



چگونه اتفاقات ساده به فاصله و زندگی
بین زن و شوهرها منجر می شود

دکتر علی شمس

فصله روانی در زانوشویی: بررسی تشریحی قهوه‌ای در ادبیات عامه ایران؛
چگونه اتفاقات روانی ساده به فاصله‌ی روانی...؛ ایتلی شیمیا
تهران: نسل توانمند، ۱۳۹۲.
ص: ۲۹۶
۹۷۸-۹۶۴-۲۲۶-۵۶۵-۴

۲۰۶/۸
۳۳۷۱۰۲۱

www.ketab.ir

فائده رسانی در زبان فارسی

طرح جدول احسان علی شمس

فهرست آثار حضرت

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

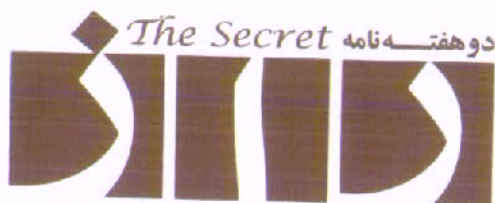
مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

مجلس و دانش

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد



چرا باید مجله «راز» را خواند؟

- چون آرزوهای شما را می خوانند:
- به شکل صحیح قانون جذب را می آموزند.
- موانع ذهنی را تجربه می کنند.
- در انتخاب مسیر صحیح عمل می کنند.
- مشکلات و طغیان خود را حل می کنند.
- ناامیدی و افسردگی را تجربه نمی کنند.
- در تربیت فرزندانشان عمل می کنند.
- زندگی شادتری خواهند داشت.

مجله ی «راز»

همان گمشده ای که دنبال آن می گردید.

«راز» نشریه کسانی که می خواهند متفاوت باشند.

«با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید.

«راز» را از روزنامه فروشی های سراسر کشور بخواهید.

تهران، میدان ولی عصر، ابتدای کریمخان، شماره ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۷۲۰۰۰

www.raaz-magazine.com

info@raaz-magazine.com

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار نویسنده
۱۷	راهنمای کتاب
۲۱	بخش اول. [بازی‌های روانی زناشویی تمبرهای قهوه‌ای (من والد)]
۲۲	[۱] دروغگو
۲۵	[۲] صفره‌رو
۲۸	[۳] لالایی و خواب
۳۱	[۴] این‌ها آن‌ها را جو
۳۵	[۵] زودیاک
۳۸	[۶] آتش و آب و خاک و آهن
۴۱	[۷] زاغ سیاه
۴۴	[۸] سکه‌ی به پول
۴۷	[۹] کلاهتو بذار بالاتر!
۵۰	[۱۰] مار تو آستین
۵۴	[۱۱] خسیس
۵۷	[۱۲] سفیدی گج و سیاهی زغال
۶۰	[۱۳] تخم دو زرده
۶۳	[۱۴] برج زهرمار
۶۶	[۱۵] ساز همسر
۶۹	[۱۶] تره خرد نکردن
	[۱۷] گذشته‌ها، گذشته
۷۵	[۱۸] آقا بالاسرا
۷۸	[۱۹] چیزی عوض داره، گله نداره
۸۱	[۲۰] بالا چشمتم ابرو

۸۴	[۲۱] دست پیش!
۸۷	[۲۲] مرغ یک پا
۹۰	[۲۳] دماغ فیل
۹۳	[۲۴] سکوت خفن
۹۵	[۲۵] دل بردن از دور
۹۸	[۲۶] جهیزیه‌ی زن!
۱۰۱	[۲۷] اره و تیشه
۱۰۴	[۲۸] دیر سگی
۱۰۷	[۲۹] دست بی‌شستن
۱۱۰	[۳۰] اسب و ماهی
۱۱۳	[۳۱] لای جرز
۱۱۶	[۳۲] حرف و کرسی
۱۱۹	[۳۳] آب گل‌آلود
۱۲۲	[۳۴] دم خروس
۱۲۵	[۳۵] مار خوش‌خط و خال
۱۲۸	[۳۶] دبه در آوردن
۱۳۱	[۳۷] کت و کلاه بده!
۱۳۴	[۳۸] چشیدن و بی‌نمک
۱۳۷	[۳۹] مال زن
۱۴۰	[۴۰] حرف، حرف خودش است!
	[۴۱] بدقدم
۱۴۶	[۴۲] کاسه و کوزه
۱۴۹	[۴۳] توبه‌ی گرگ
۱۵۳	بخش دوم. [بازی‌های روانی زناشویی] تمبرهای قهوه‌ای (منِ کودک)

