

فهرست مطالب

مقدمه ۹

بخش اول

پیروی از احساس مهم است؛ اما به شرطی که از عقل خود نیز پیروی کنید

فصل ۱ از احساس تان پیروی کنید بدون اینکه منطق خود را از دست دهید ۱۷
فصل ۲ طرح مدل دل‌بستگی ارتباطی (RAM) ۲۹
فصل ۳ افراد سالم انتخاب‌های سالم دارند ۴۳

بخش دوم

از عقل و منطق خود استفاده کنید

فصل ۴ سلام، دوستت دارم، می‌توانی نامت را به من بگویی؟ ۶۹
اولین مؤلفه‌ی پویای برنامه RAM: آیا واقعاً شما را می‌شناسم؟ ۶۹
فصل ۵ یار صمیمی خود را پیدا کنید ۹۱
گام اول: آشنایی با سازگاری بالقوه شما ۹۱
فصل ۶ منظورتان را بیان کنید و آن را از ته دل بگویید ۱۲۹
گام دوم: آشنایی با مهارت‌هایی جهت ایجاد و حفظ روابط ۱۲۹
فصل ۷ و معشوقه سوم من بود یک ۱۴۹

۸ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

- مرحله سوم: آشنایی با نمونه‌هایی از سایر روابط ۱۴۹
- فصل ۸ نمی‌توانید با یک شخص ایده‌آل ازدواج کنید مگر اینکه خود نیز ایده‌آل باشد ... ۱۸۳
- مرحله چهارم: آشنایی با الگوهای پیشینه خانوادگی ۱۸۳
- فصل ۹ درک ذات و شخصیت نامزد ۲۰۹
- گام پنجم: آشنایی با الگوهای وجدان افراد ۲۰۹

بخش سوم

وقتی از احساس‌تان پیروی می‌کنید...

- فصل ۱۰ طراحی نیم‌رخ از شریک زندگی ۲۴۱
- دومین مؤلفه پویای برنامه RAM: آیا باید به شما اعتماد کنم؟ ۲۴۱
- فصل ۱۱ اگر من هوای تو را داشته باشم تو هم هوای مرا خواهی داشت؟ ۲۶۹
- سومین مؤلفه برنامه RAM: آیا نیازهای مرا برآورده خواهی کرد؟ ۲۶۹
- فصل ۱۲ قولم تضمین و تعهد من است - شاید ۲۹۳
- چهارمین مؤلفه برنامه RAM: آیا می‌توانید به تعهدتان عمل کنید؟ ۲۹۳
- فصل ۱۳ چگونه رابطه جنسی عالی داشته باشیم ۳۱۷
- پنجمین مؤلفه برنامه RAM: آیا باید رابطه جنسی داشته باشیم؟ ۳۱۷
- نتیجه‌گیری ۳۴۱
- یادداشت‌ها ۳۴۵

فصل ۲

طرح مدل دل بستگی ارتباطی (RAM)



عوضی‌ها

عوضی بودن جنسیت نمی‌شناسد، تنها تفاوت آنها در قیدوبندهایی است که با خود می‌آورند. ما نمی‌توانیم به حق کسی را به خاطر یک یا دو رفتار، عوضی بدانیم. اگر صادق باشیم، گهگاه ممکن است همه ما مانند عوضی‌ها رفتار کنیم. باین حال، اساسی‌ترین ویژگی مشخص‌کننده عوضی واقعی، مقاومت مداومش در برابر تغییر ویژگی‌های احمقانه است. مهم نیست که آنها چند بار با شما یا دیگران مواجه می‌شوند، آنها همیشه بر الگوهای مضرشان اصرار دارند. اصلاح یک فرد عوضی در صورت امکان، همیشه مستلزم یک بحران عمده یا رویداد متحول‌کننده در زندگی است. هر چه سابقه و یا قدمت عوضی بودن بیشتر باشد، کمتر احتمال بهبود وجود دارد.

اولین معیار برای شناسایی یک عوضی، عادت به مرز شکنی^۱ است. مرز شکن‌ها به شکل‌های مختلفی ظاهر می‌شوند. یک نوع آن بازیگری^۲ است. بازیگران اشتیاق سیری‌ناپذیری به شیفتگی سرشار از شور و شوق دارند. برای

1. breaking boundaries 2. player

۳۲ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

یک بازیگر، زندگی کردن در درون حصار یک رابطه، هم خسته کننده و هم نارضایت بخش است. بازیگران احساس می کنند به وسیله هر نوع حس تعهد به دام افتاده اند. انتظار نداشته باشید که آنها بلافاصله شعله های عشق قدیمی را خاموش کنند. جالب این است که بازیگران اغلب سعی می کنند درحالی که رابطه ای را پایان می دهند رابطه ی دیگری را شروع کنند.

