

به نام خدا

## فهرست

هفت	مقدمه
نه	پیشگفتار
۱	بخش اول - برداشتن نقاب تان
۳	فصل اول: مهمانی نقابدارها
۹	فصل دوم: اول، خودتان را بشناسید
۲۳	فصل سوم: بعد انرژی دهنده: آیا بیشترین انرژی را از افکار خود می‌گیرید یا از وقت گذراندن با دیگران؟
۲۷	فصل چهارم: بعد تمرکزی: پاهای تان روی زمین است یا سرتان در آسمان؟
۳۱	فصل پنجم: بعد تصمیم‌گیری: راهنمای شما کیست؟ ذهن تان یا دل تان؟
۳۵	فصل ششم: بعد سازمان‌دهی: آیا با فردی زندگی می‌کنید که هر روز برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی می‌کند یا به برنامه‌ریزی اهمیتی نمی‌دهد؟
۳۹	فصل هفتم: چگونه می‌توانید به بهترین شکل از کیفیت و ویژگی‌های نوع شخصیت تان بهره ببرید؟

- ۵۱ بخش دوم - برداشتن نقاب از چهره‌ی همسر آینده‌تان
- ۵۳ جستجوگران معنی
- ۵۵ فصل هشتم: فیلسوف ایده‌آل‌گرا
- ۶۳ فصل نهم: نویسنده‌ی عارف
- ۶۹ فصل دهم: فیلسوف اجتماعی
- ۷۵ فصل یازدهم: معلم رشد
- ۸۱ جستجوگران دانش
- ۸۳ فصل دوازدهم: حکیم
- ۸۹ فصل سیزدهم: کارشناس
- ۹۷ فصل چهاردهم: نوآور
- ۱۰۵ فصل پانزدهم: ژنرال
- ۱۱۳ جستجوگران امنیت
- ۱۱۵ فصل شانزدهم: مراقب
- ۱۲۱ فصل هفدهم: سرپرست
- ۱۲۷ فصل هیجدهم: میزبان وظیفه‌شناس
- ۱۳۳ فصل نوزدهم: سنت‌گرا
- ۱۴۱ جستجوگران هیجان
- ۱۴۳ فصل بیستم: هنرمند لطیف
- ۱۴۹ فصل بیست‌ویکم: صنعتگر
- ۱۵۷ فصل بیست‌ودوم: اهل عمل
- ۱۶۳ فصل بیست‌وسوم: اهل زدوبند
- ۱۶۹ بخش سوم - به‌کار بردن شیوه‌ی انواع عشق
- فصل بیست‌وچهارم: رفتن به مکانی که
- نوع عشق مناسب‌تان در آنجا حضور دارد

- ۱۷۷ فصل بیست و پنجم: اولین دیدار تأثیرگذار من  
فصل بیست و ششم: شناسایی نوع عشق هر فرد
- ۱۸۱ در کوتاه‌ترین زمان، در هر مکان
- ۱۹۵ فصل بیست و هفتم: ملاقات با همسر آینده‌تان
- ۱۹۹ پیوست یک - آزمون نوع عشق و انواع شانزده گانه‌ی عشق
- ۲۰۹ پیوست دو - ویژگی‌های اصلی انواع شانزده گانه‌ی عشق
- ۲۱۵ پیوست سه - خلاصه‌ی انتخاب‌های مناسب، طبق مدل انواع عشق
- ۲۲۱ پیوست چهار - ویژگی‌های شخصیتی فرضی

## مقدمه

انتخاب درست برای تشکیل یک زندگی مشترک پایدار تبدیل به یکی از جدی‌ترین دغدغه‌های نسل کنونی شده است. در این بین برخی باورهای رایج غلط مانند اینکه «تا زیر یک سقف نرویم نمی‌توانیم فرد مقابل را بشناسیم» نوعی انفعال در انتخاب را پدید می‌آورد.

