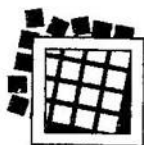


آشنایی با آموزش زندگی خانواده
(F.L.E)
عشق و صمیمیت

اقتباس و تدوین:

زهره شیری

کارشناس دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی



سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

نام کتاب: آشنایی با آموزش زندگی خانواده (F.L.E) عشق و صمیمیت

نویسنده: زهره شیری

ویراستار: حسام نقره چی

حروفچین: نوشین عسگری

سال انتشار: ۱۳۸۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۲	مقدمه
۴	درس اول - دوستی و روابط خانوادگی
۱۰	حساب بانکی هیجانی (E B A)
۱۶	درس دوم - آیین تکلیف
۱۹	بحث
۲۶	درس سوم - روابط زن و مرد
۲۶	تفاوت‌های زن و مرد
۳۲	۵ ستاره حیات جنسی
۳۶	پنجره‌ها و مرزها
۳۹	مرز‌گذاری
۴۳	درس چهارم - مراحل صمیمیت
۴۳	جذب و شهوت (چرا رابطه‌ی جنسی؟)
۴۴	مرحله اول - جذب
۴۵	مرحله دوم - شهوت
۵۴	مرحله سوم - ارتباط
۵۸	مرحله چهارم - مراقبت
۶۲	برچسب قیمت شما چیست؟ (بحث)
۶۳	فقط پیروی از احساسات؟
۶۶	راجع به احساسات جنسی چه باید کرد؟
۶۹	درس پنجم - ازدواج

همه ی ما در جستجوی ایجاد خشنودی در روابطمان هستیم. ما به طور طبیعی نیازمند برقراری ارتباط با افراد دیگر و دنیای اطرافمان هستیم. به طوری که اگر از این ارتباط محروم شویم، شروع به تصویرسازی افراد و اشیایی می‌کنیم که نزد ما حضور ندارند. ممکن است راجع به آزمایشاتی که در آن افراد در یک اتاق خالی بدون هیچ گونه صدا و تصویری به جز دیوارهای اطرافشان قرار داده می‌شوند، مطالبی شنیده باشید، این افراد فوراً پس از قرار داده شدن در این اتاقها شروع به توهم سازی می‌کنند، یعنی شروع به دیدن اشیاء و افرادی می‌کنند که آنجا حضور ندارند.

با وجود نیاز نوع انسان به برقراری ارتباط با افراد دیگر، واقعیت ناخوشایند این است که ایجاد و ابقای روابط خوب می‌تواند کاری بس دشوار باشد و چنین کاری نیاز به تلاش بسیار دارد. افرادی که به آنها توجه داریم و برای ما مهم‌اند می‌توانند با روشهای غلط و کارهای اشتباه، بسیار بیشتر از افرادی که راجع به آنها چیزی نمی‌دانیم و متقابلاً آنها نیز چنینند، به ما صدمه بزنند. پس برای پیشگیری از چنین صدماتی و خلق روابط پایا و خوشایند چه در جمع دوستان و چه در خانواده ی اولیه و خانواده‌ای که بعدها تشکیل خواهیم داد، باید به کسب یک سری دانشها و مهارتها بپردازیم.

مقدمه

پژوهشها نشان می‌دهد که افراد از همه ی طبقات و در همه ی سنین، چه زن و چه مرد، مهمترین هدفشان را از ازدواج داشتن یک دوست و دوست بودن می‌دانند.

دوستی چیست؟ به این سؤال چگونه پاسخ می‌گویید؟ هنگامی که این سوال را از افراد مختلف می‌پرسیم. آنها معتقدند دوست فردی است که از شما حمایت می‌کند؛ با شما راجع به چیزهای مختلف صحبت می‌کند و یک پناهگاه امن و یک رفیق و همراه در زندگی شما است. به طور خلاصه، دوست فردی است که با او می‌توانید راحت باشید؛ اسرار خودتان را در میان بگذارید و از جانب او احساس امنیت و پذیرش کنید. دوست فردی است که می‌توانید روی او حساب کنید و در سرگرمی‌ها و تقریحات با او سهیم شوید. پژوهشگران معتقدند که حمایت و مراقبت و پذیرش از جانب دوستان باعث ایجاد سپری برای افراد در مقابل رنجشها و گرفتاری‌ها در زندگی می‌شود. افرادی که دارای حداقل یک دوست واقعاً خوب در زندگی هستند، تقریباً هر کاری را در زندگی بهتر انجام می‌دهند - بخصوص این امر از جهت سلامت روانی و جسمانی حائز اهمیت است.

تقریباً قدرتمندترین جنبه ی دوستی احساس صمیمیت عمیق و پیوند با دیگری است. تا حدودی بدین معنا که می‌توانید، آنچه را که در قلبتان است، بدون ترس از قضاوت و سرزنش در میان بگذارید. این برای اکثر ما به معنی صحبت راجع به آرزوها و رویاها، به علاوه ترسها و خستگی‌ها و فشارها است.

جین فیلیپ - لارنسو در دانشگاه میامی دریافته، افراد بیشترین صمیمیت را هنگامی احساس می‌کنند که بتوانند برای فردی که نسبت به آنها - راجع به آنچه با او در میان گذاشته می‌شود - پاسخگوست، خودگشایی کنند. صمیمیت هنگامی تعمیق می‌شود که احساسات در میان گذاشته شوند و این نوع دوستی، بهترین نوع دوستی است.

دوستی در ازدواج، به معنای توانایی گوش سپردن به مکنونات قلبی همسران است، به شیوه‌ای که او بیشترین آمادگی را برای انجام آن داشته باشد. مشارکت^۱ (در میان گذاشتن) در این سطح، معنای مختلفی برای افراد مختلف دارد، به طوری که می‌تواند حوزه‌ای از آمیزه‌ی منحصر به فردی باشد که هر کدام با دیگری در یک ارتباط عمیق‌تر شهردی قرار می‌گیرید. شما چه پر حرف و چه کم حرف، باید یاد بگیرید که بدقت به آنچه در قلب و روح همسران است، گوش فرا دهید و آنچه را که در وجود خودتان است با او در میان بگذارید. این آرزو جهت یافتن جفت روحی تقریباً جهانی است. کسب این نوع دوستی با همسر و شریک زندگی از عمیق‌ترین مراحل عشق و صمیمیت است، مرحله‌ای است که شما همسران را - و همسران شما را - با وجود آگاهی از تمام ضعفها و نقایص می‌پذیرید و به یکدیگر احترام می‌گذارید.

ما در این کتاب سیر حصول به عمیق‌ترین مراحل عشق و صمیمیت و موانعی را که مانع از نیل به آن و توانمندی‌هایی را که باعث حصول آن می‌شوند، از نظر خواهیم گذراند امید است که مژمر ثمر واقع شده و به شما جهت ارتقا سطح دانش و مهارتتان راجع به ویژگی‌های روابط پایا، درست و منصفانه و چگونگی خلق آن یاری رساند.

انشاء ...

درس اول

دوستی و روابط خانوادگی

یکی از لذت‌های بزرگ در زندگی، دوستان هستند. آیا دوستان دوره‌ی کودکی تان را به خاطر می‌آورید؟ فراموش کردن آنها بسیار سخت است - این دوستان افرادی هستند که با آنها در مبارزات سخت، موفقیت‌های شیرین و لحظات معمولی یک بعد از ظهر تابستان، سهیم بوده‌اید. اگر از افراد مختلف بپرسید، بسیار موافقت می‌کنند که داشتن دوست خوبی که بتوان به او اعتماد کرد و افکار را صادقانه با او در میان گذاشت، بخش مهمی از چیزی است که زندگی را شایسته‌ی زیستن می‌کند. زودن خاطرات دردآور ^{فقدان} یک دوست خوب، کاری است پس دشوار و داشتن دوستی خوب که ناگاه شروع به بی‌توجهی به شما کرده و به مهمانی‌اش دعوتتان نمی‌کند، گیج‌کننده است.

گفتگوی بد (ارتباط بد) و سوء تفاهمات در هر رابطه‌ای غیرقابل اجتناب است، احساس تلافی کردن (نشانش می‌دهم!) ممکن است برای مدت کوتاهی شیرین باشد، اما در پایان احساس تنهایی بدنیا خواهد آورد. طعم بد عصبانیت و انتقام با شما می‌ماند، به طوری که خشم و آزار رسانی و تلافی نسبت به آن فرد در ذهن شما موجه می‌شود.

اگر با عصبانیت پاسخ دهید، دوست شما ممکن است برای پشت کردن به شما، احساس محق بودن بکند. اینکار شبیه دعوی دو گانگستری است که هر کدام دیگری را مقصر شروع حمله می‌داند، اما هر زمان که هر یک از آنها به دیگری حمله می‌کند، دلیل جدیدی برای حمله‌ی مجدد پیش می‌آید و سیکل خشونت هرگز پایان نمی‌پذیرد.

در روابط شخصی‌مان، منجمله دوستی‌ها، ما با چالش‌های مشابهی برای غلبه بر سوء تفاهماتمان مواجهیم. اما بیان درست احساسات، بخشش و چشم‌پوشی، روش‌های ارزشمندی برای پایان دادن به سیکل هرگز تمام نشدنی خشونت یا توقف آن قبل از شروعش است.

به دوستی که شما را به مهمانی‌اش دعوت نکرده می‌توانید بگویید: "تو با اینکار احساسات من را جریحه‌دار کردی، ولی من تصمیم گرفته‌ام که ببخشم." دوست شما با این طرز بیان ممکن است

تشخیص دهد که اشتباه کرده و معذرت بخواهد، یا شانس‌ی برای بیان جزئیاتی که شما از آن بی‌اطلاعید، بیاید. حتی اگر این نیز رخ ندهد، حداقل شما از این چرخه معیوب افکار منفی رهایی خواهید یافت و آزادانه‌تر مسیر زندگیتان را دنبال خواهید نمود.

آرزوی ما برای داشتن دوست آنقدر قدرتمند است که گاهی اوقات یک رابطه‌ی "ناسالم" را تحمل می‌کنیم. اگر دوستی زورگو و کنترل‌گر بوده و بخواهد شما را آزار دهد یا فردی ضعیف‌تر از شما باشد، آیا سکوت می‌کنید یا اعتراض؟ شما این حق را دارید که اگر دوستی کاری می‌کند که به شما صدمه می‌زند، یا می‌داندید که آن کار اشتباه است، سؤال کنید. اگر دوست شما برای کاری که واقعاً نمی‌خواهید انجامش دهید، به شما فشار آورد یا جرأت راجع به اعتقاداتان صحبت کنید؛ دوست خوب آن را خواهد فهمید و به آن احترام خواهد گذاشت. ممکن است در نتیجه‌ی این عمل شما، تغییراتی نیز در او ایجاد شود.

دوستی اعتماد‌آمیز به میزان اعتقاد شما به خوب بودن آن دوست، بستگی دارد. اگر دوستی شما طوری‌ست که به نظر می‌رسد دارای پایان خوشی نیست، می‌توانید فهرستی از نقاط قوت و ضعف دوستان تهیه کنید. ممکن است تشخیص دهید که موارد بد هنگام مقایسه با همه‌ی موارد خوب، اندک است یا ممکن است تشخیص دهید که دوست شما دارای محدودیتهای زیادی‌ست. او یک همراه ورزشی خوب است اما کسی نیست که بتوانید عمیق‌ترین مکثانات قلبی‌تان را با او در میان بگذارید و...

به محض اینکه محدودیتهای او را فهمیدید، با احتمالاً کمتر صدمه خواهید دید. شما می‌توانید از جنبه‌های مثبت چنین دوستی لذت برده و از جنبه‌های منفی‌اش اجتناب کنید. اگر نقاط منفی بر نقاط مثبت سنگینی کند، ممکن است تصمیم بگیرید که این دوستی ارزش ادامه دادن ندارد. می‌توانید راجع به این مسأله چند روز فکر کنید. به طوری که تصمیمی هیجانی در بحبوحه عصبانیت نگیرید.

بیاد داشته باشید - یک رابطه‌ی مخرب هرگز بهتر از نداشتن رابطه نیست.

فعالیت ۱

۱ - راجع به دوستی که قبلاً داشته‌اید، بنویسید. چه چیز ویژه‌ای در دوستی شما وجود داشت؟ دوستی‌تان چه احساسی به شما می‌داد؟

۲ - آیا تاکنون با دوستان اختلاف نظر داشته‌اید؟ چه کاری برای حل این اختلاف انجام داده‌اید؟ آیا با گفتن چیزهایی که دوستان را آزار می‌دهد، تلافی کرده‌اید؟ آیا مشکل حل شد؟

دلایل

۳ - در حالی که برخی از دوستان دارای تأثیر بسیار خوبی‌اند، دیگران اثرات منفی اصصت، راجع به دوستیهای (خود و دیگران) بنویسید که دارای جنبه ی منفی بوده است. چه چیز منفی بین آن دو وجود داشت؟ فرد درگیر، چه کاری برای بهتر کردن دوستی یا خاتمه ی آن بدون ایجاد رنجش بیشتر انجام داد؟

خود آزمای ۱

ارزیابی دوستی: این تمرین به شما کمک خواهد کرد که راجع به دوستی هایتان بیندیشید، یکی از

دوستان خود را تصور کنید و سپس به هریک از سؤالات درست / غلط زیر پاسخ دهید.

- ۱- این فرد می‌داند چگونه رازداری کند. درست — غلط —
- ۲- ما می‌توانیم بر سر مسایل مختلف با یکدیگر مخالف باشیم ولی بدون ادامه دلخوری آن را حل کنیم. درست — غلط —
- ۳- این فرد تقریباً همیشه برای من وقت می‌گذارد و من نیز برای او. درست — غلط —
- ۴- او هنگامی که برای من چاره‌جویی می‌کند، می‌توانم به دیدگاه او احترام بگذارم، زیرا او از مهمترین مکثونات قلبی من با اطلاع است و احساسات من را از درست و غلط^۱ می‌داند. درست — غلط —
- ۵- من در کنار این فرد می‌توانم خودم باشم. درست — غلط —
- ۶- او شنونده ی خوبی است. درست — غلط —
- ۷- این فرد به هنگام سختی به خاطر من گرفتار شده و مشتاق است که برای من فداکاری کند. درست — غلط —
- ۸- این فرد عیبهای مرا می‌داند و در هر صورت مراقب من است و به من اهمیت می‌دهد. درست — غلط —
- ۹- رابطه ما در دادن و گرفتن (دادوستد) دارای تعادل است و بطور مساوی نسبت به یکدیگر باز و مراقب هستیم. درست — غلط —
- ۱۰- هرگاه لازم باشد می‌توانم بین خودم و این فرد مرزهایی بگذارم و او نیز به آن مرزها احترام می‌گذارد. درست — غلط —
- ۱۱- هیچ موضوعی در مکالمات ما مشمول محدودیت^۲ نیست. درست — غلط —

1-Right & Wrong

2-Off - Limits

۱۲ - من همیشه می‌توانم روی این فرد حساب کنم. درست — غلط —

نمره‌گذاری: پاسخهای درست را برای هر دوستی که ارزیابی کرده‌اید جمع بزنید. جمع کل آیتها ۱۲ است. برای تفسیر نمرات از راهنمای زیر استفاده کنید. نمرات بین ۱۲ - ۱۰: هیچ مشکلی وجود ندارد، این فرد دوست خوبی است که ارزش همه نوع تلاش، اهمیت و سرمایه‌گذاری را دارد. نمرات بین ۹ - ۶: گرچه این فرد می‌تواند نسبت به نیازهای شما حساس‌تر باشد و پتانسیل زیادی را نشان می‌دهد، مراقب باشید! بیندیشید و چنانچه این فرد همه انتظارات شما را برآورده نکرد، ناامید نشوید و آمادگی آن را داشته باشید.

نمرات بین ۶ - ۰: این دوست احتمالاً رفیق نیمه راهی است که شما را در اوقات طوفانی و روزهای آفتابی همراهی نخواهد کرد. همه ی امیدهایتان را به این فرد نیندید.

یکی از بزرگترین لذتها در زندگی، دوست خوب است، اما دوستیها باید بر مبنای ارزشهای روحی و اخلاقی و احترام متقابل بنا نهاده شوند.

فعالیت ۲

تصور کنید با یک هواپیما در حال پروازید، سوخت هواپیما تمام شده و اعلام می‌شود که فقط ۵ دقیقه تا سقوط باقی مانده است و شما تصمیم می‌گیرید آخرین نامه‌تان را قبل از سقوط بنویسید، اکنون آن نامه را بنویسید.

در آخرین لحظات زندگی، طبیعی است که راجع به نزدیکترین افراد به خودمان بیندیشیم. آنها اغلب اعضای خانواده‌ی ما هستند که بیشترین تأثیر را بر زندگی‌مان داشته‌اند. هر خانواده دارای قوانین گفته و ناگفته و نقشهای معین است که هر عضو خانواده ایفا می‌کند و الگوهای معین ارتباطی دارد. در این قسمت اجازه دهید راجع به روابط خانوادگیمان و درک و تأیید اثرات آنها بر روشهای تفکر، احساس و عملمان بیندیشیم!

حساب بانکی هیجانی (EBA)^۱

اگر خوب بیندیشد، خواهید دید که روابط (چه روابط دوستی و چه خانوادگی و چه زنانشویی) شبیه حسابهای بانکی هستند، که باید به سرمایه‌گذاری در آنها ادامه داد و از برداشت کردن بیش از حد برای "رشد حساب" اجتناب کرد. شما می‌توانید یک حساب بانکی هیجانی (EBA) برای هر رابطه‌ای که با افراد مهم زندگی‌تان دارید، ایجاد کنید. واریز کردن به EBA همه‌ی اعمالی را که برای درک، خدمت، حمایت و خشنود نمودن فرد بخصوص انجام داده‌اید، نشان می‌دهد و برداشت کردن از EBA همه کارهایی را که باعث زایل شدن ارتباط، انرژی، اعتماد و لذت از رابطه شده، نشان می‌دهد. "برنامه ۷ عادت خانواده‌های مؤثر"، ۱۰ نوع مختلف از "واریز کردن" و "برداشت کردن"^۲ از EBA را فهرست می‌کند که به قرار زیرند:

واریز کردن	برداشت کردن
- ابتدائاً در جستجوی درک کردن	- در ابتدا در جستجوی درک شدن
- وفای به عهد و قول	- عهد شکنی
- راست و باز و بی پرده بودن	- بازی دادن و چاپلوسی کردن
- مهربانی، ادب و احترام	- نامهربانی، عدم احترام

۱- Emotional Bank Account

۲- برای مطالعه بیشتر به کتاب ساعات خانواده‌های مؤثر از استفان کاروی رجوع شود.

