



تاریخ
۱۱
تیر
۱۳۹۷
دوشنبه

از زمان قدیم متأهل‌ها به مجردها غبطه می‌خورند و مجردها هم به متأهل‌ها، اما واقعاً خوشبخت واقفأ کدام دسته هستند؟

آنها که رابطهای دائمی دارند، راضی‌ترند و عمرشان بیشتر از مجردهاست. این نظریه‌ای قدیمی است اما آیا منطبق با واقعیت است؟ پژوهشگران به‌دروستی این دیدگاه تردید دارند و مبنای تردیدشان نیز تحقیقات جدیدی است که جنبه مثبت زندگی مجردی بر احساس رضایت را تأیید می‌کنند. در سال ۱۹۷۰ از مجموع خانوارهای آلمان، حدود ۲۵ درصد تک‌نفره بودند، این میزان در سال ۲۰۰۹ به ۴۰ درصد یعنی به ۱۶ میلیون نفر رسید. این روند رو به تزیید که پیش‌تر در کشورهای غربی مشاهده می‌شد، در کشورهای رو به توسعه یا سنتی‌تر نیز جای خود را گشوده است. مبنای این جابجایی نیز، چیزی جز تحول در مناسبات اجتماعی و انسانی نیست. از منظر بیولوژیک، هم‌زیستی یا همکاری امری بسیار انرژی بر است.

مغز ما در جمع یا در برابر دیگری، مدام در حال محاسبه و تنظیم رفتار، گفتار، حرکات بدن و زبان اشاره است تا مانع هر واکنش یا داوروی ناخواسته شود. روشن است که بعضی‌ها راحت‌تر بازندگی بدون همسر کنار می‌آیند. زندگی تک‌نفره به نظر بسیاری از مجردها، آزادی کامل است. تصمیم‌گیری با رای شخصی انجام می‌گیرد و فرد می‌تواند بدون ملاحظه و رعایت دیگری، در پی امیال و علاقه‌مندی‌های خود باشد. لزومی به توافق‌های اعصاب‌خردکن به‌عنوان سدی در برابر انجام کارهای ناگهانی نیست. آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی که به بدبینی شهرت دارد می‌گوید: «ازدواج یعنی آن‌که همه کار ممکن را برای بیزاری از یکدیگر انجام دهی. حقوق فردی‌ات را نصف کنی و وظایف‌ت را دو برابر…»

تجرد و سلامتی

جامعه‌شناسان دانشگاه تگزاس آستین معتقدند که مجردها از سلامت جسمی بهتری برخوردارند و احساس رضایت‌مندی بیشتری دارند. این مدعا بر نتایج استوار شده که از طرح پرسشنامه سلامتی ملی این دانشگاه با شرکت یک‌میلیون و دویست هزار نفر به دست آمد. این طرح در فاصله سال‌های ۱۹۷۲ تا ۲۰۰۳ انجام شد و نتایج آن در سال ۲۰۰۸ انتشار یافت. این پرسشنامه روشن کرد که تفاوت میزان سلامتی مجردها و متأهل‌ها از دهه هشتاد میلادی به بعد به‌شدت کاهش‌یافته و به‌ویژه نزد مردان به صفر رسیده است. آمارهای پیشین حاکی از آن بودند که میزان بیماری نزد مجردها به‌مراتب بیشتر از متأهل‌هاست. بر همین مبنا، ازدواج و تشکیل خانواده، یک نسخه بهداشتی برای مجردها نیز محسوب می‌شد.

پروفسور اشتفان هارولد (استاد جامعه‌شناسی دانشگاه ماینس) معتقد است که زندگی مجردی مزایای بسیاری دارد: مجردها حلقه گسترده‌ای از دوستان دارند، در فعالیت‌های اجتماعی فعال‌ترند و از امکانات مالی و شغلی بهتری برخوردارند؛ اما در شرایط سخت مانند بیماری و یا مشکلات مالی، وضعیت مجردها از متأهل‌ها نامناسب‌تر است. پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهند که اکثر مجردها در سنین بالا به دنبال یافتن شریک مناسبی برای دوران سالم‌خوردگی هستند؛ دورانی که هر فرد نیاز بیشتری به تیمار و پرستاری و پر کردن تنهایی دارد. جالب آن‌که در میان‌سال‌ی، مردان مجرد به‌مراتب بیشتر از زنان مجرد در جستجوی همدم هستند.