آنچه در این کتاب مورد توجه خاص قرار گرفته این است که مؤثرترین روش برای یک انتخاب صحیح بر پایه‌ی خودشناسی قرار گرفته است و این مهر تأییدی است بر آنچه تمامی بزرگان علم و معرفت بر آن تأکید نموده‌اند. آزمون معرفی شده در این کتاب بر مبنای همین حقیقت شکل گرفته است که مبنای انتخاب درست، شناخت خویش است و برای نیل به آن باید واقعیات را در خویشتن و فرد مقابل دید و نیز از اصرار بر اینکه «او باید آن‌گونه شود که من می‌خواهم» اجتناب ورزید و به عبارتی از یک عمر اصرار بر تغییر یکدیگر که منجر به استفاده از روش‌های تنبیه، توهین، تهدید، تحقیر و تمسخر می‌شود به صورت جدی اجتناب ورزید.

در این کتاب همچنین بر موضوعات تعهد و مسئولیت‌پذیری که کلید واژه‌های مهمی در بلوغ عاطفی می‌باشند توجه جدی شده است و نیز تأکید بر این شده است که:

(الف) برای یادگیری باید تمرین کرد و (ب) صبوری می‌تواند به یک انتخاب درست کمک کند.

یک تمایز مهم کتاب انواع عشق با سایر کتاب‌های مرتبط در این است که این کتاب توسط یکی از پژوهشگران بنام در حوزه‌ی درمانی به نگارش در آمده است. وی این کتاب را با عنایت به آزمونی به نگارش درآورده که سال‌ها وی و همکارانش در جهت افزایش اعتبار آن تلاش نموده‌اند.

به یاد داشته باشیم که یک خطر جدی در تشکیل زندگی مشترک از این رو پدید می‌آید که طرفین خواسته یا ناخواسته خود را به شکلی معرفی کنند که مقبول فرد مقابل باشند. پیشگیری از این مسیر اشتباه به خودشناسی نیاز دارد و اینکه باور داشته باشیم «زندگی مشترک یک قرارداد بلندمدت است که ویژگی‌هایی چون صداقت، تعهد و اعتماد می‌توانند بنیان آن را حفظ کنند».

دکتر منصوبی‌فر

## به نام آنکه مهرش رهگشاست

### پیشگفتار

عشق نوعی فعالیت آگاهانه است، نه نوعی

انفعال که انسان اسیر آن شود.

اریک فروم

انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید تا آن دمی که از دنیا می‌رود هر کاری که می‌کند برای رفع احساس تنهایی خویش است. وقتی این تنهایی بیشتر شد به تکاپو می‌افتد تا برای خودش «یاری» دست‌وپا کند. امروزه به دلیل پیچیدگی روابط انسانی، افراد برای انتخاب همسر مناسب و دوری از روابط بیمارگونه، نیازمند افزایش آگاهی از طریق ابزارهای متنوع همچون کتاب‌ها، دوره‌های آموزشی و مشاوره‌های فردی و گروهی هستند.

در یک رابطه نزدیک، مؤثرترین کاربرد شناخت انواع سنخ‌های عشق این است که منحنی خوب یا بد در روابط وجود ندارد و هر شخصی متفاوت از دیگری است و این حق را دارد که در طول رابطه نیز متفاوت بماند.

کتابی که پیش روی شماست یکی از مؤثرترین کتاب‌ها در زمینه آگاهی‌بخشی روابط زناشویی می‌باشد. چهارچوب بنیادی این کتاب از نظریه روانشناس شهیر سوئیسی، کارل گوستاو یونگ از شناخته شده‌ترین شاگردان فروید و بنیانگذار روانشناسی تحلیلی بهره گرفته است. این کتاب بر طبق اصول اولیه روانشناسی تحلیلی، از درست و غلط جلوه دادن ویژگی‌های افراد پرهیز نموده، نهایت تلاش خود را برای شناخت هر چه دقیق‌تر افراد

نسبت به خود و سایرین به کار می‌گیرد. این کتاب به افراد کمک می‌کند انتخاب شایسته‌ای داشته باشند و روابط خود را بهبود و التیام بخشند. نویسنده با استفاده از یکی از اصول روانشناسی تحلیلی به شرح مثال‌هایی پرداخته که افراد با توجه به شناخت و تحلیلی که به دست آوردند، مناسب‌ترین انتخاب را داشته و در نتیجه به ازدواجی موفق و پایدار رسیده‌اند.

