

# محبت ماندگار

9

رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش



مترجم: علی قاسمیان  
دکترای روانشناسی و ایماگو تراپیست  
(با اجازه و نظارت دکتر هندریکس و دکتر هانت)

دکتر هارویل هندریکس  
دکتر هلن لاکلی هانت

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS

# محبت ماندگار و رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش

دکتر هاوریل هندریکس و دکتر هلن هانت

مترجم: دکتر علی قاسمیان<sup>۱</sup>

چه می‌شد اگر می‌توانستید همیشه با شریک زندگی‌تان عشق‌بازی کنید و محبتی ماندگار در فضای رابطه‌ای شما جاری بود؟ چه اتفاقی می‌افتاد اگر با همسرتان همیشه رابطه‌ی جنسی لذت‌بخش داشتید؟ این سطح از شور و اشتیاق و احساسات عاشقانه ممکن است برای بعضی زوجین تصویری خیالی و مضحک و ایده‌آلی دست‌نیافتنی باشد، ولی اگر از زاویه‌ای دیگر به دو تعبیر «رابطه‌ی جنسی» و «عشق‌بازی» نگاه کنید، کاملاً ممکن و دست‌یافتنی خواهند بود.

در فرهنگ امروزی تعبیر «عشق‌ورزی» معمولاً با «رابطه‌ی جنسی» تداعی می‌شود، اما تفاوت بسیار زیادی بین این دو وجود دارد. عشق‌ورزی مفهومی فراتر و گسترده‌تر از رابطه‌ی جنسی است. «عشق‌ورزیدن» به رابطه‌ای اطلاق می‌شود که در آن، زوجین احساس امنیت می‌کنند، گفت‌وگو و ارتباط بی‌پرده و شفاف مورد تشویق است، و هر یک از زوجین تفاوت‌های طرف مقابلش را می‌پذیرد؛ اما «رابطه‌ی جنسی» پیامد طبیعی چنین محیط امن و مثبتی است و باعث می‌شود رابطه‌ی بین زوجین هرچه بیشتر بهبود یابد. بنابراین، کلید دستیابی به رابطه‌ی جنسی لذت‌بخش آموختن عشق‌ورزی واقعی است.

متأسفانه زوج‌های زیادی از این واقعیت غافل هستند، زیرا به جای آموختن «عشق‌ورزیدن»، بیش‌ازحد روی «رابطه‌ی جنسی» تمرکز کرده‌اند. تمرکز روی رابطه‌ی جنسی گلايه‌های فراوان به وجود می‌آورد و باعث می‌شود نیروی محرکه‌ی رابطه توان لازم را برای پایدار نگه داشتن شور و اشتیاق میان زوجین یا طولانی شدن آن را نداشته باشد.

این کتابچه با در نظر گرفتن این مشکلات و به منظور پیشگیری از بروز چنین مسائلی در روابط بین همسران تهیه شده است. ما (هاوریل و هلن)، بعد از سی سال زندگی مشترک، هنوز هم می‌توانیم عشق‌ورزی کنیم و از رابطه‌ی جنسی لذت ببریم. شما نیز برای نیل به چنین رابطه‌ای باید تمرکزتان را از رابطه‌ی جنسی بردارید و به بهبود رابطه‌تان توجه کنید. در این صورت است که به آرامی رابطه‌ی جنسی لذت‌بخش و پایداژ خود را نشان خواهد داد.

با این حال، سرخوردگی‌های جنسی خودبه‌خود از بین نمی‌روند. بسیاری از زوجین تا ناکامی‌های جنسی‌شان برطرف نشود نمی‌توانند روی بهبود رابطه‌شان تمرکز کنند. بنابراین، در بخش بعدی این کتابچه، مشکلات جنسی متداولی که زوجین

---

<sup>۱</sup>. از جناب‌آقای علی ایمانی‌نسب و جناب‌آقای دکتر علی زکی‌ئی که در ویرایش متن و ترجمه‌ی برخی اصطلاحات بنده را یاری نمودند کمال تشکر را دارم. گفتنی است برای وضوح بیشتر در برخی موارد تغییراتی جزئی در مثال‌ها و مطالب متن داده شده است و برای درک بهتر مثال‌ها و مطالب مرتبط به‌جای اسامی انگلیسی از اسامی فارسی استفاده شده است.

با آن روبرو هستند پرداخته شده است. بعد از آن توضیح می‌دهیم که چگونه شور و احساسات عاشقانه را دوباره زنده کنید و محبت و عشق را به بخش دائمی زندگی مشترک‌تان تبدیل کنید.

## گلایه‌های جنسی متداول بین زوجها

بر اساس تجربه‌ی ما در امر مشاوره، حدود ۶۰ درصد از زوجینی که برای بهبود رابطه‌شان به ما مراجعه می‌کنند گلایه‌های جنسی دارند. با وجود اینکه انقلاب جنسی در غرب باعث شده است زوجین بی‌پرده درباره‌ی مسائل جنسی صحبت کنند، اما سرخوردگی‌های جنسی آنها از بین نرفته است و حتی می‌توان گفت بیان گلایه‌ها و شکایات آنان بیشتر هم شده است! با افزایش اختیار و آزادی زنان برای لذت بردن از بدنشان و فراهم کردن زمینه برای مردان که احساسات خود را به راحتی بیان کنند، امروزه گلایه‌های جنسی، دیگر فقط توسط یک جنس خاص یا افراد مختص یک فرهنگ خاص ابراز نمی‌شود. بعد از بررسی و جمع‌آوری همه‌ی موارد در زمینه‌ی شکایت‌های جنسی، ده مورد از رایج‌ترین گلایه‌های جنسی آورده شده است:

### ۱. «به نظر می‌یاد هیچ‌وقت نمی‌خواهی رابطه داشته باشیم»

این گلایه درباره‌ی تعداد دفعات رابطه‌ی جنسی مطرح می‌شود. این مشکل بیشتر مربوط به سطوح متفاوت میل جنسی است و به ناتوانی جنسی یا بی‌میلی جنسی ارتباطی ندارد. اما یک معنای ضمنی پشت این مشکل نهفته است که به کافی بودن رابطه‌ی جنسی ربطی ندارد، بلکه با احساس «دوست داشته نشدن» در ارتباط است. به همین دلیل است که فرد گوینده روی واژه‌ی «هیچ‌وقت» تأکید می‌کند. فردی که چنین جمله‌ای را به زبان می‌آورد، سعی دارد، به جای بیان واقعیت، همسرش را تحت تأثیر قرار داده و او را برای تغییر تحت فشار قرار دهد.

### ۲. «خیلی طول می‌کشد که ارگاسم بشی»

معمولاً آقایان این گلایه را دارند. این شکایت به تفاوت زمانی ارگاسم شدن برخی مردان نسبت به برخی زنان اشاره دارد. به نظر می‌رسد که آقایان تمرکز بیشتری روی آلت تناسلی دارند و درگیری ذهنی کمتری برای رسیدن به نقطه‌ی اوج لذت دارند و نسبت به خانم‌ها سریع‌تر ارگاسم می‌شوند. همچنین به نظر می‌رسد که عموماً زنان در رابطه‌ی جنسی بیشتر به مسائل عاطفی توجه و تمرکز دارند. رسیدن به نقطه‌ی اوج لذت جنسی برای زنان یک تجربه‌ی تمام‌عیار از لذت جسمانی و عاطفی است.

### ۳. «تو هیچ وقت درخواست رابطه‌ی جنسی نمی‌کنی»

قبلاً این طور به نظر می‌رسید که این گلایه مربوط به یک مشکل در برقراری رابطه جنسی است که در آن مرد برای رابطه‌ی جنسی پیش قدم می‌شود، ولی زن به آن پاسخ نمی‌دهد؛ حال آنکه این طور نیست. امروزه زنان بیشتر شکایت می‌کنند که مردان پیش قدم نمی‌شوند (که اغلب این خود به ایجاد ترس‌های بنیادی در زنان ختم می‌شود). برای مثال، ناهید درحالی که اشک می‌ریخت به بیژن می‌گفت: «خودت می‌دونی که ما رابطه‌ی جنسی زیادی نداریم و تو هم هیچ وقت برای اینکه رابطه داشته باشیم چیزی نمی‌گی. دیگه دارم کم کم حس می‌کنم که من رو نمی‌خوای یا از من خوشتر نمی‌یاد. بعدش تازه به اینم فکر می‌کنم که تو بالاخره برای رفع نیاز جنسیت چه کار می‌کنی؟ با کسی رابطه داری؟ علاقه‌ات رو به سکس از دست دادی؟ فکر می‌کنم دیگه جذاب نیستم. اینا همه سؤالایی هستن که هی میان تو ذهنم و من رو خسته کردن.»

### ۴. «روش من رو دوست نداری»

در میان تمام گلایه‌های جنسی که می‌تواند به غرور مردها لطمه بزند، انتقاد از سبک‌های رفتاری آنان در رابطه‌ی جنسی از همه بیشتر آزاردهنده است، اما گاهی از نظر زنان این سبک‌های رفتاری به بهبود نیاز دارند. مردان اغلب از نظر احساسی در این حوزه آسیب‌پذیر و ضعیف هستند، زیرا اکثراً متکی به عملکرد هستند. والدین و البته باورها و قالب‌های فرهنگی از کودکی به مردان می‌آموزند که باید، در انجام کارها و فعالیت‌های بدنی، مؤثر باشند و عاملی برای پیش‌برد کارها باشند، اما کسی به آن‌ها نمی‌آموزد که چطور باید در رابطه به راحتی احساسات خود را بروز دهند و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنند.

برخی مردان باورهای از پیش تعیین‌شده‌ای درباره‌ی رفتارهای جنسی زنان و واکنش‌های آنان دارند و بدون توجه و گوش دادن به بازخورد زنان، همان باورها را دنبال می‌کنند. برخی دیگر از مردان نمی‌توانند بین احساسات خود و همسرشان تفاوت قائل شوند. آن‌ها تصور می‌کنند طرف مقابل نیز از همان چیزهایی لذت می‌برد که خودشان از آن لذت می‌برند. البته این باور که «هر چیزی برای من خوب است، باید برای تو هم خوب باشد»، هم در ذهن زنان وجود دارد و هم در مردان، ولی در اینجا بیشتر برای مردان صدق می‌کند.

### ۵. «ما فقط وقتی تو بخوای رابطه‌ی جنسی داریم»

این گلایه اساساً به مسئله‌ی قدرت و حق کنترل مربوط است. هم زنان و هم مردان در این دام می‌افتند و همیشه در آن یکی آزارگر است و دیگری قربانی. در این مواقع به نظر می‌رسد که یکی از زوجین همیشه آماده‌ی رابطه‌ی جنسی است و زوج دیگر از رابطه‌ی جنسی به‌عنوان ابزاری برای کنترل، فشار و تلافی استفاده می‌کند. ممکن است گاهی این موضوع به دلیل میزان تفاوت در میل جنسی باشد، اما اغلب زوجین آن را نوعی مجازات یا کنترل کردن می‌بینند.

