

نوشته های از دکتر بهنام اوحدی



روانشناسی سکس

نوشته: دکتر بهنام اوحدی

روانپزشک و سکس تراپیست

فروید میل جنسی را چنین بیان کرده است: « برداشتی از یک برانگیختگی (تهییج) پیکری و روانی که سرچشمه ی آن برانگیزاننده (محرک) است که در یکی از اعضای پیکر وجود دارد و هدف آن ارضاء و به ثمر رساندن تحریک بدنی و روانی است ». فروید در نظریه ی « اروس (غریزه ی زندگی) » و « تاناتوس (غریزه ی مرگ) » خود، غریزه ی زندگی (اروس) را دربردارنده ی « لیبدو (زیست مایه) و ایگو (خود) » برشمرد. به باور فروید، « انگیزش بنیادین کردار آدمی، سرشت و ماهیتی جنسی دارد ».

یونگ در بحث « کهن الگوها »، به سکس پرداخته و آن را در زیر عنوان همزادان نرینه (آنیموس) و مادینه (آنیما) بیان کرده و یادآور می شود که اهمیت این دو برای سلامت روان، در آن است که هر دو باید بیان شوند. یعنی مردان باید ویژگی های زنانه ی خود همچون ملایمت و زنان ویژگی های مردانه ی خود همانند پرخاشگری را در کنار ویژگی های جنس خود بروز دهند.

آدلر، مهم ترین انگیزش آدمی را نه میل جنسی، که « آرزوی قدرت » و میل به تحکیم و تثبیت « خود » در راستای « ستیز برای زنده ماندن (تنازع بقاء) » را در برابر « احساس کهنتری (حقارت) » مهم برمی شمرد.

اریش فروم، میل جنسی را از نمادهای رشد و تکامل آدمی دانسته و نیاز به ارضای میل جنسی را فرارانی هیجانی زیست شناختی و فیزیولوژیک می شناساند. او میل جنسی را برآمده از غریزه،

یادگیری و فرهنگ می داند. او عشق را یک نیاز ژرف آدمی و نه فقط یک ضرورت جنسی برمی شمرد.

مزلو بیان داشته که میل و تکانش جنسی و عشق گر چه در ماهیت جدا از یکدیگر و قابل تفکیک هستند ، اما مکمل یکدیگر و وابسته به هم هستند. در یک آدم خودشکופا ، کامل و بالغ ، فقط این هممجوشی جدا ناپذیر پدید می آید. **اگر کسی در اغلب موارد آمیزش و همآغوشی ، فقط از ارضای پیکری رابطه ی جنسی - بدون دست یافتن به حس رسیدن به وحدت و هممجوشی کامل و تجربه ی عرفانی عشق واقعی پنهان در فراز (ارگاسم) آمیزشی - بهره مند شود ، از دیدگاه جنسی ، ناپخته و پایین به شمار می رود.**

لذات جنسی و حالات فراز (ارگاسمی) اش در شدیدترین و نشاط آور ترین اندازه در آدمیان خودشکופا وجود دارد ، اما در همین حال ، نداشتن رابطه ی جنسی در آدمیان خودشکופا - به ویژه هنگامه های کار و کوشش های نوآفرینانه (خلاقانه) بهتر تحمل می شود.

لذات و کامجویی های جنسی نزد آدمیان خودشکופا ، می تواند پیوستاری از تجربه ای ژرف ، سرشار و شورانگیز از عرفان ، تا بازیگوشی ، سرگرمی و شوخی صرف - به ویژه در موارد دشواری ، خستگی روانی ، افسردگی و اضطراب - داشته باشد. درک ، شعور و شناخت آدمیان خودشکופا در آمیزش و همآغوشی ، بالاتر و بالنده تر از توده ی اجتماع است. این درک و شعور فراتر از عادی ، بر پایه ی پذیرش سالم خود و دیگران است که در آن هیچ گونه تمایز و تفکیک قطعی بین نقش های جنسی دو جنس نرینه و مادینه وجود ندارد.

پرلز فراران (سائق) آدمی را « گشتالت های ناقص (وضعیت های ناتمام) » می داند. پرلز « غریزه ی اشتیاق یا گرسنگی » را با هدف پاسداشت خویشتن (صیانت نفس) ، مقدم بر « غریزه

ی جنسی « با هدف بقای نسل برمی شمرد اما خاطر نشان می سازد که مهار و سرکوب میل جنسی در چالش و کشمکش نیاز خود و انتظار اجتماع ، موجب توقف رشد تمایلات و رفتارهای جنسی آدمی ، پیشگیری از رشد و پیدایش هویت کامل و رخ دادن روان نژندی (نوروژ) ها می شود. از این چشم انداز ، پرلز هویدا و نمایان شدن میل ، اشتیاق و عطش جنسی نیرومند را به گونه ی زهد ، پرهیزگاری ، ریاضت و عبادت های ویژه و گزافه آمیز می شناساند؛ به هر روی ، جوشش های سرکوب و فرونشانده شده ، به سادگی ناپدید نمی شوند.



