

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

# چگونه زندگی زناشویی بهتری داشته باشیم

"نوشته هایبی از: دکتر بهنام اوعدی"



! ریزش (انزال) زودرس درد بی درمان نیست



## \*رکتر بهنام اوعدی

روان پزشکی و درمانگر مشکلات جنسی، زناشویی و خانوادگی \*

ریزش (انزال) زودرس اختلالی است که بسیاری از مردان دچار آن بوده اند. بسیاری از بازگو کردن این مشکل نزد دیگران به کلی پرهیز می کنند و عمری را با این مشکل رنج آور می گذرانند. برخی دیگر با بیان این مشکل نزد دوستان و آشنایان می کوشند تا از آموزه های آنان یاری جویند و بر آن چیره شوند. برخی اکسیرهایی از آن را در عطاری ها و داروخانه ها می جویند و اندکی نیز به پزشکان مراجعه می کنند. شمار فراوانی برای سخت کردن کمر رو به افیون می آورند و عمری در دام آن اسیر و در به در می شوند.

متأسفانه بسیاری از نسخه پیمان داروخانه ها و برخی پزشکان عمومی و متخصص مردم را از چاره پذیر بودن این مشکل ناامید می سازند و برخی از ایشان داروهای مخدر همچون «نرآمدول» را اکسیر شفا بخش آن می شناسانند. کاربرد آن جا کشیده که داروی نوین با نام «وادگول» به بازار سرازیر شده که گردآمده ای از وایاگرا (سیلدنافیل) و نرآمدول است و به نازگی به شدت از سوی برخی برای آن تبلیغ می شود. داروی که به سبب وجود نرآمدول در آن، افزون بر امکان تشنج زایی، می تواند دروازه ای برای وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر و محرک باشد.

بسیاری در سال های اخیر برای بهبود میل، توان و مدت آمیزش خود رو به مواد محرک همچون اکستازی و شیشه آورده اند و در گرداب وابستگی به آن ها فرو رفته اند. در حالی که ریزش (انزال) زودرس در بیشتر موارد به دلیل اضطراب و افسردگی برخاسته از نعارضات درون روانی و بین فردی مردان است که با سود جستن از داروهای اعصاب و روان فزاینده سطح سرونونین در باخته های مغزی و نیز رفتار درمانی های شناختی به گونه ای کارآمد و دیرپا درمان می شود.

(بنابراین هیچ گونه نیازی به رو آوردن به نریاک و نرامادول (مخدر)

یا

.اکستازی و شیشه (محرک) برای رهایی از آن نیست

از جمله داروهایی که برای بهبود ریزش (انزال) زودرس به کار گرفته می شوند، می توان به کلومی پرامین، آسنترا / زولوفت، سیتالوپرام (سپرام)، فلنووکسامین (لووکس)، پاروگنن (فلوگنن) (پروزاک)، سرنالین (پاکسیل)، بوپروپیون (زیبان / ولبوئین)، ریتالین و ... اشاره کرد

دگرگون ساختن اتاق خواب از لحاظ رنگ، نور و چینش، اصلاح شیوه آمیزش، طولانی کردن دوره پیش ایست - آغاز، و د چلانیدن نوک آلت، انجام تمرینات ورزشی و « نوازش، سود جستن از تکنیک های رفتاری نگل، برای تقویت عضلات لگنی مهارکننده ریزش (انزال) منی و ادرار، بهره گیری هفتگی از شنا و ماهیانه از بولینگ، پرتاب شانه دارت، یاری جستن از افزایشنده های خوراکی میل جنسی و افزودن ن آرمیدگی (ریاکسیشن)، یوگا و مدی نیشن از جمله کارهایی ست که باید از سوی سکس تراپیست انجام شود (درمانگر مشکلات جنسی - زناشویی

از جمله افزایشنده های خوراکی طبیعی میل جنسی، می توان به جن سینگ، زعفران، زنجفیل، دارچین، آجیل مشکل گشا، نخودچی کشمش، خاویار، سیر، پیاز، سبزی جات تازه، حبوبات پخته شده، انبه، موزه ... زیتون، سیب درختی و

.اشاره کرد

ریزش (انزال) زودرس بی گمان چاره پذیر است و امروزه مداخلات عصبی نوینی نیز به درمان های گوناگون آن افزوده شده اند. بنابراین به آسانی می توان اسپری های بی حسی و کاندوم های تاخیری که موجب نارضایتی زنان از بی حسی واژن پدید آمده از آن ها می شود را برای همیشه کنار گذاشت



## طلاق عاطفی و آمزشی

دکتر بهنام اوحدی\*

طلاق بحران سنگینی در دوران بزرگسالی است. در بسیاری از موارد ازدواج از همان آغاز کاملن نادرست بوده و محکوم به طلاق است. در موارد دیگر، زن و شوهر اغلب با شتابی ناهمگون از همدیگر رشد و نمو داشته و دگرگون می شوند. یکی از دو سوی ازدواج ممکن است متوجه شود که دیگری همانی نیست که به هنگام ازدواج بود. در واقع، هر دو تغییر و تکامل یافته اند، هر چند این روند در راهی هماهنگ و همسو نبوده است.

اغلب یکی از طرفین ازدواج، دیگری را به سبب از دست رفتن عواطف سرزنش کرده، از ارزیابی نقش خود در فروپاشی پیمان زناشویی سرباز می زند.

گاه برخی از سویه های نابودی و فروپاشی روابط زناشویی، جدایی و طلاق با ویژگی های خاص زندگی میانسالی (نیازمندی به دگرگونی، فرسودگی برخاسته از کارکرد مسئولانه و نرس از رویارویی با خویشتن) ارتباط دارد.

جدایی و طلاق، ریشه ها و سرچشمه های گوناگون داشته اما اغلب زمینه ای خانوادگی دارد و در زوج هایی که زیر بیست سالگی ازدواج می کنند، یا از طبقه های اجتماعی - اقتصادی ناهمگونی برآمده اند، شایع تر است. جدایی و طلاق، درست همانند پیمان زناشویی، ویژگی های یگانه ی خود را دارد. ممکن است چشمداشت های همسر واقع گرایانه نباشد؛ ممکن است یکی از دو سوی زناشویی، خواهان آن باشد که دگرسو حتماً فداکارترین مادر نمونه یا پشتیبان ترین پدر نمونه باشد.

پرورش و تربیت فرزند، بیشترین فشار را بر پیمان زناشویی وارد می سازد. این واقعیت روانشناختی بارها آزموده شده، درست واژگون باورهای عرفی - سنتی در میهن ماست که زاده شدن فرزندان را سبب استواری و پایداری کانون خانواده دانسته و می دانند. در مطالعات انجام شده دیده شده که زوج هایی که بچه ندارند، لذت بیشتری از وجود یکدیگر می برند تا زوج های بچه دار.

بیماری کودک، بیشترین فشار ممکن را بر دوش پدر و مادر می نشاند. در خانواده هایی که کودک به سبب بیماری یا رخدادی ناگوار از دست رفته و پپر می شود، احتمال بروز طلاق بیش از پنجاه درصد است.

