

روان‌یاری

**قلدری سنتی و قلدری سایبری**
**دکتر فرشته برزگر متخصص رفتار حرکتی،**
**مدرس آموزش ننگده ملی مهربت دختران اردبیل**

بدون شک پیشرفت تکنولوژی انجام رفتارهای مجرمانه را نیز پیچیده‌تر می‌نماید بنابراین سازمان‌های تربیتی بایستی هر روز تکنیک‌ها و روش‌های خود را بروز رسانی نموده تا از بروز رفتارهای مجرمانهٔ پیچیده‌تر نیز پیشگیری نمایند.
قلدری از دیرباز یک مشکل ارتباطی و اجتماعی می‌باشد که قربانی‌های زیادی دارد در این مقاله کوتاه به بررسی این موضوع و شکل جدید آن یعنی قلدری سایبری پرداخته می‌شود.
تعریف قلدری: شکلی از رفتار پرخاشگرانه عمدی و تکراری است که به صورت فردی یا گروهی در بین نوجوانان در داخل مرکز آموزشی یا خارج از آن مشاهده می شود این رفتار یا آسیب رسان و یا با تهدید به آسیب همراه است بنابراین موجب تحریک ترس و استرس می‌گردد.
در این مقاله به بررسی شکل‌های قلدری پرداخته خواهد شد. البته نزاع بین افراد با قدرت برابر، قلدری به شمار نمی آیند.
اغلب قلدری سنتی، مقدمه ای برای شروع قلدری نوع دوم یا سایبری محسوب می شود.

قلدری سایبری
انجام تعدمی و مستمر رفتارهای آزاردهنده (مانند ترساندن، تهدید و توهین و یا تحقیر دیگران) با استفاده از وسایل الکترونیکی، قلدری سایبری (مجازی) نامیده می شود.

عوامل متمایز کننده قلدری سنتی از سایبری
•

**سفره‌های نوروزی**

انواع آجیل‌ها و شیرینی‌های سنتی یا جدید **نوروز**، **چهارشنبه سوری** و **سیزده بدر** اما اینکه هفت چیز با نام سین باشد، پدیده جدیدی است و مستندات تاریخی ندارد. البته سفره نوروزی همواره دارای سبیل و نمادها بوده‌است اما به نظر می‌رسد گذاشتن هفت جزء آغاز شونده با حرف سین در سَفرهٔ نوروزی پدیده‌ای است که روایت‌های آن بیشتر از اواخر دوره قاجار رایج شده و پیشینهٔ تاریخی ندارد و توسط رسانه‌ها فراگیر شده‌است. یکی از ضروریات عید نوروز لباس نو و حمام رفتن بوده‌است، مردان و زنان قبل از فرارسیدن نوروز به حمام می‌رفتند و شلوغ‌ترین روزهای گرمابه‌ی همان چندروز سال نو بود. در گرمابه‌های قدیمی که معمولاً با چوب و هیزم در (گرخانه) Gor Khaneh یا آتش‌خانه آب داخل خزانه را که بر روی دیگ‌های بزرگ قرار داشتند گرم می‌کرد، حمامی‌ها لازم بوده که یک ذخیرهٔ ویژه چوب و هیزم را برای روزهای نوروز ذخیره کنند.

در قرون گذشته بسیاری از خانواده‌ها سالی فقط یکبار می‌توانستند پلو بخورند و آن هم شب نوروز بود. شب نوروز، همه مردم با اکثراً پلو یا چلو خوردش می‌خورندند. از این پلو نوروزی برای فقرا، سلمانی (ارایشگر) و حمامی (مسئول آتش حمام) و برای کدخدای و روحانی (معلم سنتی) محل پیشکش می‌بردند؛ و آن‌ها با حجم زیادی از پلو روبرو بودند و ناچار بودند آن‌ها را خشک کرده و در آینده استفاده کنند.

پهن کردن سفرهٔ نوروزی در ایران آداب و رسوم خاصی دارد و روی سفره اجزای دیگری به‌ویژه آینه، شمع، و آب نیز حضور دارند. از دیگر اجزای سفرهٔ امروزی می‌شود از ماهی و تخم مرغ محل پیشکش می‌بردند؛ و آن‌ها با حجم زیادی از پلو روبرو بودند و ناچار بودند آن‌ها را خشک کرده و در آینده استفاده کنند.