« میل جنسی » ، برداشتی چند بعدی

(Sexual Desire, a Multi dimensional Concept)

دکتر بهنام اومری

روانشک و سکسولوژیست

www.iranbod.com

مفاهیم

مفهوم فرویدی لیبیدو:

لیبیدو از دیدگاه فرویدی دارای مفهومی گسترده بوده و به هرگونه تکانه ی لذت بخش که دارای سرچشمه ی جنسی)

Sexual

(باشد، گفته می شود.

فروید واژه ی لیبیدو را نخست برای فهم انرژی جنسی به کار می برد ، اما پس از بازنگری در نظریه ی انگیزش خودش ، لیبیدو را برای همه ی غرایز زندگی بیان کرد.

به همین دلیل ، سود جستن از مفهوم « لیبیدو » در مواردی مانند زیر

- کنش بخش هایی از پیکر همانند دهان برای ارضای نیازهای نا جنسی همچون تغذیه
- سود جستن از کنش های جنسی برای نیازهای نا جنسی همانند خشم، قدرت ، تلافی ،
- انتقام و
- ...

می تواند در عمل اختصاصی نمودن انگیزه ها و جدا ساختن آن ها را با دشواری روبه رو کند. یونگ برخلاف فروید ، واژه ی « لیبیدو » را به نیروی جنسی محدود نمی کرد ، بلکه آن را انرژی های روانی کلی برمی شمرد. (سادوک و سادوک، 2007، صفحه 680).

مفهوم فراران (سائق) جنسی :

فراران جنسی)

Sexual Drive

(عاملی اساسی برای ایجاد انگیزه شروع و ادامه فعالیت جنسی است که به

نحوی تنگاتنگ با هورمون های جنسی (تستوسترون در آقایان و استروژن و تستوسترون در بانوان)

تنظیم می شود. به بیان دیگر تمایل کلی فرد به کنش جنسی را فراران (سائق) جنسی گویند. فراران)

سائق) جنسی برای بقای گونه ایجاد شده و تابع سطوح هورمون های جنسی است. از آنجا که مردان همواره

دارای سطوح بالای تستوسترون بوده و بانوان دارای سطوح متغیر هورمون های جنسی در طول ماه هستند، فراران (سائق) جنسی خانم ها تابع نوسانات پرئودیک در طول ماه است. (بامایستر و وُهنز، 2007، صفحه 857).

مفهوم میل جنسی

از طرف دیگر میل جنسی (

Sexual Desire

(بیانگر احساس تمایل به سکس است که گاهی

—

و نه همیشه - با تحریک دستگاه تناسلی همراه است. میل جنسی تجربه ای روانشناختی است که بر خلاف فراران (سائق) جنسی وابسته به هورمون ها نیست. میل جنسی هر آدمی ، بازتاب انگیزش ها ، فراران (سائق) ها و شخصیت اوست و فقط با دگرگونی های فیزیولوژیک نمی تواند شناسانده شود.

(سادوک و سادوک ، ویراست هشتم ، 2005 ، صفحه ی 1910)

میل جنسی می تواند با خواطر یا موقعیت های متعددی تحریک گردد که عبارتند از:

افکار، احساسات، و خیال پردازی های شهوانی

مطالب شهوانی به صورت کتاب، فیلم، و ...

محیط های شهوانی

و شرایط و تعاملات اجتماعی محرک میل جنسی

(بامایستر و وُهنز، 2007، صفحه 861).

بنابر این برخی مؤلفین، میل جنسی را برابند نیروهایی می دانند که سبب رفتار جنسی یا دوری از آن در ما می شود (لوین، 2005).

میل جنسی ، بازتاب موارد زیر است:

• فراران (سائق) های جنسی

پیش تر بیان شد.

• انگیزش ها

زنده ماندن (بقا) و همانند آفرینی (تولیدمثل) فراران (سائق) های بنیادین برای همه گونه های جانوری هستند. در آدمیان نیز این دو از طریق برآمدهای تجربی (عاطفه و هیجان) نمایان می شوند. برخلاف پیوستار انگیزشی محدود فراران (سائق) های بنیادین، هیجان ها توان انگیزشی مستقلی دارند که آن ها را تبدیل به سامانه ی انگیزشی نخستینه (اولیه) یی می کند که از فرآیندهای شخصیت بسیاری از آدمیان است. ویژگی های سرشت (آسیب گریزی، نوجویی، پاداش مداری و پشتکار) با هیجان های نخستینه وابسته به آن یعنی ترس، خشم، دلبستگی و بلندپروازی (جاه خواهی) در فرآیندهای آغازین رشد دیده می شوند. بسته به بالا یا پایین بودن ویژگی های سرشتی، هیجان های ویژه یی گرایش پیدا می کنند تا بر انگیزش، برداشت و کردار آدمی چیره شوند. هر ویژگی سرشتی با یک گروه از فراران های هیجانی برهمکنش دارد

که ممکن است با یکدیگر همسو یا ناهمسو باشند. می توان چکیده وار چنین گفت که سرشت با شماری از هیجان های وابسته به نیازهای بنیادین آدمی (انگیزه های نخستینه) همچون ایمنی در کنش است.

