

بِسْمِ اللَّهِ النُّورِ

اولین رابطه

مهدی اسماعیل تبار

نام کتاب	اولین رابطه
نویسنده	دکتر مهدی اسماعیل تبار
ویرایش و تدوین	ویدا فرزین
طراح جلد و حروف‌نگار	اعظم راستی
لیتوگرافی و چاپ و صحافی	چاپ خاتم نو
امور اجرایی	مریم جدیدی
ناشر	انتشارات اسماعیل تبار
تیراژ	۱۰۰۰
قطع کتاب	رقعی
نوبت چاپ	اول - زمستان ۱۴۰۳
قیمت	۲۵۰۰۰ تومان
نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نیش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۵	
۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸	
esmaeiltabarclinic.com	
 DrEsmailtabar  DrEsmailtabar  Madrese_maharat_zendegi  @Dr_esmaeiltabar  Mahdi_esmaeiltabar	

فهرست

پیشگفتار	۷
چرا این کتاب؟	۱۹
فرزندان پولدار یا فقیر؟	۳۱
اولین تجربه کابوس شونده	۴۳
پزشک زنان با لیزر	۵۶
اهداف متفاوت در دوستی	۶۸
بزرگترهای مقصر در خانه و مدرسه	۷۹
رابطه قبل از ازدواج بله یا خیر؟	۹۳
اعتماد کلامی و اجاره بدن!	۱۰۱
خجالت، خودباوری و خودخواهی دخترها	۱۱۳
پسرهای مغرور و پنهان کار از والدین	۱۳۰
دلایل اولین رابطه عشقی در نوجوانان	۱۳۹
خانواده پولدار یا معمولی؟	۱۴۵
دلیل کاهش سن در اولین رابطه عشقی	۱۵۴
واکنش بعد از اولین رابطه عشقی	۱۶۴
شوهر خیالی	۱۷۲
شکست عشقی و تبعات آن	۱۸۰
همسر مطلوب از نظر پسرهای امروزی	۱۹۷
تاثیر منفی اولین تجربه، بر زندگی عادی	۲۰۷
خطرات رابطه عشقی بدون تعهد	۲۱۵
مهارت‌های فراتر از ۲۰۳۰ چیست؟	۲۲۶

- ۲۳۵..... بچه‌هایی که خدا و احکام را شوخی می‌دانند!
- ۲۴۳..... دنیای مجازی و لذت‌های آنی
- ۲۵۱..... خانواده ناپایدار و دختران دست‌یافتنی
- ۲۵۹..... زندگی دانشجویی و استقلال منفی!
- ۲۶۴..... مهارت‌هایی که به بچه‌ها آموخته نمی‌شود!
- ۲۷۱..... کم‌توجهی به تربیت‌نفس در مدارس
- ۲۷۹..... دلایل طلاق زیر ۵ سال
- ۲۸۷..... پاکدامنی، حیا و کرامت انسانی
- ۲۹۵..... مقاومت والدین در برابر فهم فرزندان
- ۳۰۷..... حرف آخر
- ۳۳۷..... منابع

با تشکر از:

* والدینی که در فرآیند رشد فرزندان خود به حریم‌های حلال و حرام توجه داشته و زمینه بروز هرگونه اختلال جنسی در خانواده یا فامیل را با حفظ حرمت‌ها و مهارت‌آموزی کاهش می‌دهند.

* همه دختران و پسران جوان که در کشف حقایق متند به من‌یاری رسانده و به همین جهت سزاوار برترین پاس‌ها هستند.

* از همه اولیاد و مربیان مدارس و بزرگترهای خانواده‌ها، که در مسیر تولید مطالب، انجام مصاحبه‌ها و اجرایی‌شدن پژوهش‌های عمیق و دقیق کمک کرده‌اند نیز صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

* در طول سال‌های اخیر، همکاران انتشارات اسماعیل‌تبار در بخش‌های مختلف (به‌جهت علاقه‌مندی اینجانب برای تولید محتواهای متند و علمی) سختی و دشواری‌های فراوانی تحمل کرده‌اند. در این شب (که از هزار شب برتر است) از اعماق وجودم برای همه مجردهای اطراف‌مان، یک ازواج ماندگار و موفق و برای افراد متاهل، خوشبختی و در آغوش‌کشیدن نشاط و تندرستی متمرکز می‌کنم.

