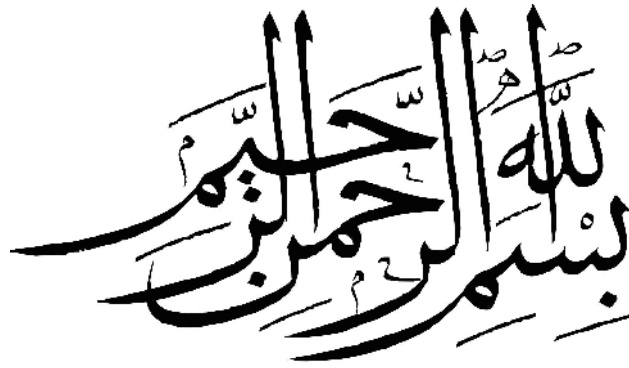




آیا تو آن گمشده ام هستی؟

باربارا دی آنجلیس : نویسنده

هادی ابراهیمی : مترجم

|     |                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|
| 3   | فصل اول:عشق کافی نیست.....                                                |
| 26  | فصل دوم:چرا و چگونه عاشق میشویم؟.....                                     |
| 50  | فصل سوم:عاشق شدن به دلایل نادرست.....                                     |
| 66  | فصل چهارم:شش اشتباهی بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می شویم.....           |
| 87  | فصل پنجم:10نوع رابطه که سرانجامی نخواهد داشت.....                         |
| 107 | فصل ششم:نقطه ضعف های مهلک.....                                            |
| 148 | فصل هفتم:بمب ساعتی تفاهم.....                                             |
| 178 | فصل هشتم: شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده ی خود دنبال آن باشید..... |
| 189 | فصل نهم:بیوشیمی جنسی.....                                                 |
| 204 | فصل دهم:چه کسی برایتان مناسب است؟.....                                    |
| 225 | فصل یازدهم:تعهد.....                                                      |
| 224 | فصل دوازدهم:حدیث عشق.....                                                 |

دربار همسر آینده تان نشسته اید. از نگاهش می خوانید که نگران است به او چه پاسخ خواهید داد و همچنان که به خطوط چهره ی او خیره شده اید ، به آینده ی این رابطه می اندیشید. می دانید که می خواهد با شما ازدواج کند . شما دوستش دارید و زندگی بدون او را نمی توانید تصور کنید. اما فکر ازدواج با او ، شما را تا سر حد مرگ می ترساند. چه پیش خواهد آمد اگر به او قول ازدواج بدهید ، و بعداً دریابید که شخص دیگری نیز وجود دارد که با او تفاهم بیشتری دارید ؟ چگونه می توانید اطمینان حاصل کنید که او همان شخصی است که شما می خواهید ؟

شما و همسرتان مشغول خوردن شام و تماشای یک فیلم از تلویزیون هستید . تمام هفته این اولین فرصتی بوده است تا با یکدیگر تنها باشید. مشکل می توانید باور کنید ماه بعد دهمین سالگرد ازدواج شما با هم است. ده سال خوبی بوده است و گرچه مشکلات بزرگی در این ازدواج مشهود نیست. بعضی اوقات به این می اندیشید که آیا انتخاب درستی کرده اید ؟ شما او را دوست دارید ، اما نه به اندازه ی اولین باری که او را دیدید. شما به او که نشسته است ، نگاهی می اندازید و از خود می پرسید که آیا واقعاً خوشبخت اید. یا اینکه فقط زندگی تان تأمین است ؟ آیا شما با فرد دیگری خوشبخت تر نبودید ؟ آیا او واقعاً همسر مطلوب شماست ؟

دردفتر وکیل تان نشسته اید و به اوراق طلاق خود نگاه می کنید. همین که آن ها را امضاء کنید ، ازدواجتان به طور رسمی پایان می پذیرد. قلم در دستانتان می لرزد و چشمهایتان از اشک پر می شود. سیل خاطرات بی شمار ، در ذهن تان جاری می شود. شبی که به خواستگاری تان آمد و از شما خواست با او ازدواج کنید ، احساس شادی ای که روز عروسی تان داشتید ، شوقی که با آن اولین خانه تان را رو به راه کردید ، احساس صمیمیتی که هنگام تولد فرزندتان داشتید ، احساس امنیتی که در کنار او داشتید ، امیدها ، رویاها و نقشه هایی که در سر می پروراندید. هرگز تصور آن را هم نمی کردید که این گونه تمام شود. مطمئن بودید که ازدواج موفق خواهد داشت. مطمئن بودید که او همسر مطلوب شماست. اما حالا، همین که با امضایتان به این ازدواج خاتمه می دهید ، از خود می پرسید «چرا چشمهایم را باز نکردم ؟» چگونه می توانستم بدانم که سرانجامی نخواهد داشت ؟ چرا اشتباه کردم ؟».

## فصل اول: عشق کافی نیست

عشق تجربه ای اعجازگونه و قدرتمند است. درابتدا هر دیدار ، هر گفت و گو و هر لحظه ، بسیار درست و بی کم و کاست به نظر میرسد ، اما به زودی این جاذبه و شیفتگی ، به یک رابطه تبدیل می شود و ما با دشواری های شریک شدن زندگی خود با یک انسان رو به رو خواهیم شد. هفته ها به ماه ها مبدل میشوند و روزی از خود می پرسیم ، «آیا این شخص برای من مناسب است ؟» اگر تاکنون به ازدواج با کسی اندیشیده اید ، پیش از آنکه قولی به او بدهید یا پیش از آنکه رابطه ای را که سالم نبود برای همیشه ترک کنید ، حتماً سؤال بالا را از خود پرسیده اید .

من هر روز وقتی که گفتگوی رادیویی دارم ، این سؤال را می شنوم. در واقع درباره ی این مشکل ، بیش از هر مشکل دیگری به من تلفن زده می شود .

- «نامزدم را دوست دارم ، اما از این که با او ازدواج کنم ، می ترسم. اگر چند سال بعد ، علاقه ام را نسبت به او از دست بدهم ، چکار کنم ؟»

- «مدت دو سال است که با زنی ازدواج کرده ام. اما با بچه های او کنار نمی آیم. آیا به نظر شما ، این رابطه سرانجامی خواهد داشت ؟»

- «من و همسر، مدام جر و بحث می کنیم. او از اینکه نزد مشاور خانواده برویم، امتناع می کند و جاذبه ی چندانی نیز بین ما وجود ندارد. من او را دوست دارم و نمی خواهم که بچه ها صدمه ای ببینند. اما کاملاً احساس بدبختی می کنم. چگونه می توانم پیش از آنکه از او جدا شوم، مطمئن شوم که همه چیز واقعاً تمام شده است؟»

- «به تازگی از ازدواجی دردناک بیرون آمده ام. به دنبال همسری مناسب هستم که زندگی ام را با او سهیم شوم. اما از اینکه دوباره صدمه ببینیم، می ترسم. پیش از آنکه قلبم بشکند، چگونه بفهمم که چه کسی برایم مناسب است؟»

من درد و آشفتگی ای را که این مردم تجربه می کنند، درک می کنم. زیرا خود نیز آن ها را گذرانده ام. از اولین ازدوایم در هفده سالگی و تا همین اواخر، بدون توجه جدی به این که آیا این شخص برایم مناسب است یا خیر، دل می بستم. این که آنان مرا دوست داشتند یا خیر، موضوع دیگری بود. سر و کله ی کسی پیدا می شد، اگرچیز دوست داشتنی داشت، بلافاصله به او علاقه مند می شدم. خودم را متقاعد می کردم که او «همان» شخص مورد نظر من است. به علت عدم تفاهم، ازدوایم با شکست مواجه می شد. سپس افسوس خورده، می اندیشیدم که چه کار اشتباهی مرتکب شده بودم؟

پس از دلشکستگی های فراوان، مجبور می شدم که حقیقت تلخ را بپذیرم. به رغم تجربه، تحصیلات و تمایل شدید به خوشبختی ام، مرتباً افرادی را انتخاب می کردم که برایم نامناسب بودند. من به دلایلی نادرست، عاشق افراد نامناسب می شدم. از این که پنج سال گذشته زندگی ام را صرف کمک به خود و دیگران به منظور انتخاب های بهتر نموده ام، بسیار خوشحالم و نتایج به راستی شگفت انگیز بوده اند. وقتی می خواستم برای کتاب سوم نامی انتخاب کنم. می دانستم که آن را چه خواهم نامید. دو کتاب اولم درباره ی «چگونه» مهر ورزیدن بود و این کتاب درباره ی این است که به «چه کسی» مهر بورزیم. درباره ی شناسایی فرد مناسب و بر حذر بودن از فرد نامناسب است. امیدوارم آموخته هایتان از این کتاب، درک و حمایتی را که برای ایجاد رابطه ی قوی و رضایت بخش که به آن احتیاج دارید و به راستی مستحق آن نیز می باشید، به شما بدهد.

چگونه تا این حد کور بودم

ما می خواهیم در زندگی احساسی خود خوشبخت باشیم و نیز می خواهیم که ازدوایمان سرانجام خوبی داشته باشد. بنابراین پرواضح است که هیچ یک از ما عمداً افرادی را انتخاب نمی کنیم که برایمان نامناسب باشند. ما حقیقتاً باور داریم که وقتی کسی را انتخاب می کنیم، انتخابمان درست است، اما حقیقت تلخ این است که بسیاری از اوقات این انتخاب ها به اشتباهاتی تلخ و دردناک مبدل می شوند.

بسیاری از ما فرد نامناسب را بر می گزینیم و سپس می اندیشیم که چرا ازدوایمان شکست می خورد.

آیا تاکنون درباره ی ازدواج خود چنین چیزی گفته یا اندیشیده اید؟

- «چگونه تا این حد کور بودم؟» «چرا چشمانم را باز نکردم تا ماهیت این فرد را به گونه ای واقعی ببینم؟»

- «من مطمئن بودم که این بار، بسیار موفق خواهم بود. کجای کار اشتباه رفتم؟»

- «اولین بار که همدیگر را ملاقات کردیم، بسیار فوق العاده به نظر می رسید، نمی توانم بفهمم که چرا او به یکباره به شخصی که تحملش را ندارم، تبدیل شد.»

- «تمام شواهد حاکی از آن بودند که از ابتدا آن گونه که من به ازدواج با او علاقه داشتم، او نداشت؟ من فکر می کردم حقایق را نادیده گرفته و خودم را متقاعد کرده بودم که اوضاع احتمالاً بهتر خواهد شد.»

- «ما همدیگر را خیلی دوست داشتیم، اما درباره ی هیچ چیز توافق نداشتیم. کاری جز جر و بحث نداشتیم.»

- «بسیار مطمئن بودم که او با تمامی مردهای دیگر متفاوت است. تقریباً دو سال طول کشید تا بفهمم که دوباره دقیقاً فردی مشابه با همسر قبلی خود را انتخاب کرده ام، چطور می توانستم اینقدر وقت تلف کنم؟»

- «به یاد دارم که در آن موقع واقعاً به او علاقه مند شده بودم ، اما راستش ، هیچ گاه به کسی نگفتم که ما با یکدیگر ازدواج کرده ایم .از اقرار به این که با چنین زنی ، حتی سر و کار هم داشتم ، شرمند می شدم .» .

- «همه چیز او مطلوب به نظر می رسید .همیشه به خودم می گفتم که با او خوشبخت خواهم شد ، اما هیچ جاذبه ای بین ما وجود نداشت .».

ضرب المثلی است قدیمی که می گوید :«نگاه به گذشته از بینایی ده دهم برخوردار است ، همیشه ساده تر است که به گذشته نگاه کنیم و چیزها را به راحتی ببینیم .آن گونه که در ابتدا هرگز نمی توانستیم ببینیم .بسیار ساده تر است که درباره ی اشتباهاتی که دیروز مرتکب شدیم عاقل تر باشیم در مقایسه با اشتباهاتی که هم اکنون درحال مرتکب شدن هستیم .با وجود این همیشه با این فلسفه زندگی کرده ام که چیزی به نام «اشتباه» وجود ندارد.اشتباهات چیزی جز فرصت هایی برای رشد و آموختن نیستند و آموختن از گذشته ،به دردها و رنج هایی که در طول راه با خود بر می داریم معنا و حتی هدف می بخشد .

این کتاب حاوی تمامی چیزهایی است که درباره ی انتخاب فرد مناسب آموخته ام .از تجربیات شخصی ام گرفته تا تجربیات زنان و مردانی که برای مشاوره نزد من آمده اند .این کتاب درباره ی درک این واقعیت است که « چرا چنین انتخاب های رضایت بخش تری داشته باشیم ؟»این کتاب به این سؤال پاسخ می دهد که «چگونه تا این حد کور بودم ؟ »و « چگونه می توانم بگویم که آیا این فرد برایم مناسب است یا نه ؟ »با امید به این که کتاب درایت و بینشی را که در فهم واقعیت های زندگی احساسی خود بدان نیاز دارید به شما بدهد .

اگر شما مجردید ، امیدوارم این کتاب ابزار و دستورالعمل های لازم جهت انتخابی سالم و موفق را به شما بدهد .

اگر هنوز در حال التیام قلب شکسته تان هستید ،امیدوارم این کتاب ، به شما کمک کند تا دریابید که چرا انتخابهایتان مناسب نبوده اند و نیز امیدوارم که اطلاعاتی به شما بدهد ، تا انتخاب بعدی شما بهتر و عاقلانه تر باشد .

اگر متأهل نیستید ولی به ازدواج با کسی فکر میکنید،امیدوارم این کتاب حمایت لازم را جهت درک این مطلب که آیا در رابطه ی صحیحی هستید یا خیر به شما نشان دهد،به طوری که انرژی و وقت خود را بر روی رابطه ای که سرانجامی نخواهد داشت ،هدر ندهید .

اگر به ازدواجی پایبند هستید ، امیدوارم این کتاب به شما نشان دهد که بسیاری از درگیری ها و اختلافاتی که با همسرتان تجربه می کنید ، نه به دلیل کمبود عشق ، بلکه به علت عدم تفاهم می باشد و سرانجام امیدوارم تا درک کنید چگونه تفاوت ها و اختلافهایمان می توانند به ما کمک کنند تا با شور ،حرارت و صلح و صفای بیشتری زندگی کنیم .

چرا برخی از روابط سرانجام خوبی ندارند ؟

روابط به پاره ای از دلایل ،با شکست مواجه می شوند :

- 1 - با فرد مناسب هستید ولی به طرز صحیح مهر نمی ورزید .
- شما و همسرتان از عادت های ارتباطی ضعیفی برخوردار هستید .
- به درستی نمی دانید که چطور صمیمیت واقعی تولید کنید .
- چیزی را که می خواهید مطالبه نمی کنید و در نهایت احساس انزجار می کنید.
- از رابطه تان غافل می شوید .
- 2 - با فرد نامناسب هستید .
- عشق و یا سبک زندگی شما با عشق و سبک زندگی همسرتان از تفاهم و همخوانی کافی برخوردار نیستند .

- شما ارزش های مشترک کافی دارید و به اصول مشترکی نیز پایبند نیستید .

- همسر شما دارای عیب ها و نقص های بزرگی است که ازدواجی موفق را ناممکن می سازد .

- شما نمی توانید نیازهای یکدیگر را برآورده کنید .

چندین سال پیش اولین کتابم را نوشتم : «رازهایی درباره ی عشق به عنوان راهنمایی که به مردم بیاموزد :

1 - چگونه یکدیگر را دوست داشته باشند تا روابطی ارضاء کننده با شور و حرارت و در نهایت سالم و موفق خلق کنند .

2 - چگونه از غلط مهر ورزیدن دست بکشیم و به طرز صحیحی یکدیگر را دوست بداریم .

اما این کتاب با این که برای میلیون ها خواننده در سر تا سر دنیا ارزشمند بوده است ، بدون مطالبی که در کتاب حاضر آورده ام ، هنوز ناقص است . چرا که اگر شما به «شخص نامناسب» مهر بورزید ، یا به عبارتی انتخاب شما «اشتباه» باشد ، آن «گاه» مهر ورزیدن به طرز صحیحی «دیگر معنایی نخواهد داشت .

«کسی» که برای مهر ورزیدن انتخاب می کنید ، به همان اندازه ی «روشی» که برای مهر ورزیدن بر می گزینید مهم است .

چرا عاشق می شویم ؟

اگر از مردم بپرسید که چرا عاشق شدند و به همسران خود دل باختند ، خواهند گفت :

- «من کتی را در یک سالن ورزشی ملاقات کردم .جایی که خودم ورزش می کردم .جدیتی که در کلاس ایروبیک از خود نشان می داد و انرژی که از خود مایه گذاشته بود ، مرا جذب کرد .»

- «دنا در عروسی پسرخاله ام ، ساقدوش بود .در آن لباس پوشیده خیلی محبوب به نظر می رسید ، همان جا بود که دانستم همسر مطلوب خود را یافته ام .»

- «من و جوان از بچگی همدیگر را می شناختیم ، همه می گفتند که وقتی بزرگ شدیم، ازدواج خواهیم کرد .من حتی لحظه ای شک نکردم و فکر می کردم که او برایم بهترین است .»

- «من و آلکس قرار بود بر روی پروژه ای در دفتر با هم کار کنیم .او حلال هر مشکلی بود .خلاقیت اش مرا جذب او کرد .»

- «من همیشه دیوانه ی موسیقی بودم وقتی که گیتار زدن فرد را دیدم ، همانجا دانستم که همسر مطلوبم را یافته ام .»

- «این واقعاً وحشتناک به نظر می رسد .همیشه رویای مردی قد بلند با موهای تیره و سبیل را داشتم .دنيس واقعاً همان مردی بود که به دنبالش بودم .همین و بس .دیگر هیچ چیز مهم نبود .»

- «شوهر قبلی ام خیلی خودخواه و کنترل گر بود .فکر می کردم بعد از جدایی ام از او به این دلیل به استان جذب شدم که مرد خوبی بود .او همیشه خیلی با ملاحظه و دلنشین به نظر می آمد و خودش را توی دلم جا می کرد .»

دلایل بالا شاید دلایل خوبی برای شروع یک زندگی به نظر بیایند ،اما در واقع این طور نیست زیرا که :

- «تمام چیزی که خواستگار کتی از او می داند ، این است که او انرژی زیادی دارد .»

- «تمام چیزی که خواستگار دنا از او می داند این است که او در لباس پوشیده ،موقر به نظر می آید .»

- «شوهر جوان آنقدر تحت تأثیر خانواده و دوستانش است که حتی نمی داند چرا جوان را دوست دارد .»

- «همسر آلکس مجذوب مهارت های شغلی او شده و کوچکترین چیزی درباره ی مهارت های روحی او نمی داند .»

- «همسر فرد تحت تأثیر نوازندگی او قرار گرفته است ، او هیچ چیز درباره ی او نمی داند ،جز این که او شخصیتی رمانتیک دارد ، همان گونه که تمامی نوازنده های گیتار دارند .»

- «نامزد دنیس نیز عاشق قیافه ی او شده و به یک رویا دل خوش کرده است. اما درباره ی شخصیتی که زیر این قیافه نهفته است، چیزی نمی داند.» - «تنها چیزی که همسران می داند این است که او مطمئناً با همسر قبلی اش فرق دارد. اما این که آیا او واقعاً همان مردی است که او می خواهد، موضوع دیگری است.»

هیچ یک از مردها و زن های فوق فکر نمی کردند که مرتکب اشتباهی شده باشند. آن ها صادقانه بر این باورند که انتخابی هوشمندانه کرده اند. اما حقیقت وحشتناک این است که بسیاری از آن ها ظرف یک ماه یا چند سال در خواهند یافت که با فردی نامناسب ازدواج کرده اند.

اغلب مردم وقت و انرژی بیشتری صرف تصمیم گیری برای خرید یک ماشین و یا یک دستگاه ویدئو می کنند تا صرف این که تصمیم بگیرند با چه کسی تشکیل خانواده بدهند.

پس آیا تعجب آور است که ازدواجمان آن گونه که می خواهیم نمی شود و امیدها و رویاهایمان مبدل به دلشکستگی، یأس و ناامیدی می گردد.

#### ضریب هوشی خود را بسنجید

یکی از دلایلی که بسیاری از مردم به ازدواج با فرد نامناسب تن می دهند، چیزی است که من آن را «ضریب هوشی پایین» مینامم. ضریب هوشی شما به میزان دانش شما در خلق و حفظ رابطه ای سالم و موفق بستگی دارد و میزان ضریب هوشی شما تعیین کننده ی انتخاب شما خواهد بود. حتی اگر شما از ضریب هوشی بالایی برخوردار بوده و یا به اصطلاح با هوش در عشق باشید، احتمالاً هنوز اشتباهاتی مرتکب خواهید شد، اما نه به اندازه ی کسی که از ضریب هوشی کمتری برخوردار است. اگر از ضریب هوشی کمی برخوردار هستید، به اصطلاح «احمق در عشق» هستید!

در زیر آزمونی است که به شما کمک می کند، ضریب هوشی خود را تعیین کنید. این آزمون شامل ده جمله خبری درباره ی ازدواج است. بر اساس که هر یک از جملات زیر تا چه حد درباره ی شما صدق می کند (چه در گذشته و چه در حال) و نیز بر اساس این که این باور، زندگی شما را تا چه حد متأثر ساخته است، به خود نمره بدهید.

اگر جملات زیر باور شما را در این باره که «عشق چگونه احساسی است» بیان می کنند و این باور روابط گذشته و یا حال شما را به گونه ای تحت تأثیر خود داشته است، ملاک نمره دادن شما بدین گونه خواهد بود.

«بارها» / صفر نمره

«بیشتر» / چهار نمره

«گاه گاه» / هشت نمره

«به ندرت» یا «هرگز» / ده نمره

#### اخطار

ممکن است وسوسه شوید که نمره ی آزمون را بر اساس باورهای قبلی خود درباره ی ازدواج تعیین کنید. به جای اینکه با خود صادق باشید و بر طبق اینکه عملاً در گذشته چه کرده اید، به خود نمره دهید. در اینجا خواسته ی من از شما این است که به جملات زیر بر اساس رفتارهای فعلی خود و آموخته هایتان پاسخ ندهید، بلکه با صداقت کامل بر اساس خلاصه ای از انتخاب های گذشته ی زندگی تان پاسخ گوید.

چرا این مسئله مهم است؟ برای مثال بیایید اولین جمله ی این آزمون را بررسی کنید:

«اگر من و همسر واقعاً یکدیگر را دوست داشته باشیم، دیگر تفاوت های شخصیتی ما و یا هیچ چیز دیگر، رابطه ی ما را تهدید نخواهد کرد.»

شما هم اکنون در یک رابطه ی جدید هستید، جایی که برای اولین بار درباره ی مشکلاتی که برایتان پیش می آیند با خود صادق هستید و آن ها را نادیده نمی گیرید، ممکن است احساس کنید، این جمله بیانگر احساس فعلی شما نیست. ممکن است جواب شما «به ندرت» و یا «هرگز» باشد و به خود ده نمره بدهید. اما اگر در گذشته مشکلات را نادیده می گرفتید و معایب همسرتان را با گفتن این جمله که: «شما آنقدر او را دوست دارید که هیچ یک از رفتارهای بد او تأثیری در زندگی تان نخواهد داشت» کم اهمیت جلوه می دادید. پس این جمله درباره ی گذشته صدق می کند و باید گزینه ی «بارها» را انتخاب کنید و هیچ نمره ای به خود ندهید.

دلیل این که ممکن است وسوسه شوید که بدین نحو آزمون را پاسخ گویند، درک جدی شما از ارتباط باشد نه اینکه عملکردتان در گذشته چنین بوده است و نیز به این دلیل که نخواهید «احق» جلوه کنید. به یاد می آورم که یکی از همکارانم از من پرسید، «آیا فقط با استناد به شش ماه گذشته ی خود می توانم به این آزمون جواب دهم؟ یا این که باید تمام سال هایی را که اصلاً نمی دانستم چکار می کنم نیز منظور کنم؟» جواب من این است: اگر می خواهید با خود صادق باشید و از اشتباهات خود بیاموزید، بله، باید گذشته تان را نیز منظور کنید.

آزمون ضریب هوشی شما

1 - اگر من و همسر واقعاً یکدیگر را دوست داشته باشیم دیگر هیچ یک از مشکلات و اختلافات شخصیتی، رابطه ی ما را تهدید نخواهد کرد.

2 - اگر در نهایت شخص مناسب را پیدا کنیم، غیرممکن است به شخص دیگری علاقه مند شوم، زیرا که از عشق سرشار هستم.

3 - اگر عشق «عشق راستین» باشد همان لحظه که برای اولین بار او را می بینم، خواهم فهمید.

4 - ازدواج درست همیشه جالب و مهیج خواهد بود.

5 - اگر واقعاً «عشق راستین» باشد هنگامی که در کنار همسر نیستم، احساس تمامیت و کمال نخواهم کرد.

6 - روابط جنسی ما نمی تواند واقعاً عالی و فوق العاده باشد، مگر اینکه عشق، «عشق راستینی» باشد.

7 - همسر مطلوب من تمام نیازهای مرا برآورده خواهد کرد و تمامی خلأهای روحی مرا پر خواهد کرد، به طوری که دیگر محتاج کسی نخواهم بود.

8 - اگر واقعاً دل باخته باشم، هر وقت که همسر را می بینم، هیجان زده، خواهم شد به طوری که از با او بودن «مو بر بدنم سیخ می شود».

9 - اگر با شخص مناسب ازدواج کرده باشم، آن چنان در هماهنگی خواهیم بود که در هر لحظه از زمان هر یک از ما احساس دیگری را خواهد دانست.

10 - هنگامی که در رابطه ای صحیح و مناسب هستم، به طرزی طبیعی احساس هماهنگی دارم، به طوری که نیازی به تلاش برای بهبود رابطه ی خود با همسر نخواهم داشت.

حال نمره های خود را جمع بزنید.

100 - 80 امتیاز: به شما تبریک می گویم. شما ضریب هوشی بالایی دارید. شما در دید خود نسبت به زندگی، واقع بین هستید و می دانید که عشق برای اینکه یک رابطه سرانجام خوبی داشته باشد، کافی نیست. به این معنا که مستلزم ارتباط،



تفاهم و کار سخت می باشد. به منظور جلوگیری از مشکلات آتی در زمینه هایی که نمره ی پایین تری گرفته اید ، نیازمند تلاش بیشتری هستید .

- 79 - 69 امتیاز: ضریب هوشی شما بد نیست . اما می تواند بهتر باشد. شما هنوز اجازه می دهید که مطلوب های رمانتیک و رویاهایتان تعیین کننده ی منش و رفتارهای شما در ازدواجتان باشند . به احساس خود در مقایسه با ظاهر روابط تان بهای بیشتری بدهید . از مشکلات نهراسید . به خود یادآوری کنید که عشق حقیقی به این معنا نیست که همه چیز در همه حال و در تمامی اوقات ، مطلوب باشد . تمرین های این کتاب به شما کمک خواهد کرد ، ضریب هوشی خود را بالا ببرید .

- 59 - 40 امتیاز: اخطار: ضریب هوشی عشقی شما به طرز وحشتناکی پایین است . احتمالاً شما نیز این را می دانید ، زیرا که بارها لطمه دیده اید . دلیل اینکه شما به این وضع ادامه می دهید این است که به شخصی که با او ازدواج می کنید ، توجه کافی نمی کنید . شما خود را نادیده می گیرید . بیشتر عاشق عاشق شدن هستید تا عاشق آن ها . اگر می خواهید از رنج خود بکاهید و خوشحال تر باشید ، باید در طرز انتخاب خود ، تغییرات اساسی بدهید . اطلاعات داده شده در این کتاب را به کار ببندید تا در ازدواج بسیار زیرک تر و باهوش تر شوید .

- 30 - 0 امتیاز: اورژانس! ضریب هوشی عشقی شما به قدری پایین است که رنجش خاطر و دلشکستگی شما آن را نیز دو چندان می کند . زندگی شما توجه فوری می طلبد . وقت آن است کمی رشد کنید و دنیای رویایی خود را ترک گویند . روابط شما می تواند موفق باشند . اگر متعهد شوید تا درک کنید چه کار اشتباهی مرتکب شده اید و یاد بگیرید که چگونه انتخاب های بهتری داشته باشید . از سرزنش کسانی که با شما خوب نبودند ، دست بکشید و در عوض به این موضوع توجه کنید که چگونه خود نیز در انتخاب هایتان سهیم بوده اید . باقی کتاب به شما کمک خواهد کرد ، جواب هایی را که برای ایجاد یک رابطه سالم نیاز دارید ، پیدا کنید .

اگر ضریب هوشی عشقی شما بسیار پایین است ، زیاد نگران نشوید . وقتی برای اولین بار این آزمون را تهیه کردم ، و خود این آزمون را پاسخ دادم ، فقط 28 امتیاز گرفتم . پرواضح است که می دانستم ده جمله ی آزمون همگی غلط هستند ، اما چون که در گذشته به ازدواج چنین نگاه می کردم ، با خود صادق بودم و بدین ترتیب فقط 28 امتیاز گرفتم . به مجرد آن که شما این کتاب را تمام کنید ، ضریب هوشی عشقی تان به مراتب بالاتر خواهد بود و اعتماد به نفس و توانایی شما در انتخاب های موفق ، به مراتب بیشتر خواهد شد .

#### کشف افسانه های عشقی شما

آیا تا به حال خود را متقاعد کرده اید که عاشق هستید ، در حالی که فقط در هوس بودید ؟

- آیا تا به حال به کسی علاقه مند بوده اید که به هیچ وجه مناسب شما نبود ، ولی این موضوع را ماه ها و یا حتی سالها بعد نیز تشخیص ندادید ؟

- آیا شما عیب های همسران را نادیده می انگارید ، به این دلیل که از تولید تنش در ازدواجتان جلوگیری کرده باشید ؟

- آیا شما عادت دارید درام ، تنش و ماجراجویی را با «عشق حقیقی» اشتباه بگیرید ؟

- آیا تا به حال به زندگی با کسی که با شما بد رفتاری می کرد ، ادامه داده اید ، فقط به این دلیل که حفظ ظاهر کرده باشید ؟

- آیا این موضوع که احساسات رمانتیک و خیلی قوی تجربه نمی کنید ، و مدام در رابطه «سر از پا نمی شناسید» موجب می شود رابطه ای که از سلامت کامل برخوردار است را زیر سؤال ببرید ؟

- آیا کسانی را بر می گزینید که با آن ها تفاهم ندارید و از کسانی چشم می پوشید که می توانید با آن ها تفاهم داشته باشید ؟

اگر به هر کدام از سؤال های بالا پاسخ مثبت داده اید به این دلیل است که تحت تأثیر افسانه های عشقی هستید .

افسانه های عشقی باورهای نادرست هستند که بسیاری از ما درباره ی عشق و داستان های عاشقانه داریم. این افسانه ها عملاً ما را از انتخاب هوشمندانه باز می دارند. این باورها و رفتارها علایمی غلط درباره ی ازدواج هستند که به سه دلیل زیر در ما شکل می گیرند :

- تماشای برنامه های تلویزیونی و فیلم ها
  - خواندن رمان های عشقی
  - عدم وجود آموزش درباره ی عشق
- ما آگاهانه یا ناآگاهانه اساس تصمیمات خود را در ازدواج بر این پنج افسانه ی عشقی بنا می گذاریم. بیایید به این پنج افسانه ی مهلك درباره ی عشق ، نگاهی بیندازیم. در حالی که هر یک از این افسانه ها را می خوانید ، از شما تقاضا می کنم که نه تنها در روابط فعلی خود ، بلکه در روابط گذشته ی خود نیز تأمل کنید .

- 1 - عشق حقیقی بر همه چیز فائق می شود .
- 2 - اگر عشق ، «عشق حقیقی» باشد ، همان لحظه که فرد را دیدید ، خواهید دانست .
- 3 - تنها یک عشق واقعی در این دنیا وجود دارد که برای شما مناسب است .
- 4 - «همسر مطلوب» شما را از هر لحاظ ارضاء می کند .
- 5 - جاذبه ی جنسی ، همان عشق است .

#### افسانه ی عشقی (1)

عشق حقیقی بر همه چیز فائق می شود

همگی ما در اعماق وجود خود ، به طرزی اسرارآمیز این افسانه را باور داریم ، اگر واقعاً عاشق باشیم ، خوشبخت خواهیم شد و بر تمامی مشکلات فائق خواهیم آمد .

تمرین : به روابط گذشته یا مشکلاتی که در اوج خود دارید بیاندهشید و جای خالی را در جمله ی زیر پر کنید . فهرستی از حداقل چندین جمله را که درباره ی گذشته تان صدق می کند تهیه کنید .

- اگر عاشق همسر خود باشم ، این مسئله (مشکل) دیگر اهمیتی نخواهد داشت .

- اگر عاشق همسر خود باشم ، این مسئله ..... دیگر اهمیتی نخواهد داشت .

- اگر عاشق همسر خود باشم ، این مسئله ..... دیگر اهمیتی نخواهد داشت .

1 - ..... 2- ..... 3- ..... 4- ..... 5- ..... 6- ..... 7-

..... 8- ..... 9- ..... 10- ..... مثال : اگر عاشق همسر خود باشم ، دیگر اهمیتی

ندارد که :

- او مشروبات الکلی می نوشد .

- جاذبه ی جنسی چندانی بین ما وجود ندارد .

- او تمام وقت از من انتقاد می کند .

- ما همیشه بر سر این که چگونه بچه هایمان را بزرگ کنیم ، دعوا داریم .

- او یک کاتولیک سفت و سخت و من یک یهودی هستم .

- زخم مرا تحریک نمی کند .

- او شغلی ندارد و دو سال اخیر هم بیکار بوده است .

- خلق و خوی بدی دارد و یک دفعه منفجر می شود .

- او مدام با زن های دیگر ارتباط دارد .

- من با بچه های او کنار نمی آیم .

- او مشکل می تواند احساساتش را بیان کند .

- خانواده اش مرا قبول ندارند .

- من بچه می خواهم ولی او نمی خواهد .

- او هنوز نامزد قبلی اش را فراموش نکرده است و نسبت به او احساسات منفی دارد .

- او سی سال از من بزرگتر است .

- ما در دو نقطه ی مختلف کشور زندگی می کنیم .

در زیر برخی از عواقب باور به افسانه ی عشقی (1) آمده است :

1 - شما از رو به رو شدن با مشکلات زندگی خود و یا ارائه ی راه حل های این مشکلات با گفتن این جمله به خود اجتناب می کنید که : «اگر ما عاشق یکدیگر باشیم ، هیچ یک از مشکلات و تفاوت های ما اهمیت چندانی نخواهند داشت ».

دنیس سی و هفت ساله ، یک روز به برنامه ی رادیویی من تلفن کرد و اظهار داشت که یهودی است و نامزد او آلیس ، سی و پنج ساله کاتولیک . آن ها چندین ماه است که با هم نامزد بوده اند و اگر چه درباره ی اختلاف مذهبی خود صحبت کرده بودند ، اما احساسات شان در این باره ، حل و فصل نشده بود . دنیس اعتراف کرد ، «من همیشه نگران بودم یک روز این اختلاف مذهب برایمان مشکل ساز شود . اما آن قدر درباره ی بسیاری از موضوعات دیگر تفاهم خوبی داشتیم ، که هیچ وقت نمی خواستم ریسک کنم . من و آلیس درباره ی ازدواج صحبت کردیم . وقتی درباره ی آینده ام فکر می کردم و به بچه دار شدن می اندیشیدم ، متوجه شدم دلم می خواهد بچه هایم یهودی بار بیایند . همین طوری هم خیلی چیزها را به دلیل یهودی نبودن آلیس از دست داده بودم . ولی هیچ وقت در این باره با او صحبت نکرده بودم . از او خواستم تغییر دین بدهد ، ولی او قبول نکرد . آلیس نسبتاً کاتولیک سفت و سختی بود که می خواست در کلیسا ، به وسیله ی یک کشیش کاتولیک ازدواج کند و این به آن معنا بود که نمی توانست با یک یهودی که در آیین خود پا برجاست ازدواج کند . این احساس که عشق ما باید قادر باشد بر تفاوت های ما غلبه کند ، در من ادامه پیدا می کرد . این طور به نظر می آید که این تفاوت ها هرگز از بین نرفتند ».

عشقی که آلیس و دنیس نسبت به یکدیگر احساس می کردند ، کافی نبود که بتواند بر عدم تفاهم دینی شان غلبه کنند . گر چه بسیاری از زوج ها می توانند در این باره موفق شوند و ازدواج هایی از دو دین متفاوت داشته باشند و خوشبخت شوند ، اما آلیس و دنیس عمیقاً در ایمان مذهبی خود متعصب بودند و نمی توانستند در این باره به توافق برسند . صرف نظر از اینکه آن ها چه قدر برای یکدیگر مهم بودند ، نمی توانستند به باورهای خود حقیقتاً پایبند و در عین حال با یکدیگر نیز خوشبخت باشند . اما آن ها با گفتن این جمله به خود که : «اگر ما عاشق یکدیگر باشیم ، تفاوت هایمان اهمیتی ندارند ، رویایی با مشکل شان را به تعویق انداخته بودند . آن ها مرتباً سعی می کردند با مهر ورزیدن ، یکدیگر را بیشتر بپذیرند و از رو به رو شدن با واقعیت ، مگر تا لحظه ی آخر سر باز زنند .

2- شما با گفتن این جمله به خودتان که : «اگر بیشتر به او مهر بورزم ، او تغییر خواهد کرد » در روابط خالی از مهر و خشونت بار ، خواهید ماند .

کیمبرلی بیست و هشت ساله و شوهرش دیوید ، سی ساله ، روزی با امید به نجات ازدواج شان ، پیش من آمدند . آن ها مدت شش سال بود که با یکدیگر زندگی می کردند ، اما به نظر نمی رسید که بدون بحث مداوم ، قادر باشند با یکدیگر کنار بیایند

کیمبرلی در حالی که اشک در چشمهایش حلقه زده بود ، گفت : «من دیوید را خیلی دوست دارم اما او همیشه از من انتقاد می کند و این موضوع مرا دیوانه کرده است . از این کار او بیزارم . من از کیمبرلی خواستم فهرستی از گله و شکایاتی را تهیه کند که از شوهرش دارد .» دیوید مرد آرام و ساکتی است . او نسبتاً درون گرا است . از معاشرت و نشست و برخاست با آدم ها ، زیاد لذت نمی برد ؛ ولی من دقیقاً نقطه ی مقابل او هستم . برون گرا ، پر حرف ، عاشق وقت گذراندن با دوستان و دوستدار زندگی با هیجان . بسیاری از اوقات حوصله ام از دست او سر می رود . به نظر می رسد که ما چیزی نداریم که درباره ی آن با هم صحبت کنیم و من احساس می کنم مرتباً او را از لاک خودش بیرون می کشم .»

دیوید با تنش پاسخ داد ، «من همیشه به کیم گفته ام که من همین طوری هستم . من می خواهم او را خوشحال کنم ، اما احساس می کنم او می خواهد کسی باشم که نیستم . من همین هستم که هستم و واقعاً دوست ندارم که تغییر کنم .»

همین که بیشتر صحبت کردیم ، متوجه شدم که کیمبرلی به این علت با دیوید ازدواج کرده بود که به دنبال ثبات در زندگی اش بوده است . نامزد قبلی کیمبرلی به او خیانت کرده بود . ذهن او چنان مشغول این موضوع بود تا مطمئن شود دیوید مرد خوبی است که هرگز فرصت این را پیدا نکرده بود از خود بپرسد آیا آن ها با هم تفاهم دارند یا خیر . کیمبرلی و دیوید اختلافات زیادی در سبک زندگی ، خلق و خوی و شخصیت با یکدیگر داشتند و غیر ممکن بود که زندگی هماهنگی داشته باشند . آن ها یکدیگر را خیلی دوست داشتند اما این عشق برای خوشبختی آنان کافی نبود .

کیمبرلی به افسانه ی عشقی (1) اعتقاد داشت که : «عشق حقیقی بر همه چیز فائق می آید» و رابطه اش را با دیوید ادامه داده بود ؛ به امید این که اگر دیوید را بیشتر دوست داشته باشد ، او تغییر خواهد کرد و هرگز این امکان را در نظر نگرفته بود که دیوید تغییر نکند ، به این علت که نمی خواست تغییر کند . او سعی می کرد همسر ایده آل باشد و بر این باور بود که عشق او می تواند دیوید را تغییر دهد .

متأسفانه باور به این افسانه ی عشقی می تواند برای شما دلی شکسته و حتی ضرر جسمانی به همراه داشته باشد ، زیرا شما را متقاعد می کند در رابطه ای باشید که سالم نیست . کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند و گذشته ای مملو از نادیده انگاشته شدن یا آزار و اذیت دیدن ، بیشتر خود را در روابط مسمومی قرار می دهند که بیرون آمدن از آن برایشان مشکل است . این گونه افراد مدام خود را متقاعد می کنند که اگر موافق شوند همسر خود را بیشتر دوست داشته باشند ، رفتار نامطلوب آن ها از بین خواهد رفت و با عشق جایگزین خواهد شد . اما این دامی بیش نیست . اختلافات رفتاری همسر شما تحت کنترل نیروهایی است که هیچ گونه ربطی به مهر ورزیدن یا نورزیدن شما ندارد .

3 - از لحاظ روحی خود را زجر می دهید و هنگامی که ازدواج نمی تواند موفق شود با گفتن این جمله به خود ، خود را مقصر می دانید که : «اگر بیشتر او را دوست می داشتم ، توانسته بودم رابطه را حفظ کنم .»

آیلین پنجاه و چهار ساله ، به مدت سی و یک سال بود که با راثول ، شصت ساله ، ازدواج کرده بود . راثول یک الکلی بود که خشم و عدم مسئولیت پذیریش ، آیلین و سه بچه ی آن ها را شکنجه کرده بود . آیلین پس از خواهش و تمنا از شوهرش که برای ترک اعتیادش کمک بگیرد ، با این حقیقت رو به رو شد که در تمام مدت ، مشکل راثول را نادیده می انگاشته است . به این امید که اوضاع بهتر شود . او سرانجام موفق شد که این ازدواج را ترک کند . دو سال پیش از طلاق ، برای مشاوره و کمک گرفتن در حالی که احساس افسردگی می کرد ، پیش من آمد . وقتی از آیلین پرسیدم که چه چیز او را اذیت می کند گفت : «احساس می کنم گناهکارم»

پرسیدم : «احساس گناه به دلیل ترک شوهرت ؟»

آیلین در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود گفت : «نه فقط به این دلیل که از او جدا شوم . بلکه به دلیل آن که بیشتر تلاش نکردم تا او را نجات دهم . احساس می کنم که او را تنها گذاشتم . شاید اگر بیشتر به جلسات گروه درمانی انجمن الکلی

های گمنام رفته بودم ، می توانستم موفق شوم او را بهتر درک کنم و او نیز از مشروب خواری خود دست می کشید ، یا شاید اگر با او مهربان تر بودم و اسباب رضایت او را بیشتر فراهم می کردم ، او مشروب خوردن را ترک می کرد .

هر چه بیشتر صحبت کردیم ، بیشتر مشخص شد که آیلین هنوز خود را به دلیل شکست در نجات ازدواج اش تنبیه می کرد . مادر آیلین همیشه به او گفته بود : «زن خوب در سختی و آسایش در کنار شوهرش می ماند » بنابراین آیلین احساس می کرد همسر نالایقی است . افسردگی آیلین به دلیل باور به افسانه ی عشقی (1) بود . به این معنا که اگر او راثول را بیشتر دوست داشته بود ، راثول از اعتیاد خود دست می کشید . واقعیت عشق با یک افسانه ، بسیار فرق دارد . عشق پایه و اساس یک ازدواج خوب است اما اگر قرار باشد که رابطه زنده بماند و رشد کند به چیزی به مراتب بیش از عشق احتیاج دارد .

واقعیت افسانه ی عشقی (1) چنین است :

عشق برای موفقیت یک ازدواج کافی نیست ، به این معنا که رابطه به تفاهم و تعهد نیازمند است .

حقیقتی تلخ این است که تنها تعداد کمی از روابط به این دلیل که دو طرف یکدیگر را به اندازه ی کافی دوست ندارند ، پایان می پذیرد . رابطه به این دلیل پایان می پذیرد که آن دو با هم تفاهم ندارند .

من این موضوع را به واسطه ی تجارب تلخ خود می دانم . مانند بسیاری از مردم که همسر مناسبی ندارند ، من هم سعی می کردم عدم تفاهم را با سعی و تلاش بیشتر و با شدت هرچه تمامتر عشق ورزیدن ، جبران کنم . اما در پایان باز تفاهم کافی برای زندگی و آرامش و خوشبختی نداشتیم . سال ها خود را سرزنش می کردم که اگر بیشتر مهر ورزیده بودم ، تفاوت هایمان دیگر مهم نمی بود اما حال می دانم که اشتباه فکر می کردم . البته که تفاوت ها اهمیت دارند . گاه به آن میزان که زندگی هیجان انگیزتر بشود ، اما بیشتر موارد به این منجر می شود که رابطه را ناسالم و نارضایت بخش می کند . در سرتاسر باقی مانده ی کتاب با جزئیات بیشتری به این موضوع خواهیم پرداخت که آیا با شخص مقابل تفاهم دارید یا خیر ؟

## افسانه ی عشقی (2)

وقتی عشقی ، عشق حقیقی باشد همان لحظه که فرد را دیدید ، خواهید دانست .

وقتی یک فیلم رمانتیک را تماشا می کنید ، این موضوع را می بینید .

وقتی به یک آهنگ گوش می دهید ، آن را می شنوید .

وقتی که هنوز مجرد هستید ، درباره اش خیالبافی می کنید .

## عشق در نگاه اول

فکر می کنم همه به طرزی پنهانی ، عشق در نگاه اول را باور داریم . این عقیده که : «اگر عشق ، عشق حقیقی باشد ، همان لحظه ی اول که او را ملاقات کردیم ، خواهیم دانست » ممکن است انواع دیگری از عشق نیز وجود داشته باشند . اما برطبق این افسانه ی عشقی «عشق حقیقی» عشقی است که مثل رعد و برق شما را ذوب کند .

به یاد می آورم دختر جوانی بودم و این افسانه را برای اولین بار شنیدم ، انتظار لحظه ای را می کشیدم که به طرزی رمانتیک از خود بی خود شدم ، لحظه ای که در چشمان مردی نگاه می کنم و در یک چشم به هم زدن در می یابم که او شریک مادام العمر زندگی من است . همانطور که در ترانه ی عاشقانه ی فیلم و نمایشنامه ی معروف «قایانوس آرام جنوبی» آمده است ، «انتظار غروب افسون شده ای را می کشیدم که در آن عشق واقعی خود را در آن سوی اتاقی پر ازدحام ، پیدا می کنم» هرگونه احساس دیگری کمتر از این نوع ادراک و دریافت روحی قوی ، فقط تقلیدی بی مزه و احمقانه از احساسی بود که فکر می کردم همان عشق واقعی است .

می توانید این نوع جذب شدن (جاذبه ی فوری) را «عشق در نگاه اول» بنامید. اگر به افسانه ی عشقی (2) باور داشته باشید، مشکلات احتمالی زیر را خواهید می توانید این نوع جذب شدن (جاذبه ی فوری) را «عشق در نگاه اول» بنامید. اگر به افسانه ی عشقی (2) باور داشته باشید، مشکلات احتمالی زیر را خواهید داشت:

1 - شما آن چنان به جاذبه ای که بین شما به وجود آمده است می پردازید که از بررسی دیگر قسمت های رابطه باز می مانید. اسکپ یک تهیه کننده ی موفق است که مارسیا، حسابدار بیست و هفت ساله را در یک عروسی ملاقات می کند. اسکپ گفت: «اولین فکری که به ذهنم خطور کرد این بود که: خدای من او چقدر زیباست! من با این زن ازدواج خواهم کرد. آن شب احتمالاً رمانتیک ترین شب زندگی ام بود. عصر تابستانی زیبایی بود. عروسی در یک پاسیوی سرباز بود. مارسیا حتی دسته گل عروس را گرفت و همه به شوخی می گفتند زن و شوهر بعدی ما خواهیم بود.»

«ظرف چند هفته، ما با هم نامزد شدیم و یک روز مارسیا به من گفت که می خواهد زودتر ازدواج کنیم. من گفتم به فرصت احتیاج دارم و نمی خواهم که عجولانه عمل کنم. اما او مرا تحت فشار قرار داد تا این که یک روز به من اولتیماتوم داد: با من ازدواج کن و گر نه نامزدی ام را با تو به هم خواهم زد.»

«من میدانستم که یک جای کار می لنگد، چون اصلاً خوشحال نبودم. اما هر وقت که در این باره فکر میکردم، صدایی در سرم می گفت: چطور میتواند همسر بدی باشد. آن هم با آن احساسی که وقتی او را دیدی، نسبت به اوداشتی؟» «مرتباً به اوایل که دیوانه اش بودم می اندیشیدم و باخود میگفتم که: نگرانی هایم به دلیل عدم تمایل من به رشد کردن است. بنابراین با او ازدواج کردم.» از اسکپ پرسیدم: آیا هنوز هم با هم زندگی می کنید؟ «او با لبخندی تلخ به من جواب داد: «من مارسیا را پس از دو سال ترک کردم. واقعیت این است که رابطه ی ما در واقع یک روز بیشتر طول نکشیده بود. به این معنا که مارسیا زیبا بود، اما بسیار هم عصبانی بود و با خشم خود مرا کنترل می کرد و زیاد هم مشروب می نوشید که باعث تکرار اوقات تلخی ها و عصبانیت هایش می شد. زندگی ام با او کمی طولانی شده بود. چون به احساساتم شک داشتم و مدام به این موضوع فکر می کردم که در ابتدا چقدر همه چیز خوب و مطلوب بود. تصور رمانتیکی که برای خود ساخته بودم، به مراتب زیباتر از واقعیت بود.» اسکپ یک قربانی افسانه ی عشقی (2) بود. او در پشت احساسات قوی اش نسبت به مارسیا پنهان می شد و از ناحیه این تأثیرات رویایی، رابطه اش را تغذیه می کرد، به جای این که واقعیت را بپذیرد.

آیا شما یک «معتاد عشق در نگاه اول» هستید؟

2 - به شروع های آنچنانی معتاد می شوید و فرصت های دیگر را برای عشق واقعی و پر دوام از دست می دهید. الکسیا یک زن سی و شش ساله ی ریز نقش و جذاب بود که یک مغازه ی لباس بچه داشت. یک روز پیش من آمد تا درباره ی ازدواجش با کنت تصمیم بگیرد. الکسیا این طور شروع کرد: «اعتراف می کنم که انتخاب هایم در گذشته خیلی خوب نبوده اند. به نظر می رسد که به مردهایی پر زرق و برق و مهیج که آخر سر هم به من خیانت می کنند یا مرا ترک می گویند وی یا به نوعی به من صدمه می زنند، علاقمند می شوم. این مردها در ابتدا خیلی جذاب به نظر می رسند، به طوری که شدیداً عاشق می شدم و سپس یک دفعه صدمه می دیدم.»

«پارسال ترجیح دادم که برای همیشه قید ازدواج را بزنم تا اینکه با کنت ملاقات کردم. او پسر خاله ی یکی از دوستان خوب من است و چند نفر از ما تصمیم گرفتیم آخر هفته ها را با هم بگذرانیم. من از همان روز اول از کنت خوشم آمد، اما هیچ وقت به ازدواج با او فکر نمی کردم. چون او به درد من نمی خورد. ما واقعاً دوستان خانوادگی خوبی شدیم. بعضی اوقات تلفنی با هم حرف می زدیم. خیلی چیزها را که هرگز به کسی نمی گفتیم، با یکدیگر در میان می گذاشتیم. هفته ای یکبار به هم زنگ می زدیم و بیشتر جمعه ها به کوهستان می رفتیم.»

«ناگهان یک روز وقتی که از کوهستان بر می گشتیم ، کنت جلو آمد و به من گفت ماه ها می خواسته است به خواستگاری من بیاید .او همچنین گفت که به من علاقه مند شده است .»  
من از الکسیا پرسیدم :«چه احساسی داشتی ؟»

او جواب داد :«واقعاً گیج و هیجان زده شده بودم .ترسیده بودم .کنت قرار بود یک دوست باشد ، نه یک همسر .من نمی توانم تصور کنم که او شوهرم باشد .»

پرسیدم :«تصور تو از شوهر آینده ات چیست ؟ »

الکسیا در حالی که به طرز کنایه آمیزی به این سؤال پاسخ می داد ، کمی شرمگین به نظر می آمد :«چطور بگویم ؟ تصور من از شوهر آینده ام مردی است که مرا یک دل نه صد دل عاشق خود کند و باعث شود که سر از پا نشناسم و دوباره دخلم را بیاورد .»  
گفتم :«الکسیا ، رابطه ات با کنت سالم به نظر می آید .من فکر می کنم که تو نمی دانی عشق سالم چگونه احساسی است .»  
الکسیا آن چنان به افسانه ی «عشق در نگاه اول» باور داشت که احساسات در حال رشدش نسبت به کنت را باطل می پنداشت .او نمی توانست باور کند ، چیزی که ظرف پنج دقیقه ی اول ملاقاتش با کسی او را «کله پا » نکند ، عشق باشد .نظیر بسیاری از «معتادان عشق در نگاه اول» الکسیا نمی توانست عشق راستینی را که میان او و کنت در حال شکل گیری بود ، شناسایی کند و اولین رابطه ی سالم زندگی اش را خراب کرده و از دست داد .  
معتادان به «عشق در نگاه اول» بیشتر نقاط ضعف شخصیتی فرد را جستجو کرده و چشمان شان را به روی تمام نکات مثبت او می بندند .

#### عشق در نگاه اول چیست ؟

این چیست که وقتی شما کسی را برای اولین بار ملاقات می کنید ، تکانتان می دهد ؟ اگر این عشق نیست ، پس چیست ؟

- هوس در نگاه اول :شما جاذبه جنسی خاصی نسبت به فردی از جنس

مخالف در خود احساس می کنید و سپس بسیار بیشتر از آن چیزی که عملاً وجود دارد ،دچار عواطف و احساسات میشوید .شما نه به این دلیل که عاشق شده اید ، بلکه به این دلیل که تحریک شده اید مدام به او فکر می کنید . جاذبه جنسی شدید به خصوص با کسی که با تصویر ذهنی شما از همسر مطلوب مطابقت دارد ،به سادگی با عشق اشتباه گرفته میشود .خصوصاً اگر شما به دنبال یک اوج احساسی لحظه ای باشید ،اما این اوج احساسی یا « هوس در نگاه اول » غالباً به دنبال شکست رابطه ،یک «حسیض احساسی » یا سرخوردگی را با خودبه همراه خواهد آورد.(برای اطلاعات بیشتر ر.ک به فصل چهارم :«کوری شهوانی »).  
- شیفتگی با تصویر آن ها :بعضی اوقات ، وقتی به کسی علاقه مند می شوید ، عاشق او نیستید ، بلکه عاشق تصویر او هستید :«چه قیافه ای دارد ؟» « چه کاره است ؟» «چقدر پول دارد ؟» «چه ماشینی سوار می شود ؟» « چه کارهایی در زندگی انجام داده است .» شما از تمامی این چیزها در سرتان رویایی می سازید و ماهیت فرد را نادیده می گیرید :«خواستگار من دکتر است !» «نامزدم هیکلی فوق العاده دارد .»

گذشته از این آیا ممکن است کسی را ملاقات کنید و در همان لحظه احساس کنید که او همسر مطلوب شماست و اشتباه نکرده باشید ؟ زوج هایی وجود دارند که سی سال با هم زندگی کرده اند و می گویند که در همان ملاقات اول ، می دانستند که همسر مطلوب خود را یافته اند .آیا این همان «عشق در نگاه اول» نبوده است ؟ دوست دارم این موضوع را اینطور تلقی کنم که آن ها جاذبه ای قوی و ارتباطی روحی را تجربه کرده اند که سپس آن را به رابطه ای قوی و موفق بدل ساخته اند .آنان در نگاه اول وجود چیزی را در یکدیگر تشخیص داده اند ، اما عشق حقیقی میان آن دو ، می بایست در طول سالیان شکل گرفته باشد .  
واقعیت افسانه ی عشقی (2) چنین است :

برای دلباختگی یک لحظه کافی است ، اما «عشق حقیقی» به وقت نیاز دارد .

تصور کنید که در یک شب سرد ، در کلبه ای نشسته اید . می خواهید آتش روشن کنید تا خود را گرم کنید . برای این کار میان روزنامه و هیزم ، حق انتخاب دارید . اگر درباره ی این کار تجربه ی کافی داشته باشید ، پاسخ این سؤال را می دانید : روزنامه سریعتر می تواند شعله بزرگی درست کند ، اما سریعتر هم خاموش می شود . هیزم ممکن است به مدت زمان طولانی تری نیاز داشته باشد تا شعله ور شود ، اما به آرامی و یکنواخت می سوزد .

من بسیاری از مردم را دیده ام که به اشتباه در ابتدای روابط به دنبال همان شعله ی ناگهانی هستند ، به جای آنکه به دنبال همسری باشند که بتوانند با او رابطه ای پردوام و محکم را بسازند ، از جمله خودم . نمیگویم که شما نمیتوانید هر دو را داشته باشید ، همانطور که میتوان هم روزنامه و هم هیزم را برای درست کردن آتش ، استفاده کرد . اما اگر متوجه شده اید که مدام کسانی را انتخاب میکنید که برای شما نامناسب اند شاید بهتر باشد به دنبال «آقا یا خانم هیزم» بروید و از «خانم یا آقای باروت» بپرهیزید . چگونه نزدیک بود بهترین پیشنهاد ازدواجی را که تا آن زمان به من شده بود ، از دست بدهم .

اگر حدس زده باشید ، من خود نیز یک «معتاد عشق در نگاه اول» بودم . هر چه احساس دلباختگی بیشتری داشتم ، اعتبار بیشتری برای رابطه ی جدید قائل می شدم . اشتباهاتی را که مرتکب می شدم ، در فصل های بعدی کتاب با شما در میان خواهیم گذاشت ، اما اجازه بدهید بگویم که چگونه جستجو به دنبال جاذبه ی فوری ، به قیمت از دست دادن فرصت هایم برای خوشبختی واقعی تمام شد .

حدود چهار سال پیش به ازدواجی دردناک با مردی که مدت ها بود او را دوست داشتم ، پایان دادم . خوشوقت بودم که دو همکار خوب داشتم : کوین و جفری . آن ها در سمینارهایم به من کمک می کردند . به کمک آنان بود که در نهایت شهادت آن را یافتم تا بپذیرم و اعتراف کنم چیزی را که به دنبالش بودم ، به دست نمی آورم و با این حقیقت که باید او را ترک کنم ، رو به رو شوم . پس از جدایی ام با او ، من و جفری روی پروژه های مختلفی کار می کردم و گاهی اوقات نیز مجبور بودیم که تلفنی با یکدیگر صحبت کنیم . ما حتی به شوخی به هم میگفتیم که واقعاً عین برادر و خواهر هستیم . بدین جهت که قیافه هایمان نیز شبیه بودند . من می دانستم که از نظر زن ها ، جفری مرد جذابی بود ، اما می گفتم که او به درد من نمی خورد و او هم غالباً با من شوخی می کرد و می گفت که اگر بتواند زنی مثل من پیدا کند ، با او ازدواج خواهد کرد . مدام بهانه می آوردم که او را نبینم و با او حرف نزنم ، اما فکر می کردم که به دلیل روزهای سختی است که می گذرانم . فرصت هایی پیش می آمد که یکدیگر را ببینیم و با هم گفتگو کنیم .

یک روز عصر وقتی من ، کوین و جفری در جلسه ای مشغول صحبت درباره ی یک سمینار بودیم ، کوین به ما نگاه کرد و گفت : «موضوع چیست ؟»

جواب دادم : «هیچ موضوعی میان ما نیست» . پرسید : «وقتی شما با هم هستید ، اینطور به نظر می آید که زوج مطلوبی هستید» . جفری گفت : «احمق نشو کوین ، ما فقط همکار هستیم . واقعاً چطور می توانی فکر کنی که ما چیزی بیش از دو همکار باشیم ؟» کوین با لبخندی گفت : «این احساس را دارم که از هماهنگی و تفاهم خوبی برخوردار هستید . من الان از اتاق بیرون می روم تا شما بتوانید درباره ی این موضوع با هم صحبت کنید ، این را گفت و از اتاق بیرون رفت .

من و جفری در سکوت مقابل یکدیگر نشستیم . لحظه ای در چشمان یکدیگر نگاه کردیم . سپس هر دو شروع به گریه کردیم . کوین موضوعی را پیش کشیده بود که هر دوی ما از صحبت راجع به آن ، اجتناب می کردیم . نمی توانستیم بپذیریم که می توانیم زوج خوشبختی باشیم .

جفری نزدیک آمد و گفت : «منی توانم این را باور کنم . آخر قرار بود که ما فقط همکار باشیم» .

من در حالی که ترسیده بودم ، جواب دادم : «شاید موقتی باشد . شاید این نیز بگذرد و دیگر ادامه پیدا نکند» .



در آن لحظه ، حقیقتاً میخواستم باور کنم که محبتم به جفری از بین خواهد رفت ، چون نمیخواستم این حقیقت را بپذیرم که او میتواند همسر مناسبی برایم باشد .سؤالات زیادی در ذهنم شکل گرفتند :«اگر چنین بود ، پس چرا تا امشب متوجه آن نشده بودم ؟» از آنجا که این رابطه «عشق در نگاه اول » نبود ، آیا بدین معنا بود که امکان نداشت علاقه ای بین ما وجود داشته باشد ؟ « نظیر بسیاری از معتادان عشق درنگاه اول ، به احساساتم اعتماد نمی کردم ، مگر این که این احساسات یک دفعه به سراغم آمده بودند . برای آنکه بفهمم به کسی علاقه مند هستم یا خیر، تماماً به دنبال نشانه های نادرستی بودم :ماجرا ، هیجان ، ترس از دست دادن و ترک شدن و بالا و پایین ها که همگی نشانه های یک رابطه ی غیرسالم اند . برای اولین بار در زندگی ام با مردی ارتباطی روحی برقرار کرده بودم که اساس آن دوستی ، اعتماد ، امنیت ، ثبات و توجه واقعی بود ، اما این موضوع را تشخیص هم نداده بودم : زیرا :

خیلی مسالمت آمیزتر از آن بود که بتوان آن را عشق نامید .

برای چندین ماه با این احساسات خودم ، سر و کله می زدم . یک روز می خواستم که با او ازدواج کنم ، اما روز بعد فکر می کردم که خود را مسخره کرده ام و باید او را کنار بگذارم . از خود می پرسیدم : «آیا احساساتم نسبت به جفری به اندازه ی کافی قوی هستند ؟ » «از آن جا که این احساسات به طرزی خزنده و به آرامی و نه به یکباره شکل گرفته بودند ، آن ها را زیر سؤال می بردم . زندگی را برای جفری بیچاره ، جهنم کرده بودم . با تردیدهایم چیزی نمانده بود که او را برای همیشه از دست بدهم . تقریباً یک سال طول کشید تا دست از افسانه ی عشقی

خود بردارم و باز یک سال طول کشید تا عمق و لذت چیزی را که به راستی احساس می کردم ، قدر بدانم . این موضوع مربوط به چهار سال پیش است . وقتی که به گذشته نگاه می کنم ، خدا را شکر می کنم که جفری بسیار صبور بود و اینکه من بهترین چیزی را که در زندگی ام اتفاق افتاده بود ، دور نیانداختم . در عوض تصمیم گرفتم تا افسانه ی عشقی را دور بیاندازم . افسانه ای که مرا یکی پس از دیگری درگیر روابطی مختل و نادرست کرده بود .

اولین تأثیری که کسی بر ما می گذارد کافی نیست تعیین کند آیا او می تواند همسری سالم و مهربان باشد . شما به تأثیرات دوم ، سوم ، چهارم و پنجم نیز نیاز دارید . شما به وقت احتیاج دارید تا علاوه برظاهر فرد ، ماهیت و شخصیت او را نیز کشف کنید . باید به یاد داشته باشید که عاشق شدن ساده است ، اما ایجاد یک رابطه ی سالم ، مستلزم کار سخت است .

### افسانه ی عشقی (3)

تنها یک عشق واقعی در دنیا وجود دارد که برای من مناسب است .

در هر رابطه ای ، زمانی فرا می رسد که از خود می پرسیم :

آیا آن مرد همان شوهر ایده آل من است ؟

یا

آیا آن زن همان همسر ایده آل من است ؟

قسمتی از مشکل ما در پاسخ به این سؤال ، مربوط به کلمه ی همان است . چرا که این پیش فرضی را برای شخص قرار می دهد که فقط و فقط در این دنیا یک همسر مناسب وجود دارد و این که ما باید همان یک نفر را پیدا کنیم و گرنه خوشبخت نخواهیم شد . هیچ کس حتی اگر شبیه آن فرد نیز باشد ، پذیرفته نیست . ما باید مطمئن شویم که عاشق «همان» یک نفر شده ایم .

بنابراین وقتی مجردیم ، با نگاهی تردید آمیز از گذرگاه زندگی عبور می کنیم : هر شریک بالقوه را زیر ذره بین به دقت معاینه می کنیم . هرعیب او را به عنوان مدرکی دال بر این که او «همان» نیست ، می گیریم . آن «همان» باید بهتر حرف بزند ، دو بچه از

ازدواج قبلی اش نداشته باشد ، بیشتر پول در بیاورد ، ده پوند اضافه وزن نداشته باشد .اما در این تلاش خود به منظور اجتناب از اشتباه و از دست ندادن همان چه بسا که غالباً خود را از تجربه ی عشق واقعی و ازدواجی سالم ، محروم می کنیم .  
وقتی به ازدواج با کسی فکر می کنیم به خصوص در شرایط دشوار ، به طرزی پنهانی از خود می پرسیم : «آیا همان همسر مطلوب من است ؟» یا «آیا شخص دیگری نیز وجود دارد که با او خوشبخت تر باشم ؟»

### عواقب باور به افسانه ی عشقی (3)

1 - همسر خود را با آن تصویر رویایی مقایسه می کنید که از همان یک نفر در سر خود ساخته اید .از درک منحصر به فرد بودن آن شخص ، باز می مانید .

تامی ،مهماندار هواپیما ، سی و چهار ساله ، خوش رو و جذاب است که یک روز به امید درک این موضوع که چرا نمی تواند با کسی ازدواج کند ، به یکی از سمینارهای من آمده بود .او گفت :«نمی دانم چه مشکلی دارم ؟ تمام دوستانم ، یا ازدواج کرده اند و یا نامزد دارند ، اما به نظر می رسد که من نمی توانم کسی را انتخاب کنم که برایم مناسب باشد .»  
از او پرسیدم :«آیا کسی به تو پیشنهاد ازدواج داده است ؟»

او جواب داد :«موضوع همین است .مرتباً مردهای زیادی به من پیشنهاد ازدواج می دهند که به من علاقه مند هستند .درابتدا شوق و اشتیاق زیادی نسبت به آن ها احساس می کنم ، اما ظرف یک یا دو ماه سرد می شوم و آن ها را رد می کنم .پارسال فکر می کردم ، سرانجام کسی را پیدا کرده ام که بتوانم زندگی ام را با او شروع کنم .ما به مدت چند ماه با هم نامزد بودیم ، در ابتدا همه چیز خوب و مطلوب بود ، اما بعد ،چیزهای کوچکی از او مرا اذیت می کرد و تمام چند ماه گذشته ،مدام دعوا کردیم تا سرانجام نامزدی مان به هم خورد .»

همین که بیشتر با تامی صحبت کردم ،فهمیدم که او بسیار ، «کمال گرا» است .از دید او ، یک ازدواج مطلوب رابطه ای است که در آن هیچ اختلافی نباشد .مهمتر از همه ،اینکه هیچ چیز درباره ی همسرش وجود نداشته باشد ، که او نپسندد.تامی با ایمان به افسانه ی عشقی (3)بزرگ شده بود ، «یک جای دنیا مرد مطلوب منتظر اوست و تنها اوست که می تواند خوشبختش کند و بس» به همین دلیل هم به مجرد این که در روابطش چالشی پیدا می شد، به طرزی ناخودآگاه با مقایسه کردن نامزد خود با همان آقای مطلوب جا می زد و طبعاً همگی در این آزمون مردود می شدند و در این میان او هیچ وقت این فرصت را پیدا نمی کرد که به کسی علاقمند بشود و ازدواج کند .

من به تامی کمک کردم تا منشأ و خاستگاه تصویر غیر واقعی خود را از مرد مطلوب درک کند که او را از داشتن هرگونه رابطه ی واقعی بازداشته بود . سه ماه بعد ، نامه ای از او دریافت کردم در آن گفته بود با نامزد قبلی خود، ازدواج کرده است .از این که این بار او را تا بدین حد متفاوت یافته بود ، متعجب بود :«او همان شخص قبلی است و این من هستم که انتظار ندارم او خیلی مطلوب باشد .این موضوع برای من دوست داشتن او را همانطوری که هست ، ساده تر کرده است .»

2 - باور به افسانه عشقی (3)ما را از شروع یک زندگی جدید ، پس از آن که زندگی قبلی پایان پذیرفته است ، باز می دارد .  
دومین ایرادی که به افسانه ی عشقی (3)وارد است این است ، که شما را از شروع مجدد ، پس از پایان رابطه به دلایلی چون :طلاق یا مرگ باز می دارد ؛ روابطی که امیدوار بودید یک عمر ادامه پیدا می کردند .اگر فقط به یک عشق حقیقی باور دارید و سپس آن یک نفر را از دست بدهید ، بقیه ی عمرتان را با قلبی تنها و مطمئن از این که هیچ کس دیگری نمی تواند جایگزین همسرتان باشد ،خواهید گذراند .

چندین سال پیش زنی را ملاقات کردم که در اینجا او را دوریس می نامم .در آن زمان دوریس شصت و یک ساله بود و مدت دو سال بود که پس از چهل سال زندگی مشترک ،بیوه شده بود .شوهرش مدت ها با سرطان دست و پنجه نرم کرده بود .دوریس

چند سال گذشته را صرف این کرده بود که خود را به زندگی بدون او، وفق دهد. حال، فامیل و دوستانش او را تشویق می کردند که دوباره با مردی ازدواج کند. او در مقابل این موضوع مقاومت می کرد و علاقه ای نشان نمی داد.

هنگام ناهار به من توضیح داد که: «من عشق و زندگی خود را داشته ام. ما سال های زیاد، زندگی فوق العاده ای داشتیم. چرا برای پیدا کردن کسی که وجود ندارد تا جایگزین شوهرم شود، این طرف و آن طرف بروم؟ انسان فقط می تواند یک عشق حقیقی را در تمام طول عمر خود به دست بیاورد».

من به دوریس توضیح دادم که یک همسر جدید هرگز جایگزین شوهر مرحوم او نخواهد شد. اما می تواند فرصتی به او بدهد تا زندگی جدید و متفاوتی را تجربه کند. دوریس با تعلل گفت: «نمی دانم، فکر می کنم برای این کار، خیلی پیر شده ام» شش ماه گذشت. دوریس به من تلفن کرد: «فکر می کنم به کمک احتیاج دارم». موضوع از این قرار بود که یک آقای شصت و چهار ساله به نام ساول، با او از طریق یک مؤسسه خیریه که دوریس با آن همکاری می کرد، آشنا شده

بود. ساول پانزده سال بود که از همسرش جدا شده بود، اما هرگز زنی را پیدا نکرده بود که در زندگی اش با او سهیم شود، تا آنکه دوریس را دیده بود. دوریس توضیح داد: «او می خواهد با من ازدواج کند. موضوع این است که من هم به او علاقه مند شده ام. مدت چهار ماه است که همدیگر را می شناسیم. ابتدا من به او به دیده ی یک همکار در برنامه های اجتماعی نگاه می کردم. حال او از ازدواج صحبت می کند و وقتی موضوع ازدواج را پیش می کشد، نفسم بند می آید و همه اش به این موضوع فکر می کنم که این ازدواج تا چه حد با ازدواج قبلی ام متفاوت خواهد بود. از این که دوباره شوهر دارم، خوشحالم. آخر مگر من با او چه کار کرده ام؟».

با لبخند به او پاسخ دادم: «به او مهر ورزیده ای، اما نه به طرزى که شوهرت را دوست داشتی، بلکه به طرزى جدید و متفاوت، چیز فوق العاده ای درباره ی عشق وجود دارد: شما می توانید در حالات متفاوت آن را تجربه کنید. دوریس با خجالت پرسید: «منظور شما این است که مسئله ای نیست او را دوست داشته باشم؟» من به او اطمینان خاطر دادم که هیچ مسأله ای نیست.

آن ها دو ماه بعد، ازدواج کردند و به طرز باشکوهی خوشبخت هستند. هر چند وقت یکبار، دوریس به من زنگ می زند و از زندگی اش می گوید: «غافلگیر شده ام. شوهرم را خیلی دوست داشتم. اما ساول را هم به همان اندازه، ولی به گونه ای متفاوت، دوست دارم. چه کسی می توانست فکر کند که یک مادر بزرگ هم فرصت دوباره ای داشته باشد؟».

چیزی نمانده بود که دوریس یک زندگی فوق العاده را با ایمان به افسانه عشقی (3)، از دست بدهد. افسانه عشقی (3) می گفت که فقط یک عشق حقیقی وجود دارد.

برای شما همسران بالقوه مناسب زیادی وجود دارند.

واقعیتی که در مقابل افسانه ی عشقی (3) وجود دارد این است که:

این امکان وجود دارد که عشق حقیقی را با بیش از یک نفر تجربه کنید. شریک های بالقوه زیادی وجود دارند که می توانید با آن ها خوشبخت شوید.

نمی توانم به شما بگویم چه تعداد شریک بالقوه برای شما روی زمین زندگی می کنند، اما قویاً باور دارم تعداد امکاناتی که شما بتوانید خوشبختی و عشق را تجربه کنید، محدود به یک شخص نمی شود. من از تجربیات شخصی خود می دانم که قلب یک انسان ظرفیت فوق العاده ای برای عشق ورزیدن دارد و اینکه ما مقدار عشقی را که اجازه می دهیم در زندگی از آن بهره مند شویم محدود می کنیم، فقط به این دلیل که به افسانه های عشقی باور داریم. باور دارم که اگر دو

نفر را سرگردان در یک جزیره ی متروک رها کنید، به طوری که مجبور باشند باقی عمرشان را با هم بگذرانند، به احتمال بسیار قوی، همسران خوبی خواهند شد. درحالی که ممکن است تصویر فوق، لزوماً رویای رمانتیک شما از یک زندگی مطلوب نباشد. اما

به طرز خوبی این نکته را به تصویر می کشد که عشق ورزیدن به تنهایی آن قدر لذت بخش است که اگر فقط به ما فرصت داده شود، راه هایی برای دوست داشتن انسان هایی که فکر نمی کردیم آن ها را دوست داشته باشیم، پیدا خواهیم کرد. هر عشق حقیقی، قلبمان را در مسیری متفاوت رشد می دهد و هر رابطه ای به گونه ای به ما خدمت می کند. آیا این بدان معنا است که اهمیتی ندارد شما با چه کسی ارتباط دارید؟ «البته که نه». درواقع این موضوع، مسئله ی تفاهم را خیلی مهم تر می کند. پیدا کردن همسری که با او تفاهم داشته باشید، فرمول یک رابطه ی سالم و پردوام است.

#### افسانه ی عشقی (4)

همسر ایده آل، شما را از هر لحاظ ارضا می کند.

فرض کنید برای شغل مورد علاقه تان یک مصاحبه دارید. از شخصی که احتمالاً شما را استخدام می کند تا برایش کار کنید، می پرسید: می توانید درباره ی این شغل بیشتر برایم توضیح بدهید؟

«اساساً از شما انتظار دارم تمامی نیازهای مرا برآورده کنید. من از شما توقع دارم که بدانید خواسته ی من از شما چیست، حتی وقتی که به شما نمی گویم چه می خواهم. از شما می خواهم که ذهن مرا بخوانید و تمام توقعات پنهانی مرا دریابید و آن ها را به زبان بیاورید. از شما می خواهم هنگامی که سردرگم هستم، تمام جواب ها را بدانید و زمانی که غمگینم، مرا خوشحال کنید و در مواقعی که اعتماد به نفسم را از دست داده ام، کاری کنید تا نسبت به خودم احساس بهتری داشته باشم. البته این توقع را نیز از شما دارم که هر وقت حوصله ام سر می رود، همواره مرا سرگرم کنید. درضمن باید از تمامی علایق من نیز لذت ببرید، به طوری که بتوانید همراهی مطلوب برای من باشید».

مطمئنم که شما نیز بر این باورید که چنین توقعاتی عجیب و غریب هستند. صرف نظر از این که چه مقدار به شما حقوق خواهند داد، باز نمی تواند شما را وسوسه کند تا خود را در چنین موقعیت پرفشار و ناممکنی قرار بدهید. گرچه این داستان کمی اغراق آمیز است، اما حقیقت این است که بسیاری از ما در زندگی به طرزی ناخودآگاه از همسر خود، این توقع را داریم که هر نیاز ما برآورده کند و هنگامی که این کار را نمی کند، از او دلسرد و منزجر می شویم. من این پدیده را متهم کردن دیگران می نامم. به خصوص هنگامی که خود نیز از پاره ای نیازهایتان آگاه نیستید و طبیعتاً قادر نخواهید بود تا آن نیازها را با صراحت بازگو کنید.

#### عواقب منفی باور به افسانه ی عشقی (4):

1 - از شناسایی رابطه ی خوب و سالم باز می مانید، فقط به این دلیل که همسر شما نیازهایی را که خود باید برای خودتان برآورده کنید، برآورده نمی کند.

همین که در دفترم نشستم آندریا اعلام کرد: «من فکر می کنم باید از شوهرم جدا شوم» او از من وقت قبلی گرفته بود تا درباره ی ازدواجش که دچار بحران بزرگی شده بود، صحبت کند. آندریا بیست و هفت ساله، زیبا و ورزشکار بود. او دو سال بود که با بنیامین ازدواج کرده بود.

پرسیدم: «خوب، مشکل چیست؟»

آندریا جواب داد: «نمی دانم، زیاد خوشحال نیستم. فکر می کردم ازدواج بهتر از این ها باشد. این که چیزهایی را برای من عوض کند. اما به نظر می آید که هیچ تغییری اتفاق نیفتاده است و من دیگر امید خود را از دست داده ام».

از او پرسیدم: «فکر کردی ازدواج چه چیزی را باید تغییر بدهد؟»

او جواب داد: «فکر می کردم می تواند اعتماد به نفس، وضوح و هدفمندی بیشتری به زندگی ام بدهد. اما به جای آن فقط بیشتر گیج شده ام.»

به او گفتم: «بیا درباره ی بقیه ی زندگی ات صحبت کنیم. شغلت چیست؟»

«خوب، درحال حاضر، بی کارم، شش ماه پیش یک شغل داشتم، اما استعفا دادم. به دلیل آن که کارم را دوست نداشتم. من واقعاً نمی دانم چه کاری را دوست دارم. همه اش فکر می کنم اگر از این ازدواج بیرون بیایم، احساس بهتری خواهم داشت.»

«آیا گله و شکایت به خصوصی از بنیامین داری؟»

آندریا بعد از یک دقیقه فکر کردن گفت: «نه، او واقعاً با محبت و دوست داشتنی است. فقط مرا خوشحال نمی کند.»

بعد از کمی صحبت با آندریا کاملاً واضح بود که مشکل رابطه ی آن ها، شوهرش نبود، بلکه خود آندریا بود. او هیچ هدفی در زندگی اش نداشت. او با بنیامین ازدواج کرده بود به امید آن که تمام خلأهای درونی او را پر کند و اعتماد به نفس پایش را بالا ببرد. اما این وظیفه ی خود او بود، نه بنیامین. به جای آن که به دنبال شغل باشد، یا تحصیلاتش را تمام کند، روزها را به این می گذراند که به سالن ورزشی برود یا تلویزیون تماشا کند.

آندریا یک زن لوس و خودخواه بود که هرگز بزرگ نشده بود. اما صرف نظر از این که چقدر بنیامین او را دوست می داشت، نمی توانست خلأهای درونی او را پر کند. چون هنوز از درون احساس خلأ می کرد، فرض را بر این می گذاشت که ازدواج او را ارضاء نکرده است. حقیقت این بود که بنیامین شوهر خوبی برای آندریا بود، اما آندریا با خودش خیلی خوب نبود. عدم رضایت او از ازدواج نبود، بلکه از خودش بود.

این رؤیا که عشق حقیقی همه مشکلات را حل می کند، رویایی مهلک است. این رویا می تواند باعث شود که شما رابطه ی خوب خود را پایان بدهید، با این چشم داشت که همسران کاری را برای شما انجام دهد که باید خودتان انجام بدهید.

اگر پیش از ازدواج احساس تهی بودن می کنید، پس از ازدواج نیز به همان اندازه، احساس تهی بودن خواهید کرد.

2- از همسران به دلیل ندادن چیزی به شما که می بایست خودتان در جای دیگر آن را پیدا کنید، منجر خواهید شد.

اشکال دیگری که باور به این که همسر مطلوب تمام نیازهای شما را برآورده می کند، این است که به او فشار می آورید تا برای شما همه چیز باشد. بارها و بارها شنیده ام که زنان از این موضوع شکایت دارند که ای کاش شوهرشان به جای آن ها به خرید می رفت و از پرسه زدن در مغازه های عتیقه فروشی نیز لذت می برد و یا از تغییر دکوراسیون خانه خوشش می آمد. سال ها طول کشید تا بفهمم که ما زن ها احتیاجاتی داریم که مردها نمی توانند و نباید هم برآورده کنند. نیازهای احساسی مثل: عشق، محبت، دوستی و غیره جزء این نیازها محسوب نمی شوند. منظورم نیازهایی است که زن ها میبایست از برآورده کردن آن ها، حتی لذت نیز ببرند. خانم ها، این حقیقت را بپذیرید. بیشتر شوهرها هرگز از مشارکت در تغییر دکوراسیون خانه، مهمانی تولد بچه ها، جور کردن نمونه های پارچه برای یک کاناپه جدید، یا ساعت ها این طرف و آن طرف گشتن در فروشگاه های بزرگ، آن گونه که ما زنها لذت میبریم، لذت نخواهند برد. اینها نیازهایی هستند که به طرزی بهتری، توسط زنان دیگر برطرف میشوند.

به نظرمی آید که مردها در این زمینه، توقعات کمتری نسبت به ما زن ها داشته باشند. اما مردها هم به سهم خود دلسردی هایی را تجربه می کنند، به این دلیل که ما زن ها تمامی نیازهایشان را برآورده نمی کنیم. جفры چند سال پیش، این مرحله را تجربه کرد و در این که آیا من برای او مناسب هستم یا نه، دچار تردید شد. من تا سر حد مرگ وحشت زده شده بودم، اما همین که درباره ی این موضوع صحبت کردیم، معلوم شد که نگرانی های او بیشتر حول یک موضوع دور می زنند: ورزش، او از لحاظ ورزشی بسیار با استعداد بود و به تمام ورزش ها عشق می ورزید. گرچه من هم از ورزش لذت می برم، اما به نحوی گرایش دارم که چیزهای دیگری را در زندگی خود، در اولویت قرار دهم. هرچه بیشتر درباره ی آن صحبت کردیم، جفры بیشتر مطمئن شد که افسانه ی عشقی اوست که می گوید:

«زن مطلوب زنی است که با او بیرون برود و یک توپ بیسبال را با او به این طرف و آن طرف بیندازد و آخر هر هفته با او راکت بال بازی کرده و به طور جدی بدنسازی نیز کار کند». جفری خود را از همگی اینها محروم کرده بود، زیرا می خواست من هم مانند او، این چیزها را انجام بدهم. او اعتراف کرد: «از تو به دلیل این که مرا از علاقه ام محروم می کردی، منزجر بودم» ما توافق کردیم که من هم سعی کنم تا فعالیت ورزشی بیشتری را با او انجام بدهم و او نیز موافقت کرد که به یک تیم بیسبال برود و با دوستانش قرار بگذارد که بدنسازی کار کنند و برای چیزهایی که از آن لذت می برد، وقت بگذارد و بدین گونه خود را در این زمینه ارضاء نماید.

#### حقیقت افسانه ی عشقی (4):

همسر مناسب، بسیاری از نیازهای ما را برآورده می کند، اما نه همه ی آن ها را. ما هر کدام فهرستی خاص از آرزوهایی داریم که فکر می کنیم یک همسر مطلوب باید بتواند برای ما برآورده کند. اما در این باره نکته ای وجود دارد، پاره ای از نیازها هستند که فقط همسر شما باید آن ها را ارضاء کند، اما نیازهای دیگری وجود دارند که دوستان، خانواده و یا آشنایان شما نیز می توانند برای شما برآورده کنند. کاملاً اهمیت دارد که ما بین چیزهایی که دوست داریم در همسرمان وجود داشته باشد و چیزهایی که باید در همسرمان وجود داشته باشد، فرق بگذاریم. اگر جفری درستی افسانه ی عشقی (4) را زیر سؤال نبرده بود، ممکن بود به ازدواجمان پایان بدهد و در جستجوی خانم ورزش سال 1992 برود و ارتباط عمیق و قدرتمندی را که داریم، ترک گوید.

#### افسانه ی عشقی (5)

جاذبه ی جنسی قوی، همان است  
آیا تا به حال خودتان را متقاعد کرده اید که عاشق کسی هستید که تنها بهانه ای برای ادامه ی روابط نامشروع تان داشته باشید؟  
- آیا با گفتن این جمله به خودتان که دیوانه وار دل باخته اید، کسی را تعقیب کرده اید، و بعد تشخیص داده باشید که آن عشق نبوده، بلکه شهوت بوده است؟  
- آیا تا به حال در رابطه ای بوده اید که تنها زمانی که هیچ دعوایی میان شما وجود نداشت وقتی بود که در بستر بودید؟  
به راستی که این افسانه ی عشقی ما را توی دردسر می اندازد. پایه و اساس این افسانه ی عشقی، احساس گناهی است که ما به طور ذاتی، به واسطه ی فرهنگ خود، درباره ی روابط جنسی داریم. از آن جایی که اجتماع، تعلیم، تربیت و اخلاقیات ما، اغلب این اجازه را به ما نمی دهد و آن را مردود می داند، پس به اشتباه تصور می کنیم که هرگاه نسبت به کسی جاذبه ی جنسی داریم، عاشق او هستیم.  
من این موضوع را فرمول «تداخل شهوت در عشق» می نامم.

#### فرمول تداخل شهوت در عشق

- 1 - ابتدا، جاذبه ی جنسی قدرتمندی نسبت به یک فرد پیدا می کنید و یا به عبارت ساده تر، احساس شهوت می کنید.
- 2 - سپس بر اساس آن میل عمل کرده و با او مبادرت به رابطه ی نامشروع می کنید.
- 3 - سپس از اینکه با شخصی که ارتباط روحی چندانی با او ندارید، از لحاظ جنسی صمیمی شده اید، احساس گناه و ناراحتی می کنید.

4 - سرانجام برای آن که شهوت خود را موجه جلوه دهید ، با او رابطه ی نزدیک ایجاد می کنید .

روشن است که منظور من این نیست که هر وقت رابطه ای ایجاد کردید ، بر طبق فرمول تداخل شهوت در عشق ، عمل کرده اید . گرچه چنانچه به افسانه ی عشقی (5) اعتقاد دارید ، ممکن است بیشتر از آن چیزی که فکرش را می کنید ، خود را در چنین شرایطی بیابید .

در زیر پاره ای از عواقب باور به افسانه عشقی (5) آمده است .

1 - خود را با کسانی درگیر می کنید که با آن ها تفاهم ندارید .

آن ، بیست و شش ساله ، برای خرید از یک فروشگاه پوشاک بازدید می کرد . اتفاقی که در طی آن افسانه ی عشقی (5)، او را از لحاظ روحی به زحمت انداخت به این قرار است :

«من برایان را وقتی اسکی می کردیم ، دیدم . فکر می کنم دور بدون از خانه ، سرما و این حقیقت که او روی چوب اسکی هایش بسیار جذاب بود ، بر قضاوت عاقلانه ی من چیره شد . به زودی ازدواج کردیم . شاید به دلیل ارتفاع بود ، اما هرگز چنین چیزی را در تمام زندگی ام تجربه نکرده بودم . برایان از این که در مهرورزی مهارت داشت ، احساس غرور می کرد و حقیقت هم چیزی جز این نبود . من کاملاً مطمئن بودم که از عشق شوهرم ، سر از پا نمی شناسم .»

«تعطیلات تمام شد و او به سر کار برگشت . روزها تلفنی با هم صحبت می کردیم چرا که هر دو سرکار می رفتیم . جاذبه ای که بین ما وجود داشت ، خارق العاده بود و من این طور استنباط کردم که به احتمال قوی او را خیلی دوست دارم که چنین احساسی می کنم . ما حتی شروع به صحبت درباره ی بچه دار شدن کردیم .»

«آن تابستان تصمیم گرفتیم تا دو هفته مرخصی بگیریم و آن را در خانه بگذرانیم . لحظات انتظار برای رسیدن برایان به سختی می گذشتند . چند روز اول ، مثل همیشه واقعاً فوق العاده بود . اما یک دفعه همه چیز به هم ریخت و ما شروع کردیم به بحث و دعوا درباره ی همه چیز . اولین چیز ، موضوع سیگار کشیدن برایان بود . من می دانستم که او سیگار می کشد ، اما آن قدر به چیزهای دیگر مشغول بودیم که فرصت سیگار کشیدن را نداشت . اما حال فرصت بیشتری داشتیم و به نظر می رسید که او مدام سیگار می کشد . هرگز توجه نکرده بودم که او تا چه حد منفی است . او همیشه چیز بدی درباره ی دوستانم ، دکوراسیون خانه و طرز رانندگی ام پیدا می کرد که بگویم و همه چیز به تدریج بدتر می شد تا آن جایی که همه چیز تعطیل شد و دیگر این طور شد که ثانیه شماری می کردم تا او به سرکار برگردد .»

«صبحی که او به سرکار برگشت ، در رختخوابم دراز کشیدم و خون گریه کردم . خیلی گیج بودم و احساس می کردم رویاهام در برابر چشمانم ، همگی خرد و نابود شدند . چند روز بعد را به فکر کردن درباره ی ادامه زندگی ام با برایان گذراندم . ناگهان همه چیز برایم واضح شد . من هیچ وقت با برایان که شوهرم بود ، رابطه ای نداشتم . تمام کاری که با هم کرده بودیم ، خوشگذرانی بود . ملاقات اول ما یک خوشگذرانی بیش نبود . آن روزها ، تمام وقتمان پای تلفن می گذشت که آن هم پر از چرند و پرند گفتن شده بود و هر بار هم که خانه بودیم ... من هیچ گاه برایان را به عنوان پدر بچه هایم در نظر نگرفته بودم ، فقط به عنوان یک «دن ژوان» به او نگاه کرده بودم . به مجرد این که او را به چشم همسر نگاه کردم ، دیدم که حتی از او زیاد خوشم نمی آید .»

آن ، قبلاً به هیچ مردی جذب نشده بود ، بنابراین وقتی برایان را ملاقات کرد و جرقه ها به این طرف و آن طرف پرتاب شدند ، فرض کرد که پس باید عاشق شده باشد . برای او همچنین سخت بود تا بپذیرد و اعتراف کند که از ناحیه ی شخصی که او را دوست ندارد و هرگز نیز نمی خواهد که با او زندگی کند ، تا این حد تحت تأثیر قرار گرفته باشد . او با پرداخت بهای گزافی آموخت که شهوت ، همیشه به معنای عشق نیست . تنها نقطه ی مشترک برایان و آن ، این بود که هر دو عاشق اسکی و خوشگذرانی بودند . این ممکن است برای یک دوره ی خوشگذرانی کافی باشد ، اما برای یک زندگی مادام العمر و موفق ، کافی نیست .

2 - بیش از آنچه باید، به رویایتان می چسبید و به سختی کسانی را که برای شما مناسب نیستند، رها می کنید .  
جمال یک روز، بعد از سمیناری که در آن درباره ی افسانه های عشقی صحبت کرده بودم، نزدیکم آمد و با ابراز تعجب گفت : «شما دقیقاً داشتید مرا توصیف میکردید». جمال سی و هشت ساله بود و از همسر قبلی اش جدا شده بود. داستان او چنین بود :  
«من وقتی که جوان بودم با یکی از همکلاسی های دبیرستانی ام ازدواج کردم. من نسبتاً با تجربه بودم ولی او هرگز به غیر از من ، قبلاً با هیچ کس دیگری نبود. بنابراین مدتی طول کشید تا بفهمم با هم تفاهم نداریم. بعد از سالیان ، دیگر برایم جذاب نبود. اگرچه من او را خیلی دوست داشتم و دو بچه داشتیم ، تلاش کردم که ازدوایم را به خاطر بچه ها حفظ کنم. سرانجام وقتی سی و یک ساله بودم ، ازدوایم را ترک کردم و طلاق گرفتم».

من از نوزده سالگی مرتباً بیرون رفته بودم و دوباره آماده بودم که شروع کنم . به خود قول داده بودم که هرگز با کسی که جاذبه ای برایم ندارد ، ازدواج نکنم. اعتراف می کنم که برای چند سال اول ، واقعاً حریص بودم ، بسیار می ترسیدم دوباره با کسی ازدواج کنم که برایم جذاب نباشد ، بنابراین فقط به خواستگاری زن هایی می رفتم که برایم جذاب باشند».

«بدین ترتیب بود که با صبرینه ازدواج کردم. ما در یک مهمانی بودیم و او نشسته بود. اولین چیزی که توجهم را جلب کرد ، بدنش بود. او دقیقاً مثل زن رویاهای من بود. ما با هم صحبت کردیم و سپس شام خوردیم . دیگر نمی خواستم مجرد بمانم. او مثل یک اسب وحشی بود. همان احساسی را داشتم که همیشه فکر می کردم به زن مطلوب خود خواهم داشت».

«به خود قول داده بودم دوباره با کسی درگیر نشوم. مگر این که از انتخابم کاملاً مطمئن باشم. اما عزم من از بین رفته بود. صبرینه همه اش زمزمه می کرد و خودش را دور می پیچاند تا سرانجام چیزی را که می خواست ، به دست می آورد. در نهایت هم این طور شد که در عرض یک ماه ازدواج کردیم .

از همان اول ، مشکلات شروع شدند. من متوجه شدم که صبرینه از لحاظ مالی از طرف نامزد قبلی اش حمایت می شد و اینکه یک عالمه صورت حساب های پرداخت نشده به روی هم انبار کرده بود. من افسون شده بودم و تمام بدهکاری های او را تا شاهی آخر ، پرداخت کردم».

#### فرار از زندان بهشت جنسی

جمال ادامه داد : «شش ماه گذشت و زندگی ما مثل ترن هوایی ، بالا و پایین می رفت. یک دقیقه با هم دعوا داشتیم ، دقیقه بعد ، با یکدیگر مهر می ورزیدیم ، صبرینه مثل یک بچه ی لوس و بی مسئولیت بود او هرگز دنبال شغل نبود و تمام انرژی ام را از من کشید. می دانستم که باید از او جدا شوم . اما هر وقت که به او می گفتم ، مرا اغوا می کرد و باز همه چیز آرام می شد .

تا آن که یک روز با لباس های جدیدی که هزار دلار می ارزیدند ، به خانه آمد . دیگر نتوانستم تحمل کنم گذاشتم و رفتم. اولین بار بود که پس از ماه ها احساس آزادی می کردم. اما متأسفانه این احساس دیری نپایید. صبرینه دوباره به من زنگ زد و دوباره سر و کله اش پیدا شد. لباسی بسیار تحریک کننده و زننده پوشیده بود. این بار هم نتوانستم مقاومت کنم. باز چند روز آشتی بود و من دوباره به هم می زدم. یک یا دو ماه بعد ، دوباره یک شب به من زنگ زد و گفت که تنهاست به خانه برگشتم. از خود بیزار شده بودم. از این که به این موضوع اعتراف کنم متنفرم. اما اغواگری هایش موجب شد دو سال طول بکشد تا سرانجام از او جدا شوم».

داستان جمال بهت آور است اما آن قدر هم غیرعادی نیست. او مطمئن بود که چون جاذبه ی فوق العاده ای بینشان وجود داشت ، پس صبرینه می تواند زن خوبی هم برای او باشد. سال ها پر از ماجراجویی دارم و تحقیرهای متعدد طول کشید تا جمال بیاموزد که واقعیت افسانه ی عشقی (5) به قرار زیر است :

روابط جنسی خالی از احساس ، هیچ مناسبتی با عشق حقیقی ندارد .



چنان چه جاذبه ی زیادی نسبت به کسی تجربه می کنید :

- لزوماً به این معنا نیست که عاشق او هستید .

- لزوماً به این معنا نیست که شما برای همدیگر آفریده شده اید .

- لزوماً به این معنا نیست که ازدواج موفق خواهد داشت .

قطعاً به این معنا است که :

- بیوشیمی جنسی خوبی دارید .

- یک یا هر دوی شما در مهرورزی مهارت دارید .

ممکن است به این معنا باشد که :

- جاذبه ی جنسی میان شما قوی است . به طوری که می تواند پایه ای برای یک رابطه ی سالم باشد ، البته چنان چه در نواحی

دیگر نیز تفاهم داشته باشید .

### حقیقتی درباره ی عشق

احتمالاً توانسته اید که با یک یا هر پنج افسانه ی عشقی ، به گونه ای ارتباط برقرار کنید. آیا مایه ی شگفتی نیست که تا چه حد

این پنج افسانه ی عشقی ، در اشتباهاتی که در رابطه با عشق مرتکب شده اید ، سهیم بوده اند ؟

در این جا پنج افسانه ی عشقی ذکر شده ، واقعیت مربوط به هر کدام را در جدولی آورده ایم .

(افسانه 1)- عشق حقیقی بر همه چیز فائق می آید .

(واقعیت) عشق برای موفقیت یک رابطه کافی نیست . به این معنا که رابطه به تفاهم و تعهد نیاز دارد .

(افسانه 2)- اگر عشق ، «عشق حقیقی» باشد ، همان لحظه که فرد را دیدید خواهید دانست .

(واقعیت) برای دلباختگی یک لحظه کافی است ، اما عشق حقیقی به وقت نیاز دارد .

(افسانه 3)- تنها یک عشق واقعی در این دنیا وجود دارد که برای شما مناسب است .

(واقعیت) این امکان وجود دارد که عشق حقیقی را با بیش از یک نفر ، تجربه کنید . شریک های بالقوه ی زیادی وجود دارند که

شما می توانید با آن ها خوشبخت شوید .

(افسانه 4)- همسر مطلوب شما را از هر لحاظ ارضاء می کند .

(واقعیت) همسر مناسب ، بسیاری از نیازهای ما را برآورده می کند ، اما نه همه ی آن ها را .

(افسانه 5)- جاذبه ی جنسی قوی ، همان عشق است .

(واقعیت) روابط جنسی خالی از احساس ، هیچ مناسبتی با عشق حقیقی ندارد .

### عشقی که استحقاق آن را دارید

چندی پیش در یک سخنرانی برای جمعی از مردم ، درحالی که داشتم کتاب هایی را امضاء می کردم . یک زن جوان در حالی که

اشک در چشم هایش حلقه زده بود ، نزدیکم آمد و این طور شروع کرد : «من به سمیناری که شما و شوهرتان ماه گذشته داشتید

، به دقت تمام گوش دادم . امیدوارم من هم یک روز شانس این را داشته باشم که رابطه ای به خوبی رابطه ی شما دو نفر نصیبم

گردد .»

حدود پنجاه نفر در صفی منتظر بودند تا با من صحبت کنند. طبق معمول باید از او تشکر می کردم و به سراغ شخص بعدی می رفتم. اما چیزی موجب شد که لحظه ای از کار باز بمانم و دست های آن زن را بگیرم. درحالی که در چشم هایش نگاه می کردم ، گفتم : «می خواهم واقعیتی را بدانید : من واقعاً از وجود چنین مرد فوق العاده ای در زندگی ام احساس خوشبختی می کنم. اما شانس ، هیچ دخالتی در این امر نداشته است. من در گذشته اشتباهات زیادی مرتکب شده بودم. من به ازدواج با چندین مرد فکر کرده بودم و سعی می کردم آن ها را به مردهای دلخواه خودم مبدل کنم. مردهایی که به طور کلی فاقد هرگونه تفاهم بودیم. به خود می گفتم : اهمیت نمی دارم. من به تمامی دلایلی که نادرست بودند به این مردها علاقه مند می شدم. این شانس نیست که موجب موفقیت یک ازدواج می شود : به این معنا که من توانستم تا درنهایت شخص مناسب را شناسایی و انتخاب کنم. من و جفری خیلی سخت کار کردیم تا صمیمیت و هماهنگی را که داریم ، خلق کنیم. شما نیز می توانید همین چیز را داشته باشید .

شاید احساس کنید که در عشق اقبالی ندارید و امید خود را برای رابطه ای که رویای آن را داشتید ، از دست داده باشید ، شاید هم شخص به خصوصی را در زندگی خود دارید ، اما می خواهید احساس صمیمیت و عشق بیشتری داشته باشید و ندانید که چگونه ؟ از این که این کتاب را یافتید و انتخاب کردید تا آن را بخوانید ، بسیار خوشحالم. این کتاب به شما کمک خواهد کرد قدرت و دانشی را که در درون خود دارید ، به کار ببندید تا قلب شما به سوی عشقی سالم ، مسرت بخش و واقعی رهنمون شود .

## فصل دوم : چرا و چگونه عاشق می شویم ؟

چگونه عاشق می شویم

- آیا برایتان اتفاق افتاده است که به دنبال همسری مسئول و جا افتاده باشید و بعد ببینید که شخصی غیر مسئول و غیر قابل اتکاء را یافته اید که شما را مرتباً دیوانه می کند ؟

- آیا تا به حال به خود گفته اید که خواستار رابطه ای دراز مدت و به دنبال کسی هستید که به شما پایبند باشد ، اما عاشق کسی شوید که در دسترس تان نباشد و توانایی تعهد دادن به شما را نیز نداشته باشد ؟

- آیا شده است که سوگند یاد کنید تا هرگز به شخصی سرد و بی احساس علاقه مند نشوید و ببینید که دوباره درگیر کسی شده اید که شما را آن گونه که استحقاق آن را دارید دوست ندارد ؟

- آیا تا به حال اندیشیده اید که چرا و چگونه چنین افرادی را انتخاب کردید ؟

ما می پنداریم که می دانیم از همسرمان چه می خواهیم. ما به دنبال ویژگی های منفی و ناسالم نیستیم. ویژگی هایی مثبت و ارزنده می خواهیم. بنابراین وقتی خود را با فردی که با خواسته های مطلوب ما متفاوت است و چندان هم فوق العاده به نظر نمی آید می یابیم ، ناامید می شویم .

مطمئنم که هریک از شما به دنبال صفات و ویژگی های خاصی در همسر آینده تان هستید. حتی ممکن است که فهرستی از خصوصیات و ویژگی های دلخواهتان را نیز ترتیب داده باشید. اگر می خواستید به یکی از بستگان یا دوستان خود بسپارید که چنان چه کسی را با شخصیت مطلوبتان سراغ داشته و می شناسند به شما معرفی کنند ، احتمالاً چنین فهرستی را درباره ی همسر مطلوب خود به آن ها نشان می دادید :

فهرست ویژگی های مطلوب :

جذاب

- حساس

- مهربان

- از لحاظ روحی باز

- توانایی بیان احساسات

- عدم ترس از صمیمیت

- شغل موفق

- عدم اعتیاد به کار

- شوخ طبعی

- احساس محبوبیت به من دهد

- سالم

- وفادار

- پایبند به ازدواج و خانواده

حقیقت امر این است که اگر مجبور بودید این فهرست را با افرادی که عملاً پیدا کردید مطابقت دهید ، فهرست ویژگی های مطلوب شما ، به «توصیف های طنزآمیز» زیر بدل می شد :

خود شیفته : بازنده ای تخریب شده که استعدادهای بالقوه ی زیادی داشته با آن کاری صورت نمی دهد . ترجیحاً ناپخته و غیر مسئول است و تنبل بودن را نیز به آن بیافزایید . ناتوانی جنسی یک امتیاز محسوب می شود . هیچ مهارت یا سابقه ی موفقیتی از ما انتظار نمی رود . اگر به دنبال کسی می گردید که به او قول های تو خالی بدهید و دیگران را برای شکست هایتان سرزنش کنید ، آن گاه می توانید به من پیشنهاد ازدواج بدهید . توجه به مردان شاغل ، جواب مثبت داده نخواهد شد .

آیا متأهل بوده اید و یا نامزد دارید ، ولی پایبند هیچ کدام نیستید؟ اگر چنین است ، پس من آن زنی هستم که به دنبالش می گردید . من به دنبال شوهری غیر قابل دسترس برای ازدواجی طولانی ، دردناک و مأیوس کننده هستم . هیچ وقت یا انرژی خاصی لازم نیست . من تمام کارها را انجام می دهم . روز یا شب تماس بگیرید . من منتظر شما هستم . اگر دوست دارید دروغ بگویید ، مرا دنبال خود بکشانید و در ضمن چنانچه به غیر از خودتان به چیز دیگری فکری نمی کنید ، پس مقصود من شما بوده اید . آن گمشده ی من هستید .

روشن است که هرگز هیچ یک از ما چنین توصیف های احمقانه ای از همسر مطلوب خود نمی نویسیم و روابطی از نوع بالا را قبول نیز نمی کنیم . با وجود این کسانی را برای ازدواج انتخاب می کنیم که با توصیف های فوق همخوانی دارند . این فصل به این منظور طراحی شده است تا به شما در فهم این که چرا چنین افرادی را انتخاب کرده اید ، کمک کند . انتخاب هایتان را در جدولی ثبت کنید

هدف از تمرین زیر این است که دید بهتری نسبت به روابطتان به شما بدهد . این تمرین را به مدت چندین سال در سمینارهای خود به کار برده ام و همواره مفید واقع شده است . توجه : این یکی از مهمترین تمرین های این کتاب است . لطفاً دستورالعمل ها را با دقت بخوانید . برای پرکردن هر قسمت ، وقت کافی در نظر بگیرید .

تمرین به اینصورت انجام می شود :

مرحله (1): روی یک تکه کاغذ سفید فهرستی از تمام اشخاصی را که به آن ها علاقه مند شده اید ، تهیه کنید . شخصی را که در حال حاضر نیز به او علاقه مند هستید ، منظور کنید . کسانی را که فقط چند بار دیده اید وارد

نکنید. به یاد داشته باشید هر کسی را که از لحاظ روحی به او وابسته بودید نیز حتماً منظور کنید. در مقابل هر اسم، فضایی خالی در نظر بگیرید، به طوری که بعداً برای نوشتن، جا داشته باشید. اگر فقط یک نفر را در زندگی تان داشته اید، فقط اسم آن یک نفر را بنویسید.

مرحله ی (2): زیر اسم هر شخصی، فهرستی از منفی ترین ویژگی های شخصیتی او را ترتیب دهید. منظور، آن قسمت از شخصیت آنان است که بیش از بقیه از آن بیزار بودند. از نوشتن جملات کامل خودداری کنید، بلکه ویژگی شخصیتی او را در قالب یک یا دو کلمه، جمع بندی کنید. به طور مثال: همسر «ماری» در تمام طول زندگی چهار ساله شان، مرتباً شغلش را از دست می داد. پس او چنین می نویسد: بیکار. ویژگی های مثبت را در این فهرست وارد نکنید.

مرحله ی (3): وقتی که این قسمت را انجام دادید، دوباره فهرست تان را بخوانید. این بار کلماتی را که چند بار تکرار شده اند مشخص کنید.

مرحله ی (4): از کلمات و ویژگی های شخصیتی ای که بیش از یک بار به کار رفته اند و همچنین از آن هایی که به نظرتان مهم می آیند «لیستی خلاصه» تهیه کنید.

مرحله ی (5): روی فهرست خلاصه و فهرست قبلی، فکر کنید و از خودتان این سؤالات را بپرسید:

- آیا الگوهای خاصی در روابطم به چشم می خورند که باید از آن ها بر حذر باشم؟  
- آیا در روابطم با گذشت زمان، روند خاصی دیده می شود؟ آیا انتخاب هایم مرتباً بهتر شده و یا بدتر و بدتر شدند؟ آیا روابطم بهتر و بهتر شده و یا ناگهان دوباره همچون گذشته، بد و خراب می شوند؟

- آیا تهیه ی فهرست نکات شخصیتی بعضی دیگر ساده تر است؟

- آیا کسانی که در حال حاضر به آن ها علاقه مند هستم، به طرز محسوسی از اشخاص قبل متفاوت ترند. بهتر، بدتر، یا دقیقاً مثل قبل اند؟

مثال (1) جدول انتخاب های «آن»

ادی: /سین(همسر قبلی)

(ادی): غیر صادق / عصبانی

ادی): فریبکار / بدقول - غیرقابل اعتماد

(ادی): غیر واقعی / انتقادگر

(ادی): غیر عملی / دمدمی مزاج

(ادی): کنترل گر / بیکار

(ادی): خودشیفته / فریبکار

(ادی): عصبانی (از کوره در می رود) / کنترل گر

(ادی): اختلالات جنسی / میل جنسی ضعیف

(ادی): دمدمی مزاج / از لحاظ احساسی سرد

(ادی): مرا برای پول می خواهد/ خود شیفته

(ادی): شغلش را مدام از دست می دهد / عصیانگر

(ادی): / مرا به خاطر پول می خواهد

(ادی): / از احساساتش صحبت نمی کند

دیوید:

اختلالات جنسی

عصبانی / ادم (همسر فعلی):

غلط انداز / سرکش ، نافرمان

خلق و خوی عصبی - انفجاری / غیر رمانتیک

لج باز / میل جنسی ضعیف

بدقول / به سختی راجع به احساسات صحبت می کند

غیر عملی / خشک و جدی

خودشیفته

(جری):

غیر واقعی

دمدمی

خودشیفته

غیر رمانتیک

خلق و خوی عصبی - انفجاری

غیر عملی

از لحاظ شغلی منفعل

درباره ی احساساتش نمی تواند صحبت کند

«آن» سی و نه ساله ، پنج فرد زندگی اش را فهرست کرد. او با «ادم» ازدواج کرده است. همسر قبلی او نیز «سین» بوده است .

وقتی «آن» به فهرست اش نگاه کرد ، چند چیز واضح بود :

1 - فهرست ویژگی های مربوط به سین ، طولانی ترین بود که آشکارا نشان دهنده ی این موضوع بود که دردناک ترین رابطه ی زندگی اش بوده است .

2 - فهرست مربوط به شوهر فعلی اش «ادم» کوتاهترین بود و این حاکی از آن بود که سالم ترین و رضایت بخش ترین رابطه ی زندگی اوست .

3 - تفاوت فاحشی میان رابطه اش با سین و شوهر فعلی اش «ادم» دیده می شود که نشانگر رشد اوست .

در مرحله ی (3) این تمرین ، «آن» ویژگی های مشترک میان تمامی فهرست هایش را مشخص کرد و یک فهرست خلاصه ساخت .

مرحله ی (4): فهرست خلاصه ی ویژگی های شخصیتی مشابه و یا مشترک «آن»:

- عصبانی

- غیر صادق

- دمدمی

- غیر مسئول و غیر قابل اتکاء

- اختلالات جنسی

- خود شیفته

- بیکار

- متنفر از بیان احساسات

- کنترل گر

سپس «آن» فهرست خلاصه اش را مرور کرد و گفت: «واقعاً ناراحت کننده است. هیچ گاه متوجه نشده بودم که همگی این مردان ، تا چه حد ویژگی های مشترک دارند. همیشه به خود می گفتم که چقدر با یکدیگر متفاوت اند. فکر می کنم که در ظاهر متفاوت به نظر می رسیدند ، اما در واقع بسیار به هم شبیه بودند. جای خوشحالی است که طی سالیان پیشرفت کردم و سرانجام با مردی مهربان و قابل اعتماد، ازدواج کردم.»

جدول انتخاب های عشقی «آن» به او کمک کرد تا بفهمد چرا انتخاب های قبلی او موفق نبودند. بعد از این که آن ها را بر روی کاغذ آورد ، برایش ساده تر بود تا بفهمد به چه مردانی علاقه مند می شود و چرا تا به آن حد غمگین بوده است .  
مثال جدول انتخاب های «میشل»:

«میشل» وکیلی سی و شش ساله است که نمی فهمید چرا نمی تواند همسر مناسبی بیابد. او به من گفت: «من به دنبال زنی قوی و مستقل هستم که مرا محدود نکند، اما به طرزی مرموز ، همیشه گرفتار شخصیتی که کاملاً با آنچه ذکر کردم متضاد است ، می شوم.»

والری:

از لحاظ روحی بی ثبات

بدون اعتماد به نفس

ماجراجو

وابسته و متکی به دیگران

غیر منطقی

وسواسی (درباره ی زیبایی)

قربانی

والری:

نق نقو

فریبکار

بچه وضع

ناتوان، درمانده

ناتوانی جنسی

لیندا:

فریبکار

ماجراجو

بدعنعق، عصبانی مزاج

کنترل گر

همیشه عصبی

نق نقو

از لحاظ روحی بسته و غیر قابل دسترس

کتابخانه آریا

سرد مزاج

مرحله ی (4): فهرست خلاصه ی «میشل»

ماجراجو

کنترل گر

وسواسی

قربانی

از لحاظ روحی بی ثبات

ناپخته

ناتوانی جنسی

وحشت زده

بسیار وابسته به والدین

شریل:

سلطه جو، مستبد

انتقادگر

خود خواه

معتاد به پر خوری

ماجراجو

نق نقو

منفی

عصبی

بی قرار، دل واپس

کوته فکر

قربانی

خسته کننده

نگامی که میشل به فهرست خلاصه اش نگاه کرد ، شگفت زده شد ، او اعتراف کرد که «من تمامی این زن ها را خیلی جذاب می دیدم .اما واضح است که به دلایلی نادرست ، به دخترهایی ضعیف ، با روحیه ای قربانی و ماجراجو علاقه مند می شدم .تصور کنید که این روابط تا چه حد پرتلاطم اند ، زن هایی از هم پاشیده و مدام درگیر بحران ، که من سعی در نجات آنان داشته باشم تا زندگی شان را رو به راه کنم .»

میشل چند چیز را با نگاه به جدول خود آموخت :

- او نه تنها به زن هایی علاقمند می شد که به ماجراجویی معتاد بودند ، بلکه واضح است که او نیز ماجراجویی را دوست داشت ، چرا که این رفتار را تحمل می کرد .

- او با کمک به زن هایی که سعی داشتند زندگی های از هم پاشیده شان را رو به راه کنند،نسبت به آنان احساس برتری میکرد .

- گر چه میشل می گوید که زنی قوی و مستقل می خواهد ، اما زن هایی را می یابد که وابسته و بی کفایت هستند، تا بدین وسیله احساس «مهم بودن» و «مورد نیاز بودن» کند .

توصیف طنزآمیز همسر مطلوب شما

حال که جدولی از انتخاب هایتان را تهیه کردید ، وقت آن است که با حقایقی درباره ی اشخاصی که انتخاب کرده اید ، رو به رو شوید .

برای درک این که اصولاً در زندگی در پی چه کسی هستید به اشخاصی که انتخاب کرده اید ، دقت کنید.

- شما هرگز تصادفی با افراد زندگی تان ملاقات نمی کنید .

- شما از بدشانسی به کسی علاقه مند نمی شوید .

- این تصادفی نیست که به اشخاصی که ویژگی های مشترک و خاصی دارند ، گرایش دارید .

چیزی را می یابید که در پی آنید

معتقدم ما چیزی را پس می گیریم که از خودتان صادر می کنیم و ضمیر ناخودآگاه ما ، احتیاجات خاصی دارد و براساس همان احتیاجات است که اشخاص خاصی را در زندگی مان ،انتخاب می کنیم .«آن»براین ادعای خود که حقیقتاً مردی مهربان ،گشاده ، با ثبات و مسئول میخواهد ، اصرار می ورزید .اما همان طور که در فهرست خلاصه اش نشان داده شد ،به مردانی علاقه مند می شد که عصبانی ، غیرقابل اعتماد ، خودشیفته ، بیکار و دارای اختلالات جنسی بودند .«میشل»ادعا می کرد چشم به راه زنی قوی و مستقل است ، با وجود این مرتباً به زن هایی کم عقل و معتاد به ماجراجویی که باید نجات داده میشد ،علاقه پیدا می کرد .

مؤثرترین روش برای درک این موضوع که ضمیر ناخودآگاه ما به دنبال چه نوع خاصی از افراد است ، این است که توصیف طنزآمیز آن ها را بنویسیم .شما عملاً اجزای سازنده ی لازم برای این کار را در فهرست خلاصه ی انتخاب های عشقی تان در دسترس دارید .

به این ترتیب که :

توصیف طنزآمیزتان را بر اساس ویژگی هایی که در فهرست خلاصه تان آمده است ،بنویسید .سعی کنید این توصیف را تا حد ممکن رک و طنزآمیز بنویسید .

حتی می توانید انتخاب هایتان را مسخره کنید .در واقع هر چه این چنین توصیفی دراماتیک ،وحشتناک و تکان دهنده تر باشد ، در رهایی شما از الگوهای منفی و مخرب مؤثرتر خواهد بود .

در زیر انتخاب های عشقی «آن» مجدداً آورده شده است :

عصبانی

غیرصادق

دمدمی مزاج

غیر مسئول و غیر قابل اعتماد

ناتوانی جنسی

خودخواه

بیکار

بیزار از صحبت درباره ی احساسات

کنترل گر

در زیر یک نمونه توصیف طنزآمیز «آن» آورده شده است .



عصبانی ، معتاد به کنترل دیگران و بیکار به منظور رابطه ای طولانی و تحقیرآمیز. عصبانیت ، فریبکاری و این مهارت که از ترس ، براندام من لرزه بیاندازد، الزامات است ، زیرا این طریقی است که من دوست دارم . هرچه غیر قابل پیش بینی تر باشد و مرا به حدس زدن وادار نماید ، خوشحال تر خواهم بود . به مردانی که در زندگی هدفمند و بلند پرواز بوده و هیچ گاه بدهکار نبوده اند ، جواب مثبت داده نخواهد شد . اگر به رغم غیر قابل دسترس و نفرت انگیز بودنشان به دنبال کسی هستند که بی شائبه دوستان بدارد ، آنگاه من همسر مورد نظر شما هستم . «همیشه دیر رسیدن » و دروغگویی از امتیازات محسوب می شوند . اگر ناتوانی جنسی دارید ، من آن طور وانمود خواهم کرد که شما طبیعی هستید و هرگز شکایتی نخواهم داشت . هروقت که شما خواستید ، می توانید به خواستگاری بیایید . آخر ناسلامتی شما رئیس هستید !

در زیر فهرست خلاصه ی انتخاب های احساسی «میشل» را آورده ایم: ماجراجو

کنترل گر

وسواسی

قربانی

از لحاظ روحی بی ثبات

ناپخته

ناتوانی جنسی

در زیر نمونه ای از توصیف طنزآمیز «میشل» نیز آورده شده است :

آیا از خودتان بیزارید ؟ آیا از دنیا بیزارید ؟ آیا دوست دارید دیگران را مرتباً برای اتفاق های زندگی تان سرزنش کنید ؟ من به دنبال زنی ناپخته ، کم عقل و سرد مزاج هستم که در تمام طول بیست و چهار ساعت ، گله و شکایت کند ف و مدام نق بزند . پرخوری ، اعتیاد و سایر وسواس ها ، از امتیازات مطلق محسوب می شوند . شما باید متخصص بیرون پریدن از ماشین های در حال حرکت ، اوقات تلخی و از کوره در رفتن در رستوران های گران قیمت باشید . آیا از این که لمس تان کنند ، نفرت دارید ؟ پس به راستی محبوب مطلوب من هستید . اگر کمتر از روزی یک بار به والدین تان زنگ می زنید ، به شما پاسخ مثبت داده نخواهد شد ، زیرا من به دنبال کسی هستم که بزرگ نشده باشد ، برای گرفتن وقت خواستگاری ، نیمه شب و یا حتی به محل کارم در بین یک جلسه مهم ، تلفن بزنید . از این که با تلفن خود تولید مزاحمت کرده باشید ، نگران نباشید ، زیرا هیچ چیز به اندازه ی شما و آخرین بحران زندگی تان برایم اهمیت ندارد .

نوشتن توصیف طنزآمیز همسر مطلوبتان می تواند شما را رو در روی خودتان قرار دهد ، زیرا شما را وادار می کند تا به انتخاب هایتان نگاه کنید . این روش راهی مؤثر برای تغییر برنامه ریزی احساسی شما از طریق استخراج پیام های «تاخودآگاه تان» و تبدیل آن به پیام هایی «خودآگاه» می باشد .

از انجام این تمرین سرباز نزنید ، حتی اگر انجام آن آسان نباشد ، روی آگهی خود تا بدان جا که تأثیر گذار باشد و شما را بخنداند کار کنید .

در زیر چند نمونه از توصیف هایی که برخی از شرکت کنندگان در سمینارهای من نوشته اند ، آورده شده است .

«سینتیا» پیش از جدایی از شوهرش ، سی و دو سال با او زندگی کرده بود . او این توصیف را براساس فهرستی که از رابطه اش استخراج کرده بود ، نوشت :

یک عوضی دمدمی مزاج که حرف زدن نمی داند . زبان ایماء و اشاره نیز پذیرفته است . چشم به راه مردی هستم که با چسب خود را به کاناپه بچسباند . شب و روز روزنامه و مجله ی ورزشی بخواند و مدام آروغ بزند . هرچه کسل کننده تر باشید ، بیشتر از شما

خوشم خواهد آمد. احتیاجی نیست حمام بروید یا دوش بگیرید. می‌خواهم که مشمئز شوم. «انکار» و نادیده گرفتن مشکلات و واقعیت‌ها، از الزامات محسوب می‌شوند. ناتوانی جنسی نیز یک امتیاز محسوب می‌شود. هرگز لازم نیست بپذیرید مشکلی داریم. «کارل» سی و شش ساله، مرتباً به زن‌هایی علاقمند می‌شود که چندان علاقه‌ای به او نشان نمی‌دادند، یا طوری رفتار می‌کردند که انگار او برایشان خواستنی نیست. نمونه‌ای از توصیف طنزآمیز او، از این قرار است:

می‌دانم روزی شما را خواهم دید. مردی فوق‌العاده سطحی، ظاهر بین و دیوانه‌ی پول و ماشین و عاشق این که ادم‌های مهم شما را ببینند. من برای شما کسرشان خواهم بود. با وجود این منت بگذارید، بلکه با شما «آدمی» بشوم. از این که مرا مرتباً تحقیر کنید، لذت خواهم برد. من به زنی احتیاج دارم که موجب احساس بی‌کفایتی در من بشود. «تحقیر من» امتیاز عمده محسوب می‌شود. خصوصاً در حضور دوستان، اگر ساعت‌ها به لباس پوشیدن و آرایش خود می‌پردازید و سالهاست که کتابی نخوانده‌اید، پس شما همان کسی هستید که من به دنبالش می‌گردم. لطفاً بشتابید. از شما می‌خواهم که باعث شوید احساس بی‌ارزشی کنم.

«فرانسیس» چهل و سه ساله، سابقه‌ای طولانی در جذب شدن به مردانی جذاب اما ظالم را دارد. توصیف طنزآمیز او چنین است: «هی سلام! آیا می‌خواهید کسی را دوستش دارید برنجانید؟ آیا به دنبال روابطی طولانی، جان‌فرسا، دردناک و آکنده از دلهره و قهر و آشتی‌های مکرر هستید؟ به دنبال کسی هستم که موجب احساس فلاکت در من شود. من مشکل پسند نیستم. از هر گونه اعتیاد نیز استقبال می‌شود. می‌توانید هر وقت، روز یا شب به خواستگاری بیایید. خواب شیرین من در مقایسه با سعادت زیارت شما بی‌ارزش است. تصمیم عجولانه و از روی بی‌فکری شما، در آمدن بعد از یک شب تمام مشروب خواری و بودن با فاحشه‌ها به مثابه‌ی منتهای جذابیت من و تأییدی بر محبوبیت من به عنوان یک زن است. بشتابید! مردانی حتی با شرایط بسیار پایین‌تر از شما، به من پیشنهاد ازدواج داده‌اند.

در طول سالیان، به هزاران نفر کمک کردم که با تهیه‌ی جدول انتخاب‌های عشقی‌شان و نوشتن «توصیف طنزآمیز» همسر مطلوب خود، چیزهایی را درک کنند و بیاموزند. به یاد داشته باشید که ما در این جا خود، به ویژگی‌های مثبت اشخاص نظر نداریم، بلکه به انگاره‌های منفی و مطلوب، تأکید بیشتری داریم. شناسایی انگاره‌های همیشگی و منفی در روابط تان اولین قدم در جهت حذف آن الگوها می‌باشد.

درک برنامه‌ریزی احساسی تان

آیا هیچ اندیشیده‌اید که:

- به رابطه با کسانی ادامه داده‌اید که می‌دانستید برایتان مناسب نیستند؟

- چرا همیشه به نوع خاصی از افراد، علاقه‌مند می‌شوید؟

- اشخاص مورد علاقه تان، ویژگی‌هایی دارند که نمی‌پسندید؟

ضرب المثلی است که می‌گوید: «اگر من باهوش بودم، پس چرا از چنین رابطه‌ی احمقانه‌ای سر درآوردم؟»

پاسخ این سؤال در فهم دلایل انتخاب‌های شماست.

آن‌گاه که دلایل انتخاب‌هایتان را درک کنید، قادر خواهید بود که انتخابی نو و بهتر داشته باشید.

باقی این فصل به این اختصاص داده شده است که درباره‌ی انتخاب‌هایتان بینشی به شما بدهد. چه در گذشته و چه در حال. همین که مشغول خواندن این فصل هستید، بار دیگر فهرست خلاصه‌ی ویژگی‌های منفی و توصیف طنزآمیزتان را مرور کنید. این به تمرکز هرچه بیشتر شما در موضوع‌های به خصوصی که می‌خواهید درباره‌شان بدانید، کمک می‌کند.

همانطور که قبلاً گفتم، افرادی که انتخاب می‌کنید، هرگز نه از روی تصادف و نه به دلیل بدشانسی، بلکه به جهت برنامه‌ریزی احساسی شما می‌باشند. برنامه‌ریزی احساسی شما مجموعه‌ای از تصمیمات و باورهایی است که در کودکی درباره‌ی خود،

دیگران و دنیای اطرافتان، به طور عموم داشتید. هر روزه تجربیاتی گردآوری می کنید. هریک از این تجربیات سبب می شوند که تصمیماتی درباره ی خود، مردم و زندگی تان بگیرید. به طرز مشابهی که یک کامپیوتر را با اطلاعاتی پایه ای برنامه ریزی می کنید. ذهن خود را نیز با باورهایتان برنامه ریزی می کنید. این برنامه ریزی تعیین می کند باقی عمرتان را چگونه بیاندیشید و چگونه رفتار کنید.

به عبارت دیگر، تجارب زندگی شما موجب می شوند تصمیمات به خصوصی درباره ی خود اتخاذ کنید! مجموعه ای از این تصمیمات، برنامه ریزی احساسی شما به حساب می آید که این به نوبه ی خود، انتخاب های احساسی شما را در بزرگسالی رقم می زند.

تجربه های زندگی = تصمیمات = برنامه ریزی احساسی = انتخاب های عشقی  
چیز دیگری که باید از آن آگاه باشید، این است که قسمت اعظم این برنامه ریزی احساسی، هنگامی که خیلی کوچک بودید، اتفاق می افتاده است. روانشناسان تخمین می زنند که:

- از زمان تولد تا سن پنج سالگی، 50٪ از برنامه ریزی احساسی تان را دریافت می کنید.

- بین پنج تا هشت سالگی، 30٪ برنامه ریزی احساسی تان را دریافت می کنید.

این به آن معناست که از لحاظ روانی تا سن هشت سالگی، حدود 80٪ برنامه ریزی احساسی تان انجام پذیرفته است.

به عبارت دیگر 80٪ از تصمیم گیری هایتان درباره ی خود و دیگران، قبلاً اتفاق افتاده اند.

- بین هشت و هیجده سالگی، 15٪ دیگر از باقیمانده ی برنامه ریزی احساسی تان را دریافت می کنید.

بنابراین وقتی هیجده ساله هستید، 95٪ برنامه ریزی شده اید. از این زمان به بعد فقط 5٪ برنامه ریزی احساسی شما باقی مانده است. ممکن است این 5٪ رقم قابل ملاحظه ای به نظر نیاید، ولی من از طریق همین 5٪ است که به دیگران کمک می کنم تا زندگی شان را تغییر دهند. این امیدوار کننده است که شما با استفاده از این 5٪ می توانید 95٪ دیگر را دریابید و سپس تغییر دهید.