دیگر ریشه ها و سرچشمه های تنش و نعارض زناشویی، مشکلات مالی و دشواری های جنسی - آمیزشی است. این هر دو مسئله ممکن است ابزار کنترل شده و خست و دریغ داشتن پولی یا آمیزشی راه و شیوه ای برای ابراز پرخاشگری شود. امروزه فشار اجتماعی برای متاهل ماندن، نه فقط در جوامع پیشرفته ی فرامدرن و مدرن، که همچنین در اجتماعات در حال گذار و توسعه، بسیار کمتر از گذشته است.

بسیار افزون تر از طلاق رسمی و قانونی، طلاق عاطفی و از آن بیشتر، طلاق جنسی - آمیزشی است که در سال های اخیر رشد بسیار شتابان و نگران کننده ای داشته و دارد. در بسیاری موارد، شگفت انگیز است که حتا خود

- زوج مراجعه کننده آشکارا بدین واقعیت آگاهی و هشیاری ندارند. طلاق عاطفی سال ها پیش نرا از طلاق رسمی و قانونی رخ می دهد. برخی نشانه های جدایی و طلاق عاطفی عبارتند از:
- 1- کاهش چشمگیر وقت گذاشتن برای همدیگر و ملاقات ها و سرگرمی های دو نفره
  - 2- کاهش وابستگی ها، دلبستگی ها، و گیرایی های همسران در رابطه با یکدیگر
  - 3- افزایش سرگرمی های بیرون زناشویی و تمرکز بر مسائل بیرون خانواده
  - 4- مطرح شدن رازهای پوشیده و پنهان زندگی زناشویی از سوی یک یا هر دو همسر در بیرون از چارچوب خانواده
  - 5- کاهش انجام بحث های سازنده و چالش ها و بارش های مغزی راهبردی نما و راهکار آفرین بین همسران
  - 6- کاهش نگاه، نوازش، درآغوش کشیدن و بوسه نرم و گرم میان همسران که نشانه افت و از دست رفتن وابستگی و وفاداری عاطفی - احساسی میان همسران دارد.
  - 7- بی باور شدن همسران نسبت به هم و کاهش اعتمادشان به دیگری در رابطه با پشت سر گذاشتن دشواری ها و پیشامدهای پیش بینی نشده
  - 8- درماندگی در پیدا کردن راه حل پس از مشاجرات و ستیزهای زناشویی و خانوادگی
  - 9- وقت گذاشتن بیش از اندازه برای فرزندان و جایگزین ساختن آن ها با هدف دوری کردن از همسر
  - 10- رسیدگی گزافه آمیز به نیازها و دشواری های پدر و مادر و پرهیز از پرداختن به نیازهای رابطه زناشویی و خانوادگی با همسر
  - 11- کاهش ستایش از دستاوردهای همسر و افزایش نگوهرش و سرزنش خطاها و اشتباهات او



- 12- افزایش مقایسه همسر با همتایان و همکاران او در آشنایان و بیگانگان و به رخ کشیدن کامیابی ها و سرفرازی های آن ها در برابر ناکامی ها و شکست های همسر
- 13- پرداختن بیش از اندازه به خاطرات گذشته و نوستالژی های دوران کودکی، نوجوانی و جوانی به جای اندیشیدن به مخاطرات پیش رو
- 14- افزایش ساعات خواب و استراحت در بستر و کاهش لحظات شور و هیجان آفرینی
- 15- افزایش پرداختن به برنامه های ورزشی، سریال ها و فیلم های تلویزیون، جدا شدن از همسر و تنها به بستر رفتن در نیمه های شب
- 16- مراجعه انفرادی به مشاور خانواده و زوج درمانگر و پرهیز از چاره اندیشی دو نفره نزد آن ها
- 17- مطرح ساختن خواست ها و گلیه های خود به عنوان سخنان مشاور و زوج درمانگر هنگام مراجعه نکی ( انفرادی ) و سرکوفت زدن به همسر با این گونه سخنان خود
- 18- افزایش سفرهای داخلی و خارجی نکی ( انفرادی ) و یا همراه ساختن همسر در مسافرت های کاری، اداری و تجاری به جای سفرهای دو نفره تفریحی و رمانتیک
- 19- افزوده شدن دشنام ها و توهین های رکبک به همسر و خانواده او و همچنین ضرب و شتم به مشاجرات معمول زناشویی و خانودگی
- 20- خودداری از مراجعه همراه با همسر نزد زوج و خانواده درمانگر
- 21- طفره رفتن از انجام نمرین ها و تکلیف های دو نفره مشاور و زوج درمانگر و به فردا و فردا ها واسپردن آن ها

# زاوه شدن فرزند، بدرد و با زندگی زناشویی نیست

!



\*دکتر بهنام اوحدی

آغاز دوران بارداری، آغاز پالشی بزرگ در زندگی زناشویی همسران است. در بیشتر موارد، با افزایش هفته های بارداری مادر فاصله میان او و شوهر هم افزایش می یابد و آن دو از هم دورتر و دورتر می شوند. به دلایل گوناگون زیست شناختی و روانشناختی، از جمله دگرگون شدن اندام زن و نیز ترس و هراس از احتمال سقط

ناخواسته و زایمان زودرس، شمار آمیزش‌ها رو به کاستی می‌گذارد. در واقع، هفته‌ها پیش از زایمان، احساس مادر و پدر شدن در زن و مرد شکل گرفته و رابطه همتای آنان به رابطه مثلی تبدیل می‌شود که در آن فرزند والد را به سوی خود کشیده و از همسر دور می‌سازد.

زایمان روندی است که فشارهای روانی فراوانی را بر مادر، پدر و بستگان وارد می‌کند که اثرات آن تا مدتی - به ویژه تا افتادن بند ناف - ادامه پیدا می‌کند.

با زاده شدن فرزند، رابطه خانوادگی یک رابطه مثلی واقعی خواهد شد. چهار ماه نخست عمر فرزند دورانی است که خواب فرزند هنوز تنظیم نشده و آهنگ شبانه روزی خودش را پیدا نکرده است. بی‌خوابی‌های شبانه روزی این دوران، روزگار پر پالاش و احتمال بروز تهریک پذیری، پرخاشگری، کشمکش برای زن و شوهر پدید می‌آورد. ستیزهای زناشویی، افسردگی‌های یک یا دو قطبی با یا بدون اختلالات اضطرابی و ... در این چهار ماه نخست زاده شدن فرزند بیشتر است.

بروز بیماری‌های نوزادی همچون زردی نوزادی، مشکلات گوارشی، عفونت‌های تنفسی و ... مشکلات را افزون می‌سازند.

با گذر از دوران نوزادی و کاهش احتمال بیماری‌های خطرناک و مرگبار این دوران، و سپس رد شدن چهار ماهگی و تنظیم خواب کودک، مشکلات کمتر می‌شود اما با آغاز - دوران تغذیه مکمل فرزند - در کنار شیر مادر دشواری‌های دیگری آغاز می‌شوند.

پستی و پگونگی رشد، افزایش یا کاهش وزن، بیماری‌های گوناگون، واکنش به واکسن‌ها، احتمال تب و تشنج، معیارهای رشدی همچون نشستن، ایستادن، راه رفتن و

سخن گفتن و . . . از جمله پالش های نیمه دوم سال نخست و سال دوم فرزند است که هر یک فشارهای ویژه خود را بر مادر، پدر و بستگان نزدیک وارد می کنند

اما جدا از فشار روانشناختی این مراحل رشدی، تعارض ها و تضادهای روانشناختی برناشته از آموزه های نادرست اجتماع نیز در دور شدن پدر و مادر از یکدیگر بسیار مهم است.