با شناخت انواع سنخ‌های عشق ما به درک و سپاس از موهبت تفاوت میان خود و شریک زندگی مان می‌رسیم و در نتیجه کشمکش‌ها کاهش می‌یابد و باب جدیدی از شیوه‌های گفتگو باز می‌شود.

این کتاب بر این باور استوار است که همه ما می‌توانیم رابطه‌ای پویا و آمیخته با عشق داشته باشیم. کتاب انواع عشق نه تنها مورد توجه متخصصین حوزه روانشناسی در دنیا می‌باشد بلکه به دلیل بیان ساده و روان، سایر اقشار مردم نیز به راحتی با مطالب ارتباط برقرار می‌کنند.

دوستان عزیز شما می‌توانید در کنار خواندن این کتاب و کتاب‌های دیگر انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی در زمینه پایداری زندگی زناشویی، از دوره‌های آموزشی و مشاوره بنیاد فرهنگ زندگی نیز در جهت تسهیل رشد و تکامل در مسیر زندگی استفاده کنید.

سعیده سالاروند

عضو انجمن روانشناسی ایران

## بخش اول

### برداشتن نقاب تان



## فصل اول

### مهمانی نقابدارها

تجسم کنید به مهمانی‌ای وارد شده‌اید که همه در آن نقاب زده‌اند و هر مرد و زنی به دنبال یافتن همسر مناسبی است. همه در این مهمانی شخصیت واقعی‌شان را زیر نقاب‌های مختلف پنهان کرده‌اند تا به بهترین شکل ممکن روی دیگران تأثیری مثبت بگذارند. کسی چه می‌داند؟ شاید اولین فردی که با او ملاقات می‌کنید همسر آینده‌تان باشد! همه در حال صحبت کردن با هم هستند و هر کسی امیدوار است که فردی مناسب را پیدا کند. بالاخره آنچه به دنبالش هستید اتفاق می‌افتد؛ عشق در اولین نگاه، در حالی که پشت نقاب‌ها پنهان شده‌اید. مرد و زنی عاشق نقاب‌های یکدیگر – که به چهره دارند – می‌شوند. چقدر عالی! آنها شاد و خوشحالند.

اما پس از مدتی چیزی که نمی‌توان جلویش را گرفت، اتفاق می‌افتد. مهمانی تمام می‌شود و نقاب‌ها را کنار می‌گذارید. هر دو طرف متوجه می‌شوند که چهره‌ی واقعی فرد مقابل چگونه است و این مسئله باعث ناراحتی‌شان می‌شود. «چطور من کور بودم؟ چطور نتوانستم چهره‌ی واقعی او را ببینم؟ ما هیچ چیزمان به هم شباهت ندارد.» آنها احساس می‌کنند که دوباره به دام افتاده‌اند و قربانی شده‌اند...

در حالی که در برهوت تنهایی و طلاق گرفتار شده‌اید، درک می‌کنید که این نقاب‌ها در دنیای ذهنی‌تان وجود دارد. این نقاب‌ها باعث می‌شود که هر مرد و زنی با این خیال اشتباه که فرد مناسب زندگی‌اش را یافته، عاشق شود. او حالا متوجه شده است که واقعیت کسی که عاشقش شده با کسی که در رؤیاهایش می‌دید، کاملاً تفاوت دارد.

آیا تا به حال عاشق کسی شده‌اید که از تمامی جهات با شما سازگار و هماهنگ باشد؛ از نظر روانی، جسمی و معنوی؟ ممکن است جواب‌تان به این سؤال «بله» باشد، اما پس از مدتی متوجه شده‌اید که فردی که عاشقش شده‌اید با شما هیچ هماهنگی و سازگاری‌ای ندارد. با درد و ناراحتی درک کرده‌اید که ارزش‌ها، هدف‌ها و آرزوهای همسر آرمانی‌تان کاملاً با شما در تضاد است. نتیجه‌ی پایانی چیست؟ درگیری، ناراحتی و در نهایت جدایی‌ای دردناک.