یکی دیگر از عادت های رایج افراد مرز شکن، مهاجم بودن^۱ (یعنی تجاوز به حریم خصوصی) است. شعار مهاجم این است که «آنچه مال من است، برای من است و آنچه مال شماست نیز برای من است». مهاجمان شور بی پایانی برای توجه، زمان، پول و حمایت عاطفی شما دارند، اما رابطه با یک مهاجم، هرگز یک خیابان دوطرفه نیست. شما باید با دستورات یا برنامه های آنها خود را وفق دهید یا اینکه تسلیم آنها شوید. اگر شما

از این گونه افراد فاصله دارید، آن را به حساب خوش شانسی خود بگذارید. دومین صفت شناسایی یک عوضی، ناتوانی مطلق برای دیدن هر چیزی از نگاه دیگری است. آیا تاکنون رابطه ای با چنین شخصی داشته اید؟ ممکن است در ابتدای رابطه متوجه این موضوع نشوید چون بی توجهی به دیدگاه شما بی اهمیت به نظر می رسد. کمی خودخواهی را احساس می کنید؛ ولی به احتمال زیاد به آن توجه نمی کنید. چرا؟ چون شما یک فرد خوش قلبی هستید که بیشتر تمایل به چشم پوشی و بخشیدن کمبودها دارید تا اینکه دائماً در مورد آن صحبت کنید.

۱. اصلاح (space invader) (به کار گرفته شده در متن) به معنی مهاجم فضایی است. مهاجم فضایی یک بازی کلاسیک و متعلق به دهه ۷۰ میلادی است که برای اولین بار در بازی آتاری مورد استفاده قرار گرفت. در این بازی باید مهاجمین فضایی را از قلمرو خود دور نگه دارید. در اینجا، احتمالاً منظور نویسنده از مهاجمان فضایی افرادی با روحیه تهاجمی است که به حریم خصوصی تجاوز می کنند. (م)

به‌هرحال، افراد خوش‌قلب، هنگام رابطه با یک عوضی بیشتر در معرض خطر قرار دارند، چراکه به‌سرعت دیگران را می‌بخشند، از مشکلات چشم‌پوشی می‌کنند، کاستی‌ها را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند و شانس دوباره (و سه‌باره، و چهارباره) می‌دهند. «گنه‌کار را بی‌تقصیر فرض می‌کنید» چون شما فکر می‌کنید «هر شخصی می‌تواند اشتباه کند».

<p>.....</p> <p>افراد خوش‌قلب، هنگام رابطه با یک عوضی بیشتر در معرض خطر قرار دارند، چراکه به‌سرعت دیگران را می‌بخشند، از مشکلات چشم‌پوشی می‌کنند، کاستی‌ها را کم‌اهمیت جلوه می‌دهند و شانس دوباره می‌دهند.</p> <p>.....</p>	<p>اما بعدازآنکه یک فرد قادر به درک دیدگاه شما نباشد، الگویی ظاهر می‌شود و شما می‌فهمید که موقعیت‌های فراتر از دیدگاه شما در واقع با قصورها و غفلت‌های تان ارتباط دارد. این الگو ممکن است در مدیریت رابطه طولانی‌مدت مشکل ایجاد کند. شما احساس تهی بودن و بی‌ارزشی می‌کنید. در این زمان، شما می‌فهمید که از سوی شریک زندگی تان دیده نمی‌شوید.</p> <p>ویژگی قابل‌شناسایی سوم برای یک عوضی، فقدان خطرناک کنترل و تعادل عاطفی است. شکست در ابراز احساسات مناسب، توانایی‌های یک فرد را برای ایجاد رابطه سالم و صمیمیت مرتبط با آن از بین می‌برد. افراد دارای این ویژگی هم نابالغ هستند و هم از نظر عاطفی آشفته، بی‌مزه و عاری از معنی‌اند.</p>
---	--

میزان و نوسان هیجانی را می‌توان به‌صورت یک آونگ^۱ توضیح داد. نقطه میانی یا منطقه استراحت معرف هیجان‌ات آرام، نوسان به سمت راست، معرف واکنش هیجانی شدید و نوسان به سمت چپ، معرف هیجان‌ات کم یا عدم هیجان است.

۱. آونگ یا پاندول عبارت است از یک گلوله کوچک که به انتهای نخ‌ی آویزان است و سر دیگر نخ به یک تکیه‌گاه متصل است؛ به‌طوری‌که گلوله می‌تواند به‌راحتی به اطراف تاب بخورد و در نوسان باشد. (م)

از نظر هیجانی، افراد ناپایدار یا در انتهای سمت راست و یا در انتهای سمت چپ قرار دارند. افراد سمت راست فزون واکنشی (مثل واکنش‌های اغراق‌آمیز و بی‌خود) دارند و از نظر شخصیتی انفجاری‌اند. درحالی‌که افراد سمت چپ، فاقد شخصیت هیجانی هستند. آنها نبض هیجانی ندارند. در ابتدا به نظر می‌رسد که آنها راحت طلب هستند؛ اما بعداً متوجه می‌شوید که آنها سرد و بی‌روح‌اند.