الحج، عاقبت به‌خیر شوید.

● پیشگفتار

۱- نمی‌دانم چرا قبول کردم بدون اطلاع خانواده با دوست برادرم رابطه داشته باشم. نمی‌دانم در برابر خواستگار سنتی و موافق والدینم چگونه باید واکنش نشان دهم. من نمی‌خواستم ازدواج سنتی داشته باشم و در مسیر بسیار خطرناکی قرار گرفتم. راستش من اعتماد و اعتقادی به نقش خانواده در تشکیل خانواده و انتخاب شریک زندگی نداشتم. در طول ۳۰ سال زندگی به شدت مراقب حفظ شرافت و دخترانگی‌ام بودم اما در جریان یک سفر آن‌چه نباید پیش آمد...

باور کنید من فقط می‌خواستم تجربه کنم! نمی‌دانستم یک لحظه لذت‌جویی، این‌قدر پریشانی و پشیمانی در پی خواهد داشت. درست مانند انسانی که تجربه‌ای را نداشته و از روی وسوسه به لغزش شخصی هولناکی می‌رسد. عقیده فردی من کاملاً برخلاف

نظر و دیدگاه والدینم بود و متاسفانه هنوز هم هست! تصور من این بود که رابطه‌ام با بهنام بسیار طولانی و برای همه عمر خواهد بود. فکر نمی‌کردم پسری که این همه اصرار برای صمیمی شدن و عشق به من دارد، بعد از رسیدن به "اولین رابطه کامل بدون تعهد احساسی"، من را با این همه آرزوهای بزرگ عاطفی، به فراموشی بسپارد. من نمی‌خواستم تقاضای او را تامین کرده و به پیشنهاد بی‌شرمانه بهنام، پاسخ مثبت بدهم. اکنون که فکر می‌کنم من توانایی نه گفتن به آن کلاهبردار احساسی را نداشتم. نکته مهم دیگر این است که بسیاری از ما فکر می‌کنیم تجربه‌های تلخ عشقی، برای من و ما پیش نخواهد آمد. ای کاش دخترهای دیگر و بزرگترهای آنها باور می‌کردند بروز این آسیب برای سایرین نیز ممکن است. جلسه آخری که ملاقات حضوری داشتیم و منجر به برقراری ارتباط شد، به واسطه چند دلیل زیر بود:

✓ اعتماد کاذبم، که به خاطر عملکرد مودیان "تبهکار عاطفی" ایجاد شد.

✓ افرادی که می‌گویند دنبال رابطه نبوده و هدفشان ازدواج رسمی است، بسیار خطرناک‌تر هستند.

✓ نشانه خطرناک بودن یک رابطه، ترس از در جریان گذاشتن والدین یا سایر اعضای خانواده دختر است.

✓ معمولاً ما دخترها، در لحظه آخر و پیشنهاد عملی برقراری رابطه، "مهارت نه گفتن" را نیاموخته یا توانمندی دفاع از خود را نداریم.

✓ بسیاری از دخترهای فریب‌خورده، انجام رابطه و در اختیار قراردادن خود را به‌عنوان نوعی ضمانت برای ادامه یافتن تعاملات عاطفی‌شان تلقی می‌کنند.

✓ فرد متجاوز و سوءاستفاده‌کننده، با زبان چرب و وعده‌های دروغین بسیار، نوعی اطمینان کاذب در شخص ایجاد می‌کند.

این داستان واقعی زندگی دختری بود که در چند جلسه مراجعه سعی بر گمراه کردن اصل داستان و پیچاندن ماجرای خود داشت. متأسفانه روند اعتماد‌آمیز بین افراد قربانی و مشاور، به‌راحتی ایجاد نشده و طرح اصلی آسیب پیش آمده، با اتلاف زمان مناسب برای درمان یا کاهش هزینه‌های ذهنی، روانی و رفتاری، به تعویق می‌افتد.