آیا به این نتیجه رسیده‌اید که هرگز همسر ایده‌آل زندگی‌تان را نخواهید یافت؟ شاید اصلاً ناامید شده‌اید و دیگر در جست‌وجوی کسی نیستید و تنهایی را پذیرفته‌اید. شاید هم به این نتیجه رسیده‌اید که همه‌ی مردان و زنان خوب و مناسب از دواج کرده‌اند.

اگر این شرح حال شماست پس خوب گوش کنید. خبر خوبی برای شما دارم؛ خبری که واقعاً خوشحال‌تان می‌کند.

همه‌ی مردها و زن‌های خوب از دواج نکرده‌اند!

بله درست است... هنوز هم مردان و زنان خوب زیادی هستند که جذاب و دوست‌داشتنی‌اند و از دواج هم نکرده‌اند. کافی است بتوانید از پشت نقاب‌ها به هم نگاه کنید تا مرد یا زن مناسب و سازگار با خودتان را پیدا کنید. قرار است در این کتاب نکاتی مهم و باارزش را بیاموزید. قرار است در این کتاب شما را با انواع عشق آشنا کنم. با برنامه‌ای که در اختیارتان قرار خواهم داد قادر خواهید بود نقاب از چهره‌ی فردی که با او ملاقات می‌کنید بردارید و شخصیت واقعی‌اش را ببینید و سپس تصمیم بگیرید که

## بخش اول - برداشتن نقاب‌تان ۵

آیا او واقعاً مناسب شما هست یا نه. با این دیدی که مثل اشعه‌ی ایکس عمل می‌کند می‌توانید پشت نقاب‌هایی را ببینید که دیگران در روابط اجتماعی، خودِ واقعی‌شان را با آنها پنهان می‌کنند و همین حالا - نه ماه‌ها یا سال‌ها بعد - دریابید که آیا فردی که ملاقات می‌کنید، می‌تواند همسر مناسبی باشد.

با استفاده از شیوه‌ی «انواع عشق» یاد می‌گیرید کدام یک از شانزده نوع عشق یا روابط عاطفی، برای شما به بهترین شکل جوابگوست. آیا همسر مناسب‌تان فیلسوفی ایده‌آل‌گراست؛ کسی که به عواطفش اهمیت می‌دهد و به دنبال درک معانی عمیق زندگی است؟ یا مدیری است که به امور زمینی اهمیت می‌دهد و دوست دارد روابطی ثابت و تضمین شده داشته باشد؟ یا شاید همسر مناسب شما یکی دیگر از چهارده نوع فردی است که در این تقسیم‌بندی جای دارد. به زودی همه چیز را خواهید فهمید.

به محض این‌که مناسب‌ترین الگو را شناسایی کردید، شیوه‌ی «انواع عشق» به شما یاد می‌دهد چگونه با دیدگاهی آرام و بدون تنش با او ملاقات کنید. اگر فردی خجالتی و کم‌رو هستید و با حرف زدن مشکل دارید، مهم نیست، این شیوه به شما می‌آموزد چگونه به شکلی مناسب با این فرد معاشرت کنید.

دیدگاه علمی «انواع عشق» که براساس پژوهش‌های مختلف طرح شده است، نتیجه‌ی تلاش کارشناسان مختلف در امر روان‌شناسی فردی و سازگاری در روابط است. این شیوه‌ی علمی، دستاورد تلاش افرادی مثل دکتر کارل گوستاو یونگ، دکتر نانسی ماریولز، دکتر روث شرم، دکتر راجر وور، دکتر ماروین ریتینگ، ایزابل مایرز و کاترین بریگز که این دو از بنیانگذاران رایج‌ترین آزمون شخصیت<sup>۱</sup> هستند، می‌باشد.