تأهل و استرس

محققان دانشگاه روتردام هلند هم که درزمینه «خوشبختی» تحقیق می‌کنند، به نتایجی مشابه جامعه‌شناسان دانشگاه آستین رسیده و می‌گویند مجردها نه‌تنها در مقایسه با متأهل‌ها سالم‌ترند، بلکه

ضرب‌المثل‌های جهان

زیاد گوش بده و کم حرف بزن.



صفحه
۵
شماره
۲۲۷۲
سال
یست و چهارم

نتوانی

نیست؛ و باید گفت که انزوا برای جسم هم زیان‌بار است؛ چیزی که در تحقیقات متعدد ثابت‌شده است.

از عوارض انزوا می‌توان به بی‌خوابی، اختلال در دستگاه گردش خون، تضعیف سیستم دفاعی بدن یا افسردگی اشاره کرد. تحقیقات علمی روشن می‌کنند که افراد دارای ارتباط‌های اجتماعی فعال، به‌طور میانگین بیشتر از افراد منزوی عمر می‌کنند. نتیجه این‌که زندگی مشترک مهم است و تأثیر مثبت بر سلامتی دارد اما مجردها هم تا وقتی‌که به انزوا دچار نشده باشند، چیزی از رضایت و سلامت کم ندارند. یکی از دست‌اندرکاران این تحقیق هشدار می‌دهد که «فیس‌بوک» و شبکه‌های اجتماعی مشابه آن جایگزینی برای شبکه‌های واقعی اجتماعی نیستند: «رابطه‌های انسانی برای آدم‌ها امری بدیهی است. ما مانند ماهی‌ها هستیم که وجود آب را حس نمی‌کنند اما به آن نیاز دارند.»

زندگی مشترک، آری یا نه

تشکیل خانواده و زندگی مشترک، زمانی بدیهی‌ترین چشم‌انداز انسان‌ها بوده؛ اما در دنیای مدرن، دو نیاز بنیادین روان بشری، یعنی پیوند عاطفی، عشق ورزیدن و فردیت و استقلال، در تضاد با یکدیگر قرار می‌گیرند. بنیان نظریه تکامل، برخلاف تصور عمومی بهبود نیست؛ بلکه سازگاری با شرایط جدید است. پژوهشگران مناسبات انسانی می‌گویند، زیست مشترک در سازگاری بازندگی اجتماعی نوین دستخوش تغییرات جدی و البته گام‌به‌گام خواهد شد. فردیت در جوامع پیشرفته صنعتی با مفهوم ازخودگذشتگی در رابطه طولانی و پایدار تضاد دارد.

به اعتقاد محققان علوم رفتاری، چیزی به نام نیاز به خانواده در بین نیازهای بنیادین بشر وجود ندارد و این مفهوم که قبلاً توسط مذهب، دولت، مناسبات اقتصادی و اجتماعی، تعیین‌کنندگی داشت، به‌مرور به حاشیه خواهد رفت و قطعیت و اهمیت خود را از دست خواهد داد؛ اما چرا زندگی مشترک هنوز واجد امتیازات است و اکثریت جامعه همچنان تشکیل خانواده می‌دهند؟ شاید بتوان یکی از دلایل را ساختار ذهنی انسان‌ها دانست که در کودکی شکل می‌گیرد. اکثریت قریب‌به‌اتفاق جوامع بشری نزد مادر و پدر و خواهر و برادر و بستگان بزرگ‌شده‌اند و خوشبختی یعنی خانواده و به سر بردن نزد افراد نزدیک. «کانون گرم خانواده» یعنی محبت لایزال و احساس امنیتی سرشار از آرامش. اینک در آلمان یک‌چهارم بچه‌ها در خانواده‌های تک‌والد و بدون ارتباط تنگاتنگ خویشاوندی متولد می‌شوند. تصور این نسل در بیست سال دیگر می‌تواند از سعادت و آرامش و امنیت چیز دیگری باشد. درنتیجه پیش‌شرط بحث در این زمینه و نتیجه‌گیری در مورد آن باید منوط به این باشد که درباره چه کسانی و رشد یافته در چه جوامعی صحبت می‌کنیم؛ و پرسش آخر این‌که آیا زندگی مشترک ایده‌آل امری میسر است؟ در پاسخ باید گفت که ایده‌آل هر فرد، محصول تربیت خانوادگی، اجتماعی و تجربیات شخصی اوست و تأکید کرد که چنین چیزی به شکل مرسوم آن، یعنی کلیشه داستان‌ها و فیلم‌های رمانتیک دیگر عملی نیست.

