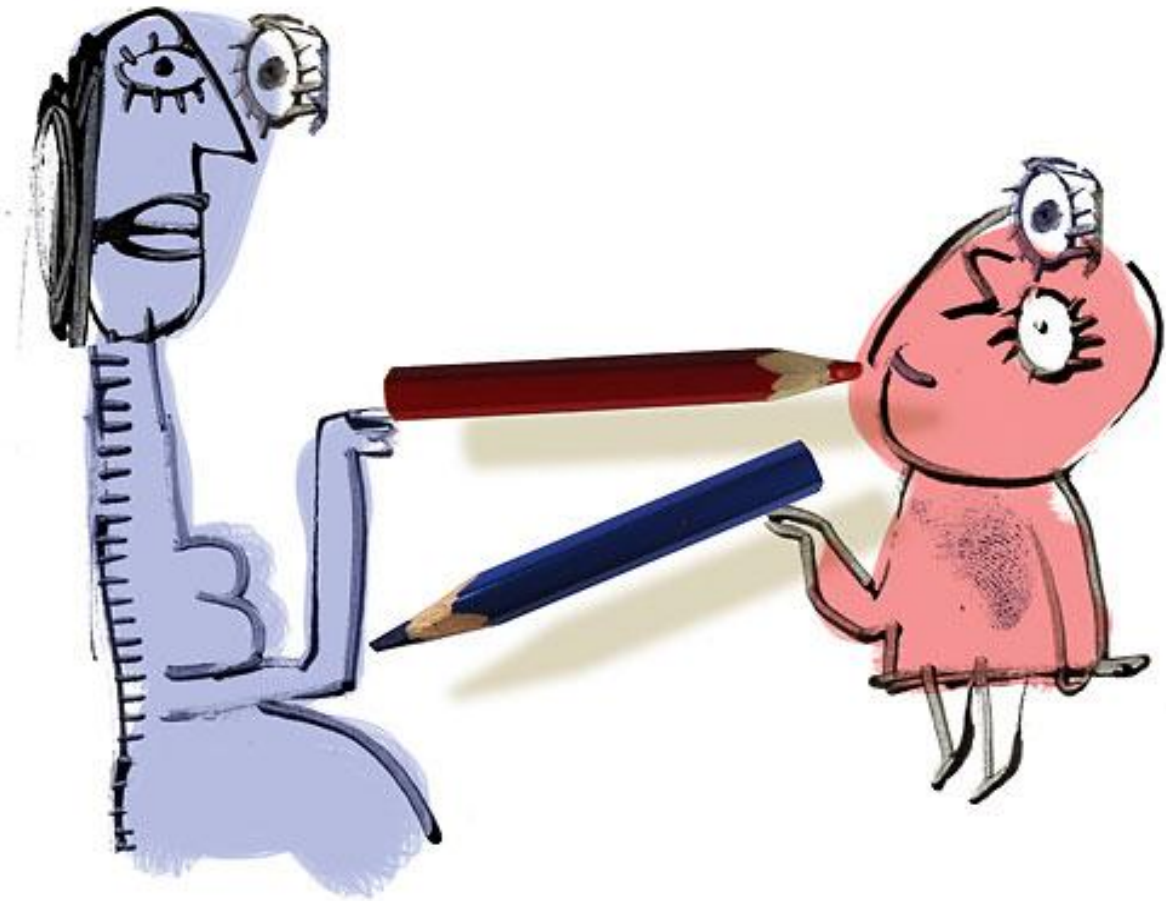




# اُگوش

شناخت‌نامه‌ی روابطِ عاطفی جنسی

ویرایش سوم



تهیه و تنظیم اُرش حسینیان

## خواننده‌ی گرامی

این اثر به شکل غیرانحصاری منتشر شده تا همگان بتوانند از آن بهره ببرند. تنها راه برای ادامه‌ی این شکل از انتشار، حمایت مالی شما از آن است.