## ۶. «لذت و رضایت من برات مهم نیست»

اگر چه این گلایه ربطی به جنسیت ندارد، اما غالباً آن را زنانی مطرح می‌کنند که همسرشان انزال زودرس دارد و پس از انزال، دیگر به نیازهای [جنسی] زنانشان توجه نمی‌کند. به نظر می‌رسد برخی مردان خیلی سریع به تحریکات جنسی پاسخ می‌دهند و بعد از رسیدن به ارگاسم یا اوج لذت جنسی، دیگر توجه زیادی به همسرشان نمی‌کنند. برخی مردان درباره‌ی مسائل روانشناختی مرتبط با نیازهای جنسی زنان اطلاعات چندانی ندارند و حساسیت کمی به ارگاسم آنها نشان می‌دهند. باین‌حال، باید این موضوع را درک کرد که در اکثر مواقع آنچه شما آن را انزال زودرس می‌نامید، در واقع انزال زودرس به‌مثابه‌ی یک اختلال جنسی نیست، بلکه در برخی موارد ناشی از تفاوت سرعت تحریک شما و همسرتان یا تفاوت در کسب لذتی است که انتظار دارید و لذتی که دریافت می‌کنید.

## ۷. «تو صمیمیت نمی‌خوای، فقط دنبال رابطه‌ی جنسی هستی»

ممکن است یکی از زوجین، به‌دلیل اتفاقات و تجارب دوران کودکی، نتواند با احساساتش به‌خوبی ارتباط برقرار کند. بیان احساسات درونی در محیط خصوصی، مانند اتاق خواب، برای این افراد بسیار سخت است. درعین‌حال، زوج دیگر دوست دارد، قبل از ارتباط جسمانی و نزدیکی، ارتباط عاطفی برقرار کند (مانند بغل کردن، صحبت‌های صمیمی و شیطنت‌های کلامی). برای برخی افراد خودِ رابطه‌ی جنسی مهم است، ولی برای برخی دیگر رابطه‌ی جنسی تنها یک مرحله از فرایند صمیمیت جنسی و جسمی است.

## ۸. «تو همش دنبال رابطه‌ی جنسی هستی»

این گلایه بیشتر از طرف زنان مطرح می‌شود، با ذکر این نکته که امروزه با تغییر و تحولاتی که در نقش‌های جنسیتی رخ داده است، زنان نسبت به گذشته بیشتر تمایل جنسی از خود نشان می‌دهند. باین‌حال، یکی از شکایت‌های رایج آنها ممکن است این باشد که «فقط وقتی دلت هوای رابطه‌ی جنسی می‌کنه که خودت بخوای، نه وقتی من دلم می‌خواد.» این‌طور نیست که مردان همیشه به رابطه‌ی جنسی تمایل داشته باشند، بلکه مقادیر زیاد و همیشگی هورمون تستوسترون و رهایی از فشارها و تنش‌های روحی-روانی، باعث می‌شود میزان تمایل مردان برای دفعات رابطه از زنان بیشتر باشد. از طرفی هم، مردان به‌دلیل نیازی که به تماس بدنی آزادانه دارند از رابطه‌ی جنسی برای نزدیکی جسمانی استفاده می‌کنند. ترکیب این دو عامل باعث می‌شود این‌طور به‌نظر برسد که آقایان دائماً نیاز جنسی دارند. این گلایه از طرف زنان معمولاً حاوی پیامی نهفته است: «تو فقط رابطه‌ی جنسی می‌خوای، من رو نمی‌خوای.»

## ۹. « بعد از رابطه‌ی جنسی صورتت رو برمی‌گردونی و زود می‌خوابی»

این گلایه‌ی دیگری است که در حقیقت بیان نوعی احساس «نبود صمیمیت» است، بدین صورت که یکی از زوجین، به‌جای تمرکز روی «رابطه»، فقط به خودِ رابطه‌ی جنسی توجه دارد و وقتی که رابطه‌ی جنسی تمام می‌شود به کارهای دیگر روی می‌آورد. بعضی از افراد مهارت و آگاهی لازم را برای تجربه کردن و لذت بردن از حالت «خلسه‌ی بعد از رابطه‌ی جنسی» ندارند. می‌توان «ناز و نوازش قبل از رابطه‌ی جنسی» را به پیش‌غذا و «ناز و نوازش بعد از رابطه‌ی جنسی» را به دسر تشبیه کرد. بعضی افراد که به رابطه‌ی جنسی به عنوان یک رفتار پیچیده و مهم نگاه می‌کنند تا یک اتفاق معمولی از حس و حال بعد از رابطه‌ی جنسی بیشتر از دیگران لذت می‌برند. شکایت معمول کتابیون از بهنام این است: «بعد از این‌که ارگاسم می‌شی، دیگه به من علاقه‌ای نداری. اگر شب عشق‌بازی کنیم، بعدش خیلی زود صدای خروپفت بلند می‌شه. اگر روز عشق‌بازی کنیم، بعدش می‌خوای بری سیگار بکشی یا کار دیگه‌ای کنی. حس می‌کنم از من استفاده‌ت رو می‌کنی کردی و بعد ولم می‌کنی.»

## ۱۰. «تو اصلاً قدرت خیال‌پردازی نداری»

این گلایه در نتیجه‌ی تفاوت بین زوجین در تکنیک‌ها و رفتارهای جنسی رخ می‌دهد. یکی بیشتر روی رفتارهای جنسی در حال وقوع تمرکز دارد و دیگری عاطفی‌تر و احساسی‌تر است و خیلی روی تخیلات و خیال‌پردازی‌های جنسی توجه دارد. این گلایه ارتباطی به فقدان یا کم بودن صمیمیت ندارد، بلکه بیشتر به تفاوت‌های فردی طرفین مربوط می‌شود. فکر می‌کنید کدام‌یک از ده گلایه جنسی رایجی که در بالا ذکر کردیم، در رابطه‌ی شما نیز وجود دارد؟ تاکنون کدام‌یک از این جملات را به همسرتان گفته‌اید؟ شما هم جزو بسیاری از زوجینی هستید که چنین شکایت‌هایی از همسر خویش دارند. در قسمت بعد توضیح خواهیم داد که چگونه بر این گلایه‌ها غلبه کنید و عشق‌بازی را به تجربه‌ای لذت‌بخش تبدیل کنیم.

## احیای رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش

### ۱. با هم حرف بزنید

بیشتر مشکلات جنسی زوجین در نتیجه ارتباط ضعیف رخ می‌دهد. حتی اگر مشکل جدی‌تر از چیزی باشد که فکرش را می‌کنید باید بوسیله مکالمه موثر و مفید حل شود. گفتگو و مذاکره صحیح در سه سطح صورت می‌پذیرد:

سطح اول یک دیالوگ شنیدن و *انعکاس دادن* است. وقتی همسران صحبت می‌کنند شما باید گفته‌های او را، بدون کم یا زیاد کردن یا تفسیر کردن، مثل یک آینه به او انعکاس دهید، بدین صورت که فعالانه همان چیزی را که همسران می‌گویند تکرار کنید تا مطمئن شوید که پیام او را دریافت کرده‌اید. پاسخ آینه‌ای چیزی شبیه به این است «خب! پس آگه درست فهمیده باشم، تو از اینکه قبل از رابطه‌ی جنسی زیاد رمانتیک نیستم یا باهات رمانتیک رفتار نمی‌کنم دلخوری و کمی مهربونی و نوازش احساسی می‌خوای. درست فهمیدم؟» و در ادامه طرف را دعوت کنید که بیشتر حرف بزند: «باز هم چیزی در این باره هست که بگی؟» یا «دوس داری بیشتر دربارش توضیح بدی؟»

سطح دوم گفت‌وگو این است که خود را جای طرف مقابل بگذارید و مسئله را از منظر او ببینید (درک و اعتباربخشی). باید تجربه، فکر، احساس و نظر طرف مقابل را تصدیق کنید و این مسئله وقتی همسران در مورد رابطه‌ی جنسی صحبت می‌کنند، اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. نمونه‌ی یک پاسخ تصدیق‌کننده چنین است: «از نظر تو، آگه قبل از رابطه‌ی جنسی با هم نزدیکی احساسی یا عاطفی داشته باشیم، حس بهتری بهت میده. من به نظرت و حس تو احترام می‌ذارم.»

سطح سوم گفت‌وگو *همدلی* است. در این مرحله تلاش می‌کنید که احساسات همسران را وقتی در حال صحبت کردن درباره‌ی مسئله‌ی خاصی است درک کنید یا آن را حدس بزنید. همدلی چیزی شبیه این جمله است: «می‌تونم تصور کنم که وقتی من فقط رابطه‌ی جنسی می‌خوام و پیش‌نوازی هم نمی‌کنم تو عصبانی می‌شی. حدس می‌زنم این‌طور فکر می‌کنی که من فقط بدنت رو می‌خوام. همین حس رو داری؟»

به این فرآیند سه مرحله‌ای «گفت‌وگویی ایماگو» گفته می‌شود که به‌وسیله‌ی آن گفت‌وگوهای یک‌جانبه و یک‌طرفه جای خود را به گفت‌وگوهای دوطرفه، که در آن افراد به نوبت حرف می‌زنند و حرف همدیگر را گوش می‌دهند و درک می‌کنند، می‌دهد. این فرآیند نهایتاً به تجربه‌ی احساس پیوند و برقراری ارتباط بین گوینده و شنونده منجر می‌شود.

## ۲. الگوی اذیت شدن‌ها و رنجش‌هایتان را پیدا کنید

بسیاری از ما رنجش‌های<sup>۱</sup> متفاوت و گوناگونی در زندگی نداریم، بلکه معمولاً این‌طور است که یک یا چند رنجش بارها و بارها تکرار می‌شود. بسیار مهم است که الگوی این سرخوردگی‌ها و رنجش‌ها مشخص شود، تا به‌جای ناامیدی و احساس فشار با آن‌ها مقابله شود. فهرستی از رنجش‌های خود که در پی رابطه با همسران پیش می‌آید تهیه کنید، سپس موارد مشابه را مشخص کنید. موارد مشابه را با هم دسته‌بندی کنید و این فرآیند را تا آنجا ادامه دهید که تنها چهار دسته یا کمتر باقی بماند. حالا شما یک الگو در اختیار دارید. مرحله‌ی بعدی این است که به رنجش‌های خود از زاویه‌ی دیگری نگاه کنید. درحقیقت این رنجش‌ها، خواسته‌ها و آرزوهای مخفی شما هستند. پشت این سرخوردگی‌های تکراری ترس‌هایی است که

۱. در این جا منظور از رنجش یا سرخوردگی تجربه‌ی تعاملات ناراحت‌کننده و آزاردهنده با همسر است.