کسانی که در سنین میانه زندگی مشترک را شروع می‌کنند، معمولاً درک منطقی‌تری از «ایده‌آل» دارند و به خاطر متعادل شدن فعالیت هورمون‌ها، تجربه و امنیت مادی، سازگاری بیشتری نیز با همدم خود نشان می‌دهند.
پیوند عمیق عاطفی و یگانگی روحی، تنها در رابطه‌های طولانی و پایدار به وجود می‌آید. ارضای نسبی دو نیاز بنیادین روان بشری، یعنی عشق ورزیدن و استقلال، تنها در صورت بازتعریف هم‌زیستی و عدم چشم‌پوشی از نیازهای فردی امکان‌پذیر است. در غیر این صورت حتی زندگی مشترک پایدار، نوعی «شرکت سهامی» است که سرمایه‌های آن می‌توانند فرزندان یا اهداف و منافع مشترک باشند.

حسادت چه اثری بر زندگی فرد حسود می‌گذارد؟

فکر اوست و درصدد یافتن راه برای از میدان به درکردن اوست.

۶. افراد حسود برای تسکین خود سعی می‌کنند ارزش و قابلیت‌های اشخاص دیگر را زیر سؤال ببرند و ارزش آنها را با عیب‌جویی و عیب تراشی و بدگویی پایین بیاورند و این موجب اختلاف و جدایی و کینه بین افراد جامعه می‌شود و تعاون و نوع‌دوستی از بین می‌رود.

۷. حسود برای نابودی رقیب به هر کاری دست می‌زند او حتی حاضر است خود را از بین ببرد تا به محسود ضرری برساند. شهید مطهری در کتاب انسان کامل می‌نویسد:

در زمان یکی از خلفا، مرد ثروتمندی غلامی خرید. از روز اوّلی که او را خرید، مانند یک غلام با او رفتار نمی‌کرد؛ بلکه مانند یک آقا با او رفتار می‌کرد. بهترین غذاها را به او می‌داد. بهترین لباس‌ها را برایش می‌خرید. وسایل آسایش او را فراهم می‌کرد و درست مانند فرزند خود با او رفتار می‌کرد و حتی حاضر شد او را آزاد کند و سرمایه زیادی هم به او بدهد. یک‌شب درد دل خود را با غلام در میان گذاشت و گفت: من حاضریم تو را آزاد کنیم و مقداری پول هم به تو بدهیم؛ ولی می‌دانی برای چه آن‌همه خدمت به تو کردم؟