در شرایط بهنجار، پس از اینکه نیازهای زنده ماندن (بقا) فراهم شد، اهداف تغییرات شخصیتی بهنجار رشد آدمی افزون بر پایداری و پیوستگی خود بدنی او، پایداری و پیوستگی خود روانی اش (برای نمونه اعتماد به خویش) را نیز در بر می گیرد. رشد شخصیتی بهنجار همچنین با اهداف اجتماعی فراوانی همچون دانش آموزی، حرفه آموزی و خانواده درست کردن و نیز یک پیوستار توانمند از هیجان های دومینه (ثانویه) اجتماعی همانند شرم، غرور، همدلی، غمخواری و مهربانی سازگاری پدید می آورد.

این انگیزه های دومینه، اجتماعی یا رشدی با کارکردهای وابسته به رشد منش (کاراکتر) نزدیک و همسو هستند؛ به ویژه، هیجان های بنیادینی چون ترس، خشم و برانگیختگی از طریق برهمکنش با برداشت های درونی شده وابسته به منش به هیجان های دومینه پیچیده تری همانند تیمارداری (مراقبت)، استواری (جدیت) و خوشکامی (لذت) دگرگون می شوند. هیجان های دومینه از طریق رسیدگی، پختگی و رشد و تکامل بیشتر منش، در اثر انگیزاننده های نخستینه پدیدار می شوند.

به گونه گزیده می توان گفت که انگیزش ناپخته (نابلغ)، نابهنجار و کثرتنه از دو یا سه نیاز بنیادین ضروری، انحصاری و چیره سرچشمه می گیرند، در حالی که انگیزش پخته (بالغ) در پی فراهم شدن نیازهای بنیادین و پایه و رشد منش و به چنگ آوردن خودآگاهی (هشیاری به خویش) پدید می آید (سادوک و سادوک، ویراست هشتم، 2005، صفحه ی 2069).

شخصیت ، عاملی بسیار مهم و بنیادین است که در اندازه و چگونگی میل جنسی آدمی نقش دارد. « سرشت » زیست بنیاد آدمی - که دست بالا تا دومین سال زندگی استوار و دگرگون نا پذیر می شود - به تنهایی شخصیت آدمی را نمی آفریند.

آن چه ما « منش (کاراکتر) » می نامیم نیز بخش سترگی از شخصیت را پدید می آورد. رمز و راز شخصیت هر کس را باید در چیستی و چگونگی کنش و واکنش « سرشت » ژنتیکی ، مادر زادی و زیست شناختی او با « منش » پرورش پذیر جست و جو نمود. منش به ذهن باز می گردد که هسته ی مفهومی شخصیت است و نا همگونی های آدمیان ، برداشت های از خود و روابط با ابژه ی دل بسته - که بازتاب آماج و ارزش های آن هاست - را در برمی گیرد. به بیان دیگر ، منش آن چیزی ست که هر کس به گونه ای ارادی از خویش نمایان سازد. منش منطوق و اراده پذیر است. در حالی که « سرشت » به هیجان های بنیادین همچون ترس و خشم اشاره دارد ، « منش » هیجان های دومین را چون همدلی ، میانه گزینی و خویشتن داری هدف مندی ، شکیبایی و حتا در آدمیان پخته و رسیده تر امیدواری ، عشق ورزی و وفاداری را در بر می گیرد.

کانون سامانه ی « سرشت » را در ساختار لیمبیک و استریاتوم مغز ، و جایگاه مغزی « منش » را در لوب گیجگاهی (تمپورال) و هیپو کامپوس می دانند. پس « منش » ، هسته ی مفهومی - ادراکی شخصیت ، کارکردهای شناختی بالاتری ، هم چون انگاره (آبستره ، انتزاع) های ذهنی ، تفسیر نمادین (سمبولیک) ، و برهان (استدلال) را در بر دارد. بر هم کنش برداشت های هیجانی سرشت با کارکردهای حافظه ی نمادین و طرحواره های شناختی « منش » به رشد و بالیدگی برداشت درونی شده ی واقع گرایانه ، پخته و رسیده از خویش می انجامد

(سادوک و سادوک ، ویراست هشتم ، 2005 ، صفحه ی 2070).