معمولاً از تجارب دوران کودکی با خود به زندگی مشترک آورده‌اید. سرخوردگی‌های تکراری را بررسی کنید و ببینید آیا می‌توانید ترس‌های اساسی و خواسته‌هایتان را در آن‌ها تشخیص دهید. به‌طور مثال، اگر یکی از رنجش‌های تکراری از همسران این است که «تو همیشه فقط دنبال رابطه‌ی جنسی هستی» باشد، ممکن است ترس زیرین آن «کسی من رو دوست نداره» و خواسته‌ی نهفته در زیر آن «من می‌خوام همیشه حس کنم تو من رو دوست داری» باشد. مشخص کردن الگو و ترس و خواسته زمینه را برای مرحله‌ی بعد آماده می‌کند.

### ۳. برای با هم حرف زدن وقت بگذارید

می‌توانید از همسران هم بخواهید فهرستی از رنجش‌هایش را تهیه کند و آن‌ها را دسته‌بندی کند. به همسران بگویید که قصد دارید درباره‌ی رنجش‌هایتان با او صحبت کنید. یکی از رنجش‌ها یا سرخوردگی‌های کمتر آزاردهنده را انتخاب کنید و ترس‌ها و خواسته‌های زیر آن را با همسران در میان بگذارید (دقت کنید مهم است که یک مورد جزئی انتخاب شود که «بار منفی» زیادی نداشته باشد). زمان مکالمه را به ۳۰ دقیقه محدود کنید و هر نفر ۱۵ دقیقه زمان دارد تا حرف‌هایش را درباره‌ی موضوع انتخاب‌شده بیان کند. اگر بعد از زمان مشخص‌شده هنوز حرف‌هایی برای گفتن داشتید، می‌توانید ادامه دهید و اگر خسته هستید زمان دیگری برای صحبت کردن تعیین کنید. زمان‌هایی را برای صحبت کردن انتخاب کنید که احتمال می‌دهید دیگران (مثلاً فرزندان و اقوام) مزاحم صحبت‌های شما نمی‌شوند.

این نکته را هم مدنظر قرار دهید که زمان صحبت کردن نباید قبل، بعد، یا حین رابطه‌ی جنسی باشد. وقتی هم قرار است صحبت کنید، از فرایند گفت‌وگوی اشاره‌شده در بند یک استفاده کنید. وقتی ترس‌ها و خواسته‌هایتان را بیان می‌کنید، می‌تواند، برای رسیدن به راه‌حل مشترک، درخواست دهید تا همسران در رفتارشان تغییر ایجاد کند. درنظر داشته باشید که نه شما و نه همسران قادر به ایجاد تغییرات بزرگ فوری نیستید. هدف‌تان باید ایجاد تغییرات کوچک و منظم در یک دوره‌ی بلندمدت یا کوتاه‌مدت باشد. پس برای رسیدن به هدف‌تان صبور باشید.

### ۴. برای رابطه‌ی جنسی وقت بگذارید و برنامه‌ریزی کنید

اگر می‌خواهید زندگی جنسی‌تان بهبود یابد، باید برای آن وقت کافی اختصاص دهید. منشأ بیشتر گلایه‌های زوجین، درباره‌ی کیفیت و تعداد دفعات رابطه‌ی جنسی، خستگی است. اغلب این‌قدر خسته یا درگیر کارهایمان هستیم که وقت و انرژی برای برقراری رابطه‌ی جنسی نداریم. ممکن است برخی زوجین خیلی موافق برنامه‌ریزی برای رابطه‌ی جنسی نباشند و خودبه‌خودی بودن (بدون برنامه‌ریزی یا تعیین وقت) رابطه‌ی جنسی را بهتر و لذت‌بخش‌تر بدانند. اگرچه گاهی این اتفاق می‌افتد و شاید هم شیرین باشد، ولی درنظر بگیرید که مهم‌ترین اتفاقات زندگی آدم‌ها به این دلیل رخ می‌دهند که از قبل برنامه‌ریزی شده‌اند. اگر برای رابطه‌ی جنسی زمان تعیین کردید، به آن پایبند بمانید. این هم درنظر داشته باشید که هیچ‌چیز مثل ناامیدی اشتیاق جنسی را از بین نمی‌برد.



## ۵. به نیازها و خواسته‌های همسران توجه کنید

اکثر ما حس می‌کنیم که اگر کارها را به دلخواه خودمان انجام ندهیم، درحقیقت داریم به خودمان خیانت می‌کنیم یا درحال تبدیل شدن به فرد دیگری هستیم، اما با این باور ناکارآمد و نادرست این موضوع را در نظر نمی‌گیریم که وقتی به برآورده کردن خواسته‌های همسرمان اشتیاق نشان دهیم، درحقیقت مهارتمان دوبرابر می‌شود و رابطه‌ی عمیق‌تری خواهیم داشت. همه‌ی ما با فردی ازدواج می‌کنیم که کمال او به ما فرصت رشد و بهتر شدن بدهد و رشد همسر در گرو پذیرش درخواست‌های همسر و رفع نیازهای اوست. همین موضوع برای او هم صدق می‌کند.<sup>۱</sup>

اصلاً منظور ما درخواست‌هایی نیست که در حیطه‌ی سوءاستفاده‌های جسمانی و آزارهای روحی-روانی قرار می‌گیرد. یک زوج رشدیافته که زندگی و رابطه‌ی خود را دوست دارند هرگز درخواست‌های مضر و آسیب‌زا از یکدیگر ندارند. درخواست‌های همسران این فرصت را برای شما فراهم می‌کند که در زمینه‌هایی که تا کنون پیشرفت نداشته‌اید رشد کنید. وقتی به رابطه‌ی جنسی از این زاویه بنگرید، رابطه‌ی جنسی می‌تواند تبدیل به فرصتی برای رشد شود. به یاد داشته باشید که قدم‌های کوچک بردارید. وقتی این قدم‌های کوچک با هم جمع شوند، به موفقیت‌های بزرگ می‌انجامد.

## ۶. خود را از احساسات منفی رها کنید

احساسات منفی و مثبت نمی‌توانند از مسیر عصبی یکسانی در مغز عبور کنند. اگر خشم و رنجش فروخورده یا سرکوب شده دارید، حتماً قبل از رابطه‌ی جنسی، با استفاده از تمرین گفت‌گویی ایماگو، احساسات منفی خود را برون‌ریزی کنید و با همسران درمیان بگذارید. اگر احساسات منفی خود را نگه دارید، نهایتاً به از بین رفتن میل و اشتیاق شما در رابطه منجر خواهد شد. حتی اگر قادر باشید با احساسات منفی سرکوب‌شده (یا ابراز نشده) با همسران رابطه‌ی جنسی داشته باشید، خشم سرکوب‌شده‌ی شما، ازدواجتان را در معرض تهدیدهای خطرناکی مثل «پرخاشگری» و «پایین آمدن آستانه‌ی تحمل» قرار می‌دهد. نکته‌ی مهم و الزامی استفاده از پیام‌هایی است که با واژه‌ی «من» بیان می‌شوند (من می‌خوام...، من حس می‌کنم...، من لازم دارم...) و اجتناب از پیام‌هایی است که با واژه‌ی «تو» بیان می‌شوند (تو همیشه...، تو هیچ‌وقت...). سرزنش، نکوهش و عیب‌جویی، بلافاصله به واکنش‌هایی چون جنگ یا فرار می‌شود.

## ۷. سعی کنید خواب کافی و مناسب داشته باشید

مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که در آمریکا کمبود خواب آرام وجود دارد. فشار اقتصادی، ساعات کار طولانی، وظایف مربوط به خانواده، عادات غذایی نامناسب، نداشتن تحرک بدنی و ورزش، استفاده‌ی روزافزون از تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی، همگی منجر به کم‌خوابی افراد می‌شود. خواب کم پیامدهای منفی معتناهی از نظر جسمانی و هیجانی برای فرد

<sup>۱</sup>. در این جا منظور از نیازها و درخواست‌های همسر نیازها و درخواست‌هایی است که در چهارچوب فرهنگی و مذهبی آنها پذیرفته شده باشد.

دارد. اگر شما نیز مانند خیلی از زوجین از تعداد دفعات و کیفیت رابطه‌ی جنسی نارضایتی دارید، بهتر است الگوی خوابتان را بررسی کنید. برخی زوج‌ها گزارش کرده‌اند که بهترین رابطه‌ی جنسی‌شان را، در نیمه‌ی دوم تعطیلات که به‌خوبی استراحت کرده بودند، داشته‌اند. شما هم می‌توانید از این ایده استفاده کنید. بدین منظور باید در عادات روزانه‌تان تغییر ایجاد کنید، زودتر بخوابید، یک ساعت قبل از خواب تلویزیون و لپ‌تاپ را خاموش کنید، یا صبح زود و اوایل شب رابطه‌ی جنسی داشته باشید. به‌همراه همسرتان، کارها و فعالیت‌های روتین و خلاقانه‌ای ترتیب دهید که هم خوابتان را افزایش دهد و هم شما را برای رابطه‌ی جنسی آماده کند مانند حمام گرم با نور ملایم، پیاده‌روی در عصر، میل کردن صبحانه با یکدیگر.

## ۸. پیام‌های جنسی‌تان را بررسی کنید

مانند بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی، رابطه‌ی جنسی نیز تا حد زیادی به تجارب کودکی ما ارتباط دارد. یکی از فراگیرترین پیام‌های جنسی که والدین ممکن است به فرزندان‌شان انتقال دهند احساس گناه از لذت‌جویی است که تمرکز این پیام بیشتر روی رابطه‌ی جنسی و لذت آن می‌باشد. بنابراین لازم است تمام باورهای‌تان درباره رابطه‌ی جنسی را فهرست کنید. یادتان هست که در کودکی به شما چه چیزهایی درباره رابطه‌ی جنسی گفته شده است؟ آیا بین پیام‌های کودکی و شکایت‌های جنسی شما یا شکایت‌های همسرتان رابطه‌ای وجود دارد؟ بعد از بررسی آن‌ها ببینید آیا باوری وجود دارد که بخواهید آن را تغییر دهید. شما به‌عنوان یک فرد بالغ مسئول زندگی جنسی‌تان هستید. اگر این موضوع را بررسی نکنید، ممکن است برای همیشه تابع دستورات والدین یا دیگر مراقبان زمان کودکی‌تان (مانند آموزگاران، مربیان) بمانید.

