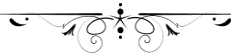


فهرست مطالب

۱۷.....	فصل نخست: عشق
۱۸.....	عشق و ازدواج از نظر اریکسون
۱۸.....	عشق و شکل گیری رابطه
۲۱.....	فصل دوم: نیاز به همدم
۲۳.....	هرم جدید نیازها
۲۹.....	فصل سوم: مشاوره قبل از ازدواج
۳۰.....	هدف مشاوره قبلا از ازدواج
۳۰.....	محتوا مشاوره قبل از ازدواج
۳۶.....	راز رابطه صمیمانه ماندگار
۳۷.....	فصل چهارم: مراقبت ورزی و پایداری ازدواج
۳۷.....	پیشگفتار
۳۹.....	مراقبت ورزی
۴۲.....	مراقبت ورزی (نگاه کلی)
۴۵.....	تحول مراقبت ورزی
۵۶.....	پایداری ازدواج
۵۷.....	پایداری ازدواج و مراقبت ورزی
۶۳.....	فصل پنجم: راه‌های موفقیت در ازدواج
۶۳.....	رفتار قرینه در روابط زناشویی
۶۹.....	فصل ششم: تکالیف زندگی زناشویی

۷۱.....	فصل هفتم: عشق و ازدواج
۷۱.....	تعریف ازدواج.....
۷۴.....	سرگذشت مشاوره زناشویی.....
۸۱.....	خانه مجردی و همخانگی.....
۸۲.....	همسریابی یا انتخاب همسر.....
۸۵.....	رابطه: دل بستگی، مراقبت‌ورزی و عشق.....
۸۷.....	روابط زناشویی: ازدواج سالم.....
۹۰.....	راز رابطه صمیمانه ماندگار.....
۹۸.....	«مراقبت‌گری»، راز رابطه صمیمانه ماندگار.....
۱۰۱.....	تعارض و مشکلات رابطه زناشویی.....
۱۰۴.....	تعارض در خانواده و زناشویی.....
۱۰۶.....	کنترل تعارض زناشویی.....
۱۰۶.....	قدرت و تعارض.....
۱۲۴.....	نظریه‌های زوج درمانی.....
۱۲۹.....	فصل هشتم: درمان زناشویی
۱۳۷.....	درمان تعارضات زناشویی.....
۱۴۰.....	قواعد درمان.....
۱۴۱.....	کاهش واکنشگری در جلسات درمان.....
۱۴۲.....	بانک دلخوری‌ها.....
۱۵۹.....	فصل نهم: راهبردهای مشاوره و درمان طلاق
۱۵۹.....	تصمیم به طلاق.....
۱۶۱.....	بازسازی.....
۱۶۵.....	فصل دهم: ژنتیک طلاق
۱۶۶.....	اهداف «طلاق درمانی».....
۱۶۹.....	منابع

فصل نخست: عشق



موضوع عشق بینهایت ذهنی است. به نظر میرسد که علم عینی بالینی فاقد ابزاری برای پرداختن به جادوی عشق است. گاه بیماران ما طوری رفتار می کنند که انگار ما جواب کلنجار آنها با اسرار عشق را داریم. جواب ما معمولاً اشاره به شباهت دارد. بسیاری از متخصصان بالینی معتقدند که کل رشد به موضوعات خانواده اصلی مربوط میشود. مرد و زن در جلسه درمان دائماً درباره آرزوهای خود برای عاشق و معشوق شدن صحبت میکنند. خصوصاً درباره روان درمانی دراز مدت صحیح است که بگوییم صرفنظر از این که تشخیص چه باشد، دغدغه عاشق و معشوق شدن گرفتاری ذهنی بسیاری از بیماران است.

مطالبه عشق به مراتب کمتر از دوستی است --- جورج جین ناتان

عشق زل زدن به یکدیگر نیست، همسو به بیرون نگاه کردن است --- آنتون سن آگروپری

عشق و ازدواج از نظر اریکسون

روش درمانی اریکسون بسیار انحصاری و برای زمان خود عجیب بود. با سبک استاندارد روان‌پویایی که در آن درمانگر منفعل و غیردستورالعملی است، متفاوت است. روش اریکسون که مورد تبعیت دیگران قرار گرفت: درمان راهبردی دستورالعملی. روشی که به نظر می‌رسید راه تغییر دادن آدمها باشد. نظرات اریکسون داده‌های خام کتاب *درمان نامتعارف* نوشته جی هیلی است.