کسانی که در ایران زندگی می‌کنند از طریق:

سپهر کارت صادرات

صاحب حساب: خدیجه خامه‌سیفی

شماره کارت: ۶۰۳۷ ۶۹۱۱ ۳۳۷۸ ۸۰۳۴

یا

سپهر صادرات

صاحب حساب: خدیجه خامه‌سیفی

شماره حساب: ۰۳۲۹۵۰۰۳۲۵۰۰۳

و کسانی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند از طریق

تماس با نویسنده: ۰۹۱۵۸۲۵۱۹۳۲

یا

ایمیل نویسنده: [suseleng@yahoo.com](mailto:suseleng@yahoo.com)

# اگوش

شناخت‌نامه‌ی روابط عاطفی جنسی

تهیه و تنظیم: آرش حسینیان

ویرایش سوم - خرداد ۱۳۹۳



نسخه‌ی الکترونیک این اثر را به همراه سایر آثار نویسنده می‌توانید از آدرس زیر تهیه کنید

[www.Arash-Hosseinian.blogspot.com](http://www.Arash-Hosseinian.blogspot.com)

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

هرگونه بهره‌برداری غیرانحصاری و منصفانه

از نسخه‌ی فارسی این اثر، از نظر مترجم مانعی ندارد.

۱. این دفترچه با این هدف تهیه شده که به افراد کمک کند تا پیش از آغاز یک ارتباط عاطفی - جنسی، بتوانند از مواضع خود و دیگری در مورد برخی مسائل پراهمیت، شناختی نسبتاً دقیق حاصل کنند و از این طریق میزان اشتراکات و اختلافاتشان را با یکدیگر ارزیابی کنند.

۲. بدیهی است که به ندرت دو نفری پیدا خواهند شد که در تمامی موارد مطرح شده در این دفترچه با یکدیگر تفاهم و هماهنگی داشته باشند. هدف این دفترچه نیز اساساً دستیابی به این هدف نبوده است. واقعیت آن است که هر زوج بالقوه‌ای در برخی مسائل با یکدیگر اشتراک نظر دارند و در برخی دیگر نه. آنچه اهمیت دارد ارزیابی میزان این اشتراکات و اختلافات است تا در مواردی که این اختلافات از حد معینی بیشتر و/یا در حوزه‌هایی بسیار مهم به چشم می‌خورد در مورد شروع رابطه تجدیدنظر صورت گیرد. مثلاً اگر هر دو نفر خواهان رابطه‌ای بلندمدت باشند اما در مورد تولیدمثل با یکدیگر اختلاف نظر جدی داشته باشند و یکی از آنها حتماً بچه بخواهد و دیگری مطلقاً با بچه‌آوردن مخالف باشد معقول است در شروع ارتباط تجدیدنظر صورت گیرد.

۳. استفاده از این دفترچه بیشتر به فصل می‌انجامد تا وصل. به عبارت دیگر، احتمال بالایی وجود دارد که افراد پس از تکمیل این شناخت‌نامه و اطلاع از مواضع و شرایط یکدیگر تصمیم بگیرند وارد ارتباط با یکدیگر نشوند. با این وجود، به نظر نویسنده این موضوع نه تنها ناراحت‌کننده نیست بلکه بسیار راهگشا است. زیرا واقعیت آن است که بسیاری از افرادی که در زندگی به یکدیگر برمی‌خورند برای ارتباط با یکدیگر مناسب نیستند و ابزارهایی نظیر این دفترچه صرفاً به طرفین کمک می‌کند تا این افراد را شناسایی کنند و با آنها وارد رابطه نشوند.

۴. بسیاری از ما داستان «خاله سوسکه» را شنیده‌ایم که پیش از ازدواج با نجار و قصاب و سبزی‌فروش از آنها سوال می‌کرد «اگر دعوا من بشه منو با چی می‌زنی» و بر مبنای شناختی که از آنها و خصلت‌هاشان بدست می‌آورد از بین‌شان دست به انتخاب می‌زد. از جلوه‌های پدرسالارانه‌ی این داستان که بگذریم، آن بخشی از داستان که در اینجا منظور است این است

که در زندگی روزمره نیز، افراد غالباً پیش از آغاز یک رابطه، ویژگی‌های مختلف یکدیگر را ارزیابی می‌کنند و گاهی خواسته‌ها و شرایطی را نیز مطرح می‌کنند. اما اشکال کار در این است که به مانند «خاله‌سوسکه»، این اقدام بسیار سرسری، نادقیق و کلی صورت می‌گیرد و بسیاری از مسائل پراهمیت یا اصلاً مطرح نمی‌شوند یا از آنها به طور نادقیق عبور می‌شود. یک اشکال دیگر این است که این قول‌ها و خواسته‌ها مکتوب نمی‌شود و افراد به راحتی با گذر زمان، قول‌ها و خواسته‌های خود و شریک‌شان را از یاد می‌برند.