بسیاری از زنان و مردان جوان اجتماع خودآگاه، نیمه خودآگاه یا ناخودآگاه در پنگال آموزه های دوران کودکی و نوجوانی خود بوده و به دلایل گوناگون چنین می اندیشند که زاده شدن فرزند، پایان دوران زندگی گرم زناشویی آنان است؛ در حالی که هرگز چنین نیست

با زاده شدن فرزند، زندگی زناشویی هر چند دچار پالش ها و کشمکش های فراوان می شود اما هرگز پایان نمی یابد.

برخی زنان و بسیاری از مردان جوان اجتماع ما به مهض بیخه دار شدن، احساس عیان سالگی می کنند و پیدا و پنهان بیان می کنند که عشق ورزی و همغوشی از آنان گذشته است. این آموزه نادرست در اجتماع امروزی ما که سن ازدواج زنان و مردان، نه فقط در کلان شهرها، که در روستاها نیز افزایش فراوان داشته است، فراوان پیش چشم و ذهن خانواده درمانگران می نشیند

دشواری ها و اختلالات آمیزشی گوناگونی در همسران با آغاز دوران بارداری و زاده شدن فرزند پدیدار می شوند.

در ذهن بسیاری از مادران و پدران جوان و میانسال، این اندیشه نابجای وسواسی می نشیند که مادر وجود مقدسی ست که یگانه شأن او پرورش فرزند بوده و جایگاهی والاتر از شریک زناشویی دارد. برخی در نگرشی وسواسی تر، چنین می

بندارند که هر گونه آمیزش با این « مادر مقدس » شیر او را ناپاک و آلوده می سازد. در ارزیابی سردمزاجی ها و ناتوانی های پس از زاده شدن فرزند، این گونه اندیشه ها، احساسات و تصاویر وسواسی فراوان دیده و شنیده می شوند

یک کار نادرست، جواباندن فرزند میان پدر و مادر و جدا نساختن پایگاه جواب او در یک تا دو سالگی است.

فرزندی که بی درنگ و به مهض جنبیدن در رحم مادر، به سان یک « صافی (فیلتر) عشق » رابطه زن و مرد را از حالت بطنی رو در رو به رابطه مثلی مشروط می پرناند، در صورت جوابیدن میان زن و مرد، از صافی به « سد » تبدیل می شود و شتابی صدپندان به پایان یافتن زندگی زناشویی می بپشد.

متاسفانه این کار خطا - تهنواب سه نفره - در اجتماع در حال گذار ما فراوان رخ می دهد و آسان و شتابان پدایی ها و طلاق های آمیزشی و عاطفی پدید می آورد

درگیر نگرانی و وسواس آینده درازمدت فرزند نوآمده شدن، یکی از روندهای بطنی ست که ذهن مادر و پدر را چه بسا از همان دوران بارداری به خود مشغول می سازد.

(اچار عملی این وسواس اندیشه ای (فکری

، مشغولیت ذهنی بسیار با آینده درازمدت، بتا اشتغال و ازدواج فرزند است.

این وسواس با فشار روانی پدید آورده، می تواند نقشی پدی در دور ساختن همسران از یکدیگر داشته باشد

تفاوت دیدگاه و سلیقه میان مادر، پدر و خانواده های آن ها در پیستی و پگونگی رشد، پرورش و تربیت فرزند می تواند ریشه و سرپشمه درگیری و پدایی همسران تا

هتا مرزهای طلاق عاطفی شود. این چالش و کشمکش از هنگام آگاهی خانواده های همسران از بارداری آغاز شده و با زایمان نوزاد افزایش می یابد. ممکن است در عمل این چالش و کشمکش تا سال ها ادامه پیدا کند.

- این حالت در شرایطی که نژاد، قومیت، فرهنگ، مذهب و سطح اجتماعی

اقتصادی خانواده های زن و شوهر با یکدیگر تفاوت و اختلاف فراوان دارند، بیشتر و شایع تر است.

در بسیاری از خانواده ها، فرزند آن پنان کانون توجه می شود که همه مسائل زندگی زناشویی و خانوادگی بر مدار او می چرخد.

این رویکرد نادرست، در اجتماع امروز ما که دچار « فرزند سالاری » بیمارگونه و فراگیر شده است، می تواند پس از مدتی از فرزند یک « دیکتاتور کوچک » بسازد که بخواسته هایش را بر مادر، پدر و بستگان نزدیک دیکته می کند.

عللی که در بالا گفته شد، همه ی عوامل ویرانگر زندگی زناشویی پس از زاده شدن فرزند نیستند و بسته به فرهنگ، آداب و آیین خانواده ممکن است در هر خانواده به ریشه ها و سرچشمه های دیگری که زندگی زناشویی زوج را هُدشه دار ساخته اند، برآورد کنیم.

تیزبینی، ژرف نگری، هشیاری و پویایی زوج در مانگر می تواند تک تک این ریشه ها و سرچشمه ها را هویدا و حل سازد.

بسیار سودمند خواهد بود اگر در همان مشاوره های پیش از ازدواج، به

صافی (فیلتر) « های گوناگون عشق همسران و عوامل مثلث ساز رابطه زناشویی »

چه بالقوه، چه بالفعل - اشاره شده و زن و مرد جوان با آن ها آشنا شوند. -

به ویژه بسیار مهم است که روانپزشک خانواده در مشاوره های پیش از بارداری، به پالش ها و کشمکش های بالقوه و بالفعلی که در دوران بارداری و پس از زایمان، زندگی زناشویی زن و شوهر جوان را تهدید می کنند، اشاره نماید.

نکته بنیادین برای هر جوان در آستانه ازدواج این است که بداند و بپذیرد که « زاده شدن فرزند، بدرود با زندگی زناشویی نیست ».



انبیان خشم پنهان و پیدا

\*دکتر بهنام اوحدی

آغاز زندگی زناشویی در هر فرهنگ و اجتماع، آداب و آیین های ویژه خود را دارد. در اجتماع ما ایرانیان، بسته به جایگاه جغرافیایی

استان و شهر) و قوم و طایفه، آیین ها و مراسم رنگارنگی از خواستگاری تا سیسمونی پیش چشم (و ذهن می نشیند.

دهه هاست که همچون برخی مناطق هندوستان، این گونه آیین ها با زیاده روی غیرمنطقی همراه و همبسته شده است. آداب و آیین هایی که در بسیاری از موارد به جای آن که به کامیابی و شادکامی تازه عروس و تازه داماد بینجامد، ریشه و سرچشمه اختلاف های خانوادگی و انبان پر از خشم پنهان می شود.

