

فهرست مطالب

۵.....	تحسین کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی.....
۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	مقدمه.....
۲۳.....	۱ من کجا هستم و می‌خواهم کجا باشم؟.....
۲۹.....	۲ چرخه‌های عشق.....
۳۶.....	۳ شما در کدام مرحله از چرخه عشق قرار دارید؟.....
۴۶.....	۴ هم اکنون، کشف مرحله‌ای که در آن قرار دارید.....
۵۷.....	۵ چگونه به اینجا رسیدم؟.....
۷۱.....	۶ داستان‌هایی از گذشته شما.....
۹۰.....	۷ اکنون من چه کسی هستم؟ این‌گرام (نمودار نه ضلعی).....
۱۰۳.....	۸ اکتشاف‌ها و آشکارسازی‌ها.....
۱۲۰.....	۹ قدرت مکث.....
۱۳۰.....	۱۰ گوش کردن و باز هم گوش کردن.....
۱۴۲.....	۱۱ مدیریت تدافعی بودن و صحبت کردن هوشمندانه.....
۱۵۵.....	۱۲ پنج عادت برتر هوش هیجانی.....
۱۷۲.....	۱۳ ایجاد ارتباط پیش از اختلاف.....
۱۹۱.....	۱۴ چند مطلب که مطمئناً درباره رابطه جنسی می‌دانم.....
۲۰۹.....	۱۵ اختلاف بحث‌های روزمره، مشکل‌های بزرگ و تفاوت‌های غیرقابل کنترل.....
۲۴۰.....	۱۶ عشق از صمیم قلب.....
۲۵۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۵۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۵۶.....	درباره نویسنده.....

تحسین کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی

روان‌شناس، زوج‌درمانگر و نویسنده معروف، لیندا کرول درک خود از روابط را با رویکردی آموزنده و تعاملی ترکیب می‌کند. پرسشنامه‌های صمیمانه‌ای که در دسترس مخاطب قرار گرفته است درک و هوشیاری خواننده را در این رابطه بیشتر می‌سازد. زوجها زمانی که پاسخ‌هایشان را با فردی دیگر به اشتراک می‌گذارند به درک راهکارهای زوج‌درمانی و غمخواری عمیق‌تری با یکدیگر دست می‌یابند.

- آن‌گاد، نویسنده کتاب روابط زناشویی و اینگرام و کتاب اینگرام غذا خوردن.

به عنوان یک سنت هزار ساله همه به ما گفته‌اند که باید عشق بورزیم؛ اما هیچوقت شیوه درست انجام این کار را به ما یاد نداده‌اند اگر بخواهم عادلانه قضاوت کنم باید بگویم کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی کتابی خواندنی با قلمی استوار است که نه فقط در جهت شیوه‌های یافتن عشق صحبت نموده بلکه برای زنده نگه‌داشتن عشق در زندگی مشترک راهکارهایی عملی ارائه داده است.

- زک دایچوالد، نویسنده کتاب چین جوان: چگونه نسل بیقرار، کشور خود و جهان را تغییر می‌دهد.

لیندا کرول در کتاب خود همان صمیمیت، خرد و حضور گرمی را که لازمه یک زوج‌درمانگر واقعی است برای ما به ارمغان می‌آورد. او تمرین‌ها و بینش‌هایی به ما ارائه می‌دهد که به لایه‌های ناخودآگاه مان که تمایل به خودتخریبی دارد نفوذ کرده و این امکان را فراهم می‌نماید تا خود واقعی‌مان را بشناسیم و در نهایت والدینی باشیم که عاشق هستیم و عاشق‌مان هستند. این مهارت‌های عشق‌ورزی باید آموخته شوند و برای آموزش آنها هیچ‌کس شایسته‌تر از لیندا کرول نیست.

- دکتر پیر شوارتز، پروفیسور جامعه‌شناس در دانشگاه واشنگتن و مؤلف کتاب شریک راهبردهای ناگهانی برای زوج‌ها: ۴۰ راه‌حل سریع برای دام‌های روزانه در روابط.

در چشم‌اندازی از فروتنی و صداقت کمیاب، لیندا کرول تخصص زنده و خرد بالینی را به کتاب راهنمای استثنایی و ارزشمند پیچیدگی‌های عشق پیوند می‌دهد که به طرز روشنفکرانه و زیبا نوشته شده است.

- پیتر یارو، پیتر، پاول و ماری

لیندا کرول در کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی، نقشه، قطب‌نما و جعبهٔ کمک‌های اولیه را برای تمامی مسافرانِ دلانِ پرپیچ و خم عشق فراهم می‌کند. لیندا با ترسیم دامنه‌ها، چهارچوب‌ها و ابزار درمانی تجربهٔ چند دهه زوج‌درمانی و تحقیقات میدانی تأثیرگذار از سی و پنج سال زندگی مشترک خود را به یک کتاب دستوری مدرن، جامع و غنی از محرک‌های رشد عاطفی همراه با کارهای روزانه، پرسشنامه و آزمون‌های محرک ذهن‌آگاهی، تمرین‌های محرک ذهن و سایر ابزارهای ضروری خودیاری برای زوج‌هایی که در جست‌وجوی شفافیت در روابط خود هستند تزریق می‌کند. مهارت‌های عشق‌ورزی یکی از کتاب‌های معدود و قدرتمندی است که اگر به طور خلاقانه و مداوم استفاده شود می‌تواند به زوج‌ها در غلبه بر موانع دوست‌داشتن و حفظ یک پیوند مادام‌العمر کمک کند.

-آلیشیا مونز، نویسندهٔ کتاب *جنگیدن بس است و یک سال ما: یک نشریه برای زوج‌ها*.