۱۵۴	[۴۴] حمله‌ی شیر، رم نزال!
۱۵۷	[۴۵] کفش‌های سفارشی
۱۶۰	[۴۶] خراب کردن پل!
۱۶۳	[۴۷] پفی مشتعل تفی خاموش
۱۶۷	[۴۸] سنگ بزرگ
۱۷۰	[۴۹] اخلاق عوضی
۱۷۴	[۵۰] از این شاخه به اون شاخه
۱۷۷	[۵۱] تصادم باطل
۱۸۰	[۵۲] به زنیک
۱۸۳	[۵۳] شال برافراشته
۱۸۶	[۵۴] بی خیال!
۱۹۰	[۵۵] اشک و مشک
۱۹۳	[۵۶] گاو نه من شیر ده!
۱۹۶	[۵۷] بیرون خط!
۱۹۹	[۵۸] شکستن سبوا!
۲۰۲	[۵۹] خالی توی دل!
۲۰۵	[۶۰] پیری و معرکه گیری!
۲۰۸	[۶۱] زیر ابرو!
۲۱۱	[۶۲] جادو جنبل!
۲۱۴	[۶۳] مرد و زنی گفتن!
۲۱۷	[۶۴] نو دولت!
۲۲۱	[۶۵] هزار سودا!
۲۲۴	[۶۶] حسن خداداده!
۲۲۷	[۶۷] هوچی گرا!

۲۳۰	[۶۸] ننه من غرییم!
۲۳۳	[۶۹] آب در هاون
۲۳۶	[۷۰] چهاردیواری اختیاری!
۲۳۹	[۷۱] سر و کلاه با هم!
۲۴۲	[۷۲] پول و علف خرس
۲۴۵	[۷۳] عذر بدتر از گناه!
۲۴۸	[۷۴] در خانه‌ی کسی بودن!
۲۵۱	[۷۵] ...
۲۵۴	[۷۶] کریهت واجب
۲۵۷	[۷۷] نامتدل!
۲۶۰	[۷۸] خیر، امید، ...
۲۶۳	[۷۹] چشم و همچشم
۲۶۶	[۸۰] کارد و استخوان!
۲۶۹	[۸۱] ماست مالی
۲۷۱	[۸۲] حلوا حلوا کردن!
۲۷۴	[۸۳] جو گیر!
۲۷۶	[۸۴] مهرم حلال، جونم آزاد!
۲۷۸	[۸۵] ندانم کارا!
۲۸۱	[۸۶] کودک هفت ماهه!
۲۸۴	[۸۷] اححق
۲۸۷	[۸۸] بی‌مسئولیت!
۲۹۰	[۸۹] لب ورچین!
۲۹۳	[۹۰] عیاش!

پیشگفتار نویسنده

قهوه‌ی زن و شوهرها یکباره فرو نمی‌ریزد، زمانی که چوب‌خط آن‌ها پر شد، آن وقت است که آستانه‌ی تحریک‌پذیری عصبی زن و مرد بالا می‌رود و تحول آن روزبه‌روز کمتر می‌شود. وقتی بازی روانی (تمبرهای قهوه‌ای) زن و شوهر زن می‌شود، دعوا و درگیری‌های آن‌ها بیشتر می‌شود، تمبر قهوه‌ای یا همان خرد شده‌ها، رنجش‌ها و دلخوری‌های ریزریز و سوء تفاهم‌هایی است که به برهم‌زدن قرمز یا همان خشم‌های ریز و درشت بین یک زن و شوهر تبدیل می‌شود. این تغییر می‌تواند به نقد کردن یک تمبر قهوه‌ای یا گاهی یک تمبر سیاه و صندوقچه‌ی زن و مرد بینجامد و تراکم و افزایش این تمبرها، بنیان عشق، دوستی یا به ورطه‌ی سقوط و نابودی می‌کشاند و به جایی می‌رسند که یکی یا هر دو می‌کنند دیگر به یکدیگر حسی ندارند و دوست دارند هرچه زودتر از یکدیگر جدا شوند. همین خرد شده‌گلایه‌هایی که آن‌چنان به چشم نمی‌آید، به‌مرور از دل سواست و درگیری ذهنی زن یا مرد می‌شود. مثلاً زن، گلایه یا کنایه‌ی مربوط به مرد یا ده سال پیش را آن‌قدر تکرار می‌کند تا اعصاب همسر خود را به‌هم می‌زند. درصدی از زنان یا مردان هنوز یاد نگرفته‌اند که بایستی روزانه، هفتگی یا ماهانه این تمبرهای قهوه‌ای را با گفتگو و تخلیه‌ی ذهنی درمان و نقد سالم کنند، وگرنه زن یا مرد مجبور می‌شوند حریم‌ها و حرمت‌ها را بشکنند.