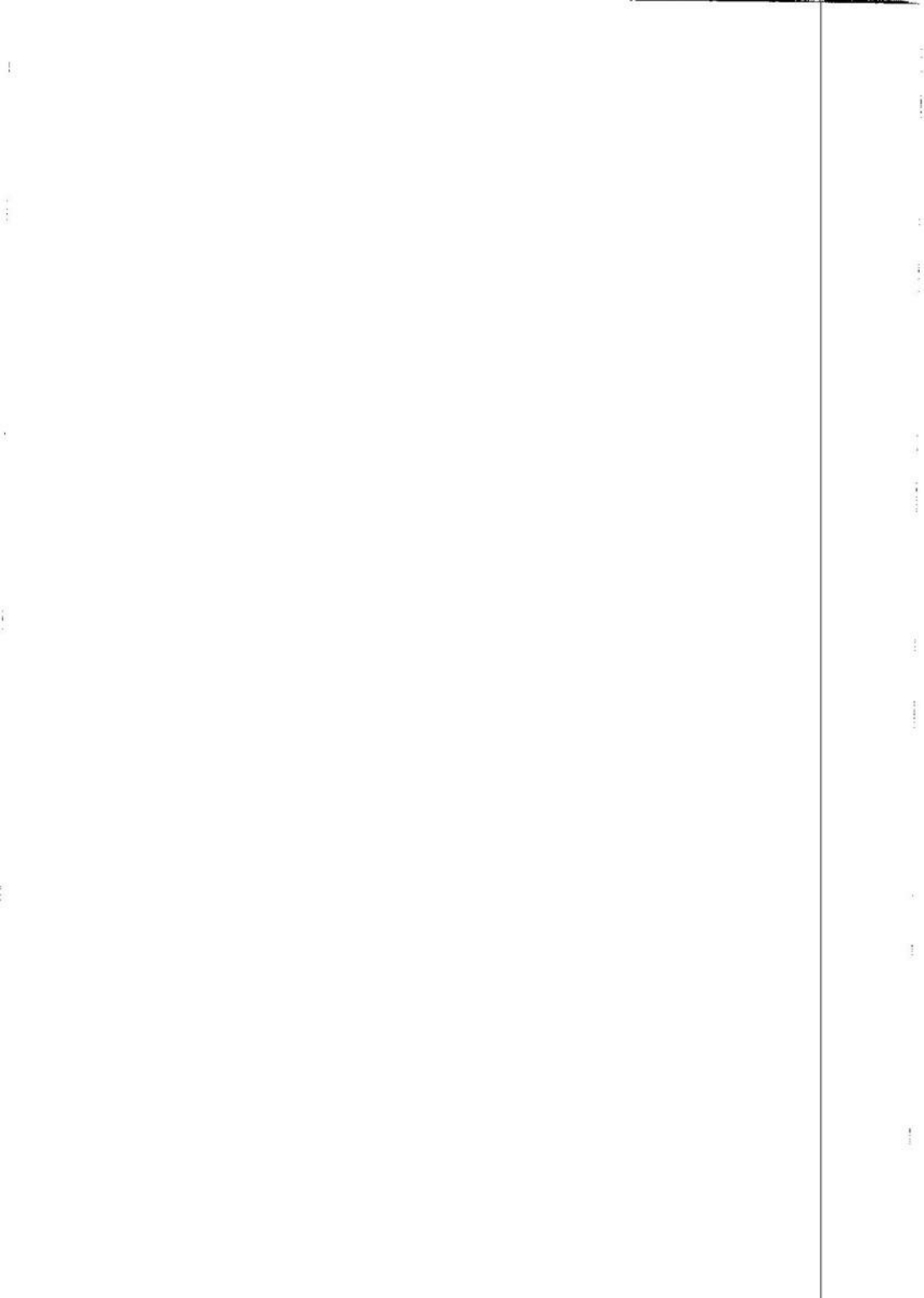
- تخلف از انتظارات
- عدم وفاداری، فریب
- توضیح و تبیین انتظارات
- وفاداری به غایب
- غرور، نخوت و خودپسندی
- معذرت خواهی و پوزش طلبی
- عدم دریافت بازخورد
- دریافت بازخورد
- دادن پیامهای "من" و بخشش
- دادن پیامهای "تو" و کینه‌توزی

دادن پیامهای "من" به بیان اعتقادات یا واکنشهای شما به آنچه که افراد انجام می‌دهند یا داده‌اند، به عنوان دیدگاه شخصی‌تان به جای مقوله بندی و قضاوت راجع به آن بر می‌گردد و پیامهای "تو" قضاوتی ست و فرد مقابل را مقصر می‌سازد و شما را بصورت قربانی در مانده به تصویر می‌کشد. به عنوان مثال شما به جای گفتن "مرا دیوانه می‌کنی، همیشه دیر می‌آیی، هرگز تغییر نمی‌کنی"، می‌توانید بگویید: "وقتی که در زمان مقرر سر قرار نمی‌آیی، احساس خشم، ناامیدی و عدم احترام می‌کنم". اکنون می‌توانید پیامهای "من" را با یکی از دوستان خود تمرین و ممارست کنید.

فعالیت ۲

یک «درخت خانواده» بر روی تکه مقوایی بزرگ ترسیم کنید. از مادر / پدر یا مادربزرگ / پدربزرگ یا دیگر خویشاوندان بخواهید که راجع به همه ی افرادی که با آنها خویشاوندید، آنچه را که در زندگیشان انجام داده‌اند و ... برایتان نقل کنند. نامها و عبارات کلیدی راجع به هرخویشاوند را بر مقوای «درخت خانواده» بنویسید.

- بطور کلی می‌توان گفت که ویژگی‌های اعضای خانواده‌های توانمند و موفق عبارتند از:
- با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و به هم گوش فرا می‌دهند.
 - یکدیگر را حمایت و تأیید می‌کنند.
 - به اعضا می‌آموزند که به افراد، بدون توجه به نژاد، مذهب یا زمینه‌ی قومی احترام بگذارند.
 - حس اعتماد و اطمینان را رشد می‌دهند.
 - دارای حس شوخ طبعی و شیطنت هستند.
 - دارای حس مسوولیت مشارکتی هستند.
 - احساس درست و غلط (سره و ناسره) را می‌آموزند.
 - دارای حس قدرتمندی از یک خانواده منسجم همراه با بسیاری از آیین‌ها و سنت‌ها هستند.
 - با یکدیگر دارای تعادل و تعامل هستند.
 - دارای اعتقادات زیربنایی مشترک هستند.
 - برای خدمت به دیگران ارزش قایلند.
 - با یکدیگر غذا صرف می‌کنند و مکالمه با یکدیگر را تشویق می‌کنند.
 - همه در اوقات تفریح و فراغت سهیم هستند.
 - هنگام مشکل آن را می‌پذیرند و در جستجوی کمک بر می‌آیند.



فعالیت ۲

۱ - چه چیزهایی از خانواده‌تان راجع به آنچه در زندگی و روابط مهم‌اند، آموخته‌اید. قوانین مهم زندگی، نقشهای مورد انتظار و الگوهای ارتباطی خانواده‌تان چیست؟

۲ - دوست دارید از چه ویژگی‌های خانواده‌تان و اعضای آن در زندگی خودتان پیروی کنید و چرا؟

۳ - آیا چیزهایی وجود دارند که دوست داشتید بهتر بودند؟ چطور می‌توانستید به خانواده‌تان کمک کنید که آنها را قوی‌تر کنند؟

۴ - آرزو یا بیشتر را که از افراد مهم زندگیتان می‌خواهید انجام دهند بنویسید؟ دوست دارید چگونه با شما رفتار کنند؟ می‌خواهید چه کاری برایتان انجام دهند؟ مشخص کنید.

a - ۵ - اعضای خانواده‌تان چه کاری می‌خواهند که شما انجام دهید، فهرستی از ۵ کاری که می‌توانید برای سایر اعضای خانواده انجام دهید، تهیه کنید:

b - ۵ - یک "حساب بانکی ارتباطی" به صورت یک جعبه‌ی کوچک تهیه کرده و آن را تزئین کنید. چند کارت واریز درست کنید. در طی هفته واریزهایی را انجام دهید، منظور ما از واریز، اعمال یا پیامهایی است که عشق و نگرانی شما را به اعضای خانواده‌تان نشان می‌دهد. پاسخهایی که در برگشت دریافت کرده‌اید، یادداشت کنید. اگر هیچ است، دست نکشید. فراموش نکنید که "پاداش بخشش" خودش است. این فعالیت چگونه مفاهیم ذهنی شما را از نقش خانوادگی‌تان تغییر خواهد داد؟

۶ - هنگامی که بزرگ شدید، دوست دارید چه نوع خانواده ای داشته باشید؟ اکنون برای کمک به آن تا رسیدن به هدف چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

۷ - فهرست پیشنهاد شده از واریزها و برداشتها در حساب بانکی صفحه ی ۷ را ارزیابی کنید. واریزها چگونه می‌توانند باعث ازدیاد رفاه و اعتماد خانوادگی شوند. برداشتها چگونه چطور اعتماد و لذت را از بین می‌برند؟ آیا مواردی در فهرست وجود دارد که بخواهید اضافه یا حذف کنید؟

۸ - همراه خانواده، رسالت خانواده - ایده‌آها، اهداف یا موضوعاتی را که خانواده‌تان را تعریف می‌کند یا خانواده‌های شما برای نیل به آن تلاش می‌کند - بنویسید.

ما می‌توانیم با شناخت و درک خانواده‌ای که در آن رشد کرده‌ایم چیزهای زیادی را جمع به خودمان بیاموزیم. ما می‌توانیم فداکاری‌های افرادی را که قبل از ما آمده‌اند و توانمندی‌هایشان را ساخته‌اند، تایید و تصدیق کنیم.

درس دوم

آیین تکلیف^۱

فعالیت ۱

نقشه زندگیتان را ترسیم کنید.

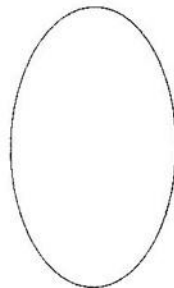
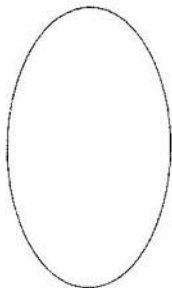
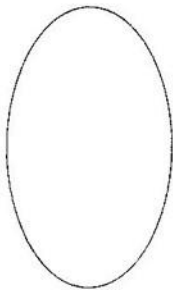
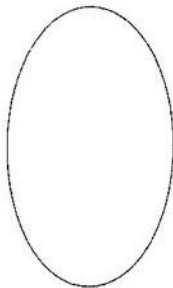
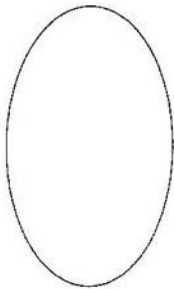
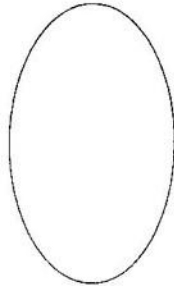
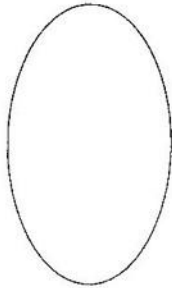
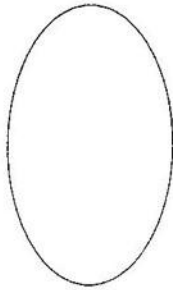
طرح کلی از یک نقشه ی زندگی نوعی در زیر آمده است که شامل حوادث مهم در طول مسیر است (اعمال انجام گرفته در قبل یا طرح شده برای آینده مثل: آغاز یا پایان مدرسه، ازدواج، تولد بچه، شروع شغل و...) .



a) «نقشه ی زندگیتان»^۲ را در صفحه ی بعد ترسیم کنید. این نقشه شامل حوادث گذشته و اتفاقاتی است که در آینده آرزوی آن را دارید. حوادث مهم را در طول مسیر (قبلاً انجام شده یا مورد طرح برای آینده) شامل شروع و پایان مدرسه و ... بنویسید، تا جایی که ممکن است بنویسید، از نوشتن کارهایی که رویایش را دارید، نهراسید!

b) می‌توانید از تصاویر نقاشی شده یا بریده شده از مجلات که پیشرفت‌های دلخواه شما را نشان می‌دهد استفاده کنید. این نقشه را روی دیوار اتاق خوابتان نصب کرده و هرروز آنچه را که می‌خواهید در زندگی به آن برسید، به یاد آورید.

نقشه زندگی من



فعالیت ۲

تصور کنید که سالهای سال از اکنون گذشته است، دوستان و خانواده شما جمعند و از یک دوست خواسته شده که یک مدیحه یا یک سخنرانی کوتاه را که توصیف کننده ی زندگی شما و تاثیر آن بر دیگران است ارایه دهد. آرزو دارید دیگران بتوانند راجع به شما چه بگویند؟ این توصیف را از زبان یک دوست که به زندگی شما نگاه می‌کند، بنویسید.

بحث

معنی زن یا مرد شدن چیست؟ در کشور ما، یک پسر چگونه مرد می‌شود و یک دختر چگونه زن می‌شود؟ آیا انجام کارها به شیوه‌ای معین باعث بزرگ شدن یک فرد می‌شود؟ (پاسخ دهید) در فرهنگهای مختلف جهان، پذیرش در دنیای بزرگسالان همراه با جشنهای ویژه یا آیین تکلیف انجام می‌شود. آیین تکلیف نوجوان ممکن است پوشیدن لباسی ویژه یا درآوردن لباسی خاص باشد. نوجوان ممکن است منزوی شده یا به نمایش گذاشته شود، ستایش شده یا تحقیر شود. دختر یا پسر ممکن است تسلیم خالکوبی شده یا قربانی شود.

در برخی آیینهای تکلیف، مردان برای ورود به دوره بزرگسالی به یک چادر تنها فرستاده می‌شوند و برای چند روزی حتی گاهی بدون غذا، منزوی می‌شوند. بعداً در مرحله انتقالی، این افراد تکالیف آیینی معینی را انجام می‌دهند و آزمونهای قدرت و شهامت و دانستیهای قدیمی قبیله را می‌گذرانند و سپس، قبیله و اعضای اجتماعشان به وضعیت جدید آنها با رقص و پایکوبی پاسخ می‌دهند. در مذاهب معین نیز مراسمی برای ورود دختر یا پسر به دنیای بزرگسالان انجام می‌گیرد. مثلاً در مذهب بزرگ اسلام، جشن تکلیف در ۹ سالگی برای دختران و در ۱۵ سالگی برای پسران نشانه ورود آنها به دوران بلوغ و بزرگسالی است.

جدای از مراسم مذهبی، در دنیای مدرن امروزی این مراسم اغلب شامل کسب دیپلمهای فارغ‌التحصیلی از مدارس، کسب یونیفرمهای الحاق به سازمانهای مربوط به بزرگسالان شامل ارتش و... است.

ادبیات نیز پر است از داستانهای مربوط به آیینهای تکلیف. مثلاً پسری به نام آرتور که به تنهایی توانست شمشیر جادویی اسیر شده در سنگ را رهایی بخشد، یا لوک اسکویالکر در فیلم جنگ ستارگان کهکشانش را از شر امپراطور شیطان (اهریمن) نجات می‌دهد، و در این جریانات تبدیل به یک فرد بزرگ می‌شود.

ورود به دنیای مردانگی یا زنانگی در پایان قرن ۲۱ ممکن است نسبت به جنگ با یک دشمن کهکشانی یا رفتن به طبیعت وحشی برای جستجوی دیدگاه و نام جدید، کمتر رمانتیک باشد. امروزه افراد با سالهای دلهره آور و طولانی مدرسه قبل از ورود به دنیای بزرگسالی مواجهند، برخی نوجوانان به تقلید از کارهای برخی بزرگسالان احساس فشار و یا وسوسه برای اتخاذ میانبرهایی در این مسیر می‌کنند، مانند استفاده از داروها، مشروبات، کشیدن سیگار، حمل سلاح، زورگویی، قلدرانه عمل کردن، کسب پول از هر راه ممکن، داشتن دوستان زیادی از جنس مخالف و برقراری ارتباطات جنسی با آنها و ...

امروزه در کشورهای صنعتی بطور پیوسته گفته می‌شود که بزرگسالان بهنجار و از نظر جنسی سالم و جذاب دارای شرکای جنسی متعددی و نوجوانان این کشورها بعنوان نشانه‌ای از بزرگسالی، به شیوه‌ای تحریک‌آمیز لباس پوشیده و عمل می‌کنند و ... و کشورهای دیگر بویژه کشورهای در حال توسعه نیز بدلیل تبلیغات گسترده ماهواره‌ای، اینترنتی و بطور کلی رسانه‌ای، از گزند چنین تاثیراتی مصون نمانده‌اند و تبعات آن در این کشورها منجمله کشور ما نیز مشهود است.

اما آیا این نوجوانان عاداتی را که منجر به ایجاد روابط پایا و موفق در آینده خواهد شد، ایجاد می‌کنند. این مسأله در مورد پسرانی که با دختران متعدد ارتباط برقرار می‌کنند و دخترانی که از آنها استفاده شده و دور ریخته می‌شوند و فقط شماره ی بعدی هستند، چگونه است؟

آیا داشتن روابط جنسی و یا اتخاذ دیگر میانبرهای مذکور، مردانگی یا زنانگی یک فرد را واقعاً به اثبات می‌رساند؟ شاید بتوانید با خواندن متون زیر بر گرفته از مجله "نوجوانان و ۲۰ موردی که باعث اخذ دیدگاه متفاوتی می‌شود،"^۱ تصمیم‌گیری کنید.

متن اول:

«آن لندرز عزیز: خودم را واقعاً به دردرس بزرگی انداخته‌ام، من دختری ۱۶ ساله هستم که با دوست پسر ۱۸ ساله‌ام، رابطه جنسی برقرار کرده‌ام. فکر می‌کنم دختری زیبا هستم، سیگار نمی‌کشم،

1-I-Teens and 20 somethings who take a different point of view journal.

