

بسم الله الرحمن الرحيم

بارگشت به عشق

راهنمایی برای زوج ها

هارویل هندریکس

# بخش اول

از دواج ناخود آگاه

## کسی که برای ازدواج بر می‌گزینیم فاش‌کننده درونیات ماست.

تئوری‌های مربوط به جاذبه روانتیک:

- ۱- تئوری زیستی
- ۲- تئوری تبادلی
- ۳- تئوری پرسونا
- ۴- تئوری ایماگو

لایه‌های متحد‌المركز مغز:

- ۱- ساقه‌ی مغز (مغز خزندگان) ← که اعمالی مانند گردش خون، تنفس خواب و ...
- ۲- سیستم لیمبیک (مغز کهنه) ← تولید عواطف و احساسات
- ۳- کورتکس (مغز نو) ← که در انسان اندیشه و رز تکامل یافته است

مغز کهنه:

در حالی که شما بر بسیاری از عملکردهای مغز نو احاطه دارید از بیشتر عملکردهای مغز کهنه خود نا آگاه و بی‌اطلاع هستید.

این بخش از مغز همواره آماده و گوش به زنگ بوده و مدام این سوال غریزی و ابتدای و ماقبل تاریخ را می‌پرسد که (آیا بی‌خطر است؟)

تنها چیزی که برای مغز کهنه شما اهمیت دارد این است که آیا یک شخص (۱) غذا می‌دهد (۲) باید به او غذا داد (۳) می‌توان با او خوابید (۴) باید از او فرار کرد (۵) تسلیم او شد و ...

مغز کهنه هیچ گونه ادراکی از زمان خطی ندارد. امروز فردا و دیروز وجود خارجی ندارد و هر چه که بوده است هنوز هم هست.

مغز کهنه سعی در باز آفرینی گذشته دارد و از این طریق به دنبال التیام زخم ها و جراحات های دوران کودکی است.

### اما دلیل غایبی اینکه شما عشق شدید چیست؟

آیا زیبایی و جوانی اوست یا شغل تحسین برانگیز او.

شما به این دلیل عاشق شدید که مغز کهنه شما نامزد/ همسران را با پدر و مادران اشتباه گرفته است. مغز کهنه شما چنین باور دارد که بالاخره توانسته کاندید ایده الی برای جبران لطمات روانی و عاطفی ای که در کودکی تجربه کرده اید، بیاید.

گرچه آنقدر خوش شانس بوده اید که در محیطی امن و سرشار از محبت بزرگ شوید با وجود این هنوز زخم هایی نامرئی را با خود به همراه دارید. چرا که از همان بدو تولد موجودی پیچیده و وابسته بودید و نیازهایتان پایانی نداشت. هیچ پدر و مادری صرف نظر از اینکه چقدر از خود گذشته و فداکار باشند قادر نخواهند بود تمامی نیازهای دائمی در حال تغییر را تمام و کمال پاسخ گویند.

گرچه ما خاطره ای از ماه های نخست زندگی نداریم اما مغز کهنه ما همچنان در دید بچگانه خود نسبت به دنیا زندانی است اگرچه ما بزرگ شده ایم و قادریم نیازهای خود را برآورده کنیم اما بخشی از وجود ما همچنان توقع دارد تا دنیای خارج از ما مراقبت کند و وقتی که همسر ما رفتار دوستانه ای با ما ندارد آذیری در مغز ما فعال می شود که این آذیر نقشی کلیدی در ازدواج ما دارد.

بسیاری از مردم این حقیقت را که همسری برگزیده اند که به پدر و مادرشان شبیه بوده است را به سادگی نمی پذیرند. اما علی رغم خواسته ها و نیات خودآگاهشان جذب کسانی می شوند که صفات و ویژگی های شخصیتی مثبت و منفی پدر و مادرشان را هر دو داشته باشد و در این میان ویژگی های منفی عموماً تعیین کننده تر است.