تمبرهای قهوه‌ای شکلی از بازی‌های روانی چه از طرف زن و چه از طرف مرد است که در آن نوعی خفیف یا شدید از حقه، کلک و دروغ وجود دارد و باعث دلخوری و رنجش و دعوای مکرر و فاصله‌ی روانی بین آن‌ها می‌شود.

عشق، دوست داشتن، احترام و اعتماد و اطمینان و اعتبار با همین تمبرهای قهوه‌ای به بن‌بست می‌رسد، یک زن و شوهر که به انواع صمیمیت فکر می‌کنند و به پیش بازی‌های روانی (تمبرهای قهوه‌ای) را شناسایی و راه‌حلی بالغانه برای آن‌ها ببینند. مثلاً بایستی تکلیف خود را با دروغ گفتن تحت هر عنوانی روشن کند، دروغ، ریشه‌ی تمام بازی‌های روانی است و وقتی بنیان آن ریشه‌کن شود، عشق و صمیمیت، نفس راحتی خواهند کشید یا وقتی تکلیف برچسب زدن و دیگر با اتهام دانستن روشن شود، آنوقت زن یا مرد کمتر سطل آشغال‌های جور را روی یکدیگر می‌ریزند.

زن و شوهر بایستی به فرهنگ آن بدیشی رسیده باشند تا با توجه به ارزش‌های سالم و به‌روز، هر لحظه، هر روزی هم نشینند و آن‌قدر گفتگو بکنند تا هیچ اثری از تمبرهای قهوه‌ای ایجاد نگردد. فاصله‌ی روانی به‌جا نماند. زن و مرد بایستی سطل زباله‌ای میان خود بگذارند و چون قضاوت تخریب‌کننده نسبت به یکدیگر، دلخوری‌ها و رنجش‌های خود را بازگو کنند، درباره‌ی آن‌ها حرف بزنند و در پایان از یکدیگر معذرت بخواهند و دوباره یکدیگر را شارژ احساسی و معنوی بکنند و تمبر طلایی برای مرد ذخیره سازند. در تمبرهای قهوه‌ای، همه نوع حس منفی و بیمارگون وجود دارد. با وجود بی‌احترامی‌های جورواجور، بی‌اعتمادی و بدبینی‌های رنگارنگ و بی‌اطمینانی‌های مختلف، دیگر زن و مرد به هم اعتبار لازم و

کافی را نمی‌دهند و وقتی زن یا مرد به راحتی به هم توهین و بی‌احترامی می‌کنند بعد از دو یا پنج سال، دیگر اثری از دوست داشتن واقعی وجود نخواهد داشت. زن و مرد هر چند وقت یکبار بایستی از دیدگاه آسیب‌شناسی خانواده به بررسی روابط آلوده به بازی‌های روانی خود بپردازند و فاصله‌ی روانی خود را کمتر کنند.

در مقابل تمبرهای قهوه‌ای، تمبرهای طلایی وجود دارد؛ یعنی وقتی زن و مرد تمبرهای طلایی بسیاری اندوخته باشند، این پیوند ادامه‌دار خواهد شد و دل‌بستگی‌های روانی است که به وجود خواهد آمد. تمبر طلایی میوه و نتیجه‌ی حذف بازی‌های روانی است و در نتیجه‌ی آن نوازش‌های مثبت و تلنگرهای گوناگون عاطفی می‌آید که زن و مرد نسبت به هم روا می‌دارند و اساساً حذف تمبرهای قهوه‌ای یعنی حذف هر نوع فاصله‌ی روانی. اما زمانی که زن و شوهر تعداد کمی از بازی‌های منفی از یکدیگر می‌گیرند، این‌جا از تمبرهای قهوه‌ای، یک یا چند قدم جلوتر می‌روند و به «تمبرهای سیاه» می‌رسند. طوری که در آن روابط، «شوهر» شرایط بحرانی و مرز فاجعه‌بار می‌رسد و زندگی آماده‌ی فروپاشی است. گاهی با یک و گاهی با جمع شدن چند تمبر سیاه، هم زن و هم مرد، آماده‌ی روبرو شدن برای جدایی عاطفی و نهایتاً جدایی حقوقی از یکدیگر پیدا می‌کنند. برای مثال وقتی زنی، همسرش را با چشمان خود، با زنی دیگر در حال معاشقه می‌بیند یا اگر یک تمبر قهوه‌ای نیست، تمبری سیاه است که سر از دادگاه خارج شده و درگیری‌های شدید در می‌آورد. و با گرفتن برگه‌ی جدایی تمبر قرمز خود را نقد می‌کنند و از صحنه‌ی زندگی و رابطه‌ی عمیق عاطفی زناشویی خارج می‌شوند.