شناس متعهد و متخصص کمک بگیرید. اما به‌هرحال چند مطلب را بیان می‌کنیم و مطمئن هستیم، در صورتی‌که به این توصیه‌ها خوب عمل کنید، هرچه زودتر مشکل شما حل خواهد شد:

در حل هر مشکل مهم‌ترین عامل، «تصمیم جدی و داشتن انگیزه» است. به نظر ما یکی از راه‌های پیدایش انگیزه در ترک این ارتباط، به دست آوردن آگاهی‌های لازم در زمینه اثرات ناگوار این مسئله است. اگر شما نسبت به پی‌آمدهای دنیوی و اخروی این رابطه انحرافی بینش پیدا کنید،
[\[۱۱\]](#) آیت الله شهید دستغیب، گناهان کبیره، بحث لواط.
قطعاً هرچه زودتر در جهت حل مشکلات اقدام خواهید کرد. پس با جدیت و هرچه سریع‌تر اقدام کنید و به خدا [توکل](#) کنید.

احساس ناکامی و ناامیدی

توجه کنید که گاهی نگرانی بیش از حد، افراد را به احساس ناکامی می‌کشانند و آن‌ها ناامیدانه به کارهای گذشته روی می‌آورند. پس توصیه شماره ۱ برای این نیست که نگرانی و احساس ناکامی در شما زیاد شود، بلکه قصد ما این است که تصمیم شما را در حل مشکل جدی نماییم.

بالا بردن اعتماد به نفس

لازم است شما جهت مجهز شدن به دو مهارت ارتباطی، به صورت جدی تمرین کنید: یکی: بالا بردن [اعتماد به نفس](#)، و دیگری: قدرت اعتراض و نه گفتن؛ چون بسیاری از مشکلاتی مثل مشکل شما، ناشی از اعتماد به نفس پایین و یا وجود [خجالت](#) و کم‌رویی شخص است؛ به گونه‌ای که جرئت اعتراض کردن و سرپیچی از خواسته‌های نامعقول دیگران را ندارد. با رعایت نکات زیر می‌توانید چنین قدرت و اعتماد به نفسی را در خود به وجود آورید:

← احترام گذاشتن به خود

بدانید که شما یک [انسان](#) هستید و انسان اشرف مخلوقات و [خلیفه خدا در زمین](#) است. به خودتان احترام بگذارید و بدانید که هر کسی ممکن است دارای نقاط ضعف و قوتی باشد؛ ولی هر انسانی قابل احترام است و بدان که هر طور که در مورد خودت فکر کنی، همان‌طور [عمل](#) خواهی کرد، پس به خودت با دیده احترام نگاه کن.
[\[۱۲\]](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۶۱-۶۹، ترجمه امید اقتداری (اقتباس).

← رد خواسته منفی دیگران

ما به دیگران می‌آموزیم که چگونه با ما رفتار کنند. هر رفتار ناپسند که دیگران با شما دارند، با جدیت رد کنید و هرگز قبول نکنید که دیگران به شما توهین کنند و به شما با چشم حقارت نگاه کنند.
[\[۱۳\]](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۷۸-۸۰، ترجمه امید اقتداری (اقتباس).

← کشف استعدادها خود

به دنبال توانایی‌ها و استعدادها خود باشید. یک قلم و کاغذ بردارید و لیستی از تمام موفقیت‌های گذشته خود بنویسید (مثلاً پیروزی در فلان مسابقه ورزشی، قبولی در دانشکده و...) سعی کنید تمام موفقیت‌ها - حتی آن‌هایی را که شاید به نظر شما کوچک هستند - بنویسید. با این کار هم احساس موفقیت و رضایت در شما به وجود می‌آید و هم استعدادهای خودتان را می‌شناسید و به دنبال آن‌ها می‌روید.
[\[۱۴\]](#) نینوایی، زیلا، اعتماد به نفس راه خوش‌بختی، ص ۱۱۲-۱۲۵ (اقتباس).