موادمخدر یا هر چیزی مثل آن را مصرف نمی‌کنم، نمرات من نیز خوبند. نمی‌خواهم به اینکار ادامه دهم، به او گفته‌ام که می‌خواهم رابطه‌ام را با او تمام کنم. اما او نمی‌خواهد. من از بیرون رفتن با او هیچ لذتی نمی‌برم. زیرا می‌دانم که هر ملاقاتی مستلزم رابطه‌ی بیشتر است. فکر می‌کردم که عاشق او هستم، اما اکنون می‌دانم که این عشق بیشتر جسمانی است و هیچ چیز دیگری نیست. من قبلاً شنیده بودم که داشتن رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج ابلهانه است، اما آن را نشنیده گرفتم. حاضرم همه چیزم را برای جبران آنچه داده‌ام، بدهم. لطفاً به افراد بگویید، رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج اشتباهی بزرگ است. اگر تنها یک دختر به آنچه می‌گویم، گوش فرا دهد، ارزش درد نوشتن این نامه دارد.»^۱

1-Messed up in michigan: "Missy"

سوالات قابل تأمل

۱ - بدلیل اینکه میسی تصور می‌کرد عاشق دوستش است، در ابتدا خواست که با او رابطه‌ی جنسی داشته باشد.

a) اکنون او چه احساسی دارد؟

b) این موضوع چگونه نشان می‌دهد که احساسات عاشق بودن می‌تواند در طول زمان تغییر کند؟

c) آیا فکر می‌کنید، بسیاری از نوجوانان اغلب دارای ایده‌ی غیرواقعی راجع به طول مدت روابط عشقی‌شان هستند؟

d) راجع به این ایده که بسیاری از نوجوانان معتقدند: "اگر عاشق فردی باشند، درست است که با او رابطه‌ی جنسی داشته باشند،" چه می‌اندیشید؟

۲ - چطور جذب جنسی به فردی می‌تواند با احساسات عمیقتر عشق مشتبه شود؟ آیا داشتن رابطه‌ی جنسی به میسی و دوستش جهت رشد و پرورش روابطشان کمک کرد یا به آن آسیب رساند؟ چطور درگیری در روابط جنسی می‌تواند منجر به این شود که یکی از شرکا احساس گرفتاری کند؟

۳ - فکر می‌کنید که زن یا مرد بزرگ شدن به چه معناست؟ در فرهنگ ما تصاویر درست و غلط راجع به بزرگ شدن چیست؟

متن دوم

آنها عاشق یکدیگر بودند، اما آماده برقراری روابط جنسی نبودند فقط یکدیگر را بسیار دوست داشتند، اما نمی‌دانستند که آیا باهم ازدواج خواهند کرد یا خیر؟

اریکا که سال پیش از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده و اکنون در دانشگاه بالتیمور ثبت نام کرده است می‌گوید: "ما از اول می‌دانستیم که نمی‌خواهیم هیچگونه رابطه جنسی‌ای داشته باشیم و یکدیگر را درک می‌کردیم. شما نمی‌دانید آیا با فردی برای همیشه خواهید ماند یا خیر؟ ولی وقتی با او رابطه جنسی داشته باشید راه برگشت بسیار سخت است."

ولی این بدین معنی نیست که هیچ جذب و شهوتی بین آنها وجود ندارد، بالعکس، گاهی اوقات آنها قولشان را فراموش کرده و کنترلشان را از دست می‌دهند.

آنها می‌گویند: "هنگامیکه باهم تنها هستیم و موقعیت آماده است، به یکدیگر کمک می‌کنیم که از آن موقعیت خارج شویم زیرا نمی‌خواهیم مسأله‌ای پیش آید." آنها برای دور نگهداشتن خودشان از موقعیتهای وسوسه انگیز سخت تلاش می‌کنند. معمولاً آنها با دوستانشان، برای تماشای فیلم، بازی اسکیت و... بیرون می‌روند و در فعالیتهای گروه مشاوره در کلیسا، شرکت می‌کنند.

آنها معتقدند که رابطه‌شان بسیار قوی‌تر شده، زیرا خویشنداری نموده و رابطه‌ی جنسی هرگز محور رابطه‌شان نبوده است. به طوری که آنها به روشهای دیگری بهم نزدیک شده‌اند. آنها واقعاً درستان خوبی شده‌اند.

اریکا می‌گوید: "ما عاشق هم هستیم و برای همدیگر احترام زیادی قایلیم. و هرچه باهم بدون داشتن رابطه جنسی بیشتر می‌مانیم عشق و احترام ما بیشتر می‌شود."

آن دو باید با فشار گروهی همسالان نیز مقابله کنند. ولی اکنون، هنگامی که به گذشته نگاه می‌کنند، معتقدند که برخی از فشارها از جانب دوستانشان اعمال می‌شده، که خود آن دوستان اکنون از داشتن رابطه جنسی، اظهار پشیمانی و تأسف می‌کنند.

برخی نوجوانان و بزرگسالان فاقد اطمینان به خودشان هستند و نیاز دارند که فرد دیگری به آنها احساس ارزش بدهد. آنها نیاز به فرد دیگری دارند که به آنها احساس امنیت بدهد، ولی آیا داشتن روابط غیرمتعهد و زودگذر باعث احساس امنیت و ارزش پایدار می‌شود؟
خویشتنداری تا موعد مناسب به شما کمک خواهد کرد که خودتان را برای روابط پایا و متعهد آماده سازید.

سوالات قابل تأمل

۱ - تیم و اریکا می‌گویند: "هرچه بدون داشتن رابطه جنسی، با یکدیگر بیشتر می‌مانند، احترام و عشقشان نسبت به یکدیگر بیشتر می‌شود،" چرا؟

a - ۲ - میانبرهایی که برخی نوجوانان برای اثبات مردانگی یا زنانگی (بزرگ شدن) سعی می‌کنند، بزنند، چیست؟

b - ۲ - همه ما اغوا می‌شویم که میانبرهایی به بزرگسالی در زمانهای مختلف زندگیمان بزنیم، به فردی که به اجرای چنین روشی وسوسه شده چه می‌گویید؟

۳ - برخی افراد فکر می‌کنند که داشتن دوستان متعدد از جنس مخالف یا داشتن رابطه‌ی جنسی با آنها راهی برای اثبات مردانگی و یا زنانگی است آیا موافقتی دارید؟ چرا بله و چرا خیر؟

۴ - آیا فکر می‌کنید که گرفتن دوست از جنس مخالف جزء لازم از زندگی نوجوان است؟ آیا می‌توان منتظر ماند؟ چرا بله و چرا خیر؟

۵ - پیامدهای غلط داشتن رابطه‌ی جنسی خارج از ازدواج با فرد دیگر، چیست؟ (فهرست آن را بنویسید)

۶ - آیا فردی را می‌شناسید که تصویر غلطی از مرد یا زن بودن دارد؟ چطور این تصویر غلط بر زندگی او تأثیر می‌گذارد؟

درس سوم روابط زن و مرد

تفاوت‌های زن و مرد

در طی سالها، از قدیم الایام، رابطه‌ی زن و مرد منشأ تناقضات، لذت و درد، شادی و رنج، آرزو و تنفر و سادگی و شک‌گرایی‌ها بوده است.

سمبولیسم مذهبی به ما می‌گوید که زن و مرد اصلاً یکی بوده‌اند. یک افسانه یونانی عنوان می‌کند: "وقتی زن و مرد کاری را انجام دادند که خدایان را خشمگین کرد. تنبیه زئوس تقسیم آنها به دو نیمه بود، یکی زن و دیگری مرد. از همان زمان هر دو تمام زندگی‌شان را برای جستجوی نیمه دیگری‌شان صرف کرده‌اند."

در سنت تورات و انجیل، گفته شده که اولین زن از دنده مرد بوجود آمده است. در هر دو داستان خلقت، پیام این است که زن و مرد ذاتاً یکی بوده‌اند و این بیان‌کننده نوعی جاذبه‌ی قدرتمند و تعلق عمیق بین دو جنس است. همچنین در کتاب خلقت نیز به احتمال وجود مشکلاتی در روابط زن و مرد وجود شرم در مسایل جنسی اشاره شده است. بدین صورت همان طوری که در قرآن کریم نیز آمده "آدم و حوا وقتی از میوه ممنوعه خوردند، از بهشت عدن بیرون رانده شدند و همراه با آن برهنگی‌شان را پوشاندند."

برای درک تفاوت‌های موجود بین زن و مرد به مطالب کتاب پرفروش و مشهور "مردان مریخی و زنان ونوسی" از جان گری بطور مختصر اشاره می‌کنیم. گری تصور می‌کند که مردان و زنان نژادهایی از دو سیاره متفاوتند. مریخها به قدرت، شایستگی، کارآیی و پیشرفت ارزش می‌نهند. آنها همیشه کارهایی را برای اثبات خودشان و رشد قدرت و مهارت‌هایشان انجام می‌دهند. احساس خود آنها از طریق توانایی‌شان برای کسب نتایج تعریف می‌شود.

نیل به اهداف برای مریخها، بسیار مهم است. زیرا روشی برای اثبات شایستگی و متعاقباً کسب احساس خوب راجع به خودشان است. برای کسب احساس خوب راجع به خودش، یک مریخی باید

خودش به این هدف برسد. او از کسب فرصت برای تدبیر ذمی احساس افتخار می‌کند. او کلاه آقای هماهنگ و شایسته را بر سر می‌گذارد، او از اینکه فرصتی برای تدبیر ذمی یافته، احساس افتخار می‌کند. به حرفها گوش می‌دهد و سپس تدابیر شناختی ارایه می‌دهد.

گری می‌گوید: این عادت مریخی‌ها، دلیلیست برای اینکه مردان به طور غیرارادی، هنگامی که زنان راجع به مشکلات صحبت می‌کنند، راه حل ارایه می‌دهند. هنگامی که زنی به سادگی، احساس ناراحتی‌اش را بیان می‌کند یا به صورت پر سروصدا، مشکلات روزش را کاوش می‌کند، مرد اشتباهاً فرض می‌کند که او به دنبال راه حل‌های تخصصی‌ست. مرد می‌خواهد برای او مفید باشد و احساس می‌کند، هنگامیکه مشکلات او را حل کند، سزاوار عشق می‌شود و به او ارزش داده می‌شود.

به محض اینکه مرد به او راه حل ارایه کرد و زن همچنان به ناراحتی ادامه داد، برای مرد بطور فزاینده‌ای گوش دادن به او مشکل می‌شود. راه حل او طرد شده است. او احساس بی‌مصرفی می‌کند. او نمی‌داند در ونوس، صحبت راجع به مشکلات به معنای دعوت برای ارایه راه حل نیست.

ونوسها دارای ارزشهای بسیار متفاوتی‌اند. آنها به عشق، ارتباط، زیبایی و روابط اهمیت می‌دهند. آنها مقدار زیادی زمان را صرف حمایت، کمک و مراقبت از دیگران می‌کنند. احساس آنها از خود، از طریق احساسات و کیفیت روابطشان تعریف می‌شود. آنها خشنودی را از طریق ارتباط و مشارکت احساس می‌کنند. هرچیزی در سیاره ی ونوس، این ارزشها را منعکس می‌کند. به جای بنای برجها و ساختمانهای بلند، ونوسی‌ها بیشتر نگران زندگی با یکدیگر با نظم و تفاهم، ارتباط و مشارکت عاشقانه هستند. ارتباطات نسبت به کار و تکنولوژی مهم‌ترند. برای آنها، در میان گذاشتن احساسات شخصی‌شان مهم‌تر از نیل به اهداف و موفقیت است. صحبت و برقراری ارتباط با فرد دیگر منبع رضایت فوق‌العاده‌ای است.

دو مریخی، ممکن است برای بحث راجع به یک پروژه یا مسایل تجاری برای ناهار بیرون بروند، آنها مشکلی برای حل دارند. در مجموع آنها رفتن به رستوران را به عنوان روشی کارآمد برای خوردن غذا، در نظر می‌گیرند: "نه خرید می‌کنند، نه می‌پزند و نه ظرفها را می‌شویند." برای ونوسها رفتن به

رستوران فرصتی برای پرورش یک رابطه و دادوستد و حمایت است. صحبت زنان در رستوران می‌تواند بسیار باز و صمیمی باشد که تقریباً شبیه گفتگویی است که بین درمانگر و مراجع رخ می‌دهد. ونوسیه‌ها، بسیار شهودی‌اند. آنها این توانایی را از طریق قرن‌ها پیش‌بینی نیاز دیگران، کسب کرده‌اند. اینکه مورد توجه باشند باعث می‌شود آنها به خودشان افتخار کنند. نشانه‌ای از عشق بزرگ آنها پیشنهاد کمک و یاری بدون تقاضا است.

به دلیل اینکه اثبات شایستگی برای ونوسی‌ها، آنقدر مهم نیست، پیشنهاد کمک آزارنده نبوده و نیاز به کمک نشانه ضعف نیست. ولی هنگامی که به یک مرد از سوی یک ونوسی تدبیر ارایه می‌شود، مرد ممکن است، احساس عدم رضایت کند، زیرا تصور می‌کند که زن به توانایی او برای حل مشکل توسط خودش اعتماد ندارد. او احساس می‌کند که زنی در حال انتقاد از اوست، درحالی‌که قصد زن، بهیچ وجه این نیست.

یک سو تفاهم وارونه هنگامی رخ می‌دهد که زن راجع به مشکلاتش برای مرد صحبت می‌کند. مرد فکر می‌کند، که او بدنبال راه حل است. مرد حرف زدن را برای ارایه پیشنهادات واضح راجع به حل مشکلاتش قطع می‌کند، در حالیکه زن در جستجوی کسی است که به او بطور همدردانه گوش فرا دهد. عمل در میان‌گذاری بخودی خود نگرانیها و اضطرابهای او را تسکین می‌بخشد. گری معتقد است که بسیاری از افراد اشتبهاً فرض می‌کنند که اگر شریکشان واقعاً آنها را دوست دارد، به همان شیوه‌ای که برای خودشان لذتبخش است، رفتار کرده و واکنش نشان می‌دهد.

برای گری عشق به معنی پذیرش این نکته است که شریک شما ممکن است دنیا را بسیار متفاوت از شما دریافت و درک کند. عشق شامل یادگیری درک آن تفاوتها و عمل به شیوه‌ای است که برای شریک شما، لذتبخش و حمایت کننده است. برخی راجع به بیانات شیرین گری، راجع به ماهیت زن و مرد اظهار شک کرده‌اند. اشتهاار پیام او احتمالاً مبنی بر تأیید ضمنی است که به هریک برای متفاوت بردن می‌دهد و پذیرش اینکه شریک فردی متفاوت از خود است.

در حالی که قهیم و بحث راجع به تفاوت‌های موجود بین زن و مرد هرگز پایان نمی‌پذیرد، حقیقت این است که نه زن و نه مرد در سیاره‌های مختلف زندگی نمی‌کنند. همه ی ما در سیاره ی زمین زندگی می‌کنیم و چیزهای مشترک زیادی داریم که نمی‌تواند ما را از یکدیگر جدا کند. آموختن تأیید و احترام به تفاوت موجود در توانمندی ها، جزیی مهم از ایجاد روابط مثبت و کسب صمیمیت واقعی و بادوام است. تفاوت‌های موجود بین زنان و مردان، فقط جسمانی نیست. پذیرش تفاوتها می‌تواند به مردان و زنان کمک کند که باهم بدون سوء تفاهمات پایدار زندگی کنند.

سؤالات قابل تأمل

۱ - آیا با صحبت‌های جان گری مینی بر اینکه مردان و زنان دارای سبک‌های ارتباطی متفاوتند، موافقت می‌کنید؟ آیا موافقت می‌کنید که مردان بیشتر بر موفقیت و زنان بیشتر بر روابط متمرکز می‌شوند؟ آیا هر فردی در این الگوها قرار می‌گیرد؟

۲ - راجع به این ایده گری چه می‌اندیشید که عشق به معنای پذیرش این است که فردی که دوستش دارید دنیا را بسیار متفاوت از آنچه شما تجربه می‌کنید تجربه می‌کند؟ آیا چنین پذیرشی سهل است یا نه؟ آیا این تفاوتها بدین معنی‌اند که شما سازگار یا هماهنگ نیستند؟ توضیح دهید.

آیا تا بحال رویایی راجع به ثروتمند شدن دیده‌اید؟ تصور کنید که جایزه‌ای یک میلیارد تومانی برنده برده‌اید و یا یک ارثیه یک میلیارد تومانی دریافت کرده‌اید. با آن چه می‌کنید؟

برخی افراد ممکن است آن را صرف خرید هدایای گرانتقیمت، بر پایایی مهمانیهای پرخرج، خرید ماشینها و السبه پر زرق و برق و مسافرتهای پر خرج در یک زمان کوتاه کنند. و در اندک زمانی، اکثر آن پول خرج می‌شود. اطراف این نوع افراد ولخرج را آدمهای مهمانی رو زیادی، تا زمانیکه پولدار و مشهور است، می‌گیرند. اما بعد از اینکه پول خرج شد، اکثر دوستان پراکنده می‌شوند!

افراد دیگر ممکن است ایده ی سرمایه‌گذاری آن را برای هرچه بیشتر کردنش، در سر بیروارندند. آنها ممکن است درحال حاضر سرگرمی زیادی دست و پا نکنند، اما برای آینده برنامه‌ریزی کنند. آنها ممکن است یک زمین بخرند، یک ساختمان قدیمی را نوسازی کنند و یا یک شرکت جدید برای ایجاد در جامعه تأسیس کنند. یا ممکن است آن را برای تحصیلات عالی خودشان یا کسی که دوستش خرج کنند. این نوع افراد سرمایه‌گذار ممکن است برای جمعیت مهمانی رو خوشایند نباشند، اما افراد ارزشمندی به آنها به عنوان افرادی دارای آینده ی تضمین شده جذب می‌شوند.

ممکن است بگویید که هرگز یک میلیارد تومان از هیچ جایی بدست نخواهید آورد و احتمالاً حق با شماست! اما حقیقت این است که شما هم اکنون چندین چیز در دست دارید که بسیار ارزشمندتر از یک میلیارد تومان است. نمی‌دانید آنها چیستند؟ ۶ چیز که بسیار ارزشمندتر از یک میلیارد تومانند!