## ۹. تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید

حقیقت بنیادی و اساسی که همه‌ی ما باید آن را بپذیریم این است که همسر ما همانند ما نیست. او فردی کاملاً متفاوت است. این تفاوت‌ها نشئت‌گرفته از تفاوت‌های جنسیتی، تجارب کودکی، آموزه‌های فرهنگی، و ساختار ژنتیکی است. به جای آن‌که از تفاوت‌های همسرتان خسته شوید یا آن‌ها را تهدید به حساب آورید، آن‌ها را بررسی کنید، از آن‌ها لذت ببرید و اجازه دهید که آنها زندگی و جهان‌بینی شما را غنی‌تر کنند. این بنیادی‌ترین راه رشد در رابطه است. پدیده‌ای که ما معتقدیم یکی از اهداف مهم ناخودآگاه در روابط صمیمی مبتنی بر تعهد است.

## ۱۰. خلاق باشید

جز در مواردی که پیامد آسیب‌زا دارد<sup>۱</sup> رابطه‌ی جنسی را به هر شکلی می‌توان انجام داد. تا وقتی که زوجین هوای هم را دارند و به سلامتی یکدیگر اهمیت می‌دهند می‌توانند از رفتارهای مختلف جنسی در رابطه‌ی خویش لذت ببرند. رابطه‌ی

۱. یا برخلاف باورهای مذهبی یک یا هر دو زوجین است (مترجم).

جنسی هدیه‌ای از جانب طبیعت است و اگرچه کارکرد اصلی آن بقای نسل است، ولی هدف ثانویه‌ی آن افزایش و ارتقای لذت است. لذت بردن برای انسان مفید است، سلامت جسمی را تقویت می‌کند، و موجب تعادل هیجانی و عاطفی می‌شود. لذت بردن یعنی داشتن یک سرزندگی ناب!

یکی از در دسترس‌ترین راه‌های داشتن این سرزندگی، داشتن رابطه‌ی جنسی خوب و رضایت‌بخش است. به تصورات و تخیلات خود اجازه دهید آزادانه پرواز کند. یکی از راه‌های افزایش خلاقیت در میان گذاشتن دوست داشتنی‌ها و تخیلات جنسی با یکدیگر است. تخیلات جنسی کیفیت رابطه‌ی جنسی‌تان را افزایش می‌دهد و باعث غنی‌تر شدن رابطه‌تان می‌شود. تمایلات جنسی خود را بپذیرید، آن‌ها را در میان بگذارید و با هم از آن‌ها لذت ببرید.

### ۱۱. به رابطه‌ی جنسی به‌عنوان یک تجربه‌ی معنوی نگاه کنید

در فرهنگ ما به مدت چندین قرن، در سنت‌های مذهبی در مورد رابطه‌ی جنسی تبلیغات منفی شده است.<sup>۱</sup> این اقدامات موجب شده که جنبه‌ی معنوی رابطه‌ی جنسی کمرنگ شود یا نادیده گرفته شود. تقریباً در تمامی آداب و رسوم مذهبی، معنویت با مؤلفه‌هایی نظیر افزایش سرزندگی و احساس یکپارچگی و وحدت با هستی تعریف شده است. وقتی رابطه‌ی جنسی را روشی برای غلبه بر احساس جدایی و فردگرایی یا راهی برای احساس یکی شدن دو نفر در عمیق‌ترین سطوح هیجانی و جسمانی بنگریم، آنگاه رابطه‌ی جنسی تبدیل به راهی برای معنوی شدن می‌شود. تبدیل رابطه‌ی جنسی به یک رفتار یا عمل معنوی مستلزم برطرف کردن منفی‌گرایها<sup>۲</sup>، در میان گذاشتن احساسات و متحد شدن قلب و جسم زوجین است.

این یازده نکته می‌تواند تفاوت عظیمی در رابطه‌ی جنسی شما با همسران ایجاد کند. برای کار کردن روی تک‌تک آن‌ها وقت بگذارید. تغییر زمانی صورت می‌گیرد که شکایت‌ها و گله‌ها جای خود را به رفتارهای جدید بدهند. این را هم در نظر داشته باشید که رسیدگی به نارضایتی‌های جنسی تنها یکی از مراحل رسیدن به «رابطه‌ی جنسی پایدار و رضایت‌بخش» است. برای دستیابی به این سطح از نزدیکی و صمیمیت، باید توجه‌تان را به نیاز یا نیازهایی عمیق‌تر از یک رابطه‌ی جنسی خوب منعطف کنید و روی آن‌ها نیز کار کنید.

---

<sup>۱</sup>. منظور کشور ایالات متحده است.

<sup>۲</sup>. هر رفتاری که زوجین انجام می‌دهند و موجب بروز احساسات منفی در یکدیگر می‌شوند منفی‌گرایی نامیده می‌شود.

## ایجاد منطقه‌ی امن

وقتی زوجین متعهد می‌شوند که روی رابطه‌شان کار کنند و تمرکز خود را روی بهبود و اصلاح آن بگذارند، هدف بعدی این است که به آن‌ها کمک کنیم به جای دشمنی با هم متحد و دوست شوند. اینکه دست دو نفر را که از یکدیگر به شدت عصبانی هستند بگیریم و آن‌ها را به سمت مسیر رشد معنوی و روانی‌شناختی هدایت کنیم کاری بی‌فایده است، زیرا این دو نفر تمام وقتشان را صرف خارج کردن طرف مقابل از مسیر می‌کنند. این دو نفر باید دوست و یاور یکدیگر باشند تا سریع‌ترین و مطمئن‌ترین مسیر را به سوی دورنمای رابطه طی کنند.

اما این اتفاق چگونه رخ خواهد داد؟ وقتی دو نفر فرصت برطرف کردن تفاوت‌های بنیادی‌شان را نداشته‌اند، چطور می‌توانند جنگ قدرتشان را خاتمه دهند؟ ما در مطالعاتمان روی علوم رفتاری، به راه‌حلی برای این مشکل دست یافتیم. ما دریافتیم که با کمک به بازسازی مصنوعی شرایط دوران عشق رمانتیک، می‌توانیم روی احساس متقابل طرفین تأثیر بگذاریم. وقتی دو نفر مثل شادترین دوران زندگی‌شان (یعنی اوایل رابطه) با هم رفتار کنند، دوباره یکدیگر را منبعی از خوشی و لذت در نظر خواهند گرفت که این باعث می‌شود تمایل بیشتری به رشد رابطه‌شان پیدا کنند.

## رفتارهای صمیمانه

آقای ریچارد استوارت<sup>۱</sup>، روانشناس معروف، در کتاب «کمک کنیم زوج‌ها تغییر کنند: نگرش یادگیری اجتماعی در زوج درمانی»<sup>۲</sup>، تمرینی را معرفی می‌کند که در آن زوجین با مشغول شدن به رفتارهای عاشقانه و محبت‌آمیز، بیشتر احساس دوست داشته شدن و امنیت می‌کنند. در این روش که «روزهای مراقبت»<sup>۳</sup> یا «روزهای عاشقی» نام دارد، به زوجین گفته می‌شود که فهرستی از تعاملات و رفتارهای مثبت و مشخصی که همسرشان می‌تواند به وسیله آن، آنها را خوشحال کند، تهیه کنند.

برای مثال، یکی از زوجین ممکن است بنویسد: «دوست دارم وقتی تلویزیون نگاه می‌کنیم، پانزده دقیقه شونه‌هام رو ماساژ بدی» یا «دوست دارم صبحونه رو با هم بخوریم». زوجین باید بدون در نظر گرفتن احساسشان به یکدیگر یا رفتارهای همسرشان، هر روز تعداد مشخصی از خواسته‌های یکدیگر را انجام دهند. استوارت متوجه شد که این کار در هفت روز

---

<sup>۱</sup> Richard Stuart

<sup>۲</sup> *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy*

<sup>۳</sup> *Caring Days*

اول درمان، تغییرات مهمی در جزئیات رفتار روزانه‌ی زوجین به وجود آورد؛ چیزی که می‌تواند به عنوان زیربنای محکمی برای تغییرات مهم و بزرگ بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

ما برای بررسی نتایج این روش، آن را روی سارا و امین امتحان کردیم. سارا و امین<sup>۱</sup> وقتی به ما مراجعه کردند مثل اکثر زوجین که برای مشاوره پیش ما می‌آیند از دست هم عصبانی و ناراحت بودند. یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌های سارا این بود که امین می‌خواست او را ترک کند. او از سر ناچاری و ناامیدانه تلاش می‌کرد، با برقراری ارتباط ظاهری با دیگر مردان، امین را تحریک کند و به نوعی توجه او را به خودش جلب کند. او در کمال ناباوری مشاهده کرد که امین به این رفتار عشوه‌گرانه‌ی او توجهی نمی‌کند و تقریباً با هر کار او، به صورت کاملاً برعکس، مقابله به مثل می‌کرد.

امین در یکی از جلسات عنوان کرد که حتی سعی می‌کرده با این حقیقت کنار بیاید که ممکن است روزی سارا به او خیانت کند. امین اکثر اوقات ساکت بود و تلاش‌های سارا برای آن که توجه او را جلب کند به شکست می‌انجامید. زمان‌هایی هم که سارا می‌توانست همسرش را به هم بریزد و از لاک دفاعی خارج کند، اولین واکنش امین فرار از خانه بود. اکثر مشاجره‌های آنها به اینجا ختم می‌شد که امین محیط را ترک می‌کرد و به محیط امن ماشینش پناه می‌برد.

برای شروع و زمینه‌سازی، از امین و سارا خواستیم توضیح دهند که وقتی تازه با هم آشنا شده بودند چطور با هم رفتار می‌کردند. وقتی داشتیم به صحبت‌های آن‌ها گوشی می‌دادیم، حس کردیم که انگار دارند درباره‌ی دو نفر دیگر حرف می‌زنند. حتی نمی‌توانستیم تصور کنیم که روزی امین و سارا با هم به پیاده‌روی‌های طولانی می‌رفتند، از کار مرخصی می‌گرفتند تا با هم به سینما بروند، یا روزی دو سه بار به هم تلفن می‌کرده‌اند.

از آنها پرسیدیم که چه می‌شود اگر امروز به خانه برگردید و همه‌ی آن کارها را دوباره انجام دهید؟ چه می‌شود اگر مثل دوران نامزدی با هم رفتار کنید؟ آن‌ها با چهره‌های متعجب به ما خیره شدند. امین بعد از یک مکث چندثانیه‌ای پاسخ داد: «فکر می‌کنم خیلی برام سخت و ناراحت‌کننده باشه، دوست ندارم برخلاف احساساتم رفتار کنم، حس می‌کنم با خودم صادق نیستم، من دیگه احساس سابق رو به سارا ندارم، چرا باید مثل سابق باهاش رفتار کنم؟» سارا هم با او موافقت کرد و گفت: «من هم حس می‌کنم داریم فیلم بازی می‌کنیم و ادا در میاریم. درسته شاد نیستیم، ولی حداقل سعی کردیم با هم روراست باشیم.»