احتمالاً تاکنون فهمیده اید که چگونه ذهن ناخودآگاه تان که تا 95٪ برنامه ریزی شده، مسئول انتخاب های ضعیف شما می باشد. هرچند که 5٪ ذهن شما که خودآگاه است، در جستجوی همسری فوق العاده باشد که بی شائبه عشق بورزد و با شما خوش رفتار باشد.

همین که دلیل رفتارهایتان را درک کنید، قادر خواهید بود رفتار خود را برای همیشه تغییر دهید.

برنامه ریزی احساسی ناخودآگاه شما، مسئول بسیاری از دردهایی است که در زندگی عشقی تان تجربه نمی کنید.

#### کشف تصمیمات تان درباره ی عشق

گام بعدی درک برنامه ریزی احساسی تان است. گویی دفترچه ی راهنمای یک کامپیوتر را برای مغزتان می خوانید. در زیر تمرینی است که به کمک شما خواهد آمد.

تمرین: نمایش برنامه ریزی احساسی تان

مرحله ی (1): فهرستی از دردناکترین وقایع و تجربیاتی تهیه کنید که از زمان کودکی تا آن زمان که خانه را ترک می کردید داشتید. چیزهایی نظیر الکی بودن یکی از والدینتان یا تجربه های شخصی (تنبيه شدن و یا مسخره شدن به وسیله ی یکی از والدین) را نیز منظور کنید.

مثال (شرایط):

- پدر و مادرم از یکدیگر جدا شده بودند.

- مادر و پدرم همیشه با هم دعوا داشتند .
  - مرا همیشه با «خواهر مطلوبم» مقایسه می کردند .
  - اضافه وزن داشتم و به این خاطر مسخره می شدم و مورد آزار قرار می گرفتم .
  - پدر هیچ وقت به خانه نمی آمد و به مادر خیانت می کرد .
  - ما هشت تا بچه بودیم و برای گردش و تفریح ، وقت یا پول کافی نداشتیم .
  - مامان فوق العاده عصبانی و دمدمی مزاج بود .
  - پدر هرگز به من ابراز محبت نمی کرد و هیچ گاه نشد که از من تعریف کند .
  - وقتی ده ساله بودم ، مادرم به علت سرطان از دنیا رفت .
  - یک ناپدری داشتم که از من بیزار بود .
  - ما از لحاظ مذهبی بسیار سفت و سخت بار آمده بودیم و در ترس همیشگی از گناه زندگی می کردیم .
  - پدر از من سوء استفاده جنسی می کرد .
- مثال (حوادث و وقایع):
- برادر کوچکترم متولد شد و مرا نادیده گرفتند .
  - پدر و مادرم بدون این که به من بگویند ، حیوان مورد علاقه ام را که رو به مرگ بود ، با یک تیر خلاص کردند .
  - پدرم قول داد که به جشن تولدم خواهد آمد ، اما هیچ وقت پیدایش نشد .
  - دیدم که پدرم ، برادرم را کتک می زد .
  - مادرم را که به دلیل زیاده روی در خوردن مشروب بیهوش افتاده بود ، دیدم .
  - فکر کردم مادرم مرا در مغازه گذاشته و رفته است .
  - وقتی به پدر و مادرم گفتم که برادرم از من سوء استفاده جنسی کرده است باور نکردند .
  - پدرم مرا در دریا رها کرد و نزدیک بود که غرق شوم .
  - وقتی یازده ساله بودم بهترین دوستم با من قهر کرد و به همه گفت که از من متنفر است .
- مرحله ی (2): با دقت به چیزهایی که در فهرست تان نوشته اید فکر کنید و از خود بپرسید: «بعد از وقایع با تجربیات فوق ، چه تصمیماتی راجع به خود ، دیگران و یا زندگی گرفتم ؟» سپس آن تصمیم را در برابر خاطره ی مربوط بنویسید . برای این کار وقت کافی اختصاص دهید . اگر درباره ی یک مورد ، چیزی به نظرتان نمی رسد ، به سراغ بعدی بروید و بعداً به آن مورد بپردازید . اگر بسیاری از تصمیمات شما شبیه به هم به نظر می آیند ، تعجب نکنید .
- مثال ها:
- موقعیت یا حادثه / تصمیم :
- پدر و مادرم از هم جدا شده بودند . / من به اندازه ی کافی دوست داشتنی نیستم پدرم از من سوء استفاده ی جنسی می کرد . / من بد و کثیفم ، مردانی که دوستم دارند مرا کنترل می کنند .
- موقعیت یا حادثه / تصمیم :
- مادر و پدرم همیشه با هم دعوا داشتند . / من مجبورم که خوب باشم تا باعث عصبانیت کسی نشوم ؛ از من پذیرفته نیست که عصبانی باشم .
- من چاق بودم و همیشه اذیتم می کردند . / من همانگونه که هستم دوست داشتنی نیستم و باید تلاش کنم تا مرا دوست داشته باشند .

پدرهیچوقت خانه نبود و به مادر خیانت می کرد. /مردها قابل اعتماد نیستند و زن ها «پادری» هستند .  
مادر، فوق العاده عصبانی و دمدمی بود. /اگر احساساتم را بیان کنم ،در امان نخواهم بود .به این معنی که باید حال کسی را بد کنم .  
پدرهیچوقت به من ابراز علاقه نمی کرد و هرگز نشد که از من تعریف کند ./  
باید خیلی تلاش کنم تا مرا دوست بدارند .

مادرم ،وقتی ده ساله بودم از سرطان فوت شد ./من مجبورم از همه مواظبت کنم .  
من دیدم که پدر ، برادرم را کتک می زد ./من مجبورم خوب باشم تا صدمه نبینم .نمی توانم کسانی که دوستشان دارم را محافظت کنم .

وقتی به پدر و مادرم گفتم برادرم از من سوء استفاده جنسی کرده است ،باور نکردند ./احساسات من مهم نیستند ، پس بهتر است آن ها را برای خودم نگه دارم .

ناپدیری ام از من متنفر بود./کسانی که مرا (مادرم )را دوست دارند ، مرا ترک می کنند .  
ما از لحاظ مذهبی خیلی سفت و سخت بار آمده بودیم و در ترس همیشگی از گناه زندگی می کردیم ./این پذیرفته نیست که خوش باشم و حتی به راه های درست و شرعی از روابط جنسی لذت ببرم .

پدر قول داده بود به جشن تولدم بیاید ولی هیچوقت پیدایش نشد ./مردها غیر مسئول هستند و نمی توانم روی آن ها حساب کنم .

مرحله ی (3):بعد از این که به تصمیماتی که به دنبال هر یک از تجارب و یا شرایط فوق گرفتید ، فکرکردید ، آنگاه برنامه ریزی احساسی خود و انتخاب های متأثر از برنامه ریزی احساسی تان را بنویسید .این مشکل ترین مرحله ی این تمرین و درعین حال مهمترین مرحله ی آن است .ممکن است چند روز وقت لازم داشته باشید تا درباره ی آن بیاندیشید و با دوستان یا همسران درباره اش صحبت کنید .این کار به شما کمک می کند تا نظرتان را با وضوح بیشتری درک کنید و توضیح بدهید ، با گذشت زمان هرگونه دریافت و ادراک جدیدتان را همچنان به فهرست اضافه کنید .

ما در سرتاسر این فصل ،درباره ی «آن» صحبت کردیم و قبلاً فهرست خلاصه و توصیف طنزآمیز او را دیدیم .عصبانی ، بیکار و معتاد به کنترل دیگران ، برای رابطه ای تحقیرآمیز، حال به فهرست برنامه ریزی احساسی او نگاه کنید :

فهرست برنامه ریزی احساسی «آن»

موقعیت یا حادثه / تصمیم / انتخاب عشقی

پدر قول هایی می داد که به آن ها عمل نکرد .مرتباً مرا منتظر می گذاشت. وقتی قرار بود به جایی بیاید ، هیچوقت پیدایش نمی شد ./کسانی که دوستشان دارم ، مرا مأیوس می کنند .نمی شود به مردها اعتماد کرد ./

مردهایی که آن ها را بزرگ و گرامی بدارم و سپس آن ها مرا مأیوس کنند . مردهایی که غیرمسئول هستند .  
هرگز به من گفته نشد که پدر و مادرم مشکل دارند .هرگز به من گفته نشد که قرار است پدر و مادرم طلاق بگیرند ، مگر تا همان لحظه ی آخر ./

کسانی که دوستشان دارم به من دروغ خواهند گفت ، پس نمی توانم به آن ها اعتماد کنم ./مردهایی که با خودشان و من صادق نیستند .

هیچوقت ندیدم که پدرم به مادرم ابراز محبت کند و به او عشق بورزد .او به مادرم خیانت می کرد و با زن های دیگر بود./مردها به وسیله ی همسران خود تحریک نمی شوند .زن ها در حسرت عشق می مانند ./مردهایی با میل جنسی ضعیف که به من نشان نمی دهند خواستنی هستم .مردهایی که چشمشان به دنبال زن های دیگر است .

موقعیت یا حادثه / تصمیم / انتخاب عشقی

وقتی بچه بودم مریض شدم و تب بالایی داشتم. پدر به خانه نمی آمد. من با مادرم تنها بودم. نمی توانم روی مردها حساب کنم. باید خودم از خودم مواظبت کنم. / مردهایی که شغلی ندارند و من باید از آن ها حمایت کنم. مردهایی که غیرعملی هستند و از من مواظبت نمی کنند.

نه مادر و نه پدرم راجع به جدایی و احساس غمی که بعد از جدایی دارند، صحبت نمی کنند. طوری رفتار می کنند که انگار همه چیز خوب است. /

از این که احساساتم را با کسی در میان بگذارم، احساس امنیت نمی کنم. آن هایی که دوستشان دارم، دوست ندارند راجع به احساسات صحبت کنند. / مردهایی که مشکل می توانند احساساتشان را بیان کنند و از احساساتی بودن من نیزمتنفرند و از اینکه به مشکلات مان نگاه کنند، امتناع می کنند.

اظهارات «آن». هرگز تشخیص نداده بودم که حوادث دوران کودکی تا چه حد بر روی من اثر گذاشته اند. تمام مدت می دانستم که مدام مردان نامناسبی را انتخاب می کنم، اما نمی توانستم بفهمم چرا؟ مطلع شدن از تصمیماتی که وقتی دختر کوچکی بودم گرفتم، ترساننده بود. در درونم احساس می کنم که هنوز بخشی از وجودم، آن چیزها را باور دارد. من مردهایی را به سمت خود جذب می کردم که همان احساساتی را در من تولید کنند که پدرم در من تولید می کرد: عصبانیت، نادیده گرفته شدن و احساس خیانت. بدتر از همه این که این انگاره با الگو را حتی تشخیص هم نداده بودم. زیرا به داشتن آن احساسات در کودکی، عادت کرده بودم و برایم عادی بود.

حال که «آن» با وضوح بیشتری درک می کرد چرا به افراد نامناسب علاقه پیدا می کرد می تواند از این پس، همسری مناسب را به سمت خود جذب کند.

وقتی از تصمیمات ناخودآگاه خود در رابطه با عشق آگاه شدید، می توانید تصمیمات جدیدتر و سالم تری بگیرید. جداً درباره ی این موضوع که چگونه ذهن خود را مجدداً برنامه ریزی کنید، به طوری که بتوانید از دست عادات ناسالم گذشته رهایی یابید، صحبت خواهیم کرد.

در زیر نمونه هایی از انواع انتخاب های عشقی که براساس وقایع دوران کودکی یا تصمیمات تان درباره ی عشق می داند آورده شده است.

موقعیت یا حادثه / تصمیم / انتخاب عشق

مادرم همیشه خشمگین، غضبناک و خیلی دمدمی بود. / ازاینکه احساساتم را بیان کنم، احساس امنیت نمی کنم. نباید کسی را ناراحت کنم. / افرادی کج خلق و دمدمی. کسانی که از ناراحتی یا احساساتی بودنم، متنفرند. کسانی که راجع به احساسات حرف نزنند.

پدر از من سوء استفاده جنسی می کرد. / من بد و کثیفم و مردهایی که دوستم دارند، مرا کنترل می کنند. / کسانی که به طرزی غیرطبیعی، دل مشغول مسائل جنسی بوده و بسیار سلطه جو هستند.

اضافه وزن داشتم و مورد اذیت قرار می گرفتم. / من آنگونه که هستم دوست داشتنی نبوده و باید بیشتر تلاش کنم تا مرا دوست داشته باشند. / کسانی که غیر قابل دسترس هستند یا فقط مرا به عنوان یک دوست می خواهند. کسانی که من تعقیب شان کنم و بعد احساس طردشدگی کنم.

...پدر هیچوقت خانه نبود و به مادر خیانت می کرد. / نباید به مردها اعتماد کرد. زن ها «پادری» هستند. / کسانی که در موقع نیازم حاضر نمی شوند. کسانی که معتاد به کار فراوان هستند و هنوز عاشق همسر یا نامزد قبلی شان هستند.

موقعیت یا حادثه / تصمیم / انتخاب عشقی

پدر هیچوقت به من ابراز علاقه نمی کرد و هرگز نشد که از من تعریف کند. / من دوست داشتنی نیستم و باید بیشتر تلاش کنم تا مرا دوست بدارند. /

هیچوقت باعث احساس «به خصوص بودن» و اینکه با دیگران فرق دارم، در من نشوند.

پدر و مادرم از هم جدا شده بودند. / کسانی که مرا دوست دارند، ترکم می کنند. / کسانی که با بدرفتاری خود، آن ها را امتحان می کنم و متعاقباً آن ها نیز مرا ترک می کنند.

من شاهد بدرفتاری پدر، با مادرم بودم. / من باید دختر خوبی باشم تا صدمه ای نبینم. نمی توانم کسانی که دوستشان دارم را محافظت کنم. / کسانی که سعی می کنم مشکلاتشان را حل کنم.

چرا عاشق می شویم؟

برنامه ریزی احساسی شما از شیوه های گوناگون در این که شما چه کسی را برای عشق ورزیدن انتخاب می کنید، مداخله می کند. در زیر دلایل جذب شدن شما به یک شخص، آورده شده است.

سندرم «بازگشت به خانه»

انسان ها به شبیه خود جذب می شوند. ما دوست داریم هر شب در سمت مشخصی از رختخوابمان بخوابیم یا در محل کار، ماشین مان را در همان جای همیشگی پارک کنیم. یا تعطیلات مان را در همان جایی که همیشه برای تعطیلات می رفتیم، بگذرانیم. «بازگشت به شبیه» یک غریزه ی اساسی است که به زندگیمان در این دنیای گیج کننده و دائماً در حال تغییر، یک حس استمرار و ایمنی می دهد. متأسفانه این غریزه ممکن است، به ضرر ما به کار بیفتد. ما غالباً در جستجوی موقعیت های احساسی مشابه آن چه در کودکی داشته ایم، هستیم. صرف نظر از این که آن تجربیات مثبت یا منفی بوده اند.

من این انگاره یا الگو را سندرم «بازگشت به خانه» می نامم. سندرم «بازگشت به خانه» چنین عمل می کند:

وقتی بچه ی کوچکی بودید، خانه تان منبع اصلی عشق و ایمنی بود. حتی اگر پر از خشونت و یا هرج و مرج بود، هنوز هم «خانه» بود. جایی که شکم تان سیر می شد، جایی برای خوابیدن داشتید و به نوعی توجه دریافت می کردید. بنابراین عشق در ذهن شما، خانه را تداعی می کند. به عبارتی، این دو در ذهن شما به هم مربوط هستند. همچنین بر اساس تجربیات دیگران، خانه نیز به نوبه ی خود، سایر ویژگی های دیگر را در ذهنتان تداعی می کند. به عنوان مثال، اگر پدر و مادرتان مرتب دعوا می کردند، شما در ذهن خود این معادله را خواهید ساخت که:

خانه = هرج و مرج. اگر به شما محبت و توجه زیادی نشان داده نمی شد، ممکن است معادله شما چیزی نظیر این می شد: خانه = تنهایی. اگر یکی از والدین شما آزار دهنده بود، ممکن بود به این فرم تغییر یابد: خانه = ترس.

چیزی را که از ریاضیات پایه در مدرسه یاد گرفته اید، هنوز به یاد دارید؟

$A=B$  و  $B=C$  آن گاه  $A=C$

بیایید همین اصل را در به تصویر کشیدن سندرم «بازگشت به خانه» به کار ببریم.

- اگر عشق = خانه و خانه = هرج و مرج، پس - آن گاه عشق = هرج و مرج

- اگر عشق = خانه و خانه = تنهایی، پس - عشق = تنهایی

- اگر عشق = خانه و خانه = ترس، پس - عشق = ترس

ذهن شما هرگونه تداعی معانی را که شما از خانه دارید ، برابر با عشق گرفته و این طور نتیجه می گیرد که عشق نیز باید چنین احساسی باشد .

اگر خانه برای شما به معنای احساس هرج و مرج بود .آنگاه ممکن است اشخاص بی ثباتی را جستجو کنید تا شما را در خلق یک رابطه ی دراماتیک و پر هرج و مرج کمک کنند .اگر خانه به معنای تنهایی بود ، ممکن است کسی را پیدا کنید که به شما عشق ، محبت و توجه کافی ندهد تا این که بتوانید مجدداً در خود احساس تنهایی تولید کنید .اگر خانه به معنای ترس بود ، ممکن است جذب کسی شوید که تماماً از شما انتقاد کند و شما را تهدید کند که ترک تان خواهد کرد و یا کاری کند تا این که همیشه در ترس به سر برید .شما ناخودآگاه ، چیزی را انتخاب می کنید که برایتان آشنا است :«شما به خانه بر می گردید ».

پر واضح است که همگی ما تداعی معنی های مثبتی نیز به خانه داریم که در زندگی بزرگسالی خود ، به دنبال تولید مجدد آن ها خواهیم بود ، اگر چه استنباط من این است که تداعی معنی هایی که بیش از بقیه دردناک بودند ، بیشترین زحمت و گرفتاری را تولید خواهند کرد .چرا که این پدیده ناخودآگاه است . به عبارت دیگر اگر شما در خانه ای بزرگ شده اید که والدین تان به یکدیگر عشق و محبت زیادی ابراز می کردند ، اما از یکدیگر انتقاد نیز می کردند ، ممکن است خودآگاه به شخصی بسیار مهربان و ناخودآگاه به شخصی بسیار انتقادگر ، علاقه مند شوید چگونه «آن» در روابطش به خانه باز می گشت ؟

ما در تمام این فصل «آن» را تعقیب کردیم .زنی سی و یک ساله با سابقه ی جذب شدن به مردهایی غیر مسئول و از لحاظ روحی ، بسته .«آن» درحال حاضر همسر «ادم» است و زندگی خوشبختی دارد .اما به واسطه ی تجارب تلخ گذشته اش ، از این که کاملاً به کسی اعتماد کند ، هراس دارد .با خواندن فهرست برنامه ریزی احساسی او ،خواهید دید که چگونه در بیشتر روابطش به خانه بر می گردد .وقتی از «آن» خواستم تداعی معنی های منفی اش را در رابطه با خانه بنویسد ، او به چنین چیزی رسید :

خانه =یأس و ناامیدی

انکار

عدم بیان احساسات

خیانت

بی کفایتی

بی صداقتی

ترک

کلمه ی خانه را با کلمه ی عشق جایگزین کرده و تداعی معنی های ناخودآگاه «آن» را در رابطه با عشق خواهید دید .

عشق =یأس و ناامیدی

انکار

عدم بیان احساسات

خیانت

بی کفایتی

بی صداقتی

ترک

«آن» از این که ویژگی های منفی دوران کودکی اش تا بدین حد با ویژگی های منفی روابط دوران بزرگسالی او شباهت داشتند ، شگفت زده شده بود . تمامی روابط او حاوی همان احساساتی بودند که وقتی دختر کوچکی بوده ، تجربه می کرده است .او از لحاظ فیزیکی خانه را ترک گفته بود اما به لحاظ روانی نه .او به باز آفرینی شرایط و مقتضیات احساسی گذشته ی خود همچنان



ادامه می داد ، چرا که در نهایت ناخوشایند بودنشان همان احساساتی بودند که بدان ها عادت کرده بود .قسمت خوشایند داستان این بود که در ازدواجش با «ادم» تنها تعداد اندکی از آن احساسات قدیمی و آشنا وجود داشتند .در مقایسه با مردهای گذشته ی زندگی او «ادم» دقیقاً نقطه مقابل آنان ، مسئول ، موفق و از لحاظ احساسی گشاده بود .او اشاره کرد :«مثل این که بالاخره خانه را ترک می گویم .»ادم «به من کمک می کند تا بسیاری از تصمیمات منفی ای که در کودکی در رابطه با عشق گرفته بودم تغییر دهم .گرچه بعضی اوقات او پدرم را برایم تداعی می کند ، اما می توانیم درباره ی عکس العمل هایم با یکدیگر گفت و گو کنیم و این به نوبه ی خود این امکان را به من می دهد تا التیام یابم .»

از «آن» خواستم تا مفاهیم «خانه» و «عشق» را با تغییر ویژگی های منفی به مثبت و اضافه نمودن چند ویژگی جدید دوباره تعریف کند .

فهرست جدید «آن»:

خانه و عشق = اعتماد

صداقت

بیان احساسات

پایبندی

آسایش خاطر

هماهنگی و ثبات

امنیت ،حمایت

چرا میشل زن هایی را انتخاب می کرد که معجونی از مشکلات مختلف روحی بودند ؟

«میشل» را به یاد دارید ؟ همان وکیل سی و شش ساله ای که مدام به زن هایی علاقه مند می شد که او را محدود کنند و برای رو به راه کردن زندگی خود به او متکی باشند ؟ در زیر فهرست او درباره ی «خانه» و «عشق» آمده است .

خانه و عشق =ماجراجویی

عدم ثبات

مسئولیت

درد مادر

بحران

فقدان کودکی

مادر «میشل» یک الکی بود که نیمی از اوقات به عنوان یک بزرگسال ، همگی عملکردهایش مختل بودند .وقتی که حالش خوب بود و به واسطه ی زیادروی در مشروب خواری از حال نرفته بود ، از لحاظ روحی مثل یک ترن هوایی بود .پدر «میشل» مردی ساکت و منفعل بود که روش او در برخورد با بیماری زنش ،انکار بود «میشل» به عنوان بزرگترین بچه خانواده ، قسمت اعظم مسئولیتی را که جزء وظایف مادرش محسوب می شد ، از قبیل :آشپزی ، نظافت و مواظبت از برادر و خواهرهای کوچکتر ، به عهده گرفت به این ترتیب او واقعاً دوران کودکی نداشت .

ولی بزرگترین مانع روحی «میشل» بار سنگین تلاشی بود که برای درست کردن مادرش به دوش می کشید .

«میشل» با تعجب گفت :«من مادرم را خیلی دوست داشتم ، اما هیچ کاری از دستم بر نمی آمد که او مشروب خود را کنار بگذارد .این احساس را داشتم که تنها امید او هستم .تعجبی ندارد که متوجه این موضوع نمی شوم که این زن ها تا چه اندازه از

هم پاشیده هستند. زن هایی که به لحاظ روحی بی ثبات هستند ، به نظرم طبیعی می آیند. آن ها برای من آشنا هستند. دقیقاً مثل خانه ، این چیزی است که در تمام روزهای زندگی ام تجربه کردم .»

آیا آگاه شدن از برنامه ریزی روحی ، می تواند باعث شود که میشل تماماً آن را از ذهن خود پاک کند ؟ البته که نه . اما حال که از این نقطه ضعف خود که همانا نجات زن های از هم پاشیده است ، آگاه شده است ، می تواند مراقب باشد که همسرهای لایق ترو سالم تری انتخاب کند .

حال نوبت شماست که نگاهی به برنامه ریزی روحی تان در رابطه با خانه و عشق ، بیاندازید .  
تمرین : تعریف «عشق» و «خانه»

مرحله ی (1): فهرستی از تداعی معنی های منفی که در کودکی نسبت به کلمه ی «خانه» داشتید ، ترتیب دهید . سعی کنید که مانند مثال های قبل از یک کلمه و یا یک عبارت استفاده کنید .

مرحله ی (2): کلمه ی «عشق» را جایگزین کلمه ی «خانه» کنید تا برنامه ریزی ناخودآگاه خود را درباره ی عشق درک کنید .  
مرحله ی (3): معادل هایی را که برای «عشق» پیدا کردید ، در فهرستی وارد کنید و آن را با فهرست خلاصه ای که از ویژگی های منفی همسران داشته اید ، مقایسه کنید .

به تشابهات توجه کنید و مشخص کنید که آیا با انتخاب اشخاصی که برای عشق ورزیدن بر میگزیدید ، به «خانه باز نمیگشتید» ؟

کامل کردن کار ناتمام روحی تان از دوران کودکی

دومین طریقی که برنامه ریزی احساسی تان شما را تحت تأثیر قرار می دهد به این گونه است که خود انگیزه ای می شود برای این که بخواهید کار ناتمام روحی تان را از دوران کودکی به طرزی ناخودآگاه ، کامل کنید . به این ترتیب که هر کودک دو گزینه ی اصلی دارد :

- دوست دارد خوشحال باشد ، و احساس عشق کند ، به ویژه از طرف پدر و مادرش .  
- دوست دارد که پدر و مادرش نیز خوشحال باشند و یکدیگر را دوست بدارند .  
وقتی کودکی دوران کودکی خود را سپری کند و این دو نیاز و میل اصلی اش برآورده نمی گردد مانند این است که یک کار روحی ناتمام دارد . ذهن او « به یاد می آورد » که این میل و نیاز برایش مهم است . پس شرایطی را بازسازی می کند که دوباره در بزرگسالی به او کمک کنند تا این دو هدف ناخودآگاه و ناتمام را به اتمام برساند .  
ضمیر ناخودآگاه شما مرتباً به دنبال تمام کردن کار ناتمام روحی شما از دوران کودکی است و این کار را از راه انتخاب افرادی انجام می دهد که به شما کمک کنند تا درام های دوران کودکی تان را دوباره بازسازی کنید .  
اصولاً به یکی از چند شیوه ی زیر کار ناتمام روحی خود را کامل می کنید :

- اگر عشق با توجهی که از یکی از والدین تان می خواستید به دست نمی آورده اید ، ممکن است به کسی علاقه مند شوید که او نیز به مانند آن «والدتان» عشق و یا توجهی را که می خواهید به شما ندهد و باعث شود بیشتر تلاش کنید تا آن را به دست آورید .

- اگر واقعاً از یکی از والدین تان عصبانی هستید ، این امکان وجود دارد جذب کسی شوید که برخلاف آن «والدتان» عشقی را که می خواهید صادقانه به شما بدهد ، اما شما او را طرد کنید یا دلش را بشکنید و یا این که کاری کنید تا سخت تلاش کند که «عشق شما» یا به عبارتی «رابطه با شما» را به دست آورد .

«میشل» سی و نه ساله، نمونه‌ی ایده‌آلی از زنی است که به طور ناخودآگاه از مردها برای تمام کردن کارنامام روحی باقی مانده از دوران کودکی خود استفاده می‌کرد. روزی «میشل» پیش من آمد و شکایت کرد که به مردهایی علاقه مند می‌شود که متنفر و کنترل‌گر هستند و در او احساسات بد تولید و کاری می‌کنند که احساس کند همسر خوب و مطلوبی نیست. او کسانی را پیدا می‌کرد که مدام به او بگویند خوش هیكل نیست. باهوش نیست و یا حتی از انگیزه‌ی خوبی نیز برخوردار نمی‌باشد. او به سه مرد علاقه پیدا کرده بود، که همگی آن‌ها سعی می‌کردند تا او را به شخص دیگری تبدیل کنند. «میشل» حتی تا بدان‌جا پیش رفت که با عمل جراحی پلاستیک، سینه‌هایش را بزرگتر کند، تنها به این جهت که شوهر قبلی او گفته بود که سینه‌هایش خیلی کوچک هستند.

من تمرینی به «میشل» دادم. از او خواستم تا فهرست را از شکایت‌هایی که از پدر و مادرش داشته است، تهیه کند و با فهرست شکایاتی که درباره‌ی مردهای زندگی خود نوشته است، مقایسه کند. او به چنین چیزی رسید:

(پدر) (مادر)

غیر قابل دسترس / انتقادگر

منفعل / سختگیر

بی‌احساس / طعنه زن

جدی / دمدمی

سرد / کمال‌گرا

معتاد به کار / عصبانی

«میشل» گفت: «نمی‌توانم باور کنم که در تمامی این روابط عاشق مادرم می‌شدم. مادر «میشل» زنی فوق‌العاده منتقد و نیش و کنایه زن بود. صرف نظر از این که چقدر تلاش می‌کرد، نمی‌توانست استانداردهای مادرش را برآورده کند. او همیشه به دختر خودش خیلی می‌نازید و مدام ظاهر و رفتار او را با ظاهر و رفتار بچه‌های دیگر مقایسه می‌کرد. پدر «میشل» هیچ‌گاه در خانه حضور نداشت و هرگاه که پیدایش می‌شد، هیچ‌گاه چیزی را نه تأیید می‌کرد و نه رد. به این معنا که فقط آنجا بود. میشل توجه زیادی از مادرش دریافت می‌کرد، اما از نوع منفی آن، با این که بزرگ شده بود، وقتی به مادرش تلفن می‌زد تا خبر ترفیع شغلی‌اش را اطلاع دهد و یا بگوید که آماده‌ی مسافرت می‌شود، او به عناوین مختلف، کارها و ایده‌هایش را زیر سؤال می‌برد و موجب می‌شد که احساس بی‌کفایتی کند.

میشل با علاقه مند شدن به مردانی که مدام او را تحقیر کنند، سعی در بازسازی رابطه‌ی خود با مادرش را دارد. رابطه‌ای که در آن سخت تلاش کند تا باهوش، زیبا و خوب باشد، یا گوئی قسمتی از ذهن او هنوز چنین می‌اندیشد که شاید این بار بتوانم کاری کنم که او فکر کند زیبا هستم یا گوئی قسمتی از ذهن او هنوز باور دارد که اگر آن‌گونه باشم که او می‌خواهد باشم. سرانجام مرا دوست خواهد داشت. «کودک» درون میشل، هرگز این نیاز برای تأیید مادر را رها نکرده است. به همین دلیل انتخاب‌های عشقی او انتخاب‌های ضعیفی هستند.

اگر گمان می‌کنید که عاشق یکی از والدین تان شده‌اید، این تمرین را شما نیز انجام دهید: فهرستی از والدین تان درست کنید و آن را با فهرست خلاصه‌ای که قبلاً در این فصل راجع به آن صحبت کردیم، مقایسه کنید. ممکن است تشابهات وحشتناک باشند، اما یقیناً بینش و درک خوبی، به شما خواهد داد.

چنان چه در کودکی عشق کافی نمی گرفتید و از این بابت خشم سرکوب شده دارید ، انتخاب دومی نیز دارید . به این معنا که به کسی علاقه مند شوید که به شما عشق چندانی نمی ورزد و شما نیز به طرزی ناخودآگاه ، شرایطی فراهم کنید تا او را برنجانید . «لوئیس» چهار و یک ساله ، چهارسال است که با « فردریک » چهل و سه ساله ازدواج کرده است . این سومین ازدواج «لوئیس» است . روزی او که در آستانه ی جدایی بود ، نزد من آمد و در حالی که ترسیده بود ، اعتراف کرد : گذشته ام را می بینم که از برابر دیدگانم با سرعت می گذرد . در تمامی سه ازدوایم هرگونه جاذبه ای نسبت به شوهرم را کاملاً از دست دادم و در دو ازدواج آخرم به آن ها خیانت کردم و طلاق های بد و زشتی داشتیم . من «فردریک» را خیلی دوست دارم . وقتی با او ازدواج کردم ، قسم خوردم که هرگز اشتباهات گذشته را تکرار نکنم . اما ظرف شش ماه گذشته ، به نظر می آید کاری جز انتقاد از او نکرده ام .

کلید درک الگویی که در رابطه ی لوئیس نهفته است ، پدر اوست . پدر و مادر «لوئیس» وقتی که او پنج ساله بود ، از هم جدا شدند . پدرش به شهر دیگری رفت و خیلی کم به او نامه می نوشت یا تلفن می زد و حتی کمتر نیز به دیدنش می آمد . «لوئیس» تمام کودکی خود را با عشق و توجه بسیار ناچیزی از جانب پدرش گذراند و هرگز به جز تعریف و تمجید از او کار دیگری نکرد . اما خشمی که او در درونش احساس می کرد ، تا پیش از بلوغ خود را نشان نداد . در این زمان بود که او به ازدواج فکر می کرد ، «لوئیس» کارش این شده بود که مدام دلی بشکند . او پسری را پیدا می کرد که دیوانه ی او باشد . فقط تا آنجا که به او نزدیک می شد مطمئن بود پسر واقعاً خواهان ازدواج با اوست . سپس به او جواب رد می داد ، به طور ناگهان رابطه اش را قطع می کرد و یا بی شرمانه با آن ها رفتار می کرد .

«لوئیس» با ترک مردها در زندگی خود ، پدرش را به دلیل ترک کردن او تنبیه می کرد . گویی که می گوید : «می دانید که طرد شدن چه احساس بدی است ؟ حال بدانید که من چه کشیدم .»

اگر هنوز به دلیل رنجش خود از یک یا هر دوی والدین خود عصبانی هستید ، ممکن است جذب کسانی شوید که آن ها را برنجانید .

آیا سعی می کنید پدر یا مادران را نجات بدهید ؟

شیوه ی دیگری که به طور ناخودآگاه ناتمام روحی مان را به اتمام می بریم ، بدین ترتیب است .

اگر یکی از والدین شما خوشحال نبود و یا دوست داشته نمی شد ، ممکن است که شما :

- جذب شخصی شبیه آن «والدین» شوید تا به او عشق بورزید ، صرف نظر از اینکه آیا او برای شما مناسب هست یا نه ، تا به مادر یا پدرتان ثابت کنید که آن ها را دوست دارید ، حتی اگر همسران آن ها را دوست نداشت .

- جذب شخصی شبیه به یکی از والدین تان شوید و سعی کنید که زندگی شان را رو به راه کنید یا نجات شان دهید تا بدین وسیله آن «والد» خود را خوشحال کرده باشید .

- به رابطه ای وارد شوید که از ازدواج پدر و مادران چندان بهتر نباشد تا از پدر و مادر خود خوشبخت تر نبوده باشید .

مورد (1): چطور تاملی سعی می کرد تا مادرش را نجات دهد .

«تامی» با گله و شکایت گفت : «من دیگر از این که عاشق الکی ها بشوم ، خسته شده ام ، نمی دانم چرا همیشه به دنبال مردهایی هستم که به نوعی اعتیاد دارند و هرگز از آن ها نمی برم .» «تام» یک مدیر تبلیغات باهوش و سی و دو ساله بود که انتخاب هایش چندان تعریفی نداشتند ، صرف نظر از این که چقدر تلاش می کرد ، یکی پس از دیگری جذب مردهایی می شد که معتاد بودند . گر چه او خود مشروب نمی نوشید و مواد مخدر مصرف نمی کرد ، اما مدام عاشق مردهایی می شد که مشروب می

خوردند ، سیگار می کشیدند و یا مواد مخدر مصرف می کردند ، نامزد فعلی او «باد» نمونه است به این معنا که جذاب و صاحب کسب و کاری موفق است و در ضمن بسیار مغرور و خودخواه است و اعتیاد به الکل دارد .

درک الگوی «تامی» مشکل نبود . او در یک مزرعه بزرگ شده بود و از دو خواهر دیگرش کوچکتر و نورچشمی پدرش بود . پدر تامی مردی بود سخت کار ، مهربان ، دلسوز و در ضمن الکلی . گرچه هیچ کس در خانواده ی «تام» هیچ گاه این کلمه را به کار نمی برد ، اما همه می دانستند که زندگی با او به معنای قبول کردن دیوانگی های گاه و بی گاه او نیز هست . «تامی» تمام بچگی خود را شاهد تلاش مادر ، به منظور پوشاندن مشکل پدرش بود . در ضمن می دید که چگونه پدرش از ضرر مالی و نیز بیماری جسمانی شدید رنج می برد . در ضمن می دید که چگونه پدرش از ضرر مالی و نیز بیماری جسمانی شدید رنج می برد . که همگی اینها از الکلی بودن او ناشی می شدند . «تامی» احساس عجز و درماندگی می کرد . پدرش را خیلی دوست داشت ، اما نمی دانست که چگونه او را از صدمه زدن به خودش باز دارد . آن دختر کوچک مدام بطری های پدرش را زیر علف ها داخل اصطبل مخفی می کرد اما همیشه پدر موفق می شد که آن ها را پیدا کند .

به زودی پس از آن که «تامی» از شهری که در آن زندگی می کردند ، به شهری بزرگ نقل مکان کرد ، پدرش به دنبال تشخیص سرطان کبد در گذشت . در این زمان «تامی» از هم پاشیده شد . او احساس می کرد باید به گونه ای از این پایان تراژیک جلوگیری کند و از همان هنگام بود که مدام عاشق الکلی ها می شد و از فرط استیصال سعی می کرد تا آن ها را درمان کند . آخرین مورد او « باد » بود . «تامی» به من گفت : «می دانم از من می خواهید تا او ترک کنم . اما او واقعاً به من احتیاج دارد . او بچگی خیلی بدی داشته است و من معتقدم که اگر ناامید نشوم و کنارش بمانم ، دست آخر او ترک خواهد کرد » .

برای «تامی» ترک «باد» به منزله ی ترک پدرش بود . او در یک چرخه ی «فرد تغریب» به دام افتاده بود . نظیر تمامی کسانی که بر طبق برنامه ریزی احساسی ناخودآگاه خود مأموریت نجات پدر و مادرشان را دارند یا مجبور هستند که آن ها را خوشحال کنند . تامی نیز زندانی گذشته ی خود بود و انتخاب های عشقی او نه براین اساس که چه کسی برایش مناسب است ، بلکه براین اساس بودند که به چه کس می تواند «کمک» کند .

مورد (2): چگونه جرمی با مادرش ازدواج کرد .

بار اول که «جرمی» پیمانکار لوله کش چهل و پنج ساله را دیدم ، مرد واقعاً خوبی به نظرم آمد . مدت بیست و چهار سال بود که ازدواج کرده بود . «جرمی» در ناآرامی به سر می برد . به دلیل این که زنش را دوست داشت . اما نمی توانست خودش را متقاعد سازد تا از او جدا شود . او به من گفت : «من از زمان دانشگاه او را می شناسم . او شیرین ترین زن دنیا ، مادری فوق العاده و همسری فداکار و از خود گذشته است . اما باید اعتراف کنم که بیشتر مدت ازدواجمان خوشبخت نبوده ام . موضوع این نیست که او تقصیر دارد . او زنی مطلوب است . اما برایم جذاب نیست . بچه ها به کنار ، نقاط مشترک کمی داریم » .

همین که با «جرمی» کار کردم تا بفهمم چگونه خاطرات کودکی او ، رابطه اش را با «بکی» تحت تأثیر قرار داده بود ، به تدریج متوجه شد که چگونه خوشحالی خودش را برای خوشحال کردن مادرش فدا کرده است . پدر «جرمی» مادر و بچه هایش را ترک کرده و با منشی خود فرار کرده بود . مادر «جرمی» پس از این واقعه از لحاظ روحی بسیار آسیب دید و احساس بی کفایتی می کرد . او هرگز دوباره با مردی بیرون نرفت و مجرد ماند . «جرمی» در آن زمان یازده ساله بود و تنها پسر خانواده . اگرچه او نمی توانست جزئیات این افتضاح را حس کند ، اما آنقدر می فهمید که احساس ناامیدی و ترک شدگی مادرش را درک کند . در آن مرحله از زندگی ، «جرمی» ناخودآگاه تصمیم گرفت تا به مادرش ثابت کند دوست داشتنی است . او تصمیم گرفت تا با عشق ورزیدن به مادرش ، خلاء های روحی او را پر کند و به پدرش نیز ثابت کند که با ترک مادر ، مرتکب اشتباه شده است . به این ترتیب که خود هرگز زنی را ترک نکند .

وقتی «جرمی» «بکی» را در دانشگاه دید، از همان اول به او علاقه مند شد. «بکی» احساس ناامنی می کرد. آسیب پذیر بود و از مردم می ترسید. کاملاً شبیه مادرش. از همان ابتدا، «جرمی» نسبت به «بکی» حس حمایت عمیقی داشت و می خواست به او احساس دوست داشتنی بودن بدهد. او تا بدان جا پیش رفت که از «بکی» خواست تا با ازدواج کند. او که سال ها فقط به این اندیشیده بود تا چگونه «بکی» را خوشحال کند، سرانجام اعتراف کرد که خودش احساس خوشبختی نمی کند، اما برنامه ریزی احساسی اش به او اجازه نمی داد به چیزی فکر کند که ممکن بود «بکی» را برنجاند. پس با او ماند. هر سال بیشتر احساس می کرد به دام افتاده است. برای «جرمی» فکر ترک کردن «بکی» غیر قابل تصور بود. چرا که او را مثل پدرش می کرد. گویی با این کار به مادرش می گوید: «پدر حق داشت که تو را ترک کند. زیرا نیازهایش را برآورده نمی کردی، همان طور که «بکی» نیازهای مرا برآورده نمی کند».

من به «جرمی» یادآوری کردم چیزی که او را یک زندانی کرده است نه عشق او به «بکی» بلکه خشم او نسبت به پدرش و حساسیت او از مادرش بود. کار ناتمام کودکی اش به مدت سی سال او را اسیر ساخته بود. «جرمی» هرگز با همسرش رابطه ای نداشت و از لحاظ روحی، هنوز به مادرش وابسته بود. بگذارید شخصی فوق العاده و مهربان در زندگی تان داشته باشید.

معتقدم که همگی ما کاری ناتمام از دوران کودکی خود داریم. اما اگر از رابطه تان راضی نیستید و می پندارید که هنوز در بند احساسات کودکی تان می باشید، وقت صرف کنید و درباره ی مطالب این کتاب بیاندیشید و نیز سعی کنید ارتباط بین گذشته و حال خود بیابید.

#### ترس از صمیمیت

آیا مدام به کسانی علاقمند می شوید که پایبند شما نیستند؟

- آیا وقتی که کسی به شما ابراز عشق و علاقه ی شدید می کند، وحشت زده می شوید و احساس معذب بودن می کنید؟  
- آیا وقتی به شما عشق می ورزند، دست رد به سینه ی آنان می زنید، حتی با این که چیزی را که خواسته بودید به شما داده اند؟

اگر به یکی از سؤالات بالا جواب مثبت دادید، این احتمال وجود دارد که هنوز در انتخاب های خود، متأثر از برنامه ریزی احساسی خود باشید. به این معنا که از صمیمیت می هراسید. ماه نه از صمیمیت بلکه از عواقب آن می ترسیم.

موضوع از این قرار است: فرض کنید که در کودکی با کسی صمیمی بودید، پدر، مادر، خواهر، برادر و یا یکی از بستگان، به نوعی به شما صدمه زدند.

برای مثال: وقتی بچه بودید، مادرتان را که خیلی دوستش داشتید، از دست دادید. در نتیجه ذهن شما بین صمیمیت و آن تجربه ی دردناک، یک رابطه برقرار می کند:

صمیمیت = از دست دادن یا: صمیمیت = شرم یا صمیمیت = درد

به عبارت دیگر در ذهن شما صمیمیت با عوامل منفی ناشی از آن تداعی معانی دارند.

سال ها به خود می گوید که خواهان رابطه ای عاشقانه و صمیمی هستید، اما برنامه ریزی احساسی شما صمیمیت را با یک چیز نامطلوب مربوط ساخته است. پس ضمیر ناخودآگاه شما کسانی را انتخاب می کند که یا قابل دسترس نیستند و یا با صمیمیت مشکل دارند. شما شکایت می کنید که «چرا به کسی که عشق مطلوبم را به من بدهد، علاقه مند نمی شوم؟» پاسخ این است که

: شما نمی خواهید «آن گونه» شما را دوست بدارند ، زیرا در گذشته برایتان درد به همراه آورد . شما به او اعتماد نمی کنید ، زیرا در گذشته برای شما موجب درد و رنج شد . می هراسید تا دوباره برایتان درد به همراه بیاورد .

«سوزان» یک هنرمند گرافیکست سی و هفت ساله است که به یکی از سمینارهای زنان من آمده بود او گفت «سن باروری من رو به اتمام است . تنها چیزی که می خواهم ، شوهری است که تا با او آرام و قرار گیرم و تشکیل خانواده بدهم . سال ها است که به دنبال مردی مناسب می گردم ، اما مردهای نامناسب نصیبم می شوند ، به این معنا که یا متأهل اند یا بچه نمی خواهند و یا از عاشق شدن می ترسند . چرا هیچ مرد «خوبی» پیدا نمی شود ؟ »

من به شکایت های «سوزان» درباره ی دنیای عشقی او گوش دادم و احساس کردم که موضوع چیز دیگری است . چند ساعت بعد از یک تمرین روحی که به او دادم ، متوجه شدم که موضوع چیست . او با صدایی لرزان و در حالی که اشک در چشمانش بود ، گفت : «من هیچ گاه متوجه ی این موضوع نشده بودم ، اما فکر نمی کنم پدرم را به جهت این که من و مادرم را ترک کرد ، ببخشم . پدر و مادرم وقتی سه ساله بودم از یکدیگر جدا شدند ، پدرم به شهر دیگری رفت و بعد از آن فقط چند بار او را دیدم . به یاد می آورم که مادرم می گفت : «بدون او راحت تریم» . و من خودم را متقاعد کردم که حق با اوست . سال ها تلاش کردم تا او را از ذهنم بیرون نگه دارم و به خود بقبولانم که رفتن پدرم ، هیچ اثری روی من نگذاشته است . اما حال می دانم که گذاشته است . از موقعی که این دوره را گذرانده ام ، مرتباً به او فکر کرده ام . من دیگر از این که وانمود کنم همه چیز خوب است ، خسته شده ام . دیگر از این همه کرحتی و بی احساسی ، خسته شده ام .»

«سوزان» به علاقه مند شدن به مردهای غیر قابل دسترس و نامناسب ادامه داد ، زیرا که از صمیمیت می هراسید . برای «سوزان» صمیمیت به معنای از دست دادن ، فقدان ، ترس ، بی اعتمادی ، درد و یأس بود . او می خواست که مردی برای خود داشته باشد ، اما ضمیر ناخودآگاه او طوری برنامه ریزی شده بود ، که به هر قیمت از صمیمیت اجتناب کند . پیش از آن که او بتواند رابطه ی سالمی داشته باشد ، می باید خود را از دردی که مدت ها از رو به رو شدن با آن اجتناب می کرد ، می رهاوند و سپس تصویری نو و مثبت از صمیمیت خلق می کرد .

تمرین : فهرستی از کلمات منفی که در ذهن خود با صمیمیت مربوط ساخته اید ، تهیه کنید . چگونه این تصمیمات را درباره ی صمیمیت گرفته اید . از خود بپرسید آیا انتخاب های شما از این تصمیم متأثر بوده اند یا خیر ؟ »

#### اعتماد به نفس پایین

در بسیاری از فلسفه های متافیزیکی ، این مفهوم آشکارا به چشم می خورد که :

چیزی را به دست خواهید آورد که فکر می کنید مستحق آن هستید

من این موضوع را عمیقاً باور دارم و آن را بارها به طرزی روشن در زندگی خود و دیگران شاهد بوده ام . درزندگی ، مشکل بسیاری از ما این است که فکر می کنیم مستحق عشق زیادی نیستیم . برنامه ریزی احساسی شما تا حد زیادی تأثیر پذیرفته از این موضوع است . این برنامه ریزی به طرزی «ناخودآگاه» به شما می گوید «استحقاق عشقی را ندارید که «خودآگاه» فکر می کنید مستحق آن هستید .

درباره ی اعتماد به نفس ، حتی می توان یک کتاب نوشت ، اما نکته ی مهم این است که :

اگر در کودکی به این نتیجه رسیده بودید که دوست داشتنی نیستید ، مشکل می توانید به سمت خود عشق جذب کنید .

در کودکی هر آن چه را که پدر و مادرمان به ما می گفتند ، باور می کردیم . ما آن ها را دوست داشتیم و آن ها تنها صاحب اختیاراتی بودند که می شناختیم . پس اگر یکی از ما می گفت که ما به اندازه ی کافی خوب نیستیم ، باهوش نیستیم و یا دوست داشتنی نیستیم ، بعضی از ما ، حرف آن ها را باور می کردیم ، حتی اگر هرگز آن کلمات را به کار نمی بردند ، ولی با بی مهری با

شما رفتار می کردند، احتمالاً باز هم این نتیجه گیری را میکردید که «شما» دوست داشتنی نیستید. وقتی بزرگ شدید به کسانی علاقه مند می شوید که شما را دوست ندارند، با شما بدرفتاری میکنند و یا درعلاقه مند شدن به کسی مشکل خواهید داشت. مشکل عمده ای که در رابطه با اعتماد به نفس پایین وجود دارد، این است که ممکن است حتی شما متوجه نباشید که رفتار خوبی با شما ندارند. کسانی که اعتماد به نفس کمی دارند، یا دوست داشته نشدن از طرف همسرشان را توجیه می کنند و یا آن که «خود» را به دلیل رفتار او سرزنش می کنند.

مورد (1):

«کریگ» بیست و هفت ساله، به ازدواج با زنی فکر می کند که یا مرتباً دیر به قرار ملاقات هایش می رسد و یا اصلاً نمی آید و هر بار هم که نمی آید توضیحی نمی دهد. برای تمامی دوستان این زن کاملاً واضح است که او اهمیت چندانی به «کریگ» نمی دهد. اما او موضوع را این طور نمی بیند. او اصرار می ورزد که: «پاتریس واقعاً سرش شلوغ است. بعضی اوقات در آخرین لحظات کارهایی پیش می آید که او مجبور است آن ها را انجام بدهد. او خودش را وقف شغلش کرده است» کریگ با پدری بزرگ شده بود که همیشه به او می گفت هرگز «کسی» نخواهد شد و به جایی نخواهد رسید. درضمن مادر او زنی ساکت بود و از این که خود را دخالت دهد، می ترسید کریگ عادت داشت که با او بدرفتاری کنند، یا او را نادیده بگیرند. پس رفتار آن زن برای او عجیب به نظر نمی آمد.

آیا شما از اینکه دوست تان بدارند، احساس گناه می کنید؟

برخی اوقات، عدم اعتماد به نفس ما، نه به دلیل تأثیر والدین، بلکه به دلیل احساس گناه یا شرمی است که از دوران کودکی تا به حال با خود جمع کرده ایم.

اگر به دلیل کاری که در گذشته انجام داده اید، هنوز خود را نبخشیده اید و به طریقی خود را مسئول درد کسی می دانید، ممکن است برنامه ریزی احساسی شما ایجاب کند که استحقاق دوست داشته شدن را ندارید.

مورد (2):

«جوانی» پرستاری سی و دو ساله و بسیار سرزنده بود. او حتی نمی توانست تصور رو به رو شدن با مردها را هم بکند. وقتی او توضیح داد که تا چه حد تنهاست، تعجب کردم. زیرا خیلی خونگرم و جذاب بود. او شکایت کرد: «نمیدانم مشکلم چیست؟ هرکاری میکنم، نمیتوانم به کسی علاقه مند شوم. تمام دوستانم یا ازدواج کرده اندو یا نامزد دارند. آخر من چه مشکلی دارم؟». ضمن کار بر روی برنامه ریزی احساسی او به چیزی در دوران کودکی اش برخوردیم که او بین آن چیز و زندگی عشقی خالی اش ارتباطی نمی دید.

«جوانی» یک خواهر کوچکتر به نام «استفانی» داشت که شدیداً «ناقص الخلقه» متولد شده بود. «جوانی» به یاد می آورد که چگونه وقتی کوچکتر بود، خواهر کوچکش را حمل می کرد زیرا او نمی توانست راه برود. «جوانی» در غذا دادن به او نیز کمک می کرد، زیرا «استفانی» هماهنگی عضلانی کافی، برای این کار را نداشت. استفانی تا سن پنج سالگی به یک صندلی چرخدار محدود شده بود و دست آخر او را به مرکز استثنایی بردند.

جوانی گفت: «به یاد می آورم که در رختخواب کنار استفانی دراز کشیده بودم و به صورت زیبای او نگاه می کردم، نمی توانستم بفهمم که چرا خداوند چنین بلایی بر سر خواهرم آورده است. او تنها خواهر من بود و پدر و مادرم پس از او بچه ی دیگری نداشتند و من احساس می کردم که او را از دست داده ام. به یاد می آورم همه می گفتند چقدر من خوش شانس بودم که سالم هستم، اما این فقط بیشتر موجب می شد که احساس ... خب، چه جوری بگویم «احساس گناه» کلمه ی مناسبی است. من «احساس گناه» می کردم که سالم بودم و این استفانی بود که تا این حد نقص عضو داشت.



جوانی از صحبت باز ایستاد و به خاطر خواهر کوچکش از روی عشق و «تأسف» اشک می ریخت. ما درباره ی تصمیماتی که او در کودکی اش گرفته بود، صحبت کردیم، این تصمیم که «اگر استفانی خوشبخت نبود، پس او نیز استحقاق خوشبختی را ندارد. او استحقاق ندارد که ازدواج کند و زندگی عشقی طبیعی داشته باشد، زیرا که استفانی هرگز نخواهد توانست این چیزها را در زندگی خود داشته باشد.» جوانی از تأثیر نیرومندی که احساس گناه در زندگی اش به عنوان یک فرد بزرگسال داشت، آگاه نبود. احساسات او به شکل رفتاری ترجمه شده بود که مردها را از او دور نگه دارد. او از لحاظ احساسی به گونه ای برنامه ریزی شده بود که هیچ گاه به مردی علاقه مند نشود. حال که او از منشاء این الگو آگاه شده بود، می توانست احساس گناه خود را التیام بخشد و خود را مستحق بداند که حتی دو چندان خوشحال باشد: یکی برای خودش، و یکی هم به خاطر استفانی.

استفاده از گذشته، به منظور ایجاد آینده ای سرشار از عشق مطمئنم که اگر نه با تمام این فصل، حداقل با قسمت هایی از آن، ارتباط برقرار کرده اید. اگر تجربه ی شخصی شما ترکیبی از دو یا چند چیز مختلف بوده است تعجب نکنید. شاید به این نتیجه رسیده باشید که با انتخاب کسانی که در شما احساس خواستنی بودن تولید نمی کرده اند «به خانه بر می گشتید» زیرا این همان کودکی ای است که داشته اید، یا ممکن است دریافته باشید که عاشق مردها و یا زن هایی می شدید که به پدر و مادران شبیه بوده اند. ممکن است لازم باشد که این فصل را چندین بار بخوانید تا بتوانید تمام اطلاعات آن را هضم کنید. در زیر پیشنهادهایی هست که به شما کمک خواهد کرد:

- سعی کنید که تمامی تمریناتی را که در این بخش گنجانده ام، انجام دهید.

این تمرینات به راستی به شما کمک خواهند کرد. از تمریناتی که ترسناک به نظر می آیند، اجتناب نکنید. احتمالاً آن ها همان تمریناتی هستند که به انجام آن ها بیشتر نیاز دارید.

- آموخته هایتان را درباره ی خود و انتخاب هایتان بنویسید.

به رشته ی تحریر در آوردن افکارتان به شکا کمک می کند تا آن ها را به طرز عینی تر و ملموس تر ببینید و بتوانید برنامه ریزی روحی خود را تغییر دهید.

- اگر به ازدواج با کسی می اندیشید، آموخته هایتان را با او نیز در میان بگذارید و از او نیز بخواهید که این کتاب را بخواند و تمرین های آن را انجام دهد.

اگر در رابطه ای نیستید، در آن صورت این کار را با یکی از دوستان نزدیک خود انجام دهید. هرچه بیشتر درباره ی دریافت ها و ادراک های خود بنویسید، احتمال آن که آن ها را فراموش کنید کمتر می شود.

موضوع این فصل این بود که «چرا به اشخاص خاصی علاقه مند می شویم» ما درباره ی برنامه ریزی روحی، به پایان رساندن کار ناتمام کودکی، تلاش برای نجات پدر یا مادر و سایر انگیزه های ناسالم دیگر برای انتخاب همسر، در این فصل صحبت کردیم.

اما دلایل سالمی که برای عاشق شدن وجود دارند، کدامند؟ آیا چنین دلایلی وجود ندارند؟ آیا ممکن است همسری را انتخاب کنیم که او را واقعاً دوست داشته باشیم؟ البته که «بله». احساس اعجازگونه ی مرتبط بودن با یک شخص که عشق نامیده می شود، می تواند ما را به سمت کسی جذب کند. چیزی که به یاد داشتن آن مهم است این است که حتی در بهترین روابط ممکن است که بسیاری از انگاره های ناسالم نیز خود را آشکار کنند: به عنوان مثال، ممکن است در رابطه ای باشید و احساس خوشبختی کنید، اما متوجه شوید که زندگی همسر خود را رو به راه می کنید. یا احساس کنید که در برابر خواسته ی همسر خود مبنی بر صمیمیت بیشتر، مقاومت نشان می دهید. این رفتارها احتمالاً ریشه در برنامه ریزی احساسی شما دارند که پیش تر از آن صحبت کردیم.

پس اگر در رابطه ای خوب هستید و دریافتید که به دلیل برنامه ریزی احساسی خود به او علاقه مند شده اید، وحشت نکنید و نپندارید که باید به آن رابطه خاتمه دهید یا از همسران طلاق بگیرید. در هر رابطه، عناصری از التیام به چشم می خورند و هیچ

چیز بهتر از داشتن همسری نیست که با او احساس امنیت داشته باشید. می توانید برای التیام جراحات خود با یکدیگر کار کنید. و اگر در رابطه ای هستید که گمان می کنید ناسالم است ، فصل یازدهم از بخش سوم این کتاب را بخوانید تا دریابید که آیا به این رابطه ادامه بدهید یا خیر ؟

می دانم خواندن این فصل ممکن است دردناک و در عین حال روشنگر باشد . از این که شهامت آن را داشتید تا این فصل را تمام کنید ، نسبت به شما احساس غرور می کنم . جمله ای کوتاه و فوق العاده از «جورج سان تانیا » هست که می گوید : آنان که نمی توانند گذشته را به یاد بیاورند ، محکوم اند تا آن را تکرار کنند .

هیچ یک از ما هرگز نمی توانیم به طور کامل از تأثیرات گذشته ی خود رهایی یابیم . با این حال حقیقتاً باور دارم که با «به یاد آوردن» می توانیم انتخاب های دردناک گذشته را به درس هایی فوق العاده تبدیل کنیم تا ما را در ایجاد روابطی سالم ، پر مهر و مطلوب کمک کنند .

### فصل سوم :عاشق شدن به دلایل نادرست

برای عاشق شدن نیاز به دلیلی نیست .

تجربه ی عشق ، خود دلیل است .

(باربارا دی انجلیس ، در هفده سالگی )

(یادداشت شخصی )

در هفده سالگی هنگامی که به طرزی نومیدانه رویایی بودم و در دنیایی ایده آلیستی و رویایی زندگی می کردم ، سال 1968 بود . کتاب مورد علاقه ام «شازده کوچولو » بود که آن را «آنتونی دی سنت اگزوپری » نوشته است . آهنگ مورد علاقه ام «رویای غیر ممکن» بود که از « موزیکال برادوی » به نام «مرد لاماچا» گرفته شده بود . روزی ده بار این آهنگ را گوش می دادم ، زیرا کمکم می کرد تا به «ناممکن» ایمان داشته باشم . من به مردم ایمان داشتم ، به امید و صلح جهانی ایمان داشتیم و بالاتر از همه ، به «عشق» ایمان داشتم . برای من عاشق شدن ، بالاترین تجربه ی انسانی بود که وجود داشت . همان طور که از جمله ی کوتاه بالا پیداست ، واقعاً «خوب بودن» یا «بد بودن» رابطه و این که آن فرد برایم «مناسب» بود یا «نامناسب» اهمیت چندانی نداشت . من صرفاً مجذوب «عاشق بودن» شده بودم .

با گذشت سالیان و درس های بسیار ، آموختم که اگر به دلایل نادرست عاشق شده باشید احساس خوب «عاشق شدن» می تواند سریعاً به «تأسف» تبدیل گردد . آیا می توان به دلایل نادرست عاشق شد ؟ به رغم چیزی که در هفده سالگی فکر می کردم ، جواب این سؤال مثبت است .

ارتباط با یک فرد به دلایل نادرست ، یکی از راه های ایجاد روابط ناسالم و غیر ارضاء کننده است .

دلایل متفاوتی می توانند موجب می شوند تا بدون این که عاشق شده باشید ، با کسی رابطه ای را آغاز کنید . این فصل به داشتن یک رابطه با دلایل نادرست می پردازد . درحالی که هر یک از جملات زیر را می خوانید ، از خود بپرسید که آیا در گذشته دچار چنین اشتباهاتی شده اید یا خیر ؟ در روابط کنونی تان چطور ؟ هرچه الگوهای بیشتری از این قبیل را تشخیص دهید ، این موضوع را که چرا بعضی از روابط گذشته شان ، سبب درد و ناامیدی زیاد شما شدند ، بیشتر درک خواهید کرد و نیز قادر خواهید بود تا از ایجاد مجدد این الگوها در روابط آینده تان ، جلوگیری کنید .

هفت دلیل نادرست برای ازدواج :

1 - فشار (سن ، خانواده ، دوستان و غیره )

2 - تنهایی و استیصال

3 - گرسنگی جنسی

4 - بی توجهی به زندگی خود

5 - اجتناب از بزرگ شدن

6 - احساس گناه

7 - پرکردن خلاء های احساسی و روحی

دلیل نادرست (1)

. فشار

آیا بیشتر دوستان شما نامزد دارند و یا متأهل هستند و شما هنوز مجردید ؟

- آیا بیش از سی سال سن دارید و هنوز ازدواج نکرده اید ؟

- آیا آخرین فرد خانواده هستید که هنوز ازدواج نکرده است ؟

- آیا به تازگی طلاق گرفته اید ؟

اگر به هر کدام از سؤالات فوق پاسخ مثبت دادید ، احتمالاً درباره ی فشار ، چیزهایی می دانید . فشار تأثیری است که دوستان ، خانواده ، اجتماع و یا برنامه ریزی احساسی خودتان بر شما می گذارند و این پیام را به شما می دهند که «باید با کسی ازدواج کنید ، در غیر این صورت حتماً مشکلی دارید » اگر به دلایل بیرونی و یا درونی احساس اجبار می کنید ممکن است با کسی ازدواج کنید که در شرایط معمولی ، هرگز او را انتخاب نمی کردید .

در زیر ، بعضی از انواع مختلف فشار بررسی شده است :

فشار سنی

- زنی ، مردی سی و هفت ساله را که هنوز ازدواج نکرده است ، ملاقات می کند . او به دوستش تلفن می زند تا به او بگوید که تا چه حد هیجان زده است . اولین عکس العمل دوست او چنین است : «سی و هفت سالش است و هنوز ازدواج نکرده ؟ مشکل اش چیه ؟ »

- در عروسی پسر خاله یا دختر خاله تان شرکت کرده اید . در ضمن مراسم ، یکی از بستگان چنین می گوید : «تقریباً سی سالت است . پس چرا هنوز ازدواج نکرده ای ؟ »

این فشار سنی است . این نگرشی که «سن شما از حد مشخصی گذشته و هنوز با کسی نیستید ، پس غیرطبیعی هستید » البته این که آن سن ، چه سنی است ، از شخصی به شخص دیگر فرق می کند . خودآگاه یا ناخودآگاه احتمالاً سنی را به عنوان سن ازدواج مدنظر دارید . این سن ممکن است که از زمینه های خانوادگی شما ، سن ازدواج خواهران یا برادرانتان و یا از ذهنیت خودتان که سن «بلوغ فکری » چه سنی است ، آمده باشد .

به منظور درک خاستگاه فشار سنی ، باید به تاریخ هزاران سال پیش نگاه کنیم . بقای اقتصادی و فیزیکی یک خانواده براساس تعداد بچه های آن خانواده بنا شده بود . پسرها می توانستند در امور شکار ، مزرعه داری و یا حمایت خانواده در برابر دشمنان کمک کنند . دخترها در کارخانه کمک می کردند و به هنگام انتخاب جفت از طرف افراد مذکر دیگر ، موهبتی بزرگ محسوب می شدند . هرچه زودتر مرد یا زن جوانی ازدواج می کرد ، از آن جا که به تعداد افراد گروه می افزود و در خانواده هایی که ممتلكاتی داشتند ، وجود وارثانی که اندوخته های پدران خود را حفظ کنند ، تضمین می کرد . به یاد داشته باشید که عمر متوسط ، چیزی حدود نصف عمر متوسطی بود که امروزه در قرن بیستم شاهد آن هستیم . بنابراین یک دختر چهارده ساله ممکن بود که فقط حدود بیست تا سی سال دیگر زنده باشد .

به مجرد این که بیست تا بیست نه ساله می شد، دیگر «میان سال» به حساب می آمد. بنابراین کاملاً طبیعی بود که خانواده ی او بخواهند هنگامی که هنوز نوجوان است، ازدواج کند زیرا که بدین طریق می توانست فوراً صاحب فرزند شود. گرچه روزگاران بسیاری از آن ایام می گذرد، اما ما هنوز تا حد زیادی متأثر از طرز تفکری هستیم که پدران ما با آن زندگی میکردند. بنابراین اگر عمه یا خاله تان، شب سال نو شما را کنار میکشد و میگوید: «عزیزم، میدانم به من ربطی ندارد، اما چرا یک پسر خوب برای خودت پیدا نمی کنی تا سر و سامان و قراری بگیری؟» او احساسی را به زبان می آورد که ریشه در واقعیت های تاریخ دارد. صرف نظر از این که این فشار از جانب خانواده، دوستان یا حس فوریت شخصی خودتان باشد، اما در هر حال، نتیجه یکسان خواهد بود. ممکن است از استانداردهایی که از «همسر مطلوب» برای خود تعریف کرده اید، دست بکشید و چشم پوشی کنید. ضربه ی روحی به دنبال تجدید دیدار دوستان دبیرستانی رزان به تازگی بیست و هشت ساله شده بود که دعوتنامه ای جهت شرکت در مراسم تجدید دیدار مدرسه ی دوران ده سالگی خود، دریافت کرد. او توضیح داد: «آن وقت بود که واقعاً فهمیدم مجرد بودن یعنی چه؟ از مدت ها پیش به دنبال همسری مطلوب برای ازدواج بودم اما آن چنان سرگرم راه اندازی شغل مستقل خود بودم که حتی وقت فکر کردن به این را هم نداشتم که چه احساسی دارم. وقتی دعوتنامه را باز کردم و فکر دیدار دوستان قدیمی خود را کردم، خیلی افسرده شدم. تصور کردم که همگی، درهتلی هستیم. و تمام دوستان دخترم در کنار شوهرهایشان هستند و عکس های زیادی از بچه هایشان به همراه دارند. به من سلام می کنند و خوش آمد می گویند و این در حالی است که «من تنها فرد مجرد آن جا هستم».

«آنجا بود که سندی را دیدم. یک دوست ما را به هم معرفی کرد. فکر نمی کردم که به درد من بخورد، اما تصمیم گرفتم که فرصتی به او بدهم. ندانستم که چه شد، چشم هایم را باز کردم و دیدم که از ازدواج حرف می زنیم. الان وقتی که نگاه می کنم، می توانم ببینم که از همان ابتدا، مشکلات زیادی وجود داشتند. چیزهای ناخوشایند زیادی از سندی می دیدم و می خواستم او را اصلاح کنم. من سلیقه ی او را در مورد بسیاری از چیزها نمی پسندیدم. لباس پوشیدن، غذا، فیلم، حتی نگاه کردنش نیز آزاردهنده بود. می دیدم که در عین تحمل تمامی این چیزها، مدام به دیگران می گویم که چقدر خوشحال و راضی هستم». چندی بعد بیدار شدم که به خود اقرار کردم که دیگر نمی خواهم با سندی ازدواج کنم. می خواستم ازدواج خوبی داشته باشم. همین و بس. احساس می کنم مصادف شدن بیست و هشت سالگی، با «مراسم تجدید دیدار» فشار فوق العاده ای را روی من گذاشته بود که فوراً کسی را پیدا کنم. تا اینکه دیگران فکر نکنند تنها مانده ام. به هم زدن قرار ازدواج با او دردناک بود. زیرا مدت ها بود که تمام دوستان و خانواده ام میپرسیدند، «عروسی کی است» و حال مجبورم که هم آن ها و هم سندی را مأیوس کنم. رزان نمونه ای مطلوب از کسی که برای کاهش فشار بر روی خود، درگیر رابطه با کسی می شود؛ نه به این دلیل که واقعاً «فرد مناسب» را یافته است.

#### فشار از ناحیه ی خانواده و دوستان

بعضی از مردم نسبت به عقاید خانواده و دوستان شان آسیب پذیرند و اجازه می دهند که به اجبار روابطی را شروع کنند یا ادامه دهند که آن ها را خوشحال نمی کند. اگر خودباوری شما پایین است و یا بیش از حد تحت تأثیر اعضای خانواده تان هستید، این احتمال وجود دارد که صرفاً به جهت چیزهایی که دیگران فکر می کنند و نه بر مبنای خواسته ی واقعی خود، رابطه ای را شروع کنید.

لنی در حالی که سرش را میان دستانش گرفته بود ، نشست . با ناله ای گفت : «من همه را مأیوس کردم . حال چکار کنم ؟ » لنی ، چهل و چهار سالش بود و همسرش کریستا ، چهل و سه سال است .

آن ها یکدیگر را از زمان دبستان می شناختند . خانواده هایشان به یک کلیسا می رفتند و دوستان خوبی بودند . پس وقتی که لنی و کریستا از زمان دبیرستان به یکدیگر علاقه مند شدند ، والدین شان خیلی خوشحال شده بودند . او چنین ادامه داد : «نمی توانم زمانی را به یاد بیاورم که کسی درباره ی ازدواج ما حرف نزده باشد .

همه می گفتند که من و کریستا یک روز با هم ازدواج خواهیم کرد . انگار اصلاً از پیش اتفاق افتاده بود . مامان چیزهایی می گفت : «وقتی تو و کریستا بزرگ شدید ، چینی های مادر بزرگ به شما می رسد » و یا پدرم در حضور پدر کریستا به ما می گفت : «می دانی ساموئل ؟ من همیشه احساس می کنم که «ما» و «شما» با هم وصلت خواهیم کرد . امیدوارم که آن روز را ببینم » و کریستا هم سال ها ، اسم فامیل مرا با اسم خودش امتحان می کرد .

وقتی که دیپلم گرفتم . به نیروی دریایی رفتم . دوباره به دلیل آن که « پدرم » فکر می کرد برایم خوب است . همه فکر می کردند که وقتی از نیروی دریایی بیرون بیایم ، از کریستا خواستگاری می کنم و همین کار را هم کردم . الان که نگاه می کنم ، به یاد نمی آورم که تصمیم گرفته باشم این کار را بکنم . اصولاً « قرار بود » که این کار را بکنم . تصور کنید که آن ها تا چه حد خوشحال بودند . از آن پس احساساتم کرخت شدند ، نه به این دلیل که کریستا را دوست نداشتم نه ، او را به نوعی دوست داشتم ، اما آماده ی ازدواج با او یا هیچ کس دیگری نبودم .

حال بیست سال گذشته است و محصول این ازدواج سه بچه و چهار رابطه ی نامشروع است . بیش از این نمی توانم تحمل کنم . زندگی ام تباه شد . همسر و بچه هایم را می رنجانم و همه ی آن هایی را که دوست شان دارم مأیوس می کنم .»

به لنی که مثل یک پسر بچه ی وحشت زده گریه می کرد ، نگاه کردم . احساس همدلی زیادی نسبت به این مرد داشتم ، زیرا که مدت ها تحت فشار بر طبق خواسته های دیگران زندگی کرده بود . حقیقت این بود که او سال ها به حرف دل خود گوش نداده بود و بر طبق آنچه دیگران فکر می کردند ، تصمیم گرفته بود . او با انجام آنچه دیگران از او انتظار داشتند ، شانس عشق حقیقی و خوشبختی را از خود گرفته بود .

وقتی که نه از روی مصلحت ، بلکه از روی اجبار از جانب خود و یا دیگران کسی را انتخاب می کنید ، نیروی خود را از دست می دهید و پایان بدی را برای داستان عشقی خود به جان می خرید . اگر در چنین وضعی بوده اید و یا هستید ، از خود بپرسید که «شما» چه می خواهید و به این خواسته ی خود نسبت به خواسته ی دیگران اولویت ببخشید .

## دلیل نادرست (2)

### تنهایی و استیصال

شب ، تنها در بستر خود دراز کشیده اید . از آخرین باری که کسی را داشتید مدت ها گذشته است . بدن تان احساس تهی بودن می کند . قلبتان دردمند است . ذهن تان به گذشته می اندیشد . روزهای خوب گذشته را به یاد می آورید .

روزهایی که کسی شما را دوست داشت و به شما احساس ، «خاص بودن» می داد . ممکن است ناگهان به این فکر بیافتید که : «شاید بهتر باشد که به او تلفنی بزنم و به او بگویم که دلم برایش تنگ شده است . ضرری ندارد . شاید او آن قدر هم که من فکر می کردم ، بد نبود .»

- بعد از ظهر پنجشنبه است و بار دیگر برنامه ی مهیجی برای آخر هفته ندارید . دیگر از مجرد بودن خسته شده اید . از جمعه ها وحشت دارید . دیگر از این که یک فیلم ویدئو اجاره کنید و به تنهایی بنشینید و آن را تماشا کنید ، خسته شده اید . ناگهان مردی

را به یاد می آورید که شما را برای پنجشنبه شب به بیرون دعوت کرد به او گفته بودید که اگر کاری نداشتید دعوت او را خواهید پذیرفت. این پنجشنبه شب آزاد هستید و کاری ندارید. آیا به راستی می خواهید که با او ازدواج کنید؟ او به نوعی کسل کننده به نظر می آمد. تصمیم می گیرید که به او زنگ بزنید. هرچه باشد از قرار ملاقات با یک ویدئو کلپ که بهتر است.

- با زنی که برای ازدواج به شما معرفی کرده اند و چند بار نیز او را دیده اید، بیرون می روید. می دانید که او از شما خوشش می آید. اما او برای شما آنقدرها جذاب نیست. شام تان را تمام می کنید. او شما را به خانه اش دعوت می کند تا با پدر و مادرش صحبت کنید. واضح است که شما را دوست دارد. اما شما زیاد به او علاقمند نشده اید. از آخرین باری که به کسی احساس نزدیکی داشتید مدت ها می گذرد و دلتان برای آن احساس صمیمیت خاص، تنگ شده است اگر به خانه اش بروید، به این معنا نخواهد بود که مجبورید با او ازدواج کنید. این طور نیست؟

همگی ما می توانیم با داستان های بالا به نوعی ارتباط برقرار کنیم. از آن جایی که تنهایی را تجربه کرده ایم، برهه هایی از زندگی که از لحاظ روحی احساس تنهایی داشته ایم. مستأصل بوده ایم که به کسی مهر بورزیم. این مهم نبود که «چه کسی». هرکسی همه ما این چیزها را تجربه کرده ایم. اما متأسفانه چیزی که در ابتدا اقدامی از سر تنهایی و برای نزدیک شدن به انسانی دیگر شروع می شود، می تواند به رابطه ای پیچیده و دردآور تبدیل شود.

به عنوان مثال، زن اولین داستان بالا را در نظر بگیرید. او به همسر قبلی خود زنگ خواهد زد و به او خواهد گفت که تنهاست. او هم تصمیم خواهد گرفت که به نزد او بیاید و او را از «کسالت» درآورد. دست آخر هم... نهایتاً چشم باز می کنند و می بینند که رابطه شان را از سر گرفته اند. منتها فراموش می کند تا به این خانم بگوید که می خواهد با زن دیگری ازدواج کند. ماه ها شل کن، سفت کن تا دست آخر دوباره با هم به هم بزنند. این بار برای همیشه. این همه درد برای یک شب تنهایی.

زن داستان دوم با آن مرد بیرون خواهد رفت. اما چندان هم به او علاقه مند نیست. شش ماه بعد، آن زن مردی را می بیند و با او ازدواج می کند. حال مجبور است که مرد اول را که فقط از او سوء استفاده می کرد، برنجانند و به او بگویند که دیگر نمی خواهد او را ببیند. زیرا مردی را دیده است که بیشتر دوست دارد.

مرد داستان سوم ممکن است بخواهد فردا همه چیز را فراموش کند. اما دختر، چیزهای دیگری در سر داشته باشد. در واقع دختر با بودن همیشه در دسترس پسر، «در رابطه بودن» را برای پسر ساده تر کرده است. ممکن است این دختر، پسر را متقاعد به ازدواج با خود کند. اما یک روز پسر بیدار میشود، خانواده هایشان را ناراحت می کند و زندگی را بر خود و دیگران جهنم میسازد. این سه نفر فقط از روی بدشانسی خود را در چنین شرایط اسفناکی قرار نداده اند. آن ها به «دلایل نادرست» خود را درگیر روابطی بی سرانجام کرده اند.

وقتی که احساس تنهایی می کنید و به تنگ آمده اید، احتمال آن که انتخاب های ضعیف تری بکنید، بالا می رود و در نهایت از روابطی سر در خواهید آورد که ارضاء کننده نیست.

چگونه «تنهایی» نزدیک بود روندا را به کشتن بدهد داستان روندا، مثال غم انگیزی است از دردی که می توانید هنگامی که از روی استیصال عاشق می شوید برای خود و دیگران به وجود آورید. روندا، سی و پنج ساله، در کودکی اضافه وزن داشت. هنگامی که دوستان دبیرستانی او سرگرم بیرون رفتن بودند، او در خانه می نشست و خود را در تکالیف مدرسه غرق می کرد.

به دلیل موفقیت های فوق العاده ای او در مدرسه، یک بورس تحصیلی جهت یک دانشگاه خصوصی در شمال کشور، به او داده شد. او بدون این که هرگز با مردی بیرون رفته باشد وارد دانشگاه شد.

در طول یک سال اول دانشگاه روندا پنجاه پوند لاغرتر شد. او می گوید به دلیل دور شدن از خانه و غذاهای مادرش بوده است. وقتی در آینه نگاه می کرد ف نمی توانست آنچه را که میدید، باور کند. او جذاب شده بود. تنها وقتی که مردهای جوان به او توجه نشان می دادند، میتوانست باور کند که تغییر کرده است. پیش از آنکه کارل را ببیند، هرگز با هیچ پسری بیرون نرفته بود.

کارل در همان دانشگاه ، سال چهارم و در ضمن از خانواده ی ثروتمندی بود . او ورزشکار ، خوش تیپ و در عین حال بسیار سلطه جو بود .وقتی روندا به شام دعوت شد ، او حتم داشت که باید اشتباهی رخ داده باشد .چرا که هرگز فکرش را هم نمی کرد مردی تا این حد جذاب به او پیشنهاد ازدواج بدهد .درواقع روندا نمی دانست که از یک رابطه چه می خواهد .او هرگز قبلاً در رابطه ای نبود .بنابراین چند ماه بعد که کارل منحصرأً به او فکر می کرد ،روندا آن چنان از خوشحالی سر از پا نمی شناخت که دیگر توجه چندانی به خصوصیات دیگر کارل نشان نمی داد .خصوصیاتی که بدون اغراق ، به نوعی عجیب و غریب بودند .برای مثال ، کارل دوست داشت قمار کند آن هم نه فقط پول های کم ، بلکه پول های کلان .او همچنین انحرافات جنسی داشت و می بایست که با روندا به طرزی خشن رفتار می کرد تا بتواند لذت ببرد و وقتی هم که روندا نبود ، بارها به سینماهایی که فیلم های مستهجن پورنوگرافی نشان می دادند ، یا به بارهای «استریپ» می رفت .

روندا دختر باهوشی بود .یک جای ذهنش می دانست که باید مشکلی در کار باشد .اما نمی خواست کارل را از دست بدهد .زیرا که کارل تنها مردی بود که تا آن وقت واقعاً روندا را خواسته بود .بنابراین مشکلات را نادیده می گرفت و هرچه بیشتر تلاش می کرد ، تا کارل را خوشحال و راضی نگه دارد .وقتی که کارل به او پیشنهاد ازدواج داد روندا دیگرشکی نداشت که رویاهایش تحقق پیدا کرده اند .

پانزده سال بعد وقتی روندا پیش من آمد ، در یک قدمی بیماری روانی بود . در اندک زمانی ، رویاهایش از یک «ازدواج ایده آل» به یک کابوس تبدیل شده بودند.کارل یک قمار باز دائمی و معتاد به روابط جنسی با خلق و خویی تند بود .رفتارش به طرز فزاینده ای رو به وخامت گذاشت .تا آن جایی که تمام ارثیه ی خانواده اش را در قمار از دست داد و مانند بعضی از مردها که بین روابط جنسی و خشونت تداعی معانی دارند ، نیازش به رابطه همراه با خشونت ،بیشتر و بیشتر شده بود تا آن جایی که پیش از آن روندا را کتک می زد دختر «کوچک» و «چاق» درون روندا به حدی از دست دادن کارل می ترسید که رفتار او را تحمل می کرد .تا شبی که به من تلفن زد ، آن شب اولین شبی بود که روندا در مقابل آزار و اذیت کارل ایستاده بود و در نهایت کارل به او تجاوز کرده بود ،روندا نیز از ترس زندگی اش با دو بچه ی خود به خانه ی یک دوست فرار کرد .

التیام روندا تنها در ترک کردن کارل نبود ،بلکه در بخشیدن خود به دلیل زندگی با او به مدت طولانی بود .او باید سخت تلاش می کرد تا بفهمد که استیصال برای «دوست داشته شدن» او را به جایی کشانده بود که چنین رفتار غیر انسانی را از طرف شوهرش تحمل کند .

مورد روندا حد اعلای ماجراست .اما الگو و انگاره ی این رفتار ،معمولاً این طور نیست .اگر حدس می زنید که اجازه داده باشید انتخاب های شما متأثر از آسیب پذیرتان شده باشند و روابط ناخوشایندی داشته اید ، هیجان زده خواهید شد اگر بدانید که خوشبختی فقط در گرو یک تصمیم درست است . راه حل این است که عاقلانه تر تصمیم بگیرید .استانداردهای خود را صرف این احساس که «زمانه سخت شده»پایین نیاورید .شما مغازه ای نیستید که لازم است با به حراج گذاردن اجناس کهنه و قدیمی خود ، از شر آن ها خلاص شود. شما انسانی ارزشمند و دوست داشتنی هستید که استحقاق رابطه ی دلخواه خود را دارید .

### دلیل نادرست (3)

#### گرسنگی جنسی

آیا تا به حال شده است که برای نیاز شدید جنسی ، سعی کنید تا خود را متقاعد سازید به کسی بیش از آنچه واقعیت دارد ، علاقه مند هستید ؟

- آیا تا به حال چیزهایی را از شخص مورد علاقه تان نادیده گرفته اید ؟ چیزهایی که برایتان خوش آیند نبودند ، تنها به دلیل این که رابطه ی جنسی خود را با او از دست ندهید ؟

شما می دانید که من درباره ی چه چیز حرف می زنم. مدت هاست که مجردید و به ازدواج با کسی که به طور معمول او را انتخاب نمی کنید ، فکر می کنید . فقط به این دلیل که از لحاظ جنسی احساس گرسنگی می کنید . نهایتاً با این حقیقت رو به رو می شوید که ازدواج آن چیزی نیست که می پنداشتید و حال مجبور هستید که اعلام کنید فقط برای شهوت جنسی بوده است . چقدر شرم آور و تحقیر آمیز و درعین حال تا چه حد معمول و رایج .

من داستان های بی شماری از مردان و زنانی شنیده ام که فقط برای لذات جنسی ، درگیر روابطی جدی شده اند . وقتی چنین فشارجنسی را احساس می کنید ، آمادگی آن را دارید که با هرکسی از راه برسد ، رابطه ای جدی برقرار کنید و برای آن که خود را متقاعد کنید که کارتان درست است ، چشم خود را روی آن چه می بینید می بندید .

نکته ی مهم آن است که در اینجا دیگر موضوع عاشق شدن مطرح نیست . چرا که شما نسبت به آن شخص جاذبه ی شدید جنسی دارید . من این را « کوری شهوانی » می نامم و در فصل چهارم درباره اش صحبت خواهیم کرد . با گرسنگی جنسی ممکن است به کسی علاقه مند شوید که حتی چندان نیز برایتان جذاب نیست . شما فقط کسی را می خواهید (هر کسی) که بتوانید با او رابطه ی جنسی داشته باشید .

#### دلیل نادرست (4)

عدم توجه به زندگی خود

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید ، که عاشق بودن تا چه حد از تمرکز شما به اموردیگر می کاهد ؟ هم و غم شما این می شود که برای مثال ، چگونه احساسی دارد ؟ احتیاجاتش چیستند ؟ چگونه می توانید او را خوشحال کنید ؟ یا این که چگونه رفتار شما ، او را تحت تأثیر قرار می دهد ؟ پس تعجبی نیست اگر که اغلب نه به آن دلیل که شخصی مناسب را یافته ایم ، بلکه از آن رو به روابط پا می گذاریم که بهانه ای برای سر باز زدن از زندگی و امور خودمان داشته باشیم .

آیا از روابط به منظور اجتناب از پرداختن به زندگی خود استفاده می کنید ؟

جملات زیر را بخوانید و از خود پرسید که آیا درباره ی شما چه در گذشته و چه در حال صدق می کنند یا خیر :

- سابقه ای از روابط غیر ارضاء کننده دارم .

- هرگز بدون این که با کسی رابطه داشته باشم مدت زمان زیادی نمی توانم « سر کنم ».

- روابطم عموماً بسیار وقت گیر هستند .

- در بخش های زیادی از زندگی شخصی خودم ، عملکرد مطلوب را ندارم .

- برنامه ها ، طرح ها و رویاهایی دارم که هنوز آن ها را دنبال نکرده ام .

- وقتی با کسی رابطه دارم ، به علایق و دوستان خودم وقت کمتری اختصاص می دهم .

- معمولاً کمی زود عاشق می شوم .

- از تنها بودن با خودم لذتی نمی برم و ترجیح می دهم که با دیگران باشم .

- وقتی که بر روی برنامه ای کار می کنم ، تلفن ، نیازهای دیگران ، چیزهای بی اهمیت دیگر و ... حواسم را پرت می کنند .

- در مقایسه با خودم ، به مراتب ساده تر می توانم به دیگران به منظور حل مشکلات شان انگیزه بدهم .

اگر با برخی از جملات فوق ارتباط برقرار کردید ، این احتمال وجود دارد که از روابط به منظور اجتناب از پرداختن به زندگی خودتان استفاده می کنید . ممکن است چیزی که آن را «دل مشغولی» به عشق می پندارید ، همان « رویگردانی » وافر شما از خود و مسائل تان باشد ، چرا که اگر مدام مشغول عشق ورزیدن به کسی باشید و تمام وقت تلاش کنید که آن ها را خوشحال کنید و نیازهای آنان را برآورده سازید ، دیگر وقتی نخواهید داشت که به نیازهای خود بپردازید یا حتی رویاهایتان را دریابید .



بسیاری از مردم از این رو به روابط نیاز دارند که از کمبود شور و شوق و بی هدفی در زندگی خودخسته شده اند و به جای آن که به درون خود نگاه کنند و دلیل این احساس را از درون خود جویا شوند ، خود را درگیر روابط عشقی می کنند و «آن» را هدف خود قرار می دهند. چنین روابطی هرگز سرانجامی نخواهد داشت ، از آن رو که در چنین مواقعی ، شما عاشق آن شخص نیستید ، بلکه شیفته ی «سرگرمی» و «دل مشغولی» خود به رابطه تان هستید و هنگامی که رابطه پایان می پذیرد ، بار دیگر با خودتان تنها خواهید شد .

چرا مریبت می بایست «روزه ی رابطه» می گرفت ؟

مریبت روزی در یکی از سمینارهای من برخاست و اعلام کرد که از سندرم «عدم کارایی روابط» دررنج است. سندرمی که در کتاب «رازهای درباره ی عشق» راجع به آن نوشته ام. او شکایت کرد که: «از این که مدام در زندگی ، مرد عوض می کنم ، خسته شده ام. دوست دارم سر به کوهستان بگذارم و یک راهبه شوم. من از روابطی احمقانه سر در می آوردم و تا آن جا ادامه می دهم که دیگر نتوانم تحمل کنم و بعد به آن ها خاتمه می دهم. چند هفته ی اول از این که با خودم تنها هستم ، خیلی خوشحالم. آپارتمانم را تمیز می کنم و کارهایی را که مدت ها می خواستم انجام دهم اما وقتش را نداشتم ، انجام می دهم. اما ناگهان احساس می کنم که دیگر تاب ندارم و نمی دانم چه می شود که از یک مهمانی و یا یک رستوران سر در می آورم و دوباره روز از نو روزی از نو».

من از مریبت پرسیدم که شغلش چیست ؟ او سریعاً معذب شد: «خب ، فعلاً در حال حاضر در یک آرایشگاه پایین شهر کار می کنم. اما همین که سالن خودم را باز کنم ، دیگر برای کسی کار نخواهم کرد». مریبت همواره این آرزو را داشت که یک دکوراتور داخل ساختمان شود. اما همین که درباره ی آن پرسیدم ، معلوم شد هیچ گاه برای آن قدمی برنداشته بود. او همیشه به خودش گفته بود که باید درس بخواند و مدرکی بگیرد و یا نزد کسی که «دکوراتور داخلی» است شغلی پیدا کند. با وجود این هرگز این کار را نکرده بود و هر وقت تنها می شد ، از طرح ها و هدفهایش به هیجان می آمد. اما دوباره با «ترس از شکست» رو به رو می شد. دست آخر هم با پرسه زدن در بارها به دنبال مردی جدید می پرداخت. او از هر رابطه ی جدید به منظور اجتناب از رویارویی با مسامحه کاری هایش استفاده می کرد .

من به او یادآوری کردم که به طرز مشابهی که بعضی از مردها از زن ها برای روابط جنسی استفاده می کنند او نیز از مردهایی که در زندگی اش وجود داشتند ، برای سرگرم کردن خود و رو به رو نشدن با مسائل زندگی اش استفاده می کرده است. او موافقت کرد که به مدت شش ماه «روزه ی رابطه» بگیرد. بدین معنا که با هیچ مردی بیرون نرود ، در هیچ باری پرسه نزند و نه هیچ چیز دیگر. او قول داد که در خلال این مدت رابطه ای را با خود پایه ریزی کند و رویاهایش را نیز مجدداً پی بریزد. همین که به زندگی خود نظم و ترتیب بدهد ، دیگر نیازی نخواهد داشت که در پشت روابط عشقی ، خود را پنهان کند و خواهد توانست که سر فرصت ، کسی را پیدا کند که با او زندگی سالمی را ایجاد کند .

اگر حدس می زنید که از روابط به منظور اجتناب از پرداختن به زندگی خود استفاده می کرده اید ، «روزی رابطه» بگیرید. ممکن است در ابتدا مشکل باشد. اما شما را وادار خواهد کرد با مسائلی رو به رو شوید که از رویارویی با آن ها امتناع می کردید .

دلیل نادرست (5)

اجتناب از بزرگ شدن

بسیاری از مردم نه از روی آمادگی جهت قسمت کردن غنای زندگی خود با شخص دیگر بلکه از این رو رابطه ای را آغاز می کنند که می خواهند از آن ها حمایت و مواظبت شود. این مردها و زن ها سعی می کنند که از بزرگ شدن اجتناب کنند ، بنابراین

کسانی را برای خود انتخاب می کنند که نقش «بابا» و «مامان» را برای آن ها بازی کنند. این روابط در جهت آموختن و رشد دو طرف نیستند. بلکه بر مبنای وابستگی ایجاد شده اند. احتمال اینکه چنین رابطه ای باشید وجود دارد. اگر:

- «تفاوت سنی زیادی میان شما و همسرتان وجود داشته باشد.

- تفاوت عمده ای میان موفقیت های شغلی شما و همسرتان وجود داشته باشد.

- تفاوت بزرگی میان سطح تجارب زندگی شما و همسرتان وجود داشته باشد.

- یکی از طرفین برای کمک و نصیحت به دیگری چشم دوخته باشد.

در این گونه روابط، شما خود را متقاعد می کنید که عاشق هستید. درحالی که صرفاً جایگزینی برای «مادر» و «پدر» یافته اید. کاترینا هنر پیشه ی بیست و پنج ساله، نمونه ی بارزی است از زنی که به طرز عادت گونه ای به دلایل نادرست عاشق می شد و دلیل نادرست مورد علاقه ی او نیز «اجتناب از بزرگ شدن» بود. هنگامی که ازدواج دو ساله ی او با سایمون، وکیل سی و چهار ساله، در معرض خطر جدی قرار گرفت، برای کمک نزد من آمد. سایمون از عشق او دلسرد شده بود و به جدایی فکر می کرد. کاترینا نیز در وحشت روحی به سر می برد. او درحالی که گریه می کرد گفت: «سایمون تمام زندگی من بود. نمی توانم بدون او زندگی کنم. حاضرم هر کاری بکنم تا او را نگه دارم».

من به سخنان کاترینا درباره ی رابطه شان با سایمون گوش دادم و تشخیص دادم که گرچه روش سایمون را در حمایت و مواظبت از او می پسندید، اما واقعاً «او» را دوست نداشت. وقتی او درباره ی اوقاتی که با یکدیگر بودند صحبت می کرد، چیزی را که سایمون برایش خریده بود، جایی که او را برای تعطیلات برده بود، نصیحت هایی که درباره ی شغلش به او کرده بود و یا کمک هایی را که برای حل مشکلاتش به او کرده بود با جزئیات زیادی توضیح می داد. فکر نمی کنم که کاترینا آنقدرها هم سایمون را خوب شناخته بود. سایمون فقط «بابا» بود و درهرمشکلی، کاترینا را بی شائبه کمک می کرد. پدر کاترینا وقتی که او چهار ساله بود، خانواده را ترک کرده بود. از آن هنگام کاترینا فقط او را دو بار دیده بود. او تشنه ی یک نیروی مذکر قوی بود و این همان چیزی بود که در سایمون یافته بود. دو کاندید ازدواج قدیم او نیز بزرگتر و پخته تر از او بودند. کاترینا در واقع با گفتن این جمله که «فکر می کنم که فقط مردهای بزرگتر از خودم را دوست دارم» خود را گول می زد.

وقتی که سایمون را ملاقات کردم، او را مردی حساس که احساس گناه می کرد، یافتم. او به من گفت: «کاترینا را خیلی دوست دارم. اما فکر نمی کنم ما برای هم مناسب باشیم و گمان نمی کنم که کاترینا نیز آمادگی ازدواج با کسی را در حال حاضر داشته باشد. وقتی که اولین بار به یکدیگر علاقه مند شدیم، حس حمایتگرانه ای نسبت به او پیدا کردم احتمالاً بیش از آن هم باید از او مواظبت می کردم. ظرف شش ماه گذشته، متوجه شدم که آن نقش ها، می بایست تغییر کنند. اما هرچه سعی می کنم تا رهایش کنم و او را تشویق کنم که روی پاهای خود بایستد، مرا متهم می کند که او را «ترک کرده ام» در این مرحله می خواهم که او را برای همیشه ترک کنم. گمان نمی کنم که او حتی بخواهد رشد کند».

ارزیابی سایمون از کاترینا دقیق بود. او نمی خواست که بزرگ شود و از ازدواجش به عنوان راهی برای «اجتناب از بزرگ شدن» استفاده می کرد. به این معنا که مردی را پیدا می کرد که نقش «حمایتگر» را با او بازی کند. کاترینا به منظور برآورده کردن احتیاجاتی که از دوران کودکی با خود حمل می کرد، عاشق می شد و از پذیرفتن مسئولیت زندگی خود سر باز می زد.

به طوری که بعداً توضیح خواهم داد، تمام روابط خوب عناصری از التیام را در چرخه ی خود دارند و برخی زمان ها زن نقش «مادر» را برای شوهر خود و مرد نیز به نوبه ی خود نقش «پدر» را برای همسر خود بازی می کند. گرچه وقتی بیشتر اوقات به بازی کردن این نقش ها می پردازید به این معنا است که از رابطه برای باقی ماندن در حالتی «بچه گانه» و بی مسئولیت استفاده می کنید.

آیا تا به حال فقط به این دلیل که به احساسات کسی لطمه ای زنید، با او ازدواج کرده اید ؟

- آیا تا به حال فقط به این دلیل که دل کسی را نشکنید، به رابطه با او بیش از آن چه باید ادامه داده اید ؟

- آیا تا به حال با کسی رابطه داشته اید که می دانستید بیش از آن چه شما به او علاقه دارید، او به شما علاقه مند است، اما آنقدر احساس گناه می کردید که نمی توانستید رابطه را تمام کنید ؟

اگر به هر کدام از سؤالات بالا پاسخ مثبت دادید، پس دلیل نادرست ششم را برای ازدواج می فهمید، «احساس گناه». احساس گناه ممکن است انگیزه ی عجیبی برای شروع یک رابطه و یا ادامه ی آن به نظر برسد. اما همیشه اتفاق می افتد. شما به خود می گوئید که این احساس همان عشق است در حالی که چیزی جز همدردی یا در انتها درجه ی آن «حس ترحم» نیست. شما در موقعیت های عاشقانه نه از آن رو که می خواهید، بلکه به این دلیل که از آنچه پس از اتمام رابطه، اتفاق خواهد افتاد، می ترسید. شما زندانی احساس گناه خود هستید.

آیا زندگی عشقی تان را «احساس گناه» اداره می کند.

جملات زیر را بخوانید و ببینید چه تعداد از آن ها درباره ی شما صدق می کنند ؟ چه در گذشته و چه در حال.

- شما به سختی می توانید به دیگران، «نه» بگوئید به خصوص به آن هایی که دوستشان دارید.

- شما در خانواده ی مختلی بزرگ شده اید که احساسات شما به حساب

نمی آمدند. (به عنوان مثال: والدین الکلی، انتقادگر یا کنترل گر).

- شما با این احساس مسئولیت که دیگران را خوشحال و راضی کنید، بزرگ شده اید، (یکی از والدین شما مشکلی داشت و احتیاج به نجات دادن داشت. یک «والد» مجرد که تا حد زیادی از لحاظ مهر و محبت، به شما متکی بود و ...

- شما مشکل می توانید احتیاجات خود را بشناسید و حتی مشکل تر نیز می توانید از کسانی که دوستشان دارید، برای برآورده کردن نیازهایتان تقاضا کنید. - شما خود را به عنوان فردی احساسی و بخشنده می شناسید و از این موضوع نیز احساس غرور می کنید. از این که شما را «خودخواه» بنامند، بسیار رنجیده خاطر می شوید.

- شما از رنجاندن دیگران می ترسید و نهایت تلاش تان را می کنید تا مطمئن باشید هیچ چیز از چیزهایی که می گوئید یا انجام می دهید، موجب رنجش عزیزانتان نشود.

- شما به مراتب ساده تر می توانید برای دیگری از پول یا وقت خود مایه بگذارید تا برای خودتان.

- وقتی که عزیزان شما از مشکلاتشان حرف می زنند، احساس بدی پیدا می کنید و احساس می کنید که حتماً مجبورید، به آن ها کمک کنید تا راه حلی پیدا کنید.

- در هنگام بیان نظر یا احساس شخصی خود، اگر حس کنید که این احساس شما نسبت به آن فرد او را می رنجاند، از بیان آن صرف نظر می کنید.

- شما از این که از نزدیکان خود پولدارتر، خوشبخت تر و یا موفق تر باشید، احساس خوبی ندارید.

اگر با تعداد کمی از این جملات ارتباط برقرار کردید، احتمالاً به همان اندازه ی بیشتر مردم، تحت تأثیر «احساس گناه» هستید. اگر بیش از چهار جمله از جملات فوق درباره ی شما صدق می کند، احتمالاً اجازه می دهید که احساس گناه در انتخاب

های عشقی شما دخالت داشته باشد. اگر با اکثر این جملات ارتباط برقرار کردید، یقیناً نادرست عاشق می شوید.

چگونه احساس گناه دانیل را به کابوسی احساسی کشاند.

دانیل نمونه‌ی بارز عاشق شدن به دلایل نادرست بود. او جذاب، در عنفوان سی سالگی و یک کارگردان موفق تلویزیونی بود. اما انتخاب‌های او بسیار بد بودند.

دانیل تنها پسر یک مادر دراماتیک و پدری نامرئی بود. مادر دانیل فوق‌العاده متوقع بود که دانیل برایش وقت بگذارد به او توجه کند و به او عشق بورزد. در غیر این صورت لب‌هایش آویزان می‌شد و از لحاظ روحی و جسمی حتی مریض می‌شد. پدر دانیل تا آنجا که می‌توانست بسیار زیرکانه وقتش را به کار کردن می‌گذراند. از آن جا که یقیناً همسرش نیز هنگام ازدواج با او چنین رفتار می‌کرده است و دانیل چنین شرح داد: «مادرم متخصص این بود که به من احساس گناه بدهد. در دوران دبیرستان هرگاه می‌فهمید که می‌خواهم آخر هفته بیرون بروم، به راحتی مریض می‌شد، یک شیشه‌ی آمونیاک، به یک دست و یک دستمال نمدار در دستی دیگر، روی کاناپه دراز می‌کشید و می‌گفت: «عزیزم، نگران من نباش. برو بیرون برای خودت خوش بگذران. اگر اتفاقی افتاد، آمبولانس خبر می‌کنم.»

هنگامی که دانیل برای دانشگاه به شهر دیگری رفت، می‌پنداشت که دیگر روابط ناسالم خود را با مادرش پشت سر گذاشته است. همانگونه که در فصل دوم دیدیم، برنامه ریزی احساسی شما همواره با شما خواهد بود حتی اگر از والدین تان نیز جدا باشید. بنابراین، هنگامی که دانیل درباره‌ی ازدواجش با السا صحبت می‌کرد، تعجبی نکردم:

«السا یک دستیار عکاس بسیار زیبا با ظاهری زنانه و بیست و شش ساله بود که دانیل در یک میهمانی با او آشنا شده بود. دانیل به یاد می‌آورد که: «اولین چیزی که متوجه آن شدم، این بود که او چقدر شکننده به نظر می‌رسید. مثل یک عروسک چینی، او گفت که به تازگی، رابطه‌ی فوق‌العاده‌ی آزار دهنده را پایان داده است. درحالی که چیزهایی را که بر سرش آمده بود برایم توضیح می‌داد، چشم‌هایش از اشک پر شد. برای او احساس تأسف می‌کردم.»

دانیل و السا شروع به فکر کردن درباره‌ی ازدواج کردند. دانیل می‌دانست که اعتماد به نفس السا بسیار پایین است و از این رو روزی چندین بار به او تلفن می‌کرد تا به او اطمینان دهد که تا چه حد او را دوست دارد. به زودی السا دانیل را به چشم «ناجی» خود می‌دید.

در دام حس گناه

در ابتدا دانیل احساس خوبی نسبت به رابطه‌اش با السا داشت. اما پس از چند ماه احساس نگرانی می‌کرد و توضیح داد: «از این که مدام مجبور بودم تا احتیاجات و توقعات السا را برآورده کنم، دیگر احساس خفگی می‌کردم. اما هر وقت که به او می‌گفتم به اندکی آزادی احتیاج دارم، وحشت زده می‌شد، گریه و زاری و هق‌هق سر می‌داد. جیغ می‌زد و از من می‌خواست که او را ترک نکنم. این کارهایش آن چنان مرا تکان می‌داد که به او در قبال هرچه می‌خواست، قول مساعد می‌دادم. سپس برای مدتی اوضاع آرام می‌شد و من دوباره احساس ناراحتی می‌کردم و دوباره این چرخه ادامه پیدا می‌کرد.»

دانیل این طور ادامه داد: «از این که چطور زندگی من به جدایی کشید، چیزی نپرسید. این موضوع بر من می‌گردد به تولد السا و این حقیقت که من هرگز نمی‌توانستم او را برنجانم. احساس می‌کردم که به دام افتاده‌ام. اگر مطابق میل و خواسته‌ی خودم او را ترک می‌کردم، او می‌مرد. اگر به زندگی با او ادامه می‌دادم، خود را از بین می‌بردم. هفته‌ها در حالی که افسرده بودم این طرف و آن طرف می‌گشتم و در همین اثناء بود که با جسی آشنا شدم. او بسیار شاد، خشنود، مستقل و قوی بود و من آرزو داشتم همسری داشته باشم که احساس اجبار و این احساس گناه لعنتی را به من ندهد. چندی بعد تصمیم گرفتیم که با هم ازدواج کنیم.»

دانیل با ناله‌ای گفت: «دکتر باربارا، قرار است که من و جسی ماه دیگر ازدواج کنیم. می‌دانم که نمی‌توانم او را از دست بدهم. اما از این که با این کارم به السا آسیب بزنم، احساس بدی دارم. چه خواهد شد اگر حقیقت را به او بگویم؟»

وقتی اضطراب و تشویش را در چشم های دانیل دیدم ، دلم برای او سوخت . او مردی بود که به فکر خود ، ازدواجش را با نیت های خوبی آغاز کرده بود :این که به زنی کمک کند ، زنی که شدیداً صدمه دیده بود . حال طوری شده بود که خود نیز بیشتر او را می رنجاند . چگونه دانیل در چنین موقعیت دردناکی قرار گرفت ؟ او اجازه داد احساس گناه انگیزه اش باشد ، تا عشق واقعی . اگر در گذشته یا حال زندانی احساس گناه بوده اید یا هستید و فقط به این دلیل که اگر کسی را ترک کنید احساس گناه می کنید ، به جمله ی زیر فکر کنید :

وقتی که از روی احساس گناه و نه از روی عشق تصمیم می گیرید که با کسی باشید هم به آنان کم فروشی کرده اید و هم به خودتان .

## دلیل نادرست (7)

پر کردن خلاء های احساسی و روحی خود

معتقدم که یکایک ما در این زندگی در حال مبارزه و تلاش برای درک و شناخت رابطه مان با کل هستی هستیم و همگی آرزومندیم تا احساس کنیم بخشی از این کائنات هستیم که در آن زندگی می کنیم و نه چیزی جدای از آن . این اشتیاق روحی ماست که به گونه ای با منبعی متعالی از قدرت و معنویت متصل شویم . ما کودکانی هستیم با اندامی بزرگ سالانه ، با این حسرت و آرزو که دوستان بدانند ، پذیرفته شویم و کامل باشیم . این اشتیاق نوع بشر است که با آنانی که در کنار اویند مرتبط شود . نکته ی فوق العاده ای که در رابطه با عشق وجود دارد این است که می تواند شما را از احساس سرور ، شادمانی و تعلق خاطری که شبیه آن را در هیچ جای دیگری نمی توانید بیابید ، پر کند و بدین گونه است که این عطش را سیراب می کند . عشق به موجودیت و هدف متعالی شما از هر آن چه انجام می دهید معنا می بخشد . با این وجود ، این موهبت هنگامی که به منظور پر کردن خلاء های احساسی و روحی خود از آن استفاده می کنید ، می تواند خطرناک باشد . خلاء هایی که خود باید بیاموزید که چگونه پر کنید .

یک ازدواج حقیقتاً سالم ، حس قدردانی دو طرف درگیر در رابطه را نسبت به شگفتی ها و رازهای خلقت بالا می برد و درهای رشد و تعالی روحی آن ها را می گشاید . همچنین به هر کدام از این دو شخص کمک می کند که زخم های دوران کودکی خود را التیام بخشد و خودباوری آن ها را از طریق احساس « دوست داشته شدن » و « پذیرفته شدن » از طرف شخص مقابل ، بالا می برد . اما وقتی که زندگی را با مقادیر قابل توجهی خلاء احساسی و روحی شروع می کنید ، برای خود و همسران درد و رنج به همراه خواهید آورد .

در زیر دو مشکل اساسی ناشی از خلاء احساسی و روحی را آورده ایم :

1 - شما به منظور پرکردن خلاء های روحی خود و نه برای آن که فرد مناسبی یافته اید ، به روابط وارد می شوید .

وقتی احساس خلاء روحی می کنید که از درون به طور مداوم احساس خالی بودن دارید . این خالی بودن ممکن است در مراحل معتدل تر مانند یک نگرانی و یا تنش تجربه شود و در مراحل حادثر به درد ، افسردگی و نومیدی تبدیل گردد . همچون حیوانی که از شدت گرسنگی رو به مرگ است و هر چیزی را می خورد تا از درد تنهایی خود ، به هر رابطه ای اعم از سالم یا ناسالم ، با محبت و صمیمی یا خشونت آمیز ، ارضاء کننده یا تباه گر ، تن دردهید . صرف این فکر که : « من با یکی رابطه دارم » موقتاً احساس تنهایی شما را تعدیل خواهد کرد و بودن با آن شخص برای مدتی احساسی رضایت بخش به شما خواهد داد زیرا که دیگر مجبور نخواهید بود تنها باشید .

کاملاً واضح است که یک فرد در چنین شرایطی تا چه حد آسیب پذیر است . در زمان هایی که فرد به دلایل نادرست به افراد نامناسب و در روابط نامناسب درگیر می شود، تنها پس از گذشتن از دوران اوج رابطه با یک فرد است که با ماهیت آن فرد رو به

رو می شوید و چه دردناک است که دریابید نه تنها احساس خلاء تان مرتفع نشده است بلکه حتی حضور چنین شخصی، احساس خلاء و تنهایی تان را بیشتر نیز می کند .

ممکن است ببینید که مرتباً از رابطه ای به رابطه ی دیگر می روید و هیچ گاه احساس رضایت نمی کنید و می اندیشید که سرانجام چه موقع «همسر ایده آل» خود را پیدا خواهید کرد ؟ تنها وقتی رهایی خواهید یافت که دریابید پیش از آن که آماده ی رابطه ی سالم با فردی باشید ، باید که قلب و روح خود را اغناء کنید . همان طور که متخصصان تغذیه به شما می گویند با شکم خالی به خرید نروید ، زیرا هر غذای ناسالمی را انتخاب خواهید کرد . نصیحت من نیز به شما این است که هرگز پیش از آن که روح و زندگی خود را سرشار کنید ، به خواستگاری «شریک زندگی تان» نروید . یا حداقل وقتی بروید که از احساس خلاء و تنهایی مفرط ، رو به مرگ نباشید .

2 - در روابطی که احياناً نيز می توانند براي تان مناسب باشند وارد می شوید ، اما انتظار دارید که آن روابط خلاء روحی تان را پر کنند ، درحالی که خودتان باید خودتان را سرشار می کردید .

بارها می شنوم بسیاری از مردم ، از این شکایت دارند که شریک زندگی شان به آن ها احساس کامل بودن نمی دهد و این که رابطه بیش از این ارزش ادامه دادن را ندارد . این شکایت کسی است که خود احساس خالی بودن و عدم کمال می کند . چنین شخصی توقع دارد که معشوق او خلاء های احساسی و روحی اش را که به مدت طولانی و حتی پیش از شروع رابطه اش با خود حمل می کرده است پر کند .

اگر احساس تهی بودن می کنید ، هیچ شخصی صرف نظر از این که چقدر هم شما را دوست داشته باشد قادر نخواهد بود خلاء روحی شما را پر کند .

شما می توانید رابطه ای مطلوب را با این چشمداشت که همسر تان ناجی احساسی و روحی شما باشد ، خراب کنید . تنها شمايید که می توانید این جاهای خالی را پر کنید . تنها شمايید که می توانید خود را نجات دهید . این معقول است که از همسر خود انتظار داشته باشید تا به تنهایی شما نیافزاید یا شما را در التیام زخم های تان حمایت کند و به شما عشق بورزد یا به شما بیاموزد که چگونه خود را دوست بدارید ، اما در نهایت این شمايید که باید قهرمان خود باشید .

آیا از لحاظ احساسی و روحی تهی هستید ؟

در زیر آزمونی است که به شما در فهم این نکته که تا چه حد از خلاء احساسی و روحی رنج می برید ، کمک می کند . به جملات زیر به دقت فکر کنید .

اگر این جملات درباره ی شما :

«بارها» صدق می کنند ..... به خود 0 نمره دهید . «بیشتر» صدق می کنند ..... به خود 4 نمره دهید . «گاه گاه» صدق می کنند ..... به خود 8 نمره دهید . «به ندرت» یا «هرگز» صدق می کنند .... به خود 10 نمره بدهید . 1 - هنگامی که تنها باشم و کاری نباشد که آن را انجام بدهم ، احساس خوبی ندارم . نیاز دارم که رادیو و تلویزیون را روشن نگه دارم یا با کسی باشم یا مدام مشغول به کاری باشم .

2 - درزندگی هدفی ندارم و نمی دانم که برای چه آمده ام .

3 - ارزش ها و باورهای زیربنایی خود را به درستی نمی شناسم و نسبت به «درست» یا «غلط» بودن چیزها ، احساس سردرگمی دارم .

4 - عشق چندانی به خود نمی ورزم . غذای مورد علاقه ام را درست نمی کنم . به مسافرت نمی روم ، خوب لباس نمی پوشم و به خودم نمی رسم . این قبیل کارها را فقط وقتی که با کسی هستم انجام می دهد ، اما نه وقتی که تنها هستم .

5 - از فکر کردن و صحبت کردن درباره ی احساساتم نسبت به معنای زندگی ، مرگ ، مذهب ، خدا ، دوران کودکی ام ....احساس خوبی ندارم .

6 - دوست دارم همه چیز قابل پیش بینی و تحت کنترل باشد .وقتی که با یک تغییر ناگهانی رو به رو می شوم ، دچار اضطراب ناگهانی می گردم .

7 - من خود و زندگی ام را به طور غیرمنصفانه ای ، با موفقیت و خوشحالی دیگران مقایسه می کنم .آدم های زیادی وجود دارند که آرزو می کردم ، جای آن ها بودم .

8 - وقتی که همه چیز برنامه ریزی شده است و فعالیت هایم از پیش مشخص هستند ، احساس بهتری دارم .برنامه ریزی را به «خود انگیختگی» ترجیح می دهم .

9 - به صفات مثبت و پسندیده ی خود اعتنای چندانی ندارم و کارهای خوب خود را تحسین نمی کنم ، در ضمن اعتقاد چندانی نیز نسبت به این که دوست داشتنی باشم ندارم .

10 - با این که دیگران مرا دوست دارند و چیزهای خوبی در زندگی اتفاق می افتد ، به ندرت احساس «خوب» دارم .  
حال امتیازات خود را جمع بزنید .

100 - 80 امتیاز : شما رابطه ی روحی و احساسی سالمی با خود دارید .

قدردانی شما از دنیای درونی تان به خوبی عمق لذت تان از دنیای بیرون تان است .خودباوری شما بالا بوده است و حس هدفمندی بالایی در زندگی دارید و یقیناً قادرید که غنا و عشق زیادی به رابطه تان بدهید .درباره ی جملاتی که نمره ی پایین تری گرفته اید فکر کنید و در نواحی فوق بر روی خود کار کنید .

79 - 60 امتیاز : رابطه ی روحی و احساسی شما با خودتان بد نیست . اما می تواند بسیار بهتر باشد .

در برخی زمینه ها پیشرفت زیادی کرده اید ، اما در زمینه های دیگر هنوز احتیاج به تلاش بیشتر دارید تا صلح و آرامش و خوشحالی که استحقاق آن را دارید ، نیز احساس کنید .کمتر به خودتان سخت بگیرید . شما همین قدر و همین طور که هستید ، کافی هستید .تلاش کنید تا بیشتر اعتماد کنید و کمتر کنترل گر باشید ، فقط مواظب باشید که آن را با این توقع از همسران خراب نکنید که شما را بیش از آن چه خودتان ، خودتان را دوست می دارید ، دوست داشته باشد .

59 - 40 امتیاز :!خطر !شما با احساس خلاء و تنهایی زیادی زندگی می کنید و این شما را از یک رابطه ی سالم ، محروم ساخته است .

بیشتر به دنیای بیرون تان توجه دارید .وقت آن رسیده است که توجه تان را کمی به درون معطوف کنید تا دریابید چه کسی هستید .نمی توانید مدام از خود فرار کنید .دلیل این که زندگی عشقی تان دردناک بوده است این است که حتی با خودتان هم رابطه ی خوبی ندارید .اگر مجرد هستید ، «روزه ی رابطه» بگیرید ، برای حداقل سه تا شش ماه با هیچ کس بیرون نروید . دلبری نکنید و از رابطه ی جنسی نیز پرهیز کنید .به جای آن بیشتر روی شناخت خود وقت صرف کنید .کتاب بخوانید ، کلاس بروید ، در سمینار شرکت کنید ، به تمرکز ذهنی بپردازید ، با طبیعت وقت بگذرانید و یک دفترچه ی گزارش رشد شخصی درست کنید .اگر به ازدواج با کسی می اندیشید و می خواهید که رابطه تان را با او ادامه دهید ، این چیزها را انجام دهید و فاصله و فضای بیشتری بین خود و آن شخص ایجاد کنید .هیچ کس شما را خوشحال نخواهد کرد مگر این که شما خودتان از خودتان راضی باشید .

39 - 0 امتیاز :!اورژانس !شما در یک تشنگی مفرط احساسی و روحی به سر می برید .

زندگی شما به توجه فوری نیاز دارد .از دیگران توقع نداشته باشید که از راه برسند و شما را نجات دهند .بیدار شوید و به خود یادآوری کنید که بر روی این کره ی خاکی ،به دنبال مقصود و هدفی هستید.این که بیاموزید و رشد کنید ،این که از خودتان

روی گردان نباشید. دیگران را به دلیل آن که در زندگی برایتان سبب درد و رنج شدند، سرزنش نکنید. برخیزید و با نومییدی هایتان بجنگید. شما به وقت نیاز دارید تا دریابید که هستید؟ پیش از آن که حتی به ازدواج با کسی فکر کنید، یک سیستم حمایتی برای خود پیدا کنید و دستورالعمل های آن را تعقیب کنید. شما استحقاق آن را دارید که خوشحال تر باشید.

### درک و التیام خلاء روحی تان

در فصل دوم، درباره ی تصمیماتی که در دوران کودکی تان درباره ی خود و دنیا گرفتید، صحبت کردیم و دریافتیم که این تصمیمات به نوبه ی خود بر اساس تجربیات تان در خانواده بوده اند. هرچه شما را کمتر دوست داشتند درد و رنج بیشتری کشیدید و در نتیجه خلاء احساسی و روحی بیشتری به ارث بردید. اگر در آزمون پیش نمره ی پایینی گرفتید، یا این که می دانید برای احساس تهی بودن، انتخاب های ضعیفی انجام می دهید، رابطه تان را با خود، عمیق تر کنید. برخی از چیزهایی که می توانید انجام دهید:

- یک دفترچه ی گزارش رشد شخصی درست کنید. این به شما کمک خواهد کرد تا با عواطف خود تماس برقرار کنید و با افکار و احساسات تان بیشتر آشنا شوید. این همچنین به شما فرصتی خواهد داد تا به آگاهی درونی خود، دسترسی پیدا کنید.

- به تمرکز ذهنی بپردازید. بیش از بیست و سه سال است که به تمرکز مشغولم. تمرکز را در نوزده سالگی، زمانی که متوجه شدم مقدار زیادی خلاء روحی در درون خود دارم، شروع کردم. تمرکز نه تنها از اضطراب شما می کاهد، بلکه موجب می شود از زندگی تان لذت بیشتری ببرید. تمرکز می تواند سطوحی عمیق از آگاهی را برای شما باز کند و برایتان از لحاظ روحی تکیه گاهی باشد. انواع مختلفی از تمرکز وجود دارند. آن نوعی را که احساس می کنید برایتان مناسب است انتخاب کنید. تمرکز به زندگی تان آرامش بیشتری خواهد داد.

- با طبیعت وقت بگذرانید. غیرممکن است از میان جنگلی عبور کنیم یا به اقیانوس خیره شویم و یا بر قله ی کوه بایستیم و تحت تأثیر آرامش و شکوهی که طبیعت برایمان فاش می کند قرار نگیریم. با شتاب سرسام آوری که رسانه ها از انواع مختلف الکترونیکی و ... زندگی انسان را بمباران می کنند، بسیار طبیعی است که تماس خود را با زیبایی و هماهنگی این کره ی خاکی که خانه ی ماست، از دست داده باشیم. وقت گذراندن با طبیعت راه ساده ای است برای استراحت روحی تان: قدم زدن یا نشستن در پارک یا برنامه ریزی سفری یک روزه به کوهستان، دریاچه یا اقیانوس، یادتان نرود آن جعبه های گوش خراش (رادیو، ضبط) را در خانه بگذارید و حتی الامکان کمتر صحبت کنید تا از سکوتی که در طبیعت وجود دارد لذت ببرید و روح تان از آرامش و راحتی خیال پر شود.

- کتاب هایی بخوانید که شما را به فکر کردن وادار کنند. بیشتر اوقات کتاب می خوانیم تا به اطلاعات به خصوصی برسیم. مطالعه می تواند شکلی از تمرکز باشد. خصوصاً کتاب هایی که شما را به تأمل در قبال معنای زندگی وا می دارد. می توانند در شروع فرآیند التیام و بازسازی کمال روحی شما، نقش به سزایی داشته باشند.

برخی از کتاب های مورد علاقه ام به قرار زیر است:

«چوب را ببرید، با خود آب بردارید» راهنمایی برای بازایی کمال روحی در زندگی روزمره.

«زندگی در آرامش را برگزینید»

«کتاب امانوئل»

«زندگی نامه ی شخصی یک یوگی»

«راههایی به سوی تجدید پیمان روحی در زندگی روزمره»

هر کتابی از «آلن کوهن»



حال که تعدادی از دلایل نادرست آغاز یک رابطه را شناختید ، احتمالاً خواهید پرسید که پس دلایل درست عاشق شدن کدام اند ؟ فکر می کنم که قبل از آن که آمادگی شرکت در یک رابطه ی سالم را داشته باشید ، یا تعهد جدی تری به کسی که از پیش می شناسید بدهید ، تحقق دو شرط اساسی در زندگی تان الزامی است :

1 - این که احساس کنید از عشق آکنده اید و می خواهید آن را با دیگران سهیم شوید .

وقتی احساس می کنید چیزهای خوبی دارید ، برای قسمت کردن آن با دیگری به سراغ یک رابطه می آیید ، زیرا چیزی دارید که آن را قسمت کنید ، مانند شخصی که دستانش لبریز از هدایا است ، نمی توانید صبر کنید و می خواهید از وفوری که دارید ، به دیگران بدهید . هم و غم شما این می شود که به معشوق خود چیزی بدهید ، نه این که چیزی از او بستانید . دیگر داد و ستدی در کار نخواهد بود . به راحتی می دهید ، زیرا که سرشار هستید . وقتی که با غنای درونی خود در تماس باشید ، به طرزی طبیعی دیگران را بهره مند خواهید ساخت ، همانطور که رودخانه ای پر ، ساحل خود را سیراب می کند .

این «سرشار بودن» یک رابطه است که باعث موفقیت آن می گردد ، نه «تهی بودن» آن .

2 - مایلید که با نگاه در آئینه ی معشوق ، از خود بیاموزید .

رابطه نه یک تعلق ، بلکه یک فرایند است . شما رابطه را «تحصیل» نمی کنید .

شما به آن «وارد» می شوید . رابطه در تمام طول بیست و چهار ساعت شبانه روز ، بر روی شما اثر می گذارد . همواره می گویم که یک رابطه ، بهترین سمینار شهر است و این را عمیقاً باور دارم . وقتی عاشق هستید ، با آئینه ای مواجه اید که تمام آنچه که صادر می کنید به سمت خودتان منعکس می کند . شما را با ترسها ، ضعف ها ، خودخواهی ها ، کرختی ها ، محدودیت ها ، برنامه ریزی احساسی و غرورتان رو در رو می کند و به شما فرصتی می دهد تا به آن قسمت هایی از خود که نمی پسندید ، نگاهی بیندازید . روابط می توانند بزرگترین منبع درد یا بزرگترین آموزگارتان باشند .

اگر آمادگی شدت و عمق «تجربه ی آموختنی» را که عشق در اختیارتان قرار می دهد ، ندارید ، خواهید دید که در برابر رابطه تان مقاومت می ورزید و از همسر خود منزجر می شوید . از این آئینه به دلیل چیزی که از شما منعکس می کند ، عصبانی می شوید . هرچه مقاومت شما در تسلیم شدن و وا دادن به همسران به عنوان یک هدیه و یک راهنما کمتر باشد ، رشد بیشتری خواهید کرد و ساده تر خواهد بود تا کاری کنید که رابطه تان موفق باشد . وقتی آمادگی رابطه ای ارضاء کننده را خواهید داشت که بتوانید بگویید : «متعهد می شوم که در حد توانم از این شخص و از این تجربه بیاموزم ، حتی اگر سخت باشد» .

اگر پس از آن که این فصل را خواندید ، تشخیص می دهید در یک یا چند رابطه تان به دلایل نادرست عاشق شده اید ، ناامید نشوید . جمله ای فوق العاده از دو دکتر فلسفه ی متافیزیک به نامهای پ . د اسپانسکی و ج . ای . گورجیف به ما یادآوری می کند که :

«هرگاه دریابید که خواب بوده اید، درست همان لحظه ای است که نیمه بیدارید» .

تحقق هر ادراک درباره ی اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید ، دری را به سوی انتخاب های روشن تری در آینده به رویتان می گشاید و شما آن گاه نه از استیصال بلکه امیدوارانه ، رویاهایتان را تعقیب خواهید کرد .

## فصل چهارم: شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می شویم

وقتی مهمترین چیزهای زندگی مان اتفاق می افتند، غالباً در هنگام وقوع، متوجه شان نیستیم.

«س.س. لوئیس»

در فیلم «دفاع از زندگی تان» آلبرت بروکس نقش مردی را بازی می کند که در یک حادثه ی رانندگی کشته می شود و ناگهان خود را در عالم برزخ می بیند. «متوفی» در این عالم باید قاضی را متقاعد کند که در «دنیا» به اندازه ی کافی از عشق آموخته است، تا او را به زمین برنگردانند و از این به بعد، او آزاد است که به مرحله ی متعالی تری از هستی گام بگذارد. در هر «جلسه ی دادگاه» او باید با تماشای فیلمی از زندگی اش در دنیا که بر روی صفحه ی نمایش بزرگی نمایش داده می شود، تمامی اعمال خود را بازنگری کند. از آنجا که زندگی اش دیگر پایان یافته است. قادر خواهد بود که بسیار هدفمندتر، خود و اعمال خود را نظاره کند و بسیاری از اشتباهاتی را که در انتخاب هایش مرتکب شده بود ببیند.

اتفاق هایی که بدان ها توجه نکرد، علامت های خطری که نادیده گرفت، احساساتی که سرکوبشان کرد و فرصت هایی که از دست داده همه به طرز دردناکی درحالی که در اتاق نمایش در «جهان بعد از این» نشسته است، بسیار واضح تر به نظر می آیند. به یاد دارم وقتی آن را نگاه می کردم، این فکر سراغم آمد که چقدر فوق العاده بود اگر هر از گاهی می توانستیم بایستیم، تکیه بزنیم و فیلمی از زندگانی خود را تماشا کنیم. تا بتوانیم دورنمایی از زندگی خود را ببینیم. دورنمایی که وقتی مشغول زندگی هستیم، به مراتب مشکل تر به دست خواهد آمد. این می تواند به خصوص در روابطمان مفید باشد. جایی که وقتی روابط دیگر پایان یافته است مشکلات را ساده تر می توان دید. درحالی که وقتی درگیر آن رابطه بودیم، آنقدرها ساده نبود تا مشکلات مان را ببینیم.

در طی سال ها کار با هزاران مرد و زن و نیز تجزیه و تحلیل زندگی خود، چنین دستگیرم شده است که می توانیم از قسمت اعظم رنج، دلشکستگی و یاسی که در عشق تجربه می کنیم جلوگیری کنیم؛ اگر فقط توجه بیشتری به «شروع» یک رابطه داشته باشیم. فیلم تمام روابط گذشته ام را تماشا کردم و به دوستان و مراجعانم کمک کردم تا آن ها نیز فیلم خودشان را تماشا کنند و به این نتیجه رسیدم که در ابتدای درگیر شدن مان با یک شخص، مرتکب شش اشتباه بزرگ می شویم. این بخش، این اشتباهات را به شما معرفی می کند و سپس به شما کمک می کند تا گذشته ی خود را ارزیابی کنید و از آن چیزهایی بیاموزید.