از نظر عاطفی مردان و زنان ناپایدار معمولاً خود را به بهترین شکل در مراحل اولیه رابطه نشان می‌دهند، نوع فزون واکنشی اغلب در مهمانی‌ها زندگی می‌کنند. آنها با ویژگی‌های شخصیتی سرگرم‌کننده و علاقه‌مند شناخته می‌شوند. آنها به فریبندگی اعتیاد دارند و به سرعت عاشق می‌شوند و مشکلات عمیق‌شان را پشت چهره تمایل و شور و اشتیاق مخفی می‌کنند. باگذشت زمان و تعامل بیشتر، چهره واقعی آنها آشکار می‌گردد.

اگر با فردی که از لحاظ هیجانی بی‌ثبات است، سروکار دارید، مراقب نوسانات آونگ از یک سمت به سمت دیگر باشید. به عبارت دیگر، اگر شما با شخصی مشارکت دارید که در سمت راست، سمت فزون واکنشی و سپس سمت چپ، که با طرد عاطفی مشخص می‌شود در نوسان است، احساس منطقه امن خواهید داشت؛ اما نه برای همیشه. در نهایت، شما احساس خالی بودن و فقدان عشق خواهید کرد، گویی که از یک طوفان عاطفی به منظور پایان دادن به یک رابطه فاقد احساس فرار کرده‌اید.

اگر در سمت چپ و راست در نوسان هستید؛ احساس خواهید کرد که از جهان خاکی به جهان پر از هرج و مرج کشیده می‌شوید. اثر نوسان هیجانی، احتمالاً زمانی اتفاق می‌افتد که افراد، روابط هم‌زمان با شخص دیگری دارند. به این دلیل لازم است به یک رابطه پایان دهید و قبل از شروع مشکلات، به خود بیایید.

اگر روزی شما هم مثل اکثر افراد با یک عوضی واقعی آشنا شوید، بدترین حالت این است که احتمالاً تشخیص نمی‌دهید او یک عوضی است تا اینکه خیلی دیر می‌شود. پزشکان و به خصوص دندان‌پزشکان حرفه‌ای اهمیت پیشگیری را

آموخته‌اند. اکثر افراد می‌دانند معاینات منظم و مسواک زدن‌های روزانه احتمال فاسدشدن دندان را کاهش می‌دهد. پزشک خانواده، ماه‌ها قبل از رسیدن زمان واکسن آن را به ما یادآوری می‌کند. باین‌حال، ویروس شایع، عشق کور است بسیاری از جوان‌های عاشق یا حتی افراد مسن‌تر را آلوده کرده است و نقش مهمی در افت رابطه‌مان دارد. هنوز هیچ کمک پیشگیرانه‌ای وجود ندارد. بدون یک برنامه برای ایجاد رابطه‌ای ایمن و تعیین ویژگی‌های درست شخصی که انتخاب کرده‌اید، به‌راحتی سیستم ایمنی عاطفی‌تان به خطر می‌افتد و آسیب‌پذیری‌تان در روابط ناسالم افزایش می‌یابد.

شتاب بخشیدن برای گرفتار شدن در رابطه با یک عوضی

یکی از رایج‌ترین شیوه‌هایی که منجر به گرفتار شدن در رابطه با یک عوضی می‌شود، شتاب بخشیدن به یک رابطه است. با این فکر که نسبت به نامردتان عمیقاً شناخت دارید، درحالی‌که در واقع او را به‌صورت سطحی می‌شناسید، خود را در معرض خطر بزرگی قرار می‌دهید. احساسات اولیه و پرقدردت نزدیکی و ارتباط، مشکلاتی را که در نهایت منجر به نابودی شما می‌شود، پنهان می‌کنند. به دلیل ارتباط شتاب‌زده، شما به سندرم «عشق کور است» آلوده می‌شوید و خود را در معرض خطر تعهد به کسی قرار می‌دهید که بعداً متوجه می‌شوید یک عوضی است. اگر دل‌بستگی منجر به چسبیدن به رابطه می‌شود پس دل‌بستگی شتاب‌زده بدتر از آن عمل می‌کند. این شتاب‌زدگی، تمایل به چشم‌پوشی و به حداقل رساندن اهمیت مشکلات آشکار را فعال می‌کند. شما را نابینا می‌کند، چون فقط می‌توانید بخشی از آن را ببینید و هرگز کل را نمی‌بینید. هیجان و هورمون‌های شما را برمی‌انگیزد به‌طوری‌که شما در عشق تازه کشف‌شده‌تان احساس امنیت و اطمینان می‌کنید. مهم است بدانید که توانایی شما برای ایجاد پیوندی عاشقانه و قوی می‌تواند به شما خیانت کند، مگر اینکه از روی عمد رابطه‌ای را شتاب‌زده شکل ندهید.