سخت گیری و گزافه گرایی در پرداخت مهریه و فراهم آوردن جهیزیه و چگونگی برگزاری شکوه مند جشن عروسی از مهم ترین چالش ها و کشمکش های خانواده عروس و داماد است. به راستی تا چه اندازه چنین سخت گیری هایی می تواند به آرامش و آسایش فردای خانواده نخواستہ بینجامد؟ در بسیاری از موارد مشکلات زناشویی زوج های جوان می بینیم که ریشه و سرچشمه انبان خشم پنهان و پیدای داماد به چگونگی برخورد دو خانواده در مراسم خواستگاری و واکنش مادر و پدر عروس خانم درباره چپستی و چگونگی پرداخت مهریه در جلسه مهربرون می رسد که این سرخوردگی و خشم بدان جا می انجامد که ماه ها و سال های بعد به سوی نوعروس روانه و جابه جا شود و به آسانی زمینه بی میلی و کم توانی جنسی - زناشویی در رابطه با او را پدید آورد.

شیوه برگزاری جشن عقد و عروسی، ریشه و سرچشمه بعدی انبان خشم پنهان و پیدای آغاز زندگی زناشویی است. چشم و همچشمی های فراوانی در این باره در اجتماع ما دیده می شود که



پیاپی بدان می انجامد که هزینه برگزاری جشن ازدواج، سرسام آورتر شود. خرید عقد و عروسی، انگشتر و سرویس جواهرات، آینه و شمعدان، لباس عروس، شمار مهمانان، تالار برگزاری مراسم، ماشین عروس و سفر ماه عسل از جمله این موارد اختلاف ساز هستند. کنش و واکنش عروس و داماد و خانواده و خاندان هر کدام در هر یک از این فرآیندهای ازدواج ریشه و سرچشمه اختلافات فراوان بوده و هست. چه بسیار تازه عروسانی که به سبب کاستی هایی در شکوه مندی جشن عروسی شان تا ماه ها و سال ها درگیر و دچار انبان خشم پنهان و پیدا بوده اند

این همه در حالی ست که در جوامع پیش ساخته کوشش بر آن بوده است که نه فقط مراسم ناگوار مرگ و سوگواری، که همچنان آیین های شکوه مند جشن عروسی مردم آبرومند اما آسان انجام شود و فشار و تنش به خانواده ها وارد نشود. در آمریکا و اروپا، جز مراسم ازدواج ستارگان سینما و موسیقی و یا برخی میلیاردی های آن چنانی، این شیوه مرسوم است تا تازه عروس و تازه داماد با خاطری خوش و آسوده روانه ماه عسل شوند و زندگی زناشویی شان را با شادمانی و کامیابی آغاز کنند.

در روسیه و اوکراین با چشم خود دیدم و چندباره شنیدم که شمار مهمانان جشن عروسی، دست بالا پنجاه نفر است و مراسم نه در تالار که در یک رستوران از پیش اجاره شده برگزار می شود. عروس و داماد به همراه دوستان نزدیک شان، یک یا دو نوازنده و یکی دو عکاس و فیلمبردار از بامداد در شهر می چرخند و عکس های یادگاری با یادبودهای تاریخی شهر می گیرند تا در آستانه غروب روانه رستوران مذکور شوند. لباس عروس ایتالیایی، بسته به مرغوبیت پارچه و دوخت در اوکراین، از دویست تا هفتصد هزار تومان ارزش دارد و کل هزینه های جشن به یاد ماندنی ازدواج کمتر از سه میلیون تومان می شود

هنگامی که چند سال پیش، یکی از ستارگان نام آور سینما و تلویزیون اوکراین لباس عروسی به بهای سه میلیون تومان دوخت تا مدت ها سوژه نکوهش و سرزنش تلویزیون، مطبوعات و مردمان آن کشور بود. در حالی که چنین رقمی در ایران هرگز آن چنان شگفت انگیز نیست و برای بسیاری از دختران کلان شهرها رقمی معمولی و متداول برشمرده می شود

به نظر می رسد ما هدف و وسیله را فراموش کرده ایم؛ در این گمراهی و سرگشتگی همانا آن چه که از دست می رود، شادمانی و کامیابی زوج جوان و پایداری و استواری خانواده نوحاسته است. پول هایی که به سختی به چنگ آمده اند، آسان و شتابان بیهوده خرج چشم و همچشمی های غیرمنطقی می شوند و سخت گیری ها و پافشاری در این راستا، ریشه و سرچشمه خشم پنهان تازه عروس و تازه داماد و خانواده های شان می شود تا ناکامی، سرخوردگی، خشم، کینه و انگیزه انتقام جایگزین عشق و ورزی و دلبستگی شود

هفتاد، هشتاد سال پیش آداب و آیین های آغاز تا پایان ازدواج، بسیار ساده تر و صمیمی تر برگزار می شدند و این چنین «آفتابه لگن هفت دست، شام و نهار هیچی!» نبوده، آسان و شتابان انبان خشم پنهان و پیدایی فراهم نمی شد. خانواده ها شادمان تر و پایدارتر بودند و نرخ طلاق و جدایی در چند سال نخست ازدواج به سان اکنون نبود.

به نظر می رسد اکنون بیش از هر هنگام دیگر، آداب و آیین آغازین ازدواج در ایران نیازمند بازنگری و دگرگونی بنیادین است تا انبان خشم پنهان و پیدا این چنین فراهم نشود و ریشه و سرچشمه سردی و دلزدگی جنسی - زناشویی در همسران جوان را پدید نیآورد

ملزم ساختن دو سوی ازدواج به انجام مشاوره پیش از ازدواج نزد مشاور زبده و کارآزموده و نیز فراگرفتن تفاوت های پنداری، کرداری و گفتاری زن و مرد و مهارت های همسررداری و زندگی

زناشویی می تواند بسیار فراتر از آیین های گزاف پرهزینه، زمینه خوشبختی و شادمانی زوج جوان  
را پدید آورد

به نرخ شتابان و بالای جدایی و طلاق سال های نخست ازدواج، ژرف بنگریم و طرحی نو  
در اندازیم

نگاهی به چیستی و چرایی رابطه دختران مجرد با مردان متاهل



دفتری با رویاهای از دست رفته

\*دکتر بهنام اوحدی

همه جوامع در حال گذار از سنت به مدرنیته، همواره ناهنجاری های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و ... را آزموده اند. اجتماع در حال گذار ما نیز سال ها و دهه هاست که دستخوش دگرگونی های ژرف و سترگ فرهنگی و اجتماعی شده است.

### - شرایط اجتماعی - اقتصادی در گذار از اجتماع دامپروری

کشاورزی به جامعه صنعتی - دیجیتال دگرگون شده و هنجارهای نوین برای ازدواج و طلاق پدید آورده است.

بسیاری از جوانان سودای جوانی کردن دارند و حاضر به ازدواج شتابان در زیر بیست و پنج سالگی نیستند. مردان جوان در مقایسه با دختران، در برابر ازدواج گریزپا ترند. برخی بر این باورند که در برابر هر مرد جوان جویای ازدواج، چهل تا پنجاه دختر آماده ازدواج وجود دارد. واقعیت هویدا این است که بازار ازدواج کساد است.