عشق و ازدواج

اریکسون درباره یک ازدواج خوب می‌گوید، اساساً چهار نوع عشق وجود دارد. **عشق کودکانه** که همانا عشق به خویشتن است. دوم «**عشق من درون تو**». من تو را دوست دارم زیرا تو برادر، مادر، پدر، خواهر منی. سوم، **عشق نوجوانی**، دوستت دارم چون از رقصات خوشم می‌آید، چون زیبایی یا افکارت مرا مسرور میکند. و بالاخره **عشق بزرگسالی** که در آن می‌خواهم عاشق تو باشم، چون میخواهم تو را خوشحال ببینم. زیرا خوشبختی خود را در خوشبختی تو می‌بینم (ص ۱).

عشق و شکل‌گیری رابطه

خصوصیات روان-جسمی آدم عاشق:

«محبوب»، معنای خاصی دارد و کسی نمی‌تواند همزمان احساس شور رمانتیک را برای بیش از یک شخص داشته باشد. وسواسگونه به فکر محبوب بودن، تشدید ویژگیهای مثبت و ندیدن یا دگرگونه دیدن ویژگی‌های منفی. ...

عشق درمانگر است و با آن بسی بیماری‌ها، خودخواهی‌ها، اضطراب‌ها، و فزون‌طلبی‌ها رفع می‌شود. عشق بیماری نیست. بلکه بیماری زداست ... عشق در میان آدمیان ... از جمله جنسیت است. ولی جنسیت بهانه عاشقی است. خود عاشقی برتر از آن است، عاشقی جنسیت را هم تلطیف می‌کند. «مردمان نرد محبت به هوس می‌بازند / عشق اما نه مؤنث نه مذکر دارد.»

کام شیرین مرا از بزه شیرین تر کن / بزه عشق تو شیرینی دیگر دارد.

در صد کتاب یک سخن از سر عشق نیست گفتیم یک سخن که در آن صد کتاب بود

عشق

عشق و سکس از جهات متعدد هیچ شباهتی بهم ندارند. «عشق» میل به دوام دارد، «میل جنسی» زودگذر است. عشق منحصر به یک نفر است، در حالی که تمایل جنسی میل به تنوع طلبی دارد. لذت عشق فزاینده، ولی لذت جنسی تکرار شونده است. عشق در خدمت-دیگری، ولی میل جنسی اساساً خود-محورانه است. به علاوه، این که از نظر اهمیت هم متفاوت اند: گرچه کوتاهی لذت جنسی به شدت آن کمک میکند، اما آن را در حاشیه زندگی خوب قرار میدهد، در حالی که عشق در یک زندگی خوب جایگاه رفیعی دارد. سکس می تواند تصادفی و باری به هر جهت باشد، اما عشق هرگز نمی تواند چنین باشد. توجه به تفاوت های عشق و سکس و تصریح و تفکیک این دو بسیار مهم است و میتواند مانع ازدواجهای فاجعه بار شود. ازدواجهای نوجوانانی که «میل جنسی» را با «عشق پایدار» عوضی می گیرند، و درگیر حسادتهای مخرب ازدواجهایی می شود که مبتنی بر تمایلات جنسی گذرا است.

در مورد عشق اغتشاش بزرگی به پا کردیم، چون آن را ایده آل کردیم. عشق بزرگترین تجربه زندگی انسان است. وجود عشق به زندگی معنا میدهد و فقدان آن می تواند زندگی را به برهوتی خالی تبدیل کند.

خبر بد درباره عشق این است که همیشه باید بهای آن پرداخته شود.

عشق یک رابطه است. رابطه ای بین خود و دیگری. عشق اساساً اضدادی است. هرچه رابطه مهمتر باشد، دیگری هم برای ما مهمتر است. اضداد این است که عشق، همزمان مستلزم «علاقه به خود» و «علاقه به دیگری» است. اما نکته این است که آن دو علاقمندی متفاوت است. جالب است که «بها دادن به دیگری» ما را نسبت به خودمان خودآگاه تر می کند. عشق رابطه چه کسی بودن من با چه