آنها شامل موارد زیرند: سلامتی که به شما اجازه می‌دهد کارهایتان را انجام دهید و از زندگی لذت ببرید؛ ذهن که به شما اجازه می‌دهد فکر کنید، صحبت کنید، آینده را تصور کنید و گذشته را بیاد آورید؛ قلب که به شما توانایی احساس و عشق ورزیدن اعطا می‌کند و اجازه می‌دهد نسبت به دیگران حساس باشید و دوستانی داشته باشید؛ انگیزه (شور و اشتیاق) که به شما اجازه می‌دهد فعال باشید و کارهایتان را انجام دهید و برای مبارزه با چیزهای غلط و اصلاح آنها به وضعی بهتر، دلگرم شوید؛ آگاهی که به شما کمک می‌کند درست را از غلط و خوب را از بد تشخیص دهید و فردی شوید که دیگران

به او احترام می‌گذارند؛ حیات جنسی این حقیقت که شما زن یا مردی دارای استعداد برقراری یک رابطه معقولانه و توانایی خلق یک موجود جدید هستید.

اینها چیزهایی ارزشمندتر از یک میلیارد تومانند، چرا؟ زیرا اگر شما یکی از آنها را از دست بدهید و فرد ثروتمندی نیز باشید، احتمالاً همه ثروتتان را برای کسب مجدد سلامتی، ذهن، قلب یا توانایی احساس عشق ورزی، هوشیاری و حیات جنسی، می‌دهید. بدون وجود این چیزها، زندگی اصلاً خوشایند نیست. البته پر واضح است که اتلاف یک میلیارد تومان، کاری احمقانه است، اما آیا اتلاف و تضییع هریک از این ۶ جنبه زندگی، احمقانه نیست؟

۵ ستاره ی حیات جنسی

اگر خوب بیندیشید، خواهید دید که حیات جنسی و روابط جنسی کامل و پخته دارای ۵ بعد است که تنها جسمانی نیست.

۱ - هوشی - شامل گفتگو و صحبت برای آگاهی از برنامه‌ها، رویاها، افکار، آرزوها، حس شوخ طبعی، نگرش نسبت به دنیا، زندگی و... است.

در شناخت یک فرد چندین سطح مختلف وجود دارد؛ پایین‌ترین سطح، در میان گذاری حقایق اصلی راجع به خودتان است.

دومین سطح، صحبت راجع به عقاید دیگران است. آیا فلان فیلم و فلان فیلم را دیده‌ای؟ دوستم می‌گوید که واقعاً خوب است! این روش، روشی است که اگر فرد دیگری با شما مخالفت کرد، در برابر آن محافظت می‌شوید.

سطح سوم، در میان گذاشتن عقاید شخصی‌تان است. سطح چهارم در میان گذاری گذشته، پیشینه، ارزشها، عقاید، اهداف و رویاهای شخصی‌تان است. پنجمین سطح زمانی است که برای در میان گذاری هر چیزی احساس آزادی می‌کنید - آرزوها و ترسهایتان! عمق تعهد و وفاداری با پیشروی در هر سطح از شناخت افزایش می‌یابد.

۲ - هیجانی - شامل در میان گذاشتن احساسات، عواطف و اهمیت دادن حقیقتی به خشنودی پایای یک فرد است.

۳ - اجتماعی - شامل شناخت خانواده‌های یکدیگر است. همراه با نزدیکی جنسی، بطور بالقوه انسانی جدید و خانواده‌ای جدید مرتبط با دو نسل (نسل پدر و نسل مادر) خلق می‌شود.

۴ - اخلاقی / روحی - همه ی اعمال دارای انگیزه‌هایی هستند که بیشتر یا کمتر خود خواهانه و یا خود محورانه‌اند. عشق به معنای واقعی‌اش ذاتاً اخلاقی است. شامل ایثار، بخشش و خدمت غیرخودخواهانه برای معشوق است. حیات جنسی کامل مبتنی بر نگرانی و وفاداری نسبت به رفاه دیگری، بیشتر از آرزوهای شخصی‌ست. به طوری که این مفهوم همیشه شامل این حوزه ی اخلاقی نیز است. همچنین این مفهوم اغلب شامل بعد روحی مبتنی بر عقاید مربوط به معنای بیان جنسی است.

۵ - جسمانی - شامل جذب زن و مرد بالغ در یک وحدت جنسی است که همراه با امکان خلق یک کودک است. اگر این جذب همراه با وفاداری و تعهد و رابطه ی زوجی پایا بین دو فردی که برای چنین رابطه‌ای آمادگی دارند، نباشد دارای چندین پیامد منفی احتمالی است.

بسیاری از افراد تنها به بعد جسمانی حیات جنسی نگاه می‌کنند. اما این بعد، آخرین بعد ۵ ستاره حیات جنسی کامل است.

شما راجع به خطرات AIDS، بیماری‌های انتقالی جنسی و بارداری شنیده‌اید و ممکن است شنیده باشید که استفاده از کاندوم می‌تواند از شما بطور کامل در مقابل AIDS، بیماری‌های انتقالی جنسی و بارداری محافظت کند، آیا این حقیقت دارد؟

استفاده از کاندوم خطر برخی از این موارد را کاهش می‌دهد، اما نه بطور کامل. حتی اگر استفاده از کاندوم، باعث حفاظت کامل از آسیب جسمانی در رابطه ی جنسی در زمان اشتباه شود، آیا استفاده از آن می‌تواند باعث ضمانت محافظت در مقابل آسیب رابطه ی جنسی غیرپخته و غیرمتعهدانه در این ۴ حوزه دیگر (عقلانی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی / روحی) شود؟ نه کاندومها باعث حمایت از عاطفه شما نمی‌شوند. شما می‌خواهید نه فقط برای بدنتان، بلکه برای کل وجودتان، ذهنتان و احساساتان دوست

داشته شوید. نیز، اگر بیشتر ببینید، می‌بینید که توانایی در میان گذاشتن احساسات درست و غلط با فردی که نسبت به او وفادار هستید، بسیار مهم است. به عنوان مثال راجع به فردی که به او جذب شده‌اید و او شما را بسیار دوست دارد، اما فرد عصبی و آزارنده‌ای است که باعث آزار افراد زیادی شده است، چه می‌اندیشید؟ آیا حاضرید با چنین فردی رابطه صمیمانه داشته باشید؟ ارتباطات همیشه شامل اجزاء اخلاقی و روحی نیز هست.

در مورد فردی که شما را دوست دارد، اما خانواده‌ی شما را دوست ندارد یا هیچ علاقه‌ای هم حتی برای شناخت خانواده شما ندارد، چطور؟ آیا آن فرد جزئی از شما را طرد نمی‌کند؟ حیات جنسی کامل شامل این بعد اجتماعی نیز هست. در واقع شما جزئی از خانواده یک فرد می‌شوید و آن را می‌پذیرید. اگر شما کودکی را از طریق رابطه‌ی جنسی خلق کنید، یک نوه، یک خواهرزاده و برادرزاده نیز خلق کرده‌اید. حیات جنسی همیشه شامل این حوزه‌ی اجتماعی نیز هست.

یک مطالعه بوسیله محققان در دانشگاه لوئیس دیل در کنتاکی نشان داد که زنان دانشجو بیشتر یک شخصیت خوب را بعنوان مهمترین خصیصه برای همسر آینده نسبت به درآمد بالا یا ظاهر خوب برمی‌گزینند. شخصیت خوب شامل خصایصی مانند: درستکاری، مهربانی، قابلیت اتکا و مشتاق برای شنیدن است و شخصیت بد شامل بی‌ثباتی، بدخلقی، عدم انعطاف‌پذیری، دشوار در درک مشکلات دیگری و تغییرپذیری است.

اگر می‌خواهید که به هر چیزی در زندگی برسید، خود کنترلی مهم است. یک ورزشکار باید بر احساس ترس، خستگی و دیگر موانع برای کسب موفقیت، فائق آید. چیزی مشابه برای کسب موفقیت در روابط زن / مرد مورد نیاز است و رشد خود کنترلی چیزی از فرایند تبدیل به یک زن / مرد بالغ و عاقل است. تمایلات جنسی شما قدرتمندند و کاربرد آن در زمان درست و به روش درست می‌تواند منشأ لذت و حتی خلق یک انسان جدید باشد. ولی کاربرد آن از روی خودخواهی یا همراه با بی‌مسئولیتی می‌تواند منجر به درد و رنج و تنفر شود.

- آیا خود کنترلی امیال جنسی شما را کنترل می‌کند؟ به

- آیا می‌توان چنین کاری را انجام داد؟ بله

- آیا پادشاهی برای تمرین خود کنترلی وجود دارد؟ بی‌نهایت!

همان طور که در درس آخر راجع به ازدواج بیان شده، به طور متوسط زوجهای متأهل دارای رضایت بخش‌ترین حیات جنسی و احساس رفاه هستند.

اگر شما تا زمان درست و بموقع رابطه جنسی را به تعویق بیندازید، نه تنها از سلامتی‌تان، بلکه از احساس و ذهن‌تان برای زمان درستش بطور ایده‌آل با فردی که ظرفیت وفاداری و تعهد دارد و براحتی به شما اهمیت داده و می‌خواهد زندگی و عشق واقعی و پایایش را با شما و صرفاً شما سهیم شود، محافظت کرده‌اید.

همه ما می‌خواهیم عشق پایایی با فردی که ما را عزیز می‌دارد و به ما احترام می‌گذارد داشته باشیم، اما نیاز است که جهت اثبات آن، خردمندانه رفتار کنیم. حیوانات بوسیله هورمون‌هایشان کنترل می‌شوند. بعنوان مثال، هنگامی که سگ در مرحله ی فعل^۱ است، پیش می‌رود و با هر جفتی که راهش سبز شود، رابطه ی جنسی برقرار می‌کند. دیگر حیوانات نیز مشابهند. اما یک انسان می‌تواند در احساسات جذب جنسی حرکت کند، زیرا صرفاً عشق را می‌خواهد و می‌خواهد که از صمیمیت جنسی با فردی دیگر در بافت یک عشق پایا لذت ببرد.

حیات جنسی کامل و پخته، شامل ابعاد عقلانی، هیجانی، اجتماعی، روحی / اخلاقی و در نهایت جسمی است. اگر واقعاً فردی را دوست داشته باشید، آیا می‌خواهید که آن فرد و خودتان را از شانس تجربه ی ۵ ستاره حیات جنسی محروم کنید؟ (پاسخ دهید)

۱ - مرحله‌ای که حیوانات آمادگی جفتگیری دارند.

پنجره‌ها و مرزها

آیا تابحال راجع به اهمیت مرزها اندیشیده‌اید؟

بدن شما دارای مرزی است که پوست نامیده می‌شود. پوست اکثر گردوغبار، ذرات، جرم و کثیفی‌ها را خارج از بدن نگه می‌دارد. بدن شما دارای تعداد اندکی پنجره و ورودی برای ورود و خروج چیزهاست: دهان، چشمها، بینی، گوشها، ورودی ژنتیال و مقعد. اگر هرچیزی به دهان شما وارد می‌شود زباله، آشغال، غذای فاسد یا هرچیز دیگری، به سرعت بیمار می‌شدید.

بعد از پوست، بدن شما دارای صف دفاعی دومی در مقابله با جرمهایی است که می‌توانند وارد بدن شما شوند. آنها سلولهای سفید خونی‌اند. سلولهای سفید خونی در جریان خون شما سفر می‌کنند و ID ژنتیکی هرچیزی را که با آن مواجه می‌شوند بررسی نموده و اگر جرمی دارای ID درست نباشد، مورد حمله واقع می‌شود.

اگر هدیه‌ای واقعاً ارزشمند را دریافت کنید، چه رخ می‌دهد؟ آیا آن را در هر جایی می‌گذارید؟ اگر فردی به شما مقدار زیادی پول یا چیز بسیار ارزشمندی بدهد، آیا آن را شب هنگام در خیابان رها می‌کنید؟ البته که نه! چیزهای ارزشمند، نیازمند مرزهایی‌اند که از آنها محافظت کند راجع به ذهن و قلب چطور؟ آیا برای ذهن و قلبتان ارزش قائلید، اگر بله، آیا می‌خواهید از آن محافظت کنید یا اجازه می‌دهید هرچیزی وارد آن شود؟ ما با آنچه برای دیدن و شنیدن، انتخاب می‌کنیم و بر چگونه بودن و چگونه شدن مان تأثیر می‌گذارد، چه چیزی وارد اذهانمان می‌کنیم؟

برخی ممکن است بگویند، من نمی‌توانم به آنچه چشمانم می‌بینند کمکی بکنم و راجع به آن کاری انجام دهم - به نظر این حرف درست می‌رسد. شما نمی‌توانید آنچه را که بیلبوردهای تبلیغاتی، آگهی‌های مجلات یا برنامه‌های تلویزیون نشان می‌دهند، کنترل کنید. اینها پیامدهای تصمیمات افرادی است که دلایل شخصی خودشان را برای خلق این نوع رسانه‌ها دارند. اما شما معمولاً می‌توانید آنچه را که برای جای گرفتن در ذهنتان، انتخاب می‌کنید، کنترل کنید. گفته شده که نمی‌توانید کنترل کنید کدام پرنده بالای سر

شما پرواز می‌کنند، اما می‌توانید تصمیم بگیرید که به آنها اجازه ندهید یا بدهید که روی سرتان لانه کنند! همه جور افکاری ممکن است به ذهنتان بیاید، اما نباید به آنها اجازه دهید با تفکر مداوم راجع به آنها، در ذهنتان بمانند.

اگر برنامه‌هایی در تلویزیون نشان داده می‌شوند که می‌دانید برایتان بداست، دارای این انتخاب هستید که به دیدن آن ادامه ندهید و شبکه را تغییر دهید. شما ممکن است بشنوید که برخی دوستان راجع به فردی که می‌شناسید چیزهای بدی می‌گویند، می‌توانید انتخاب کنید که به گوش دادن ادامه دهید یا بلند شوید و بگویید که نمی‌خواهید در غیبت یا بدگویی پشت سر کسی شرکت کنید.

راجع به فضای شخصی‌تان چه می‌اندیشید؟ آیا به هر فردی اجازه می‌دهید که بیش از حد به شما نزدیک شود یا مرزی قابل می‌شوید؟

در یک خانواده، افراد به تعداد زیاد یکدیگر را در آغوش می‌گیرند زیرا با یکدیگر خویشاوندند. گاهی اوقات دختران یکدیگر را در آغوش می‌گیرند یا پسران به پشت یکدیگر می‌زنند. اما آیا با توجه به تماس فیزیکی بین پسران و دختران، آیا به هر فردی اجازه می‌دهید که شما را لمس کند؟ آیا مرزگذاری و اجازه ندادن به هر فردی جهت نزدیک شدن به شما راهی نیست که نشان می‌دهد شما برای خودتان ارزش قائلید؟ و وارد نشدن به فضای شخصی افراد جنس مخالف راهی نیست برای اینکه نشان دهید، برایشان ارزش قائلید؟

احساس می‌شود که جامعه‌ی ما نیاز به اجرای برخی از این مرزگذاری‌ها دارد. به خصوص دختران جوان، گاهی بدلیل فقدان مرزهای جنسی در جامعه آسیب‌پذیرند.

در گذشته، دختر می‌توانست به یک تکیه‌گاه قدرتمند اجتماعی، هنگامیکه از او رابطه جنسی درخواست می‌شد و می‌گفت: "نه!" تکیه کند. او می‌توانست بگوید: "اینکار اشتباه است و شما می‌دانید" و یا اینکه "من آنطور دختری نیستم"، اما امروز این موضوع کمتر حقیقت دارد. بنابراین هر "نه"‌ای احتمالاً کمتر بعنوان یک عبارت قابل درک و احترام از یک عقیده شخصی، پذیرفته می‌شود و بیشتر از جانب پسر طرد می‌شود. برای دختران ابراز "نه" سخت‌تر و برای پسران پذیرش آن دشوارتر می‌شود.

در گذشته، اکثر دختران ملاک صمیمیت جنسی را تعهد طولانی مدت می‌دانستند. ولی اکنون آنها چیزهایی شبیه به عبارات زیر را می‌گویند: "او باید به من بگوید دوستت دارم، برای من جذاب باشد، مرا به رستوران ببرد یا چیزهایی برایم بخرد!" این عبارات راجع به عزت نفس و خودپنداره یک دختر چه چیزی را نشان می‌دهد؟ ممنوعیت جنسی تا به این حد تنزل کرده است که به مردان جوان تلقین می‌شود فکر کنند، اگر برای دوست دخترشان پول خرج کنند، حق انتظار رابطه‌ی جنسی را از او دارند! اما آیا این کار آنها را برای ایجاد روابط سالم در آینده آماده می‌کند؟ فی الواقع، خودخواهی در حوزه‌ی جنسی راهی است برای منحرف کردن و به فساد کشاندن روابط یک فرد با جنس مخالف!

اما دختران قربانیان منفعل در مانده این دیدگاه انحرافی راجع به مسائل جنسی نیستند. با پذیرش مفاهیم غلط و ناپخته راجع به مسائل جنسی به ابقای الگوهای تخریبی که منجر به ناخشنودی برای هر دو جنس می‌شود، کمک می‌شود.

مردان و پسران نیز چه بسیار از فقدان مرزها رنج می‌برند. حتی اگر بخواهند با یک دختر با احترام رفتار کنند، اغلب فشار زیادی از جانب همسالان جهت داشتن رابطه جنسی احساس می‌کنند. اگر اینکار را انجام ندهند، می‌ترسند که مردانگی آنها زیر سوال برود. و به اسامی‌ای همچون بی‌دست و پا و... ملقب می‌شوند. اما بی‌دست و پای واقعی کیست؟ فردی که چیزی را که واقعاً متعلق به او نیست، تصاحب می‌کند؟ یا فردی که بطور غیرخودخواهانه به این نتیجه می‌رسد که صمیمیت جنسی با یک دختر متعلق به شوهر آینده‌اش است؟

مرزگذاری

دلایل اینکه برخی افراد از پیشروی جنسی امتناع نمی‌کنند چیست؟ اجازه دهید برخی از آنها را فهرست کنیم. آیا همه منصفانه و قانونی‌اند؟

شکست در درک تفاوت‌های مرد / زن در برانگیختگی جنسی، جزئی از مشکل است. پسر و دختری که یکدیگر را می‌بوسند، یا لمس می‌کنند، شاید دیدگاه‌های متفاوتی راجع به اینکه در حال انجام چه کاری هستند، داشته باشند. یک دختر ممکن است احساس کند که آنها فقط دارند احساسات و عواطف لذتبخشی را با یکدیگر در میان می‌گذارند و از آنجاییکه اکثر مردان از نظر جنسی بسیار سریعتر از زنان برانگیخته می‌شوند، مرد ممکن است احساس بسیار متفاوتی داشته باشد. برای مقایسه احساسات جنسی خاص زن و مرد می‌توان آن را با سرعت یک قطار مقایسه کرد.