آیا می‌توان عشق را تعریف کرد؟

زمان زیادی از زندگی حرفه‌ای‌ام را صرف آموزش زوجین کردم تا چگونه روابط خود را بهبود ببخشند، اما در واقع احساس عشق چه چیزی را در برمی‌گیرد. آیا آن فقط یک «احساس مصنوعی و بی‌ارزش» همانند آواز «تینا ترنر^۱» است یا ترکیب پیچیده‌ای از منابع مختلف می‌باشد؟ یکی از مشکلاتی که در موضوع عاشق شدن وجود دارد این است که تجربه، تعریف واضحی برای آن ندارد. چگونه می‌توانیم اراده را تمرین کنیم و بر چیزی که برای ما قابل درک نیست کنترل داشته باشیم؟ در عرصه پژوهش‌های مرتبط با روابط، این نیروی مرموز را کمتر توضیح داده‌اند. وانمود نمی‌کنم که یک تعریف جامع و کاملی از عشق دارم. اما از نظر تجربی، مدلی فراهم کرده‌ام که خلاصه‌شده و طبقه‌بندی‌شده از تحقیقات نیرومندی است که در احساس نزدیکی و عشق نقش داشته‌اند. این مدل به‌طور موفقی به‌وسیله افراد مجرد برای توضیح احساس گیج‌کننده عشق و ارتباط استفاده شده است.

یک تصویر از هزار کلمه با ارزش تر است.

بیش از بیست سال پیش، من یک مدل تعاملی ایجاد کردم که نیروهای پیونددهنده یک رابطه را به تصویر می‌کشد. این مدل، امروزه با عنوان مدل دل‌بستگی ارتباطی^۲ یا RAM ارائه شده است. من از این تصویر مفهومی، در مشاوره‌های خود برای روشن کردن نیروی انتزاعی و متناقض عشق، فراوان استفاده کرده‌ام. چون بازخورد مثبتی از مراجعینم دریافت کردم، تصمیم گرفتم این مدل را پنهان کنم. زمانی که در دوره‌های تحصیلات تکمیلی در زمینه ازدواج و روابط خانوادگی

۱. تینا ترنر (Tina Turner) خواننده و بازیگر آمریکایی است که با مردی معتاد و خیانت‌کار ازدواج کرد و پس از یک دعوای شدید از او جدا شد او اعتقاد داشت عشق یک احساس بی‌ارزش است. (م)

2. Relationship Attachment Model

تحصیل می‌کردم، آن را به‌عنوان یک ابزار ارزیابی رابطه و به‌عنوان شیوه‌ای برای تجسم پویایی و تغییرات پیوندها در روابط نزدیک، ارائه کردم. به‌منظور دریافت بازخورد دقیقی از دانشجویانی که ممکن بود هر آنچه استاد بگوید قبول کنند، تا پایان دوره منتظر ماندم و قبل از نشان دادن مدل، آن را گسترش دادم. قبل از اینکه ریشه RAM را آشکار کنم، ارزیابی آن را با دانشجویان ناشناس انجام دادم. مدل RAM همیشه به‌عنوان مفیدترین و عملی‌ترین ابزار ارزیابی درجه‌بندی می‌شد.