اگرچه کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی در کتاب چرخه‌های عشق به عنوان نسخه‌ای عملی مورد تحسین و به عنوان راهنما برای آن کتاب، مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ اما در واقع می‌توان آن را به عنوان یک راهنمای مستقل برای عشق به کار برد. لیندا کرول تمامی نظریه‌های لازم برای ایجاد تمرین‌ها را در این کتاب گنجانده است. ما این کتاب و متن اصلی را به زوج‌هایی پیشنهاد می‌کنیم که خواهان یک مسیر روشن از میان انبوه چالش‌ها برای دستیابی به یک رابطهٔ موفقیت‌آمیز می‌باشند.

-دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن لاکلی هانت^۱، نویسندگان مشترک کتاب عشقی که می‌خواهید به دست آورید: راهنماییِ زوج‌ها و ساده‌تر کردن ازدواج

این کتاب که پیشرفت غیرمنتظره‌ای در میان تعداد زیادی از کتاب‌های مربوط به روابط زوجین داشته، بسیار واقع‌گرایانه و روان است و نه تنها نمایانگر خرد یک درمانگر زبردست است بلکه مجموعه‌ای از ابزارهای کاربردی و عملی برای زوجین را داراست.

-دکتر گل تیسپرسکی، مدیرعامل متخصصان دوری از بدبختی، LLC و نویسندهٔ نقاط کور

بین ما.

پیشگفتار

انسان‌ها همیشه با توجه به کامل‌ترین جنبه‌های شخصیتی یکدیگر با هم ازدواج می‌کنند. چه کسی این کار را نمی‌کند؟ همه می‌توانند شگفت‌انگیزترین بخش فرد دیگر را دوست داشته باشند؛ اما این یک ترفند هوشمندانه نیست. راهکار واقعی این است که از خود بپرسید: آیا می‌توانید نقص‌های او را بپذیرید؟ آیا می‌توانید صادقانه به نقص‌های همسران نگاه کنید و بگویید: می‌تونم برایش کاری کنم؟ می‌تونم از پشش بر پیام؛ همیشه نکات مثبتی وجود دارد که باعث زیباتر و درخشان‌تر شدن اوضاع می‌شود؛ اما بعضی چیزهای بی‌ارزش هم وجود دارد که می‌تواند روابط شما را ویران کند.

— الیزابت گیلبرت: یک انسان بدبین با ازدواج، آرامش را پیدا می‌کند.

یک نظریه قدیمی می‌گوید: عشق در نگاه اول یا پیدا کردن معشوقه، کلید ازدواج ماندگار و موفق است. من مطمئن هستم که برخی افراد این تجربه را داشته‌اند که می‌خواستند شیفتگی عمیق خود را به یک رابطه پایدار و پیروز تبدیل کنند؛ اما طبق معمول به یک فاجعه منجر می‌شود. من از تجربه صحبت می‌کنم.

زمانی که او را دیدم یازده ساله بودم: پسری با چشم‌های سبز خاکستری و لبخندی بسیار دوست‌داشتنی، احساس کردم دیگر نمی‌توانم نفس بکشم. صدای تپش قلبم به من یادآوری می‌کرد که هنوز زنده هستم. نام او برایم بسیار دلنشین بود و تا به امروز هرگز آن را بلند به زبان نیاورده‌ام. اگر چنین تصور کنید که این کتاب، کتابی جدی در مورد روابط نیست و چند خط آخر برگرفته از یک رمان عاشقانه و زیباست چندان اشتباه نکرده‌اید؛ اما در حقیقت من آن عشق آتشین را در سن یازده سالگی تجربه کردم. او بیست و نه سال در ذهن من باقی ماند حتی شصت سال بعد اگر بخوام درباره او بنویسم ناگهان قلبم تیر می‌کشد. ممکن است این موضوع به دلیل مواد شیمیایی باشد که با یادآوری خاطره او ترشح می‌شود همچنان در مغز من در جریان است یا شاید من آرزوی بازگشت به لحظه‌هایی را دارم که خوشبختی را در حضور او احساس می‌کردم و می‌خواستم برای همیشه در آن حالت باقی بمانم.

به یاد روزهای قدیم به غزل‌های عاشقانه برای یافتن معشوق گوش دادم و فیلم‌های هالیوود که

همیشه پایانش قدم زدن عشاق در غروب خورشید بود را تماشا کردم. اینگونه بود که داستان پایان یافت. دو نفر نیمه دیگر خود را پیدا کردند و در نهایت یکی شدند.

یک روز خواهر جرمین، معلم کلاس هشتم از ما خواست تا در مورد معدنچی‌های معدن طلای یوکان در سال ۱۹۸۶ مطالبی بنویسیم. داستان از این قرار بود که به محض اینکه یکی از آنها به طلا برخورد می‌کرد انبوهی از آدم‌ها هجوم می‌آوردند تا کلید خوشبختی خود را پیدا کنند؛ اما اکثر آنها دست خالی بازمی‌گشتند. تعداد کمی هم که به طلا می‌رسیدند با ولخرجی آن را هدر می‌دادند و زندگی‌شان هم با آن تباہ می‌شد؛ اما به ندرت کسی به طلا می‌رسید! موضوع انشای من مقایسه جست و جوی طلا با یافتن عشق بود و در آن بحث می‌کردم که پیدا کردن نیمه گمشده ارزش پذیرفتن هر خطری را دارد. از نظر من، عشق گنجی برای رسیدن به خوشبختی بود. خواهر جرمین با لحنی ملایم و در عین حال جدی، چیزی به من گفت که تا به حال آن را نشنیده بودم: لیندا، طلایی که در جست و جوی آن هستی درون تو قرار دارد. کاش آنقدر هوش عاطفی بالایی داشتم که می‌توانستم آن کلمات را درک کنم ولی به جای آن من و دوستانم در خلوت خود به راهبه پیر خندیدیم که هرگز عشق واقعی را درک نکرده بود و اصلاً نمی‌دانست که درباره چه چیزی حرف می‌زند.

در نهایت روزی خودم عشق را تجربه کردم.

اما آن عشق، سرانجام خوبی نداشت.