زن ممکن است احساس کند آنها دارند با سرعت ۱۰ - ۵ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنند، در حالیکه مرد فکر می‌کند دارند با سرعت ۷۵ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کنند. این ممکن است بخشی از دلیل موارد تجاوز در ملاقات باشد. ولی این تفاوت جنسی هرگز آن را قانونی یا قابل پذیرش نمی‌کند. زوجی که می‌خواهند از رابطه ی جنسی اجتناب کنند باید از این تفاوت جنسی آگاه باشند و تصمیم بگیرند که محدودیت‌هایی را در تماس جسمی در حال پیشرفت بگذارند.

جزیی دیگر از مشکل رواج این اعتقاد است که اگر پسری برای دختری پول خرج کند یا دوستی طولانی‌ای با او داشته باشد، یا دختر قبلاً از نظر جنسی فعال بوده باشد، دارای این حق است که از او تقاضای رابطه جنسی کند، ولی آیا این عقیده قابل پذیرش است؟

آیا بهتر نیست قبل از اینکه نقطه برگشتی وجود نداشته باشد محدودیت‌هایی نه فقط برای یک شریک بلکه برای هر دو گذاشته شود؟ (بحث کنید)

تصمیم برای کاهش سوء تفاهمات جنسی با این حقیقت که فرهنگ جهان ما را در پیام‌های جنسی غرق می‌کند، دشوار می‌شود.

برنامه‌های ویدئویی، ماهواره‌ای و... زنان برهنه و نیمه برهنه‌ای را به تصویر می‌کشند و از آنها برای فروش محصولات یا جذب علاقه بینایی برای بازیها و فیلمهای ویدئویی‌شان استفاده می‌کنند. نیاز است که افراد (چه دختران و چه پسران) بازی رسانه‌های غربی را درک کرده و راجع به معنای بنای یک رابطه احترام آمیز و عاشقانه با یک زن یا مرد بیشتر بیندیشند و آگاهتر شوند. امروزه رسانه‌های غربی تجارت جهانی در سطح کلان را تغذیه می‌کنند و اینکار بسیار سودآور نیز هست. پذیرش پیامهای خوش خدمتی آنها به خودشان مبنی بر اینکه استفاده مداوم آنها از تصاویر جنسی و خشونت آمیز صرفاً بازتاب جوامع امروزی است و هیچ اثری بر مردم ندارد، دشوار می‌نماید. و این حقیقی است که همه ما که مصرف کنندگان محصولات آنهایم، قربانیان در مانده نیستیم! هنگامی که محصولات آنها را مصرف می‌کنیم با آنها در خلق فرهنگی که نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه زنان و مردان را در حد اشیاء مصرفی یا بی‌اهمیت تنزل می‌دهد، مشارکت کرده‌ایم.

سوالات قابل تأمل

۱ - فیلمها، مجلات و توارهای موسیقی و... را در نظر بگیرید که از رابطه جنسی و مسایل جنسی برای فروش محصولاتشان استفاده می‌کنند و زنان را بعنوان موضوعات جنسی به تصویر می‌کشند. چطور آنها بر رابطه زن و مرد تأثیر می‌گذارند؟ آیا این رسانه‌ها آسیب هیجانی یا جسمانی را که با رابطه جنسی غیرمتعهد حاصل می‌شود، ذکر می‌کنند و آن را به تصویر می‌کشند؟

۲ - نظرتان را راجع به دخترانی که می‌گویند، اگر پسری برای آنها پول خرج کند، احساس اجبار برای ارایه رابطه جنسی می‌کنند یا افرادی که فکر می‌کنند اگر رابطه دوستی طولانی شود یا پسر پول خوبی برای دختری خرج کند یا دختری از نظر جنسی قبلاً فعال بوده باشد، پسر حق دارد تقاضای رابطه جنسی کند، چیست؟

۳ - بحث کنید چرا گاهی اوقات بیان و انتقال دلایلی مجاز و مشروع برای نداشتن رابطه جنسی برای افراد دیگر دشوار است؟ آیا این دشواریها، واقعاً دلایل خوبی برای خاموشی یا پیروی منفعلانه است؟

۴ - راجع به مرزهای فردی بحث کنید. آیا مفهوم عدم رابطه بعنوان روش معتبر برای بقای احترام بین دو جنس از مد افتاده است؟ چرا بله و چرا خیر؟

۵ - روشهای شناخت فردی از جنس مخالف بدون احراز خطرات رابطه جنسی غیرمتعهد چیست؟

۶ - محدودیتهایی که دوستان می‌توانند برای اجتناب از پیشرفت به سمت رابطه جنسی بگذارند، چیست؟

۷- ما می‌دانیم که بعید است یک پاسخ بطور آشکارا منفعل به درخواست جنسی که موثر باشد. یک پاسخ آشکارا فعالانه نیز منجر به پاسخ خصمانه، تلخ و پرخاشگرانه می‌شود. پاسخهای جرات آمیز، قدرتمند، شفاف و حتی احترام آمیزند. به سه شیوه پاسخ یعنی منفعل (ضعیف) خصمانه و جرات آمیز به پیشنهادات زیر پاسخ دهید:

a) "هرکسی این کار رو انجام می‌ده، چه چیزیش از نظر تو بده."

b) "به من اهمیتی نمی‌دی، اگر دوستم داری به من اجازه می‌دی."

c) "منی تو نم متوقف بشم."

d) "نگران نباش، باردار نمی‌شی، زیرا به موقع متوقف می‌شم، به من اعتماد کن."

e) "مگه تو مرد نیستی؟"

درس چهارم مراحل صمیمیت

جذب و شهوت

چرا رابطه جنسی؟

آیا تاکنون از خودتان پرسیده‌اید، چرا رابطه‌ی جنسی؟ بله، البته! از طریق رابطه‌ی جنسی است که ما مانند اکثر حیوانات و گیاهان تولید مثل می‌کنیم! روشهای به ظاهر ساده‌تری نیز وجود دارد. بکرزایی^۱ - زایمان فرد با کره^۲ - روش تولید نسل آمیبها و حشره استیک این چنین است. پژوهشهای جدید زیست‌شناسی نشان می‌دهد که رابطه‌ی جنسی جهت بقای ما لازم است. این رابطه شبیه یک جادو عمل می‌کند که جهشهای بدی را که ما را به سمت کهنگی مهلک سوق می‌دهد، از میان می‌برد. دو زیست‌شناس بریتانیایی برآورد کرده‌اند که بطور متوسط ۲ تا ۳ جهش بد برای هر فردی در زندگی اش رخ می‌دهد. اگر شبیه حشرات استیک تولید مثل می‌کردیم، کودکانمان دقیقاً همان نقایص مشابه ما را در نسل بعدی می‌کردند. نسل بعدی باید دارای همان نقایص بعلاوه جهشهای بد جدید می‌بود. جهشهای بد با اثرات منفی یا حتی مرگ‌آور بالقوه جمع می‌شوند و اگر چنین می‌شد، رقم این جهشهای بد قابل توجه بود، اما باید بدانیم که این افراد دارای جهش بد، قبل از تولید نسل می‌میرند و جهشها ناپدید می‌شوند. رابطه جنسی شبیه یکی از گسترده‌ترین قمارهای غیرتنظیم شده‌ی زندگی عمل می‌کند. ژنهای یک فرد، که همه آنها در جفت‌هایی بصورت غالب و مغلوب وجود دارد، ابتدائاً در میان خودشان برای تولید نیمی از ورقهای ژنهای یک تخمک یا اسپرم خاص، بُر زده می‌شوند. سپس یک رده‌بندی تصادفی نیمه ژنهای فردی را به دو دسته (هنگامیکه ژنهای موجود در یک اسپرم ویژه با ژنهای موجود در یک تخمک ویژه در هم ادغام می‌شوند) تقسیم می‌کند، جهشهای بد در اولین برزنی یا تقسیم‌بندی کنار گذاشته می‌شوند یا با ژنهای غالب سالمتر ترکیب می‌شوند. اگر ژنهای بد از هر دو والد در یک جنین ترکیب شود، اثر سینرژیک آنها احتمالاً باعث مرگ سریع جنین و حذف بسیاری از جهشها برای اولین بار می‌شود. بدین مفهوم قمار رابطه

1-Partheno genesis

2-Virgin birth

جنسی، مرگ را درهم می‌شکند. با عمل نکردن شبیه حشرات استیک، ما از انقراض و خاموشی می‌گریزیم.

تنها زمانی که این قمار زنی جنسی بدین شیوه عمل نمی‌کند زمانی است که نسل کشی^۱ به تعداد زیاد رخ می‌دهد. این رخداد در چند قرن پیش از این، هنگامیکه نسل کشی بین خویشاوندان در خانواده سلطنتی اسپانیا انجام گرفت رخ داد و این امر منجر به افزایش نرخ هموفیلیا (یک بیماری خونی) در آن خانواده شد. این ممکن است دلیلی باشد که چرا این چنین تابوهای قدرتمندی در اکثر فرهنگها علیه زنا و رابطه ی جنسی با خویشاوند نزدیک وجود دارد.

اما اجازه دهید کمتر سرد و بیروح و بیشتر رمانتیک شویم! و نظری به رابطه زن و مرد و مراحل صمیمیت بیندازیم.

جذب نسبت به فردی از جنس مخالف، جزء زیبایی از زندگی و خشنودی و ارضای حیات جنسی مان است. اما برای پدیده‌ای این چنین طبیعی، جالب است که راجع به معنی آن (عشق و رزی و مورد عشق واقع شدن) اینقدر ابهام وجود دارد؛ یک دلیل اساسی، عدم درک مراحل صمیمیت است.

مرحل اول - جذب^۲

پت لای - خانواده درمانگر اصیل اتریشی - یک سخنرانی کلیدی را در دومین کنفرانس سالیانه ازدواج در واشنگتون دی سی در تابستان ۱۹۹۸ ارائه داد. بسیاری دریافتند که تبیین او راجع به مراحل عشق و صمیمیت بسیاری از مسائلی را که همه ی ما با آن در حال کشمکشیم، روشن می‌سازد. دکتر لای می‌گوید: "اولین مرحله، مرحله ی جذب نسبت به یک فرد است که مبتنی بر چگونگی کردار و ظاهر آن فرد می‌باشد." شخصیت، اطوار یا صدای یک فرد ممکن است خویشاوند یا والدی را که برایتان بسیار با اهمیت بوده، به خاطر تان بیاورد، حتی ممکن است راجع به این شباهت نیز اصلاً هوشیاری نداشته باشید. مؤلفه‌های جذب شامل: ظاهر جسمانی است که نشاندهنده سلامت و قدرت باروری است؛ ویژگیهای

۱- ازدواج درون خانوادگی برای آلوده نکردن نسل

شخصیتی مانند شوخ طبعی و انواع مختلفی از مسایل هوشی و روانی متشکل از مشغله پایان‌ناپذیر دوره کودکی، پایگاه اجتماعی، شیمی هیجانی و شیمی طبیعی شامل DNA و فرمون‌هاست. جذب زیستی که بدلائل نوروشیمیایی است، نمی‌تواند هوشمند باشد، مهم است که بدانید در این مرحله می‌توانید جذب یک بی‌شعور واقعی شوید!

مرحله دوم - شهوت^۱

در دومین مرحله صمیمیت که شهوت نامیده می‌شود شما چیزی بیش از جذب شدن دارید. شما دارای وسواس و مشغولیت ذهنی شده‌اید. افکار مربوط به آن فرد ذهن شما را در هر لحظه بیداری پر می‌کند. شما می‌خواهید زمان بیشتر و بیشتری را با معشوقتان صرف کنید! نمی‌توانید اندیشیدن به او را متوقف کنید. هنگامی که در کنارتان است، احساس می‌کنید روی ابرها هستید و هر زمان که از او جدایی، احساس می‌کنید در عمق چاه قرار دارید. حس می‌کنید این فرد را همیشه می‌شناخته‌اید و نمی‌توانید جدایی از او را تصور کنید! در این مرحله، خواه بدانید یا ندانید، وابسته به مخدرها هستید، البته نه به مخدرهای غیرقانونی، بلکه مخدرهایی که بدن خودتان تولید می‌کند. هورمون اکسی توسین بوسیله قسمتی از مغز تولید می‌شود که هیپوتالاموس نامیده می‌شود. دانشمندان معتقدند که اکسی توسین دریافت کننده‌های مغزی را که تولید هیجان‌ات می‌کنند، توانمند می‌سازد. شما همچنین یک مخدر شده آمفتامینی طبیعی را احساس می‌کنید که PEA نامیده می‌شود. فنیل اتیل‌آمین که گاهی اوقات به‌مراه دو ماده شیمیایی دیگر بنام دوپامین و نوراپی نفرین - داروی عشق نامیده می‌شود.

از آنجاییکه با سرعت ایجاد شده در درونتان حرکت می‌کنید، احساس انرژی می‌کنید. گویی می‌توانید تمام شب را بیدار بمانید. احساس برانگیختگی جنسی قدرتمندی می‌کنید بدلیل اینکه سطوح تستوسترون شما افزایش یافته است (این گفته همه برای زنان و هم برای مردان صدق می‌کند) و شما در این مرحله‌اید. برایتان سهل است که فکر کنید عاشق شده‌اید. آنقدر این احساسات قدرتمند که حس می‌کنید هیچ دلیلی برای برگشت به عقب وجود ندارد.

1-Infatuation

بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان با ارتباطات صمیمانه در این مرحله پیش می‌روند (در این مرحله ارتباط صمیمانه برقرار می‌کنند)، مشکل اینجاست، هنگامی که در مرحله شهوت هستید، لزوماً دارای دیدگاه واقعی راجع به فرد مقابل نیستید. شما فکر می‌کنید این فرد، یک فرد کامل یا حداقل دارای بسیاری از ویژگیهای خوب است و نقایص او اهمیتی ندارند. اگر فردی بگوید: "شاید بهتر است آهسته‌تر حرکت کنی." اعتراض می‌کنید: چرا چنین خشک مقدس شده‌ای؟ من هرگز اینقدر شاد نبوده‌ام! چرا سعی می‌کنی این همه شادی را از من دور کنی؟

وقتی که فردی از مخدرها و الکل استفاده می‌کند، قضاوت او چقدر می‌تواند خوب باشد؟ آن فرد احساس قدرت مطلق بدون هیچگونه محدودیتی می‌کند. آیا این فرد واقعاً اینقدر قدرتمند است؟ نه! همین موضوع راجع به فردی که در مرحله شهوت است نیز صدق می‌کند. این فرد ممکن است احساس سپاس برای آنهمه شادی و ارتباط با آن فرد بکند، اما باید بداند که قضاوت او ممکن است چندان درست نباشد.

سوالاتی که باید راجع به آنها، هنگامی که در مرحله شهوت هستید، ببینید.

۱ - حتی زمانی که این فرد بسیار محشر و عالی بنظر می‌رسد، چقدر راجع به او باید بدانم؟ این فرد با خانواده‌اش چطور رابطه‌ای دارد؟ این سوال راجع به این فرد، مقدار زیادی اطلاعات به شما می‌دهد، افرادی که شما به آنها احترام می‌گذارید، راجع به این فرد چه می‌دانند؟

۲ - این فرد با دیگران منجمله اعضای خانواده‌اش چگونه رفتار می‌کند؟ با احترام، با تحقیر یا با خشونت؟ آیا این فرد سعی می‌کند که تمایش را به من تحمیل کند؟ (اینها نشانه‌های یک شخصیت و رفتار آزارنده سوءاستفاده‌گرانه‌اند)

۳ - ارتباط این فرد با خودش چگونه است؟ آیا همیشه خودش را بصورت یک قربانی می‌بیند؟ آیا دائماً دیگران را سرزنش می‌کند؟

۴ - این فرد با پول چگونه رفتار می‌کند؟ آیا یک فرد ولخرج نکانشی است؟ آیا دوست دارد آن را برای آینده پس‌انداز کند؟

۵ - آیا به عهد و قولش وفادار است؟ هنگامیکه اشتباهی می‌کند، آیا می‌داند چگونه معذرت خواهی کند؟

۶ - ارزشهای این فرد چیستند؟ بیشترین چیزی که او به آن اهمیت می‌دهد، چیست؟ چه کسی را می‌پذیرد؟ قهرمانان او کیستند؟ آیا آنها با مهمترین ارزشهای شخصی شما همخوانند؟

۷ - نقاط قوت او چیست؟ نقاط ضعفش کدامند؟ آیا می‌توانید با چنین خصایصی برای باقی عمرتان زندگی کنید؟ (بسیاری از افراد اشتبانه فکر می‌کنند، می‌توانند نقاط ضعف دیگری را تغییر دهند.)

شما ممکن است افرادی را بشناسید که در مرحله ی شهوت بوده‌اند. آنها فکر می‌کرده‌اند که عاشق شده‌اند، اما عاشق فردی شده بودند که صرفاً به این رابطه برای جدایی می‌نگریسته است. آنها تشخیص می‌دهند که آن فرد واقعاً به آنها متعهد نبوده است. سیلی سرد واقعیت رویاهای آنها را برای وصل، درهم می‌شکند.

اگر آنها از رابطه ی جنسی با این فرد اجتناب کرده باشند، بدلیل اجتناب از اتلاف عشقشان نسبت به فردی که برای آن بهایی قابل نبوده است، احساس رهایی می‌کنند. اما اگر با آن فرد رابطه ی جنسی برقرار کرده باشند، اغلب از اینکه چرا جزء عمیقی از وجودشان را به فردی داده‌اند که خوب نبوده است احساس درد و پشیمانی می‌کنند.