هیات تحریریه.

**همکاران این شماره:**
**دکتر سایمک خدایی‌خاوی؛**
**سپروس نقی زاده،**
**دکتر کریم نیکنام،**
**دکتر فرشته برزگر**

**آدرس دانشگاه ملی مهربت واحد استان اردبیل**

**اردبیل- میدان ایثار- ابتدای جاده خانقال کمپستی: ۱۳۳۴۹-۵۶۱۸۴**

**شماره تلفنکشی دبیرخانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵**

**صفحه ویژه واحد دختران**

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سک زندگی دانشگاه ملی مهربت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۵ اسفند ماه ۱۴۰۳- صفحه: ۴

ماهیت تغییر یافته ارتباطات و تعامل نوجوانان با یکدیگر به دلیل استفاده فزاینده آنان از فناوری جدید است. در نوع سنتی نیازمند تعامل چهره به چهره فرد قلدر و فرد یا افراد قربانی می باشد و به طور معمول در محیط مدرسه یا مسیر رفت و آمد به مدرسه اتفاق می افتد، در حالیکه قلدری سایبری از طریق اینترنت، فضای مجازی و تجهیزات الکترونیکی صورت می گیرد و عمده ترین ویژگی آن عدم وابستگی به ارتباط چهره به چهره بین فرد قلدر و قربانی است.

به احتمال قوی خانواده های افراد قلدر نیز نقش تربیتی خود را در قبال فرزندانشان به درستی ایفا نمی کنند. بدون تعارف باید گفت که برخی از والدین، خود الگوی شایسته ای نیستند و خود مشکل رفتاری دارند و در تعاملات اجتماعی از روش های مسالمت آمیز استفاده نمی‌کنند.

علائم و نشانه های بروز قلدری برای نوجوانان در فضای مجازی: پس از استفاده از اینترنت یا تلفن همراه، پریشان و آشفته می شونی. در مورد فعالیت های برخط(آنلاین) خود و استفاده از تلفن همراه پنهان کاری می کند. کم حرف، مضطرب یا عصبانی می‌شوند. به نظر می رسد تنها و غمگین هستند.

از مواجه خود را نیز به محفلی بازکنند و یا در مورد آنها اطلاعاتی جمع کنند و یا لینکی به آنها ارسال کنند، نیاز به توجه به این مسئله جدی می باشد.
زمانی که از آنها خواسته می شود که ارتباطشان مخفی بماند و با هیچ کس در میان نگذارند! زمانی است که باید مسئولین و سرپرستان خود را از این مورد آگاه نمایند.
زمانی که از آنها خواسته می شود پای سایر دوستان خود را نیز به محفلی بازکنند و یا در مورد آنها اطلاعاتی جمع کنند و یا لینکی به آنها ارسال کنند، نیاز به توجه به این مسئله جدی می باشد.

شهدا نیز رسم شده‌است.

**لباس نو و پاک نوروزی**

حمام رفتن و پوشیدن پوشاک نو بخشی از ضروریات روز نوروز است که افراد حتماً بایستی



با لباس نو و پاک به دیدار اقوام و دوستان می‌رفتند.
جملی کارری در سفرنامه‌اش می‌نویسد:

ایرانیان در این روز لباس نو می‌پوشند. حتی اگر کسی پول هم نداشته باشد، مبلغی از دیگران قرض می‌کند و برای خود و بستگان و خانواده‌اش لباس و کفش نو تهیه می‌کند؛ زیرا معتقدند کسی که سال نو را با لباس کهنه آغاز کند، از خوشی‌های تازه سال جدید بی‌بهره خواهد ماند.
از دیگر مراسم عید نوروز، یکی هم آماده کردن انواع غذاهای لذیذ در خانه‌ها و پذیرایی گرم از دوستان و آشناپان است.