وقتی برایشان توضیح دادیم که این آزمایش می‌تواند به آنها کمک کند که از این بن‌بست خارج شوند، با وجود مخالفت اولیه، پذیرفتند که آن را امتحان کنند. روش کار را به دقت برای آن‌ها توضیح دادیم. قرار شد وقتی به خانه برگشتند، فهرستشان را تهیه کنند و داوطلب شوند که روزانه سه یا پنج مورد از آن رفتارها را برای یکدیگر انجام دهند؛ البته با این قید که این

---

<sup>۱</sup>. برای فهم بهتر مطالب از نام‌های ایرانی استفاده شده است.

رفتارها باید نوعی هدیه باشد نه تعهد یا وظیفه. آنها می‌بایست به این رفتارها به چشم فرصتی برای لذت دادن یا شاد کردن یکدیگر نگاه کنند نه ابزار معامله و بده‌بستان. آنها در این تمرین فقط باید روی قسمت «هدیه دادن» تمرکز می‌کردند (نه «گرفتن»). آنها دفتر را ترک کردند و قول دادند که این تمرین را انجام دهند.

در آغاز جلسه‌ی دوم مشاوره، امین نتایج استفاده از این روش را چنین گزارش داد: «فکر کنم واقعاً داریم به یه جایی می‌رسیم، کاری رو که از ما خواستید انجام دادیم و امروز من خیلی به رابطه‌مون امیدوارترم.» از او خواستیم جزئیات بیشتری ارائه دهد. امین ادامه داد: «خب، روز بعد از جلسه‌ی قبلی، یهو دیدم با حالت خیلی غم‌انگیزی دارم الکی دور شهر رانندگی می‌کنم. الان حتی یادم نمیاد چی باعث شده بود اون قدر ناراحت باشم. به هر حال فکر کردم الان وقت خوبیه که تمرین شما رو انجام بدم. جلوی یه مغازه وایسادم و برای سارا چند تا گل خریدم. یکی از درخواست‌های فهرستش این بود. یه کم با خودم کلنجار رفتم و چند تا گل آفتاب‌گردون انتخاب کردم، چون یادم بود همیشه گل آفتاب‌گردون دوست داشت. فروشنده پرسید می‌خواین یه کارت یادداشت روش بذارین؟ گفتم آره! چرا که نه! با خودم گفتم داریم کلی پول مشاوره می‌دیم که اوضاع رو بهتر کنیم، پس بهتره تا تهش برم. وقتی رسیدم خونه روی کارت نوشتم دوستت دارم.» سارا در ادامه‌ی حرف‌های همسرش گفت: «وقتی روی کارت رو خوندم اشک تو چشمام جمع شد، خیلی وقت بود به من نگفته بود دوستت دارم.» آنها تمام کارهای دیگری را که برای خشنود کردن یکدیگر انجام داده بودند توضیح دادند. سارا شام مورد علاقه‌ی امین را درست کرده بود و امین نیز موافقت کرده بود که زمان خواب، به جای آنکه پشتش را به سارا کند، یکدیگر را در آغوش بگیرند و بخوابند.

وقتی آنها داشتند این وقایع را بازگو می‌کردند، به نظر می‌رسید که تنش بسیار کمی بین آنها وجود دارد و جالب بود هنگامی که در حال ترک دفتر بودند متوجه شدیم که امین به سارا در پوشیدن پالتوآش کمک کرد و سارا در حالی که لبخند می‌زد گفت: «ممنون عزیزم!». این اتفاق خیلی کوچکی بود، اما از آن دسته تعاملات لذت‌بخشی بود که مدت‌ها بود در رابطه‌ی میان آنها وجود نداشت.

از امین و سارا خواستیم به این کار ادامه دهند و هر جلسه آن‌ها اعلام می‌کردند که رابطه‌شان به تدریج بهتر و بهتر شده است. آنها نه تنها مهربانانه‌تر با هم رفتار می‌کردند، بلکه تمایل بیشتری داشتند تا مسائلی که باعث نارضایتی آن‌ها شده بود را بررسی و کنکاش کنند. بعد از آن در دفتر من کمتر از یکدیگر شکایت می‌کردند و بیشتر وقتشان را صرف بررسی مشکلات دوران کودکی، که دلیل اصلی نارضایتی‌شان بود، می‌کردند.

چون روش آقای استوارت برای امین و سارا مفید واقع شد، آن را به‌عنوان الگویی جهت طرح‌ریزی روشی به‌نام «رفتارهای صمیمانه» قرار دادیم. از این جهت چنین نامی را برای این تمرین انتخاب کردیم که وقتی زوجین آن را انجام می‌دادند رابطه‌ی عاری از کشمکش دوران آشنایی و عشق رمانتیک برای آن‌ها تداعی یا زنده می‌شد. ما روش رفتارهای صمیمانه را به

دیگر مراجعان نیز معرفی کردیم و از آنها خواستیم رفتارهای لذت‌بخشی را که در حال حاضر از همسرشان می‌بینند (رفتار کنونی)، رفتارهای لذت‌بخشی را که در روزهای اول عاشقی از طرف همسرشان انجام می‌شد (رفتارهای گذشته) و رفتارهایی که همسرشان انجام نمی‌دهد، ولی اگر انجام دهد باعث می‌شود آن‌ها احساس دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن کنند (رفتارهای آینده) با ما و همسرشان درمیان بگذارند. تقریباً بدون استثنا، وقتی زوجها شروع می‌کردند که به تعداد رفتارهای صمیمانه در طول روز بیفزایند، احساس امنیت و محبت بیشتری را احساس می‌کردند. این روش احساس پیوند عاطفی آنها را محکم‌تر می‌کرد و باعث می‌شد در فرایند مشاوره پیشرفت سریع‌تری داشته باشند. اگرچه این روش برای حل مشکلات ریشه‌ای و تعارض‌های عمیق بین همسران طراحی نشده، اما فضای رابطه را با احساس امنیت و خشنودی پر می‌کند و زمینه را برای افزایش صمیمیت آماده می‌کند.

### چرا «رفتارهای صمیمانه» مؤثر است؟

اما چرا روش ساده‌ی «رفتارهای صمیمانه» این‌قدر مؤثر است؟ دلیل آن آشکار است. با تکرار روزانه‌ی رفتارهای مثبت، مغز شما همسران را به‌عنوان «فردی که از من مراقبت می‌کند» خواهد شناخت. خاطرات دردناک زیر لایه‌ای از تعاملات مثبت پوشیده می‌شوند و همسران در مغز شما عامل شادی و خوشبختی در نظر گرفته می‌شود و نه عامل احساس بدبختی و بیچارگی. همه‌ی اینها راه را برای صمیمیت بیشتر باز می‌کند. صمیمیتی که تنها در محیط سرشار از امنیت و لذت به‌وجود می‌آید.

اما دلایل ظریف‌تری هم برای تأثیر مثبت این روش وجود دارد. یکی از دلایل این است که به افراد کمک می‌کند تا این باور ناپخته و غیرواقعی را که همسران می‌توانند و باید ذهن‌همدیگر را بخوانند کنار بگذارند. در مرحله‌ی اولیه‌ی ازدواج یا همان عشق رمانتیک، افراد تحت تأثیر این باور نادرست هستند که همسرشان دقیقاً می‌داند آن‌ها چه می‌خواهند. وقتی همسر نمی‌تواند خواسته‌های ناگفته و پنهان آنها را برآورده کند، تصور می‌کنند که او عمداً خوشی و لذت را از آنها دریغ می‌کند. این باعث می‌شود آنها هم همسرشان را از لذت رفتارهای مثبت محروم کنند. روش «رفتارهای صمیمانه» از این دور باطل و آسیب‌زا جلوگیری می‌کند و زوجین را ملزم می‌کند دقیقاً به هم بگویند که چه چیزی خشنودشان می‌کند نه اینکه منتظر باشند که همسرشان با تله‌پاتی از خواسته‌های او مطلع شود.

از دیگر نتایج این روش از بین بردن ذهنیت تلافی‌جویانه یا «این به اون در» در کشمکش قدرت بین زوجین است. وقتی زوجین در تمرین رفتارهای صمیمانه شرکت می‌کنند، به آنها آموزش داده می‌شود که بدون در نظر گرفتن رفتار همسرشان، روزانه تعداد مشخصی رفتارهای مثبت و صمیمانه را در یک برنامه‌ی زمانی مشخص انجام دهند. در این روش، لطف بی

چشم داشت جایگزین معامله می‌شود. شیوهی تفکر زوجینی که با ذهنیت معامله با هم زندگی می‌کنند این چنین است: «این کار خوب رو برای من انجام بده، من هم اون کار خوب رو برای تو انجام می‌دم.»

متأسفانه اکثر روابط زوجین مانند اداری بورس یا بازارها اداره می‌شود، با این تفاوت که در چنین فضایی سکه‌های ردوبدل شده همان رفتارهای محبت‌آمیز هستند. به‌نوعی زوجین از این رفتارها برای معامله استفاده می‌کنند. این مدل از «عشق‌ورزی» با اهداف ناخودآگاه مغز ما جور در نمی‌آید. بخش ناخودآگاه مغز ما انسان‌ها پیوسته در تکاپوی دریافت محبت بی‌قیدوشرط است. اگر سعید به این امید به پونه در کارهای خانه کمک کند که پونه اجازه دهد او عصر با دوستانش بیرون برود، گیرنده‌های مغز پونه فعال می‌شود و اخطار می‌دهد که «مواظب باش! این کارش یه قیمتی داره ها! لازم نیست از این هدیه (یعنی کمک کردن در کارهای خونه) لذت ببری، چون بعداً مجبوری یه جوری هزینه‌ش رو بدی و جبران کنی.» پونه به‌طور ناخودآگاه رفتارهای صمیمانه سعید را رد می‌کند، زیرا این‌طور برداشت می‌کند که این رفتارها به نفع خود سعید طراحی شده‌اند نه او. مغز پونه تنها عشق بدون قیدوشرط را می‌پذیرد، چیزی شبیه این: «توی کارهای خونه بهت کمک می‌کنم، چون می‌دونم خوشت می‌یاد». به‌عبارتی این رفتار سعید به‌عنوان یک هدیه دریافت می‌شود.

این نیاز که دوست داریم چیزی به ما «هدیه» شود از کودکی سرچشمه می‌گیرد. وقتی کودک بودیم همه به ما محبت بی‌قیدوشرط ابراز می‌کردند. دست‌کم در چند ماه اول زندگی لازم نبود کارهایی را که برایمان انجام می‌دادند، مثل شیر دادن، بغل کردن، لالایی خواندن و خواباندن را جبران کنیم، اما اکنون در بزرگسالی هنوز بخشی از مغز ما در آن دوران کودکی قفل شده و همان نوع عشق و محبت را در روابط خویش مطالبه می‌کند و وقتی همسرمان، فارغ از این‌که رفتار ما با او چیست، بازخورد یا رفتارهای صمیمانه با ما دارد، نیاز ما به عشق بی‌قیدوشرط برآورده می‌شود.<sup>۱</sup>

مزیت سوم این روش این است که به افراد کمک می‌کند متوجه شوند آنچه آن‌ها را خشنود می‌کند، حاصل تجارب و ساختار منحصر به فرد شخصیت آنهاست و ممکن است با چیزهایی که همسرشان را خشنود می‌کند بسیار متفاوت باشد. این موضوع باعث می‌شود پی ببریم که زوجین دو فرد کاملاً مجزا هستند. با این حال، گاهی زوجین بیش از توجه به اقتضائات یک رابطه‌ی سالم علاقه‌مندی‌های همسرشان به علاقه‌مندی‌های خود توجه دارند.