---

### 1. The Myers-Briggs Type Indicator

با استفاده از نتایج پژوهش‌ها و فرضیه‌های این کارشناسان، این شیوه‌ی جنجالی را ابداع کردم و نام آن را «انواع عشق» گذاشتم. در این شیوه با استفاده از یک آزمون کوتاه ابتدا کشف می‌کنید که نوع عشق خودتان چیست و چه نوع رابطه‌ای برای‌تان مناسب است. سپس یاد می‌گیرید که چگونه به سرعت و با پرسیدن چند سؤال ساده (یا حتی دقت در رفتار فرد موردنظر) براساس مفاهیم شخصیتی‌ای مثل درون‌گرایی یا برون‌گرایی، نوع عشق یا رابطه‌ی مناسب فرد موردنظر را دریابید.

با به کار بردن این شیوه از اطلاعات گران‌بهای برخوردار خواهید شد تا به سؤال‌های مهم زیر پاسخ دهید:

۱. نوع عشق منحصر به فرد من یا نوع رابطه‌ی مناسب برای من چیست؟
۲. کدام یک از انواع شانزده‌گانه‌ی عشق یا رابطه با من سازگاری دارد؟
۳. چه نوع عشقی نیازهای جنسی مرا برآورده می‌کند؟
۴. کدام‌یک از انواع عشق، رابطه‌ی طولانی‌مدت عاطفی را برای من تضمین می‌کند؟
۵. چگونه با فرد مناسب و سازگارم ملاقات کنم؟
۶. چگونه در اولین برخورد تأثیری مناسب روی او بگذارم؟
۷. چگونه او را نسبت به خودم علاقه‌مند کنم؟
۸. با این فرد، انتظار چه نوع رابطه‌ی عاطفی‌ای داشته باشم؟
۹. آیا فردی که هم‌اکنون می‌شناسم، فردی مناسب و سازگار با من است؟

زیبایی شیوه‌ی ابداعی‌ام در این است که فرد مقابل متوجه نمی‌شود که شما در حال استفاده از آن هستید. وقتی با فردی آشنا می‌شوید، به سادگی چهار سؤال ساده از او می‌پرسید. برای مثال سؤال می‌کنید: «آیا دوست داری در زندگی همه چیز براساس برنامه‌ریزی قبلی پیش برود یا زندگی انعطاف‌پذیر و در لحظه را دوست داری؟»

با شنیدن پاسخ این سؤال‌ها به سرعت نوع عشق فرد موردنظر را متوجه می‌شوید و کشف می‌کنید ارزش‌ها، علایق و اهداف او در زندگی چه هستند.

## بخش اول - برداشتن نقاب‌تان ۷

اگر نوع عشق این فرد با شما سازگاری داشته باشد، می‌توانید با استفاده از اسراری که در بخش دوم این کتاب آورده‌ام، جذابیت خود را برای او بیشتر کنید.

در چهار سال گذشته، بیش از هزار دانشجو با سوابق مختلف از این شیوه برای بهبود روابط‌شان استفاده کرده‌اند. هفتاد درصد آنها پس از شش ماه بهره بردن از این شیوه گزارش داده‌اند که روابط رضایت‌مندانه‌تری داشته‌اند و نود درصد از آنها گزارش داده‌اند که کیفیت روابط‌شان دگرگون شده است و با افرادی مناسب آشنا شده‌اند.

مهم‌تر و جالب‌تر از همه این‌که بسیاری از این روابط به ازدواج منجر شده است. شما هم می‌توانید از این شیوه در زندگی عاطفی‌تان بهره ببرید.

در فصل دوم با آزمونی کوتاه نوع عشق‌تان را مشخص می‌کنید و در بخش دوم کتاب، براساس ده‌ها سال پژوهش، آگاه می‌شوید که کدام یک از انواع عشق مناسب شماست. همچنین خواهید آموخت که به فرد موردنظرتان چه بگویید و با او چه رفتاری داشته باشید تا محبت او را جذب کنید.

حالا زمان آن رسیده که نقاب‌ها را برداریم و چهره‌های واقعی‌مان را به هم نشان بدهیم. با کمک گرفتن از شیوه‌ی «انواع عشق» متوجه می‌شوید که «فرد مناسب‌تان همین حالا در انتظار شماست.»