فقط برای یک تقاضا: اگر تو این تقاضا را انجام دهی هر چه که به تو دادم حلال و نوش جانت باشد و بیش از این هم به تو می‌دهم؛ غلام گفت: هر چه تو بگویی اطاعت می‌کنم. تو، ولی نعمت من هستی و به من حیات دادی. گفت: نه باید قول قطعی بدهی. می‌ترسم اگر پیشنهاد کنم قبول نکنی. گفت: هر چه می‌خواهی پیشنهاد کنی بگو تا من بگویم «بله». وقتی کاملاً قول گرفت گفت: پیشنهاد من این است که در یک موقع خاصی دستور می‌دهم سر مرا ببری. غلام گفت: چنین چیزی نمی‌شود. او گفت: من از تو قول گرفتم و باید این کار را انجام دهی. نیمه‌شب غلام را بیدار کرد، کارد تیزی به او داد و با هم به پشت‌بام یکی از همسایه‌ها رفتند. در آنجا خوابید و کیسه پول را به غلام داد و گفت همین‌جا سر مرا بپر و هر جا که دلت می‌خواهد برو؛ غلام گفت: برای چه؟ گفت: برای این‌که من این همسایه را نمی‌توانم ببینم. مردن برای من از زندگی بهتر است، ما رقیب یکدیگر بودیم و او از من پیش افتاده و همه‌چیزش از من بهتر است. من دارم در آتش حسد می‌سوزم. می‌خواهم قلبی به‌پای او بیفتد و او را زندانی کنند اگر چنین چیزی شود من راحت شدم‌ام و راحتی من فقط برای این است که می‌دانم اگر اینجا کشته شوم فردا می‌گویند جنازه در پشت‌بام رقیبش پیدا شده پس حتماً رقیبش او را کشته است و بعد رقیب مرا زندانی و سپس اعدام می‌کنند و مقصد من حاصل می‌شود.

غلام سر او را برید. کیسه پول را برداشت و رفت. خبر در همه‌جا پیچید. آن مرد همسایه را به زندان بردند؛ ولی همه می‌گفتند: اگر او قاتل باشد روی پشت‌بام خانه خودش که این کار را نمی‌کند! پس قضیه چیست؟ غلام پیش حاکم وقت رفت و حقیقت را این‌طور گفت: من به تقاضای خودش او را کشتم. او آن‌چنان در حسد می‌سوخت که مرگ را بر زندگی ترجیح می‌داد. وقتی مشخص شد قضیه ازاین‌قرار است حاکم هم غلام را آزاد کرد و هم مرد زندانی را.



پیاز درمانی و ناباروری

یکی از عوامل مهم در باروری و بچه‌دار شدن، میزان کیفیت و کمیت اسپرم‌هاست.

یکی از عوامل مهم در باروری و بچه‌دار شدن، میزان کیفیت و کمیت اسپرم‌هاست. تعداد اسپرم، حرکت اسپرم و سلامت اسپرم‌ها ارتباط مستقیمی با شانس بچه‌دار شدن دارد. در این بخش به نقش تغذیه در تقویت اسپرم می‌پردازیم. یکی از این خوراکی‌ها پیاز است. گیاه پیاز، با نام علمی **Allium Ceba** از خانواده گیاهی **liliaceae** یکی از خوراکی‌های بسیار پرمصرف در صنایع غذایی در ایران و سایر نقاط جهان است. این گیاه به‌عنوان چاشنی، در طبخ بسیاری از غذاهای ایرانی کاربرد دارد و علاوه بر طعم مطبوعی که به غذا می‌دهد خواص دارویی بسیار زیادی نیز دارد.

بااطلاع از این خواص دارویی و آگاهانه مصرف کردن این گیاه می‌توان بسیاری از مشکلات را حل کرد.

تحقیقات نشان داده است که پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان مانند سلنیوم، گلوتاتیون، ویتامین A و C است. این گیاه حاوی مقادیر زیادی کورستین است که ماده مؤثره این گیاه محسوب می‌شود و دارای خواص درمانی بسیار زیادی است.

فیتوکیمیکال کورستین نوعی فلاونوئید گیاهی است و در منابع غذایی چون مرکبات، پیاز و جای یافت می‌شود. این ماده دارای اثرات و خواص دارویی مهمی روی بدن است و با جدی گرفتن توصیه‌های تغذیه‌ای و استفاده روزانه و مرتب از این منابع طبیعی و سالم، سلامتی و نشاط دور از دسترس شما نخواهد بود.