۵. صحبت از مواضع و خواسته‌ها پیش از شروع رابطه، از این نظر لازم به نظر می‌رسد که بر خلاف گذشته، امروز نیازها، بیم‌ها و خواسته‌های افراد متنوع‌تر و پر شاخ و برگ‌تر شده‌اند و بین افراد از نظر سبک زندگی، حساسیت‌ها و خواسته‌ها تفاوت‌های چشمگیری وجود دارد. در حالیکه در گذشته، این موارد عمدتاً توسط سنت و عرف تعیین می‌شد و چه درست چه غلط، تقریباً بین اعضای جامعه تفاوت و اختلاف نظر چندانی در مورد چند و چون این موضوعات و خواسته‌ها وجود نداشت. به همین دلیل، در گذشته، نیازی به این همه حساب و کتاب نبود زیرا به واسطه‌ی سنت‌ها، در هر مورد افراد به گزینه‌های محدود و تقریباً روشنی دسترسی داشتند. مثلاً برای زنان و مردان گزینه‌ای غیر از مادرشدن و پدر شدن وجود نداشت. اما امروز چنین نیست و برخورد سرسری و نادقیق با این مسائل می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. این شناخت‌نامه با چنین هدفی تهیه شده است.

۶. آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد چنین است که ابتدا افراد در محاسباتی پیچیده و با تکیه بر مجموعه‌ای از معیارهای خودآگاه و ناخودآگاه به سوی یکدیگر جذب می‌شوند. از جمله:

- ویژگی‌های تنانی یکدیگر (چهره، اندام، سن، قد و ...)
- ویژگی‌های روانی یکدیگر (خصلت‌ها، توانایی‌ها، و ...)
- طبقه‌ی اجتماعی-اقتصادی یکدیگر
- میزان تحصیلات یکدیگر
- موقعیت شغلی یکدیگر
- دغدغه‌ها و علائق مشترک

▪ و ....

پس از آنکه افراد بر مبنای این قبیل معیارها در نظر یکدیگر جذاب آمدند و به سوی هم کشیده شدند و به این طریق، در طرفین تمایلی ابتدایی برای آغاز یک ارتباط عاطفی-جنسی رقم خورد می‌توان با استفاده از اقداماتی نظیر این دفترچه، رابطه‌ی مذکور را از فاکتورهای عقلانی و دوراندیشانه نیز عبور داد.

پیش‌فرض این دفترچه این بوده است که کشش ابتدایی به فردی از جنس مخالف حتی زمانی که دو سویه باشد باز هم کافی نیست و برای شکل‌گیری و آغاز یک ارتباط موفق، مسائل دیگری نیز باید روشن و هماهنگ شود. استفاده از این دفترچه به آسانی نشان می‌دهد بسیاری از افرادی که در نگاه اول برای یکدیگر بسیار جذاب و مناسب به نظر می‌رسند کسانی هستند که به هیچ‌وجه برای ارتباط‌گیری با یکدیگر مناسب نیستند.

۷. به چند دلیل احتمال دارد که در آغاز یک ارتباط، طرفین مسائل و خواسته‌هایی از قبیل آنچه در این دفترچه آمده را با یکدیگر در میان نگذارند. از جمله:

- شور و شوق طرفین برای آغاز ارتباط، چشم‌شان را بر این مسائل بسته باشد.
- ترس از دست دادن شریک بالقوه و تنها ماندن باعث شود حسابگرانه از مطرح نمودن برخی خواسته‌ها و شرایط طفره روند.
- کم‌تجربگی باعث شود نتوانند مسائل پیش‌رو و اهمیت آنها را برآورد کنند.
- گمان کنند که این مسائل به قدر کافی روشن است و نیازی به طرح دقیق آنها نیست.
- گمان کنند که در طول ارتباط، این موارد خودبه‌خود روشن می‌شود و توجه زود هنگام به آنها چندان اهمیتی ندارد.
- برخی از افراد نیز (غالباً از جنس مونث) صحبت از این موارد را حسابگرانه به تعویق می‌اندازند تا بتوانند پیش از آن تا اندازه‌ای شریک بالقوه را از نظر عاطفی-احساسی درگیر کنند یا اصطلاحاً دست‌طرف را در حنا بگذارند.
- برخی از افراد نیز (غالباً از جنس مذکر) صحبت از این موارد را حسابگرانه به تعویق می‌اندازند تا بتوانند پیش از لغو احتمالی ارتباط، تا اندازه‌ای از نظر جنسی تشنگی خود را رفع کنند.