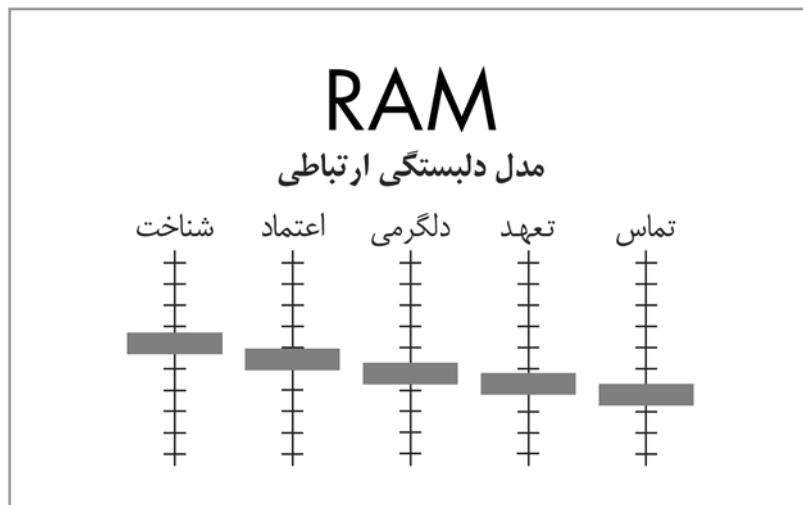
من یک تصویر بزرگ تفکرآمیز می‌خواستم و سعی کردم شیوه‌هایی پیدا کنم تا به‌صورت تصویری، مفاهیم انتزاعی را ارائه نمایم. چند موضوع وجود دارد که همانند عشق و دل‌بستگی انتزاعی بااهمیت هستند. پیوندهای ارتباطی شامل مفاهیمی چون اعتماد، دلگرمی، تعهد، مهربانی، هیجان، عشق، نیازها و صمیمیت هستند. هرکدام از این موضوع‌ها حجم بالایی دارند. با این حال، من معتقدم که همه آنها باهم مرتبط‌اند و محصول ۵ ویژگی جهانی بشرند که باهم کار می‌کنند. این ۵ پویایی بنیادین به‌اندازه‌ای عمیق‌اند که شما می‌توانید بر اساس آن دیگران را بشناسید، اعتماد کنید، دلگرم شوید، متعهد شوید و مشارکت جسمی داشته باشید. برنامه RAM این ۵ عامل پویا را به‌گونه‌ای به تصویر می‌کشد که نقش منحصر به فرد هر یک از این عوامل را در رشد رابطه همانند تعامل آنها با یکدیگر تبیین کند.

تصویر، همانند یک اکولایزر^۱ یا همان تنظیم‌کننده صداست با ۵ لغزنده بالا و پایین‌رونده که به‌طور هموار و مساوی در روبه‌روی صفحه قرار گرفته‌اند (تصویر ۱-۲ را ببینید). نوار لغزنده در سمت چپ، نشان‌دهنده میزان شناخت یا آگاهی شما از یک شخص است. همان‌طور که در طول زمان، نوار را به سمت بالا حرکت می‌دهید، آگاهی کامل‌تری از شریک زندگی‌تان کسب می‌کنید. لغزنده بعدی

۱. اکولایزر دستگاه تنظیم‌کننده صدا در موسیقی می‌باشد. شکل ظاهری اکولایزرها از دو یا چند پیچ یا میله لغزنده تشکیل شده است که هر کدام از آنها برای تنظیم فرکانس خاصی از صدا استفاده می‌شوند. در کنار این پیچ‌ها اعدادی نوشته شده‌اند که ضریب تضعیف یا تقویت صدا را نشان می‌دهند. (م)

۳۸ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

نشان‌دهنده میزان اعتمادی است که شما به آن شخص دارید. بالا رفتن نوار در این ویژگی به معنی اعتماد عمیق‌تر و مثبت‌تر به شریک زندگی است. سومین ویژگی، میزان دلگرمی شما را به یک شخص نشان می‌دهد. حرکت نوار به سمت بالا نشان‌دهنده این است که هر چه بیشتر به کسی وابسته باشید مهم‌ترین نیازهای شما حل خواهند شد. ویژگی چهارم، میزان تعهد ایجادشده به شریک زندگی را نشان می‌دهد. بالا رفتن این ویژگی به معنی سطح بیشتری از تعهد ابرازشده در روابط شماست. ویژگی آخر نشان‌دهنده تماس جنسی و شیمی عشق است که بین شما و شریکتان وجود دارد. در بالا رفتن این ویژگی نیز می‌توان افزایش شیمی شدید و تماس جنسی با شریکتان را دید.



تصویر ۱-۲ مدل دل‌بستگی ارتباطی

همان‌طور که پیوند ارتباطی شما بر اساس این تصویر منعکس می‌شود، می‌توانید چگونگی پیوند این عوامل پویا را در رابطه خود درک کنید. برای مثال احتمالاً بهترین دوست‌تان را بهتر از هرکسی دیگر می‌شناسید، این شناخت یک دل‌بستگی

ایجاد می‌کند. به اندازه‌ای که خود را ابراز می‌کنید، به بهترین دوست‌تان وابسته می‌شوید. حتی پیوند قوی‌تری از تبادل متقابل هر یک از این موضوعات به دست می‌آید. به عبارتی، اگر هر دوی شما بهتر از هر شخص دیگری از یکدیگر آگاهی داشته باشید، پیوندتان دو برابر می‌شود.