در قدیم معمولاً لباس قومی و ملی هر منطقه‌ای در ایران متفاوت بود، به‌خصوص هر قبیله و ایل متمکن بود نوع کلاهی که بر سر می‌گذاشتند متفاوت باشد و در نوروز لباس قومی معمول بوده‌است در بیشتر مناطق ایران یک شتل به شکل عبا مردها بر دوش می‌انداخته‌اند امروزه رئیس‌جمهور افغانستان از این شتل برای اعیاد رسمی استفاده می‌کند. از دوره رضا شاه پوشش‌های متفاوت قومی که بعضاً نشانه‌هایی از تفاخر همراه داشت برچیده شد و لباس سراسری ایران استاندارد کت و شلوار و کلاه فرنگی رسمیت یافت.

**گردشگری:**
**مسافرت نوروزی در ایران**
در ایران تعطیلات نوروزی معمولاً با حجم بالایی از سفرهای گردشگری همراه است. آمار این سفرها در طول سال‌های اخیر رو به رشد بوده‌است.

**سباقات ورزشی**

برگزاری مسابقات ورزشی در معابر شهری و



**در حقیقت ماه رمضان ماه قیام برای اطاعت و بندگی خداوند است.**

**سخن سردبیر**

بررسی پرونده تحصیلی دانشجویان دانشگاه ملی مهربت واحد استان اردبیل نشان می‌دهد که هیچ یک از دانشجویان ساکن در خوابگاه جزو نفرات برتر نبوده و از نظر تحصیلی و درسی نتوانسته‌اند آنچنان که شایسته و بایسته است خود را نشان بدهند.
بدیهی است زندگی خوابگاهی در عین اینکه می‌تواند در استقلال فردی، رشد اجتماعی، تقویت نیرومندی‌های مرتبط با شخصیت و بالا بردن قدرت تصمیم‌گیری و … مفید باشد با این‌حال به نظر می‌رسد دانشجویان در این دوره با دوری از خانواده و احتمالاً در غیاب حمایت‌روانی و عدم حضور نزدیک پشتیبان روحی و روانی اعضای خانواده نمی‌توانند از امکانات مادی و روانی مرتبط با خوابگاه بهره‌ی اساسی ببرند. لذا ضمن توصیه به حضور بیشتر مشاوران و روان شناسان در خوابگاه و افزودن بر ارتباطات خود با دانشجویان، از ساکنین خوابگاه انتظار داریم از پتانسیل اساتید مشاور و روان شناسان استفاده کرده و در کنار بهره‌مندی از تخصص و تجربه آنان، آمادگی‌های تحصیلی و درسی خود را ارتقا بخشند.

از دانشجویان عزیز انتظا می‌رود با استفاده از ارتباطات اجتماعی و قابلیت‌های حضور همیاران در دانشگاه بتوانند با یادگیری مهارت‌های

مطالعه و یادگیری برتر و رعایت توصیه‌های مشاوران و روان‌شناسان بر مشکلات فائق آمده، توانمندی‌های خود را در تمامی زمینه‌های شخصی، تحصیلی، اخلاقی، روانی و… بهبود بخشند.
به دانشجویان عزیز بویژه ساکنین خوابگاه توصیه می‌شود قدر دوران دانشجویی را دانسته و از این دوران برای بهبود اندیشه‌های عالی انسانی، ارتقای مهارت‌های اجتماعی،

افزودن بر سرمایه اجتماعی و تقویت سایر نیرومندی‌های خود استفاده کرده و سلامت و توسعه آینده خود را که با آینده جامعه و خانواده گره خورده است از همین الان در نظر داشته‌باشند.
ایران اسلامی و شکوفایی روز افزون آن به دستان شما مهندسان آینده و به اندیشه‌های متبادر از آذهان شما نیاز مبرم دارد و انشا… با تاسی به ارزش‌های عالی اخلاقی و

تجهیز خود به فنون علمی و فن‌آوریهای نوپهلور در این مأموریت موفق باشید.