شش اشتباه بزرگ که در ابتدای روابط مرتکب می شویم:

- 1 - سوالات کافی نمی پرسیم.
  - 2 - نشانه های هشدار را که حاکی از مشکلات بالقوه هستند نادیده می گیریم.
  - 3 - سازشکاری های ناپخته و زود هنگام مرتکب می شویم.
  - 4 - تسلیم «کوری شهوانی» می شویم.
  - 5 - گول مادیات را می خوریم.
  - 6 - تعهد را بر تفاهم مقدم می داریم.
- اشتباه (1)

سوالات کافی نمی پرسیم

تصور کنید تصمیم گرفته اید تا ماشین جدیدی بخرید. خیابان اصلی را بالا و پایین می کنید، جایی که بیشتر نمایشگاه ها قرار دارند، ناگهان چشمتان را می گیرد: یک کاشین ورزشی ناز و کوچولو؛ توی پارکینگ روبرویتان پارک می کنید و به طرف ماشین

مورد علاقه تان حرکت می کنید. به خود می گوئید: «عاشق قیافه اش هستم» در را باز می کنید و کمی در داخل ماشین می نشینید. «عاشق بوی نوی آن هستم. صندلی هایش چقدر راحت هستند. این ماشین دلخواه من است.» همین که از ماشین بیرون می آید، فروشنده ای به طرف تان می آید و می پرسد:

«می توانم به شما کمک کنم؟»

شما می گوئید: «من این ماشین را می خواهم.»

فروشنده: «آیا سؤالی درباره اش دارید؟»

با تأکید جواب می دهید: «نه، من این ماشین را می خواهم.»

فروشنده: «دوست دارید بدانید در مقایسه با مدل های دیگر چه مزایایی دارد؟»

ضمانتنامه اش چه مدت است یا مصرف سوخت آن چقدر است.»

- صحبت کردن درباره ی این چیزها، هیجانی را که الان دارم، خراب می کند.»

فروشنده: (درحالی که گیج شده است) «قیمتش چطور؟ نمی خواهید بدانید قیمتش چقدر است؟»

«اوه، خواهش می کنم این قدر منطقی نباشید، قیمتش اصلاً اهمیتی ندارد. تمام چیزی که مهم است این است که ماشین را می خواهم. من واقعاً به این ماشین احتیاج دارم و می دانم که برای من ساخته شده است.»

پر واضح است که این رویای مضحکی است. هیچ شخص عاقلی، پیش از آن که با پرسیدن سؤالات کافی از درست بودن کار خود اطمینان حاصل نکند، مبادرت به خرید مهمی چون خرید یک ماشین، نخواهد کرد. به طرز مشابهی نیز شما یک یخچال، استریو، ویدئو و یا حتی یک اطوی جدید را بدون این که فروشنده ی بیچاره را با سؤالات بسیار گیج کنید، نخواهید خرید، مگر این که مطمئن شوید درانتخاب خود، دچار هیچ اشتباهی نشده اید. با وجود این بسیاری از ما پیش از شروع یک رابطه حتی به اندازه ی زمانی که می خواهیم یک جفت کفش بخریم سؤال نمی پرسیم. با این اشتباه، ما فرصت کشف چیزهایی که می تواند درباره ی شریک زندگیمان از اهمیت حیاتی برخوردار باشد و در موفقیت یا شکست ازدواجمان سهم بسزایی داشته باشند از دست می دهیم.

چراپیش از عاشق شدن سؤالات کافی نمی پرسیم؟

در زیربرخی از دلایلی را که چرا در شروع یک رابطه سؤالات کافی نمی پرسیم، آورده ایم:

- رمانتیک نیست: «عاشق شدن» یک تجربه ی رمانتیک است، اما «مصاحبه» یک شخص، نه. بنابراین به خود اجازه می دهیم که اغوا شده و به بیرون رفتن برای شام، میهمانی، تحسین و تعریف از یکدیگر و انواع و اقسام رفتارهای دیگری که در شروع یک رابطه خود را آشکار می سازند تن دهیم و به اصطلاح از خود بی خود شویم. این همان چیزی است که در فیلم ها دیده ایم و در کتاب ها خوانده ایم، که عشق «این چنین» است. شما نباید از او سؤال های زیادی بپرسید. درعوض باید به او نگاه کنید و فوراً دریابید که او «همان گمشده»ی شماست.

همانطور که در فصل اول صحبت کردیم، افسانه های عشقی می توانند شما را به دردسر بیاندازند. سؤال کردن از همسر آینده تان به منظور شناخت او شاید رمانتیک نباشد اما تنها راه هوشمندانه شناخت یک فرد است.

براندی، سی و یک ساله، برایم تعریف کرد که چطور نامزدی اش با وارن، سی و شش ساله را بر هم زده بود. او در پی آن که فهمیده بود وارن سابقه ی آزار و اذیت زن ها را داشته است از ازدواج با او منصرف شده بود. او یک سال بود که وارن را می شناخت و در طول این مدت، او بارها «از کوره در رفته بود» اما هرگز او را کتک نزده بود، مگر تا سه هفته بعد از نامزدی شان. تنها پس از پایان رابطه شان بود که وارن اعتراف کرد مسئله اش در رابطه با «خشونت» جدی است. از براندی پرسیدم که درباره

ی روابط قبلی وارن چه می دانسته است ؟ براندی اعتراف کرد : «از این که اذعان کنم که هیچ چیز درباره ی گذشته اش نمی دانم ، شرم دارم .به گذشته ی او فکر می کردم ،اما هر وقت که می خواستم موضوع را با او مطرح کنم ، ناگهان چیزی پیش می آمد ، برای تفریح بیرون می رفتیم و ...صحت درباره ی این چیزها ، اوقات خوشمان را خراب می کرد .حال که به گذشته فکر می کنم ، می توانم ببینم که هیچ وقت درباره ی چیزهایی که او از صحت درباره ی آن ها اجتناب می کرد ، از او چیزی نپرسیدم .»  
من همین عذرو بهانه ها را از بسیاری از مردم نیز شنیده ام .این مردم در پاسخ به این که چرا با همسر خود درباره ی روش های جلوگیری از حاملگی و پیش گیری از بیماری های مقاربتی صحت نکرده اید نیز معمولاً بهانه ای مشابه می آورند .

جواب من درباره ی این مسئله این است که : «اگر واقعاً دوست ندارید درباره ی چیزهایی که «رمانتیک» نیستند صحت کنید ، بدانید که « حاملگی ناخواسته »و بیماری مقاربتی «هرپیز» نیز «رمانتیک» نیستند .بیماری «ایدز» هم که مطمئناً «رمانتیک» نیست . گذشته از این که آیا با شخص «مناسبی» هستید یا نه ، پرسیدن سؤالاتی از همسر آینده تان در قرن بیستم ، متأسفانه موضوع مرگ و زندگی است .

- شما نمی خواهید جواب ها را بدانید .دلیل سومی که سؤالات کافی نمی پرسیم این است که نمی خواهیم جواب هایشان را بدانیم ، زیرا ممکن است جواب هایی که خواهیم شنید دوست نداشته باشیم .نمی خواهیم چیزیدی بشنویم . ممکن است مستأصل باشیم و یا این که بخواهیم رابطه تمام نشود و موفق باشد .شما از بحث درباره ی چیزی که ممکن است رویاتان را خراب کند ، اجتناب می کنید .

ما چنان به دنبال این هستیم که چرا باید کسی را دوست داشته باشیم که وقت کافی برای پرداختن به این که چرا نباید او را دوست داشته باشیم پیدا نمی کنیم .

سرانجام پس از مدت ها تنهایی ، کسی را یافته اید که به شما قول ازدواج داده است و از این که مرتباً به این و آن فکر کرده اید ، خسته اید و می خواهید سرانجامی بگیرید .بنابراین از پرسیدن سؤالاتی که ممکن است این « رابطه ی خوب » را خراب کنند ، بیزارید .همان طوری که یک ضرب المثلی می گوید : «روای مرا با مجبور کردنم به رویارویی با واقعیت خراب نکن» .

- ممکن است از اینکه نامزد /همسرمان از شما نیز سؤالاتی بکند ، هراس داشته باشید .می خواهید تا بدین وسیله آن ها را از سؤال کردن راجع به خودتان بازدارید ، بنابراین شما نیز چیزی از آن ها نمی پرسید .این موضوع حقیقت دارد ، اگر :  
- از خود و یا زندگی تان راضی نیستید .

- از گذشته ی خود شرمسارید و یا با آن کنار نیامده اید .

- از کارهایی که در حال حاضر انجام می دهید ، احساس گناه می کنید .

- تصویر ذهنی خوبی از خودتان ندارید .

وقتی از کسی که هستید و یا کسی که بوده اید احساس خوبی ندارید ، به طرزی ناخودآگاه از دقیق شدن یا ریز بین شدن به زندگی همسر آینده تان خودداری می کنید گویی می گویند : «من کاری به کار تو ندارم .تو هم کاری به کار من نداشته باش» پر واضح است که دو نفر که این بازی را می کنند ، رابطه ای ناسالم و مختل خواهند داشت .

اریکا بیست و هفت ساله ، طی سال ها ، یک استاد «قایم باشک بازی» روحی شده بود .او با مردانی که درباره ی آن ها چیزی نمی دانست ، روابط احساسی عمیقی برقرار می کرد .او به من گفت : «من می دانم که چرا وارد صحبت های جدی با این مردها نمی شوم ، زیرا نمی خواهم آن ها سؤالات زیادی درباره ی من و گذشته ام بپرسند» اریکا ، یک قربانی «زنای با محارم» بود .او از دوازده تا شانزده سالگی که سرانجام از خانه فرار کرد ، از سوی پدرش مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته بود .اما هرگز گذشته اش را پشت سر نگذاشت .مانند بسیاری از قربانیانی که از طرف نزدیکان خود مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند ، سعی می کرد تا خاطراتش را به دست فراموشی بسپارد ، زیرا که رویارویی با آن ها خیلی وحشتناک بود .او مردهایی را انتخاب می کرد

که نمی خواستند زیاد با او صمیمی شوند ، تا او هم مجبور نباشد زیاد با آن ها صمیمی گردد . کابوس او این بود که مبادا مردی را پیدا کند که حقایقی راجع به خودش را با او در میان بگذارد تا او نیز مجبور شود که راز وحشتناک خود را فاش کند و در پی آن درباره ی او قضاوت بدی کنند و به دلیل آنچه او گذشته ای کثیف و شرم آور می دانست ، ترکش کنند .

«ندانستن» خوشبختی نمی آورد

جدا از سه دلیل ذکر شده ، حقیقت که درباره ی عشق و تمامی زندگی وجود دارد ، این است که :

چیزی که از آن آگاهی ندارید به شما صدمه خواهد زد :

هر چه اطلاعات شما درباره ی کسی بیشتر باشد ، بهتر می توانید تصمیم بگیرید آیا برای شما همسر خوبی خواهد بود یا نه ؟ هر چه اطلاعات شما درباره ی کسی کمتر باشد ، احتمال این که عصبانی و یا مأیوس شوید و دلتان بشکند نیز بیشتر خواهد بود .

در زیر موضوعاتی که حتماً باید درباره ی آن ها از همسر آینده ی خود سؤالاتی بپرسید ، آورده شده است .

- وضعیت خانوادگی و کیفیت روابط خانوادگی او .

- روابط قبلی او و دلایل به هم خوردن آن ها

- درس های آموخته شده از تجارب زندگی او

- اخلاقیات (اصول و نظام اخلاقی) و ارزش های او .

- نگرش و طرز برخورد او در مواجهه با عشق ، تعهد و برقراری ارتباط

- فلسفه ی روحی و مذهبی او

- اهداف زندگی شخصی و شغلی (حرفه ای) او

اشتباه (2)

علامت هشدار دهنده را که حاکی از مشکلات بالقوه هستند نادیده می گیریم .

آیا تا به حال به دلیل بی توجهی به چیزی که همسران انجام داده بود ، احساس حماقت کرده اید ؟ چیزی که خبر از پیامدهای بدی می داده است ؟

- آیا شما فکر می کنید شخص مثبتی هستید و تنها نکات خوب و مثبت دیگران و اتفاقات را می بینید ؟

- آیا وقتی که به روابط گذشته تان نگاه می کنید ، چیزهایی می بینید که آن وقت نمی دیدید ؟

اگر به یکی از سؤالات بالا جواب مثبت دادید ، احتمالاً اشتباه (2) را مرتکب شده اید . چیزی از کسی که به ازدواج با او فکر می کنید ، مشاهده می کنید که نشانگر این واقعیت است که باید محتاط تر باشید ، اما خودآگاه یا ناخودآگاه ترجیح می دهید که از آن چشم پوشی کنید . شما این کار را به یکی از طرق زیر انجام می دهید .

با کم اهمیت جلوه دادن آن : «او واقعاً آنقدرها هم نمی نوشد . بیشتر آخر هفته ها به علاوه فقط هم ...» .

با توجیه کردن کارهای او : «من می دانم که ممکن است حسود به نظر بیاید اما این فقط به آن دلیل است که شوهر قبلی اش به او خیانت کرد و به او احساس ناامنی زیادی داد . او واقعاً از این رفتارش منظوری ندارد» .

با منطقی جلوه دادن کارهای او : «احمقانه است اگر او به دنبال شغل جدیدی بگردد . آن هم وقتی که چیزی نمانده است تا «متن» سناریوی خود را بفروشد . با این کار او وقت بیشتری خواهد داشت تا نسخه ی نهایی اش را ویرایش کرده و با چند آژانس و کارگردان ملاقات نماید» .

با انکار کردن: «منظورتان چیست؟ آیا شما فکر می کنید او با من رفتار خوبی ندارد؟ او فوق العاده است. هیچ وقت هیچ کس آن گونه که او مرا دوست دارد، دوست نداشته بود. شما به خوشبختی من حسادت می کنید.» مضحک است، اما هر اندازه مهربان تر و مثبت تر باشید، به همان میزان نیز مستعد آن خواهید بود تا علامت های خطر را در مورد روابط تان نادیده بگیرید. اگر عادت دارید که به دنبال چیزهای خوب و مثبت افراد باشید و توانایی های بالقوه ی آن ها را ببیند، آن گاه از ویژگی ها و رفتارهای ناراحت کننده ی همسر تان چشم پوشی می کنید و در نهایت به این نتیجه ی تلخ می رسید که می بایست در ابتدا توجه بیشتری می کردید.

نادیده گرفتن علامت های هشدار دهنده از مشکلات احتمالی، یکی از خطرناک ترین اشتباهاتی است که ما به هنگام ازدواج مرتکب می شویم. ما چشممان را به روی چیزهایی که نمی خواهیم ببینیم، می بندیم و بدین گونه خود را آستن یأس، ناامیدی، اجحاف و خشم می کنیم: «بار اول که با تو آشنا شدم، این طور نبودی» اگر می دانستم که چنین مشکلی داری، هرگز خودم را گرفتار تو نمی کردم» «تو تغییر کرده ای، این طور نبودی» این ها چیزهایی هستند که زمانی که به ناچار با حقیقت رو به رو می شویم، به همسر خود می گوئیم. صرف نظر از مواردی که در آن کسی آگاهانه و از روی عمد ما را گول می زند. اغلب این ماییم که خود را گول می زنیم.

چگونه مارگاریتا کاری کرد تا به او خیانت کنند.

مارگاریتا یک هنرمند گرافیکست سی و چهار ساله است که روزی نزد من آمد تا قلب شکسته اش را التیام بخشد. او به تازگی ازدواج دو ساله اش با کنت، چهل ساله را پایان داده بود. او فهمیده بود که کنت همچنان با نامزد قبلی اش روابط نامشروع دارد. او درحالی که حق می کرد، گفت: «خیلی افسرده ام. دیگر کاری از من ساخته نیست. مطمئن بودم که همه چیز بین ما دو نفر، خیلی خوب است. من واقعاً باور داشتم که او همان «مرد مطلوب» من است و ما می توانیم با یکدیگر خوشبخت باشیم. نمی توانستیم باور کنم که چنین اتفاقی بیفتد».

هر گاه یکی از مراجعانم به من می گوید که از نتیجه ی ناخواسته ی انتخاب خود، شوکه شده است فرض را بر این می گذارم که چند نشانه ی خطر را در طول رابطه، نادیده گرفته است.

روابط یک شبه از هم نمی پاشد. ماه ها و سال ها تیرگی و وخامت انباشته شده لازم است تا عشق نهایتاً بمیرد.

وقتی به شخصی گفته می شود که مبتلا به سرطان است، معمولاً چنین به نظر می آید که بیماری یک شبه به سراغش آمده است، اما واقعیت اسفبار این است که سرطان به مدتی طولانی در بدن او رو به رشد بوده است. به طرز مشابهی نیز ممکن است که نتیجه ی سال ها تیرگی و وخامت در یک ازدواج به طور ناگهانی مشاهده گردد. درحالی که واقعیت امر این است که مشکلات تمام مدت در حال رشد و شکل گیری بوده اند. اگر چه علم مدرن هنوز قادر نیست تا بیماری هایی نظیر سرطان را در مراحل اولیه ی رشدشان شناسایی کند، اما شما می توانید مشکلات بالقوه در روابط خود را ظرف همان هفته های اول شناسایی و کشف کنید.

فیلم مارگارت

برای این که به مارگارت کمک کنم تا در خصوص رابطه اش بینشی به دست آورده، به او پیشنهاد دادم در تمرینی که در این فصل به شما نیز خواهم آموخت، شرکت کند. از او خواستم که چشمهایش را ببندد و فرض کند در یک سینمای خالی، جایی که صفحه ی نمایش بزرگی در برابر او وجود دارد، نشسته است. ناگهان صفحه روشن می شود و یک فیلم نمایش داده می شود. یک فیلم داستانی فیلم رابطه اش با کنت. به او گفتم: «می خواهم که اولین ملاقات و اولین صحبت ها را با جزئیات کامل به یاد بیاوری و همین طور که مشغول تماشای فیلم هستی، مراقب علامت های اخطار باشی. سرنخ های هرچند ناخوشایند که آن روز

ندیدی و یا به آن ها توجه نکردی . وقتی یکی از سرنخ های هر چند ناخوشایند که آن روز ندیدی و یا به آن ها توجه نکردی . وقتی یکی از سرنخ ها را پیدا کردی همانجا صحنه را متوقف کن ، چشمهایت را بسته نگه دار و داستان را برایم توصیف کن .»  
«مارگارت مدتی ساکت نشست و سپس شروع به صحبت کرد : «خب ، من در یک میهمانی هستم . جایی که اولین بار کنت را دیدم . درباره ی خودمان مشغول صحبت هستیم . وقتی از او پرسیدم آیا تا به حال به کسی علاقه مند شده اید یا خیر ، جواب داد : «من با کسی به این میهمانی آمده ام . اما رابطه مان دیگر تمام شده است » به یاد می آورم که از شنیدن این موضوع خوشحال شدم . زیرا به او علاقه مند شده بودم . حال که این صحنه ها را دوباره مرور می کنم ، می بینم که جواب او تا چه حد عجیب و غریب بود . اگر کنت دیگر با او رابطه ای نداشت ، پس چرا او را با خود به میهمانی آورده بود ؟ »

پاسخ دادم : «خب ، حال پروژکتور را دوباره روشن کن . مارگارت این گونه توضیح داد : «آه . نمی توانم چیزی را که می بینم باور کنم . در آپارتمان کنت هستیم . از نامزدی ما یک ماه می گذرد و این اولین باری است که خانه اش را می بینم . او برای آوردن یک نوشیدنی به آشپزخانه می رود و من نیز مشغول این سو و آن سو رفتن و تماشای آپارتمان او هستم . روی میز کارش عکسی از او به همراه زنی بسیار زیبا در یک ساحل استوایی توجه مرا به خود جلب می کند . از خود می پرسم : «او کیست ؟ » اما تصمیم می گیرم که با پرسیدن این سؤال از او ، بعد از ظهرمان را خراب نکنم و موضوع را نادیده می گیرم . بعدها متوجه می شوم که آن عکس همان زن بود و بعد از ازدواج مان نیز دعوای زیادی بر سر این موضوع می کنیم که چرا او همچنان عکس های او را این سو و آن سو بر روی میز و جاهایی نظیر آن می گذارد . من حتی لحظه ای درنگ نمی کنم تا از خود بپرسم : «چرا او باید عکس آن زن را روی «میز کار » خود بگذارد .»

«در صحنه ی بعد ، خود و کنت را در رستورانی مشغول صحبت درباره ی آن زن می بینم . او چنین توضیح می دهد که : «جودی برای من همچون عضوی از خانواده ام می ماند گر چه ما دیگر از هم جدا شده ایم ، اما او کس دیگری را ندارد و من از لحاظ اقتصادی به او کمک می کنم تا بتواند مجدداً روی پاهای خود بایستد . مارگارت ! من آدم وفاداری هستم و برایم سخت است تا در را به روی کسی ببندم که به مدت چهار سال ، بخشی از زندگی من بوده است .» به یاد می آورم که از شنیدن این جمله ، در ناحیه ی شکم احساس گرفتگی عصبی بدی کردم . اما چیزی که او می گفت ، به نظرم از روی محبت می آمد و من در جواب او مقابله و مخالفتی نکردم . اما حال که دوباره این صحنه را نگاه می کنم احساس بدی دارم .»

«حال ، چند هفته گذشته است . کنت تلفن می کند و به من می گوید نمی تواند به خانه بیاید ، زیرا تولد جودی است . به نظر می آید که جودی به کنت تافن کرده و با گریه به او گفته بود که کسی را ندارد تا تولدش را با او باشد و این که «هوای » جایی را کرده است که چهار سال پیش به همراه کنت برای تولدش به آنجا رفته بودند . بنابراین او دوباره می رود تا دوست خوبی باشد و او را برای شام بیرون برد . به من اطمینان داد که فقط یک یا دو ساعت با جودی خواهد بود و این که مجدداً به من تلفن خواهد کرد . خود را در خانه منتظر تلفن کنت می بینم . ساعت ده است ، یازده می شود ، نیمه شب فرا می رسد . سرانجام ساعت یک و نیم تلفن زنگ می زند ، کنت است . بسیار معذرت می خواهد و توضیح می دهد که بعد از شام حال جودی بد بود و او مجبور شده که او را به خانه اش برساند . کنت به من گفت :

«عزیزم ، نمی توانستم اینجوری او را ترک کنم » می بینم که به طرز وحشتناکی عصبانی هستم . اما با وجود این هنوز او را خیلی دوست دارم . «اینجا بود که مارگارت به گریه افتاد . درحالی که صدایش می لرزید ، گفت : «همه چیز خیلی واضح است . این طور نیست ؟ همه چیز را الان در این فیلم می بینم . من تمامی نشانه هایی را که حاکی از این بودند که کنت هنوز نتوانسته بود جودی را فراموش کند ، نادیده گرفته بودم و فکرمی کنم که می خواستم تا به خود بقبولانم که او جودی را رها کرده است و شاید حتی خود کنت نیز می خواست باور کند که جودی را دیگر فراموش کرده است . روزهای آخر بود که دیگر علناً درباره ی این موضوع دعوا می کردیم . جودی مرتباً به کنت تلفن می زد . کنت همچنان به او پول می داد و من فکر می کردم که این کار او

اشتباه است. او به من می گفت که نمی فهمد چرا نباید به او پول بدهد و من به دلیل احساس ناامنی درونی خودم است که حسودی می کنم».

از مارگارت پرسیدم: «حال که تمامی فیلم را دیدی، آیا دیگر این موضوع که کنت با جودی می خوابد، تعجب دارد؟». او در حالی که اشک در چشمهایش جمع شده بود، به من نگاه کرد و قاطعانه پاسخ داد: «نه، هنوز هم مرا ناراحت می کند، اما دیگر «تکان دهنده» نیست. من باید می دیدم که اصولاً قرار بود که عاقبت این چنین شود، اما توجهی نمی کردم». «از این که مارگارت یک «قربانی» نماند و با تشخیص این واقعیت که چگونه خود، نشانه هایی را که به او هشدار داده بودند که کنت از لحاظ روحی در دسترس نیست، نادیده گرفته بود و نیز این که تجدید قوا کرده بود، احساس غرور می کردم. این موضوع درد و رنج او را از میان نبرد، اما اعتماد به نفسی به او داد تا بار دیگر با توجه بیشتر، بتواند انتخاب سالمتری بکند.

برخی از نشانه های هشدار دهنده به چه معنا هستند؟

در زیر نمونه هایی از برخی نشانه های هشدار دهنده و مشکلات احتمالی ای که از آن ها منتج می شوند آورده ام. علامت هشدار دهنده: از صحبت کردن در مورد گذشته خود اجتناب می کند. از پاسخ به سؤالات طفره می رود یا اینکه آن ها را کم اهمیت جلوه می دهد.

مشکل نهایی: این امکان وجود دارد که مسئله ای جدی را با این کار پنهان می کند؛ نمی خواهد که روی رابطه کار کند. علامت هشدار دهنده: جزئیات سوابق خانوادگی خود را فاش نمی کند. زیاد خانواده اش را نمی بیند یا با آن ها صحبت نمیکند. مشکل نهایی: با صمیمی شدن مشکل دارد، نسبت به اعضای خانواده ی خود، خشم سرکوب شده دارد که روی شما فراقن خواهد کرد.

علامت هشدار دهنده: همچنان با نامزد / همسر قبلی خود تماس های مکرر برقرار می کند. مرتب با آن ها صحبت می کند یا به آن ها تلفن می زند و شما را در دوستی با آن ها وارد نمی کند یا معرفیتان نمی کند. مشکل نهایی: قادر نخواهد بود تا به شما قول ازدواج بدهد. این احتمال وجود دارد که مجدداً سراغ نامزد قبلی خود برگردد و هرگز شما را فرد شماره ی یک زندگی خود نکند.

علامت هشدار دهنده: بسیار درگیر و مطیع اعضاء خانواده ی خود بوده و به نظر می رسد که زیاده از حد با آن ها حرف می زند. توی روی آن ها نمی ایستد. به آن ها اجازه میدهد که به او امر و نهی کنند و آن ها نیز حد و مرزی در این رابطه نمی شناسند. مشکل نهایی: قادر نخواهد بود که جای شما را در خانواده ی خود باز کند و شما همواره در بین آنان احساس غریبگی خواهید کرد. اگر به شما حمله کنند طرف شما را نخواهد گرفت.

علامت هشدار دهنده: مشروبات الکلی نوشیده یا مواد مخدر مصرف می کند ف نمی تواند که بدون آن ها رابطه ی جنسی داشته یا که «خوش» باشد. قادر نخواهد بود که بدون «مهمانی بازی» و «پهن کردن بساط» در کنار دیگران باشد.

مشکل نهایی: این امکان وجود دارد که او الکلی بوده و یا معتاد به مواد مخدر باشد. گرچه او این را انکار خواهد کرد؛ اما مراقب تغییرات خلق و خوی او باشید. ضمناً از لحاظ روحی از شما فاصله می گیرد.

علامت هشدار دهنده: بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به پایتان می ریزد. این طور به نظر می آید که «بیست و چهار ساعته» فقط به شما فکر می کند.

مشکل نهایی: این امکان وجود دارد که روی شما احساس مالکیت شدید داشته و در ضمن نیز بسیار حسود باشد. این چنین افرادی با «زندگی شما» زندگی می کنند، برای شما هیچ آزادی قائل نیستند و در نهایت احساس خفگی خواهید کرد.



علامت هشدار دهنده : لاس زدن های مکرر ، چشم چرانی ، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران به مانند مگس از لحاظ جنسی سریعاً با این و آن تحریک می شود .

مشکل نهایی : مراقب خیانت های احتمالی از جانب او باشید . چنین افرادی هرگز به شما احساس امنیت نمی دهند و شما احساس می کنید که انگار مشکل شماست .

علامت هشدار دهنده : نسبت به نامزد / همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشتند ف مقصر می داند .

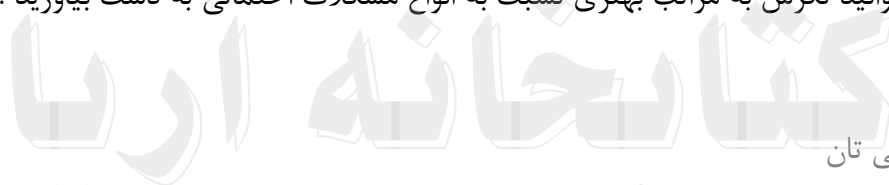
مشکل نهایی : « نفر بعدی » شما هستید ! مسئولیت سهمی که خود در به وجود آوردن مشکلات داشته را نمی پذیرد و در پایان همیشه از دست شما عصبانی خواهد بود .

علامت هشدار دهنده : بدهکار و مقروض بوده و برگه های جریمه ی پرداخت نشده ی بسیاری دارد . از لحاظ اقتصادی بی ثبات بوده و مدام شنیده می شود که : « موقتاً دست تنگ است » .

مشکل نهایی : بهانه های زیادی خواهید شنید ، اما عمل خبری نخواهد بود . شما نقش « مامان » یا « بابا » را بازی خواهید کرد . علامت هشدار دهنده : می خواهد که همه جا رئیس باشد . همیشه خود را خیلی قوی جا می زند و همواره « م ی داند که چه می خواهد » و هیچگونه احساس ترس یا آسیب پذیری بروز نمی دهد .

مشکل نهایی : عاشق کنترل کردن دیگران است . در شروع احساس می کنید که از شما مراقبت می کند ، اما دیری نمی پاید که می بینید با یک دیکتاتور زندگی می کنید .

موارد فوق تنها نمونه هایی از نشانه های هشدار دهنده و عواقب احتمالی آن ها هستند . در فصل ششم از بخش دوم این کتاب درباره ی «نقاط ضعف مهلک» صحبت خواهیم کرد و در فصل هفتم از بخش دوم ، به «بمب های ساعتی تفاهم» خواهیم پرداخت ، به طوری که بتوانید نگرش به مراتب بهتری نسبت به انواع مشکلات احتمالی به دست بیاورید . که لازم است مراقب آن ها باشید .



تماشای فیلم زندگی عشقی تان

حال وقت آن است که نگاهی به برخی از نشانه های هشدار دهنده بیندازید ، که در روابط گذشته و یا حال خود نادیده گرفته بودید . همچنین وقت آن فرا رسیده است که درک عمیق تری نسبت به این که چگونه نمی توانستید این مشکلات را پیش بینی کنید ، به دست بیاورید ، تنها چیزی که بدان نیاز دارید ، مقداری کاغذ ، یک قلم و مکانی ساکت و آرام است که در آن چیزی مزاحمتان نشود .

تماشای فیلم عشقی تان

مرحله (1): نامزد / همسر خود و تاریخ آشنایی تان را با او در بالای صفحه بنویسید .

مرحله (2): در زیر آن عنوان «نشانه های هشدار دهنده» را قید کنید .

مرحله (3): دستورالعمل های زیر را بخوانید و سپس چشم های خود را ببندید و تصور کنید که تنها ، در یک سینما نشسته اید . داخل سینما تاریک بوده است و همین طور که به صفحه ی سینما خیره شده اید . فیلم به ناگهان شروع می شود . عنوان فیلم روی صفحه نمایش داده می شود . رابطه ی (اسم خودتان) و (اسم نامزد / همسرتان) : یک فیلم داستانی مثال : رابطه ی باربارا و جفری - یک فیلم داستانی . اولین صحنه ی فیلم ، همان اولین برخورد بین شما دو نفر است .

تصور کنید کل رابطه ی شما با آن فرد در مقابل دیدگانتان نقش می بندد . خود را می بینید که با او صحبت می کنید ، اوقات تان را با هم می گذرانید و ... این کار را بر طبق ترتیب زمانی وقوع هر کدام از آن ها انجام دهید ، گویی که دقیقاً فیلمی را که از

رابطه ی شما ساخته شده است نگاه می کنید . در حین تماشای هر صحنه ی فیلم که با صحنه ی اولین ملاقات شما شروع می شود ، مراقب هرگونه رفتار ، گفتار ، گفت وگو و دریافت هایی باشید که به نحوی در شما احساس «غیرخوب» ایجاد می کنند . یک راه شناسایی موارد یاد شده این است که مصادف با تجسم و تصور صحنه های مربوط در بدن خود احساس تنش یا معذب بودن دارید . نشانه های هشدار دهنده همین ها هستند . همین طور که هر یک از آن ها را مشاهده می کنید ، به آرامی چشمان خود را باز کنید و آن ها را تحت عنوان : «نشانه های هشدار دهنده» بنویسید . سپس دوباره چشمان خود را ببندید و فیلم را از همان جایی که متوقف کرده بودید ، از سر بگیرید . این کار آن قدر ادامه دهید تا فیلم به پایان برسد : جایی که رابطه عملاً پایان پذیرفته است و یا در زمان حال هستید .

مرحله (4): پس از اتمام فیلم چشمان خود را باز کرده و به «نشانه های هشدار دهنده ای» که قید کرده اید نگاهی بیاندازید و سپس براساس مشکلاتی که در ازدواجتان با آن فرد به وجود آمده بود چند جمله در توصیف سرانجام و پیامدهای ازدواج خود بنویسید .

مرحله (5): همین تمرین را درباره ی یک یک کاندیداهای ازدواج خود تکرار کنید .

فیلم های جون

در زیر نمونه ی یک فیلم داستانی از رابطه ی زنی به نام جون که در یکی از سمینارهای من شرکت کرده بود آورده شده است .  
نام :

دیوید 77 - 1974

نشانه های هشدار

- طی چند ملاقات اول ، رفتاری بسیار مرموز است .

- به من گفت که نه قصد ازدواج دارد و نه علاقه ای به سرانجام گرفتن رابطه .

- هنگامی که برای شغلش به مسافرت رفت ، به من تلفن زد .

- به سؤالات من درباره ی نگرش و رفتارش در رابطه با ازدواج ، با ذکر جملاتی از چند فیلسوف پاسخ داد .

- درباره ی زن هایی که در زندگی اش وجود داشته بودند ، صحبت زیادی با من نمی کرد .

- هرگاه به او می گفتم درباره ی ازدواج چه فکر می کند ، از من می خواست سعی کنم تا از لحاظ احساسی به او وابسته نشوم .

- همواره طوری رفتار می کرد که گویی برتر از من بوده است یا معلم و آموزگار من است .

- از این موضوع که بعضی ها فکر می کردند ما «زن و شوهر» هستیم ، اصلاً خوشش نمی آمد .

نتیجه گیری :

من دیوانه وار به دیوید علاقه مند بودم ، اما حال بعد از تماشای فیلم رابطه مان ، کاملاً واضح است که او علاقه ی چندانی به من نداشت . او از این که قولی به من بدهد ، وحشت زده بود و با صمیمت مشکل داشت . او عملاً در این باره نیز نسبتاً صادق بود ، این من بودم که از مرحله پرت بودم و معنای چیزهایی را که او به «گوشه و کنایه» می گفت ، نمی گرفتم و به این امید بودم تا بلکه با گذشت زمان بتواند مرا بیشتر دوست داشته باشد . شاید این حقیقت که او «دست نیافتنی» بود ، برایم بسیار جذاب بود . دیوید چندین سال مرا منتظر گذاشت و تمام این مدت در حال قهر و آشتی بودیم ( البته آشتی همواره از جانب من بود ) تا این که سرانجام به شهر دیگری رفت و من بعدها فهمیدم که او و بهترین دوستم ، رابطه نامشروع داشته اند . غافلگیر شده بودم ، هرچند که از همان اول همه چیز خوب پیدا بود .

نام

پیتر 80 - 1979

نشانه های هشدار

- اولین بار که بیرون رفتیم ، در «نوشیدن» زیاده روی کرد و سیاه مست شد .
  - از همان ابتدا حس می کردم که از لحاظ جنسی حریص ، شهوانی و غیر صمیمی می باشد .
  - از این که در دبیرستان تنبل ، بی استعداد و رفوزه بود ، پز می داد و به خود می نازید ! اما من فکر می کردم که چقدر بذله گو است !
  - بسیار تند رانندگی می کرد و به علایم راهنمایی و سرعت مجاز اعتنایی نداشت و می گفت که چگونه همیشه بر گه های جرمه اش را با رشوه و ساخت و پاخت ، «مست مالی» می کند .
  - هیچ گاه به من نگفت که شغل واقعی اش چیست و تنها گفت که «در کار معاملات» است .
  - آپاراتمانش کثیف و ریخته پاش بود .
  - بار اول که دوستان دیگر را دید ، سعی می کرد که جلب توجه کند و تمام شب را به بذله گویی و «خوشمزگی» پرداخت .
  - از نامزدهای قبلی خود به بدی و به عنوان یک قربانی ضعیف النفس و درمانده و عاجز یاد می کرد .
- نتیجه گیری :

گویی کور بودم که همان بار اول تشخیص ندادم پیتریک یاغی سرکش بود که هرگز بزرگ نشده بود . من رفتار او را مهیج می پنداشتم . پر واضح است که خود را فریب می دادم . من طی همان دو هفته اول ، نشانه های هشدار دهنده ی فراوانی مبنی بر این که او هرگز برایم همسری صادق و «مسئول» نخواهد بود ، مشاهده کردم ، اما همگی شان را نادیده گرفتم . سالی که ما ازدواج کردیم سالی بسیار پر آشوب ، متلاطم و دراماتیک بود . او همچون گردبادی بود که رفتار «کله شقی اش» در قبال هرگونه رسم و رسوم و هرآن چه به نحوی «معمول» و «متداول» بود ، صلح و آرامشی را که در زندگی ام وجود داشت نابود کرد . هرچه از زندگی مان می گذشت با وضوح بیشتری می شد دید که او یک «الکلی آخر هفته» است . او هیچ گونه شغل و پیشه ی واقعی نداشت و جهت و هدف خاصی را نیز در زندگی دنبال نمی کرد . لذا از روی استیصال محتاج به این بود که در تمامی اوقات مرکز توجه «باشد» . الان که به گذشته می نگرم ، گمان نمی کنم پیتری حتی فهمیده باشد که من واقعاً چگونه آدمی بودم . او آن چنان سرگرم رفع و رجوع کردن گندکاری های زندگی خودش بود ، البته با کمک من ، که نمی توانست به چیز دیگری فکر کند . من نهایتاً از او جدا شدم و او مرا متهم کرد که از پس «انرژی بالای» او بر نمی آیم ! واقعاً که !!!؟

نام

جراک 1986 - زمان حال (شوهرم)

نشانه های هشدار

- بار اول که یکدیگر را ملاقات کردیم ، به من گفت که رابطه ی خوبی با مادرش ندارد .
- وقتی شنید به دوستانم گفته ام که قرار است با هم ازدواج کنیم عصبانی شد و این در حالی بود که ما در این باره که به کسی بگوییم یا نگوییم ، با یکدیگر صحبت و توافق خاصی نکرده بودیم .
- دوستانی کم عقل و کوتاه فکر داشت .
- بسیار با خود سختگیر بود و به سختی پیشرفت ها و موفقیت هایش را قبول داشت .
- به سهولت از دست دیگران و اتفاقات دلخور می شد .

نتیجه گیری

تماشای فیلم رابطه ام با جرالد برایم جالب بود ، چرا که به عقیده ی من ما با یکدیگر خوشبخت هستیم .اول از این لحاظ که با همسر قبلی ام تفاوت داشت و دوم از آنجا که همچون دیگران مدام مجبور به تعقیب او یا در تلاش برای این نبودم که دوستم داشته باشد .خدا را شکر که در نهایت توانستم از تجارب گذشته ام درس بگیرم و این الگو را تغییر دهم .

به سهولت می توان دید که مشکلات روابط را می توان از همان ابتدا در نطفه شناسایی کرد .مادر جرالد هرگز برای او مادر خوبی نبود .بنابراین جرالد از این که در حق او رفتاری «مادرانه» داشته باشم ، اصلاً خوشش نمی آید و به دلیل آن که با خود سختگیر است ، بسیار بادیگران نیز سخت گیری می کند.به عقیده ی من کم طاقتی و ناپردباری او از «بد قلق» ترین ویژگی های او محسوب می شوند .او نیاز مبرم دارد که در همه چیز شرکت داده شود .این را هنگامی که بر سر اعلام رابطه مان به دیگران دعوا کردیم ،از او متوجه شدم .و از آن پس آموختم که همواره پیش از آن که عجلانه به کاری مبادرت ورزم ، حتماً موضوع را با او در میان بگذارم .به عقیده ی من تفاوت فیلم رابطه ام با جرالد با فیلم های دیگر ، گذشته از این موضوع که تا به امروز نیز ادامه دارد ، در این است که جرالد نیز به همان میزان از نشانه های هشدار و مشکلات بالقوه مان آگاه است .ما به موازات کار بر روی مشکلات خود ، بر روی مشکلات یکدیگر نیز کار می کنیم .احساس من این است که ما مثل یک تیم به دنبال هدفی مشترک کار می کنیم نه بر علیه یکدیگر . چون از تمرین تماشای «فیلم رابطه اش» چیزهای زیادی آموخت .او توانست به وضوح دریابد که سرانجام ازدواج قبلی او تصادفی رقم نخورده بود .او به نشانه های هشدار دهنده توجهی نمی کرد ، اما حال قادر بود تا از همان ابتدا زمینه هایی را که در آن ها با شوهرش مشکل داشت ، به راحتی شناسایی کند .

با نشانه های هشدار دهنده ای که مشاهده می کنیم چه کار کنیم ؟

مقصود از این بخش این نیست که شما را چنان وحشت زده کند تا به مجرد مشاهده ی هرگونه نقطه ضعف در همسرتان پا به فرار بگذارید .به طوری که در فصل دوم دیدیم ، همگی ما کوله باری از احساسات حل و فصل نشده را با خود به رابطه مان می آوریم و کسی را پیدا نخواهید کرد که هیچ گونه نشانه ی هشدار دهنده ای از خود بروز ندهد ، برخی سؤالات کلیدی که در این رابطه می توانید از خود بپرسید از این قرارند :

- آیا این نشانه ی هشدار حاکی از نقطه ضعفی نه چندان فجیع است که از عهده اش بر خواهیم آمد :او خیلی خشک و جدی است ، به قدر کافی خود جوش و خودانگیخته نیست .(یا لازم است که بیشتر به عشق اعتماد کند) یا دلالت بر ضعفی مهلک دارد که تمایل چندانی به سر و کله زدن با آن را ندارم . (عزت نفس ندارد ، خیانت می کند ، فاقد احساس است ، احساس «نخواستنی بودن» به شما می دهد ، معتاد است ، از لحاظ احساسی از هم پاشیده است ...).

- اگر بر فرض مایل باشم که با او و نقاط ضعف اش سر و کله بزنم ، آیا او نیز به همان اندازه برنقاط ضعف خود واقف بوده است و میل دارد که در رفع آن ها بکوشد ؟

معتقدم که با عشق کافی و عزم راسخ ، یک زوج می توانند بر بسیاری از مشکلات و موانعی که بر سرراشان است ، فائق شوند .اما هنگامی که حتی یکی از طرفین نقاط ضعف خود را انکار می کند ، تقریباً غیرممکن خواهد بود که آن دو ، رابطه ی موفقی داشته باشند .

اشتباه (3)

سازش های عجلانه و زود هنگام

سومین اشتباه رایجی که در ازدواج مرتکب می شویم ، «سازش های عجلانه و زود هنگام» است :هرگونه تغییر و «ویرایش» ارزش ها ، رفتارها و عادت هایتان تنها به این امید که وانمود کنید شما و همسرتان از توافق و هماهنگی کافی برخوردارید .

منظورم این نیست که شما به یک رابطه وارد می شوید و به خود می گوئید: «هرکاری خواهم کرد تا او مرا دوست داشته باشد، حتی اگر به قیمت چشم پوشی از ارزش های خودم باشد» نه! این فرآیند به طرز بسیار ظریفانه تری اتفاق می افتد. در واقع این فرآیند سازش است که شما در ابتدای آشنایی با چشم پوشی و کوتاه آمدن از آن چه برایتان اهمیت دارد انجام می دهید، تا رابطه تان را حفظ کنید. هنگامی که در می یابید عقاید، باورهایتان، علایق و دوستانتان به مذاق نامزد/همسران خوش نمی آیند، ممکن است بخواهید برایشان اهمیت کمتری قایل شوید تا وانمود کنید بیش از آنچه عملاً واقعیت دارد با یکدیگر تفاهم دارید. خطر سازش عجولانه و زود هنگام در این است که حس خودباوری تان را در همان ابتدای رابطه از دست می دهید و آن را احساس تفاهم قلبی جایگزین می کنید.

حال بیایید نگاهی به برخی سازش های عجولانه و زود هنگام بیاندازیم.

عقب نشینی از مواضع ارزشی و باورهایتان

وقتی که می خواهید با کسی ازدواج کنید، باورها و نظام ارزشی خود را با او در میان می گذارید و سعی می کنید که درباره ی باورها و نظام ارزشی او نیز چیزهایی دستگیرتان شود، تا برای این که بدانید تا چه حد برای یکدیگر مناسب هستید. اما همین که برخی از ارزش هایتان از همخوانی کافی برخوردار نیستند، دو حق انتخاب بیشتر نخواهید داشت:

1 - می توانید به باورهای خود بچسبید و میان خود و همسر آینده تان تنش ایجاد کنید یا:

2 - می توانید از باورهای خود به منظور حفظ صلح و آرامش، چشم پوشی کنید

به یک یا چند طریق زیر از ارزش ها و باورهایتان چشم پوشی می کنید:

- بالاجبار و پیش از آن که درست باشد و آمادگی آن را داشته باشید یا اساساً آن را مناسب بدانید، به رابطه ی جنسی با نامزدتان تن در می دهید.

- از ابراز عقیده ی شخصی خود در رابطه با خطاها و اشتباهاتی که نامزد/همسران احياناً مرتکب می شود، خودداری می کنید.

- با اظهار نظر نکردن و بروز ندادن عقاید و باورهای خود درباره ی موضوعاتی که بحث انگیزند و برسرشان اختلاف نظر وجود دارد (از قبیل: سقط جنین، سیاست، هم جنس بازی، محیط زیست، مذهب) و یا با تعدیل ملایمت و نرمی نشان دادن در مورد آن عقاید و یا احياناً انکار آنان به یکباره.

- با شرکت در فعالیت هایی که به طور معمول از انجامشان اجتناب می کنید (از قبیل: حرف های «خاله زنکی» زدن، مشروب خوردن، مصرف مواد مخدر، تماشای فیلم های مستهجن و ...).

- با خودداری از اظهار نظر درباره ی موضوعاتی که قویاً با نظریات نامزد/همسر شما در تضاد می باشند.

- با رها کردن رژیم غذایی خود و خوردن «آت و آشغال» و غذاهایی که به طور معمول از خوردن شان پرهیز می کنید.

چگونه جودی ارزش ها و باورهایش را زیر پا گذاشت.

«با داریل از طریق یکی از همکارانم آشنا شدم و فوراً به او علاقه مند شدم. در آن زمان بیست و هفت ساله بودم. اما با هیچ مردی به طور جدی درگیر نشده بودم. داریل چیزهای خوب زیادی داشت و خود را علاقه مند به ازدواج با او دیدم. گمان می کنم آن چنان مشتاق بودم که او را تحت تأثیر قرار دهم که بسیار تلاش کردم آن گونه رفتار کنم که او می پسندید.

حال که به گذشته می نگرم، شروع یک الگوی خاص را می بینم. ما برای شام بیرون رفتیم. من هرگز نمی نوشم یا حداقل پیش از نامزدی ام با داریل نمی نوشیدم. اما آن شب تصمیم گرفتم کمی بنوشم. ولی این داستان آنجا متوقف نشد و ما به جای دیگری رفتیم که تعدادی از دوستانش را ببینیم و باز هم نوشیدیم. صدای کوچکی مدام در سرم می گفت: «جودی، این آدم آدم تو نیست. او تمامی چیزهایی را که تو مردود می دانی، انجام می دهد.. اما داریل آن چنان در دلم جا کرده بود و آن چنان از من

قدردانی می شد که به آن توجهی نکردم. تا انتهای شب دیگر حسایی بمباران شده بودم. این طور نیست که به من خوش نگذشت، چرا اما نه به طرزی که معمولاً ترجیح می دهم.

این روال در خلال نامزدی ام همچنان ادامه داشت. او به من تلفن می کرد و می گفت: «عزیزم بیا مهمونی بازی کنیم». و من هم می دویدم و می رفتم. تمام دور و بری هایش خیلی می نوشیدند و خیلی بیشتر هم قمار می کردند. من هم مثل آن ها شده بودم. من قبلاً عادت داشتم که حداقل چند بار در ماه به کلیسا بروم، اما آن را هم کنار گذاشتم. منظورم این است که واقعاً با سردرد ناشی از نوشیدنی های شب گذشته، دیگر نمی توانستم به کلیسا حاضر شوم. بعضی اوقات سعی می کردم که با داریل درباره ی عقاید و باورهای مذهبی، روحی ام صحبت کنم یا پیشنهاد کنم که چیزها را کمی ساده تر و معمول تر برگزار کنیم و بیرون نرویم و در عوض خانه بمانیم. اما او همیشه به من می خندید و مرا معلم کوچولوی «مدرسه ی یکشنبه» صدا می زد و من نیز منصرف می شدم. سال گذشته از داریل جدا شدم. یکی از سخت ترین چیزهایی بود که در تمام زندگی ام انجام داده بودم. به دلیل این که او را واقعاً دوست داشتم و او نیز گفت که مرا دوست دارد. اما چیزی که او دوست داشت «من» نبودم، بلکه زنی بود که من به آن بدل شده بودم، «خود» واقعی من وقتی اول بار او را دیدم، به «خواب زمستانی» فرو رفت و من هیچ گاه دوباره آن «خود» واقعی ام نبودم، مگر وقتی که او را ترک گفتم. درس دردناکی بود.

زیر پا گذاشتن علایق و فعالیت هایتان بعضی اوقات برای این که رابطه ای موفق باشد.

- 1 - شما علایق شخصی و کارهایی را که می کردید ترک می کنید. به خصوص اگر فکر کنید برای نامزد/همسر شما مهم نیستند یا این که با آینده ی مشترک شما تعارض دارند.
- 2 - شما خود را غرق علایق نامزد/همسرتان و کارهایی که او می کند (و شما نیز لذتی از آن ها نمی برید) می کنید تا این که خود را به او نزدیک تر کنید.

ممکن است این کار را به روش های زیر انجام دهید:

- دیگر مانند گذشته مطالعه نکنید، زیرا «او» ترجیح می دهد عصرها تلویزیون تماشا کند.
- ورزش هایی از قبیل دوچرخه سواری، تنیس، و یا وزنه برداری را ترک کنید، به این دلیل که «او» به آن ها علاقه ای نشان نمی دهد.
- رفتن به سمینارهای رشد شخصی، کلاس ها، جلسه های دوازده مرحله ای یا جلسات گروه درمانی را متوقف کنید زیرا «او» به آن ها بی علاقه است. یا این که این قبیل فعالیت ها را تأیید نمی کند.

چگونه استیو علایقش را زیر پا گذاشت

«وقتی به والری پیشنهاد ازدواج دادم، نامزدی اش به تازگی به هم خورده بود. نامزدی ما خیلی زود اتفاق افتاد و از همان هفته ی اول مشتاق بودم که ازدواجمان موفق باشد صبح پنجشنبه به او گفتم که می خواهم برای بازی «راکت بال» نزد دوستی بروم. هر هفته این کار را می کردم. اما او با غرغر گفت: «آه، وقت دیگری نیز می توانی راکت بال بازی کنی. آخر تا موقعی که تو برگردی، من چه کار کنم؟» ده ثانیه طول نکشید تا تصمیم بگیرم که از بازی صرف نظر کنم و بعد از ظهر را با او باشم.

فکر می کنم در تمام طول یک سالی که با او زندگی کردم، فقط دو بار راکت بال بازی کردم و فقط تنها این نبود. دیگر فوتبال هم تماشا نمی کردم، زیرا او فکر می کرد تماشای فوتبال احمقانه است. دیگر صبح ها هم نمی دویدم، زیرا مرا وادار می کرد تا باز هم بخوابم. هرکاری را که او نمی پسندید، کنار گذاشتم. هیچ گاه فکر نمی کردم که علایقم را زیر پا گذاشته ام. تنها تلاشم این بود که از جر و بحث جلوگیری کنم. وقتی که دوباره کارهایم را از سر گرفتم، والری دیوانه شد. سرم داد می زد: «تو قبلاً هیچ وقت این طور نبودی. تو خیلی خودخواه شده ای» خیلی طول کشید تا بفهمم که او توجه بیشتری می خواهد، بیشتر از آن

چه من می توانستم به او بدهم . این موضوع از همان هفته های اول نیز قابل تشخیص بود .البته اگر از آن چه بودم کناره نمی گرفتم و خواسته هایم را زیر پا نمی گذاشتم .»

کناره گیری از دوستان و خانواده تان

به طرق دیگر نیز ممکن است در روابط سازشکاری کنید :

1 - اگر نامزد /همسرتان با دوستان و خانواده ی شما راحت نباشد ، وقت کمتری را با آن ها می گذرانید .

2 - برای خوشحال کردن «او» با کسانی وقت می گذرانید که معمولاً از بودن با آن ها لذت نمی برید .

جودی در مثال قبل ،در این باره صبح کرد ، او نه تنها با نوشیدن و رفتن به میهمانی های آن چنانی ، عقاید و ارزش هایش را زیر پا گذاشت ، بلکه با « کم گذاشتن » برای دوستان خود ، آن ها را فدای دوستان داریل کرد .دوست هایی که نمی پسندید و نقاط مشترکی نیز با آنان نداشت .جودی گفت :« واقعیت این است که اگر دوستانم را نگه می داشتم ، احتمالاً آنقدرها از مرحله پرت نمی شدم و نامزدی ام با جودی زودتر و با درد کمتری پایان می یافت .»

چرا سازش کاری های ناپخته و زود هنگام مرتکب می شویم ؟

به دو دلیل در ابتدای روابط مرتکب سازش کاری های ناپخته و زود هنگام می شوید :

1 - شما به منظور ایجاد تفاهم بیشتر «مجبورید» که سازش کنید . نامزد /همسر شما آنقدر با شما متفاوت است که بدون ویرایش قسمت هایی از خود ، ازدواجتان دوام چندانی نخواهد داشت .ممکن است نامزد / همسرتان حتی از شما این توقع را داشته باشد که به میل او عمل کنید و چنان چه سرباز زنید همچون داریل شما را مسخره کند و یا ترک گوید .

2 - شما از آن رو سازش می کنید که مستأصل «دوست داشته شدن» هستید و می ترسید که رابطه تان شکست بخورد .نامزد /همسر شما حتی ممکن است نخواهد «آنچه» هستید و باور دارید را ترک گوید ، بلکه ممکن است این خود «شما» باشید که از این واقعیت که آن فرد مناسب شما نباشد ،هراس داشته باشید .بنابراین سعی می کنید وانمود کنید که برای یکدیگر آفریده شده اید ، پس به رنگ او در می آیید .

تمامی روابط سالم حاوی درجاتی از سازش کاری هستند و وقتی که متعهد کسی شدید ، دیگر نمی توانید مانند دوران مجردی زندگی کنید اما :

وقتی به منظور اجتناب از درگیری و برخورد سازش کنید مرتکب اشتباه شده اید .

راه چاره چیست ؟ ارزش ها و علایق خود را بشناسید و بعد ازدواج کنید . پیش از هرچیز به خودتان متعهد باشید و سپس به نامزد /همسر خود .

اشتباه (4)

تسلیم کوری جنسی می شویم

به عنوان یک «راهبر سمینار» همواره سعی در خلق راه های نوینی برای کمک به مردم دارم تا این که بیشتر به طریق «تجربی» بیاموزند تا از طریق «تئوری» .اگر بخواهم اصلی را تدریس کنم ، سعی می کنم که برای به تصویر کشیدن آن از یک تمرین خلاق استفاده کنم .یکی از تمرین های مورد علاقه ام ،به منظور نشان دادن این موضوع که تا چه حد مستعد ارتکاب اشتباه (4) هستیم ، در زیر طراحی شده است و آن :«کوری شهوانی» است به این ترتیب که :

از مجردها می خواهم هرکدام یک چشم بند ببندند .سپس از آنان می خواهم با کمک دستیارانم برای خود زوجی بیابند .باقی دستورالعمل ها به این قرار است که پنج تا ده دقیقه صرف شناخت یکدیگر کنند .گویی که به دنبال همسر آینده ی خود هستند

می توانند درباره ی هر چیز صحبت کنند یا حتی در صورت لزوم نیز عاطفی برخورد کنند. سپس از عکس العمل های خود یادداشت تهیه کنند. آن گاه نوبت به شخص بعد می رسد. تا انتها هرکس حدود پنج تا شش «نیم رابطه» داشته است. سپس از آن ها می خواهیم که کاندیداهای خود را بر اساس این که به کدام یک گرایش بیشتری پیدا کرده اند، به ترتیب بنویسند (درجه ی یک، درجه ی دو ...). همچنین از آنان می خواهیم بنویسند که «چرا» به هر کدام علاقه مند شده اند. آن گاه «تفریح» شروع می شود. ما هر شخص را با تمامی کاندیداهای خود، رو به رو می کنیم. تصور کنید که هرکس تا چه حد از این که با چشم بند به افراد متفاوتی علاقه مند شده است، متعجب می شود. افرادی که هرگز در شرایط معمولی (بدون چشم بند) علاقه شان را جلب نمی کرد. یک مرد جوان ورزشکار که معمولاً زن های بلوند، خوش هیکل و زیبا را می پسندید، دید که شماره ی یک فهرست او زنی تپل بود. زنی که با او یکی از عمیق ترین گفت و گوهای زندگی اش را انجام داده بود. زنی شاغل که همیشه به مردهایی موفق علاقه مند میشد، دید که شماره ی یک فهرست او یک معلم مدرسه بود که زن را عاشق صدا و حساسیت خود کرده بود. من از تماشای آنان که حیران، کنار ایستاده اند، در حالی که مرزهایشان شکسته شده است و میاندیشند تا چه حد جاذبه ی جنسی یا کوری شهوانی آنان را از انتخاب کسی که با او تفاهم داشته باشند بازداشته است، لذت میبرم. پیشنهاد من این نیست که بار دیگر که به جایی می روید، یک پاکت سر خود بگذارید. (گرچه این هم ایده ی بدی نیست. پاکت باربارا!) همان طور که در فصل نهم از بخش سوم این کتاب خواهیم دید، جاذبه ی جنسی یکی از مهمترین رکن های تفاهم است. اما این تمرین یادآور این نکته است که تا چه حد می توانیم تحت تأثیر کوری جنسی باشیم.

#### چگونه کوری جنسی را درمان کنیم

در فصل اول، درباره ی فرمول «تداخل شهوت با عشق» و این که چگونه شما را اغوا می کند تا باور کنید با کسی تفاهم دارید، درحالی که فقط نسبت به آنان احساس شهوت می کنید، صحبت کردیم. در این گونه موارد شما فقط عاشق «شهوت» هستید و نه عاشق «شخصی». اما از آن جا که اشتباهاتی را که در اوایل رابطه مرتکب می شویم، بررسی می کنیم. می خواستم درباره ی کوری شهوانی به شما یادآور شده باشم. پیشنهاد من این است که اگر مجردید، سعی کنید که وقتی اولین بار کسی را ملاقات کردید، یک «چشم بند روانی» بزنید تا ماهیت واقعی آنان را فراتر از بعد جسمانی شان ببینید. وقتی می آموزید که دیگران را با قلب تان و نه با چشم تان ببینید کسانی را جذب خواهید کرد که با شما تفاهم دارند. اگر سابقه ی «کوری شهوانی» دارید، توصیه من این است که از هر گونه رابطه ی جنسی تا آنجا که می توانید پرهیز کنید. هرکدام از شما باورهای اخلاقی خودتان را دارید و در رابطه با «روابط جنسی» ملزم به رعایت و تعقیب وجدان شخصی خود هستید و من تنها می توانم نظرات شخصی خودم و راه کارهایی را که در کمک به دیگران مؤثر بوده است با شما در میان بگذارم. اگر در نظر دارید با کسی ازدواج کنید، سعی کنید از رابطه ی جنسی با او خودداری کنید. آن هم نه یک دو هفته. سعی کنید پیش از هرگونه تماس جنسی، با استفاده از اطلاعات داده شده در این کتاب هرچیزی را درباره ی او بدانید و به راهنمایی های زیر توجه داشته باشید.

کی می توانید از لحاظ جنسی با همسر تان صمیمی شوید؟

- باید که از نظر فکری و احساسی با همسر تان صمیمی شده باشید.

- باید حداقل دو برابر زمانی را که به شوخی کردن و ... می گذرانید به گفت و گو و شناخت نسبت به یکدیگر صرف کنید.

- باید خود همسر تان را دوست داشته باشید. من یک ضرب المثل دارم: «با کسی که نمی خواهید شبیه او باشید، نخواهید».

- باید به همسر تان و ارزش های او احترام بگذارید.



- باید درسختی و آسایش در کنار هم بوده باشید (یکی از شما مریض شده باشد، بحران خانوادگی، استرس شغلی) و عملکرد همسران را تحت آن شرایط دیده باشید. همچنین رفتار او را نسبت به خودتان وقتی که «شما» تحت استرس هستید نیز دیده باشید.

- باید درباره‌ی روش‌های جلوگیری از حاملگی و بیماری‌های مقاربتی از قبیل «هرپز» و «ایدز» صحبت کرده باشید و تا حد ممکن از سوابق جنسی آن مطلع باشید. اگر شما آزمایش ایدز نداده‌اید، حتماً این کار را بکنید و از همسر خود بخواهید که او نیز چنین کند. چرا ریسک کنید؟

- باید در انتخاب روش جلوگیری به توافق رسیده باشید.

اگر شما «زن» هستید از خودتان بپرسید، «آیا می‌خواهم مادر بچه‌های این مرد باشم؟ آیا می‌خواهم پسری درست شبیه این مرد داشته باشم؟»

سؤالات فوق دو منظور را برآورده می‌کنند. اول این که گوشزد می‌کنند که حاملگی یک احتمال همیشگی است. پس باید درباره‌ی جلوگیری از حاملگی دقت بیشتری صرف کنید و دوم این که به شما کمک می‌کنند تا اطمینان حاصل کنید آیا آمادگی صمیمیت جنسی با این مرد را دارید یا نه؟ صرف‌نظر از این که آیا بچه‌ی می‌خواهید یا نمی‌خواهید، اگر این مرد را آن قدر دوست ندارید تا بچه‌هایی که زن‌های خصوصیات و شخصیت او را حمل می‌کنند را نیز دوست داشته باشید، پس دلیل این که با او می‌خواهید چیست؟

- اگر شما «مرد» هستید، از خودتان بپرسید: «آیا می‌خواهم که این زن مادر بچه‌های من باشد؟ آیا دوست دارم دختری دقیقاً مثل این زن داشته باشم؟»

فهرست بالا را به یکی از دوستانم نشان دادم و او این گونه پاسخ داد: «خدای من! باربارا! تو که هر چه لذت و شور و حال بود با این فهرست از روابط جنسی گرفتی. چه کسی می‌تواند در این تست قبول شود؟» جواب من به او و شما این است که:

- چه لذتی وجود دارد در این که بعداً بفهمید شخصی که با او خوابیده‌اید با شخص دیگری نیز هم‌خوابه می‌شود؟

- چه لذتی دارد که با کسی هم‌خوابه شوید و باز همچنان احساس تنهایی کنید؟

- چه لذتی دارد که دریابیم پس از آن که ما را به رختخواب کشیدند، دیگر علاقه‌شان را به ما از دست دادند و بدین صورت صدمه ببینیم؟

- یک حاملگی ناخواسته چه لذتی دارد؟

- چه لذتی دارد وقتی می‌فهمیم که همبستر ما بیماری هرپز به ما منتقل کرده است؟

- چه لذتی دارد وقتی که جواب آزمایش ویروس HIV شما مثبت باشد؟

ارتباط جنسی «مشروع» می‌تواند یکی از زیباترین و التیام بخش‌ترین تجربیات این دنیا باشد، اما به تجربه شاهد آن بوده‌ام که موجب درد عظیم، تحقیر و دلشکستگی بسیاری از مردم شده است. به خصوص هنگامی که کورکورانه به آن مبادرت نموده‌اند.

اشتباه (5)

تسلیم زرق و برق‌های مادی می‌شویم

روزی در خلال یکی از سمینارهایم در حالی که در میان جمعی از زنان ایستاده بودم به آنان گفتم که می‌خواهم دو مرد را برای آنان توصیف کنم و از آن‌ها می‌خواهم که درباره‌ی هر کدام از این دو مرد که تا چه میزان برای ازدواج مناسب هستند، قضاوت کنند. توضیح دادم که: «اگر مجرد هستید این دو را بر اساس این که کدام یک را برای خودتان بر می‌گزینید و اگر متأهل هستید براین اساس که چقدر به یک دوست و یا دختر خودتان توصیه می‌کردید که با یکی از این دو مرد آشنا شوید، قضاوت کنید.»

این طور شروع کردم: «بسیار خوب. مرد اول: گرم، با محبت، گشاده، متعهد و علاقه مند به داشتن رابطه ای جدی است. او شخصیتی فعال و پویا دارد و بسیار نیز مردم دار است. از لحاظ احساسی سالم و بسیار صمیمی بوده است و از زندگی اش راضی است. او روحی ماجراجو دارد و در ضمن از حس شوخ طبعی بالایی نیز برخوردار است. از صحبت کردن درباره ی احساساتش ابایی ندارد و برای رشد شخصی نیز اهمیت فوق العاده ای قایل است.»

به دور و برنگاه کردم و دیدم که تمامی زنان سرهایشان را تکان می دهند و می خندند. پرسیدم: «کدام یک از شما دوست دارید که با این مرد ازدواج کنید؟» همگی هورا کشیدند و سوت زدند و من متوجه شدم که کاندیدای (1) انتخابی مطلوب است. «خب، حال آقای (2): مردی کنترل گر که همه چیز را مطابق میل خود می خواهد، خلق و خویی وحشتناک دارد و بین همگان به انتقادگر بودن شهرت دارد و از نظر جنسی نیز خجالتی و کم روست. اما روابط جنسی واقعاً آن چنان اهمیتی ندارد چرا که او از متعهد بودن نیز ترس دارد و هرگز با کسی صمیمی نمی شود به علاوه به شغل خود معتاد است و وقتی برای عشق ندارد.» زن ها دماغ هایشان را چروک کردند و قیافه های عجیب و غریب به خود گرفتند. از آنان پرسیدم: «خب، خانم ها کدام یک از شما میل دارید با چنین مردی ازدواج کنید؟» از هو کردن ها و سوت زدن هایشان جواب خود را گرفتم.

«خب، از این که تصمیمتان را گرفتید، خوشحالم. اما من یک چیز را درباره ی این آقایان فراموش کردم که اضافه کنم: «مرد اول که همگی شما خواهان ازدواج با او بودید، یک مأمور زباله ی شهرداری است و مرد دوم که همگی او را «هو» کردید، یک مولتی میلیونر است که در سر تا سر دنیا خانه های متعدد و قایق های تفریحی فراوان دارد و معاشران او نیز اشراف و اعیان اند. زن ها با حالتی شوک زده که حاکی از شرمندگی آنان بود، به من نگاه کردند، من آنان را گول زده بودم تا به طرز فکرهای خاص خود در رابطه با «ثروت» و «شهرت» رو در رو قرار بگیرند. با این که مرد (1) در ابتدا فوق العاده به نظر می آمد، همگی خانم ها با این پیشنهاد که با یک مأمور جمع آوری زباله شهرداری برای شام بیرون بروند، مشکل پیدا کردند و با این که آقای (2) خیلی عجیب و غریب به نظر آمده بود، اینطور شد که دعوت شام از طرف یک فرد میلیونر، غیرقابل چشم پوشی بود. چگونه گول مادیات را می خوریم.

در اجتماع ما، جایی که تأکید بیشتری روی ظواهر است تا غنا و موفقیت های درونی، غالباً به هنگام انتخاب همسر، مستعد آنیم که به وسیله ی مادیات اغواء شویم، ما به خودمان اجازه می دهیم که متأثر از عوامل زیر باشیم:

- پول فرد

- سبک زندگی او

- ظاهر او

- قدرت و نفوذ او

- شغل او

- شهرت او

با این که میل داریم باور کنیم که ارزش های ما ممتاز بودند و عوامل فوق تأثیری در انتخاب مان ندارمند، اما مشکل می توان باور کرد که انتخاب های ما تماماً از تأثیرات فوق به دور باشد.

به عنوان یک زن برایم دردناک است که ما زن ها در طول تاریخ بسیار تضعیف شده ایم. به طوری که ازدواج با مردان مشهور یا ثروتمند را ترجیح می دهیم و به دنبال آنیم که به مردانی که از لحاظ اجتماعی شغل هایی مهم و با اسم و رسم دارند، شوهر کنیم یا همسری می خواهیم که ماشینی خوشگل داشته باشد تا ما با این ها احساس با ارزش بودن کنیم. به جای این که حس ارزشمند بودن را از درون خود بجوییم. گرچه زمانه عوض شده است و میلیون ها زن در حمایت از تأمین خانواده هایشان

مشارکت دارند ، اما با این حال ما هنوز نیز به شکل زیاده از حد و بی تناسبی به پول و شهرتی که مردان به ما می دهند ، ارج و اعتبار می نهیم و در این میان از کشف قلب ، روح و عواطف درونی مردان خود غافل می مانیم .

وقتی زنی به دوست دیگرش که همجنس اوست خبر می دهد که به تازگی با مردی ازدواج کرده است به احتمال قوی اولین سؤال او این خواهد بود :

«شغلش چیست ؟ »

و وقتی که زنی ، دوست دیگرش را که هم جنس اوست ملاقات می کند و مطلع می شود که او شوهر کرده است ، احتمالاً خواهد پرسید که :

«شوهرتان چه کاره است ؟ »

بارها دیده ام که بسیاری از زنان به این قبیل سؤالات از روی شرمندگی پاسخ می دهند . مثلاً اگر شغل شوهرشان به اندازه ی کافی آبرومند یا اسم و رسم دار نباشد (به نظر خودشان) خواهند گفت : «اوه ، فقط یک فروشنده است » یا : «خب ، راستش الان توی یک مغازه ی پوشاک کار می کند ، اما داره کلاس میره تا بتونه وارد معاملات ملک و ... بشه ». و چه به کرات که شنیده ایم والدین مان یا پدر بزرگ و مادر بزرگ هایمان «فلان » زن را که ازدواج خیلی خوبی کرده است توصیف می کنند که : «آره ، چه وشوهری کرده!» نه به این معنا که با مردی با محبت و مهربان ازدواج کرده است ، بلکه به این معنا که زن مردی با شغلی خوب ، با اسم و رسم و پولدار شده است .

به طرز مشابهی ، مردان زیادی نیز هستند که برای پول یک زن با او ازدواج کنند . اما اغلب این گونه است که مردان بیشتر به زیبایی زن توجه دارند تا به حساب بانکی او . وقتی که یک مرد به دوست همجنس خود می گوید که می خواهد با زنی ازدواج کند ، اولین سؤال او چیزی شبیه این خواهد بود :

«چه قیافه ای دارد ؟ »

هر بار که برای گروه مردان سخنرانی دارم ، به آنان یادآور می وشم که به همان اندازه که اگر از روی ماشین شان و یا میزان پول شان قضاوت شوند متنفر هستند ، ما زن ها نیز از این موضوع که بر اساس قیافه مان در فلان دامن یا اندازه ی سینه هایمان «خواستنی » یا «نخواستنی » باشیم تنفر داریم .

### خطرهای گول مادیات را خوردن

دوستی سی و چهار ساله دارم که در اینجا او را «رابین » خواهم نامید . رابین ، مدام روابطی ناخوشایند و غیر ارضاء کننده داشت ، به این دلیل که مدام به دام مادیات اشخاص می افتاد . رابین دوست داشتنی و جذاب است و من نمی توانستم بفهمم که چرا همیشه مردهایی را پیدا می کند که تفاهم چندانی با او ندارند . من به مردانی که او انتخاب می کرد ، توجه کردم و متوجه مشکل او شدم . رابین هرگز با مردی که وضع مالی اش خوب نبود و زندگی اش خالی از زرق و برق بود «نمی پرید » اوبه دنبال مردهایی بود که ماشین های آنچنانی و شغل های کلاس بالا داشته باشند و عادت ها و علایق شان گران قیمت باشد . وقتی از او می پرسیدم که روابط او به چه منوال بوده است ، معمولاً این طور جواب می داد که به کدام رستوران رفته اند و یا برای تعطیلات آخر هفته در کدامین تفریحگاه ریخت و پاش کرده اند . او به خیال خود ، مادامی که در سواحل «پام اسپرینگ » حمام آفتاب می گرفت و برای اسکی به «اسپن » می رفت و در قمارخانه های مکزیکی بازی می کرد ، رابطه ای مطلوب داشته است . شور و هیجان مادی «رابین » یک یا دو ماه ادامه می یافت و سپس پایان می گرفت . زیرا از این پس دیگر مجبور بود با واقعیت های ماهیت آن فرد که در بسیاری از موارد فاقد هرگونه حس تعهد و توانایی بیان احساسات بود و به جز این که به قیافه اش فکر کند و نگران این که او را با چه کسی دیده اند باشد ، به چیز دیگری نیز نمی اندیشید . در این اوقات رابین معمولاً رابطه را پایان می داد یا

افسرده می شد و هرگز نمی توانست بفهمد که چرا نتوانسته است مردی «فوق العاده» را پیدا کند که با او ازدواج کند. اما چند هفته بعد، مجدداً به یک میهمانی پر زرق و برق و فانتزی در «بورلی هیلز» دعوت می شدند و این چرخه را مجدداً با شخص دیگری از سر می گرفت.

حتی اگر آن قدر خوش شانس باشید که «لقمه ی چربی» نصیب تان شود، خود این واقعه ممکن است نتیجه ی عکس بدهد. تلفنی را که به یکی از برنامه های رادیویی ام شده بود، هنوز به یاد دارم. آن زن در وضع بدی بود و چنین توضیح داد: «با شوهرم موقعی که پیمانکاری موفق بود، ازدواج کردم. قبلاً فقط شش ماه بود که او را می شناختم. به نظر می رسید که به من علاقه مند شده باشد. مرتب به من با سفرهای مهیج و هدیه های گران قیمت و ...عشق می ورزید و سر از پا نمی شناخت. یک عروسی خیلی بزرگ و ماه عسلی یک ماهه در اروپا داشتیم، اما سال گذشته کار صنعت ساختمان سازی به دلیل رکود اقتصادی کساد شد. باربارا جاذبه ام را نسبت به او از دست دادم و احساس گناه می کنم، زیرا می دانم که او واقعاً مرا دوست دارد، اما من فکر می کنم که هیچ وقت او را دوست نداشتم. من عاشق سبک زندگی و مزایای جنبی زندگی با او شده بودم. حال چه کار کنم؟ این زن اشتباه (5) را از راه دشواری آموخت.

وقتی همسر تان راصرفاً بر اساس «مادیات» و نه بر اساس «معنویات» انتخاب می کنید، به رابطه ای نادرست وارد می شوید. بارها مردان مجردی را می بینم که از این موضوع شکایت می کنند که گرچه صادق، مهربان و وفادارند و به دنبال آنند که پایبند ازدواجشان باشند، اما زن ها اعتنای چندانی به آن ها ندارند. تنها به این دلیل که زیاد پولدار نیستند و یا شغل آن چنانی ندارند و چه به کرات دیده ام که به طور مثال مردی می گوید: «من در یک سوپر مارکت کار می کنم (یا فروشنده ی کفش و یا کارمند بانک هستم) و برای بسیاری از زن ها جذاب هستم. اما همین که متوجه می شوند که شغلم چیست، در سمت مخالف شروع به دزدیدن می کند. این چنین زنانی ترجیح می دهند که با یک دکتر که ماشین «مرسدس بنز» سوار می شود و یا یک وکیل ازدواج کنند. حتی اگر با آن ها مثل «اشغال» رفتار شود تا این که سوار «فولکس واگن» مدل نه سال پیش من شوند و مثل یک «شاهزاده» با آن رفتار شود».

من به این مردان رنجیده خاطر حق می دهم. میلیون ها مرد یا زن فوق العاده وجود دارند که فقط منتظر آنند که عشق شان را با ما قسمت کنند اما با تصویر ذهنی ما از «لقمه ی چرب» که این نیز به نوبه ی خود ریشه در برنامه ریزی احساسی ما دارد، همخوانی و مطابقت نداشته باشند. عین این نکته نیز درباره ی مردانی مصداق دارد که شکایت شان این است که نمی توانند زن هایی با هوش و مهربان را پیدا کنند و در عین حال ملاک و مبنای انتخابشان را صرفاً زیبایی و جذابیت فیزیکی و جسمانی قرار داده اند. اگر در جستجوی خود به دنبال همسر مناسب دچار سرخوردگی و دلسردی شده اید، توصیه من به شما این است که توجه خود را بیشتر به کسانی معطوف کنید که به طور معمول با «تعریف» شما از «همسر مطلوب» فاصله دارند. این امکان وجود دارد که به طرز شگفت انگیزی شگفت زده شوید.

اشتباه (6)

تعهد را بر «تفاهم» مقدم داریم.

سال 1963 می باشد. در کلاس ششم ابتدایی نشسته ام و به آن طرف به رابرت اسمیت، پسری که دیوانه وار به او علاقه مند هستم، خیره شده ام. او از این موضوع اطلاعی ندارد. اگر داشت، مطمئن هستم که اصلاً خوشحال نمی شد. چرا که حتماً مرا نمی پسندید. من «لاغر مردنی» هستم و موهایم را «دم موشی» بافته ام و زشت ترین عینک دنیا را بر چشم دارم. اما این موضوع آن قدرها نیز مهم نیست، چرا که من به خود قول داده ام که عاشقش باشم و توجه چندانی به آنچه معلم می گوید نیز ندارم، چرا که سرگرم چیزی به مراتب مهم تر هستم. در دفتر کلاسور خود مشغول تمرین «نوشتن» هستم:

باربارا اسمیت

باربارا ان اسمیت

رابرت و باربارا اسمیت

خانم رابرت اسمیت

خانم و آقای رابرت اسمیت

در آن زمان فقط دوازده سال داشتم اما از همان زمان مشغول نوشتن اسم خود با اسم فامیل اوبودم. بارها و بارها آن را می نوشتم تا آنجا که دستم خسته می شد. اطمینان دارم که رابرت اسمیت هیچ گاه «بویی نبرد» که برایمان چه نقشه هایی در سر داشتم اما گمان کنم که حال دیگر بداند!

اگر شما زن هستید، احتمالاً خنده تان گرفته است، از آن جا که به احتمال قوی شما خود نیز همین کار را کرده اید. در سن های پایین آموخته ایم که تصور کنیم ازدواج کرده ایم و زندگی خوشبختی داریم و «ازدواج» مهمترین قسمت داستان است و این که با «چه کسی» از درجه ی دوم اهمیت برخوردار است.

این اولین تجربه ی من از مقدم شمردن «تعهد» بر «تفاهم» بود و متأسفانه بارآخر هم نبود. من متخصص این بودم که عاشق «عاشق شدن» بشوم. مانند بسیاری از مردان و زنان دیگر، پیش از آن که به این موضوع که آیا این فرد واقعاً برایم مناسب است یا نه توجهی داشته باشم، به طرزی جدی در روابط درگیر می شدم.

از کجا مطمئن هستید که آیا شما خود مرتکب چنین اشتباهی میشوید یا خیر؟ در زیر برخی از نشانه های هشدار، آورده شده است.

1 - ظرف همان یک ماه اول با همسر آینده تان رابطه ی جنسی برقرار می کنید.

(فصل نهم بیشتر در این مورد صحبت خواهیم کرد)

2 - ظرف سه یا چهار ماه اول، با یکدیگر عروسی می کنید.

3 - ظرف همان چند هفته ی اول اطمینان پیدا می کنید که این شخص همان همسر مطلوب شماست.

4 - عمق و شدت احساسات تان به طرز نامتناسبی در مقایسه با مدت زمانی که با یکدیگر آشنا بوده اید بیشتر است

5 - ظرف همان چند هفته ی اول متوجه می شوید که همان کارهایی را می کنید که در روابط گذشته تان انجام می دادید همان روابطی که فکر می کردید تا ابد ادامه خواهند داشت.

6 - ظرف همان هفته های اول شروع به خیالبافی، رویاپردازی و یا حتی برنامه ریزی برای آخر سال و یا باقی زندگی تان و این که چگونه آن را با نامزد خود خواهید گذراند، می کنید.

اگر قرار است که به زودی با کسی ازدواج کنید و یک یا تعداد بیشتری از نشانه های هشدار فوق را مشاهده کرده اید، وحشت زده نشوید. این موضوع لزوماً به آن معنا نیست که دارید خیلی تند می روید! یا این که رابطه تان سرانجامی نخواهد داشت. اما این احتمال وجود دارد که پیش از آن که او را خوب شناخته باشید، از لحاظ روحی و احساسی نسبت به او متعهد شده باشید و نیز این که می بایست با احتیاط بیشتری حرکت کنید و شتاب زده نباشید.

احتمال این که مرتکب اشتباه (6) «تعهد مقدم بر تفاهم» بشوید، وجود دارد اگر:

- بیشتر مایلید متأهل باشید تا مجرد.

- از خواستگاری و آشنایی با مردها یا زن های دیگر خسته شده اید و آرزمندید که دیگر سرانجامی بگیرید.

- هنگامی که بچه بودید دوستان نداشتند و یا این که شما را ترک کردند.

- هنگامی که تنها هستید، احساس سردرگمی می کنید.

- از جانب دیگران جهت یافتن شریک زندگی تان تحت فشار هستید.

- شما یک زن هستید و احساس میکنید که ساعت بیولوژیک شما بزودی از کار خواهد افتاد. (سن باروری تان رو به اتمام است).
- تنها فرد گروه دوستان تان هستید که هنوز ازدواج نکرده است.
- «کودک درون» تنهایی دارید که شدیداً نیازمند احساس «تعلق» و دوست داشته شدن است.
- بسیار ایده آلیست و کمال گرا هستید و به سادگی در هرکس چیزی دوست داشتنی پیدا می کنید.

داستان باربارا

وقتی دختر بچه ی کوچکی بودم ، شاهد آن بودم که چگونه مادرم احساس « ترک شدگی » و تنهایی می کرد . از آنجا که پدرم مدام با زن های دیگر بیرون می رفت ، به جای آن که در خانه کنار همسر و خانواده اش باشد . پدرم را بسیار دوست داشتم و مانند بیشتر بچه هایی که در یک ازدواج بدگیر افتاده اند ، نمی فهمیدم که چرا پدرم هنگامی که به او احتیاج داشتیم ، در کنارمان نبود . وقتی یازده ساله بودم روزی مادرم من و برادرم را به آشپزخانه که در طبقه ی پایین بود ، صدا زد و به ما گفت که او و پدرم می خواهند از یکدیگر جدا شوند . وحشتناک ترین کابوس من به حقیقت پیوسته بود . در آن زمان «باربارای کوچک» ناخودآگاه تصمیمی گرفت : «وقتی که بزرگ شدم ، مردی را آنقدر دوست خواهم داشت که هیچ گاه فکر ترک کردن مرا هم نکند» . ده سال گذشت ، بیست و یک ساله بودم که مرد جوانی را ملاقات کردم که به من گفت مرا دوست دارد و می خواهد با من ازدواج کند فقط پنج ماه بود که او را می شناختم و چیزهای زیادی درباره اش نمی دانستم ، اما هیچ کس هرگز قبلاً به من پیشنهاد ازدواج نداده بود . بنابراین خودم را چشم بسته در رابطه با او انداختم و خود را متعهد و پایبند او کردم . من عاشق آن مرد نبودم . بلکه عاشق «عاشق بودن» و «عشق ورزیدن» بودم .

چند ماه بعد از آن را گریستم و گریستم . هرگز لحظه ای درنگ نکردم تا از خود بپرسم که چرا تا بدین حد احساس فلاکت و بدبختی می کنم ، از آنجا که بسیار سرگرم برنامه ریزی یک عروسی و ماه عسل بودم . من مأموریت داشتم : که بهترین ازدواج دنیا را بکنم و مهربان ترین شوهر دنیا که تا آن زمان کسی ندیده بود را داشته باشم .

هرگز روز عروسی ام را فراموش نخواهم کرد . سال پیش از آن را مدام سعی کرده بودم که بدون عینک این سو و آن سو بروم و از آن جایی که شدیداً نزدیک بین «بودم» ، تقریباً در عمل مثل «نابینایان» بدون اینکه جایی را ببینم ، راه می رفتم . حال لباس مطلوبم را بر تن دارم ، و به «قربانگاه» خود نگاه می کنم که می دانم نامزدم در آنجا منتظرم ایستاده است و تنها چیزی که از او می بینم ، یک لکه ی تار و مبهم است . این همان کسی بود که می خواستم با او ازدواج کنم .

موزیکی فوق العاده شروع شد و من از راهرو پایین آمدم و به طرف آن لکه تار و مبهم که قرار بود «شوهرم» باشد حرکت کردم . یک سال از ازدوایمان نگذشته بود که از او طلاق گرفتم . لزومی نمی بینم بگویم بعدها کشف کردم شوهرم آن مردی نبود که من می پنداشتم . یا به عبارت دقیق تر مردی نبود که من «می خواستم» باشد . من تنها از لحاظ چشمی کور نبودم ، بلکه از نظر احساسی نیز کور شده بودم .

در طول پانزده سال بعد ، این الگو را بارها به طرز دردناک تری نیز تکرار کردم . مردی را می دیدم ، یک «قول فوری» به او می دادم و چشمانم را باز می کردم و می دیدم که برای یکدیگر مناسب نیستیم و ازدوایمان با شکست مواجه می شد . بدون اینکه از خود بپرسم که آیا کسی برایم مناسب است یا نه ، بی هیچ قید و شرطی به او قول ازدواج می دادم و به همین دلیل بود که مرتباً در روابط ، شکست می خوردم . از فرط استیصال خواستار آن بودم که رابطه ی موفقی داشته باشم . دقیقاً به همان گونه ای که «کودک» درونم روزی می خواست کمک کند تا پدر و مادرش ازدواج موفقی داشته باشند . پنج سال پیش ، آخرین ارتباط هایم نیز پایان یافت و قلبم به مراتب بدتر از گذشته شکست و ناگهان در تاریکی غم و اندوهم ، همه چیز به یکباره برایم روشن شد :

- من آن «دختر کوچک درونم» را دیدم که فقط می خواست کسی را دوست داشته باشد ، صرف نظر از اینکه آیا آنان هم او را دوست داشتند یا خیر .

- من آن زنی را دیدم که خیلی چیزها برای «دادن» به دیگران داشت ، اما قادر نبود چیزی به خودش بدهد .  
- من آن آموزگاری را دیدم که همگان را در به دست آوردن عشقی که استحقاقش را دارند ، تشویق می کرد ، اما با وجود این مرتباً در روابط خودش به چیزی به مراتب کمتر از آن چه به راستی مستحق آن بود قناعت می کرد .  
و نهایتاً با دیدن حقیقت بود که راه رهایی از این الگو را دریافتم . ظرف چهار سال گذشته ، دربهترین و سالمترین رابطه ی تمام زندگی ام بوده ام . من و همسر من پیش از آنکه «تعهد مقدم بر تفاهمی» به یکدیگر بدهیم ، وقت قابل ملاحظه ای صرف کردیم و من در خلال این زمان سعی کردم تا اطمینان حاصل کنم که آیا به دنبال همان چیزی بودم که واقعاً می خواستم و اینکه آیا به آن دست خواهم یافت یا خیر . هرگز تا به این حد مراقب نبودم یا از کسی که قرار بود همسر من باشد ، به این میزان «سؤال» نپرسیده بودم و درباره ی بسیاری از مسائل با او صحبت و گفتگو نکرده بودم . اما حوصله و تلاشی که به خرج دادم ، نتیجه بخش بود . حال پیش از آنچه که بتوانم تصور کنم ، دوست داشته می شوم .

می خواستم شما را نیز در داستان خود شرکت دهم ، تا شما نیز بتوانید دلیل این را که چرا نگاشتن این کتاب تا بدین حد برایم مهم بوده است درک کنید . هر آنچه را که در این کتاب از آن صحبت کردم ، خود نیز انجام داده و آزموده ام . هر راه حلی را که به شما پیشنهاد می کنم ، خود نیز هر روزه در زندگی شخصی خود به کار می برم . به جرات می توانم بگویم که راه خروج از تاریکی تنهایی را یافته ام و امیدوارم که باقسمت کردن سفر خودم با شما ، توانسته باشم به شما در یافتن راه خود به سوی رهایی و آزادی کمک کنم .

بخش 2: دوری از فرد نامناسب

این بخش از کتاب «عواملی را که منجر به شکست رابطه می شوند» به شما خواهد آموخت . در فصل پنج ، ده نوع رابطه که به درد ویاس می انجامد به بحث و بررسی گذاشته می شود . در فصل شش ، برخی «نقطه ضعف های مهلک» را که به مشکلات جدی منتهی خواهند شد و باید در همسر خود مراقبشان باشید ، معرفی می کند و سرانجام در فصل هفت ، درباره ی «بمب های ساعتی تفاهم» آموزش های مهمی به شما داده خواهد شد ؛ شرایطی که به طور ذاتی در روابط شما وجود داشته ، ناگهان بروز می کنند و موجب «خود تخریبی» رابطه می شوند . مطمئنم که پس از خواندن این فصل ها ، قادر خواهید بود تا روابط گذشته ، حال و آینده خود را با وضوح ، صراحت و صداقت بیشتری ارزیابی کنید . امیدوارم که از خواندن این کتاب لذت ببرید .

## فصل پنجم: ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهند داشت

اگر بخواهم تعداد روابطی را که در تمام سالیان مشاوری ، تدریس ، سمینارها ، اجرای برنامه های رادیویی و میزگردهای تلویزیونی شاهد بوده ام ، بشمارم ، حاصل ، رقمی نجومی خواهد بود . داستان های بی شماری درباره ی مشکلات گوناگونی شنیده ام که تصور آن را هم نمی توانید بکنید ، در ضمن کار با بسیاری از مردم به منظور کمک به درک این که چرا روابط شان آنگونه که می خواستند نشد ، به برخی الگوها و روابط احساسی به خصوص برخوردی که از همان ابتدا محکوم به شکست بودند . همین که هر کدام از این ده نوع رابطه را می خوانید ، به انتخاب های عشقی گذشته و نیز روابط فعلی خود و همچنین روابط اعضای خانواده و دوستان نزدیک تان بیندیشید . آن ده نوع رابطه اینها هستند :

ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهد داشت

- 1 - رابطه ای که در آن بیش از آنچه نامزد /همسرتان به شما عشق می ورزد ، شما به او عشق می ورزید .
- 2 - رابطه ای که در آن کمتر از آنچه نامزد /همسرتان به شما عشق می ورزد ، شما به او عشق می ورزید .
- 3 - رابطه ای که در آن عاشق توانایی های بالقوه ی نامزد /همسر خود هستید .

- 4 - رابطه ای که در آن مأموریت نجات نامزد /همسرتان را به عهده دارید .
  - 5 - رابطه ای که در آن به نامزد /همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید .
  - 6 - رابطه ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته ی نامزد /همسر خود شده اید. 7 - رابطه ای که در آن شما و نامزد /همسرتان از «تفاهم جزئی» برخوردار هستید .
  - 8 - رابطه ای که در آن نامزد /همسرتان را از روی سرکشی و عصیان انتخاب کرده اید .
  - 9 - رابطه ای که در آن نامزد /همسرتان را به عنوان «عکس العملی» در برابر همسر قبلی تان انتخاب کرده اید .
  - 10 - رابطه ای که در آن نامزد /همسر شما در دسترس شما نیست .
- نکته ی مهم: اگر پس از آن که این فصل را خواندید ، گمان می کنید که در یکی از این ده نوع رابطه هستید ، سعی کنید کمک بگیرید :با خانواده و یا دوستان نزدیک خود صحبت کنید ، نزد مشاور یا روانشناس بروید تا به شما کمک کند ، بفهمید که آیا عاقلانه است به رابطه تان ادامه دهید یا باید به رابطه تان خاتمه دهید .

#### رابطه ی نوع (1)

رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند ، عشق می ورزید .  
احتمالاً این احساس برایتان آشنا است :شما عاشق هستید ، اما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید و این طور می پندارید که با یکدیگر زوج مطلوبی خواهید بود .اما او آنقدرها هم از رابطه اش با شما هیجان زده نیست .وقتی که در کنارتان نیست ، مدام به او فکر می کنید.اما این طور به نظر می آید که او بدون شما مشکل چندانی ندارد .این ها به چه معنا هستند ؟ پاسخ : شما در رابطه ای هستید که موفق نخواهید بود .

درهررابطه ای لحظات ، روزها و حتی زمان های طولانی تری وجود دارند که در خلال آن ها یکی از طرفین رابطه ، نسبت به دیگری احساسات قوی تری را تجربه می کند و این طور به نظر می آید که عاشق تر باشد .در یک رابطه ی سالم این قطبیت به طریزی متناوب بین دو طرف جا به جا می شود .به طوری که هر دوی آن ها به نوبت دیگری را تعقیب می کند و خود نیز تعقیب می شود.دراین قبیل روابط سالم ، «رقص روحی» به شکلی بسیار ظریف اتفاق می افتد :درس همچون مدی که به آرامی در ساحل پیشروی می کند و سپس به تدریج به سمت اقیانوس باز می گردد .گرچه یک رابطه ، هنگامی که فقط یکی از طرفین بیشتر اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده باشد ، سالم نیست و از تعادل خارج شده است و محکوم به شکست خواهد بود .

چگونه بدانید که همسرتان به شما عشق می ورزد یا خیر ؟

در زیر برخی از نشانه های هشدار آورده شده است ، این نشانه ها حاکی از آن دارند که شما در رابطه ای با عشق بیشتر از آن که به شما عشق می ورزند قرار گرفته اید .برای جملاتی که «بیشتر اوقات» احساسات و رفتارهای شما را توصیف می کنند ، یک امتیاز در نظر بگیرید .سعی کنید صد در صد با خود صادق باشید ،حتی اگر خوشایند نباشد .

1 - این شمايید که معمولاً از لحاظ فیزیکی مبادرت به ابراز محبت می کنید . (این شمايید که اول دست او را می گیرید ، او را به سمت خود می کشید و ... )

2 - این شمايید که می خواهید صمیمی و مهربان باشید و مهرورزی کنید ؛ در حالی که همسرتان به تنها چیزی که علاقه نشان می دهد ، رابطه ی جنسی است.

3 - نهایت تلاش تان را می کنید که با او باشید و کارهایش را انجام دهید ، در حالی که او به ندرت در حق شما چنین کارهایی انجام می دهد .



- 4 - در ابتدای رابطه این شما بودید که اول به خانواده خود درباره ی او سخن گفتید .
- 5 - این شما بودید که بیشتر برنامه ریزی ها (رژرو کردن جا در رستوران ، بیرون رفتن برای تعطیلات آخر هفته ، عصرهای رمانتیک و ... ) را به عهده دارید ، در حالی که نامزد /همسر تان بدون نشان دادن شور و اشتیاق خاصی فقط در آن ها شرکت می کند .
- 6 - این شما بودید که در رابطه هیجان بیشتری از خود نشان می دهید ؛ ولی او هرگز به شما نشان نمی دهد که رابطه برایش معنا و مفهوم خاصی دارد یا نه به عبارتی (بی تفاوت است).
- 7 - در پاره ای از مناسبت های خاص هدیه های شما «شخصی» بوده و روی آن ها خوب فکر شده است در حالی که او اکثراً در آخرین لحظه به فکر می افتد و هدیه هایش «غیر شخصی اند».
- 8 - این شما بودید که بیشتر تماس ها را در رابطه شروع می کنید :تلفن ها ، صحبت ها و ...
- 9 - وقتی که درباره ی رابطه ، آینده و احساسات تان صحبت می کنید نامزد / همسر تان یا سکوت اختیار می کند و یا موضوع را عوض می کند .
- 10 - این شما بودید که خود را با زندگی ، عادت ها و برنامه های او وفق می دهید ، در حالی که او تلاشی برای این که خود را با زندگی و برنامه های شما وفق دهد ، نمی کند . حال امتیازات خود را جمع ببندید :
- 2 امتیاز : رابطه ی شما متعادل است و به احتمال قوی به همان میزان عشق دریافت می کنید که عشق می ورزید . در زمینه هایی که امتیاز گرفتید ، تأمل کنید و حتماً نیازها و خواسته های تان را مطالبه نمایید .
- 5 - 3 امتیاز : ممکن است بخواهید خود را متقاعد سازید که به شما عشق کافی می ورزند ، در حالی که این طور نیست . شما بسیار تلاش می کنید تا عشق و محبت او را جلب کنید ، اما او در جهت علاقه و عشق شما تلاش چندانی نمی کند . او به لحاظ روحی تنبل است و یا اصلاً شما را دوست ندارد . از این که مدام به تنهایی و به شدت پارتو بزیند ، دست بکشید و ببینید که آیا او نیز پارتوها را به دست خواهد گرفت تا سهم خود را انجام دهد ؟ در غیر این صورت این رابطه برایتان مناسب نیست .
- 7 - 5 امتیاز : در چنین رابطه دردناکی چه می کنید ؟ از اینکه خود را گول بزنید ، دست بردارید و با این واقعیت رو به رو شوید که آن مقدار عشقی را دریافت نمی کنید که مستحق آن هستید . اعتماد به نفس شما به حدی پایین است که به «خورده نانی» دل خوش کرده اید و وانمود می کنید که بریتان کافی است . در حالی که این طور نیست ! در موقعیتی بسیار «ناسالم» قرار دارید و هر چه بیشتر به این رابطه ادامه دهید لطمه روحی بیشتری خواهید دید . فوراً به نامزد /همسر خود درباره ی رفتار و برخوردی که استحقاق آن را دارید ، التیماتوم بدهید . چنان چه مؤثر واقع نشد ، به رابطه پایان دهید . سپس بیاموزید تا چگونه خود را دوست بدارید .
- 10 - 8 امتیاز : چه رابطه ای با شما در رابطه نیستند ، بلکه شما در وهم و پندار خود زندگی می کنید . شما مدام از خود مایه می گذارید ؛ اما چیزی دریافت نمی کنید . این «عشق» نیست بلکه «خودکشی روانی» است . شما اصولاً آمادگی اینکه در رابطه ای باشید را ندارید . پیش از آنکه دیر شود رابطه را ترک کنید و نزد مشاور بروید تا به شما کمک کند خود را دوباره بازیابید . چرا بیش از آنچه به شما عشق می ورزند ، عشق می ورزید ؟
- در زیر برخی از دلایل اینکه چرا جذب رابطه ای می شوید که در آن این شما بودید که بیشتر عشق می ورزید ، آورده شده است :
- الگویی را از دوران کودکی خود باز تکرار می کنید . اگر یک یا هر دوی والدین تان ، عشق و توجهی را که بدان نیاز داشتید ، به شما نمی دادند ، احتمالاً در کودکی این تصمیم ناخودآگاه را گرفتید که می باید سخت تلاش کنید تا دوستان بدارند . بدین گونه با جذب شدن به کسی که او را بیشتر دوست بدارید «به خانه باز می گردید» . رک: فصل دوم و این الگو را تکرار می کنید .
- خود را تنبیه می کنید . هنگامی که اعتماد به نفس شما پایین باشد ، کسی را به خود جذب می کنید که نظر انتقادگونه شما را نسبت به خودتان تأیید کند . به این ترتیب که به شما عشق کافی نرزد .

- نقشی را بازی کنید که یک «والدتان» در قبال دیگری بازی می کرد. اگر در کودکی شاهد آن بودید که مادرتان مدام به دلیل توجه، در تعقیب پدرتان بود و یا بر عکس، ممکن است در کودکی چنین نتیجه گیری کرده باشید که «روابط» اصولاً اینگونه هستند و کاملاً طبیعی است که یکی از طرفین دیگری را بیشتر دوست داشته باشد.

صرف نظر از اینکه به کدام یک از دلایل فوق به رابطه ای جذب شده اید که در آن بیش از آنچه به شما عشق می ورزند، عشق می ورزید، اما نتیجه همواره یکسان خواهد بود:

- احساس خواهید کرد که شما را کنترل می کنند.

- خود را تشنه ی عشق خواهید یافت.

- از اینکه به شما عشق کافی نمی ورزند، عصبانی خواهید شد.

- احساس خواهید کرد که به شما «خیانت» می کنند.

- احساس درماندگی خواهید کرد.

راه حل: در ابتدای رابطه مراقب «نشانه های هشدار» باشید که قبلاً در بخش اول کتاب درباره ی آن ها صحبت کردیم، این را که چرا به شما عشق نمی ورزند توجیه نکنید. هرچه زودتر با خود صادق باشید، احتمال اینکه دلتان را بشکنند، کمتر می شود، اگر در حال حاضر به ازدواج با کسی فکر می کنید، که آن گونه که باید به شما عشق نمی ورزد، باقی این کتاب را بخوانید تا دریابید آیا این رابطه ارزش حفظ کردن را دارد یا نه.

## رابطه ی نوع (2)

رابطه ای که در آن کمتر از آنچه به شما عشق می ورزند، شما عشق می ورزید.

این نوع از رابطه، دقیقاً مقابل رابطه ی نوع (1) است:

این نامزد/همسرتان است که بیش از آنچه شما به او عشق می ورزید، به شما عشق می ورزد. اگر در چنین رابطه ای هستید، احتمالاً با خواندن جملات زیر احساس گناه خواهید کرد. ممکن است وقتی نامزد/همسرتان از احساس تان جویا می شود، آن را انکار کنید. ممکن است سعی کنید تا خود را متقاعد سازید که بیش از آنچه واقعیت دارد، او را دوست دارید. اما از درون خود می دانید آنگونه که او به شما عشق می ورزد، نسبت به او احساس عشق نمی کنید. مانند رابطه ی نوع (1) در اینجا نیز در رابطه ای هستید که متعادل و سالم نیست و سرانجام نخواهد داشت.

می توانید به آزمونی که در ابتدای این فصل وجود دارد، رجوع کنید و سؤالات را «معکوس» نمایید؛ تا دریابید در چنین رابطه ای هستید یا خیر؟ به عنوان مثال: این نامزد/همسر شماست که بیشتر به شما تلفن می زند، این نامزد/همسرتان است که بیشتر تماس های فیزیکی را شروع می کند، این اوست که بیشتر می گوید: «دوستت دارم». اگر در چنین رابطه ای هستید، احتمالاً احساسات زیر را نیز تجربه کرده اید:

- هنگامی که شما را متهم می کنند که عشق کافی نمی ورزید، حالت تدافعی می گیرید.

- در برابر خواسته های نامزد/همسر خود مبنی بر اینکه او را بیشتر دوست داشته باشید، احساس فشار می کنید؛ یا فکر می کنید که شما را «کنترل» می کنند.

- احساس می کنید که به تنگ آمده اید و به آزادی و فضای بیشتری نیاز دارید.

- احساس می کنید که او بسیار «متکی» و «محتاج» است و از او عصبانی می شوید.

- وقتی بیش از آنچه می توانید عشق بورزید از شما مطالبه می شود، دلسرد می شوید و دچار سرخوردگی می گردید.

برخی از دلایل اینکه چرا این نوع رابطه را به خود جذب می کنید، به قرار زیر است:

- تا از لحاظ روحی از خود محافظت کنید. اگر در گذشته از طرف کسی که او را واقعاً دوست داشته اید صدمه دیده باشید ممکن است این تصمیم ناخودآگاه را گرفته باشید که «دیگر هرگز اجازه نخواهم داد تا دوباره کسی همچون گذشته قلبم را به این راحتی بشکند» و در پی آن کسانی را به خود جذب کنید که چندان دوست شان نداشته باشید تا اگر بخواهند شما را ترک کنند، چندان اهمیتی برایتان نداشته باشد.

- تا یک «والدتان» را تنبیه کرده باشید. اگر در کودکی یک یا هر دوی والدین تان شما را دوست نداشتند، از شما زیاد انتقاد می کردند یا شما را طرد کردند، ممکن است کسی را به زندگی خود جذب کنید تا با او رفتار مشابهی نظیر آن گونه که با شما رفتار می شد، داشته باشید. به این ترتیب که شما نقش آن «والدتان» را بازی کنید و همسر تان نقش کودکی شما را که «گدایی عشق» می کردید و چیزی به شما داده نمی شد. این وارونگی نقش ها یک راه ناخودآگاه تنبیه آن «والدتان» است. گرچه به صدمه دیدن شخص بی گناه دیگری خواهد انجامید. گویی که قسمتی از شما می گوید: «خوب است! همین طور به گدایی برای عشق ادامه بده، اما عشقی در کار نخواهد بود. دقیقاً همان گونه که وقتی من کوچکتر بودم عشقی را که به دنبالش بودم، به من نمی دادی» توجه: این الگویی بسیار مسموم است و چنانچه می خواهید که ازدواج سالمی داشته باشید، باید با آن روبرو شوید و آن را تغییر دهید.

- تا دیگران را کنترل کنید. صرف نظر از این که وقتی کودک بودید شما را دوست داشتند یا خیر، اگر به وسیله ی یک یا هر دوی والدین تان کنترل می شوید، این احتمال وجود دارد که رابطه با کسی را انتخاب کنید که بیش از آنچه عشق می ورزید به شما عشق بورزد، تا بدین وسیله احساس برتری کرده و خیال کنید که همه چیز تحت کنترل شماست. هنگامی که نامزد/همسر تان مدام در طلب عشق و محبت بیشتر شما باشد، آسیب پذیرتر خواهد شد و شما احساس خواهید کرد که از لحاظ روحی بر روی او نفوذ دارید. این احساس قدرت و برتری، قلبی است و به بهای لطمه خوردن به شخص بی گناه دیگری می انجامد، هر چند که ضعف عمیقی را که در درون خود احساس می کنید، برای تان می پوشاند. چنانچه خواهان رابطه ای واقعی و با معنا هستید، می باید با آن مقابله کنید.

- تا نقشی را که «والدتان» در قبال دیگری داشت، بازی کنید. همان طوری که قبلاً توضیح دادم، اگر در کودکی شاهد آن بودید که یک «والدتان» سردتر، گوشه گیرتر و درون گراتر از دیگری بود، ممکن است بپندارید که چنین وضعی در روابط کاملاً طبیعی است. هنگامی که بزرگ شدید و نقش دلخواه را، آن هم ناخودآگاه انتخاب کردید، ترجیح می دهید نقش کسی را بازی کنید که عشق کمتری می ورزد، تا کمتر آسیب ببیند.

در چنین رابطه ای که قلب تان را به طور کامل در طبق اخلاص نگه داشته اید، هیچ گاه احساس رضایت نخواهید داشت. ممکن است این طور فکر کنید که خود را از آسیب دیدن محافظت می کنید؛ ممکن است خود را متقاعد سازید که کنترل اوضاع را در دست دارید؛ اما احساس خوشبختی نخواهید کرد. به علاوه با ادامه ی رابطه با نامزد/همسر تان و محروم کردن او از عشقی که استحقاق اش را دارد، به او لطمه می زنید.

چگونه مایکل کنترل گر بودن را رها کرد و عشق حقیقی خود را یافت.

شب گذشته وقتی مشغول کار روی این فصل از کتابم بودم، دوستم مایکل به من تلفن کرد اوسی و پنج ساله است و یک تهیه کننده ی فیلم، و در ضمن بسیار با استعداد. ما سال هاست که یکدیگر را می شناسیم و انواع تغییرات شخصی و شغلی یکدیگر را دیده ایم. اخیراً او نامزدی اش را با زنی بیست و پنج ساله خاتمه داد. رابطه ای که در آن مایکل به مراتب کمتر از نانسی، به او عشق می ورزید. من ظرف نه ماه گذشته شاهد احساسات دردناک مایکل نسبت به نانسی بودم. از آنجا که او مایکل را تحت فشار گذاشته بود تا تاریخ عروسی شان را مشخص کند. مایکل مردد بود و نمی توانست تصمیم بگیرد. بنابراین وقتی که او به نامزدی اش پایان داد، تعجبی نکردم.

چند ماه بعد از ترک نانسی، مایکل عاشق شد و از عشق خود نسبت به تری، زنی که به مدت سه سال با او همکار بود، سراز پا نمی شناخت. نگران بودم که آیا او الگویی را که با نانسی پیاده کرده بود، مجدداً با تری نیز از طریق پس نشستن در رابطه و کمتر به او عشق ورزیدن، تکرار خواهد کرد یا خیر؟ اما در عین حال از این که او رابطه جدیدی را آغاز کرده بود، خوشحال بودم. مایکل گفت: «باربارا می خواستم موضوعی را به تو بگویم: من به تری پیشنهاد ازدواج دادم» دهانم از تعجب باز مانده بود. از آنجا که فقط چهار ماه بود که با تری رابطه ی احساسی برقرار کرده بود. او چگونه می توانست مطمئن باشد که تری برایش مناسب بود یا نه؟

من این طور شروع کردم که: «مایکل، من همین الان مقابل کامپیوتر نشسته ام و مشغول کار بر روی کتابم هستم و چیزی که شب و روز فکرم را خود مشغول کرده این است، که چه چیزی موجب موفقیت و یا شکست روابط می شود. چه چیز موجب شد که تنها پس از چند ماه تا این حد از رابطه ات با تری مطمئن باشی، درحالی که هیچگاه نمی توانستی به نانسی قول ازدواج بدهی؟»

راه حل: از همان ابتدا که رابطه ای را شروع می کنید، نسبت به این که آیا به همان میزان که عشق می ورزید، عشق نیز دریافت می کنید یا خیر، با خود صادق باشید. به عبارتی مراقب باشید به همان میزان که به شما عشق می ورزند، شما نیز به نامزد/همسرتان عشق بورزید.

نکته ی مهم: خود را با این باور که نامزد/همسر شما ترجیح می دهد مقدار کمی از عشق شما را دریافت کند، تا اینکه اصلاً چیزی دریافت نکند، گول نزید و مراقب باشید با این بهانه به رابطه ای که به شما تعلق ندارد، ادامه ندهید.

### رابطه ی نوع (3)

رابطه ای که در آن عاشق توانایی های بالقوه ی نامزد/همسر خود هستد.

«می دانم مدتی است فرد شغل خود را از دست داده است. اما او واقعاً باهوش است و من مطمئنم که دست آخر کسی پیدا خواهد شد و شانس را که به آن نیاز دارد، به او خواهد داد.»

«می دانم براد من را دوست دارد، موضوع فقط همین است که او برای ابراز احساسات خود مشکل دارد. او فقط چند ماه نیاز دارد تا از عشق من نسبت به خود مطمئن شود و بتواند از احساساتش حرف بزند.»

«می دانم تغییرات روحی ناگهانی در سالی و «بالا و پایین شدن هایش واقعاً مشکل ساز شده اند. اما این فقط به آن دلیل است که هیچ کس هیچ گاه «کودک» کوچک و وحشت زده ی درون او را درک نکرده است. من مطمئن هستم که اگر عشق و حمایتی را که بدان نیاز دارد به او بدهم از افسردگی ای که در آن است، بیرون خواهد آمد.»

اگر این جملات دردناک برایتان آشنا هستند، پس احتمالاً می دانید با «پتانسیل های یک فرد ازدواج کردن» یعنی چه؟ شما برخلاف آنچه ادعا می کنید، به راستی عاشق او نیستید، بلکه عاشق آن فردی هستید که امیدوارید

نامزد/همسرتان به آن بدل شوند. تا همین چند سال پیش این نوع رابطه مورد علاقه ی من بود: رابطه ای که در آن خود را برنجانم و مأیوس و سرخورده کنم. مردی را با پتانسیل فوق العاده پیدا می کردم و می شتافتم که به او کمک کنم تا پتانسیل های خود را «بالفعل» کند. صرف نظر از اینکه او از من کمک خواسته بود یا نه. این روابط واقعاً «رابطه» نیستند، بلکه پروژه هستند. آیا تعجبی است که برای این مردان احترام خاصی قائل نبودم؟ آیا تعجبی است که پس از مدتی سرد می شدم و از عشق شان فارغ شده بودم؟ من آنان را نه از این رو که با هم «تفاهم» داشتیم، بلکه صرفاً به این دلیل که «قابل سرمایه گذاری» بودند، انتخاب کرده بودم.

این نوع روابط به طرز نسبتاً شدیدی «اعتیادآور» هستند. از آن رو که شما در دام امید به «کسی» گرفتار می شوید که قرار است همسران به آن بدل شود و در نهایت نیز دست کشیدن و دل کندن از این امیدتان، بسیار مشکل تر خواهد شد و نمی توانید بگویید سرانجام آن تغییر اعجازگونه چه وقت در نامزد/همسر شما به وقوع خواهد پیوست. در واقع تفاوت چندانی با «قمار» ندارد.

آیا شما عاشق پتانسی نامزد/همسر خود هستید؟

در زیر برخی از علایمی آورده شده است که حاکی از آنند که در رابطه ی نوع (3) هستید:

- به خود می گوئید همسران به اندکی وقت نیاز دارد تا خود و زندگی خود را «جمع و جور» کند.
- به خود می گوئید هیچ کس تا به حال نامزد/همسران را آنگونه که باید، دوست نداشته است و اگر شما به حد کافی به او عشق بورزید، قادر خواهید بود او را تغییر دهید.
- احساس می کنید که هیچ کس همسر شما را «درک» نمی کند و همگی او را «دست کم» می گیرند و اینکه فقط شماست که ماهیت واقعی او را می شناسید.
- احساس می کنید که هرگز نخواهید توانست همسران را ترک گوئید، زیرا با اینکه کارتان بر احساس «بی ارزشی» او صحنه گذاشته و آن را تأیید کرده اید. بنابراین دیگر هرگز تغییر نخواهد کرد.
- به همسران بیش از آنچه او خود را باور دارد، ایمان دارید.
- می دانید عشقی که استحقاقش را دارید، نمی گیرید. اما با گفتن این جمله به خودتان که: «او دارد نهایت تلاشش را می کند»، خود را فریب و تسکین می دهید.

چرا عاشق پتانسیل های نامزد/همسر خود می شوید؟

در زیر برخی از دلایل اینکه چرا این اشتباه را در روابط خود مرتکب می شوید، آورده شده است:

- می خواهید که بر نامزد/همسران کنترل داشته باشید. هنگامی که برای اصلاح کسی به رابطه ای وارد می شوید، طبیعتاً نسبت به او احساس برتری و «سر بودن» خواهید کرد. همچنین احساس می کنید که بر او تسلط دارید. حتی اگر رفتار شما چندان نیز «کنترل گرایانه» نباشد، صرف این فکر که همسران آنگونه که هست، کافی نیست، شما را در وضعیتی «کنترل گر» قرار خواهد داد. اگر در کودکی تان از طرف دیگران و یا شرایط زندگی تان زیاد کنترل می شدید، این امکان وجود دارد که کسانی را به سمت خود جذب کنید که عملاً بتوانید به آن ها بگویید: «تو آنقدرها هم، همینطوری که هستی، به درد نمی خوری. شاید اگر کمی بیشتر تلاش کنی ...».

- با تمرکز به کارهایی که نامزد/همسران لازم است انجام دهد و در زمینه هایی که او باید تغییر کند، از زندگی و تعقیب رویاهای شخصی خودتان سرباز می زنید. هنگامی که سرگرم اصلاح دیگران باشید، دیگر وقتی نخواهید داشت تا با نقایص خودتان مواجه شوید. عاشق پتانسیل های کسی شدن، می تواند طریق بسیار مؤثری از مساحمه کاری باشد.

- در کودکی به این نتیجه رسیدید که نمی توانید چیزی را که می خواهید به دست بیاورید. اگر در کودکی طرد شدید یا دوست تان نداشتند، ممکن است ناخودآگاه این نتیجه گیری را کرده باشید که نمی توانید چیزی را که می خواهید از کسانی که دوستشان دارید، بگیرید. بنابراین به طرز ناخودآگاه به دنبال کسانی هستید که چیزی را که می خواهید به شما ندهند یا آنگونه که هستند، کافی نباشند تا شما دلسرد و سرخورده شوید و در نهایت همچون دوران کودکی تان، احساس محرومیت را در خود بازنواخت کنید. این الگوی مورد علاقه ی من در جستجو به دنبال مردان زندگی ام بود. مردانی که سعی کنم زندگی شان را رو به راه کنم و در این میان کوچکترین توجهی به این موضوع نداشتم که خود نیز توجه، محبت و هر آنچه را که بدان نیاز داشتم به دست می آوردم یا خیر. من بدین وسیله تجارب دوران کودکی خود را مجدداً بازسازی می کردم. به این امید که این بار

بتوانم وضعیت را اصلاح کنم و بتوانم کاری کنم که پدرم در کنارمان باشد و وقتی هم که نبود، احساس یأس و محرومیت را در خود تولید کرده باشم.

پر واضح است که در هر رابطه ای طرفین درگیر، امیدهایی داشته و رویاهایی در سر می پروراند. اما راز موفقیت در این است که شما از نامزد / همسران به جهت کسی که «هست» راضی باشید نه به جهت کسی که «خواهد بود». همان طور که در کتاب «رازهایی درباره ی مردان که هر زنی باید آن ها را بداند» گفتیم:

داشتن یک رابطه ی سالم با همسران، به معنی عشق ورزیدن به او «به خاطر» آن کس که هست، می باشد. نه عشق ورزیدن به او، «به رغم» آن کس که هست و یا «به امید» آن کسی که خواهد بود.

اگر عاشق پتانسیل های کسی هستید ممکن است که:

- از او به این دلیل که به شخصی مبدل شد که شما توقع داشتید، عصبانی شوید.
- جاذبه ی جنسی خود را نسبت به او از دست بدهید؛ از آنجا که نقش «ماما» یا «بابا» را برای او بازی می کنید و نه نقش «معشوق» را.
- به جهت وقت زیادی که با او تلف کردید، عصبانی و ناراحت شوید.
- از او برنجید و احساس یأس و سرخوردگی کنید. به این دلیل که رویایی که از رابطه مطلوب با او در سر پرورانده بودید، به حقیقت نپیوست.

راه حل: وقتی با کسی رابطه ای را آغاز می کنید، اطمینان حاصل کنید به کسی که «امروز» هست، عشق می ورزید و احترام می گذارید و از بودن با کسی که «هست» لذت می برید. اشکالی ندارد اگر مایل باشید تا در برخی جهات شاهد رشد شخصی او نیز باشید. اما باید به همان گونه که «هست» از او رضایت داشته باشید. اگر به این امید هستید که همسر خود را تغییر دهید بلکه بتوانید با او خوشبخت باشید، دیگر عشق نورزیده اید، بلکه «قمار» می کنید.

رابطه نوع (4)

رابطه ای که در آن مأموریت نجات همسران را به عهده دارید

آیا فکر می کنید بیش از آنچه باید، دلتان برای همسران می سوزد؟

- آیا احساس مسئولیت می کنید تا به همسران کمک کنید که زندگی اش را رو به راه کنید؟
- آیا می ترسید که اگر همسران را ترک گویند از لحاظ روحی لطمه ببینند؟

اگر به هریک از سؤالات بالا پاسخ مثبت دادید، این امکان وجود دارد که «معتاد نجات دیگران» باشید و خود نیز ندانید. «معتادان به نجات دیگران» نه از آن رو که با همسرشان «تفاهم» دارند، بلکه به این دلیل است که احساس می کنند مجبورند به او کمک کنند، به روابط وارد شوند. شما کسی را پیدا می کنید که آسیب دیده، شکننده است و یا او را دوست نداشته اید و سپس شدیداً احساس می کنید که باید به او محبت کنید و این کار را نیز می کنید. او از شما تشکر می کند و شما احساس بزرگی می کنید. نهایتاً چشمان خود را باز می کنید و خود را در رابطه ای می بینید که بیشتر به یک مأموریت نجات شباهت دارد تا رابطه ای سالم و متعادل. نکته ای که در رابطه با این نوع روابط وجود دارد، این است که معمولاً پس از آن که به آن ها وارد شدید، ترک گفتن شان به راستی مشکل است.

آیا در روابط خود، «مأموریت نجات» نامزد / همسران را به عهده دارید؟

این موضوع می تواند حقیقت داشته باشد اگر:

- به کسی علاقه مند هستید که مشکلات روحی، جسمانی و یا اقتصادی جدی، دارد.

- نامزد/همسرتان بارها احساس سردرگمی، ناتوانی، عجز و «قربانی بودن» می‌کند و شما او را دلداری می‌دهید، آرام می‌کنید و تشویق می‌کنید.

- غالباً در قبال نامزد/همسرتان نقش «والدی» ایفا می‌کنید؛ نصیحت می‌کنید، هشدار می‌دهید، او را از مشکلات احتمالی بر حذر می‌دارید و هنگامی که نصیحت تان پذیرفته نمی‌شود و... احساس سرخوردگی می‌کنید.

- در گذشته با نامزد/همسرتان بدرفتاری دشه و یا به طرز بدی لطمه دیده باشد شما احساس می‌کنید که مجبورید برای او جبران کنید.

- نامزد/همسرتان به ندرت نقش یک سیستم حمایتی یا منبع قدرتی را در حق شما ایفا می‌کند و بیشتر این شماست که در این نقش‌ها ظاهر می‌شوید.

- احساس می‌کنید که مجبورید با احتیاط و پاورچین پاوچین از دور و بر او حرکت کنید تا بدین وسیله از ناراحت کردن و رنجاندن او جلوگیری کرده باشید و در نتیجه از این که خواسته‌هایتان را مطالبه کنید و یا با چیزهایی که شما را ناراحت می‌کند مقابله کنید، صرف نظر می‌کنید.

- رفتارهایی از نامزد/همسر خود را تحمل و یا توجیه می‌کنید که هرگز به طور معمول، نظیر این رفتارها را از یک دوست یا کسی که برایتان کار می‌کند نمی‌پذیرید.

- وقتی که دوستان یا خانواده تان از شما می‌پرسند چرا با چنین کسی ارتباط دارید، احساس می‌کنید که از او بهانه جویی می‌کنند و فوراً درصدد حمایت از او بر می‌آیید. گویی از کودکی بی دفاع حمایت می‌کنید.

- احساس می‌کنید هیچ کس آنگونه که شما او را درک کرده اید و دوست می‌دارید، وی را درک نکرده است و دوست نمی‌دارد. بنابراین نمی‌توانید او را ترک کنید.

- به طرزی پنهانی نگرانید که اگر او را ترک کنید، آیا او شخص دیگری را پیدا خواهد کرد، یا این که در تنهایی و محرومیت از عشق خواهد ماند همان طور که شما حدس می‌زنید.

اگر حتی با تعداد کمی از جملات فوق ارتباط برقرار کردید، پس مستعد «مأموریت های نجات روحی» هستید. این نوع از رابطه بی شباهت به رابطه ی نوع (3) نیست که در آن عاشق پتانسیل های نامزد/همسر خود هستید. از آنجا که در اینجا نیز امیدوارید که همسرتان با گذشت زمان اصلاح شود و تغییر کند، همانند رابطه ی نوع (3) بسیار ساده و پاداش نهایی، همواره به بعد موکول می‌شود. به این معنا که واقعاً نمی‌دانید این تغییر «چه وقت» اتفاق خواهد افتاد. بنابراین تا آنجا ادامه می‌دهید تا سرانجام نتیجه و پاداش آن همه زحمات و کار سخت خود را ببینید!

همچنین بسیار مشکل می‌توانید به این نوع رابطه خاتمه دهید. از آنجا که به احتمال قوی احساس خواهید کرد با این کار نامزد/همسرتان را طرد کرده و از لحاظ روحی به طرز وحشتناکی به او آسیب زده اید، همان احساس گناهی که در ابتدا شما را به رابطه کشاند، می‌تواند شما را حتی مدت ها پس از آنکه می‌دانید باید او را ترک کنید، در رابطه نگاه دارد.

چرا ممکن است به مأموریت نجات روحی بروید؟

- کار ناتمام باقیمانده از دوران کودکی تان را کامل می‌کنید. همان طور که از فصل دوم این کتاب به یاد دارید، در مورد اینکه چگونه ممکن است کار ناتمام روحی را که در کودکی انباشته ایم، بعداً در بزرگسالی مجدداً از سر بگیریم و آن را تکمیل کنیم، صحبت کردیم. اما شما یک «زاین هود روحی» هستید و عادت دارید کسانی را پیدا کنید که به کمکتان احتیاج داشته باشند. ممکن است در واقع با این کار خود سعی در نجات «مادر»، «پدر» یا عضو دیگری از خانواده تان داشته باشید. اگر در کودکی شاهد آن بودید که پدر، مادران یا برادر و خواهرتان نادیده گرفته می‌شدند یا کسی دوست شان نداشت یا برادر و خواهرتان نادیده گرفته می‌شدند یا کسی دوست شان نداشت و یا با آن‌ها بدرفتاری می‌شد، در بزرگسالی همان فرد را همچون کسی می

یابید که سخت به کمک احتیاج دارد و نهایت تلاش خود را می کنید تا عشق ، حمایت و نیرویی را به او بدهید که هیچ گاه نتوانسته اید در کودکی به آن عضو خانواده تان بدهید .

- نیاز دارید که احساس اهمیت و برتری کنید .وقتی کسی را بر می گزینید که «از هم پاشیده» است ، این موضوع خود به خود شما را در موضع فرد «برتر» «عادل» و «منسجم تر» قرار خواهد داد .شما با بازی کردن نقش «قهرمان» در رابطه ، از رویارویی با کاستی ها ، بی کفایتی ها و احساس ضعف خود سرباز زنید .

- نیاز دارید که بر دیگران کنترل داشته باشید .وقتی در رابطه ای هستید که «دستور جلسه» ی اصلی آن «نجات» همسران است ، طبیعتاً نسبت به او در موضع قدرت قرار خواهید داشت .برخی اوقات از یاد می بریم که «کمک کردن» می تواند روشی بسیار کنترل گرانه از ارتباط باشد. کسانی که مأموریت نجات دیگران را به عهده دارند ، غالباً «ترحم» را با عشق اشتباه می گیرند . چگونه مارگو از مأموریت نجات شوهرش به منظور ارضای حس خودخواهی خود استفاده می کرد .

هنگامی که بار اول مارگو را که بیست و نه سال داشت ، در یکی از سمینارهایم دیدم و داستان او را شنیدم ، دلم برایش سوخت .او سفره ی دلش را اینچنین باز کرد :

«من همسر یک الکلی هستم که در انکار کامل به سر می برد .مدام شغلش را از دست می دهد و بار اقتصادی زندگی مان در چند سال گذشته ، بر دوش من بوده است .بدتر از همه اینکه خلق و خوی بسیار تندی دارد و مدام از کوره در می رود .دیگر از دست او به ستوه آمده ام .»

می دانستم که مارگو می بایست چه کار می کرد :او باید از شوهرش جدا می شد و نظرم را نیز فوراً به او گفتم .او دردمندانه گفت :«می دانم که حق با شماست .اما اگر او را ترک کنم ، احساس خواهد کرد که با این کارم به او گفته ام که به درد نمی خورد .»

با قاطعیت به او گفتم :«چه فکر می کنی مارگو ؟ خب ، مگر غیر از این است :او به درد نمی خورد ، اینطور نیست ؟ »  
با لبخند تلخی جواب داد :«خب ، او سعی خود را می کند ، واقعاً ؛ همین طور است .»

چند ماه بعد ، وضعیت حتی به مراتب نیز بدتر شد .شوهر مارگو پولی را که او برای اجاره خانه شان پس انداز کرده بود ، صرف خرید یک دستگاه استریوی گران قیمت کرد .وقتی که مارگو او را تهدید می کرد که از او جدا خواهد شد ، تنها کاری که شوهرش می کرد این بود که از مشکلاتش شکایت کند و سپس به شدت عصبانی می شد .نهایتاً مارگو این جرأت را به خود داد و از او خواست که خانه را ترک کند و سعی کند خود و زندگی اش را درست کند .با خودم فکر کردم ، آه ، سرانجام توانست کاری بکند .حال دیگر مجبور نیست گندکاری های شوهرش را «نظام و نظام» بدهد و فرصتی خواهد داشت تا نفس راحتی بکشد .

و این همان چیزی بود که اتفاق افتاد :مارگو بسیار مستقل و قوی شد .به مراتب بهتر از گذشته به نظر می رسید و احساس خیلی بهتری نیز داشت ؛ اما وقتی که یک روز تلفنی به من گفت قرار است شوهرش برگردد، کاملاً شوکه شدم .از او پرسیدم :«چه اتفاقی افتاده است ؟ فکر می کنم قرار بود تا شانس آخری به او بدهی تا خود را اصلاح کند و احساس مسئولیت نماید .» او با «من و من» «و تردید گفت شوهرش یک ماه را در خانه دوستش بوده است و دیگر جایی نداشته است که برود .او اصرار می ورزد که دیگر این بار می خواهند بر روی مشکل شان کار کنند .