اثرات پیاز در بدن

از جمله اثرات این ماده در بدن:

افزایش سیستم ایمنی بدن

ضدالتهابی

جلوگیری از گرفتگی عروق

تب بر

ادرار آور

قاعده‌آور

کاهش فشارخون

کاهش سطح کلسترول و چربی خون

کاهش قند خون

اثرات هورمونی روی بدن

ضد اسپاسم

و درنهایت یکی از اثرات مهمی که این ماده در بدن دارد اثری است که روی افزایش کیفیت، حرکت، تعداد اسپرم‌ها و

میزان سطح هورمون‌ها می‌گذارد و از این طریق می‌تواند روی باروری افراد مؤثر باشد.

پیاز با داشتن ویتامین‌ها رادیکال‌های آزاد را که در اطراف سلول‌ها وجود دارند و سبب آسیب به سلول‌ها می‌شوند که مسئول ۴۰ درصد از آسیب‌های وارده به اسپرم‌ها هستند می‌توان با آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین،A،C، بتاکاروتن، سلنیوم و روی، که در پیاز وجود دارد از بین برد. در پژوهش‌های که در آلمان و روسیه انجام‌شده است دیده‌شده کیفیت مایع منی اسر ب با استفاده از ویتامین‌های A، E، C افزایش پیدا کرده است.

در انسان نیز، ویتامین‌های A و C سبب کاهش قطعه‌قطعه شدن



DNA در اسپرم و بهبود کیفیت مایع منی می‌شود. بنابراین، این نتایج نشان داد که آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها از مواد غذایی مصرف شده توسط حیوانات، مانند کورستین، ویتامین C، ویتامین B و ویتامین E، می‌تواند پارامترهای سلامت اسپرم و آندروژنز بیضه را بهبود بخشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها

با استفاده از این دسته از مواد می‌توان با محافظت **DNA** دیگر مولکول مهم از اکسیداسیون و آسیب از طریق القاء آپوپتوز پارامترهای سلامت اسپرم و افزایش باروری در مردان را بهبود بخشید. پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند: سلنیوم، گلوتاتیون، ویتامین‌های، A، B، C، و فلاونوئیدها مانند کورستین و ایزورامتین است.

روی

فلز فراوان پس از آهن، در بدن است. روی یک عنصر کمیاب ضروری است و نقش کلیدی در سیستم، رشد، پروتئین، سنتز **DNA** ایمنی بدن و تولیدمثل ایفا می‌کند. واکنش آکروزومی و حفاظت از بافت بیضه در برابر تغییرات دژنراتیو بر عهده این ماده مهم و ضروری در بدن است. روی به میزان زیاد در پیاز وجود دارد.

فشارخون

اختلالات منوع (**ED**) اتفاق می‌افتد هنگامی مشکلات با شبکه عروقی در آلت تناسلی مرد مواجه شویم. درواقع، رگ‌های خونی آنها معمولاً خیلی تنگ‌شده و قادر به حمل مقدار مناسب از خون نیست، بنابراین در این حالت شما با مشکلات با سیستم قلبی عروقی و باروری مواجه می‌شوید. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این اثر بلاک کننده کلسیم درواقع منجر به افزایش کلسترول در اسپرم می‌شود. سطح کلسترول بالا باعث می‌شود سطح خارجی اسپرم سفت‌وسخت، بنابراین سبب جلوگیری از نفوذ و لقاح تخم می‌گردد که درنهایت عامل ناباروری خواهد بود. یکی از خواص گیاه پیاز کاهش فشارخون است و با مصرف این گیاه می‌تواند فشار خود را در حالت نرمال حفظ کرد.

تأثیر روی هورمون‌ها

آقایانی که سطح تستسترون خوششان پایین باشد سبب کم کاری بیضه‌ها می‌شود و از طرفی بالا بودن سطح تستسترون سبب افزایش میزان باروری می‌گردد. پیاز به‌عنوان یک فیتواستروژن سبب افزایش میزان تستسترون در آقایان می‌شود.

اثر روی تخمدان‌های PCO

در خانم‌هایی که تخمدان‌های پلی کیستیک دارند، استفاده از پیاز سبب کاهش تغییرات پاتولوژیک (کاهش هیپرپلازی) در بافت تخمدانی آنها می‌شود و عوارض ناشی از این سندرم را در خانم‌ها کاهش می‌دهد.