بسیاری از مردان جوان از پایین ترین لازمه های اقتصادی ازدواج برخوردار نیستند یا در رویای مهاجرت به فرنگ به امید پیشرفت دارند. در حالی که بیش از نیمی از ازدواج ها در همان دهه نخست پیمان زناشویی دچار جدایی و فروپاشی می شود، یک مرد جوان که خود را در برابر کوهی از دشواری های اقتصادی یکه و تنها و آس و پاس می بیند، چرا باید تن به ازدواج دهد؟ در چنین ایستاری، دختران جوان برای به دست آوردن مرد جوان آماده و جویای ازدواج دست به رقابت می زنند تا بالاخره یک دختر از خیل چهل - پنجاه نفر، کامیاب شود و مرد جوان آماده و جویای ازدواج را از آن خود سازد. باقی دختران ناکام مانده و بر توده دختران مجرد و زنان مطلقه جوان و میان سال افزوده می شوند

با نزدیک شدن به سن سی سالگی - دهه چهارم عمر - دغدغه ها و دلمشغولی های دختران مجرد افزایش می یابد و بسیاری از آنان دچار علایم و نشانه های اختلال سازگاری (تطبیقی) می شوند.

در شمار فراوانی از دخترانی که خواستگاران شان را زیر بیست و پنج سالگی پس زده اند، اضطراب، اندوه و فشار (استرس) این اختلال از بیست و هفت هشت سالگی آغاز می شود. درست در همین سال های سرنوشت ساز شماری از این دختران رویکرد ناخردمندانه دیگری را برمی گزینند که برقراری رابطه با مردان متاهل است. هر چند برقراری رابطه عاطفی - آمیزشی با مردان متاهل در دختران زیر بیست و پنج سال نیز دیده می شود، اما امروزه این رویکرد در خانم های جوان بیست و هفت هشت سال به بالا فراوان تر دیده می شود

در چیستی و چرایی برقراری رابطه دختران مجرد با مردان متاهل به ریشه ها و سرچشمه های روانی، زیستی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی می توان اشاره کرد.

برای پدیدار شناسی و سبب شناسی این پدیده روزافزون باید پیش از هر چیز، این رخداد را به دو گروه تقسیم کرد. سنجه (معیار) این گروه بندی، اندازه تفاوت سن و سال مرد متاهل با دختر مجرد است. چنان چه این تفاوت سن بیش تر از بیست - سی سال باشد، یک تحلیل روانکاوانه می تواند این باشد که دختر مجرد به سبب نابرخورداری از مهر و عطوفت پدری یا برخورداری بیش از اندازه از آن دچار ایستایی (توقف و تثبیت) در « عشق پدری » شده است و در این رابطه هم در جست و جوی همین گم گشته خود و « پدر - معشوق » است

اما این تنها یک سبب است. ریشه های اقتصادی و دشواری های اجتماعی زندگی هم یکی از سرچشمه های شایع برگزیدن مردی توانگر ولو بیست - سی سال مسن تر از سوی دختران جوان هرگز ازدواج نکرده است

اما در حالت دوم، بسیاری از روابط عاطفی - آمیزشی بین مردان جوان متاهل ناخشنود از زندگی زناشویی و دختران جوان مجرد آزمند و کمال گرا رخ می دهد. در چنین روابطی، تفاوت سن میان دو نفر کمتر از ده پانزده سال است. ریشه های اقتصادی در پیدایش و رشد این گونه روابط صمیمانه کمتر از حالت نخست بوده و بیشتر به جدایی و طلاق عاطفی - آمیزشی مرد متاهل جوان با همسرش باز می گردد.

از لحاظ فرهنگی، این حالت دوم از پیشینه و پشتوانه تاریخی ژرف و سترگی برخوردار است. در درازای تاریخی میهن مان، دست کم از دوران صفویه به این سو، مردان فراوانی دارای دو تا چهار همسر عقدی و شماری صیغه بوده اند. این پیشینه و پشتوانه گران سنگ پشتیبان روابط این حالت دوم است و نه تنها دستمایه مردان جوان متاهل که دلیل زنان جوان مجرد هم قرار می گیرد. واقعیت این است که با بالا رفتن سن دختران مجرد و زنان مطلقه جوان و میان سال، اینان مردان متاهل را شایسته ترین و سرآمدترین مردان می یابند

در حالی که هر دو گونه بالا از سوی سنت مداران اجتماع مورد همنوایی (تایید) و پافشاری (تاکید) قرار می گیرد، پرسش اصلی این است که آیا رابطه مردان متاهل اعم از جوان، میان سال و سالمند با دختران جوان مجرد یا مطلقه درست یا نادرست است؟ سنت مداران، از جمله برخی نمایندگان زن مجلس شورای اسلامی، بر درست بودن آن به شرط لحاظ مسایل شرعی نکاح دائم یا موقت پافشاری داشته و آن را به عنوان نسخه ای شرعی و عرفی در برابر آزادی های رو به رشد کنونی میان زن و مرد می شناسانند.

در حالی که روانپزشکان، روانشناسان، مشاوران و جامعه شناسان اخلاق گرا، چنین روابطی را غیراخلاقی و در « چهارچوب روابط فرازناشویی » مردان متاهل برمی شمارند

رها از این دو دیدگاه سنتی شرعی و مدرن اخلاقی، از دیدگاه زیستی - روانی این جهانی نیز می توان به این پدیده نگریست.

در این گونه نگرش، سود و زیان این فرد در زندگی مبنای سنجش درستی و نادرستی رفتار قرار می گیرد. بر بنیان این نگرش، هیچ نسخه یگانه ای برای همه آدمیان اجتماع نمی توان نوشت و ارائه کرد.

اما در حالت کلی، می توان چنین انتظار داشت که به احتمال فراوان، همسر مرد متاهل پس از چندی از موضوع آگاه شده یا خود دختر مجرد دچار دل بستگی ژرف و گران مایه می شود و مرد متاهل برای کنار گذاشتن همسر نخست یا اختیار کردن همسر دوم عقدی زیر فشار یک یا هر دو خانم قرار می گیرد. آن چه که من آزموده ام این است که در اغلب مواردی که مرد متاهل دارای فرزند باشد، پس از مدتی دختر جوان مجرد را رها کرده و به ناچار به سوی همسر نخست و فرزند خود باز می گردد و دختر جوان مجرد را با رویاهای پاییزی در هم شکسته اش تنها می گذارد.

همین رویکرد و گزینه مرد متاهل کفه زیان را برای دختر مجرد جوان سنگین می سازد. احتمال اندکی وجود دارد که مردی متاهل، بتواند همسر دوم موقتش را تا پایان عمر در کنار زن نخست راضی و خشنود نگاه دارد.

دختر جوانی که دل به مردی متاهل می بندد، باید بداند که این رابطه صمیمانه هر چند با دل بستگی فراوان همراه باشد، دیر یا زود پایان پیدا می کند و این خانه عشق، خانه ای ماندگار و استوار نخواهد بود.

به هر حال چه بپسندیم، چه نپسندیم، به سبب ریشه ها و سرچشمه های فراوان روانی، زیستی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی بسیاری از مردان متاهل دچار طلاق عاطفی - آمیزشی با دختران مجرد و زنان مطلقه جوان و میان سال وارد رابطه عاطفی - آمیزشی مشروع و نامشروع می شوند.

مهم این است که دختر و زن جوان بدانند که سال های طلایی و تکرار نشدنی جوانی اش را به پای مرد متاهل آسان و شتابان از دست ندهد و فرصت های ازدواجش را بی درنگ و اندیشه پس نزند.