شوهر مارگو دوباره به خانه برگشت و تنها پس از چند روز حال و روز مارگو از این رو به آن رو شد .من سخت در فکر او بودم تا نهایتاً فهمیدم که اوضاع از چه قرار بود :مارگو به طرز معتادگرانه ای عاشق کنترل کردن دیگران بود .از آنجا که احساس دوست نداشتنی بودن و بی کفایتی می کرد و از اینکه او را طرد کنند و نپذیرند ، می ترسید .روشی که او برای احساس امنیت کردن برگزیده بود ، این بود که جذب کسانی شود که به او محتاج باشند ، تا بتواند بر روی آن ها کنترل داشته باشد .او نیاز داشت با مردی زندگی کند که شدیداً به «نجات داده شدن» محتاج باشد .تا او احساس لیاقت ، شایستگی ، تسلط و برتری کند .مارگو نیز به همان میزان از شوهرش سوء استفاده می کرد .



همچون بساری از «معتادین به نجات دیگران» مارگو خود را سرگرم توان بخشی و بازپروری شوهرش می کرد تا بدین وسیله از رویارویی با درد ، رنج و اضطراب خودش خودداری کند .تنها در صورتی می توانست از این کار دست بکشد که با خلاء روحی خود رو به رو می شد .

راه حل :اگرگمان می کنید که مدام به کسی جذب می شوید که مشکلاتی بسیار بزرگ و جدی دارد ،از خود بپرسید که آیا «ترحم» را با «عشق» اشتباه نگرفته اید ؟ رمز موفقیت ، کلمه ی «احترام» است .شما نه تنها باید به همسر خود عشق بورزید ، بلکه لازم است نسبت به او احساس « احترام » داشته باشید و به او افتخار کنید .وقت صرف کنید تا نیازهای خود را به روشنی دریابید .

#### رابطه ی نوع (5)

رابطه ای که در آن به (نامزد) همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید

بازیگر زن جوان که عاشق کارگردان خود می شود .

- دانشجویی که عاشق استاد خود می شود .

- فروشنده جدیدی که عاشق مدیر بازاریابی می شود .

- دستیار وکیلی که عاشق «وکیل معروف» می شود .

تمامی افراد فوق مرتکب یک اشتباه واحد شده اند .به این معنا که به طرزی نامتعادل جایگاهی بسیار بلند و منزلت گزافی برای همسر خود قائل هستند . رابطه ی آن ها ، رابطه ای از جایگاه هایی برابر و «بالغانه» نیست و « موازنه قدرت » از همان ابتدا ، حتی پیش از شروع رابطه ، غیر منصفانه بوده است .تنها به دلیل مرتبه و مقام «بلند پایه » و «ممتازی » که یکی از طرفین در چشم دیگری دارد .

وقتی عاشق کسی می شوید که الگوی شماست ، مشکل است رابطه ای «طبیعی» داشته باشید .ممکن است رفتار یا گفته هایتان به گونه ای باشد که گویی برابرید .اما در ذهن تان برای او مرتبه و مقام «افزوده ای » قائل باشید ؛که این نیز به نوبه ی خود هرگونه احساس اختیار و قدرت را از شما سلب خواهد کرد .

آیا جایگاه نامزد /همسر خود را بیش از آنچه باید ، بالا برده اید ؟

این امکان وجود دارد ، اگر :

- این طور فکر می کنید که نامزد .همسرتان از شما «باهوش تر » است .

- از او زیاد نقل قول می کنید :«جو می گوید که ... »یا :«به عقیده ی جو ... »یا :«جو به من گفت که ... »

- هرگز باعقاید ، باورها و ... نامزد /همسر خود مخالفت نمی کنید و یا آن ها را زیر سؤال نمی برید .زیرا این پیش فرض را دارید که او بیشتر از شما می داند .

- نهایت تلاش تان را می کنید که دیگران بفهمند با «چه کسی» رابطه دارید ، تا آن ها را تحت تأثیر قرار دهید .

- احساس می کنید غیرممکن است بتوانید به موفقیت هایی نظیر آنچه نامزد / همسرتان کسب کرده است ، نائل شوید یا به همان میزان او «فوق العاده » باشید .

- کارهایی می کنید ، ولی نه از آنجا که به درستی شان ایمان دارید ؛ بلکه صرفاً به این دلیل که نامزد /همسرتان فکر می کند درست هستند .

- اغلب می گویند :«از این که با ... (اسم نامزد /همسرتان) رابطه دارم ، احساس خوشبختی می کنم» نه از آن رو که به راستی او را دوست دارید و عاشق اش هستید ، بلکه از آن جهت که احساس میکنید از بخت و اقبال تان بوده که او «نصیب تان» شده است .

- حاضرید هر کاری بکنید تا بیشتر به او شبیه شوید .

در اینجا تأکید می کنم که شکست یک رابطه هرگز برخاسته از تفاوت «جایگاه های» دو نفر نیست . بلکه از نگرش و طرز برخورد آن دو ناشی می شود . به این معنا که یکی به دیگری به عنوان الگوی خود چشم دوخته است و دیگری با رضایت تمام به جایگاه برتر خود تکیه می زند . اشکالی ندارد با کسی باشید که باهوش تر ، موفق تر ... از شماست ، البته تا وقتی که هیچ یک از شما خودباوری تان را از دست نداده باشید .

چرا ممکن است عاشق الگوها بشوید ؟

- «عاشق» پدر یا مادر خود شده اید . اگر در کودکی هرگز توجه و عشقی را که می خواستید از یکی از والدین خود نمی گرفتید این امکان وجود دارد که «چهره ی ذی صلاحی» را به خود جذب کنید تا در نهایت « حماقت » و «هدایتی» را که همواره فقدانش را حس می کردید ، به دست بیاورید . نقطه ی مقابل چنین حالتی نیز می تواند صادق باشد . به این معنا که اگر در کودکی بیش از اندازه به شما توجه می شد و شما از لحاظ روحی به والدین خود وابسته بودید ، این امکان وجود دارد که به سادگی نتوانید خود را از تبادلات و ارتباطات «والد - کودک» رها سبازد . به ویژه اگر از جانب آنان تحت کنترل بودید . بدین ترتیب ، شخصیتی قدرتمند را به سمت خود جذب خواهید کرد که به گونه ای با شما رفتار کند که احساس کنید از او «کمترید» و بدین وسیله شما را در نقش «کودک» نگاه دارد .

- از لحاظ عاطفی و روحی احساس خلاء و تهی بودن می کنید . در فصل سوم درباره ی خطرهای انتخاب همسر در هنگامی که از لحاظ روحی احساس خلاء می کنید ، صحبت کردیم . هنگامی که خودباوری تان ضعیف است ، ممکن است کسانی را سمت خود جذب کنید که اعتماد به نفس فوق العاده بالایی داشته باشند و خود را الگوی شما قرار دهند . اما در اینگونه روابط شما عاشق آن فرد نیستید ، بلکه عاشق قدرت و اعتماد به نفس او هستید .

راه حل : اگر گمان می کنید جایگاه نامزد /همسر خود را بیش از آنچه باید بالا برده اید ، انتظار نداشته باشید که او خود را «مسند قدرتی» که شما او را بر آن نشانده اید ، پایین بیاید . این شما باید که با احترام نگذاشتن به عقاید شخصی خود ، مطالبه نکردن خواسته های تان و خود را به اندازه ی کافی دوست نداشتن ، او را «بر صدر» نشانده اید . تنها راه موفقیت چنین رابطه ای این است که خود را دوست داشته باشید و «آنچه» و «آنکه» هستید را قبول داشته باشید . درست به همان میزان که به نامزد /همسر تان عشق می ورزید و او را تحسین می کنید . در ضمن باید او نیز مایل باشد تا نقش خود را از «الگو» و «پیشوا» به «حامی» و «مشاوره» تعدیل کند .

#### رابطه نوع (6)

رابطه ای که در آن به «دلایل بیرونی» شیفته ی نامزد /همسر خود شده اید

«آن چشمان آبی روح مرا تسخیر کردند . همانجا دانستم که باید او را به دست بیاورم .»

- «بار اول گیتار زدن سام را دیدم ، احساس می کردم که او مرا از درون و بیرون می شناسد . همان شب شروع شد . من همیشه می خواستم که با یک نوازنده ازدواج کنم .»

- «موهای جینجر سحرانگیز بود : بلند ، بلوند و همچون ابریشم ، با او احساس مردانگی می کردم . این مرا عاشق او کرد .»

- «جینجر درست مثل زن رویاهای من بود هنگامی که در میهمانی به او نگاه می کردم ، مطمئن بودم که ما برای یکدیگر آفریده شده ایم .»

- «همیشه رویای یک زن میهماندار را داشتم . بنابراین وقتی که کریستین را ملاقات کردم ، احساس کردم سرنوشت ما را به یکدیگر رسانده است .»

مو ، چشم ، استعداد موسیقی : آیا اینها می توانند دلایلی برای شروع یک رابطه باشند ؟ پر واضح است که جواب منفی است . با وجود این بسیاری از ما تنها به دلیل یک ویژگی که هیچ رابطه ای با شخصیت حقیقی نامزد / همسران ندارد و بیشتر به ویژگی های بیرونی او مربوط می شود ، عاشق می شویم . این روابط معمولاً دوام چندانی ندارد . بالاخره مگر شما چند ساعت می توانید به موهای نامزدتان خیره شوید و یا به گیتار زدن او گوش دهید . سرانجام زمانی می رسد که چیزی ورای این چیزها را خواهید خواست . اما شاهد بوده ام که بسیاری از مردم درگیر این نوع روابط هستند . تا یک روز چشمان خود را باز می کنند و می بینند خود را فریب داده بودند و خویشان را در بند کسی می بینند که به راستی او را نمی خواهند و به سختی و دشواری به فاش کردن این حقایق تلخ و ناخوشایند نزد نامزد / همسر خود رو به رو می شوند : این که به راستی او را دوست ندارند و تنها عاشق ظاهر او شده اند . چگونه می توانید جملات زیر را به کسی بگویید و او شما را «احمق» ننامد ؟

«جینجر ، تو واقعاً دختر خوبی هستی و من دیوانه وار عاشق موهایت هستم . اما فکر نمی کنم که این موضوع بتواند برای چهل سال دیگر زندگی مان ، مرا به تو علاقه مند نگه دارد .»

طلسم شعبده باز

در زیر داستانی را از زندگی خودم آورده ام که فکر می کنم از خواندن آن لذت خواهید برد .

در سال 1974 در «میل ولی» زندگی می کردم . در آن هنگام سرگرم گرفتن مدرک کارشناسی خود بودم . بیست و سه سال داشتم و علاقه مند به زندگی در آن جایی از کشور بودم که مرکز همایش های هنری و روانشناسی محسوب می شد . یکی از رویدادهای مورد علاقه ام که سالیانه برگزار می شد و سیار بود ، «شهر بازی رنسانس» نام داشت که در آن جنگلی را به یک روستای متعلق به دوران «الزابت» تبدیل می کنند و همه بازدیدکنندگان در لباسهای آن دوران در گوشه و کنار ، پرسه می زدند . یکی از همین شهر بازی ها بود که مسحور یک «تردست» شدم .

در باغی پر از درختان قدم می زدم که چشمم به جمعیتی افتاد که پیرامون مردی جوان حلقه زده بودند ، آن مرد جوان شروع به تردستی با توپ ها ، چوب ها و مشعل های روشن و ... کرد من در حالی که طلسم شده بودم ، ایستادم و به چهره ی گپرا و درعین حال موقرانه ی او خیره شدم . او خوش بود و می خندید و همه را سرگرم کرده بود . موهایش بلند و تیره بود و گوشواره ای نیز در یک گوش خود داشت .

باقی همان روز شیفته ی تردستی جادویی او شده بودم . آن شب آنجا را ترک کردم و تصمیم گرفتم که حتماً با او آشنا شوم . حتی از بعضی از دوستانم که در آن شهر بازی کار می کردند خواهش کردم مرا به او معرفی کنند ، روز بعد احساس می کردم که روی ابرها راه می روم . بعد از ظهر را با هم صحبت کردیم و قرار گذاشتیم تا فردا نیز همدیگر را ببینیم . باقی تابستان و تمام پاییز را همه جا به دنبال او بودم . باور نمی کردم که بتوانم با چنین هنرمند فوق العاده ای نامزد شوم . این روح حساس که مرا درک می کرد ، همانگونه که من او را درک می کردم .

چگونه طلسم شکست

دیگر نمی خواهم وارد جزئیات ناخوشایند تلاش های فاجعه آمیز خود برای ازدواج با او شوم و فقط به گفتن همین اکتفا می کنم که پس از گذراندن تنها یک شب با او ، سریعاً به حقیقت پی بردم . درحالی که به سمت خانه رانندگی می کردم ، از عصبانیت و یأس اشک می ریختم . چگونه آن شوالیه ی من در زره درخشانده خود ، آن هنرمند حساس ، می توانست تا به این حد سرد و نامهربان باشد ؟ قلبم جواب را می دانست : من عاشق او نبودم . بلکه عاشق تردستی و نحوه ی اجرای او بودم . من تنها به یک ویژگی او چسبیده بودم و تمامی ویژگی های مطلوب دیگر را که می پنداشتم شخصی نظیر او می بایست داشته باشد ، براو «فراقن» کرده بودم . او هیچ یک از چیزهایی که من می پنداشتم نبود . من مجذوب «خود ساخته های» خود از او بودم .

در اینجا اجازه می خواهم تا به عنوان کسی که خود این اشتباه را مرتکب شده است ، این هشدار را به شما بدهم :

هرگاه شیفته ی یک ویژگی شخصیتی کسی شدید ، از خود بپرسید :اگر این فرد (چشمان آبی ، موهایی فوق العاده ، صدایی زیبا) نداشت و یا ( هنرمند قهرمان بسکتکبال ، میهماندار هواپیما و ... ) نبود ، آیا همچنان نیز برایم جذاب بود و می خواستم که با او ازدواج کنم ؟ با خود صادق باشید .

صداقت می تواند شما را از بسیاری از دلشکستگی ها و ناامیدی ها محفوظ نگه دارد .

#### رابطه ی نوع (7)

رابطه ای که در آن شما و نامزد /همسرتان از «تفاهم جزئی» برخوردارید

آیا تا به حال شیفته ی کسی شده اید که به جز در یک زمینه که از ارتباط واقعاً خوبی نیز برخوردار بودید ، هیچ چیز مشترک دیگری میان تان وجود نداشت ؟ این نوع از رابطه می تواند بسیار فریب دهنده باشد .مخصوصاً هنگامی که همان یک زمینه که در آن از تفاهم برخوردار هستید ، برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید .

در زیر نمونه هایی از «تفاهم جزئی» آورده شده است :

- شریک تان را از طریق کلپ دوچرخه سواری که عضو آن هستید ، ملاقات می کنید .عاشق دوچرخه سواری هستید و از اینکه می توانید این فعالیت مورد علاقه تان را از همان ابتدا با یکدیگر انجام دهید ، هیجان زده اید، آخر هر هفته را ساعت ها و حتی بیشتر نیز به دوچرخه سواری می پردازید .اما پس از گذشت دو ماه دوچرخه سواری و ...متوجه می شوید که در زمینه های دیگر از هیچگونه تفاهمی برخوردار نیستید و این باعث می شود که رابطه تان بسیار متزلزل شود .

- به شما و نامزد /همسرتان مسئولیت داده می شود که در محل کار بر روی پروژه واحدی با هم کار کنید .این پروژه ایجاب می کند که ساعت های طولانی ، کار تیمی انجام دهید و در اواسط پروژه احساس می کنید که به یکدیگر علاقه مند شده اید .آشنایی تان چهار ماه طول می کشد و بیشتر وقت خود را به صحبت و نظردهی درباره ی آن پروژه می گذرانید .سپس پروژه پایان می پذیرد و احساس راحتی که داشتید ،از بین می رود :قرارداد مشترک شما دیگر اتمام پذیرفته است و با این حقیقت رو به رو می شوید که خارج از زمینه کاری مشترک تان ، ارزش ها و یا عقاید مشترک زیادی ندارند .

- مدتی از تابستان به اتفاق خانواده و بعضی از دوستان ، خانه ای در یک منطقه ی ییلاقی اجاره می کنید و هنوز چند هفته از تعطیلاتتان نگذشته که کسی را آنجا ملاقات می کنید .ماه بعد ناگهان همه چیز شروع می شود : صبح ها را به دوچرخه سواری های طولانی و شب ها رابه کباب درست کردن کنار ساحل می گذرانید .هرگز با هیچ کس تابدین حد احساس راحتی نکرده اید و در انتهای تعطیلات دیگر شکی ندارید که وقتی به شهر برگشتید ، آشنایی تان را ادامه خواهید داد .اما در اشتباهید .اولین تعطیلات آخر هفته دور از ساحل به فاجعه ای تبدیل می شود :بر سر هیچ چیز اتفاق نظر ندارید ، مدام اعصاب یکدیگر را خراب می کنید و ظرف یک هفته همه چیز را برای همیشه تمام می کنید .حال که به گذشته می نگرید ، در می یابید که هیچگاه قبلاً او را تحت شرایط استرس ندیده بودید و حال احساس می کنید که او همان کسی نیست که تابستان در کنار ساحل میشناختید .

شما مستعد چنین رابطه ای هستید وقتی که :

- با نامزد /همسر خود تحت شرایط غیرعادی و متفاوت با شرایط معمولی زندگی روزمره ی خود آشنا شده باشید .(گیرکردن در آسانسور ، جلسات فیزیوتراپی و ...)

- تعیین شده است که به همراه نامزد /همسرتان ، مشترکاً فعالیت واحدی انجام دهید یا به نحوی توجه خود را به چیزی غیرعادی معطوف کنید .( کار کردن بر روی یک پروژه خاص ، شرکت در سمینار ، انجام وظیفه در یک کمیسیون و ... )

- با نامزد /همسر خود در محیطی غیر عادی آشنا شده باشید .(در تعطیلات ، هیات منصفه و ... )

- نامزد همسر خود را هنگامی که هر دو بر روی یک فعالیت تمرکز دارید و معمولاً به کرات و یا به طور روزانه در آن شرکت نمی کنید ، ملاقات کنید . (اسکی ، کلاس موسیقی و ...) لزوماً احتیاجی به دانشی وسیع و احاطه کامل به «رازهای روانشناختی» ندارید تا از عهده ی درک پدیده ی «تفاهم جزئی» برآیید: شما شبیه خود را به خود جذب می کنید و این کاملاً طبیعی است و به کسانی جذب شوید که با آن ها وجه مشترک قابل ملاحظه ای دارید؛ حتی اگر قرار دادی یک یا دو هفته ای داشته باشید؛ بعضاً همان ارتباط اولیه می تواند مبنایی برای رابطه پر دوام و ارضاء کننده باشد. دوچرخه سوارها لزوماً پس از گذشت تنها چند ماه علاقه شان را نسبت به یکدیگر از دست نمی دهند. حتی ممکن است که دریابید در بسیاری از زمینه های دیگر نیز از همخوانی و تفاهم خوبی برخوردارید. رابطه ای که با آشنایی شما با کسی که در اسکی یا ... ملاقات کرده اید، ممکن است تنها یک رابطه ی ساده نباشد. بدین معنا که ممکن است او تمامی ویژگی هایی را که شما به دنبالش هستید نیز داشته باشد.

خطری که در رابطه با «تفاهم جزئی» وجود دارد ، شیفتگی و مجذوبیت بیش از حد شما به آن زمینه مشترک واحد است ؛ به طوری که از توجه به باقی قسمت های رابطه تان باز بمانید. این بی توجهی شما را آستن درگیر شدن با کسی می کند که به طور معمول هرگز با او رابطه ای برقرار نمی کردید و در نهایت هنگامی که رابطه با شکست مواجه می شود ، احساس یأس و سرخوردگی خواهید کرد .

چگونه «روای فرانسوی» من تو خالی از آب درآمد

احتمالاً تا به اینجا متوجه شده اید که چگونه تا بدین حد درباره ی اشتباهاتی می دانم که در روابط مرتکب می شویم. دلیل آن این است که اکثر این اشتباهات را خود نیز مرتکب شده ام. در اینجا داستانی از گذشته ام را برای تان نقل می کنم که نمونه ی مطلوبی از مشکلاتی است که از تفاهم جزئی «ناشی می شوند :

در سال 1957 هنگامی که هنوز در «میل ولی» زندگی می کردم برای این دوره ی تمرکز شش هفته ای که در شهر «اوریز» فرانسه در قسمت فرانسوی رشته کوه های آلپ برگزار می شد ، ثبت نام کردم. در آنجا با حدود یکصد زن و مرد دیگر مدت هشت الی ده ساعت در روز را به تمرکز ، تمرینات تنفسی و یوگا می گذراندیم. این تمرینات به این منظور طراحی شده بودند که سیستم عصبی را تصفیه کنند. در هتلی اسکان داشتیم که خود به «آکادمی مدیتیشن» ما مبدل شده بود و به وسیله ی یک مرد فرانسوی به نام ژان پیر اداره می شد. سه هفته پس از شروع دوره ی ژان را برای اولین بار دیدم. او جذاب بود و رفتاری دوستانه داشت. در ضمن یک ماشین جیب نیز داشت و مهمتر از همه: «فرانسوی» بود! برای ازدواج آن هم با یک مرد فرانسوی که همیشه رویایش را در سر می پرورانده بودم ، دیگر لازم نبود تا منتظر چیزی باشم! ژان کمی انگلیسی می دانست و از آنجا که من نیز فرانسه را نسبتاً روان صحبت می کنم ، به خوبی می توانستیم ارتباط برقرار کنیم ؛ هرچند که این ارتباط محدود بود. اما این موضوع واقعاً اهمیت چندانی نداشت. بیشتر وقتمان به «جیب سواری» در کوهستان می گذشت. سه هفته ای که گذشت ، بی نظیر بود و هنگام بازگشت من به آمریکا هر دویسیار غمگین شدیم. او قول داد که در اولین فرصت به دیدنم بیاید. زمان به کندی میگذشت و انتظار برایم سخت شده بود. یک ماه بعد نامه ای از ژان دریافت کردم که در آن گفته بود سه هفته مرخصی گرفته است و برای دیدنم خواهد آمد. خیلی هیجان زده شده بودم. تصور نامزد فرانسوی ام در کالیفرنیا باور نکردنی بود؛ اما واقعیت داشت !

هرگز زمانی که او را در فرودگاه مقابل در ورودی دیدم ، فراموش نمی کنم . مسافران را که یکی یکی از پلکان پایین می آمدند ، تماشا می کردم و ناگهان ژان پیر را دیدم که همان بارانی لاستیکی را به تن داشت که در آلپ میپوشید. دست تکان داد و به طرفم آمد. با خود فکر کردم: «این احمقانه ترین بارانی ای است که در تمام عمرم دیده ام!» هنگامیکه او نزدیک آمد تا به من سلام کند ، سلامی که برای آن «هفت هزار مایل» سفر کرده بود ، دانستم که اوضاع به گونه ای که امیدوار بودم ، پیش نخواهد رفت .

هر چه به آپارتمانم نزدیک تر می شدیم ، بیشتر وحشت زده می شدم . وقتی که رسیدیم ، نشستیم و کمی چای خوردیم. آنجا بود که متوجه شدم که چه اتفاقی افتاده است: پیر اینجا بود اما فرانسه نه! از کوهستان ، جیب ، مغازه های فرانسوی و فرهنگ

فرانسوی نیز خبری نبود. حال که ژان پیر را از قلمرو خود دور کرده بودند، هرگونه علاقه ام را نسبت به او از دست دادم. من هرگز خود ژان را نشناخته بودم.

من عاشق فرانسه بودم. از برخورد خودم وحشت زده شدم سخت می کوشیدم تا احساسی را که در فرانسه داشتم، در خود زنده کنم. اما کاری از پیش نبردم. آن احساس را در «اورپاز» جا گذاشته بودم. نان فرانسوی «کرواسان» و پنیر گرد و دو رنگ «کاممبر» را هم همین طور.

بیچاره ژان پیر! سعی کردم تا احساساتم را برایش توضیح دهم. اما می دانم که موفق نشدم این کار را خوب انجام دهم. سال ها بعد که به طور جدی بر روی خودم کار کردم، فهمیدم که رابطه ام با ژان مثالی مطلوب از «تفاهم جزئی» بود.

ژان پیر واقعاً انسان خوبی بود. اما آن کسی نبود که از آن برای خودم ساخته بودم. جذابیت احساسات من برخاسته از خود شخص نبود، بلکه برگرفته از شرایط محیط پیرامون ما بود. جایی که یکدیگر را ملاقات کرده بودیم.

راه حل: اگر کسی را در یکی از شرایط فوق که قبلاً توصیف کردم ملاقات کردید، سعی کنید تا کمی از رابطه عقب بنشینید و سؤالات زیر را از خود پرسید:

- زمینه تفاهم جزئی مان به کنار، واقعاً درباره ی خود این شخص چقدر می دانم؟

- نیازها و خواسته هایم از یک نامزد/همسر کدامند؟ آیا این شخص واجد آن ها هست؟

- چه مشکلات احتمالی وجود خواهند داشت اگر من و نامزد/همسر من فاقد این زمینه ای بودیم که در آن از تفاهم برخورداریم.

اگر وقت کافی جهت پاسخ به این سؤالات صرف کنید، احتمال آنکه به خودتان صدمه بزنید و ناخواسته نامزد/همسرتان را برنجانید، کمتر خواهد شد.

حال اگر فقط به دنبال تابستانی رومانتیک یا یک دوره ی خوشگذرانی به سبک «فرانسوی» باشید چه؟ اگر هدف شما فقط همین است، خود دانید. اما مواظب باشید و به یاد داشته باشید که در نهایت هیچ چیز بالاتر و مهیج تر از عشقی ثابت، همیشگی و پر دوام نیست.

#### رابطه ی نوع (8)

رابطه ای که در آن نامزد/همسرتان را از روی سرکشی و عصیان انتخاب می کنید.

در زیر تمرینی برای تان آورده ام: فهرستی از تمام ویژگی هایی که والدین یا خانواده تان، وجود آن ها را در همسر شما الزامی می دانند، تهیه کنید. سپس مقابل آن فهرست دیگری از ویژگی هایی را که عملاً در نامزد/همسرتان وجود دارد که از رابطه ی خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی و عصیان در برابر والدین خود استفاده می کنید، نه از آن رو که فرد مناسب را یافته اید. این نوع رابطه همچون روابط دیگری که در قبل بر شمردم، چندان معمول و متداول نیست. اما می تواند تنش و ماجراجویی های زیادی را در زندگی شما سبب شود. در زیر منظورم را به طرز واضح تر توضیح دادم:

- پدر و مادر شما یهودی اند و همیشه اصرار داشته اند با یک یهودی ازدواج کنید. درحالی که شما به زن های کاتولیک گرایش دارید یا برعکس.

- پدر و مادر شما همیشه بر روی اهمیت «پول» و «شهرت» تأکید خاص ورزیده اند، درحالی که شما کسانی را انتخاب می کنید که همواره بی پول، ورشکسته و بر ضد «طبقه ی حاکم» هستند.

- پدر و مادر شما همیشه بر نظم و ترتیب در خانه تأکید دارند و بسیار مقرراتی هستند، درحالی که تمام زن هایی که شما پیدا می کنید، تنبل و شلخته اند.

- پدر و مادر شما با ایمان به این که «دودمان» و «خاندان» همه چیز زندگی است شما را بار آورده اند ، در حالی که شما مدام به زن هایی علاقه مند می شوید که یا بچه نمی خواهند یا نمی توانند بچه دار شوند .

- پدر شما یک ارتشی است ، درحالی که تمامی کسانی که شما پیدا می کنید ، از طرفداران فعال «صلح جهانی» و «حفاظت محیط زیست» هستند .. شما از لحاظ مذهبی در خانواده ای بسیار سفت و سخت بار آمده اید ، درحالی که تمامی کسانی که شما انتخاب می کنید بی بند و بار ، هتاک و گستاخ اند .

احتمالاً متوجه شده اید درباره ی چه چیزی صحبت می کنم :بعضی از مردم نامزد /همسر خود را نه براین اساس که فرد مناسب را یافته اند ، بلکه بر این اساس که چه کسی برای خانواده ی آن ها «نامناسب» است ،انتخاب می کنند .این موضوع بالاخص حقیقت دارد اگر که :

عصبانیت و انزجار زیادی نسبت به یک یا هر دوی والدین تان احساس می کنید و یا این که در کودکی بسیار تحت کنترل بودید . همیشه یک نوع خاص از افراد «نامعقول» را آن هم به کرات انتخاب می کنید در روابطی می مانید که چندان هم ارضاء کننده نیستند ؛ تا بدین وسیله با آنچه پدر و مادرتان می گفتند ، عناد ورزیده باشید .

در اینجا منظورم این نیست که رابطه بین دو انسان با دو پیشینه ی متفاوت لزوماً با شکست مواجه خواهد شد .(درفصل سوم درباره ی برخی از مشکلات احتمالی این گونه روابط بیشتر صحبت خواهیم کرد ).اما اگر متوجه شده اید که الگوی انتخاب های تان کسانی هستند که نه تنها شما را ارضاء نمی کنند ،بلکه موجبات عصبانیت خانواده تان را نیز فراهم می کنند ، این احتمال وجود دارد که از روابط خود به منظور شورش و دهن کجی به خانواده تان استفاده می کنید .

چگونه برندا از مردان زندگی خود برای دهن کجی به والدین اش استفاده می کرد .

داستان برندا نمونه ای تمام عیار از این نوع رابطه است .

برندا یک تاریخ نگار هنری سی و سه ساله ،ازخانواده ای یهودی و محافظه کار«است .ازهمان کودکی پدر و مادرش از او توقع داشتند مثل یک یهودی واقعی بزرگ شود و دست آخر نیز با یک پسر خوب یهودی ازدواج کند .ازطرف دیگر ، پدر برندا بسیار خشک و جدی و در عین حال «سنتی» بود .برندا پدر و مادرش را خیلی دوست داشت . گرچه همیشه از اینکه پدرش انتخاب او را رد کند ، واهمه داشت .به همین دلیل در دوران دبیرستان زیاد به پسرها نزدیک نمی شد .

هنگامی که برندا خانه را به مقصد کالج ترک کرد ، ناگهان همه چیز تغییر کرد .او دریافت که چندان هم به مردها بی علاقه نیست و پس از مدت دو ماه به یک دانشجوی حقوق که سیاه پوست بود ، علاقه مند شد .برندا هرگز به پدر و مادر خود چیزی نگفت و وقتی که همه چیز پس از مدت کوتاهی خاتمه یافت ، احساس خلاصی می کرد .اما این آسودگی نیز طولی نکشید .سه هفته بعد مجدداً مردی را در یک «میهمانی اخوت» ملاقات کرد .یک مرد سیاه پوست دیگر .

در طول چهار سال کالج ، برندا چند کاندیدای ازدواج مختلف داشت که همگی سیاه پوست و در ضمن غیر یهودی بودند .پدر و مادر برندا هرگز از هیچ یک از آن ها خبردار نشدند .پس از این که برندا فارغ التحصیل شد به شهر خود بازگشت تا برای دوره ی کارشناسی ارشد ادامه ی تحصیل دهد .آنجا بود که با «ادوارد» آشنا شد :یک فارغ التحصیل «تاریخ هنر» و سیاه پوست که در همان برنامه ای که برندا ثبت نام کرده بود ، شرکت داشت .این بار همه چیز جدی بود و به زودی ادوارد و برندا از ازدواج صحبت می کردند .اما سرانجام از این وضع خسته شد و در حین یک مکالمه تلفنی با پدر و مادرش ، موضوع را لو داد .عکس العمل آن ها همانگونه بود که برندا انتظار داشت به این معنا که به مدت سه ماه دیگر حتی با او حرف نمی زدند و هنگامی که با یکدیگر آشتی کردند ، هرگز اسمش را نپرسیدند .

یک سال بعد ادوارد و برندا قرار نامزدیشان را به هم زدند .برندا خود را غرق کار کرد و یک شغل آبرومند در یکی از بهترین موزه های شهر به دست آورد .دوستانش سعی می کردند تا برای او کسی را دست و پا کنند : بعضی یهودی و بعضی غیر یهودی .اما او

به زودی و تنها پس از چند دیدار ، علاقه اش را نسبت به آن ها از دست می داد . در جشن تولد سی و یک سالگی او ، همکاران موزه اش یک میهمانی برای او گرفتند و آنجا بود که «رابرت» را ملاقات کرد : یک استاد رشته ی هنر که سیاه پوست و بیتیست بود و می خواست از همسرش جدا شود .

من با برندا در یکی از سمینارهایم که «موفقیت در عشق» نام داشت ، آشنا شدم . او کتاب های مرا خوانده بود و سخت به کمک احتیاج داشت . او همچنان به رابرت علاقه مند بود . درحالی که رابرت هنوز از زنش جدا نشده بود . برندا درباره ی رابرت ، نامه ای به پدر و مادرش نوشته بود و آن ها نامه را بدون این که حتی اشاره ای به او بکنند پاسخ دادند . برندا اعتراف کرد : «خیلی سردرگم هستم . می دانم که در «الگوی» گیر افتاده ام ، اما چیزی درباره ی آن نمی فهمم» . من از او خواستم تا فهرستی نظیر فهرستی که قبلاً ذکر کردم ، تهیه کند . او به چنین چیزی رسید .

آنچه پدر و مادرم برایم می خواهند: / آنچه من پیدا می کنم:

سفید پوست / سیاه پوست

یهودی / کاتولیک ، بیتیست دیگر مسیحیان

مجرد / ناتوان در تعهد دادن یا متأهل

موافق / بعضی اوقات موفق

سپس با تبسمی شیطنت آمیز گفت : «همه چیز کاملاً روشن و واضح است ، این طور نیست ؟

پاسخ دادم : «بله ، همین طور است» .

«می دانید ؟ هرگز این طور به قضیه نگاه نکرده بودم . اما اگر بخواهم با خودم صادق باشم ، باید اعتراف کنم که به طرزی پنهانی می دانستم که چکار دارم می کنم . می دانستم کارهایم ، پدر و مادرم را دیوانه می کند : من آن ها را خیلی دوست دارم . پس چرا این همه سعی در ناراحت کردن شان دارم ؟»

«بیش از آنکه بخواهی آنان را ناراحت کنی ، سعی در «تعریف» خود به عنوان موجودی مستقل ، مجزا و متمایز داری . اینکه در مقابل آنان طغیان کنی حتی یک تصمیم «خودآگاه» نیز نیست . اگر ارضای نیازهای خودت به هر طریق به معنای تحقق بخشیدن به آرزوهای پدر و مادرت باشد ، آنگاه ضمیر ناخودآگاه تو خود را در این «تبرد قدرت» بازنده خواهد دید و تو به طوری ناخودآگاه تلاش خواهی کرد تا «خودمختاری» و «استقلال شخصی» خود را هر چند به روشی ناسالم به همگان اعلام کنی» .

راه حل : اگرگمان می کنید که الگوی شما در جذب شدن به دیگران «شورش» و «طغیان» است ، درآن صورت باید بتوانید بین نیازتان به استقلال و تمامیت فردی و عدم تمایل تان به ازدواجی که تصادفاً منطبق برخواست پدر و مادران است ، تمایز قائل شوید و سپس این دو را با هم آشتی دهید . همین که مجبور نباشید که یک «شورشی» باشید ، این امکان را خواهید داشت که به «هرکسی» علاقه مند بشوید : سیاه ، سفید ، یهودی و ... اما این کار دیگر برخاسته از انتخاب شخصی خودتان خواهد بود ، نه از برنامه ریزی عمیق دوران کودکی خود که همان پیش نویس زندگی دوران بزرگسالی شما است و انتخاب های عشقی تان را هدایت می کند ، نزد روانکاو بروید و مشاوره ای «حرفه ای» بگیرید .

رابطه ی نوع (9)

رابطه ای که در آن نامزد /همسران را به عنوان «عکس العملی» در قبال نامزد /همسر قبلی خود انتخاب کرده اید .

به عقیده من همگی ما حداقل یک بار در زندگی خود این اشتباه را مرتکب شده ایم :

رابطه ای را با کسی به هم می زنید و سپس به دنبال شخصی می گردید که نه تنها متفاوت باشد ، بلکه در تضاد کامل با او و دقیقاً «نقطه ی مقابل» او باشد .



به عنوان مثال :

- شوهر قبلی تان کسل کننده ،یکنواخت و قابل پیش بینی بود .نامزد جدیدتان بی بند و بار و مسئولیت ناپذیر است .  
- نامزد قبلی شما قانع و از لحاظ شغلی «منفعل» بود .همسر جدیدتان یک معتاد به کار است که بیشتر به پول اهمیت می دهد تا به شما .

- همسر قبلی تان محتاج ، متکی ، و زیاده از حد وابسته بود .همسر جدیدتان از اینکه عواطف درونی خود را فاش کند و از لحاظ احساسی «باز» باشد مشکل دارد و مدام شما را به «حدس زدن» وا می دارد .  
- زن قبلی تان ، مهربان و در عین حال زاهد مآب بود و با تمایلات جنسی خود راحت نبود .نامزد جدیدتان بی پرده ، بی پروا و شهوتی است .

این گرایش به تغییر ناگهانی از یک موضع به یک موضعی افراطی و کاملاً متضاد ، زائیده ی نوعی روش بدوی و ابتدایی برقراری ارتباط با «ضمیر ناخودآگاه» ماست .گویی که به مغز خود می گوئید :«پسراچه احساس بدی داشتم وقتی که با نامزد /همسرم بودم .او نه پولی داشت و نه سر کار می رفت .چه آدم سست عنصر و بی مصرفی .دیگر نمی خواهم چنین بلایی به سرم بیاید .»ذهن شما همچون خدمتگزاری صادق و وفادار اطلاعات فوق را همچون داده هایی پردازش کرده و اجزای خود را از نو می چیند .  
انتخاب قبلی بی پول و بی قابلیت بود و شخصیتی «غیر مبارز» داشت . انتخاب جدید باید پولدار ، لایق و مقاوم باشد .برنامه ریزی مجدد :«تمام» . سپس اینطور می شود که خود را شدیداً مجذوب شخصی موفق و درعین حال مادی می یابید که روزی دوازده ساعت کار می کند و روحیه ای «تهاجمی» و «مبارزه گر» دارد .تا چند وقت احساس می کنید که در بهشت هستید .به دوستان خود پز می دهید که شوهر جدیدم فوق العاده است . هر چند چیزی که «قبلی» نداشت ، او دارد .اما روزی متوجه می شوید که عشق جدیدتان کمی بیش از آنچه باید ، تهاجمی ، مادی و «معتاد به کار» است و احساس خوشبختی نخواهید کرد .آنگاه ترجیح خواهید داد که ازدواج را برای همیشه کنار بگذارید و برای خود یک حیوان دست آموز خریداری کنید .

مسئله ای نیست اگر به دنبال ویژگی هایی باشیم که نامزد /همسر قبلی مان فاقد آن بود .این کاملاً طبیعی است که در اولویت ذهن تان به هنگام انتخاب همسر چیزهایی باشد که از ناحیه آن ها در نامزد /همسر قبلی خود رضایت نداشتید .اشتباه در این است که چشم خود را بر روی دیگر ویژگی های مهم که باید «فهرست آرزوهای تان» باشد ، ببندید و فقط به دنبال آن دسته از ویژگی ها باشید که رابطه قبلی تان فاقد آن ها بود .

داستان ماروین :ازخوشی به بدنامی

ماروین فروشنده ای چهل و شش ساله ،حد اعلا ی این الگوی ارتباطی را ترسیم می کند .او همسر اول خود ، شرلی را وقتی که تازه دیپلم گرفته بود ، ملاقات کرد .درآن زمان ماروین هیجده ساله و شرلی هفده ساله بودند . ماروین گفت :«خانواده ام عاشق شرلی بودند .او تمامی خصوصیات یک همسر مطلوب را داشت :مهربان ،با محبت و مؤدب .من تجربه ی زیادی درباره ی دخترها نداشتم و راستش از اینکه شرلی خیلی با من مهربان بود ، در پوست خود نمی گنجیدم .دو سال بعد ازدواج کردیم و روز عروسی مان مطمئن بودم که انتخاب فوق العاده خوبی کرده ام» .

«مشکلات از ماه عسلمان شروع شدند .این زندگی را به مدت پانزده سال و به دلیل وجود سه بچه مان تحمل کردم .اما بالاخره طاقتم تمام شد . همین طور سال ها بود که زن های دیگر را در ذهنم تجسم می کردم .چندین بار نزدیک بود که به او خیانت کنم اما این کار را نکردم .بلافاصله پس از جشن تولد چهل سالگی ام بود که چمدان ها را بستم و رفتم .اُه ، غمگین بودم ؛ اما احساس می کردم که می توانم پس از مدت ها دوباره نفس بکشم» .

«چهارشب گذشت و سپس «دارلا» را ملاقات کردم. نمی توانستم چشمانم را از او بردارم. او زیباترین زنی بود که در تمام عمرم دیده بودم. ما با یکدیگر صحبت کردیم. سپس او مرا به خانه اش دعوت کرد. این احساس را داشتم که انگار مرده ام و به بهشت رفته ام. بعد از مدتی با هم ازدواج کردیم.»

«بعد از آن بود که همه چیز برایم روشن شد. همان شبی بود که دخترانم را برای شما به بیرون دعوت کردم تا دارلا را ملاقات کنند.

او لباسی پوشید که به عقیده ی من کمی زننده و تحریک کننده بود. او با فریاد گفت: «تو همیشه عاشق این لباسم بودی!» حق با او بود. اما به دلایلی، حال که او را از پشت چشمان دخترانم و در حضور آنان می دیدم، به نظرم هرزه و جلف می آمد. تکان خورده بودم. احساس میکردم که در خواب بوده ام. رفتار سبک و «کاباره ای» او و نیز شخصیت بازیگرش به ناگهان توی ذوقم زد. او در عین حال بسیار پر سر و صدا و بی احترام بود. باور کنید، یا نه، حتی شروع کردم به مقایسه کردن او با شرلی. آنجا بود که فهمیدم به دردر افتاده ام. دو ماه بعد او را ترک کردم.»

«از آن روز به بعد تنها هستم و خیلی احساس سردرگمی می کنم.»

#### رابطه ی نوع (10)

رابطه ای که در آن نامزد/همسر شما در دسترس نیست.

از آنجا که به دلایل بسیار و بنا به تعریف، این نوع رابطه اساساً «رابطه» محسوب نمی شود، آن را در پایان گنجانده ام. اولین توقع و انتظاری که از نامزد/همسرتان می رود این است که: او در دسترس تان باشد. برای آن دسته از ما که دوست داریم وانمود کنیم معنای در دسترس بودن را نمی دانیم، در زیر تعریفی آورده شده است:

در دسترس: کسی است که منعی برای ازدواج با شما نداشته باشد، با هیچ کس دیگری درگیر نباشد، متأهل نباشد، نامزد نداشته باشد، به طور ثابت با کسی نباشد، با کس دیگری همبستر نشود، تنها باشد، مجرد باشد و تماماً مال شما باشد.

موارد زیر مترداف عبارت «در دسترس» نیستند:

- با کسی است، اما قول می دهد که به زودی او را ترک خواهد کرد.

- با کسی است، اما می گوید که او را واقعاً دوست ندارد.

- با کسی است، اما می گوید که دیگر با هم همبستر نمی شوند.

- با کسی است، اما می گوید که فقط به دلیل وجود بچه ها است که با او زندگی می کند.

- با کسی است و آن کس درباره ی شما می داند، اما می گوید که برایش مسئله ای نیست.

- با کسی است و قصد جدا شدن از او را هم ندارد، ولی با این حال باز از شما می خواهد که با او بمانید.

- رابطه اش را به هم زده است اما این امکان وجود دارد که دوباره همه چیز را از سر بگیرند.

- متارکه کرده است اما این امکان وجود دارد که طلاق نگیرند.

به عبارت دیگر:

از کسانی که متأهل و یا در روابط دیگری هستند، برحذر باشید!

این مهم نیست که چه شرایطی دارید و یا عذر و بهانه هایتان چیستند. اما نتیجه همواره یکسان خواهد بود: شما دارید کاری می کنید که قلب تان را بشکنند.

شما مستعد انتخاب افراد «غیرقابل دسترس» هستید اگر:

- در کودکی احساس ترک شدگی کردید. (توسط یک یا هر دوی والدین تان) این الگو را در بزرگسالی با انتخاب افرادی که در دسترس تان نیستند و مانند والدین تان نتوانند در کنار شما باشند، تکرار می کنید.

- اعتماد به نفس پایینی دارید. اگر از خانواده ای فوق العاده مختل هستید که اعتماد به نفسی برای تان باقی نگذاشته اند، ممکن است احساس کنید، استحقاق این را ندارید که کسی را داشته باشید که تمام و کمال مال شما باشد بنابراین به هر چه به شما بدهند، قانع اید.

- «ترس از صمیمیت» دارید. رابطه با کسی که در دسترس نیست، راهی است بسیار مؤثر برای دوری از صمیمیت. اگر در کودکی از لحاظ جسمانی و یا جنسی مورد آزار و اذیت قرار گرفته اید و به حد و حدود شما تجاوز شده است و یا تصمیم گرفته اید که دیگر هرگز اجازه ندهید کسی آن قدر به شما نزدیک شود که بتواند دوباره به شما آسیبی برساند، این امکان وجود دارد که به راحتی کسانی را انتخاب کنید که هرگز نتوانید با آن ها رابطه ای متعهد و جدی داشته باشید؛ به عنوان روشی ناخودآگاه به منظور حمایت و حفاظت خودتان در برابر درد و رنج.

راه حل: اگر به کسی علاقه مند شدید که نسبت به شما احساس تمایل می کند، اما متأهل است و یا در رابطه ی دیگری است باید به او بگویید:

«من هم به تو علاقه مند، اما در زندگی برای خود قانونی دارم: هرگز با کسی که با شخص دیگری رابطه دارد، درگیر نمی شوم. هرگاه منعی نداشتی، مرا با خبر کن».

هرگاه شخصی متأهل به شما اظهار علاقه کرد، باید این جرأت را به خود بدهید که به او بگویید:

«من شما را دوست دارم اما کاری که ما می کنیم «سالم» نیست و به نفع هیچ یک از ما و نه هیچ کس دیگری نخواهد بود و من بیش از آن خود را دوست دارم تا اجازه دهم با من چنین رفتاری بشود. دیگر نمی توانم شما را ببینم. اگر روزی همسرتان را ترک کردید، به من خبر بدهید».

هنگامی که با کسی درگیر می شوید که با شخص دیگری رابطه دارد، در واقع «پس مانده های» آن شخص را قبول کرده اید. استحقاق شما به مراتب بیش از این است! پس از اینکه، این ده نوع رابطه را خوانده اید، که سرانجامی نخواهند داشت ممکن است این سؤال برای تان پیش آمده باشد که آیا روابط سالمی نیز وجود دارند؟ این گفته را از من بپذیرید که: «بله» به راستی وجود دارند. روابطی که سالم و آکنده از عشق باشد در آن همسر خود را نه از آن رو که دلتان برای او می سوزد یا می خواهید که او از شما مواظبت کند یا عاشق پتانسیل های او شده اید، بلکه از آن رو دوست دارید که نیازهای روحی شما را ارضاء می کند. درباره ی اینکه چگونه بفهمیم با فرد مناسب هستیم یا «شناسایی فرد مناسب» در بخش سوم صحبت خواهیم کرد. به طوری که بتوانید رابطه ای حقیقتاً موفق و سالم را ایجاد کنید.

## فصل ششم: نقطه ضعف های مهلک

اگر می خواهید بفهمید که آیا نامزد/همسرتان برای شما مناسب است یا خیر، سری به قسمت تره بار سوپر مارکت محله تان بزنید و در آنجا کمی به مردم که سبزی و میوه می خردند، دقت کنید. به عنوان مثال خواهید دید که زنی با دقت تمام موزها را معاینه می کند. ابتدا به رنگ آن ها نگاه می کند تا مطمئن شود که بیش از حد «رسیده» نباشد و در عین حال سبز نیز نباشند. سپس کل دسته را می چرخاند تا ببیند که هیچ یک از موزها، زدگی یا کبودی نداشته باشند. در آخر آن را در یک دست نگه داشته و بزرگی و کوچکی موزها را با دسته های دیگر مقایسه می کند تا مطمئن شود به مقدار مورد نیاز و نه بیشتر، موز خرید می کند. فقط پس از اعمال تمامی دقت های لازم است که موزها را در چرخ دستی یا سبد خود می گذارد.

این زن بدون اینکه عجله ای بکند ، خریداری می کند تا از خریداری سبزی و میوه ای که زدگی دارد ، برحذر باشد او بهترین میوه را می خواهد و برای شناسایی لکه ها و زدگی ها و نیز میوه ی مرغوب از «درجه دو» ، خود را آموزش داده است ، تا بتواند بهترین جنس را خریداری کند این فصل به شناسایی «نقطه ضعف ها» اختصاص داده شده است .ولی نه از آن نوع که در میوه ها دیده می شود ، بلکه نوعی که در افراد با آن مواجه می شوید ، افرادی که به عنوان همسر زدگی بر می گزینید .این نقطه ضعف ها را ، «نقطه ضعف های مهلک» می نامم :ویژگی هایی که اگر در همسر شما وجود داشته باشند ، می توانند موجب شوند که رابطه تان با او همراه با تنش و در بدترین حالت ممکن ، به یک «کابوس» تبدیل شود .

نکته مهم :اگر یکی از این ویژگی ها و خصلت ها را در همسر خود یافتید ، لزوماً به این معنا نیست که او ظریف و قابلیت رابطه با شما را ندارد .بلکه یقیناً به این معنا است که آن نقطه ضعف های شخصیتی ، مشکلاتی را در رابطه ی شما ایجاد خواهند کرد ، که می تواند بقا و دوام رابطه ی شما را تهدید کند .

هیچ یک از ما بی عیب نیستیم و پر واضح است که هر یک از ما نقطه ضعف ها و کاستی هایی داریم که می توانند زدگی ما را از خود متأثر سازند .اما برخی از این ویژگی ها در مقایسه با سایر دیگر خصلت ها ، خطرناک تر و مخرب تر هستند ، ما در این فصل به همین نوع خاص از ویژگی ها ، خواهیم پرداخت .

نقاط ضعف مهلک که باید درهمسر آینده خود مراقب آن ها باشید .

1 - اعتیاد

2- خشم

3- ذهنیت (روحیه )قربانی

4 - اعتیاد به کنترل دیگران

5 - اختلالات جنسی

6 - «بالغ» شکل نگرفته

7 - از لحاظ روحی غیر قابل دسترس

8 - عدم التیام از روابط گذشته

9 - تخریب روحی از درون کودک

ضعف مهلک (1)اعتیاد

به خودتان دروغ نگویید :وقتی با کسی که اعتیاد دارد رابطه دارید ، در واقع همانند این است که با آتش بازی می کنید و به احتمال قوی خواهید سوخت .

کمی تند بود ، نه ؟ پس بگذارید برای تان توضیح دهم :سال ها به داستان های وحشتناک کسانی گوش داده ام که عاشق کسی بوده اند که اعتیاد داشته است .

شاهد آن بوده ام که چگونه قلب هایشان شکسته و خانواده هایشان از هم پاشیده است و حال بعد از این همه سال ، به جرأت می توانم بگویم همان طور که قبلاً نیز ذکر کردم :اگر دست خود را در آتش ببرید ، حتماً خواهید سوخت . اگر خود را جلوی ماشین بیاندازید ، حتماً زیر خواهید گرفته شد .اگر عاشق یک الکلی یا معتاد به مواد مخدر ، یا یک فرد معتاد به هر نوع دیگری از « مصرف» بشوید ، صدمه خواهید دید .این اجتناب ناپذیر خواهد بود . هیچ راه مؤدبانه تر و یا ملایم تری برای بیان این مطلب وجود ندارد و اگر شما خود یک معتاد هستید (درباره ی اینکه اعتیاد به چه معناست و «تعریف» آن چیست ، به زودی صحبت

خواهیم کرد) عذر و بهانه ای برای خواندن این فصل نخواهید داشت. شما باید با حقیقت رو به رو شوید زیرا به آن ها که دوست شان دارید ، لطمه می زنید .

چگونه اعتیاد، به روابط شما صدمه می زند .

آسیب روحی و روانی که «مواد اعتیاد آور» در پی دارند ، به خوبی توسط مدارک فراوان علمی و پزشکی تأیید شده است .به علاوه باید نخست بدانید که لطمه و آسیب روانی به چه معناست ؟ اولین مشکل به قرار زیر است :

وقتی که نامزد /همسر تان معتاد است ، در یک مثلث عشقی قرار گرفته اید : شما ، نامزد /همسر تان و آنچه او بدان اعتیاد دارد . اگر نامزد /همسر تان اعتیاد دارد ، به این معنا است که به چیزی غیر از شما نیز عشق می ورزد :الکل ، مواد مخدر و ...که مفهوم آن این است که به شما خیانت می کند .آن «ماده» رقیب شماست .از آنجا که وقت او ، توجه او و روح او ، او را از شما منحرف می کند و در نهایت هم به همان اندازه از او بیزار خواهید شد که مثلاً از آن زن دیگر و اگر یک مرد هستید ، از «رقیب تان» بیزار هستید .

نکته ی دوم که در این رابطه وجود دارد این است که :عاشق یک معتاد بودن ، همچنین به معنای عاشق یک «برده» بودن است .او برده ی مواد مخدر ، الکل ، اعتیاد جنسی ، قمار و یا هر نوع خاص از فعالیت است که به شکل «ارباب» و سرکرده او درآمده اند .از لحاظ علمی بسیاری از فعالیت ها اعتیادآور محسوب می شوند :از قمار و خرید گرفته تا کافئین و سیگار که مصرف کنندگان خود را تحت تأثیر و نفوذ دارند ولی به طور معمول نقش تخریب شان به همان میزان مواد مخدر و یا الکل نیست .بنابراین ترجیح می دهیم که توجه تان را بیشتر به این دو مورد معطوف کنیم .

وقتی که عاشق یک معتاد هستید در واقع به کسی عشق می ورزید که آزاد نیست. مشکل بتوان کاری کرد که فرد معتاد ،به اعتیاد خود ، اعتراف کند و بپذیرد که یک «برده» است .از آنجا که توسط نوع خاصی از فعالیت و یا «ماده ای» کنترل می شود که «ارباب» اوست ، چنین شخصی عجز و ناتوانی خود را با انکار می پوشاند .اعتراف به اینکه معتاد است به معنای اعتراف به این واقعیت است که فردی ضعیف النفس است .این نیز به نوبه ی خود تجربه ی وحشت انگیز و تحقیرآمیزی است .واقعیت وحشتناکی که در رابطه با اعتیاد وجود دارد این است که هرگونه تمایل به عاری از اعتیاد بودن را از فرد معتاد سلب می کند .

سومین تأثیر مخرب و منفی اعتیاد بر روی روابط این است که با قابلیت صمیمیت همسر شما «تداخل» می کند .مواد اعتیادآور قابلیت «حس کردن» و به عبارتی احساسات او را کرخت می کنند .این فقط یکی از دلایلی است که چرا بعضی از مردم مشروب می خورند ، سیگار ، ماری جوانا و یا حشیش می کشند .زیرا احساس خوبی ندارند و می خواهند به احساس بهتری برسند و کلمه «بهتر» در اینجا فقط به معنای «بی حس تر» و «کرخت تر» است .هنگامی که کسی مست و یا تشنه می شود ، نسبت به هر آنچه در دنیای خارج و یا حتی درون او می گذرد ، بی خبر و در نتیجه بی اعتنا خواهد بود .این عادت به کرختی احساسی و روحی ، می تواند «حس کردن» و «احساس داشتن» را برای همسر تان آنگونه که مطلوب شماست ،مشکل کند .

مصرف مداوم هر نوع ماده ی اعتیاد آور این قابلیت شخص را که بتواند به طور کامل حس کند و احساس داشته باشد را از او سلب می کند .

عشق ورزیدن به کسی که عاشق الکل است .

الکلی ها صرفاً فقط کسانی نیستند که بطری به دست در خیابان ها «تلوتلو» می خورند .الکی ها فقط کسانی نیستند که این قدر مشروب خورده اند که هر کس تنها به یک نگاه متوجه می شود که آن ها مست هستند .الکلی کسی است که به الکل نیاز دارد و گر نه «عملکرد» او مختل می شود و نیزالکلی کسی است که الکل یک جزء ثابت از زندگی او محسوب می شود .

یک الکلی ممکن است که در تمام طول روز ، الکل مصرف کند .اما الکلی در ضمن کسی است که هرشب بعد از کار «قدری» می نوشد .صرف اینکه در طول روز مشروب نمی خورید ، لزوماً به این معنا نیست که الکلی نیستند و صرف اینکه مشروبات الکلی با

درصد الکل بالا مصرف نمی کنید ، باز هم به این معنا نیست که الکی نیستند :مشروبات الکی با درصد پایین نیز از مشروبات الکی محسوب می شود .

چندی پیش به همراه همسرم مسابقه ی فوتبالی را از تلویزیون تماشا می کردم و چندین آگهی تبلیغاتی برای یک نوشیدنی الکی را مشاهده کردم .درابتدا مشکل می توان تشخیص داد که چه چیز را تبلیغ می کردند :

تصاویر زیبایی از مکان های سالمی نظیر ساحل ، کوهستان و پارک ها به همراه جوان های زیبایی که سرگرم ورزش بودند .سپس ناگهان تصاویری از آب جو را پخش می کردند .ما خود معمولاً وقتی که به دیدن خانه ی جدید دوستان مان می رویم ، چه چیزی برای شان می بریم ؟ ما حتی هنگامی که فرزندان مان به «سن نوشیدن» می رسند جشن می گیریم ، گویی که « شاهکار »کردند .

ممکن است فکر کنید :«آه ، لطفاً دست بردارید ، آنقدرها هم که شما می گوئید بد نیست .اما واقعاً بیش از این چه می توان گفت ؟ اینکه سالانه چند هزارنامه و تلفن از کسانی که فقط به دلیل مشکل مشروب خواری همسرشان ، زندگی شان از هم پاشیده است دریافت می کنم ، درست نمی دانم .اکثر این افراد که مشروب مصرف می کنند ، چنان در انکار به سر می برند که از پذیرفتن این حقیقت که اصلاً مشکلی دارند نیز سرباز می زنند .ترسناک ترین قسمت موضوع این است که اصولاً متوجه مشکل شان نیستند .

اگر عاشق کسی هستید که مشروب می نوشد ، منتظر مشکلات احتمالی زیر باشید :

- رفتار ضد و نقیض ، متغیر و غیر قابل پیش بینی

- خشم ، عصبانیت و خشونت

- افسردگی دائم

- عدم مسئولیت پذیری

- کرختی عاطفی

- عدم دسترسی روحی و احساسی

- فقدان میل جنسی و یا ناتوانی جنسی

- جنگ ، دعوا و بهانه گیری

- کج خلقی های مکرر

- بالا و پایین شدن های زیاد در رابطه

- نبرد گیل با «بطری» نامزدش

روزی گیل ، سی و دو ساله به برنامه ی رادیویی من تلفن کرد تا نظرم را درباره ی ازدواجش با دنی سی و شش ساله ، بپرسد .او در حالی که گریه می کرد ، گفت :«کمکم کنید .باربارا ، نمی دانم چه کار کنم ، دنی را دوست دارم ، اما رابطه مان به جای دردناکی رسیده است .احساس می کنم گیر افتاده ام »او همچنین درباره ی بار اولی که دنی را ملاقات کرده بود ، گفت :«او خیلی شوخ و بامزه و درعین حال گرم و حساس بود و من احساسم این بود که همسر مطلوبم را یافته ام .همانجا به او علاقه مند شدم . نمی توانستم باور کنم تا این حد چیزهای مشترک داشته باشیم .همه چیز واقعاً عالی بود .شش ماه گذشت .دنی هرگز زیاد نمی نوشید .بیشتر آخر هفته ها .این موضوع هیچگاه ناراحتم نمی کرد .اما او یک دفعه شروع کرد به بیشتر نوشیدن و بسیار زودرنج و تندخو شد ؛ به طوری که بی هیچ دلیلی یک دفعه مرا دعوا می کرد .هرچیزی را با او امتحان کردم : از اتاق بیرون بروم ، با او منطقی صحبت کنم ، با او موافقت کنم ، بجنگم و ...اما در نهایت او همیشه «قاطی» می کند و می گذارد و می رود .سپس روز بعد تلفن می زند من معذرت می خواهم و می گوید تمام رفتارها به دلیل فشار و استرس کاری و صورت حساب های پرداخت

نشده اش است. آنقدر دوست داشتنی می شود که او را می بخشم. اما این موضوع ماه ها است که به همین منوال ادامه پیدا کرده است و من دیگر نمی توانم توهین های او را بیش از این تحمل کنم.»

از او پرسیدم: «گیل، آیا متوجه این هستی که دنی، یک الکلی است؟» او مانند یک بره، ساده لوحانه جواب داد: «خب، نه. فکر نمی کنم این طور باشد. او حتی یکبار هم مست نکرده است» به او گفتم: «گیل، می خواهم خوب گوش کنی. دنی یک الکلی است و اگر ترک نکند، به این رفتار خود ادامه خواهد داد. هرکاری بکنی، تفاوتی نخواهد کرد. مشکل تو نیستی. مشکل مشروب خواری اوست.»

گیل شروع به گریه کرد: «از او خواسته بودم که کمتر مشروب بخورد اما او همیشه می گوید «اینقدر رفتار مرا زیر نظر نگیر. می دانم چکار دارم می کنم. نوشیدن به این مقدار مسئله ای ندارد.»

جواب دادم: «این همان انکار است. اگر او را دوست دارید اصرار کن تا برای ترک کمک بگیرد و اگر این کار را نکرد و تو خود را دوست داری در آن صورت او را ترک خواهی کرد.»

دلم برای گیل می سوخت. نظیر بسیاری از کسانی که مشکل «خود کم بینی دارند» و عاشق کسی می شوند که مشکل اعتیاد دارد. گیل در قبال رفتار دانیل احساس مسئولیت می کرد و باور داشت که اگر خودش تغییر می کرد، آنگاه دانیل از مشروب خواری دست می کشید. تنها امیدی که به رابطه شان وجود داشت، این بود که دانیل برای ترک کمک می گرفت و با اعتیاد خود رو به رو می شد. غم انگیزترین بخش داستان این است که گیل می توانست از درد و رنج خود جلوگیری کند، در صورتی که از همان ابتدای رابطه اش با دنی به مشروب خواری او توجه می کرد به جای آنکه برای آن عذر و بهانه بتراشد. او با خودداری از صحبت با دنی درباره ی مشکل اش این فرصت را از دست داد که از وخامت مشکل دنی جلوگیری کند. چاره چیست؟

اگر مجردید: بار اول که کسی را ملاقات کردید، ارزش ها و عادات او را درباره ی الکل، جویا شوید. رفتار او را به دقت زیر نظر بگیرید. خود را گول نزنید و عذر و بهانه نیز نیاورید. از باورها و ارزش های خود برای توجیه اعتیاد همسر آینده تان چشم پوشی نکنید.

اگر به کسی علاقه مندید که گمان می کنید مشکل «مشروب خواری» دارد: چنانچه بعد از خواندن این بخش از کتاب متوجه شدید که نامزد /همسرتان الکلی است و شما از رویارویی با آن سرباز می زده اید، همین حالا با او برخورد کنید: به او اولتیماتوم بدهید. از او بخواهید برای ترک کمک بگیرد و با اعتیاد خود کاری بکند. یا آنکه رابطه تان «تمام شده» است. ممکن است کمی شدید الحن باشد، اما هر مشاور و روانشناسی به شما خواهد گفت که صبر، بردباری، درک و عشق شما قادر نخواهد بود که کسی را وادار کند تا از اعتیاد خود دست بردارد. موضوع این است که هرگز یک معتاد «آمادگی» ترک را نخواهد داشت، چرا که ساده نیست، بعداً هرگز نخواهد آمد. همه اینها تنها بهانه است و حاکی از «انکار» او.

موضوع را این طور در نظر بگیرید: اگر همسر شما به ناگهان دچار حمله قلبی بشود، اصرار خواهید داشت که به بیمارستان بروید. هرگز اجازه نخواهید داد دلیل تراشی هایش شما را از این کار منصرف کند؛ چرا که او را دوست دارید. خوب، در اینجا نیز همسر شما یک «بیمار» است و به کمک احتیاج دارد. او را دوست داشته باشید و اصرار کنید تا برای ترک کمک بگیرد و چنانچه این کار را نکرد، خود را دوست داشته باشید تا بتوانید او را ترک کنید؛ چرا که اوضاع فقط «بدتر» خواهد شد.

«الکلی های گمنام» نام یک دوره ی ترک اعتیاد دوازده مرحله ای است که برای خانواده ها و دوستان معتادان به الکل نیز جهت گذراندن بهتر دوران ترک همسرشان، حمایت لازم را ارائه می دهد.

و اگر شما خود مشکل الکل خواری دارید: چنانچه پس از خواندن این بخش از کتاب احساس آمادگی می کنید که بپذیرید و اعتراف کنید این شماست که مشکل دارید، اولین قدم این خواهد بود که برای ترک کمک بگیرید. به دوستان و خانواده ی خود

بگویید که در دوران ترک به کمک و حمایت شان احتیاج دارید . به یاد داشته باشید که رویارویی با علت رفتار تان است که می تواند التیام واقعی شما را در پی داشته باشد .

عشق ورزیدن به کی که مواد مخدر مصرف می کند .

هر آنچه در ارتباط با الکل ذکر کردم ، در رابطه به مواد مخدر نیز صدق می کند و حتی بیشتر ؛ زیرا : مواد مخدر غیرقانونی است و در ضمن بسیار نیز گران قیمت می باشد . هنگامی که عاشق کسی هستید که مواد مخدر مصرف می کند ، ممکن است با مشکلات دیگری نیز رو به رو شوید . شاهد آن بودم که چگونه مردی که کوکائین مصرف می کرد ، تمامی پس انداز خانواده اش را خرج کرد . شاهد آن بودم که چگونه زنی از نامزدش پول می دزدید تا بتواند خرج اعتیاد خود را تأمین کند . دیده ام که چگونه رویای زنی با دستگیری شوهرش توسط پلیس به جرم مصرف و فروش مواد مخدر ، خرد و نابود شد .

مواد مخدر از بسیاری از جهات خطرناکتر از الکل اند ، زیرا سیستم عصبی را با شدت و قدرت بیشتری تحت تأثیر خود قرار می دهند . الکل از سیستم گردش خون شما ظرف بیست و چهار ساعت خارج می شود و این در حالی است که آزمایش خون وجود هرگونه ماده مخدر در سیستم داخلی بدن شما راحتی تا سه ماه پس از مصرف نیز نشان می دهد . این به آن معناست که مواد مخدر تا سه ماه پس از مصرف نیز همچنان بیوشیمی بدن شما و در نتیجه قابلیت تفکر ، رفتار و احساسات شما را نیز از خود متأثر می سازند .

ماده ی مخدری که در اینجا میل دارم بر روی آن انگشت بگذارم ، گراس یا ماری جوانا است : خودتان را گول نزنید : مصرف دائمی گراس می تواند شما را از لحاظ روحی و حتی فکری نیز کرخت و عاری از هرگونه عشق و دلبستگی کند . مشکلی که در رابطه با ماری جوانا وجود دارد ، این است که نسبتاً بی ضرر به نظر می آید . طرفداران گراس یا ماری جوانا ادعا می کنند که «کشیدن گراس تفاوت چندانی با نوشیدن الکل ندارد . آن ها در اشتباه هستند : آثار مصرف گراس گرچه ضعیف است ولی در دراز مدت می تواند حافظه شما را ضعیف کند و باعث رخوت و خمودی شما شود . گراس در عین حال نیز ارتباط بین دو نیمکره ی مغز را مختل می کند که به نوبه ی خود مانع از تفکر واضح و منطقی شما می شود . از نقطه نظر روحی ، مصرف کنندگان گراس یا ماری جوانا در دراز مدت به نوعی ، این رفتار همیشگی را پیشه می کنند که «چی ، من ناراحت بشم» و خودشان آن را به معنای «کوتاه آمدن» می گیرند ؛ اما با نگاهی دقیق تر می توان دید که همان «بی حسی» و «کرختی روحی» است .

منظورم کسانی نیستند که به طور مثال چند بار در سال های دانشگاه ماری جوانا مصرف کرده اند (گرچه آن نیز می تواند مشکلاتی را که قبلاً از آن یاد شد به وجود بیاورد) در اینجا اشاره ام به کسانی است که مصرف ماری جوانا برای شان به شکل جزء ثابتی از زندگی شان در آمده است ؛ مانند کاری که سال هاست هر روز و یا آخر هر هفته انجام می دهند . چگونه گراس شوهر کارا را از بزرگ شدن بازداشت :

کارا روزی به برنامه ی رادیویی من تلفن کرد تا برای ازدواج در حال شکست خود از من راهنمایی بخواهد اوسی و هشت ساله بود و شوهرش نیک ، سی و نه ساله ، نیک تنبل و غیرمسئول بود و همواره فراموش می کرد صورت حساب ها را به موقع پرداخت کند و در ضمن از کار کردن متنفر بود و مدام شغلش را از دست می داد . از نظر روحی نیز سرد و خالی از هرگونه احساس بود و همواره خود را دور می گرفت . کارا با شکایت گفت :

«احساس می کنم که مادر او هستم . نمی توانم روی هیچ چیز او حساب باز کنم» از او پرسیدم : «به نظر تو دلیل این رفتارش چیست ؟»

به آرامی پاسخ داد : «خب ، هیچ وقت نمی خواستم با آن رو به رو شوم ، اما او گراس مصرف می کند و این کارش همیشگی است . بار اول که یکدیگر را دیدیم و جوان تر بودیم ، هردوی مان در میهمانی ها و آخر هفته مصرف می کردیم . من هنگامی که به مدرسه ی پرستاری رفتم ، دیگر دست کشیدم ؛ اما نیک همین طور ادامه داد . او می گوید گراس در پایان روز به او آرامش می



دهد و «تفریح آخر هفته» اوست اما حقیقت این است که گراس کاملاً او را کرخت و بی احساس کرده است. من حتی فکر نمی کنم که او اصلاً بتواند حس کند و وقتی هم که «نئشه» است، احساس می کنم که خیلی از من دور می شود. روابط جنسی مان نیز که دیگر تقریباً وجود خارجی ندارد. او دیگر اصلاً به آن علاقه ای نشان نمی دهد. راستش را بخواهید به هیچ چیز دیگر علاقه ای نشان نمی دهد. هنگامی که می خواهم با او درباره ی مشکلات مان صحبت کنم می گوید، حساس نباشم و خونسرد باشم. ولی نمی توانم. سال هاست که مشکلات مان را نادیده گرفته ام؛ اما حال به حدی عصبانی هستم که می خواهم جیغ بکشم».

اعتیاد نیک به گراس موجب اختلال روحی او شده و او را در یک حالت رخوت و خمودی نگه داشته است. در ضمن او را از اینکه «بالغ» درون خود را آزاد سازد، بازداشته است. نظیر همین الگو را بارها دیده ام. بسیاری از مردم همچون کارا، از این موضوع که مصرف طولانی گراس می تواند علت مشکل شان باشد، آگاهی دارند و بعضی از اینکه علت مشکل شان را گراس تشخیص می دهم، شگفت زده می شوند. از آنجا که هیچگونه ارتباطی میان مشکل شان و کشیدن گراس نمی بینند، مانند بسیاری از مردم مصرف گراس را بی ضرر تلقی می کنند.

داستان کارا و نیک پایان خوشی داشت. چند ماه پس از آن نامه ای از کارا دریافت کردم که در آن گفته بود که همان شب در مقابل نیک ایستاده و او را تهدید کرده است که از او جدا خواهد شد؛ مگر اینکه او با اعتیادش مقابله کند و کمک بگیرد. او هم موافقت کرده بود؛ البته بیشتر از روی ترس تا تمایل اش به تغییر و بهبودی. اما با دریافت کمک حرفه ای توانسته بود مصرف گراس را ترک کند.

کارا نوشته بود: «در ابتدا تغییر قابل ملاحظه ای دیده نمی شد. اما او به تدریج «زنده تر» می شد و کمتر می خوابید، بیشتر کار می کرد و میل جنسی او نیز به تدریج بازگشت. در همین وقت بود که خود او تشخیص داد تا چه حد به گراس وابسته بوده است و پس از آن دقیقاً به همچون فردی «تغییر یافته» بود. باربارا، از تو برای نکاتی که به من دادی، متشکرم». ناتوانی برای عشق بسیار خوشوقتم از اینکه هرگز با یک معتاد به مواد مخدر رابطه ای نداشته ام. اما می دانم که بسیار دردناک است. مواد مخدر قابلیت و توانایی داشتن هر گونه احساسات را از نامزد/همسر شما سلب می کند. سال ها پیش به ازدواجی بسیار سخت و دشوار پایان دادم. زیرا آنگونه که استحقاق آن را داشتم، احساس «دوست داشته شدن» نمی کردم. چند ماه پس از جدایی ما دوباره یکدیگر را ملاقات کردیم تا درباره ی اتفاقی که افتاده بود، صحبت کنیم و احساسات خود را التیام بخشیم به یاد می آورم که رو به روی او سر میز نشسته بودم و یک قاشق پر از «پاستا» را در دهانم گذاشتم که او گفت: «می دانی باربارا، من آن روزهایی که با هم بودیم، گراس مصرف می کردم» شوکه شدم. چگونه می توانست حقیقت داشته باشد. من با او که شوهرم بود، زندگی کرده بودم. او می دانست که من تا چه حد از این مواد متفرم. او چگونه می توانست دور از چشم من گراس مصرف کند؟

او در ادامه گفت که چگونه وقتی به تعطیلات می رفتم، از یک نفر گراس تهیه می کرده و خود را نئشه می ساخته است و نیز گفت که بعضی اوقات حتی برای سه روز متمادی گراس مصرف می کرده است. او اعتراف کرد: «تو همیشه حس می کردی که یک جای کار اشتباه است. مرا متهم می کردی که خود را از تو دور نگه می دارم و احساساتی ندارم. هرگاه که گراس مصرف می کردم با تو دعوا می کردم و میل جنسی ام نیز از بین می رفت» ناگهان همه چیز روشن شد. بسیار اتفاق می افتاد که در ساحل زیبایی بودیم و او همچنان بد حال و گرفته بود. سپس حالش دچار تغییر ناگهانی می شد؛ به طوری که یک دفعه با من بحث می کرد و بی هیچ دلیل واضحی بد خلقی می کرد. همیشه این احساس را داشتم که حضور ندارد. از اینکه در نهایت متوجه علت این رفتار او شدم، احساس خلاصی کردم.

حال که به گذشته نگاه می کنم، عصبانی می شوم. عصبانی از آن رو که کسی که دوستش داشتم، انتخاب کرده بود تا با گراس سطح هوشیاری خود را بدون اینکه مرا از آن با خبر کند، تغییر دهد. عصبانی به این دلیل که او مواد مخدر مصرف می کرد تا خود را کرخت کند؛ در حالی که من مدام از او خواهم می کردم تا کمی حس کند و احساس داشته باشد. عصبانی به این دلیل

که مدام سعی می کردم تا کج خلقی ها، بی مسئولیت ها و عصبانیت هایش را درک کنم تا با او تفاهم داشته باشم ، درحالی که فکر آن را هم نمی کردم که او تمام مدت نئشه و «غیرقابل دسترس» بوده است .

خود را گول نزنید .مواد مخدر می تواند شما را درعشق ناتوان کند .این مواد به قابلیت و توانایی شما در صمیمیت به طور مداوم و همیشگی تداخل می کنند و اگر شما و همسرتان به عنوان راهی برای ایجاد صمیمیت ، متکی به مصرف مواد با یکدیگر هستید ، خود را گول زده اید .

عشق ورزیدن به کسی که معتاد به دارو است :

چند سال پیش ، روزی یکی از دوستانم که او را در اینجا گوردن خواهم نامید ، برای مشاوره نزد من آمد ، او که روزهای بدی را در ازدواج خود سپری می کرد ، گفت :«هاریت سخت گرفتارم کرده است .همیشه عصبانی و وحشت زده است .اینطور به نظر می آید که کوچکترین استرسی را نمی تواند تحمل کند .به ناگهان با کوچکترین محرکی منفجر می شود .احساسم این است که اگر اوضاع بدین منوال ادامه پیدا کند ، مجبور خواهم شد که از او جدا شوم .

لحظه ای فکر کردم و از او پرسیدم که :«گوردن، بزرگترین شکایت تو از هاریت چیست ؟ »

«خب ، گمانم این است که همه اش زیر سراین قرص های لعنتی است »

پرسیدم :«کدام قرص ها ؟ »من هاریت را خوب می شناسم ولی از اینکه او دارو مصرف می کرد ، اطلاعی نداشتم .

«درست نمی دانم ، مسکن ، والیوم و خیلی چیزهای دیگر ».

شوکه شده بودم .هاریت ، قرصی باشد ؟ مشکل می توانستم باور کنم . اما این موضوع تمامی نشانه ها و علائمی را که گوردن قبلاً توضیح داده بود ، توضیح می داد .

او را تشویق کردم که درمقابل او بایستد تا فوراً کمک بگیرد .

چند روز گذشت .یک روز هاریت به من تلفن کرد و گفت :«باربارا ، دیروز به دکتر رفتم و حال در یک برنامه ی «مسمویت زدایی سه هفته ای هستم .شما حق داشتید .من به دارو معتاد شده بودم ، بدون اینکه متوجه باشم .سال ها قرص های مختلف زیادی مصرف کرده بودم :محرک ، خواب آور ، مسکن ، آرام بخش .به خود می گفتم که حتماً به آن ها احتیاج دارم .راستش وقتی که گوردن با آن حرف ها به خانه آمد ، از شما متنفر شدم .احساس می کنم پیش شما یا هرکس دیگری که بفهمد چطور زندگی می کردم ، شرمند شدم .می دانم کمی سخت است .اما به دلیل ازدواجم ، مجبورم که آن را انجام دهم .

سه هفته ای که هاریت گذشت ، بسیار دشوار بود .تمام احساسات و عواطفی را که سعی کرده بود به کمک قرص و دارو درخود سرکوب کند ، ناگهان زنده شدند .نهایتاً بدنش از تمامی آن سموم تصفیه شد .سمومی که سال ها به بدن خود وارد کرده بود .یک ماه بعد به سختی او را شناختم .ده سال جوان تر به نظر می رسید !!و توضیح داد :«احساس می کنم که به تازگی از خواب طولانی بیدار شده ام »دو سال بعد او همچنان به همان زیبایی قبل و «آزاد از دارو »و در زندگی با گوردن خوشبخت بود .

در جامعه ی امروزی ما که مصرف دارو هر روزه تشویق و تأیید می شود و به ما گفته می شود که درمان سردردها ، معده دردها ، سوء هاضمه ها ، یبوست ها ، بی خوابی ها ، خستگی ها و بی رمقی های ما تنها با قرص و دارو میسر است ، تعجبی نیست ، که میلیون ها زن و مرد بی آنکه بدانند به دارو معتاد باشند.

اگر مجردید و به ازدواج به کسی فکرمی کنید که هر روز تعداد زیادی قرص مصرف می کند ، سؤالاتی از او بپرسید تا اطلاعات کاملی در این زمینه از او بگیرید .از درگیر شدن با یک معتاد به «مواد مخدر قانونی »برحذر باشید .اگر شما به مانند گوردن درگیر کسی هستید که گمان می کنید «سوء هاضمه ی مصرف دارو »دارد ، اصرار کنید تا حتماً نزد دکتر برود ؛ آن هم نه آن دکتري که خود داروها را تجویز کرده است و اگر مانند هاریت خود برده ی قرص و کپسول های رنگارنگ هستید ، در حق خود لطف کنید و نزد دکتري بروید تا به شما کمک کند دریابید که نیازهای واقعی تان کدام اند و دلیل واقعی اعتیادتان چیست .

با یک معتاد چه کنیم ؟

روابط ، خود به اندازه ی کافی مشکل و دشوار هستند .دشوارتر از همه اینکه دانسته و از روی عمد نیز خود را درگیر کسی کنیم که اعتیاد او را بر بردگی کشانده است .آیا این به آن معنا است که معتادان استحقاق دوست داشته شدن را ندارند ؟ البته که نه .این گفته به آن معنا است که آنان می بایستی بهبود یافته ؛ اصلاح شوند و خود را از اعتیاد برهانند .مضاف بر این ، پیش از آنکه بتوانند رابطه ای سالم با کسی داشته باشند ، باید درد و رنج نهفته در پشت اعتیادشان را درک کنند . در اینجا منظورم را به طرز دقیق تری توضیح داده ام :اگر به دنبال همسر هستید ، هرگز خود را به کسی که هنوز معتاد است و یا در «ترک» به سر می برد ، درگیر نکنید .او باید صد درصد عشق و انرژی اش را صرف خود کند تا التیام یابد .او قادر نیست که فعلاً به شما چیزی بدهد و اگر شما خود معتادید ، لطفاً خود را دوست داشته باشید و کمکی را که بدان نیاز دارید ، دریافت کنید ؛ به طوری که بتوانید روزی دوباره سالم باشید و رابطه ای را ایجاد کنید که استحقاق آن را نیز دارید . اگر در گذشته درگیر یک معتاد بوده اید و این فصل به شما در رویارویی با حقایق و واقعیت ها کمک کرده است ، توصیه ام به شما این است که :

چنانچه نامزد /همسرتان معتاد است :

- 1 - به او بگویید دیگر با معتاد زندگی نخواهید کرد .
- 2 - به او بگویید تنها به شرطی با او خواهید ماند که موافقت کند تا برای ترک ، کمک بگیرید و فوراً نیز اقدام کند .
- 3 - به او بگویید اگر فوراً کمک نگیرد او را ترک خواهید کرد و هرگز باز نخواهید گشت .
- 4 - به گفته ی خود پایبند باشید و چنانچه فوراً کمک نگیرد ، فرصت دوباره ای به او ندهید .او را ترک کنید .
- 5 - هرگز دوباره باز نگردید ؛ مگر اینکه نامزد /همسرتان سالم ، عاری از اعتیاد و هوشیار شده باشد و در برنامه ی بهبودی خود فعالانه شرکت کند . همچنین باید تغییرات قابل ملاحظه ای در رفتار ،نگرش و طرز برخورد او حادث شده باشد .

ضعف مهلک (2): خشم

- نامزد و خلق و خویی وحشتناک دارد .من در ترس همیشگی از او زندگی می کنم .  
- با کوچکترین چیزی تحریک می شود ؛ به طوری که مجبورم پاورچین پاورچین در خانه راه بروم .  
- عالی ، گرم و صمیمی است .اما همین که چیزی مطابق میل او نباشد ،جیغ میکشد ،«داد و قال سر می دهد و نق نق میکند» .  
زندگی با شخصی عصبانی همچون زندگی با یک «بمب ساعتی» است . هرگز نخواهید دانست چه وقت منفجر خواهد شد .بنابراین در تنش و ترس همیشگی از او به سر خواهید برد .وقتی عاشق کسی هستید که حمله های عصبانیت دارد ،احساس می کنید که توسط خشم او کنترل می شوید و این خشم شما را از اینکه حقیقتاً آسوده باشید و آرامش داشته باشید باز می دارد ؛ زیرا مایل نیستید غافلگیر شوید .  
خشم ،یک تروریست است .او کسانی را که بر سر راهش قرار می گیرند ، گروگان می گیرد .وقتی نامزد /همسرتان مشکل عصبانیت دارد ، سعی می کنید خود را با اوضاع وفق دهید و قسمت هایی از خود را ویرایش کنید تا موجبات ناراحتی و عصبانیت او را فراهم نکرده باشید .  
در اینجا منظورم تظاهرات طبیعی و حتی سالم خشم نیست :همسرتان یک ساعت دیر به خانه می آید و به شما تلفن نمی زند و شما صدایتان را بلند می کنید تا به او بگویید که عصبانی هستید .همسرتان فراموش می کند تلفن مهمی را که به شما شده بود ، به شما خبر بدهد و شما نیز با صدایی ناراحت بر سرش داد می کشید .بچه تان لاک شما را روی فرش می ریزد و شما به عصبانیت او را دعوا می کنید .

آن نوع خشم که ضعفی مهلک و مخرب به شمار می آید ، خشمی است که غیر عادی و نامتناسب باشد .  
آیا نامزد /همسر تان تندخو و پرخاشگر است ؟

در زیر برخی از نشانه های هشدار که حاکی از این هستند که نامزد / همسر تان در رابطه با خشم مشکل جدی دارد ، آورده شده است :  
- هنگامی که برخی از چیزهای کوچک مطابق میل او نیستند ، از کوره در می رود و خشم خود را بر روی کسانی که در اطرافش باشند ، خالی می کند .

- هنگامی که با نظر او موافق نیستید ، با فریاد ، بد دهنی ، تهدید و دیگر رفتارهای واکنشی و نامتناسب پاسخ می دهد .  
- کم حوصله و بی طاقت است و از اینکه مجبور باشد منتظر بماند یا در پشت ماشینی رانندگی کند که به کندی حرکت می کند و یا اینکه گوشی را نگه دارد ، بسیار ناراحت و عصبانی می شود . هنگامی که چیزی را توضیح می دهید ، نمی تواند با حوصله به شما گوش کند .

- هنگامی که از او می خواهید تا کار ساده ای را برایتان انجام دهد ، حالت تدافعی می گیرد و مخالفت می کند .  
- هنگامی که به او در این رابطه که چگونه رفتارش شما را تحت تأثیر قرار می دهد توضیح می دهید ، احساس می کند به او حمله شده است و متقابلاً بی رحمانه به شما حمله می کند .

- خشم خود را با کوبیدن در ، تلفن را به روی شما قطع کردن ، اتاق را ترک کردن ، از خانه رفتن ، شب ها جدا روی کاناپه خوابیدن و ... بروز می دهد .

- خلق و خوی او به ناگهان از وضعیتی مهربان ؟ گرم و صمیمی در عرض تنها چند ثانیه به وضعیتی عصبانی تغییر می کند .  
- وقتی کاری را که می خواهد برایش انجام نمی دهید یا مرتکب اشتباهی می شوید ، آمادگی او برای اینکه بر سر تان داد بزند و شما را تحقیر کند ، بالاست .

- بارها در مکان های عمومی نظیر رستوران ها ، مراکز خرید ، خانه ی دوستان و ... صدایش را بلند می کند و یا عصبانی می شود .  
- خشم خود را به صورت فیزیکی و با زدن و پرت کردن اشیاء و هل دادن و زدن شما و بچه های تان نشان می دهد .

شناسایی کسی که در رابطه با عصبانیت مشکلات جدی دارد ، از شناسایی دیگر نقطه ضعف ها ساده تر است . هیچ کس یک شبه به فردی پرخاشگر و تندخو مبدل نمی شود و شما می توانید نشانه هایی که حاکی از این مشکل

نامزد /همسر تان هستند و تعدادی از آن ها نیز در فهرست پیش قید کرده ام را از همان ابتدای رابطه تشخیص دهید . این نشانه ها همچون جرقه هایی هستند که از آتشی که در راه است ، خبر می دهند . مهمترین نکته ای که باید به یاد داشته باشید این است که : هرگز نشانه های هشدار را که حاکی از مشکل تندخویی نامزد /همسر تان می باشند ، نادیده نگیرید . به احساسات غریزی و درونی خود اعتماد کنید و اجازه ندهید وحشت زده شوید . احساسات خود را نادیده نگیرید و هرگز آن ها را توجیه نکنید .  
چنانچه برخی از نشانه های پیش در رابطه با نامزد /همسر تان صدق می کند ، باید سریعاً اقدام کنید و با مشکل مقابله نمایید و اصرار بورزید که او حتماً کمک بگیرد .

چنانچه بسیاری از نشانه های پیش در رابطه با نامزد /همسر تان صادق هستند ، در رابطه ای بسیار مختل و نادرست هستید و باید به نامزد /همسر خود اولتیماتوم بدهید تا از رفتار آزاردهنده ی خود دست بردارد و گرنه او را ترک می کنید . باید با این حقیقت که نقش «قربانی» را در این بازی برگزیده اید ، مقابله کنید و برای درک اینکه چرا چنین «پیش نویسی» دارید ، نزد مشاور و روانکاو بروید .

و چنانچه بیشتر اغلب نشانه های پیش در رابطه با نامزد /همسر تان صدق می کنند ، فوراً همین حالا از این رابطه خارج شوید . حتی اگر نامزد / همسر تان توافق کند که حتماً کمک بگیرید ، بسیار طول خواهد کشید تا بتواند مشکل خود را حل کند و

عصبانیت اش را کنار بگذارد. موضوع این است که نباید حتی یک روز دیگر نیز با شما بدرفتاری شود. از خودتان مراقبت کنید و نیز نزد روانشناس بروید تا اعتماد به نفس و حس عزت نفس و احترام به خود را دوباره باز یابید.

چرا نامزد/همسران تا بدین حد تندخو است؟

دلایل بسیاری وجود دارند که چرا مردم تندخو و عصبانی بار می آیند:

اگر در کودکی از لحاظ جسمانی، کلامی و یا جنسی با آن ها بدرفتاری شده باشد، خشم سرکوب شده ی زیادی را در خود انبار کرده اند. این خشم سرکوب شده را بزرگسالی که از امنیت نسبی برخوردار هستند، به شکل عصبانیت و پرخاشگری بیرون میریزند.

اگر در کودکی به واسطه ی طلاق، عدم حضور پدر یا مادر و یا مرگ یکی از والدین، احساس «غیرخوب» یا به عبارتی احساس «دوست داشته نشدن» و نیز طرد شدگی داشته باشند، آن خشم کودکی، خود را در بزرگسالی به شکل عصبانیت با کسانی که آن ها را دوست دارند (ترک کنندگان بالقوه) نشان خواهد داد.

اگر در کودکی احساس ناتوانی و ضعف داشتند: نتوانستند والدین خود را که الکی بودند، نجات دهند (فصل دو) و به بیچارگی تمام شاهد آزار و اذیت یک والد خود توسط دیگری بودند، هرگز اجازه که احساسات خود را بیان کنند، نداشتند، در بزرگسالی عجز و درماندگی کودکی خود را با بروز خشم و عصبانیت جبران می کنند.

بیشتر درباره ی این موضوع که چگونه بسیاری از ما در کودکی اجازه نداشتیم که احساسات خود را به رشته ی تحریر در آوریم و یا به زبان آوریم صحبت کردیم. اگر کودکی یکی از سه حالتی را که در بالا ذکر کردم تجربه کند، طبیعتاً غم و اندوه عظیمی را تجربه خواهد کرد. اگر که نتواند با اندوه خود تماس برقرار و آن را احساس کند، آن را به شکل خشم و عصبانیت بروز خواهد داد. اندوه سرکوب شده در دوران کودکی به شکل تندخویی و عصبانیت در بزرگسالی نشان داده خواهد شد.

از این روست که سعی در کنترل رفتار پرخاشگرانه و خشم، صورتی بی فایده از درمان است. از آنجا که به «علت» نمی پردازد. خشم یک نشانه و «معلول» است.

هرچند که نشانه ای کاملاً «غیرقابل قبول» و ناخوشایند و حاکی از آسیب و غم عمیق فرد عصبانی است. درمان خشم بدون درک عامل به وجود آورنده آن تنها راه حلی موقتی و حتی خطرناک است. گفتار درمانی سنتی و روانکاوی نیز به تنهایی برای کمک به فردی که از خشم سرکوب شده ی کهنه و مزمن در رنج است، کافی نیست. کار عاطفی و تجربی نظیر نقش گذاری روانی و فرمول های فیزیکی آزادسازی خشم نظیر ضربه زدن به کیسه ی بوکس، جیغ کشیدن توی بالش و استفاده از باتون برای ضربه زدن و کار با «کودک درون» همه و همه از ملزومات کمک به شخص می باشند؛ به طوری که بتواند خشم خود را به اندوه تبدیل کند و نهایتاً التیام یابد.

در برنامه های رادیویی که داشتم، هر روز سؤالاتی از این قبیل پرسیده می شدند: «چرا زنم به طور ناگهانی کنترل خود را از دست می دهد و به شخصی تندخوی و پرخاشگر تبدیل می شود؟»

پاسخ من همواره یک چیز است:

«سؤالاتی که مطرح می کنید، اصولاً اشتباه است. سؤال درست این است که «چرا من چنین رفتاری را تحمل می کنم؟» و سپس از خودتان بپرسید: «با این رفتار او چه کار خواهم کرد؟»

تلاش در جهت درک خشم و عصبانیت نامزد/همسران مانعی ندارد در صورتی که:

- 1- نامزد/همسر شما متعهد شده باشد به منظور التیام خشم خود کمک جدی دریافت کند.
- 2- نامزد/همسر شما در جهت گرفتن آن کمک اقدام نیز کرده باشد.
- 3- نامزد/همسران تغییرات محسوس و قابل ملاحظه ای در جهت مثبت کرده باشد.

اما بیشتر اوقات همسران انسان های تندخوی و عصبانی ، نیروی خود را بیشتر صرف کمک به همسر عصبانی خود می کنند تا به احساسات خود در قبال رفتار بدی بپردازند که با آن ها می شود .

چرا شخصی تند خوی را به سمت خود جذب می کنید ؟

هرگز کسی خودآگاه و دانسته به دنبال همسری تندخوی و عصبانی نمی گردد . همانگونه که در فصل دوم صحبت کردیم ، این برنامه ریزی ناخودآگاه روحی تان است که در نهایت شما را به انتخاب فردی عصبانی سوق می دهد . برخی از دلایل این امر اینها هستند :

- در کودکی یک یا هر دوی والدین شما عصبانی بودند و خشم و عشق برای شما با یکدیگر تداعی معانی دارند . اگر با فردی فوق العاده تندخوی و پرخاشگر بزرگ شدید و به بسیاری از نشانه هایی عادت دارید که بیشتر در فهرستی آن ها را آوردم ، این امکان وجود دارد که ظرفیت فوق العاده بالایی برای تحمل رفتار «عصبی» و پرخاشگری کسب کرده باشید . چرا که در خانواده و زندگی شما طبیعی به حساب می آمد . در این گونه موارد برنامه ریزی احساس تان به شما می گوید : «کسانی که مرا دوست دارند ، از من عصبانی می شوند» به عبارتی این همان تصمیم ناخودآگاهی است که در کودکی گرفته اید . سپس شما کسی را ملاقات می کنید که زیاد داد می زند و بارها کنترل خود را از دست می دهد و از کوره در می رود . و اگر که ممکن است خودآگاه چنین رفتاری را زیاد نپسندید ، اما چندان هم معتقد نیستید که او مسئله اش جدی باشد . موضوع غم انگیز این است که کسانی که در کودکی مورد آزار و اذیت جسمانی و یا کلامی قرار گرفته اند ، در بزرگسالی آمادگی دارند همسرانی «کتک خور» بشوند . این امکان وجود دارد که اینگونه افراد «کتک زن» نیز بشوند . (در این باره بعداً صحبت خواهیم کرد) .

- اعتماد به نفس و خودباوری شما پایین است و «قربانی» سهل الوصولی برای یک همسر «آزار دهنده» می باشید . اگر خودتان را قبول ندارید و با احساس ضعف زیادی زندگی می کنید ، برای یک فرد «تندخوی» همسری مطلوب خواهید بود . چرا که احتمالاً به راحتی وحشت زده و ناراحت می شوید .

- به راحتی نمی توانید خشم و عصبانیت خود را ابراز کنید . عمیقاً باور دارم که ناخودآگاه کسانی را به خود جذب می کنیم که نقطه ی مقابل ما هستند ؛ تا عدم تعادلی را که در شخصیت خودمان نهفته است ، التیام دهیم . مردی که از لحاظ عاطفی و روحی «بسته» است ، شاید زنی را به خود جذب کند که فوق العاده با احساسات خود در تماس باشد به طور مثال می تواند به راحتی گریه کند . زنی که نمی تواند عصبانیت و یا هرگونه احساسات منفی خود را بروز دهد ، ممکن است مردی را به خود جذب کند که کمی «بیش از حد» عصبانی می شود . به علاوه همانگونه که در اولین کتابم : «رازهایی درباره ی عشق» توضیح داده ام ، این امکان وجود دارد که احساساتی که شما در خود سرکوب می کنید ، نامزد / همسران از خود نشان دهد . وقتی که عصبانیت خود را به وسیله ی مکانیزم های دفاعی ، «سرکوب کردن» و «انکار» مهار می کنید ، نامزد / همسران آن ها را به طرزی افزوده از خود بروز می دهد .

نامه ای از کلودیا

نمونه ی مطلوبی که به بهترین وجه این ضعف مهلک را به تصویر می کشد ، نامه ای است که یکی از شنوندگان رادیویی ام به من نوشته است :

دکتر باربارای عزیز :

می خواستم داستان خودم را برای تان تعریف کنم . بیست و هشت ساله هستم و دو بچه کوچک دارم . یکی از آن ها چهارساله است و دیگری یک سال و نیمه . در حال حاضر به دلیل شرایطی که بعداً توضیح خواهم داد ، از دولت کمک مالی دریافت می کنم . در ضمن برای دو تن از دوستان کار «خانه داری» انجام می دهم تا خود و بچه ام را تأمین کنم . هرگز باور نمی کردم کارم به اینجا بکشد ؛ به طوری که اگر کسی چنین پایانی را برایم پیش بینی کرده بود ، حتم داشتم که دیوانه است . کودکی ام در تنهایی

سپری شد. مادرم هنگامی که چهارساله بودم، فوت کرد و پدرم سال بعد دوباره ازدواج کرد. نامادری ام از همان ابتدا از من منزجر بود و همواره من را مورد شماتت و آزار و اذیت کلامی قرار می داد. مگر در اوقاتی که هر دو مرا نادیده می گرفتند. احساس سردرگمی و ناامیدی داشتم. دردوران دبیرستان با هنک آشنا شدم. او چند سال از من بزرگتر بود و اولین مردی بود که تا آن زمان به من توجه کرده بود. من اینطور فکر می کردم که واقعاً مرا دوست دارد. وقتی که ملاقات هایمان بیشتر شده بود درباره ی زندگی مشترک با او خیال بافی می کردم.

هرگز شبی را که در آن هنک را دیدم، فراموش نخواهم کرد. پس از سینما به خانه بر می گشتیم که هنک یک چهار راه را اشتباه رد کرد و من کمی برای حواس پرتی و فراموشکار بودنش سر به سر او گذاشتم. او فوراً ترمز کرد، از ماشین پیاده شد، مرا از ماشین بیرون کشید و سرم فریاد کشید: «نبینم دیگه اینجوری به من تذکر بدهی، شنیدی چه گفتم» شوکه شده بودم. نمی دانستم چه بگویم یا چه کار کنم. دوباره سوار ماشین شدیم و تمام راه را تا خانه گریه کردم.

روز بعد تلفن کرد و از من معذرت خواست. گفت چون خسته و عصبانی بوده، از کوره در رفته است. با من خیلی خوب صحبت کرد و من از روی حماقت همه چیز را فوراً فراموش کردم. همه چیز خوب بود که دوباره چند هفته بعد به طرز بدی از کوره در رفت. چنان او را دوست داشتم که به خود گفتم او همینطور است و اصولاً «شخصیتی آتشی» دارد. دیگر به از کوره در رفتن هایش عادت کرده بودم. تابلو شدن در رستوران ها، جر و بحث ها و داد و فریادهای نصف شبی پیش از خواب و سرانجام دعوای مورد علاقه او که «دعوای ماشینی» بود. از این بخش از شخصیت او واقعاً بیزار بودم. بنابراین سعی می کردم تا کاری نکنم که او را عصبانی کند.

هنگامی که از من خواست تا با او ازدواج کنم، حتی لحظه ای نیز درنگ نکردم تا به مسئله ی او در رابطه با عصبانیت فکر کنم. ازاینکه کسی خواسته بود تا شوهرم باشد، خیلی خوشحال بودم. چند ماه بعد ازدواج کردیم و در یک دعوای وحشتناک که شب پیش از عروسی مان اتفاق افتاد، هنک مرا به دیوار چسباند و به مدت ده دقیقه تمام در صورتم فریاد می کشید؛ تنها به این دلیل که به قول او قدر «از خود گذشتگی های» او را ندانسته بودم. این بار هم متوجه مسئله ی او نشدم!

یک سال بعد اولین دخترمان متولد شد. در آن زمان بود که بیدار شدم. دیگر یک عادت همیشگی هنک شده بود که خشم خود را روی من خالی کند؛ اما هنگامی که این کار را با دخترمان کرد، وحشت کردم. شما را با جزئیات ناخوشایند دیگر دردرس نمی دهم؛ اما اوضاع بدتر شد. دیگر به جایی رسیده بودم که صبح ها ثانیه شماری می کردم تا به سر کار بروم تا بلکه بتوانم دست کم ساعتی آرامش داشته باشم. همین که صدای ماشین او را می شنیدم توی دلم از ترس خالی می شد؛ اما همانگونه که شما بارها و بارها در برنامه هایتان گفته اید، قسمتی از من هنوز که درانکار کامل به سر می برد به جای آنکه واقعیت هایی را که در رابطه با هنک وجود داشتند ببیند، مرا به دلیل مشکلات مان مقصر می دانست. چیزی که از او بریدن را سخت تر می کرد، این بود که وقتی هنک عصبانی نبود، مرد خوب و مهربانی بود.

هشت ماه پیش دخترمان به من گفت دعا می کند پدر بمیرد تا بتوانیم با هم خوشبخت باشیم. همان شب بود که از هنک خواستم تا خانه را ترک کند و این بار ناگهان منفجر شد. بچه ها را برداشتم و به خانه ی یکی از همسایه ها فرار کردم و همانجا ماندم تا یک وکیل گرفتم. هنک همچنان از اینکه از آن خانه بروم، امتناع می ورزد و پولی هم به من نمی دهد و ادعا می کند که مادر لایقی نیستم و صلاحیت ندارم. ما همچنان از طریق قانون بر سر این موضوع می جنگیم.

از نظر مالی تحت پوشش بهزیستی هستیم و در خانه ها نظافت می کنم فقط به این دلیل که نشانه های هشدار را از همان ابتدا نادیده گرفتم. به دلیل انکار من است که بچه ها شب ها وحشت زده می خوابند و من با اینکه بیست و هشت سال بیشتر سن ندارم، احساس زنی پنجاه ساله را دارم. همه ی اینها به دلیل آن است که توجه کافی نکردم و حال بهای آن را می پردازم.

میل ندارم این طور فکر کنید که یک «بازنده ام». از اینکه این رشته ی آزار و اذیت را که با نامادری ام آغاز شده بود سرانجام از هم گسستم ، خوشحالم و از اینکه فرصتی برای یک شروع دوباره دارم ، احساس خوبی دارم و سرانجام خوشحالم که می دانم هرگز اجازه نخواهم داد کسی با من و بچه هایم چنین رفتاری کند .  
امضاء کلودیا

### ضعف مهلک (3): ذهنیت (روحیه ی) قربانی

«ذهنیت قربانی» نگرش و رفتاری است که برخی مردان و زنان از وقایع و حوادثی که در زندگی شان اتفاق افتاده است ، اقتباس می کنند. نگرشی که دیگران را به جهت مشکلات و مسائل زندگی آن ها مسئول می داند و از این رو آنان را سرزنش می کند. اغلب شناسایی یک فرد با ذهنیت قربانی ساده نیست ، زیرا هیچ یک از ما واقعاً از اینکه نامزد /همسر ما از روابط گذشته ی زندگی خود گله و شکایت کند ، ناراحت نمی شویم. به طور مثال وقتی که با مردی آشنا می شوید که داستان های وحشتناکی از نامزد یا همسر قبلی خود تعریف می کند ، به طرزی پنهانی حتی از اینکه آن مرد دلش برای او تنگ نشده است و یا شما را غیرمنصفانه با او مقایسه نمی کند ، خوشحال نیز می شوید. دست آخر حقیقت این است که شما از شنیدن اینکه او تا چه حد «عالی و فوق العاده» بوده است ، خوشحال نمی شوید. اما اگر نامزد /همسرتان عادت دارد که دیگران را به دلیل شرایط زندگی خود سرزنش کند و مسئولیت سهمی را که خود در خلق و ایجاد مشکلاتش داشته است ، نمی پذیرد. مراقب باشید: نفر بعدی که تقصیرها تماماً به گردن اوست ، شما خواهید بود !

مشکل بغرنجی که در رابطه با یک فرد قربانی وجود دارد ، این است که به رغم شکایت هایشان در این باره که چگونه در گذشته دوست داشته نمی شدند و یا کسی آن ها را درک نمی کرده است ، حال که شما عشق و حمایتی را که می خواهند، به آن ها می دهید ، به سادگی نمی توانند آن را پذیرا باشند. افرادی که روحیه و ذهنیت قربانی دارند ، اصولاً از رنج بردن لذت می برند. چرا که چسبیدن به دردهایشان این توهم را به آن ها میدهد که بر کسانی که از ناحیه ی آن ها آسیب دیده اند ، سلطه و نفوذ دارند و تنها با منزجر ماندن از آن ها است که خود را ایمن می بینند. گویی چنانچه آن ها را ببخشید ، مجدداً آسیب پذیر شده اند . بنابراین چنانچه درگیر رابطه با فردی «قربانی» باشید ، ممکن است احساس کنید که :

هر چه به رابطه تان «بدهید» ، باز هم هرگز کافی نخواهد بود و هرچقدر نیز که آنان را تسلی بدهید ، باز آن ها از خوشحال شدن امتناع خواهند ورزید .

آیا عاشق یک قربانی هستید ؟

در زیر برخی از ویژگی های شخصیتی یک فرد «قربانی» آورده شده است ؛ تا بتوانید تشخیص دهید آیا نامزد /همسرتان یک قربانی است یا خیر ؟ ببینید چه تعداد از موارد زیر درباره ی او (و یا خودتان) صدق می کند :

1 - نامزد /همسر به ندرت مستقیماً از من و یا هرکس دیگری عصبانی می شود ؛ در عوض مدام گله و شکایت می کند و قیافه ی ناراحت به خود گرفته و برای چیزی که پیش آمده باشد ، «لب و لوچه ی» خود را آویزان می کند. 2 - هنگامی که درباره ی چیزی که او بدان جهت ناراحت است ، پیشنهاد و یا کمکی ارائه می دهم ، همواره دلیلی پیدا می کند که نظریات و یا پیشنهادهایم مفید نخواهند بود و به نوعی این نگرش و برخورد همیشگی را دارد که : «بابا ، این هم به درد نمی خوره» .

3 - نامزد /همسر هیچگاه «رک و پوست کنده» نمی گوید که از چیزی ناراحت است. در عوض همیشه با قیافه ای مغموم به این سو و آن سو در حرکت است. کاری می کند که من مجبور به تلاش برای دستیابی به چیزی باشم که به علت ناراحتی او ربط دارد. به عبارتی مرا به حدس زدن واداشته ، کاری می کند که به زور از او اطلاعات بیرون بکشم .



- 4 - حتی هنگامی که سعی دارم به نامزد/همسر عشق بورزم و او را آرام کنم ، احساس می کنم که موفق نخواهم شد و تلاشم مثمر نخواهد بود . گویی که او «تسلی ناپذیر» است .
- 5 - همیشه یک چیزی وجود دارد تا نامزد/همسران به آن علت ناراحت باشد و به ندرت روزها و هفته ها می گذرند ، بدون اینکه چیزی او را «بد عنق» نکند .
- 6 - نامزد/همسران بیشتر برای خودش تأسف می خورد و دلیل این را درک نمی کند که چرا چیزهای ناخوشایندی برای او اتفاق می افتند .
- 7 - نامزد/همسران به راحتی نمی تواند درباره ی چیزی تصمیم بگیرد و به جای آنکه دست به اقدامی بزند بیشتر وقتش را به گله و شکایت درباره ی وقایع و حوادث می گذراند .
- 8 - نامزد/همسران هنوز دیگران را برای گذشته اش سرزنش می کند ( والدین ، همسر قبلی ، دوستان ) و همچنان آنان را مسئول «بد اقبالی» و سرانجام زندگی خود می داند .
- 9 - نامزد/همسران بیشتر این احساس را دارد که در «وضع» به دام افتاده است که مسئول تمامی نارضایتی های او از زندگی است و در ضمن راه چاره ای نیز نمی شناسد .
- 10 - نامزد/همسران به موفقیت و خوشبختی دیگران حسادت می کند و بارها خود را با آنان مقایسه می کند که این نیز به نوبه ی خود ، موجبات عصبانیت و یا افسردگی او را فراهم می کند .
- اگر تنها یک یا دو جمله از جملات فوق درباره ی شما صدق می کنند ، آنگاه نامزد/همسر شما گرایش اندکی به روحیه ی قربانی دارد که باید درباره ی آن با یکدیگر صحبت کنید . اگر این ویژگی های او را نادیده بگیرید ، در آینده احساس عصبانیت و انزجار خواهید کرد .
- اگر با سه الی پنج جمله از جملات فوق ارتباط برقرار کردید ، آنگاه مسئله ی نامزد/همسران در رابطه با «روحیه ی قربانی» جدی است . شدیداً مراقب باشید تا نقش «ناجی» را بازی نکنید ؛ زیرا آستن این احساس خواهید شد که : «تلاش هایتان نتیجه ای ندارد» . این رابطه ، رابطه ای از جایگاه های برابر نبوده است و سالم نیست ؛ مگرآنکه نامزد/همسران کمک بگیرد و با رویحه ی قربانی درون خود مقابله کند .
- اگر با شش الی هردو جمله فوق ارتباط برقرار کردید ، آنگاه عاشق یک قربانی «حرفه ای» هستید . امیدوارم بخت با شما یار باشد تا بلکه بتوانید در این رابطه با نامزد/همسران مذاکره کنید ! چرا که او یقیناً احساس خواهد کرد مورد حمله واقع شده است و در نتیجه از شما عصبانی و ناراحت خواهد شد و شما را متهم خواهد کرد که او درک نمی کنید و دوستش ندارید . به عبارت دیگر با شما دقیقاً به همانگونه ای برخورد خواهد کرد که یک «قربانی» برخورد می کند . رابطه ی شما رابطه ی سالمی نیست و اگر تا به حال احساس کنترل شدن و انزجار نکرده اید ، به زودی دچار این احساس خواهید شد . درضمن نیز هرگونه جاذبه و علاقه تان را نسبت به او از دست خواهید داد . نامزد/همسر شما باید سریعاً از یک مشاور یا روانکاو کمک بگیرد . شما نیز همینطور .
- در زیر علایم و نشانه های ذهنیت (روحیه ی) قربانی آورده شده است: - قربانی ها هرگز مسئولیت شرایط و اتفاقات زندگی خود را به گردن نمی گیرند . آن ها به حال خود تأسف می خورند ، گله و شکایت می کنند ، می خورند ، می خوابند ، افسرده می شوند و هرکار دیگری نیز انجام می دهند ؛ بدون اینکه اقدامی در جهت بهبود اوضاع صورت دهند . کافی است به یک قربانی پیشنهادی بدهید که مثلاً چگونه می تواند به احساس بهتری برسد یا مسئله و مشکلیش را حل کند و با فهرست بلند بالایی از انواع دلایلی که چرا هیچ یک از پیشنهادهای شما مثمر نخواهند بود ، رو به رو خواهید شد . بعضی از قربانی ها از شما توقع دارند که نجات شان بدهید و مشکلات شان را برایشان حل کنید . اما برخی دیگر چیزی جز احساس همدردی و یا ترحم شما را نمی خواهند ؛ زیرا تنها راهی که برای جلب همدردی و یا ترحم دیگران می شناسند این است که مدام مشکلی داشته باشند تا بلکه کسی

برایشان تأسف بخورد. بنابراین طبیعی است که تلاش در جهت مسئولیت پذیری و استقلال فردی این دسته از قربانی ها نتیجه بخش نخواهد بود: آخر چنان چه نیازمند کمک دیگران نبودند، دیگر چه کسی به آن ها توجه می کرد؟

قربانی ها وقت شان را به گله و شکایت از مشکلات می گذرانند؛ به جای آنکه در جهت تغییر اوضاع قدمی بردارند.

- قربانی متخصص این هستند که دیگران را به دلیل مشکلات خودشان سرزنش کنند. از دید یک قربانی همیشه تقصیر همه چیز به گردن دیگری است. آنان مدام والدین، همسر قبلی، دوستان، وضع سلامتی و بهداشت، اقتصاد و... را به جهت عدم رضایت و خوشبختی خود در زندگی سرزنش می کنند. برخی از قربانی ها آشکارا دیگران و اوضاع را سرزنش می کنند و در رابطه با احساس انزجار خود نسبتاً صادق هستند و برخی به طرزی پوشیده سرزنش کرده و هرگز عملاً هیچ چیز منفی ای ابراز نمی کنند؛ بلکه فقط از پذیرفتن مسئولیت زندگی خود سرباز می زنند. اگر این منطق آنان در نظر شما احمقانه است و قابل درک نیست و این نظرات را به زبان نیز می آورید، بدانید که نامزد/همسرتان به این دلیل که او را درک نمی کنید، متهم تان خواهد کرد.

- از دید یک قربانی زندگی نبردی نابرابر است. او چنین فکری می کند: «تمامی دنیا در یک سمت است و در سمت دیگر تنها من» تلقی او از فلسفه ی وجودی دیگران این است که به او احساس بدبختی و فلاکت بدهند، فرصت های او را خراب کنند، برای برخی از قربانی ها، این همان وضعیتی بوده است که کودکی شان را در آن سپری کرده اند. اما هنگامی که فرد قربانی همین دید و ادراک را به روابط بزرگسالی خود «فراکن» می کند، دیگر برای دیگران اجتناب ناپذیر خواهد بود که او را تنها بگذارند و مایوسش کنند. بعضی از قربانی ها تا بدانجا پیش می روند که همسر نامناسبی نیز انتخاب می کنند؛ صرفاً از این رو که مورد تعدی و آزار قرار بگیرند و عملاً نیز قربانی شوند؛ تا به خود و دیگران ثابت کنند که حقیقتاً یک قربانی واقعی هستند. قربانی ها اغلب تنها از قربانی های دیگر دوست می گیرند. چرا که فقط یک قربانی است که می تواند آن ها را به درستی درک کند.

- قربانی ها خشم خود را آشکارا بروز نمی دهند. آنان به ندرت در این باره رک هستند و ترجیح می دهند که با قیافه ی ناراحت و رنجیده به خود گرفتن، به شما احساس گناه بدهند؛ به جای آنکه حس ترحم شما را از دست بدهند و بر طبق حس خصومت و تنفر حقیقی شان عمل کنند و در برابر شما بایستند. آنان جملاتی به کار می برند که ظاهراً نیز خصومت آمیز نیستند؛ اما به طرزی غیرمستقیم خصومت و تنفرشان را نسبت به شما می رسانند. این جملات در ضمن کمک می کنند که آن ها ظاهر «غیرعصبانی» خود را نیز حفظ کنند.

به عنوان مثال، ممکن است زنی به دلیل این موضوع که نامزد/همسرش تولد او را آنچنان که مطلوب او بوده است برگزار نکرده و تنها به یک «کارت تبریک تولد» اکتفا کرده باشد، می گوید: «به گمان من موضوع فقط این است که ما دو تا، دو جور مختلف بار آمده ایم. بعضی از خانواده ها برای «احترام قائل بودن» به احساسات دیگران ارزشی قائل نیستند» هنگامی که نامزد/همسر این خانم او را متهم می کند که به او برچسب «بی احساسی» و «بی عاطفگی» زده است، با تعجب و از روی ناباوری در جواب می گوید: «عزیزم، من هرگز کلمه ی «بی عاطفه» را درباره ی تو به کار نبردم بلکه فقط به این اشاره کردم که انسان ها چگونه با یکدیگر فرق دارند» این زن می توانست به مراتب صادق تر باشد و بگوید: «از اینکه تولدم را فقط با یک کارت احمقانه تبریک گفتم و موجب شدی تا احساس کنم برای تو به خصوص نیستم، از دست عصبانی هستم». - قربانی ها این طور فکری می کنند که ضعیف و درمانده هستند. آن ها متخصص «تفکر منفی» اند. «نمی توانم»، «نمی شود»، «هرگز» و... اینها عبارت های متداول و رایجی هستند که بیشتر از زبان قربانی ها شنیده می شود. قربانی ها اغلب مسامحه کاری دارند و کارها را مرتباً به بعد موکول می کنند؛ چرا که به خود اعتماد کافی ندارند تا بتوانند اقدامی صورت دهند این طور به نظر می آید که برای جلب حمایت به شما متکی هستند؛ اما در نهایت خواهید دید که این «حمایت» نیست که می خواهند؛ بلکه «نجات داده شدن» است. این امکان وجود دارد که قربانی های بزرگسالی عملاً در کودکی قربانی شده باشند. به این معنا که از لحاظ جنسی، جسمانی و عاطفی نیز

مرد اذیت و آزار قرار گرفته باشند. در نتیجه ضعف و ناتوانی که در کودکی تجربه کردند، موجب شد که تصمیم ناخودآگاه بگیرند: «من ضعیف هستم، تو روی من سلطه و نفوذ داری». یا به عبارت دیگر: «من خوب» نیستم، تو «خوب هستی».

- قربانی‌ها الگوهای همیشگی و منفی خود را در روابط زندگی‌شان مرتباً تکرار می‌کنند؛ زیرا نمی‌خواهند خاستگاه و منشأ این الگوها را کشف کنند. هنگامی که مشکلی پیش می‌آید، شخص قوی از خود می‌پرسد:

«چرا چنین چیزی اتفاق می‌افتد و من چگونه می‌توانم آن را تغییر دهم»

اما پرسش یک قربانی این خواهد بود:

«چرا چنین چیزی برای من اتفاق می‌افتد؟»

هنگامی که یک قربانی بیشتر بر روی جنبه‌ی رنج و محنت بحران پیش آمده تمرکز می‌کند، به جای آنکه دلیل وقوع و راه چاره را جویا شود که چگونه می‌توان از تکرار آن جلوگیری کرد، دیگر طبیعی است که خود را از این فرصت که از اشتباهاتش بیاموزد، محروم می‌کند.

عاشق یک قربانی باید چه کار کند؟

همگی ما در درون خود یک قربانی پنهان داریم. اما هنگامی که این الگو در شخصیت یک فرد چیره می‌شود، برای سلامتی روحی و نیز روابط او صمیمی خواهد بود. اگر درگیر کسی شدید که این ضعف مهلک را داراست، ضروری است تا با او درباره‌ی این نقطه ضعف اش برخورد جدی کنید. گرچه او بدون شک معذب و ناراحت خواهد شد. همانگونه که درباره‌ی تمامی ضعف‌های مهلک نیز صدق می‌کند، می‌توان با روحیه‌ی قربانی به وسیله‌ی تعهد، استقامت و پایداری با موفقیت برخورد کرد. فقط چنانچه نامزد/همسران مایل به تغییر باشد. در غیر این صورت خود را گول نزنید. این الگو با نادیده گرفتن و انکار به خودی خود از میان نمی‌رود. افراد درگیر با قربانی‌ها این نکته را، آن‌هم از راه دشوار آن، خواهند آموخت که با گذشت زمان، حس همدردی‌شان تنها به بی‌تفاوتی و بی‌اعتنایی مبدل خواهد شد.

ضعف مهلک (4): اعتیاد به کنترل دیگران

آیا باید همیشه همه چیز مطابق میل و خواسته‌ی نامزد/همسر شما باشد و گرنه بسیار ناراحت خواهد شد؟

- آیا در ترس همیشگی از اینکه مبادا کاری کنید که نامزد/همسران را مکدر یا عصبانی کنید زندگی می‌کنید؟ به عبارتی آیا باید همیشه کارها را به روش او انجام بدهید و گرنه دلخور خواهد شد؟

- آیا احساس می‌کنید که نامزد/همسران مدام از شما انتقاد کرده و محاکمه تان می‌کند؟ آیا این احساس را دارید که او مدام شما را زیر نظر دارد؟

اگر به هریک از سؤالات فوق پاسخ مثبت دادید، این امکان وجود دارد که درگیر یک «معتاد به کنترل دیگران» باشید. من از این رو این نام را برای ضعف مهلک (4) برگزیده‌ام که سال‌هاست آن را از مراجعینم می‌شنوم. هنگامی که می‌خواهند کسی را که به کنترل دیگران نیاز مبرم دارد توصیف کنند، یک «معتاد به کنترل» عملاً نقطه‌ی مقابل «قربانی» است. در حالی که «قربانی» بیشتر از اتخاذ هرگونه تصمیمی سرباز می‌زند، اما «معتاد به کنترل» باید تمامی تصمیم‌ها را اتخاذ کند. «قربانی» به دیگران به چشم کمک و نجات دوخته است، در حالی که «معتاد به کنترل» تقریباً هرگز درخواست کمک نمی‌کند. از آن‌جا که به خود می‌گوید: «خودم از عهده اش برخواهم آمد» «قربانی» بیشتر از شما توقع دارد که به او بگویید چه کار کند در حالی که این «معتاد به کنترل» است که برای شما تعیین تکلیف می‌کند.

بیشتر انسان‌ها مایل اند کنترل زندگی‌شان را به دست داشته باشند و هنگامی که اوضاع از کنترل آن‌ها خارج می‌شود احساس خوبی ندارند. اما تفاوت در اینجاست که درباره‌ی معتادان به کنترل لازم است کنترل همه چیز با آن‌ها باشد و هرکاری خواهند

کرد تا مبادا احساس کنند چیزی تحت تسلط و کنترل آن ها نیست. این الگوی خاص، مشکلات جدی خاصی را در روابط سبب می شود که به قرار زیر می باشد :

- معتادان به کنترل از لحاظ احساسی بسته اند و به سادگی احساسات آسیب پذیری و عواطف خود را بروز نمی دهند .
- معتادان به کنترل از اینکه بپذیرند که به شما نیاز دارند، خوششان نمی آید .
- معتادان به کنترل آنقدر به شما احتیاج دارند که می خواهند تمامی وقت شما را در کنترل خود داشته باشند. از این رو حس مالکیت زیادی بر شما دارند و در ضمن بسیار نیز حسود هستند .
- معتادان به کنترل به راحتی از دست شما و دیگران ناراحت می شوند و هرگاه چیزی مطابق میل آن ها نباشد و یا احساس کنند براوضاع و امور کنترل کافی ندارند، می رنجند و یا عصبانی می شوند .
- معتادان به کنترل می توانند نسبت به عادات زندگی، امور روزمره، کار و ... وسواسی باشند. بنابراین زندگی با آن ها می تواند بسیار مشکل و دشوار باشد .
- معتادان به کنترل سعی در کنترل انتخاب ها و عادت های اطرافیان خود دارند. همکاران، دوستان، بچه ها و شما .
- معتادان به کنترل از اینکه کسی به آن ها بگوید چه کار کنند، اصلاً خوششان نمی آید؛ چرا که احساس می کنند دیگر کنترل در دست آن ها نیست .
- معتادان به کنترل ممکن است مشکلات جنسی داشته باشند: معذب بودن در رختخواب، جانبداری مفرط از بعضی گرایش ها و سلیقه ها در رابطه با مسائل جنسی، نیاز به کنترل شما اما مقاومت در برابر از دست دادن کنترل خودشان. - معتادان به کنترل به سختی می توانند بعد از کار و یا آخر هفته ها و در تعطیلات استراحت کنند و کمی بیاسایند. این امکان وجود دارد که معتاد به کارشان باشند .
- معتادان به کنترل ممکن است بسیار بی صبر، عجول و کم طاقت بوده در نتیجه بسیار تحریک پذیر باشند .
- معتادان به کنترل امکان دارد والدینی بسیار سلطه جو و انتقادگر شوند؛ از آنجا که برطبق تعریف، نوزادان و کودکان اصولاً «کنترل ناپذیر» هستند .

افرادی که در کودکی توسط بزرگترها و یا اوضاع شرایط کنترل می شده اند و این کنترل موجبات ضعف آن ها را سبب شده است، ممکن است این تصمیم ناخودآگاه را گرفته باشند که هرگز در بزرگی اجازه ندهند کنترل چیزی از دست شان خارج شود . چگونه ممکن است به معتاد به کنترل جذب شوید؟

در زیر برخی از دلایلی آورده شده است که چرا ممکن است یک «معتاد به کنترل» را به زندگی خود جذب کنید :

- در کودکی مادر و یا پدری فوق العاده «کنترل گر» داشته اید و در نتیجه بین «عشق» و «کنترل» تداعی معانی دارید .
- شما خود مقادیری احساس ضعف دارید و این اعتیاد نامزد /همسرتان به کنترل شما و دیگران را با «قدرت» و «هدفمندی» او اشتباه می گیرید .
- شما یک قربانی هستید و به دنبال کسی می گردید که به شما بگوید چه کار بکنید و مسئولیت زندگی تان را برایتان به عهده بگیرد .
- نامزد /همسر قبلی تان منفعل، ضعیف و بی مصرف بود و شما اشتباهی را که قبلاً در فصل پنجم در آن باره صحبت کردیم، مرتکب شده اید :

«انتخاب همسر به عنوان عکس العملی در برابر همسر قبلی»

- در کودکی از لحاظ جسمانی ، جنسی و یا کلامی مورد اذیت و آزار قرار گرفته اید و تنها راه میسر برای ارتباط با دیگران را در این می بینید که دیگران شما را کنترل کنند و شما از آن ها بهراسید ، چرا که این همان وضعیتی است که کودکی خود را در آن سپری کردید و اصولاً راه دیگری سراغ ندارید .

- شما خود یک معتاد به کنترل هستید و آیینی تمام نمایی از خود را به سمت خود جذب کرده اید . درمان و کنترل این ضعف مهلک یکی از مشکل ترین هاست . زیرا بنا بر تعریف ، معتاد به کنترل اصولاً از کنترل شدن بیزار است و این موضوع شامل اعتراف به مشکل او نیز می شود . مخصوصاً هنگامی که از طرف نامزد / همسرش به او اولتیماتوم داده شود . اگر درگیر رابطه با یک معتاد به کنترل هستید ، خود را فریب ندهید . چنان چه این ضعف ، درمان نشده رها شود ، اوضاع فقط با گذشت زمان بدتر و بدتر خواهد شد . نامزد / همسرتان باید بر مشکل خود صحنه بگذارد و در جهت اصلاح و بهبود آن اقدامی صورت دهد . در غیر این صورت این شماست که باید در رابطه تان با او تجدید نظر کنید .

### ضعف مهلک (5): اختلالات جنسی

«شوهرم معتاد به مجله ها و فیلم های پورنوگرافی است و این رابطه مان را در معرض نابودی قرار داده است . چه کار باید بکنم ؟ »  
- «سرد مزاج تر از همسرم وجود ندارد . عملاً باید از او خواهش کنم . احساس می کنم که به انحراف کشیده می شوم . چگونه می توانم زندگی ام را نجات دهم ؟ »

- «نامزد یک «لاس زن» وحشتناک است . مدام درباره ی بدن زن های دیگر اظهار نظر می کند و به دوستانم «چراغ سبز» نشان می دهد . اخیراً نیز فهمیده ام که با دختری از محل کارش روابط نامشروع دارد . آیا امیدی به رابطه ی ما وجود دارد ؟ ».

همه روزه در مصاحبه های رادیویی ام سؤالاتی از این قبیل را از افرادی که درگیر با مردها یا زن هایی با ضعف مهلک (5): «اختلالات جنسی» هستند ، می شنوم . به رغم تصور شما اختلالات جنسی فقط محدود به « مشکل با اجرای عمل جنسی » نظیر ناتوانی جنسی و عدم انزال نمی شوند . به منظور سهولت مطالعه ی ضعف های مهلک که موضوع این فصل است ، اختلالات جنسی را به سه گروه طبقه بندی کرده ام :

1 - اعتیاد و اشتغال ذهنی مدام به روابط جنسی

2 - عدم عزت نفس و نجابت جنسی

3 - مشکل اجرای عمل جنسی

اعتیاد و اشتغال ذهنی مدام به روابط جنسی

در زیر برخی از نشانه های هشدار آورده شده است که حاکی از مشکل اعتیاد جنسی همسر شما و اشتغال ذهنی او به روابط جنسی است و باید مراقب شان باشید :

- هنگامی که با همسرتان رابطه جنسی برقرار می کنید ، تقریباً همیشه به نوعی آن را فانتزی می کند (مواد پورنوگرافی ، تظاهرات و اداهای کلامی ، فیلمهای مستهجن و ... )

- همسرتان تشنه ی مجله های پورنوگرافی است .

- همسرتان فیلم های ویدئویی پورنوگرافی کرایه می کند و آن ها را به تنهایی تماشا می کند .

- همسرتان از شما می خواهد مداوماً لباس های سکسی بپوشید تا بتواند تحریک شود .