به‌طور مثال، خانمی که زمانی از ما مشاوره می‌گرفت، زحمات بسیار زیادی کشید تا برای تولد چهل سالگی شوهرش او را سورپرایز کند و جشن تولد غافلگی‌کننده‌ای برای او ترتیب دهد. او تمام دوستان همسرش را دعوت کرد، غذاهای مورد علاقه‌ی او را تهیه کرد، موسیقی‌های مورد علاقه‌ی او را انتخاب کرد و بازی‌های سرگرم‌کننده‌ای برای آن مراسم ترتیب داد. شوهر این خانم، درحین جشن چنان رفتار می‌کرد که گویی به او خوش می‌گذرد، اما چند هفته بعد، درحین جلسه‌ی مشاوره، به خود جرئت داد و به همسرش گفت که اگرچه در جشن تولد وانمود می‌کرده که خوشحال است، ولی از درون

<sup>۱</sup>. از منظر دینی، نیاز انسان به دریافت محبت بی‌قیدوشرط ریشه در نیاز او به محبت بی‌بدیل و نامشروط خداوند دارد و به این معنا نیازی فطری است.



حس خوبی نداشته است. او گفت: «هیچ وقت دوست نداشتم روز تولدم رو شلوغ و پرسروصدا برگزار کنم. خودت هم این رو می دونی. مخصوصاً تولد چهل سالگیم رو نمی خواستم شلوغ کنم. فقط می خواستم با تو و بچه ها شب آرومی رو تو خونه سپری کنم. شاید یه کیک سادهی خونگی با چند تا هدیه. ولی خب ما فرق داریم و تو از مهمونی های بزرگ و شلوغ خوشت می یاد!»

این خانم، درحقیقت برطبق باور «آنچه خودت دوست داری باید دیگران هم دوست بدانند» عمل کرده بود. او به طور ناخواسته، مهمانی ای برای شوهرش ترتیب داده بود که باب میل و سلیقهی خودش بود، نه شوهرش.

در تمرین «رفتارهای صمیمانه» زوجین یاد می گیرند که «با همسرت آن چنان رفتار کن که می خواهی تو با او رفتار کنی.» این روش رفتارهای تصادفی را به رفتارهای هدفمند تبدیل می کند که برای برآورده کردن خواسته های منحصر به فرد همسر ایجاد شده اند.

وقتی زوجین مرتباً این رفتارهای هدفمند را برای هم انجام دهند، نه تنها جو ظاهری رابطه بهبود می یابد، بلکه زخم های کهنه و قدیمی نیز التیام می یابند. من (هارویل) خودم در این زمینه تجربه ی شخصی دارم. من و همسرم این تمرین را خودمان انجام داده ایم. این قدر این کار را تکرار و تکرار کرده ایم که در حال حاضر تبدیل به بخشی از رابطه مان شده است و آن را بدون فکر کردن و ناخودآگاه انجام می دهیم.

برای مثال، یکی از چیزهایی که من از همسرم می خواستم این بود که قبل از خواب ملحفه ها را از روی تخت کنار بزند. این درخواست از تجربه ی من در چهل سال پیش سرچشمه می گیرد. بعد از فوت مادرم، خواهر بزرگترم سرپرستی من را به عهده گرفت. او در آن زمان هجده ساله بود و تازه ازدواج کرده بود، اما بسیار خوب از من نگه داری کرد. یکی از کارهایی که بسیار روی من تأثیر می گذاشت این بود که او همیشه قبل از خواب به اتاق من می رفت، ملحفه را روی تخت کنار می زد و یک لیوان آب پرتغال یا شیر برای من در اتاق می گذاشت.

امروز، وقتی همسرم قبل از خوابیدن ملحفه را جمع می کند، من به یاد خواهرم و تمام کارهایی که برای من می کرد می افتم و واقعاً احساس دوست داشته شدن می کنم. در سطح عمیق تر، این کار ساده بازسازی پیوند حیاتی مادر فرزند است. من دوباره احساس امنیت می کنم و صدمه ی دوران کودکی ام (فوت مادر) در رابطه ی صمیمی فعلی با همسرم که تبدیل به محلی امن و سرشار از مراقبت و محبت شده است التیام می یابد.

## فهرست سورپرایز

بعد از معرفی روش «رفتارهای صمیمانه» به تعدادی از زوج‌ها، متوجه پدیده عجیبی شدیم: به نظر می‌رسید که بعد از چند ماه، ارزش مثبت این تمرین ثابت می‌ماند. به طوری که بعد از مدتی اگرچه زوجین به انجام تمرین تعهد داشتند، اما دیگر آن احساس خوشنودی عمیق اوایل شروع این تمرین را احساس نمی‌کردند. بنابراین به ذهن مان رسید که باید مفهوم «تقویت تصادفی» را به این روش اضافه کنیم. تقویت تصادفی براساس این پیش فرض بنا نهاده شده است که اگر رفتارهای لذت‌بخش به صورت مدام و در یک زمان بندی قابل پیش‌بینی تکرار شوند، تأثیرشان را از دست می‌دهند. برای مثال، اگر همسرتان هر روز صبح در رختخواب برایتان قهوه بیاورد، دیگر مثل اوایل انجام این کار حس لذت‌بخش خاص و ناگهانی خود را ندارد. از طرف دیگر پاداش‌ها و رفتارهای لذت‌بخش تصادفی، به دلیل عدم قطعیت و ایجاد حس امید و انتظار، تأثیر بیشتری روی فرد می‌گذارند.

این مفهوم به صورت تصادفی و به وسیله گروهی از دانشمندان که برای آموزش حیوانات آزمایشگاهی به آن‌ها غذاهای خوشمزه به عنوان پاداش می‌دادند، کشف شد. یک روز دستگاه توزیع خوراکی حیوانات خراب شد و حیوانات در ازای تلاش‌هایشان پاداشی دریافت نکردند. روز بعد که دستگاه تعمیر شد، برنامه‌ی قبلی پاداش‌دهی از سر گرفته شد. تعلیم دهندگان در کمال تعجب دیدند که حیوانات انگیزه‌ی بیشتری از قبل برای انجام کارها دارند. پیش‌بینی ناپذیر شدن پاداش‌ها عملکرد حیوانات را بهبود داد.

پدیده‌ی تقویت تصادفی را می‌توان در زندگی روزمره مشاهده کرد. اکثر زوجین در مناسبت‌های خاص مانند روز تولد، جشن سال نو و سالگرد ازدواج به هم هدیه می‌دهند. این هدایا آن قدر مرسوم و عادی هستند که ارزش آنها تقریباً نادیده گرفته می‌شود. این هدایا اگرچه می‌توانند لذت‌بخش باشند، اما تأثیر احساسی و عاطفی هدایای غیرمنتظره را ندارند. به نظر رفتارشناسان، دلیل هیجان‌انگیز نبودن هدایای معمولی و روتین این است که «سیستم عصبی، حساسیتش را به لذت‌های پیش‌بینی‌پذیر و تکرارشونده از دست داده است». این اصل در تمرین رفتارهای صمیمانه نیز صدق می‌کند. وقتی زوجین مدام خود را در معرض رفتارهای صمیمانه قرار دهند - مثلاً هر شب قبل از خواب همدیگر را ماساژ دهند یا هر هفته یک شاخه گل برای هم خریداری کنند - بعد از مدتی دیگر آن لذت اولیه را نمی‌برند. بنابراین هر چند وقت یکبار، باید تغییری در این فرایند ایجاد شود تا دلبستگی و علاقه‌ی متقابل مجدداً افزایش یابد.

ما برای افزودن چاشنی انتظار و هیجان به تمرین قبلی روش «فهرست سورپرایز» را ایجاد کردیم. این فهرست شامل رفتارهای صمیمانه‌ای می‌شود که در فهرست رفتارهای صمیمانه‌ی قبلی نیست. شیوه‌ی پرکردن این فهرست بدین شکل است که هریک از زوجین بادقت رفتارها و صحبت‌های همسرش را زیر نظر می‌گیرد و علاقه‌مندی‌های او را از لابلای

صحبت‌هایش استخراج می‌کند و در فهرست قرار می‌دهد. سپس در فرصت مناسب بدون آن‌که همسرش را از قبل مطلع کند یکی از این کارها را برای او انجام می‌دهد.

برای مثال، خانمی که به طور تصادفی و ناگهانی به شوهرش اشاره می‌کند که از لباسی که در ویتترین مغازه دیده خیلی خوشش آمده است، طبیعتاً بسیار خوشحال می‌شود که آن لباس را در کمد لباسش ببیند. به همین ترتیب، آقایی که به رفتن به یک کنسرت خاص ابراز علاقه کرده، ممکن است روزی پاکت حاوی دو بلیط کنسرت را روی پیشخوان آشپزخانه ببیند. هنگامی که زوجین چنین لذت‌های پیش‌بینی نشده‌ای را به رفتارهای صمیمانه‌شان می‌افزایند، اثر مفید و مثبت این تمرین همچنان با شیبی ملایم افزایش می‌یابد.

## فهرست سرگرمی‌ها

چندی بعد، مرحله‌ی دیگری به فرآیند تمرین رفتارهای صمیمانه اضافه کردیم. از زوجین خواستیم که در هفته چندین فعالیت مشترک، سرگرم کننده و پیرانرژی انجام دهند. این فعالیت‌ها باید دونفره باشند مانند کشتی گرفتن، بازی کردن، دوش گرفتن و امثال آنها.

دلیل اضافه کردن فعالیت‌های نشاط‌آور و پر جنب و جوش به این فهرست این بود که اکثر زوجین برای رفتارهای صمیمانه‌ی خود کارهای نسبتاً آرامی را انتخاب کرده بودند و دیگر فراموش می‌کردند که چگونه با هم تفریح و خوش‌گذرانی کنند. وقتی مراجعان را مورد بررسی قرار دادیم متوجه شدیم که در هفته، به طور متوسط تنها ده دقیقه را به بازی و خنده با یکدیگر اختصاص می‌دهند.