در طول بیست و پنج سال بعد، همیشه دنبال کسی بودم که من را کامل کند با او خوشبخت باشم و او نیمه دیگر من باشد. همه روابط من با عجله و بی فکر شروع می‌شد سپس با یک سقوط سنگین پایان می‌یافت و بعد از آن بی‌اختیار آهنگ‌های غمگین گوش می‌دادم و شعرهایی درباره دلشکستگی می‌خواندم.

صبح روز تولد سی و پنج سالگی‌ام، احساس کردم که به یک تقاطع رسیده‌ام. دیگر نمی‌خواستم نیمه دوم زندگی‌ام، تکرار بدبختی‌های نیمه اول آن باشد؛ بنابراین یک درمانگر خوب پیدا کردم کتاب خواندم و به دانشکده برگشتم و رشته‌ی مشاوره و روانشناسی را انتخاب کردم و در نهایت تصمیم گرفتم تا ریشه مشکلاتی را که با عشق داشتم پیدا کنم. دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن لاکلی هانت که درمان رابطه‌ای ایماگو را بنا نهادند، به من آموختند که عشقی که می‌شناسیم در واقع با عشق حقیقی اشتباه گرفته می‌شود. شاید این سخت‌ترین و در عین حال ارزشمندترین درسی بود که یاد گرفتم. گاهی اوقات وقتی حس می‌کنیم فردی را همیشه می‌شناسیم به این دلیل نیست که شاید در زندگی قبلی‌مان با او بوده‌ایم یا به خاطر پیوند ستاره‌های مان می‌خواستیم با هم باشیم بلکه این حس به دلیل سبک‌های دلبستگی، تعارض در مدیریت خشم یا سایر جنبه‌های شخصیتی است که خصوصیت‌های والدینی را منعکس می‌کنند که با آنها در کشمکش بوده‌ایم.

یک روز به درمانگر خود گفتم: فکر می‌کنم چیزی به نام عشق وجود ندارد. او پاسخ داد: البته که وجود دارد؛ اما آن شخص منحصر به فردی که دنبال او هستی، درون تو قرار دارد نه در بیرون. ناگهان پیام خواهر جرمین همان راهبۀ پیری که چیزی در مورد عشق نمی‌دانست به ذهنم خطور کرد. این بار دیگر نخندیدم و می‌دانستم که حق با درمانگرم است؛ اما نمی‌دانستم که آن انسان منحصر به فرد را چطور در درونم پیدا کنم؟

پس یک جست‌وجوی جدید را شروع کردم. من چه کسی بودم؟ در دنیا سفر کردم فلسفه‌های گوناگون خواندم و ساعت‌ها وقت برای انجام تمرین‌های مربوط به اندیشه و تفکر گذراندم. از خود سوالات بسیاری پرسیدم: من که هستم؟ چه چیزی من را به این انسانی که هستم تبدیل کرده است؟ چطور متوجه نشدم که منحصر به فرد هستم؟ از فردی به فرد دیگر جست‌وجو می‌کردم تا پاسخی که در درونم بود را پیدا کنم. زمانی که چهل‌ساله شدم به یک برنامه‌انزوای هفتگی با موضوع: معنای زندگی شما چیست؟ رفتم. در آنجا متوجه شدم پنج‌سالگی که برای جست‌وجو در درونم صرف کردم من را به چیزی تبدیل کرد که دنبالش بودم.

یک ماه بعد، دوستی پیدا کردم که سال‌ها بود او را ندیده بودم. تیم نیز در مسیر خودشناسی بود و در نهایت توانستیم برای داشتن یک زندگی مشترک هم اعتماد کنیم. اکنون سی و پنج سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم.

البته بعد از همه کارهایی که هر کدام از ما برای درون‌مان انجام دادیم و پیچیدگی‌هایی که در روابط انسانی وجود دارد و تمامی کشمکش‌هایی که در روابط ایجاد می‌شود تا زمانی که دوباره به هم برگردیم بارها به ما آسیب می‌رساند؛ با این وجود ما کنار یکدیگر ماندیم حتی یک نام روی این پروژه گذاشتیم: دوام آوردن بر روی یک اسب کوچک سرکش.

چیزی که ما را به هم پیوند می‌داد گذشته از دوستی، کتاب‌های خوب، هیجان‌های عجیب و دیوانه‌وار و شوخ‌طبعی، این بود که باور داشتیم عشق و محبت چیزهایی نیستند که بتوان در زندگی آنها را پنهان کرد. یک ازدواج متعهدانه فرصتی است برای رشد، یادگیری و جست‌وجو درباره‌ی چالش‌های درون‌مان، راهی برای شناخت بهتر خود و تمرین هنر صبرکردن، بخشیدن و عذرخواهی کردن همچنین فرصتی برای تمرین صمیمیت و تجربه‌ی لحظه‌های جادویی زندگی؛ بنابراین پس از سال‌ها مطالعه درباره‌ی بهترین و بدترین قسمت روابط خود که همه آنها مربوط به همسرمان بودند؛ در نهایت فهمیدم که عشق، گنجی درونی است و بسیاری از مشکلاتی که آنها را تجربه می‌کنیم حاصل کشمکش‌هایی است که درون خودمان حس می‌کنیم مشکلات رفتاری که در روابطمان تحمل می‌کنیم و باعث بی‌زاری‌مان از اصلاح رابطه می‌شود و بخش‌هایی از روح‌مان که کشف نکرده‌ایم.

در واقع، داشتن یک رابطه سالم و صمیمانه در روابط زوجین به نحوه برخورد آنها با تاریکی‌های درونی و انگیزه آنها برای رشد و تغییر، بستگی دارد.