به طور کلی ، صرفنظر از دیگر عوامل موثر در پیدایش میل جنسی ، میل جنسی شخصیت های کلاستر

B

و نیز وابسته (دیندنت) و افسرده (دپرسیو) بالاتر و بیشتر پنداشته می شود. انزوا و کناره جویی
شخصیت های کلاستر

A

(اسکیزوئید ، اسکیزوتایپال و پارانوئید) و شخصیت پرهیز گرا - مردم گریز (اوویدنت) و مشکلات
ریشه ای و پایدار شخصیت های وسواسی - جبری و پرخاشگر - منفعل در برقراری روابط صمیمانه ی
بین فردی ، در عمل اندازه و شدت کنش ها و پاسخ های جنسی و از جمله میل جنسی آن ها را کاهش می
دهد

(بک ، فریمن ، دیویس ، 2004) .

عشق و میل جنسی

« نظریه ی مثلثی عشق » اشترنبرگ

Sternberg

در نظریه ی مثلثی اش ، عشق کامل را دربردارنده ی موارد زیر می داند

:

- شور و شوق فیزیکی

- (Passion)

- ، به عنوان عنصر انگیزشی که بر مبنای سائق های فیزیولوژیک بوده و به مفهوم جاذبه فیزیکی و میل جنسی است

- صمیمیت

- (Intimacy)

- ، به عنوان مؤلفه هیجانی که منجر به احساس همبستگی، گرمی و اعتماد می گردد

- و تعهد

- (Commitment)

- ، که عنصری شناختی بوده به مفهوم تصمیم به ماندن با معشوق است

وجود یک، دو، یا هر سه این مؤلفه ها سبب ایجاد انواع عشق می شود

(پاپالیا و اولدز، 1988، صفحات 651 - 649).

برخی مؤلفین معتقدند که تداوم صمیمیت ممکن است منجر به شکل گیری شور فیزیکی گردد ولی وجود شور فیزیکی بدون صمیمیت ، احساسی پر تلاطم بوده ممکنست به همان سرعت ایجاد، از میان رفته یا تبدیل به الگوی پرافت و خیز اعتیاد جنسی گردد

(پرکینسون، 1997، صفحات 262 - 261).



« نظریه ی یازده گانه ی عشق راستین »

بهنام اوحدی

با توجه به عدم انتشار متن کامل برگردان کتاب های بیگانه ، و بنابراین ، آشنا نبودن بسیاری

از زوج های ایرانی درون میهن با مفهوم واقعی و کاربردی صمیمیت

) Intimacy

، و (

همچنین با در نظر گرفتن وجود تعاریف پر شمار ، متعارض و مغرضانه از عشق های زمینی و آسمانی در

فرهنگ ، فلسفه و ادبیات ایران ، برای پیشبرد کار بالینی به ویژه در رابطه با اختلالات فاز نخست چرخه

ی جنسی ، یعنی میل جنسی ، دو سالی ست که نظریه ی مثلثی استرنبرگ را بسط داده و با باز کردن

مفهوم « صمیمیت » ، آن را به نظریه ی یازده گانه عشق تبدیل ساخته ام.

نظریه ی یازده گانه ، عشق راستین را دربردارنده ی موارد زیر می داند:

• احترام

(**Respect**)

• اعتماد

(**Trust**)

• تعهد

(**Commitment**)

•

Intimacy & Friendship صمیمیت و رفاقت)

(

•

(**Empathy** درک و همدلی دوسویه)

•

(**Help & Care** یاری ، پرستاری و پاسداری)

•

(**Forgiveness** بخشش و گذشت)

•

(**Sacrifice** ازخودگذشتگی و فداکاری)

•
(Good Warm Look , Touch & Kiss نگاه ، نوازش و بوسه)

•
(Passion هوس و شهوت)

•
(Spirituality معنویت)

صمیمیت را می توان پس از هوس و شهوت جنسی ، هدف مشترک ، اعتماد ، احترام ، و تعهد ، ششمین پایه ی زندگی زناشویی دانست

(اوحدی ، بهنام ، کارگاه های آموزشی سکسولوژی بالینی ، 1387).

ارتباط سکس و عشق

فرد در ارتباط جنسی اجازه می دهد که مورد عشق ورزی قرار گیرد. در این مواقع سکس به عنوان یک کاتالیزور شکل گیری روابط صمیمانه بوده و سکس و عشق سبب ارتقاء یکدیگر می گردند

(سادوک و سادوک، 2007، صفحه 688).