۲- من و شوهرم هر دو فرهنگی هستیم. بیش از ۳ سال است در کانال شما (@Dr_Esmailtabar) عضو هستیم و از پیام‌ها و

پست‌های آن به بهترین شکل استفاده می‌کنیم. اکنون نزدیک به ۵ ماه است متوجه شدم که تنها دخترم، متاسفانه علیرغم همه مراقبت‌های ما دچار افت تحصیلی شدید شده و این افت درسی به‌خاطر دوستی با یک پسر و برقراری رابطه عاطفی کامل با او بوده است. متاسفانه والدین بسیاری مانند ما، متوجه فاصله بین خود و فرزندشان نیستند. دخترم برای یکی از دوستان نزدیک خود در مدرسه، تجربه تلخ خود را گفت و او نیز برای مشاور دبیرستان ماجرای هولناک را تعریف کرد. ظاهراً بعد از هفته‌ها دوستی، نوشین به دعوت شاهین دوست و شوهر قلابی وی به منزل آنها می‌رود و با مصرف تحصیلی مخدر صنعتی شیشه، دختر معصوم من را وادار به انجام یک تجربه عشقی هولناک کرده و....

۳- پرستو دانش‌آموز سال آخر هنرستان غیرانتفاعی، در اتاق مشاوره به شدت شروع به گریه کرد و با ذکر شرایط دشوار ارتباط عاطفی بین والدین خود گفت: من در خانواده‌ای سرشار از مشکلات و دعوای همیشگی بزرگ شدم. مدرسه ما از بیرون، ظاهراً هیچ مشکل یا مساله‌ای ندارد، اما بیشتر شاگردانش درگیر موضوعات عاطفی و روابط مختلف با غیر همجنس خود هستند. من از طریق یک دوست به ظاهر مهربان و همراز با گروهی آشنا

شدم. اوایل فقط با دوستان گروه‌مان در برنامه‌های کوهنوردی و تفریحات اجتماعی شرکت می‌کردیم. در همان جمع با جمشید که پسری بسیار خونگرم و صمیمی بود آشنا شدم. ای کاش والدینم، کمی از پرخاشگری‌های دائمی خود دور شده و بیشتر مراقب فرزند خود می‌شدند.

متأسفانه جمشید با من خیلی مهربان بود و اعتمادم را جلب کرد. اوایل به من می‌گفت نباید رابطه فیزیکی داشته باشیم. اما به مرور من را مجاب کرد که ما برای هم هستیم و به همین دلیل می‌توانیم رابطه زناشویی را عین زن و شوهرها داشته باشیم. گریه‌های الان من به دلیل دروغ‌های جمشید است. او بعد از رسیدن به هدف شوم خود، به دلایل واهی از من دور شد و با بلایی که بر سر من آورد باعث شد از مسیر زندگی دانش‌آموزی‌ام منحرف شدم و باعث انزوای من شد و... و گوشه‌گیری من شد و...

۴- من پسر محبوب خانواده‌مان هستم و هیچ فردی در خانواده و فامیل از من خاطره بدی ندارد. از طریق فضای مجازی با دختری آشنا شدم که ۸ سال از من بزرگتر بود. بعدها فهمیدم که شراره، زنی مطلقه است که یک فرزند از زندگی مشترک گذشته دارد و من را قربانی هوس‌بازی خود کرده است. شاید باور نکنید که با

فیلمبرداری پنهانی از من، زمینه فرصت‌طلبی و سودجویی‌های مستمر را از من فراهم کرد و گام به گام در گردابی افتادم که خارج‌شدن از آن برایم بسیار دشوار شد. فکر نمی‌کردم پسر باادب و بااخلاقی مانند من به‌خاطر خیانت در حق والدینش به چنین فرجام تلخی برسد. کاش در مدرسه و خانواده، بزرگترهای من زمان محدودی را برای آموزش مهارت‌های مرتبط با مسئولیت‌های اجتماعی یک دختر یا پسر نوجوان یا دانش‌آموز، در نظر می‌گرفتند. قبول دارم که به اندازه کافی مراقبت‌های لازم را یاد نگرفته و در برابر وسوسه‌های موجود، از خودم مقاومت کافی نشان نداده‌ام و...