### اما چرا ویژگی های منفی از چنین جذابیتی برخوردارند؟

مغز کهنه شما که در گذشته متوقف مانده است سعی در باز آفرینی شرایطی دارد که در آن بزرگ شده اید بین منظور که این بار آن را اصلاح کنید

در جستجو برای یافتن همسری ایده آل - کسی که هم به پدر و مادرتان شباهت داشته باشد و هم جبرانی بر بخش های سرکوب شده وجودتان باشد- تماماً متکی به تصویری ناخودآگاه از جنس مخالف هستید که از تولد در سر خود پروانیده اید این تصویر درونی را ایماگومی نامند.

**Imago** معادل لاتین **image** به معنای تصویر است. این لغت نخستین بار توسط فروید به کار گرفته شد. در واقع این واژه نام مجله ای بوده است که فروید ویراستار آن بوده. یونگ نیز در آثار خود از این واژه استفاده کرده است.

در هنگام انتخاب همسر چنانچه تجربیات بعدی جفت ایماگویی را تایید کنند علاقه ما شدت می یابد از طرف دیگر چنانچه تجربیات بعدی نشان دهند که جفت شدن سطحی بوده است علاقه ما تنزل پیدا کرده و به دنبال راهی می گردیم که به رابطه پایان داده و یا اهمیت آن را کاهش دهیم. همیشه موفق به یافتن کسی که دقیقاً منطبق بر ایماگوی ما باشد نمی شویم گاهی فقط یک و یا دو ویژگی کلیدی مطابقت دارد و جاذبه اولیه احتمالاً معتدل و نه چندان شدید است.

زبان جهانی عشق:

- ۱- **بازشناسی:** در اوایل رابطه و در یک و یا دو برخورد اول به زبان می آید. می دانم که جندی نیست که یکدیگر را ملاقات کرده ایم اما احساس می کنم که از قبل تو را می شناسم
- ۲- **بی زمانی:** مرحله تبادل اطلاعات است. عجیب است اگرچه مدت کوتاهی است که یکدیگر را می بینیم اما نمی توانم زمانی را به یاد بیاورم که تو را نمی شناختم.
- ۳- **الحاق مجدد:** رابطه جا افتاده است. وقتی با تو هستم دیگر احساس تنهایی نمی کنم و احساس تمامیت و کامل بودن دارم.
- ۴- **الزام و نیاز:** دوستت دارم و بی تو نمی توانم زندگی کنم.

این جمله که اگر از یکدیگر جدا شوند خواهند مرد گویای چه چیزی در عشق رمانتیک است؟

از آنجا که عشاق مسئولیت بقاء و حیات خود را بی آنکه بدانند از والدین به همسرشان تفویض کرده اند از این موضوع وحشت دارند که اگر از هم جدا شوند حس کامل بودن و وحدت باز یافته خود را از دست بدهند. و دگر باربه موجوداتی ناقص و شکسته تبدیل شوند. و نهایتاً از دست دادن یکدیگر به معنای از دست دادن حسی نو و تازه ای است که نسبت به خویشتن یافته اند. آنها احساس می کنند هیچ کس حتی پدر و مادرشان به این میزان برای دنیای درونی آنها اهمیت قائل نبوده است.

در این مرحله از روابط عشقی انکار از هر زمان دیگری بیشتر است. مکانیسم دیگر فرافکنی است. طوری که گویی در یک سالن سینما نشسته ایم و تصاویری را روی یکدیگر می اندازیم هرگز پروژکتور را خاموش نمی کنیم تا ببینیم که چه کسی نقش پرده سینما را برای فیلم درونی ما بازی می کند.

اما هنگامی که نگاه واقع بینانه خود را به معشوقمان می اندازیم کشف می کنیم که نه تنها الهه نیست بلکه موجودی سرشار از عیب و نقص است و صفات و ویژگی های منفی را دارد که ما با اصرار کامل از دیدنشان روی گردان بودیم.

اما به محض اینکه **تعهد** وارد رابطه می شود تغییری قابل ملاحظه و محسوس در رابطه پدیدار می گردد.