عوامل مؤثر در

Desire

طبقه بندی عوامل پدیدآورنده ی میل جنسی:

شماری از پیشگامان سکسولوژی مانند هلن کاپلان عوامل محرک میل جنسی را به دو دسته ساده ذیل تقسیم می نمایند:

- برونی : تصویر، صدا، طعم، و بو
- درونی : افکار و خیال پردازی ها
- () باسون، 2005

مهمترین حواس دخیل در ایجاد

Desire

:

بیشتر ادراک جذابیت جنسی از طریق حواس صورت می گیرد که عبارتند از:

- بینایی
- () دیدن ظاهر فرد
- بویایی (استشمام
- pheromones).
- یکی از دلایل مصرف عطریات می تواند ترغیب فرد به بوییدن عمیق تر و افزایش احتمال تنفس فرومون ها باشد

- شنوایی
- (به‌ویژه چگونگی صدا و حرکاتی که در صدای فرد وجود دارند)

(فرهنگ آزاد ویکی‌پدیا، 2008)

برخی عوامل عمومی پدید آورنده‌ی گیرایی (جذابیت) پیکری:

- نشانه‌های سلامتی
 - پوست با طراوت
 - قامت کشیده
 - ...
- تقارن به عنوان عامل باروری بهتر و نماد گذراندن دوره‌ی بلوغ جنسی بدون بیماری
 - های پیکری
 - اندازه‌ی چشم
 - نسبت دور کمر به دور باسن
 - میزان لاغری یا چاقی
 - بلندی پیکر
 - (قد و قامت)
 - شاخص توده‌ی بدنی

- نسبت سر به بدن
- برخورد اجتماعی

برگزیدن مردان از سوی زنان، زیر تأثیر توانایی مردان در فراهم آوردن امکانات، تسهیلات و منابع زندگی قرار می‌گیرد، اما مردان در برگزیدن زنان بیشتر به گیرایی پیکری (جذابیت فیزیکی) اهمیت می‌دهند.

(فرهنگ آزاد ویکی‌پدیا، 2008)

(دیدوید سی‌گیری، ژاکوب ویتزیل، جنیفر ببرد - کریون، 2004)

در یک مطالعه، نمایی از سیمای شماری دانشجوی گردآوری شده و پس از چهره‌پردازی رایانه‌ای به شکل افرادی از جنس مخالف در آمده‌اند. بار دیگر، همین تصاویر در کنار تصاویر دیگری از افراد جنس مخالف در اختیارشان گذارده شده و از آنان خواسته می‌شود که جذاب‌ترین آن‌ها را برگزینند. دانشجویان اغلب تصویر خودشان را گزارش می‌نمایند. گمان پژوهشگران بر آن است که دلیل برگزیدن تصاویر مزبور، در شباهت بیشتر آن‌ها به پدر و مادر خودمان است.

در پژوهش دیگری شماری تی‌شرت به تن پدران شماری دانشجوی دختر شده و پس از گردآوری دوباره، از دانشجویان مربوطه خواسته شده که یکی از آنان را برگزینند.

با کمال شگفتی دیده شده که آنان با احتمال بیشتری پوشش پدر خودشان را برگزیده‌اند که احتمالاً به علت باقی ماندن خوشایند بوی والد در آرشو ناخودآگاه دختران است.

<http://www.bbc.co.uk/print/science/hottopics/love/print.shtml> Retrieved in Nov.18.2004

برخی عوامل گیرایی پیکری (جذابیت فیزیکی) در مردان:

- فیزیک مردانه
 - کمر باریک
 - (نسبت کمر به باسن 0.9)
 - شانه پهن
 - بدن و سینه ی عضلانی
 - (احتمالاً برآمده از تستوسترون است)
 - نیم تنه به شکل
 - V
- چهره ی مردانه
 - ابروی درشت
 - پیشانی بلند
 - فک پهن
- قامت راست و قد بلند
- (نماد و نشانه ی قدرت و اعتماد به نفس بیشتر است که توانایی حمایت بهتر را می
-). رساند

برخی عوامل گیرایی پیکری (جذابیت فیزیکی) در زنان:

- سلامت جسمانی
 - جوانی
- (مرتبط با باروری
 - سن
 - پوست نرم و تمیز
 - چشمان بزرگ
 - موی درخشان
 - تون عضلانی خوب
- نسبت کمر به باسن 0.7
- دور قسمت فوقانی بازو
- شاخص توده ی بدنی
 - تقارن صورت
- بزرگی سر نسبت به بدن
 - (ارزش تکاملی)
- قدی کوتاه تر از خود مرد

○ کامیابی بالاتر همانند آفرینی

() تولید مثل

○ جوان تر به نظر رسیدن

○ احتمالاً رشد جنسی زود هنگام تر

• قیافه های آشنا و پروتوتیپیک. این موضوع، متفاوت از پارادوکس

• Familiarity-Novelty

• ارائه شده توسط

• Levine

- در سال 2003 است که در آن روزمرگی و قابل پیش بینی بودن روابط فیزیکی سبب می گردد که زوجین انگیزه ی کمتری نسبت به آغاز روابط جنسی معمول خویش پیدا کرده و از پدیده های شایع آن تمایل به تازگی و روابط نوپیدای جنسی است

•

• 2004 (وستهایمر و لویاتر،

• (صفحه 512

• رفتار اجتماعی جذاب

○ اجتماعی و برونگرا بودن

○ شاد بودن

○ اتکاء به نفس

○ (فرهنگ آزاد ویکی پدیا، 2008)

تأثیر زبان بدن در درک احساس جاذبه:

تأثیر ادراکات کانال های مختلف حسی برای پدید آوردن حس گیرایی (جاذبیت) به ترتیب زیر مطرح گردیده اند:

- از طریق زبان بدن 55%
- از طریق تون و سرعت صدا 38%
- و فقط 7% از طریق آنچه که فرد به زبان می آورد
- (واژگان ، عبارات و جملات)

نکته ی بسیار قابل توجه آن است که زمان طولانی که احساس تمایل به فرد در آن شکل می گیرد ، فقط چیزی بین 90 تا 240 ثانیه است.