هنگامی که فردی را با این ضعف مهلک شناسایی می کنید و می خواهید در برابر او بایستید ، با مشکلات احتمالی زیر رو به رو خواهید شد :

1 - اعتیاد جنسی همسر خود را با حقیقت اشتباه می گیرید که او به رابطه ی جنسی با «شما» علاقه مند است. این اشتباه به خصوص در اوایل ازدواج بسیار ساده اتفاق می افتد. به این معنا که به وسیله ی علاقه ی جنسی زیاد از حد همسر خود اغواء می شوید و از خوشحالی سر از پا نمی شناسید. به عوض آن که حقیقت و ماهیت واقعی آن را ببینید: اشتغال ذهنی غیرطبیعی به روابط جنسی.

سیندی، بیست و هشت ساله مورد همسرش را این گونه توصیف کرد:

«چارلی می خواست که هرروز رابطه ی جنسی داشته باشد. این موضوع در ابتدا به نظرم فوق العاده می آمد. فکر می کردم که این امر از اینجا ناشی می شود که برای او خیلی جذاب و تحریک کننده هستم. بنابراین و هنگامی که از من می خواست فیلم تماشا کنیم، ناراحت نمی شدم. اما پس از گذشت حدود سه ماه، دیگر احساس خوبی نداشتم. چرا که فهمیدم چیزی که چارلی بدون آن نمی توانست زندگی کند «من» نبودم؛ بلکه روابط جنسی بود. آن هم از نوع عجیب و غریب و کثیف آن.

2 - همسران باعث می شود احساس کنید ناراحتی شما از عادات جنسی او مشکل شماسست و اینکه این شماست که از لحاظ جنسی او مشکل شماسست و اینکه این شماست که از لحاظ جنسی «مسئله» دارید. زن های بسیاری از من پرسیده اند که آیا واقعاً این مسئله ی آن ها بوده است یا نه. این زنان از اینکه همسرشان روزی سه بار با آن ها همبستر می شده اند و هرگاه نیز که خانه را ترک می کردند، کارهای غیراخلاقی انجام می دادند، ناراحت بودند. در هر مورد من به آنان اطمینان خاطر می دادم که آن ها طبیعی اند و هیچ گونه اختلال جنسی ندارند و این شوهران آن ها هستند که غیر طبیعی هستند. برایم باور نکردنی بود که چگونه پس از این که خیال شان از این بابت راحت می شد، آه می کشیدند. شوهران تک تک این خانم ها آن ها را متهم کرده بودند که بسیار امل، سرد مزاج و از نظر جنسی بسیار کسل کننده بوده و اینکه ناراحتی شان بی اساس است. زنان قربانی که از موضع ضعف برخورد می کنند، اغلب اینگونه احساسات خود را که حاکی از مشکل شوهرشان است توجیه و بدین وسیله خود را ساکت می کنند.

چنانچه با این واقعیت که همسران اعتیاد جنسی دارد رو به رو نشوید، رابطه ی خود را به نابودی خواهید کشاند. موضوع این نیست که دارندگان اعتیاد جنسی، گناهکار و یا بد هستند.

اما حقیقتی که وجود دارد، این است که رفتار آن ها برای صمیمیت و امنیت رابطه ی شما مخرب خواهد بود و شما:

- احساس خواهید کرد که همسران به شما خیانت می کند؛ زیرا برای تحریک شدن، به چیزی غیر از شما احتیاج دارد.

- اعتماد به نفس خود را در رابطه با بدن، تمایلات جنسی و توانایی تان در ارضاء کردن همسر خود از دست خواهید داد.

- در حین رابطه ی جنسی از لحاظ عاطفی و روحی از همسر خود دور خواهید شد و احساس خواهید کرد که در آن لحظات او با شما در آن جا نیست؛ بلکه جای دیگری است.

- احساس خواهید کرد که با شما بازی شده است و از لحاظ جنسی از شما سوء استفاده کرده اند. به جای آنکه احساس احترام و عشق کنید.

- از همسر خود به دلیل آنکه برای احساسات تان ارزش و احترام قائل نشده است، عصبانی و منزجر خواهید شد.

- در نهایت هرگونه علاقه و جاذبه ی خود را نسبت به روابط جنسی از دست خواهید داد؛ چرا که در ذهن تان با تحقیر، کنترل شدن و احساس بی کفایتی تداعی معانی پیدا خواهد کرد.

چرا پورونوگرافی صمیمیت را از بین می برد؟

چندی پیش از من دعوت شد که در یک برنامه ی تلویزیونی که در سرتا سر کشور پخش می شد، شرکت کنم. وقتی تهیه کننده از من خواست تا نظرم را درباره ی برنامه بگویم، به او گفتم که قویاً با پورونوگرافی و خیال پردازی های جنسی مخالف هستم. او گفت مایلند نظرات مرا را به عنوان یک متخصص بشنوند. روز ضبط برنامه فرا رسید و من، میهمان دیگر برنامه را ملاقات کردم

مردی که باورداشت تصورات و تخیل های جنسی بی ضرر است و همه باید از آن لذت ببرند. نشستیم و به صحبت های او و مجری برنامه گوش دادم. آن ها می گفتند کاملاً طبیعی است که با همسر خود در بستر باشید و درعین حال تخیل کنید که با شخص دیگری هستید و همچنین اگر شما همسر خود را در خانه ترک کنید و به یک «کاباره» بروید و با پیشخدمت های زن آنجا تحریک شوید، تفریح به حساب می آید، بی آنکه مرتکب گناهی شده باشید.

همین طور که به چهره های شنوندگان حاضر نگاه می کردم، متوجه چیز جالبی شدم. وقتی که مجری از آن ها می پرسید: «یالا، بگویید ببینم، آیا همه ی شما وقتی که با همسر خود همبستر می شوید، فرد دیگری را در ذهن خود مجسم نمی کنید؟ پس از این سؤال، صدای کف زدن و خنده های نگران از میان جمعیت به گوش می رسید. دراین میان بالاخص زنان ناراحت تر و معذب تر از بقیه به نظر می رسیدند. من می دانستم که به چه چیزی فکر می کند. آن ها بالاچاره وانمود می کردند که از لحاظ جنسی آزاد، بی پرده و «آلامد» هستند و این حقیقت که شوهرشان به خیال پردازی ها و تخیل های جنسی و فیلم های پورنوگرافی علاقه مند است، ناراحت شان نمی کند، در حالی که واقعیت این بود که آن ها را از درون رنج می داد.

دست آخر مجری رو به من کرد و نظر من را جویا شد. من نیز بدون هیچ گونه تعارفی پاسخ دادم: «اگر درحین همبستر شدن با همسر خود شخص دیگری را در ذهن خود تجسم می کنید، پس به او خیانت کرده اید». هنگامی که تمامی زن های حاضر شدیداً و از روی هیجان با صدای بلند کف زدند، تعجبی نکردم. سپس ادامه دادم: «خیال پردازی درباره ی همبسترشدن با دیگران چه از طریق خواندن مجله های پورنوگرافی و چه تماشای فیلم های مستهجن، صورتی از خیانت در زناشویی است. شما به همسر خود متعهد شده اید که تا پایان از لحاظ جنسی به «او» وفادار بمانید و با تمرکز توجه جنسی خود بر شخص دیگر، عامدانه این پیمان را می شکنید».

یکی از میهمانان که در کنار من نشسته بود با پوزخندی گفت: «چگونه می توانید تا این حد «کلی» جواب بدهید؟ خیال پردازی و تماشای زن های برهنه مادامی که به اقدامی در این رابطه مبادرت نکرده باشید، بی ضرر است».

پاسخ دادم: «بی ضرر؟ این را به هزاران زنی بگویید که درحالی که اشک در چشمان شان حلقه زده است، به من تلفن می زنند و می گویند شوهرشان هر شب پیش از خواب به تنهایی فیلم های پورنوگرافی تماشا می کند. این را به زنی بگویید که با شوهر خود همبستر شده، غافل از اینکه شوهرش منشی خود را در ذهن خود مجسم کرده است. بله، به او بگویید که این موضوع نباید او را ناراحت کند. این را به مردی بگویید که فکر می کند ناتوانی جنسی دارد، تنها به این دلیل که همسرش فقط موقعی که نامزد /همسر قبلی اش را تجسم می کند، تحریک می شود و درهمین حال سعی کنید زنی را که شوهرش کنار او در بستر دراز کشیده است، ولی با این حال هنوز مجله های مستهجن را نگاه می کند، قانع کنید که باید از این موضوع ناراحت باشید، زیرا که «بی ضرر» است.

آن مرد، دیگر تا انتهای برنامه چیزی نگفت. دلیل اینکه با او قوی برخورد کردم این نبود که حق به جانب جلوه کرده باشم؛ بلکه تنها به این دلیل بود که حقیقتاً نسبت به این موضوع حساس هستم. به عنوان کسی که با زوج های درگیر بحران سر و کار دارد، داستان های بی شماری، آن هم بیشتر از جانب زنان، شنیده ام که چگونه اشتغال ذهنی شوهرشان به پورنوگرافی و روابط جنسی، رابطه شان را به نابودی کشانده است. شاهد آن بوده ام که چگونه بسیاری از زنان در سمینارهایم در پی آنکه برای خود این حق و اجازه را قائل شدند که احساسات خشم و تحقیر خود را ابراز کنند، گریه سر داده اند. خشم و تحقیری که به واسطه ی اعتیاد جنسی شوهرشان متحمل شده بودند. اغلب این مشکل در جامعه ما نادیده گرفته شده و کم اهمیت جلوه داده می شود. جامعه ای که در آن به دلیل نگرش «جنسیت گرایی» اشکال معتدل تری از پورنوگرافی رواج داده می شود. برنامه هایی نظیر سریال «ورزش مصور» و آگهی های تبلیغاتی که با نمایش زن های «بیکینی پوش»، فروش مثلاً یک نوع آجیو را ارتقاء می

دهند و در عین حال ادعا می کنند که پورونوگرافی به اصطلاح تند و داغ و آنچنانی را هرگز تأیید نمی کنند بلکه قویاً آن را مردود می دانند !

صمیمیت تجربه ی مشترکی است از نزدیکی و ارتباط بین دو انسان . وسواس و اعتیاد جنسی صمیمیت را به نابودی می کشاند ؛ چرا که بر طبق تعریف ، عنصرسومی را به رابطه شما معرفی می کند که عبارت است از : هر گونه فکر ، تخیل ، عکس و یا فیلم از یک شخص و موقعیت (جنسی ) دیگر . گرچه برخی از زن ها و شوهرها ادعا می کنند که هر دو از تماشای فیلم های پورونوگرافی لذت می برند ؛ اما من هرگز فکر نمی کنم که اینگونه فیلم ها بتوانند صمیمیت بیشتری بیافرینند . تنها چیزی که اینگونه فیلم ها خلق می کنند ، فقط «شهوانیت» بیشتر است که ممکن است بسیاری از زوج ها آن را با صمیمت اشتباه بگیرند . چگونه از خود محافظت کنید ؟

شناسایی این ضعف مهلک در همان چند دیدار اول ، به سادگی شناسایی دیگر ضعف های مهلک نیست که موضوع بحث ما در این فصل اند . اما ضروری است که تا حد امکان در روابط با سوابق جنسی نامزد /همسرتان ، عادات و سلیق جنسی او اطلاعات کسب کنید ؛ تا اطمینان حاصل کنید از وارد شدن به چیزی که پشیمانی و تأسف تان رادر پی خواهد داشت ، برحذر خواهید بود . پرواضح است که هرکسی می بایستی برای خود چیزهایی را که از لحاظ جنسی با آن ها راحت است ، تعریف و نیزدقت کند که چه چیزهایی را دراین رابطه نمی پذیرد و غیرقابل قبول می داند . توصیه ی من در اینجا به شما این است که به حس ها و احساسات غریزی خود اعتماد کنید . اگر چیزی شما را آزار می دهد ، اجازه ندهید با منطق تراشی های مختلف شما را توجیه کرده ، ساکت تان کنند . موضوع این است که چه چیزی برای رابطه ی شما سالم است و چه چیزی سلامت و بقای آن را تهدید می کند . اگر نامزد /همسرتان مشکل اعتیاد جنسی دارد او را تشویق کنید تا برای مشاوره نزد روانکاو برود و کمک حرفه ای دریافت کند . «معتادان جنسی گمنام» ، نام مؤسسه ای است که در سرتا سر کشور تشکیلات گروه درمانی متعددی دارند و می تواند مفید واقع شود . برای کسی که اعتیاد جنسی جدی دارد و مشاوره و روانکاو جهت درک و رهایی از آن ، از ضروریات محسوب می شود . چنانچه نامزد /همسرتان مایل است بر روی مشکل خود کار کند ، می توانید به رابطه ی خود امیدوار باشید . درغیر این صورت تا تمامی اعتماد به نفس خود را از دست نداده اید ، از رابطه خارج شوید .

#### عدم عزت نفس و نجابت جنسی

این دومین شق از ضعف های مهلک جنسی بوده است و ارتباط نزدیکی با حالت اول دارد ، از آنجا که در اینجا نیز نامزد /همسر شما حریم شما را محترم نشمرده و به پیمان زناشویی ، با شما که همانا «تک همسری» و وفاداری به شما است ، بی اعتنا بوده به آن پایبند نیست ، و در این باره این کار را با هرز دادن انرژی جنسی خود به سمت شخص دیگر انجام می دهد . عدم عزت نفس و نجابت جنسی موارد زیر را شامل می شود :

- لاس زدن با دیگران

- چشم چرانی مدام و خیره شدن به بدن دیگران

- اظهار نظرهای جنسی به شما درباره ی بدن دوستان تان ، غریبه ها و ...

- اظهار نظرهای جنسی به دوستان شما ، غریبه ها و ...

- لمس کردن و تماس های بدنی بی جا ، نامناسب و ناشایست با دیگران

- خیانت عملی

درزیر برخی از اشکال انکار این ضعف مهلک از جانب شما آورده شده است :



1 - شما با گفتن این جمله به خودتان که: «کمی زیادی خیالاتی و بدگمان شده ام» واکنش ها و عکس العمل های خود را در برابر چیزهایی که به درستی نیز مشاهده کرده اید و دال بر عدم عزت نفس جنسی نامزد / همسر شما هستند، «وارد» نمی دانید و آن ها را نادیده می گیرید. واضح است که هیچ یک از ما مایل نیستیم زیاده از حد حس مالکیت داشته باشیم و بنابراین حسود جلوه کنیم. از این رو بیشتر هنگامی که رفتاری از نامزد / همسرتان مشاهده می کنید که برایتان خوشایند نیست، ممکن است آن را نادیده بگیرید؛ به جای آنکه در برابر او بایستید و با او برخورد کنید. این موضوع بالاخص هنگامی حقیقت دارد که بر طبق برنامه ریزی احساسی تان اعتماد چندانی به احساسات، دریافت ها و ادراک های خود نداشته باشید. در این گونه موارد نامزد / همسر شما نیز حتی ممکن است با «حسود» و «متزلزل» نامیدن شما، سعی در کم اهمیت جلوه دادن و تخریب احساسات شما داشته باشد.

2 - شما احساسات خود را با گفتن این جمله به خودتان توجیه می کنید که: «رفتار او واقعاً آنقدرها هم که من فکر می کنم، بد نیست» جملاتی نظیر: «او فقط به جز نگاه کردن کار دیگری نمی کند» یا «زنم هرگز اهل خیانت کردن نیست، فقط کمی با مردها لاس می زند» جملاتی هستند از کسانی که سعی در دلخوش کردن خود دارند. چنانچه از این واهمه دارید که در برابر نامزد / همسرتان به دلیل عدم عزت نفس و نجابت جنسی او بایستید، ممکن است بخواهید خود را متقاعد سازید کاری که او انجام می دهد، آنقدرها هم شما را ناراحت نمی کند. اگر از درگیری و اختلاف با نامزد / همسرتان می ترسید و به راحتی نمی توانید خشم و عصبانیت خود را نشان دهید این موضوع بالاخص حقیقت دارد.

3 - شما به خود می گوئید که نامزد / همسرتان با گذشت زمان، این رفتار خود را کنار خواهد گذاشت: «احتمالاً فقط به این دلیل چنین رفتاری از خود نشان می دهد که از آشنایی ما چندی بیش نگذشته است. مطمئناً هنگامی که ازدواج کنیم و «زن و شوهر» بشویم، او عوض خواهد شد» خود را فریب ندهید. اگر نامزد / همسر شما در شروع رابطه به احترام با شما رفتار نکند، هرگز به طور ناگهانی «احترام» را نخواهد آموخت.

تمامی طرز برخورد های فوق در مواجهه با عدم عزت نفس جنسی خطرناک اند، زیرا: رابطه ای که شروع اش لاس زدن، چشم چرانی و نگاه های شهوانی نامزد / همسرتان باشد، می تواند به راحتی به خیانت های او نیز بیانجامد.

چگونه جودی با فریب دادن خود، ناکامی را به جان خرید؟

جودی مادری سی و پنج ساله بود که با بحرانی در زندگی زناشویی خود دست و پنجه نرم می کرد. شوهر او «ند» نام داشت. جودی گفت: «لاس زدن های ند، ازدواج ما را به نابودی کشانیده و خانواده مان را از هم پاشیده است. هشت سال پیش از طریق کارم با او آشنا شدم. از همان ابتدا خیلی خوب با هم جور شدیم. او شخصیتی برون گرا و اجتماعی داشت؛ ولی به من گفت که هرگز قبلاً با زنی رابطه ای جدی نداشته؛ زیرا از تعهد دادن و ازدواج می ترسیده است.»

«مانند بقیه ی زن ها اولین واکنشم به این صحبت او این بود که: «مهم نیست».

من این مسئله اش را حل خواهم کرد» و همانجا دانستم که او همان مردی است که می خواهم باقی عمرم را با او باشم. تنها شکایتی که از داشتم. لاس زدن های او بود. او حتی به هر زنی که در شعاع بیست فوتی قرار داشت، نگاه می کرد و برایتان بگویم که نه تنها نگاه می کرد بلکه خیره می شد. از این کار او متنفر بودم. بارها پیش می آمد که برای شام بیرون می رفتیم و من در رستوران با او مشغول صحبت بودم ناگهان می دیدم نگاه او می چرخید و به سمت چپ خیره می شد. می دانستم که حتماً دارد دختری را دید می زند. هرگاه که یک «جنس مؤنث» را می دید، (حتی اگر یکی از دوستان من بود)، کاری می کرد که توجه آن ها را جلب کند: جوک می گفت، خوشمزگی می کرد، از زیبایی شان تعریف می کرد و رفتارهایی از این قبیل.

«هر بار که چنین کارهایی می کرد ، احساس بدی پیدا می کردم و هرگاه که می خواستم در این باره با او صحبت کنم ، مرا متهم می کرد که اعتماد به نفسم پایین است ، و من او را کنترل می کنم . من هرگز نمی خواستم که زنی « غرغرو » و کنترل گر باشم ؛ زیرا این همان کاری بود که مادرم با پدرم می کرد و من از آن متنفر بودم . بنابراین فوراً کوتاه می آمدم و همه چیز را فراموش می کردم . حال که به گذشته نگاه می کنم ، می بینم واقعیت این بود که نمی خواستم با حقیقت رو به رو شوم . یک سال و نیم بعد ، ما با هم ازدواج کردیم و ند حتی در عروسی مان نیز با یکی از ساقدوش هایم حسابی لاس زد . به یاد می آورم که همانجا به حلقه ی ازدواج مان خیره شده بودم و با خود می گفتم که سرانجام او مال من شد .»

«همین که ازدواج کردیم این رفتار ند ظاهراً بدتر هم شد . تا جایی که بیشتر نیز دعوا می کردیم . این موضوع موجب می شد که هرچه بیشتر احساس ناامنی کنم و اعتماد به نفسم را از دست بدهم . پس از مدتی حامله شدم . این طور فکر می کردم که وقتی ند پدر شود ، کمی سر عقل بیاید و این رفتارش را کنار بگذارد . اما اشتباه می کردم .»

«پارسال ، همین که یک شب ند همراه دوستانش به تماشای یک مسابقه حاکی رفته بودند (ظاهراً) ، تلفن زنگ زد . صدای یک زن بود . او گفت : «ند ؟» همین که از او اسمش را پرسیدم ، گوشی را قطع کرد . قلبم شروع به تپیدن کرد . وقتی که ند به خانه برگشت ، رو در روی او ایستادم و یک دعوای حسابی کردیم . او گفت که من دیوانه ام . گوشش به هیچ چیز بدهکار نبود . احساس عجز و درماندگی می کردم . بار دیگر که او بیرون رفت ، بچه را داخل ماشین گذاشتم و او را تعقیب کردم . وقتی که ماشین او داخل یک هتل سطح پایین و ارزان قیمت شد ، دنیا مقابل چشمانم فرو ریخت . حال از اینکه تا بدین حد کور بودم . به سختی می توانم خود را ببخشم . اگر در ابتدا توجه بیشتری کرده بودم ، حال مجبور نبودم چنین دردی را تحمل کنم .»

جودی با نادیده گرفتن نقطه ضعف های مهلک ند که در همان ملاقات های اولش با او نیز مشاهده کرده بود ، خود را فریب داد . او با چشم پوشی از این مشکل شخصیتی ند ، خود را آستن مشکلات بزرگتری در آینده کرد .

می توان گفت کسی که رفتارش نشانگر عدم عزت نفس جنسی او است ، هرگز در کودکی احساس دوست داشته شدن نکرده و هیچگاه مورد مهر و محبت واقعی قرار نگرفته است . چنین شخصی اشتهای سیری ناپذیری برای توجه از جانب جنس مخالف دارد این نیاز او بی شباهت به هرگونه اعتیاد نیست . البته با مشاوره و روانکاوای جدی ، می توان این ضعف مهلک را التیام داد . اما تنها هنگامی که شما آن را شناسایی و با آن به طرز مناسبی برخورد کنید . چنانچه آن را نادیده بگیرید ، به خودی خود از میان نخواهد رفت .

مشکل اجرای عمل جنسی این حالت از ضعف مهلک (5) را در پایان گنجانده ام ، از آنجا که بیشتر چندان مهلک نیست ، مشکل اجرای عمل جنسی ، به خوبی با گفتگو و ارتباط صادقانه و کوشش و تلاش دو طرفه از جانب شما و نامزد / همسران قابل حل است . اما اولین قدم در حل آن این است که مشکل خود را بپذیرد و به آن صحنه بگذارد . گرچه زندگی جنسی هیچ یک از ما مطلوب و خالی از مشکل نیست ، اما پاره ای از مشکلات به حدی جدی هستند که تنش و ناکامی قابل توجهی را در رابطه ی شما سبب می شوند . مشکلاتی از این دست :

1 - ناتوانی جنسی : بسیاری از مردان در طول برهه هایی خاص از زندگی شان ، از احساس توان جنسی کمتری برخوردارند . ولی چنانچه به تازگی ازدواج کرده اید و همان اول با این مشکل رو به رو هستید ، آن را نادیده

نگیرید . صرف نظر از اینکه تا چه حد صحبت کردن در آن باره با همسران برای او ناخوشایند باشد ، ولی هرطور که شده حتماً با او صحبت کنید . ناتوانی جنسی یا عدم توانایی در حصول نعوظ یا ادامه ی آن می تواند ناشی از موارد زیر باشد :

- خشم سرکوب شده و انزجار : اگر همسران خشم ابراز نشده ی زیادی نسبت به زن ها ، مادر و یا معشوق قبلی اش در خود دارد ، شاید این امکان وجود داشته باشد که با اجرای عمل جنسی مشکل پیدا کند . می توان این طور در نظر گرفت که آلت تناسلی او در اعتصاب به سر می برد . گویی به همسرش می گوید : «از اینکه هیجان زده شوم و در پی آن تو را ارضاء کنم ، خودداری خواهم

کرد «ممکن است همسران از این خشم و عصبانیت ناخودآگاه و پنهان خود، عملاً بی خبر باشد. اما اعتقاد من بر این است که دلیل ناتوانی جنسی بیشتر مردها خشم سرکوب شده و ناخودآگاه آنان است. ناتوانی جنسی در صورتی که همسران از شما رنجیده باشد، می تواند یکی از اشکال «تلافی» و «تسویه حساب» با شما باشد. (مثلاً اگر خدای نکرده شما به او خیانت کرده باشید و ...)

- احساس «کنترل شدن» و مورد مراقبت مادرانه زیاده از حد قرار گرفتن: چنانچه همسران در گذشته و یا در رابطه ی فعلی اش با شما از لحاظ روحی و عاطفی احساس ضعف داشته است و یا دارد، بدن او این ضعف را به صورت عدم توانایی در حصول نعوظ بروز خواهد داد. به علاوه، این حالت هنگامی که او به شما همچون مادرش نگاه کند و یا شما با او همچون بچه رفتار کنید، نیز پیش خواهد آمد. پرواضح است که هیچ مردی قادر نیست با مادر خود همبستر شود، بنابراین بدن او هنگامی که ضمیر ناخودآگاه اش شما را به جای مادرش اشتباه بگیرد (در روانشناسی این فرایند «انتقال» نامیده می شود که در آن دستگاه «المپیک» مغز شما، فردی را با فردی دیگر اشتباه می گیرد. نمونه ی مطلوب وقوع این پدیده، رویاهایی است که در آن یک فرد، مثلاً مادران، چهره عوض می کند و به فردی دیگر مثلاً همسران مبدل می شود و شما نیز تعجبی نمی کنید؛ گویی در خواب اینگونه به نظر می رسد که آن دو، یک نفرند. مثال دیگر رویاهایی است که در آن فردی تغییر ماهیت داده است: مثلاً شما همسران را خواب می بینید ولی در خواب می دانید که او فردی دیگر، مثلاً مادران است. (نقل از کتاب عشق شفا بخش نوشته ی هارویل هندریکس، روانکاو و مشهور آمریکایی، ترجمه ی هادی ابراهیمی - ناشر: نسل نواندیش) از اجرای عمل جنسی سرباز خواهد زد.

- ترس از صمیمت حاد: بیشتر ما در زندگی با ترس از صمیمیت دست و پنجه نرم می کنیم. اما در اشکال حاد آن ممکن است سبب شود که یک مرد در اجرای عمل جنسی ناتوان بماند. گویی آلت تناسلی او می گوید: «هرگز نمی خواهم او بر من چیره شود. نزدیک شدن به کسی دیگر، آن هم به این اندازه، بسیار وحشتناک است».

- دلایل جسمانی: مردانی که ناتوانی جنسی به صورت مشکل همیشگی آن ها درآمده است، باید فوراً به پزشک مراجعه کنند. دلایل جسمانی متعددی را می توان در رابطه با ناتوانی جنسی برشمرد: عوارض دارویی، رژیم غذایی پر چربی و ... چنانچه ناتوانی جنسی منشأ جسمانی نداشته باشد، بنابراین باید به جستجوی دلایل روحی و روانی که در فوق ذکر شد، پرداخت.

2 - سرعت انزال: همانگونه که در کتاب «رازهایی درباره ی عشق» ذکر کرده ام، بیشتر مردان در مقطعی از زندگی شان به نوعی با مشکل «سرعت انزال» رو به رو بوده اند. چنانچه این مشکل مزمن شود، می تواند موجب سرخوردگی و دلسردی زن و شوهر شود. در زیر پاره ای از دلایل عمده ی سرعت انزال آورده شده است:

- روشهای غلط و نامناسب نزدیکی: سرعت انزال وقتی اتفاق می افتد که مرد از نظر جسمانی، فکری و یا روحی ناراحت و عصبی باشد و این به نوبه ی خود می تواند به وسیله ی عادت ها و روش های نزدیکی ضعیف و غلط تشدید

گردد. کتاب های فوق العاده ای در این زمینه نوشته شده اند که راهکارها و روش های مفیدی را برای کنترل قوای جنسی در حین نزدیکی ارائه می دهند؛ به طوری که از آزاد شدن ناگهانی و زود هنگام آن جلوگیری شود. در اینجا همچنین مطالعه ی کتاب «رازهایی درباره ی عشق» را توصیه می کنم تا درباره ی پختگی و خبرگی جنسی و فرق آن با حرص شهوانی را بیاموزید و بدین وسیله از وقوع بسیاری از ناکامی ها، سرخوردگی ها و در نتیجه تنش ها و نزاع ها در زندگی زناشویی خود و کانون خانواده تان جلوگیری کنید و بتوانید از تجربه ی جنسی با همسران به مراتب لذت بیشتری ببرید.

- نگه داشتن احساسات و عواطف: چنانچه همسران احساسات منفی ای نظیر: خشم، احساس گناه و یا ترس را در خود تجربه کند (ممکن است این احساسات را خود نگه دارد و آن ها را به شما بروز ندهد) و یا رازی دارد که به شما نمی گوید در آن صورت آماده سرعت انزال خواهد بود. نگه داشتن احساسات در خود، تولید تنش می کند که این نیز به نوبه ی خود طول مدت نزدیکی را

کاهش خواهد داد. مردانی که به سختی می توانند درباره ی احساسات شان گفتگو کنند و عواطف خود را با شما سهیم شوند ، بیشتر با مشکل انزال نارس و زود هنگام رو به رو هستند .

- ترس از صمیمیت: همان گونه که قبلاً نیز در دلایل «ناتوانی جنسی» برشمردیم ، این امکان هست که سرعت انزال نیز به طرز مشابهی ، واکنشی باشد که در بدن همسران در پاسخ به «ترس از صمیمیت» یا به عبارتی هراس از نزدیک شدن بیش از حد در حین عمل جنسی ، ازخودنشان میدهد. درواقع سرعت انزال ،عدم «عشق ورزیدن» را بمدتی طولانی برای همسران تضمین میکند. 3- اختلال در رسیدن به اوج لذت جنسی در زن ها: در سمینارهای زنانم ، این موضوع همیشه مطرح می شود. آمار نشان می دهد بیش از نیمی از تمامی زن ها در رسیدن به اوج لذت جنسی با مشکل مواجه اند و درصد کمتری از آن ها نیز هرگز اوج لذت جنسی را تجربه نکرده اند. صرف نظر از مواردی که در آن عدم رسیدن به اوج لذت جنسی به واسطه ی بی تجربگی همسران در نزدیکی با شما است، دلایلی که موجب ناتوانی جنسی در زن ها می شود ، همان دلایلی هستند که اختلالات جنسی مردانه (عدم توانایی در حصول و یا ادامه ی نعوظ و سرعت انزال) را سبب می شوند و قبلاً نیز درباره شان صحبت شد. - خشم: به اعتقاد من خشم سرکوب شده و غضب ، عامل اصلی عدم توانایی در رسیدن به اوج لذت جنسی در زن ها است. خشم ، ما را از اینکه «لذت» را تجربه کنیم ، باز می دارد. زن هایی که مورد مزاحمت و آزار جنسی و یا تجاوز قرار گرفته اند یا ترک شده اند و کسی آن ها را دوست نداشته و یا به آن ها خیانت شده است ، احتمالاً در خود خشمی پنهان دارند که آن ها را از تجربه ی شادی ، اشتیاق و شور و حرارت محروم می کند .

- بیم از کنترل شدن و یا کنترل خود را از دست دادن: کنترل خود را در دست داشتن ، اساساً هیچگونه مناسبی با تجربه ی اوج لذت جنسی ندارد . چرا که اوج لذت جنسی اصولاً از سنخ و جنس «رها کردن» و «ول کردن» ، آن هم به طور کامل است. چنانچه زنی در رابطه با «کنترل» مسئله دارد یا به عبارتی کنترل گر است و یا همسری کنترل گر دارد و یا به وسیله ی مردهای زندگی اش قربانی شده است ، از اینکه خود را واگذارد تا بتواند به اوج لذت جنسی برسد ، مشکل پیدا می کند. همانند این است که همسران ناخودآگاه بگویند: «ببین! تو حتی نمی توانی من را تحریک کنی. تو هیچگونه کنترل و نفوذی بر من نداری».

- منشا غذایی: رابطه ای که بین رژیم غذایی پرچربی و ناتوانی جنسی در مردها وجود دارد عیناً درباره ی زن هایی که نمی توانند به اوج لذت جنسی برسند نیز صدق می کند. شور و هیجان جنسی به وسیله ی جریان خون تولید می شود و چنانچه رژیم غذایی شما حاوی مقدار زیادی چربی است ، این امکان وجود دارد که سیستم جریان خون شما کند و کم کار شود که این نیز به نوبه ی خود شما را از تحریک شدن و رسیدن به اوج لذت جنسی باز خواهد داشت .

4 - بی علاقگی نسبت به روابط جنسی: چهارمین نوع از اختلالات جنسی ، سرباز زدن از انجام آن به طور کلی است. اگر کسی را ملاقات کردید که ظاهراً تمایل جنسی ناچیزی از خود نشان می دهد و این راحتی نیز عنوان می کند که هیچگونه نیاز جنسی ندارد و به راحتی می تواند سال ها بدون هیچگونه رابطه ی جنسی زندگی کند ، سعی نکنید فرد را متقاعد سازید که این موضوع در زندگی شما هیچگونه تنش و مشکلی ایجاد نخواهد کرد. فقدان میل جنسی معمولاً پیچیده تر و مشکل آفرین تر از آن است که به نظر می آید. معمولاً این طور به نظر می آید که این اختلال صرفاً یک «بی تفاوتی» و «بی اعتنائی» نسبت به روابط جنسی است ؛ ولی واقعیتی که در پایان رابطه وجود دارد ، این است که این بی تفاوتی ، یک «بیزاری» را در زیر خود پنهان کرده است و از این رو یک اختلال محسوب می شود. داستان های غم انگیز بی شماری را از مردها و زن هایی شنیده ام که از اینکه همسرشان هیچگونه لذتی از روابط جنسی نمی برد ، گله داشته اند. این مردها و زن ها در پی ازدواج نیز چنان تمایل خود را نسبت به روابط جنسی از دست می دهند که موجبات نگرانی و یأس همسر خود را فراهم می سازند و در نهایت نیز مجبور به جدایی و طلاق می گردند. بی اعتنائی نسبت به روابط جنسی بین شما و همسران می تواند نشأت گرفته از اختلالاتی باشد که در قبل بر

شمرديم . ترس از صميميت ، خشم و ... اما در بيشتر موارد برخاسته از آسيب هاى روحى و ضربات عاطفى گذشته است . لطماتى نظير مزاحمت هاى جنسى ، زنای با محارم ، تجاوز و يا اشكال خشونت آميزى از آزار و اذيت نيز از اين جمله اند . صرف نظر از اينكه همسر شما معتاد به پورونوگرافى بوده ، زياد لاس مى زند ، ناتوانى جنسى دارد و يا به روابط جنسى بى تفاوت و بى اعتناء است ، هرگز اين ضعف هاى مهلك جنسى را ناديدده نگرديد . مى دانم كه صحبت كردن درباره ي آن و يا سر و كله زدن با آن خوشايند نيست ، اما ناديدده گرفتن شان نيز به حل آن ها كمكى نمى كند . همانگونه كه در ابتداى اين بخش ذكر كردم ، اختلالات جنسى به وسيله ي مقدارى مشاوره و روانكاوى و نيز گفت و گو و ارتباط مؤثر با همسران به سادگى قابل درمان خواهند بود .

اختلالات جنسى براى بقاى رابطه ي شما لزوماً تهديد آميز نيستند و تنها هنگامى رابطه شما را تهديد خواهند كرد كه از رويارويى با آن ها و حل آن ها سرباز بزنيد .

ضعف مهلك (6) «بالغ» نامزد / همسران ، شكل نگرفته است .

- «هميشه فراموش مى كند كه وسايلش را كجا گذاشته است . هميشه كيف پول و كليد ماشينش را گم مى كند . مرتباً قرار ملاقات هايش را از ياد مى برد . صادقانه مى گويم : بيشتر احساس مى كنم كه مادر او هستم تا همسرش .»

- «به گمانم نامزد من بيشتر يك «بابابزرگ» مى خواهد كه معشوقش باشد و به او پول و هديه هاى فراوان بدهد ، تا يك شوهر واقعى . از نه ماه پيش قول داده است كه حتماً كار پيدا كند ؛ اما هيچ تلاشى در اين زمينه نكرده است . مدام فقط به خريد مى رود ، تلويزيون تماشا مى كند و مى خورد . كاشكى به خود مى آمد و بچه گانه رفتار نمى كرد .»

- «نامزد خيلى شرين و دلنشين است . اما از لحاظ اقتصادى از هم پاشيده است . به تمام اهالى شهر مقروض است ، وضع حساب بانكى و اعتبارى اش نيز كه افتضاح است . حساب چك هايش را ندارد ، صورت حساب هايش را هرگز به موقع پرداخت نمى كند و هنگامى كه از او مى پرسم چرا مى گذارد اوضاع تا به اين حد بد شود ، فقط مى خندد و مى گويد : «آدم بايد در لحظه ي حال زندگى كند .» اينها گفته هاى كسانى هستند كه شيفته ي اشخاص واجد ضعف مهلك (6) مى باشند . اين اشخاص «بزرگ نشده اند» يا به عبارتى «بالغ شان» شكل نيافته است . در اينجا منظورم كسى نيست كه با كودك درون خود رابطه ي سالمى دارد و به او اجازه مى دهد كه گه گاهى بازىگوشى كند و شاد و ماجراجو باشد . از ديدگاه «تحليل رفتار متقابل» ( Transactional Analysis يا علم «تحليل رفتار متقابل» كه نخستين بار آن را اريك برن در 1960 بنيان گذاشت (براى اطلاعات بيشتر رجوع كنيد به كتاب : «وضعيت آخر» ، نوشته ي تامس . ا. هريس ، ترجمه اسماعيل فصيح و نيز كتاب «بازى ها» و «تحليل رفتار متقابل» ، نوشته ي اريك برن . ترجمه ي اسماعيل فصيح ) مردها و زن هاى كه ضعف مهلك (6) را دارا هستند ، داراى «بالغ» آلوده به «كودكى» هستند كه از رفتار مسئولانه و سنجيده ، طفره مى روند و شرايطى را فراهم مى آورد كه در آن نامزد / همسر او نقش «والد» را براى او ايفا كند .

در زير برخى از نشانه هاى هشدار آورده شده است كه بايد مراقب آن ها باشيد . اين نشانه ها تعيين مى كنند كه آيا نامزد / همسر شما تمام و كمال بزرگ شده و رشد يافته است يا خير .

1 - عدم مسئوليت پذيرى مالى و اقتصادى : از اين كه اعتراف كنم كه در گذشته مردهاى را مى شناختم كه از لحاظ اقتصادى «بى مسئوليت» بودند ، متنفرم . آن روزها هرگز آن را ضعفى مهلك نمى ديدم . زيرا يك «ناجى» نمونه بودم . در عوض خود را اينگونه متقاعد مى كردم كه همسر من فقط زياد «عملى» نيست ؛ درحالى كه «عملاً» بچه ننه ، شايد عبارت بهترى براى توصيف او باشد !! عدم مسئوليت پذيرى اقتصادى ، نشانه ي بارزى است از اينكه نامزد / همسر شما برنامه ريزى احساسى عميقى دارد كه چنانچه خواهان رابطه اى سالم با او هستيد ، بايد تغيير داده شود .

آیا نامزد /همسران از نظر مالی فاقد مسئولیت پذیری است ؟

در زیر برخی از نشانه های به خصوصی که نشانگر وجود ضعف مهلك (6) در نامزد /همسر شما می باشند ، آورده شده است .  
مراقب افراد زیر باشید :

- افرادی که چک های شان برگشت می خورد .
  - افرادی که حساب چک ها و موجودی شان را ندارند .
  - افرادی که مرتباً از شما و دیگران پول قرض می کنند .
  - افرادی که صورت حساب ها را به موقع پرداخت نمی کنند ؛ دست روی دست می گذارند تا برایشان اخطار بیاید .
  - افرادی که از لحاظ اقتصادی برای آینده هیچگونه برنامه ریزی ندارند و تمام پول خود را روی اجناس لوکس و احياناً غیرضروری مانند :لباس ، لوازم صوتی ، استریو ،جواهرات و ...خرج می کنند ؛ به جای آنکه برای مخارج خود پس انداز کنند .
  - افرادی که سوابق اعتباری و حساب بانکی شان چندان خوب نیست .
  - افرادی که ظاهراً نمی توانند هیچ شغلی را به مدت قابل ملاحظه ای حفظ کنند و مدام بی کار می شوند .
  - افرادی که منتظر می مانند تا تمامی پول شان ته بکشد ؛ پیش از آنکه دوباره به فکر کار و تلاش باشند .
  - افرادی که مدام بر روی شما حساب می کنند که از ورشکستگی نجات شان دهید یا ضمانت شان را بکنید .
  - افرادی که مدتی است به مردم مقروض هستند ولی پول شان را پس نمی دهند.
- چنانچه هر یک از موارد فوق برایتان آشنا است ، آن ها را نادیده نگیرید .عدم مسئولیت پذیری اقتصادی نامزد /همسر شما ، نه تنها او بلکه شما را نیز متأثر خواهد ساخت .از آنجا که دست آخر صورت حساب هایشان گردن شما خواهد افتاد و احساس خواهید کرد که وظیفه دارید به او کمک کنید .مراقب باشید اشتباه مرا مرتکب نشوید!به این معنا که سعی نکنید این ضعف را این طور توجیه کنید که :«از نظر اقتصادی بی استعداد است ؛صلاح خود را نمی داند »حقیقت امر این است که نامزد /همسر شما ،نسبت به بخش اقتصادی زندگی خود بی توجه است و در رابطه با آن کوتاهی می کند .به این دلیل که نمی خواهد بزرگ شود و مسئولیت زندگی اش را به دست بگیرد . بی فکری و بی خیالی نامزد /همسر شما نسبت به امور مالی در طرز رفتار او نسبت به شما نیز نمود خواهد داشت .غیرقابل اعتماد بودن او ، حصول رابطه ای سالم و «بالغانه »را عملاً برای شما ناممکن خواهد ساخت .
- 2 - غیر قابل اعتماد بودن :از «کودک »این انتظار نمی رود که هیچوقت دیر نکند ، به تمامی قول هایش عمل کند ، همگی «بایدها »و «نبایدها »را بداند و به هر چه می گوید ،عمل کند .یک «والد »صبور می داند که «کودک » او برای آموختن مفهوم «مسئولیت پذیری »به زمان احتیاج دارد و «وظیفه شناسی »را هرگز یک شبه نخواهد آموخت .او می داند که «درونی شدن » این مفهوم ، حتی تا بعد سه یا چهار سالگی نیز ادامه خواهد داشت .و اما در طرف مقابل ، این کاملاً طبیعی است که از نامزد /همسر «بالغ »این انتظار را داشته باشیم که قابل اعتماد باشد و چنان چه نباشد ، به این معناست که « بالغ »او شکل نگرفته و به عبارتی هنوز بزرگ نشده است .
- غیر قابل اعتماد بودن به این معناست که :
- نامزد /همسر شما مدام قول هایی به شما می دهد که به آن ها عمل نمی کند .
  - نامزد /همسر شما مکرراً به قرار ملاقات ها و جاهایی که می خواهید بروید دیر می رسد .
  - نامزد /همسر شما چیزهای مهمی را که به او گفته اید ، فراموش می کند .

- نامزد/همسر شما موافقت می کند کارهایی را برای شما انجام دهد ( خرید برای شام ، رزرو کردن میز در رستوران ) با این حال بیشتر فراموش می کند .نامزد /همسر شما یک «مساحمه کار» واقعی است که انجام هر کاری را تا آنجا که ممکن است به تعویق می اندازد .

- نمی توانید بر روی نامزد /همسرتان حساب کنید ؛ از آنجا که در گذشته به دفعات شما را مأیوس کرده است .  
وقتی که با شخصی غیر قابل اتکاء درگیر رابطه ای هستید ناگزیر نقش « والد » را برای او ایفا خواهید کرد :مدام باید کارهایشان را به آن ها یادآوری کنید ، کارهایشان را برایشان انجام دهید و مدام نزد دوستان و خانواده تان به دلیل «ندانم کاری هایشان» عذر و بهانه بتراشید .در این چنین شرایطی هرگز نمی توانید به او اعتماد کنید در نتیجه احترام چندانی نیز برای او قائل نخواهید بود و قطعاً خشم و انزجار فوق العاده ای نسبت به او در خود انباشته خواهید نمود .

3 - عدم هدفمندی و بی انگیزه بودن :

- آیا منظوره نظر می آید که نامزد /همسرتان هیچ هدف و سمت به خصوصی را در زندگی خود دنبال نمی کند ؟

- آیا نامزد /همسرتان منتظر آن است تا کسی از راه برسد و به او انگیزه بدهد ، تا بتواند کاری صورت دهد ؟

- آیا نامزد /همسرتان به سختی برای آینده برنامه ریزی می کند ؟

- نامزد /همسرتان تصمیم گیری درباره ی هر چیز را همواره به بعد موکول می کند ؟

- آیا نامزد /همسرتان بیش از سی سال سن دارد و هنوز در پی آن است دریابد وقتی که بزرگ شد ،میخواهد درزندگی چکار کند ؟

- آیا نامزد /همسرتان مشکلات عمده ای دارد که از رو به رو شدن با آن ها و حل شان سرباز می زند ؟

- آیا نامزد /همسرتان منتظر آن است تا کسی «شانس طلایی» زندگی اش را به او پیشنهاد کند ؟

چنانچه به هریک از پرسش های فوق پاسخ مثبت دادید ، درگیر کسی هستید که ز پذیرش مسئولیت زندگی خود سرباز می زند و همچون یک «کودک» منتظر یک «تاجی» است که از راه برسد و همه چیز را برایش صورت دهد . همگی ما در مقاطعی از زندگی ، زندگی خود را بازنگری می کنیم و درستی کارهایمان را زیر سؤال می بریم .اما هنگامی که این «مقاطع» سال ها به طول می انجامد ، دیگر نمی توان آن ها را «مقطع» نامید ؛ بلکه قطعاً نشان دهنده ی عدم «بلوغ» فکری و ذهنی فرد می باشند .  
چرا مردم از بزرگ شدن سرباز می زنند ؟

اگر درگیر کسی هستید که «بزرگ نشده است» ، پس درگیر شخصی «مشکل دار» شده اید .مقاومت در برابر مسئولیت پذیری همچون خواندن مجله های پورنوگرافی که به راحتی می توان آن را کنار گذاشت ، تنها یک عادت بد نیست .بلکه پاسخی است ناخودآگاه به شرایطی که باعث شدند «کودکی» نامزد /همسرتان از او شکل گرفته شود .این امکان وجود دارد که نامزد /همسر شما واجد این ضعف مهلک باشد ، چنانچه :

- در کودکی مجبور بوده است که هرچه سریعتر بزرگ شود :بعضی اوقات به سبب وقوع حوادث غم انگیز ، وظایف و نقش های بزرگسالان خانواده به بچه ها تحمیل می شود :مادری فوت می کند و دختر بزرگ خانواده وظایف او را در کارهای خانه بر عهده می گیرد ؛ پدری خانواده اش را ترک می کند و تنها پسر خانه سعی می کند تا جای پدرش را برای مادرش پر کند ؛ یکی از والدین به دلیل مشکل «الکلیسم» غیرقابل اتکاء می شود ، بنابراین یکی از بچه ها بالاچار در قبال دیگر خواهر و برادرهایش نقش «والدی» حمایتگر را به عهده می گیرد .این امکان وجود دارد که تمامی این افراد از اینکه کودکی شان را از دست داده اند ، ناخودآگاه احساس انزجار داشته باشند و با اینکه احساس نیز بزرگ شوند ولی در نهایت از اینکه در زندگی خود همچون «بالغی» مسئولیت پذیر ایفای نقش کنند ، سرباز زنند .گویی ذهن آن ها می گوید :«هنگامی که هنوز خیلی کوچک بودم مجبور شدم تا زود بزرگ شوم .حال خسته ام و می خواهم کمی بازی کنم».

- در کودکی توسط دیگران بسیار کنترل می شده است: چنانچه نامزد / همسران در خانواده ای بزرگ شده باشد که در آن قوانین بسیار و انضباطی سفت و سخت حاکم بوده است، این امکان وجود دارد که در بزرگسالی بخواهد با نادیده گرفتن قوانین، شورش کند. برای نمونه، پسر کوچکی که همواره به او دیکته می شد که دقیقاً چگونه رفتار کند و چنانچه بچه گانه رفتار می کرده مورد تنبیه واقع می شده، ممکن است در بزرگی به مردی یاغی و سرکش تبدیل شود که صورت حساب هایش را به موقع نمی پردازد و کارهایی که شما از او می خواهید انجام دهد، فراموش می کند و ...

بچه هایی که از والدین کنترل گر خود عصبانی هستند، بیشتر در بزرگی به افرادی شورش می گردند که در برابر هرگونه شخصیت به اصطلاح «ذیصلاح»، قوانین، پروتکل ها، سیستم های قانونی و ... شورش و طغیان می کنند.

- در کودکی او را نادیده می گرفته اند: چنانچه اگر نامزد / همسران در کودکی توجه چندانی دریافت نمی کرده و از او مراقبت و حمایت نمی شده است، این امکان وجود دارد که در بزرگی بی مسئولیت شده و رفتارهای بچه گانه ای از خود بروز دهد. گویی به طرزی ناخودآگاه می گوید: «از من مواظبت کنید» اگر شما مدام قرار ملاقات هایش را به او یادآوری کنید، کمک کنید که کلیدهایش را پیدا کند و یا به منظور عملکرد بهتر، انگیزه بخش او باشید، در واقع با این کار خود نقش «مامان» یا «بابا» را برای او بازی کرده اید، به گونه ای که هیچ یک از والدین او هرگز در کودکی از او چنین حمایت نکرده بودند.

برای نامزد / همسران «والد» شدن، شور و حرارت رابطه تان را می کشد به رغم این پندار شما که برای نامزد / همسران مفید بوده اید و به او کمک کرده اید حمایت «والدانه» برای نامزد / همسران رابطه را به رابطه ای ناسالم بدل خواهد کرد و دست آخر احساس خواهید کرد:

- عصبانی هستید.

- از شما سوء استفاده کرده اند.

- فریب خورده اید و بازی تان داده اند.

- برای نامزد / همسران احترام قائل نخواهید بود.

و ...

- هر گونه جاذبه ی جنسی را نسبت به نامزد / همسران نیز از دست خواهید داد.

همانگونه که در کتاب «رازهایی درباره ی مردان که هر زنی باید آن ها را بداند» نیز گفتیم، مگر مردی که همین یک دقیقه پیش، پانزده دقیقه به دنبال پیدا کردن کیف پول او بودید، تا چه میزان می تواند شما را تحریک کند؟ یا هنگامی که او همچون کودکی شش ساله بی مسئولیت است، تا چه میزان می تواند برای تان جذاب و خواستنی باشد؟ زنی که حتی نمی تواند از عهده ی تصمیم گیری های ساده ی زندگی خود برآید، یا مانند دختر بچه ای سیزده ساله بدون آنکه حساب پول هایش را داشته باشد، خرج می کند، تا چه میزان برای تان جذاب است؟ هر چه نامزد / همسر شما رفتار بچه گانه تری داشته باشد، روابط جنسی تان به همان میزان نیز بدتر خواهد بود.

البته چنانچه چنین شخصی را به زندگی خود جذب کرده اید، مهم است تا به نقشی که خود نیز در این میان ایفا می کنید، نگاهی بیاندازید. در اینگونه موارد که شما نقش «ناجی» را ایفا می کنید، در رابطه تان احساس برتری خواهید کرد. شما باین کار بهانه ای دارید تا از توجه و رسیدگی به زندگی خودتان سرباز زنید؛ چرا که مدام مشغول کمک به نامزد / همسران هستید. باید از این بازی دست بکشید و بگذارید که نامزد / همسران با عواقب و نتایج «بی مسئولیتی» خود مواجه گردد.



ضعف مهلك (7) نامزد / همسران از لحاظ روحی «غیر قابل دسترس» است .

درباره ی این ضعف مهلك ، تعریف آن ، طرز شناسایی و دلایل آن ، می توان یک کتاب نوشت . ولی تمامی آنچه واقعاً باید بدانید ، تنها همین است .

از کسانی که احساسات و عواطف شان کرخت است ، دوری کنید .

انسان های زیادی در این دنیا وجود دارند که مشتاق آنند به شما عشق بورزند و عشق شما را نیز به نوبه ی خود دریافت کنند . چرا کسی را انتخاب کنیم که به سادگی نمی تواند عواطف خود را بروز دهد و چرا وقت مان را بر روی کسی تلف کنیم که مدام مجبور باشیم به زور قلب او را باز کنیم و احساسات و عواطف شان را به زور از زیر زبانش بیرون بکشیم ؟ طبیعتاً غیر قابل دسترس بودن از لحاظ روحی ، درجات متفاوتی دارد . همگی ما دیوارهایی پیرامون خود بنا کرده ایم که قسمت هایی از وجودمان را که از نشان دادن شان به دیگران واهمه داریم ، می پوشانند و بخشی از مأموریت و هدف یک رابطه ی سالم نیز این است که بیاموزیم چگونه هرچه بیشتر از نظر روحی و احساسی باز و گشاده باشیم و بیشتر نیزاعتماد کنیم . اما واقعیتی که وجود دارد ، این است که برخی از مردم آمادگی این را ندارند با کسی ارتباط داشته باشند ؛ زیرا از لحاظ روحی بیش از حد وابسته اند . این دسته از مردم باید به طور جدی التیام یابند ؛ پیش از آنکه توانایی و قابلیت آن را داشته باشند که عشق بورزند و عشق نیز دریافت کنند .

در این فصل درباره ی علائم و صدمات و لطمات روحی زیاد صحبت کردیم و در اینجا از شما اجازه می خواهیم که با ارائه ی فهرستی از برخی نشانه های هشدار ، این بخش را به شکلی خلاصه تر جمع بندی کنم . لازم است این نشانه های هشدار را در شناسایی فردی که از لحاظ روحی غیر قابل دسترس است ، در نظر داشته باشید .

1 - نامزد / همسران نمی تواند احساسات و عواطف خود را نشان دهد .

«می دانم که یوهان قلبی حساس و عاطفی دارد ؛ اما برای او سخت است که احساسات خود را نشان دهد زیرا در گذشته به این دلیل بارها صدمه دیده است .» فایده ی رابطه با کسی که اصولاً نمی تواند احساسات خود را نشان دهد ، چیست ؟ چرا اصلاً آدم تنها نماند ؟ اصولاً طبق تعریف ، رابطه به معنای تأثیر و رفتار متقابلی است که میان دو انسان وجود دارد نه سعی و تلاش از جانب یک فرد به منظور کنش متقابل با دیگری و کم کاری و یا بی تفاوتی و عدم همکاری از جانب فرد دیگر . چنانچه نامزد / همسران نمی تواند احساسات اش را با شما در میان بگذارد ، رابطه تان سطحی و در نهایت مأیوس کننده خواهد بود و شما ناگزیر یک «کنسرو باز کن انسان» خواهید شد که همواره سعی در باز کردن احساسات نامزد / همسر خود دارید ! این کار وظیفه ی شما نیست بلکه وظیفه ی خود اوست . این حق مسلم شماست که از نامزد / همسر خود توقع داشته باشید بتواند احساسات و عواطف پایه ای و زیربنایی نظیر : خوشحالی ، غم ، یأس ، هیجان و عشق را بروز دهد . چنانچه او این قابلیت را نداشته باشد ، بنابراین آمادگی و صلاحیت در رابطه بودن با هیچ کسی را ندارد .

به یاد داشته باشید که : چیزی به نام فرد «غیر احساسی» وجود ندارد . همگی ما روزی «کودکانی احساسی» بودیم . آیا تا به حال کودکی را دیده اید که نتواند احساسات خود را بروز دهد ؟ این امکان وجود دارد که فردی در کودکی از لحاظ احساسی تخریب شده باشند و قابلیت حس کردن و بروز عواطف اش را از دست داده باشد ؛ اما فرد «غیر عاطفی» اصولاً وجود ندارد .

2 - نامزد / همسران نمی تواند و یا نمی خواهد درباره ی احساسات اش صحبت کند .

«میدانم لارنس مرادوست دارد . موضوع این است که او آدمی نیست که بتواند درباره ی احساسات و این جور حرف ها صحبت کند» . بار دیگر یادآور می شوم که منظور از یک رابطه ، فقط مجاورت با یک فرد نیست ، بلکه مصاحبت و برقراری ارتباط نیز هست و این به معنای در میان گذاشتن احساسات ، نظرات و نگرش های مختلف با نامزد / همسران می باشد و برای این مهم لازم است بتوانید با یکدیگر صحبت کنید . هیچ چیز برایم غم انگیزتر از این نیست که از کسی بشنوم : «شوهرم نمی تواند احساسات خود را بیان

کند «معمولاً دوست دارم در پاسخ به چنین افرادی بگویم: «پس چرا وانمود می کنی که «رابطه ای» درکار است. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما در یک خانه ی مشترک زندگی می کنید، اما هیچگونه ارتباطی با یکدیگر ندارید».

وقتی نامزد/همسرتان از احساسات اش با شما گفتگو نمی کند، به این معناست که هیچ رابطه ای بین شما وجود ندارد. تنها واقعیتی که وجود دارد، این است که شما فقط یک «قرار داد زندگی مشترک» دارید نه یک ارتباط.

همگی بارها شاهد بوده ایم که برای بسیاری از مردم احساسات، امری مشکل است. به خصوص اگر در کودکی به آنان آموزش داده شده باشد که احساسات را بروز ندهند. اما چنانچه نامزد/همسرتان از اینکه حتی بیاموزد چگونه احساسات خود را بیان کند، امتناع می ورزد و یا اصولاً بسته است، رابطه تان دردناک خواهد بود. تنها با گفتگو و ارتباط است که زن و شوهر می توانند رابطه ی خود را به راستی متحول کنند؛ تنها فقط اگر بخواهند بیاموزند که چگونه.

کتاب خواندن، کلاس رفتن، دوره دیدن و مشاوره ی ازدواج همه و همه روشهای مؤثری هستند جهت آموختن اینکه چگونه با یکدیگر گفت و گو کنیم نکته ای که در اینجا اهمیت دارد، این است که باید زن و شوهر هر دو بر روی این مشکل کار کنند.

3 - نامزد/همسرتان نمی تواند خود را رها کند و به راحتی اعتماد نماید.

«اندی می گوید هیچگاه نمی خواهد مرا از دست دهد؛ اما با اینکه مرا محرم احساسات خود بدانند نیز مشکل دارد».

همانگونه که قبلاً نیز گفتم، برخی از مردم آمادگی و قابلیت داشتن یک رابطه ی سالم را ندارند؛ زیرا احساسات و عواطف شان کرخت است. این دسته از افراد ممکن است حتی سعی کنند تا این حالت شان را کنار بگذارند، اما ندانند که چگونه ممکن است. این قبیل افراد پیش از آنکه بتوانند سیرهای روحی خود را رها کنند و شما را به درونشان راه دهند، لازم باشد عمیقاً التیام یابند. هنگامی که صحبت از برنامه ای پر دوام می شود، حس و نیت به تنهایی کاری از پیش نخواهد برد. بدین معنا که شما باید کسی را پیدا کنید که آمادگی و از همه مهمتر، «تمایل» همکاری جهت فرو ریختن دیوارها و حصارهای دفاعی خود را داشته باشد. درغیر این صورت، به یک مسابقه ی «طناب کشی روحی» کشیده خواهید شد که در آن همواره نامزد/همسرتان را هل می دهید تا بلکه کمی از کرخت بودنش بکاهد و او نیز شما را مدام پس می زند.

چنانچه هر یک از توضیحات فوق برایتان آشنا است، به ابتدای فصل پنجم مراجعه کنید و این مبحث را که «چرا ممکن است کسی را انتخاب کنید که به شما کمتر از آنچه به او عشق می ورزید، عشق بورزد» را دوباره بخوانید. باید الگوی احساسی خود را که موجب جذب شدن شما به کسی است که از لحاظ روحی «غیرقابل دسترس» است، درک کنید تا بتوانید از آن رهایی یابید.

ضعف مهلک (8) نامزد/همسرتان از رابطه (روابط) گذشته ی خود هنوز التیام نیافته است.

همگی ما از روابط گذشته ی خود کوله باری از احساسات حل و فصل نشده داریم که به همراه خود آن را به رابطه ی جدیدمان حمل می کنیم. اما گاهی اوقات این احساسات حل و فصل نشده، آنچنان توان فرسا و کوبنده اند که برای رابطه ی احساسی ما مهلک و خطرناک خواهند بود. اگر جذب کسی شدید که هنوز از رابطه یا روابط قبلی خود التیام نیافته است، مطمئن باشید که دچار یأس و دلشکستگی خواهید شد. درزیر برخی موارد خاص که لازم است مراقب شان باشید، آورده شده است:

1 - نامزد/همسرتان هنوز خشم و انزجار فوق العاده ای نسبت به همسر قبلی اش در دل دارد.

یکی از سؤالاتی که همواره به مجردها توصیه می کنم تا در اولین ملاقات با همسر آینده ی خود از او بپرسند، این است که: «نسبت به همسر (نامزد/همسر) قبلی خود چه احساسی دارید؟» چنانچه این ملاقات به یکباره به ایراد نطقی آتشین درباره ی اینکه نامزد/همسر قبلی او چه «فلان فلان شده ای» بوده است، تبدیل شود و یا از نامزد/همسر قبلی خود به عنوان زنی هرزه که به او خیانت کرده بوده یاد کند، پیش از آنکه ملاقات دوباره ای با او داشته باشم، خوب فکر خواهم کرد. همان طور که قبلاً دیدیم، خشم حل و فصل نشده و مقصر دانستن دیگران، دست آخر روی شما فراقن خواهد شد. این امکان وجود دارد که نامزد

همسرمان هنوز به میزان کافی از رابطه ی قبلی خود التیام نیافته باشد تا بتواند رابطه ی سالمی با شما داشته باشد. ممکن است او به وقت بیشتری نیاز داشته باشد تا بتواند حوادث و وقایع گذشته ی خود را ارزیابی کند و مسئولیت سهم خود را در وقوع اتفاقات گذشته بپذیرد.

هر چه خشم و عصبانیت بیشتری از گذشته در دل داشته باشید، به همان میزان قابلیت و توانایی شما در عشق ورزیدن در روابط فعلی تان کاهش خواهد یافت.

این ضعف برای همیشه مهلك نخواهد بود. گذشت زمان به موازات مشاوره و رونکاو می تواند این مشکل را ریشه کن کند. توجه: این امکان وجود دارد که در خلال یک ارتباط جدید نیز، روی این مشکل کار کنید. اما به مراتب مشکل تر خواهد بود و چنانچه التیام نامزد/همسران بیشتر از آنچه شما فکر می کردید طول بکشد، می تواند با ایجاد خشم و عصبانیت در شما نتیجه عکس داشته باشد.

2 - نامزد/همسران هنوز به جهت نامزد/همسر قبلی خود احساس گناه می کند و خود را مسئول می داند.

- آیا نامزد/همسران هنوز به نامزد یا همسر قبلی خود تلفن می کند و یا به تلفن او پاسخ می دهد و ادعا می کند که فقط به این دلیل بوده است که مدتی است نگران اوست؟

- آیا نامزد/همسران به طور مداوم از نامزد/همسر قبلی خود صحبت می کند اجازه می دهد که نگرانی اش برای او، خوشحالی و خوشبختی شما را در ارتباط جدیدتان تحت الشعاع قرار دهد؟

- آیا احساس می کنید که نامزد/همسران در رابطه با نامزد/همسر قبلی اش هنوز برای خود حدود و ثغور معقول و شایسته ای قرار نداده است و مرز بین رفتار «درست» را از رفتار «غلط» و «ناشایسته» در این رابطه هنوز به درستی نمی شناسد؟

- آیا احساس می کنید که نامزد/همسران رابطه با نامزد/همسر قبلی خود را همچنان پنهانی به پیش می راند و هرگز به وضوح و با قطعیت اعلام نمی کند که از آشتی و سازش با او قطع امید کرده است؟

- آیا نامزد/همسران سعی می کند که با دروغ گفتن درباره ی ارتباط اش با شما، نامزد/همسر قبلی خود را نرنجاند؟ آیا او نامزدی/ازدواج اش را با شما از همسر قبلی خود و بچه هایش مخفی نگه می دارد و با نگفتن حقیقت به او، مدام این دست و آن دست می کند؟

چنانچه به هر کدام از سؤالات فوق پاسخ مثبت دادید، پس درگیر رابطه با کسی هستید که هنوز گذشته ی خود را کاملاً رها نکرده است. این رفتار فقط هنگامی پذیرفتنی است که شما و نامزد/همسران مصادف با به هم خوردن رابطه ی قبلی او با یکدیگر آشنا شده باشید و یا اینکه چند هفته و یا چند ماهی بیش نگذشته باشد و نامزد/همسران هنوز مشغول تطبیق خود با این تغییر ناگهانی در زندگی اش باشد. حتی در این شرایط «غیرعادی» نیز این رفتار نباید حداکثر بیش از یک یا دو ماه ادامه پیدا کند. اما در صورتی که مدتی است نامزد/همسران به رابطه ی قبلی خود خاتمه داده است و هنوز یک یا تعداد بیشتری از نشانه های هشدار فوق را مشاهده می کنید، با مشکل مواجه خواهید شد.

چنانچه نامزد/همسران احساس گناه می کند و نسبت به نامزد/همسر قبلی خود احساس تأسف دارد، این احساس او حتماً با قابلیت و توانایی او در وا دادن و تسلیم شدن به رابطه ی جدیدش تداخل خواهد کرد. این حالت همچنین «مثلی» ایجاد خواهد کرد که شما تنها یک رأس آن خواهید بود. حتی اگر نامزد/همسران هیچگونه تماس مستقیمی نیز با نامزد/همسر قبلی خود نداشته باشد، همواره سه نفر در این رابطه وجود خواهند داشت نه دو نفر. چنانچه اگر با کسی آشنا شدید که این توصیف درباره ی او صدق می کند، تنها هنگامی با او درگیر شوید که به رابطه (روابط) قبلی خود پایان داده باشد.

در ضمن به او بگویید که هرگاه احساسات خود را در ارتباط با فرد قبلی زندگی خود حل و فصل کرد ، به شما فکر کند .در غیر این صورت با نامزد / همسر قبلی او در یک رقابت خواهید بود و این محال است که با یک خاطره رقابت کنید و برنده باشید .خصوصاً اگر این خاطره ، خاطره ای خوشایند ، همدلانه و همفکرانه بوده باشد .

3 - نامزد /همسران هنوز رنجش خاطر و آزار و اذیتی را که از رابطه ی قبلی خود دیده است ، فراموش نکرده است و یا از ضربه ی عاطفی که خورده است ، در شوک روحی به سر می برد .

- آیا نامزد /همسران ا لحاظ روحی و عاطفی شکننده به نظر می آید ؟

- آیا نامزد /همسران از اینکه به شما اعتماد کند ، می ترسد ؟

- آیا نامزد /همسران مکرراً از اینکه نامزد /همسر قبلی اش به طرزی وحشتناک او را رنجانده و قلبش را شکسته است گریه و زاری می کند ؟

- ایا این طور به نظر می آید که هرچه می کنید و یا هرچه می گوئید ، نمی توانید نامزد /همسران را خوشحال کنید ؟  
اگر موارد فوق برایتان آشنا است ، مراقب باشید .این امکان وجود دارد که قلب نامزد /همسران هنوز به میزان کافی التیام نیافته باشد تا بتواند شما را دوست بدارد .

هشدار به «ناجی»!وسوسه خواهد شد درگیر افرادی شوید که به تازگی از رابطه ی دردناک و خالی از مهر بیرون آمده اند و بخواهید نقش شفا دهنده ای را بازی کنید که قلب های شکسته را تعمیر می کند .باز گردید وآن بخش از فصل پنجم را که در آن درباره ی «مأموریت نجات» به عنوان یکی از دلایل نادرست درگیر شدن در یک رابطه صحبت کردیم ، دوباره بخوانید .اگر کسی تا بدین حد آسیب دیده است به او وقت بدهید تا خود را التیام دهد .چرا که اگر زود هنگام در چنین رابطه ای قدم بگذارید ، الگو و انگاره ای منفی را از همان ابتدا در رابطه ی خود کار گذاشته اید .

آنچه را که در فصل پنجم درباره ی درگیر شدن با کسانی که از لحاظ روحی و عاطفی در دسترس نیستند گفتیم ، به یاد داشته باشید :درگیر شدن با چنین افرادی می تواند راهی باشد برای «فرار از صمیمیت» و انتخاب کسی که نمی تواند شما را دوست داشته باشد ،روشی است برای محروم کردن خودتان از عشق .اگر این طور به نظر می آید که همیشه کسانی را پیدا می کنید که گذشته ی خود را پشت سر نگذاشته اند ،به مشاوره و روانکاو ی احتیاج دارید تا اینکه برای درک و رویارویی با ترس خود از تعهد کمک بگیرید .

ضعف مهلک (9)تخریب روحی از دوران کودکی (کودک آزرده )

همه ی ما احساسات حل و فصل نشده ای را از دوران کودکی به روابط حال خود می آوریم .می توان گفت گذشته مان ، ما را تا حد زیادی شکل داده است .اگر به دنبال کسی هستید که هیچگونه آسیب روحی از دوران کودکی خود ندیده باشد ، برایتان آرزوی موفقیت دارم !همگی ما چنین آسیب هایی دیده ایم .با این حال هنگامی که در جستجوی خود به دنبال همسر مطلوب ، وجود و یا عدم وجود ضعف های مهلک را در او بررسی می کنیم ، لازم است از خود سه سؤال بپرسیم :

1 - ضربه ای روحی وارد شده به همسر آینده ی من در کودکی، تا چه حد شدید بوده است ؟

2- آیا او به لطمات روحی وارد شده به خود و اینکه تا چه میزان توانایی او را در ایفای نقش مطلوب در رابطه اش با من از خود متأثر ساخته است نیز واقف است ؟

3 - آیا به طور فعال بر روی خود کار می کند تا این لطمات روحی را التیام دهد .(مطالعه ، روانکاو ی ، سمینار و ... )

پاسخ به سؤال های فوق می تواند این پرسش را که آیا گذشته ی نامزد / همسران می تواند برای رابطه ی شما مهلک باشد یا خیر ، پاسخ دهد . حقیقت این است ، پیدا کردن کسی که کودکی نسبتاً شاد و سالمی را پشت سر گذاشته باشد ، غیرممکن

نیست ؛ اما این امکان نیز وجود دارد که مثلاً مادرش او را بسیار لوس بار آورده باشد و چون خودش نیز این الگو بی خبراست ، بخواهد همیشه همه چیز مطابق میل او باشد ؛ طوری که به هیچ وجه توانایی و صلاحیت رابطه ای خوب و سالم را نداشته باشد . درمقابل ، این امکان نیز وجود دارد که شخصی در کودکی از لحاظ جنسی مورد مزاحمت قرار گرفته و بسیار نیز کتک خورده باشد ، اما خود از لطمه ی روحی که بر او وارد آمده است کاملاً مطلع باشد و در جهت التیام آن فعالانه نیز تلاش کند و بنابراین قابلیت و صلاحیت داشتن رابطه ای فوق العاده را کاملاً دارا باشد .

تمایل نامزد /همسران به رویارویی با برنامه ریزی احساسی خود و اقدام به التیام آن، به طرز فوق العاده ای آثار مخرب هرگونه ضعف مهلک را بر روی رابطه ی شما کاهش می دهد .

ضعف های مهلکی که در این فصل بررسی شدند ، همگی نشانه ها و علایم حوادث دردناک کودکی هستند . اما حائز کمال اهمیت است که علاوه بر آن ها ، سابقه ی برخی ضربه های عاطفی و لطمات روحی جدی تر را نیز از کودکی همسر آینده تان جویا شوید ؛ تا بتوانید او را بهتر درک کنید یا چنانچه این ضربات روحی بسیار شدید بوده اند و به حد کافی التیام نیافته اند ، بتوانید از درگیر شدن در رابطه ای بسیار دردناک و مأیوس کننده جلوگیری کنید . لطمات روحی از دوران کودکی را می توان به اقسام زیر تقسیم بندی کرد :

1 - آزار جنسی و ضربه ی عاطفی ناشی از آن

2 - آزار جسمانی و یا کلامی (گفتاری )

3 - ترک شدن به وسیله ی یک یا هر دوی والدین :طلاق ، مرگ ، فرزند خواندگی ، خودکشی ، دوری عاطفی

4 - اختلالات تغذیه ای

5 - اعتیاد یک یا هر دوی والدین به الکل ، مواد مخدر ، دارو و ...

6-تعصب مذهبی

از آنجا که موضوع مورد بحث ما در اینجا وقایعی هستند که در گذشته اتفاق افتاده اند ، بنابراین شناسایی لطمات روحی کودکی از شناسایی یک مشکل فعلی نظیر اعتیاد و یا انواع دیگر ضعف های مهلک که در این فصل آن ها را بررسی کردیم ، مشکل تر است . برای هریک از اقسام ضربات روحی فوق پرسش هایی را طراحی کرده و در ذیل گنجانده ام . کاملاً مهم است که پاسخ این پرسش ها را از طرف همسر آینده تان بدانید . از آنجا که در تشخیص اینکه آیا به او لطمات روحی شدیدی وارد آمده است یا خیر ، تعیین کننده هستند . پر واضح است که هرگز به شما توصیه نمی کنم که پاسخ به کلیه ی این پرسش ها را ظرف همان چند ماه اول از نامزدتان جویا شوید و هرگز نیز درست نیست او را تحت معاینه دقیق و تشخیص «روانکاو ی بالینی» قرار دهید . چرا که احتمالاً متخصص نیستند و صلاحیت علمی این کار را ندارند . اما بسیار اهمیت دارد که ظرف همان چند هفته ی اول پیش از آنکه با نامزد / همسران رابطه ی جنسی برقرار کنید ، تا حدی بدانید که با چه کسی سر و کار دارید .

مهم :به یاد داشته باشید که به این پرسش ها درباره ی خودتان نیز پاسخ دهید تا درباره ی شخصیت خود نیز شناخت و بینش بیشتری به دست آورید .

آزار جنسی و ضربه ی عاطفی ناشی از آن

1 - آیا نامزد /همسران به یاد می آورد که در کودکی مورد مزاحمت جنسی قرار گرفته باشد ؟ آیا مزاحمت توسط یکی از اعضای خانواده ، یک دوست و یا یک مقام مسئول نظیر کشیش ، معلم و یا یک غریبه بوده است ؟ آیا نامزد / همسران در پی آن هرگز تحت معالجه و یا درمان قرار گرفته است ؟ آیا نامزد /همسران موضوع را با خانواده ی خود در میان گذاشته است ؟ آیا با فرد خاصی برخورد مقتضی صورت گرفته است ؟

- 2 - آیا نامزد/همسران از دیگر اعضای خانواده ی خود که مورد مزاحمت جنسی بوده اند خبر داشته است ؟ آیا آنان تحت معالجه و درمان بوده اند ؟
- 3 - آیا نامزد/همسران هرگز در گذشته درحین استمناء یا مقاربت ، گیر افتاده است ؟ آیا به دلیل آن تنبیه نیز شده است ؟
- 4 - چه ارزش ها و باورهایی در رابطه با مسائل جنسی به او آموزش داده شده است ؟
- 5 - آیا نامزد/همسران از روابط نامشروع یکی از والدین خود خبر داشته است (روابط عشقی نامشروع ، چند همسری ، فاحشگی)؟
- 6 - آیا در گذشته هرگز به نامزد/همسران تجاوز شده است ؟ آیا او جهت التیام این ضربه ی عاطفی با مراکز «مبارزه با تجاوز» یا در گروه درمانی ها فعالیت داشته و یا مشاوره ی فردی دریافت داشته است ؟
- مشکلات احتمالی :
- اعتیاد جنسی یا ناتوانی جنسی :قربانیان آزار و اذیت جنسی غالباً یا نسبت به روابط جنسی یک اشتغال ذهنی بیش از حد پیدا می کنند که در این باره بعداً صحبت خواهیم کرد و یا به کلی از آن بیزار می گردند ؛ به طوری که تمایل جنسی خود را کاملاً از دست می دهند و دچار ناتوانی جنسی می گردند .طی سال ها ، تلفن های بی شماری از شوهرهای مأیوسی دریافت کرده ام که به تازگی متوجه شده بودند که همسرشان «سرد مزاج» است و در کودکی مورد مزاحمت و آزار جنسی قرار گرفته بوده است و هرگز نیز در این باره کمکی (مشاوره ،روانکاوی )دریافت نکرده است .بسیار مشکل است که بتوانید ازدواجی موفق داشته باشید و از روابط جنسی با همسران به طرز طبیعی لذت ببرید ، چنانچه در کودکی مورد مزاحمت جنسی قرار گرفته باشید و هرگز نیز به منظور رویارویی با احساس ضعف و خشمی که برایتان به ارمغان آورده است ، مشاوره و روانکاوی دریافت نکرده باشید .چرا که درمان در اینگونه موارد از ضروریات محسوب می شود .
- حتی چنانچه نامزد/همسران هرگز مورد مزاحمت جسمانی قرار نگرفته باشد ، اما در کودکی شاهد رفتارهای جنسی غیرطبیعی بوده و با آن ها بار آمده باشد ، احتمال اینکه مشکلات فوق پدید بیایند وجود خواهد داشت .
- ترس از صمیمت :این امکان وجود دارد که قربانیان آزار و اذیت جنسی ، با حد و مرزهای عاطفی و احساسی دچار مشکل شوند ؛ بدین معنا که از لحاظ احساسی یا زیاده از حد منفعل باشند و هیچگونه حد و مرزی در این باره نشناسند و یا اینکه در را به یکباره بر روی هرگونه احساسات و عواطف ببندند و با برافراشتن انواع موانع سخت ،هرگز به کسی اجازه ی ورود ندهند .بیشتر کسانی که مورد تعارض جنسی قرار گرفته اند ، اجازه نمی دهند از لحاظ عاطفی به آنان نزدیک شوید .
- این امکان وجود دارد که بزرگسالانی که در کودکی به هر دلیل به آنان این آموزش داده شده است که در رابطه با مسائل جنسی احساس شرمندگی و خجالت داشته باشند حال یا از طریق تعالیم مذهبی ، نظم و انضباط سفت و سخت «والدین» و یا دستگیر شدن در حین اجرای هرگونه عمل جنسی و تنبیه شدن برای آن ، همچنین از اینکه از لحاظ روحی و یا جنسی با کسی صمیمی بشوند ، مشکل پیدا کنند .
- مشکل اضافه وزن :اولین سؤالی که از مراجعانی که مشکل اضافه وزن دارند و برای مشاوره نزد من می آیند می کنم این است که آیا در کودکی مورد تعارض جنسی قرار گرفته اند یا خیر .بیش از دو سوم تمامی آن ها به این پرسش پاسخ مثبت می دهند .کسانی که در کودکی مورد تعارض و خشونت جنسی قرار گرفته اند، با ساختن یک پوشش دفاعی جسمانی به دور «کودک» آسیب دیده ی درون شان ، خود را ناخودآگاه از هرگونه درد احتمالی دور نگاه می دارند .
- انحراف و انحطاط جنسی:درباره ی این موضع در همین فصل بیشتر صحبت خواهیم کرد .اما چیزی که در اینجا یادآوری آن مهم است ، این است که بازماندگان آزار و اذیت جنسی در کودکی ، غالباً ممکن است در بزرگسالی به رویاپردازی درباره ی

مسائل جنسی ، پورنوگرافی و یا بی بند و باری جنسی رو بیاورند که این در واقع سردرگمی آنان را در قبال مسائل جنسی به طرزی آشکار نمایش می دهد .

آزار و بدرفتاری جسمانی یا کلامی (گفتاری )

1 - آیا نامزد /همسران و یا یکی از اعضای خانواده ی او هرگز در کودکی کتک خورده است ؟ دفعات و شدت این آزار جسمانی تا چه حد بوده است ؟

2 - آیا نامزد /همسران را به روش های فیزیکی دیگر ترسانده اند (زندانی شدن در زیرزمین ، گرسنگی کشیدن به مدت یک روز تمام ، قرار دادن دست ها در آب داغ و ... )؟

3 - آیا نامزد /همسران در خانه ای بزرگ شده است که دائماً در آن اشکال گوناگونی از خشم نظیر جنگ و دعواهای مداوم ، داد و فریاد ، ناسزا گفتن و دیگران را به اسم های ناخوشایند صدا زدن و ... به نوعی رواج داشته است ؟

4 - آیا نامزد /همسران از یکی از والدین خود می ترسیده و یا از او متنفر بوده است ؟

5 - آیا نامزد /همسران هرگز در کودکی مورد بددهنی و آزار کلامی قرار گرفته است (به او گفته می شد که «خوب» نیست ، بر سر او داد می زده اند ، مدام از او انتقاد می کرده اند ، تحقیرش می کرده اند و یا اینکه به راحتی کاری می کرده اند تا احساس کند هیچ یک از کارهایی که می کند به اندازه ی کافی خوب نیست )؟

6 - آیا کودکی نامزد /همسران مملو از قوانین رفتاری غیر عادی و غیر منطقی بی شمار ، اعم از اظهار شده یا نشده ، بوده است ؟ آیا چنانچه نامزد /همسران هر یک از آن قوانین را زیر پا می گذاشته ، شدیداً از او انتقاد می شده است ، طردش می کرده اند و یا او را مورد تنبیه قرار می داده اند ؟

7 - آیا نامزد /همسران هرگز شاهد بدرفتاری کلامی یکی از والدین خود با دیگری بوده است ؟

8 - آیا نامزد /همسران هرگز هیچ یک از کسانی را که در بزرگسالی با آن ها رابطه داشته است ، کتک زده است ؟  
مشکلات احتمالی :

- تخلیه خشونت و نفرت سرکوب شده :کودکانی که با آزار و اذیت جسمانی و کلامی بزرگ می شوند، معمولاً خشم و غضب فوق العاده ای در درون خود دارند .بدون دریافت کمک حرفه ای (مشاوره ، روانکاو) این خشم سرکوب شده را به صورت تندخوگری و پرخاشگری نشان خواهد داد ؛ درست مانند والدین خود و در این فرایند به شما نیز آزار خواهد رساند .این برون ریزی و تخلیه ی خشم ، می تواند به یکی از اشکال :فوق العاده انتقادگر بودن ، سختگیری ، بد عنق بودن ، دمدمی مزاج بودن و آزار شما یا بچه هایتان به طرزی عملی نشان داده شود .

- اعتیاد (سود مصرف مواد) :چنانچه دو نفر که مورد آزار و اذیت جسمانی قرار گرفته اند ، بخواهند خشمی را که در درون خود دارند سرکوب کنند ، این امکان وجود دارد که مستعد نوعی اعتیاد شوند ؛ تا به آن ها در کرخ کردن احساسات سرکوب شده شان کمک کند ؛ به طوری که احساسات منفی خود را دیگر حس نکنند .

- رفتار کنترل گرایانه :چنانچه شخصی در کودکی کنترل می شده است ، این امکان وجود دارد که در روابط دوران بزرگسالی خود ، بخواهد دیگران را کنترل کند .

- عدم توانایی در رویارویی با مسائل و حل مشکلات :کودکان خانواده هایی که در آن خشم و اغتشاش زیادی وجود داشته است ، در بزرگسالی نسبت به هر گونه درگیری و برخورد احتمالی شدیداً بیزار خواهند شد .چنین کودکانی در روابط بزرگسالی خود از هرگونه مذاکره برای حل مشکلات متنفر خواهند بود و سعی دارند به هرقیمت از درگیری و برخورد بر حذر باشند و از اینکه به شما بگویند از چیزی ناراحت هستید خودداری خواهند کرد .

- اعتیاد به ماجراجویی: چنانچه کودکی در خانواده ای بزرگ شده باشد که در آن مدام به نوعی ماجراجویی وجود داشته باشد ، در بزرگسالی «عشق» و «ماجرایویی» در ذهن او تداعی معنای خواهد داشت. چنانچه نامزد /همسران در محیطی گیج کننده و غیرقابل پیش بینی شده باشد ، این امکان وجود دارد که ناخودآگاه در زندگی خود «ماجرا» بیافریند ؛ چرا که این همان احساس آشنایی است که قاعدتاً ، باید خانه برایش تولید کند !

ترک شدن به وسیله ی یک یا هر دوی والدین :طلاق ، مرگ ، فرزند خواندگی ، خودکشی ، دوری عاطفی

1 - آیا والدین نامزد /همسر شما از هم جدا شده بودند ؟ آیا نامزد / همسران پس از طلاق با هر دوی آن ها تماس داشته است ؟ آیا طلاق آن ها توافقی و دوستانه و یا طلاق بد و زشت بوده است ؟

2 - آیا والدین نامزد /همسران بر سر «حضانت» (سرپرستی ) بچه ها دعوی قانونی داشته اند ؟

3 - آیا والدین نامزد /همسران در پی طلاق ، با یکدیگر بد دهنی می کرده اند یا از نامزد /همسران به عنوان یک میانجی و وسیله ای برای بازی دادن یا فریب دادن یکدیگر استفاده می کرده اند ؟

4 - آیا والدین نامزد /همسران در پی جدایی از یکدیگر ، ازدواج مجدد کرده اند ؟ چنان چه چنین بوده است ، روابط نامزد /همسران با نامادری / ناپدری خود چگونه بوده است ؟

5 - آیا نامزد /همسران یک یا هر دوی والدین خود را در کودکی از دست داده است ؟ علل آن چه بوده اند (بیماری ، مرگ ناگهانی ، خودکشی و ... )؟

6 - آیا نامزد /همسران را کسی به فرزند خواندگی گرفته است ؟ آیا نامزد /همسران از والدین اصلی خود خبر دارد ؟

7 - آیا والدین نامزد /همسران از نظر عاطفی سرد بوده و خود را از او دور می گرفته اند ؟ آیا نامزد /همسران به سختی به یاد می آورد که در کودکی به او گفته باشند «دوستت دارم» ؟ آیا والدین نامزد /همسران به سختی عشق و محبت شان را ابراز کرده اند ؟

مشکلات احتمالی

- ترس از تعهد :چنانچه نامزد /همسران در کودکی به عللی چون طلاق ، مرگ یک یا هر دوی والدین و یا بی محبتی و کمبود عشق ، احساس ترک شدگی می کرده است ،این امکان وجود دارد که به راحتی نتواند به کسی از نظر عاطفی تعهد بدهد .«تعهد ندادن» روشی است ناخودآگاه به منظور پیشگیری از هرگونه احتمال ترک شدن مجدد .(برای اطلاعات بیشتر درباره ی «تعهد» رجوع کنید به فصل یازدهم).

- تعهد بی موقع و زود هنگام :درباره ی این موضوع قبلاً در فصل چهارم این کتاب صحبت کردیم .بیشتر کسانی که در کودکی از داشتن خانواده ای طبیعی محروم شده اند ، ممکن است عجلانه خود را در روابط درگیر کنند و زود هنگام تعهد بدهند ؛ به این امید که آنچه هرگز نداشتند ، به دست آورند . چنین افرادی بیشتر عاشق «تصور» متعهد بودن هستند تا اینکه اساساً آمادگی قول دادن و پایبند ماندن را داشته باشند .

- ناامنی ، احساس مالکیت ، حسادت و بی اعتمادی :هرچه نامزد / همسران در کودکی احساس ترک شدگی و طرد شدگی بیشتری کرده باشد به همان میزان نیز احتمال اینکه مشکل ناامنی ، احساس مالکیت ، حسادت و بی اعتمادی داشته باشد ، بیشتر خواهد بود .ممکن است به راحتی نتواند خود را متقاعد سازد و باور کند که شما او را دوست دارید و هرگز به هیچ وجه او را فریب نخواهید داد و به او خیانت نخواهید کرد .

- فقدان هرگونه تصویر ذهنی از یک رابطه ی سالم :چنانچه کودکی در خانواده ای بزرگ شود که در آن ازدواج پدر و مادرش سالم و پا برجا نمانده و دستخوش اغتشاش شده باشد ، تصویر ذهنی سالم یا به عبارتی الگوی صحیحی از یک ازدواج و رابطه پردوام و همیشگی نخواهد داشت .این امکان نیز وجود دارد که چنین کودکی بعدها در رابطه با عشق دچار مشکل شود ، چرا که هرگز شاهد آن نبوده است که پدر و مادرش به او و یکدیگر عشق و محبتی ابراز کرده باشند .



- 1 - آیا نامزد /همسران در کودکی مشکل اضافه وزن داشته است ؟ آیا زیاده از حد لاغر یا بسیار چاق بوده است ؟ آیا به این دلیل که اضافه وزن داشته و به اصطلاح «چاق» بوده است مسخره و یا اذیت اش می کرده اند ؟ آیا از غذا دادن به عنوان یک پاداش و از غذا ندادن به عنوان وسیله ای برای تنبیه او استفاده می شده است ؟
  - 2 - آیا نامزد /همسران هرگز اختلالات تغذیه ای نظیر : «آنورکسیا» - Anorexia : یک بیماری مهلک که در آن فرد بیمار (به خصوص دختران و زنان جوان) هر گونه تمایل نسبت به غذا و «بلع» را از دست می دهد . و «بولیمیا» Bulimia : یک بیماری که در آن فرد اشتها یی فوق العاده و غیر قابل کنترل دارد داشته است ؟ آیا جهت معالجه به متخصص مراجعه کرده است ؟
  - 3 - آیا نامزد /همسران از غذا به عنوان وسیله ای برای سرپوش گذاشتن و سرکوب کردن احساسات خود استفاده می کند ؟ آیا نامزد /همسران اعتیادات غذایی خاص نظیر علاقه ی وافر نسبت به مواد غذایی شیرین و یا بیش از حد شور (غذاهای پرنمک) دارد که نمی تواند آن ها را کنترل کند؟
- مشکلات احتمالی :

- خشم سرکوب شده :اختلالات تغذیه ای بیشتر خشم و انزجاری را که فرد به دلیل احساس عدم امنیت یا ناامنی ، از ابراز آن ناتوان است ، می پوشاند . چنین شخصی بی شباهت به یک بمب ساعتی ایست که منتظر انفجار است .

- اعتماد به نفس پایین :افرادی که مشکل غذایی دارند ، به دلیل وقایع و حوادث دوران کودکی خود اغلب از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند . شایان توجه است که مشکلات غذایی از آنجا که یک «چرخه ی معیوب» را سبب می شوند ، می توانند اعتماد به نفس ضعیف شخص را از آنچه هست ، به مراتب پایین تر بیاورند .

- کنترل دیگران (رفتار کنترل گرانه ) :این احتمال وجود دارد که نامزد /همسران «معتاد به کنترل دیگران» باشد . چرا که « خوردن» چندان هم با «کنترل» و «قدرت» بی ارتباط نیست و به طوری که قبلاً نیز دیدیم ، بالاخص افرادی که از «آنورکسیا» و «بولیمیا» در رنج هستند ، به طرزی اعتیادگونه شدیداً «کنترل گر» هستند .

- سوء استفاده ی جنسی پنهان از دوران کودکی :همانگونه که قبلاً نیز ذکر کردم ، این امکان وجود دارد که مشکلات تغذیه ای به این دلیل حادث شده باشند تا این واقعیت را لاپوشانی کنند که در کودکی از شخص سوء استفاده ی جنسی می شده است .

اعتیاد یک یا هر دوی والدین به الکل ، مواد مخدر ، دارو و ...

- 1 - آیا یک یا هر دوی والدین نامزد /همسران زیاده از حد مشروب می خورده و یا مواد مخدر مصرف می کرده اند ؟ آیا نامزد /همسران در کودکی ، والدین خود را در حال «مستی» و یا «نئشگی» دیده است ؟ آیا آن ها پس از مصرف یا در حالی که هنوز تحت تأثیر آن مواد بوده اند ، با نامزد /همسران بد رفتاری و یا بددهنی نیز می کرده اند ؟ آیا هرگز اتفاق افتاده بود که آن ها مشروب خواری و یا مصرف مواد مخدر را ترک کنند و عاری از اعتیاد باشند ؟
- 2 - آیا اعتیاد والدین نامزد /همسران برایشان مشکلات اقتصادی ، خانوادگی و یا قانونی (تعریزی) در پی داشته است ؟
- 3 - آیا در قبال مسئله ی اعتیاد والدین خود در «انکار» به سر می برد ؟ آیا در کودکی نسبت به آن در «انکار» بوده است ؟
- 4 - آیا نامزد /همسران احساس می کرده است که وظیفه دارد و مسئول است که از والدین و یا خانواده اش به دلیل مسئله ی اعتیاد آن ها مواظبت کند ؟
- 5 - آیا نامزد /همسران به واسطه ی عدم حضور والدین خود (خوابیدن ، سر درد و گیجی ناگهانی ناشی از مشروب خواری ، فراموش کاری و ... ) که این نیز خود به دلیل اعتیادشان بوده ، احساس محرومیت می کرده است ؟

- وابستگی و اتکای بیش از حد به دیگران: بزرگترین مشکل و اختلالی که فرزندان والدین معتاد خواهند داشت این است که بیش از حد به دیگران متکی خواهند بود. کتاب ها و مقالات بی شماری درباره ی این محبت نگاشته شده است. اما فردی را که بیش از حد به دیگران وابسته است به زبان ساده می توان چنین توصیف کرد: فرد «متکی و وابسته به دیگران» فردی است که به واسطه ی وقایع و حوادث تلخ و اسفباری که در کودکی او اتفاق افتاده اند، آموخته است تا واقعیت وجودی دیگران را از واقعیت وجودی یا به عبارتی موجودیت خویش مهم تر، برتر و ارجح تر بداند. این امکان که نامزد / همسران مشکل وابستگی و اتکاء بیش از حد به دیگران داشته باشد وجود دارد، چنانچه:

- 1 - به راحتی نمی تواند حد و مرز و حدود شما و یا دیگران را مشخص کند (به راحتی نمی تواند «نه» بگوید و ...)
  - 2 - به راحتی نمی تواند خواسته های خود را بفهمد و آن ها را مطالبه کنند و بیشتر در صدد برآورده کردن نیازها و احتیاجات شماست تا نیازها و احتیاجات خودش.
  - 3 - به احساسات، غرایز، دریافت ها و ادراک های خود اعتماد چندانی ندارد و غالباً به نفع دیگران از موضع خود عقب نشینی می کند و به راحتی تسلیم می شود.
  - 4 - چشم دوخته است تا دیگران احساس «غیرخوب» را در او از بین ببرند و به او احساس «خوب» بدهند و در این زمینه کاملاً به دیگران وابسته است و نمی داند چگونه احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد.
- گرایش به اعتیاد: فرزندان معتاد از آنجا که همواره شاهد آن بوده اند که چگونه پدر و مادرشان، خود و احساسات خود را با توسل به مواد مخدر، الکل، غذا و ... بی حس و کرخت کرده اند، لذا چگونگی «کنار نیامدن» و «پذیرفتن» احساسات منفی خود را به خوبی آموخته اند. ممکن است نامزد / همسران مستعد این باشد که به راحتی معتاد شود تا خود را در مواجهه با احساسات و عواطف ناخوشایند بی حس و کرخت کند.
- مشکل در بیان افکار و احساسات و گفتگو درباره ی آن ها با دیگران: از آنجا که فرزندان معتاد، هیچ گاه این اجازه را نداشته اند تا افکار و احساسات خود را بیان کنند و درباره ی آن ها در خانه با دیگران گفتگو کنند، در بزرگسالی با بیان افکار و احساسات خود و گفتگو درباره ی مشکلات، مسئله خواهند داشت.
- بی اعتمادی به دیگران: چنانچه یک یا هر دوی والدین نامزد / همسران معتاد بودند، پس به احتمال قوی نامزد / همسران محیط ثابت و امنی برای رشد خود نداشته است. بنابراین این امکان وجود دارد که به راحتی بتواند به شما و عشق تان اعتماد کند و شما را از نظر عاطفی به درون خود راه بدهد.

تعصب مذهبی:

- 1 - آیا نامزد / همسران در خانواده ای بزرگ شده است که مملو از ارزش ها و باورهای مذهبی سفت و سخت و متعصبانه بوده و در ضمن هیچگونه فضایی جهت زیر سؤال بردن آن تعصب ها و ارزش های افراطی وجود نداشته است؟
- 2 - آیا در کودکی به نامزد / همسران گفته شده بود که او «شوم»، «بد» و «گناهکار» است و چنانچه مطیع نباشد و از احکام و فرمان ها پیروی نکند، به «جهنم» خواهد رفت؟ آیا نامزد / همسران را در کودکی از خدا ترسانده اند؟
- 3 - آیا والدین نامزد / همسران ادعا می کرده اند که انسان هایی نیک و خدانشناس هستند، اما با وجود این از نظر احساسی سرد، بی عاطفه و بی محبت بوده و با دیگران بدرفتاری و بددهنی می کرده اند؟
- 4 - آیا به نامزد / همسران چنین آموزش داده بودند که روابط جنسی «کثیف» و آلوده به گناه است؟
- 5 - آیا بیان هرگونه افکار و احساسات «غیر پرهیزکارانه» نظیر خشم، رنجش و یأس در خانواده نامزد / همسران ممنوع بوده است؟

- ناتوانی جنسی و اشتغال ذهنی مدام به روابط جنسی: چنانچه کودک در اول زندگی چنین نتیجه گیری کند که روابط جنسی شوم، بد، کثیف و آلوده به گناه است، در بزرگسالی یا به دنبال روابط جنسی بد و کثیف خواهد بود و یا به طور کلی نسبت به هرگونه تماس جنسی شدیداً بیزار خواهد بود.

- عدم توانایی بیان احساسات و عواطف: چنانچه نامزد/همسران در کودکی هرگز مجاز نبوده است هیچگونه احساسات «غیر پرهیزکارانه ای» را تجربه کند و یا احساساتی از این نوع را بروز دهد، در بزرگسالی اساساً از تشخیص و درک زیباترین و والاترین احساسات انسانی عاجز خواهد ماند، چه برسد که بتواند آن ها را به زبان براند.

- اعتماد به نفس پایین: به کودک گفته شود «خدا او را دوست ندارد» و «او بچه ی بدی است»، در بزرگسالی نخواهد توانست به راحتی خود را همان طوری که هست، بپذیرد و دوست داشته باشد.

چه چیزی طبیعی است و چه چیزی طبیعی نیست؟

امیدوارم چیزهای زیادی از این لیست ها آموخته باشید. مقصود و هدفم از در میان گذاشتن این الگوها با شما این نیست که شما را آنچنان بترسانم که هرگز جرأت نکنید با کسی که حتی یک نقطه ضعف دارد، رابطه ای داشته باشید. همگی ما کوله باری از احساسات و عواطف حل و فصل نشده ای را با خود همراه داریم. تنها هدف و منظورم این است که شما را از این حقیقت آگاه کنم که دانستن سوابق روحی و عاطفی نامزد/همسران و داشتن اطلاعاتی درباره ی سوابق روحی و عاطفی خودتان نیز تا چه حد اهمیت دارد. به طوری که بدانید چه چیزهایی در رابطه تان پیش رو دارید و اینکه بتوانید توقعات واقع بینانه تری از روابط خود داشته باشید.

پس اگر با کسی آشنا شدید که پدر و مادرش از هم جدا شده بودند، درست نیست به او بگویید: «متأسفم، شما واجد ضعفی مهلک هستید، بنابراین نمی توانم با شما صحبت کنم» با این همه، از الزامات است که زندگی نامزد/همسران را با او بررسی کنید و چنانچه پس از یک یا دو ماه متوجه شدید که مثلاً نامزد/همسران نمی تواند به راحتی احساسات خود را بیان کند و یا از اینکه به شما تعهد بدهد، مشکل دارد، باید پیش از آنکه به طرز عمیق تری درگیر شوید، دو چندان محتاط باشید. سه سؤالی را که قبلاً درباره ی آن صحبت کردیم، هنوز به یاد دارید؟

1 - ضربه ی روحی وارد شده به همسر آینده ام در کودکی، تا چه حد شدید بوده است؟

2 - آیا او به لطامات روحی وارد شده به خود و اینکه تا چه میزان توانایی او را در ایفای نقش مطلوب در رابطه اش با من از خود متأثر ساخته است نیز واقف است؟

3 - آیا نامزد/همسرم به طور فعال بر روی خود، کار میکند تا این لطامات روحی را التیام دهد (مطالعه، روانکاو، سمینار و...)? جان کلام اینکه چیزی به نام «فرد طبیعی» و یا «مشکلات طبیعی» وجود خارجی ندارند. هیچ یک از ما «طبیعی» نیستیم. همگی ما «منحصر به فرد» هستیم و درک یگانه بودن و منحصر به فرد بودن ما در تاریخچه و شرح حال آن، کلید رهایی و آزادی روحی و عاطفی ماست. از بزرگترین دردهای ما انسان ها است که می توان بزرگترین و آموزنده ترین درسها را آموخت و با مقداری کار سخت، شما و همسران خواهید توانست کوله بار احساسات حل و فصل نشده ی خود را به درس های سازنده ای بدل کنید که شما را در خلق بنیان و اساس رابطه ای سرشار از مهر و التیام گر یاری دهد.

هنگامی که نوشتن این فصل را که به ضعف های مهلک می پردازد، به پایان رساندم، آن را به یکی از دوستانم که ازدواج نکرده است، دادم. او از مدت ها پیش خواهش کرده بود در اولین فرصتی که بتوانم، این اطلاعات را به او نشان بدهم. روز بعد پیغامی از او داشتم. گفته بود که می خواسته است هرچه زودتر با من صحبت کند. هنگامی که به او تلفن کردم، چنین گفت:

«باربارا، تمام شب بیدار ماندم و این فصل از کتابت را خواندم. چیزهایی آموختم که ای کاش سال ها پیش می دانستم. اما یک چیز مرا نگران می کند. هفته ی پیش مردی را ملاقات کردم که می خواهد با من ازدواج کند. اما او قبلاً ازدواج خیلی بدی داشته

است و به من گفت که دارد بر روی این مسئله کار می کند تا بیاموزد احساسات خود را بیان کند آیا این به آن معناست که او واجد شرایط نیست و اینکه دیگر نمی توانم او را ببینم ؟ »

به او اطمینان خاطر دارم که «نه» و اینکه می تواند باز او را ببیند . خیالش راحت شد . اما پس از شنیدن صحبت های او متوجه شدم که باید به پایان این فصل چیزی اضافه کنم . در اینجا از شما اجازه می خواهم تا آنچه را که در ابتدای این بحث درباره ی ضعف های مهلک با شما در میان گذاشتم مجدداً تکرار کنم :

نکته ی مهم : اگر یکی از ویژگی ها و یا خصلت ها را در نامزد / همسر خود یافتید ، لزوماً به این معنا نیست که او ظرفیت و قابلیت رابطه با شما را ندارد . بلکه یقیناً به این معنا است که آن نقطه ضعف های شخصیتی ، مشکلاتی را در رابطه ی شما ایجاد خواهند کرد که می تواند بقا و دوام آن را تهدید کند .

انسان ها این قابلیت و توانایی را دارند که تحولات شخصیتی عظیم و شگرفی را در خود سبب شوند و ضعف های ما تنها هنگامی مهلک هستند که از رو به رو شدن با آن ها سرباز زنیم و از چالش مهیجی که فرآیند التیام در اختیارمان قرار می دهد ، رویگردان باشیم .

### فصل هفتم : بمب ساعتی تفاهم

دود و دمان ، همسنگ در جلال ،  
دروونای زیبا ، که در آن می گستریم صحنه ی خود را ،  
کین خواهی قدیم را با ستیز تازه کشانند ،  
جایی که خون عالم ، دبستان عالم را آلوده می کند .  
تقدیر این چنین رقم خورده است ، تا از میان کینه توزان ،  
دو دل داده با ستارگان قران ، دیده بر حیات گشایند .  
و رخداد شوم و رقت بار

همراه مرگشان ، نزاع نیاکان را به خاک سپارد . برگرفته از درآمد کتاب رومئو و ژولیت ، اثر ویلیام شکسپیر ترجمه ی فؤاد نظیری در اواخر دهه ی شصت «فرانچسکو زفرلی» ، فیلم ساز مشهور ایتالیایی در فیلم زیبای «رومئو و ژولیت» به پرآوازه ترین و در عین حال نگون بخت ترین عشاق تاریخ ادبیات جهان روح دمید و آن ها را به زیبایی به تصویر کشید . مطمئنم از اینکه بفهمید این فیلم را دست کم ده بار تماشا کرده ام و هر بار به همان میزان بار قبل به جهت ماجرای عاشقانه ی غم انگیز و مصیبت بار این زوج بی گناه گریسته ام ، تعجب نخواهید کرد . همچون میلیون ها تن دیگر در سر تا سر دنیا تحت تأثیر همان عشق ، شرم و بدفرجامی قرار گرفتم که ویلیام شکسپیر حدود چهارصد سال پیش به طرزی تکان دهنده به تصویر کشیده است .

خواندن و تماشای یک داستان عاشقانه ی غم انگیز و مصیبت بار ممکن است به عنوان یک اثر هنری سرگرمی فوق العاده و جالبی باشد ؛ اما هنگامی که به واقعیتی در زندگی شما بدل می شود ، مطمئناً برای تان درد و رنج به همراه خواهد آورد . به طرز غم انگیزتری ، بسیاری از مردم سر از روابطی در می آورند که از همان ابتدا به دلیل وجود عواملی که در اینجا آن ها را «بمب های ساعتی تفاهم» می نامم ، محکوم به شکست هستند .

بر خلاف ضعف های مهلک و برنامه ریزی احساسی که برخاسته از دنیای درونی شما می باشند ، «بمب های ساعتی تفاهم» ، ارتباط چندانی با موانع و مشکلات درونی شما ندارند ؛ بلکه موانع و مشکلاتی بیرونی هستند که داشتن رابطه ای پردوام با یک شخص را دشوار می سازند .

به همین دلیل تغییر بمب های ساعتی تفاهم، ممکن است مشکل باشد در حالی که می توان بر روی ضعف های مهلک و برنامه ریزی احساسی کار کرد و آن ها را تغییر داد. برای نمونه، چنانچه با کسی آشنا شدید که نمی تواند به راحتی احساسات خود را بیان کند، در رابطه تان با مشکلاتی رو به رو خواهید شد. گر چه نامزد/همسر تان نزد مشاور و روانکاو برود و بیاموزد که چگونه افکار و احساسات خود را بیان و در موردشان با شما صحبت کند، می توان آن مشکلات را برطرف نمود. درمقابل، چنانچه به کسی علاقه مند شدید که یک کاتولیک سفت و سخت بوده، ولی شما یهودی هستید مشکلات تان جدی تر خواهند بود. شما قادر خواهید بود تا شرایط را بهبود ببخشید، چرا که این موضوع تنها یک عادت بد و یا یک الگوی روحی ناسالم نیست که بتوان آن را تغییر داد. ممکن است ترجیح دهید سازش کنید و یا تلاش کنید خود را با شرایط وفق دهید اما شرایط همواره بدون تغییر باقی خواهند ماند.

«افسانه های عشقی» را که در فصل پنجم این کتاب، درباره شان صحبت کردیم که موجب پایین آمدن ضریب هوشی عشقی ما می شود به یاد دارید؟ یکی از آن افسانه ها چنین می گفت: «عشق حقیقی بر همه چیز فائق می آید» درحالی که واقعیت این است که: «عشق به تنهایی برای موفقیت یک ازدواج کافی نیست».

هیچ حقیقت غم انگیزتر از این نیست که یک زوج که یکدیگر را صادقانه دوست دارند، به یک بمب ساعتی تفاهم برخورد کنند. به رغم احساسات قوی و بی شائبه شان، غالباً شرایط از کنترل آن ها خارج است و همچون «رومئو» و «ژولیت» از آن ها عاشق هایی نگون بخت خواهد ساخت. چرا که عشق آن ها به تنهایی نخواهد توانست موانعی را که بر سر راه آن ها وجود دارد، از میان بردارد و رابطه ای پردوام و همیشگی را برای آن ها رقم زند.

در زیر هفت «بمب ساعتی تفاهم» که موجب تخریب روابط می شوند، آورده شده است:

- 1 - تفاوت سنی فاحش
- 2 - تفاوت دینی (مذهبی)
- 3 - تفاوت های اجتماعی، قومی (نژادی)، تحصیلی
- 4 - خویشاوندان سببی زهرآگین
- 5 - همسر قبلی زهرآگین
- 6 - ناپسری/نادختری زهرآگین
- 7 - روابط «راه دور»

این موانع را از آن رو «بمب ساعتی» نامیده ام که مشکلات ناشی از آن ها معمولاً با گذشت زمان شکل می گیرند و به ظهور می رسند و هرگز در ابتدای ازدواج بروز نمی کنند. هنگامی که مصادف با آشنایی تان با کسی، تیک تاک بمب ساعتی ازدواج تان شروع می شود، آنچنان سرگرم «عشق» هستید که دیگر از توجه به چیزی که به طور حتم برای تان مسئله ساز خواهد شد، باز می مانید. «این موضوع مرا ناراحت نمی کند»، «هروقت مشکلی پیش آمد، به نوعی آن را حل می کنیم»، «یکدیگر را چنان دوست داریم که این موضوع دیگر اهمیتی نخواهد داشت». اینها جملاتی هستند که شما به منظور سر باز زدن از رویارویی با چیزی که احتمال می دهید بعداً به مشکلی «لاینحل» بدل شود، به خود می گوئید. اما یک روز واقعیت هایی که مدت ها آن ها را نادیده می انگاشتید، در برابر دیدگان تان «منفجر» می شوند و شما را ناگزیر می سازند تا به آن ها رسیدگی کنید.

امیدوارم که با مطالعه ی این فصل که درباره ی «بمب های ساعتی تفاهم» است، بیاموزید که در روابط حال و آینده ی خود مراقب باشید و بتوانید عوامل مؤثر در شکست روابط گذشته تان را با وضوح بیشتری درک کنید.

نکته ی مهم: آنچه را که در سرتاسر این بخش کتاب، بر آن تأکید ورزیده ام، همواره به یاد داشته باشید: چنانچه متوجه شدید که در ازدواج تان با مشکلی بالقوه رو به رو هستید، صرف نظر از اینکه آن مشکل یک ضعف مهلک باشد و یا یک بمب ساعتی

تفاهم ، لزوماً به این معنا نیست که رابطه تان محکوم به شکست است ، بلکه به این معنا است که باید به آن توجه و با آن برخورد مقتضی کنید ؛ به جای آنکه آن را نایده بگیرید و امیدوار باشید که مشکل تان خود به خود برطرف شود .

بمب ساعتی تفاهم (1)

تفاوت سنی فاحش

اریک ، پنجاه و هشت ساله و همسرش ژانل ، سی و دو ساله ، مدت نه ماه است که همان دعوای همیشگی را دارند . اریک می خواهد آخر هفته ها را در خانه استراحت کند . اما ژانل ترجیح می دهد به میهمانی یک دوست برود و خوش بگذراند . ژانل با لحنی اتهام آمیز به اریک می گوید : « قبلاً از اینکه بیرون برویم خوش می آمد ، اما همین که ازدواج کردیم ، هروقت که دوست دارم بیرون برویم ، همه اش عذر و بهانه می آوری یا خیلی خسته ای و یا اینکه دوست داری فقط در خانه باشی » .

اریک با لحن بدی جواب می دهد که : « قبلاً درباره ی این موضوع صحبت کردیم . «خوش بودن» و «خوش گذراندن» برای من به این معنا نیست که دورو بر یک عده آدم باشیم که توی اتاق صدای نوار را آنقدر بلند کرده اند که صدای فکر کردن خود را هم نشنوم . آخر مگر چه ایرادی دارد که بخواهم با زخم در خانه تنها باشم ؟ »

ژانل با گله و شکایت می گوید : « ایراد آن این است که خیلی کسل کننده است . پس از یک هفته تمام کارکردن ، دوست دارم که آخر هفته کمی خوش بگذرانم »

« خوب من هم بعد از یک هفته ی تمام کار ، به کمی سکوت و آرامش احتیاج دارم و از اینکه دیگر زیاد برای تو مهیج نیستم ، متأسفم . شاید هم اصلاً کمی برای توپ پیر شده باشم » .

« آه ، خواهش می کنم دوباره شروع نکن . طوری هم مرا موعظه نکن که انگار دخترت هستم » .

- اندریا ، سی و نه ساله با نامزد بیست و شش ساله اش ، دان ، مدام بر سر همان موضوع همیشگی بگو مگو دارند . دان از اینکه با او ازدواج کند ، می ترسد . او همیشه به دان می گوید : « دان ، دیگر یک سال از نامزدی مان می گذرد و من احساس می کنم که دیگر وقت آن است که موضوع را کمی جدی تر بگیریم . اما هر وقت من موضوع ازدواج را با تو در میان می گذارم ، مثل یک نوجوان شورشی و سرکش برخورد می کنی » .

دان نیز با عصبانیت در جواب می گوید : « دوباره موضوع سن را به رخم نکش . بارها به تو گفتم آمادگی این را ندارم که خود را اسیر کنم و تشکیل خانواده بدهم . هنوز از لحاظ اقتصادی به اندازه ی کافی احساس ثبات نمی کنم و به وقت بیشتری احتیاج دارم » .

« خوب اگر کمی بیشتر کار می کردی تا الان دیگر آماده بودی . شاید فکر می کنی تا ابد وقت داری . اما من دیگر صبر نمی کنم » .  
« خواهش می کنم بس کن ! اینقدر به من نگو چکار کنم . مادرم هم عین تو بود . بگذار آن طور که خودم می خواهم ، سر وقت کارهایم را انجام دهم . روشن شد ؟ من فقط بیست و شش سال دارم و هنوز آمادگی این را ندارم که همین الان ازدواج کنیم ، اگر می خواهی که با من ازدواج کنی ، پس مجبوری صبر کنی » .

تفاوت سنی فاحش بین زن و شوهر می تواند مشکلاتی جدی را برایشان سبب شود . توجه داشته باشید که در اینجا کلمه ی فاحش از اهمیت خاصی برخوردار است . به این معنا که چنانچه همسران تنها پنج سال از شما بزرگتر یا جوانتر باشد ، مسئله ای نخواهد بود . ولی چنانچه تفاوت سنی شما و همسران ده سال یا بیشتر باشد ، بر حسب سن و دیگر جنبه های شخصیتی تان می تواند مشکلاتی را برایتان تولید کند .

اریک و ژانل بسیار به یکدیگر علاقه مند هستند ، اما تفاوت سنی آن ها بیست و شش سال است و حال با گذشت تنها کمتر از یک سال ، متوجه شده اند که این فاصله ی سنی زیاد ، مشکلاتی بیشتر از آنچه را که می پنداشتند برای شان به وجود آورده

است. ژانل که سی و دو سال بیشتر ندارد، نیازها، احتیاجات اجتماعی و علایق متفاوتی دارد. این نیازها و علایق، با نیازها و علایق اریک که تقریباً شصت ساله است کاملاً متفاوت اند. اریک قبلاً یک بار ازدواج کرده است و سه بچه ی بزرگ دارد و درضمن بیشتر عمر خود را سخت کار کرده است؛ آن هم در شغلی پردغدغه. او در اوایل به ژانل می گفت مایل است تا زندگی پرهیجان و معاشرت های پر سرو صدا به سبک ژانل را بپذیرد. اما حال که دوباره ازدواج کرده است، ترجیح می دهد زندگی را آسان تر بگیرد و از زندگی به طرز ساده تری لذت ببرد. ژانل هرگز قبلاً ازدواج نکرده است و از زندگی اجتماعی یک زوج متأهل، تصویری رویایی در سر دارد: میهمانی های شام با زن و شوهرهای دیگر، خوش بودن و ... موضوع اصلاً این نیست که حق با کدام یک از آن ها است این دو صرفاً احتیاجات و نیازهای متفاوتی دارند که با یکدیگر از هماهنگی و همخوانی کافی برخوردار نیست. همچون بسیاری از زوج های دیگر که با یک بمب ساعتی تفاهم رو به رو هستند، ژانل و اریک نیز در ابتدای رابطه از مشکلات خود، آگاه نبودند. دوران آشنایی آن ها، پس از آنکه دیگر به جریانی ثابت، یکنواخت و روزمره بدل شده است تصویر واضح و دقیقی از احساسی را به آن ها نداده بود که از زندگی مشترک و ازدواج خود در پیش رو خواهند داشت.

اندریا نیز از نامزد خود دان، سیزده سال بزرگتر است. او در ابتدای آشنایی اش با دان، اصرار می ورزید که تفاوت سنی آن ها تأثیری بر روی رابطه شان نخواهد گذاشت. در ابتدا نیز چنین بود و همه چیز بین آن دو با هیجان، شور و حال و عشقی کم نظیر شروع شد. درضمن جاذبه ی فوق العاده ای نیز بین شان وجود داشت و از این رو همه چیز بی کم و کاست به نظر می رسید. اندریا هرگز قبلاً تا بدین حد احساس عشق نکرده بود اما تنها با گذشت شش ماه پس از آنکه شعله ها کمی فروکش کردند، مشکلات نیز شروع شدند. اندریا بی قرار شده بود. او از سبک زندگی دان روشی که برگزیده بود راضی نبود، و به رغم رضایت کامل از زندگی شخصی خودش، به راحتی نمی توانست از اعمال فشار به دان، چشم پوشی کند. او می خواست با فشار به دان، او را وادار کند به جایگاهی نظیر آنچه خود در زندگی داشت، برسد و از این رو به نصیحت، موعظه و سرانجام نیز محاکمه و متهم کردن دان پرداخت و هنگامی که دان همچون دفعات پیش آماده نبود، نسبت به دان احساس انزجار می کرد، گرچه دان دیوانه وار به اندریا علاقه مند است، اما با سنی که دارد آماده ی این نیست تا چیزهایی که اندریا در زندگی می خواهد، نظیر ازدواج، بچه و ثبات را به او بدهد.

به تجربه دیده ام تفاوت سنی در سن های بالاتر، کمتر مشکل آفرین است. برای نمونه یک تفاوت سنی پانزده سال میان مردی سی و پنج ساله و دختری بیست ساله احتمالاً خطرهای بالقوه ی بیشتری را سبب خواهد شد، در مقایسه با حالتی که همان تفاوت سنی پانزده ساله، میان مردی شصت و پنج ساله و زنی پنجاه ساله وجود داشته باشد. تفاوت سنی، زوج اول را بیشتر تحت الشعاع قرار خواهد داد؛ چرا که پختگی و سطح تجربیات آن ها در مقایسه با پختگی و سطح تجارب، زوج دوم، از شباهت و همگونی کمتری برخوردار است. بیشتر ما تجربیات ساده و عادی زندگی خود را که در عین حال در شکل گیری ما نقش اساسی دارند، بین سن های بیست تا چهل و پنج سالگی کسب می کنیم. ناگفته نماند که این دوره در فرآیند پختگی، تحمل پذیری و تجربه اندوزی ما از اهمیت به سزایی برخوردار است. یک زن چهل ساله و مردی پنجاه ساله، در مقایسه با زنی بیست ساله و مردی سی و پنج ساله، از سطح تجارب مشترک بالاتری برخوردار هستند.

البته پر واضح است که این گفته به نوعی «کلی گویی» است. «پنجاه ساله هایی» هستند که هرگز بزرگ نشده اند و کاملاً غیر مسئول و غیر قابل اعتمادند و نیز دختران و پسران جوانی هستند که سن شان از بیست و چهار تجاوز نمی کند، ولی در مقایسه با سن خود به مراتب پخته تر و عاقلانه تر عمل می کنند. با این همه موضوع تفاوت سنی فاحش میان زن و شوهر، مهم تر از آن است که عواقب آن نادیده گرفته شود و اهمیت کمی برای آن در نظر بگیرند.

گر چه می توان عواقب و مشکلات مشابهی را در انواع دیگری از روابط با مشکلاتی متفاوت ، انتظار داشت با وجود این در زیر برخی از مشکلات احتمالی و نشانه های هشدار بمب ساعتی تفاهم (1) آورده شده است : «تفاوت سنی فاحش» که می بایست در نظر داشته باشید .

اگر از همسران بزرگتر هستید :

1 - این امکان وجود دارد که حوصله ی او را نداشته باشید .

چنانچه تفاوت سنی شما و همسران قابل ملاحظه باشد ، امکان این هست که برخی اوقات تحمل خامی ها ، بی تجربگی ها و کندی آموختن اش را درباره ی مسائل زندگی نداشته باشید . این موضوع بالاخص هنگامی که همسران بیست تا سی ساله است ، بیشتر نمود خواهد داشت . چرا که دست آخر شما بخش اعظم آنچه را که او به تازگی مشغول سر و کله زدن با آن است قبلاً از سر گذرانده اید . برای نمونه ، شما این را آموخته اید که چگونه نیازهای تان را مطالبه کنید و مسئولیت زندگی تان را به عهده بگیرید ؛ شما می دانید هنگامی که مشکلی برای تان پیش می آید یا دچار بحرانی می شوید ، دنیا به آخر نمی رسد . شما این فرصت را داشته اید که مرتکب اشتباهی شوید و از آن ها نیز بیاموزید ؛ آموخته اید که چگونه دیگر بار درست عمل کنید . بنابراین ساده نیست که شاهد «تپق زدن ها» و «لنگان لنگان» رفتن او در رابطه با مسائلی باشید که خود مدت ها پیش تجربه شان کردید . درواقع ممکن است از اینکه شاهد آنید که او هنوز با مسائلی دست به گریبان است که شما مدت ها پیش با موفقیت از پس شان بر آمدید ، کفرتان درآید و از کوره به در روید .

یکی از دلایل اینکه اندریتا و دان تا بدین حد دعوا دارند ، این است که اندریا دیگر حوصله ی این را ندارد که نظاره گر «بزرگ شدن» دان باشد . او به مدت بیش از ده سال ، یک مشاور موفق در امر بازاریابی بوده است ؛ در حالی که دان ، هنوز چندی بیش نیست که در شغل نویسندگی ، موفق ظاهر شده است . دان هنوز پول زیادی در نمی آورد و هنوز باید چیزهای زیادی درباره ی «فروش» کارهایش بیاموزد . تردیدهای دان برای یک پسر بیست و شش ساله که تازه شروع کرده است ، کاملاً طبیعی است اما این تردیدها ، اندریا را دیوانه ساخته است . اندریا چنین احساس می کند که دان ، زیادی این دست و آن دست می کند و ازدواج با او را به تعویق می اندازد . چیزی که اندریا فراموش کرده است ، این است که اعتماد به نفس و مهارت هایی که او بدیهی می پندارد ، سال ها وقت بردند و اینکه بی صبری و کم طاقتی او در رابطه با دان ، تنها موجب خواهد شد که او به راحتی نتواند احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد و نتواند با اعتماد به نفس ، پیش برود . موضوع اصلاً این نیست که حق با کیست یا چه کسی مقصر است ؛ بلکه موضوع فقط این است که آن ها در دو مرحله و فاز کاملاً متفاوت از زندگی واقع شده اند .

2 - ممکن است بخواهید برا ی همسران نقش «والد» را بازی کنید .

هنگامی که ده ، بیست و یا سی سال بیشتر از همسران در زندگی تجربه دارید ، ممکن است تقریباً غیرممکن باشد که بتوانید از پند و اندرز دادن ، موعظه کردن ، اصلاح کردن و خط دادن به همسران چشم پوشی کنید . زیرا سرانجام شما تمامی اینها را از سرگذرانده اید و می دانید بهترین راه انجام هرچیز کدام است . نیت شما خوب است و به این معنا نیست که فقط سعی دارید به او کمک کرده باشید اما این موضوع می تواند تأثیر مخربی بر رابطه تان بگذارد . چرا که مدام نقش «مامان» یا «بابا» را بازی خواهید کرد و با همسران همچون «کودک» برخورد خواهید کرد . طبیعتاً همسران احساس خواهد کرد که به او بی اعتمادید و برای شان احترام قائل نیستید و نهایتاً همچون نوجوانی شورشی به شما پاسخ خواهد داد ؛ بدین معنا که از شما منزجر و دل زده خواهد شد . درضمن ، این بازی «والد - کودک» سریعاً جاذبه ی جنسی بین شما و همسران نابود خواهد کرد .

در بعضی از موارد که همسران در جستجوی شخصیت «والدی» برای خود است . خواهید دید که بدون اینکه متوجه باشید ، برای او در نقش «والد» ظاهر می شوید . گرچه خود مستأصل باشید و بخواهید که به این وضع خاتمه بدهید ، اما تا هنگامی که



همسران به ماندن در چنین وضعیت بی مسئولیت و کودکانه ای ادامه می دهد و پیش از حد به شما وابسته است ، نخواهید توانست از ایفای نقش «والد» دست بکشید .چنین روابطی می تواند بسیار مسموم باشد و معمولاً نیز با احساس شکست و سرخوردگی برای بزرگتر و احساس ترک شدگی برای فرد کوچکتر خاتمه می یابد .

3 - ممکن است از لحاظ اقتصادی به مراتب موفق تر از همسران باشید .

اغلب ، کسانی که از همسرشان بزرگترند ، از ثبات اقتصادی بیشتری برخوردارند و نتیجتاً در رابطه شان احساس قدرت بیشتری می کنند .چرا که سال های بیشتری وقت داشته اند تا درآمد خود را افزایش دهند ، مستغلاتی خریداری کنند ، دارایی به هم بزنند و ...این برتری مادی می تواند به شیوه های گوناگون میان شما و همسران تنش ایجاد کند .برای نمونه ، ممکن است به دلیل اینکه بیش از همسران پول در می آورید ، نسبت به او احساس انزجار کنید ؛ مخصوصاً اگر یک زن باشید و بنابراین احساس کنید این شماست که باید تصمیم های مهمتر را بگیرید ؛(چقدر پول خرج کنید ، کجا زندگی کنید، تعطیلات کجا بروید و ...)چرا که پول ، پول شماست .از طرفی ممکن است همسران احساس کند که این منصفانه نیست .ممکن است مجبور باشید تا سطح انتظارات خود را پایین بیاورید تا با انتظارات همسر شما در تضاد نبوده و از سازگاری برخوردار باشند .

هنگامی که لسل ، تدوین گر فیلم سی و هشت ساله مارتین ،مربی بدنسازی و بیست و هفت ساله با یکدیگر آشنا شدند ، از عشق یکدیگر سر از پا نمی شناختند.سه ماه بعد هنگام برنامه ریزی برای اولین تعطیلات شان ، مشکلات نیز شروع شد .لسلی میل داشت تا یک هفته به یک منطقه ی تفریحی در مکزیک برود .ولی مارتین که می دانست از لحاظ مادی استطاعت آن را ندارد که حتی بیرون از شهر برود ، پیشنهاد داد که در یک کمپ چادر بزنند .لسلی اصرار می ورزید که :«اشکالی ندارد اگر مخارج تعطیلات مان با من باشد .پنج سال گذشته را برای تعطیلاتم به مکزیک رفته ام و ماه هاست که انتظار آن را می کشم ».

مارتین با عصبانیت گفت :«می دانم که «تو» پول مسافرت مان را خواهی داد اما این موجب می شود که احساس کنم که تحقیر شده ام .اگر قرار است به جایی برویم ، باید جایی باشد که بتوانیم مخارج آن را با هم نصف کنیم ».

لسلی با شکایت گفت :«چرا تنها به این دلیل که تو پولش را نداری ، به جایی که همیشه می رفتم ، نروم ؟ پانزده سال گذشته را سخت کار کردم تا بتوانم به چنین سفرهایی بروم .احمقانه است وانمود کنم که در کمپ به من خوش می گذرد ؛ تنها به این دلیل که تو احساس بدی نداشته باشی».

4 - ممکن است به این دلیل که در رابطه قدرت بیشتری با شماست ، وسوسه شوید و بخواهید که نامزد /همسران را کنترل کنید . در چنین مواردی تمامی نشانه ای هشدار قبل به این یکی نیز اضافه می شود هنگامی که خیلی از همسران بزرگترید ، به مراتب ساده تر است تا اعمال قدرت کنید و به همسری کنترل گر بدل شوید .چرا که پولاتان بیشتر است ، موفقیت های بیشتری داشته اید و تجربیات تان نیز بیشتر است ؛ بنابراین وسوسه انگیز است که اعمال قدرت کنید .

5 - ممکن است بخواهید از علایق ، دوستان و کارهایی که می کنید ، دست بکشید ؛ تا این طور به نظر بیاید که با همسران تفاهم دارید .

چنانچه همسران خیلی از شما جوان تر باشد ، ممکن است از آن دسته از علایق خود که برای او جالب نیستند ، دست بکشید و به کارها و عادت هایی رو بیاورید که به گروه سنی شما تعلق ندارند ؛ تا بدین وسیله جوان تر نشان داده شوید .مردی را می شناختم که پنجاه تا شصت سال سن داشت و با هنر پیشه ی جوانی آشنا شده بود .این مرد عاشق این بود که بریج بازی کند ، موسیقی کلاسیک گوش دهد و فیلم های قدیمی تلویزیونی را تماشا کند .یک روز آن ها را در یک رستوران دیدم .از چیزی که دیدم واقعاً شوکه شدم . آن مرد از سر تا پا ، لباس چرمی پوشیده بود و درحالی که گوشواره ای در یک گوش خود داشت ، به من گفت دارند به کنسرت مادونا می روند .در اینجا منظورم این نیست که آن هایی که بیش از سی سال سن دارند ، نباید لباس

چرمی بپوشند یا موسیقی «راک» گوش کنند؛ اما نکته در اینجاست که این مرد چنان در تلاش بود تا شکاف سنی فاحشی را که میان خود و آن دختر جوان وجود داشت، پر کند، که مضحک و مسخره به نظر می‌رسید.