به عنوان یک درمانگر متوجه شدم که مراجعه‌کنندگان برخی از این اصول را به ندرت باور می‌کنند. هنگامی که روزمان با لحظه‌های خوب و بد یا زشت و زیبا شروع و تمام می‌شود احساس آزادی را تجربه می‌کنیم. به طور قطع ما مسئول رفتار دیگران نیستیم و اگر انسان‌هایی که به آنها اهمیت می‌دهیم به ما آسیب برسانند رنج می‌کشیم؛ اما اتفاقی که می‌افتد به ما بستگی دارد. یافتن راهکار از قلب ماجرا در عوض واکنش پذیر بودن، به ما کمک می‌کند تا انتخاب کنیم که چه موقع ببخشیم چه موقع حرف آخر را بزنیم و کی با کشمکش روبرو شویم همچنین ماندن در مرکز و قلب ماجرا به ما کمک می‌کند تا نقاط قوت و موهبت‌هایی که در رابطه ما وجود دارند را ببینیم و همسری را انتخاب کنیم که می‌تواند همه اینها را شناسایی کند.

مقدمه

چیزی که برای یک ازدواج مفید است لزوماً برای یک رابطه عاشقانه فایده‌ای ندارد. ازدواج، جشنی برای اشتیاق و علاقه شدید نیست بلکه شراکتی است که برای هدایت یک تجارت خسته‌کننده و بسیار کوچک دنیوی و بدون سود، شکل می‌گیرد. منظور من هدایت در یک مسیر خوب است.

— لوری گاتیلد، ماری هیم: موضوع آمادگی برای مستر گود ایناف

حدود سی و هشت سال پیش، زمانی که در یک دفتر محلی به عنوان دستیار مشاور کار می‌کردم چیز مهمی را کشف کردم. من در کنار زوجی نشسته بودم که عشق و تعهد آنها قوی بود؛ با وجود این، آنها نمی‌توانستند درباره مدیریت پول‌شان با هم به توافق برسند. پول در نظر پائول بلیط خوشبختی، آزادی و فرصتی برای خرید ماشین اسپورت مورد علاقه‌اش، لذت بردن از رستوران و خرید جدیدترین تجهیزات کوهنوردی بود. امی که اولویت او امنیت مالی بود می‌خواست با قناعت زندگی کرده و هر مقدار پولی که می‌توانست کنار بگذارد. هر یک از آنها از شیوه زندگی دیگری هراسان بود. امی از بی‌اعتنایی شوهرش نسبت به حساب و کتاب زندگی می‌ترسید و نگران این موضوع بود که آنها هیچ پس‌اندازی ندارند که آینده آنها را تضمین کند؛ اما پائول بدون آنکه متوجه نگرانی‌های امی باشد باور داشت که همسرش سعی می‌کند همه سرگرمی و هیجان زندگی‌اش را از او بگیرد.

دعوی آنها شدید و بی‌رحمانه بود تا این‌جا سرزنش و خشمی که آنها به یکدیگر نشان می‌دادند به مشکلی بزرگ‌تر از اختلاف‌های‌شان در مورد خرج کردن پول تبدیل شده بود؛ با وجودی که من یک درمانگر تازه‌کار بودم متوجه شدم که اختلاف‌های این دو، تنها با حرف زدن حل نمی‌شود.

در همان زمان، من کلاسی با موضوع رابطه بین‌فردی در دانشگاه ایالتی اورگنون تدریس می‌کردم و به دانشجویان خود، صحبت کردن به روش خودمانی را آموختم روشی که در آن، دو نفر به یک شیوه جدید در مورد موضوعی که بر سر آن با هم اختلاف داشتند صحبت می‌کردند. آنها ابتدا روی یک بالش می‌نشستند و موقعیت خود را تثبیت می‌کردند سپس جای خود را با یکدیگر عوض کرده و درباره همان موضوع از دیدگاه فرد دیگر صحبت می‌کردند. این موضوع ایده‌ای به ذهن من آورد اگر امی و پائول نیاز به زوج‌درمانی سنتی نداشته باشند چه پیش می‌آید؟ چه می‌شود اگر بیشتر از

تمرین‌های ساده‌ای که در کلاس ارتباط‌های مقدماتی آموخته‌ام بهره ببرند. در جلسه بعدی پیشنهاد کردم که امی و پائول تمرین صحبت خودمانی روی بالش را امتحان کنند. من از آنها خواستم تا احساس، باور و نگرانی‌های خود درباره مسائل مالی را یادداشت کرده و دیدگاه همسرشان را با یک عقیده محکم که گویی باور خود آنهاست توضیح دهند و پیشنهاد کردم که درباره نظرات درست و اشتباه همدیگر صحبت کنند. در آخرین بخش تمرین از هر دو نفر خواستم تا حقایق موجود در هر دو موقعیت را به طور شفاهی بگویند.

امی و پائول مشتاقانه کار را شروع کردند. در مدت زمان کوتاهی، شاهد پیشرفت فوق‌العاده آنها بودم. آنها برای اولین بار در طول دوازده سال زندگی مشترک‌شان به درک هوشمندانه‌ای از شخص مقابل خود رسیدند اگرچه که آنها هنوز بر سر مسائل مالی با یکدیگر توافق نکرده بودند؛ اما چیزی میان آنها تغییر کرده بود رفتارشان با یکدیگر ملایم شده و کمتر با هم جر بحث می‌کردند. این زوج در طول زمان و با تمرین زیاد یادگرفتند چگونه درآمد و مخارج خود را به شیوه‌ای مدیریت کنند که نیاز هر دوی آنها رفع شود و بتوانند تفاوت‌های یکدیگر را در انجام این کار تحمل کنند. علی‌رغم اختلاف‌های مداوم‌شان تصمیم گرفتند همچنان با یکدیگر در ارتباط باشند. به طور خلاصه آنها در حال توسعه و اصلاح مهارت‌های عشق‌ورزی‌شان بودند.

حقیقت این است که بیشتر زوج‌ها فاقد عشق نیستند بلکه برای ارتباط صمیمانه در هنگام ناراحتی، دلخوری یا نظر متفاوت داشتن، مهارت‌های لازم را ندارند. به طور معمول ما با این شیوه آن دسته از تفاوت‌های مان که باعث آسیب به ما می‌شوند را مدیریت می‌کنیم نه خود تفاوت‌ها.