داشتن رابطه ی صمیمانه همراه با رابطه ی جنسی ممکن است فرد را از احساسات تنهایی که همه ما داریم، برای مدتی رهایی بخشد. رابطه جنسی می‌تواند احساسات عشق را تقلید کند، اما مسایل زیربنایی افسردگی یا روابط ضعیف با رابطه جنسی حل نمی‌شوند. سرانجام، اغلب رابطه‌ی جنسی اوضاع را بدتر می‌کند.

یک مطالعه ی منتشره در مجله معروف روانپزشکی کودکان و نوجوانان^۱ نشان داد که رابطه جنسی در دوران نوجوانی با مقدار زیادی رفتارهای خود - تخریبی مرتبط است. پسران و دختران سنین ۱۶ - ۱۲ سال که از نظر جنسی فعال بوده‌اند بیشتر احتمال دارد که از الکل، سیگار، ماری جوانا و دیگر مواد استفاده کنند، یا از خانه فرار کنند و توسط پلیس توقیف و بازداشت و از مدرسه معلق شوند. دختران نوجوانی که بکارتشان را از دست می‌دهند، ۶ بار بیشتر در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند.

بسیاری می‌پرسند، چطور بدانم که احساسم نوعی شهوت و تمایل جسمی است یا عشق واقعی؟ پاسخهای داده شده به سوالات بالا ممکن است به شما نشانه‌هایی بدهد، اما حقیقت این است که حتی اگر به نظر می‌رسد دوست دختر یا پسر شما همه ی این آزمونها را گذرانده باشد، شما هنوز نمی‌توانید بر

روی این فرض عمل کنید که احساس شما بیشتر از یک شهوت گذراست. اینکه این احساس به احساسی عمیق‌تر و پایاتر تبدیل خواهد شد را نمی‌توان در این نقطه پیش‌بینی کرد.

فردی که واقعاً به شما اهمیت می‌دهد، هرگز از شما چیزی را نمی‌خواهد که نه شما و نه خودش آماده پذیرش مسوولیتش، مثلاً خلق یک زندگی جدید، نیستید. رابطه‌ی جنسی غیرمتعهدانه هرگز کار عشق نیست. زیرا بر مبنای توهم غلط عشق بدون تعهد است که می‌گوید: "ما مانند اینکه ازدواج کرده‌ایم عمل خواهیم کرد، حتی اگر ازدواج نکرده باشیم یا نکنیم."

رابطه جنسی یک عمل متصل‌کننده نسلها و خلق‌کننده‌ی زندگی است استفاده از کاندوم یا وسایل کنترل موالید می‌تواند جنبه خلق‌کننده‌ی زندگی آن را تا حدودی کاهش دهد، اما اغلب بسیار کمتر از آنچه بسیاری از مردم می‌اندیشید. برخی افراد به دلیل درکشان از ارزش عالی رابطه مرد و زن، بازیهای دوست‌گیری^۱، حتی آشنایی و قرارگذاری^۲ را نیز متوقف می‌کنند!

در سن ۱۷ سالگی جاشوا هریس به این نتیجه رسید که قرار گذاشتن و دوست‌گیری تنها یک بازی است، شانس است برای بازی عشق و تجربه‌ی روابط. او آموخت که رویاهای افسانه‌ی عشق می‌تواند با تلخی و پشیمانی و آسیب، پایان پذیرد. او بدین نتیجه رسید که دوست‌گیری یک نوع اتلاف وقت است و چیزی جز درد در قلب انسان بجای نمی‌گذارد. او قرار گذاری را متوقف کرده و کتابی راجع به آن نوشت با نام "من قرار گذاشتن را بوسیدم و کنار گذاشتم."^۳

از آنجایی که کتاب در آوریل ۱۹۹۷ منتشر شد، او شروع به رساندن پیامش با عنوان "دوست‌گیری نه!"^۴ در کلیساها و سالنهای اجتماعات مدارس در آمریکا در تور^۵ "در جستجوی عشق واقعی"^۶ نمود.

او می‌گوید: "قرار ملاقات بسیار شبیه خرید رفتن هنگامی است که شما هیچ پولی ندارید، حتی اگر کالای خوبی بیابید نمی‌توانید کاری بکنید،" او در ابتدای صحبتش می‌گوید من عشق را دوست دارم و

1-Mating games

2-Dating

3-I kissed dating Godbye

4-No - dating

5-Searching for True Love Tour

تشنه روابط رمانتیکام و دخترها را دوست دارم - این ترکیبی وحشتناک است، زیرا افسانه‌ی عشق دارای توانایی در هم کوبیدن آینده شماست. یک نکته راجع به روابط هنگامی که عاشق فردی هستید، این است که تمرکز و انرژی شما را مصرف می‌کند. بعنوان یک نوجوان او دارای تعدادی دوست دختر بود. همانطور که خودش می‌گوید: "گاهی باهم بیرون می‌رویم، با تلفن نیز باهم صحبت می‌کنیم، اما ما بسیار جوانتر از آن هستیم که بخواهیم کار دیگری انجام دهیم." اکنون ۲۲ ساله‌ام اگر زمانی در زندگی وجود داشته باشد که بخواهم دنبال رابطه‌ای باشم، الان است؛ دارای آزادی بیشتری هستم، ماشین دارم و می‌توانم دختری را بیرون ببرم و اوقات خوشی را برایش فراهم کنم، اما تصمیم گرفته‌ام اینکار را انجام ندهم، چرا؟ او می‌گوید: "خدا، دلیل آن خداست."

هریس تصمیم گرفت: این زمان در زندگی - تنهایی اش - را صرف آموختن و پخته شدن، خدمت به خدا و خدمت به دیگران کند. او می‌گوید: "بدلیل اینکه من صرفاً یک دانشجو هستم و اکنون امکان ازدواج ندارم نمی‌خواهم انرژی و شور و نشاط جوانی‌ام را بر مجموعه روابط کوتاه مدتی بگذارم که در بهترین شرایط حواس مرا پرت می‌کند و در بدترین شرایط به من صدمه می‌زند یا باعث می‌شود که من به فرد دیگری صدمه بزنم."

کار درست در زمان اشتباه کار اشتباهی است

با وجدیکه پیام او در ابتدا به گوش مسیحیان رسید، اما فلسفه‌ی او یعنی "من عاشق می‌شوم صدمه می‌زنم و صدمه می‌خورم و این خوب نیست" به خارج از درهای کلیسا نیز در حال گسترش است. تصمیم جاشوا هریس برای نه تنها اجتناب از رابطه‌ی جنسی، بلکه دوست‌گیری، به نظر بسیار افراطی می‌رسد، اما حقیقت این است که این عقیده با روشهای جایگزینی مثل دوستی ساده با اعضای جنس مخالف همراه است، جاشوا هرسن در سال ۱۹۹۸ ازدواج کرد.

اگر دقیق شویم، می‌بینیم که در کشور ما در اطراف ما نیز نوجوانان و جوانان زیادی همانند جاشوا هریس وجود دارند. آنها شاید به دلیل اعتقادات مذهبی یا عوامل دیگر از اینگونه روابط پرهیز می‌کنند. اما حقیقت این است که این گونه عملکرد در راستای هدف تشکیل خانواده و روابط پایدار زن /

مرد است و چنانچه کسی تمایل به پایداری و استحکام در روابطش دارد، اینگونه عمل کردن کمک زیادی به او خواهد نمود و این چیزی است که کشورهای غربی نیز بتدریج بدان دست یافته و معتقد می شوند.

سوالات قابل تأمل

۱ - چرا جاشواهریس دوست گیری را متوقف کرد؟

۲ - چرا او می‌گوید: "دوست گیری شبیه خرید رفتن بدون پول است؟"

۳ - چرا او می‌گوید: "کار درست در زمان اشتباه هنوز هم کار اشتباهی است!" آیا موافقت می‌کنید؟

۴ - دختری می‌گوید: "پسرانی را دیده‌ام که احترامشان را برای دختری که آنها را از نظر جنسی ارضا کرده است، از دست می‌دهند." آیا چنین الگویی را دیده‌اید؟ تبیین کنید.

۵ - راجع به این عبارت "اگر پسری مرا تنها به این دلیل که با او رابطه جنسی نداشته‌ام، دور بیندازد آیا سزاوار من است،" چه می‌اندیشید؟ چرا برخی دختران این نگرش را ندارند؟

بسیاری از افراد جذب ر شهرت را با عشق بالغ و پخته اشتباه می‌گیرند، اما اینها، تنها گامهای

اولیه برای نیل به صمیمیت واقعی‌اند.

مرحله ی سوم - ارتباط^۱

بحث

در یک رابطه شما اوقات خوب و بدی را در پیش رو خواهید داشت و این اوقات و آن صرفاً جزء ماهیت یک رابطه است. یک رابطه مقدار زیادی از انرژی و وقت و سایر منابع هریک از شما را در هر روز می‌طلبد. اما به عنوان یک زوج، بعنوان یک واحد خانوادگی، باید برای دقایق مبارزه کنید و برای هر چیزی که باهم دارید، کوشا و پیگیر باشید. عشق رمانتیک پایان می‌پذیرد، این عشق نوعی چسب طبیعی است که دو فرد متضاد را با هدف رشد متقابل بهم می‌چسباند. هنگامی که عشق رمانتیک پایان می‌یابد، مسیر عشق و اقمی باز می‌شود. خلق عشق واقعی روش طبیعی اصلاح و تکمیل خود، از طریق سردوی شماست.^۲

ما در جستجوی عشق واقعی که قابل تغییر یا کوتاه مدت نیست، هستیم. زیرا همه ی ما می‌دانیم که عشق پایا، عنصری لازم برای کمال انسان است. بعد از همه ی اینها هنگامی که دوره ی زندگی هریک از ما گذشت، به گذشته نگاهی می‌افکنیم و می‌خواهیم بدانیم، چه مقدار پول کسب کرده‌ایم، چقدر مشهور و مهم شده‌ایم؛ آیا عشقی را که ستانده‌اید و اعطا کرده‌اید یکی از راههای کلیدی برای قضاوت شما راجع به زندگی شخصی‌تان خواهد بود؟

در حالی که همه ما در جستجوی عشق هستیم، اغلب از خواسته‌های آن می‌ترسیم. باید بدانیم، هنگامی که فردی را دوست دارید، این دوست داشتن هزینه‌های اقتصادی، هیجانی، اتلاف زمان و سلب آزادی شما را به همراه دارد.

در هر صورت احساسات شهوت باید پایان پذیرد و همینطور نیز می‌شود. در ابتدای این قسمت، هرویل هندریکس، روانشناس، تبیین می‌کند که شهوت چسبی طبیعی است - رویای نیمه شبیای شکسپیری‌ها، برای چسباندن دو فرد متضاد با هدف رشد متقابل. هیچ زوجی نمی‌تواند در این حالت شبه رویا و فرا خوانده شده توسط مخدرها باقی بماند. بعد از ۱۸ ماه تا سه سال پس از اولین دقایق

!-Connection

2- Hervil Hendrix – Author / Psychologist

شکل‌گیری شهوت، داشتن احساسات خنثی نسبت به یکدیگر طبیعی است. مغز به سطوح بالای مواد شیمیایی مرکب از دوپامین، نوراپی نفرین و PEA عادت می‌کند و نیاز به دوزهای بالاتر و بالاتری برای رسیدن به همان حالت پیدا می‌کند. حال، وظایف دشوار، به آن امیال قدرتمند و ذهنیات روشن فشان می‌آورد. به محض ورود ترس از مواجه با آینده بسیاری از زوجها قطع ارتباط می‌کنند. هنگامی که احساسات شدید خاموش می‌شوند، افراد از آنچه در شریکشان، دوست دختر یا پسرشان می‌بینند، تعجب می‌کنند و سعی می‌کنند که بدنبال فرد دیگری بگردند، گویی اینکه آنها گرسنگان عشق رمانتیک و معتاد به احساسات عشق‌اند. آنها بارها و بارها سعی می‌کنند شریک جدیدی برای تحریک احساسات مربوط به داروی عشق (PEA) بیابند.

برای اینگونه افراد، اغلب ورود به مرحله ی سوم صمیمیت مشکل است. مرحله‌ای که بت لاو آن را مرحله اتصال^۱ می‌نامد. در این مرحله، رابطه از شهوت به مصاحبت و رفاقت و عشقی پایاتر تبدیل می‌شود؛ از نیاز و وسواس غیرمنطقی به پذیرش و تأیید متقابل. تماس جسمی مداوم و نه فقط برانگیختگی جنسی، منجر به راه اندازی دوزهای بالا و با دوام اکسی توسین و سطوح افزایش یافته ی مواد شبیه مورفین، اندروفین‌ها، شده که باعث ایجاد احساسات آرامش، امنیت، رفاه و آسایش عمر می‌می‌شود. در این مرحله فرد می‌تواند از وحدت روشن و شفاف لذت ببرد. این نوع عمیق دوستی کمتر به شهوت و بیشتر به ثبات بستگی دارد.

نگاههای مهرآمیز اجزاء گنجینه این مرحله‌اند.

همان طور که پیتراستیو گفته است: "عشق عمل بخشش بی‌پایان است، نگاه و چهره ی مهرآمیزی که عادت می‌شود." همه ما از برانگیختگی شهوانی لذت می‌بریم، اما از آن هم لذت بخش‌تر احساس عمیقاً پذیرفته شدن است. پذیرش شما از جانب شریکتان، هنگامیکه اکثر یا حتی همه ی نقاط ضعف شما را می‌داند و شما را در بدترین شکل‌تان دیده است، سطح عمیقتری از عشق است.

لوسی راجع به عشق بادوام بیست و یکسالگی و ازدواجش با ریکی می‌گوید: "او بسیار راحت است، شما می‌شناسیدش، شبیه یک کفش قدیمی!" ریکی فقط می‌خندد و می‌گوید: "از مقایسه من با یک

کفش قدیمی ممنون!" لوسی ادامه می‌دهد: "فقط یک احساس احمقانه و دیوانه‌وار نیست. یک احساس امنیت و مراقبت است که روز بروز بیشتر می‌شود، آیا شهوت از بین می‌رود؟ نه، شما صرفاً آن را به سطح دیگری منتقل می‌کنید!"

در این مرحله، شخصیت آن فرد بسیار مهم می‌شود، چنانچه آن فرد دارای خصوصیات خوب یا بد شخصیتی باشد، می‌تواند به خشنودی پایا یا بدبختی با دوام شما منجر شود. شما می‌توانید از داشتن چنین دوستی احساس غرور کرده یا از خودتان و او احساس شرمندگی کنید. بیشتر از ظاهر دوست شما چه سکسی باشد چه بیروح، درستکاری، قابلیت اعتماد، سختکوشی، فروتنی، بخشندگی و صداقت وی مهم می‌شود. همه ما زوجهای هالیوودی و دنیای سینمایی فراوانی را دیده‌ایم که بعنوان سکسی‌ترین مرد یا سکسی‌ترین زن در آمریکا فهرست شده‌اند. اما ازدواجشان در همان سالهای اندک اولیه به جدایی انجامیده است.

همانطور که سطح بالای PEA در مرحله ی شهوت کاهش می‌یابد، شما شروع به مشاهده یکدیگر به صورت واقع بینانه‌تری می‌کنید، به طوری که ضعفها و توانمندی های نوع انسان را در یکدیگر می‌بیند. عادات ارتباطی که شما در خانواده‌تان آموخته‌اید، اکنون بیشتر و بیشتر خود را می‌نمایاند.

دکتر جول، اس برنشتاین؛ مشاور ازدواج در نیوجرسی می‌گوید: "ترکیبی از احترام عمیق و شوخ طبعی لطیف بهترین خصایص هستند. شوخ طبعی بویژه احساس بشاشیت و سرحالی، پرخاشگری را در ارتباطات فرو می‌برد و عشق را پرورش می‌دهد."

افرادی که هرگز به این مرحله از صمیمیت، یعنی اتصال، نمی‌رسند عشقتان شبیه فوت کردن در ساز بادی یا شبیه اسباب‌بازی های کوکی و درختشان که زود از بین می‌روند، است. آنها مقدار زیادی توجه را برای ساعات کمی جلب می‌کنند، ولی براحتمی می‌شکنند! آنها هیچ ریشه‌ای ندارند و به این و آن جذب می‌شوند و هرگز نمی‌توانند عشق و صمیمیت را که مبتنی بر اعتماد واقعی و همراه با تعهد است، ایجاد نمایند.

در اکثر فرهنگهای موجود در دنیا، یک زوج، عشق پایا و متعهدشان را نسبت به یکدیگر با ازدواج نشان می‌دهند، در حالی که جشنهای ازدواج ممکن است بدلیل تفاوت‌های مذهبی یا فرهنگی متفاوت باشد، همه ی فرهنگهای شناخته شده در دنیا، دارای دقتی برای ازدواجند.

عشق متعهد و بادوام شایسته فداکاری های مورد نیاز برای نيل به آن است.

مرحله ی چهارم - مراقبت^۱

بحث

مرحله چهارم صمیمیت، مراقبت است. اکنون زوجی که اکثر اوقاتشان را در آغوش پرشور یکدیگر و قدم زندهای طولانی در نور ماه می‌گذرانند، توجهشان را به آرزوی تولد کودک بعنوان میوه عشقشان و شانس انتقال ایده‌ها، سنتها و رویاها به نسلهای آینده‌شان تغییر می‌دهند. ورود کودک اغلب به معنای تغییر تمرکز انرژی، زمان و منابع از اهداف دیگر به کودک است. اکثر والدین اتخاذ نقش مراقبتی و از خود گذشتگی والدین را بسیار پاداش دهنده و مبارزه طلبانه می‌یابند. انتقال زوج به خانواده همه ی آنها را برای همیشه تغییر خواهد داد. قبل از این، زوج می‌توانستند زمان و منابعشان را صرف لذت بردن از یکدیگر یا بیرون رفتن و غذا خوردن و رفتن به تعطیلات و تفریحگاههای فوق العاده کنند. ولی با تولد فرزند از خودگذشتگی‌هایی بوجود می‌آید. اکنون آنها ممکن است اکثر پولشان را برای تغذیه و پوشاک کودک صرف کنند. آنها ممکن است باحسرت به گذشته و تفریحات آن نگاه کنند.