اگر با کسی درگیر هستید که به مراتب جوان‌تر از شماست، باید به منظور بر حذر بودن از بمب ساعتی تفاهم (1) سؤالاتی را از خودتان پرسید:

- آیا برای نامزد/همسرم احترام قائل هستم؟

- آیا به نامزد/همسرم افتخار می‌کنم؟

- آیا به نامزد/همسرم اعتماد دارم؟

- از به نامزد/همسرم چه می‌آموزم؟

اگر از نامزد/همسرتان جوان‌تر هستید:

1 - این امکان وجود دارد که نامزد/همسرتان را بیش از آنچه باید، بزرگ و گرامی بدارید. به طوری که تنها به دلیل سن او در مقابله با او وا دهید و از موضع ضعف رفتار کنید.

چنانچه نامزد/همسرتان به مراتب از شما بزرگتر است، به احتمال قوی موفق‌تر، با تجربه‌تر و از لحاظ اقتصادی با ثبات‌تر نیز هست. این موضوع می‌تواند شما را ناخودآگاه تحت تأثیر قرار دهد؛ به طوری که احساس می‌کنید نامزد/همسرتان از شما بهتر است و در نتیجه فکر کنید که او «کمال مطلق» است. به جای آنکه ماهیت او را به گونه‌ای واقعی‌تر ببینید. وقتی به واسطه‌ی برتری‌های او که تنها زائیده فرصت و زمان بیشتری بوده است، به خود اجازه می‌دهید که احساس اهمیت کمتری بکنید، در نتیجه خود را تضعیف می‌کنید و ترجیح می‌دهید به جای آنکه به خودتان اعتماد داشته باشید به نصایح او عمل کنید. دست آخر هم انتقادهای همسرتان را کورکورانه باور خواهید کرد. به جای آن که به درستی آن‌ها را زیر سؤال ببرید. به علاوه به احترام او برای احتیاجات، نیازها و احساسات خود کوچکترین ارزشی قائل نیستید و به طور کلی آن‌ها را فاقد هرگونه اعتبار می‌بینید. به خود می‌گویید:

- پولش را «او» می‌دهد؛ بنابراین باید مطابق میل او باشد.

- مطمئنم که می‌داند چه کار دارد می‌کند. زیرا این سال‌ها خیلی موفق بوده است.

- در این باره به مراتب از من سرش می‌شود؛ زیرا بزرگتر از من است.

حتی اگر نامزد/همسرتان نخواهد که در قبال شما این نقش را بازی کند، ممکن است صرفاً فقط برای تفاوت سنی تان بر طبق این الگو عمل کنید ولی چنانچه اگر نامزد/همسرتان از نقش خود به عنوان یک فرد بزرگتر و عاقل‌تر لذت ببرد و یا عملاً و از روی عمد از آن به منظور کنترل شما بهره‌برد، لازم است مراقب باشید رابطه‌ی شما چندان سالم نخواهد بود.

2 - ممکن است نامزد/همسرتان را وادار کنید که برای تان «والد» باشد.

یکی از عواقب دیگر ساده بودن و کم تجربه بودن، این است که شاید وسوسه شوید تا دینامیسم «والد - کودک» را مجدداً با نامزد/همسرتان راه اندازی کنید. چنانچه همواره از او نظر می‌خواهید، به دنبال نصیحت‌هایش هستید. برای کمک روی او حساب می‌کنید، به دلیل پول به او وابسته هستید از آشنایان و دیگر ارتباطات او به نفع خود استفاده می‌کنید و به او اجازه می‌دهید که برایتان تصمیم بگیرد، ماهیتاً به مانند «کودک» رفتار کرده‌اید و به او این اختیار را داده‌اید که برایتان «پدری» کند (یا اگر شما شوهر و جوان‌تر هستید، برایتان «مادری» کند). این حالت شما را از اینکه حقیقتاً بزرگ شوید، باز می‌دارد و زمینه‌ی مساعدی برای برنامه‌ریزی احساسی شما فراهم می‌آورد تا «پیش‌نویس‌هایش» برای اطلاعات بیشتر رجوع کنید: به فصل‌های 7 و 8 کتاب «بعد از سلام چه می‌گویید؟» اثر دکتر اریک برن، بنیانگذار علم تحلیل تبادل، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی و نیز فصل‌های 4 و 5 کتاب «تحلیل رفتار متقابل» اثر ون جونز و یان استورات، ترجمه‌ی دکتر بهمن دادگستر را به اجرا در آورد.

حتی وقتی که نامزد/همسران شما را کنترل نمی کند ، ممکن است تنها به دلیل اینکه این حقیقت که خیلی از شما بزرگتر است ، احساس کنید که کنترل می شوید و لذا مرعوب شوید .این امکان وجود دارد که با یابی شدن و شورش کردن یا پس کشیدن و بد قلقی کردن ، از خود در برابر این موضوع واکنش نشان دهید .شاید این همان رابطه ی متقابلی بوده است که با والدین خود داشته اید یا اینکه خشمی را که هرگز جرأت بیانش را به والدین تان پیدا نکردید ، حال بدین وسیله در بزرگسالی بروز دهید .

3 - ممکن است بخواهید تا از علایق ، دوستان و کارهایی که می کنید ، دست بکشید ؛ تا این طور به نظر بیاید که با نامزد/همسران تفاهم دارید .

چنانچه با کسی در رابطه ای درگیرید که به مراتب از شما بزرگتر است ، باید پاسخ این پرسش ها را بدانید :

آیا نامزد/همسر من احترام قائل است ؟

- آیا نامزد/همسر من از جایگاهی برابر با جایگاه خود رفتار می کند ؟

- آیا این احساس را نیز دارم که با من از جایگاهی برابر با جایگاه خودش رفتار می کند ؟ به عبارتی آیا احساس می کنم که هم شأن او هستم و از جایگاه های یکسانی برخوردار هستیم ؟

چه وقت می تواند موفق باشد :

ازدواج دو شخص با تفاوت سنی فاحش چنانچه هر دوی آن ها از الگوی زیر آگاهی داشته و از آن حذر باشند می تواند موفق باشد هر چه نقاط مشترک بیشتری با نامزد/همسران داشته باشید و متعهد باشید که بر روی روابط تان کار کنید ، امکان موفقیت و دوام رابطه تان بیشتر خواهد بود .اگر از چالشی که وضعیت و شرایط شما جهت رشد شخصی دراختیارتان قرار می دهد ، استقبال کنید ، تفاوت سنی شما و نامزد/همسران عملاً میتواند همچون آموزگاری به خدمت هر دوی شما در آید تا بیاموزید و رشد کنید . اندریا و دان را به یاد می آورید ؟ رابطه ی آن ها به رغم تفاوت سنی سیزده ساله شان با موفقیت رو به رو شد .اندریا متوجه شد که با تحت فشار قرار دادن دان و اصرار بر اینکه زندگی اش را مطابق نقشه ها و طرح های او بگرداند ، سعی در کنترل دان داشته است و نیز دریافت که باید به او فرصت دهد تا دان نیز رویاهای خود را تعقیب کند .دان نیز به نوبه ی خود دید از پذیرفتن مسئولیت در قبال رابطه اش با اندریا سر باز می زده است و برای به تعویق انداختن ازدواج اش با او بهانه می آورده است .آن ها موافقت کردند تا فرصت دوباره ای به خودشان بدهند و ظرف شش ماه اینطور شد که رابطه شان به طرز ریشه ای و اساسی رو به بهبود گذاشت :شغل دان از آب و گل درآمد و توانست تعداد بیشتری از خواسته های اندریا را برآورده سازد ؛ چرا که اندریا نیز مدام او و کارهایش را زیر ذره بین نمی برد .اندریا آموخت که می تواند به دان اعتماد کند که مسئولیت پذیر بوده و در قبال ازدواج شان متعهد و پایبند باشد .دان از اندریا بیشتر درباره ی تعهد و پایبند بودن آموخت و اندریا نیز از دان درباره ی «اعتماد کردن» ، دست کشیدن از کنترل ، رها کردن و وا دادن آموخت .

چه وقت موفق نخواهد بود :

برخی از زن ها و شوهرها هرگز از بمب ساعتی تفاهم (1)(تفاوت سنی فاحش) جان سالم به در نمی برند .اریک و ژانل با بیست و شش سال فاصله ی سنی نتوانستند ازدواج شان را نجات دهند .چرا که تفاوت سنی فوق العاده ی آن ها ، عدم تفاهم زیادی را در رابطه شان سبب شده بود . هر چه می گذشت ، کمتر احساس خوشبختی می کردند .اریک دریافت گرچه ژانل را دوست دارد ، ولی آنقدر از لحاظ جسمانی به او جذب شده بود که دیگر فراموش کرده بود از خود بپرسد ژانل چه سبک زندگی را ترجیح می دهد . به مجرد اینکه از شدت جاذبه ی جنسی میان آنان کاسته شد ، اریک دریافت که ژانل هرگز نمی توانست آنگونه که او پنداشته بود خود را با زندگی او وفق دهد .ژانل از اریک انتظار داشت که بتواند هماهنگی خود را با زندگی اجتماعی فعالی که در ابتدای آشنایی شان جا افتاده بود ، حفظ کند و همچنان پا به پای او بیاید .درحالی که اریک ، زندگی آرام و جا افتاده تری را می

پسندید. اریک از دوستان ژانل خوشش نمی آمد و ژانل هم چندان علاقه ای به دوستان اریک نشان نمی داد. بدتر از همه اینکه اریک به بچه های خودش که حال دیگر بزرگ شده بودند، بسیار نزدیک بود و از بودن با آن ها لذت می برد؛ اما ژانل به راحتی نمی توانست این حقیقت را بپذیرد که اریک قبلاً خانواده ای داشته و به آن خیلی علاقه مند بوده است. تصویری که ژانل از ازدواج داشت، به مراتب سنتی تر بود و گر چه تلاش کرد، اما هرگز نتوانست کاملاً بپذیرد که اریک پیش از او زندگی دیگر را داشته است. با بالا گرفتن نارضایتی های آنان نسبت به یکدیگر، دعوایشان رو به افزایش گذاشت تا در نهایت از یکدیگر تفاوت سنی فاحش میان زن و شوهر می تواند انگیزه ی خوبی برای رشد آن دو باشد؛ بدین معنا که قابلیت هریک از آنان را در عشق ورزیدن و درک دیگری افزایش دهد. درعین حال نیز می تواند موجب تنش مداوم و نارضایتی آنان باشد؛ تا به آنجا که نهایتاً زندگی مشترک شان را عملاً ناممکن سازد.

## بمب ساعتی تفاهم (2)

### تفاوت دینی (مذهبی)

یکی از دردناکترین تلفن هایی که به برنامه های رادیویی ام می شود، از طرف کسانی است که نظر مرا در رابطه با مسائل و برخوردهایی که به دلیل تفاوت های مذهبی با نامزد و همسرشان تجربه می کنند، جویا می شوند: مردی یهودی که نامزدش یک کاتولیک سفت و سخت است. زنی «نو مسیحی» که شیفته ی مردی «بی دین» شده است. یک دختر مسیحی قائل به آزادی مذاهب که نامزدش یک «مورمن» است. بسیاری از این زوج ها از راه سخت آن می آموزند که تفاوت دینی (مذهبی) یکی از مسئله سازترین و مهلک ترین بمب های ساعتی تفاهم است. دست کم هنگامی که موضوع تفاوت سنی در میان است، شما می دانید که سنتان و خصوصیات مربوط به آن، همواره یکسان نیست و خود نیز با گذشت زمان دستخوش تغییر می شوند؛ اما برای بسیاری از مردم، سلاقی و اولویت های مذهبی همیشه به یک صورت باقی می ماند و هرگز تغییری نمی کنند. بسیاری از اوقات، تنها چیزی که می توانم به چنین زوج های دل شکسته ای ارائه دهم، شنیدن گریه هایشان است.

بیشتر چنین است که بمب های ساعتی تفاهم (2)، به طرزی ناگهانی و معمولاً هنگامی که اصلاً فکرش را هم نمی کنید به شما حمله ور می شود. چرا که بیشتر عقاید، ارزش ها و باورهای مذهبی در روزهای اول آشنایی مان با یک شخص، موضوع بحث قرار نمی گیرند. برای نمونه، لزومی ندارد از دیدگاه های فلسفی و مذهبی یکسانی برخوردار باشید تا از بیرون رفتن با کسی لذت ببرید. لزوماً نباید از احساسات او در رابطه با «خدا» باخبر باشید تا از سینما رفتن به همراه او لذت ببرید. حتی اگر این را نیز می دانید که از دو دین یا مذهب متفاوت هستید، اما معمولاً چنین است که این اطلاعات را نادیده می گیرید و بیشتر بر روی نقاط مشترک خود تمرکز می کنید. متأسفانه تنها هنگامی متوجه مشکلات می شوید که رابطه تان نسبتاً شکل گرفته و به مراحل جدی تری وارد شده است. اما مسئله ای که وجود دارد این است که در این مرحله احساسات شما به حدی قوی شده اند که دیگر جدا شدن از او برای تان به راحتی میسر نیست؛ حتی اگر این را نیز بدانید که جدایی تان از او اجتناب ناپذیر خواهد بود!

### سنت ها و ایام تعطیلی

اولین موردی که معمولاً تفاوت دینی (مذهبی) سبب بروز مشکلاتی در آن می شود سنت ها و ایام تعطیلی است. همه چیزعالی است تا کریسمس یا عید فصح از راه می رسد و ناگهان موضوعاتی که ناخودآگاه آن ها را نادیده می گرفتید، بالاجبار در مرکز توجه شما قرار می گیرند. تعطیلات و مناسبت های ویژه، چیزهای بیشتری را درباره ی عقاید مذهبی و روحی ما فاش می سازند تفاوت هایی را که تا آن هنگام دو طرف سعی در کم اهمیت جلوه دادن آن داشتند، به ناگهان تشدید می کنند.

بت، بیست و نه سال و یوهان، سی و یک ساله زن و شوهری هستند که با یک «بحران» تفاهم دست و پنجه نرم می کنند. بت و یوهان، مدت هشت ماه است که نامزد شده اند و بسیار نیز یکدیگر را دوست دارند. اما یک مشکل وجود دارد. بت یهودی است و

یوهان یک پروتستان. گرچه هیچ یک از آن ها خود را زیاد «مذهبی» نمی دانند ، اما هر دو از سنت ها و تعالیم مذهبی مربوط به دین خود لذت می برند. قبلاً درباره ی این چنین سوابق و زمینه های خودشان با یکدیگر صحبت کرده بودند ، اما هرگز تأثیر آن را تا بدین حد احساس نکرده بودند. مگر تا همین اواخر که اولین تعطیلات فرا رسید. بت بارها به آپارتمان یوهان آمده بود .

مخصوصاً آخر هفته ها. گرچه در نظر نداشت تا پیش از ازدواج نزد یوهان نقل مکان کند ، اما به خانه ی یوهان همچون خانه ی دوم خود نگاه می کرد . سه هفته پیش از کریسمس ، یوهان پس از کار به دنبال بت رفت و از او خواست تا به او کمک کند یک درخت کریسمس انتخاب کنند. هنگامی که از پارکینگ می گذشتند تا سوار ماشین شوند ، یوهان متوجه شد که بت به نوعی غیر عادی ، ساکت تر به نظر می رسد. یوهان ، پس از آنکه درخت کریسمس را در اتاق نشیمن خود رو به راه کرد ، از او پرسید : «آیا از چیزی ناراحت هستی ؟» بت اعتراف کرد که : «کمی برایم غریب است این را به تو بگویم ، ولی از اینکه یک درخت کریسمس در خانه داشته باشیم ، احساس خوبی ندارم. ما هرگز در خانه ی خودمان این کار را نمی کردیم. پدر و مادرم همیشه قویاً اصرار داشتند که یک «یهودی» خالص باقی بمانیم. هیچ وقت فکر نمی کردم اینقدر اذیتم کند ؛ اما مثل اینکه اشتباه می کردم.» یوهان واقعاً نمی دانست چه جوابی به او بدهد. او گفت : «عزیزم ، می توانم بفهمم چه احساسی داری. اما من همیشه یک درخت برای کریسمس تهیه کرده ام. کریسمس تعطیلی مورد علاقه ی من است و همه ی چیزهای مربوط به آن را خیلی دوست دارم. نمی توانم آنچه را که به آن ایمان دارم ، کنار بگذارم. گرچه از اینکه تو را هم ناراحت کنم ، متنفرم.» بت درحالی که حالت تدافعی گرفته بود ، گفت : «من از تو نخواستم تعطیلات را با تو اینجا بمانم. آخر چطور می توانم شمعدانم را روشن کنم و میراث خودم را جشن بگیرم ، در حالی که یک درخت کریسمس اینجا به صورتم زل می زند ؟».

دعواهای بت و یوهان بر سر چیزی به مراتب ریشه ای تر و بنیادی تر از تنها آداب و رسوم و تعطیلی ها است. آن ها با تفاوتی عمده در سیستم باورهای روحی خود رو به رو هستند. اگر آن ها به این نتیجه برسند که سیستم های عقیدتی شان بیش از حد ناهمگون و «جمع ناشدنی» هستند و برخوردها و مشکلات ناشی از سنت ها و نگرش های متفاوت شان ، مانع از خوشبختی آن ها خواهد بود ، ناگزیر خواهند شد که به نامزدی خود پایان دهند .

بچه ها :

اگر می خواهید عدم تفاهم دینی (مذهبی) خود را با نامزد /همسرتان آشکار کنید ، کافی است از او پرسید که دوست دارد بچه هایش چه دینی داشته باشند. سپس اولویت های خود را در همین رابطه به او بگویید و ببینید چگونه جوش می آورد! هیچ زمان در رابطه با ارزش ها و باورهایمان صادق تر از زمانی نیستیم که مسئله ی بزرگ شدن بچه هایمان به میان می آید. همگی ما کسی را که ادعا می کند هیچگونه تعصب خاصی ندارد و اصولاً حتی زیاد «مذهبی» هم نیست ، دیده ایم یا حتی می شناسیم. اما با این حال به مجرد اینکه بچه اش به سن خاصی می رسد ، ناگهان «فوق محافظه کار» می شود و می شتابد تا بچه اش را برای روزهای آخر هفته در مدرسه یا کانونی مذهبی ثبت نام کند. متأسفانه این الگو می تواند درد فوق العاده ای را برای زن و شوهرهایی که بسیار نیز به یکدیگر علاقه مند هستند ، تولید کند. زیرا هنگامی که درباره ی ازدواج ، حاملگی و بچه دار شدن با یکدیگر صحبت می کنند ناگهان در می یابند که دیدگاه های مذهبی شان متفاوت تر و انعطاف ناپذیرتر از آنچه می پنداشتند ، بوده است .

در چنین وضعیتی چه کار می کنید :

چنانچه شما و نامزد /همسرتان تفاوت دینی (مذهبی) فوق العاده ای دارید ، می توانید از پیشنهادهای زیر بهره جوید .

1 - در ابتدای آشنایی تان در رابطه با احساسات خود صادق باشید .

بسیار وسوسه انگیز است تا اهمیت اعتقادات ، ایمان مذهبی و باورهای روحی مان را دست کم بگیریم ؛ مخصوصاً هنگامی که نگرانیم تا مبادا با چسبیدن به آن عقاید و باورها ، همسر آینده مان را بترسانیم و او را فراری دهیم. اجازه ندهید تا وسوسه شوید

و فریبکاری کنید. چنانچه وابستگی و یا ارتباطات (فعالیت های) مذهبی قوی دارید، آن ها را از همان ابتدا با نامزد/همسران در میان بگذارید. منتظر نمانید تا به او خیلی نزدیک شده باشید و رابطه تان جدی تر شده باشد. هرچه آن را به تعویق بیندازید، بعداً از اینکه دریابید در این زمینه با یکدیگر تفاهم نداشته بودید، بیشتر اذیت خواهید شد.

2- از گفتگو درباره ی آینده خودداری نکنید:

از همان ابتدای آشنایی مان، مسائلی از این قبیل را جدی بگیرید، که می خواهید بچه هایتان را چگونه بزرگ کنید، اعیاد را چگونه جشن بگیرید و مسائل مذهبی و معنویات را چگونه در زندگی خود منظور کنید و بگنجانید و درباره ی آن ها گفت و گو کنید. بهانه نیاورید که صحبت درباره ی این موضوعات به معنای اعمال فشار بر نامزد/همسران است و اینکه او احساس خواهد کرد با این کار دارید از او تقاضای ازدواج می کنید و... تبادل نظر درباره ی مسائل فلسفی و عقیدتی می تواند در تشخیص اینکه مبدا با نامزد/همسران بر روی یک بمب ساعتی تفاهم نداشته باشید، به شما کمک کند؛ پیش از آنکه به یکدیگر قول بدهید که باقی عمرتان را با هم خواهید گذراند. چنانچه از احساسات خود در این باره مطمئن نیستید، وقت صرف کنید تا عقاید و باورهای مذهبی و روحی خود را مورد کند و کاو و بررسی قرار دهید و بتوانید آن ها را بشناسید. منتظر نمانید تا دیر شود.

3- چنانچه اصرار دارید رابطه تان را حتماً تعقیب کنید، از نصایح روحانیون و دیگر زوج هایی که ازدواج های «بین فرقه ای» داشته اند، استفاده کنید. سعی نکنید خودسرانه خود را گرفتار عواقب مخاطره آمیز ازدواج های بین فرقه ای کنید. در این رابطه گروه های حمایتی و همچنین روحانیونی از تمامی ادیان و مذاهب وجود دارند که می توانند به زوج هایی که در چنین شرایطی به سر می برند راهنمایی های مؤثری ارائه دهند.

چه وقت می تواند موفق باشد:

هر چه شما و باورهای مذهبی نامزد/همسران انعطاف پذیرتر باشند، به همان میزان نیز شانس در امان بودن تان از این بمب ساعتی تفاهم یا به عبارتی دوام ازدواج تان بیشتر خواهد بود. حتی اگر تفاوت ها و اختلاف هایتان چندان حاد نیز نباشد، هنوز میزان قابل ملاحظه ای «سازش» و «تعهد» لازم است تا به آن ها عادت کنید.

شاید ارتباط محکم با خدا داشته باشید، اما چندان مذهبی نباشید. ممکن است حتی زیاد به مسجد نرفته باشید و تعبیر و برداشت به مراتب ساده تری از دین داشته باشید و بیشتر پایبند مهر، محبت و ارزش های انسانی باشید تا یک آیین و مکتب. ممکن است حتی اهمیت چندانی برایتان نداشته باشد که بچه هایتان با ایمان به کدام دین باریابند و ارتباط با منبع متعالی تری از قدرت را تجربه کنند.

در این گونه موارد ممکن است دریابید در عین حالی که شما و نامزد/همسران به خدایی واحد ایمان دارید، هر یک به دین خود پایبند باشید و در ضمن نیز از مراسم دینی نامزد/همسران لذت ببرید. چنانچه به طریزی جدی پایبند به احکام و اعمال دین خاصی نیستید، کاملاً امکان پذیر است که با نامزد/همسران به حد کافی از تفاهم دینی (مذهبی) برخوردار باشید تا بقا و دوام ازدواج تان را تضمین کند.

چه وقت موفق نخواهد بود:

هر چه در عقاید و باورهای مذهبی خود راسخ تر باشید، به همان میزان اجتناب از این بمب ساعتی تفاهم نیز برایتان مشکل تر خواهد بود.

ساده نیست کسی را که دوستش دارید، ترک کنید؛ تنها به این دلیل که از عقاید مذهبی متفاوتی برخوردار هستید. گر چه چنانچه دست روی دست بگذارید، مشکل نیز خواهد شد. زنی را می شناسم که به خدا ایمان دارد؛ اما مذهب خاصی را دنبال نمی کند. او شیفته ی مردی فوق العاده بود که با تصویر ذهنی او از یک همسر مطلوب، از همخوانی کامل برخوردار بود. به استثنای یک مورد: آن مرد یک «نومسیحی» بود. به این معنا که در پی یک تحول روحی عمیق، به آیین مسیحیت گرویده بود و

در ایمان خود بسیار راسخ بود. آشنایی آن‌ها مدت سه ماه طول کشید و گرچه مرد اصراری در دیکته کردن عقاید خود نداشت، ولی زن می‌دانست که ایمان او تا چه حدی قوی است. آن‌ها فکرش را هم نمی‌کردند تا بتوانند آینده‌ی مشترکی داشته باشند و در این باره صحبتی نیز نمی‌کردند. اما زن چنان دید که اگر روزی صحبت از ازدواج به میان آید، خواهد گفت مایل نیست تا پذیرای عقاید و سبک زندگی آن مرد باشد. بنابراین تصمیم گرفت تا دیگر او را نبیند، برایش بسیار مشکل بود؛ اما به مراتب ساده‌تر از این بود که شش ماه یا یکسال بعد مجبور به این کار باشد.

اجازه ندهید تا این بمب ساعتی تفاهم توی صورت تان منفجر شود: پیش از آنکه با کسی به طرزی جدی درگیر شوید، با این موضوع رو به رو شوید و با آن برخورد مقتضی کنید.

بمب ساعتی تفاهم (3)

تفاوت‌های اجتماعی، قومی (نژادی)، تحصیلی

در سال 1990 یکی از پرطرفدارترین فیلم‌های سال «زن حسابی» بود که در آن «جولیا رابرتز» نقش بدکاره‌ای را بازی می‌کرد که مجذوب ریچارد گیر میلیونر می‌شود و کاری می‌کند که با او ازدواج کند. به مدت سه چهارم تمامی طول فیلم، بیننده شاهد تفاوت‌های فاحش میان گذشته‌ی دو شخصیت فیلم است ریچارد گیر: تحصیل کرده و از خانواده‌ای بزرگ، بسیار باهوش، روشن فکر و متخصص در هر زمینه‌ای از اپرا گرفته تا شراب. درمقابل، زن بدکاره‌ای که تحصیلاتی ندارد و در محله‌ای فقیرنشین زندگی می‌کند و در تمام عمرش حتی روزنامه هم نخوانده است. در پایان فیلم آن‌ها به این نتیجه می‌رسند که ازدواج شان از «غیرممکن‌ها» خواهد بود و ناگهان در دقایق پایانی، هریک جداگانه و بی‌خبر از دیگری در می‌یابد که نمی‌توانند بدون یکدیگر زندگی کنند و نهایتاً در صحنه‌ای فوق‌العاده رمانتیک دوباره به هم می‌پیوندند و از قرار معلوم با خوبی خوشی به پای هم پیر می‌شوند.

«زن حسابی» مطمئناً اولین فیلم، نمایشنامه یا کتابی نیست که دو عاشق را از دو رده‌ی کاملاً متفاوت به تصویر می‌کشد. چه کسی می‌تواند «تونی» و «ماریا» را در موزیکال مشهور برادوی به نام «واستان وست ساید» فراموش کند که می‌خواندند: «جایی برای ما وجود دارد»، در آرزوی آن وقتی که دیگر اهمیتی نداشته باشد که یکی از آن‌ها سفید پوست باشد و دیگری «پورتوریکویی» تا وقتی که عاشق یکدیگر هستند؟ یا چه کسی می‌تواند پرفسور «هنری هیگنز» را در فیلم «زن خوب روی من» فراموش کند که از خود دست شست و شیفته‌ی «الیزا دولیتل» گردید، زن گل فروشی که در محله‌ی فقیرنشین لندن دیده بود. به عقیده‌ی من یکی از دلایلی که از دیدن این عشق‌های رمانتیک و تخیلی که به رغم تمامی ناملایمات و موانع زنده می‌مانند، لذت می‌بریم، این است که در واقعیت روزمره‌ی ما این چنین است که تفاوت‌هایی اجتماعی و تحصیلی، عدم تفاهم و جدایی‌های دردناک بی‌شماری را سبب می‌شوند.

در بسیاری از کشورهای دنیا، از آنجا که ازدواج از دو طبقه‌ی اجتماعی متفاوت، کاملاً مردود است و پذیرفته نیست، مشکل به طور کلی وجود ندارد. ولی در آمریکا که نقطه‌ی تلاقی انسان‌ها از تمامی نقاط دنیا می‌باشد، به ویژه در شهرک‌های بزرگ، این چنین است که هریک از ما به عنوان بخشی از واقعیت روزمره‌ی خود، با انسان‌هایی از تمامی طبقات اقتصادی، اجتماعی و قومی (نژادی) تماس داریم. ولی متأسفانه برخلاف آنچه میل داریم بپذیریم که تمام انسان‌ها، صرف نظر از اینکه چگونه بار آمده‌اند و پیشینیان شان چه کسانی بوده‌اند، پذیرفتنی هستند، تنها هنگامی صحت این ادعایمان به بوته‌ی آزمایش گذاشته می‌شود که خودمان یا یکی از بچه‌هایمان مجذوب شخصی «متفاوت» بشویم یا بشود.

یکی از شرایط تحقق یک رابطه‌ی سالم براساس نقاط مشترکی است که با نامزد/همسران دارید: علایق مشترک، عقاید و باورهای مشترک، سلیقه‌های مشترک و سوابق مشترک. تمامی اینها در تفاهم و راحتی زندگی مشترک شما با نامزد/همسران و عدم اصطکاک و تنش در آن، سهم به سزایی دارند. این بدان معنا نیست که شما و همسران باید لزوماً درباره‌ی همه چیز

توافق نظر داشته و از تجارب کاملاً یکسانی برخوردار باشید اما حد خاصی در این رابطه وجود دارد که فراتر از آن، تفاوت های اضافی و خارج از معمول می توانند تنش زیادی را در رابطه ی شما بیافریند و رابطه ای را که از تفاهم و همخوانی کافی برخوردار باشد عملاً ناممکن سازند.

شناسایی این بمب ساعتی تفاهم به مراتب مشکل تر از بقیه است. زیرا تا زمانی که عملاً با کسی زندگی نکنید، با عادت ها و سبک زندگی او آشنا نخواهید شد. از این رو کسب اطلاعاتی درباره ی عادت ها و طرز زندگی همسر آینده تان از ضروریات محسوب می شود. البته این آن چیزی که به نظر می آید به مراتب مشکل تر است. چرا که بسیاری از مردم از اینکه صادقانه درباره ی این چنین موضوعات حساسی صحبت کنند، دچار تردید می شوند. برای نمونه ساده نیست تا پیش خودتان اعتراف کنید: «تحصیلات پایین همسر و عادت های بد او باعث شرمندگی من در میان دیگران می شود» یا: «نامزدم را خیلی دوست دارم، اما هرگاه به این فکرمی کنم که بچه هایمان به واسطه ی تفاوت های فاحش و اساسی من و او، چه «معجونی» از آب در خواهند آمد، نگران می شوم» به مراتب حتی سخت تر نیز خواهد بود که به همسران بگویید: «از آگاهی و فرهنگ بالایی برخوردار نیستی و از اینکه تو را به دوستانم معرفی کنم، احساس راحتی نمی کنم» یا برعکس: «جلو خانواده ی تو احساس حقارت می کنم و فکر نمی کنم که آن ها هرگز مرا بپذیرند».

به عقیده ی من، دردنیایی مطلوب همگی خواهیم توانست از تفاوت هایمان فراتر برویم و بی قید و شرط عشق بورزیم. ولی نکته ای که در اینجا دانستن آن برایتان اهمیت دارد، این است که: چنانچه گمان می کنید احساسات و اولویت های غیرقابل گذشتی در رابطه با مشخصات اجتماعی، قومی (نژادی) و یا تحصیلی همسران دارید، آن ها را نادیده نگیرید؛ حتی چنانچه قضاوت های خود را تأیید نمی کنید. زوج های بسیاری را دیده ام که با گفتن این جمله به خودشان که: «تفاوت هایمان نباید اهمیتی داشته باشند» خود را به دردسر انداخته اند. درحالی که در واقعیت، چه به درست و چه به غلط، آن تفاوت ها برایشان بسیار مهم نیز بوده اند.

تلاش جهت پذیرفتن آنچه در رابطه با نامزد/همسران برایتان خوشایند نیست، در نهایت، هنگامی که احساسات واقعی تان سربلند می کنند، فقط موجب رنجش بیشتر او خواهد شد.

طبق معمول، در اینجا به شما یادآور می شوم که هرچه تفاوت ها و اختلاف هایمان، حادثر باشد، به همان میزان نیز احتمال اینکه برای تان مشکل ساز شود، بیشتر خواهد شد. بسته به تفاوت های تان، در بعضی موارد تفاوت هایی حتی جزیی می توانند مشکلاتی عمده به بار آورند؛ در حالی که در بعضی موارد دیگر، تفاوت هایی اساسی را می توان نیز پذیرفت.

مشکلات احتمالی ناشی از تفاوت های اجتماعی، قومی (نژادی) و تحصیلی

1 - ممکن است دریابید که نقاط مشترک کافی ندارید.

الیویا، پزشک چهل و شش ساله، در یکی از جلسات گروه درمانی «الکلی های گمنام»، که در زمینه ی ترک اعتیاد به الکلی ها کمک می کند، با «تد»، باغبان چهل و هشت ساله آشنا شد. هر دو آن ها در ترک بودند و به زودی به ازدواج فکر می کردند. همکاران الیویا در بیمارستان از او می پرسیدند: «با یک باغبان؟ درباره ی چه چیزی با هم صحبت می کنید؟» الیویا به آن ها می خندید و می گفت برای تنوع هم که شده باشد، از اینکه این بار در رابطه ای سالم و به دور از الکل است، بسیار خوشحال است. اما در پس ذهن خود از تفاوت هایی که میان او و «تد» وجود داشت، در عجب بود. الیویا به هنر علاقه ی وافری داشت و بیشتر دوستان و فعالیت های او حول موضوعاتی نظیر کنسرت، تئاتر، کارها و فعالیت های خلاق هنری دور می زد. «تد»، دقیقاً نقطه ی مقابل او بود. به این معنا که تحصیلات دانشگاهی نداشت و تمام زندگی اش را بیرون کار کرده بود. با غرور می گفت: «به یاد ندارم که ظرف بیست سال گذشته جز شلوار جین آبی لباس دیگری پوشیده باشم». البته الیویا عاشق این حالت «تد» بود. او به هیچ یک از مدهای متظاهری که «الیویا» تا آن هنگام ملاقات کرده بود، شباهتی نداشت.



چند ماه اول، تفاهم تد و الیویا فوق العاده بود. بیشتر وقت شان را تنها با یکدیگر می گذراندند یا به جلسات گروهی ترک الکلی می رفتند. مشکلات از وقتی شروع شدند که الیویا از تد دعوت کرد تا در جشنواره ی خیریه ای شرکت کند که او در ترتیب دادنش برای بیمارستان کمک کرده بود.

تد اصرار می کرد: «تنها به شرطی خواهم آمد که مجبور نباشم کت و شلوار بپوشم».

الیویا از او خواهش می کرد: «ببین، فقط یک شب است. مطمئنم که از دوستانم خوش خواهد آمد. من همه چیز را درباره ی تو به آن ها گفته ام» تد با بی میلی موافقت کرد.

آن روز عصر یک فاجعه بود. حوصله ی تد تا سرحد مرگ از دست دوستان الیویا و صحبت هایشان درباره ی «فلان» هنرمند و «بهمن» افتتاحیه سر رفت و حتی یک کلمه هم حرف نزد. الیویا احساس می کرد که از وسط نصف شده است. بخشی از او می خواست تا در جشنواره ی خیریه ای که سخت برای برپایی آن زحمت کشیده بود، خوش بگذرد و بخشی دیگر خواهان آن بود که به تد سخت نگذرد. در پایان آن عصر، دیگراشک هایش سرازیر شده بودند.

ظرف چند ماه بعد، مشکلات «تد» و «الیویا» بالا گرفت. یکباره «تد»، الیویا را در یک میهمانی بولینگ به دوستان خود معرفی کرد. در بین دوستان تد، الیویا احساس می کرد که «وصله ی ناجور» است. درست همان احساسی که «تد» در جشنواره ی خیریه ی بیمارستان در میان دوستان الیویا داشت. الیویا در پایان میهمانی چنین توضیح داد: «دوستان تد آدم های خون گرم و خوبی بودند؛ ما چیزی نداشتیم که درباره اش صحبت کنیم. آن شب هنگامی که الیویا به بستر رفت، می دانست که بیش از آن نمی تواند از این حقیقت فرار کند: محال بود که ازدواج اش با تد موفق باشد. آن ها خیلی با هم فرق داشتند. او به تد، مرد آرامی که خوابیده بود و الیویا شیفته اش بود فکر می کرد و برای آن چه هرگز نمی توانست به حقیقت بپیوندد و به دلیل عشقی که به اندازه ی کافی بزرگ نبود تا فاصله ی بین آن ها را پر کند، اشک می ریخت.

برخی از زوج ها از تفاوت هایشان به سود خود استفاده می کنند. از یکدیگر می آموزند و خود را جلا می دهند. اما چنانچه تفاوت ها فاحش باشند، تنها سبب درگیری و احساس بیگانگی خواهند شد.

2- ممکن است دریابید که ارزش های کاملاً متفاوتی دارید.

سیستم ارزشی یکایک ما براساس طرز تربیت، فرهنگ قومی نژادی، سطح تحصیلات و تجارب زندگی مان شکل گرفته است. چنانچه این گونه سوابق شما به طرز فاحشی با سوابق نامزد/همسرتان متفاوت باشند، احتمالاً خواهید دید که از ارزش های کاملاً متفاوتی برخوردار هستید.

زوج هایی که از ارزش های مشابهی برخوردار هستند، شانس خوشبختی هماهنگی و تفاهم بیشتری دارند و رابطه ای پردوام تر خواهند داشت.

ارزش های شما تعیین کننده ی بسیاری از جنبه های شخصیتی شما هستند:

- طرز رفتار و برخورد شما با دیگران

- طرز رفتار و برخورد شما با خودتان

- پول خرج کردن تان

- بزرگ کردن بچه های تان

- اهداف تان در زندگی و روش رسیدن به آن ها

- عقاید سیاسی تان

- نگرش و برخورد شما در رابطه با آن هایی که بخت و اقبال و نصیب شان از زندگی کمتر از شما بوده است

- عادت های تان در رابطه با بهداشت و سلامت

ارزش های شما ، هرروز زندگیتان را از خود متأثر می سازند .هنگامی که ارزش های شما و نامزد /همسرتان خیلی فرق داشته باشند، مرتباً تنش زیاده از حدی را در رابطه تان با او تجربه خواهید کرد .این میتواند رابطه تان را به یک «میدان نبرد» تبدیل کند . هنگامی که مارک ،سی و شش ساله و جولیان ، بیست و نه ساله برای کمک به رابطه شان پیش من آمدند ، هنوز به تازگی عروسی کرده بودند .مارک شکایت کرد :«کارمان این شده است که همه اش سر پول دعوا بکنیم . جولیان طوری رفتار می کند که انگار «آه در بساط» نداریم .دیگر از اینکه به من بگوید پولی را که خودم آورده ام چطور خرج کنم، خسته شده ام».

جولیان درحالی که اشک در چشمانش جمع شده بود ، با اصرار گفت :« خوب ، اگر تو اینقدر ولخرج نباشی ، مجبور نخواهیم بود سر پول دعوا بکنیم. تنها سعی من این است که تو را وادار کنم که کمی برای آینده مان پس انداز کنی .اما تو اینقدر عادت کرده ای هرکاری خواستی بکنی که غیرممکن است بتوانم با تو درباره ی آن صحبت کنم .از اینکه ایتقدر برای چیزی که هر زن خوب دیگری نیز انجام می داد سرزنش می شوم ، خسته شده ام».

مطمئنم اگر درباره ی گذشته ی مارک و جولیان چیزهایی به شما بگویم ، خواهید توانست درک کنید که چگونه به این بمب ساعتی تفاهم برخورد کردند . مارک از خانواده ای نسبتاً ثروتمند بود .پدرش مرد «خودساخته ای» بود که صاحب فروشگاه های زنجیره ای پوشاک بود .او از اینکه توانسته بود به بچه های خود چیزهایی بدهد که هرگز خود در کودکی نداشته بود احساس غرور و افتخار می کرد .مارک هر سال کریسمس برای اسکی به کلورادو می رفت و تابستان ها هم به اروپا سفر می کرد .او به یک دانشگاه خصوصی گران قیمت رفته بود و پس از آن به شهر خودشان برگشته بود تا پیش پدرش کار کند .او هرگز خود را از لحاظ اقتصادی ، «بی فکر» و «پول خراب کن» به حساب نمی آورد .تنها دوست داشت از چیزهای خوب در زندگی لذت ببرد .

گذشته ی جولیان کاملاً متفاوت بود .او در میان چهار بچه ی مادر تنهایش بزرگترین بود .پدر او وقتی که هنوز بچه ها کوچک بودند ، خانه را ترک گفته بود و فقط گاهی برایشان پول می فرستاد .عشق و محبت زیادی در خانه جولیان وجود داشت ؛ اما چیز زیاد دیگری وجود نداشت .مادر او دو شغل داشت تا مخارج بچه ها را تأمین کند و هنگامی که جولیان به اندازه ی کافی بزرگ شد ، پس از مدرسه بر سر کار می رفت تا در پرداخت صورت حساب ها کمک کند .شعاری که او با آن زندگی کرده بود ، «صرفه جویی» بود .از نظر او پول چیزی بود که برای به دست آوردن آن باید سخت کار کرد و فقط نیز برای کارهای معقول و واقعی مثل غذا و اجاره و هزینه ی دوا و درمان خرجش نمود .

هنگامی که مارک ، جولیان را دید ، فوراً جذب عملی بودن واقع بینانه ی او شد .مارک گفت :«او به هیچ یک از دخترهای دیگری که بیرون به دنبال شوهر بودند ، شباهتی نداشت» .مارک درباره ی گذشته ی جولیان و بزرگ شدنش چیزهایی می دانست ، اما هیچ وقت نمی توانست بفهمد که چرا او برای خودش لباس های تازه می خرد و یا وقتی که مارک به مناسبتی به او طلا و جواهرات گران قیمت هدیه می داد ، ناراحت می شد .مارک با عصبانیت گفت :«هفته ها به دنبال پیدا کردن دستبندی که می خواستم به مناسبت اولین سالگرد ازدواج مان به او بدهم ، وقت صرف کردم .ولی وقتی که جعبه ی آن را باز کرد ، تنها چیزی که گفت این بود :«مارک ، تو نباید برای این دستبند اینقدر پول می دادی .درست نیست آن را به دستم کنم» . جولیان سرش را تکان داد و گفت :«او حتی به من نمی گوید چه وقت می خواهد خریدهای مهم بکند .احساس می کنم جدا افتاده ام و اینکه او چیزی را از من پنهان می کند».

چه وقت می تواند موفق باشد :

هنگامی که زن و شوهر ، هر دو مایل باشند که با ارزش های یکدیگر کنار بیایند و زمینه ی مشترک و مساعدی بیافرینند ، می توانند بر این بمب ساعتی تفاهم فائق آیند .نقاط مشترک جولیان و مارک آنقدر کافی بود تا زمینه ی مساعدی برای تلاش برای رفع این عدم تفاهم شان فراهم کند .آن ها در نجات رابطه شان موفق بودند زیرا مصالحه کردن و «سازش» برای آن ها ، «فدا

کردن «نیازهایشان معنا نشده بود؛ بلکه به معنا صحنه گذاشتن به آن‌ها، تقویت و بهبود آن‌ها و در نهایت برآورده کردن مسالمت آمیز آن‌ها بود.

بسیاری از ارزش‌های جولیان، صرفاً اولویت‌هایی ساده نبودند؛ بلکه برخاسته از برنامه ریزی احساسی او بودند. او در کودکی از روی نیاز آموخته بود که از نظر اقتصادی محافظه کار باشد. او در ضمن جلسات مشاوره دریافت که عملکردهایش در زندگی فعلی نیز هنوز متأثر از «ذهنیت فقر» بودند و لذا این فرصت را به مارک نمی‌داد تا ثابت کند می‌تواند پول خرج کند، بدون اینکه اقتصاد خانواده را به مخاطره بیاندازد. مارک نیز به نوبه‌ی خود متوجه شد طوری پول خرج می‌کرد که انگار هنوز مجرد است. او همچنین دید که با «نگفتن» به جولیان درباره‌ی خریدهای بزرگ، او را در تصمیم‌گیری‌هایش دخالت نمی‌داده است. او قول داد که نسبت به احساسات جولیان حساس‌تر باشد و جولیان نیز متعهد شد که به مارک اعتماد بیشتری داشته باشد. مارک و جولیان با همکاری توانستند ارزش‌های فردی جدید و سالم‌تری برای خود بیافرینند و در این فرآیند حتی بیش از پیش به یکدیگر نزدیک شدند.

احتیاط: در اینجا توصیه‌ام به شما این است که آن دسته از ارزش‌هایتان را که احساس می‌کنید بخشی از وجود شما شده‌اند، هرگز به هیچ وجه کنار نگذارید. زیرا پا گذاشتن آنچه به آن اعتقاد دارید، آن‌هم تنها به منظور حفظ آرامش، در دراز مدت نتیجه‌ی عکس خواهد داد. برای نمونه چنانچه «سلامت» و مراقبت از خودتان، یکی از ارزش‌های مطلوب شما به حساب می‌آید، اما نامزدتان «آت و آشغال» زیاد می‌خورد، سیگار می‌کشد و علاقه‌ی چندانی نیز به تغییر نشان نمی‌دهد، شما به هیچ وجه نمی‌بایست سعی کنید که خود را شبیه او کنید و به بدن خودتان آسیب برسانید. این ایده‌ی خوبی است که ارزش‌هایمان را هرازگاهی مورد بازنگری قرار دهیم و اگر جا برای تغییر دارند، که چه بهتر. اما این کار را فقط برای خودتان انجام دهید نه برای خوشحالی نامزد/همسرتان یا حفظ رابطه.

چه وقت موفق نخواهد بود:

بعضی از زوج‌ها آنچنان در دیدگاه‌ها، طرز تفکر و دیگر جزییات متفاوت هستند که اساساً محال است بتوانند با یکدیگر زندگی کنند. این همان مورد شلی و علی بود.

شلی زنی خوش صحبت و زیبا بود که از یک مزرعه‌ی روستایی در آرکسنا به تگزاس آمده بود و با علی یک ایرانی خوش تیپ و موفق آشنا شده بود. در ابتدا علی با تصویر ذهنی شلی از یک همسر مطلوب مطابقت داشت: جذاب، تحصیل کرده و بسیار مؤدب. او تا پیش از ازدواج با شلی، شور و اشتیاق زیادی از خود نشان می‌داد و مسافرت‌های مهیج و هدیه‌های بسیار به پای او می‌ریخت و هنگامی که به او پیشنهاد ازدواج داد، شلی به وجد آمده بود.

به مجرد اینکه ازدواج کردند، همه چیز عوض شد: علی محتاط‌تر و متوقع‌تر شد و از شلی انتظار داشت که هم تمام وقت بیرون کار کند و هم کارهای خانه را انجام دهد: خرید برود و آشپزی نیز بکند. همین که شلی با فرهنگ و آداب و رسوم خانوادگی علی بیشتر آشنا شد دیگر به راستی نگران و معذب گردید. این طور شده بود که می‌بایست هفته‌ای چند بار به خانواده‌ی علی سر می‌زدند. شلی نمی‌توانست بفهمد که چرا علی تا بدین حد تغییر کرده بود. اما واقعیت این بود که علی هرگز زیاد هم عوض نشده بود، بلکه حال که ازدواج کرده بودند و با یکدیگر زندگی می‌کردند ارزش‌های علی در ارتباط با ازدواج و اداره‌ی خانواده فرصتی یافته بودند تا آشکار شوند. شلی هرگز متوجه این نشده بود که ارزش‌ها و زمینه‌های فرهنگی‌شان تا چه حد متفاوت بودند. او درباره‌ی این مسائل با علی صحبت کرد و دست آخر این طور شد که جر و بحث و دعوای بزرگی میان آن‌ها در گرفت و در آن هنگام علی گفت که «مرد خانه» است و خواسته‌های او مهم‌تر هستند.

شلی سعی می‌کرد تا درد و نگرانی‌رو به افزایش خود را نادیده بگیرد؛ اما با این کار تنها ناراحت‌تر می‌شد. درمانده و نومید از نجات ازدواجشان، به تنهایی نزد یک مشاور رفت. پس از چند جلسه، با این حقیقت دردناک مواجه شد که او و علی از نظام

ارزشی کاملاً متفاوتی برخوردار بودند و توانست چیزهای بیشتری درباره ی زمینه های فرهنگی او بفهمد. شلی تلفنی به من گفت که: «تمام این مدت تنها او را سرزنش کرده بودم و تقصیر را به گردن او می انداختم. علی، همیشه «خودش» بود. او همین طور زندگی می کرد. خانواده اش همیشه همین طوری بودند.

در فرهنگ او زن ها نقش کاملاً متفاوتی دارند. موضوع این نیست که اشتباه می کنند. فقط با تربیت و فرهنگ من و آنطور که من بار آمده ام، فرق دارد. هیچگاه وقت صرف آن نکردم که پیش از ازدواج درباره ی این قبیل مسائل با او صحبت کنم. خیلی غرق «عشق» شده بودم.

شلی می بایست که با این واقعیت رو به رو می شد که نه تنها قرار نبود علی تغییر کند، بلکه نمی بایست و نمی خواست خودش هم تغییر کند. این حق مسلم او بود که آن طوری زندگی کند که دوست داشت و موضوع فقط این بود که شلی نمی خواست این طور زندگی کند.

شلی درس مهم و در عین حال دردناکی از علی آموخت. او می بایست در ابتدای رابطه چیزهای بیشتری درباره ی ارزش های همسر آینده ی خود می فهمید.

بمب ساعتی تفاهم (4)

خویشاوندان سببی زهرآگین

«مادر شوهرم مرا دیوانه کرده است. او روزی ده بار به شوهرم تلفن می کند و هر وقت که با هم هستیم، از من انتقاد می کند.» - «هنگامی که من و همسر با یکدیگر آشنا شدیم، خانواده ی او فکر می کردند که من به درد دخترشان نمی خورم و از آن پس تا به حال، هنوز نیز مرا نپذیرفته اند. زنم در مقابل آن ها نمی ایستد و به این دلیل از او منزجر شده ام. چه کار کنم؟».

- «چرا شوهرم دست از «نجات» مادرش بر نمی دارد؟ هر وقت که مادرش تلفن می زند که: «بیا یک لامپ را برایم عوض کن» یا هر وقت که سرش درد می گیرد، فوراً می دود و می رود. همه اش سر مادرش دعوا می کنیم. دیگر به آخر خط رسیده ام.»

اینها انواع تلفن ها و نامه هایی هستند که از طرف مردها و زن های ناامیدی که با بمب ساعتی تفاهم (4): «خویشاوندان سببی زهرآگین»، برخورد کرده اند، در برنامه های رادیویی ام دریافت می کنم. چنانچه شما به حد کافی خوش اقبال بوده اید و با این پدیده ناآشنا هستید، احتمالاً از خواندن جملات فوق خنده تان گرفته است. اما برای هزاران مرد و زنی که برای کمک نزد من آمده اند، داشتن خویشاوندان سببی که رابطه شان را در معرض نابودی قرار داده اند، به هیچ وجه موضوع خنده دار یا سرگرم کننده ای نیست.

پیش از آنکه به این بمب ساعتی تفاهم پردازیم، توجه به یک نکته لازم است:

چنانچه نامزد/همسران موضع خود را در برابر یک یا هر دوی والدین خود مشخص کرده است و احساسات خود را با آن ها در میان گذاشته است و حد و مرز مشخصی درباره ی اینکه چه رفتاری را تحمل کرده و چه رفتاری را تحمل نخواهد کرد، قرار داده است، صرف نظر از اینکه فامیل او تا چه حد نیز بخواهند میان شما اختلاف بیاندازند، هرگز نخواهند توانست به شما و رابطه تان با نامزد/همسران آسیبی برسانند.

ممکن است فامیل زن/شوهر خوبی نداشته باشید و از آن ها چندان نیز خوشتان نیاید. اما چنانچه همسران رفتار غیر محبت آمیز و مخرب را از ناحیه ی آنان تحمل نکند، هیچگونه خطری رابطه ی شما را تهدید نخواهد کرد. تنها هنگامی این بمب ساعتی تفاهم را تجربه خواهید کرد که نامزد/همسران این اعتراض شما را قبول نداشته باشد و به آن رسیدگی نکرده و از ایستادن در برابر والدین خود برای رفتار و طرز برخوردشان امتناع کند (البته چنانچه رفتار و طرز برخورد خوب، از ناحیه ی والدین زهرآگین شما می باشد، توصیف فوق در مورد شما نیز صدق می کند).

همانطور که می دانید کلمه ی «زهرآگین» از واژه ی «زهر» به معنای سم ساخته شده است. سم چیزی است که به آنچه با آن تماس پیدا کند، آسیب می رساند. و این همان تعریف فامیل شوهر /زن زهرآگین است: مادر، پدر، خواهر، برادر و... نامزد /همسر شما که تماس، معاشرت و رفت و آمد با او برای خوشبختی تان مضر است.

خویشاوندان سببی (فامیل شوهر /زن) زهرآگین و مفسده انگیز به واسطه ی فاکتور تأخیری که در به صدا درآمدن و فعال شدن شان وجود دارد، می توانند بمب های ساعتی مخرب و خطرناک باشند. برخی از این فاکتورهای تأخیر به قرار زیرند:

- این امکان وجود دارد که هرگز ندانید فامیل شوهر /زن زهرآگین، دارید مگر تا وقتی که دیگر جزیی از خانواده ی همسر تان شده باشید و بسیار دیر شده باشد. چنانچه همسر تان در رابطه با والدین مشکل ساز خود در انکار به سر می برد یا از رویارویی با مشکل طفره می رود یا تصویری غیرواقعی و کاملاً متفاوت با ماهیت واقعی آنان به شما داده است (آن ها را خوبتر از آنچه هستند، جلوه داده است)، تا پیش از آنکه شخصاً و از نزدیک با آن ها آشنا نشده اید، نخواهید توانست ماهیت آنان را به گونه ای واقعی بشناسید.

- امکان دارد پیش از ازدواج، برای آنان تهدیدی به حساب نمی آمده اید. مردی را می شناسم که نامزدش مادر او را می پرستید. البته تا وقتی که هنوز ازدواج نکرده بودند. به محض آنکه بویی می برد، از این رو به آن رو می شد و زندگی را چنان بر عروس اش حرام می کرد که او با سرعت هر چه تمام تر پا به فرار می گذاشت. اگر همچون این دخترها خوش شانس نیستید که زود همه چیز برایتان روشن شود، این چنین خویشاوندان سببی صبر خواهند کرد تا ازدواج کرده باشید که آن وقت بتوانند ماهیت شرور و بی رحم خود را به گونه ای واقعی تر بنمایانند.

- امکان دارد آثار و پیامدهای این مشکل تان را در تمامی ابعاد آن حس نکنید تا وقتی که دیگر حامله شده و بچه دار باشید. برخی زنان اظهار داشته اند به مجرد آنکه بچه دار شده اند، فامیل شوهرشان شروع به دخالت های بیش از حد در زندگی زناشویی شان کرده است و تنش های زیادی را برایشان سبب شده اند.

آیا خویشاوندان سببی زهرآگین دارید؟

در زیر آزمون کوتاهی وجود دارد که به شما در تعیین اینکه آیا فامیل شوهرتان /زهرآگین هستند یا خیر، کمک می کند.

- چنانچه هر یک از جملات «تقریباً همیشه» درباره ی شما صدق می کند، به خود 2 امتیاز بدهید.

- چنان چه هریک از جملات «بارها» درباره ی شما صدق می کند، به خود 1 امتیاز بدهید.

- چنانچه هر یک از جملات «به ندرت» درباره ی شما صدق می کند یا اینکه هرگز صدق نمی کند، به خود 0 امتیاز بدهید.

توجه: اگر گمان می کنید که فامیل شما (مادر، پدر، خواهر، برادر و ...) برای نامزد /همسر شما نقش خویشاوندان سببی زهرآگین را دارند، در آن صورت سؤالات این آزمون را صادقانه تر از طرف نامزد /همسر تان پاسخ دهید. شاید حتی بهتر باشد از او بخواهید که این آزمون را خود انجام دهد!

1 - برخی اوقات احساس می کنم که مادر شوهرم (پدر زنم) در توجه، محبت و عشق نامزد /همسر من رقابت می کند.

2 - فامیل شوهرم /زنم بیش از هر کس دیگری به خانه ی ما تلفن می کنند.

3 - من و نامزد /همسر دست کم هفته ای یکبار بر سر پدر و مادر یا فامیل هایش با هم «بگو مگو» می کنیم.

4 - از اینکه به خانه ی فامیل شوهرم /زنم برویم یا به خانه ی ما بیایند، وحشت دارم.

5 - تقریباً هر وقت که با فامیل شوهرم /زنم هستیم، دعوایمان می شود.

6 - هیچوقت احساس نمی کنم که فامیل شوهرم /زنم مرا کاملاً پذیرفته اند و در بین آن ها جایی دارم.

7 - بیشتر این احساس را دارم که هرچه برای فامیل شوهرم /زنم می کنم کافی نیست.

8 - برخی اوقات خیالبافی می کنم که اگر مثلاً فرد به خصوصی از فامیل شوهرم /زنم بمیرد ، آن وقت زندگی برایمان چقدر آسان تر خواهد شد .

9 - احساس نمی کنم نامزد /همسرم موضع مشخص و محکمی در قبال والدین خود اتخاذ کرده باشد .

10 - هنگامی که سعی می کنم با نامزد /همسرم درباره ی پدر و مادرش یا ..صحبت کنم فوراً حالت تدافعی به خود می گیرد و به من می گوید که مشکل از خودم است .  
حال امتیازات خود را جمع کنید :

4 - 0 امتیاز: عجالتاً خطری شما را تهدید نمی کند ! شما به همان میزان بقیه ی مردم برخی از مشکلات معمول و رایج را تجربه می کنید .سعی کنید بر روی مواردی که بیشتر امتیاز گرفته اید ، کار کنید .

9 - 5 امتیاز: فامیل شوهر /زن شما تنش زیادی را در رابطه ی شما ایجاد کرده اند .آیا نامزد /همسرتان می تواند بفهمد که این موضوع تا چه حد برای شما دشوار است ؟ آنچه در حال حاضر ، «قابل تحمل» به نظر می رسد با گذشت زمان بدتر نیز خواهد شد .سعی کنید خواسته هایتان را مطالبه کنید و سریعاً اقدامی صورت دهید .

14 - 10 امتیاز: هشدار!مورد شما در رابطه با خویشاوندان سببی تان یک مورد تمام عیار است .آیا به راستی مایل هستید که بقیه ی عمرتان را نیزاینگونه زندگی کنید ؟ یا باید نامزد /همسرتان بزرگ شود و در برابر آن ها بایستد یا اینکه شما باید از این رابطه خارج شوید .

20 - 15 امتیاز: اورژانس !احتمال مرگ و میر فامیل شوهر /زن مراقب خود باشید .تعجب می کنم چگونه زنده مانده اید که الان این بخش از کتاب را بخوانید .

از خیالبافی درباره ی «تشییع جنازه ی» آنان دست بردارید و با واقعیت رو به رو شوید .نامزد /همسرتان با شما ازدواج نکرده است .او با والدین خودش ازدواج کرده است .هنگامی که خواندن این بخش از کتاب را تمام کردید ، کتاب را زمین بگذارید و فوراً با نامزد /همسرتان در این رابطه صحبت کنید .چنانچه به شما گوش نداد ، به وکیل تان زنگ بزنید .

برخی از مشکلاتی که خویشاوندان سببی زهرآگین ، هرگز حریم ازدواج شما را به رسمیت نمی شناسند و هیچگونه حد و مرزی نیز میان خود و همسرتان قائل نیستند .درزیر برخی از نشانه ها و علایم این حالت آورده شده است .

1 - «انگل» وقت و انرژی شما می شوند .

فامیل شوهر /زن زهرآگین این طور می پندارند که هدف و مقصود از ازدواج و زندگی شما این است که در خدمت آن ها باشید .بی وقفه و به بهانه های واهی به خانه ی شما زنگ می زنند یا اینکه اصلاً عذر و بهانه ای نیز نمی آورند .هنگامی که وقت ندارید با آن ها صحبت کنید ، به آن ها بر می خورد . سوزی شکایت می کرد : «مادر دان می بایستی روزی چند بار به محل کار او و روزی چهار یا پنج بار نیز به خانه مان زنگ بزند و اغلب نیز بعد از ساعت ده شب این کار را می کند .به ندرت چیزی برای گفتن دارد ؛ اما با این همه یکسره حرف می زند .اگر به او بگویم که وقت ندارم و یا مجبورم که بچه ها را بخوابانم ، صدایش غمگین می شود و دان هم فردا حتماً از آن باخبر می شود .به محل کار دان زنگ می زند و به او می گوید : «زنت زیاد با من حرف نزد» .نمی گوید : «سوزی» ، می گوید : «زنت» سپس دان به خانه می آید و درباره ی اینکه چطور باید با مادرش مهربانتر باشم سخنرانی می کند .دیگر به جایی رسیده است که می ترسم تلفن را جواب بدهم» .

فامیل شوهر /زن زهرآگین ، با اصرار به شما که مدام آن ها را ببینید ، وقت و انرژی تان را از شما می کشند .طبیعتاً یک مادر شوهر /پدر زن سالخورده ، توقع زیادی از وقت و انرژی بچه های خود دارند .اما موضوعی که در رابطه با فامیل شوهر /زن زهرآگین وجود دارد ، صرفاً این است که آن ها دست از سر بچه های خود برداشته و زندگی مستقلی را که آن ها می خواهند ، به رسمیت نشناخته اند و به آن احترام نمی گذارند .

2 - سعی می کنند در زندگی شما دخالت کنند .

فامیل شوهر /زن زهرآگین ، بدون اینکه از آنان درخواست کرده باشید ، درباره ی بزرگ کردن بچه هایتان ، دکوراسیون خانه تان ، سرمایه گذاری پولتان ، انتخاب کمد برای لباس هایتان و یا هرچیز دیگری که زیر این « سقف کبود » وجود دارد ، پند و اندرز و نصیحت ارائه می دهند . آن ها معنای عبارت : «سرت به کار خودت باشد » را نمی توانند درک کنند . آن ها با دخالت در چیزهایی که شما آن ها را خصوصی و شخصی می دانید ، شما را به بحث می کشانند ، عصبانی تان می کنند و کاری می کنند که رو در روی آن ها بایستید و فشار خودتان بالا برود .

3 - از اینکه رابطه ی شما را به رسمیت بشناسند ، سر باز می زنند .

یکی از سرگرمی های مورد علاقه ی فامیل شوهر /زن زهرآگین این است که شما را به این دلیل که بچه هایشان را از آن گرفتید ، تنبیه کنند . به این ترتیب که طوری رفتار می کنند که انگار شما اصلاً وجود ندارید و یا اینکه با شما مثل «آشغال » رفتار می کنند . این کار را به روش های مختلف زیر انجام می دهند :

- کارت ها و نامه ها را خطاب به نامزد /همسرتان و نه خطاب به هر دوی شما می نویسند .

- وقتی تلفن می کنند ، بدون اینکه با شما صحبت کنند ، می خواهند گوشی را به نامزد /همسرتان بدهید .

- وقتی به خانه تان می آیند ، توقع دارند از آن ها چنان پذیرایی کنید که گویی «کلفت هستید»

- اسمتان را فراموش می کنند یا اگر خیلی به شما لطف داشته باشند ، شما را با اسم همسر قبلی شوهرتان صدا می زنند .

- درباره ی شما و در حضورتان با به کار بردن «سوم شخص » صحبت می کنند : «اگر همسرت کمی به آشپزی برسد ، شاید تو اینقدر لاغر نباشی ».

- هنگامی که نامزد /همسرتان را می بینند ، حسابی «خود شیرینی » و چاپلوسی می کنند و به شما محل نمی گذارند .

- با بچه هایتان طوری رفتار می کنند که تنها بچه های همسرتان هستند .

- نامزد /همسرتان را تنها و بدون شما به میهمانی ها ، جشن ها و ... دعوت می کنند .

- در حضور نامزد /همسرتان و یا بچه هایتان از شما انتقاد می کنند .

حتی هنگامی که این نقشه ها را ظاهراً «ندانسته » و بدون منظور پیاده می کنند (گویی که سهواً مرتکب اشتباه کوچکی شده اند ) هم نتیجه همیشه یکسان خواهد بود : احساس طرد شدگی خواهید کرد . برخی اوقات فامیل شوهر /زن ، به این دلیل چنان رفتار می کنند که مخالفت خود را با « انتخاب » فرزندشان (شما ) به عنوان همسر نشان داده باشند : انگار که مثلاً از دین دیگری هستید . اما بیشتر به این دلیل چنین رفتار می کنند که نمی توانند حضور کسی را که فرزندشان عاشق اوست ، بپذیرند . شاید بتوان از لحاظ روانی چنین استدلال کرد که از فرزندشان برای خود « همسری خیالی » ساخته اند که در جستجو و تکاپوی عشقی است که خود از همسرشان نمی گیرند .

4 - ممکن است بخواهند بین شما و همسرتان اختلاف بیاندازند .

اگر چنین به نظر می آید که شما و نامزد /همسرتان مدام بر سر پدر و مادرش دعوا دارید و گمان می کنید این وضعیت به رابطه ی شما لطمه می زند ، پس به این معنا است که فامیل شوهر /زن زهرآگین شما در این «خواست » خود مبنی بر تفرقه انداختن میان شما موفق شده اند . داستان از این قرار است : مادریا پدر نامزد /همسرتان کاری می کند که شما ناراحت شوید . طبیعتاً شما نیز با عصبانیت و دلخوری از خود واکنش نشان خواهید داد . سپس او نزد نامزد /همسرتان می رود و از رفتار شما گله و شکایت می کند . بعد نیز نامزد /همسرتان نزد شما می آید چیزی شبیه به این می گوید :

- چرا یاد نمی گیری چطور با مادرم کنار بیایی ؟

- تنها خواسته ام این است که با مادرم خوب باشی .

- من کاری ندارم. خودتان با هم کنار بیایید.

- ببین، او دیگر پیر شده است. یک پایش لب گور است. حال که او دوست دارد این طور باشد، چرا باید تو با عصبانی شدن او را برنجانی؟

شما احساس می کنید که نامزد/همسرتان از شما طرفداری نمی کند و حرف تان را نمی فهمد. در نتیجه به مراتب از دست فامیل شوهر/زن خود که شما را پیش نامزد/همسرتان «بد» کرده اند، عصبانی تر نیز می شوید. هنگامی که می تواند موفق باشد:

چنانچه فامیل شوهر/زن زهرآگین دارید و می خواهید رابطه تان دوام داشته باشد، تنها یک حق انتخاب بیشتر ندارید: شما باید به نامزد/همسرتان اصرار کنید که در برابر والدین خود بایستد و حد و مرزهای آن ها را تعریف کند. تا هنگامی که نامزد/همسرتان فکر می کند مشکل از شماست و خود را دخالت نمی دهد، جدایی میان شما مرتباً بیشتر و بیشتر خواهد شد. معتمد وقتی با کسی ازدواج می کنید، او را فرد شماره ی یک زندگی خود قرار می دهید. خانواده ی شما «او» می شود. اولویت شما دیگر اوست. این به آن معنا نیست که دیگران را کنار بگذارید، بلکه به این معناست که اولویت های شما از نظر زمان و انرژی، تغییر می کنند. چنانچه نامزد/همسرتان به والدین خود اجازه می دهد که به خوشبختی تان لطمه بزنند، به این معناست که اولویت های خود را به صراحت و روشنی نمی داند. چنانچه این والدین شما هستند که برای نامزد/همسرتان نیش دارند، گفته ی فوق درباره ی شما صدق می کند.

پسران و دخترانی که رفتار آزار دهنده و زیان بخش والدین خود را نسبت به خود و نامزد/همسرتان تحمل می کنند، بچه هایی هستند که هرگز بزرگ نشده اند و عنان قدرت را به دست خودشان نگرفته اند. آن ها هنوز به وسیله ی این نیاز خود مبنی بر تأیید شدن از طرف «مامان» و «بابا» کنترل می شوند.

چنانچه می خواهید ازدواج خود را نجات دهید، باید واقعیت هایی را به اطلاع فامیل خود برسانید:

1 - همسر را برگزیده ام تا شریک مادام العمر زندگی ام باشد و از شما توقع دارم که در کمال احترام، ادب، صمیمیت و گرمی با او رفتار کنید. او همسر من است و چنانچه از او انتقاد کنید یا او را برنجانید، مرا رنجانده اید.

2 - چنانچه نمی توانید در حضور همسر ادب و احترام را حفظ کنید، مایل نیستم شما را ببینم. یا ما را با هم خواهید دید و با ما با عشق و محبت رفتار خواهید کرد یا اصلاً ما را نخواهید دید.

3 - خانه ام مال من است نه مال شما. هنگامی که می خواهید به خانه مان بیایید قبلاً زنگ بزنید و چنانچه ما بخواهیم شما را ببینیم به شما خواهیم گفت. به یاد داشته باشید وقتی به خانه ی ما آمدید، به من و همسر من نخواهید گفت که چگونه زندگی مان را اداره کنیم، چگونه بچه هایمان را بزرگ کنیم، اسباب و اثاثیه مان را چگونه بچینیم و ...

4 - شما باید وقت و خلوت ما را محترم بشمارید. این به آن معناست که دوست ندارم روزی پنج بار به خانه مان زنگ بزنید. به ما وقت بدهید تا به شما زنگ بزنیم. طبیعتاً چنان چه فوریتی در کار باشد، حتماً در خدمت تان خواهیم بود.

5 - می دانم ممکن است درک آن برایتان مشکل باشد، اما این واقعیتی است که وجود دارد. مايلم شما را در زندگی خود داشته باشم، اما چنانچه نمی توانید ازدواج مرا بپذیرید و به رابطه ی ما احترام بگذارید، دیگر از شما نخواهم خواست.

در اینجا توصیه ام به شما این نیست که عین همین الفاظ یا عبارات را به کار ببرید یا آن ها را با همین لحن ادا کنید. در ابتدا سعی کنید، بنشینید و با والدین خود در این باره به طور جدی صحبت کنید. ولی چنانچه این کار را بارها و بارها انجام داده اید و در عین حال مشکلات همچنان به قوت خود باقی مانده اند، باید نامزد/همسرتان این کار را انجام دهد (به والدین شما التیماتوم بدهد). به تجربه دریافته ام که در چنین اوقاتی بیشتر فامیل شوهرتان/زن تان ناراحت خواهند شد و ممکن است حتی از اینکه



با شما به صحبت بنشینند ، سرباز بزنند .اما بیشتر ، بعداً باز خواهند گشت و بدون اینکه به روی خود بیاورند ، به خواسته هایتان ترتیب اثر خواهند داد .

به راستی راه حل دیگری وجود ندارد .همسران (یا اگر که والدین شما مشکل ساز هستند ، شما )باید بزرگ شده و موضع مستقل خود را اتخاذ کنید. تصور آن را هم نخواهید کرد که با این کار چه تغییرات مثبتی در رابطه ی خود ایجاد خواهید کرد .این توصیه را دست کم هفته ای یکبار در برنامه های رادیویی به کسانی که از دست فامیل شوهر /زن زهرآگین خود در رنج هستند ، می کنم و حتی تا به امروز نیز نامه های بسیاری دریافت می کنم که در آن برای «تکانی» که به آن ها داده ام تا بتوانند رو در روی خویشاوندان سببی زهرآگین و مفسده انگیز خود بایستند و از تغییر فوق العاده ای که در پی آن در زندگی و ازدواج شان پدید آمده است ، بهره مند شوند ، از من تشکر می کنند .

وقتی که موفق نخواهد بود :

چنانچه وقتی در این باره با نامزد /همسران صحبت می کنید ، مرتباً از اینکه در برابر والدین خود بایستد ، خودداری می کند ، می توانید به او پیشنهاد بدهید که نزد مشاور ازدواج بروید تا نظر فرد سومی را نیز در این باره بشنود . چنانچه باز هم مخالفت کرد ، باید از خودتان بپرسید چرا در چنین رابطه ای مانده اید .چنین روابطی هرگز بهتر نخواهد شد و همانطور که می دانید همین طوری هم شما را به اندازه ی کافی از هم پاشیده است .شما با کسی ازدواج کرده اید که کوله بار احساسات حل و فصل نشده در رابطه با والدین اش بیش از حد سنگین است و آمادگی یک رابطه ی «بالغانه» را ندارد ، زیرا هرگز خانه را به لحاظ روحی ترک نکرده است .استحقاق شما به مراتب بیشتر از این است .

بمب ساعتی تفاهم (5)

نامزد /همسر قبلی زهرآگین

جری ، عکاسی سی و هشت ساله با هرب ، یک ارزیاب مستغلات و املاک چهل و پنج ساله که به تازگی از همسر خود جدا شده است ، نامزد شده است .او با شادی و در حالی که احساس غرور می کرد ، گفت :«هرگز قبلاً در چنین رابطه ی فوق العاده ای نبوده ام .هرب مردی حساس ، صادق و با محبت است .فکر می کنم که به همین دلیل است که او را خیلی دوست دارم. ما چند وقت است که درباره ی ازدواج صحبت می کنیم و من منتظرم که او احتمالاً ماه بعد در روز تولدم ، رسماً از من درخواست کند .خوب ، تنها یک مشکل کوچک وجود دارد .همسر قبلی هرب ، مارلنا .فکر نمی کنم که او هنوز توانسته باشد هرب را فراموش کند .مدام به هرب زنگ می زند و برخی اوقات ، حتی نصف شب که ما خوابیده ایم ، این کار را می کند و معمولاً هم اینطور است که پای تلفن افسرده است و گریه می کند .دوبار بی خبر سر و کله اش در آپارتمان هرب پیدا شد و مزاحم هرب شد .هرب می گوید :«مطمئن بودم که جری غافلگیر خواهد شد .مارلنا نه تنها پس از شنیدن خبر ازدواج آن ها بهتر نمی شود ، بلکه بدتر نیز خواهد شد .او با تلفن های «هیستریک» خود هرب ، را به رگبار خواهد بست و سعی خواهد کرد که به هرب برای ترک کردن او احساس گناه بدهد و در ضمن در رابطه با بچه ها ، هزار و یک مشکل تراشی خواهد کرد تا بعداً بتواند برای نظرات و راه حل هایشان به پر و پای هرب بپیچد .چرا ؟ به این دلیل که مارلنا یک «همسر قبلی زهرآگین» است.نظیر خویشاوندان سببی زهرآگین ، نامزدها /همسران قبلی زهرآگین نیزحد و مرز خود را نمی شناسند .آن ها تمامی رفتارهایی را که قبلاً در بخش گذشته درباره ی خویشاوندان زهرآگین صحبت کردیم ، از خود نشان می دهند :

- خلوت شما را محترم نمی شمارند .

- از «احساس گناه دادن» به عنوان ابزاری برای جدايي انداختن میان شما و نامزد /همسران استفاده می کنند .

- انگل وقت و انرژی شما می شوند .

- رابطه ی شما را به رسمیت نمی شناسند .

به علاوه می توانند :

- نامزد /همسرتان را از نظر اقتصادی ارباب کنند. بدین معنا که به عنوان روشی برای تنبیه او برای ارتباط با شما ، او را تهدید کنند که از پول بیشتری مطالبه خواهند نمود .

- نامزد /همسرتان را از نظر روانی ارباب کنند. بدین معنا که او را تهدید کنند چنانچه موضوع ازدواج تان جدی شود ، در دادگاه برای اخذ حضانت (سرپرستی) کامل بچه ها درخواست خواهند داد و بچه ها را قانوناً از شما خواهند گرفت .  
- بچه ها را بر علیه شما بشورانند .

- به عنوان روشی برای مانع شدن از خوشبختی شما همواره نامزد / همسرتان را از لحاظ جنسی اغواء کنند .  
امیدوارم که هیچ یک از مواردی که در فوق شمردیم ، برایتان آشنا نباشد ، اما چنانچه برخی از آن ها آشنا به نظر می آیند پس احتمالاً پیشاپیش آثار دردناک این بمب ساعتی تفاهم را تجربه کرده اید . موارد نامزدها /همسران قبلی زهرآگین به فراوانی خویشاوندان سببی زهرآگین نیستند ، اما به همان میزان مهلک می باشند . در اینجا منظورم زنی که به این دلیل عصبانی است که شوهرش «نفقه ی» بچه ها را به موقع پرداخت نمی کند یا مردی که از دست همسرش به این دلیل به خشم آمده است که از او، پیش بچه هایشان بدگویی می کند ، نیست . نامزد /همسر قبلی زهرآگین کسی است که هنوز نامزد /همسر قبلی خود را رها نکرده است و برای زندگی از دست رفته اش ، از خود مقاومت نشان می دهد و در خلال این مدت به رابطه ی جدید شما آسیب می رساند .

چنانچه نامزد /همسرتان یک نامزد /همسر قبلی زهرآگین داشته باشد ، به این معنا خواهد بود که در یک مثلث احساسی سه نفره قرار گرفته اند . نامزد /همسر قبلی خود را مقصر ندانید . تا وقتی که او از لحاظ ذهنی و روانی ، «بیمار» به حساب نمی آید ، می توان گفت نامزد /همسر شما نیز به این دلیل که حد و مرز او را مشخص نکرده و موضع محکمی در قبال رابطه اش با شما و او اتخاذ نکرده است ، به همان میزان مقصر است . آنچه در رابطه با فرزندان والدین زهرآگین ذکر کردیم ، درباره ی نامزد /همسران قبلی زهرآگین نیز صادق است .

چنانچه نامزد /همسرتان موضع خود را در برابر نامزد /همسر قبلی خود مشخص کرده و احساسات خود را با او در میان گذاشته است و حد و مرز مشخصی مبنی بر اینکه چه رفتاری را تحمل کرده و چه رفتاری را تحمل نخواهد کرد ، قرار داده است ، صرف نظر از اینکه نامزد /همسر قبلی او تا چه حد نیز بخواهد میان شما جدایی بیاندازد، هرگز نخواهد توانست به شما و رابطه تان آسیبی برساند .

آن هایی که نامزد /همسر قبلی زهرآگین دارند ، بیشتر روابط قبلی خود را هنوز پایان نداده اند و می توان گفت از لحاظ روحی هنوز از نامزد /همسر قبلی شان جدا نشده اند . آن ها به راحتی نمی توانند کاری بکنند که او را برنجانند . همچنین امکان دارد که نامزد /همسر شما ، نامزد /همسر قبلی خود را رها کرده باشد ، اما او رنجیده خاطر باشد و همانگونه که در فیلم وحشتناک «جاذبه ی مهلک» به بازیگری «گلن کلو» و «مایکل داگلاس» به تصویر کشیده شده است ، اصرار داشته نامزد /همسرتان را برگرداند . چنانچه با چنین موردی مواجه هستید ، اطمینان حاصل کنید که نامزد /همسرتان در رابطه با مشکل روانی همسر قبلی خود در انکار نباشد . هرگز عذر و بهانه هایی از این دست را نپذیرید :

- «به او وقت بده ، عادت خواهد کرد»

- «آه ، می دانم که وضع اش کمی «دراماتیک» است ، اما هیچ وقت آسیبی به تو نخواهد رساند» .

- «مطمئنم اگر به او محل نگذاریم ، دست از آزار ما برخواهد داشت»

آیا نامزد /همسر قبلی همسرتان زهرآگین است یا خیر ؟

چنانچه گمان می کنید نامزد /همسر قبلی همسرستان زهرآگین است ، آزمونی را که در بخش قبلی انجام دادید ، مجدداً پاسخ دهید.ولی این بار کلمات « مادر شوهر »، «پدر زن»، «والدین»، «پدر و مادر»، «فامیل شوهر / زن» را با کلمات «نامزد /همسر قبلی» جایگزین کنید .

درست همچون خویشاوندان سببی زهرآگین ، امکان دارد نامزد /همسر قبلی زهرآگین ، در ابتدای رابطه ی مشکل ساز نباشد .ممکن است تا هنگامی که متوجه جدی شدن رابطه شما نشده باشد ، رفتار آزار دهنده ی خود را بروز ندهد .این امکان نیز وجود دارد که تا وقتی عملاً با همسرستان زندگی نکنید ، متوجه شدت و عمق مشکل تان نشوید .

شاید نامزد /همسرستان ، هیچگاه درباره ی تلفن ها و «آمدن های» نامزد / همسر قبلی خود چیزی به شما نگفته باشد .به این دلیل که نمی خواسته است شما را ناراحت کند .اما به مجرد اینکه با یکدیگر زندگی کنید ، کاملاً مشخص گردد همسر قبلی همسرستان بیشتر از آنچه شما فکر می کردید ، در صحنه حضور دارد .بسیار اهمیت دارد که به دقت توجه کنید و در شروع آشنایی تان با کسی که احتمال می دهید چنین نامزد /همسری داشته است ، سؤالات زیادی را در این باره از او بپرسید .

چنانچه به کسی علاقه مند هستید که یک بار ازدواج کرده است و نامزد /همسر قبلی او زهرآگین است ، کاملاً طبیعی است اگر :  
- از همسرستان به این دلیل که ظاهراً اهمیت بیشتری برای احساسات نامزد / همسر قبلی خود قائل است تا احساسات شما ، عصبانی شوید .

- از همسرستان وقتی که شما را به حسادت متهم می کند ، (به جای آنکه احساسات شما را درک کند )،عصبانی شوید .

- از اینکه با گذشت زمان ، مشکل تان برطرف نشده است ، وحشت زده شوید .(برطرف نخواهد شد ) .

- از عذر و بهانه های نامزد /همسرستان مبنی بر اینکه «دلش برای نامزد /همسر قبلی اش می سوزد»، خسته شده و به ستوه بیایید

- به نامزد /همسرستان به این دلیل که از نامزد /همسر قبلی خود به عنوان وسیله ای برای طفره رفتن از صمیم شدن با شما و به پیش رفتن در زندگی خود استفاده می کند ، مظنون شوید .

- از همسرستان به این دلیل که هر وقت به دیدن همسر قبلی خود می رود یا بچه ها را می رساند ، شما را با خود نمی برد ، تنها به این دلیل که «نمی خواهد او را ناراحت کند» منجر شوید .

آن ها که نامزد /همسر قبلی شان زهرآگین است ، بیشتر از نوعی برنامه ریزی احساسی برخوردار هستند که رها کردن گذشته را برایشان بسیار مشکل می کند .ممکن است نامزد /همسرستان به دلیل ترک کردن نامزد /همسر قبلی خود ،مخصوصاً چنانچه یکی از والدین اش دیگری را ترک کرده باشد و احساس گناه بکند .یا چنان چه پدر یا مادرش او را ترک کرده بودند ، از اینکه خود نیز همسرش را ترک کرده است ،احساس گناه کند و با خراب کردن رابطه ی جدیدش با شما ناخودآگاه بخواهد خود را تنبیه کند . وقتی که می تواند موفق باشد .

اگر نامزد /همسر قبلی نامزد /همسرستان مشکل آفرین است ، باید به او اصرار کنید که با رها کردن نامزد /همسر قبلی خود و دست کشیدن از احساس مسئولیت اش در قبال او ، تعهد خود را نسبت به رابطه اش با شما محترم بشمارد .او باید حد و حدودی برای رابطه ی قبلی خود قائل شود و به آن پایبند بماند .چنانچه مشکل جدی و وخیم است ، گذشت یک دوره ی نسبتاً طولانی که در آن هرگونه تماس و ارتباط میان نامزد /همسرستان و همسر قبلی او به صفر برسد ، از ضروریات خواهد بود .چنانچه حتی بچه هایی نیز در این میان وجود داشته باشند ، رعایت این موضوع الزامی است .این به آن معنا است که هرگاه پدر به دنبال بچه ها می رود ، این بچه ها هستند که باید از خانه بیرون بیایند و سوار شوند ، نه اینکه نامزد /همسرستان داخل شود و ده دقیقه آنجا بماند و به همسر قبلی اش اجازه دهد که او کارش را بکند .این به عهده ی نامزد /همسر شماست که به چنین الگویی پایان دهد .منتظر نباشید که نامزد /همسر قبلی او این کار را بکند .



این داستان تنها نگاهی بود اجمالی از اولین رویارویی با بمب ساعتی تفاهم ( 6): «نافرزدی های زهرآگین». حال پیش از آنکه موجب ناراحتی یا عصبانیت کسی شوم، می خواهم مسئله را باز کنم: هرگز اعتقاد ندارم «بچه ها» مشکل آفرین هستند. اما چیزی که قویاً به آن باور دارم این است که برخی از نافرزدی ها می توانند زندگی نامادری / ناپدری خود را چنان تیره و تار کنند که آینده ی شما با همسران را عملاً تهدید کنند. چنانچه دانش و آمادگی آن را ندارید و نمی دانید که چگونه با چنین بچه هایی کنار بیایید، بدانید که ازدواج جدیدتان قرین ناملایمات و پستی و بلندی های بسیاری خواهد بود.

چرا تا بدین حد به گفته ی خود اطمینان دارم؟ زیرا خود یک «نافرزدی جهنمی» بودم. می توانید از ناپدری ام دان بپرسید. گرچه هیچ گاه پای او را گاز نگرفتم یا سؤالات معذب کننده ای از او نمی پرسیدم، اما چنان رفتاری با او داشتم که زندگی را برای مادر بیچاره ام جهنم کرده بودم. بدون شک کاری می کردم که او از خود بپرسد آیا به راستی می خواهد با یک بچه ی سیزده ساله همخانه شود و زندگی کند یا نه. حال که به گذشته نگاه می کنم، می بینم دان، حتماً بیش از آنچه من فکر می کردم، مادرم را دوست داشت که توانست مرا تحمل کند.

با رفتار زنده و نفرت انگیزم به دنبال چه چیزی بودم؟ همان چیزی که هر نافرزدی دیگری دنبال می کند. می خواستم تا چنان او را بترسانم که مادرم را فقط برای خودم نگه دارم و بتوانم پدر و مادرم را به هم برگردانم. البته حال از اینکه نقش های شوم من موفق از آب در نیامد، فوق العاده خوشحالم. دان و مادرم بیست و هفت سال است که با هم ازدواج کرده اند و همگی ما بسیار نزدیک و صمیمی هستیم.

نافرزدی های زهرآگین، بچه هایی هستند که به راستی درد و رنج زیادی به آن ها وارد شده است. والدین شان آن ها را نومید کرده اند. حتی ممکن است از طرف یکی از والدین خود که آن ها را ترک کرد، احساس طرد شدگی کنند. آن ها از اینکه دوباره آسیب ببینند، وحشت زده اند، بسیاری از اوقات، کسی آن ها را خوب درک نمی کند و ضربه ی عاطفی وارد شده به آنان دست کم گرفته می شود؛ یا تحت الشعاع ماجراهای ناخوشایند قرار می گیرند که والدین آن ها از سر می گذرانند. ناگهان از آنان انتظار می رود به یک غریبه که به زندگی آن ها وارد شده است تا جای پدر یا مادرشان را بگیرد، خوش آمد و بگویند و هنگامی که نخواهند و نتوانند که با میهمان تازه وارد، خوب و مهربان باشند، همه از دست آن ها عصبانی می شوند. حال از چنین معجون «منفجره ای» از عواطف، یک رفتار شورش سر بلند خواهد کرد که می تواند از نافرزدی ها یک بمب ساعتی بسازد.

گرچه مشکل، نافرزدی ها نیستند؛ بلکه پدر و مادر یا ناپدری و نامادری هایشان هستند که نمی خواهند خود را با وضعیت وفق دهند. ضرب المثلی دارم:

«والدینی که احساس گناه می کنند، والدین خوبی نخواهند شد.»

وقتی که پدر یا مادری برای طلاق، احساس گناه می کند، (و چه کسی نمی کند؟) ممکن است مشکل تربیتی فرزندانش را نادیده بگیرد؛ به این امید که خود به خود برطرف شود. یا اینکه ممکن است از ترس اینکه قائل شدن حد و حدود برای بچه ها، ضربه ی عاطفی وارد شده به آنان را تشدید کند، با بچه ها بیش از حد آسان گیر شده است و با ارفاق، با آن ها رفتار می کند. این احساس گناه، مانع از رفتار و برخورد واقع بینانه با فرزندان می شود. جاش، پدر لاری و برایان، نمونه ای است از یک پدر آسان گیر و ارفاق گر. او بچه هایش را تنها یک هفته در میان، آخر هفته ها می بیند. بنابراین وقتی بچه ها می آیند، او اجازه می دهد هرکاری دوست دارند، بکنند. جاش می داند که بچه هایش رفتار فوق العاده بدی دارند؛ اما از ترس اینکه آن ها را از خود فراری نکند و از آنچه هستند منزوی تر نشوند، از تنبیه کردن آن ها خودداری می کند. درباره ی یک مادر تنها که بچه هایش پیش خودش زندگی می کنند، این احساس گناه ممکن است به شکل اجازه به بچه ها که فرصت های او را برای یک ازدواج جدید خراب کنند، یا به طریقی با شیطنت هایشان ( خوابیدن در تخت خواب مادرشان، انتقاد از همسر جدیدش و ...) او را کنترل کنند، بروز کند.

هنگامی که پدر یا مادری که فرزندی مشکل آفرین دارد، وارد رابطه ای جدی شده و مجدداً ازدواج می کند، همسر جدیدش مجبور خواهد بود که با این بمب ساعتی تفاهم سر و کله بزند و احتمالاً با مشکلاتی نظیر آنچه تمامی نافرزندی های زهرآگین سبب می شوند، رو به رو خواهد شد.

- شما و همسرتان بر سر بچه ها بحث و دعوا خواهید داشت.

- احساس خواهید کرد که همسرتان طرف بچه ها را می گیرد و نه طرف شما را.

- احساس خواهید کرد که بچه ها رابطه ی شما را خراب می کنند.

- احساس خواهید کرد همسرتان بیش از حد با بچه ها به نرمی رفتار می کند. (آن ها را لوس می کند).

- احساس خواهید کرد که نمی توانید بدون اینکه همسرتان حالت تدافعی بگیرد با او درباره ی بچه ها صحبت کنید.

وقتی که می تواند موفق باشد :

بیش از نیمی از تمامی بچه های آمریکایی در خانواده هایی غیر از خانواده های اصلی خود بزرگ می شوند. بنابراین کاملاً ضروری است که جهت موفقیت و خوشبختی این چنین خانواده هایی، راه های تازه ای بیابیم. چنانچه جذب کسی شدید که از ازدواج قبلی خود فرزند یا فرزندی دارد، می توانید به توصیه های زیر عمل کنید :

1 - به همان میزان که بر روی رابطه ی خود با همسرتان کار می کنید، بر روی رابطه تان با بچه ها نیز کار کنید.

احساسات تان را با صراحت و صداقت بیان کنید و احساسات آنان را نیز محترم بشمارید. هنگامی که مشکلی وجود دارد، وانمود نکنید که هیچ مشکلی ندارید. بچه ها احترام بیشتری برای شما قائل خواهند شد چنانچه احساس کنند با آن ها «واقعی» و «عملی» رفتار می کنید و آسان تر شما را خواهند پذیرفت.

2 - با همسرتان درباره ی تمامی مشکلات احتمالی، از همان ابتدا که رابطه تان هنوز در حال شکل گیری است، صحبت کنید. سعی نکنید تا بی سر و صدا از کنار مسائل تان با نافرزندی ها بگذرید. اگر به کسی علاقه مند شده اید که احساس می کنید به مسائل فرزندان خود بی توجه است با او در این باره صحبت کنید. چنانچه همسرتان از صحبت در این باره خودداری می کند و یا در انکار به سر می برد، شاید بخواهید درباره ی ادامه ی رابطه تان با او تجدید نظر کنید. منتظر نشوید تا پس از ازدواج که هم خانه شدید، به آن رسیدگی کنید. آن وقت بسیار دیر خواهد بود و بمب ساعتی منفجر خواهد شد!

3 - در این باره که چگونه رفتاری با بچه ها داشته باشید و بچه ها چگونه با شما رفتار کنند، با همسرتان به توافق هایی برسید. اتفاق نظر، یکپارچگی و ثابت قدم بودن، از کلیدهای موفقیت در کنار آمدن با بچه ها، به ویژه نافرزندها به حساب می آیند. شما و همسرتان باید همیشه یک «روی» واحد و ثبت به بچه ها نشان دهید. چنانچه آن ها بو ببرند که می توانند خللی در رابطه ی شما به وجود بیاورند، بی رحمانه این کار را خواهند کرد. نشست های خانوادگی داشته باشید تا در آن همگی بتوانید نارضایتی ها و شکایت هایتان را مطرح کنید و تدابیر و چاره ای بیابید.

4 - از بیرون کمک بگیرید.

«انجمن حمایت از خانواده»، شبکه ی فوق العاده ای است از مشاوران متخصص که در این زمینه دوره دیده اند. همچنین امکانات گروه ویژه ای وجود دارد. درمانی که برای کمک با خانواده هایی که با چالش ازدواج مجدد رو به رو هستند، طراحی شده است. به یاد داشته باشید تنها شما نیستید. از خانواده های دیگری که در موقعیتی مشابه با آنچه شما با آن رو به رو هستید به سر می برند، دست یاری بجوید. (متخصصان تخمین می زنند پنج الی هفت سال طول می کشد تا نهایتاً چنین خانواده هایی بتوانند با هماهنگی و همخوانی با یکدیگر زندگی کنند (قدری صبر و تحمل داشته باشید!)

موقعی که موفق نخواهید بود.

چنین خانواده هایی هرگز سالم تر از والدینی که آن ها را آفریده اند ، نخواهند بود .اگر کسی نامزد هستید که به نظر نمی آید بداند چگونه به درستی فرزندان خود را بار بیاورد و از اینکه در این زمینه کمک بگیرد ، سر باز می زند و از رویارویی با مسائل حتی هنگامی که شما به او اولتیماتوم می دهید نیز طفره می رود ، به شما توصیه می کنم رابطه تان را پایان دهید .

بمب ساعتی تفاهم (7)

روابط راه دور

آیا تا به حال در آینه به دقت به صورت خود نگاه کرده اید ؟ چیزهایی خواهید دید که قبلاً نبوده اند :اثر زخم های فوق العاده کوچک گذشته ، نواحی تغییر رنگ یافته ، منفذهایی که ناگهان بسیار درشت به نظر می آیند .با این همه اگر چند قدم عقب تر بایستید ، دیگر هیچ یک از آن عیب ها و نقص ها را نخواهید دید :تنها صورتی صاف و یک دست .نکته ای که در اینجا سعی در توضیح آن دارم ، این است که خیلی از چیزها از «نزدیک» به مراتب متفاوت تر از آنچه از «دور» به نظر می آیند ، دیده می شوند :چهره ها ، نقاشی ها و حتی روابط .

مطالب بالا ما را به آخرین بمب ساعتی تفاهم :«روابط راه دور» می رساند این نوع روابط به خودی خود مسئله ای ندارند :در واقع بسیاری از ازدواج های موفق در ابتدا به صورت عشق های توأم با رفت و برگشت و آمد و شدهای مکرر آغاز شده اند .گرچه ایرادات عمده ای نیز به این نظام وارد است که بسیاری از مردم ساده اندیش تا آن هنگام که عملاً با این بمب ساعتی تفاهم ماه ها یا حتی سال ها بعد رو به رو نشوند ، نادیده می انگارند .

با «عشق از راه دور» ساده تر می توان یک رابطه را از آنچه واقعاً هست ، بهتر دید .زیرا وقت مفیدی که عملاً به طور ثابت و همیشگی بتوانید صرف آشنایی و شناخت یکدیگر کنید ، بسیار ناچیز است .

همان عواملی که رمانتیک بودن یک رابطه ی راه دور را سبب می شوند ، موجب پر مخاطره شدن آن نیز می گردند :

- فاصله ای که شما را از یکدیگر جدا کرده است .

- خیالبافی و رویاپردازی درباره ی دیدار مجدد نامزد /همسرتان .

- لحظه های کوتاه، عمیق و سرشار از احساسات و صمیمیت مکالمات تلفنی .

- هیجان جنسی ناشی از دانستن اینکه تنها چند روز با همسرتان خواهید بود .

- خداحافظی های سرشار از عواطف و احساسات .

بسیار ساده تر است تا در ماجراهای عشقی رابطه ی از راه دور شما که بی وقفه و بی امان و یکی پس از دیگری رقم می خورند ، گرفتار شوید تا اینکه «واقع بین» باشید .

هدف عاشق و معشوق در یک رابطه ی طبیعی باید این باشد که با یکدیگر مهربان تر و صمیمی تر شوند .

در حالی که هدف عاشق و معشوق در یک رابطه ی راه دور این می شود که دوباره یکدیگر را ببینند .

در زیر برخی از پیامدها و آثار این بمب ساعتی تفاهم آورده شده است :

1 - شما فرصت آن را پیدا نمی کنید که ماهیت نامزد /همسرتان را به گونه ای واقعی ببینید .

هنگامی که می دانید تنها سه روز با «نامزد راه دور» خود خواهید بود، «بهترین» خود را ارائه می دهید .اطمینان حاصل می کنید که بهترین لباس را بپوشید و تا می توانید مهربان ، خوش رو و خوش برخورد رفتار می کنید .بسیار ساده است فقط به مدت هفتاد و دو ساعت ، بد قلقلی های خود را مخفی نگه دارید تا نامزد /همسرتان فقط خوبی های شما را ببینند . همانگونه که شما نیز تنها خوبی های او را می بینید .مشکلی که وجود دارد ، این است که هیچگاه یکدیگر را واقعاً نخواهید شناخت .چرا که این فرصت رخ نمی دهد تا شما او را تحت فشار ،استرس ، بحران یا هنگامی که خسته و «بد عنق» است ، ترسیده است و یا بیمار

است ، ببینید . این موقعیت ها چیزهای زیادی را در رابطه با شخصیت یک فرد فاش می کنند . ابعادی از شخصیت انسان ها وجود دارند که تنها وقتی به طور دائم با آن ها هستید ، تجربه خواهید کرد .

2 - از برخورد با مسائل و مشکلات خودداری می کنید .  
تصور کنید نامزد راه دور خود را دو ماه است ندیده اید . او با هواپیما آمده است تا آخر هفته را با شما باشد . آن شب سر شام چیزی می گوید که شما را ناراحت می کند . حال مجبورید که تصمیم بگیرید : آیا برای چیزی که ناراحت تان می کند ، در برابر او بایستید و ریسک کنید که آخر هفته تان را خراب کنید ؟ یا اینکه آن را فراموش کنید ؟ بیشتر مردم ترجیح می دهند از برخورد بپرهیزید ؛ زیرا می ترسند هنگامی که بحث و بگو مگوهایشان تمام شود و احساسات خود را در رابطه با چیزی که پیش آمده بود دیگر حل و فصل کرده باشند ، نیمی از تعطیلات آخر هفته شان را از دست داده باشند . مشکلی که در رابطه با این عادت وجود دارد ، این است که شما و نامزد / همسرتان هرگز نمی آموزید که چگونه مسائل تان را با کمک یکدیگر حل کنید و یا رابطه تان را به سطوح عمیق تری از ارتباط و هماهنگی ارتقاء دهید . مسائل حل و فصل نشده تان و انزجار ابراز نشده تان بر روی هم جمع می شوند و به بمب های ساعتی عاطفی درانتظار انفجار ، مبدل می گردند . ممکن است این طور به نظر برسد که درظاهر رابطه ی فوق العاده ای دارید ، اما هرگز به آن این امکان را نداده اید تا همچون هر رابطه ی سالم دیگری از مرحله ی موقت و انتقالی خود بگذرد و تثبیت شود .

3 - تلقی شما از تفاهم با یکدیگر ، بسیارغیرواقع بینانه خواهد بود .  
عاشق و معشوق های راه دور ، بیشتر حتی نمی دانند تا چه حد نقاط مشترک کمی دارند ؛ به این دلیل که خیلی مشغول و سرگرم خود و خودش بودن با یکدیگر هستند . هنگامی که فقط سه روز وقت دارید تا با هم باشید ، همچون یک تعطیلی کوتاه با آن برخورد می کنید : تمام وقت تان را با هم می گذرانید ، همه اش به رستوران ، سینما ، تئاتر ، کنسرت و ... می روید . جاذبه ی زیادی نیز نسبت به یکدیگر حس می کنید و دوستان و خانواده تان را هم خیلی کم می بینید و این وضعیت تصویری بسیار غیر واقعی از رابطه تان به شما می دهد . ممکن است عملاً این باشد که بیشتر از هیجان و خوش گذرانی آخر هفته لذت می برید تا از بودن با او و این راشاید نیز بدانید . بسیاری از زن ها و شوهرها پس از آنکه نهایتاً برای زندگی به یک شهر یا کشور می آیند و با هم زندگی می کنند ناگهان شدیداً دلسرد و سرخورده می شوند . معمولاً چنین شکایت می کنند که : «دیگه مثل قدیم ها نیست» . البته که دیگر مثل قدیم ها نیست : دیگر هر روز بیست و چهار ساعت میهمانی بازی نیست بلکه رابطه ای تمام وقت است و چنانچه شما و نامزد / همسرتان حقیقتاً تفاهم نداشته باشید بسیار زود متوجه خواهید شد .

چنانچه شما و نامزد / همسرتان به یک شهر یا کشور نقل مکان کردید احتمالاً موارد زیر را تجربه خواهید کرد :

- افزایش بحث ها و بگو مگوها و اختلاف نظرها

- کاهش فعالیت جنسی

- کشف چیزهایی درباره ی همسرتان که شما را ناراحت و یا عصبانی می کند.

هیچ یک از این بمب های ساعتی لزوماً رابطه ی شما را تخریب نخواهند کرد مگراینکه آمادگی رویارویی با آن را نداشته باشید و یا اینکه اصولاً مایل نباشید که با آن ها کنار بیایید .

وقتی که می تواند موفق باشد .

چنانچه قرار باشد که عشق راه دور ، تکامل یافته و به رابطه ای سالم و پر دوام مبدل شود باید طرفین ، هردو در یک شهر یا کشور زندگی کنند . تنها به این روش می توان فهمید که آیا با یکدیگر تفاهم دارند یا نه و آن سطح صمیمی را که برای حفظ بقای رابطه ی شما ضروری است به وجود بیاورید.



در روابط راه دور موفق، طرفین طوری رفتار می کنند که گویی رابطه شان یک رابطه تمام وقت است. به این معنا که:

- تلاش نمی کنند لحظات آنچنانی را بیافرینند بلکه در عوض با هم کارهای معمولی و روزمره انجام می دهند.
- سعی در مخفی نگاه داشتن بدقلقی های خود ندارند و بیشتر «خودشان» هستند.
- احساسات خود را ویرایش نمی کنند و به خود اجازه می دهند با صداقت درباره ی افکار و عواطف خود گفت و گو کنند و با برخورد هایی که پیش می آیند، همان وقت رو به رو می شوند.
- چنانچه راهنمایی های فوق را به کار بندید به مراتب شانس بیشتری برای در امان بودن از این بمب ساعتی تفاهم خواهید داشت. وقتی که موفق نخواهید بود.
- چنانچه همسران نمی خواهد موضوع را جدی بگیرد و در عوض همه چیز را سبک برگزار می کند و از صمیمیت و تعهد نیز سرباز می زند و به ایجاد سطوحی عمیق تر از ارتباط و عشق با همکاری شما علاقه ای نشان نمی دهد، هزینه ی سفرهای هوایی و صورت حساب های تلفن راه دور را پس انداز کنید و به دنبال رابطه ای بهتر باشید.
- دوری از فرد نامناسب

دوستی دارم که هنوز ازدواج نکرده است و به تازگی به رابطه ای شش ساله و دردناک پایان داد. هنگامی که عنوان این کتاب را به او گفتم از من خواست تا به مجرد اینکه هر فصل کتاب را تمام کردم به او بدهم تا بخواند، او با چشمان پر از اشک گفت: «مستأصل شده ام. دیگر نمی توانم اجازه دهم اشتباهاتم را تکرار کنم. باید دریابم که اشتباه کارم کجاست». موافقت کردم که او اولین خواننده ی کتاب باشد.

شب گذشته دیر وقت تلفن به صدا درآمد. آن دوستم بود. با صدایی نگران گفت: «باربارا، همین الان کتاب را تمام کردم. باور نمی کردم تا این حد دقیق باشد.

تو هراشتباهی که من در روابطم مرتکب شده بودم با جزئیات کامل توصیف کرده ای اما از دست تو خیلی عصبانی هستم».

شوکه شدم. از او پرسیدم: «عصبانی؟ چرا؟»

با خنده ای گفت: «به این دلیل که چرا کتاب را ده سال پیش ننوشتی. شاید می توانستم از تمامی دردهایی که کشیدم جلوگیری کنم».

تنها او نبود که چنین خواسته ای داشت. من نیز همچون او آرزو داشتم ای کاش مدت ها پیش درباره ی ضعف های مهلک، بمب های ساعتی تفاهم و ده نوع رابطه ای که موفق نخواهد بود، شناخت داشتم. بدینگونه می توانستم از بسیاری از دلشکستگی هایم جلوگیری کنم. اما مجموعه ی تجارب شخصی خودم و نیز تجربه ی سال ها مشاوره جهت کمک به دیگران در درک اشتباهات شان به من کمک کرد تا دانش کافی جهت نگارش این کتاب را کسب کنم.

امیدوارم که این کتاب در دوری از فرد نامناسب به شما کمک کرده باشد تا دلیل این را که چرا برخی از روابط گذشته تان موفق نبودند، درک کنید و بینش و درکی که دراززیایی روابط حال و آینده تان به آن نیاز دارید به شما داده باشد. ناخوشایندترین بخش داستان حال دیگر به پایان رسیده است. حال که به هر چه موجب شکست یک رابطه می شود پرداختیم، در بخش سوم این کتاب به آموختن اینکه چه چیزی موجب موفقیت یک رابطه می شود، خواهیم پرداخت!

بخش 3: شناسایی فرد مناسب

بخش قبل برای کمک به شما در بر حذر بودن از افراد نامناسب و درک موانعی که موجب شکست روابط می شوند، طراحی شده بود. حال وقت آن است تا بیاموزید که به هنگام انتخاب همسر به دنبال چه ویژگی هایی باشید و اینکه اساساً «چه» کسی برای شما مناسب است.

## فصل هشتم: شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده ی خود دنبال آن باشید .

بارها برای سخنرانی و سمینارهای گوناگون به نقاط مختلف کشور سفر می کنم و همواره در پایان ، سؤالاتی از حضاران دریافت می دارم . از آنجا که بسیاری از آن ها کتاب هایم را خوانده اند یا مرا در تلویزیون دیده اند ، احساس می کنند به نوعی مرا می شناسند ؛ بنابراین هنگامی که سؤالی خصوصی از من می پرسند ، تعجبی نمی کنم . در بخش «از باربارا هر سؤالی دارید ، بپرسید» ، بارها اتفاق می افتد که مرد یا زنی پای میکروفن می آید و می پرسد : «باربارا ، من در حال حاضر مجرد هستم و ظرف چند سال گذشته روابط دردناکی داشته ام . بگوئید که میباید به دنبال چه ویژگیهایی در همسر آینده ام باشم تا دوباره صدمه ای نبینم ؟ معمولاً در این شرایط موضوع سؤال را تغییر می دهم و در عوض از آن ها می پرسم در گذشته به چه کسانی جذب شده اند و پاسخ هایی که می شنوم در کل اینها هستند : «یک مرد شوخ طبع» ، «کسی که عاشق طبیعت و بیرون رفتن باشد» ، «مردهایی که از مسافرت و غذاهای خوب ، لذت ببرند» .

در جواب میگویم : «مشکل تان این است که به دنبال «ویژگی های شخصی» هستید ؛ درحالیکه باید به دنبال «شخصیت» باشید . سال ها طول می کشد تا پاسخ این پرسش را بیابم که : «در همسر آینده ام به دنبال چه چیزهایی باشم ؟» از آنجایی که خود نیز همچون شما بیشتر اشتباهاتی که در کتاب های قبلی در آن باره صحبت کردیم را مرتکب شده ام : عاشق شدن به دلایل نادرست ، انتخاب همسر تنها براساس یک یا دو ویژگی جالب و نادیده گرفتن سایر خصلت ها و ماهیت واقعی فرد و احیاناً ضعف های مهلک او . اما مهمترین درسی که تاکنون در رابطه با تفاهم آموخته ام و زندگی ام را متحول ساخته است این است : نکته ی کلیدی در انتخاب همسر مناسب این است که به دنبال شخصی با «شخصیت» و «منش» خوب باشید نه فردی که تنها از محبوبیت برخوردار است .

اکثرما در ابتدا جذب کسانی می شویم که یک ویژگی شاخص شخصیتی دارند : توانایی آن ها در خنداندن ما ، نرمی و لطافت آن ها ، علاقه به دو چرخه سواری و ... درحالی که هریک از این ویژگی ها می توانند لذت بخش نیز باشند اما در خوشبختی شما تعیین کننده نیستند . بدین منظور شما می باید به دنبال شخصیت و منش و رفتار شخص باشید . این منش و رفتار یک شخص است که تعیین می کند آن فرد چگونه با خود ، شما و در نهایت روزی با بچه های شما رفتار خواهد کرد . منش و رفتار ، زیربنا و اساس هر رابطه ی سالم است . چنانچه رابطه را یک «کیک» فرض کنیم ، ویژگی های شخص مانند خامه و افزودنی های روی کیک و «منش» و شخصیت فرد به مثابه خمیرمایه ی کیک است .

این فصل ، شش ویژگی بنیادی را که باید در شخصیت همسر خود به دنبال اش باشید ، به شما معرفی می کند . به یاد داشته باشید این شش ویژگی اساسی با دیگر ویژگی هایی که ممکن است بخواهید همسر تان واجد آن باشد ، یکی نیستند . بدین معنا که این ویژگی ها واحدهای ساختمانی یک شخصیت و منش خوب محسوب می شوند . صرف نظر از اینکه مجردید و یا متأهل و یا اینکه نامزد دارید ، دانستن این ویژگی ها به شما در تعیین اینکه آیا رابطه تان موفق خواهد بود ، یا خیر و اینکه آیا همسر تان آمادگی داشتن رابطه ای سالم و صمیمی را داراست یا نه ، کمک خواهد کرد .

به جای پرسیدن این سؤال که :

«آیا همسر مرا دوست دارد ؟»

باید از خودتان بپرسید که :

«آمادگی و قابلیت او در عشق ورزیدن چه میزان است ؟»

همین و بس .

در پایان هر قسمت سؤالاتی گنجانده ام که می توانید با پرسیدن آن ها از نامزد /همسرتان چیزهای زیادی را در رابطه با شخصیت و منش او دریابید . چنانچه مدتی است که کسی را می شناسید ، ممکن است پیشاپیش پاسخ برخی از این سؤالات را بدانید .اما اطمینان حاصل کنید که هیچ یک از آن ها را از قلم نیاندازید .به این پرسش ها و پاسخ هایی که می شنوید فکر کنید . نکته ی مهم :به یاد داشته باشید هرآنچه را که در این فصل می خوانید در ارزیابی خود و خصوصیات شخصی خودتان نیز به کار بندید !

شش ویژگی شخصیتی که باید در همسر آینده ی خود به دنبال آن باشید :

- 1 - تعهد به رشد شخصی
- 2 - باز بودن روحی و احساسی
- 3 - صداقت
- 4 - پختگی و مسئولیت پذیری
- 5 - اعتماد به نفس بالا
- 6 - نگرش مثبت به زندگی

ویژگی (1)

تعهد به رشد شخصی

این ویژگی را از آن رو پیش از بقیه گنجانده ام که به عقیده ی من مهمترین ویژگی است .چنانچه بتوانید کسی را بیابید که به رشد شخصیتی فرد متعهد و پایبند باشد ، از همان ابتدا بسیاری از مشکلاتی را که عده ی کثیری از زوج ها با آن رو به رو هستند نخواهید داشت :یکی از طرفین مایل است تا به روی رابطه کار کند ، اما دیگری علاقه ی چندانی به این کار ندارد ، یکی از طرفین سعی می کند تا درباره ی مسائل شان صحبت و گفتگو کند ، اما دیگری از این کار سرباز می زند ، یکی از طرفین مایل است تا در زمینه هایی که به اصلاحات نیاز دارند کار کند اما دیگری در انکار به سر می برد .

تعهد به رشد شخصی به این معناست که :

- نامزد /همسرتان متعهد می شود تا سر حد ممکن برای اینکه همسر بهتری باشد ، بیاموزد .هنگامی که کسی را دوست دارید که برای رشد ، شکوفایی و تحول شخصی ارزش و بهای زیادی قائل است ، درنتیجه به سهولت و آسانی رابطه تان از همان ابتدا تضمین شده است .صرف نظر از اینکه بگو مگوی کوچکی است یا یک بحران بزرگ ، باید همسرتان مایل باشد با استفاده از تمامی منابع موجود برای این مهم که چگونه همسر مهربان تر و دلسوزتری باشد ، بیاموزد .تنها وقتی که همسرتان متعهد به آموختن باشد (البته به موازات شما ! )است که رابطه تان به سفری مهیج در جهت آموختن و رشد شخصی بدل خواهد شد ؛ به جای آنکه به یک نبرد قدرت تبدیل شود که در آن هر یک از طرفین سعی دارد ثابت کند خودش «حق به جانب» است و دیگری در اشتباه - همسرتان مایل است به اشکال مختلف از قبیل :کتاب ، نوار ، سخنرانی ، سمینار و در صورت لزوم مشاوره و روانکاوی ، کمک و راهنمایی دریافت کند.بسیاری از روابط هنگامی که یکی از طرفین نیاز به اصلاحات را تشخیص داده باشد ولی دیگری از همکاری سرباز زند ، دچار بحران می شوند .

غیرممکن خواهد بود که یک رابطه موفق باشد اگر یکی از طرفین از دریافت راهنمایی و کمک حرفه ای به هنگام لزوم خودداری کند.

این چیزی است که باید در ابتدای رابطه به آن توجه داشته باشید. از رو به رو شدن با این موضوع طفره نروید، زیرا روزی چشم باز می‌کنید و می‌بینید در یک بحران خانوادگی گیر افتاده‌اید که در آن همسران عقیده‌ای به مشاوره ندارد و یا لجبازتر از آن است که یک کتاب به دست بگیرد و در این باره که چگونه می‌توان یک رابطه را نجات داد، چیزهایی بیاموزد.

- نامزد/همسران از نقاط کور و نیز برنامه ریزی احساسی دوران کودکی خود، آگاه و با خبر است و در ضمن نیز به این که چگونه کوله باری از احساسات را با خود به رابطه آورده، واقف است. قبلاً دیدیم که این برنامه ریزی احساسی و یا کوله بار احساسات حل و فصل نشده‌ی ما نیست که موجب شکست روابط می‌شود، بلکه انکار و نادیده گرفتن آن هاست که منجر به تخریب روابط می‌شود. درگیر شدن با کسی که به نقاط ضعف و مسائل و مشکلات خود بی‌اعتناست، خطرناک است. در اینجا منظورم این نیست که نامزد/همسران باید در مواجهه با نقاط ضعف و مسائل اش مانند یک متخصص و روانکاو عمل کند، بلکه منظورم این است که باید دست کم بپذیرد که چرا این گونه است و او نیز مانند شما با معلولیت‌ها و نقائصی به رابطه آمده است. خواهید دید که این خضوع و عدم غرور به راستی رابطه‌ی شما را از اینکه به یک میدان نبرد تبدیل شود، باز خواهد داشت.

- نامزد/همسران در جهت رشد شخصی خود، اهدافی قرار داده است و شما نیز با گذشت زمان شاهد تغییرات به خصوص و مثبتی در او هستید. مهم است، کسی را پیدا کنید که نه تنها به بزرگ شدن و رشد شخصی علاقه مند است، بلکه در این راستا کاری نیز صورت می‌دهد. بسیاری از مردم در حد صحبت کردن به بهبود و ارتقاء شخصی می‌پردازند و هنگامی که پای عمل به میان می‌آید، جا می‌زنند. هنگامی که همسران با هدف گذاری در زندگی خود نیز رسیدن به آن‌ها، از ترک سیگار گرفته تا صبورتر شدن در برابر شما و یا اعتماد به نفس خود را بالا بردن و... به خودانگیزه و به اراده‌ی خود جلا می‌بخشد، به او احترام خواهید گذاشت و به او اعتماد خواهید کرد و نیازی نخواهید دید که مدام او را به رشد شخصی وادار نمایید.

سؤالاتی که می‌توانید در رابطه با «تعهد به رشد شخصی» از همسران پرسید:

- 1 - ظرف ده سال گذشته در رابطه با عواطف و احساسات خود چه چیزی آموخته‌اید؟ این آموخته‌هایتان چه تغییراتی را در شما ایجاد کرده‌اند؟
- 2 - از روابط گذشته‌ی خود چه آموخته‌اید؟ در روابط فعلی خود تا چه حد متفاوت عمل می‌کنید؟
- 3 - بزرگ‌ترین نقاط ضعف شما کدام‌اند و فکر می‌کنید منشاء و خاستگاه آن‌ها چیست؟
- 4 - چنانچه از نامزد/همسر قبلی شما پرسیده شود که بزرگترین شکایت‌های خود را از شما بیان کند، چه خواهد گفت؟ آیا با نظر او موافق‌اید یا خیر؟
- 5 - هنگامی که در گذشته، شما و یا روابط‌تان دچار بحران می‌شدند، از چه منابعی کمک می‌گرفتید؟ (کتاب، مشاوره، روانکاو و...) آیا مفید واقع می‌شدند؟
- 6 - ظرف پنج سال آینده، می‌خواهید چه تغییراتی کرده باشید؟ مایلید از چه بخش‌ها و یا چه ویژگی‌های خود رهایی یابید؟ خصوصياتی که مایلید واجد آن‌ها باشید کدام‌اند؟

## ویژگی (2)

باز بودن روحی و احساسی

داشتن یک رابطه‌ی صمیمی به معنای در یک خانه زندگی کردن، در یک بستر خوابیدن یا از یک حمام استفاده کردن نیست، بلکه به معنای سهیم شدن احساسات با یکدیگر است. از این روست که دومین ویژگی که باید در همسر آینده خود به دنبال آن باشید، باز بودن روحی و احساسی است. به این معنا که همسر - احساس دارد.

- می داند چه احساسی دارد .  
 - مایل است که آن احساسات را با شما در میان بگذارد .  
 - می داند که «چگونه» آن احساسات را به شما بیان کند .  
 عذر و بهانه های بی شماری از طرف مردان و زنانی شنیده ام که در روابطی ناشاد بوده اند و این شکایت را داشته اند که همسرشان نمی تواند احساسات خود را بیان کند .  
 - «پدرش هیچ وقت به او نگفته است که دوستش دارد .بنابراین او هم نمی تواند به من بگوید که مرا دوست دارد .»  
 - «شوهر قبلی اش خیلی او را رنجاند .بنابراین او از اینکه به من بگوید دوستم دارد مشکل دارد .»  
 - «هرگز نشان نمی دهد در درونش چه می گذرد . فکر می کنم که بزرگ شدن با والدینی الکلی او را از بیان هرگونه احساسات ترسانده است .»

تمامی ارزیابی های فوق دقیق بودند .اما نشان می داد که از توجه به یک نکته غافل مانده اند :  
 چنانچه همسران نتواند احساسات خود را به زبان بیاورد و آنها را با شما در میان بگذارد ،آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارد .  
 رابطه با کسی که از لحاظ احساسی بسته است ، چه فایده ای دارد ؟ ماندن در رابطه با کسی که نمی تواند احساسات خود را با شما سهیم شود ، شکلی از « خود تنبیهی » است .

یک تعریف دیگر «باز بودن روحی و احساسی» ، «سختی احساسی» است .از کلمه ی سختی معمولاً این معنا استنباط می شود که برای نمونه، شخصی از لحاظ مالی سختمند است و یا از وقت اش به راحتی برای دیگران مایه می گذارد و ...اما در اینجا منظورم این است که همسری را پیدا کنید که در رابطه با عشق خود با شما سختمند باشد و این سختی احساسی بدین معناست که «آزادانه» و «به وفور» و بی هیچ «محدودیتی» از عشق خود به شما ببخشد .به عبارت دیگر همسری که از لحاظ روحی سختمند است کسی است ، که به شما بگوید چقدر شما را دوست دارد و به شما نیز نشان دهد تا چه میزان قدر و ارزش شما را می داند و در اینجا منظورم سالی یک بار ، آن هم فقط در سالگرد ازدواج تان ، پس از آنکه کمی «نوشیده» باشد یا فقط وقتی که شما او را تهدید می کنید که ترکش خواهید کرد ، نیست .شما استحقاق آن را دارید که همسران ، عشق و قدردانی خود را به شکلی ثابت و همیشگی به شما نشان دهد .نقطه ی مقابل سختی روحی «سختی روحی» است .بدین معنا که همسران عشق و احساسات خود را از شما دریغ کند .گویی «موجودی» او چنان محدود است که تنها مقادیر ناچیزی از آن را به شما ارائه می دهد .کسانی که از لحاظ احساسی خسیس هستند ، عملاً شما را وادار می کنند که از آن ها «گدایی عشق» کنید .به طوری که مجبور باشید احساسات آن ها را به زور از آن ها بیرون بکشید .در غیر این صورت چیزی به شما نشان نمی دهند و در پی آن نیز از شما انتظار دارند که خرده نانی را که به شما داده اند ، همه جا جار بزنید و آن را بزرگ جلوه دهید .چنین کسانی که به احتمال زیاد هرگز نیاموخته اند چگونه «دوست بدارند» ، اما این مشکل خود آنان است ، نه مشکل شما ، چنانچه به دنبال یک شغل «تمام وقت» معلمی نیستید ، از رابطه با کسانی که از لحاظ احساسی خسیس اند ، برحذر باشید .

باز بودن احساسی همسران ، به شما امکان می دهد که به احساسات و عواطف درونی او دسترسی داشته باشید .باز بودن عاطفی یک شخص ، کلید قلب او را به شما می دهد .تحقق قوی که در ابتدای ازدواج تان به یکدیگر دادید نیز چیزی جز این نیست .هرگز به چیزی کمتر از آن قناعت نکنید .

سوالاتی که در رابطه با باز بودن احساسی نامزد /همسران ، می توانید از او پرسید :

1 - آیا در هنگام بیان احساسات خود با کسانی که دوست شان دارید ، احساس راحتی می کنید ؟ در حال حاضر در زندگی خود به چه کسی می گویی : «دوست دارم ؟»

- 2 - صحبت درباره ی چه احساساتی بیش از بقیه برایتان مشکل است ؟ صحبت درباره ی کدامین احساسات برایتان ساده است ؟ آیا این موضوع با گذشت زمان تغییری نیز کرده است ؟
- 3 - آیا بخش هایی از وجود شما هستند که صحبت درباره ی آن ها با دیگران برایتان راحت نیست ؟ فکر می کنید که چرا این طور است ؟
- 4 - معمولاً چه وقت دلتان را می گشایید و از احساسات خود با دیگران صحبت می کنید ؟ پس از آنکه این کار را کردید ، چه احساسی دارید ؟
- 5 - آیا فکر می کنید که عدم توانایی تان در بیان احساسات ، در روابط شما سبب مشکلاتی شده باشد ؟
- 6 - چنانچه از نامزد /همسر قبلی شما بپرسم که آیا از لحاظ روحی و احساسی باز هستید یا خیر ، چه خواهد گفت ؟

### ویژگی (3)

#### صداقت

هرگز زوجی را که برای مشاوره نزد من آمده بودند ، فراموش نمی کنم . زن شکایت می کرد که هیچ گاه نمی تواند به شوهر خود اعتماد کند . هنگامی که از شوهر او پرسیدم که آیا این اتهام همسر خود را قبول دارد یا نه ، در دفاع از خود گفت : «من فقط وقتی دروغ می گویم که راحت نتوانم راستش را بگویم » . واقعاً عجب شرطی ! قسمت وحشتناک داستان این است که مرد واقعاً باور داشت که بی صداقتی او اصلاً اشکالی ندارد .

به هیچ وجه با او موافق نبودم . صداقت ، درستی و قابل اعتماد بودن از ضروری ترین اجزای یک رابطه ی سالم هستند . دانستن اینکه می توانید بر روی همسر خود حساب کنید ، حس امنیت فوق العاده ای به شما خواهد داد ، چرا که او در همه حال با شما صادق است . از طرف دیگر چنانچه در ترس دائمی از اینکه همسرتان به دلایلی به شما دروغ بگوید ، زندگی کنید ، هرگز نخواهید توانست در رابطه تان بیاسایید و همواره در تنش ، تردید و انزجار به سر خواهید برد . آثار دراز مدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید ، برای اعتماد به نفس شما و نیز رابطه تان مخرب خواهد بود . همان گونه که در کتاب «رازهایی درباره ی عشق» تأکید کرده ام ، یکی از مخرب ترین راه هایی که زوجین می توانند عشق ، شور و حرارت رابطه ی خود را بکشند و صمیمیت را از بین ببرند ، بازگو نکردن حقیقت است .

ممکن است کسانی که بارها حقیقت را «دستکاری» می کنند ، نسبت به دنیا این نگرش را داشته باشند که : «زندگی آنقدرها هم منصف نیست » . اینگونه افراد ، به بی صداقتی خود تنها به عنوان یک استراتژی به منظور رسیدن به منافع شان می نگرند . به عبارت دیگر ، یقیناً اشکالی در سیستم ارزشی آنان به طور ذاتی وجود دارد . به واسطه ی تجارب دردناک و بسیار خود دیده ام که وقتی با یک دروغگو زندگی می کنید ، در نهایت خواهید دید دروغ های او را می پوشانید و خود نیز همچون او به یک دروغگو مبدل می شوید .

پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد به معنای جست و جوی :

- کسی که با خود صادق باشد : انسان های زیادی هستند که به شما دروغ نمی گویند ، اما به خودشان دروغ می گویند . صداقت از خود شخص شروع می شود . بدین معنا که باید از کسانی که استاد خود فریبی هستند ، برحذر باشید . ممکن است به خود بقبولانید نامزد /همسرتان انسان صادقی است ، اما به یاد بیاورید که او از رویارویی و پذیرفتن این مشکل خود که الکل وابسته شده است ، اجتناب می ورزد یا ادعا می کند که همه چیز میان او و نامزد /همسر قبلی اش تمام شده است ، اما هر روز تلفنی با او صحبت می کند . در اینجا موضوع این نیست که او دروغگو است ، می توان گفت که او چندان با خودش صادق نیست .

- کسی است که با دیگران صادق باشد: آیا نامزد/همسران تحت عنوان معامله و تجارب به مشتریان و یا همکاران خود دروغ می گوید؟ آیا نامزد/همسران حقیقت را درباره ی زندگی خود از خانواده اش پنهان می کند؟ آیا نامزد/همسران بیشتر کارهایی را که شما فکر می کنید از روی بی صداقتی است، توجیه می کند؟ چنانچه در صداقت نامزد/همسران مردد هستید، حس احترام خود را نسبت به او از دست خواهید داد و مشکل خواهید توانست که به رفتار او در قبال خود اعتماد کنید.

- کسی که با شما صادق باشد. هروقت دوستانی را که سال هاست ندیده ام، دوباره می بینم، به من می گویند آرامش خاطر من نسبت به گذشته زیاده تر شده است. می دانم که این گفته ی آنان بخشی به واسطه ی امنیتی است که در ازدوایم بدان دست یافته ام و بخشی دیگر به دلیل اعتماد عمیقی است که به جفری دارم. چه احساس فوق العاده ای است که کسی را دوست دارم که بارها و بارها به من ثابت کرده است می توانم همواره به صداقت و راستگویی او اعتماد کنم. هنگامی که این ازدوایم را با رابطه ی دردناکی مقایسه می کنم که در گذشته داشتم می بینم هرگز کاملاً به همسر اعتماد نداشتم. هیچ گاه با اطمینان نمی دانستم که وقتی از خانه بیرون می رفت، کجا می رفت و یا چگونه امور مالی خود را انجام می داد و یا وقتی که قولی داده بود، آیا به قولش عمل می کرد یا نه؟

یک همسر صادق:

- 1 - هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد.
- 2 - این طور نیست که برای دفاع از خود، فقط چیزی را به شما بگوید که شما دوست دارید بشنوید.
- 3 - بدون اینکه مجبور باشید با سیاست و یا زور حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما در میان خواهد گذاشت.