توصیه دیگر به دانشجویان عزیز این است که ارزش کلاس‌های درسی بخصوص واحدهای تخصصی تا پایان اسفندماه از غیبت‌های غیر ضروری بپرهیزند و حتی در ایام تعطیلات سال پیش‌رو درس را فراموش نکنند/

**ایام عزت مستندام**



ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی ؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سک زندگی دانشگاه ملی مهربت واحد استان اردبیل، سال دوم، شماره ۱۵ اسفند ماه ۱۴۰۳- چهار صفحه

**در حقیقت ماه رمضان ماه قیام برای اطاعت و بندگی خداوند است.**

# رمضان، ماه صبر با پاداش بهشت



رمضان که شهر خدا و شهر صیام نامیده می‌شود فرصتی است برای تمام مؤمنین عالم تا با استفاده از فیوضات این ماه خود را در مقابل هوس‌ها و مطامع دنیا امتحان کرده و در مسیر معنویات تمام نشدنی موهبت‌های دینی قرار گیرند.
یک انسان و طبیعاً یک انسان مؤمن و خدانشناس با روزه‌داری و به ویژه با روزه‌داری همراه با تهجد و با تبعیت از فرامین الهی و پذیرش ارزش‌های مادی و معنوی این ایام، صبر، تقوا، معنویت، خودسازی و سایر خصال نیکوی یک مؤمن را به آزمون الهی می‌سندج.
این ایام برای یک مؤمن خدانشناس، یک شهروند، همکار و دانشجوی جامعه‌ی اسلامی و هر فردی که می‌خواهد در مسیر مأموریت‌های الهی، خالصانه و با طیب خاطر قرار گیرد فرصتی بس ارزشمند است تا در مقابل وسوسه‌های شیطانی تمدن کنونی سربلند بیرون بیاید. با تبریک این ایام پرفضیلت به اساتید، همکاران و دانشجویان گرامی امیدوارم که در این ایام ضمن بهره‌مندی از ضیافت ماه رمضان با حضور در مجالس و برنامه‌های مذهبی دانشگاه در ادای

**اجرکم عندا…**

**کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهربت واحد استانی**

بر گزار می‌شود.

**افروختن آتش**

جشن نوروزی روستای پالنگان با چرخاندن مشعل‌ها و حرکت به بالای صخره‌های پشت روستای پالنگان توسط جوانان برگزار می‌شود.
در این جشن مردم روستا با حضور بر بام خانه‌ها و با نواختن موسیقی‌های کردی و پوشیدن لباس‌های شاد و رنگارنگ به استقبال نوروز می‌روند.

رسم افروختن آتش، از زمان‌های کهن در برخی مناطق علاقمند به نوروز متداول شده‌است.
در ایران، جمهوری آذربایجان و بخش‌هایی از



افغانستان، این رسم به‌صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال متداول است. این مراسم چهارشنبه‌سوری نام دارد. در کردستان در روز نوروز مراسم آتش نوروزی (به کردی ناگِر نهوروزی/ Agir Newroz) انجام می‌شود.
پریدن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. همچنین رسم افروختن آتش در پامداد است و مردمان آن جشن را برپا می‌کنند.

**زمان نوروز:** چنانچه آغاز سال، قبل از ظهر و در نیمهٔ اول شبانه‌روز تحویل شود، همان روز نوروز است و اگر تحویل سال بعد از ظهر باشد،

فردای آن روز، نوروز است.
نوروز در تقویم میلادی در بیشتر سال‌ها با ۲۱ و گاهی ۲۰ و به‌ندرت ۲۲ مارس مطابقت دارد.

**آئین‌های نوروزی**

**خانه‌تکانی**

خانه‌تکانی یکی از آیین‌های نوروزی است که مردم برخی مناطقی که

نوروز را جشن می‌گیرند به آن پایبندند.
در این آیین، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شستشو و تمیز می‌شوند. این آیین در کشورهای مختلف از جمله ایران، تاجیکستان و افغانستان

الف: اجناسی که جنبه نمادین و سمبولیک دارد. مانند سیر و سکه

ب: مواد و اشیایی که جنبه خوراکی و پذیرایی دارند. مانند انواع

آجیل‌ها و شیرینی‌های سنتی یا جدید ( بقیه در صفحه ۴)