اگر آنها قلبها و اذهانشان را برای این از خود گذشتگی‌ها آماده نکنند، ممکن است نسبت به کودک احساس تنفر کرده و او را بدلیل دور کردن آزادی جوانی‌شان سرزنش کنند. همه ما راجع به موارد غم‌انگیزی که در آن والدین جوان حس خشم و عصبانیتشان را نسبت به کودک نشان می‌دهند و کودک والد دیگر را برای جستجوی آزادی ترک می‌کنند، شنیده‌ایم.

آیا چنین دوری جستن از کودک، همسر یا شریک خود دوری جستن و روی برگرداندن از خود نیست؟

والدینی که، کودک یا همسرشان را ترک می‌کنند و یا آنها را آزار می‌دهند، باید بدانند از یکی از عمیق‌ترین خشونت‌دیهای زن یا مرد کامل بودن، روی برگردانده‌اند. بله، تعهد سادام العمر از دواج و والد شدن ممکن است همانند کوهستانی بنظر برسد که فرد در صعود از آن دودل و مردد است. هنگامی که ما خودمان را برای فرد دیگری افشا می‌کنیم، در می‌یابیم که عشق چیست؟

عشق صدمه می‌زند و گاهی اوقات واقعاً اینطور است. تعداد اندکی از افراد که آن را احساس کرده‌اند برای آن از چیزهای دیگر دست می‌کشند. هنگامی که ما به این شیوه ی غیرخودخواهانه عشق می‌ورزیم، آگاهی ما از اینکه زندگی چیست و برای چیست، عمیقاً تغییر می‌یابد.

خوشبختانه اکثر والدین دارای تمایل و اشتیاق طبیعی برای گذراندن مقدار زیادی وقت در عشق ورزی و توجه به نوزادان و کودکان خردسالشان هستند. رابطه‌ای که این کودکان با مادران و پدرانشان پرورش می‌دهند، به آنها جهت رشد همدردی، کسب حساسیت نسبت به احساسات انسانهای دیگر کمک می‌کند.

مرحله چهارم صمیمیت - مراقبت، مقارن است با نیاز حیاتی نوزادان و کودکان خردسال برای کسب مقدار زیادی زمان و توجه از جانب بزرگسالان پخته از نظر هیجانی، که ظرفیت عشق‌ورزی به آنها و ایجاد یک محیط ایمن برای آنها را دارند. چرخه ی عشق هنگامی کامل می‌شود که ما - کسانی که یکبار مورد مراقبت قرار گرفته‌ایم - اکنون عشق، توجه و مهربانی را به فرزندان خودمان منتقل کنیم. تجربه آنها از عشق به عنوان یک کودک و در روابط دوستانه‌شان، آنها را برای اتخاذ نقشهای بزرگسالی آینده آماده می‌کند. (به شکل ۱ نگاه کنید)

ایفای نقش مراقبتی والدین یکی از بزرگترین فرصتهایی است که اکثر ما برای آموختن عشق از خود گذشته و غیرخودخواهانه تجربه خواهیم کرد.

چهار مرحله صمیمیت شامل ۱ - جذب - ۲ - شهوت - ۳ - ارتباط (اتصال) - ۴ - مراقبت است.

بسیاری افراد در مرحله ۱ و ۲ در جا می‌زنند و هرگز به مراحل ۳ و ۴ نمی‌رسند یا آن را کامل نمی‌کنند. گویانکه آنها معتادان کسب احساسات معین برانگیختگی و شهوت‌اند. به محض اینکه آن احساسات شروع به خاموش کردند، این افراد بدنبال فرد دیگری می‌گردند. آنها هرگز توانایی کسب ویژگیهای عمیقتر عشقی را که نیازمند بخشندگی از خود گذشته است پیدا نخواهند کرد. آنها بدلیل ناپختگی و خود محوریشان به دیگران صدمه می‌زنند و به دلیل هرگز رشد نکردنشان به خودشان!

بی‌نیاز از گفتن است، اگر بخواهید به شکل پخته‌ای از عشق که قبلاً مشروح گردید برسید، اگر واقعاً می‌خواهید پدر و مادر خوبی که توانایی آرایه عشق پخته به فرزندانش را دارد بشوید. باید تا زمان آمادگی کامل جسمانی، هیجانی و اقتصادی برای مراقبت از کودکان صبر کنید. همچنین باید همسری انتخاب کنید که در این گونه موارد پخته و عاقل است و به وضوح عنوان کرده که میل دارد به شما در مراقبت از کودکان با ازدواج با شما بپیوندد.

سوالات قابل تأمل

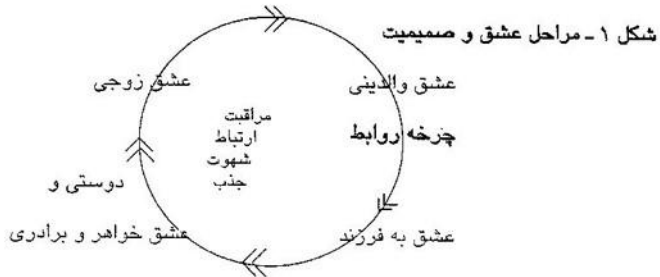
۱ - دوست دارید در آینده چه نوع خانواده ای داشته باشید؟

۲ - دوست دارید همسر ایده آل شما چگونه باشد؟ (شوهر یا زن)

۳ - فکر می کنید کودکان نیازمند چه نوع والدینی هستند؟ چه نوع والدی می خواهید باشید؟ چه شکها و چه

ترسهایی دارید؟

عشق بی شمار می بخشد و برای لحظات کنونی را می بیند.



برچسب قیمت شما چیست؟

بحث

شباهتهای زیادی بین مسایل جنسی و پول وجود دارد. البته برخی افراد خودشان را با ارایه ارضای جنسی به دیگران در ازای پول می‌فروشند. حتی اینکار می‌تواند روشی سریع برای کسب پول باشد. اکثر افراد این کار را بعنوان یک موهن شخصیتی طرد می‌کنند. آنها بطور شهودی احساس می‌کنند، در میان گذاری صمیمیت جنسی باید برای فردی که واقعاً شما را دوست دارد و به شما متعهد است نگذاشته شود.

حقیقت این است که با مسایل جنسی شبیه هرچیز دیگری که برای همه مطلوب است می‌توان شبیه یک کالا رفتار کرد - چیزی که می‌تواند برای دستیابی به آنچه می‌خواهید، مورد استفاده قرار گیرد. امروزه فرهنگ غربی متمایل به اشاعه‌ی این دیدگاه است. رسانه‌های مختلف تولید شده در آن کشورها در پی آنند که به مردم بگویند دختری که زیبا و از نظر جنسی جذاب است می‌تواند به هر چه می‌خواهد برسد.

دختری که درگیر روابط جنسی می‌شود، برآستی ممکن است پسرانی را بیابد که بسیار علاقمند به بیرون بردن او باشند. ولی آیا این پسران واقعاً به خود او نگاه می‌کنند یا به فردی که می‌خواهند با او رابطه جنسی داشته باشند؟

رابطه‌ی جنسی می‌تواند در زمان کوتاهی، یک فرد را مطلوب و قدرتمند کند و ممکن است این فرد فکر کند همه چیز در کنترل اوست. اما اینکار ممکن است روابط یا حتی خود فرد را به شیوه‌ای که تا مدت‌ها بعد آشکار نشود مخرب کند و به آن آسیب برساند. بسیاری از افراد جوان ممکن است چنین رویکردی اتخاذ کنند اما در می‌یابند که بازار جنسی پس از مدتی می‌تواند کاملاً تهی باشد. سابق جنسی فقط برانگیختگی محور نیست، بلکه فرد محور است. در نهایت عرضه‌ی جنسی به خودی خود رضایتبخش نیست.

اگر عشق و تعهد واقعی در کار نباشد، رابطه‌ی جنسی تهی می‌شود. آن طور که بسیاری از افراد می‌اندیشند، هدف رابطه‌ی جنسی لذت صرف نیست، بلکه رابطه‌ی جنسی دارای ارزش ارتباطی است. همانطور که شما دوچرخه ارزشمند خود را به یک فرد غریبه یا کسی که نمی‌شناسیدش، قرض نمی‌دهید، حتماً نمی‌خواهید که هدیه ارزشمند حیات جنسی‌تان را به فردی که ممکن است فقط از آن استفاده کند و بعد مانند چیزی بی‌ارزش مثل آشغال آن را دور بیندازد قرض دهید.

معمولاً افراد بدلیل آنکه ما را حقیر می‌دانند، با ما بد رفتار نمی‌کنند. ممکن است این گفته تعجب‌آور باشد. اما چگونگی رفتار دیگران با ما اغلب محصول انتخاب خودمان است! اگر برای خودمان ارزشی قابل‌نشویم احتمالاً به دیگران اجازه خواهیم داد که با ما بد رفتار کنند. از طرف دیگر، اگر براستی برای خودمان ارزش قابل‌شویم اجازه رفتار بد را نخواهیم داد.

فقط پیروی از احساسات؟

برخی افراد می‌گویند فقط از احساساتشان پیروی می‌کنند و برخی می‌گویند، اگر با فردی رابطه جنسی داشته باشند، احساس خوبی دارند و از آن هیچ احساس گناه نمی‌کنند؛ پس چرا آن را انجام ندهند؟

اما کارهای زیادی وجود دارد که افراد انجام می‌دهند و در آن زمان به نظر عاری از مشکل و حتی لذتبخش می‌رسند، اما این اعمال دارای پیامدهای ناخوشایند و فاجعه‌آمیز بعدی خواهند بود. نوشیدن الکل یا استفاده از مواد و داروهای مخدر در کوتاه مدت می‌تواند بسیار لذتبخش باشد، اما مضرات هزینه‌های بسیار اعتیاد و الکیسم، دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد. بسیاری از افراد زندگی‌شان را در پی سرگرمی و زندگی عاری از اخلاق و براساس هوای نفس بدون احساس پشیمانی تا زمانی که صورت‌حسابها از راه برسند، می‌گذرانند. بر شکستگی اخلاقی، خلا درونی و احساس استفاده شدن و استثمار شدن ممکن است تا سالها بعد به آنها صدمه زند.

انقلاب جنسی که در آمریکا و بسیاری دیگر از کشورهای جهان در دهه ۶۰، ۷۰ و ۸۰ رخ داد، منجر به این شد که بسیاری تصور کنند، از رابطه ی جنسی می‌توان و باید بدون توجه به پیامدهایش و سرمایه‌گذاری آن برای یک رابطه متعهد یگانه لذت برد! و بسیاری عواطف، قلبها و بدنهایشان را با شرکای مختلف سپیم شدند، چنین افرادی شبیه کسانی‌اند که ارثیه یا جایزه بزرگی را دریافت می‌کنند و آن را در برگزاری مهمانی برای دوستان و آشنایان خرج می‌کنند. تا زمانی که این افراد پول دارند همه می‌خواهند با آنها باشند اما به محض اینکه پول تمام شد دوستان و دوستی‌ها نیز تمام می‌شوند!

از طرف دیگر اگر این افراد مبلغ مذکور را سرمایه‌گذاری کنند، به طوری که بیشتر و بیشتر شود ممکن است افراد مهمانی رو اطرافشان پرسه زنند، اما افراد ارزشمندی به آنها بعنوان افرادی دارای آینده ی تضمین شده جذب می‌شوند.

آیا شما ارثیه ارزشمند حیات جنسی‌تان را برای شرکای مختلفی که برای طولانی مدت به آن وفادار نیستند خرج می‌کنید؟ یا اینکه آن را بعنوان چیزی گرانبها و ارزشمند جهت سپیم شدن با یک شریک مادام العمر ذخیره و سرمایه‌گذاری می‌کنید؟ ارثیه ارزشمند حیات جنسی‌تان را دور نریزید! آن را برای طولانی مدت سرمایه‌گذاری کنید! به افراد راجع به خودتان، تا زمانی که مطمئن نشده‌اید آنها و رابطه‌شان قابل اعتماد است و به شما ارزش می‌نهند، اعتماد نکنید.

روابط با تعهد اندک شبیه اجاره دادن چیزی است که هرگز متعلق به خودتان نیست. شما ممکن است خود از آن استفاده کرده و لذت ببرید، اما چیزی وجود ندارد که بتوانید بگویید متعلق به خودتان است. روابط دارای تعهد بالا، شبیه سرمایه‌گذاری چیزی است که متعلق به خودتان است و همه بدهی‌های آن نیز پرداخت شده است. شما می‌توانید از آن برای تمام عمرتان لذت ببرید.

یافتن همسر کامل که مرا کامل کند، کلید تبدیل شدن به فرد کاملی دارای احساس خودارزشی بالاست که می‌تواند همسر خوب برای دیگری و جذاب برای دوستان و دیگران باشد. استدمن^۱ می‌گوید: ۱×۱ می‌شود ۱، اما ۱×۱/۲ می‌شود ۱/۲، حتی اگر یک فرد ناکامل یک فرد کامل را بیابد آن فرد ناکامل هنوز ناکامل است و رابطه نیز ناکامل می‌شود!

سوالات قابل تأمل

۱ - هزینه‌های رابطه جنسی غیرمتعهد چیست؟ آیا همه آنها فوراً خودشان را نشان می‌دهند یا از آنها؟
تیین کنید.

۲ - راجع به قیاس بین ارزش جنسی و روشی که برخی افراد از مقدار زیادی ارثیه یا جایزه، استفاده می‌کنند، چه می‌اندیشید؟ آیا افرادی را می‌شناسید که حیات جنسی‌شان را به شیوه‌ای مشابه تلف کرده‌اند؟ شرح دهید. آیا افرادی را می‌شناسید که بطور معقول حیات جنسی‌شان را در یک تعهد مادام‌العمر سرمایه‌گذاری کرده‌اند؟ شرح دهید.

راجع به احساسات جنسی چه باید کرد؟

ممکن است به خودتان بگویید، پس با احساسات جنسی‌ام چه بکنم؟ آیا آنها را نادیده بگیرم؟ تا اندازه‌ای بسیاری از افراد احساسات جنسی‌شان را به ورزش، مطالعه یا دیگر علایق و سرگرمیها پالایش و تغییر مسیر یا انتقال می‌دهند. ولی به جای تلاش صرف جهت خاموش کردن کلید جنسی ممکن است بهتر باشد که با احساسات جنسی در حال جریان مواجه شوید. این حقیقت که شما دارای احساسات جنسی هستید خوب است و نشان می‌دهد که شما یک موجود دارای حیات جنسی با بسیاری از جنبه‌هایش و نه فقط جنبه جسمانی آن هستید!

هنگامی که به فردی احساس جذب جنسی می‌کنیم، بدین معنی نیست که داشتن رابطه جنسی با آن فرد باعث خشنودی ما می‌شود بلکه بدین معنی است که این جذب برای هدف شناخت آن فرد است. حیات جنسی و مسایل مربوط به آن بدین معنی‌اند که ما موجوداتی ارتباطی همراه با یک سابق برای آن منظور هستیم. چنانچه تصمیم بگیرید آن فرد را بشناسید، احساسات جنسی شما کمرنگ می‌شوند و نوعی دوستی و کسب دانش راجع به دیگران می‌تواند در شما پرورش یابد که برای روابط آینده‌ی شما مفید خواهد بود.

شما نباید از احساسات جنسی‌تان با فردی که آن را در شما برانگیخته است (تا زمانیکه برای‌تان مشخص نشده که آن فرد دارای ویژگی‌های منفی است که می‌خواهید از آن اجتناب کنید) بگریزید. حتم، اگر شما از آن فرار کنید خیالات و رویای این فرد با شما خواهد ماند، چه بخواهید و چه نخواهید!

با تلاش برای شناخت آن فرد، توانایی شما برای دوستی با جنس مخالف پرورش می‌یابد و می‌توانید او را بعنوان چیزی بیش از یک تحریک کننده و موضوع جنسی ببینید. شما خواهید آموخت که دیگران را بطور عمیقتر همراه یا توانمندیها و ضعفهایی که همه‌ی ما داریم، ببینید و نه صرفاً بعنوان یک موضوع جنسی برای دلمشغولی یا گریز از آن. این توانایی برای دوستی با جنس مخالف برای اینکه خودتان را به فردی در ازدواج متعهد کنید، مهم خواهد بود. همسر شما (زن یا شوهر) تنها یک شریک

جنسی نیست، بلکه یک دوست نیز هست. تجربه ی گذشته شما از دوستی غیرخودخواهانه (چه با همجنس و چه با جنس مخالف) مساعدی ارزشمند در ازدواج آینده شما خواهد بود.

گفته شده احمقانه است که شما خودتان را در موقعیتی قرار دهید که چیزی را که نمی‌خواهید رنج دهد، اتفاق بیفتد. همانطور که قبلاً بحث شد، مرزگذاریهای مناسب نشان می‌دهد که شما برای خودتان ارزش قائلید و انتظار دارید که با شما با احترام رفتار شود. خویشتنداری^۱ و ذخیره ی رابطه ی جنسی برای ازدواج روشی است برای حمایت از خودتان و اظهار احترام نسبت به خودتان و ایجاد یک بعد اخلاقی برای زندگیتان!

هنگامی که افراد خودشان را با قیمت ارزان و به آسانی به دیگران عرضه نمی‌دارند گنجینه‌ای از ثروت هیجانی و عمق شخصیتی که دیگران نیز می‌توانند آن را احساس کنند، بنا می‌نهند. و نیز افراد دارای عمق شخصیتی و ثروت هیجانی به این افراد جذب خراهند شد. همان طور که گفته شد حسن و زیبایی چیزی ورای ظاهر است، نوع درونی زیبایی و جذابیت را رشد دهید که هرگز محو نخواهد شد!

اگر شما برای خودتان ارزش قایل نشوید، افراد دیگر نیز برای شما ارزشی قایل نخواهد شد.

سؤالات قابل تأمل

۱ - راجع به افرادی که روابط آزار نده (سؤ استفاده گرانه) را پایان نمی دهند، چه می‌اندیشید؟ چرا این افراد رفتار بد دوستشان را می‌بخشند؟

۲ - فکر می‌کنید چرا برخی افراد، دوستشان را آزار می‌دهند یا از او سوء استفاده می‌کنند؟ آیا فکر می‌کنید عشق برای تغییر یک فرد سوء استفاده‌گر و آزار دهنده کافی چیست؟

۳ - آیا فردی را می‌شناسید که در روابط سوء استفاده‌گرانه درگیر است؟ توصیف کنید.