4 - کسی است که بازی نکند جای بازی، در «زمین بازی» است، نه در روابط، با وجود این بسیاری از بزرگسالان نیز بدون «بازی های روانی» نمی توانند با کسی رابطه داشته باشند برای اطلاع بیشتر درباره ی بازی ها رک: «بازی ها»، اریک یرون، ترجمه اسماعیل فصیح. بازی هایی نظیر: «حدس بزن!» (احساساتم را به تو نمی گویم و تو مجبوری حدس بزنی) یا «حسود شو» (تنها چیزهایی که حسادت ات را بر می انگیزد به تو می گویم تا بدین ترتیب احساس کنترل و برتری کنم). تمامی بازی ها با بی صداقتی سر و کار دارند. به دنبال همسری باشید که در رابطه با احساسات خود رک و صادق باشد و اعمال و گفتارش با یکدیگر همخوانی داشته باشد.

هنگامی که همسران به طور دائم و همیشگی با شما صادق است، طبیعتاً به او اعتماد خواهید کرد.

سؤالاتی که در رابطه با صداقت می توانید از همسر خود بپرسید:

(پرو واضح است که چنانچه نامزد/همسران یک دروغگوی درمان ناپذیر باشد، به سؤالات زیر صادقانه پاسخ نخواهد داد. به احساسات خود اعتماد کنید و مراقب حرکات و رفتارهایش باشید تا دریابید پاسخ هایش منعکس کننده ی صداقت او هستند و آیا می توان به او اعتماد کرد یا خیر).

- 1 - آیا فکر می کنید زن و شوهر باید در رابطه با همه چیز با یکدیگر صادق باشند، یا اینکه می توانند، چیزهایی را برای خود خصوصی نگه دارند؟
- 2 - آیا در روابط قبلی تان نامزد/همسران به شما دروغ گفته یا خیانت کرده بود؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی در شما به وجود آمد؟

3 - آیا هرگز در روابط قبلی خود دروغ گفته یا خیانت کرده اید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا دوباره این کار را انجام خواهید داد؟

4 - چنانچه بخواهید دروغ بگویید، درباره ی چه چیزهایی در رابطه تان دروغ خواهید گفت؟ یک رابطه نامشروع، نپسندیدن

قیافه و ظاهر نامزد/همسران (نارضایتی از زیبایی نامزد/همسران) و...؟

- 5 - اگر از نامزد / همسر قبلی تان بپرسم که آیا صادق و قابل اعتماد بودید یا خیر ، چه جواب خواهد داد ؟ چرا ؟
- 6 - فکر می کنید اساساً چه کارهایی «درست» هستند و چه کارهایی « غلط » و انجام دادن چه کارهایی برای شما مسئله ای نیست (تقلب در پرداخت مالیات بر درآمد ، لوازم اداره یا محل کار را به خانه آوردن ، ریختن زباله و آشغال در خیابان ، برداشتن پولی که پیدا کرده اید و ...) ؟
- 7 - آیا همین حالا نیز با من صادق هستید ؟ (مراقب عکس العمل چشم های او باشید !)

#### ویژگی (4)

##### پختگی و مسئولیت پذیری

بسیاری از افراد آمادگی داشتن رابطه ای جدی را ندارند .ممکن است این افراد حتی بسیار نیز دوست داشتنی باشند ،حتی شما را نیز خیلی دوست داشته باشند ؛اما چنانچه به سطح مورد قبولی از پختگی و مسئولیت پذیری ، نرسیده باشند ، احساس خواهید کرد بیشتر یک بچه را به فرزند خواندگی گرفته اید تا اینکه «معشوقی» برای خود یافته باشید ...

باید آن دسته از ما که از «ناجی بودن» لذت می بریم ، به هنگام انتخاب همسر مصرانه به ویژگی فوق تأکید داشته باشیم ؛ و گر نه درنهایت خواهید گفت :«همسر من بی نهایت دوست دارم ، اما ای کاش کمی بزرگ می شد!».

درزیربرخی از نشانه هایی که دال بر پختگی نامزد /همسر تان ودرنتیجه آمادگی او برای داشتن یک رابطه است ،آورده شده است :

- نامزد /همسر تان می تواند ، از خود خوب مراقبت کند .چنانچه نامزد / همسر تان به قدرکافی بزرگ شده باشد ، خواهد توانست :

- برای تأمین خود پول کافی در بیاورد .

- مکان زندگی خود را تمیز نگه دارد .

- خوب تغذیه کند .

ممکن است این طورفکرکنید که شوخی می کنم ،اما بسیارجدی هستم ! داستان های بی شماری از مردها و زن هایی شنیده ام که عاشق کسانی بودند که نمی توانستند از خود مراقبت کنند و در ضمن نیز«بیست و یک ساله»هم نبوده اند، بلکه بزرگسالی بودند که همیشه یا بیکار بودند یا از خانواده و دوستان خود پول قرض می گرفتند و یا درسردرگمی زندگی می کردند .

به یاد دارم زنی را که به برنامه ی رادیویی من زنگ زده بود تا نظر مرا درباره ی نامزدش بپرسد .آن زن چهل و چهار ساله و نامزد او چهل و هفت ساله بودند .آن ها شش ماه بود که همدیگر را می شناختند .زن ،مرد را دوست داشت ، اما به این دلیل که مرد هرگز آپارتمان خود را به او نشان نداده بود ، به او مشکوک شده بود.درواقع در تمام طول مدت آشنایی شان ، حتی یکبار نیزمحل زندگی او را ندیده بود .یک شب زن اصرار می کند تا مرد خانه اش را به او نشان دهد .

آن زن با صدایی مرموز گفت :«باربارا ، هرگز درتمام عمرم خانه ای به این کثیفی ندیده بودم .همه جا ستون هایی از مجله های خاک گرفته به ارتفاع حدوداً یک متر روی زمین قرار داشتند ، لباس ها این طرف و آن طرف افتاده بودند ، آن هم نه یکی دو تا ، بلکه صدها دست !گمان نمی کنم او هرگز لباس های خود را جایی چیده باشد .آشپزخانه اش ؟ !این طور به نظر می آمد که ده ها سال است کسی آن را تمیز نکرده است .همه جا پوشیده از غذاهای مانده و خشکیده بود .البته ناگفته نماند که قابلمه ها و ظرف ها در ستون هایی به چشم می خوردند .حالم به هم خورد.حال چیزی که می خواهم بدانم این است :«آیا صلاح است که با چنین کسی ازدواج کنم ؟».

مجبور بودم برای اینکه خنده ام نگیرد خودم را کنترل کنم .از آنجایی که عمیقاً این را که :دنیای خارجی ما انعکاسی از دنیای درونمان است ، باور دارم ،



مطمئن بودم با توصیفی که زن ارائه داده بود، آن مرد حساسی از هم پاشیده بود و کاملاً واضح بود، آن مرد هرگز بزرگ نشده بود تا بتواند از خود مراقبت کند. بنابراین تردید داشتم که مرد بتواند به لحاظ روحی و احساسی از همسر خود مراقبت کند.

جوان های زیادی از گروه های مختلف سنی جهت مشاوره ی ازدواج، نزد من آمده اند (ازنوجوان های زیر بیست سال گرفته تا آن هایی که میان بیست و بیست و پنج سال داشته اند) همیشه هنگامی که می بینم دو نفر در این سن برای ازدواج و یا بچه دار شدن برنامه ریزی می کنند، نگران می شوم. بسیاری از آن ها حتی نمی توانند از خودشان مراقبت کنند، یا اینکه این کارها را به تازگی آموخته اند و واقعاً آمادگی مسئولیت یک رابطه را نیز ندارند چه برسد به اداره ی یک خانواده.

- نامزد /همسران مسئولیت پذیر است. مسئولیت پذیری به این معنا است که به آنچه وعده داده ای، عمل کنی. به این معنا است که فراموش نمی کنی صورت حساب ها را پرداخت کنی، سر قول خود می ایستی، به موقع به قرار ملاقات هایتان می رسید و دیگران را به اصطلاح «نمی کاری» مسئولیت پذیری این نیست که «بگویند» مسئولیت پذیرید. مسئولیت پذیری، «مسئولانه عمل کردن است. مسئولیت پذیری یک «مفهوم» نیست، یک «عمل» است.

بخشی از پختگی و مسئولیت پذیری این است که «مسئول» و یا «پاسخگو» باشیم. ما مسئولیت زیادی به بچه ها واگذار نمی کنیم. زیرا می دانیم که به قدر کافی پخته نیستند تا از عهده ی آن برآیند. وقتی نامزد /همسری «غیر مسئول» پیدا می کنید، در واقع بچه ای را برای خود یافته اید که فقط بدن و اندامی بزرگسالانه دارد. چنین نامزد /همسری ممکن است دوست داشتنی باشد. حتی ممکن است شنونده و غمخوار خوبی نیز باشد، اما یقیناً آمادگی رابطه ای بزرگسالانه و تمام عیار را ندارد. چنانچه از اینکه همیشه مایوس و سرخورده تان بکنند، ناراحت نمی شوید، می توانید با چنین کسی ازدواج کنید.

هرکس استحقاق آن را دارد که دوست داشته شود. اما هرکس آمادگی پذیرش مسئولیت یک رابطه ی «بالغانه» را ندارد. چنانچه اگر نامزد /همسران «کودک» نباشد («بالغ» و شکل گرفته باشد)، می توانید با او رابطه ی موفقی داشته باشید.

- نامزد /همسران واجد حس احترام است. یکی از نشانه های پختگی بچه ها، حس احترام آن ها نسبت به جهان پیرامون آن ها و مردم است. برای نمونه «کودکی» که حریم هیچ چیز را محترم نمی شمارد و اسباب بازی های برادر خود را بر می دارد، باید بیاموزد که به چیزی که مال او نیست، دست نزند، یا مثلاً پس از خوردن کلوچه و شیر برای عصرانه، به جای رها کردن شان بر روی میز می آموزد که به وقت مادر خود احترام بگذارد و آن ها را توی یخچال برگرداند یا به جای داد زدن و کوبیدن بر روی میز رستوران، می آموزد که به محیطی که در آن است احترام بگذارد و رفتار خود را تعدیل کند.

به طرز مشابهی برای درک اینکه آیا نامزد /همسران مسئولیت پذیر است یا خیر، دقت کنید که برای موارد زیر چقدر احترام قائل است:

- حریم شما

- وقت شما

- ممتلكات خودش

- محیط زندگی مان

- کارکنانش، رئیس اش، همکارانش

- احساسات دیگران

سوالاتی که می توانید در رابطه با پختگی و مسئولیت پذیری از نامزد /همسر خود پرسید:

1 - آیا معمولاً به موقع به قرار ملاقات هایتان می رسید؟ یا اینکه معمولاً با تأخیر می رسید؟

2 - در چه زمینه هایی بیش از بقیه «غیرمسئول» هستید (پول، سلامتی، برگرداندن تلفن ها و ...)?

3 - آیا تا به حال از شغل تان اخراج شده اید؟ آیا تا به حال استعفا داده اید؟ در صورتیکه اخراج شده اید، دلایل آن چه بوده اند؟

- 4 - آیا در روابط خود بیشتر در نقش «حمایتگر» و یا «حمایت شونده» ظاهر می شوید؟
  - 5 - چنانچه از نامزد/همسر قبلی تان، بپرسند که آیا مسئولیت پذیر بوده اید یا خیر، چه خواهد گفت؟ فکر می کنید که مبنای این قضاوت آنان بر چه اساسی است؟
  - 6 - آیا فکر می کنید که برای احساسات دیگران، احترام لازم را قائل هستید؟
  - 7 - آیا معمولاً وقتی که از دیگران چیزی قرض می گیرید، آن را پس می دهید، آیا این کار را به موقع انجام می دهید؟
  - 8 - چه احساسی نسبت به زباله ریختن در خیابان دارید؟
- توجه: گذشته از پرسیدن سؤالات فوق، به طرز زندگی او نیز دقت کنید. سبک زندگی عملی او هرآنچه را که می بایستی در رابطه با این ویژگی بدانید، به شما خواهد گفت.

#### ویژگی (5)

##### اعتماد به نفس بالا

احتمالاً این را نیز تاکنون شنیده اید اما حقیقت دارد:

همسران تنها به آن میزان که خودش را دوست دارد می تواند شما را دوست داشته باشد.

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که به هنگام انتخاب همسر می کنیم، توجه به این موضوع است که چقدر «ما» را دوست دارد و چه رفتاری با «ما» دارد، به جای آنکه دقت کنیم که با «خودش» چه رفتاری دارد. مردی را می شناسم که مطمئن بود، زن رویاهایش را یافته است. با افتخار می گفت: «هرکاری برای من می کند. خیلی بخشنده و مهربان است. این احساس را به من می دهد که قوی ترین و خوشبخت ترین مرد دنیا هستم». آن مرد از توجه به این نکته غافل بود که زن کوچک ترین اعتماد به نفسی نداشت. در واقع آن زن از اینکه کوچکترین حرکتی بدون آن مرد بکند، می ترسیده است و دائماً از قیافه و ظاهر خود انتقاد می کرد و با اصرار می گفت زن چاقی است. گرچه اختلالات تغذیه ای داشت و از بولیمیا رنج می برد، هرگونه پیشنهاد و توصیه ای را که شوهرش به او می کرد به منزله ی سرکوفتی به خود معنا می کرد. زن، شوهرش را دوست داشت، اما خودش را نه و به زودی مرد دریافت که عشق بی شائبه ای که زن به پایش می ریخت، در واقع از روی «ضعف» بود، نه از روی «غنی بودن».

کسی که اعتماد به نفس اش پایین باشد، برای رسیدن به احساس «خوب» عشق می ورزد، درحالی که یک شخص با اعتماد به نفس بالا عشق می ورزد، زیرا که احساس «خوبی» نسبت به خود دارد.

هرچه اعتماد به نفس نامزد/همسران بهتر باشد، رابطه تان قوی تر خواهد بود. بنابراین مهم است که به دنبال نشانه هایی باشیم که حاکی از اعتماد به نفس بالای یک شخص می باشند:

- نامزد/همسران به آنچه هست، افتخار می کند. چنانچه مدام برای اتفاقات زندگی خود عذر و بهانه می آورد و از آنچه هست احساس خوبی ندارد یا اینکه مدام خود را تحقیر می کند، بنابراین فاقد عزت نفس است. شما باید به دنبال شخصی باشید که از آنچه هست و از آنچه خواهد شد، راضی باشد. در اینجا منظورم تکبر، خودپسندی و تظاهر به شجاعت قلبی که ملبس به اعتماد به نفس شده باشد، نیست. عزت نفس حقیقی به انسان حس استواری و قدرت درونی می بخشد. یک راه خوب دیگر برای تشخیص عزت نفس همسران این است که از خود بپرسید، آیا به کسی که هست، افتخار می کند یا خیر؟

- همسران به خودش آسیب نمی رساند، بلکه در عوض به خوبی از خود مراقبت می کند. مردی را می شناسم که با احساس «شرم» زیادی بزرگ شده بود. می نوشید، سیگار و مواد مخدر مصرف می کرد و در ضمن انحراف جنسی نیز داشت. بعدها به طریقی به یکی از سمینارهای من آمد. در هفته بعد مشروب خوردن را ترک کرد. و کمی بعد در یکی دیگر از سمینارهایم شرکت کرد و به دنبال آن سیگار را نیز ترک کرد. پس از چهار سمینار پی در پی تقریباً تمامی عادات ناپسند خود را کنار گذاشت

هنگامی که یکی از دوستانش از او پرسیده بود چگونه پس از سال ها تلاش برای پاکیزه زیستن ، این بارموفق شده بود ، این طور جواب داده بود که :«بیش از آن خود را دوست دارم که بتوانم کارهای قبل را انجام دهم».

هر چه خودتان را بیشتر دوست بدارید ، مشکل تر خواهد بود تا بتوانید از لحاظ جسمانی و یا عاطفی به خودتان آسیب برسانید . یک راه پی بردن به اینکه یک شخص چه احساسی به خود دارد ، این است که به رفتاری دقت کنید که با خود دارد :غذایی که می خورد ، محیطی که در آن زندگی می کند ، چگونه از بدن ، ماشین و متعلقات خود مواظبت می کند . تمامی این موارد ، انعکاس هایی از اعتماد به نفس او است .کسی که با خود بد رفتار می کند ، برایش اهمیتی ندارد ، با شما نیز بد رفتار خواهد کرد - نامزد /همسران به دیگران اجازه نمی دهد با او بد رفتار کنند .روزی هنگامی که مشغول امضاء کردن کتاب های حاضران در یکی از سمینارهایم بودم ، زنی میانسال پیش آمد و اینطور شکایت کرد :«شوهرم یک آدم بی مصرف و بی وجود است .او اجازه می دهد همه با او بد رفتاری کنند . رئیس اش به او بی احترامی می کند ؛ برادرش از او سوء استفاده می کند و شوهرم جلوی آن ها نمی ایستد .از همه بدتر اینکه می گوید ، مرا هم دوست ندارد».

به او گفتم «چطور می تواند تو را دوست داشته باشد ؟ او خودش را هم دوست ندارد».

یک نشانه بارز اعتماد به نفس پایین ، نوع رفتاری است که به دیگران اجازه می دهید ، با شما داشته باشند .

هر چه خود را بیشتر دوست داشته باشید ، کمتر اجازه خواهید داد با شما بد رفتاری شود .

دلیل اینکه «قربانی ها» برای ازدواج مناسب نیستند ، نیز همین است . اگر چه این امکان وجود دارد که عشق ورزیدن به آن ها موجب شود احساس کنید «مورد نیاز» هستید ، اما بد رفتاری های دیگران با آن ها صرفاً انعکاس اعتماد به نفس پایین خودشان است .

- نامزد /همسران اعتماد به نفس خود را با «عمل کردن» اثبات می کند .

اعتماد به نفس واقعی خود را در عمل آشکار می کند و به ما انگیزه می دهد که ریسک کنیم ، رویاهایمان را تعقیب کنیم و فراتر از منطقه ای امن خود قدم بگذاریم .به راحتی می توان اعتماد به نفس بالای یک شخص را تشخیص داد .چرا که دیده می شود او کاری صورت می دهد .نقطه ی مقابل آدم های «مساحمه کار» هستند .این قبیل افراد از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند و از دست به عمل زدن ، اجتناب می کنند ، چرا که تا سرحد مرگ از شکست می هراسند و به مراتب احساس بدتری نسبت به خودشان دارند .به دنبال همسری باشید که به جای «فقط» نصیحت کردن درباره ی هدف هایشان در زندگی ، در راستای اهداف اش ، اقدامی نیز صورت دهد .

سوالاتی که می توانید در رابطه با اعتماد به نفس از نامزد /همسران پرسید :

1 - به چیزی بیش از هر چیز دیگر در زندگی خود افتخار می کند (توجه داشته باشید که به راحتی چیزی برای گفتن پیدا می کند یا خیر).

2 - در گذشته از لحاظ احساسی و روحی چه بد رفتاری هایی را از جانب دیگران با خود ، تحمل کرده اید ، آیا باز هم آن ها را تحمل خواهید کرد ؟

3 - چه کارهایی انجام می دهید که نشانگر عشق و توجه شما نسبت به خودتان است (حمام در وان پر از کف و خوشبو ، ماساژ ، تعطیلات ویژه )

4 - بدترین عادت هایتان در رابطه با سلامتی و زندگی کدام اند ؟

5 - چه میزان مساحمه کاری می کنید ، بیشتر اوقات ، همیشه یا به ندرت .

6 - چه ریسک هایی تا به حال در زندگی خود کرده اید ؟ آخرین ریسکی که کردید چه بوده است ؟ آیا مواردی بوده اند که از ریسک کردن خودداری کرده باشید ؟

ضرب المثلی قدیمی است که می گوید: «دو نوع آدم در این دنیا وجود دارد: آدم های مثبت و آدم های منفی» اگر مجبور بودید که باقی عمرتان را با یکی از این دو گروه زندگی کنید، کدام یک را انتخاب می کردید؟ تصمیم سختی است نه؟! متأسفانه بیشتر بدون اینکه بفهمیم دید و نگرش همسر آینده مان نسبت به دنیا مثبت است و یا منفی، عاشق می شویم. به راستی که این دو نگرش بسیار با یکدیگر فرق می کنند.

آدم های منفی:

- همیشه بر روی مشکلات تمرکز می کنند و در برابر راه حل مقاومت می ورزند.

- اجازه می دهند که ترس و نگرانی آن ها را اداره کند.

- به آینده بدبین هستند.

- به سادگی به کسی اعتماد نمی کنند.

آدم های مثبت:

- همیشه بر روی پیدا کردن راه حل، تمرکز می کنند.

- موانع را به «فرصت ها» و سختی ها را به «درس هایی سازنده» بدل می کنند.

- به توانایی های خود در بهبود اوضاع و شرایط اعتماد دارند.

- خوشبین هستند و باور دارند که اوضاع را همیشه می توان بهتر کرد.

- به واسطه ی آگاهی و بینش، در شخصیت خود تغییراتی مثبت، به وجود می آورند.

طبیعتاً این چنین خواهد شد که آدم های منفی، روابطی منفی و آدم های مثبت، روابطی مثبت می آفرینند. بنابراین تعجبی نیست که رابطه با فردی منفی به همان میزان کسل کننده است که گوش دادن به صدای کشیده شدن گچ بر روی یک تخته سیاه کهنه.

عشق یک نیروی مثبت است. بدین معنا که در فضایی مثبت رشد می کند و در فضایی منفی پژمرده خواهد شد. به همین دلیل شایان ذکر است، با کسی ازدواج کنیم که نگرش مثبتی به زندگی داشته باشد. تنها با صرف زمان اندکی با یک شخص خواهید توانست بگویید که آیا او فردی مثبت است یا منفی. بدین منظور می توانید به نشانه هایی توجه کنید که در بالا اشاره کردم.

هنگامی که با شخص مثبت هستید، رابطه تان بسیار ساده تر خواهد بود. مشکلات تان را سریعتر حل می کنید، سرزنش کمتر و تشریک مساعی بیشتری در میان خواهد بود، و از همه مهمتر: عشق بیشتری نیز وجود خواهد داشت.

سوالاتی که می توانید در رابطه با نگرش مثبت به زندگی از نامزد / همسرتان بپرسید:

1 - آیا احساس می کنید که مردم اساساً «خوب» هستند یا اساساً «بد» هستند؟

2 - هنگامی که به یکباره مشکلات زیادی برایتان به وجود می آید، عکس العمل تان چیست؟ چه ذهنیاتی به سراغ تان می آید؟ در این باره مثالی بزنید.

3 - مهمترین درس هایی که در زندگی در رابطه با «درد» و «رنج» آموخته اید، کدام اند؟

4 - چنانچه بخواهید فلسفه ی خود را از زندگی در چند جمله خلاصه کنید، چه خواهید گفت؟ آیا این فلسفه ی شما از زندگی نسبت به گذشته یعنی هنگامی که جوان تر بودید، تغییری کرده است؟

5 - چنانچه قرار باشد به بچه هایتان دلیل این را که «چرا دنیا اینگونه است» توضیح دهید، چه خواهید گفت؟

6 - آیا باور دارید که شرایط و اوضاع همیشه به بهترین نحو ممکن تمام می شود ؟ صرف نظر از اینکه پاسخ تان مثبت است یا منفی ، توضیح دهید که چرا ؟

صرف وقت بر روی صحبت و گفتگو درباره ی سؤالات فوق با نامزد / همسر تان بخش های عمده ای از شخصیت او را برای شما فاش می کند و به شما در تعیین اینکه آیا او همان شخصی است که می خواهید زندگی تان را با او بگذرانید یا خیر ، کمک می کند . درضمن ، صحبت درباره ی موضوعات فوق با همسر مادام العمر تان ممکن است ، موجب تعجب شما گردد . بدین معنا که ممکن است ، چیزهایی درباره ی او دستگیرتان شود که قبلاً نمی دانستید ، آزمون های این فصل به شما کمک می کند تا با وضوح بیشتری به حل مشکلات خود بپردازید .

چنانچه این فصل را تمام کردید ، ولی تمامی پرسش ها و آزمون های آن را در رابطه با خودتان پاسخ ندادید ، فرصتی فوق العاده را برای رشد شخصی خودتان از دست داده اید . به این فصل بازگردید و دوباره آن را بخوانید ، با این تفاوت که این بار ، به ارزیابی بر روی شخصیت خودتان تمرکز کنید

## فصل نهم : بیوشیمی جنسی

چه چیزی شما را تحریک می کند و چه چیزی نه ؟

آیا با کسی رابطه دارید ، اما احساس می کنید که از لحاظ جنسی با شخص دیگری خوشبخت تر بودید ؟

- آیا مجردید و معمولاً از لحاظ جنسی جذب کسانی می شوید که برای ازدواج برایتان مناسب نیستند ؟

- آیا کسی را می شناسید که می تواند همسر فوق العاده ای برایتان باشد ، به استثنای اینکه بین شما جاذبه ی جنسی چندانی وجود ندارد ؟

- آیا نگرانید که برای نامزد / همسرتان به اندازه ی کافی جذاب نباشید ؟ آیا از اینکه او زیاد برایتان جذاب نیست ، ناراحت اید ؟ زندگی پیش از آنکه انسان ها از روابط جنسی سر در بیاورند ، به مراتب ساده تر بود . هنگامی را که هفت یا هشت ساله بودید و همبازی هایی از جنس مخالف داشتید به یاد می آورید ؟ با یکدیگر بسیار ساده و راحت بودید ، بازی می کردید ، دوچرخه سواری می کردید . می دانستید بزرگترها کارهایی می کنند: دست یکدیگر را می گیرند ، ازدواج می کنند . اما این کارها هرگز برای شما جالب نبودند . به علاوه دور از ادب و همچنین ناشایست نیز به نظر می رسیدند . پیش دوستان تان قسم می خوردید : «هرگز هیچ پسری را نخواهم بوسید !» یا اگر پسر بودید ، به دوست و رفیق تان قول می دادید : «هرگز در حضور دخترها «احمقانه رفتار نخواهم کرد !»

سپس ناگهان روزی بین سنین ده و سیزده سالگی با یک «همه گیری» رو به رو شدید که گریبان تمامی بزرگسالان را نیز گرفته است : هورمون ها . ناگهان اعضای جنس مخالف بسیار متفاوت تر از پیش دیده می شوند : مخصوصاً بعضی از آن ها . در آن زمان ، چنانچه یک دختر بودید ، دیگر تمامی پسرها برایتان یکسان نبودند . به این معنا که بعضی از آن ها واقعاً جذاب تر به نظر می رسیدند . وقتی آن ها را در خیابان می دیدید ، در ناحیه شکمتان احساس عجیب و غریبی داشتید . وقتی کنار آن ها می ایستادید ، قلب تان تندتر می زد . تنها فکر کردن درباره ی پسر مورد علاقه تان مو بر بدن تان سیخ می کرد ! شما نمی دانستید . اما حقیقت این است که این حالات ، اولین تجربیات شما از بیوشیمی جنسی در آن زمان بودند .

بیوشیمی جنسی ، پسری را که فکر می کردید تنها یک دوست است به کسی مبدل کرد که شما را ذوب می کرد . دختری که هرگز به حساب نیز نمی آوردید ، به ستاره ی رویاهایتان بدل کرد . به طوری که تمام شب شما را بیدار نگه می داشت . بیوشیمی

جنسی به ناگاه هرکسی را که می شناختید ، به دو گروه کاملاً مجزا و متفاوت تفکیک کرد : آن هایی که برایتان جذاب اند و آن هایی که برایتان جذاب نیستند .

### بیوشیمی جنسی چیست ؟

سال ها از اولین تجربه ی عشقی مان گذشته است ، با وجود این جاذبه جنسی همچنان به همان میزان شگفت انگیز باقی مانده است . بیوشیمی جنسی را از یک لحظه بسیار سخت می توان تعریف کرد . بدین معنا که یا آن را احساس می کنید و یا آن را احساس نمی کنید . آیا تا به حال اتفاق افتاده است که یکی از دوستان تان مرد یا زن فوق العاده ای را برای شما توصیف کرده باشد و به شما اطمینان خاطر داده باشد که او هرآنچه را که یک زن یا مرد می خواهد ، داراست ، به طوری که مشتاق شده باشید ، او را حتماً ببینید . سرانجام پس از آنکه او را از نزدیک دیدید ، متوجه شدید که هیچگونه جاذبه جنسی برایتان ندارد ؟ آیا تا به حال از لحاظ جنسی جذب کسی شده اید که هیچ نقطه ی مشترکی با او نداشته اید ، برایش احترام قائل نبوده اید یا او را تایید نمی کردید و هرگز نیز نمی خواستید که زندگی تان را با او بگذرانید ؟ موضوعی که در رابطه با جاذبه ی جنسی بسیار ناراحت کننده و حتی عصبانی کننده است نیز همین است . بدین معنا که ظاهراً تحت شرایط نادرست با فرد نامناسب ، اغلب آن را بیش از حد احساس می کنیم و تحت شرایط درست با فرد مناسب اصلاً آن را احساس نمی کنیم .

در طول یک رابطه ، بیوشیمی جنسی به طرزی طبیعی نوسان می کند . هر چه از لحاظ روحی به همسران نزدیکتر و با او صمیمی تر شوید ، بیوشیمی جنسی افزایش پیدا می کند و همین که در اطراف خود حصارهای روحی بنا کنید ، ناپدید می گردد . این امکان نیز وجود دارد که حتی ناپدید شده ، سپس با گذشت مدتی مجدداً شعله ور شود . اما همواره یک چیز قطعی است : بیوشیمی جنسی باید میان شما و نامزد / همسران حتماً به شکلی وجود داشته باشد ، تا رابطه شما از یک دوستی ساده متمایز گردد . چه تفاوتی میان احساسی که به دوستان تان دارید ، با احساسی که به نامزد / همسران وجود دارد ؟ چه چیزی نامزد / همسران را به کسی بیش از یک دوست مبدل می کند ؟ پاسخ این است : ارتباط جنسی بین شما دو نفر . این ارتباط شما را به طرزی بسیار اساسی ، مهم و جسمانی پیوند می دهد . پیوندی که تجربه ی آن با هرکس دیگری بسیار مشکل و عملاً ناممکن خواهد بود ، مگر اینکه با او رابطه ی جنسی برقرار کنید .

یک تعریف بیوشیمی جنسی ، زنانس است . بدین معنا که شما با همسران زنانس می کنید . معنای زنانس در فرهنگ لغت چنین آمده است :

نیروی متناوبی را که با فرکانس مشابه ارتعاشات آزاد یک جسم به آن وارد کنیم ، ارتعاشات پرنرژی تری حاصل می کند که آن را زنانس می نامند .

گر چه زنانس بیشتر به یک ویژگی صوت اشاره دارد ، اما قاعده ای که در خود زنانس امواج صوتی صدق می کند ، درباره ی انسان ها نیز صادق است . به عبارت ساده تر ، هنگامی که جسمی با فرکانس مشخص در تماس با جسمی دیگر (که در این مورد یک شخص است) و با فرکانس مشابه قرار می گیرد ، ارتعاشات پرنرژی تولید شده میان آن دو جسم زنانس نامیده می شود . این زنانس را به طرق مختلف می توان تجربه کرد که یکی از آن ها جاذبه جنسی است . ناگفته پیداست که جاذبه ی جنسی احساسی جز یک ارتعاش پرنرژی و پر قدرت نیز نیست ! و این همان تعریف انرژی جنسی است .

چرا فقط نسبت به افراد خاصی جاذبه ی جنسی داریم ؟

جاذبه ی جنسی میان دو نفر ، به این معناست که میان آن دو ، زنانس وجود دارد . حال می پرسیم ، چه چیز این جاذبه را به وجود آورده است ؟ چندی پیش نیست که دانشمندان و جامعه شناسان به مطالعه ی این بعد روانی و نامرئی زندگی انسان پرداخته اند . شما شخصی خداشناس و مومن باشید ، یا بی ایمان ، مطمئناً تاکنون بدون اینکه متوجه شده باشید ، ارتعاشات

دیگران را احساس کرده اید. مطمئنم کسانی را ملاقات کرده اید که پیش از آنکه حرفی بزنند، از آن ها خوش تان آمده یا برعکس از آن ها خوش تان نیامده است. اگر از آن شخص خوش تان آمده است، این نشان دهنده ی آن است که انرژی آن ها را دریافت می کنید. چنانچه سرشار از عشق، شور و حال و بخشش باشند، شما نیز احتمالاً احساس خوبی خواهید داشت و چنانچه احساسات و نیروهای منفی زیادی از قبیل خشم، دلخوری و انزجار داشته باشند، با این که شما چنین احساساتی را در خود ندارید، احتمالاً احساس بدی پیدا خواهید کرد. اما چنانچه احساسات و عواطف مشابهی در خود داشته باشید، با یکدیگر رزناس خواهید کرد.

برای درک اینکه چرا ارتعاشات برخی از مردم شما را از لحاظ جنسی تحریک می کند، باید «صوت» را بهتر بشناسیم. صوت نیز یک ارتعاش است. اما ارتعاشی بسیار آشکار به طوری که می توانیم آن را عملاً بشنویم. هر قطعه ی موسیقی با فرکانس متفاوت و مخصوص به خود ارتعاش می کند. برای نمونه، ارتعاشات یک قطعه ی موسیقی کلاسیک، کاملاً با ارتعاشات یک قطعه ی موسیقی هوی متال متفاوت است. این امکان نیز وجود دارد که یک سمفونی تند از بتهوون حتی تأثیر ارتعاشی شدیدتری از یک آهنگ عشقی را کد داشته باشد. با گوش دادن به هریک از انواع موسیقی های فوق، احساس متفاوتی خواهید داشت و هریک از آن ها تأثیر کاملاً متفاوتی بر روی سیستم لذت می برید که سیستم عصبی شما با آن ها رزناس بکند. دقیقاً به همان گونه که اصوات مختلف انرژی های مختلفی از خود صادر می کند، انسان ها نیز همچون اصوات انرژی های مختلفی دارند. هریک از ما دارای چندین وضعیت ارتعاشی مختلف هستیم.

- ارتعاش جسمانی: برآیند تمامی کارهایی است که به وسیله ی غذا، سیگار، مواد مخدر، الکل، ورزش و روابط جنسی با بدن تان می کنید که به نوبه ی خود نیز می تواند تحت تأثیر ارتعاشات پر انرژی فکری یا احساسی و (عاطفی) قرار بگیرد.

- ارتعاش فکری: برآیند تمامی افکار، قضاوت ها و باورهای شماست.

- ارتعاش احساسی (عاطفی): برآیند تمامی احساسات گذشته و حال و شامل تمامی برنامه ریزی احساسی شما است.

- ارتعاش روحی: برآیند احساس صلح و آرامشی است که با خود و دنیای بیرون تان دارید، به اضافه ی فلسفه ی روحی و انعکاس مجموعه ی تمامی دیگر ارتعاشات جسمانی، فکری، احساسی (عاطفی) شما.

با کسانی رزناس جسمانی می کنید (تحریک می شوید) که انرژی ارتعاشی آن ها مشابه انرژی ارتعاشی شما است. بنابراین هنگامی که نسبت به کسی احساس جاذبه جنسی می کنید، احتمالاً به این معناست که در یک یا چند زمینه از ارتعاشات یکسانی برخوردار هستید: ارتعاش جسمانی، فکری، احساسی (عاطفی) و یا روحی. اما این لزوماً به این معنا نیست که از تفاهم کافی برخوردار هستید و همسران خوبی هم برای یکدیگر خواهید شد.

جاذبه ی جسمانی و تفاهم، دو چیز متفاوت هستند.

جاذبه ی جسمانی یکی از ارکان تفاهم به حساب می آید، اما به تنهایی کافی نخواهد بود تا با نامزد/همسر تان تفاهم داشته باشید. تفاهم کامل همچنین جاذبه ی فکری، احساسی (عاطفی) و روحی را نیز ایجاد می کند. (ر. ک: به فصل یازدهم) در غیر این صورت رابطه تان تنها یک کوری شهوانی خواهد بود که فقط براساس رزناس جسمانی -جنسی) بنا شده است.

#### جاذبه ی فوری و جاذبه ی تدریجی

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که به هنگام همسرگزینی مرتکب می شویم، قضاوت عجولانه است. چنانچه کسی درابتدای آشنایی برایتان جذاب نباشد (نسبت به او جاذبه جنسی نداشته باشید)، لزوماً به این معنا نخواهد بود که در آینده پس از آنکه او را بهتر شناختید نیز هرگز برایتان جذاب نخواهد بود. ممکن است درمیان گذاشتن افکار و احساسات تان با یکدیگر بتواند چنان رزناس فکری و احساسی (عاطفی) قدرتمندی میان شما ایجاد کند که رزناس جسمانی را نیز فعال کند. جاذبه نباید تنها بر اساس قیافه

و ظاهر نامزد /همسر تان باشد ، بلکه باید برخاسته از احساس شما ، هنگامی که با او هستید نیز باشد .به همین دلیل جاذبه ی تدریجی عملاً اصیل تر و واقعی تر از شهوت در نگاه اول است .چرا که برخاسته از کلیت شخص است و نه تنها بعد جسمانی او . در فصل اول این کتاب ،توضیح دادم که چگونه نزدیک بود فوق العاده ترین شانس زندگی ام با جفری همسرم را از دست بدهم .تنها به این دلیل که بر اساس عادت احمقانه ام ، به دنبال جاذبه ی فوری بودم .دو سال بود که جفری را خوب می شناختم و هرگز فکرش را هم نمی کردم که روزی بتواند برایم جذاب باشد .البته این موضوع ربطی به قیافه ی او نداشت .او فوق العاده نیز زیباست .موضوع تنها این بود که با مردهایی که در گذشته به طور عادی انتخاب می کردم ، بسیار فرق داشت (سالم بود !).به طوری که حتی تصور نمی کردم روزی بتوانم عاشق او بشوم .تنها پس از آنکه عواطف درونی او را شناختم و رزناس فکری ، احساسی (عاطفی ) قدرتمندی با او پیدا کردم ، نسبت به او جاذبه ی جنسی پیدا کردم .

حال که به گذشته نگاه می کنم ، نمی توانم بفهمم چگونه در ابتدا به او جذب نشده بودم ، چرا که الان برایم بسیار جذاب است .ما پیش از آنکه سمفونی فوق العاده ای را که از جمع شدن انرژی ارتعاشات جداگانه ما با یکدیگر به وجود آمده بود دریابیم و قدر بدانیم ، به وقت بیشتری احتیاج داشتیم تا رزناس کافی میان خودمان ایجاد کنیم .از اینکه به رابطه ام این فرصت را دادم تا رشد کند و همچنین پیش از آنکه فرصتی داشته باشد تاشکופا شود درباره ی آن قضاوت نکردم .بسیار خوشحال و راضی هستم . چنانچه فقط با تکیه بر بیوشیمی و جاذبه ی جنسی با کسی درگیر شوید ، امکان دارد یک روز صبح از خواب بیدار شوید و ببینید حتی از او خوش تان هم نمی آید !!

چنانچه می خواهید این عادت «شهوت در نگاه اول» را کنار بگذارید ، باید در روابط جدیدتان صبورتر باشید و فرصت کافی بدهید تا جاذبه ی حقیقی خودش را نشان دهد .به یاد داشته باشید ، منتظر ماندن برای اینکه بیوشیمی جنسی رشد کند ، به این معنا نیست که ماه ها و سال ها در رابطه ای که فاقد هرگونه شور و حال و حرارت است ، باقی بمانید ، به این امید که روزی به طریزی معجزه آسا بیدار شوید و ببینید نسبت به نامزد /همسر تان جاذبه ی جنسی پیدا کرده اید .گرچه نمونه هایی نیز گزارش شده اند که دو نفر به مدت پنج یا ده سال با یکدیگر آشنا بوده اند و ناگهان دریافته اند تمام این مدت عاشق یکدیگر بوده اند .اما معمولاً این طور است که مردم به روابط غیر ارضاء کننده همچنان ادامه می دهند ، تنها به این دلیل که از رو به رو شدن با حقیقت هراس دارند .

هنگامی که نسبت به نامزد /همسر تان جاذبه ای احساس نمی کنید .

یکی از دردناک ترین سؤالاتی که مکرراً از من پرسیده می شود اهمیت بیوشیمی (جاذبه ی )جنسی در روابط عشقی است :

«آیا می توانیم با کسی که برایمان جذاب نیست رابطه ی پر دوامی داشته باشیم ؟»

این سؤال از طرف کسانی است که معمولاً در روابطی غیرارضاء کننده درگیر هستند .بدین معنا که به نامزد /همسر خود علاقه مند هستند ، اما هیچگونه جاذبه ی جنسی نسبت به او ندارند .در ضمن نمی خواهند او را ترک کنند ، بنابراین سعی می کنند کمبود و یا عدم وجود بیوشیمی جنسی میان خود و نامزد /همسرشان را توجیه کنند .

پاسخ صادقانه من به این سؤال این است :«نه ، فکر نمی کنم بتوانید با کسی که برایتان جذاب نیست ، رابطه ای پردوام و رمانتیک داشته باشید . دست کم برای کسی که می خواهد روابط جنسی را به عنوان بخشی از زندگی در رابطه ی خود با همسرش منظور کند ، عملاً ممکن نخواهد بود .»

چنانچه زن و مردی دیگر سالخورده باشند و علاقه ی چندانی به روابط جنسی نداشته باشند ، به عنوان پایه و اساس ازدواج شان بیشتر به یک دوستی مستحکم نیاز خواهند داشت .اما دلیلی وجود ندارد که افراد میان هفتاد تا هشتاد سالگی یا حتی پیرتر از روابط جنسی ارضاء کننده با همسرشان لذت نبرند . بنابراین اصولاً دوست ندارم که این مثال را بزنم .به علاوه این شصت یا هفتاد



سالگان نیز نیستند که این سؤال را درباره ی عشق بدون جاذبه ی جنسی از من می پرسند ، بلکه مردها یا زن هایی هستند که میان بیست تاسی سال یا سی تا چهل و چهل تا پنجاه سال بیشتر سن ندارند .

در زیر برخی از دلایل اینکه چرا ممکن است با کسی درگیر شوید که نسبت به او جاذبه ای احساس نمی کنید ، آمده است :

1 - از صمیمیت حقیقی روی گردانید .ارتباط جنسی ، یک زوج را به طریق بسیار خاص به یکدیگر پیوند می دهد .هیچ چیز صمیمی تر از این نیست که با کسی تماس جنسی برقرار کنید .هنگامی که با همسرتان همبستر می شوید ، صمیمیت فوق العاده ای میان خودتان و او می آفرینید .اگر درگیر شدن با کسی برایتان جذاب نیست ،ظاهراً به این معناست که از روابط جنسی اجتناب کرده اید ، اما عملاً روشی است که ناخودآگاه برای دوری از صمیمیت در زندگی تان می کنید .درواقع در زندگی تان ، هنگامی که می دانید قرار نیست با کسی از لحاظ جنسی صمیمی شوید ، به طرزی طبیعی خود را از آسیب پذیر بودن محافظت کرده اید .چنانچه الگوی همیشگی شما در انتخاب هایتان ، کسانی هستند که جاذبه ی جنسی چندانی نسبت به آنان احساس نمی کنید این موضوع به ویژه حقیقت دارد .

2 - از روابط جنسی روی گردانید .برخی از مردم با انتخاب کسانی که برایشان جذاب نیستند ، نه تنها از صمیمیت ، بلکه از روابط جنسی نیزاجتناب می کنند .این موضوع درباره ی شما صدق می کند ، چنانچه :

- در گذشته مورد آزار و اذیت یا سوء استفاده ی جنسی قرار گرفته اید .

- در گذشته به شما تجاوز شده است .

- همسر قبلی تان از لحاظ جنسی شما را «کنترل» می کرده است .

- در برنامه ریزی احساسی تان نسبت به روابط جنسی نگرش و احساسی منفی دارید .

چنانچه موارد فوق درباره ی شما صدق می کنند ، امکان دارد عاشق کسی شوید که هرگز شما را تحریک نمی کند تا بدین وسیله توانسته باشید از روابط جنسی خودداری کنید .حتی ممکن است از این مسائل و مشکلات خود در رابطه با روابط جنسی با خبر نباشید .یا از اینکه مرتباً کسانی را پیدا می کنید که برایتان چندان جالب نیستند و شما را ارضاء نمی کنند ، شکایت کنید و غمگین نیز باشید .اما چنانچه کمبود و یا عدم وجود جاذبه ی جنسی یک روند ثابت و همیشگی روابط شما است ، ممکن است لازم باشد بر روی التیام جنسی خود کار کنید .

3 - سعی در حفظ موضع کنترل گرانه ی خود دارید .هنگامی که از لحاظ جنسی جذب کسی می شوید ،در واقع به نوعی اجازه داده اید که آن شخص بر روی شما کنترل داشته باشد ، گویی در ذهن خودتان به آن فرد می گوئید :« تو آنچنان مرا تحت تأثیر قرار می دهی که موجب می شوی هنگامی که در کنار تو هستم ، بخوادم کنترل خود را از دست بدهم ».

چنانچه نیاز دارید ، موضع کنترل گرانه ی خود را حفظ کنید یا می ترسید که دیگران شما را کنترل کنند ، ممکن است همسری انتخاب کنید که جذابیتی اندک برایتان داشته باشد یا اصلاً برایتان جذاب نباشد تا احساس امنیت کنید .از آنجا که نمی خواهید جاذبه ی جنسی قدرتمندی نسبت به او احساس کنید ، سعی می کنید تا از لحاظ روحی فاصله ی مشخصی را همواره با او حفظ کنید تا این توهم یا تصور غیرواقعی را ایجاد کنید که در رابطه تان ، شما از سهم بیشتری در قدرت برخوردارید .

چگونه نارضایتی جنسی خود را لاپوشانی می کنیم .

هرگز زنی را که روزی در یکی از سمینارهایم شرکت کرده بود فراموش نمی کنم .او چهره ای دردمند داشت و از من پرسید :آیا مهم است که شوهرش از لحاظ جنسی برایش جذاب باشد یا خیر؟ هنگامی که به او پاسخ دادم :«بله خیلی مهم است »اتفاق حیرت انگیزی افتاد .با چشمان خود شاهد تغییر حالت صورت او بودم .با لبخند خشکی به من نگاه کرد و با صدای گرفته ای گفت :«خب ، من فکر می کنم که به روابط جنسی بیش از حد بها داده شده است و درباره ی آن مبالغه شده است .راه های به مراتب عمیق تری از روابط جنسی نیز جهت عشق ورزیدن به یک شخص وجود دارند »درحالی که از من دور می شد ، برای او احساس

تأسف کردم و غمگین تر شدم ، وقتی که بهترین دوستش بعدها به من گفت که آن زن شش سال بوده که با شوهرش هیچگونه رابطه ی جنسی نداشته است . همچون بسیاری از ما ، آن زن از روابط جنسی خود با شوهرش ناراحت بود . اما متخصص این بود که آن را توجه کند ، برایش عذر و بهانه بتراشد و بر روی آن سرپوش بگذارد .

#### عذر و بهانه های جنسی

در زیر فهرستی از عذر و بهانه هایی آورده شده است که معمولاً کسانی که نسبت به همسرشان جاذبه ی جنسی چندانی احساس نمی کنند و نمی خواهند با موقعیت خود نیز کنار بیایند ، اظهار می کنند . ببینید با چه تعداد از آن ها ارتباط برقرار می کنید .

1 - چندان نیز با زن و شوهرهای دیگر فرقی نداریم .

«بیشتر زن و شوهرها با بالا رفتن سن شان روابط جنسی کمتری دارند . بنابراین فکر نمی کنم چندان اهمیتی داشته باشد که ما دیگر روابط جنسی زیاد ی نداریم . خب ماه عسل که تا ابد ادامه پیدا نمی کند ، این طور نیست ؟ »

یکی از روش های موجه جلوه دادن عدم رضایت جنسی مان ، استناد به کسانی است که خود نیز از روابط جنسی با همسرشان ناراضی هستند تا با استناد به آن ها این طور وانمود کنیم که طبیعی است و با دیگران چندان تفاوتی نداریم . این عذر و بهانه درست به همان میزان مضحک است که بگویید : «بسیاری از مردم سرطان می گیرند ، بنابراین مسئله ای نیست که من هم به سرطان مبتلا شوم .»

#### 2 - شوهرم خیلی مرد خوبی است ، روابط جنسی دیگر چه اهمیتی دارد ؟

نامزدم دیوانه وار برایم جذاب بود . اما دیگر نواحی رابطه مان یک کابوس بود . همیشه به من دروغ می گفت و واقعاً به من احساس ناامنی می داد . همسر جدیدم دقیقاً نقطه ی مقابل اوست : بسیار مهربان ، شیرین و مؤدب است و برای احساسات من اهمیت زیادی قائل است . احساس می کنم که سرانجام شوهرخوبی پیدا کرده ام گرچه از لحاظ جنسی زیاد برایم جذاب نیست ، اما چیزهای خوب دیگری که در رابطه مان وجود دارد ، آن را جبران می کند .»

این گفته ی کسی است که دائماً در حال افراط و تفریط است . به عبارت دیگر همواره میان مرز راست و چپ در حال نوسان است . واقعیت آن است که این زن روابط خود را در گذشته بر اساس «کوری جنسی» انتخاب می کرده است ، اما از آنجایی که آن روابط سرانجامی نداشته است ، حال با انتخاب مردی که اصلاً برای او جذاب نیست ، نقطه ی انتهایی سمت مقابل را انتخاب کرده است و به عبارتی «ازطرف دیگر بام افتاده است !» و این پیش فرض را دارد که با چنین مردی خوشبخت خواهد شد . نکته ای که این زن از آن غافل است ، این است که علت شکست او در رابطه قبلی اش ، جاذبه ی جنسی میان او و نامزدش نبوده است ، بلکه عدم تفاهم آن ها در زمینه های دیگر بوده است .

#### 3 - اینطور نیست که روابط جنسی را دوست ندارم ، بلکه فقط وقت آن را پیدا نمی کنیم .

«هنگامی که من و کیوین ازدواج کردیم ، سرگرم درس و تکالیف دانشگاه بودیم ، بنابراین وقتی زیادی برای روابط جنسی نداشتیم . پس از عروسی مسئولیت نقل مکان کردن به شهر دیگر با من بود و انرژی زیادی از من برد . پس از آن نیز حامله شدم و اکثر اوقات مریض بودم و پس از تولد پسرمان دیگر حال و حوصله ی چندانی برای روابط جنسی نداشتیم . کیوین را خیلی دوست دارم ، اما همیشه چیزی موجب می شود که نتوانیم با یکدیگر روابط جنسی داشته باشیم .»

این زن خود را متقاعد کرده بود مشکل او کمبود یا عدم جاذبه جنسی به شوهرش نیست ، بلکه نداشتن وقت است . چنانچه از خود بپرسد آیا به راستی از روابط جنسی به همان میزان اندکی که در آن شرکت می کند ، لذت می برد یا خیر ، خواهید دید که واقعاً از آن لذت نمی برد . درواقع با بهانه قرار دادن کار ، بچه و ... مشکل اصلی را لاپوشانی می کند . واقعیت این است که او جاذبه ی جنسی چندانی نسبت به شوهرش ندارد . زن و شوهرهایی که ظاهراً هرگز وقت آن را پیدا نمی کنند ، مسائل و مشکلاتی را که در روابط جنسی آن ها وجود دارد کتمان می کنند .

#### 4 - اصولاً چندان علاقه ای به روابط جنسی ندارم .

«مدتی است که چندان احساس شهوت نمی کنم ، همین و بس . ده کیلو چاق تر شده ام و استرس شغلی زیادی هم دارم . به همین علت روابط جنسی در ذهنم در درجه ی آخر اهمیت قرار گرفته است . ازاینکه با شوهرم روابط جنسی چندان ندارم ، اصلاً ناراحت نیستم . در واقع ترجیح می دهم همین طوری باشد .» این صرفاً «انکار» است : متقاعد ساختن خودتان به اینکه روابط جنسی برایتان چندان مهم نیست و بنابراین جاذبه ی جنسی کاملاً غیر ضروری است . حقیقت این است که این زن مسائل و مشکلات جنسی عمیقی دارد که با انتخاب همسری که برایش جذاب نیست ، از رویارویی با آن ها سرباز می زند .

#### 5 - زنم همسری خوب و مادری فوق العاده است / شوهرم نان آور خوبی است و از هر لحاظ مرا تأمین می کند .

«مارین برای بچه ها مادری مهربان و در ضمن حامی من است ، به طوری که تصور همسری بهتر از او را هم نمی کردم . این حقیقت را که او از لحاظ جنسی برایم جذاب نیست کاملاً پذیرفته ام و فکر می کنم بدون روابط جنسی هم زندگی کاملاً خوبی داریم .»

«من و پاول مثل دو تا دوست هستیم . او به خوبی مرا تأمین می کند و سبک زندگی فوق العاده ای برایم مهیا کرده است . روابط جنسی میان ما تقریباً دیگر وجود خارجی ندارد . البته این موضوع بیشتر از طرف من است . دیوانه ام اگر فقط برای روابط جنسی خوب تمامی این چیزها را از دست بدهم .

این دو نفر نه تنها در حق خودشان منصف نبوده اند، بلکه حق همسران خود را ضایع کرده اند . آن ها به ازدواجی دلخوش کرده اند که از دید دیگران ظاهر خوبی دارد و با تصور ذهنی خودشان از ازدواج نیزهمخوانی دارد ، اما ارضاء کننده نیست . به جای آنکه با مسائل و مشکلات شان رو به رو شوند به طریقی خود را فریب می دهند و آن را از یاد می برند . این زن و شوهرها مستعد روابط عشقی یا روابط جنسی نامشروع هستند .

چنانچه یک یا تعداد بیشتری از عذر و بهانه های فوق برایتان آشنا است ، پس وقت آن رسیده است که از دروغ گفتن به خودتان دست بکشید و به رابطه تان توجه لازم را بکنید .

چگونه نادیده گرفتن کمبود جاذبه ی جنسی نسبت به نامزد / همسران می تواند ازدواج را نابود کند ؟

انکار کمبود جاذبه ی جنسی نسبت به نامزد / همسران ، به راستی یک بمب ساعتی تفاهم به حساب می آید . چرا که در نهایت درد و رنج فوق العاده ای را برای شما و نامزد / همسران به وجود خواهد آورد . بدین معنا که :

- این فرصت را از دست می دهید که با همسران به طرزی خاص پیوند برقرار کنید . پیوندی که معمولاً با هیچ شخص دیگری برقرار نمی کنید .

- با طرد کردن نامزد / همسران و اکراه داشتن نسبت به او ، مدام او را خواهید رنجاند (البته مگر آنکه شما نیز چندان برای او جذاب نباشید !)

- خود را مستعد خیانت و روابط جنسی نامشروع می کنید .

سومین ریسکی که در اینجا به آن خواهیم پرداخت یکی از مخرب ترین ریسک ها است . بارها شاهد آن بوده ام که زن و شوهرها با گفتن این جمله به خودشان که : «زیاد مهم نیست» عدم وجود جاذبه جنسی نسبت به همسرشان را نادیده گرفته اند و سپس شش ماه یا پنج سال یا بیست سال بعد بیدار شده و دیده اند از لحاظ جنسی به شخص دیگری جذب شده اند ، یا حتی بدتر ، درگیر رابطه ی نامشروع پیچیده ای شده اند .

هنگامی که رابطه با کسی از لحاظ جنسی برایتان جذاب نیست و به آن ادامه می دهید ، خود را آبتن خیانت به او می کنید .

در زیر داستان زوجی آورده شده است که با این مشکل رو به رو شدند :

چگونه کارلوس به همسر خود خیانت کرد .

کارلوس و همسرش ، وندی به امید زندگی از هم پاشیده شان در یکی از سمینارهای من شرکت کرده بودند . وندی جمعه شب به من گفت که می خواهد شوهرش را به دلیل خیانت به او ببخشد . اما به جهت اوضاع و شرایط خاصی که وجود داشت ، نمی دانست که چگونه این کار را انجام دهد . هنگامی که از او پرسیدم داستان از چه قرار بوده است ، چنین پاسخ داد : « شوهرم با رابطه ی نامشروع که با خواهرم داشت ، به من خیانت کرد ».

صبح روز بعد ، کارلوس مرا کنار کشید و توضیح داد : «از اینکه به این موضوع اعتراف کنم ، شرمسارم ، اما چیزی که وندی گفت حقیقت دارد . من به مدت شش هفته با خواهرش استیسی ، رابطه ی نامشروع داشتم . باربارا ، نمی توانم آن را درک کنم ، چگونه توانستم چنین اشتباه وحشتناکی را مرتکب شوم ؟ »

به کارلوس توصیه کردم آخر هفته را صرف کندوکاو درون خود کند تا بلکه چیزهایی دستگیرش شود . روز بعد کارلوس با چشمانی پر از اشک نزد من آمد . فوراً متوجه شدم که موفقیتی کسب کرده است .

توضیح داد : «فکرمی کنم سرانجام متوجه شدم . هیچ وقت نمی خواستم به آن اعتراف کنم ، اما حقیقت این است که وندی هرگز از لحاظ جنسی برایم جذاب نبود . فقط او مثل بهترین دوستم بود . او اولین دختری بود که مرا تنها برای خودم دوست داشته بود ، نه برای پول یا چیزهای دیگر ، برخلاف دخترهای دیگری که تا آن زمان دیده بودم . برای او اهمیتی نداشت که من یک لوله کش بودم و شغل آنچنانی نداشتم . فکر می کنم آنچنان از اینکه از طرف یک زن مورد پذیرش قرار گرفته بودم ، خوشحال بودم که دیگر توجه چندانی به جاذبه ی جنسی اندکی که میان ما وجود داشت ، نکردم . می دانستم که وندی را خیلی دوست دارم . اما حال که به گذشته نگاه می کنم ، می بینم از همان ابتدا از لحاظ جنسی نسبت به او بی میل بودم . فکر می کردم که عدم تمایل جنسی ام به او نشانه ای از بی تجربگی بود . این مشکل هیچوقت برطرف نشد و جاذبه جنسی نسبت به او هرگز در من به وجود نیامد ».

از کارلوس پرسیدم : «آیا وندی هیچوقت مظنون نمی شد ؟ »

راستش را بخواهید ، فکر می کنم که او در ابتدا از این موضوع خیلی هم خوشحال شده بود ، چرا که تجربه ی جنسی زیادی نداشت ، بنابراین احساس می کنم بی میلی من نسبت به روابط جنسی این فشار را از روی او برداشت . چند سال پس از ازدواج مان ، وندی سؤالاتی در این باره از من می پرسید و من همیشه این طور پاسخ می دادم که برای کار ، خستگی و ... است . حقیقت این بود که تمایلات جنسی من بسیار هم زیاد بود ، اما نه نسبت به وندی ».

ماجرای هنگامی شروع شد که خواهرش ، استیسی به شهر ما آمد ، تا یک ماه پیش ما بماند . جاذبه ی میان ما بسیار شدید بود . باربارا ، می خواستم از خانه فرار کنم چون چنان جاذبه ای نسبت به او پیدا کرده بودم که حاضر بودم هر چه را که دارم بدهم ، تا بلکه همان جاذبه را نسبت به وندی پیدا می کردم . اوضاع پس از آنکه استیسی از پیش ما رفت ، بهتر شد . اما پارسال وقتی که وندی برای شرکت در یک کنفرانس شغلی به بیرون از شهر رفت ، از استیسی قول گرفت به خانه مان بیاید تا برای من غذا درست کند . سعی کردم به او بگویم که احتیاجی ندارم خواهرش برایم غذا درست کند و خودم می توانم کارهایم را بکنم . چون اعتماد چندانی به خودم نداشتم که بتوانم با استیسی تنها بمانم . اما وندی خیلی اصرار کرد . مثل چوب خشکی بودم که تنها با یک کبریت شعله ور می شد و همین طور هم شد . به دنبال آن هر دوی ما احساس خیلی بدی داشتیم و قسم خوردیم که هرگز آن اشتباه را دوباره تکرار نکنیم : اما جاذبه ی میان ما خیلی شدید بود . می دانم خیانت به همسرم اشتباه وحشتناکی بود ، اما آیا این حق من نیست که روابط جنسی خوبی داشته باشم ؟ چندین بار آن را امتحان کردم ، اما حقیقت این است که دیگر بدون آن نوع شور و حرارت نمی توانم زندگی کنم ».

کارلوس حق داشت . گرچه رابطه ی نامشروع او آثار مخربی بر روی تمامی اعضای خانواده گذاشت ، ولی یک نتیجه ی مثبت نیز داشت و آن این بود که کارلوس دیگر مشکل خود را کتمان نکرد . آن رابطه ی نامشروع او را واداشت تا با دلسردی و سرخوردگی

جنسی که با همسرش تجربه می کرد و مدت ها آن را همچون یک راز حتی از خودش هم پنهان می کرد ، رو به رو شود. او و وندی در آن سمینار التیام زیادی یافتند ، اما موافقت کردند که از یکدیگر جدا شوند . آن ها در ازدواجی بودند که نمی توانست موفق باشد ، زیرا هیچگونه تفاهم جنسی میان آن ها وجود نداشت .

نمی توانید جاذبه ی جنسی را خلق کنید .

چنانچه در ابتدای رابطه تان نسبت به نامزد /همسرتان جاذبه ی جنسی چندانی احساس نمی کنید ، غیرممکن است که با گذشت زمان بتوانید این احساس را به دست آورید .

دشوارترین چیز برایم این است که به یک زن و شوهر بگویم رابطه ی آن ها از تفاهم کافی برخوردار نیست و نمی تواند موفق باشد . چنین زن و شوهرهایی بیشتر به این امید به من مراجعه می کنند که معجزه ای از رو به رو شدن آن ها با این حقیقت تلخ که همه چیزمیان آن ها تمام شده است ، جلوگیری کند . ( بعداً در این باره که آیا می توان رابطه ای را نجات داد یا خیر ، صحبت خواهیم کرد ).

چنانچه شما و نامزد /همسرتان در گذشته نسبت به یکدیگر جاذبه ی جنسی احساس می کرده اید ، اما با گذشت زمان آن را از دست داده اید ، ممکن است بتوانید تا پس از التیام احساسی و عاطفی ، دوباره آن را زنده کنید .نسبت به این موضوع اطمینان کامل دارم زیرا :این همان چیزی است که در سمینارهایم به بسیاری از مردم کمک کرده ام ، تا آن را نجات دهند .اما اگرهیچوقت نسبت به نامزد /همسرتان جاذبه ی جنسی احساس نکرده اید و به رغم آن با یکدیگر ازدواج کردید و تاکنون نیز آن را احساس نکرده اید ، احتمالاً هرگز نیز آن را احساس نخواهید کرد .تنها یک استثناء در این باره وجود دارد و آن این است که :چنانچه نسبت به هیچ کس جاذبه ی جنسی احساس نکرده اید و فکر می کنید مشکل از تمایلات جنسی خودتان است ، این امکان وجود دارد که با دریافت کمک حرفه ای (مشاوره روانکاوی )بتوانید پس از آنکه التیام یافتید ، تدریجاً نسبت به نامزد /همسرتان گرایش ها و تمایلات جنسی پیدا کنید .

اگر فرمولی جهت تولید جاذبه ی جنسی میان انسان ها در اختیار می داشتم ، احتمالاً ثروتمند می شدم .بسیاری حاضرند مبالغه هنگفتی برای اکسیری بپردازند که بتواند برای آن ها جاذبه ی جنسی تولید کند .در تمامی کتاب ها ، سمینارها و نوارهای ضبط شده ام ، با اعتماد به نفس کامل ، می توانم به زوجی که نسبت به یکدیگر جاذبه ی جنسی شان را از دست داده اند ، کمک کنم تا آن را دوباره بازیابند .اما هرگز نمی توانم به زوجی که هیچ وقت آن را تجربه نکرده اند ، کمکی کنم .به همین دلیل شایان ذکر است ، پیش از آنکه به طرزی جدی با کسی درگیر شوید ،از وجود جاذبه ی جنسی قابل قبولی نسبت به طرف مقابل تان ، اطمینان حاصل کنید .

چگونه بدانید که آیا نسبت به همسرتان جاذبه جنسی کافی احساس می کنید ، یا خیر.در زیر آزمونی است که به شما کمک می کند تا بفهمید آیا همسرتان از لحاظ جنسی برایتان جذاب هست یا نه .این آزمون ، متفاوت با آزمونی است که میزان رضایت شما را از روابط جنسی با همسرتان تعیین می کند .زیرا این آزمون تنها تعیین کننده ی احساس شما نسبت به جذابیت جنسی همسرتان است ، نه قابلیت و توانایی او در عشق ورزی و تکرار دفعات همبستر شدن تان .

- می توانید این آزمون را در رابطه با همسر فعلی خود پاسخ دهید .

- می توانید این آزمون را در رابطه با همسر /همسران قبلی خود پاسخ دهید.(در گذشته چگونه احساسی نسبت به آن ها داشتید ).

- از همسر خود بخواهید تا او نیز این آزمون را انجام دهد .

می دانم که صادق بودن با خودتان در این رابطه می تواند کمی ترسناک باشد ، اما از آن سرباز نزنید .هرچه چیزهای بیشتری را درباره ی رابطه تان بدانید ، به همان میزان نیز احتمال آنکه لطمه ببینید ،کمتر خواهد شد .بنابراین با صداقت کامل به سؤالات پاسخ دهید .

هر یک از جملات زیر را بخوانید و از خود بپرسید تا چه میزان توصیف کننده ی احساسات شما هستند .  
 چنانچه تقریباً همیشه چنین احساسی دارید ..... به خودتان 4 امتیاز بدهید چنانچه بارها چنین احساسی دارید ..... به خودتان 3 امتیاز بدهید چنانچه بعضی وقتها چنین احساسی دارید ..... به خودتان 2 امتیاز بدهید چنانچه هرازگاهی چنین احساسی دارید ..... به خودتان 1 امتیاز بدهید. چنانچه به ندرت چنین احساسی دارید ..... به خودتان 0 امتیاز بدهید.

- 1 - ظاهر همسر را در لباس دوست دارم و می پسندم .
- 2 - همسر را هنگامی که «برهنه» است ، می پسندم و دوست دارم .
- 3 - پوست همسر را می پسندم و لمس کردن پوست او را دوست دارم .
- 4 - بوی همسر را می پسندم و دوست دارم .
- 5 - مزه ی همسر را می پسندم و دوست دارم .
- 6 - طوری را که همسر مرا در آغوش می گیرد می پسندم و دوست دارم .
- 7 - طوری را که همسر مرا می بوسد می پسندم و دوست دارم .
- 8 - طوری را که همسر مرا لمس می کند (هنگامی که همبستر نشده ایم ) می پسندم و دوست دارم .
- 9 - طوری را که همسر مرا لمس می کند (هنگامی که همبستر شده ایم ) می پسندم و دوست دارم .
- 10 - چشم انتظارم که با همسر همبستر شوم .
- 11 - هنگامی که همبستر شدن با همسر را تصور می کنم ، از لحاظ جسمانی تحریک می شوم .
- 12 - هنگامی که بدن همسر بر روی بدنم فشار می آورد ، از لحاظ جنسی تهییج می شوم .
- 13 - هنگامی که مدتی است با همسر همبستر نشده ام ، به راستی دلتنگ می شوم .
- 14 - طوری را که همسر بدنش را حرکت می دهد ، می پسندم و دوست دارم .
- 15 - فکرمی کنم که همسر جذاب و تحریک کننده است .

حال امتیازات خود را جمع بزنید :

60 - 50 امتیاز : همسران به راستی شما را از لحاظ جنسی ذوب می کند . همسران به طرز فوق العاده ای برای شما جذاب است و تحریک کردن شما برایش بسیار ساده است . اطمینان پیدا کنید که در زمینه های دیگر رابطه تان نیز با همسران تفاهم داشته باشید . بیوشیمی جنسی مشترک میان شما چندان قوی است که چنانچه رابطه تان متعادل نباشد، ممکن است قربانی «کوری جنسی» شوید . به پرسش هایی که امتیاز پایین تری گرفته اید توجه کنید و با همسران درباره ی این آزمون صحبت کنید .

49 - 36 امتیاز : همسران از جذابیت طبیعی برخوردار است ، اما مشکلاتی وجود دارند که با قابلیت شما در اینکه از یکدیگر لذت جنسی بیشتری ببرید ، تداخل می کنند . در اینجا مشکل اصلی بیوشیمی جنسی نیست . بدین معنا که بیوشیمی جنسی زیادی میان شما وجود دارد . اما شاید موانع احساسی و عاطفی (انزجار ، خشم و ...) دارید که مانع از نزدیکی و صمیمیت جنسی هر چه بیشتر شما شده اند . این امکان نیز وجود دارد که از روش ها و راهکارهای عشق ورزی همسران رضایت کامل نداشته باشید ، یا در تمایلات جنسی خود مشکلات و موانعی دارید که شما را از لذت همه جانبه در رابطه تان باز می دارند . درباره ی این مسائل و مشکلات خود فکر کنید و با همسران در زمینه هایی که مشکل دارید ، صادقانه گفت و گو کنید .

35 - 21 امتیاز : ممکن است ، نخواهید آن را بپذیرید ، اما حقیقت این است که همسران برایتان جذاب نیست . امکان دارد هرگز در گذشته نیز برایتان جذاب نبوده است ، یا شاید مشکلاتی در رابطه تان وجود دارد که هرگونه جاذبه ی جنسی نسبت به

همسرتان را در شما کشته است. از خود بپرسید، دلیل اینکه در این رابطه مانده اید چیست؟ آیا فقط به این دلیل است که تأمین می شوید و راحت هستید، یا می ترسید که نتوانید رابطه ی بهتری به دست بیاورید؟ آیا از همسر یا بچه هایتان مراقبت می کنید؟ واقعیت این است که از لحاظ جنسی با این شخص خوشبخت نیستید. کمک حرفه ای دریافت کنید. یا اینکه سعی کنید شور و حرارت از دست رفته را باز گردانید. در غیر این صورت رابطه را ترک کنید.

- 20 - 0 امتیاز: همسرتان هرگونه جاذبه ای را در شما خاموش کرده است!

دلیل رابطه تان چیست؟ نهایتاً نتیجه این خواهد بود که یا همواره نسبت به او متنفر یا منزجر خواهید بود، یا اینکه مجبورید خودتان را کرخت و بی احساس کنید، یا تا حد ممکن از همسرتان کناره بگیرید. ممکن است اعتماد به نفس شما به قدری پایین باشد که فکر می کنید این همان چیزی است که استحقاق اش را دارید. ممکن است به سبب ضربات و لطمات عاطفی گذشته، مشکلات و موانع جنسی جدی ای دارید. شما مستحق آن هستی که خوشبخت تر باشید. از دروغ گفتن به خودتان دست بردارید و به این رابطه پایان دهید.

به یاد داشته باشید که این آزمون تفاهم کلی شما را نمی سنجد، بلکه تنها تعیین کننده ی این است که همسرتان تا چه حد برایتان جذاب است. بنابراین:

- امکان دارد امتیاز فوق العاده بالایی در این آزمون کسب کرده باشید (60 - 50 امتیاز) اما رابطه شما در مجموع بد باشد.

- امکان دارد، امتیاز متوسطی در این آزمون کسب کرده باشید (49 - 36 امتیاز) اما رابطه مستحکمی داشته باشید که از قضا، با برخی مشکلات جنسی و عاطفی رو به روست.

چنانچه امتیازتان در این آزمون بسیار پایین بوده است (35 - 0) لطفاً با دقت تمام به اطلاعات داده شده در این فصل فکر کنید. به احتمال قوی جاذبه ی جنسی شما نسبت به همسرتان به حدی نیست که بتواند رابطه ی جنسی و رمانتیک ارضاء کننده ای را برای شما به دنبال داشته باشد. از انتظار برای اینکه این جاذبه ناگهان خلق شود، دست بردارید و توجه خود را به احتیاجات و نیازهایتان معطوف کنید و با آن ها تماس برقرار کنید. عشق چنین احساسی نیست. هنگامی که با همسرتان تفاهم جنسی ندارید.

آیا به یاد دارید که بیوشیمی (جاذبه ی) جنسی همان تفاهم جنسی نیست؟ امکان دارد جاذبه ی جنسی فوق العاده ای نسبت به همسرتان داشته باشید، اما فاقد هر گونه تفاهم جنسی با او باشید. در زیر برخی از عواملی آورده شده است که موجب عدم تفاهم جنسی شما با همسرتان می شوند.

#### دلایل عدم تفاهم جنسی

1 - شما و همسرتان از لحاظ جسمانی (فیزیکی) با یکدیگر تناسب ندارید.

2 - نیاز شما و همسرتان به روابط جنسی به لحاظ تکرار زمانی و دفعات یکسان نیست.

3 - شما و همسرتان از سبک های جنسی یکسانی برخوردار نیستید.

4 - شما و یا همسرتان اعتیاد یا اختلالات جنسی دارید.

1 - شما و همسرتان از لحاظ جسمانی (فیزیکی) با یکدیگر تناسب ندارید. این موضوع تنها هنگامی برایتان جالب و سرگرم کننده است که برای خودتان اتفاق نیفتاده باشد. اما چنانچه با آن رو به رو بوده اید، خواندن این بخش برایتان خنده دار نخواهد بود. بدن بعضی از افراد به لحاظ اندازه و ابعاد، با بدن بعضی دیگر، از تناسب بیشتری برخوردار است. درحالی که بدن بعضی با بدن بعضی دیگر به هیچ وجه جفت و جور نمی شود. به کرات نامه های دردناکی از طرف مردها و زن هایی دریافت می کنم که ازدواج شان به علت عدم تناسب جسمانی با همسرشان با شکست مواجه شده است. نامه های بسیاری از زنانی دریافت کرده ام که اندام

جنسی شوهرشان چنان بزرگ بوده است که هرگونه نزدیکی را عملاً ناممکن می ساخته و یا آنقدر کوچک بوده است که اصولاً آن را حس نمی کرده اند. نامه های بسیاری از مردان دریافت کرده ام که اندام جنسی همسرشان چنان کوچک بوده است که دخول را برای مرد بسیار دردناک می کرده یا چنان بزرگ بوده است که نزدیکی را بسیار غیر ارضاء کننده و بیهوده می ساخته است. چنین همسران نامتناسبی نهایتاً از روابط جنسی وحشت زده خواهند شد، چرا که بسیار دردناک بوده است و به سادگی امکان پذیر نیست. این مشکل تنش فوق العاده ای را در رابطه ی زن و شوهر ایجاد می کند.

چنانچه تفاوت های جسمانی (فیزیکی) حاد نباشند، یک زوج می توانند با همکاری، رفتار جنسی خود را با یکدیگر وفق دهند و مشکلات شان را از میان بردارند. گرچه هنگامی که این تفاوت ها شدید باشند، یک زوج به سادگی نخواهند توانست که از لحاظ جنسی با یکدیگر خوشبخت باشند.

چنین وضعیتی هنگامی که زن و شوهر اولین تماس جنسی خود را پس از ازدواج تجربه کنند، به مراتب پیچیده تر می شود. اخیراً زنی را ملاقات کردم که داستان غم انگیزش را با من در میان گذاشت. او و شوهرش سی و دو سال بود که ازدواج کرده بودند، اما در خلال این مدت هرگز با یکدیگر همبستر نشده بودند. اینطور به نظر می رسید که اندام جنسی شوهر این زن چنان بزرگ بوده که دخول را برای زن که تا پیش از عروسی اش باکره بوده است، همراه با درد و کبودی وحشتناک کرده است. کار این زن آن شده بود که مدام از این دکتر به آن دکتر برود، اما هیچ یک از آن ها موفق نشده بودند که راه حلی برای مخصه ی ناراحت کننده ی این زوج ارائه بدهند. از آنجا که زن از اینکه با همسرش رابطه ی جنسی برقرار کند، خودداری می کرده است، پس از گذشت پنج سال از ازدواج شان، شوهرش شروع به روابط نامشروع با این و آن می کند. روابطی که زن نیز از آن ها خبر داشته، اما به دلیل شرایط و مقتضیات شان آن ها را تحمل می کرده است. نهایتاً این زن و شوهر تصمیم گرفتند که پس از سی و دو سال عدم تفاهم جنسی، از یکدیگر جدا شوند.

روزی یک زن در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود در یکی از سمینارهایم رو به حاضران کرد و گفت: «من یک کاتولیک هستم و به من آموزش داده شده بود صبر کنم، اما از شما خواهش می کنم که اشتباه مرا تکرار نکنید. حتماً پیش از آنکه ازدواج کنید، اطلاعاتی کسب کنید تا دریابید از لحاظ جسمانی با همسران تناسب دارید یا خیر».

نمی توانم در رابطه با روابط جنسی پیش از ازدواج به شما توصیه ای بکنم، اما همچون این زن بد اقبال، من نیز نگران دختران و پسرانی هستم که پیش از ازدواج هیچگونه دانش و اطلاعات جنسی نسبت به یکدیگر ندارند. چنان چه در نظر دارید تا شب عروسی تان هیچگونه رابطه ی جنسی نداشته باشید، دست کم وقت صرف کنید و به منظور جلوگیری از مسائل و مشکلاتی که ممکن است در شب عروسی تان پیش آید، با صراحت و روشنی درباره ی تفاهم جنسی، با نامزدتان به صحبت و گفتگو بنشینید.

2 - نیاز شما و همسران به روابط جنسی به لحاظ تکرر زمانی و دفعات یکسان نیست.

- «روابط جنسی را چندین بار در هفته می خواهیم اما زنم، فقط آن را چندین بار در ماه می خواهد. مدام بر سر آن دعوا می کنیم و این موضوع رابطه مان را مسموم کرده است. چه کار کنم؟»

- «شوهرم می خواهد دست کم روزی یکبار و گاهی اوقات نیز آخر هفته ها دو بار در روز رابطه ی جنسی داشته باشیم. در ابتدای ازدواج مان از این موضوع که تا این حد برای او تحریک کننده و جذاب هستم به خود می بالیدم. اما حالا طوری شده است که از روابط جنسی وحشت دارم و برایم مثل یک کار «زورکی» شده است. آیا می توانید به ما کمک کنید؟»

- «شوهرم می تواند ماه ها بدون رابطه ی جنسی سر کند، اما من مدام احساس شهوت می کنم. نمی خواهم هر روز رابطه ی جنسی داشته باشم، اما چند بار در هفته خیلی خوب است. هنگامی که در این باره با او صحبت می کنم می گوید روابط جنسی اهمیت چندانی برای او ندارد. اما برای من خیلی مهم است. آیا فکر می کنید ما با یکدیگر تفاهم نداریم».



همگی این زوج ها در یک چیز مشترک هستند: تفاهم جنسی آنان از ناحیه ی نیازهای متفاوت آنان به روابط جنسی به لحاظ تکرر زمانی و دفعات ، مورد تهدید قرار گرفته است. موضوع این نیست که ریتم جنسی کدام یک از آن ها صحیح است و کدام یک صحیح نیست، بلکه موضوع این است که این دو ریتم به حدی متفاوت هستند که می تواند موجب درگیری و برخورد شوند .

هیچ دو انسانی را نمی توانید پیدا کنید که دقیقاً یکسان باشند ، بنابراین کاملاً طبیعی است که تمایلات و نیازهای جنسی زن و شوهر همزمان و مصادف با نیازهای دیگری نباشند. ممکن است شبی که شما تمایل دارید ، شوهرتان به واسطه ی کار روزانه خسته باشد ، یا صبح روز بعد که ناگهان تحریک شده است ، ممکن است که شما با گرفتگی عضلانی و احساس درد بیدار شده باشید. این اوقات که در آن تمایلات شما و همسرتان از همزمانی و انطباق برخوردار نیستند ، در روابط دراز مدت کاملاً طبیعی محسوب می شوند . مشکل هنگامی به وجود می آید که تمایلات شما و همسرتان تقریباً در تمامی اوقات مصادف و همزمان نباشند که این نیز به دلیل تفاوت بیش از حد ریتم های جنسی شما دو نفر است .

نکته ی امید بخشی که در این رابطه وجود دارد این است که در بسیاری از موارد شما و همسرتان می توانید با دریافت کمک حرفه ای و برقراری ارتباط و گفت و گوی صادقانه ، برای بحران فائق آید. شاید مردی که نیاز دارد هر روز رابطه ی جنسی داشته باشد ، از روابط جنسی به عنوان وسیله ای برای کاهش استرس و تنش درونی خود استفاده می کند نه به عنوان راهی برای عشق ورزی به همسر خود. این مرد می تواند با استفاده از روش ها و ابزارهای دیگر کاهش دهنده ی استرس مثلاً: ورزش ، تمرکز ، با مشکلات خود برخورد کردن و با آن ها کنار آمدن به جای روی گردانی از آن ها ، نیاز خود را به روابط جنسی مداوم کاهش دهد و آن را متعادل و طبیعی کند. شاید زنی که فقط دو بار در ماه با شوهرش رابطه ی جنسی دارد ، از صمیمیت با او سرباز می زند یا روش های شوهرش را در عشق ورزی با او نمی پسندد و یا مسائل و مشکلات جنسی ای در گذشته داشته است که هرگونه جاذبه ی جنسی و علاقه به روابط جنسی را در او از بین برده اند. این امکان نیز وجود دارد که احساس خوبی نسبت به بدن و تمایلات و گرایش های جنسی خود ندارد و خود را نسبت به این بخش از روابط شان کمرخت کرده است .

دلایل متعددی وجود دارند که چرا شما به روابط جنسی تمایل دارید یا آن را نمی خواهید. کشف این دلایل و گفت و گو و مذاکره درباره ی احساسات تان با همسری که خوب درک می کند ، می تواند به شما و همسرتان در توافق بر سر دفعاتی که به روابط جنسی نیاز دارید ، کمک کند. به طوری که رضایت هر دوی شما را دربرداشته باشد. چنانچه همسرتان همچنان اصرار می ورزد که: «من همین طوری هستم و نمی خواهم که تغییر کنم و هیچگونه علاقه ای به سازش و برقراری ارتباط و گفتگو باشما نشان نمی دهد ، باید با این واقعیت رو به رو شوید که درگیری ها و برخوردهای ناشی از نیازهای متفاوت شما به روابط جنسی به لحاظ تکرر و دفعات موجب عدم تفاهم شما با همسرتان خواهد شد .

3 - شما و همسرتان از سبک های جنسی یکسانی برخوردار نیستید. هر یک از ما سبک جنسی به خصوصی داریم که منعکس کننده ی بسیاری از جوانب و زوایای شخصیتی ما هستند. در این رابطه می توان «خانم رمانتیک» ، «آقای سرعتی» و یا «آقای حساس» را نام برد !

سبک جنسی شما منعکس کننده موارد زیر است :

- تجارب شما در گذشته

- برنامه ریزی احساسی شما در رابطه با مسائل و روابط جنسی .

- میزان راحتی یا ناراحتی (معذب بودن) شما با بدن تان.

- میزان اعتماد به نفس شما .

- میزان گشادگی یا ترس احساسی (عاطفی) شما .

- نگرش و برخورد شما در رابطه با صمیمیت

- میزان عشق و لذتی که خود را مستحق آن می دانید

- سطح آگاهی و میزان دانسته های شما درباره ی روابط جنسی .

سبک جنسی یک فرد همچنین می تواند با گذشت زمان تغییر کند و این تغییر در واقع نیز اجتناب ناپذیر خواهد بود . بدین معنا که به موازات تغییرات جسمانی ، عاطفی ، فکری و روحی فرد ، تغییر خواهد کرد .

هر چه سبک جنسی شما و همسرتان از شباهت بیشتری برخوردار باشند ، تفاهم جنسی بیشتری خواهید داشت . درمقابل هر چه سبک های جنسی شما از یکدیگر دورتر باشند ، از تفاهم جنسی کمتری برخوردار خواهید بود .

چگونه می توانید ، سبک جنسی همسرتان را تشخیص بدهید ؟ متأسفانه تنها راهی که در این زمینه وجود دارد این است که با او رابطه ی جنسی داشته باشید . به زودی همه چیز را در این باره خواهید دانست ! یا از او خوش تان نخواهد آمد یا از آن متنفر خواهید بود یا بعضی از بخش های آن را خواهید پسندید و از برخی دیگر خوشتان نخواهد آمد . همسرتان نیز در ارتباط با سبک جنسی شما نظریات خود را خواهد داشت .

- در یک ازدواج خوب ، شما و همسرتان سبک جنسی ای ایجاد خواهید کرد که ترکیب و برگزیده ای از بهترین بخش های سبک های جنسی و جداگانه ای هر یک از شما خواهد بود . برای نمونه ، هنگامی که آن و ویکتوریا ازدواج کردند ، سبک های جنسی کاملاً متفاوتی داشتند . ویکتوریا بسیار رمانیتیک و احساسی بود ، در حالی که آلن بیشتر به طرزی جسمانی عشق ورزی می کرد . آلن با دقت به خود و ویکتوریا آموخت که در بستر از لحاظ روحی بازتر شود و به خود اجازه دهد که کمی احساسی تر باشد و ویکتوریا نیز به خود اجازه داد تا کمی شهوانی تر باشد . به موازات شکوفا شدن رابطه ی آن ها تفاهم سبک های جنسی آن ها به طرز قابل ملاحظه ای نیز بیشتر شد .

- در یک ازدواج بد ، یکی از طرفین سبک جنسی خود را زیر پا می گذارد و آن را برای جلوگیری از درگیری و جلب رضایت دیگری تعدیل می کند و تغییر می دهد . سوزانا در ابتدای ازدواج اش با چارلی بسیار نسبت به او جاذبه داشت ، اما از سبک جنسی او ناراضی بود . چارلی روابط جنسی آنچنانی ، آمیخته با خیالپردازی های بسیار ، فیلم های پورنوگرافی ، اجرای نقش های مختلف در بستر را می پسندید در حالی که سبک جنسی سوزانا ، بیشتر بر اساس صمیمیت و عشق بنا شده بود . از آنجایی که نمی خواست چارلی را از دست بدهد ، هرکاری را که چارلی از او در اتاق خواب می خواست ، انجام می داد . اما پس از چند هفته انزجار او از چارلی به حدی شد که دیگر نمی خواست با چارلی همبستر شود . چارلی نیز مأیوس و سرخورده شده بود و سرانجام از سوزانا جدا شد . درواقع چارلی با این کار خود لطفی در حق سوزانا کرد ، چرا که رابطه اش سالم نبود . چنانچه سبک جنسی شما و همسرتان با یکدیگر برخورد دارند ، سایر قسمت های رابطه تان را بررسی و ارزیابی کنید . احتمالاً درگیری های مشابه دیگری نیز خواهید یافت ، چرا که سبک جنسی و روابط جنسی هر شخص ، نشان دهنده ی شخصیت عاطفی و فکری او نیز هست . بنابراین چنانچه سبک احساسی (عاطفی) ، روحی و فکری شما با سبک احساسی (عاطفی) ، روحی و فکری همسرتان از تفاهم برخوردار نیستند ، سبک های جنسی شما نیز به احتمال قوی فاقد تفاهم خواهند بود . (برای اطلاعات بیشتر درباره ی «تفاهم کلی» ر.ک: فصل یازدهم)

حال اگر سبک جنسی شما با همسرتان بیش از حد متفاوت باشد و سبب بروز مشکلاتی در زندگی شما شده باشد چه ؟ برخی از زوج ها به رغم تفاوت سبک های جنسی شان با همکاری جهت آموختن هرچه بیشتر درباره ی یکدیگر و عواملی که در سبک جنسی تأثیرگذار هستند ، جهت حل مشکلات شان کار می کنند . با برقراری ارتباط مداوم ، تمایل طرفین به نجات رابطه و در صورت لزوم مشاوره ی حرفه ای ، یک زوج عملاً می توانند روابط جنسی خود را بهبود بخشند . برخی زوج های دیگر که از سبک های جنسی بسیار متفاوتی برخوردار هستند ، به رغم تلاش جهت حل مشکلات شان متأسفانه ، با شکست رو به رو می شوند .

زیرا میزان تفاوت هایشان بسیار زیاد است و همچنین در زمینه های دیگر نیز با یکدیگر تفاهم ندارند. موفقیت در این زمینه تماماً به شما و همسران و تمایل تان به اینکه به مسائل جنسی خود به مثابه ی فرصتی جهت آموختن درباره ی خودتان بنگرید ، بستگی خواهد داشت .

حقیقت که وجود دارد این است که :سبک های جنسی متفاوت ، گاهی اوقات می توانند موجب عدم تفاهم جنسی شما با همسران شوند .اما درعین حال نیز می توانند همچون انگیزه ای در جهت همکاری زن و شوهر باشد که مانند یک تیم کمک کنند و سبب شوند تا در عشق ، پختگی و بلوغ فکری ، رشد کنند .

1 - شما و همسران اعتیاد و یا اختلالات جنسی دارید .در فصل ششم این کتاب :«نقطه ضعف های مهلک «اختلالات جنسی و نقش مخرب آن در روابط را به تفصیل بررسی کردیم .در اینجا یادآوری سه دسته رفتار مختل جنسی را مجدداً آورده ام :

1 - اعتیاد و اشتغال ذهنی مدام به روابط جنسی.

2 - عدم عزت نفس و نجات جنسی .

3-مشکل در اجرای عمل جنسی .

چنانچه شما یا همسران در یکی از سه زمینه فوق مشکل دارید ،ممکن است از لحاظ جنسی تفاهم پیدا نکنید.نهایتاً به این بستگی خواهد داشت که مشکل تان تا چه حد جدی است و تمایل شما و همسران برای تغییر و دریافت کمک به چه میزان است . صرف نظر از اینکه تا چه حد یکدیگر را دوست دارید و به هم عشق می ورزید ، به سادگی نخواهید توانست خود را در برابر درد و رنجی که از ناحیه ی اختلالات جنسی همسران تجربه می کنید ، ایمن نگه دارید .

چنانچه خواندن این بخش برایتان ناراحت کننده است و میدانید که این همان مشکل شماست ، حتماً فصل ششم را که درباره ی اختلالات جنسی است ، دوباره بخوانید .

هنگامی که بیوشیمی جنسی ناپدید می گردد

یکی از وحشت آورترین احساسات این است که یک روز صبح درکنار همسران از خواب بیدار شوید و همان طور که او خوابیده است به او خیره شوید و دریابید که دیگر از لحاظ جنسی برایتان جذاب نیست .اولین کتابم :«رازهایی درباره ی عشق «را به امید کمک به زوج هایی نوشته ام که مرتکب اشتباهات ارتباطی می شوند و در نهایت موجب تخریب شور و حال و حرارت رابطه شان می گردند .در بیشتر موارد اینگونه است که بیوشیمی جنسی از بین نرفته است ، بلکه در زیر خروارها احساسات بیان شده و حل و فصل نشده و نیز عادات بد ، مدفون گشته است .با کار سخت و آموزش در این باره امکان دارد نه تنها شور و حال و حرارت از دست رفته را دوباره بازیابید ، بلکه به همان میزان روزهای اول احساس عشق و صمیمیت کنید .

گر چه برخی اوقات بیوشیمی جنسی به این دلیل که شما و همسران در دو سوی کاملاً متفاوت رشد کرده اید ، ناپدید می گردد ، همانطور که به یاد دارید ، بیوشیمی جنسی را رزناس تعریف کردیم :

چنانچه شما و همسران در سطوح ارتعاشی کاملاً متفاوتی رزناس کنید دیگر برای یکدیگر جذاب نخواهید بود .

درک این نکته بسیار مهم است .این طور نیست که چون همسران دیگر برایتان جذاب نیست ، رابطه شکست خواهد خورد ، بلکه موضوع این است که چون رابطه موفق نبوده و شکست خورده است ،همسران دیگر برایتان جذاب نیست .هنگامی که شما و همسران از لحاظ جسمانی ، احساسی ( عاطفی ) و روحی دیگر با یکدیگر رزناس نمیکنید ، از لحاظ جنسی نیز رزناس نخواهید کرد .

روز پیش از نوشتن این فصل ، به خود استراحتی دادم و ناهار را با دوستی که در اینجا او را دایان خواهم نامید ، صرف کردم .دایان را خیلی دوست دارم زیرا او زنی است که خود را وقف رشد شخصی خویش کرده است .او پنج سال گذشته را صرف رویارویی با اعتیادات ، وابستگی اعتیادگونه و «انکار «کرده است و به عنوان گامی در آن راستا نیز اخیراً به رابطه ای ده ساله و دردناک پایان

داده است. او از من پرسید مشغول نوشتن کدام فصل از کتابم هستم. هنگامی که به او پاسخ دادم بر روی فصل بیوشیمی جنسی کار می‌کنم، با خنده ای گفت: اتفاقاً وصف الحال من است. یکی از دلایل اینکه از اسپنسر جدا شدم نیز این بود که دیگر هیچگونه جاذبه ای نسبت به او نداشتم. عجیب است، زیرا که درابتدای ازدواج مان دیوانه وار برایم جذاب بود. مفهوم رزناس جنسی را برای دایان توضیح دادم، ناگهان چشمانش برق زدند. با تعجب گفت: «حالا می‌توانم آن را بفهمم، ظرف پنج سال گذشته در بسیاری از زمینه های زندگی ام در حال رشد بودم. رژیم غذایی ام را تغییر دادم، طرز ارتباط برقرار کردنم را تغییر دادم و از ذهنیت و روحیه ی قربانی به ذهنیت و روحیه ای آزاد و مختار تغییر وضعیت دادم. گرچه اسپنسر نیز تلاش می‌کرد، اما موفقیت چندانی کسب نکرد. طبق آنچه شما گفتید، فرکانس ارتعاشات ما بسیار متفاوت شده بودند، لذا هیچگونه رزناسی میان ما وجود نداشت. واقعاً این طور احساس می‌کردم که ناگهان دنیاهايمان فرسنگ ها فاصله پیدا کرده اند. هنوز او را دوست دارم، اما دیگر مانند گذشته با او احساس ارتباط و نزدیکی چندانی نمی‌کنم.»

به او گفتم: «دلیل اینکه اسپنسر دیگر برایت جذاب نبود، هم همین است. به این معنا که رزناس کافی میان شما وجود نداشت تا بتواند بیوشیمی جنسی ایجاد کند.

از اینکه به دایان کمک کرده بودم تا درخصوص بیوشیمی جنسی و ازدواج اش با اسپنسر چیزهایی دستگیرش شود، خوشحال بودم. امیدوارم که با این فصل به شما نیز کمک کرده باشم تا چیزهای بیشتری در این باره درک کنید. روابط جنسی تنها همچون یک آئینه عمل می‌کنند. آئینه ای که حالات ذهن، قلب و روح ما را منعکس می‌کند. با این دید، روابط جنسی دیگر نه تنها رازگونه و گیج کننده نخواهد بود، بلکه به چیزی بسیار روشنگر و اعجازگونه بدل خواهد شد.

## فصل دهم: چه کسی برایتان مناسب است؟

سرانجام به مهمترین بخش این کتاب رسیدیم؛ فصلی که در آن هرآنچه را که قبلاً درباره اش صحبت کردیم، کنارهم خواهیم گذاشت و در شناسایی همسر مناسب مورد استفاده قرار خواهیم داد. صرف نظر از اینکه با کسی رابطه دارید یا درحال التیام از رابطه ی قبلی هستید و یا به آن پایبند و متعهدید؛ می‌دانم تمریناتی که در این فصل گنجانده ام به تمرکز هرچه بیشتر در درک و فهم خواسته ها و نیازهایتان از یک همسر کمک خواهد کرد.

این فصل حاوی بخش های زیر است:

1 - آیا اصولاً آمادگی یک رابطه را دارید یا خیر؟

2 - چگونه یک «فهرست تفاهم» درست کنیم؟

3 - چگونه با استفاده از «فرمول تفاهم» دریابیم که با نامزد/همسرمان تفاهم داریم یا خیر؟

در سر تا سر این فصل، باید چیزهایی بنویسید و فهرست هایی ترتیب دهید. بنابراین لازم خواهد بود که یک دفترچه و خودکار آماده داشته باشید. همچنین نکاتی از فصل های پیش همین کتاب را به شما یادآوری خواهیم کرد. به طوری که بتوانید آن ها را مستقیماً در رابطه با ازدواج و روابط خود به کار ببندید.

نکته ی مهم: کاملاً طبیعی است چنانچه به هنگام شروع این فصل کمی مضطرب یا نگران باشید. به ازدواج با کسی می‌اندیشید ممکن است با خود بیندیشید اگر دریابم که با او تفاهم ندارم «چه خواهد شد شاید بهتر باشد که اصلاً این فصل را نخوانم» اگر مجردید، ممکن است که پس از انجام تمرینات این فصل دریابید که اصولاً آمادگی بودن در یک رابطه را ندارید و نگران شوید. صرف نظر از اینکه چه احساسی می‌کنید، از خواندن این فصل سرباز زنید. به من اعتماد کنید. این فصل به شما کمک خواهد کرد، رابطه ی پر مهر و محبتی را ایجاد کنید که مستحق آن نیز هستید.

آیا اصولاً آمادگی یک رابطه را دارید یا خیر ؟

چنانچه از لحاظ احساسی و روحی آمادگی رابطه ای صمیمی را نداشته باشید ، به راحتی نخواهید توانست بفهمید که آیا شخص مناسب را یافته اید یا خیر . در چنین شرایطی ، رابطه هرگز احساس خوبی به شما نخواهد داد ؛ نه به این دلیل که با نامزد /همسرتان تفاهم ندارید ، بلکه به دلیل مشکلات شخصی خودتان .

آیا آماده ی «عشق» هستید ؟

در زیر پرسش هایی آمده است تا به شما در تعیین اینکه آمادگی یک رابطه ی صمیمی را دارید یا خیر ؟ کمک کنند .

1 - آیا هنوز عاشق نامزد /همسر قبلی خود هستم ؟

2 - آیا هنوز انزجار و خشم فوق العاده ای نسبت به نامزد /همسر قبلی ام در خود دارم ؟

3 - آیا بیشتر ازدرون احساس خلأ روحی می کنم ؟

4 - آیا آنچه هستم را دوست ندارم ؟

5 - آیا چنین احساس می کنم که چیزهای با ارزش زیادی ندارم که به همسرم ارائه دهم ؟

6 - آیا اعتیاداتی دارم که هنوز آن ها را کنار نگذاشته ام ؟

7 - آیا احساس تنهایی و استیصال دارم ، به طوری که بدون «رابطه داشتن» احساس بدبختی می کنم ؟

8 - آیا چنین احساس می کنم که هیچ کس نمی خواهد با من رابطه ای داشته باشد ؟

9 - آیا حس کردن ، عواطف و احساساتم برایم غیرممکن است ؟

10 - آیا مایل نیستم تا درباره ی احساساتم با دیگران صحبت کنم ؟

چنانچه حتی به یکی از سؤالات فوق پاسخ مثبت دادید ، ممکن است از لحاظ عاطفی و روحی آمادگی داشتن رابطه ای صمیمی با هیچ کس را نداشته باشید. بدین معنا که یا هنوز به قدر کافی از رابطه قلبی تان التیام نیافته اید تا بتوانید قلب خود را به شخص جدید هدیه کنید ، یا چنان اعتماد به نفس تان پایین است که توانایی هرگونه دوست داشتن و عشق ورزیدن را از دست داده اید و یا از درون چنان احساس خلأ و تهی بودن می کنید که به جز «محتاج بودن» خودتان چیزی ندارید به کس دیگری بدهید . چنانچه به سؤالات نه و ده پاسخ مثبت دادید :باید پیش از آنکه انتظار داشته باشید کسی با شما رابطه داشته باشید ، با احساسات و عواطف خود تماس برقرار کنید .

چنانچه به برخی از سؤالات فوق پاسخ مثبت دادید ولی با کسی رابطه دارید ، بدون شک از مشکلاتی که ناشی از عدم آمادگی تان برای عشق هستند ، پیشاپیش باخبرید .ممکن است به وقت بیشتری احتیاج داشته باشید تا در تنهایی و به دور از نامزد /همسرتان بتوانید خود را بیابید و آنچه شما را عملاً از اینکه «در دسترس» باشید بازداشته بشناسید و در نهایت بتوانید التیام پیدا کنید .شما با این کار خود ، در حق نامزد /همسرتان منصف نیستید ، و با انتظار از او که با موانع و مشکلات شما در رابطه با صمیمت سر و کله بزند ، به او اجحاف کرده اید .

برهه هایی در زندگی یکایک ما وجود دارند که در آن آمادگی درگیر بودن با شخص دیگری را داریم و برهه هایی نیز هستند که نیاز داریم و بسیار لازم است که تنها باشیم .چنانچه گمان می کنید «آماده ی عشق» نیستید ، «روزه ی رابطه» بگیرید و بر روی اصلاح رابطه ی شخصی خودتان ، با خود کار کنید .تنها هنگامی که بتوانید این آزمون را دوباره پاسخ بگویید و به تمامی سؤالات آن پاسخ منفی دهید ، آمادگی عاشق شدن را دارید .

چگونه یک «لیست تفاهم» درست کنیم؟

هنگامی که اولین کتابم را با نام «رازهایی درباره ی عشق» نوشتم، در آن کمی به اهمیت درست کردن یک فهرست تفاهم برای مجردها و نیز متأهل ها اشاره کردم. در پنج سال گذشته نامه های بی شماری از خوانندگانی دریافت کردم که تجارب خود را در رابطه با «فهرست تفاهم» با من در میان گذاشته بودند و حال از اینکه در این کتاب می توانم شکل جدیدتر و امروزی تر این فرآیند را به شما بیاموزم، بسیار هیجان زده هستم.

چنانچه در رابطه ای هستید که عملکرد مطلوبی دارید، فهرست تفاهم می تواند در شناسایی زمینه هایی که در آن با نامزد/همسر تان مشکل دارید، به شما کمک کند. به علاوه این فهرست در یادآوری نکات مثبت همسر تان به شما بسیار مفید خواهد بود. چنانچه رابطه تان دچار مشکل است، این فهرست در درک نقاط قوت و ضعف رابطه تان به شما کمک خواهد کرد تا ساده تر بتوانید تصمیم بگیرید چه وقت می توانید به رابطه پایان دهید. چنانچه به دنبال رابطه ای جدید هستید، فهرست تفاهم همانند یک لیست خرید عمل خواهد کرد و شما را به سمت همسری که مناسب تان باشد، راهنمایی می کند و از کسانی که برایتان مناسب نیستند و تنها موجب «اتلاف وقت» هستند، بر حذر می دارد.

در فصل ششم، درباره ی «رزناس» که موجب جذب شدن دو نفر به یکدیگر می شود، صحبت کردیم. فهرست تفاهم چگونگی رزناس شما در ده زمینه از زندگی تان را به وضوح تعریف کرده و این موضوع را که به دنبال چه نوع رزناس یا تفاهمی با همسر آینده تان هستید به شما می نمایاند.

اولین قدم، درست کردن فهرست تفاهم تان است. بعداً در این باره که چگونه «فهرست تفاهم» بهره برداری کنید و نیز «فرمول تفاهم» را عملاً به کار برید و میزان تفاهم تان را با نامزد/همسر تان تعیین کنید، صحبت خواهیم کرد.

در زیر چگونگی تهیه ی لیست تفاهم توضیح داده شده است:

- مکانی آرام را انتخاب کنید که در آن هیچ چیز و هیچ کس مزاحم تان نباشد.
- ویژگی هایی را که در همسر آینده ی خود به دنبال آن هستید، در ده رده یا موضوع طبقه بندی کنید. (برای هر یک از موضوعات یا رده های ده گانه، فهرست خلاصه ای از چندین نمونه نیز ترتیب داده ام).

## 1 - نمونه ها:

ظاهر(قیافه)/خوش هیکل، موهای تیره

عادات غذایی/غذاهای سالم بخورد، رژیم غذایی بدون گوشت

عادات سلامت و تندرستی/مرتباً ورزش کند.

بهداشت شخصی/عدم اعتیاد به مواد مخدر یا الکل به سر و وضع خود برسد.

علاقمند به لباس، خوش لباس باشد. بدن خود را تمیز نگه دارد.

## 2 - وضعیت احساسی: نمونه ها:

نگرش و رفتار او در رابطه با عشق و محبت/همیشه بسیار مهربان و با محبت

رفتار او با شما/حامی من و رویاهایم

چگونه احساسات خود را بیان می کند/به راحتی گریه می کند

با رابطه اش چگونه رفتار می کند/به راحتی احساساتش را بیان می کند.

برخوردهای عاطفی و عاشقانه متعهد و پایبند در مناسبت های خاص احساساتی به من افتخار کند و آن را به من نشان دهد.

نمونه ها: صادق ، وفادار و از خود گذشته

### 3 - وضعیت اجتماعی : نمونه ها :

ویژگی های شخصیتی/گرم ، صمیمی و رفتار دوستانه  
ارتباطات و مراودات او با دیگران/برون گرا ، جسور و بی پروا ، معاشرتی باشد ، شوخ طبع ، بذله گو ، واقع بین ، عملی ، با فرهنگ  
، مهربان و حساس ، علاقه مند به بازی کردن و شاد بودن ، ممتاز در میان جمع

### 4 - وضعیت فکری /عقلانی : نمونه ها :

سطح تحصیلات /تحصیل کرده ، دانشگاه رفته  
نگرش و برخورد او در قبال آموختن/ذهن خلاق ذهن خلاق  
نگرش و برخورد او در رابطه با فرهنگ/علاقمند به فرهنگ و مسائل فرهنگی  
نگرش و برخورد او در قبال مسائل و وقایع جهانی/علاقمند به رویدادهای جهانی  
بیانات و اظهارات بدیع و خلاق/علاقمند به آموختن چیزهای تازه از بحث های فلسفی لذت ببرد

### 5 - وضعیت جنسی : نمونه ها :

نگرش و برخورد /از روابط جنسی مکرر لذت ببرد  
مهارت ها /شهووانی باشد  
توانایی لذت بردن /حساس باشد ، ماهر باشد ، اغواگر باشد ، علاقمند به بغل کردن و در آغوش کشیدن ، به راحتی تحریک شود ،  
ناتوانایی و اختلالات جنسی نداشته باشد .

### 6 - وضعیت ارتباطی ،ارتباطات : نمونه ها :

طرز ارتباط برقرار کردن او /صحبت کردن را دوست داشته باشد  
چگونگی بیان افکار و احساساتش/کلامی و گفتاری باشد ، قدرت بیان داشته باشد.  
نگرش و برخورد او در رابطه با برقراری ارتباط/نویسنده ی خوبی باشد ، نامه و کارت بفرستد  
بیان او ، اظهارات او /انتقاد پذیر باشد ، واکنش مساعد داشته باشد ، تمایل جهت مذاکره و گفتگو درباره ی مسائل و مشکلات ، به  
من بگوید که در درونش چه می گذرد

### 7 - وضعیت شغلی (حرفه ای )اقتصادی : نمونه ها :

رابطه اش با پول /مسئولیت پذیری اقتصادی  
نگرش و برخورد او در قبال موفقیت/سخت کوش در کار  
عادات شغلی (کاری )و تشکیلاتی (سازمانی )او /بلند پرواز (در شغلش )، شاغل در رشته ای که به حال جامعه مفید باشد ، منظم  
(سازماندهی شده )، سخاوتمند (با خود و دیگران )،از چیزهای خوب زندگی لذت ببرد ، صادق و اخلاقی

### 8 - وضعیت رشد شخصی : نمونه ها :

نگرش و برخورد در قبال رشد شخصی/تعهد به آموختن درباره ی خویشتن

قابلیت و توانایی دیدن نقایص و کاستی های شخصی و تغییر/درزمینه رشد شخصی کتاب بخواند  
تمایل به کارکردن بر روی رابطه/درسمینارها شرکت کند ، کمبودها و نقایص خود را ببیند ، از صحبت و گفتگو درباره ی رشد  
شخصی لذت ببرد ، در برخی از زمینه ها تغییرات محسوس ملموسی از خود نشان دهد .

#### 9. وضعیت روحی/مذهبی نمونه ها

نگرش و برخورد او در قبال منبع متعالی و برتر قدرت /اعتقاد و ایمان به خدا  
اعمال او /از تمرکز و دعا کردن لذت ببرد  
فلسفه ی او از زندگی /عارف مسلک باشد  
نظرات و دیدهای اخلاقی او /دلسوز در قبال کسانی که بی نصیب بوده اند  
نگرش و چشم انداز مثبت و خوش بینانه به زندگی /احترام نسبت به تمامی موجودات زنده

#### 10 - وضعیت علائق و سرگرمی ها :

نمونه ها :به مسافرت علاقمند باشد ، از موسیقی لذت ببرد ، علاقمند به هنر ، نگهداری حیوان خانگی را دوست داشته باشد ،  
علاقمند به تفریح و سرگرمی (سینما ، تئاتر ، کنسرت )

می توانید حتی فهرست های تفاهم طولانی تری نیز درست کنید .چنین دریافته ام که هرچه این فهرست خود را غنی تر ، دقیق  
تر و مشخص تر تهیه کنید ، در تعیین اینکه آیا در رابطه ی صحیحی هستید یا خیر ، مفیدتر و مؤثرتر خواهد بود .توصیه ام به  
شما این است که یک بار به طور دقیق بر روی فهرست خود کار کنید .سپس آن را یک یا دو روز کنار بگذارید و در این مدت  
احتمالاً به ویژگی های بیشتری خواهید رسید که بخواهید آن ها را نیز در فهرست خود منظور کنید ، سپس دوباره به فهرست خود  
نگاه و موارد جدید را به آن اضافه کنید .یک راه خوب برای اینکه لیست کامل و جامعی تهیه کنید ، این است که ویژگی هایی را  
منظور کنید که روابط قبلی شما فاقد آن ها بودند و درگیری ها و مشکلاتی را برایتان به وجود آوردند .

با تهیه «لیست تفاهم» ،چیزهای زیادی درباره ی خودتان خواهید آموخت. پس از آنکه آن را نوشتید ، دوباره آن را بخوانید و  
سؤالات زیر را از خود بپرسید :

- چه تعداد از این ویژگی ها را خود نیز دارا هستم ؟

- چه تعداد از این ویژگی ها را آرزو دارم که داشته باشم ؟

ممکن است تعجب کنید که فهرست تفاهم شما نه تنها همسر مطلوب شما را توصیف می کند ، بلکه تصویر آرمانی شما را از  
خودتان یا به عبارتی خود مطلوب شما را نیز به تصویر می کشد .

در کتاب «رازهایی درباره ی عشق» ، توصیه کرده ام که چنانچه مجرد هستید یک نسخه از فهرست تفاهم خودتان را همیشه در  
کیف پول یا کیف دستی تان همراه داشته باشید .آن را زیاد بخوانید و با دوستان تان درباره ی آن صحبت کنید .باور دارم که این  
فهرست می تواند همچون یک «مغناطیس» عمل کند و شخص خاصی را که به دنبالش هستید به زندگی تان جذب نماید .  
داستان هایی باور نکردنی شنیده ام ، از کسانی که به این توصیه عمل کرده و گفته اند کمی پس از آنکه فهرست خود را کامل  
کرده اند ، همسر مطلوب خود را ملاقات کرده اند .

بعداً در این فصل توضیح خواهم داد که چگونه این فهرست را به همراه فرمول تفاهم به کار ببندید تا تفاهم خود را با شخص  
خاص اندازه بگیرید .



آیا با نامزد /همسران تفاهم دارید یا خیر ؟

حال وقت آن رسیده است که هرآنچه را تا به حال درباره ی روابط آموخته اید ، به کار ببندید .این بخش را بر این اساس که چه مدت با نامزد / همسران آشنا بوده اید به سه قسمت تقسیم کرده ام :

- 0 تا سه ماه

- 3 تا شش ماه

- 6 ماه یا بیشتر

این تقسیم بندی را بدین منظور انجام داده ایم که بعضی چیزها وجود دارند که می توانید، ظرف همان چند هفته ی اول آشنایی تان با کسی از او بفهمید . ولی شناخت بعضی چیزهای دیگر ممکن است حتی چندین ماه طول بکشد . بنابراین تعیین اینکه با نامزد /همسران تفاهم دارید یا خیر ،باید در چندین مرحله اتفاق بیافتد .در هر مرحله باید ، بفهمید که آیا از تفاهم کافی برخوردار هستید تا بتوانید به مرحله ی بعدی از رابطه وارد شوید و بیشتر خود را درگیر کنید ، یا اینکه باید به رابطه پایان دهید .

قسمت اول :تا سه ماه :رابطه ی نوپا

فرض کنید دریافتید که آمادگی یک رابطه را دارید :فهرست تفاهم خود را نیز ترتیب دادید و با کسی هم آشنا شدید که به او بسیار نیزعلاقه مند هستید .از کجا بفهمید که آیا این رابطه ارزش ادامه دادن را دارد یا تنها یک اتلاف وقت خواهد بود ؟ در زیر فهرست کاملی از تمامی مواردی آورده شده است که باید در یک رابطه ی نوپا از آن مطمئن شوید (پیش از آنکه بیشتر درگیر شوید )برخی از سؤالات این فهرست برایتان آشنا خواهد بود ؛ زیرا در فصل های پیش درباره ی آن ها صحبت کرده ایم .ظرف چند ماه اول آشنایی تان با یک شخص باید بر روی این فهرست کار کنید :

فهرست رابطه ی نوپا

1 - در زمینه های زیر سؤالات زیادی از نامزد /همسر دربارۀ ی خودش پرسیده ام و جواب هایی دریافت کرده ام که خوش بین کننده و امیدبخش هستند.

- سوابق خانوادگی و کیفیت روابط گذشته و حال او

- روابط احساسی گذشته ی او /دلایل به هم خوردن آن ها /تجارب و درسهای آموخته شده

- نگرش و برخورد او در رابطه با عشق ، تعهد و بچه

- نگرش و برخورد او در رابطه با روابط جنسی و سلیقه و اولویت های او ( از جمله :روش های جلوگیری )

- سوابق جنسی او (از جمله بیماری ایدز )

- فلسفه ی روحی و مذهبی او /اعمال دینی او

- اهداف شخصی و شغلی (حرفه ای )او

- اخلاقیات ، اصول و ارزش های او

- عادات و رفتارهای مادی /اقتصادی او ، سوابق و اهداف او

- نگرش و برخورد او در رابطه با رشد شخصی ، مشاوره ، روانکاو ، مطالعه (کتاب )و ...

- نگرش و برخورد او در قبال مسئله ی اعتیاد /سوابق اعتیاد او

- نگرش برخورد و رفتارهای او را در رابطه با غذا (تغذیه )، ورزش و تندرستی

پرواضح است که توصیه ام در اینجا به شما این نیست که همان بار اول که با کسی ملاقات کردید ، پس از آنکه پیش خدمت سفارش غذایتان را گرفت ، یک پرسشنامه حاوی چهارصد سؤال را بیرون بیاورید و از همسر آینده تان بخواهید به یکایک آن ها پاسخ دهد. بلکه باید در ظرف چند ماه اول آشنایی تان با یک فرد ، گفت و گوهایی در زمینه ها و موارد یاد شده فوق انجام دهید تا او را خوب بشناسید. هیچ اشکالی ندارد موضوع را به میان بکشید و مثلاً بگویید: «دوست دارم چیزهای بیشتری درباره ی تو بدانم. می خواهم درباره ی تمامی روابط گذشته تو و اینکه چرا موفق نبودند برایم صحبت کنی. من نیز درباره ی خود و گذشته ام به تو خواهم گفت» یا: «چه احساسی نسبت به خدا ، دین یا مذهب داری ؟ آیا این موضوعات برای شما مهم هستند ؟ آیا نظریات و دیدگاه هایتان با گذشت زمان تا به حال تغییر کرده اند ؟» به یاد داشته باشید که : «چنان چه شما و نامزد /همسرتان نتوانید درباره ی این مسائل صحبت کنید ، به این معنا است که آمادگی یک رابطه ی صمیمی را ندارید .

2 - هیچ یک از شش اشتباه بزرگ را که در ابتدای رابطه مرتکب می شویم مرتکب نشده ام . (فصل چهارم )

- سؤالات کافی از او پرسیده ام (لیست قبل )

- سازش های نپخته و زود هنگام مرتکب نشده ام .

- تسلیم ، «کوری شهوانی» نشده ام

- گول مادیات را نخورده ام .

- تعهد را مقدم بر تفاهم نگذاشته ام .

- نشانه های هشداردهنده از مشکلات بالقوه و احتمالی را نادیده نگرفته ام . (باقی لیست ها را ببینید ) .

پیش از آنکه با کسی خیلی در رابطه درگیر شوید ، اطمینان حاصل کنید که اشتباهات رایج و متداول فوق را مرتکب نشده اید . ممکن است با شخصی آشنا شوید و از او خوشتان بیاید و از این احساس هیجان زده شوید . در این موقعیت احتمال اشتباه کردن زیاد است ؛ پس کمی تأمل کنید و همه چیز را پیش از آنکه باز هم به پیش بروید خوب بررسی کنید . چنانچه در این باره مطمئن نیستید ، خود را کمی کنار بکشید و یک یا دو هفته به احساس خود نسبت به رابطه و نیز نامزد /همسرتان توجه کنید . کمی آرام تر پیش رفتن ، به شما صدمه نخواهد زد بلکه به شما کمک هم خواهد کرد از درگیر شدن در رابطه ای جلوگیری کنید که احتمال دارد برایتان دردناک شود .

قسمت دوم : سه تا شش ماه : رابطه ی در حال رشد

هنگامی که کسی را برای اولین بار ملاقات می کنید ، بیشتر وقت تان را صرف تلاش برای فهمیدن این می کنید که آیا به اندازه ی کافی از او خوشتان آمده است که بخواهید باز هم او را ببینید یا خیر . پس از گذشت سه تا شش ماه از رابطه تان می توانید ، آن را رابطه ای جدی بنامید . بدین معنا که عاشق شده اید و رسماً یا عرفاً دیگر یک «زوج» محسوب می شوید . در این مرحله باید «خودآگاه توقف کنید و تصمیم بگیرید که آیا به نفع شما خواهد بود تا به این رابطه عمق بیشتری ببخشید یا خیر .

مرحله ی سه تا شش ماه ، مرحله ای حساس ، حیاتی و سرنوشت ساز به حساب می آید که در طی آن از لحاظ احساسی و عاطفی بیشتر درگیر می شوید . بنابراین باید، پیش از آنکه آسیب پذیرتر شوید ، مطمئن شوید که تصمیم درستی گرفته اید یا خیر . در این مرحله از یک رابطه ، دیگر وقت آن است که از نامزد /همسرتان سؤالات جدی تری درباره ی شخصیت او بپرسید . چرا که قرار است او را فراتر از پوسته ی خارجی او ببینید یعنی ماهیت خود واقعی او را . همچنین باید درباره ی احساسات خود نسبت به رابطه تان با خود صادق باشید . فهرست هایی که در زیر آمده است به شما کمک خواهد کرد که چگونه وضعیت را ارزیابی کنید .

فهرست رابطه ی در حال رشد

- 1 - نامزد /همسر خود را در جست وجوی ضعف های مهلك امتحان کرده و تحت نظر داشته ام (با استفاده از معیارهای ارائه شده در فصل ششم) و این طور دریافته ام که نامزد /همسرم عاری از آن هاست .
  - اعتیاد
  - خشم
  - تخریب روحی از دوران کودکی
  - ذهنیت قربانی
  - معتاد به کنترل دیگران
  - اختلالات جنسی (آنچه که تا به حال متوجه شده ام )
  - «بالغ» شکل نگرفته (بزرگ نشده است )
  - از لحاظ احساسی و عاطفی غیر قابل دسترسی
  - از روابط گذشته التیام نیافته است
- 2 - در هیچ یک از «ده نوع رابطه که سرانجامی نخواهند داشت «نیستم (فصل پنجم )
  - بیش از آنکه نامزد /همسرم به من عشق می ورزد ، به او عشق نمی ورزم .
  - عاشق توانایی های بالقوه ی نامزد /همسر خود نیستم .
  - مأموریت نجات نامزد /همسرم را به عهده ندارم .
  - به نامزد /همسر خود به عنوان یک الگو و آموزگار چشم ندوخته ام .
  - به دلایل بیرونی شیفته ی نامزد /همسر خود نشده ام
  - با نامزد /همسرم از تفاهمی به مراتب بیشتر از «تفاهم جزئی» برخوردار هستم .
  - نامزد /همسر خود را از روی سرکشی و عصیان انتخاب نکرده ام
  - نامزد /همسرم را به عنوان «عکس العملی» در مقابل نامزد /همسر قبلی خود انتخاب نکرده ام .
  - نامزد /همسرم از لحاظ روحی قابل دسترس است .
- 3 - بیوشیمی جنسی مشترک با نامزد /همسرم را بررسی کرده ام (فصل نهم) و از کل 60 امتیاز دست کم 36 امتیاز آورده ام که می تواند به این معنا باشد که جاذبه ی جنسی لازم و مورد قبولی بین ما وجود دارد .
 

چنانچه نامزد /همسرتان و نیز رابطه تان سالم باشد و از جاذبه ی جنسی لازم نیز برخوردار باشید، می توانید با اعتماد به نفس کامل به سوی سطوح بعدی و عمیق تری از صمیمیت حرکت کنید .

قسمت سوم :شش ماه یا بیشتر :رابطه ی جدی

پس از گذشت شش ماه از آشنایی تان ، احتمالاً از خود خواهید پرسید که : «آیا او آن گمشده ام است ؟» یکدیگر را دوست دارید و فکر می کنید که می توانید با یکدیگر خوب کنار بیایید .حال این سؤال برایتان مطرح می شود که آیا چیزی وجود دارد که مانع از خوشبختی تان و موفقیت رابطه تان بشود .در همین مرحله است که باید فهرست زیر را بررسی کنید .این فهرست به شما کمک خواهد کرد تا مشکلاتی را که می توانید رابطه تان را تخریب کنند ، به وضوح ببینید .

فهرست رابطه ی جدی

  - 1 - رابطه ام را در جست وجوی بمب های ساعتی تفاهم (فصل هفتم ) بررسی کرده ام و با نامزد /همسرم درباره ی مشکلات بالقوه ای که دارم صحبت کرده و در هر باره با نامزد /همسرم به توافق ها لازم رسیده ام .

- تفاوت سنی فاحش
- تفاوت دینی (مذهبی)
- تفاوت های اجتماعی ، قومی (نژادی )، تحصیلی
- خویشاوندان سببی زهرآگین
- همسر/نامزد قبلی زهرآگین
- ناپسری /نادختری های زهرآگین
- روابط راه دور
- 2 - «شش ویژگی که باید در همسر آینده خود به دنبال آن باشیم» را در او یافته ام (فصل هشتم)
- تعهد به رشد شخصی
- باز بودن روحی و احساسی صداقت
- پختگی و مسئولیت پذیری
- اعتماد به نفس بالا
- نگرش مثبت نسبت به زندگی

#### فرمول تفاهم

حال آمادگی آن را دارید تا به رابطه تان از جوانب و زوایای مختلف نگاه و تعیین کنید که تفاهم شما با نامزد /همسرتان به چه میزان است .فرمولی ابداع کرده ام که آنالیز دقیقی از اینکه چه میزان از خواسته ها و نیازهایتان را از نامزد /همسرتان دریافت می کنید به شما می دهد .بدین ترتیب که :

فهرست تفاهم خود را رو به رویتان بگذارید .اطمینان حاصل کنید که زیر هر یک از «وضعیت های ده گانه» دست کم چهار ،پنج مورد از «ویژگی های مطلوب» خود را حتماً قید کرده باشید .هرچه فهرست تان کامل تر باشد ، فرمول تفاهم شما دقیق تر خواهد بود .

حال باید برای هر مورد از «ویژگی های مطلوب» خود بر این اساس که نامزد /همسرتان به چه میزان واجد هر یک از آن هاست ، یک «ارزش» و یا یک «امتیاز» در نظر بگیرید .برای نمونه ، فرض کنید در رابطه با «وضعیت احساسی (عاطفی )»، «ویژگی های مطلوب» زیر را تحت عنوان نمونه ها قید کرده اید :

مهربان ، دلسوز و با محبت

حامی من و رویاهایم

به راحتی گریه کند .

به راحتی احساسات اش را بیان کند .

برخوردهای عاطفی و عاشقانه

متعهد و پایبند

احساساتی (به مناسبت های خاص )

به من افتخار کند و آن را به من نیز نشان دهد .

صادق ، وفادار و از خود گذشته بر این اساس که نامزد /همسرتان چه میزان «ویژگی های مطلوب» فوق را از خود نشان می دهد به او برطبق ملاک زیر امتیاز بدهید :

تقریباً همیشه/5 امتیاز

بارها /4 امتیاز

بعضی اوقات /3 امتیاز

گاه و بیگاه /2 امتیاز

به ندرت یا هرگز /1 امتیاز

بنابراین ، چنانچه نامزد /همسران «بارها» «مهربان ، دلسوز و با محبت» است و نه «همیشه» ، باید برای او 4 امتیاز در برابر آن ویژگی مطلوب منظور کنید .

مهربان ، دلسوز و با محبت /بارها /4 امتیاز

در مرحله ی بعد از خود بپرسید که نامزد /همسران تا چه میزان «حامی شما و رویاهایتان» است .شاید در برخی زمینه ها حامی خوبی برای شما باشد .و در زمینه های دیگر نه و این برایتان یک مسئله و مشکل شده باشد . بنابراین او نه «همیشه» بلکه «بعضی اوقات» حامی شما است و به همین دلیل باید به او فقط 3 امتیاز بدهید .

حامی من و رویاهایم /بعضی اوقات /3 امتیاز

سپس باید به سراغ ویژگی های مطلوب بعدی :«به راحتی گریه کند» بروید .اینطور فکر می کنید که :«همسر گاه و بیگاه گریه می کند ، اما برایش دشوار است .کاش می توانست کمی بیشتر گریه کند و «آسیب پذیری» بیشتری از خود نشان دهد (احساساتی تر باشد) .بنابراین او فقط «گاه و بیگاه» گریه می کند و باید تنها 2 امتیاز برای او منظور کنید .

به راحتی گریه کند /گاه و بیگاه /2 امتیاز

دستورالعمل «گام به گام» برای استفاده از فرمول تفاهم

- 1 - یکبار دیگر «فهرست تفاهم» خود را به طور کامل مرور کنید و بر این اساس که همسران چه میزان ویژگی های مطلوبی را که شما قید کرده اید از خود نشان می دهد ، به او امتیاز بدهید .برای امتیاز دادن ملاکی را که قبلاً توضیح دادم ، به کار ببرید .
- 2 - در پایان هر «وضعیت» (جسمانی ، احساسی ، اجتماعی و ...) «مجموعه امتیازات همسران» و نیز «بالاترین امتیاز ممکن» را محاسبه کنید .

به منظور محاسبه ی «بالاترین امتیاز ممکن» می بایست که تعداد کل «ویژگی های مطلوب» را در عدد 5 (امتیاز «تقریباً همیشه» ضرب کنید . برای نمونه چنانچه برای «وضعیت احساسی (عاطفی)» نه «ویژگی مطلوب» مثال زده اید ، باید عدد 9 را در عدد 5 ضرب کنید و بدین ترتیب حاصل عدد 45 که «بالاترین امتیاز ممکن» است خواهد بود .برای محاسبه ی «مجموع امتیازات همسران» کافی است امتیازات او را که در برابر هر یک از ویژگی های مطلوب نوشته اید ، جمع بزنید .

مثال :

مهربانی ، دلسوز و با محبت /بارها 4 امتیاز

حامی من و رویاهایم /بعضی اوقات 3 امتیاز

به راحتی گریه کند /گاه و بیگاه 2 امتیاز

احساسات اش را به راحتی بیان کند /بعضی اوقات 3 امتیاز

برخوردهای عاطفی و عاشقانه /تقریباً همیشه 3 امتیاز

متعهد و پایبند /تقریباً همیشه 5 امتیاز

احساساتی (به مناسبت های خاص) /تقریباً همیشه 5 امتیاز

به من افتخار کند و آن را به من نیز نشان دهد /تقریباً همیشه 5 امتیاز

صادق ، وفادار و از خود گذشته /تقریباً همیشه 5 امتیاز  
باید در پایان هر «وضعیت» (جسمانی ، احساسی ، اجتماعی و ...) دو عدد داشته باشید .  
مثال :

بالاترین امتیاز ممکن /45

مجموع امتیازات نامزد /همسرتان 35

حال باید ، مجموع امتیازات همسرتان را بر بالاترین امتیاز ممکن تقسیم کنید .

هنگامی که مجموع امتیازات نامزد /همسرتان را بر بالاترین امتیاز ممکن تقسیم می کنید ، حاصل ، نمایانگر درصد تفاهم شما با نامزد /همسرتان در زمینه آن «وضعیت» به خصوص است .