<http://www.bbc.co.uk/print/science/hottopics/love/print.shtml> Retrieved in Nov.18.2004



مهم ترین علل افزایش شتابان و نگران کننده ی نرخ جدایی عاطفی و طلاق در ایران

مهم ترین علل افزایش شتابان و نگران کننده ی نرخ جدایی عاطفی و طلاق در ایران به باور من ، عبارتند از:

1 -

« (Identity Crisis) بحران هویت » - 2

(فراگیر در زوج های جوان ایرانی) به ویژه زاده شدگان پس از ۱۳۵۸ - 3

۲-

اهمیت یافتن سکس در اجتماع ایرانی و جنسیت گرایی

(Sexualism)

رو به رشد و چالش و کشمکش آفرینی

- « ناهمخوانی و ناهمتمایی جنسی

آمیزشی بین زوج های زیر چهل و پنجاه سال ایرانی » ،

با توجه به ناآگاهی ژرف و گسترده ی فراگیر درباره ی سکسوالیته

آدمی () تمایلات و رفتارهای جنسی

3-

ناهمخوانی و ناهمتمایی شخصیتی (سرشتی و منشی) بین زوج ها ، در بستر پر فشار

(استرس) و تنش اجتماع دچار بحران های گوناگون اقتصادی ، اجتماعی و سیاسی

4-

اصالت بخشیده شدن به رقابت های تعهد گریزانه و شرافت ستیزانه ی مادی و از دست رفتن و کم رنگ

شدن معنویت در روش زندگی روزمره

5-

دخالت های نابه جای والدین و بستگان در پیش از پیوند زناشویی و سال های نخست آن که خشم و شکاف

و گسستگی پنهان و گاه نمایان می آفرینند.

() چنین دخالت هایی در میانسالی زوج ها ، از سوی فرزندان اعمال می شود

6-

لوث شدن انگ و ننگ برقراری روابط فرا (برون

زناشویی)

(Extramarital affairs)

از سوی زنان جوان و میانسال ایرانی ، افزون بر رویکرد همانند تاریخی و کهن بسیاری از مردان ایرانی

7-

(نبود بینش و درک درست نسبت به تفاوت های زیستی (مغزی

و روانی (انگیزشی ، شناختی ، ...) بین زنان و مردان

(با وجود چندین بار تجدید چاپ شدن کتاب های « مردان مریخی ، زنان ونوسی » ، « عشق هرگز کافی
(و همانند آن « نیست » ، « رازهایی درباره ی مردان » ، « رازهایی درباره ی زنان

8-

نا آشنا بودن توده ی اجتماع با الگو و تعریف به روز ، درست و منطقی

« زندگی زناشویی و خانوادگی » ، به دلیل فقر محتوایی سریال های عامه پسند صدا و سیما و مطالب و
مقالات بیشتر نشریات زرد و غیر زرد در ایران

9-

نبود شور و شوق و شادی و « شارژ مغزی » لازم ، به دلیل نبود شناخت به روز و کارآمد از

« (Entertainment) سرگرمی » و « (Excitement) شور و هیجان

و مطرود دانستن این دو جزء ضروری زندگی با بر شمردن این دو به عنوان « لپو » و

» « لعب

10-

از دست رفتن پشتیبانی ریش و گیس سپیدانه ی « خانواده ی سترگ سنتی از دست رفته » در فرآیند گذار

اجتماع از « اجتماع ایلیاتی کشاورزی - دامپروری بنیاد » به « اجتماع نیمه مدرن شهری - صنعتی » و

« (جامعه ی مدرن - پست مدرن دیجیتال) الکترونیک »

*دکتر بهنام اوحدی

نقش مزاج فلکی - اضطرابی در ناکامی های زناشویی



! در آغوش آتششان تا آرام

دکتر بهنام اوحدی *

www.iranbod.com

اغزرون بر ویژگی های پر رنگ و اختلالات شخصیتی که به طور مداوم و مستمر بر برهم کنش های همسران اثر می گذارند ، ویژگی ها و اختلالات فلقی نیز می توانند به صورت دوره ای بر کنش ها و واکنش های زندگی دو نفر اثر داشته باشند. به ویژه الگوهایی هم چون سیکلوتایمیا ، دیس تایمیا ، هایپر تایمیا از آن جهت که هم چون دوره های کنزرای شیرایی

(فلق بالا) و یا اغسررکی (فلق پایین) ژرف و شدید ، آشکارا بر بیمار بودن خرد پافشاری نمی نمایند ، می توانند هم چون ویژگی های شخصیتی همسر پنداشته شده و نادیده گرفته شوند.