در دنیای حرفه‌ای، اصلاح مهارت‌های ارتباطی، مفهومی آشنا است؛ اما معمولاً ما در زندگی عاشقانه‌مان کمتر آنها را به کار می‌بریم. با همه اینها، بیشتر ما عاشق می‌شویم. عاشق شدن، به شایستگی، نیت یا تمرین نیاز ندارد. خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. عناصر لازم برای یک رابطه سالم از جمله: صرف زمان برای با هم بودن، احساس خرسندی از راضی‌کردن طرف مقابل، گوش‌دادن به یکدیگر و پذیرش تفاوت‌های فرد مقابل به طور طبیعی در ابتدای یک رابطه، رخ می‌دهند؛ اما در طول زمان همان‌طور که میزان ترشح هورمون دوپامین که موجب احساس شیفتگی بین انسان‌ها است کمتر می‌شود به تدریج، تفاوت‌های مان را به شیوه‌ای جدید تجربه می‌کنیم. به طور فزاینده‌ای این تفاوت‌ها دردناک و افراطی بوده و گاهی اوقات هدایت آنها غیرممکن است و فکر می‌کنیم چیزی در این بین کاملاً اشتباه است. ممکن است احساس کنیم که به بیرون از عشق پرت شده‌ایم؛ در نتیجه فکر می‌کنیم که فرد اشتباهی را انتخاب کرده‌ایم.

قلب آموزش‌های من؛ یعنی قلب مهارت‌های عشق‌ورزی از مدل چرخه‌های عشق برآمده است و توضیح می‌دهد که روابط در مراحل قابل پیش‌بینی، رشد می‌کنند. هر یک از این مراحل، چالش‌های

مخصوص به خود را دارند. به طور معمول ما به وسیله علم، تعهد و کوشش می‌توانیم در این چالش‌ها موفق شویم حتی زمانی که بسیار شکست‌ناپذیر به نظر می‌رسند. برخلاف عُرف، این‌گونه نیست که انسان‌ها با یکدیگر ملاقات کنند عاشق شوند از چند آزمایش سربلند بیرون روند سپس تا آخر عمرشان با خوشی کنار هم زندگی کنند همچنین نارضایتی و کشمکش بین زوج‌ها به این معنا نیست که آنها در مسیر جدایی از یکدیگر هستند. براساس مدل چرخه‌های عشق‌ورزی، عشق ماندگار در پنج مرحله رشد می‌کند که این پنج مرحله عبارت است از: یکی شدن؛ تردید و انکار؛ توهم‌زدایی؛ تصمیم؛ عشق صمیمانه.

امی و پائول برای مدت زمان بسیاری در مرحله توهم‌زدایی، گیرافتاده و تقریباً آماده جدا شدن بودند؛ اما آنها با چند مهارت ساده توانستند عشق‌شان نسبت به یکدیگر را پیدا کرده و به سمت مرحله تازه و شادتری در رابطه‌شان حرکت کنند.

یکی شدن
تردید و انکار
توهم‌زدایی
تصمیم
عشق صمیمانه

مهارت‌های عشق‌ورزی نحوه ارتباط را به شما می‌آموزد حتی زمانی که احساس صدمه، خشم یا دوری می‌کنید. شما جعبه ابزاری برای هدایت سخت‌ترین مشکل‌ها کسب کرده و شیوه‌ای را یاد می‌گیرید که با آن، دو انسان می‌توانند کاملاً یکدیگر را دوست داشته باشند.

موردی درباره ظرف‌های کثیف

بیش از سه دهه، من به عنوان درمانگر و مشاور زوج‌ها فعالیت کرده‌ام. در برنامه‌های آموزشی بسیاری شرکت کرده و گواهی‌نامه‌ها و درجات بسیاری کسب کرده‌ام؛ اما اصلی‌ترین منبع آگاهی من خصوصاً در مورد چرخه عشق، سی و پنج سال زمانبست که از ازدواجم گذشته است.

زمانی که من و تیم رابطه‌مان را شروع کردیم هرگز فکرش را نمی‌کردیم آن قسمت از شخصیت‌های یکدیگر که در ابتدا عاشق‌شان بودیم به بخش‌هایی تبدیل شوند که بیشتر از همه می‌خواستیم آنها را تغییر دهیم. من شیفته مرزهای اخلاقی تیم، تعهد ایده‌آل او برای یک زندگی هدف دار و صداقتش بودم؛ به همین ترتیب او عاشق خودانگیزگی من و اشتیاق در حال فورانم برای زندگی

و گرایش پر از آرامشم دربارهٔ زمان و پول بود.

شعار من این بود: کمتر مشقت بکش چیزهای بیشتری در انتظار توست. اصلاً ما نمی‌دانستیم این احساس جادویی که ابتدا نسبت به هم داشتیم نه فقط یک حس بلکه یک وضعیت موقتی و ناشی از ترشح هورمون‌های زیستی بدن‌مان بود. در واقع آنچه ما نمی‌دانستیم این بود که ما در اولین مرحلهٔ چرخهٔ عشق؛ یعنی یکی شدن قرار داشتیم.

پنج سال بعد با یکدیگر ازدواج کردیم و او حرفهٔ دام‌پزشکی را رها کرد، قایقش را فروخت و با صندوقی پر از لباس، کتاب و دو جاشمی که یادگاری مادر بزرگش بود به خانهٔ من آمد. ما خود را برای تجربهٔ یک زندگی شگفت‌انگیز و جادویی با یک روح در دو بدن آماده کرده بودیم؛ اما اتفاقی که رخ داد این نبود بلکه در طی مدت زمان کوتاهی، من صداقت او را سخت‌گیری، حوزهٔ اخلاقی‌اش را حق به جانب بودن و ایده‌آل‌گرایی او را به طرز مضحکی، ساده‌لوحی پنداشتم. او من را به عمل کردن بدون فکر و بی‌مسئولیتی مالی در روزهای سخت متهم می‌کرد و اشتیاق من را بچگانه و غیرعقلانی و خوش‌بینی تخیلی می‌پنداشت. ما در مورد همه چیز با هم بحث می‌کردیم دربارهٔ جشن گرفتن کریسمس، شستن ظرف‌ها و...