چرا که مرد متاهل، به هر حال از آن همسر نخست عقدی و فرزند یا فرزندانش است و دیر یا زود مجبور است نزد آنان باز گردد.

به احتمال فراوان، مرد متاهل شب هنگام حتا توان رساندن دختر مجرد یا زن مطلقه جوان را به اورژانس بیمارستان را هم ندارد، تا چه رسد به آن که شب ها، تعطیلی ها، نوروز یا پایان تابستان بتواند در اختیار زن موقت دوم خود باشد. از این رو به پاییز کشاندن رویاها و آرزوها همگام با مرد متاهل صاحبدار، فارغ از اخلاقی یا غیراخلاقی بودن مسئله، نمی تواند رویکردی خردمندانه و گزینه ای نیک فرجام باشد؛ ولو شایسته ترین و سرآمدترین مردان، مردان متاهل باشند.

آدمی آزاد است تا آن کند که می پسندد اما در هر حال، خردمندانه و منطقی نیست که دختران مجرد و زنان مطلقه جوان و میان سال در هر سن و سالی آسان و شتابان فرصت های طلایی ازدواج دایم را به بهانه ها و بازی های دلنشین اما گذرا و ناماندگار از دست بدهند و تنها و بی پشتیبان، با رویاها و آرزوهای ناکام و از دست رفته راهی خانه سالمندان شوند.



## بسیار برای آنچه



\*دکتر بهنام اوحدی

پالش ها و کشمکش های فراوانی زندگی ناشویی را در می نوردند. بسیاری از همسران تضادها و تعارض ها را پشت سر می گذارند و زندگی را به کام دنبال می کنند، اما بسیاری دیگر زندگی ناشویی شان گریبانگیر این پالش ها و کشمکش ها باقی می ماند. اینان زندگی پر فراز و فرودی دارند که با غوغا و هیاهوی فراوان همراه است.

خانواده و فاندان شوهر از یک سو و خانواده و فاندان زن از سوی دیگر گام به آوردگاه می گذارند و بر دشواری چاره کشایی می افزایند. حرف و حدیث آشنا و بیگانه، به ویژه انگ و تنگ جدایی

(طلاق) و وجود فرزندان سبب

ادامه زندگی می شود تا زندگی با چالش و کشمکش های آزاردهنده و رنج آور ادامه پیدا کند. در حالی که یک بار به این دنیا می آییم و عمر دوباره در آن نداریم

خانواده ها دختران و پسران شان را با هزار سختی و دشواری بزرگ می کنند و آرزوی شادکامی و خوش بختی برای آنان دارند. خود این فرزندان هم سال های کودکی، نوجوانی و جوانی را با هزاران رویا پشت سر می گذارند.

زندگی باری به هر جهت، آرمان و آماج این همه کوشش و پویش نیست، اما شوربختانه این گونه زیستن سرنوشت شمار فراوانی از زنان و مردان این گوی گردان به ویژه در جوامع سنتی رو به آبادانی و شکوفایی است.

در جوامع رشد یافته، زن و شوهر تا هنگامی کنار یکدیگر در زندگی زناشویی باقی می مانند که از زندگی کردن با یکدیگر خشنودند و از هم لذت می برند. پنجاه درصد زوج ها این گونه اند. پنجاه درصد همسران راضی به پشت سر گذاشتن زندگی زناشویی در سایه طلاق عاطفی نیستند و پس از گذشت چند سال از زندگی زناشویی از یکدیگر جدا می شوند. در این جوامع پیش تافته، ایستارهای اقتصادی و اجتماعی آن چنان است که نه مرد و نه زن پس از جدایی

(طلاق) درگیر رنج و دشواری ادامه انفرادی زندگی نمی شود و داغ انگ و تنگ جدایی بر نام و جان آنان نمی

نشیند.

اما پرسش بسیاری از دلسوزان اجتماع رو به رشد و مدرنیته ما این است که نسفه درست آغاز، ادامه و پایان زندگی های زناشویی گوناگون چه گونه است. بی گمان برای همگان نمی توان یک نسفه یگانه پیشنهاد کرد.

چرا که آدمیان، چه زن، چه مرد، شخصیت های گوناگون دارند و افزون بر آن از ویژگی های اجتماعی - اقتصادی و مذهبی - فرهنگی ناهمگون برخوردار هستند

چالش بنیادین آن است که آیا زندگی زناشویی به هر بهایی باید ادامه پیدا کند و به پرورش فرزندان آسیب دیده و بیمار بینجامد یا آن که در صورت نبود لازمه های دست پایین یک زندگی بهنجار بدان پایان داده شود؟ برای پاسخ گویی بدین پرسش باید واقعیت نگر بود و آرمان گرایی گزافه آمیز را کنار گذاشت. واقعیت آن است که حتا در جوامع رشد یافته هم تنها درصد اندکی از خانواده های گیتی در آرامش، شادی و فوش بختی واقعی روزگار می گذرانند و بیشتر آن پنجاه درصدی از اجتماع که زندگی زناشویی را بدون جدایی (طلاق) رسمی و قانونی ادامه می دهند، از این کامیابی و فوش بختی برخوردار نیستند. درصدی چشمگیر از این نیمه متاهل مانده اجتماع دچار جدایی

(طلاق) عاطفی و آمیزشی اند و زندگی زناشویی شان دچار فرارز و فرود فراوان است

زندگی زناشویی قیدها و بندهایی دارد و هر گونه رفتار و گفتار در آن روا نیست. از این رو ادامه دادن زندگی زناشویی آسیب زا و بیمارگونه به صرف وجود فرزندان یا هراس از انگ و تنگ جدایی (طلاق) نمی تواند نسخه ای راه گشا، کارآمد و سودمند باشد.

- زن و شوهری که همتایی شخصیتی

فلقی و عاطفی - آمیزشی ندارند، در صورت ادامه زندگی مشترک فقط و فقط یکدیگر را تعلیل برده، دچار اختلال (بیماری) روانی و پیکری می سازند و نیز فرزندان آسیب دیده

- روان رنجور یا روان پریش - به اجتماع ارزانی می دهند و کارکرد و ساختار « خانواده » را در بیش از پیش به چالش و زیر پرسش می کشند

هم اکنون هویدا می بینیم و می شنویم که بسیاری از دختران و پسران دهه سوم و چهارم زندگی با تجربه یا تماشای چنین خانواده های نابینا، آشفته و از هم گسیخته نسبت به پیمان زناشویی (ازدواج) بدبین، نگران و هراسان شده اند و به همین دلیل از پذیرفتن مسئولیت آغاز و ادامه زندگی مشترک خودداری می کنند.