اما با اقداماتی نظیر این شناخت‌نامه می‌توان تا حدی این روند را تغییر داد. نویسنده آگاه است که برخی از مسائل و مشکلات، از ابتدای رابطه قابل پیش‌بینی نیستند، اما تعداد قابل توجهی از مسائل نیز هستند که - دست‌کم تا حدودی - نه تنها از ابتدای ارتباط قابل پیش‌بینی‌اند بلکه به واسطه‌ی اینکه رابطه هنوز شکل نگرفته با هزینه‌ای کم قابل پیش‌گیری‌اند. به هر حال، هرچه باشد برای اکثر ما وقت و انرژی‌مان بیش از آن ارزش دارد که به شکلی آزمون و خطایی یا صرفاً با تکیه بر حس‌های لحظه‌ای دست به انتخاب بزنیم.

۸. با این حال باید دقت کرد که فلسفه‌ی این شناخت‌نامه این نیست که افراد را ترغیب کند تا هنگام تصمیم‌گیری برای آغاز یک ارتباط، دریافت‌های عاطفی-هیجانی-شهودی-غریزی خود را مطلقاً کنار بگذارند و فقط با معیارهای عقلانی و دوراندیشانه راجع به رابطه تصمیم‌گیری کنند. بلکه هدف، برقراری نوعی تعادل میان ابعاد عاطفی-هیجانی و جنبه‌های عقلانی این تصمیم بوده است. نگارنده بر این باور است که ترکیبی از این دو معیار می‌تواند راهگشایترین ابزار فرد برای تصمیم‌گیری در مورد یک رابطه باشد. به عبارت دیگر، ارتباط‌گیری در شکل احساسی-غریزی‌اش عملی عمدتاً خودخواهانه و غیردوراندیشانه است و در بسیاری مواقع هر یک از افراد آگاهانه یا ناآگاهانه، نفع لحظه‌ای خود را علاوه بر آسیبی که برای خود و شریک‌شان به همراه دارد دنبال می‌کنند. با توجه به این واقعیت، لزومی ندارد که ما در یک ارتباط، به جریان احساسی-غریزی بیش از اندازه ارزش دهیم و اجازه دهیم این نیرو با همه‌ی ضعف‌ها و قوت‌هایش به تنهایی سرنوشت ما را رقم بزند. بلکه معقول‌تر به نظر می‌رسد که وقتی کسی از فیلترهای عاطفی-غریزی ما به سلامت عبور کرد سریعاً تصمیم به ارتباط با او نگیریم و پیش از آن، رابطه‌ی مذکور را از فیلترهای عقلانی-دوراندیشانه نیز عبور دهیم. و مثلاً از خودمان و دیگری بپرسیم که آیا به دنبال رابطه‌ای بلندمدت هستیم یا کوتاه‌مدت؛ یا موضع‌مان نسبت به تولیدمثل یا جنبه‌های اقتصادی رابطه چیست. یا با چه شرایطی در مورد فسخ رابطه موافق هستیم.

۹. به همین شکل، نویسنده از این موضوع باخبر است که مواضع و خواسته‌های افراد ثابت نیست و هم در مقاطع مختلف زندگی و هم بسته به اینکه چه کسی رو در روی آنها قرار دارد

می‌تواند عمیقاً تغییر کند. حتی در یک ارتباط معین نیز جای تعجب ندارد اگر با گذشت زمان، در خواسته‌ها و نیازهای افراد تغییر ایجاد شود و مثلاً مسئله‌ای که در ابتدای ارتباطشان غیرقابل قبول در نظر گرفته می‌شده با گذشت زمان و عمیق‌تر شدن رابطه، به مسئله‌ای قابل قبول تبدیل شود یا برعکس. با این وجود، این دلیل کافی برای خودداری از هر نوع اعلام موضع و شرط‌گذاری نیست چرا که این احتمال نیز وجود دارد که با گذر زمان تغییری در موضع فرد در مورد آن موضوع صورت نگیرد، و فکر خوبی نیست اگر برای تحقق خواسته‌های خود به این موضوع دل ببندیم. بلکه معقول‌تر آن است در مورد مسائلی که نقش و وزنی تعیین‌کننده دارند از همان ابتدا هر دو نفر اعلام موضع و تعیین شرط کنند. اگر هم با گذر زمان تغییری در مواضع‌شان رخ داد می‌توانند در مورد یا مواردی بازنگری کنند. به این ترتیب، سخن‌نگارنده این است که پویایی‌های موجود در مواضع افراد، دلیل کافی برای خودداری از هرگونه اعلام موضع نیست.