کسی بودن دیگری است. اهمیت عشق به ارزشی مربوط میشود که ما به منحصر به فرد بودن شخصیت خود می‌دهیم. هرچه تاکید بر فردیت بیشتر باشد، میزان تمایز و جدا بودن بیشتر است. می‌توان گفت که فردیت زیادتر به منزله بیگانگی بیشتر است. و همین مشکلی است که عشق می‌خواهد حل کند: «خود جداشده» با فردیت مورد تحسین، چگونه با «فرد جداشده دیگر» ی رابطه برقرار کند؟ اساسی ترین مشکلی که عشق می‌خواهد حل کند، تنهایی است، یافتن خود در دیگری

اگر سکس برای تولید مثل است، ازدواج می‌شود چارچوب مناسب برای پرورش فرزندان. اگر سکس به منزله عشق است، باید از قبول و حمایت اجتماعی برخوردار باشد، و البته ازدواج می‌تواند بهترین راه حصول به آن باشد. اگر سکس اساساً زبان تن یا منبع نوعی لذت است، که چندان ربطی به نهاد ازدواج پیدا نمی‌کند.

از نظر سنت آکوستین (۱۹۶۹)، جایگاه «سکس اخلاقاً مباح» در نهاد ازدواج است. از مهمترین ارزشهای ازدواج، تولیدمثل، سرکوب شهوات و فضیلت وفاداری است، طوری که «رابطه جنسی زن و شوهر»، شیطان شهوت را به چیز خوبی تبدیل میکند. به همین خاطر، اگر این اصل را بپذیریم، نمیتوانیم از زوج بدون فرزند به خوبی یاد کنیم. و چون پیوند زناشویی نمادی است از پیوند خدا و مذهب، هرگز نباید فسخ گردد (ص ۶۷).

ازدواج زن و شوهر را از خیانت و زناکاری محافظت میکند. نه برای این که خیانت در ازدواج مجاز نیست، بلکه وجود ازدواج آن را متفی میکند. لذا زن و شوهر باید بهم وفادار باشند و از سکس نامشروع پرهیز کنند (ص ۶۸).

Primoratz, I. (۱۹۹۹). *Ethics and Sex*. New York: Routledge.

St. Augustine (۱۹۶۹). *The Good of Marriage*. In *Treatises on Marriage and Other Subjects*. Washington: The Catholic University of American Press.

فصل دوم: نیاز به همدم



جی هی لی (۱۹۷۶) می‌گوید: «تمام متخصصان بالینی باید به هر حال به ازدواج بپردازند، زیرا همه یا متاهل اند، یا مترصد ازدواج اند و با از ازدواج اجتناب می‌کنند.» (ص ۱۶۱).

دوستی و ازدواج بهترین دوست احتمالاً بهترین زن را می‌گیرد، زیرا اساس یک ازدواج خوب، استعداد دوستی است.

ازدواج به عنوان یک گفتگوی طولانی. هنگام ورود به ازدواج، فرد باید یک سوال بکند: آیا فکر میکنید می‌توانید با این زن تا دوران کهولت گفتگوهای خوبی داشته باشید؟ در ازدواج تمام چیزهای دیگر گذراست، اما بیشترین زمان تعامل در مکالمه می‌گذرد.

هرگز چنین نبوده است که آدمها برای انتخاب جفت یا همسر، نسبت به همگان اشتیاق یکسان داشته باشند. تمام آدمها، بعضی اشخاص را ترجیح می‌دهند و از اشخاص دیگری آکراه دارند. اشتیاق، کشش یا تمایل در تمام صور جفت‌گزینی نقش محوری دارد. اشتیاق یا تمایل عاملی است که مشخص میکند ما به طرف چه کسی جذب می‌شویم و چه کسی به طرف ما جذب میشود. راهبردهای موفق برای حفظ و نگهداری همسر بسته به تدارک منابع تولیدمثل است. منابعی که تمایلات همسر را ارضاء کند. همین اشتیاق و تمایلات در تمام مراحل جفت‌گزینی، اعم از انتخاب یا طرد، نقش نافذی دارد. - اشتیاق = جاذبه.

پیش بینی می‌شود که زنان تمایل به ویژگی‌هایی دارند که به افزایش موفقیت آنها در تولیدمثل منجر میشود. این ویژگیها شامل انتخاب مردی است که (۱) بتواند روی او و فرزندانش سرمایه گذاری کند، (۲) بتواند از نظر جسمی از او و فرزندانش حمایت کند، (۳) نوید والد خوبی بودن می‌دهد، و (۴)