این ویژگی های فلقی - به ویژه در گونه های فلق دوره ای (سیکلوتایمیا) و دو قطبی

(مانیک / دپرسیو) - برون پیکیری برای درمان ، سرپشمه ی ناسازگاری ، ناکامی های ناشویی ، ستیز و فشونت و پرفاشگری در فانه و اجتماع می شوند. بسیاری از زوج درمانی ها و خانواده درمانی ها به دلیل کشف دیر هنگام اختلالات فلقی و انجام نشدن درمان های لازم ، آن چنان که باید و شاید سودمند و اثرگذار واقع نمی شوند.

مزاج اخرد ممکن است اغسرره (دیس تایمیک) و یا هایپر تایمیک باشد. آدمیان دارای

« مزاج هایپر تایمیک » ، بشاش و سرزنده ، پر شور و شوق ، زبان باز و شوخ طبع ، بیش از اندازه فوش بین و بی خیال ، مغرور ، تنگی به خود ، از خود راضی و بزرگ منش ، برون گرا و اهل معاشرت ، پر از انرژی ، ایبه ، طرح و برنامه ، دارای دبستگی های کوناگون و گسترده ، کنجکاو ، فضول و مدافله جو ، رک ، راست ، صریح ، بی پروا و فواهان جنبش و کوشش هستند.

چنان چه خرد دارای مزاج هایپر تایمیک ، همزمان دچار اختلالات اضطرابی همچون اختلال اضطراب خردگیر (

OCD و اختلال وسواس های اندیشه ای - کنشی (**GAD**)

(نیز باشد ، ممکن است هر از چند گاهی و در دوره های خراز یافتن این اختلالات برین ، نگران ناشایستگی و شکست ، اندوه کین ، نافوش و شاکی باشد.

به گونه ای واژگون ، آدمیان دارای « مزاج اخسره (دس تایمیک) » ، اندوه گین ، ناتوان از لذت بردن ، شاکلی و پر
غر و نند ، فشک و بیس ، بدبین و آماره ی فخر و خیال ، احساس گناه ، عزت نفس پایین ، اشتغال ذهنی با ناشایستگی
و شکست ، درون گرا و دارای زندگی اجتماعی محدود ، کم تحرک ، زندگی برون کنش و جنب و جوش ، دلبستگی های
اندرک اما استوار و پایدار ، منفعل اما قابل اعتماد ، قابل اتکا ، وفادار و فوددار هستند.

همه ی ویژگی ها و اختلالات اضطرابی و به ویژه وسواس های ذهنی و عملی برای سال ها با فرد همراه می شوند و
چنان چه تشفیص داده نشده و درمان نشوند ، به آسانی برهم کنش همسران را تحت تاثیر فود قرار می دهند و پرفه ی
« ناکامی - سرفورگی - فشونت و پرفاش گیری » را آغاز می نمایند.

در این میان و به ویژه در میهن ما « وسواس های (ذهنی و عملی) جنسی - زناشویی » نقش مهم و پایگاه سترگی
دارد که درمان نشدن آن ها در نهایت به ناکامی و سرفورگی عاطفی - زناشویی انجامیده و این سپر غریزی در برابر
فشونت و پرفاش را ناکارآمد می نماید و البته فود نیز به طور مستقیم به ماشه کشیده شدن پرفه ی « ناکامی -
سرفورگی - پرفاشگری » منجر می شوند.

یکی از اختلالاتی که می تواند فود را فلق دوره ای (سیکلوتایمیا) و یا اختلال اضطراب فراگیر پیش چشم و ذهن نشان

Adult ADHD « بیش فعالی بالغین)

(« است که درمان های رفتاری - شناختی و در صورت لزوم دارویی آن می تواند به آسانی از درگیری زوج مبتلا به
روابط فرزندناشویی و یا ستیز و پالش هایی که به دنبال دست انداختن ها و شیطنت های تکانشی فرد بیش فعال رخ می
دهد ، به فوبی پیشگیری نماید و انرژی و جنبش بیشتر فود را در راستای ارتقای کامیابی عاطفی - جنسی همسران قرار
دهد.

درست همانند اختلالات فلقی و به ویژه پیوستار (طیف) اختلالات فلق دو قطبی ، اختلالات اضطرابی ، وسواس های
ذهنی و عملی جنسی - زناشویی و اختلال بیش فعالی بالغین کشف و درمان نشده ، نیز آن اندازه توان دارند که زوج
درمانی ها و خانواده درمانی ها را بی فربام و ناسودمند کنند.