۱۰. هستند افرادی که گمان می‌کنند برای هر یک از موضوعات و موارد مطرح‌شده در این مجموعه، یک پاسخ صحیح وجود دارد و تنها کار لازم، یافتن آن پاسخ صحیح و رعایتش از سوی هر دو نفر است. مثلاً بر این باورند که مصرف سیگار کلاً عملی نادرست است یا مهاجرت از ایران در سال‌های پیش رو بهتر از ماندن در ایران است. برخلاف این دیدگاه، این شناخت‌نامه صرفاً به دنبال روشن‌ساختن مواضع و خواسته‌های طرفین و مقایسه‌ی آنها با یکدیگر بوده است و کاری به درستی یا نادرستی این خواسته‌ها و مواضع نداشته است.

۱۱. باید متذکر شد که حتی با گذشتن از هفت‌خان این دفترچه یا اقداماتی مشابه نیز نمی‌توان تضمینی برای موفقیت یک ارتباط فراهم آورد و چنین اقداماتی در بهترین حالت تنها قادر است احتمال موفقیت نسبی را افزایش دهد. نگارنده بر این باور است که برخی مسائل در مسیر ارتباط به تدریج روشن می‌شوند و از آن مهم‌تر، برخی از مشکلات روابط جفتی امروزی، زیرساختی هستند و به سرشت این نوع روابط دوتایی مربوط می‌شود و با این دفترچه و کارهایی مشابه نمی‌توان برای آنها چاره‌ای تدبیر کرد.



۱۲. همانطور که در ادامه خواهید دید، برخلاف ویرایش دوم این اثر، در گزینه‌ها بیشتر از آنکه راجع به خصیلت‌ها و ویژگی‌های افراد صحبت شود راجع به حد و حدود خواسته‌ها و حقوق صحبت شده است. مثلاً به جای آنکه گفته شود «اهل رفتن به مهمانی‌های مختلط هستم یا نه» گفته شده است که «[باید بتوانم/می‌پذیرم اگر نتوانم] حین رابطه، به مهمانی‌های مختلط بروم». از نظر نگارنده، این نوع جمله‌بندی دو مزیت دارد:

▪ هم افراد اطلاعات کمتری از حریم شخصی‌شان را در اختیار فردی قرار داده‌اند - که ممکن است نهایتاً با او وارد ارتباط نشوند.

▪ هم با صحبت از خواسته‌هاشان در این چارچوب شبه‌حقوقی، می‌توانند به ضمانتی خفیف و عرفی برای برخورداری از این خواسته‌ها در طول ارتباط دست یابند.

۱۳. عامدانه جملات به فرم سرخ-مشکی و جایگشتی ارائه شده است تا توجه مخاطب به بخش‌های خاصی از هر گزینه جلب شود و در مورد آنها اعلام موضع کند. حال آنکه اگر ساخت جملات به کلی به عهده‌ی مخاطب گذاشته می‌شد احتمال بالایی وجود داشت که بسیاری از نکات مورد نظر نگارنده از قلم بیفتد و مطرح نشود؛ یا به شکلی نادقیق مطرح شود.

۱۴. این کار بر مبنای بازخوردهای خوانندگان و تغییر و تحولات فکری‌ام، باز هم ویرایش و به‌روز خواهد شد. با بازخوردهای بی‌رحمانه اما منصفانه‌ی خود، مرا در تهیه‌ی ویرایش‌های بعدی یاری دهید. ایمیل من: [suseleng@yahoo.com](mailto:suseleng@yahoo.com)