این قضیه برای موضوع اعتماد هم صدق می‌کند. هرچه شما اطمینان و اعتماد بیشتری به یک شخص داشته باشید، احساس عمیق‌تری به ارتباط با او خواهید داشت. همچنین، وقتی که آن شخص اعتماد کاملی به شما داشته باشد، این اعتماد متقابل حتی احساس بیشتری از باز بودن را ایجاد می‌کند. وابستگی به شخصی که او نیز به شما وابسته است منجر به حل نیازهای شخصی و عاطفی هر دو طرف و ایجاد احساس اتحاد قوی می‌شود. همچنین، تردیدی وجود ندارد که تعهد و میل شدید جنسی متقابل و دوجانبه، پویایی شدیدی ایجاد می‌کنند که در تجربه عرفانی دل‌بستگی نقش دارد.

نه تنها این عوامل پویا بر روی هم مانند کانال‌هایی برای پیوند در روابط شما عمل می‌کنند، بلکه تعامل آنها باهم منجر به ایجاد دل‌بستگی کلی در یک رابطه می‌شوند. به محض اینکه تصور کنید برخی از ویژگی‌ها بالا و برخی پایین قرار دارند، بلافاصله یک حس ترکیب‌شده از ماهیت عشق و دل‌بستگی به دست می‌آورد. به همان شیوه‌ای که میزان صدای موسیقی شما توسط دستگاه تنظیم صدا کنترل می‌شود، این ۵ عامل پیونددهنده پویای ارتباطی، میزان صدای دل‌بستگی شما را مشخص می‌کنند.

وقتی که همه ۵ عامل در سطح بالایی باشند، قوی‌ترین حس دل‌بستگی ایجاد می‌شود؛ اما وقتی حتی یکی از این عامل‌ها پایین باشد، دل‌بستگی ضعیف می‌گردد و احساس نزدیکی شما آشفته می‌شود. شما به آسانی گریخ می‌شوید، آسیب می‌بینید و تردید می‌کنید. تعادل همه ۵ عامل پویا، سلامت رابطه شما را تعیین می‌کند و دیدگاه شما را به شریک‌تان آشکار می‌سازد.

اینجا یکی از مهم‌ترین نشانه‌های ایجاد یک رابطه سالم نهفته است: همه ۵

۴۰ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

عامل پویا را متعادل نگه دارید. هر وقت عوامل پویای ارتباطی به سمت عدم تعادل با یکدیگر حرکت کنند، شما ناایمنی، آسیب، بی وفایی، گیجی، بی اعتمادی، نا عدالتی، خشم و یا ترکیبی از این موارد را احساس خواهید کرد؛ اما وقتی که این ۵ عامل پویا را متعادل با یکدیگر نگه دارید به طوری که حرکت بیشتری در یک زمینه نسبت به سایر زمینه‌ها نداشته باشید، به وضوح در یک منطقه ایمن قرار می‌گیرید.

روابط ایمن

یک قاعده اساسی برای حفظ منطقه ایمن وجود دارد:
هرگز یک پیوند پویا را فراتر از سطح قبلی پیش نبرید.
این قانون مبتنی بر این دیدگاه است که ۵ عامل پویای
ارتباطی، منطق و نظم خاصی برای خود دارند. آنچه
شما درباره یک شخص می‌دانید، میزان اعتماد شما به او
را تعیین می‌کند. این اعتماد، شما را به شخصی هدایت
می‌کند که بتوانید برای حل نیازهای شخصی‌تان به او
دلگرم شوید. شما باید به آن شخص تا اندازه‌ای تعهد

دهید که او را می‌شناسید، به او اعتماد دارید و وابسته هستید. سرانجام اینکه زمانی
میزان مشارکت جنسی شما امن‌تر خواهد بود که هماهنگ با سطح صمیمیت
منعکس شده در ۴ عامل پویای قبلی باشد.

لغزش از منطقه ایمن، رایج‌ترین اشتباه افراد در ایجاد یک رابطه است. وقتی
سطوح ۵ عامل پویا از تعادل خارج شوند، پیوند عاطفی، ناسالم می‌گردد و شما
تمایل به چشم‌پوشی پیدا می‌کنید. بنابراین، عشق‌تان واقعاً کور می‌شود. یا بدون
دانستن چرایی مسئله، تجارب و ویژگی‌های عقلانی ایجاد شده توسط شما با
احساس مبهمی از ناخرسندی پایان می‌یابد.

آنتونی برخی اوقات به شدت احساس حسادت می‌کرد. وقتی لانداس لباس‌های

تحریک‌کننده می‌پوشید، به مکان‌های خاصی می‌رفت و با افراد خاصی صحبت می‌کرد، هیجان‌ات آنتونی تغییر پیدا می‌کرد، انتقادی و توهین‌کننده می‌شد. حتی رفتارهایش قابل پیش‌بینی بود، در حدی که لاندانده تعجب می‌کرد و نه عصبانی می‌شد. خشم آنتونی طغیان می‌کرد و هیچ صحبت یا کاری از طرف لاندانده نمی‌توانست به او کمک کند. لاندانده به او قول داد تا خواسته‌اش را برآورده کند و به قولش وفادار بماند؛ اما آنتونی بهانه‌های دیگری پیدا می‌کرد. در اوج حملاتش به یکی از چند تهدید زیر متوسل می‌شد: تهدید به ترک کردن، تهدید به پایان دادن رابطه، تهدید به پیدا کردن شخصی بهتر. لاندانده همواره گریه می‌کرد. وسواس از دست دادن او را پیدا کرده بود و التماس می‌کرد تا با او رابطه داشته باشد.