ناگهان دیگر کافی نیست که معشوقمان مهربان جذاب باهوش و غیره باشد بلکه بایستی یک سری توقعات را نیز برآورده نمایید که برخی خودآگاه اما عمدتاً ناخودآگاهند. افراد می خواهند کسی آنها را دوست داشته باشد و به آنها عشق بورزد آن هم به گونه ای که پدر و مادرشان هرگز آنها را دوست نداشته است. کودک زخمی و آزرده درون به ناگهان کلید اوضاع را به دست می گیرد و می گوید: من به مدت کافی و به اندازه کافی خوب بوده ام که تضمین کند که شخص برای چند مدت برای من باقی بماند. حال وقت آن رسیده که از دست رنجم استفاده کنم. بنا براین زوجین خواهان این هستند که از مزایای زندگی تاهلی بهرمنند شوند و این موضوع شما را به این حقیقت تلخ می رساند که نه تنها نیازهایتان برآورده نخواهد شد بلکه همسرتان نیز از قرار معلوم بر زخم ها و جراحاتتان خواهد افزود آن هم به همان طریقی که در کودکی آسیب دیده اید.

**دو عامل نبرد قدرت را تغذیه می کند:**

۱- همسر ما با برانگیختن بخش های ممنوعه ای از وجود ما ما را مضطرب می کند.

۲- همسر ما همان ویژگی های منفی پدر و مادر ما را دارد که این عامل به جراحات قبلی ما افزوده و لذا ترس از مرگ را در نا خود آگاه ما فعال می کند.

## مراحل نبرد قدرت:

۱- شوک: حریم ذهن خود آگاه شما مورد تجاوز قرار می گیرد. زندگی زناشویی ادامه ای است بر تنهایی ها و دردهای کودکی. واز التیامی که انتظارش را داشتید خبری نیست.

۲- انکار: چشمانتان را بر روی حقیقت می بندید و تلاش می کنید صفات و ویژگی های همسرتان را با دیدی مثبت بنگرید. اما تا به کی می توان حقیقت را انکار کرد.

۳- خشم: دچار نفرت و کینه می شوید.

۴- چانه زدن: مشاوران ممکن است ناخواسته این مرحله را طولانی کنند. اگر بیشتر بیورن برویم من هم از روابط جنسی با تو بیشتر اذت می برم.

۵- یاس و ناامیدی: آخرین ایستگاه از اینکه خوشحالی و سعادت را در ازدواجتان بیابید نا امید شده اید نیمی از زوجین در این مرحله درخواست طلاق می کنند.



## بخش دوم

از دواج خود آگاه

## ویژگی ازدواج خود آگاه:

- ۱- در می یابید که ازدواج شما هدف و منظوری پوشیده و پنهان دارد که عبارت است از: التیام زخم ها و جراحات دوران کودکی.
- ۲- قادرید تا تصویر به مراتب دقیق تری از همسران ترسیم کنید.
- ۳- مسئولیت ارتباط و مخابره کردن نیازها و خواسته های خود را شخصا به عهده بگیرید
- ۴- در مراوده ها و تبادلات خود هدفمند تر می شوید
- ۵- می آموزید که برای نیازها و خواسته های همسران به همان اندازه که به نیازها و آرزوها و خواسته های خود بها می دهید ارزش و بها قائل می باشید
- ۶- روش ها و تکنیک های جدیدی برای ارضاء نیازها و امیال اصلی خود می آموزید.
- ۷- در خود به جستجوی نیروها قابلیت ها و توانایی هایی که فاقدشان هستید می پردازید.
- ۸- مشکلات خلق یک ازدواج خوب را به جان می خرید.
- ۹- بخش های تیره شخصیت خود را در آغوش می کشید.

## بستن خروجی ها:

از آنجا که هر ازدواجی در نوع خود منحصر به فرد است روشی را که ما به کار می گیریم آمیزه ای است از فرمول های مشخص و نیز ابتکار.