بنابراین تصمیم گرفتیم تا، با فهرست سرگرمی، این آمار ناخوشایند و نگران‌کننده را تغییر دهیم. از قبل می‌دانستیم که اگر زوجین با هم تفریح کنند، یکدیگر را به‌عنوان منبعی از لذت و امنیت خواهند شناخت که این خود پیوند عاطفی آن‌ها را قوی‌تر می‌کند. وقتی که مغز قدیم متوجه وجود رفتارهای لذت‌بخش و مثبت می‌شود، فردی که باعث ایجاد این لذت شده است را به مفاهیمی مثل زندگی و امنیت ربط می‌دهد و در نتیجه دو نفر ارتباط ناخودآگاه عمیق‌تری با یکدیگر برقرار می‌کنند.

## ترس از لذت

با اضافه شدن فهرست سرگرمی‌ها و فهرست سورپرایز به مجموعه‌ای که آن را «رمانتیک سازی مجدد» می‌نامیم، ابزار مفیدی به دست آوردیم تا به زوجین کمک کنیم در فضای مثبتی با هم تعامل کنند. اما این تمرین نیز مانند هر تمرین دیگری که منجر به رشد شخصی افراد می‌شود، در ابتدا با مقاومت مواجه می‌شود؛ البته وجود مقداری مقاومت طبیعی و محتمل

است، زیرا وقتی زوجین به مدت پنج سال مثل دشمن با هم رفتار کرده‌اند، ردوبدل کردن دوباره‌ی یادداشت‌های عاشقانه، عجیب و غریب به نظر می‌رسد و کل تمرین را مصنوعی و ساختگی جلوه می‌دهد (که البته همین‌طور هم هست). در این شرایط، مغز قدیم هر رفتاری را که برخلاف روتین و عادت گذشته باشد غیرطبیعی قلمداد می‌کند. راه‌حل این است که باید این رفتار جدید را آن‌قدر تکرار کرد که ذهن به آن حس آشنایی و امنیت پیدا کند و میزان مقاومتِ غیرارادی کاهش یابد. با این حال، مقاومت در برابر این تمرین دلیل ژرف‌تر و البته متناقضی نیز دارد: «ترس از لذت!» ما برای دستیابی به شادی و خوشبختی تلاش‌های آگاهانه‌ی زیادی انجام می‌دهیم، پس چرا باید از شادی و لذت ترس داشته باشیم؟ برای درک این پدیده باید به گذشته‌های دور یعنی دوران کودکی نگاهی بیندازیم.

در زمان کودکی، شور زندگی در ما نامحدود بود و هیجان و سرخوشی خالصی را تجربه می‌کردیم. اما مراقبان (والدین، آموزگاران،...) برخی از سرخوشی‌ها و لذت‌هایمان ما را برای امنیت ما یا برای هماهنگی با هنجارهای اجتماعی و فرهنگی محدود کردند. برای مثال، ما ممکن است پیام‌هایی نظیر «دخترها که جیغ نمی‌زنند و این قدر ورجه وورجه نمی‌کنند»، «روی مبل پیر پیر نکن!»، «مواظب باش! از درخت بیا پایین!»، «خیلی سروصدا راه انداختی‌ها!» را از والدین و دیگر مراقبان دریافت کرده باشیم که ملزم بودیم رعایت کنیم. دلیل دیگر محدود شدن سرگرمی‌ها توسط والدین شاید این بوده که خودشان دیگر این رفتارها را انجام نمی‌دهند و به‌نوعی بخش‌هایی از وجود خود را سرکوب کرده‌اند. آن‌ها قاعداً دیگر بازی‌های پر جنب‌وجوش نمی‌کنند، روی مبل نمی‌پرند، از درخت بالا نمی‌روند و در پیاده‌روی لی بازی نمی‌کنند.

با تحمیل این محدودیت‌ها که گاهی با تنبیه همراه می‌شد، ارتباط عجیبی بین لذت و درد در ذهن ما ایجاد می‌شد. اگر لذت‌های خاصی را تجربه می‌کردیم، مورد بی‌اعتنایی واقع قرار می‌گرفتیم یا توبیخ و مجازات می‌شدیم. این محرک منفی به‌طور ناخودآگاه ترس از ترک شدن و تنهایی را در ما فعال می‌کرد. نهایتاً خودمان برای کاهش اضطراب لذاتمان را محدود کردیم و آموختیم که سرزندگی کامل (یعنی این‌که به تمام ابعاد وجودی‌مان پردازیم و لذت ببریم) خطرناک است.

اما در منطق و باور عجیبِ کودکانی‌مان والدین یا اجتماع را عامل و مقصر معادل‌سازی درد و لذت ندانستیم و خود را قانع کردیم که سهم و قسمت ما از زندگی همین است. ما با خود گفتیم «حتماً به‌دلیل این‌که لیاقتش را نداشتم والدینم لذت و خوشی‌مان را محدود کردند». باور به بی‌لیاقتی ذاتی خودمان راحت‌تر و مطمئن‌تر از باور به این بود که والدینمان عمداً شادی ما را تخریب کرده‌اند و این‌گونه شد که به‌تدریج لذت و تجربه‌ی لذت را برای خود ممنوع کردیم.

افرادی که از کودکی و هم‌زمان با بزرگ شدن بسیاری از لذت‌هایشان سرکوب شده است، با تمرین «رفتارهای صمیمانه» دچار مشکلات خاصی می‌شوند. آنها به‌سختی درخواست رفتارهای صمیمانه می‌کنند یا ممکن است تلاش‌های همسرشان برای انجام آن درخواست‌ها را نادیده بگیرند و کوچک بشمارند.

برای مثال، یکی از مراجعان ما که مردی با اعتمادبه‌نفس پایین بود، در فهرستش نوشت که دوست دارد همسرش هر روز یک‌بار از او تعریف کند. این کار برای همسرش بسیار آسان بود، زیرا از نگاه خانم شوهرش صفات پسندیده‌ی زیادی دشت. اما هر روز وقتی خانم سعی می‌کرد از شوهرش تعریف کند، شوهرش آن‌قدر با اظهارات همسرش مخالفت می‌کرد و آن‌ها را بی‌مقدار می‌کرد که دیگر معنا و ارزش خود را از دست می‌داد. مثلاً اگر خانم می‌گفت «از مدل حرف زدن دیشب با پسر من خیلی خوشم اومد»، آقا با جملاتی خودانتقاده‌مانند «آره، ولی باید بیشتر از این کارها بکنم. من هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی برایش وقت نمی‌ذارم» نظر خانم را خنثی می‌کرد. شنیدن هر چیز خوبی درباره‌ی خودش برای او، با تصویرهای ذهنی که از خودش داشت همخوانی نداشت. او آن‌چنان به باورهای منفی درباره‌ی خودش چسبیده بود که مجبور شدیم به او آموزش دهیم که، درست مثل یک ربات، تعریف‌های همسرش را تنها با کلمه‌ی «متشکرم» پاسخ بدهد و دیگر چیزی نگوید.

از میان مراجعان ما، مرد دیگری بود که به‌شکل متفاوتی در مقابل انجام رفتارهای صمیمانه مقاومت می‌کرد. او اصلاً نمی‌توانست با دستورالعمل‌های ما ارتباط برقرار کند. بعد از این که دو جلسه کامل را صرف توضیح دادن روند تمرین به او کردیم، او گفت: «من اصلاً نمی‌فهمم این تمرین چی می‌خواد از من. دقیقاً چی کار باید بکنم؟» سپس یکبار دیگر دستورالعمل‌ها را برای او توضیح دادیم تا مطمئن شویم که دقیقاً آن‌ها را درک کرده است. با وجود این، مطمئن بودیم که مشکل او در نفهمیدن تمرین پوششی برای ناتوانی‌اش برای طلب کردن رفتارهای لذت‌بخش است.

برای کمک به او در غلبه بر این مانع هیجانی، به او گفتیم که «اگرچه ممکنه فکر کنی درخواست رفتارهای صمیمانه از همسرت فقط به سود توست، ولی درحقیقت با این کارت داری به همسرت کمک می‌کنی که فرد مهربان‌تر و دوست‌داشتنی‌تری بشه. بنابراین، این کار به نفع هر دو تونه». وقتی مسئله بدین شکل برای او مطرح شد، کم‌کم متوجه فلسفه‌ی تمرینش شد. او توانست با ندای شیطانی درونش که به او می‌گفت لیاقت عشق و محبت را ندارد، کنار بیاید. درنهایت او هم شروع به نوشتن کرد و طی چند دقیقه فهرستی از ۲۶ کاری که دوست داشت همسرش برای او انجام دهد، تهیه کرد.

بعضی زوجین به شکلی دیگر در انجام این تمرین دچار مشکل می‌شوند. آن‌ها تمایل به همکاری دارند، اما هیچ‌کار لذت‌بخشی که همسرشان بتواند برای آن‌ها انجام دهد به ذهنشان خطور نمی‌کند. این‌طور به نظر می‌رسد که این افراد هیچ‌خواسته، نیاز یا مطالبه‌ای ندارند. آن‌ها درحقیقت پشت سپر روانی که در زمان کودکی برای محافظت از خودشان در برابر والدین سلطه‌گر ساخته‌اند، مخفی شده‌اند. این افراد در کودکی یاد گرفته‌اند که با بیان نکردن افکار و احساسات می‌توانند درکنار والدین دخالت‌گر خود احساس استقلال کنند. وقتی آن‌ها والدین خود را از این اطلاعات ارزشمند محروم می‌کردند و چیزی به آن‌ها نمی‌گفتند، والدین نیز کمتر فرصت دخالت در حوزه‌ی شخصی آنان را داشتند. بعد از مدتی، برخی از این افراد آن‌چنان در این روش غرق می‌شدند که حتی احساساتشان را از خودشان هم مخفی می‌کردند. در هر صورت، ناآگاهی و بی‌اطلاعی امن‌ترین جای ممکن برای آن‌ها بود.

اغلب اتفاق می‌افتد که این افراد با فردی که نیاز به صمیمیت دارد ازدواج می‌کنند و به‌طور ناخواسته مشکلات دوران کودکی‌شان برایشان دوباره تداعی یا بهتر بگوییم بازسازی می‌شود. این پدیده به این علت رخ می‌دهد که فرصتی برای التیام زخم‌های کودکی زوجین فراهم شود. زوجینی که یکی از آنها وابسته و دیگری مستقل به‌نظر برسد در انجام تمرین «رفتارهای صمیمانه» با چالش جالبی رو به رو می‌شوند. یکی از آنها (زوج مستقل) به‌سختی یک یا دو درخواست می‌کند، درحالی‌که دیگری به‌سرعت فهرست بلندبالایی از درخواست‌های خود را تهیه می‌کند. از دید افراد عادی، این‌طور به‌نظر می‌رسد که یکی از این زوجین فردی خودکفا با نیازهای محدود، و دیگری فردی با خواسته‌های بی‌پایان است. اما حقیقت ماجرا این است که هر دو فرد به‌طور یکسان به محبت و مراقبت نیاز دارند. مسئله فقط این است که یکی از آن‌ها، نسبت به دیگری، ارتباط نزدیک‌تری با احساسات و خواسته‌هایش دارد.