۴ - اگر فردی که با او دوست شده‌اید شروع به آزار شما بکند، چه می‌کنید؟ از کجا می‌توانید کمک یا حمایت بگیرید.

درس پنجم

ازدواج

اکثر افراد جوان آرزو دارند روزی ازدواج کنند. هنگامی که شما نوجوانید، انجام آن یا حتی تفکر راجع به آن ممکن است دور از دسترس باشد. اما اگر به ازدواج بعنوان سنگ بزرگی که می‌خواهید آن را در صندوقچه زندگیتان بیندازید، نگاه کنید خردمندانه است که حقایق واقعی راجع به آن دریافت کنید و بدانید که چگونه می‌توانید به بهترین نحو برای آن آماده شوید یا حداقل به شانس‌ستان برای ازدواج موفق در آینده صدمه نزنید.

در جامعه‌ی ما اکثر افراد ازدواج می‌کنند و خانواده تشکیل می‌دهند، به افرادی که ازدواج نمی‌کنند، به عنوان افرادی که جزیی بسیار مهم از زندگی را از دست داده‌اند نگاه می‌شود. اما شاهد این هستیم که جامعه در دیدگاهش راجع به اهمیت ازدواج سهل‌گیر شده است و مردان و زنان بیشتر و بیشتری وارد روابط بدون ازدواج می‌شوند، اما آیا آنها به ازدواج آینده‌شان صدمه می‌زنند یا بدان کمک می‌کنند شما چه می‌اندیشید؟

عناصر لازم جهت رشد و بهبود کامل - توجه، تمرکز، امنیت، زمان، عمیق‌ترین نوع صمیمیت و آینه تمام نمای خودمان - تنها در ازدواج منصفه ظهور می‌یابد. ما نمی‌توانیم خودمان، خودمان را بهبود بخشیم و نیز نمی‌توانیم در روابط باز و متزلزل به این هدف دست یازیم^۱.

دلایل عمیقی وجود دارد که چرا اکثر افراد - علی‌رغم اینکه راههای دیگری نیز وجود دارد و معیارهای جامعه راجع به اهمیت آن سهل‌گیر می‌شود - ازدواج را انتخاب می‌کنند؟ دلیل آن این است که آرزوی انسان برای صمیمیت، کامل شناخته شدن و کامل شناختن، نمی‌تواند در یک رابطه نصفه نیمه ارضا شود.

می‌توان آن را مانند پرواز یک هواپیما دانست، یا باید کاملاً پرواز کنید یا هرگز از زمین بلند نشوید!

اگر تجربه‌ای از نجات غریق بودن داشته باشید، می‌دانید که افراد معمولاً بدلیل اینکه از آب می‌ترسند و انرژی زیادی برای بیرون نگهداشتن بدنشان از آن صرف می‌کنند، غرق می‌شوند. اگر آنها آرام باشند و در آب بودن را بپذیرند، بدنهایشان برای شناور شدن بطور طبیعی به سمت بالا می‌آید. به شیوه‌ای مشابه، بسیاری از افراد از ایجاد یک تعهد زناشویی مادام‌العمر می‌ترسند - ترس از بدترین چیزهایی که در صورت اشتباه کردن ممکن است پیش آید. آنها همیشه دریچه‌گریزی را در اذهانشان تعبیه می‌کنند، اما اینکار به توانایی‌شان جهت رشد عشق عمیق‌تر، صدمه می‌زند.

همانطور که در شعر الیزابت بارت برونینگ^۱ آمده است: "دوستت دارم نه فقط به خاطر آنچه هستی، بلکه برای آنچه، وقتی با تو هستم، می‌شوم." داشتن شریک شدن در عشق پایدار، فرصتی برای تجربه عشق واقعی است. هرچه فردی برای دوست داشتن همسری که همیشه هم خیلی دوست داشتی نیست، تلاش کند، بیشتر می‌آموزد که عشق واقعی چیست.

بسیاری از افراد فکر می‌کنند راه خوب برای دانستن اینکه فردی شریک مناسبی برای ازدواج است و از نظر جنسی و دیگر جنبه‌ها با شما سازگار است؛ زندگی با آن فرد قبل از ازدواج است. اما در زندگی‌های بدون ازدواج، هیچک از شرکا نمی‌توانند واقعاً راجع به تعهد دیگری مطمئن باشند. برآستی همانطور که مقاله زیر نشان می‌دهد، طبق پژوهشها، زوجهایی که باهم قبل از ازدواج زندگی می‌کنند دارای خطر بیشتر برای طلاق و کیفیت ازدواج پایین‌تری هستند. افرادی که باهم بدون ازدواج زندگی می‌کنند، دارای خشنودی کمتری نسبت به افراد ازدواج کرده، هستند.^۲

زوجهایی که با یکدیگر برای مدت طولانی بدون تلاش برای پیوند زندگی می‌کنند، افسرده‌ترند و در زندگی‌شان نسبت به همسالان متأهلشان از خشنودی و رضایت کمتری برخوردارند. مطابق مطالعه ارایه شده در انجمن اجتماعی آمریکا در سانفرانسیسکو، این افسردگی و ناراضی‌مندی ممکن است از بی‌ثباتی واحد ناشی شود. مطابق با مطالعه ی دکتر سوزان براون، پروفسور دستیار اجتماعی در دانشگاه گرین با ولینگ در جی‌یو:^۳

1-Elizabeth Barrett Browning

2- Foxnews, August 24, 1998

3-Dr. susan Brown, at Bowling Green State University in ohio

"ما می‌دانیم که واحدهای زندگی بدون ازدواج دارای ثبات کمتری نسبت به واحدهای ازدواج است و فکر می‌کنم این مسأله تاثیر معنی داری بر افسردگی و سطح رضایت از زندگی افراد می‌گذارد."

در مجموع میزان بالاتری از خشونت خانگی در میان زوجهایی که با یکدیگر ازدواج نکرده‌اند وجود دارد. رویهم رفته مردان و زنانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند ۴ بار بیشتر احتمال دارد که قربانی خشونت شوند. بطور متوسط، افراد ازدواج کرده نیز دارای سلامت جسمی و هیجانی بهتری در مقایسه با افراد هرگز ازدواج نکرده، بیوه شده، مطلقه یا جدا شده هستند.

می‌خواهید باور کنید یا نکنید، اما ازدواج نکردن (تجرد) واقعاً می‌تواند برای زندگی یک فرد نسبت به یک بیماری قلبی یا سرطان خطر آفرین‌تر باشد. داشتن بیماری قلبی متوسط طول عمر را کمتر از ۶ سال کاهش می‌دهد، اما ازدواج نکردن تقریباً ۱۰ سال از زندگی مردان را کاهش می‌دهد. بطور مشابه برای زنان ازدواج نکردن طول عمر را بیشتر از ازدواج کردن همراه با سرطان یا زندگی در فقر، کاهش می‌دهد.

یک مطالعه در انگلستان دریافت که یک ازدواج پایا به نظر می‌رسد که ۱۰۰/۰۰۰ دلار در سال ارزش داشته باشد. زیرا یک فرد ازدواج کرده به اندازه یک فرد مطلقه یا مجرد که ۱۰۰/۰۰۰ دلار بیشتر از او در می‌آورد، خشنود و راضی است.

دکتر لیندا وایت^۱ در دانشگاه شیکاگو دریافت که ازدواج رفتار افراد را در جهتی بهتر، تغییر می‌دهد. بعنوان مثال، زوجهای متأهل و ازدواج کرده بر سلامتی یکدیگر نظارت کرده همچنین کمتر از الکل، ماری جوانا و کوکائین استفاده می‌کنند.

از گزارشهای مشروح راجع به ۵۰/۰۰۰ مرد و زن در یک مطالعه که از سال آخر دبیرستان تا سن ۳۲ سالگی به وسیله ی پژوهشگران دانشگاه میشیگان پی‌گیری شدند دکتر وایت نوعی افزایش قابل توجه در رفتارهای بد در میان افرادی که تنها مانده بودند و در مقابل افت قابل توجهی در رفتارهای بد (مثل استفاده از مواد، الکل و...) در میان افراد متأهل یافت.

او همچنین دریافت که زنان و مردان متأهل در مقایسه با افراد مجرد، مطلقه یا جدا شده خشنودترند. مردان و زنان متأهل بطور متوسط زندگی جنسی رضایتبخش‌تری نسبت به افراد ازدواج نکرده دارند. جزیی از این پدیده بدلیل این حقیقت است که لازم نیست آنها بطور دایم بدنبال شریک زندگی باشند و نیز به این دلیل است که مقدار زیادی اعتماد، در اکثر ازدواجها وجود دارد.

در ازدواج رسمی، زن دایماً نگران این مسأله نیست که همسرش او را به خاطر فرد دیگری روز بعد هفته بعد یا ماه بعد ترک خواهد کرد. مشابهها یک مرد متأهل نیز دارای نگرانیهای کمتر راجع به ترک شدن است.

در علمی‌ترین مطالعه مربوط به مسائل جنسی، مشخص شده زنانی که تک همسرند و به ارزشهای سنتی نگهداری رابطه ی جنسی برای ازدواج معتقدند، احتمالاً رضایت جنسی بیشتری را نسبت به زنانی که دارای چندین شریکند احساس می‌کنند. پژوهشها همچنین نشان می‌دهند، زنانی که رابطه ی جنسی را برای ازدواج نگه می‌دارند، دارای موفقیت زناشویی بیشتر و احتمال طلاق کمتری هستند. افراد مشتاق انتظار برای ازدواج پایا، احتمالاً ارزش بیشتری به ازدواج می‌دهند و تعهد قویتری نسبت به آن احساس می‌کنند. همانند بسیاری چیزها در زندگی، سوال اصلی انتخاب آنچه برای شما مهم است، می‌باشد!

مطالعه‌ای در دانشگاه اس کارولینا مشخص کرد، افرادی که در روابط جنسی پیش از ازدواج درگیرند، به محض اینکه ازدواج کردند با احتمال بیشتری در روابط نامشروع خارج از ازدواج درگیر می‌شوند. همچنین مردان و زنانی که با فرد دیگری قبل از ازدواج زندگی کرده‌اند، نسبت به مردان و زنانی که چنین کاری نکرده‌اند، هنگامیکه ازدواج می‌کنند، با احتمال بیشتری در روابط نامشروع درگیر می‌شوند.

با وجود هزینه‌های اقتصادی مضاعفی که زوجهای ازدواج کرده برای تهیه مسکن و تشکیل خانواده با آن مواجهند مشخص شده که زوجهای متأهل (ازدواج کرده) ۴ برابر بیشتر از افراد مطلقه و یا مجرد ثروت دارند. این فواید اقتصادی بدلیل پیوندهای حمایتی متقابل بین زوجها و خانواده‌های

گسترده‌شان است. خویشاوندان وقتی اعضایشان ازدواج می‌کنند نسبت به زمانی که ازدواج نکرده‌اند بیشتر مشتاق کمک به آنها از نظر اقتصادی هستند.

افراد متأهل در کار فعالتر و مولدترند. احتمالاً به این دلیل که می‌دانند فردی در خانه وجود دارد که منتظر آنهاست و آنها را باور دارد. آنها همچنین می‌دانند که دیگرانی (همسران و فرزندان) وجود دارند که به آنها برای بهتر کار کردن وابسته‌اند. بهمان دلیل، افراد متأهل با احتمال کمتری درگیر رفتارهای خطرآفرین و خود - تخریبی می‌شوند. نرخ درگیری در جرایم خشونت‌آمیز برای مردان متأهل نسبت به مردان مجرد کمتر است. بسیاری از زنان و مردان متأهل به رفتارهای ناپخته و تخریبی پشت می‌کنند و فواید آن برای فرزندان‌شان و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، آشکار است. هر جامعه‌ای از شهروندان مولد و تابع مقررات که اکثر آنها متأهلند، بهره‌مند می‌شوند.

سوال‌ات قابل تأمل

۱- فواید شخصی که پژوهشگران از ازدواج برای زنان و مردان یافته‌اند چیست؟

۲- فوایدی که جامعه و اجتماع از وجود افراد متأهل می‌برند چیست؟

خود آزمای ۴

نمره خاصی برای این تمرین وجود ندارد، این خود آزما به شما کمک خواهد کرد که ببینید دارای چه نقاط مشترکی با فردی که قصد ازدواج با او را دارید، هستید؟

مصاحبه برای ازدواج

سوالات زیر سوالاتی‌اند که باید از فرد مقابلتان بپرسید تا بدانید چقدر راجع به مسایل مهم با یکدیگر موافقت یا مخالفت دارید.
بعد از مصاحبه با یکدیگر پاسخهایتان را مقایسه کنید.

نام شما	نام فرد مورد نظر
---------	------------------

۱ - ازدواج برای شما به چه معناست؟

۲ - یک ازدواج بادوام چگونه حفظ می‌شود؟

۳ - قبل از ازدواج چقدر طول می‌کشد که فرد مقابلتان را بشناسید؟

۴ - آیا به طلاق معتقدید؟ اگر بله، چه عواملی آن را ترجیح می‌کند؟

۵ - پنج نکته اخلاقی یا ارزشی که در زندگی بویژه در روابط بین فردی بدان پایبندید، چیست؟

۶ - آیا رابطه‌ی جنسی قبل از ازدواج درست است، چرا بله و چرا خیر؟

۷- درصد زمانی را که با خانواده‌ی همسرستان در تعطیلات خواهید گذراند، چقدر خواهد بود؟

۸- آیا بچه می‌خواهید؟ اگر بله، چند تا؟ چه مدتی بعد از ازدواج می‌خواهید بچه داشته باشید؟

۹- آیا یک والد هنگامیکه بچه‌ها خردسالند، باید در خانه بماند؟ اگر بله چه کسی و چرا؟

۱۰- آیا به مذهب اعتقاد دارید، آیا کودکانتان را با آن مذهب تربیت خواهید کرد؟ اگر مذهب شما و همسرستان متفاوت باشد، با مذهب چه کسی کودکان را پرورش می‌دهید؟

۱۱- اگر والدین شما با فرد مورد نظر شما موافق نباشند، در هر حال با او ازدواج می‌کنید؟ حتی اگر به معنی از دست دادن خانواده‌تان باشد؟ توضیح دهید.

۱۲- اگر همسرستان شروع به ایجاد مقدار زیادی تعارض و اختلاف نظر شما داشته باشد، چه می‌کنید؟

۱۳- هنگامی که ازدواج کردید، دوست دارید پولتان را برای کسب لذت از زندگی در حال حاضر، خرج کنید یا برای آینده پس‌انداز کنید؟

۱۴- آیا یا قرض کردن موافقت می‌کنید؟ چه میزان؟ قرض‌ها بعد از چه مدتی باید پرداخت شوند؟

۱۵- اگر همسرستان شغلش را از دست بدهد یا بیمار شود، آیا از خانواده حمایت می‌کنید، برای چه مدت؟

۱۶ - آیا شما و همسرتان حساب بانکی مشترکی خواهید داشت؟ چه مقداری از حقوقتان را برای خانواده خرج خواهید کرد و چه مقداری را برای خودتان نگه خواهید داشت؟

۱۷ - در ازدواج، چه کسی مخارج را پرداخت خواهد کرد و کنترل پول بر عهده ی چه کسی خواهد بود و چرا؟

خود آزمای ۵

هوشبهر عشقی شما چیست؟

اگر بدرستی به سوالات زیر پاسخ دهید، درکی روشن از هوشبهر عشقی‌تان خواهید یافت:

آیا معتقدید که شما عشق را انتخاب می‌کنید یا عشق شما را برمی‌گزیند؟

من عشق را برمی‌گزینم
عشق مرا برمی‌گزیند

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

آیا دارای درک روشنی از خصایص و صفات شخصیتی که مایل به وجود آن در فردی که با او قرار

می‌گذارید، هستید یا با احتمال بیشتری آن را در طول قرارها کشف می‌کنید؟

می‌دانم که چه می‌خواهم
آن را در طول قرارها کشف می‌کنیم

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

آیا تمایل دارید بیشتر بر مبنای احساساتان تصمیم‌گیری کنید یا براساس منطق و تفکرتان؟

تفکر و منطق
احساسات

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

اگر فردی که از نظر ظاهری جسمی به او جذب شده‌اید، دارای ارزشها و عقایدی است که آشکارا در

تعارض با افکار و عقاید شماست، آیا احتمال بیشتری دارد که این رابطه را مورد تجدید نظر قرار دهید یا

همچنان ادامه می‌دهید؟

انامه می‌دهم
بررسی و تحقیق می‌کنم

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷

نمرات این خود آزما به شما کمک می‌کند که تمایلات جاری طبیعی‌تان را هنگامیکه با فردی قرار ملاقات و آشنایی می‌گذارید، ارزیابی کنید. اگر نمره‌تان زیر حد متوسط شده دلسرد نشوید. معنی آن به سادگی این است که باید از قواعد مورد بحث در این جزوه آموزشی بهره‌ی بیشتری کسب کنید.

خود آزمای ۶

آیا باهم همخوانی دارید؟

این تمرین به شما کمک خواهد کرد تعیین کنید آیا فردی که با او قرار می‌گذارید، دارای ویژگیها و خصوصیات است که در دراز مدت مناسب شماست یا خیر؟ بررسی کنید که صفات، خصوصیات، مهارتها یا شخصیتی که دارید با خصایص و... دوست شما همخوان است یا خیر؟ چیزهایی که در آن اشتراک داریم

- سن

- حس شوخ طبعی

- عقاید مذهبی

- توانایی انطباق با حوادث خارج از کنترل شما

- نقشهای زن و مرد

- صبر و شکیبایی

- ترجیحات موسیقی و مهمانی

- کنترل خشم

- نگرش نسبت به پول

- مهارتهای اجتماعی

- معیارهای بهداشتی و سلامتی

- خود انضباطی و خود - کنترل

- قابلیت اتکا
- صداقت
- زمینه خانوادگی
- سطح آموزش
- دیدگاههای سیاسی
- استفاده از الکل و داروها
- ابراز احساسات و هیجانات
- سرگرمی ها و فعالیتها
- سخاوت و بخشش
- تواضع
- خوش بینی/ع