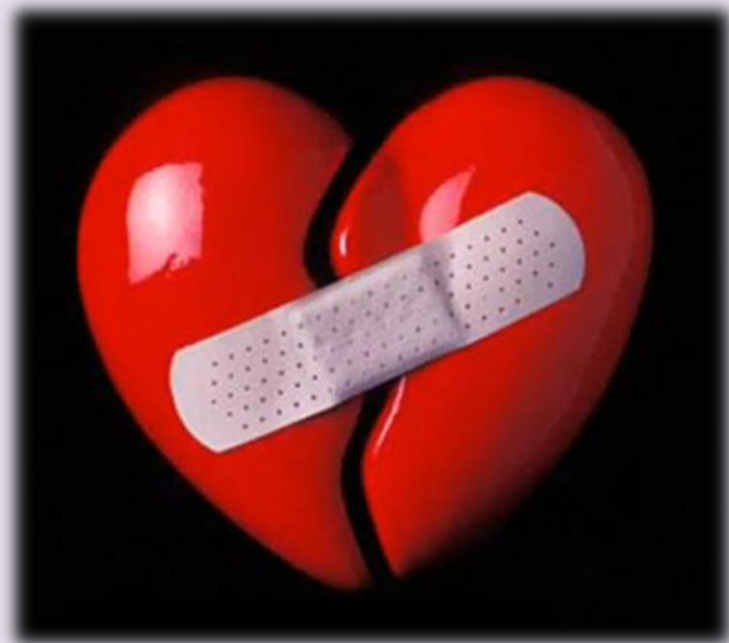
(برفورد با خانواده های دچار جدایی (طلاق)

عاطفی – آمیزشی راهبردها و راهکارهای ساختاری، سیستمی، شناختی – رفتاری و روان پوشی خود را دارد.  
– هویداسازی ایستار خانواده و ویژگی های شفضیتی

فاقدی و عاطفی – آمیزشی همسران در سایه این راهبردها و راهکارها می تواند خانواده را در راستای زوج و خانواده درمانی یا جدایی (طلاق) رسمی و قانونی قرار دهد.

برگزیدن راستا و راه بر دوش خود همسرانی است که به شناخت و بینش نوینی دست یافته اند و بر پایه سود و زیان به چاره گزینی می پردازند. از قدیم گفته اند « شترسواری دولا دولا نمی شود »؛ آری زندگی زناشویی و خانوادگی هم بایدها و نبایدهای خود را دارد و خانه فوش بقتی بر پایه « ای کاش » ها و « شاید » ها استوار و ماندگار نمی شود.

## نگاهی به حسادت در خانه و اجتماع



!رقیب نه شریک

\*دکتر بهنام اوحدی

حسادت، بیماری روحی - روانی ست که آرامش و شادکامی از آدمیان می ستاند. در راستای کامیابی و سرفرازی، هر آدمی باید کوشش کند تا داشته ها و توانمندی های خودش را پیدا کند،

تا بتواند مقایسه خود با دیگران را به گونه ای درست به پیش ببرد و گرنه آسان و شتابان به گرداب حسادت و از آن بدتر و پلیدتر، بخل فرو می افتد.

چرا که آدم حسود کسی ست که بسیار کم درباره خودش و فراوان درباره دیگران می داند و در واقع آگاهی اندکی از توانایی های خودش دارد و خود را با گروهی از مردمان مقایسه می کند که از ریشه و سرچشمه در طبقه اجتماعی - اقتصادی دیگر زندگی می کنند.

شخص حسود هرگز نمی تواند خودش را به طبقه دیگران برتر از خویش برساند، بنابراین در گذر از رشک و حسرت به حسادت و سپس بخل، نخست دچار سرخوردگی و ناکامی می شود که آسان و شتابان به خشم، کینه، پرخاش، دشنام، درشتی و زشتی تا فراتر از غیبت و تهمت و ترور شخصیت فرو می غلتد.

اما آن هنگام که مردمان پیروز و سرفراز را در پس هزاران آه و ناله و نفرین، کماکان کامیاب و کوشا می بیند، در فرآیند درماندگی آموخته شده، خشم برونی و کنش نمون شده، رو به درون سرازیر شده و فرد حسود را آن چنان درگیر و گرفتار می سازد که افسردگی، فشار

(استرس)،

. تنش و دلشوره (اضطراب) فراگیر و همیشگی فقط بخشی از نشانه ها و علائم او می شود.

نابرابری های پیدا و پنهان در اجتماع، دانه حسرت، حسادت و بخل را در دل مردمان نسبت به آشنا و بیگانه می کارد تا سال ها و دهه ها بعد به آسانی توفان خشم و پرخاش از این کشتزار رشک و کینه درو شود. تبعیض ها و تفاوت های بی دلیل ستمگرانه و سودجویانه، روح و روان ناکامان سرخورده و به بند گرفتار آمده را دچار افسردگی، آزرده گی، کینه توزی و ستیزه جویی می کند تا یا سرفرازی را در پرخاشگری فعالانه یعنی ستیز و گلاویز شدن پیکری بجویند و یا این که سرخورده و در پرخاشگری منفعلانه به توهین، تهمت، هتک حرمت، ترور شخصیت و کارشکنی پناه برند.

البته احساس حسادت هر از چند گاهی به گونه طبیعی می تواند در همه آدمیان هویدا شده و سر بر آرد؛ هر چند حسادت، بسیار بیش از آن که به معنای آرزوی داشتن مال، موقعیت یا خصوصیات این فرد باشد (که همان

رشک و حسرت « است)، «

برابر با احساس نگرانی و هراس از دست دادن دستمایه، سرمایه، جایگاه، یا دلداری ست که هم اکنون از آن خود فرد دچار و گرفتار حسادت است.

بنابراین، حسادت واکنشی پیچیده است که پهنه و پیوستار گسترده ای از احساسات، اندیشه ها و کردار های آدمیان و جانوران را در بر می گیرد به گونه ای که رنجیدگی به آسانی به کوشش ناخوشایند و بدفرجام در کاستی جویی، نکوهش و سرزنش دیگران می انجامد

هر چند رشک (کاش من نیز می توانستم همچون او باشم) و حسرت (چه می شد اگر من نیز جایگاهی همچو او می داشتم؟) نیازمند درمان و چاره جویی نیست، اما چیره شدن بر حس همیشگی حسادت (چرا او باید چنین برتری داشته باشد و من نداشته باشم؟) و بدتر و خطرناک تر از آن، یعنی بخل

اکنون که من چنان فرادستی ندارم، او نیز نباید داشته باشد، پس فرو داشتنش جایز است) بی گمان نیازمند روان درمانی های موشکافانه است که بیش از هر چیز در گرو انگیزه و اراده درمان و دگرگونی از سوی خود مراجع رنجور و گرفتار است

حسادت و بخل، ریشه در اعتماد به خویشتن (نفس) اندک و احساس ناامنی و خطر دارد. حسادت هنگامی پدید می آید که آدمی احساس کند آن چه که دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. از این رو، حسادت یک احساسی ست که بیش از همه خود شخص را آزار می دهد. آدم حسود هرگز بدین واقعیت ممکن نمی اندیشد که آن کس که فرادست است و بیشتر دارد، به

احتمال پشتکار و سخت کوشی بیشتری داشته و دشواری افزون تری بر دوش کشیده است و آماده پرداخت رنج و بهای گزافی بوده که آدم حسود هرگز آمادگی پرداخت آن را نداشته است. در واقع، حسودان به دنبال کاستی اعتماد و باور به خویش و احساس نداشتن امنیت حرفه ای و اجتماعی، دست به پیشی جویی (رقابت) های ناسالم و بیمارگونه می زنند. برای نمونه، به جای آن که به رشد و پیشرفت حرفه ای و اجتماعی خود بپردازند، با توطئه و ترفندهای گوناگون، شبانه روز به توهین، تحقیر، تهمت، تخطئه و ترور شخصیت آدمیان پیروز و کامیاب می پردازند تا با کاستن از ارزش فردی و جایگاه حرفه ای و اجتماعی آنان در یک