۱- از زوجین بخواهید به مدت ۱۲ جلسه در درمان حضور پیدا کنند.

۲- ابتدا رابطه را باز تعریف کنید. از زوج ها بخواهید تا تمرکز خود را از یاس ها و سرخوردگی های گذشته و حال برگرفته و به سمت آینده ای امید بخش تر متمرکز کنند.

۳- نگرانی ها و استرس آنی را که احساس به دام افتادگی می کند کاهش دهید.

۴- از زوجین بخواهید تا لیستی از جملات خبری مثبت که با کلمه ما شروع می شود را تهیه کنند (ترسیم تصویر ذهنی از رابطه).

۵- بستن خروجی ها به صورت تدریجی.

واقعیت این است که تعداد بسیار زیادی از زوجین روابط شان را با انواع و اقسام خروجی ها و راه های فرار سوراخ سوراخ می کنند.

ابتدا **خروجی های فاجعه آمیز** را ترمیم کنید. زیرا ممکن است برای زوجین ساده تر باشد طلاق بگیرند اما از ساعات تماشای تلویزیون آن هم به مدت فقط چند ماه نگاهند. زوجین با منحرف کردن توجه و هراس خود با انواع فعالیت های بیرونی میزان نارضایتی و ناشادی خود را به حداقل می رسانند. برای فائق آمدن بر این موضوع از فرایند تغییر تدریجی استفاده کنید

بیش نسبت به جراحات کودکی عنصر بسیار مهمی در درمان است اما کافی نیست افراد باید بیاموزند که رفتارهای غیر ثمر بخش را جایگزین کنند.

در مرحله عشق رمانتیک عملکرد مردم برخواسته از این باور غلط و نادرست است که همسرشان به طور دقیق میداند که آنها چه می خواهند هنگامی که همسرشان در برآوردن نیازهای راز و رمز گونه آنها عاجز می ماند این طور فرض می کنند که او به عمد آنان را از لذت محروم ساخته است و این باعث می شود که آنان نیز بخواهند که همسرشان را از لذت محروم کنند.

از **عشق بدون برچسب قیمت** استفاده کنید.

با آنها طوری رفتار کنید که دوست دارند با آنها رفتار کنید.

به صورت تصادفی به همسرتان هدیه بدهید.

رفتار جدید را آنقدر تکرار کنید که دیگر با آن احساس غریبی نکنید.

**دانسته هایتان را از همسرتان افزایش دهید چگونه؟**

-انتقاد هایی را که از همسرتان می کنید چه آنهایی را که به زبان می آورید و چه آنهایی را که نمی گوید در واقع چنین می پندارید که وصف دقیق همسرتان است اما حقیقت امر این است که اغلب اوقات توصیف بخش هایی از خودتان می باشد.

- ۱- بسیاری از انتقادات نامزد/ همسران از شما در واقع پایه و اساس دارند.
- ۲- بسیاری از انتقادهای تکراری و عاطفی شما از همسران جملات تغییر شکل یافته ای از نیازهای برآورده نشده خودتان است.
- ۳- بخشی از انتقادهای احساسی و تکراری شما از همسران می تواند توصیف دقیقی از بخشی انکار شده از وجود خودتان باشد.
- ۴- برخی از انتقادهای شما از همسران می تواند در شناسایی خویشتن گمشده تان به شما کمک کند.

بدانید چیزی را که شما می خواهید، همسران نیز ندارد و نمی تواند که به شما بدهد او نمی تواند جبرانی بر سال های کودکی شما باشد می بایستی آن آرزوها را برای همیشه رها کنید و از آنها دست بشوید.

شما باید بیاموزید که چگونه بر محدودیت های خویش غلبه کنید و ظرفیت های خود را در جهت عشق ورزیدن افزایش دهید آن هم نه به این خاطر که همسر شما به شما عشق بورزد بلکه فقط به این خاطر که همسران استحقاق دوست داشتن را دارد.