آن زمان من نمی‌دانستم در حال وارد شدن به مرحلهٔ دوم الگوی چرخهٔ عشق بودیم. نزاع قدرت موسوم به تردید و انکار.

زمانی که من و تیم برای اولین بار یکدیگر را دیدیم من در یک خانهٔ قدیمی روستایی در نیوزلند زندگی می‌کردم. ما یکدیگر را در چراگاه گوسفندان ملاقات کردیم و به راحتی با یک دیدار کوتاه، احساسی داشتیم که گویی هزاران سال است یکدیگر را می‌شناسیم. با هم صحبت کردیم. او به دنبال من تا آشپزخانه آمد و در حالی که صحبت می‌کرد شروع به شستن ظرف‌ها کردم پس از اینکه مدتی به من نگاه کرد پرسید: چرا پیش از گذاشتن ظرف‌ها در ظرفشویی، آنها را زیر آب خیلی داغ می‌گیرم؟ من پاسخ دادم: حتی بهترین ظرفشویی هم تمام باقی ماندهٔ غذا را از بین نمی‌برد. او در حالی که من را از هدر دادن آب آگاه می‌کرد خنده‌ی تمسخرآمیزی بر لبانش ظاهر شد.

در ابتدای رابطه‌مان فکر می‌کردیم که نوع ظرف شستن فرد دیگر، جذاب و در عین حال اشتباه است. ما یکدیگر را به خاطر تفاوت‌های مان دست‌انداخته و با شوخ‌طبعی به آنها می‌خندیدیم؛ اما زمانی که شروع به زندگی کردیم و هر روز کنار هم ظرف شستیم حالت ما به اوقات تلخی و عصبانیت تبدیل شد. این مشکل ممکن است کوچک و حتی احمقانه به نظر برسد؛ اما به سرعت تبدیل به یک مسئلهٔ بزرگ‌تر شد. در ابتدا سعی کردیم تا با منطق ملایم، دیگری را قانع کنیم؛ اما پس از مدت کمی، توهین‌های مان به یکدیگر شروع شد. مسئلهٔ شستن ظرف وضعیتی پیش آورد که به واسطهٔ آن هر کدام از خصوصیت‌های فرد مقابل که آنها را دوست داشتیم به ویژگی‌هایی تبدیل شدند که ما را تا مرز دیوانگی ناراحت می‌کرد.

یک شب، زمانی که مهمان‌های غریبه در خانه‌مان بودند این اختلاف دوباره پیش آمد پس از آنکه من و تیم، میز را جمع کردیم ظرف‌ها را داخل ماشین ظرفشویی قرار دادیم و در مقابل مهمان‌ها بحث شدیدی به راه انداختیم و تا جایی پیش رفتیم که هرکدام جداگانه نظرات خود در مورد شستن ظرف‌ها را به مهمان‌ها گفتیم و از آنها خواستیم تا میان ما قضاوت کنند. صدای ما بلند، حق به جانب و سرکش بود. به نظر می‌رسید که مهمان‌ها ناراحت شدند. در آن زمان، بحث ما فقط به شستن ظرف‌ها مربوط نبود و فقط به واکنش‌مان نسبت به تفاوت‌های یکدیگر ارتباط داشت. در تمامی کشمکش‌ها ما از سلاح خشم و سرزنش استفاده می‌کردیم و حالا این کار را در مقابل دیگران نیز انجام می‌دادیم. ما در حالی که احساس رنجش و خشم داشتیم، دعوا را تمام کردیم. هر دوی ما به تدریج فکر می‌کردیم که رابطه‌ی مان بزرگترین اشتباه زندگی‌مان بود. این یک نشانه‌ی دقیق از مرحله‌ی سوم چرخه‌ی عشق است که در آن توهم‌زدایی به وجود آمده و ارتباط، جای خود را به ناامیدی می‌دهد.

اما خبر خوب اینجاست: اکنون وقتی من و تیم می‌خواهیم ظرف‌ها را بشویم از سر راه یکدیگر کنار می‌رویم و معمولاً زمانی که بر سر این موضوع دعوا می‌کنیم می‌خندیم. تیم هنوز این کار را به روش خودش انجام می‌دهد که از نظر من اشتباه است و او هم، همین نظر را درباره‌ی من دارد و من دیگر برای اثبات حرف خود، ظرف‌های خشکی را که باقی‌مانده‌های غذا هنوز روی آنها چسبیده است به او نشان نمی‌دهم و تیم هم دیگر از آمار مربوط به هدر رفتن آب داغ در آشپزخانه صحبت نمی‌کند.

ما چگونه به اینجا رسیدیم؟ من پس از یک بحث نادرست و غیرمعمولی با تیم به آن همه دیوانگی واکنش نشان دادم. من پائول و امی را از زمان دستگیری مشاور به یاد آوردم و اینکه چگونه صحبت‌های خودمانی به آنها کمک کرد. من و همسر من نیز به تمرین صحبت‌های خودمانی روی بالش احتیاج داشتیم.

خوشبختانه زمانی که برای تیم، داستان امی و پائول را تعریف کردم کاملاً متوجه شد. ما نمی‌خواستیم یکدیگر را از دست بدهیم؛ با وجود این، هیچ‌کدام‌مان کمترین نظری در مورد چگونگی فرار از بحث‌های دردناک‌مان نداشتیم؛ بنابراین تصمیم به یادگیری گرفتیم. در این جا بود که به مرحله‌ی چهارم؛ یعنی تصمیم‌گیری برای پایان‌دادن به درد و رنج وارد شدیم. ما به جست‌وجوی نقشه‌ی جدیدی برای رابطه‌ی خود رفتیم؛ با این حال نقشه‌ی قبلی را پشت سر گذاشتیم که بر برنده‌شدن یک نفر در مواجهه با تفاوت‌ها پافشاری می‌کرد و به طور قطع یک نفر در این بین بازنده می‌شد.