بنابراین چنانچه در رابطه با «وضعیت احساسی» مجموع امتیازات نامزد /همسرتان 35 و بالاترین امتیاز ممکن 45 باشد ، باید 35 را بر 45 تقسیم کنید :

تفاهم 77٪ یا 77.77٪ = 45 تقسیم بر 35

چنانچه در رابطه با «وضعیت» دیگری مجموع امتیازات نامزد /همسرتان 23 و بالاترین امتیاز ممکن 25 باشد ، باید که 23 را بر 25 تقسیم کنید :

تفاهم 92٪ یا 92٪ = 25 تقسیم بر 23

در پایان فهرست ، باید مجموع کل امتیازات نامزد /همسرتان و نیز مجموع کل بالاترین امتیاز ممکن را نیز محاسبه کنید و این ها را بر یکدیگر تقسیم کنید تا درصد تفاهم کلی شما با نامزد /همسرتان تعیین شود .  
مثال (1):

مجموع کل بالاترین امتیاز ممکن /230

مجموع کل امتیازات نامزد /همسرتان /197

تفاهم کلی 86٪ تقریباً 85.6٪ = 230 تقسیم بر 197

مثال (2):

مجموع کل بالاترین امتیاز ممکن /220

مجموع کل امتیازات نامزد /همسرتان /134

تفاهم کلی 61٪ تقریباً 60.9٪ = 220 تقسیم بر 134

نکته ی مهم :اطمینان حاصل کنید که برای هر یک از وضعیت های ده گانه ، تعداد ویژگی های مطلوبی که قید کرده اید ، تقریباً برابر باشند .به استثنای دو یا سه «وضعیت» برای نمونه ممکن است برای «وضعیت جسمانی» هفت ویژگی ، برای «وضعیت احساسی» ، هشت ویژگی و برای «وضعیت اجتماعی» شش ویژگی مطلوب منظور کرده باشید .هرگز نباید تعداد ویژگی های مطلوب برای یک وضعیت خیلی بیشتر و یا خیلی کمتر از نه وضعیت دیگر باشد ؛ در غیر این صورت موجب خطای «فرمول تفاهم» خواهد شد .برای نمونه چنانچه اکثر وضعیت های حاوی شش الی نه ویژگی مطلوب باشند ، مشکلی پیش نخواهد آمد ؛ اما چنانچه یک وضعیت تنها واجد دو ویژگی و وضعیت دیگر شامل دوازده ویژگی مطلوب باشد ، در پایان درصد تفاهم کلی شما با نامزد /همسرتان زیاد دقیق و قابل اعتماد نخواهد بود .(چنانچه در ریاضی و محاسبات مهارت دارید ، می توانید در این گونه موارد بر حسب لزوم و متناسب با تعداد ویژگی های مطلوب در آن «وضعیت» به خصوص روش محاسبه را تغییر دهید ، اما ممکن است کمی پیچیده و دشوار شود !)

رکسان و یوهان

رکسان ، بیست و هشت ساله به مدت نه ماه با یوهان ، سی و یک ساله آشنا بوده است .در زیر ارزیابی تفاهم رکسان از یوهان آورده شده است :

1 - وضعیت جسمانی /امتیاز یوهان

به تغذیه ی خوب و سالم اهمیت بدهد / 3

خوش هیکل باشد /ورزش کند / 4

عاری از هر گونه اعتیاد (سیگار و ...) / 5

از خود خوب مراقبت کند / 4

خوش لباس / 2

بدنش پرمو نباشد / 5

خوش قیافه / 4

بالاترین امتیاز ممکن : 35 مجموع امتیازات یوهان : 27

تفاهم جسمانی : 77 %

2 - وضعیت احساسی (عاطفی) :/امتیازات یوهان

لمس کردن و در آغوش گرفتن مرا دوست داشته باشد / 3

به رابطه اهمیت بدهد / 3

به راحتی احساسات اش را بیان کند / 2

رمانتیک / 2

از تعهد نترسد / 2

احساساتی (به مناسبت های خاص) / 3

متأهل بودن را دوست داشته باشد و با دوستان خود / 2

درباره ی «ما» صحبت کند . / حسادت مرا برنیاگزید 4

به احساسات من اهمیت بدهد / 3

بالاترین امتیاز ممکن : 45 مجموع امتیازات یوهان : 24

تفاهم احساسی (عاطفی) : 53 %

3. وضعیت اجتماعی / امتیاز یوهان

دوستدار تفریح / 3

از بودن در کنار مردم و دیگران لذت ببرد ( 2 برایش سخت نباشد ) /از مهمانی ها و بودن در جمع ها لذت ببرد 1

شوخ و بامزه باشد / 3

قابل اعتماد / 3

حس احترام دیگران را برانگیزد / 2

گرم و صمیمی باشد /رفتار دوستانه ای داشته باشد / 3

با ملاحظه / 3

مودب و با احترام /

بالاترین امتیاز ممکن: 45 /مجموع امتیازات یوهان: 25

تفاهم اجتماعی: 55٪

4. وضعیت فکری/عقلانی /امتیاز یوهان

تحصیل کرده / 5

کتاب خوانده (اهل مطالعه) / 5

اطلاعات عمومی بالا / 5

علاقه مند به رویدادهای جهان / 5

باهوش / 5

دوست داشته باشد چیزهایی را که می داند / 5

به من نیز بیاموزد

بالاترین امتیاز ممکن: 30 / مجموع امتیازات یوهان: 30

تفاهم فکری: 100٪

5 - وضعیت جنسی: / امتیازات یوهان

درعشق ورزی خوب و ماهر باشد / 3

با بدنش راحت باشد / 2

مرا ببوسد و لمسم کند / 3

بدنم را بپسندد / از بدنم تعریف کند / 2

عشق ورزی کند نه اینکه فقط بدنم را بخواهد / 1

روابط جنسی را چند بار در هفته بخواهد نه بیشتر / 1

بالاترین امتیاز ممکن: 30 / مجموع امتیازات یوهان: 12

تفاهم جنسی: 40٪

6 - وضعیت ارتباطی:

درباره ی افکار و احساسات خود صحبت کند / 3

ازگفت وگو درباره ی نظریات و ایده های مختلف با من لذت ببرد / 2

وقتی از چیزی ناراحت است ، به جای آنکه درلاک خود فرو رود به من بگوید/ 1

پذیرای عقاید و احساسات من باشد / 3

احساسات خود را روشن و واضح بیان کند ، به طوری که من بفهمم / 3

زیاد از کوره در نرود ، آرام باشد / 1

بالاترین امتیاز ممکن: 30 مجموع امتیازات یوهان: 13

تفاهم ارتباطی: 43٪

7 - وضعیت شغلی (حرفه ای) / اقتصادی: / امتیاز یوهان

از لحاظ اقتصادی (مادی) مسئولیت پذیر باشد / 5

به پیشرفت اهمیتی خاص بدهد / 5



- منظم ، مرتب ، سازماندهی شده ، مؤثر و کارآمد باشد / 5
- صرفه جو و در رابطه با پول محافظه کار و اقتصادی باشد / 5
- خوش فکر ، خوش سلیقه و خوش ذوق / 5
- در کار و شغل خود صادق باشد / 3
- برای آینده برنامه ریزی کند / دوراندیش و آینده نگر باشد / 5
- موفق باشد / صاحب خانه یا آپارتمان باشد / 5
- بالاترین امتیاز ممکن : 40 مجموع امتیازات یوهان : 38
- تفاهم شغلی (حرفه ای) / اقتصادی : 95٪
- 8 - وضعیت رشد شخصی : / امتیاز یوهان
- علاقه مند به رشد و شکوفایی شخصی / 2
- از طریق مشاوره ، روانکاوی و مطالعه بر روی خود کار کند / 1
- 8 - وضعیت رشد شخصی : امتیاز یوهان
- تمایل به گفتگو و مذاکره درباره ی مسائل و مشکلات مان / 1
- تمایل به همکاری با من جهت حل مشکلات مان / 1
- در رابطه با مشکلات اش با خود صادق باشد / 1
- انعطاف پذیر و مایل به تغییر باشد / 2
- بالاترین امتیاز ممکن : 30 مجموع امتیازات یوهان : 8
- تفاهم رشد شخصی : 26٪
- 9 - وضعیت روحی / مذهبی : / امتیاز یوهان
- ایمان به خدا / 3
- مذهبی باشد / 5
- بعضی اوقات در مراسم مذهبی شرکت کند / 1
- دید و نگرش مثبت به دنیا / 2
- عظمت آفرینش را دریابد / 1
- موهبت های الهی را قدر بداند / 1
- مذهبی بودن و همکاری مرا با مجامع دینی بپذیرد و به آن احترام بگذارد / 2
- بالاترین امتیاز ممکن : 35 مجموع امتیازات یوهان : 15
- تفاهم روحی / مذهب : 42٪
- 10 - علایق و سرگرمی ها : / امتیاز یوهان
- از دوچرخه سواری لذت ببرد / 5
- علاقه مند به هنر ، موزه و ... / 5
- اهمیت به حفاظت از محیط زیست / 4
- از غذا خوردن و بیرون رفتن برای شام و ... لذت ببرد / 5
- علاقه مند به اردو رفتن ، چادر زدن / 4

بالاترین امتیاز ممکن: 25 مجموع امتیازات یوهان: 23

تفاهم علایق و سرگرمی ها: 92٪

مجموع کل بالاترین امتیاز ممکن: 345 مجموع کل امتیازات یوهان: 215

تفاهم کلی رفسان و یوهان: 62٪

تفاهم کلی به چه معناست ؟

پس از آنکه در رابطه با هریک از ویژگی های مطلوب به نامزد /همسر تان امتیاز دادید و درصد تفاهم تان را در هریک از وضعیت ها مشخص کردید ، می توانید درصد تفاهم کلی خود با نامزد /همسر تان را محاسبه نمایید . هنگامی که جهت نوشتن این کتاب ، تحقیقاتم را انجام می دادم ، از بسیاری از مردم خواستم تا این فرمول تفاهم را جهت ارزیابی تفاهم خود با همسرشان به کار ببرند . همچنین خود نیز آن را به کار بستم و نه تنها رابطه ام را با همسرم ، بلکه روابط گذشته ام را نیز ارزیابی و درصد تفاهم کلی یکایک آن ها را نیز محاسبه کردم . پس از مقایسه و تجزیه و تحلیل تمامی نتایج حاصل از روابط بسیاری از مردم و نیز خودم به این نتیجه رسیدم که فرمول تفاهم در ارزیابی تفاهم شما با نامزد /همسر تان از دقت بسیار بالایی برخوردار است .

100 - 80 درصد تفاهم کلی : شما با نامزد /همسر تان از تفاهم کلی بالایی برخوردار هستید . ارزش ها ، عادات ، رفتار و اهداف شما با ارزش ها ، عادات ، رفتار و اهداف نامزد /همسر تان از رزناس کافی برخوردار است و می تواند هارمونی ، همخوانی و لذت همیشگی و دائم شما را در ازدواج تان تضمین کند .

طبیعتاً در برخی از زمینه ها از تفاهم کلی کمتری برخوردار هستید ، دقت کنید ، نامزد /همسر تان در کدام یک از وضعیت های ده گانه امتیاز کمتری کسب کرده است . این وضعیت ها احتمالاً همان هایی هستند که بیشترین مشکلات را در رابطه تان ایجاد کرده است و موضوع اصلی دعوای تان می باشند !

هیچ رابطه ای از تفاهم کلی 100 درصد برخوردار نیست ، چرا که هیچ دو نفری کاملاً شبیه به هم نیستند . گرچه هر قدر درصد تفاهم کلی شما با نامزد /همسر تان به 100 نزدیک تر باشد ، بهتر خواهید توانست با یکدیگر کنار بیایید و احساس رضایت بیشتری در رابطه تان داشته باشید . این بدان معنا نیست که در زمینه هایی که از تفاهم کمتری برخوردار هستید ، احساس بدی داشته باشید .

در زمینه هایی که با نامزد /همسر تان بزرگترین برخوردها و درگیری ها را تجربه می کنید ، بزرگترین درس ها را خواهید آموخت . برای نمونه ، ممکن است با نامزد /همسر تان از تفاهم کلی 86٪ برخوردار باشید ، اما تفاهم اجتماعی شما فقط 65٪ باشد . در این گونه موارد مطمئن باشید درس های مهم زیادی در زمینه های شخصیتی منتظر شماست . شاید فهرست تفاهم شما ، شخصی پویاتر ، فعال تر ، برون گرا تر و بی پرواتری نظیر خودتان را توصیف می کند . اما نامزد /همسر تان فردی آرام ، درون گرا و محتاط باشد . امکان دارد دلیل ازدواج شما این باشد تا بیاموزید و این نیازتان را که همیشه فعال و پرتلاش باشید کمی متعادل تر کنید . از طرفی نامزد /همسر تان ممکن است نیاز داشته باشد ، بیاموزد که چگونه بیشتر ریسک کند و کمی شبیه شما شود . این همان زمینه ی آموزش پذیری رابطه ی شما محسوب می شود .

زوج هایی که با تفاهم کلی بالای 80٪ معمولاً یک یا دو زمینه ی آموزش پذیری اصلی دارند ، تفاهم کلی بالای چنین زوج هایی به رابطه و ازدواج آن ها پایه و اساسی مستحکم می بخشد تا بتوانند با تکیه بر آن بر روی سایر زمینه ها که از تفاهم کمتری برخوردارند و در نتیجه نیازمند بیشترین آموزش هستند ، کار کنند . گرچه چنانچه درسه یا چهار زمینه با نامزد /همسر تان درگیری ها و برخوردهایی جدی دارید ، از یکدیگر چیزی نخواهید آموخت ، بلکه به طور دائم و همیشگی مشاجره و زد و خورد خواهید داشت . (در چنین مواقعی تفاهم کلی شما به مراتب از 80٪ پایین تر خواهد بود ) .

همچنین ممکن است با وجود تفاهم کلی 80٪ یا بیشتر باز با نامزد / همسر تان تفاهم نداشته باشید. در اینگونه موارد احتمالاً زمینه ای که در آن واجد کمترین درصد تفاهم با نامزد / همسر تان هستید، چنان برای شما مهم است که بر تفاهم خوب شما در سایر زمینه های دیگر می چربد. برای نمونه ممکن است تفاهم کلی شما با نامزد / همسر تان 80٪ باشد؛ اما تفاهم شما در زمینه ی (وضعیت) رشد شخصی فقط 53٪ باشد. چنانچه «رشد شخصی» از اهمیت فوق العاده ای برای شما برخوردار باشد و مدام هربار که می خواهید درباره ی مسائل و مشکلات تان با یکدیگر صحبت کنید یا راه ها و روش های جدید برای عشق ورزیدن به یکدیگر ابداع کنید، با نامزد / همسر تان درگیر می شوید. ممکن است به رغم تمام نکات مثبت و خوبی که وجود دارد ماندن در چنین رابطه ای عملاً برای تان غیر ممکن شود. در صفحات بعد درباره ی این موضوع بیشتر صحبت خواهیم کرد.

حتی ممکن است که نامزد / همسر تان امتیاز بالایی کسب کرده باشد، اما به دلایل دیگری که در بخش های قبل از آن صحبت کردیم، فاقد هرگونه تفاهم با او باشید. بدین معنا که ممکن است در بسیاری از زمینه ها با نامزد / همسر تان تفاهم داشته باشید، اما فامیل شوهر / زن زهرآگینی دارید که نامزد / همسر تان مایل نیست با آن رو به رو شود. یا ممکن است نامزد / همسر تان در هر یک از زمینه های ده گانه، برایتان همسری مطلوب به استثنای اینکه یک الکلی است که در انکار کامل به سر می برد. به خاطر داشته باشید که یک «ضعف مهلک» و یا یک «بمب ساعتی تفاهم» می تواند چنان قوی باشد که رابطه ای مطلوب و سرشار از تفاهم را نیز با شکست رو به کند.

چنانچه شما و نامزد / همسر تان متعهد هستید هرچه بیشتر رشد کنید، می توانید نتایج فرمولی تفاهم را جهت تحکیم روابط خودتان به کار ببرید. طبیعتاً باید هر یک از شما فهرست تفاهم جداگانه ی خود را بنویسد و نامزد / همسر تان را جداگانه ارزیابی کنید. سپس آن ها را با یکدیگر در میان بگذارید و درباره ی انتظارات و خواسته های تان با یکدیگر صحبت کنید و تعهدهای جدیدی به یکدیگر بدهید تا هریک بتواند نیازهای دیگری را بیشتر برآورده کند. هنگامی که خودم این فرمول را به کار بردم، دو بار همسرم را ارزیابی کردم. یکبار در شروع رابطه مان و بار دیگر پس از ازدواج مان. نتایج واقعاً مهیج بودند. جفری به مراتب در مقایسه با قبل که تازه با یکدیگر آشنا شده بودیم، امتیاز بالاتری کسب کرد. جفری نیز همین تجربه را در رابطه با ارزیابی من داشته است. پس از آن درباره ی این موضوع صحبت کردیم و هر دو به این نتیجه رسیدیم که کار و تلاش سختی که به منظور درک نیازها و خواسته های مان و برآورده کردن آن ها، متحمل شده بودیم، ارزش آن را داشته و نتیجه بخش بوده است. تفاهم ما عملاً با گذشت زمان مرتباً بیشتر شده است و از زمینه های آموزش پذیری خود استفاده کرده ایم تا همسران مهربان تر و مسئول تری باشیم.

80 - 70 درصد تفاهم کلی: این نوع از تفاهم «تفاهم جزئی» نام دارد که در آن عدم تفاهم قابل ملاحظه ای در برخی زمینه ها (وضعیت ها) به چشم می خورد. این عدم تفاهم، درگیری ها، برخوردها و ناراحتی هایی برای هر دو تولید خواهد کرد. چنانچه درصد تفاهم کلی شما چیزی در این حدود است احتمالاً در این باره که آیا این رابطه برایتان مناسب است یا خیر، احساس سردرگمی و از هم گسیختگی می کنید. مشکل شما قابل درک است و من امیدوارم که با استفاده از این فرمول توانسته باشید درک کنید چرا در برخی زمینه ها (وضعیت ها) از تفاهم بسیار بالایی برخوردار هستید. درحالی که در سایر زمینه ها (وضعیت ها) دیگر به طور کلی فاقد هرگونه تفاهم می باشید. این لزوماً به این معنا نیست که باید به رابطه تان پایان دهید، اما قطعاً به این معناست که باید صادقانه با نامزد / همسر تان درباره ی زمینه هایی که تفاهم تان رضایت بخش نیست به گفت و گو بنشینید تا نهایتاً بتوانید به راه حل و تدابیر مقتضی جهت بهبود و اصلاح شرایط دست یابید.

از بهانه هایی همچون: «ما همین طوری به مراتب از بسیاری از زوج های دیگر بهتر هستیم؛» یا: «بینید چقدر نقاط مشترک زیادی داریم؛» دست بردارید. این گفته ها ممکن است حقیقت داشته باشند، اما نکته ی مهمی که وجود دارد این است که شما به هیچ وجه رضایت کافی ندارید و گذشت زمان تنها اوضاع را بدتر خواهد کرد. بهتر است با یک مشاور خانواده یا روانکاور صحبت

کنید تا به تمرکز هرچه بیشتر شما در زمینه هایی که با نامزد / همسر تان مشکل دارید ، کمک کند تا مشکلات تان را به درس های آموزنده و قدرتمندی بدل کنید .چنانچه نامزد / همسر تان از همکاری جهت بهبود رابطه تان خودداری کند ، ممکن است با این حقیقت رو به رو شوید که با شخص مناسبی نیستید .ممکن است چندان نیز احساس بدبختی و درماندگی نکنید .اما واقعیت این است که به آن میزان که مستحق آن هستید ، دوست تان ندارند .شما می توانید خوشبخت تر از این باشید و تنها خود را فریب داده اید .

آنچه را که در فصل های ششم و هفتم این کتاب درباره ی «ضعف های مهلک» و «بمب های ساعتی تفاهم» ذکر کرده ام ، برای آن دسته از زن و شوهرها با تفاهم 80 - 70 درصد نیز صادق است .مخصوصاً چنانچه از تفاهمی کمتر از 80 درصد برخوردار هستید،امکان دارد رابطه تان استحکام لازم و کافی نداشته باشد تا با تکیه بر آن بتوانید بر تأثیر مخرب دیگر مشکلات تان غلبه کنید . 69 - 0 درصد تفاهم کلی :به احتمال قوی با شخصی که برایتان مناسب باشد ، نیستید .ممکن است نسبت به او احساس عشق کنید .ممکن است سالها باشد که او را می شناسید ، ممکن است حتی خیلی به او نزدیک باشید، اما واقعیت این است که در زمینه ها (وضعیت ها) ی گوناگون از رزناس کافی برخوردار نیستید تا بتوانید رابطه ای همیشگی ؛ پرمهر و لذت بخش ایجاد کنید .احتمالاً موضوع این است که ظرفیت بالایی جهت تحمل تنش ، برخورد ، درگیری ، نبرد ، تنهایی ، درد و رنج دارید .چرا که تمام این مدت نیازها و خواسته هایتان را دریافت نمی کرده اید ولی با وجود این همچنان نیز به رابطه تان با او ادامه داده اید . می دانم ممکن است خواندن این جملات دردناک باشد ، اما اگر با خودتان صادق باشید ، خواهید دید که مدتی است خود نیز پنهانی همین احساس را دارید . شاید از اینکه با این حقیقت رو به رو شوید ، می ترسیده اید و از نگاه کردن به رابطه تان تا به الان خودداری کرده اید .شاید به دلایل دیگری است که در این رابطه مانده اید .

دلایلی نظیر :بچه ، مادیات یا حتی بیماری .اما حقیقت این است که این رابطه بیش از آنچه برایتان خوشبختی آورده باشد ، رنج و نارضایتی شما را سبب شده است .

هر چه درصد تفاهم کلی شما با نامزد /همسر تان پایین تر باشد به همان میزان نیز رابطه تان با او بدتر خواهد بود .چنانچه تفاهم تان 60 - 50 درصد یا 70 - 60 درصد می باشد ، رابطه تان تا حد فوق العاده ای فاقد هرگونه تفاهم خواهد بود .چنانچه امتیاز نامزد /همسر تان کمتر از 50 درصد باشد ، رابطه تان به راستی یک «کابوس» خواهد بود .حتی با دریافت کمک حرفه ای (مشاوره ، روانکاو) احتمالاً زمینه ها (وضعیت هایی) که در آن فاقد تفاهم هم پایه ای و ذاتی هستید ، بیش از آن است که بتوانید همسران مناسبی برای یکدیگر باشید.موضوع این نیست که شما یا او «بد» یا «خطاکار» هستید ، موضوع تنها این است که به یکدیگر تعلق ندارید .

#### ارزیابی زمینه ها (وضعیت ها) ی ده گانه ی شما

ساده ترین روش برای دستیابی به تصویری کلی در رابطه با موازنه ی تفاهم در رابطه تان ، این است که فهرستی از درصدهای تفاهم تان را در تمامی وضعیت های ده گانه ترتیب دهید .هریک از زمینه ها منعکس کننده ی بسیاری از جوانب و زوایای وجودی و شخصیتی شما هستند .اما برخی از این زمینه ها در مقایسه با بقیه، چیزهای بیشتری را درباره ی شما فاش می کنند :

- سیستم ارزشی شما ، در وضعیت های رشد شخصی ، روحی /مذهبی ، جسمانی و شغلی /حرفه ای شما منعکس می شود .  
- برنامه ریزی احساسی شما ، در وضعیت های احساسی (عاطفی) ، جنسی ، ارتباطی ، اجتماعی و شغلی (حرفه ای) /اقتصادی شما منعکس می شود .

- سوابق گذشته شما در وضعیت های شغلی (حرفه ای) ، فکری ، علایق و سرگرمی هایتان منعکس می شود .

نکته ی مهم: هر یک از ما زمینه ها (وضعیت ها) ی تفاهم خاص خودمان را برای ارزیابی نامزد /همسرمان مد نظر داریم. درضمن برخی از این زمینه ها (وضعیت ها) از دیگر زمینه ها (وضعیت ها) برایمان مهمتر هستند. برای نمونه چنانچه شما یک ورزشکار حرفه ای باشید، ممکن است برایتان مهم باشد که از درصد تفاهم بالاتری در وضعیت جسمانی برخوردار باشید تا در وضعیت های روحی (مذهبی) و رشد شخصی، بدین ترتیب وضعیت جسمانی عملاً ارزش بیشتری از تنها یک دهم تفاهم کلی شما با نامزد / همسران خواهد داشت. از طرف دیگر چنانچه یک مبلغ مذهبی هستید، وضعیت روحی (مذهبی) برایتان از اهمیت بیشتری نسبت به وضعیت جسمانی خواهد داشت و حتی چنانچه امتیاز نامزد /همسران در رابطه با تفاهم جسمانی پایین باشد، شاید با امتیاز بالای او در رابطه با تفاهم روحی (مذهبی) جبران شود. به هنگام ارزیابی تفاهم کلی خود با نامزد /همسران درباره ی تمامی وضعیت های ده گانه این موضوع را نیز در نظر داشته باشید.

بیایید به چند نمونه زیرنگاهی بیاندازیم:

رکسان و یوهان  
رکسان و یوهان نه ماه است که یکدیگر را می شناسند، رکسان نمی دانست که آیا با یوهان ازدواج کند یا نه. هنگامی که به ارزیابی تفاهم او با یوهان نگاه می کنیم، می توانیم بینیم که چرا او مشکلات زیادی با یوهان داشته است. تفاهم کلی آن ها 63٪ است. بسیار پایین تر از آنچه باید جهت ایجاد رابطه ای با تفاهم و هماهنگ لازم است. گرچه وقتی درصد تفاهم آن ها را در هر یک از وضعیت های ده گانه به طور جداگانه بررسی می کنیم، نکات بیشتری را در رابطه با مشکل رکسان درک خواهیم کرد.

وضعیت: /درصد تفاهم:

جسمانی / 77

احساسی (عاطفی) / 60

اجتماعی / 55

فکری / عقلانی / 100

وضعیت:

جنسی / 40

ارتباطی / ارتباطات / 43

شغلی (حرفه ای) / اقتصادی / 95

رشد شخصی / 23

روحی / مذهبی / 46

علاق و سرگرمی ها / 92

درصد تفاهم: 92

همان گونه که قبلاً نیز در فصل پنجم این کتاب صحبت کردیم، رکسان و یوهان از «تفاهم جزیی» برخوردار هستند. سبک های فکری (عقلانی) و شغلی (حرفه ای) / اقتصادی آن ها تا حد فوق العاده ای به یکدیگر شباهت دارند. علایق و سرگرمی های آنان نیز به طرز مطلوب با هم جفت و جور شده اند. این موضوع علت جذب شدن رکسان به یوهان را در ابتدا به خوبی توضیح می دهد. یوهان باهوش، موفق، پخته و با تجربه است. او به مانند رکسان شیفته ی دوچرخه سواری، اردو رفتن، چادر زدن و غذا خوردن در بیرون از خانه است. طبیعتاً رکسان در ابتدای آشنایی اش با یوهان این طور می پنداشت که «مرد رویاهای» خود را یافته است. تفاهم جزیی که بین آنان وجود دارد، این توهم را برای آنان به وجود آورده است که می توانند همسران خوبی برای یکدیگر باشند. تنها پس از گذشت چند ماه از شروع آشنایی شان بود که رکسان ارتباط احساسی (عاطفی) بیشتری از یوهان

انتظار داشت. عدم تفاهم پنهانی که در خلال این چند ماه در رابطه شان وجود داشت، شروع به ظاهر شدن کرد و در پی آن رابطه شان سریعاً رو به وخامت گذاشت.

در زیر نمودار «تفاهم جزئی» نشان داده شده است.

قسمت سایه دار، ناحیه ی تفاهم مشترک را نشان می دهد. تا وقتی که رکسان بر روی همین ناحیه از رابطه تمرکز کند، این طور به نظر می آید که یوهان برای او شوهری مطلوب است. اما به محض آنکه توجه او به نیازهای احساسی (عاطفی) و اجتماعی خود معطوف می شود، مشکلات نیز شروع خواهند شد. در هر ناحیه ای از رابطه که دینامیسم رابطه را از خود متأثر می سازد یعنی رابطه ی احساسی (عاطفی) جنسی، (اجتماعی و روحی) یوهان، کاملاً با رکسان متفاوت است. به تفاهم آن ها در زمینه ی رشد شخصی (23٪) نگاه کنید. برای یوهان رشد شخصی به این معناست که ارزش «اوراق بهادر» او افزوده شود.

استفاده از فرمول تفاهم، نه تنها به رکسان کمک کرد تا دریابد یوهان همسر مناسبی برای او نخواهد بود، بلکه توضیح واضحی از این را نیز به او داد که «چرا» ازدواج آنان اشتباهی بزرگ خواهد بود. درک این موضوع، پایان دادن به رابطه را برای رکسان به مراتب ساده تر کرد، بدون نگرانی از اینکه اشتباه وحشتناکی کرده باشد. در ضمن به او نیز کمک کرد تا توجه بیشتری به نیازها و خواسته های خود از همسر آینده اش داشته باشد.

تذکر: «فرمول تفاهم» را به کار برید و نامزد/همسر قبلی خود را نیز ارزیابی کنید. ممکن است به واقعیت ها و ادراک های جالبی درباره ی انتخاب های گذشته تان دست یابید. به علاوه سرگرمی خوبی نیز خواهد بود! چنانچه در حال حاضر مجرد هستید، می توانید «فرمول تفاهم» را همین حالا نیز پیش از آنکه با کسی آشنا شده باشید، به کار برید.

مونیکا و چارلز:

فهرست ارزیابی تفاهم مونیکا و چارلز قبلاً به عنوان نمونه و مدل نخستین ما در این فصل بررسی شد. هنگامی که مونیکا جمع امتیازات چارلز را با هم خواند و فرمول تفاهم را به کار بست، درصد تفاهم کلی او با شوهر قبلی اش 91٪ تعیین شد که تفاهم بسیار بالایی است. اما مونیکا می گوید نارضایتی هایی در رابطه اش تجربه میکند. بنابراین وقتی که نتایج هریک از وضعیت های ده گانه اش را جداگانه و به تنهایی در فهرستی وارد کرد، تصویر واضحی از زمینه هایی به دست آورد که در آن با چارلز مشکل دارد. وضعیت: / درصد تفاهم:

جسمانی / 100

احساسی (عاطفی) / 86

اجتماعی / 93

فکری/عقلانی / 83

جنسی / 73

ارتباطی / ارتباطات / 83

شغلی (حرفه ای) / اقتصادی / 95

رشد شخصی / 100

روحی / مذهبی / 100

علاق و سرگرمی ها / 96

با نگاه به این فهرست درباره ی ازدواج مونیکا با چارلز چه چیزی دستگیرتان می شود؟ پیش از هر چیز کاملاً واضح است که «چرا» آن ها با یکدیگر ارتباط دارند: سیستم های ارزشی آنان تقریباً به طور کامل یکسان هستند. همان گونه که در وضعیت های رشد شخصی، جسمانی و روحی / مذهبی نیز کاملاً منعکس شده است. این بدان معناست که ارتباط آنان بر پایه و اساس

مستحکم و برخاسته از دیدها و بینش هایی مشترک بنا شده و عملکردهایشان متکی بر چنین پایه و اساسی است. همچنین همان گونه که در وضعیت های شغلی (حرفه ای) / اقتصادی ، اجتماعی ، علایق و سرگرمی هایشان نیز کاملاً نمود دارد ، شخصیت های آنان نیز بسیار شبیه اند. در این زمینه ها ( وضعیت ها ) آنان با هیچ مشکلی مواجه نیستند ؛ یا مشکلات شان بسیار ناچیز هستند .

تنها زمینه ای که در آن مشکل دارند، همانی است که چارلز در آن پایین ترین امتیاز را آورده است : روابط جنسی آنان .  
از روابط جنسی مکرر ، لذت ببرد/2

شهوانی باشد /3

حساس باشد ، ماهر باشد /5

اغواگر باشد /2

علاقه مند به بغل کردن و در آغوش کشیدن /5

به راحتی تحریک شود /5

نا توانی /اختلالات جنسی نداشته باشد /5

با نگاه دوباره به فهرست «وضعیت جنسی»، مونیکا چنان دید که گرچه از قابلیت ها و توانایی های چارلز در عشق ورزی و طبع با محبت و مهربان او رضایت کامل دارد، اما از تعداد دفعاتی که رابطه ی جنسی دارند و از تلاش اندک چارلز دراینکه رمانتیک تر و اغواگرتر باشد ، راضی نیست. این همان زمینه ی آموزش پذیری آنان بود که می بایست بر روی آن کار می کردند . خوشبختانه در زمینه ی رشد شخصی ، این دو از تفاهم چنان بالایی برخوردار هستند که با تکیه بر آن قاعداً در بهبود و اصلاح روابط جنسی خود مشکلی نخواهند داشت. مونیکا همچنین دریافت که سبک احساسی (عاطفی) و ارتباطی چارلز با سبک احساسی (عاطفی) و ارتباطی خودش از تفاهم مطلوب برخوردار نیست. (این مشکل بین زن ها و مردها ، چندان هم غیر طبیعی و غیر عادی نیست (آن ها باید در این باره به طور مدام به صحبت و گفتگو بنشینند تا آن را بهبود و ارتقاء بخشند .

تصویری از یک رابطه ی سازگار و هماهنگ

یک رابطه ی حقیقتاً سازگار و هماهنگ در اکثر زمینه ها به خوبی رزناس می کند ؛ به موازات اینکه «فردیت» هر یک از طرفین نیز در آن رابطه کاملاً حفظ می شود. نمودار چنین رابطه ای ، چیزی شبیه این است :

تفاوت ها به رابطه مجال و فرصت هایی برای رشد اضافه می کنند و به آن نیز رنگ و بو می بخشند. و این در حالی ست که سایر قسمت های رابطه ، هسته ای مرکزی و مستحکم از رزناس ، هماهنگی و هارمونی را تشکیل داده اند . این طور باوردارم که چنانچه رابطه ی میان دو انسان مادام العمر ادامه پیدا کند ، دو کره نمایش داده شده در تصویر که نمایشگر «فردیت» جداگانه هر یک از آنان است ، قاعداً با گذشت زمان بیشتر و بیشتر در هم آمیخته خواهند شد . چنانچه عکس این حالت اتفاق بیفتد و دو کره از یکدیگر فاصله بگیرند ، به سختی خواهند توانست با یکدیگر خوشبخت باشند و با هماهنگی و هارمونی زندگی کنند. در چنین وضعیتی ممکن است آن دو مجبور باشند از یکدیگر جدا شوند .

تنها این «شما» هستید که می دانید چه کسی برایتان مناسب است .

هنگامی که کتاب «آیا تو آن گمشده ام هستی ؟» را شروع کردم ، فصل مربوط به «تفاهم» برایم از اهمیت فوق العاده ای برخوردار بود. می دانستم که باید به خوانندگانم راهنمایی ها و فرمول هایی ارائه دهم که با به کار بستن آن ها بتوانند روابط خود ارزیابی کنند. لذا با ارائه یک آزمون تفاهم خلاصه شده که در آن بر اساس سؤالات من ، درصد تفاهم شان تعیین گردد ، جداً مخالف بودم. وقت زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع کردم که چگونه می توانم در ارزیابی رابطه شان به آن ها کمک کنم ،

ارزیابی ای که در آن اساس استانداردها، نیازها و خواسته های شخصی خودشان عمل کنند، نه استانداردهای، نیازها و خواسته های من. نتیجه ی تلاش های فوق، فهرست و فرمول تفاهم بود که از نتایج آن نیز بسیار راضی هستم. امیدوارم که این ابزارها توانسته باشند به شما کمک کنند در انتخاب هایتان به روشنی و وضوح بیشتری برسید.

در نهایت، تنها چیزی که اهمیت دارد، خوشبختی شما است و اینکه «خودتان» درباره ی رابطه تان چگونه فکر می کنید، نه آنچه «من» فکر می کنم. بنابراین چنانچه درصد تفاهم کلی نامزد/همسرتان با شما 63٪ تعیین شد و بر طبق گفته ی من این رقم، تفاهم رضایت بخشی نیست و شما فکر می کنید که رابطه تان موفق خواهد بود، طبق احساس شخصی خودتان عمل کنید. امیدوارم موفق باشید. من هم خوشحال خواهم شد اگر چنین ثابت شود که «من» اشتباه می کردم. وضعیت های ده گانه ی پیش تنها نظریاتی عمومی هستند بر اساس تجارب و یافته های شخصی من از آنچه در طول سالیان متمادی مشاوره و روانکاوی، شاهد درستی و صحت شان بوده ام. چنانچه برایتان مفید واقع می شوند، از آن ها استفاده کنید و چنانچه مفید نیستند، به فصل بعدی بروید!

برای آن دسته از شما که «سادگی» را ترجیح می دهید و از «درصد»، «تقسیم»، ریاضیات و محاسبات متنفر هستید، در زیر یک آزمون تفاهم شصت ثانیه ای آورده شده است تا با به کار بردن آن بتوانید بفهمید آیا با کسی تفاهم دارید یا خیر. گاهی اوقات این آزمون را به آن دسته از مراجعینم که می خواهند از کسی یک ارزیابی فوری بکنند، توصیه می کنم. صحبت درباره ی این آزمون، همچنین سرگرمی خوبی برای میهمانی ها و یا ملاقات های شماست. اگرچه اجازه می خواهم به شما هشدار دهم که چهار پرسش کوچک این آزمون گول زننده هستند. پاسخ به آن ها می تواند از آنچه شما فکر می کنید، به مراتب مشکل تر باشد. آماده اید؟! آخ، شروع می کنی:

آزمون تفاهم شصت ثانیه ای

چهار پرسش زیر را در رابطه با همسر آینده یا فعلی خود بپرسید:

1 - آیا می خواهم از این شخص بچه ای داشته باشم؟

2 - آیا می خواهم بچه ای دقیقاً مثل این شخص داشته باشم؟

3 - آیا می خواهم خودم مثل این شخص بشوم؟

4 - آیا مایلیم زندگی خود را با این شخص بگذرانم، حتی چنانچه «آنکه» و «آنچه» هست را رها نکند و هرگز عوض نشود؟

چنانچه به تمامی چهار پرسش فوق پاسخ مثبت دادید، تفاهم دارید.

چنانچه به یکی از آن ها پاسخ منفی دادید، از خود بپرسید: «چرا نه؟»

آیا متوجه شدید که پاسخ به این چهار پرسش ممکن است به اندازه ی خواندن دوباره ی این فصل وقت بگیرد؟ من نیز تضمین

نکردم که این چهار پرسش ساده خواهند بود. تنها گفتم که هیچگونه ضرب و تقسیم و ریاضیاتی در کار نخواهد بود!

جست وجو و کندوکاو جهت درک اینکه آیا با کسی تفاهم دارید یا خیر، ممکن است به اندازه ی تعقیب عشق رمانتیک که به رغم تمامی مشکلات موانع و سختی ها، دو انسان را به یکدیگر می پیوندد، جذاب نباشد. اما همانگونه که فیلسوف مشهور «فردریک نیچه» گفته است:

آنچه که موجب شکست ازدواج می شود، کمبود «عشق» نیست، بلکه کمبود «دوستی» است.

می دانم که با «عشق» و «تفاهم» به مراتب ساده تر خواهد بود با همسرتان تا آخر با خوشبختی زندگی کنید.



قول دادن و پایبند ماندن، آن زمان که با فرد مناسب هستید و رها کردن، هنگامی که خوشبختی تان را در پی نخواهد داشت.

اگر هرگز نمی خواهید دوباره مردی را ببینید، به او بگویید:

«دوستت دارم، می خواهم با تو ازدواج کنم، می خواهم از تو بچه دار شوم...»

چنان پا به فرار خواهد گذاشت که خط تایر بر جا خواهد ماند!

کمدین مشهور: ریتا رادنر

اگر می خواهید بعد از ظهر خوبی را بگذرانید، تعدادی از مجردها را دور خودتان جمع کنید، موضوع «تعهد» را پیش بکشید و عکس العمل های تند آن ها را تماشا کنید: اکثر زن ها نگاهی از روی آرزو، خواهش و تمنا بر صورت هایشان نقش خواهد بست. درحالی که مردها چنان واکنش نشان خواهند داد که گویی آن ها را حتی با صحبت درباره ی این موضوع شکنجه داده اید. ظاهراً این کلمه که با «ت» شروع می شود! چنین تأثیراتی بر دیگران می گذارد: به این معنا که یا احساسات نیرومندی از امید و خوشحالی و یا مقاومت و ترس در انسان ها بر می انگیزد.

ظرف دو سالی که برنامه ی رادیویی داشتم، هزاران تلفن درباره ی موضوع تعهد به من شد:

- «از کجا بدانم آیا وقت اش رسیده است که توقع قول ازدواج از کسی داشته باشم؟»

- «نامزدم مرا تحت فشار گذاشته است که زودتر عروسی کنیم: اما احساس آمادگی نمی کنم. چکار کنم؟»

- «دو ماه است که ازدواج کرده ام. اما پیش از آن فقط شش ماه با هم آشنا بودیم. حال مشکل داریم. نگرانم که عجلانه ازدواج کرده باشم».

تا بدین جا به اهمیت موضوع «جاذبه» و «تفاهم» به هنگام انتخاب همسر پرداختم. حال وقت آن رسیده است که جزء سوم یا به عبارتی «تعهد» را نیز بیافزاییم.

شما و همسرتان به سه رکن اساسی نیازمندید تا ازدواج موفقی داشته باشید:

1 - جاذبه

2 - تفاهم

3 - تعهد

بدون تعهد هرگونه رابطه ای سطحی، ظاهری و بدون سمت و جهت خواهد بود و شما و همسرتان نخواهید توانست عمق عشق و صمیمیتی را که تنها در سایه ی وفاداری به تعهدتان به وجود خواهد آمد، تجربه کنید.

در زیر برخی از فواید تعهد در رابطه را آورده ایم:

- تعهد به رابطه ی شما هدفمندی می بخشد. یک رابطه ی بدون تعهد همچون قایقی بدون سکان در اقیانوس است. چنین قایقی هیچ گونه اختیاری از خود ندارد که جهت و هدف خاصی را دنبال کند و در معرض هر جریان آب، اعم از موافق یا مخالف و وزش هر بادی خواهد بود. تعهد به رابطه ی شما جهت و سمت می دهد. به علاوه به آن این امکان را می دهد که «پیش» برود، عوض آنکه بدون هدف برگرد خود بچرخد.

- تعهد موجب می شود در رابطه از خود مایه بگذارید. تفاوت یک رابطه ی بدون تعهد و یک رابطه ی با تعهد، همچون تفاوت میان اجاره کردن یک خانه و خریدن یک خانه است. بیشتر مردم توجه کمتری به آپارتمان یا خانه ای دارند که مال خودشان نیست. به مجرد اینکه اولین خانه تان را خریداری می کنید، همه چیز تغییر خواهد کرد. ناگهان چشمتان هرلکه و خرابی را بر

روی دیوار می بیند. چهار چشمی بچه ها ، دوستان ، سگ یا گربه تان را می پایید مبدا چیزی را بریزند یا بشکنند و به «ملک» گرانبهای شما صدمه ای بزنند .

وقتی که تمام و کمال به کسی که به او علاقه مندید ، متعهد می شوید ، رفتار متفاوتی را پیشه خواهید کرد ؛ چرا که حال قسمت بیشتری از وجودتان را در آن سرمایه گذاری کرده اید. این حالت به رابطه ی شما اجازه رشد می دهد تا در جهاتی شکوفا شود که هرگز بدون تعهد امکان نداشت .

هنگامی که به رابطه ای متعهد می شوید ، توجه و انرژی خود را به طرز عمیق تری در آن سرمایه گذاری می کنید ، زیرا حال دیگر نسبت به این رابطه احساس مالکیت دارید .

- تعهد موجب احساس امنیت روحی در شما می شود. آیا می توانید تصور کنید آپارتمان ، خانه و یا یک دفتر کار را بدون اجاره نامه اجاره کنید ؟ هر لحظه صاحب خانه یا صاحب ملک این حق را دارد که شما را بیرون کند ، تصور کنید چه تنش و اضطرابی خواهید داشت وقتی بفهمید نامزدتان چندان به شما متعهد و پایبند نبوده است. روابطی که به عنوان مبنا و اساس خود فاقد هرگونه تعهد و پایبندی هستند ، همواره چنین تنش های پنهانی را در خود خواهند داشت .

بدون تعهد ، یک احساس ناامنی خواهید داشت که نگرانی و تشویشی ناخودآگاه را در شما تولید خواهد کرد. در اینجا منظورم این نیست که چنانچه پس از چند هفته آشنایی تعهد خاصی دریافت نکردید ، احساس ناامنی کنید. در اینجا مقصودم روابطی است که در آن برای مدت قابل ملاحظه ای از لحاظ احساسی و ... با کسی درگیر شده اید و هنوز تعهد خاصی دریافت نکرده اید تا چشم انداز روشنی از امیدها و نقشه های آن فرد نسبت به رابطه اش با شما دستگیرتان شده باشد .

طبیعتاً صرف تعهد، شما را به تمامی از «رنج» و یا «از دست دادن» محافظت نمی کند. همانگونه که یک اجاره نامه نمی تواند از اینکه شما را بیرون کنند ، محافظت تان کند یا مانع فروش ساختمان توسط صاحب خانه شود. اما مسلماً انعکاسی است از نیت های نامزدتان و می تواند درجاتی از امنیت روحی را برایتان به همراه آورد تا بتوانید در رابطه احساس آرامش داشته باشید .

- تعهد ، آزادی می آورد. بسیاری از مردم تداعی معانی مثبتی با کلمه ی « تعهد » ندارند. به ویژه مردها در برابر تعهد دادن مقاومت می ورزند چرا که آن را معادل محرومیت و اسارت می گیرند. معتقدم که تعهد تأثیری کاملاً متفاوت خواهد گذاشت: بدین معنا که از هرز رفتن انرژی روحی شما در دیگر جهان جلوگیری می کند و به شما این امکان را می دهد که انرژی تان را تنها بر روی یک نفر متمرکز کنید. آزاد هستید تا خود را غرق رابطه تان کنید . عشق بورزید ، آن هم تمام و کمال و بی هیچ محدودیتی ، تعهد موجب می شود خود را رها کنید و «تسلیم» شوید، آن هم نه به معشوق تان ، بلکه به خود «عشق». که این نیز به نوبه ی خود هنگامی تحقق می یابد که با فرد مناسب باشید . تعهد به شخص مناسب شما را از لحاظ احساسی آزاد می کند. تعهد به شخصی نامناسب ، شما را از لحاظ احساسی در بند خواهد کشید .

چرا از تعهد دادن می ترسیم

هر گاه مراجعینم به من می گویند نامزدشان از قول دادن به آن ها می ترسد ، به آن ها یادآور می شوم مشکل ، «ترس از تعهد» نیست ؛ بلکه در اینجا با ترسی ناخودآگاه و پنهان سر و کار داریم. به تجربه دریافته ام که چهار نوع ترس کلی وجود دارد که ما را از تجربه ی احساس «خوب» ، به هنگام تعهد دادن باز می دارد :

چهار نوع ترس که ما را از تعهد دادن باز می دارند :

1 - ترس از آینده

2 - ترس از صدمه دیدن

3 - ترس از انتخاب فرد نامناسب

#### ترس از تعهد (1)

ترس از آینده

از مردها و زن هایی که می ترسند به کسی قول ازدواج بدهند ، بسیار شنیده ام که از این موضع شکایت دارند : «تعهد دادن را حرکتی غیرصادقانه می دانند .مردی می گفت : «چطور می توانم به کسی قول بدهم که تا ابد او را دوست خواهم داشت ؟ چه اتفاقی خواهد افتاد ، چنانچه ده سال بعد از هم جدا شویم یا مثلاً او به من خیانت کند و من او را ترک گویم ؟ دراین صورت قولم را زیر پا گذاشته ام !»

هنگامی که از هزاردواج یکی به طلاق ختم می شود ، کاملاً طبیعی است که به هنگام قول ازدواج دادن ،احساس عدم اطمینان داشته باشیم .ما در دنیایی غیر قابل پیش بینی و در بسیاری از اوقات ترسناک زندگی می کنیم .هیچ یک از ما نمی داند که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد .

پاسخ من به این مشکل این است که :

معتقدم وقتی به کسی تعهد واقعی می دهیم ، تنها می تواند به این معنا باشد که متعهد می شویم در هرلحظه تمام و کمال به همسرمان عشق بورزیم ، تا وقتی که رابطه اجازه می دهد خود را نیز دوست داشته باشیم و برای خودمان نیزاحترام قائل باشیم ، نه به این معنا که تعیین کنیم عشق مان به چه مدت و یا تا «کی» ادامه خواهد یافت .

برای نمونه ، ممکن است به کسی متعهد باشید و بعداً دریابید مایل نیست بر روی رابطه کار کند ، یا مشروب خوردنش را ترک کند یا آزار و اذیت شما و بچه هایتان دست بردارد .چنانچه بر تعهد خود پافشاری کنید ، خود را در تنگنای دشواری قرار داده اید .به خود می گوئید : «قول داده ام که در این ازدواج بمانم ، اما احساس بدبختی می کنم .»از طرف دیگر چنانچه متعهد باشید تا هنگامی که به خودتان صدمه ای نزنند، همچنان عشق بورزید ، خواهید توانست در پی اینکه هر چه در توان داشتید برای نجات رابطه تان انجام دادید ولی مثمرتر واقع نشد ، به رابطه تان پایان دهید چرا که به خودتان متعهد هستید .

در اینجا توصیه ام این نیست که به مجرد اینکه با اندک ناملایماتی رو به رو شدید ، تعهد خود را بشکنید .منظور من این است که چنانچه شما یا نامزدتان ، تنها برای آینده از دادن تعهدی جدی تر به یکدیگر می ترسید ،شاید بهتر باشد ، تا «تعهد» را برای خودتان «تعریفی دوباره» کنید تا بتوانید درآینده با خودتان صادق باشید .

#### ترس از تعهد (2)

ترس از صدمه دیدن

بیشتر کسانی که یک بار طلاق گرفته اند و یا رابطه ای مهم و جدی را به هم زده اند ، به نوعی دارای شخصیتی «تعهد گریز»ند .زیرا معتقدند در گذشته این رابطه برایشان درد ، رنج و تأسف به ارمغان آورده است .یکی از دوستانم که به تازگی از یک رابطه

صدمه دیده بود ، می گفت : «چرا بایدپس از آنچه بر سرم آمد ، دوباره در طلب «نبردی دیگر» با شخص دیگر باشم ؟ »

از آنجا که خود نیز نه تنها یکبار بلکه چندین بار این تجربه را داشته ام ، می توانم کاملاً او را درک کنم .(تعهد ناپخته و زود هنگام یکی از سرگرمی های مورد علاقه ام بود !).رک: فصل چهارم [اگر چه یکی از مهمترین و آموزنده ترین درسهایی که در طول راه آموختم این بود که :

این عاشق شدن یا تعهد دادن نیست که برایمان درد و رنج به ارمغان می آورد ؛ بلکه تعهد دادن به شخص نامناسب و به دلایل نادرست است که موجبات رنجش ما را فراهم می کند .

امیدوارم بتوانید تفاوت و تمایز دو موضوع فوق را درک کنید ، زیرا یکی از مهمترین نکات این کتاب است .اجتناب از تعهد تنها به این دلیل که در گذشته صدمه دیده اید به همان میزان غیرضروری است که تصمیم بگیرید تنها به این دلیل که آخرین بار در یک رستوران بد مسموم شدید ، دوباره هیچوقت بیرون غذا نخورید .کاری که باید بکنید این است که رستورانی را که می خواهید در آن غذا بخورید با دقت بیشتری انتخاب کنید .و این پیامی است که در سر تا سر این کتاب در مد نظر داشته ام .هنگامی که انتخاب هوشمندانه تری می کنید ، روابط منبع لذت خواهند بود ؛ نه مسبب دلشکستگی و رنجش خاطراتان .

از بسیاری از جهات آن عده از ما که بزرگترین اشتباهات را در عشق مرتکب شده ایم ، به مراتب در وضعیت بهتری ، برای انتخاب های بهتر قرار داریم . تنها اگر از گذشته مان درس بگیریم و بیاموزیم همسری را انتخاب کنیم که با او تفاهم حقیقی داشته باشیم .ما می دانیم که برای بی توجهی به مشکلات رابطه مان یا مطالبه نکردن خواسته ها و نیازهایمان باید چه بهایی بپردازیم . بنابراین اگر به دلیل گذشته تان احساس نقص و کمبود می کنید چرا نگرش و رفتار خود را تغییر ندهید و به خود به عنوان کسی که برای ایجاد روابط موفق حتی واجد شرایط تر است نگاه نکنید !

### ترس از تعهد (3)

ترس از انتخاب فرد نامناسب

چنانچه از تعهد ترسیده یا می ترسید ،احتمالاً شما نیز این خیالبافی احمقانه را دارید که :

مدتی است با کسی آشنا شده اید که خیلی دوستش دارید ، اما از این می ترسید که به او قول ازدواج بدهید .چرا که می ترسید شاید روزی شخص دیگری را ببینید که خیلی بهتر از او باشد ، و یا شما با او تفاهم بیشتری داشته باشید . در ضمن اتخاذ هرگونه تصمیمی را نیز مدت هاست که به تعویق انداخته اید و سرانجام به این نتیجه می رسید که بدگمانی و کج خیالی تان احمقانه بوده است و موافقت می کنید که با او ازدواج کنید .عروسی مطلوبی می گیرید و ماه عسلی شکوهمند .یک هفته پس از آنکه از ماه عسل باز می گردید ، در مغازه ای ایستاده اید و یا در جلسه ای هستید و همین طور که به آن طرف خیره شده اید ، ناگهان قلب تان می ایستد .شخصی را می بینید و در یک چشم به هم زدن او را شریک مادام العمر و حقیقی خود می پندارید .همانجا عاشق می شوید .به خود می گوئید :همیشه می دانستم که چنین کسی وجود دارد . هرگز قبلاً چنین احساسی را تجربه نکرده اید و سپس ناگهان این فکر به سراغ تان می آید که :«آه ، خدای من ، من متأهلم !»

آیا من تنها کسی هستم که این کابوس را داشته است ؟ از تحقیقاتی که به عمل آورده ام ، معلوم شد که من تنها نبوده ام .طبیعی است هنگامی که می خواهید به کسی برای همیشه تعهد بدهید ، نگران باشید .به این می اندیشید که آیا اگر کمی دست نگه دارم شخص مناسب تری را پیدا نمی کنم ؟ چگونه می توانم 100٪ مطمئن باشم که اشتباهی نمی کنم .گویی میل داریم کسی از آسمان بیاید و به ما بگوید که ،(مثلاً درباره ی من ):سلام باربارا . گوش بده چه می گویم ، می دانم مدتی است به این فکر می کنی که آیا درست است با جفری ازدواج کنی یا نه .بگذار به تو اطمینان خاطر بدهم که در واقع جفری همان زوج الهی توست که برای تو آفریده شده است .پس دیگر دو دل نباش .هیچ اشتباهی در این انتخاب نیست .خوب ، حال ات بهتر شد ؟ ببخشید .دیگر وقت ندارم و باید بروم .کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم .خداحافظ .»حال که چنین تضمینی گرفتم ، می توانم کمی بیاسایم .

متأسفانه ، هرگز چنین تضمینی را از هیچ کس در رابطه با انتخاب هایمان نمی گیریم .معتقدم هنگامی که می خواهید به کسی برای همیشه «تعهد» بدهید ، کمی شک و تردید کاملاً طبیعی است .گرچه شک و تردید زیاد ممکن است که خطاری باشد از طرف قلب و روح شما مبنی بر اینکه انتخاب تان درست نباشد .درنهایت این فقط زمان است که به شما خواهد گفت که انتخاب

شما درست بوده یا نه. دست آخر هرگز چنین نیست که تماماً به دست سرنوشت باشد. انتخاب به عهده ی شماست. و می توانید همسری را انتخاب کنید و متعهد شوید که تلاش خواهید کرد تا رابطه تان موفق باشد.

چنانچه به تعهد دادن به کسی می اندیشید، اما نگرانی تان در رابطه با انتخاب تان جدی است، آنگاه هر فصل این کتاب را دوبار بخوانید و با دقت تمامی تمرین های آن را انجام دهید. تمامی آزمون ها و پرسش های این کتاب برای این طراحی شده اند که تا سرحد ممکن از شک ها و تردیدهای شما بکاهند. به طوری که اطمینان حاصل کنید آیا با نامزد/همسرتان تفاهم دارید یا نه.

#### ترس از تعهد (4)

ترس از اینکه سرانجام ازدواج تان شبیه ازدواج پدر و مادرتان شود.

روزی مردی به من گفت: «منی خواهم با نامزدم ازدواج کنم. می دانید رابطه مان فوق العاده است. اوقات خیلی خوشی داریم. جاذبه ی بینمان نیز بسیار قوی است. قدر یکدیگر را می دانیم؛ اما اگر ازدواج کنیم، مثل پدر و مادرم و هرکس دیگری که ازدواج کرده است، خواهیم شد: همیشه دعوا خواهیم کرد. زنم چاق خواهد شد. من هم از فرم خارج خواهم شد و برای هم عادی خواهیم شد. نه، من اجازه نخواهم داد که ازدواج، رابطه ی فوق العاده ای را که دارم خراب کند».

هر گاه از مراجعه کنندگان در سمینارهایم، می پرسم کدامیک از آن ها دوست دارند تا ازدواجی نظیر پدر و مادر خودشان بکنند، تقریباً هیچ کس دستش را بلند نمی کند و همه خنده ی کنایه آمیزی می کنند. واقعیت غم انگیزی است، اما وجود دارد: تنها عده ی معدودی از ما در کودکی شاهد یک ازدواج خوب و موفق بوده ایم. بنابراین کاملاً طبیعی است که نسبت به «سرانجام گرفتن» اکراه داشته باشیم و سکوت اختیار کنیم. این موضوع حتی درباره ی کودکان «خانواده های طلاق» به مراتب حادثر است. عبارت «سرانجام گرفتن» به خودی خود نیز دید و چشم انداز چندان مثبتی در رابطه با ازدواج به ما نمی دهد. از دیدگاه N.L.P، یا «برنامه ریزی عصبی کلامی»، این تعبیر ازدواج از آنجا که به معنای «به آخر رسیدن» است و نه شروع یک چیز نو و تازه، ممکن است به طرزی ناخودآگاه برای شما تداعی معانی «درد» و «رنج» داشته باشد و کاری کند که به هر قیمت که شده از آن برحذر باشید. بسیاری از افرادی که برای مشاوره و روانکاو نزد من می آیند، این طور احساس می کنند که:

تعهد = خستگی، کسالت، اسارت، خرحمالی، فقدان تفریح، از میان رفتن روابط جنسی

قسمتی از مشکل این است که تعریف و تصویر ذهنی ما از ازدواج همان تعریف و تصویر ذهنی است که از والدین مان به ارث برده ایم و هرگز وقتی صرف نکرده ایم تا این تعریف و تصویر ذهنی خود را از ازدواج «تعریف دوباره» کنیم. «تعهد» چه با ازدواج و چه بدون ازدواج به خودی خود لزوماً مجموعه ای از تجربیات و وقایع از پیش تعیین شده و «مقدر» را تولید نمی کند، بلکه این شماست که «آزادانه» تجربیات و وقایع دلخواه خود را خلق می کنید و معنایی را که خودتان می خواهید به رابطه تان می دهید. فکر می کنم بسیار مهم است که هر زوجی کمی وقت صرف کنند و درباره ی این موضوع مذاکره کنند که می خواهند تعهد را برای خود دوباره چگونه تعریف کنند. صرف نظر از اینکه به تعهد دادن به یکدیگر می اندیشند، یا اینکه قبلاً به یکدیگر متعهد شده اند. به عبارتی ببینند که می خواهند تعهد برای آن ها چه معنایی داشته باشد و درباره ی آن به توافق برسند. این آن ها هستند که تعیین می کنند زندگی شان چگونه باشد. گاهی اوقات انجام دادن همین یک کار، بسیاری از ترس ها و نگرانی های ما را در قبال تعهد همیشگی دادن، از بین می برد و حتی ترس هایمان را به هیجان تبدیل می کند!!

آیا تشنه ی «تعهد گرفتن» هستید؟

آیا با حسرت به مجله های «عروس» نگاه می کنید؟ آیا رویای روزی را در سر می پرورانید که شرایط خرید ده ها شماره از آن را دارید.

- آیا در ذهن خودتان با هرمردی که به او علاقه مند شده اید ازدواج می کنید و بچه دار می شوید ؟ آن هم طی چند دقیقه ی اول ملاقات تان با او ؟

- آیا از اینکه در فرمول های مخصوص استخدام ، درخواست شغل و ... در جلو کلمه ی «مجرد» ضربدر بزنید ، می ترسید ؟

- آیا به طرز پنهانی از آن عده از دوستان تان که شوهرهای خوبی دارند ، بپزایید ؟

- آیا کلمه ی «مادر شوهر /زن» شما را برانگیخته می کند ؟

چنانچه به هریک از سؤالات فوق چه در حال و چه در گذشته پاسخ مثبت داده اید ، بنابراین فوراً منظورم را از کلمه ی «تشنه ی تعهد» درک می کنید . از این موضوع که «جنسیت گرا» جلوه کنم ، بیزارم ؛ اما چنین دریافته ام که زن ها به دلایل اجتماعی کاملاً واضحی به مراتب بیشتر از مردان تشنه ی تعهدند . برای توضیح بیشتر ر .ک: کتاب دیگرم : «رازهایی درباره مردان که هر زنی باید بداند» هنگامی که «تشنه ی تعهد» هستید ، بیشتر به دنبال تعهد هستید تا اینکه به دنبال یک رابطه ی خوب باشید .

کسانی که تشنه ی تعهد هستند ، معمولاً از تعهدهای نپخته و رود هنگام سر در می آورند . یکی از اشتباهات بزرگی که در ابتدای روابط مرتکب می شویم ، نیز همین است . چنین افرادی چنان مشتاق اند از کسی تعهدی به آنان داده شود که دیگر توجه چندانی به کیفیت رابطه شان نمی کنند . بارها این دسته از افراد در پی ازدواج چشمان شان را باز می کنند و خود را در رابطه ای که فاقد هر گونه تفاهم است می یابند .

تلفن های زیادی از طرف زن های تشنه ی تعهد در برنامه های رادیویی دریافت کرده ام . ظرف چند دقیقه اول مکالمه ، کاملاً واضح بود که عبارت «تشنه ی تعهد» درباره ی آن کاملاً صدق می کند :

«دکتر دی آنجلس ، به کمک تان احتیاج دارم . هفت ماه است که نامزد شده ام و واقعاً مایلم تا زودتر ازدواج کنم . اما او می گوید مردد شده است . من بیست و یک ساله و او بیست و دو ساله است . او را واقعاً دوست دارم . می خواهم تا پایان امسال دیگر ازدواج کرده باشیم . آیا به او اولتیماتوم بدهم یا خیر ؟».

پاسخم به چنین افرادی همیشه یک چیز است : عجله تان برای چیست ؟ چرا باید تا این حد برای عروسی عجله داشته باشید ؟ البته پرواضح است که از این سؤالم انتظار هیچگونه جوابی را از طرف آنان نداشتم ، زیرا پاسخ آن را خود از پیش می دانستم : مردم تشنه ی تعهد (که خود نیز یکی از آنان بودم و به همین دلیل است که حالت شان را می شناسم) این نیاز عمیق را دارند که به کسی تعلق داشته باشند : نکته اینجاست که ذهن چنین افرادی بیشتر مشغول این قسمت داستان است «به کسی تعلق داشته باشند» تا اینکه آن «کس» «چه کسی» است . از همان ابتدا که وارد رابطه ای می شوند و برای گرفتن تعهد و قول ازدواج و ... طرف شان را تحت فشار قرار می دهند این ذهنیت را دارند . چنین افرادی بیشتر با این کار خود خواستگارا و یا نامزدی های خود را فراری می دهند و در عمل این فرآیند را هر چه بیشتر نیز به تعویق می اندازند . غم انگیز است که بسیاری از زن ها با توصیف فوق همخوانی دارند ، این حالت خود را از مادران شان که احتمالاً خود نیز تشنه ی تعهد بوده اند ، آموخته اند . تعجب خواهید کرد اگر بدانید چه تعدادی از زن ها در سنین بین هفده و بیست و بیست و چهار سالگی برای پیدا کردن شوهر و ازدواج کردن ، تحت فشار هستند .

ازدواج پیش از آنکه نامزدتان را کاملاً شناخته باشید و رابطه ای مستحکم ، با محبت و صمیمی را با او ایجاد کرده باشید ، صرفاً کاری از روی «بی مسئولیتی» است و بسیار «غیرمسئولانه تر» از آن اینکه ، تصمیم بگیرید فوراً بچه دار شوید . تمام هیجان دوران نامزدی ، ازدواج ، ماه عسل تان با این کار پایان خواهند یافت و در نهایت خود را با آنچه تمام این مدت زیر آن همه زرق و برق و فعالیت های مختلف پنهان کرده بودید ، تنها خواهید دید : رابطه ای نسنجیده ، نپخته و رشد نیافته . به همین دلیل است که عوام معتقدند : «اولین سال ازدواج مثل جهنم ست . اما حقیقت این است که : «اولین سال ازدواج و سالهای بیشتری نیز از ازدواج جهنم

خواهد بود اگر بدون آمادگی ازدواج کرده باشید «تنها هنگامی اولین سال ازدواج «بهشت» خواهد بود که پایه و اساسی محکم و برخاسته از ارتباط ، اعتماد و احترام ساخته باشید .

چنانچه «تشنه ی تعهد» هستید ، تمرین های این کتاب را انجام دهید تا چیزهای بیشتری درباره ی خود و نیازهایتان بفهمید . وقت صرف کنید تا خود را از درون غنی سازید و کشف کنید که «چه کسی» هستید و به عنوان یک انسان ، چه می توانید به دیگران اهدا کنید . کمتر خود و دیگران را تحت فشار قرار دهید و در عوض به این موضوع تمرکز کنید که چگونه رابطه ای مستحکم و با محبت را بیافرینید .

#### سطوح مختلف تعهد

این طور دریافته ام که یک رابطه در خلال رشد و تکامل خود از چهار سطح اساسی و قابل تشخیص از تعهد می گذرد . توصیف هر یک از این سطوح چهارگانه تعهد را در زیر آورده ام و بعداً نیز به تفصیل به هر یک از آن ها خواهم پرداخت . امیدوارم بتوانید آن ها را در درک روابط خود و اینکه چه وقت می توانید انتظار تعهدی از سطح بعدی را از فرد مورد علاقه تان داشته باشید ، به کار ببندید .

#### چهار سطح اصلی تعهد :

- 1 - تعهد به اینکه از لحاظ جنسی و احساسی (عاطفی) «تک همسر» باشید .
- 2 - تعهد به اینکه در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی بر روی رابطه تان کار کنید .
- 3 - تعهد به اینکه آینده تان را با یکدیگر زندگی کنید .
- 4 - تعهد به اینکه تا پایان عمر با یکدیگر زندگی خواهید کرد .

#### تعهد سطح (1)

تعهد به اینکه از لحاظ جنسی و احساسی (عاطفی) «تک همسر» باشید . چنانچه مجردید و به کسی علاقه مند ، احتمالاً به مدتی وقت نیاز دارید تا او را خوب بشناسید . این «دوره» با مقوله ی «رابطه نوپا» در فصل ده مطابقت دارد . پس از گذشت حدود چند هفته و مطمئناً دیگر پس از چند ماه باید به نوعی به یکدیگر متعهد شوید تا بتوانید باز هم به پیش روید . به این معنا که باید از نظر جنسی و احساسی (عاطفی) «تک همسر» باشید .

#### قرارداد تعهد سطح (1)

- موافقت می کنید که این رابطه «یگانه رابطه» و تنها رابطه ی صمیمی شماست و اینکه وقت و انرژی خود را تنها برای یکدیگر و نه هیچ کس دیگری صرف خواهید کرد .

- موافقت می کنید از نظر جنسی با هیچ کس دیگری صمیمی نخواهید شد ( هر گونه تماس جسمانی از بوسیدن گرفته تا ...تماس جنسی محسوب می شود ) و اینکه به راهنمایی ها و دستورالعمل های فصل چهارم عمل خواهید کرد .

چنانچه کسی از دادن تعهد سطح (1) به شما طفره رفت . تقریباً به شما توصیه می کنیم که فوراً همان جا از او خداحافظی کنید . هیچ رابطه ای نخواهد توانست بدون «تک همسری» رشد کند و چنانچه او این ارزش و احترام را برایتان قائل نیست که حتی به تعهد سطح (1) در برابر شما پایبند باشد ، ارزش آن را نیز نخواهد داشت که منتظر او بمانید .

## تعهد سطح (2)

تعهد به اینکه در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی بر روی رابطه تان کار کنید .

آنگاه که «تک همسری» گزیدید ، احتمالاً چند هفته ی بعد را به این خواهید گذراند که دانش و شناخت خود را نسبت به یکدیگر عمیق تر کنید و میزان تفاهم تان را بسنجید . این سطح از تعهد ، منابع «رابطه در حال رشد» است که در فصل ده به آن پرداختیم ، هرگاه احساس کنید که :

- رابطه تان در حال بهتر شدن است .
- ابعاد بیشتری از وقت و زندگی خود را با یکدیگر سهیم شده اید .
- به جای «من» و «تو» از خودتان به کار بردن کلمه ی «ما» یاد می کنید .

آنگاه است که آمادگی تعهد سطح (2) را دارید : «تلاش در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی بیشتر» این به آن معناست که شما خودتان را دیگر به عنوان یک «زوج» می شناسید و این هویتی است که از درون برای خود قائلید . (وقتی جوان تر بودم این را «یک فرد ثابت داشتن» می نامیدند .

## قرار داد تعهد سطح (2)

- موافقت می کنید رابطه ای خاص بوده و ارزش پرورش و بار آورده شدن را دارد .
- موافقت می کنید رابطه تان این استعداد بالقوه را داراست که به ارتباطی مستحکم ، صمیمی و پردوام تبدیل شود .
- موافقت می کنید که به همراه یکدیگر تلاش کنید تا صادقانه درباره ی افکار و احساسات خود گفت وگو کنید ، با موانع و مشکلاتی که مانع از صمیمیت بیشترشان شده است رو به رو شوید ، بیاموزید تا یکدیگر را بهتر درک کنید و در نهایت رابطه ای پردوام و صمیمی را خلق کنید .

در خلال همین مرحله از «رابطه ی در حال رشد است که بسیاری از ما به اشتباه تعهد سطح (2) را مطالبه نمی کنیم و این طور فرض می کنیم که طرف مقابل نیز همچون ما به «آینده ای مشترک» می اندیشد . تنها به این دلیل که می گوید ، دوستان دارد و آن همه مدت وقتش را با ما گذرانده است . موضوعی که وجود دارد ، این است که شما عملاً درباره ی این پیش فرض هایتان با او صحبتی نمی کنید و یک روز ، پس از گذشت ماه ها هنگامی که موضوع ازدواج یا چیزی شبیه آن را به میان می کشید ، او با گفتن این جمله که «من هیچوقت به تو نگفتم که «آینده ای» خواهم داشت ، من تو را به چشم همسرم نگاه نمی کردم» ، قلب تان را خواهد شکست .

هرگز بدون اینکه تعهد سطح (2) را مطالبه کنید ، بیش از چهار الی شش ماه به یک «رابطه ی در حال رشد» ادامه ندهید .

## تعهد سطح (3)

تعهد به اینکه آینده تان را با یکدیگر زندگی کنید

همین که موافقت کردید در جهت خلق صمیمیت و ارتباط احساسی بر روی رابطه تان کار کنید ، می توانید با توجه به اینکه چه سنی دارید و شرایط پیرامون رابطه تان به چه صورت است ، شش ماه و حتی بیشتر نیز بر روی خلق صمیمیت و ارتباط روحی مطلوب تان وقت صرف کنید . هرچه سن تان کمتر باشد ، باید پیش از آنکه بر سر تعهد سطح (3) با یکدیگر به توافق برسید ، وقت بیشتری صرف کنید . چنانچه بیست تا بیست و چهار ساله هستید ، احتمالاً وقت بیشتری احتیاج دارید تا مهارت های زناشویی و ارتباطی بیشتری بیاموزید و از لحاظ احساسی پخته تر شوید تا اینکه عشق تان پایه و اساس مستحکم تری بیابد .



چنانچه میان سی تا چهل سال ، سن دارید و در گذشته روابطی جدی داشته اید و به وضوح می دانید که «چه کسی» هستید و «چه چیزی» می خواهید ، ممکن است به وقت کمتری احتیاج داشته باشید و نخواهید برای رشد و توسعه ی رابطه ی خود به این میزان وقت صرف کنید و آمادگی تعهد برای آینده ای مشترک را در ظرف همان سال اول داشته باشید. هر مورد با موارد دیگر متفاوت است. هنگامی آمادگی تعهد سطح (3) را دارید که :

- ارتباطی قوی و سالم را خلق کرده باشید. به طوری که تقریباً در تمامی اوقات از عملکرد مطلوبی برخوردار باشد .
- مطمئن باشید مایلید و می خواهید آینده تان را تا پایان عمر ، در کنار یکدیگر بگذرانید .
- هیچگونه تمایلی به اینکه از وقت و انرژی تان بر روی شخص دیگری سرمایه گذاری کنید ، ندارید .
- کاملاً احساس کنید ، نامزدتان تقریباً در تمامی اوقات شما را دوست دارد و ارزش شما را می داند .

### قرارداد تعهد سطح (3)

- موافقت می کنید که مایلید و می خواهید زندگی تان را با یکدیگر بگذرانید .
- موافقت می کنید که به این تعهد خود با :

1 - نامزد شدن یا ازدواج کردن

2 - برنامه ریزی برای نامزد شدن یا ازدواج کردن در اولین فرصت

3 - خواستگاری رسمی و اعلام رابطه

صورت رسمی بدهید و هرگونه شک ، تردید و مانعی را که در رابطه با شروع زندگی مشترک دارید ، برطرف کنید . موافقت می کنید که به کار کردن بر روی خود و رابطه تان ادامه دهید ، تا هر گونه شک ، تردید و مانعی را که در رابطه با شروع زندگی مشترک دارید ، برطرف کنید .

احتمالاً تاکنون دریافته اید که یک تعهد سطح (3) توافقی است. برسر این موضوع که آینده تان را با یکدیگر زندگی کنید. این تعهد به آن معنا است که می دانید ، مایلید و می خواهید زندگی تان را با هم بگذرانید اما ممکن است بخواهید نامزد بمانید و به دلایلی ، تمام و کمال آمادگی نداشته باشید که زندگی مشترک را سریعاً آغاز کنید. (این کار یک تعهد سطح (4) خواهد بود. در صفحات بعد ، به جنبه های مثبت و منفی نامزدی طولانی نیز خواهیم پرداخت .

تعهد سطح (3) ممکن است برای هر زوجی ، معنای خاص خود را داشته باشد. بسته به اینکه تا چه حد سنتی و غیرسنتی باشید و بسته به شرایط پیرامون رابطه تان ، تعهد سطح (3) متفاوت خواهد بود. در زیر نمونه های از چندین زوج و تعهد سطح (3) هر یک آورده شده است .

آنی و کریس: در حال نامزد شدن

آنی ، بیست و نه ساله و کریس سی و یک ساله ، ماه هاست که یکدیگر را می شناسند. هیچ یک از آن ها قبلاً ازدواج نکرده اند و هر دو در شغل مورد علاقه شان مشغول به کار هستند. آن ها ، سال گذشته را صرف شناخت خود و خانواده های یکدیگر و نیز صحبت درباره ی آینده کردند. از این مراودات، ارتباطی قوی و پر مهر ساخته اند که مایلند آن را تا پایان عمرشان حفظ کنند. گرچه آن ها درباره ی ازدواج صحبت کرده اند ، اما هیچگونه تصمیم قطعی در این باره نگرفته اند. بنابراین ، کریس تصمیم گرفت به طور رسمی به آنی پیشنهاد ازدواج بدهد و در پی آن رسماً نامزد شدند. عروسی خود را برای یک سال دیگر برنامه ریزی کردند، تاپیش از آنکه عملاً زندگی مشترک را شروع کنند ، وقت بیشتری جهت مستحکم تر کردن پیوندشان داشته باشند .

کریس و آنی نسبتاً سنتی هستند. از این رو تصمیم گرفتند گر چه اوقات زیادی را با یکدیگر می گذرانند ، اما تا پس از عروسی با هم ، هم خواهه نشوند. برای آن ها نامزد شدن تحقق مطلوبی از تعهد سطح (3) بود .

جون و کیت :نامزد ماندن

جون، سی و شش ساله و کیت، سی و هفت ساله، دو سال و نیم است که یکدیگر را می‌شناسند. جون قبلاً یک بار ازدواج کرده است و بچه‌ای از ازدواج قبلی خود ندارد. والدین جون و کیت از هم جدا شده بودند؛ بنابراین از همان ابتدا بسیار تلاش کردند تا صادقانه درباره‌ی افکار و احساسات شان با یکدیگر گفت و گو کنند و رابطه‌ی را که مطلوبشان بود خلق کنند. ارتباط بین آن‌ها قوی و سالم است و می‌دانند که حال، وقت آن است که آن‌ها را به مرحله‌ی جدیدی وارد کنند. گرچه هیچ یک از آن‌ها فعلاً آمادگی زندگی مشترک را ندارند و جون نیز در نظر ندارد که در آینده‌ی نزدیک بچه‌دار شود (شاید نیز هرگز نخواهد بچه‌ای داشته باشد) بنابراین از اینکه ازدواج کند، مردد است. کیت مخالفتی ندارد و گرچه نمی‌تواند آینده‌ی بدون جون را تصور کند، اما می‌داند که جون همچنان روی دیدهای منفی خود نسبت به ازدواج و برای غلبه بر ترس‌ها و تردیدهایش کار می‌کند. پس از صحبت و گفت و گو درباره‌ی احساسات خود به این نتیجه رسیدند تا ازدواج و زندگی مشترک را به بعد موکول کنند. این حرکت برای هر دو آن‌ها به معنای تهدیدی جدید و قوی بود و آنان را آماده‌ی تعهد سطح (4) خواهد کرد. جون و کیت زیاد سنتی نیستند و اینطور فکر می‌کنند که فوراً عروسی کردن و یا نکردن، تأثیر زیادی در زندگی و آینده‌ی آنان نخواهد داشت. هر دو از این تصمیم راضی هستند چرا که دو منظور را برای آنان برآورده می‌کند.

- آنان را آماده‌ی تعهد سطح (4) می‌کند.

- به آنان امکان می‌دهد که وقت بیشتری داشته باشند تا بر ترس‌ها و نگرانی‌های خود در رابطه با ازدواج غلبه کرده و آن‌ها را التیام بخشند.

#### جنبه‌های مثبت و منفی نامزدی طولانی

ظرف چند دهه‌ی گذشته میلیون‌ها زوج از تمامی گروه‌های سنی، به دلایل مختلف نامزد شدن را سرآغازی بر زندگی مشترک خود قرار داده‌اند. نکته‌ی مهم: چنانچه احیاناً در رابطه با این نوع از ارتباط به واسطه‌ی ارزش‌ها و باورهای مذهبی یا اخلاقی تان، نظریات، قضاوت‌ها و داوری‌های به خصوص و نه چندان مساعدی دارید، در اینجا از شما خواهش می‌کنم به این نکته توجه کنید که من در اینجا صرفاً از نقطه نظر روانشناختی به این قضیه پرداخته‌ام. شایان ذکر است که هر دو عواقب مثبت و منفی نامزدی طولانی با شخص مورد علاقه تان را درک کنید.

#### جنبه‌های مثبت

از آنجا که به عنوان یک روانکاو و مشاور خانواده در طول سالیان شاهد بسیاری از روابط مختل و عاری از سازش و تفاهم بوده‌ام، بخشی از وجودم احساس می‌کند که چه خوب بود چنانچه امکان داشت تمامی زوج‌ها پیش از آنکه تصمیم به ازدواج بگیرند، می‌توانستند یکدیگر را خوب بشناسند.

نمی‌توانم بگویم که واقعاً چه تعداد از روابط ناسالم پایان پذیرفته بود تنها اگر طرفین معنای «بیست و چهار ساعت با هم بودن در زیر یک سقف» را درک کرده بودند و با مسائل و موضوعاتی رو به رو شوند که به طور معمول از رویارویی با آن اجتناب می‌کردند. مسائل و موضوعاتی که به واسطه‌ی دیدارهای محدود آخرفته و یا حداکثر چند بار در طول هفته اصولاً امکان پذیر نبود و فرصتی نیز رخ نمی‌داد تا بروز کنند و یا به عبارت دیگر «رو شوند».

در زیر برخی از جنبه‌های مثبت نامزدی طولانی آورده شده است:

- قسمت‌هایی از شخصیت همسران را خواهید شناخت که به طور معمول امکان ندارد بر آن‌ها آگاهی یابید، مگر آنکه با هم زندگی کنید. برای شناخت شخصی که به طور متناوب و نه پیوسته او را می‌بینید، هیچ راهی بهتر از این نیست که عملاً با او

زندگی کنید، در دیدارهای کوتاه دو یا سه ساعت در هفته، بیشتر افراد بهترین رفتارشان را نشان می دهند، اما واقعیت در زمان طولانی تر آن هم هنگامی آشکار می شود که با هم زیر یک سقف زندگی کنید. هنگامی که با کسی زندگی می کنید، عادت ها، نگرش ها و رفتارهایی را از او می بینید که هرگز از اوسراغ نداشتید. چرا که او در محل زندگی دائم و یا به عبارتی «منطقه ی امن» او می بینید که همان خانه اش باشد و بنابراین جنبه هایی از شخصیت او را خواهید دید که اگر مثلاً فقط با او بیرون می رفتید، امکان نداشت که ببینید او را هنگامی می بینید که خسته، مریض، عصبانی، مأیوس و غرغرو است. زندگی مشترک قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند طرفین، سازش و انعطاف پذیری هایی از خود نشان دهند. تنها با زندگی مشترک است که طیف کامل تری از عکس العمل های احساسی و روحی شریک زندگی تان بر شما فاش می شود.

داستان های وحشتناک بی شماری درباره ی ازدواج بسیاری از مراجعینم شنیده ام که به محض آنکه زندگی مشترک زیر یک سقف را آغاز کرده اند چیزهایی از همسرشان کشف کرده اند که برایشان غیرقابل قبول و غیرقابل تحمل بوده است. ازدواج به خودی خود بدون تکان ها و شوکه شدن های ناخوشایندی از این دست، به اندازه ی کافی سخت است.

- در می یابید که آیا سبک زندگی شما و همسران از تفاهم و هماهنگی حقیقی برخوردار است یا خیر. بسیاری از مردها برای روابط عشقی دراماتیک معشوق های فوق العاده ای هستند، اما شوهرهای بسیار بدی هستند. بسیاری از زن ها نیز رفیق های «نیمه وقت» فوق العاده ای هستند؛ اما همسران و مادران تمام وقت وحشتناکی اند. ممکن است از عشق ورزیدن به کسی لذت ببرید، اما از زندگی با او بیزار باشید. ویژگی هایی که موجب می شوند، عاشق کسی شوید و یا از دیدن او لذت ببرید، ممکن است کافی نباشد تا هماهنگی همیشگی شما را پس از آنکه همخانه شدید، تضمین کنند. ممکن است، دریابید که سبک زندگی شما و همسران با یکدیگر هماهنگی و همخوانی ندارند و این چیزی است که هرگز نمی توانستید بفهمید مگر آنکه همخانه بودید - در می یابید که قابلیت و توانایی همسران در ایجاد ارتباطی حقیقی و کانونی گرم، به چه میزان است. همان گونه که قبلاً نیز گفتم، زندگی مشترک، قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند طرفین سازشکار و انعطاف پذیر باشند. به این دلیل که عادات و خواسته های دو انسان متفاوت و منحصر به فرد، حال با یکدیگر ادغام می شوند. ممکن است هرگز متوجه نشوید که همسران تا چه میزان تمایل و قابلیت ارتباطی مستحکم و صمیمی را دارد؛ مگر اینکه تعهد زندگی مشترک با او را عهده دار شوید. تنها وقتی که مجبورید با هم درباره ی امور اقتصادی، غذا، مسئولیت های خانه، تملکات و ... تصمیم بگیرید خواهید توانست از اینکه آیا همسران همراه خوبی است، مطمئن شوید.

- می توانید از ازدواج به دلایل نادرست و زندگی مشترک زود هنگام و نسنجیده برحذر باشید. گرچه زندگی مشترک می تواند تجربه ی شیرینی از یک رابطه باشد، اما چنانچه زود هنگام، نپخته و نسنجیده بدان وارد شوید، اشتباهی بزرگ خواهد بود. به بسیاری از زوج ها مشاوره داده ام که «به دلایل نادرست» زیر، زندگی مشترک را آغاز کرده بودند:

- صرفه جویی در هزینه ی اجاره خانه (در مواردی که زن و مرد هر یک، خانه ی استیجاری جداگانه ای داشته اند).

- صرفه جویی در هزینه های رفت و آمد و رستوران

- به این دلیل که یکی از طرفین خانه «قشنگ تری» داشته است.

- به این دلیل که می خواستند زودتر «مستقل» شوند.

- تا بتوانند اوقات بیشتری با هم باشند.

- به این دلیل که یکی از طرفین می ترسیده است دیگری را از دست بدهد.

زندگی مشترک و همخانه شدن پیش از آنکه رابطه ی شما و همسران به سطح رضایت بخش و قابل قبولی از تعهد، پختگی و ثبات روحی رسیده باشد، می تواند عملاً موجب تسریع فروپاشی رابطه گردد.

چنانچه آمادگی تحمل فشارهای زندگی مشترک را ندارید ، ممکن است رابطه تان زیر بار تنشی از هم بپاشد که زندگی مشترک زود هنگام با خود به همراه خواهد آورد .

- ممکن است ازدواج زود هنگام موجب شود که از لحاظ روحی و عاطفی « تنبل » شوید . چنانچه ازدواج و زندگی مشترک برایتان به صورت هدفی بزرگ درآمده باشد و نیز پیش از آنکه به راستی آمادگی آن را داشته باشید ، زندگی مشترک را آغاز کنید ، این خطر را به جان خریده اید که دیگر همچون گذشته از لحاظ روحی و احساسی فعال نباشید . به این معنا که ممکن است برای حفظ آرامش و از رویارویی با مسائل و مشکلات تان سرباز بزنید ، مخصوصاً اگر نیاموخته باشید که چگونه با همکاری یکدیگر بر روی مشکلات و درگیری هایتان کار کنید تا آن ها را حل کنید . این امکان وجود دارد که به همسر خود توجه و قدردانی کمتری از گذشته نشان دهید و از رابطه تان در بسیاری از جهات غافل شوید ، چرا که دیگر او مال شما است و همیشه در کنار تان است . «توافق» و «قرار» زندگی مشترک با کسی ، لزوماً به معنای رابطه و ارتباط با او نیست ؛ بلکه تنها یک صورت اظهار و ابراز آن است . یکی از معمول ترین و رایج ترین اشتباهاتی که بسیاری از زوج ها مرتکب می شوند ، این است که از لحاظ عاطفی تنبل و کم کار می شوند و این ریسک برای آن دسته از زوج هایی که پیش از تثبیت یک پیوند احساسی مستحکم ، زندگی مشترک را آغاز کرده باشند ، بسیار نیز خطرناک است .

#### جنبه های منفی

در زیر برخی از جنبه های منفی نامزدی طولانی آورده شده است :

- ممکن است رابطه تان را که هنوز به ازدواج نینجامیده است ، با توقعات زیادی و نابه جا از همسر تان که برای شما همه کار انجام دهد ، خراب کنید .

- ممکن است انگیزه و تمایل تان را نسبت به تعهد سطح بعد از دست بدهید و از تقبل تعهد سطح (4) (مادام العمر) سرباز بزنید . احتمالاً این ضرب المثل را شنیده اید : «چرا هنگامی که می توانید شیرمجانی به دست آورید ، گاو بخرید ؟ » بسیاری از ما در هنگامی که می خواهند دخترهایشان را متقاعد کنند که از روابط جنسی با پسرها برحذر باشند ، این ضرب المثل را به کار می برند . به این معنا که چنانچه با پسرها رابطه ی جنسی برقرار کنید ، دیگر با شما ازدواج نخواهند کرد ؛ زیرا آنچه را که می خواستند ، حال دیگر به دست آورده اند . بسیار شنیده ام که همین ایراد را به نامزدی های طولانی می گیرند : «اگر مردی با شما ارتباط داشته باشد و از مزایای زندگی خانوادگی بهره مند باشد ، انگیزه ای نخواهد داشت تا از شما بخواهد با او ازدواج کنید » معتقدم که در برخی موارد این موضوع صحت دارد . مخصوصاً چنانچه تعهد سطح (3) را هنوز دریافت نکرده باشید و از لحاظ احساسی یا جنسی با کسی درگیر شده باشید و مدت کافی با یکدیگر آشنا نبوده باشید و نسبت به یکدیگر شناخت کافی کسب نکرده باشید . بعضی از مردها (یا زن های «تعهد گریز») ممکن است خود را پشت نامزدی پنهان کنند تا صمیمیتی را تجربه کنند که محتاجانه به دنبالش هستند و در عین حال از تعهد نهایی ازدواج و مسئولیت های آن راحت باشند .

به عقیده ی من راه حل این نیست که از نامزد شدن یا نامزد ماندن با کسی حتماً خودداری کنیم ، مگر اینکه خودتان احساس کنید این کار برای شما درست است . چنانچه به زندگی مشترک با کسی می اندیشید ، اما سازمان و ساختار رسمی و سنتی ازدواج را ترجیح می دهید ، پیش از آنکه با او همخانه شوید ، باید درباره ی تمامی موضوعات فوق با همسر تان مذاکره و گفت و گو کنید تا از سوء تفاهم های احتمالی جلوگیری کنید . ممکن است بخواهید برای خود یک مهلت زمانی در نظر بگیرید . برای نمونه ، نه ماه الی یک سال ؛ تا در خلال این مدت بتوانید رابطه تان را مجدداً ارزیابی کنید و بفهمید که آیا آمادگی ازدواج را دارید یا نه .

تعهد به اینکه تا پایان عمر با یکدیگر زندگی خواهید کرد .

هنگامی آمادگی تعهد سطح (4) را دارید که :

- مدتی از تعهد سطح (3) شما گذشته باشد (نامزد شده باشید ، برای نامزدی برنامه ریزی کرده باشید و ...) و بر روی مسائل و مشکلات احساسی و روحی خود کار کرده باشید و به نتایج خوبی نیز رسیده باشید .
- به رابطه ی خود اعتماد و ایمان کامل داشته باشید و بدانید که به رغم هرگونه سختی ها و ناملایمات میتواند ادامه یابد و رشد کند .
- مشتاق و آرزومند آن باشید که با همسران سطوح عمیق تری از عشق و صمیمیت را تجربه کنید و تمام و کمال به او و به ازدواج تان تن در دهید .

#### قرار داد تعهد سطح (4)

- موافقت می کنید که مایلید و می خواهید باقی مانده ی عمرتان را با یکدیگر زندگی کنید .
- موافقت می کنید که به عنوان همسر مادام العمر یکدیگر ، رابطه تان را همانند «فرزندان» گرمی داشته و از آن حمایت کنید .
- موافقت می کنید تا هرگونه تعهدات دیگران را نیز که برای اتحاد و یگانگی هر چه بیشتر شما لازم باشد ، بپذیرید .
- برای اکثر مردم یک تعهد سطح (4) با ازدواج رسمی و قانونی همراه با مراسمی به خصوص تحقق می پذیرد . برای برخی دیگر که کمتر سنتی هستند ممکن است مراسم چندان مهم نباشد و ازدواج خود را خصوصی تر برگزار کنند . در هر شکل ، یک تعهد سطح (4) بالاترین فرم تعهد است که می توانید در قبال کسی عهده دار شوید .

#### معنای حقیقی ازدواج

عمیقاً باوردارم که تعهد حقیقی را نمی توان با مراسم عروسی و یا یک « عقدنامه » خلق کرد . ازدواج یک قطعه کاغذ یا یک حلقه ی نامزدی یا آلبومی از عکس های مختلف ترتیب دادن نیست . این نیز نیست که بگویید : «ما بیست و پنج سال است که با هم ازدواج کرده ایم» .

ازدواج روشی است ، برای عشق ورزیدن ، گرمی داشتن ، تجلیل و ستایش هر روزه از همسران و همچنین صورتی از ابراز تعهدتان در قبال یکدیگر .

بدین ترتیب ازدواج ، فرآیندی است فعال و شراکتی ، نه حالتی ساکن و ایستا . نمی توانید بگویید که متأهل هستید زیرا عروسی مجللی داشتید یا بیست و پنج دلار تمرباطل کردید و یا به دلیل آنکه دیگران فکر می کنند که متأهل هستید . شما تنها هنگامی متأهل هستید که با همسران از لحاظ فکری ، احساسی ، جسمانی و روحی رزناس داشته باشید . معتقدم که تحقق ازدواج در قلب های ما حادث می شود نه در یک مسجد یا محضر یا کلیسا یا کنیسه یا سالن رقص یک هتل گران قیمت . ازدواج یک انتخاب است ، آن هم نه فقط یکبار و در یک روز به خصوص ، بلکه دوباره و دوباره و تبلور این انتخاب ، رفتاری است که با همسران دارید . هنگامی که یک زن به برنامه ی رادیویی ام زنگ می زند یا نامه ای برایم می نویسد و به من می گوید بیست سال است که ازدواج کرده است و خوشبخت نیست ! زیرا شوهرش او را اذیت می کند ، درباره ی مشکلات شان صحبت نمی کند ، به او خیانت می کند ، مشروب می خورد و با او مثل آشغال رفتار می کند و ... اما زن نمی خواهد که از او جدا شود و ازدواج شان را پایان دهد ، پاسخ همواره به او یک چیز است : «شما ازدواج نکرده اید ، بلکه «قرار داد» زندگی مشترک دارید» .

ازدواج ارتباطی عمقی و صمیمی است ، یک کانون گرم است ، نه یک میدان نبرد . آن لحظه که با یکدیگر بدون عشق و احترام رفتار می کنید ، ازدواج تان نیز دیگر پایان پذیرفته است . وقتی با خشم و بی اعتمادی با همسران زندگی می کنید ، او دیگر

شوهر شما نیست. ممکن است با هم زندگی کنید اما «زن و شوهر» نیستید. ممکن است سال ها طول بکشد تا نهایتاً از هم جدا شوید. اما واقعیت امر این است که هر لحظه قلب هایتان را بر روی یکدیگر بستید، از نظر احساسی طلاق گرفته اید. این طور دریافته ام که بسیاری از جوان ها با این باور غلط و خطرناک زندگی می کنند که وقتی ازدواج کردند، رابطه شان دچار تغییری فوق العاده و اتفاقی می شود به خود می گویند: «وقتی که دیگر ازدواج کرده باشیم، مطمئنم که اوضاع بهتر خواهد شد». چنین معتمد که «تصمیم ازدواج» نوعی جدیت، شور و بیداری روحی می طلبد و از آن پس ازدواج به یک عدسی درشت نما تبدیل می شود که هرگونه شرایط و مقتضیات پیش از ازدواج را، اعم از مثبت یا منفی، تنها بزرگتر نشان می دهد چنانچه رابطه ای فوق العاده دارید، ازدواج آن را بهتر خواهد کرد. چنانچه رابطه تان متزلزل و متشنج است، ازدواج آن را حتی متلاطم تر نیز خواهد کرد. هرگونه مشکلات و مسائلی که قبلاً داشتید پس از ازدواج ناراحت کننده تر به نظر خواهند آمد. هرگونه نقاط قوت شما، غنی تر و واقعی تر دیده خواهد شد.

چه وقت آمادگی ازدواج را دارید؟ علاوه بر انجام تمامی آزمون ها و پاسخ ها به پرسش هایی که در این کتاب گنجانده ام، پیشنهاد دیگری که به شما دارم این است که از خود این سؤال را بپرسید:

«آیا همین الان نیز این احساس را دارم که نامزد، همسر است؟»

«آیا از همین الان نیز با او احساس «متأهل بودن» دارم؟»

چنانچه پیشاپیش یگانگی، یکی بودن و رزنانسی را در قلب هایتان احساس می کنید، آنگاه ازدواج بزرگداشتی از آن ارتباط است که قبلاً برای خلق آن سخت تلاش کرده اید. عروسی شما به این گرامیداشت، صورت رسمی می بخشد، اما احساس تأهل باید از پیش میان شما وجود داشته باشد.

باور نمی کنم کسی این قدرت را داشته باشد که تنها با یک ازدواج حس تأهل شما را از آنچه قبلاً نسبت به او احساس می کردید، بیشتر کند. قویاً باور دارم که سپردن ازدواج تان به خدا یا یک منبع متعالی و برتر از «آگاهی» و درخواست حمایت و رحمت از جانب او، می تواند به طرز فوق العاده ای نیروبخش باشد. این یکی از راه های گرامی داشت «منع» شما یا همانا آفریدگارتان و شکرگزاری به جهت عشقی است که در یکدیگر یافته اید و دعا و درخواست بینش و آگاهی جهت توسعه و افزایش هدیه ای که به شما داده شده است.

طبیعتاً این باورهای شخصی شما هستند که مهم ترند و من تنها خواسته ام افکار خود را با شما سهیم شوم. از آنجا که در طول سالیان متمادی، بسیاری از مردم به من گفته اند ایده هایم به آن ها کمک کرده است تا به دید خود نسبت به ازدواج وضوح بیشتری ببخشند.

پاسخ به پرسش های شما درباره ی تعهد

در زیر برخی از رایج ترین سؤالاتی که در رابطه با تعهد از من پرسیده شده و نیز پاسخ های من به آن ها آورده شده است:

- «از کجا بدانم که کسی با تعهد مشکل دارد؟»

باید تا هم اکنون دریافته باشید که مشکلات یک رابطه تنها به یک دلیل موجب تعجب ما می شوند که در ابتدا به نشانه های هشدار [ر.ک: فصل چهارم آبی توجه هستیم. بنابراین بهترین راه شناسایی یک فرد «تعهد گریز» این است که از دستورالعمل های سطوح مختلف تعهد پیروی کنید که در این فصل به آن پرداختیم. این بدان معناست که باید از همسر آینده تان بپرسید در قبال تعهد چه احساسی دارد و از همان ابتدا که رابطه تان «رابطه ای نوپا» محسوب می شود به جواب های او توجه نشان دهید! سپس اطمینان حاصل کنید که با گذشت زمان، تعهد سطح بعدی را متناسب با مرحله ای که رابطه تان در آن است (رابطه ی نوپا،

در حال رشد ، رابطه ی جدی (حتماً دریافت کنید از صحبت کردن درباره ی این موضوع اجتناب نکنید و آن را به تعویق نیز نیاندازید .

چنانچه نامزدتان در دادن تعهد مورد نظر به شما مقاومت نشان داد و از اینکه بر روی آن کار کنید نیز خودداری کرد با شهادت به رابطه تان با او پایان دهید . اگر او به راستی از تعهد می هراسد و این طور فکر می کند که می تواند از زیر آن شانه خالی کند و با شما بماند ، بدون اینکه به شما تعهدی بدهد ، پس این کار را خواهد کرد . شما باید خواسته هایتان را مطالبه کنید و به استانداردهای شخصی خود احترام بگذارید و به آنچه فکر می کنید درست است ، پایبند بمانید.

- «می گوید می خواهد درباره ی آینده مان یک تعهد جدی به من بدهد ، اما آمادگی آن را ندارد . معنای آن چیست ؟ آیا فقط می خواهد بهانه بیاورد ؟»

نه ، اگر می گوید که آمادگی آن را ندارد ، حقیقت را گفته است . سؤالی که شما باید از او بپرسید این است : «دلیل اینکه آمادگی نداری ، چیست ؟» چنانچه دلیل آن را نمی داند پس به این معنا است که نمی خواهد بیشتر درگیر شود . او نمی تواند اوضاع را بهتر کند . این گفته ی او که : «نمی دانم دلیل آن چیست» دلیل قابل قبولی نیست . باید به او بگویید : «چنانچه می خواهی باز هم مرا ببینی دلیل آن را پیدا کن !» در غیر این صورت شما ماه ها و سال ها در یک «برزخ روحی» و دو دلی و انتظار زندگی خواهید کرد و هرگز به طرزی معجزه آسا و ناگهانی ترس او از تعهد دادن ناپدید نخواهد شد .

وحشتناک است به برنامه ریزی احساسی خود [فصل دوم] و ضربه عاطفی دوران کودکی مان نگاه کنیم و با آن ها رو به رو شویم . بگذارید او بداند که راحت نبودنش را درک کنید . اما درعین حال به او بگویید که برای خود و احساسات تان نیز ارزش قائل هستید و به رابطه ای که نمی دانید به کجا خواهد رفت ، ادامه نمی دهید .

وقت صرف کنید و به شرایط زندگی نامزدتان فکر کنید ، آیا مشکلاتی واقعی وجود دارند که او را از اینکه به شما تعهد دهد ، باز می دارند ؟ مشکلاتی از قبیل : یک طلاق بد و زشت که هنوز از آن التیام نیافته است . یا فشار اقتصادی . با او درباره ی این موضوعات صحبت کنید .

گام مهم بعدی این است که از او بپرسید فکر می کند کی و چه وقت آمادگی آن را خواهد داشت و اینکه به چه چیزی احتیاج دارد تا بتواند آمادگی آن را کسب کند . این حق مسلم شماست که بدانید زمانی که مورد نظر اوست چه مدت است . از او بخواهید این تمرین روشنگر را انجام دهد . این به او کمک خواهد کرد تا با احساسات خود در رابطه با تعهد تماس برقرار کند :

آماده ی یک تعهد جدی / ازدواج خواهم بود هنگامی که :

این تمرین ، از نوع «پرکردن جای خالی» است . کسی که این تمرین را انجام می دهد ، باید دست کم ده بار جمله ی فوق را تکرار کند . مثال :

آماده ی یک تعهد جدی / ازدواج خواهم بود هنگامی که :

- خانه ای از خود داشته باشم .

- پنجاه هزار دلار در حساب بانکی خود داشته باشم .

- سی ساله شده باشم .

- هرگز جاذبه ام را نسبت به نامزدم از دست ندهم .

- یک نمونه ازدواج موفق را ببینم .

- «به او گفته ام که باید به من یک تعهد بدهد و او گفت که در آن باره فکر خواهد کرد . تا کی صبر کنم ؟»

این موضوع بستگی دارد که : «در آن باره فکر خواهم کرد» به چه معنا باشد.

برای برخی از مردم به این معناست که: «به این موضوع که چگونه از شر تو خلاص شوم و وقت بیشتری برای خود «خریداری کنم» ، فکر خواهم کرد». برای برخی دیگر ممکن است به این معنا باشد که واقعاً بخواهد به طور جدی بر روی برنامه ریزی احساسی خود کار کند تا بتواند دلایل ترس از تعهد خود را درک کند. باید از او بپرسید منظورش از «در آن باره فکر خواهم کرد چیست. از او بپرسید که «کی» و «چگونه» به آن فکر خواهد کرد: آیا نزد مشاور یا روانکاو می رود؟ کتاب می خواند؟ در گروه درمانی ها شرکت می کند؟ آیا با افراد دیگری که متأهل هستند صحبت می کند؟ در نظر دارد چه اقدام به خصوص و مشخصی در این رابطه بکند که «در آن باره فکر کند؟».

«در آن باره فکر خواهم کرد»، «بر روی آن کار خواهم کرد» و ... جواب های قابل قبولی نیستند. هنگامی که در رابطه ای هستید که طرف تان بر روی خودش کار می کند، به مراتب احساس بهتری خواهید داشت، اگر بدانید که «دارم بر روی آن کار می کنم /خواهم کرد» به چه معناست. کسی که دارد با ترس خود از صمیمیت مقابله می کند و در این راستا گامی برداشته است، می تواند همسر خوبی باشد. واقعیت امر این است که او به مراتب از کسی که کورکورانه خود را به یک رابطه انداخته و سپس دیوارهای عاطفی دور خود علم می کند، سالم تر و صادق تر است. بنابراین در این «خودکاوی» و «خودشناسی» طرف مقابل تان، از او حمایت کنید. اما اطمینان حاصل کنید که شما نیز در این فرآیند منظور شده اید و او شما را از جریان پیشرفت خود مرتباً با خبر می سازد.

در ضمن مراقب نیز باشید که به دنبال یک تعهد نپخته و زود هنگام نباشید. برای نمونه، چنانچه مدت کوتاهی است که یکدیگر را می شناسید و مشتاق آن هستید که فوراً نامزد شوید یا ازدواج کنید، ممکن است این شما باشید که مشکل دارید و نه او. بخش های مربوط به تعهد زود هنگام را دوباره بخوانید.

- «همه اش قول می دهد که به زودی یک حلقه ی نامزدی برایم خواهد خرید؛ اما هیچوقت این کار را نمی کند. آیا به نظر شما به وی اولتیماتوم بدهم؟»

شما را نمی دانم اما من هرگز از حلقه ی نامزدی خریدن مردی که او را تحت فشار قرار داده ام هیجان زده یا ذوق زده نمی شوم. این کار چه لزومی دارد؟ مسائل و موضوعاتی که وجود دارند، اینها هستند که دلیل اینکه او مقاومت می ورزد، چیست؟ و اینکه نگرانی های او کدام اند؟ مجبور کردن او به اینکه برایتان حلقه ی نامزدی بخرد غیرصادقانه و بیگانه است. شما باید بیشتر در فکر «حل» مسائل و مشکلات رابطه تان باشید. از طرف دیگر، چنانچه او نمی تواند به طرزی روشن در قبال مسائل تان به نتایج مشخصی برسد و توضیح نیز نمی دهد که «چرا»، آنگاه باید این حقیقت را بپذیرید که این رابطه، رابطه ای نیست که بدان امید داشتید و به زندگی خودتان بپردازید.

«اولتیماتوم دادن» هنگامی که لازم باشد، کاملاً ضروری است؛ اما تنها هنگامی که از سایر امکانات استفاده کرده باشید. برای نمونه، اگر تنها چند ماه است که کسی را می شناسید و او مکرراً دیر می رسد، درست نیست به او بگویید که: «چنانچه فقط یک بار دیگر دیر رسیدی، دیگر اصلاً نیا!» چنین رفتاری بسیار «کنترل گرانه» است. از طرف دیگر چنانچه پس از یک سال او هنوز شدیداً «بی مسئولیت» است، می توانید به او بگویید: «چنانچه موافقت نکنی ظرف چند هفته ی آینده در رابطه با این مشکل ات، با یک مشاور یا یک متخصص صحبت کنی، دیگر مایل نخواهم بود به رابطه ام با تو ادامه دهم».

توجه کنید که اولتیماتوم فوق تا چه میزان دقیق، روشن و مشخص است. هر چه یک اولتیماتوم روشن تر و مشخص تر باشد، به نتایج بهتری خواهید رسید. چرا که خواهد دانست انتظار و خواسته ی شما از او چیست و اینکه برای او به مراتب ساده تر خواهد بود که خواسته ی شما را برآورده کند. برای نمونه:

«چنانچه به زودی ازدواج نکنیم، تو را ترک خواهم کرد» (روش نادرست)



«می‌خواهم موافقت کنی که با هم نزد یک مشاور خانواده برویم تا درباره ی اینکه چرا تاریخ عروسی مان را تعیین نمی کنی با او صحبت کنیم. خواهش من از تو این است که این کار را ظرف چند هفته ی آینده انجام دهید. چنانچه مایل نیستی این کار را انجام دهیم، مجبور خواهم بود تو را ترک کنم.» (روش صحیح)

اولتیماتوم دادن می تواند در متوجه کردن ما به زمینه هایی که نسبت به آن در انکار به سر می بریم، مؤثر واقع شود. درضمن نیز موجب می شود از مساحمه کاری و موکول کردن کارها به بعد، دست برداریم. اما همچون هر وسیله ی دیگر، باید با احتیاط و حساسیت تمام از آن استفاده کنیم.

- «چنانچه آمادگی هیچگونه تعهد جدی را نداشته باشم، پس با روابطم چه کار کنم؟ من فقط بیست و دو سال دارم و فعلاً نمی‌خواهم تا سال ها بعد ازدواج کنم.»

برای پاسخ دادن به این پرسش ساعت ها وقت لازم است، اما در اینجا صورت خلاصه شده ی این پاسخ را آورده ام:

روابط نامشروع هرگز سرانجامی نخواهند داشت و در نهایت به همه آسیب خواهند زد.

ممکن است احساس کنید هر یک از آن ها بخشی از احتیاجات شما را برآورده می کنند، اما حقیقت این است که رفتار شما با هیچ یک از آنان منصفانه نبوده است. حتی اگر آن ها نیز ادعا کنند که رابطه ی شما، آن ها را ناراحت نمی کند، هیچ وقت از روابط جدید، به منظور پرکردن خلاء ها و کمبودهای رابطه ی قبلی خود استفاده نکنید.

چنانچه به دو نفر علاقه مندید، باید به نیازها و خواسته های خود از یک همسر به طرز جدی و روشن نگاهی بیندازید. ابزارهایی را که در این کتاب ها در اختیارتان قرار داده ام، به کار گیرید تا اینکه بتوانید انتخاب کنید. تا وقتی که فقط به یک نفر متعهد نباشید، نخواهید توانست که عشق سالم و حقیقی را با هیچ یک از آن ها تجربه کنید.

- «به نظرمی آید که من و نامزد مدتی طولانی است که میان تعهد سطح (3) و (4) متوقف مانده ایم. ما به یکدیگر علاقه مند هستیم و می دانیم که می‌خواهیم با هم زندگی کنیم. اما از عروسی کردن و آغاز زندگی مشترک می ترسیم. آیا تا ابد همین جا متوقف خواهیم ماند؟»

برخی از مردم با مرحله ی انتخاب همسر و دانستن اینکه می‌خواهند با یکدیگر زندگی کنند، مشکلی ندارند، در حالی که برخی دیگر هنوز با ترس ها و تردیدهایشان دست به گریبان اند. این موضوع مخصوصاً ممکن است درباره ی شما صادق باشد. چنانچه والدین شما از هم جدا شده باشند و یا اینکه در گذشته به طرز جدی صدمه دیده باشید و دلتان شکسته باشد، به جای اینکه فقط منتظر بمانید تا دردهایتان خود به خود ناپدید شوند، با آن ها رو به رو شوید. فهرستی از ترس ها و نگرانی هایتان را تهیه کنید و آن ها را با نامزدتان در میان بگذارید. به تنهایی یا با کمک یک مشاور یا روانکاو، درباره ی هر یک صادقانه با یکدیگر صحبت کنید. تلاش کنید منبع و خاستگاه اصلی ترس هایتان را درک کنید و بشناسید. چنانچه این ترس ها تا حد زیادی به واسطه ی برنامه ریزی احساسی شما هستند، ممکن است برای تعهد دادن مردد بمانید. چنانچه نگرانی های شما از عوامل دیگری نشأت گرفته اند، ایجاد تغییراتی مشخص و به خصوص به شما در رفع نگرانی هایتان کمک خواهد کرد. چنانچه نگرانی های شما از عوامل دیگری نشأت گرفته باشد، اعمال تغییراتی مشخص و به خصوص به شما کمک خواهد کرد. شما می بایست که بین این دو حالت نقطه ی تعادلی بیابید:

الف) کورکورانه جلو رفتن و نادیده گرفتن ترس هایتان ب) تسلیم شدن و اجازه دادن به ترس هایتان که شما را از هرگونه حرکتی ساقط کنند.

چه وقت می‌توانید تعهدتان را بشکنید و به ازدواج پایان دهید.

یکی از دردناک ترین تجارب زندگی، پذیرش این واقعیت تلخ و اعتراف به این موضوع است که رابطه تان کارآیی نداشته و وقت آن است که همسران را ترک کنید. آرزو می‌کردید کاش می‌توانستید به خواب فرو روید و صبح روز بعد همه چیز را متفاوت

می دیدید ؛ اما این طور نخواهد شد .آرزو می کردید ای کاش همسرتان به طرزی معجزه آسا تغییر می کرد و به همسر مطلوب تان مبدل می شد ؛ اما او تغییر نخواهد کرد .می دانید که این تصمیم را به اندازه ی کافی به تعویق انداخته اید و اینکه وقت آن فرا رسیده است به دردتان پایان دهید و از او خداحافظی کنید .

شخصاً معتقدم که باید آنچه را که در توان دارید به کار ببندید تا رابطه تان را که بیمار و خراب است ، نجات دهید .این تلاش شامل به کار بردن تمامی منابع ممکن از کمک های بیرونی گرفته تا مشاوره ی حرفه ای و روانکاوی ، سمینار ، کتاب ، گروه درمانی ، برنامه های اصلاحی و ...می شود . ممکن است به جایی رسیده باشید که احساس کنید ، نمی توانید یا نمی خواهید دیگر با او ادامه دهید و اینجاست که باید تصمیم بگیرید .بمانید یا او را ترک کنید .

هنگامی می توانید رابطه تان را ترک کنید که :

دریابید که با همسرتان تفاهم ندارید .چنانچه قرار باشد تنها یک چیز از خواندن این کتاب آموخته باشید این است که برای داشتن رابطه ای موفق باید با همسرتان تفاهم داشته باشید .چنان چه تفاهم ندارید ، عشق تان به تنهایی برای غلبه بر مشکلات اجتناب ناپذیری که وجود دارد کافی نخواهد بود .تنها هنگامی که رابطه ای نو و با تفاهم ساخته باشید خواهید فهمید تصمیم تان در ترک رابطه ی ناسالم قبلی تا چه حد درست و صحیح بوده است .

- دریابید که هیچگونه جاذبه ای میان شما و همسرتان وجود ندارد .(نسبت به یکدیگر اکراه دارید )چنان چه هیچگونه جاذبه ی جنسی میان شما و همسرتان وجود نداشته باشد تا رابطه تان را از یک دوستی ساده متفاوت و متمایز کند ، یکدیگر را دریافتن یک کانون گرم با شخصی مناسب تر آزاد بگذارید .

- شما و همسرتان در دو سمت کاملاً متفاوت رشد کرده باشید .معتقدم که در برهه هایی از زندگی تنها به این دلیل با کسی همسفر می شویم که برای یکدیگر آموزگارانی باشیم و درس هایی بیاموزیم و پس از آنکه درس های لازم را آموختیم باید هریک جداگانه به مسیر خود ادامه دهیم .ممکن است طی سالیانی که با همسرتان زندگی کردید ، رشد چشمگیری کرده باشید و به یکدیگر هدایای احساسی ذی قیمتی اهداء کرده باشید .گرچه ممکن است در این زندگی به دو راهی جدایی رسیده باشید .جایی که دست سرنوشت چنین رقم زده است که در دو جهت متفاوت به سفرتان ادامه دهید تا زوج الهی خود را بیابید .چنان چه اهداف و سبک رشد شخصی شما با همسرتان بسیار سازگار باشند ، ادامه ی رابطه تان ناسالم و از لحاظ روحی غیر رضایت بخش خواهد بود .

تلخ ترین تجربه ی رسیدن به دو راهی جدایی این است که عشق شما به همسرتان تغییر نکرده باشد و این موضوع خداحافظی را حتی مشکل تر نیز می سازد . این موضوع را از آنجا می دانم که خود نیز آن را تجربه کرده ام . برای اینکه به شما اطمینان و تسلی خاطر داده باشم .تنها چیزی که می توانم به شما بگویم این است که راه جدید ، خوشحالی ، بینش و عشق بیشتری برایم به ارمغان آورد .خوشحالی ، بینش و عشقی که هرگز قبلاً آن را تجربه نکرده بودم .

- همسرتان وضعی مهلک دارد که مایل نیست آن را برطرف کند .میلیون ها زن و مرد وجود دارند که تجربه ی تلخ ترک کردن کسی را تحمل کرده اند که دوستش داشته اند .تنها به این دلیل که شخص مقابل وضعی مهلک داشته که نمی خواسته است با آن رو به رو شود .قبلاً در «دوری از فرد مناسب» دیدیم که ضعف های مهلک برای بقای یک رابطه تا چه حد مخرب و سمی هستند .این ضعف های مهلک می تواند از اعتیاد به الکل و مواد مخدر باشد ، تا اعتیاد به پرونوگرافی و یا خشم .همان گونه که در آن بخش گفتم ، اگر همسرتان در رویارویی با مشکل خود کمک نگیرد یا مشکل خود را اساساً انکار کند ،راه دیگری برایتان نمی ماند ، جز اینکه به رابطه خاتمه دهید .

- همسرتان از کار کردن بر روی رابطه تان خودداری می کند .این موضوع شاید یکی از غم انگیزترین دلایلی باشد که برای آن رابطه ای پایان یابد . چنانچه همسرتان از اینکه با مسائل و مشکلات تان رو به رو شود و درباره ی آن ها با شما گفت و گو و

مذاکره کند و با دریافت هرگونه کمک بیرونی برای حل اختلافات تان نیز مخالف است، تعهدش را نسبت به رابطه با شما زیر پا گذاشته است؛ درست همچون هنگامی که رابطه ای نامشروع پا گرفته باشد. ممکن است ترسیده باشد. ممکن است این باشد که در کودکی آزار و اذیت زیادی دیده است. ممکن است قلبی فوق العاده مهربان داشته باشد؛ اما حقیقت نیز همچنان به قوت خود باقی است: درچنین اوضاع و شرایطی اصولاً رابطه ای بین شما وجود ندارد و شما باید به رابطه پایان دهید؛ مگر اینکه موافقت کند در رابطه تان به طرزی فعال مشارکت و همکاری داشته باشد.

چنان چه درحال حاضر در جدالی درونی بر سرتاخذ این تصمیم دردناک به سر می برید که آیا ادامه دهید یا از همسرتان جدا شوید، امیدوارم که اطلاعات موجود در این کتاب به شما کمک کرده باشد تا درباره ی انتخاب تان با اطمینان بیشتری عمل کنید و این اعتماد به نفس را به شما بدهد تا بدانید کاری که می کنید، درست است. گرچه می دانم، ساده نخواهد بود.

#### تعهد دوباره

بعضی از زیباترین درخواست هایی که تا به حال از من شده است از طرف زوج هایی است که در سمینارهای «موفقیت در عشق» شرکت داشته اند. درخواست آن ها این بوده است که یک مراسم ازدواج مجدد یا تجدید پیمان با همسرشان را برای آن ها اجرا کنم. اغلب چیزهایی نظیر این می شنوم:

- پانزده سال است که ازدواج کرده ایم؛ ولی تاپیش از آنکه با شما این دوره را بگذرانیم، معنای واقعی تعهد را نفهمیده بودیم و حال دریافته ایم که هرگز به معنای واقعی کلمه، «ازدواج» نکرده بودیم. بنابراین می خواهیم تا مراسم جدیدی برگزار کنیم.

- من و شوهرم چنان نسبت به یکدیگر از لحاظ روحی بسته بودیم که ازدواج در نظرمان صرفاً چیزی بود که برای خواسته های دیگران و برطبق آنچه آن فکر می کردند، انجام می شد. الان خیلی به یکدیگر علاقه مند هستیم و واقعاً خواستار آنیم تا دوباره با یکدیگر ازدواج کنیم؛ چرا که حالا احساس واقعی تأهل را داریم.

احساس می کنم تعهد دوباره به طورهمیشگی، بخشی مهم از هر رابطه ی پویا و در حال رشد است. تجدید پیمان با همسرتان، توافق ها و قراردادهایتان را به شما یادآوری می کند و به شما این امکان را می دهد که به توافق های جدیدی برسید. تعهد دوباره، به شما کمک می کند تا معنای واقعی ازدواج را به عنوان تجربه ای زنده که همواره درحال «نو شدن» است، به یاد بیاورید. سالگرد ازدواج تان، زمانی است مطلوب برای تعهد دوباره به همسرتان به جای خریدن کادو و بیرون رفتن برای شام و... چرا رابطه تان را با تعهد دوباره دادن به همسرتان برای یک سال دیگر گرمی ندارید. مراسم ازدواج مجدد یا تعهد دوباره همچنین تجربه ای است فوق العاده که می توانید آن را با دوستان، خانواده و فرزندان تان سهیم شوید. با نشان دادن عشق تان به یکدیگر، الگویی می شوید برای دیگران که آن ها نیز سودای عشق را در سر پیروانند.

صرف نظر از اینکه به تازگی رابطه تان را به رابطه ای گرم تر و صمیمی تر بدل کرده اید و می خواهید آن را جشن بگیرید یا روزهای سنتی راپشت سر گذاشته اید و می خواهید شروعی تازه داشته باشید و یا از ایده ی تجدید پیمان و تعهد دوباره به هیجان آمده اید، تعهد دوباره به عنوان مراسم، ابعاد تازه ای از لذت و صمیمیت را به رابطه ی شما خواهد افزود.

#### عمل به تعهدتان

روزی از گروهی از مردم که دوره ای را با من می گذرانند، خواستم تعریف های خود را از تعهد به من بگویند. چند تعریف اول همان هایی بودند که انتظار داشتم: «تسلیم شدن»، «تمام و کمال بخشیدن»، «تمام و کمال حضور داشتن». سپس مردی برخاست و گفت اگر می خواهید تا معنای واقعی تعهد را درک کنید باید به گوشت و تخم مرغ فکر کنید. پرسیدم: «گوشت و تخم مرغ؟»

با لبخندی موزیانه گفت: «بله، گوشت و تخم مرغ. این همان فوق «درگیر بودن» و «متعهد بودن» است. مرغ درگیر است در حالی که گاو متعهد است!»

بعد از آنکه خنده ام تمام شد، اعتراف کردم که آن مرد نکته ی جالبی را گفته بود. بسیاری از ما فکر می کنیم که به همسر خود متعهد هستیم؛ اما در واقع چنین است که تنها قسمت هایی از خود و عشق مان را آن هم به طور متناوب و نه همیشگی می بخشیم. درست همچون یک مرغ که فقط آخرین تخم خود را هدیه می کند. تعهد واقعی با چند بار در سال «دوستت دارم» گفتن، یا کارت تبریک سالگرد ازدواج فرستادن تحقق نمی یابد. (گرچه آن نیز بخشی از تعهد است) بلکه حضور و وقوفی است کامل و مدام از فرآیندی مقدس که شما و همسران به آن گام نهاده اید تا به همراه یکدیگر بالاترین شادی ها و درس هایی را که عشق برای رشدتان در نظر دارد، تجربه کنید. این تعهد متعالی، در هر لحظه از رابطه تان با گوش دادن و شنونده بودن تان، لمس کردن تان و بخشیدن تان، متبلور می شود. این تعهد، «ارتباط» و «رابطه» را به یک «کانون» مبدل می سازد که در آن هر عمل شما سرشار از معنا و هدف خواهد بود. هنگامی این سعادت نصیب تان می شود که این نوع تعهد تمام و کمال را عهده دار شوید، به راستی هدیه ی فوق العاده ای را به خودتان داده اید.

### فصل دوازدهم: حدیث عشق

همواره براین باور بوده ام که خواندن یک کتاب درباره ی رشد شخصی، همچون یک ماجرای مهیج است که در آن نویسنده به عنوان راهنمای سفر است. آن لحظه که کتاب را گشوده و اولین صفحه ی آن را می خوانید، درست گویی نویسنده دست خود را دراز کرده است و می گوید: «بیا، بگذار بینش، آگاهی و تجاربم را با تو قسمت کنم و راه های جدید نگاه کردن به زندگی و خودت را به تو نشان دهم. اگر به من اجازه دهید که راهنمای شما باشم، درهایی از احساسات و ادراکاتی را به روی شما خواهم گشود که تا به حال تجربه نکرده اید. می دانم که این سفر ممکن است کمی ترسناک باشد؛ چرا که خود نیز این راه را پیموده ام. اما به شما قول می دهم که تا سر حد ممکن سفر را برای شما ایمن کنم. در تمامی طول راه در کنار تان خواهم بود و همین که هر صفحه را ورق می زنید، ترس تان از چیزی که درباره ی خودتان کشف خواهید کرد، در پی اینکه درک کنید مجبور نخواهید بود که اشتباهات گذشته را تکرار کنید، به خلاصی و رهایی تبدیل خواهد شد و ناگهان از اینکه آزاد هستید و می توانید انتخاب های بهتری بکنید به هیجان خواهید آمد. انتخاب هایی که هرگز فکر آن را هم نمی کردید.

«آیا تو آن گمشده ام هستی؟» برای این طراحی شده است که برایتان چنین سفری باشد. امیدوارم که از آن، نتایج و پاداش های خوبی گرفته باشید. می دانم که آموختن درباره ی «افسانه های عشقی» «برنامه ریزی احساسی» و «عاشق شدن به دلایل نادرست» ممکن است چندان نیز خوشایند نباشد، اما مطمئناً با آزاد کردن شما به شما نیرو می بخشد تا در آینده عملکردتان متفاوت باشد، پس برای عشقی که به خود دارید و تمایل تان به رشد کردن و تعقیب رویاهایتان، به خود افتخار کنید. به قابلیت ها و توانایی های جدیدتان اعتماد کنید تا با استفاده از فرمول تفاهم و ابزارهای دیگری که در این کتاب دریافت کرده اید، بتوانید زمان درست را تشخیص دهید و رابطه ای را که همواره رویای آن را در سر می پرورانید، خلق کنید.

سفر این کتاب تقریباً در اینجا پایان می پذیرد. اما با تمامی چیزهایی که آموخته اید، سفری به مراتب مهمتر نیز انتظارتان را می کشد: سفر مورد علاقه تان: سفر عشق. از آنجا که در بین تمامی مکان های زیبا و هیجان انگیز و تمامی جاده های زیبا و کم نظیر، عشق زیباترین، هیجان انگیزترین و کم نظیرترین است. عشق نه از بیرون، بلکه از درون است که از مناظر شکوهمند مقابل دیدگان ما پرده بر می دارد. اعجاب قلب و شکوه احساس مان را به ما می نمایاند و چشمان مان را به حقیقت وجودی آنچه

هستیم و آنچه شایسته است باشیم ، باز می کند . کافی است اجازه دهیم تا روح مان را لمس کنند . آنگاه است که از موهبت های آن بهره مند خواهیم شد . عشق ما را تمام و کمال متحول می کند . به طوری که هرگز ، آنگونه که بودیم ، نخواهیم بود . همچون تمامی سفرهای بزرگ ، سفرعشق شهامت روحی بزرگی می طلبد .

ایجاب می کند که ریسک کنید ، تغییر کنید و بزرگ شوید . تازه آن هنگام که فکر می کنید می توانید بایستید و دمی بیاسایید ، باز هم شما را فرا می خواند تا کمی بیشتر نیز رشد کنید . اما تنها با رشد کردن و بزرگ شدن است که پاداش خواهید گرفت : این پاداش که به طرز کامل تری زنده باشید . احساسات مان به مراتب بیدارتر از گذشته خواهند شد و بیش از آنچه بودید ، خواهید شد . هر چه در سفرعشق به پیش می رانید ، با وضوح بیشتری خواهید دید که مقصد حقیقی شما جایی در آینده نیست ؛ بلکه «همین جا» و «همین الان» است و اینکه هدف تان این نیز نیست که به جایی برسید ؛ بلکه حضور در همان جایی است که هستید . به این درک نایل خواهید شد که «عشق ورزیدن» چیزی نیست که برای نتیجه ای انجامش دهید ، بلکه «فعلی» است که تنها به خودی خود از شادی سرشارتان خواهد کرد و بنابراین به هدف غایی خود در هر لحظه تحقق می بخشد .

هنگامی که در سفرعشق با کسی که مناسب تان نیست همسفر می شوید ، این سفر ممکن است شما را در راه هایی دشوار به جلو برد و درس های ترسناک را به شما بیاموزاند . تنها هنگامی که همسفر مناسب را می یابید سفرتان در عین چالش انگیزبودنش ، سفری خواهد شد که خوشحالی واقعی تان را در پی خواهد داشت و تنها هنگامی که با همسفر مناسب هستید ، خواهد توانست که از رابطه تان به عنوان وسیله ای نه برای «سقوط» درعشق و «تن دادن» به عشق ، بلکه برای «صعود» و «نشستن بر تخت عشق» استفاده کنید . عمیقاً باور دارم که در نهایت «سفرعشق» در بالاترین شکل خود به ما کمک خواهد کرد تا توهم تنهایی خود را در این دنیا از هم فرو پاشیم و در فراسوی «محدودیت تنهایی» ، «یکی شدن» با معشوق را تجربه کنیم . با این توصیف ، عشق راهی است برای رسیدن به خدا . پس همسفرتان را هر چه هوشیارانه تر انتخاب کنید . چرا که از روزنه ی دیدگان اوست که به درک گوشه ای از جمال حق نایل خواهید آمد .

از اینکه به من اجازه دادید تا در این کتاب برای مدتی با شما همسفر باشم ، متشکرم . برایتان عشق ، دوستی و آرامش آرزو میکنم .

کاری از:

**Vahideh**

[Vahideh3008@yahoo.com](mailto:Vahideh3008@yahoo.com)

[www.peyambar-messenger.blogfa.com](http://www.peyambar-messenger.blogfa.com)