۵- من سیما دختر دانشجو در یک خانواده سنتی و محترم هستم و پدرم یک مغازه‌دار و کاسب مردم‌دار است. متأسفانه در ابتدا طی چند سال به‌طور ناخواسته با همسر دوست خانوادگی‌مان صمیمی شده و به مرور زمان رابطه پنهانی و علاقه من به او که مردی ۵۶ ساله بود بیشتر شد. اعتراف می‌کنم در ابتدا دوست پدرم از این کار پرهیز می‌کرد و مدام من را مورد نصیحت و نکوهش قرار می‌داد. اما من انگار منگ و مسخ شده بودم. به‌جهت نزدیکی دو خانواده، می‌دانستم که همسر و ۳ فرزند او چه ساعت‌هایی در

خانه‌شان نبودند و امکان رفتن من فراهم می‌شد. یک روز، بعد از ساعتی ابراز علاقه و بیان حرف‌های عاشقانه توسط من! مردی که عین عمو برای من بود، با من کاری کرد که موجب شرمساری و پریشان‌حالی همیشگی‌ام شد و...

همه داستان‌های فوق و موارد دیگری که در این کتاب برای شما می‌نویسم حکایت‌های تلخ اما واقعی از زندگی برخی از هموطنان ماست. نمی‌خواهم سیاه‌نمایی کرده و موجب ترس بی‌فایده خوانندگان شوم اما به‌گواه خبرها و پژوهش‌های متعدد مورد تایید سازمان‌های بین‌المللی، همچنین در همه موارد ناهنجاری که مورد بررسی و تحقیق آسیب‌شناسان مشکلات اجتماعی قرار گرفته، شرایط کشورمان نسبت به ممالک توسعه‌یافته در وضعیت مطلوب-تری قرار دارد. نکته‌ای که لازم است همه ما به آن توجه کنیم این است که یک قطره خون، می‌تواند موجب زیر سوال رفتن پاکی ظرف شیری شود. در واقع هر چه توانمندی‌های ذهنی، روانی و رفتاری اولیاء، مربیان و خود بچه‌های باهوش بیشتر شود، شاهد کاهش تنش‌های مختلف خواهیم بود.

از یک جنبه عینی دیگر، تمرکز مراکز آموزشی نظیر مدارس و دانشگاه‌ها بر روی یک بخش از رشد (نمره و تراز علمی در

آزمون‌های آزمایشی) بیشتر است و افزایش کیفیت عملکردی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی را مورد بی‌مهری خود قرار می‌دهند. به همین علت، اگر مدیر مدرسه یا مسئول فرهنگی در یک دانشگاه یا سازمان هستید، توجه به نکته‌های زیر را که بدون هرگونه غرضی است از زبان برادر کوچک خود، مهم بدانید:

- هر چه دانش و مهارت مرتبط با روابط احساسی فرزندانمان بیشتر باشد، احتمال بروز ناهنجاری‌های احساسی کاهش خواهد یافت.
- گسترش پیام‌رسان‌های موجود بر روی موبایل‌های هوشمند، می‌تواند زمینه بروز مشکلات احساسی برای نوجوانان کم‌تجربه را بیشتر کند.
- حتماً در کنار تهیه ابزار الکترونیک نظیر تبلت، رایانه و تلفن همراه دارای اینترنت پرسرعت، حداقل یک کتاب روان‌شناسی و مشاوره موبایل را تهیه کنید (این کتاب و لوح فشرده مرتبط توسط انتشارات اسماعیل‌تبار، تولید شده و آماده عرضه است).
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی در طول یک سال تحصیلی یا در فضای سازمانی، می‌تواند دانش و مهارت‌های مرتبط را افزایش داده و احتمال بروز آسیب‌ها را کاهش دهد.

- بهروزشدن انواع کتاب‌ها و لوح‌های فشرده که طی ۳ سال اخیر تولید شده باشد، بسیار مهم است. متأسفانه بسیاری از کتاب‌های روان‌شناسی و مشاوره موجود در کتابخانه‌های منزل بسیاری از هموطنان ما، قدیمی و غیرمرتبط با فرهنگ ایرانی است.
- باید قبول کنیم تحولات احساسی در جوامع انسانی، طی ۵ سال اخیر، بسیار سریع و همه‌جانبه بوده است. بسیاری از خانواده‌های ایرانی متوجه زلزله‌های ارتباطی زمینه‌ساز خطاهای عاطفی نبوده و به همین دلیل، هزینه‌های فراوانی متحمل می‌شوند.
- در برابر استدلال برخی از هموطنان که شرایط اقتصادی را دلیل عدم مراجعه به مشاور یا روان‌شناس مطرح می‌کنند، باید پیامدهای پرهزینه عاطفی واقعی که در این کتاب منعکس می‌شود را دلیل اشتباه‌بودن "منطق مالی" دانست. این نهایت کم‌لطفی است که فراموش کنیم باارزش‌ترین سرمایه‌گذاری، توجه و سرمایه‌گذاری روی فرزندان یک خانواده است.
- مشکل جدی بعضی از بزرگترهای یک خانواده "توهم دانستن" است. دانستن عمق نادانی، اولین گام برای پذیرش مشکلات رفتاری و اشتباهات احساسی بچه‌هاست که می‌تواند به پدر و مادرها برای درک واقعیت کمک کند.