وقتی که لاندانده به دفتر آمد و رابطه‌اش را با آنتونی
 شرح داد، به خاطر تضاد موجود بین منطق و احساسش
 دلگرم شدن به کسی که بهت‌زده بودم. او می‌توانست این الگوی آسیب‌شناسی
 فراتر از سطح را همانند یک فرد حرفه‌ای به‌طور دقیق توضیح دهد؛ اما
 اعتمادتان قرار دارد از هنوز نمی‌توانست به رابطه با او پایان دهد یا با خود اتمام
 لحاظ عاطفی شما را حجت کند. چه چیزی باعث شد در این رابطه بماند؟
 در یک رابطه اعتیادآور آنچه از ادامه جلسه‌های ما آشکار شد این بود که
 خطرناک گرفتار لاندانده، آنتونی را در مرکز جهان خود قرار داده بود. او به
 می‌کند. دلیل امنیت عاطفی و هویت شخصی‌اش کاملاً به آنتونی
 دلگرم و وابسته بود. آنتونی به شیوه نادرست مالکش شده بود.

لاندانده شبیه کودکی بود که به والدینش احساس تعلق داشت و والدینش نیز به او
 علاقه‌مند بودند. این تعلق، قلب احساس امنیت است. والدین، مالکیت خود را به
 شیوه‌های مختلفی مثل «این دختر من است»، «ما تو را بیشتر از هرکسی در این
 دنیای گسترده دوست داریم» یا «تو مایه افتخار و شادی من هستی» ابراز می‌کنند.
 کودکان به این نوع مبادله‌ها نیاز دارند. وقتی که کودکان آن را دریافت نمی‌کنند، در
 نهایت آنها به دنبال احساس تعلق در روابط بزرگ‌سالی می‌گردند. این امر برای

۴۲ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

شخصی که همیشه در جستجوی تأیید است منجر به وابستگی بیش از حد می شود، که معمولاً هزینه های زیادی به ارمغان می آورد. لانا در عشق ورزیدن تثبیت شده و خواستار آن بود. او تلاش می کرد چیزی را که هرگز از پدرش دریافت نکرده بود به دست آورد. او فهمید که پسرهای عادی خسته کننده هستند. کنترل کنندگی بیش از حد مردان دائماً چشمش را می گرفت؛ اما این ها همان افرادی بودند که هرگز نیازهایش را برآورده نمی کردند. آنها به طور موقت با کنترل بدبینانه به او آرامش می دادند. دلگرم شدن به کسی که فراتر از سطح اعتمادتان قرار دارد، از لحاظ عاطفی شما را در یک رابطه اعتیادآور خطرناک گرفتار می کند.

روابط سالم، بی درنگ منجر به انتخاب سالم می شود

در نهایت، آگاهی یا شناخت لانا می بایست حدود مرز اعتماد و دلگرمی را مشخص می کرد. اگر او مرزهایش را با پسرهای دیگر بر اساس احترام به خود و درک مشکلاتشان قرار می داد از تهدیدهای آنها هراسان نمی شد. او برای هماهنگ شدن با عدم اعتماد به آنتونی، نیاز به کاهش سطح دلگرمی اش داشت. بنابراین، تنها پس از آن بود که می توانست در یک رابطه سالم قرار گیرد، چشم انداز روشنی را حفظ کند و هم قدرت رفتن به سمت تغییر و هم قدرت منحل کردن رابطه با او را داشته باشد.

وقتی که از قانون منطقه ایمن پیروی می کنید، ارتباط شما به شیوه سالم و پایدار رشد می کند و ظرفیت ایجاد یک رابطه زناشویی ماندگار به حداکثر می رسد. نیاز به حفظ تعادل در میان عوامل پویا برای داشتن چشم اندازی عینی و اجتناب از وابستگی بیش از اندازه، مهم است. شما بایستی بین مشارکت منطق و احساس، تعادل ایجاد کنید. در یک رابطه سالم قبل از ازدواج نباید از نیروهای منطق و احساس غافل شوید. احساس و منطق با یکدیگر کار می کنند. هرکدام از آنها سهم مهمی در تجربه عشق و دل بستگی دارند. وقتی قانون منطقه ایمن رعایت نمی شود، احساس و منطق در یک حالت ناهماهنگ قرار می گیرند. دل بستگی به احساس، بیش و آگاهی منطق را از بین می برد. چون منطق به منظور حفظ

دل‌بستگی نادرست، رها می‌شود، عشق ناسالم کور است و چون احساس و منطق هماهنگ با یکدیگر عمل می‌کنند، عشق سالم کور نیست.