← ایجاد شرایط مطلوب

بدانید اگر شرایط مطلوب وجود ندارد، باید آن شرایط را به وجود آورید که دانشمندی گفته است: «آدم‌های موفق آدم‌هایی هستند که برمی‌خیزند و به جست‌وجوی شرایطی که برایشان مطلوب است، می‌پردازند و اگر نتوانند این شرایط را پیدا کنند، آن‌ها را می‌سازند».
[\[۱۵\]](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۱۷۲، ترجمه امید اقتداری.

← ایجاد نظم در زندگی

سعی کنید به [زندگی](#) خود نظم دهید و حتماً در برنامه روزانه خود برای [ورزش](#) وقت مناسب قرار دهید. عضو شدن در یک باشگاه ورزشی (مثل ورزش‌های رزمی) که علاوه بر افزایش قدرت بدنی باعث قوت روحی و قدرت اراده شما شده و اعتماد به نفس را در شما افزایش می‌دهد.

← قطع رابطه با فرد منحرف

مهم‌ترین نکته این است که هرچه سریع‌تر هرگونه رابطه‌ای را با این فرد منحرف قطع کنید و از قهر کردن‌های او نگران نشوید. سعی کنید هرگز در موقعیت‌هایی که او می‌تواند باعث آزار شما شود واقع نشوید، اگر می‌توانید محل زندگی و تحصیل خود را تغییر دهید تا از روبه‌رو شدن با او دور بمانید. اگر شما را تهدید کرد نهراسید، حتی اگر لازم شد از مقامات و مسئولین کمک بخواهید. به این نکته توجه داشته باشید که [دوستی](#) با وی چیزی جز ضرر برای شما ندارد و قهر کردن و قطع ارتباط با او بهترین ارمغان زندگی شما خواهد بود.

← یافتن دوستان صالح

در پی یافتن دوستان سالم و صالح باشید، در مراسم مذهبی و هیئت‌ها شرکت کنید و بدانید که [خداوند](#) حتماً به شما کمک خواهد کرد. ارتباطتان را با ما قطع نکنید و ما را مشاور امین خود بدانید و در صورتی که سؤالات بیشتری داشتید، با ما مطرح کنید.

معرفی منابع

۱. غلبه بر کمروبی، پل زاگو، ترجمه حسین بنی احمد، نشر فقنوس.
۲. روان‌شناسی اعتراض، مانوئل جی اسمیت، مهدی قراچه داغی، انتشارات دُرسا.
۳. اعتماد به نفس برتر، گام‌های ساده برای کسب اعتماد به نفس، لیندن فیلد، انتشارات جوانه رشد.
۴. روان‌شناسی کمروبی، دکتر غلام‌علی افروز.
۵. گناهان کبیره، شهید آیت‌الله عبدالحسین دستغیب، دفتر انتشارات اسلامی.
۶. اعتماد به نفس راه خوش‌بختی، ژیلآ نینوایی، انتشارات ندای فرهنگ، چاپ دوم، ۱۳۷۵.
۷. خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قائمی، چاپ هفتم، پاییز ۷۲، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۸. تمایلات و رفتارهای جنسی طبیعی و غیر طبیعی، بهنام اوحدی، نشر آتروپات، ۱۳۷۹.

پانویس

۱. [↑](#) آیت الله شهید دستغیب، گناهان کبیره، بحث لواط.
۲. [↑](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۶۱-۶۹، ترجمه امید اقتداری (اقتباس).
۳. [↑](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۷۸-۸۰، ترجمه امید اقتداری (اقتباس).
۴. [↑](#) نینوایی، ژیلآ، اعتماد به نفس راه خوش‌بختی، ص ۱۱۲-۱۳۵ (اقتباس).
۵. [↑](#) ایریس بارو، از قدرت تا قدرت، ص ۱۷۲، ترجمه امید اقتداری.

منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «ارتباط با همجنس»، تاریخ بازبینی ۱۳/۰۳/۱۳۹۷.](#)

رده‌های این صفحه : [مقالات اندیشه قم](#)