دلیل فرد برای مقاومت برای این تمرین هرچه که باشد، توصیه‌ی ما یک چیز است: «تمرین را دقیقاً طبق دستورالعمل انجام دهید. حتی اگر باعث اضطراب شما می‌شود باز آن را ادامه دهید. حتی سرسختانه‌تر و فعالانه‌تر از قبل آن را انجام دهید. بالاخره اضطرابتان از بین خواهد رفت.»

به مرور زمان و با تکرار کافی، مغز شما با واقعیت جدید سازگار می‌شود. فردی با اعتمادبه‌نفس پایین می‌تواند به‌تدریج هویتی مثبت برای خود ایجاد کند. فردی که با داشتن «نیازهای کم» خوشنود است، این فرصت را می‌یابد که بفهمد درمیان گذاشتن خواسته‌های قلبی و پنهان خود، استقلالش را به‌خطر نمی‌اندازد. ترس از رفتارهای جدید زمینه‌ای فراهم می‌کند که، با تمرین و ممارست، از انجام یا دریافت آنها لذت ببریم و به‌تدریج آنها را نه با ترس، بلکه با احساس امنیت و سرزندگی همراه کنیم. تمرین رفتارهای صمیمانه ابزاری مطمئن و رضایت‌بخش برای رشد شخصی است.

## محبت ماندگار امری شدنی است، نه یک خیال واهی

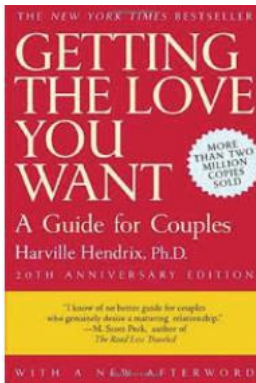
قدرت «رمانتیک سازی مجدد رابطه» به ما ثابت کرد که کسب بینش و تغییر در رفتار، متحدان تاثیرگذاری در زندگی مشترک می‌باشند. درک زوجین از گلایه‌های جنسی و انگیزه‌های ناخودآگاهی که خود و همسرشان به رابطه آورده‌اند، به تنهایی کافی نیست و کسب بینش به تنهایی صدمات و زخم‌های دوران کودکی را بهبود نمی‌دهد. همین‌طور ایجاد تغییرات رفتاری در رابطه، بدون آنکه زوجین متوجه دلیل آن باشند، کافی نخواهد بود.

تجربه به ما آموخته است که مؤثرترین شکل تغییرات زمانی رخ می‌دهد که رفتار و افکار با هم تغییر کنند. امیدواریم مطالب این کتابچه به شما این پیام امیدبخش را داده باشد که می‌توانید، علی‌رغم همه‌ی تعاملات منفی موجود در رابطه، محبتی ماندگار و رابطه‌ی جنسی لذت‌بخش و بادوامی را خلق کنید. این امر زمانی میسر می‌شود که به گلایه‌های جنسی

یکدیگر توجه و رسیدگی کنید و محیطی امن در رابطه‌تان ایجاد کنید. آرزومندیم با به‌کارگیری اصول ذکرشده، سطحی از صمیمیت و هیجان را در رابطه با همسران تجربه کنید که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید.

## ازدواج رؤیایی تان را بسازید

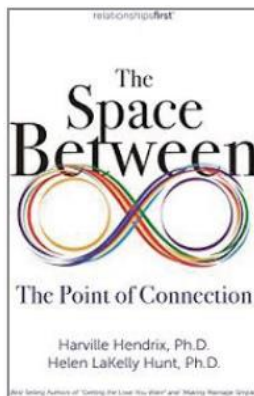
### ۱. بازگشت به عشق



کتاب «رسیدن به عشق دل‌خواهتان» که در ایران با نام «بازگشت به عشق» ترجمه و منتشر شده است، یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها در نیویورک‌تایمز است و تاکنون بیش از دو میلیون نسخه از آن فروخته شده است. این کتاب به میلیون‌ها زوج کمک کرده تا روابط عاشقانه‌تری داشته باشند و به این نتایج دست یابند:

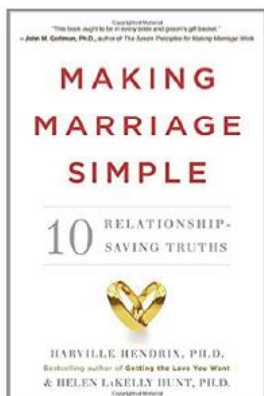
- درک، همدلی، شفقت و مهربانی بیشتری را در فضای رابطه‌ای خویش خلق کنند.
- از کنار هم بودن بیشتر لذت ببرند و احساس پیوند نزدیک‌تری با یکدیگر داشته باشند.
- مهر و محبت بینشان شعله‌ورتر شود.
- در تعاملات روزمره، منفی‌گرایی یا رفتارهای آزاردهنده را محدود یا حذف نمایند.

### ۲. فضای بین



آیا این فکر آزاردهنده در ذهن شما می‌چرخد که رابطه با هم‌سر تان می‌توانست بهتر از وضع کنونی باشد؟ شاید درحال تغییر شغل باشید، یا مشغول بزرگ کردن بچه، یا شاید از اینکه فرزندان شما را ترک کرده‌اند احساس افسردگی می‌کنید و شاید وسط یک مشاجره‌ی پُر سروصدا گیر کرده باشید. کتاب «فضای بین» از راز تجربه‌ی لذت و شادی و شگفتی، که هر انسانی می‌تواند از آن برخوردار شود، پرده برمی‌دارد. هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت توضیح می‌دهند چگونه «فضای بین» دو نفر، کیفیت رابطه‌شان را تعیین می‌کند و کیفیت رابطه‌ی آن‌ها تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی‌شان خواهد شد.

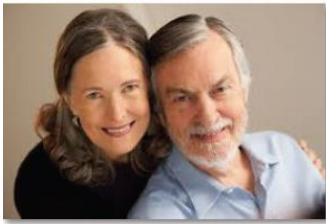
### ۳. ساده کردن ازدواج



هارویل هندریکس و هلن لاکلی هانت، در کتاب «ساده کردن ازدواج»، که در ایران با نام «راهنمای زناشویی آسان: ۱۰ واقعیت که به شما کمک می‌کند تا رابطه‌ی زناشویی تان را به آنچه همیشه آرزوی آن را داشته‌اید تبدیل کنید»، منتشر شده است، ده اصل بنیادی را که خود آموخته‌اند با شما به اشتراک می‌گذارند. ازدواج هرگز ساده نیست و، تا همین چند سال پیش، هارویل و هلن قصد داشتند از یکدیگر جدا شوند. به این ترتیب، از همین روشی که به خیلی از زوج‌های دیگر نیز یاد داده‌اند، استفاده کردند و زندگی مشترکشان را نجات دادند، و به یک صمیمیت حقیقی دست یافتند. کتاب ساده کردن ازدواج که با لحنی طنز و صادقانه و سرشار از مهر و محبت نوشته شده است، دستورالعمل دست‌یابی به زندگی قدرتمندانه‌تر و رابطه‌ی عاطفی دلپذیرتر در دنیای امروزی است.



## درباره‌ی نویسندگان



دکتر هارویل هندریکس نویسنده‌ی کتاب «بازگشت به عشق» با همراهی همسرش، دکتر هلن لاکلی هانت، نویسنده‌ی کتاب «عشق شفابخش» است. هارویل و هلن تاکنون در نگارش بیش از ده کتاب با هم مشارکت داشته‌اند که مجموعاً بیش از سه میلیون نسخه از آنها به فروش رسیده است. بعلاوه، هارویل هفده بار در برنامه‌ی تلویزیونی اوپرا وینفری حضور داشته است.

هارویل و هلن به کمک یکدیگر روش درمانی «ایماگوتراپی» یا «رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو»

را جهت ارتقای کیفیت رابطه‌ی زوجین و خانواده‌ها ایجاد کردند و از آن برای گسترش فرهنگ رابطه‌ای حامی برابری و تساوی جهانی استفاده کردند. آنها، با کمک یکدیگر، توانسته‌اند مجموعه‌ای از منابع غنی را برای کمک به زوجین و خانواده‌ها و مربیان، به منظور افزایش دانش و مهارت در زمینه‌ی روابط صمیمی، فراهم کنند. بعلاوه آنها بنیاد بین‌المللی رابطه‌درمانی مبتنی بر ایماگو (Imago Relationship International) را بنا نهادند که یک بنیاد غیرانتفاعی است و تاکنون، از این طریق، هزاران درمانگر را به‌عنوان مدرس و مربی این رویکرد در ۵۱ کشور دنیا آموزش داده‌اند.

هارویل تجربه‌ی بیش از چهل سال فعالیت به‌عنوان زوج درمانگر، مدرس، مربی بالینی و سخنران را دارد. او فارغ‌التحصیل دانشگاه شیکاگو است و سال‌ها در دانشگاه متدیست جنوبی تدریس می‌کرده است. هلن علاوه بر همکاری با هارویل در ابداع روش ایماگوتراپی در حمایت از جنبش زنان نیز فعال است.

هارویل و هلن ۳۶ سال است که ازدواج کرده‌اند و دارای شش فرزند و شش نوه هستند. آنها در دو شهر نیویورک و دالاس زندگی می‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی آن‌ها به پایگاه اینترنتی زیر مراجعه نمایید:

<http://www.HarvilleandHelen.com>

## درباره‌ی مترجم

علی قاسمیان نژاد، دکترای روانشناسی، زوج‌درمانگر و ایماگوتراپیست است. او دوره‌های ایماگوتراپی را زیر نظر خانم دکتر ربکا سیرز و مؤسسه‌ی بین‌المللی ایماگوتراپی گذرانده و در حال حاضر به فعالیت در حیطه‌ی زوج‌درمانی در مرکز مشاوره‌ی سلام و موسسه‌ی سلامت روان طوبی مشغول است. وی همچنین دبیر دپارتمان تجارب نزدیک به مرگ در ایران و بنیاد ایماگو در ایران است. برای شرکت در جلسات ایماگوتراپی وی می‌توانید به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

اصفهان، چهارراه نقاشی، چهارباغ خواجه، ساختمان نوین، مرکز مشاوره‌ی سلام، ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۲۰

[Ali.Ghasemian@ymail.com](mailto:Ali.Ghasemian@ymail.com)

[DNDSI.org](http://DNDSI.org)

## Copyright

*How to Make Love All the Time and Enjoy Sex Too*

Copyright © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

All rights reserved.

No part of this material may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without written permission from the author, except for the use of brief quotations in a book review.

Translated by Ali Ghasemian, Ph.D. with permission from Harville Hendrix, Ph.D. and Helen LaKelly Hunt, Ph.D.