« جایگاهی همدوش و همسان پیدا کنند » « موازنه منفی

برای حسود این پرسش پدید می آید که بر چه بنیان آفرینشی و کدامین قانون اجتماعی، گروهی دارایی و توانمندی بیشتری از دیگران دارند؟ اگر سرمایه های جامعه را به گونه برابر میان مردمان تقسیم کنند، باز هم برخی با دارایی های ذهنی و توانمندی های انرژی سرشتی و آفرینشی شان - به پشتوانه هوش و پشتکار - همان سرمایه همگون را با کوشش و شانس افزایش خواهند داد و کامیاب تر و سرفرازتر می شوند تا آسان و شتابان در تیر رس رشک و حسرت و حسادت و بخل مردمان فروتر بنشینند

حسادت به دلایل گوناگون میان زن و شوهر نیز رخ می دهد

آن چنان که در فیلم « همسر » به تصویر کشیده شده در اجتماع هنوز مردسالار ما بسیاری از شوهران نسبت به ارتقای شغلی زنان و جایگاه برتر یافتن شان واکنش منفی نشان داده و به شیوه های گوناگون می کوشند تا آنان را از جایگاه برترشان پایین کشند. این حالت هنگامی که زن و شوهر به گونه ای همکار یکدیگر باشند، بیشتر پیش چشم و ذهن می نشیند. کامیابی های

-اجتماعی



اقتصادی شوهران اغلب مایه افتخار و سرخوشی زنان شان بوده و کمتر به حسادت می انجامد. اما گهگاه دیده می شود که رقابت مالی و شغلی زنان و شوهران همکار، به ویژه در رابطه با ارتقای موقعیت اجتماعی و حرفه ای و سرمایه گذاری های اقتصادی به آسانی تا مرز جنگ و ستیز پیش می رود.

یکی از ریشه های حسادت و رقابت زنان و شوهران جوان در اجتماع در حال گذار ما بحث خطا اما رایج « سر بودن » زن از شوهر یا برعکس است که اغلب خانواده ها و بستگان عروس و داماد آن را از همان نخستین مراسم ازدواج به راه می اندازند و زمینه را برای رقابت اشتباه دو خانواده و خاندان پدید می آورند که دود آن به چشم تازه عروس و تازه داماد می رود.

- وجود اختلاف طبقاتی شدید میان خانواده های زن و شوهر

به ویژه هنگامی که جایگاه اجتماعی - اقتصادی خانواده عروس بسیار بالاتر باشد - می تواند زمینه را برای حسادت شوهر و بستگان او فراهم کند. هر رشد اجتماعی - اقتصادی تازه خانواده برتر می تواند آسان و شتابان بر آتش بخل و حسادت خاندان فروتر بدمد

حسادت درباره اندازه کشش عاطفی - هیجانی فرزندان به پدر و مادر از دیگر ریشه ها و سرچشمه های حسادت و رقابت زنان و شوهران است. در چنین حالتی هر یک از والدین می کوشند تا فرزندان را بیشتر به سوی خود بکشند و از دیگری دور سازند

بسیار دیده شده که زیبایی پیکری و چهره ای زن و شوهر در آغاز مایه فخر فروختن همسر بوده اما پس از چندی، این چشمگیر بودن بیش از اندازه پیکر و چهره همسر زیبا، گیرا و دلنشین و ستایش هایی که پیاپی بابت آن از سوی این و آن انجام می شود، آهسته اما پیوسته باعث رشد حسادت در همسر نخست خوشحال و اکنون بدحال شده است.

البته در اجتماع هنوز سنتی ما، حسادت و رقابت میان عروس و خواهر شوهر و مادر شوهر از یک سو و داماد و برادر زن و پدر زن و از آن بیشتر میان باجنابانها و جاریها بسیار شایع تر از حسادت و رقابت میان زنان و شوهران است.

در هر جامعه و در هر گروه اجتماعی بهتر است که آدمی کوشش کند افراد حسود را آرام کند و با آنها به گونه ای کنار آید، یا دست کم بکوشد با آنها در رو نشود اما متاسفانه این روش در بسیاری از موارد همچون خویشاوندان یا همکاران امکان پذیر نیست.

بنابراین شخص مورد حسادت باید بکوشد از آن چه که دارد تا اندازه ای به دیگران ببخشد؛ همین کار تا اندازه ای باعث آرامش نسبی حسودان می شود. کسانی که با سختی و رنج فراوان به کامیابی و برخورداری می رسند، برای در امان ماندن از شراره های پرگداز حسودان، باید در رویارویی با آنان به محنت و مرارت سنگینی که در درازای زندگی و پیشه خود کشیده اند، اشاره داشته و روزگاران دشوار خویش را در پیش چشم و ذهن آنان نشانند. در همین حال، آدمیان کامیاب و سرفراز برای دور ماندن از گدازه های سوزان بخل و حسادت، باید بکوشند تا رازهای پیروزی و سرفرازی شان را برای دیگران بازگو کرده و آنان را در رسیدن به کامیابی در زندگی شخصی و حرفه ای یاری رسانند.

آدم حسود نیز باید مرزها و محدودیت های جبری سرشتی و آفرینشی اش را بپذیرد و با کمبودها و کمداشت هایی که در زندگی دارد، کنار بیاید تا بتواند به آسایش و آرامش برسد.

رویکرد درست و اخلاقی آن است که آدمی در روابط حرفه ای و اجتماعی برای رشد و چیرگی خود کوشش داشته باشد و سرفرازی و برتری اش را در مخدوش ساختن چهره و جایگاه حرفه ای و اجتماعی دیگران نبیند و نیابد.

آدمی باید بتواند بپذیرد که او نمی تواند به هر آن چه که آرزو دارد، برسد؛ بنابراین، اگر او به اندازه دیگری سرفراز، پیروز و کامیاب نشده است، بدان دلیل نیست که او انسان بدتر یا ناتوان تری است؛ بلکه ممکن است فقط به دلیل پاره ای رخدادهای و تقدیرهای سرشت و سرنوشت او باشد.

حسادت میان همسران، فرجامی تلخ تر از حسادت بیگانگان دارد و به آسانی در اندک زمانی خانه و کاشانه را به میدان و آوردگاه نبرد تبدیل می سازد و ریشه عشق و دلبستگی را می خشکاند. از این رو درمان حسادت میان همسران و خانواده آنان از اولویت های نخست زندگی زناشویی است.

<http://iranbodweekly.blogfa.com/>



قال الحكيم الفقير البهنام الاوحدی

**,Restrict your Ambition  
,Believe your Self & Position  
! and Enjoy your Short Life Duration**

**Copyright (All rights reserved):**

**Behnam Ohadi**

، جاه طلبی ها و بلند پروازی های تان را در چهارچوب بنشانید ( محدود کنید )

خویشتن و جایگاه خودتان را بپذیرید و بدان باور داشته باشید ،

و از زندگی زودگذرتان لذت ببرید

!

(دکتر بهنام اوحدی)



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