به طور کلی ، زندگی زناشویی در کنار افراد دچار اختلالات شخصیتی ، خلقی و اضطرابی ژرف و سترگ را می توان به زندگی « در آغوش آتشفشان نا آرام » تشبیه کرد.

روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی ، زناشویی و خانوادگی *

ریشه های رشد شتابان جدایی و طلاق در ایران (روزنامه اعتماد/صفحه پزشکی/ستون روانپزشک مشاور)

ستون « روانپزشک مشاور » - هفته شصت و ششم

نگاهی گزیده به ریشه های رشد شتابان جدایی و طلاق در ایران



دکتر بهنام اوعدی *

جدایی عاطفی و طلاق در ایران ، در سال های گذشته رشد نگران کننده ای داشته است. از جمله مهم ترین علل این افزایش شتابان ، می توان در نگاهی گزیده به موارد زیر اشاره کرد:

۱-

Identity Crisis « بحران هویت)

(« فراگیر در زوج های جوان ایرانی

۲-

نبود مهارت های زندگی اجتماعی و همچنین مهارت های زندگی زناشویی در زوج های ایرانی بدلیل بی بهره بودن از آموزش های لازم

۳-

اهمیت یافتن مسائل جنسی در زندگی زناشویی زوج های جوان و میانسال ایرانی و جنسیت گرایی (سکسوالیزم) رو به رشد در سراسر گیتی ، و در همین حال ، نا آشنایی ژرف و فراگیر خواستاران ازدواج نسبت به اندازه ی همتایی و همفروانی جنسی - زناشویی خودشان پیش از ازدواج و نیز در نظر نگرفتن این همتایی بنیادین و ضروری در بیشتر مشاوره های کنونی پیش از ازدواج ، به دلیل بی بهره بودن توده ی اجتماع و همچنین مشاوران و درمانگران از آموزش های عمومی و تخصصی متناسب با فرهنگ لازم

۴-

ناهمخوانی و ناهم‌تایی شخصیتی (سرشتی و منشی) بین زوج‌ها، در بستر پر فشار و تنش اجتماع دچار بهران‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی و سیاسی سال‌های اخیر

۵-

اصالت بخشیده شدن به رقابت‌های راستی‌گرایانه‌ی مادی و از دست رفتن و کم‌رنگ شدن معنویت در شیوه‌ی زندگی روزمره

۶-

دخالت‌های نابه‌جای والدین و بستگان در پیش از پیوند زناشویی و سال‌های نخست آن، که فشم و شکاف و گسستگی پنهان و گاه نمایان میان زوج‌می‌آفرینند.

(چنین دخالت‌هایی در میانسالگی زوج‌ها، از سوی فرزندان انجام می‌شوند.)

۷-

لوث شدن انگ و تنگ برقراری روابط فرا (برون) زناشویی و بدین ترتیب افزایش این گونه روابط در پی رخ دادن چالش‌ها و کشمکش‌های ریز و سترگ در زندگی زناشویی

۸-

نبود بینش و درک درست نسبت به تفاوت‌های زیستی (مغزی) و روانی (انگیزشی، شناختی، ...) بین زنان و مردان

(با وجود چندین بار تجدید چاپ شدن کتاب‌های «مردان مریخی، زنان ونوسی»، «عشق هرگز کافی نیست»، «رازهایی درباره‌ی مردان»، «رازهایی درباره‌ی زنان» و دیگر کتاب‌های همانند آن‌ها)

۹-

نا آشنا بودن توده‌ی اجتماع با الگو و تعریف به روز، درست و منطقی « زندگی زناشویی و خانواده‌گی »، به دلیل فقر محتوایی سریال‌های عامه پسند صدا و سیما و نیز مطالب و مقالات بیشتر نشریات زرد و غیر زرد در ایران

۱۰-

نبود شور و شوق و شادایی و « شارژ مغزی » لازم، به دلیل نبود شناخت به روز و کارآمد از « شور و هیجان »

(« و Excitement

Entertainment » سرگرمی)

(« و مطرود دانستن این دو جزء ضروری زندگی با بر شمردن این دو به عنوان « لهو » و « لعب »

۱۱-

از دست رفتن پشتیبانی ریش و کیس سپیدانه‌ی « خانواده‌ی سترگ سنتی از دست رفته » در فرآیند گذار تاریخی ایران از « اجتماع ایلیاتی کشاورزی - دامپروری بنیاد » به « اجتماع نیمه مدرن شهری - صنعتی » کنونی و « جامعه‌ی مدرن - پست مدرن دیجیتال

(الکترونیک) « پیش رو

۱۲-

افزایش و رشد گسترده و فراگیر سوء مصرف و وابستگی (اعتیاد) به مواد مخدر، معرک و الکل در سال‌های اخیر

* روانپزشک و درمانگر مشکلات جنسی، زناشویی و خانواده‌گی