من و تیم در همه جای کشور در کارگاه‌های رابطه‌ی زوجین و در برنامه‌ی آموزش روان‌شناسی پاریس دکتر لوری گوردون در واشنگتن دی سی شرکت کردیم. در این کارگاه آموختیم که تمامی زوج‌ها به طور میانگین، حدود ۱۰ مسأله حل‌نشده با یکدیگر دارند که تغییر آنها دشوار است. کلید رضایت از رابطه، آموختن مهارت‌های مدیریت اختلاف‌ها است که از عشق و احترام محافظت می‌کند همچنین

درمان رابطه‌ی ایماگو را با دکتر هاروی هندریکس و هلن لاکلی هانت آموختیم. این دو نفر نحوه‌ی استفاده از مشاگره‌ها و تفاوت‌ها به عنوان فرصتی برای علاج و رشد را به زوج‌ها می‌آموزند. ما هر آنچه را که می‌توانستیم از مربیان، روان‌شناس‌ها و استادان میان‌رشته‌ای درباره‌ی نحوه‌ی موفقیت در رابطه، مدیریت سودمند اختلاف‌ها و کشف همدلی در زمانی که غیرممکن به نظر می‌رسد جذب کردیم.

از آنجایی که می‌خواستیم آموخته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم یک برنامه‌ی آموزشی طراحی کردیم و بهترین اطلاعات، مهارت‌ها و تمرین‌های استادانم را در آن گنجاندم. زمانی که من و تیم نحوه‌ی مدیریت اختلاف‌های خود را یاد گرفتیم و به سوی همدلی دوطرفه و در نهایت، لذت (حداقل در بیشتر مواقع) حرکت کردیم هر دوی ما به سایر زوج‌ها، مهارت‌های عشق‌ورزی را یاد دادیم. برنامه‌ای که طی بیست و پنج سال گذشته آموزش دادیم متشکل از منابع بسیار زیادی است از جمله: کار طولانی مدت مشاوره‌ام با زوج‌ها و افراد، آموزش ما با پیشگامان درمان بین فردی، دانش و خرد موجود در اسطوره‌های قدیمی، اشعار، موسیقی و سنت‌های روحانی باستان و البته ازدواج شخصی خودمان.

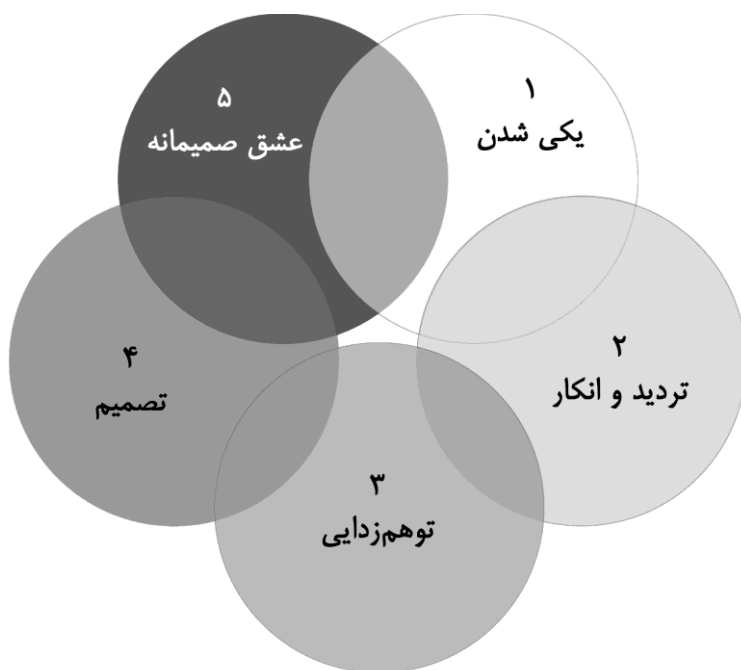
زمانی که کلاس مهارت‌های عشق‌ورزی را شروع کردیم ابتدا کارگاه‌های طولانی و سپس سمینارهای آخر هفته را برای هر زوج برگزار کردیم. هم اکنون به نقاط مختلف کشور سفر می‌کنم و کلاس‌های فشرده‌ی دو روزه‌ای برگزار می‌کنم که آموزش عشق و مسائل روانشناختی برای زوج‌ها و خانواده‌ها با هم ترکیب می‌کند همچنین برای تمامی مردم به صورت آنلاین در سرتاسر جهان کار می‌کنم. تقسیم کردن دانشم با سایر مردم برای من لذت بسیاری فراهم کرده است. از اینکه چطور آموزش و مربیگری می‌تواند انسان‌ها را از الگوهای مخرب آزاد کرده و به آنها کمک کند تا دوباره رابطه‌ای مملو از عشق، درک، مهربانی و لذت بردن ساده را کشف کنند بسیار امیدوار و خوشحال هستم.

برای من و تیم یادگیری مهارت‌های عشق‌ورزی یک مسئولیت فوق‌العاده بود. ما تلاش کردیم شکست خورده‌ایم و دوباره تلاش کردیم. هر یک از ما مسئول پذیرش بخش اختلاف‌های خود بودیم. لجباجت و تحریک‌هایی که منشأ آنها گذشته و ویژگی‌های شخصیتی مان بود که باید درست می‌شد و این اختلاف‌ها را تشدید می‌کرد. تمرین پذیرش، یادگیری مهربانی با دیگران حتی در زمان ناراحتی و ترک حق به جانب بودن، تفاوت به سزایی در بافت رابطه‌مان ایجاد کرد؛ در نهایت، رفتارمان با یکدیگر ملایم شد همان‌طور که شاهد این اتفاق در پائول و امی بودم همچنان ما با هم اختلاف داریم؛ اما بیشتر وقت‌ها در مواجهه با اختلاف‌ها با یکدیگر همدل و صمیمی هستیم.