- در بررسی دلایل پدید آمدن یک اختلال، باید به همه عوامل زمینه ساز توجه کرد. متأسفانه اشکال اصلی به بزرگترهای مدرسه و خانواده برمی گردد.
- اشتباه بسیاری از دختران و پسران قربانی، به این چند پرسش برمی گردد. آیا ما برای هم نیستیم؟ اگر می خواهیم برای آینده زندگی مشترک خود آشنایی بیشتری کسب کنیم، راهی بهتر از برقراری رابطه کامل جسمی و عشقی وجود دارد؟ اگر من را قبول داری، باید در عمل میزان اعتمادت را به من نشان دهی! و...
- اگر پدر یا مادر هستید، لطفاً به اهمیت برقراری رابطه سرشار از رازداری و اعتماد متقابل، توجه داشته باشید.
- در مدرسه، استفاده از کارشناسان دارای اخلاق حرفه ای و تجربه - های مرتبط بسیاری ضروری است. اگر من جای مدیر یا ناظم مدرسه باشم، حتماً این چند کار را انجام خواهم داد:
الف) کتابخانه مدرسه را با کتاب های جدید و متناسب تجهیز می کنم.
ب) در طول ماه، حداقل یک کارگاه آموزشی متناسب برگزار می کنم.

پ) برقراری ارتباط نزدیک با قوه قضاییه و پلیس بسیار مفید است.

ت) رابطه بین والدین و مدرسه را فراتر از قراردادهای مالی برده و همواره تلاش می‌کنم با دانش‌آموزان مدرسه و گروه‌های مختلف دوستان در مدرسه رابطه صمیمانه و مؤثر برقرار کنم.

- من برای طرح موضوعات متعدد موجود در کتاب حاضر، بارها و بارها با چالش ذهنی فراوانی روبه‌رو می‌شدم. از یک طرف وظیفه آگاهی و امیدآفرینی و از سوی دیگر نگرانی از عرف و سنت‌های موجود در خانواده‌های ایرانی، این دل‌مشغولی فکری را برای من ایجاد می‌کرد که مبادا از چارچوب و حریم اخلاقی و عرفی خارج شوم.

- خدایا تو می‌دانی هدف اصلی من از نوشتن این کتاب، کمک و یاری به بچه‌های سرزمینم است.

- خدایا از تو یاری می‌خواهم که موجبات آگاهی بخشی به بزرگترهای خانواده و جامعه را به جهت جایگاه و نقش تربیتی‌شان برای رشد همه جانبه فرزندان‌مان، فراهم کنم.

- خدایا موضوع چالش‌های جنسی، تبدیل به چالش جامعه ما شده است. به هموطنانم، توانایی و شهامت پذیرش خطاهای‌شان و قرارگرفتن در مسیر جبران اشتباهات گذشته را هدیه کن.

- خداوند در آیه ۱۹ سوره حشر به "خود فراموشی" اشاره کرده است. خدایا به ما توانمندی عطا کن که به خودشناسی و درک توانمندی‌های‌مان نائل شویم، روح بخشندگی‌ات را ارزانی کن و به ما کمک کن تا در مسیر بهترشدن قرار گیریم.

در پایان لازم می‌دانم از تک‌تک همکاران انتشارات و فضای مجازی تشکر کنم. جهت تولید یک محتوای جدید تصویری یا مکتوب به پژوهش‌های هوشمندانه مرتبط نیاز داریم و بدون نگاه عمیق و دقیق نمی‌توان انتظار تاثیرگذاری مطلوبی داشت. در این کتاب به جهت حساسیت مساله و دشواری طرح موضوعات خاص مربوط به اندام و روابط خصوصی، باید سخت‌گیری بسیار عالمانه‌ای انجام می‌دادم.

مهدی اسماعیل تبار

۲۳ رمضان سال ۱۳۹۸