امروزه دانشمندان برای حمایت از این مثال قدیمی که «عشق کور است» شواهدی یافته‌اند. از طریق مطالعات تصویر مغزی، محققین دانشگاه لندن دریافته‌اند که احساس عشق، منجر به توقف قسمت‌های کنترل‌کننده افکار انتقادی مغز می‌شود. به نظر می‌رسد وقتی که ما با کسی رابطه نزدیکی برقرار می‌کنیم، مغز تصمیم می‌گیرد نیاز به ارزیابی ویژگی و شخصیت فرد مقابل را کاهش دهد. عشق رمانتیک، مانع فعالیت‌های عصبی مرتبط با توانایی قضاوت صحیح شریکی می‌شود که شما احساس منفی نسبت به او دارید. به علاوه، رها شدن بیش از اندازه اکسی‌توسین، دوپامین و هورمون‌های دیگر در مغز احساس نشاطی فراهم می‌کند که بیشتر سایه‌ای از قضاوت‌های تحلیلی است و نشانه‌های هشداردهنده مشکلات در آینده را از بین می‌برد.

البته، برخی مواقع عدم تعادل در میان ۵ عامل پویای ارتباطی به‌ویژه در مورد ازدواج ضروری است. در حالت ایده‌آل، زن و شوهر باید کاری کنند تا با تقویت این ۵ عامل از تعارض عبور کنند. باین وجود، بعضی اوقات از رابطه جنسی برای التیام زخم‌های مورد بحث استفاده می‌شود؛ زیرا محبت عاشقانه می‌تواند در تقلیل ناراحتی‌ها و تقویت نزدیکی بسیار مؤثر باشد. گاهی، صداقت و اعتماد به خطر می‌افتد و شما نیاز به برجسته کردن تعهد برای هدایت امواج آب‌های خروشان و خشن زندگی دارید. تحت این شرایط، تعهد پایدار شما منجر به تحمل عاشقانه برای روبه‌رو شدن با بحران‌های زندگی می‌شود.

مزایای ازدواج ممکن است برای آشنایی و دوستی مخرب باشد

آنچه در ازدواج مفید به نظر می‌رسد می‌تواند برای دوره آشنایی مخرب باشد. در ازدواج، نیروهای حفظ‌کننده دل‌بستگی و تعهد برای غلبه بر چالش‌ها و کاستی‌های همسر ضروری‌اند. اما در روابط دوستی و آشنایی، هر چه شما احساس وابستگی و

۴۴ ■ چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم

وفاداری قوی تری داشته باشید، بیشتر می‌توانید کاستی‌ها و اشتباهات همسر آینده‌تان را نادیده بگیرید. خطر هرگونه عدم تعادل در میان عوامل پویای ارتباطی، منجر به تحمل کردن و حتی تحریک مشکلات جدی در زمینه‌هایی می‌شود که می‌بایستی در هنگام ابراز، به آنها توجه می‌شد. بااینکه در ازدواج ممکن است عدم تعادل در برخی از زمینه‌ها مطلوب باشد، اما این دقیقاً همان چیزی است که شما نمی‌خواهید در جستجو برای انتخاب همسر اتفاق بیافتد.



فراموش نکنید که:

- یک عوضی می‌تواند هم مرد باشد و هم زن.
- اساسی‌ترین ویژگی افراد عوضی در برابر تغییر ویژگی‌هایشان اصرار به مقاومت است.
- سه ویژگی مشخص‌کننده افراد عوضی، عادت به مرز شکنی، فقدان توانایی دیدگاه فهمی، ویژگی خطرناک فقدان تعادل و کنترل عاطفی است.
- یکی از رایج‌ترین شیوه‌های گرفتار شدن در رابطه با یک فرد عوضی، شتاب بخشیدن به رابطه است.
- مهم است بدانید که توانایی‌تان برای ایجاد پیوندی عاشقانه و قوی می‌تواند به شما خیانت کند، مگر اینکه از روی عمد رابطه‌ای را شتاب‌زده شکل ندهید.
- برنامه RAM شامل ۵ عامل پویای ارتباطی: آگاهی یا شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس است که همه آنها به رشد پیوند شما در یک رابطه کمک می‌کنند.
- قانون منطقه ایمن را به خاطر داشته باشید: هرگز یک پیوند پویا را فراتر از سطح قبلی پیش نبرید.