ما فایده‌ی ثانویه و جذاب‌تری هم تجربه کردیم: در فرآیند درمان و بهبود رابطه‌مان به انسان‌هایی سالم و صمیمی‌تر تبدیل شدیم. هر یک از ما عزت نفس خود را بالا برد و به تأیید کمتری از سوی دیگری نیاز داشتیم و می‌توانستیم اختلاف‌های مان را بدون تهدید شدن یا متهم کردن دیگری انجام دهیم.

به تدریج، رابطه ما آسان‌تر و صمیمانه‌تر شد و باعث تعجب ما بود حتی می‌توانستیم ترشح برخی از مواد شیمیایی و تجربه جادویی عشق را حس کنیم. در عین حال، دوستی ما عمیق‌تر شد همچنانکه پذیرش شوخ‌طبعی و بخشش را جایگزین بحث‌های مداوم می‌کردیم به مرحله پنجم؛ یعنی عشق صمیمانه وارد شدیم هر چند که نمی‌توانستیم همیشه در آنجا بمانیم؛ اما آنجا "خانه امن" ماست و مدام به آنجا می‌رویم و بازمی‌گردیم.

کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی کوششی است که در آن بهترین مهارت‌هایی که یاد گرفته‌ایم و ما را به مراحل اولیه عشق‌ورزی برده‌اند را به شما می‌آموزد. با ابزارهای مناسب، تمرین و بردباری می‌توانید بارها و بارها به مرحله عشق صمیمانه برسید و آن حس جادویی را تجربه کنید.



یک کلاس فشرده درباره عشق

حقیقتی درباره روابط صمیمانه وجود دارد. تضادهایی که هم اکنون با آنها روبرو می‌شوید ممکن است هرگز از بین نروند. شما و همسرتان همیشه دیدگاه‌های متفاوتی در مورد تربیت کودک، مسائل مالی، بهترین زمان تعطیلات و شیوه درست تمیز کردن دستشویی دارید؛ اما خبر خوب این است زمانی که شما مهارت‌های عاطفی و بین‌فردی توصیف شده در این کتاب را بیاموزید، شیوه‌های مدیریت این

تفاوت‌ها به طرز عمیقی تغییر می‌کنند و اختلاف‌های شما با همسران قابل تحمل و سازنده خواهد بود و رابطه‌تان موفقیت‌آمیزتر از قبل پیش خواهد رفت.

این کتاب پنج مرحله، رابطه صمیمانه را به طور دقیق توضیح داده و رفتارهای مربوط به هر مرحله و راهکارهای کنترل موفقیت‌آمیز آنها را نشان می‌دهد. کتاب مهارت‌های عشق‌ورزی یک راهنمای عملی برای طراحی جعبه ابزار مخصوص خودتان به منظور ایجاد و حفظ یک رابطه عاشقانه است. یک نسخه دست‌ساز از برنامه مهارت‌های عشق‌ورزی است که می‌توانید در زمان فراغت‌تان از آن استفاده کنید. آن را یک خودشناسی در نظر بگیرید چیزی که می‌توانید به تنهایی یا با همسران با آن کار کنید. این صفحه‌ها مملو از اطلاعات، تمرین، فعالیت، خودارزیابی و سایر ابزارهای ملموس برای درک جایگاه کنونی‌تان در چرخه رابطه و پرورش خودآگاهی، ارتباط، مدیریت تناقض‌ها و همدلی مورد نیاز برای تحمل کردن همه فصول عشق است.

اولین آنها، آگاهی است. این کتاب در ابتدا به شما کمک می‌کند تا به پرسش‌های حیاتی درباره رابطه و خودتان پاسخ دهید. به عنوان مثال چرا سعی می‌کنم تا آن دسته از ویژگی‌های همسرم که در ابتدا من را بسیار خوشحال می‌کرد تغییر دهم؟ آن عشق بی‌ریا و آن رابطه شاداب کجا رفت؟ آیا شروع همه آنها با یک فرد دیگر، کار عاقلانه‌ای است؟ نوع شخصیت من و سابقه خانوادگی‌ام چگونه بر دیدگاه من از خودم و دیگران تأثیر می‌گذارد؟

این کتاب راه‌حل‌های مؤثر و خاصی را برای اختلاف‌های بسیار معمولی، کوچک و بزرگ که زوج‌ها با آن روبرو می‌شوند و بن‌بست‌های ارتباطی، خیانت و تفاوت‌های خودسرانه، بیان می‌کند. من نقشه واضحی برای کنار آمدن با این مشکل‌ها و نحوه کم‌کردن فاصله اختلاف‌ها از جمله: اهمیت دادن به تثبیت رابطه پیش از رسیدگی به اختلاف‌ها، فراهم کردن همچنین انواع مختلفی از راهکارهای اورژانسی و اثبات‌شده برای کمک به زنده نگاه داشتن عشق و موفقیت در تمامی پنج مرحله را پیشنهاد خواهم داد.

یکی از پیام‌های کلیدی این کتاب این است که: موج، اقیانوس نیست؛ یعنی زمان‌هایی که بین شما و همسران چالشی غیرقابل تحمل به وجود آمده است به این معنا نیست که این اختلاف، یک حالت فراگیر و دائمی است. همیشه موجی دیگر، یک فرصت تازه را فراهم خواهد کرد. زمانی که شیوه هدایت طوفان را بدانید اختلاف باعث درک و حتی صمیمیتی می‌شود که رابطه‌تان را بهتر از قبل خواهد کرد. در بیشتر موارد، فرآیند مهارت‌های عشق‌ورزی به شما کمک می‌کند تا تعهد اصلی رابطه‌تان را دوباره کشف کرده و نقشه‌ای برای سفر در این مسیر چالش‌برانگیز و پرازش بیابید.

پیش از آنکه شروع کنید یک قانون را به خاطر بسپارید: این کتاب را به یک جنگ دیگر در رابطه‌تان تبدیل نکنید. هر چیزی ممکن است باعث تشدید دعوا شود حتی منابعی که هدفشان کمک