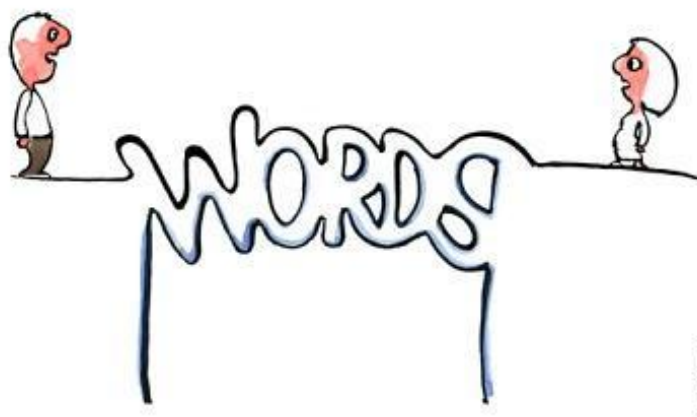
۱۵. در پایان، از دوستانم سعید طوسی، امین نظری و مینا خوبشانی صمیمانه تشکر می‌کنم که مرا یاری دادند تا بتوانم از زوایای دیگری نیز به موضوع نگاه کنم. شک ندارم که بدون بازخوردهای این عزیزان، این دفترچه به شکل خام‌تری بیرون می‌آمد.

آرش حسینیان

خرداد ۱۳۹۳

حال، نوبت به آن می‌رسد که یک به یک به موضوعاتِ مختلف سر بزنیم و ببینیم مواضعِ دو نفر در قبالِ آنها چیست. با استفاده از کلماتی که با خطِ مورب از یکدیگر جدا شده‌اند و خط‌کشیدن بر کلماتی که مد نظرتان نیست جمله‌هایی موافق با عقاید و خواسته‌هاتان بسازید.

دقت کنید ← لزومی ندارد به مورد یا مواردی که درباره‌ی آن موضعِ مشخصی ندارید پاسخ دهید.



# چارچوب ارتباط

۱. موضع نسبت به ازدواج، زندگی مشترک و تولیدمثل

- [ترجیح می‌دهم، حتماً باید، لزومی ندارد] که این رابطه [از ابتدا/پس از مدتی/هرگز] به شکل رسمی (ازدواج) [درآید/درنیاید].
- [ترجیح می‌دهم/باید/تفاوتی نمی‌کند اگر] [دوستان/خانواده‌ام] از این رابطه باخبر [شوند/نشوند] [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/تفاوتی نمی‌کند اگر] [دوستان/خانواده‌ی] شریکم از این رابطه باخبر [شوند/نشوند].
- [ترجیح می‌دهم/باید/تفاوتی نمی‌کند اگر] [از ابتدا/پس از مدتی/هرگز] در یک خانه و زیر یک سقف زندگی [بکنیم/یا/نکنیم].
- [ترجیح می‌دهم/حتماً می‌خواهم/تصمیم ندارم/ممکن است بخواهم] [طی چند..... سال/ماه آینده] صاحب ..... فرزند شوم.

۲. با کدام نوع یا انواع از تعهدات موافق هستید؟

- **تعهد عرضی:** تعهد [می‌دهم/می‌خواهم] تا زمانیکه در این رابطه قرار دارم، با فردی دیگر ارتباط [عاطفی/جنسی] برقرار [نکنم/نکنیم].
- **تعهد طولی:** تعهد [می‌دهم/می‌خواهم] به مدت [چند/..... ماه/سال] در این رابطه [بمانم/بمانیم].
- **تعهد طولی:** تعهد [می‌دهم/می‌خواهم] که تا انتهای عمر با شخص دیگری ارتباط [عاطفی/جنسی] برقرار [نکنم/نکنیم].
- **هیچ‌کدام.**

### ۳. شرایط پایان دادن به رابطه

در ابتدای شکل‌گیری یک رابطه‌ی عاطفی-جنسی طرفین می‌توانند در مورد امکان/نحوه‌ی فسخ احتمالی «قرارداد» عاطفی-جنسی‌شان، با یکدیگر گفتگو کرده و به توافق برسند. در این راستا، می‌توان به چهار الگوی متداول برای فسخ این «قرارداد» اشاره کرد:

□ فسخ یک‌جانبه‌ی ناگهانی: بر اساس این الگو، خواست یکی از طرفین، برای

پایان یافتن رابطه کافی است و نیازی به جلب رضایت یا قانع نمودن فرد مقابل نیست.

□ فسخ یک‌جانبه‌ی مهلت‌دار: بر اساس این الگو، خواست یکی از طرفین، برای

پایان یافتن رابطه کافی است و نیازی به جلب رضایت یا اقناع فرد مقابل نیست؛ اما

چنانچه فرد مقابل، برای هضم این موضوع احتیاج به زمان داشته باشد، فردی که

خوهان اتمام رابطه است باید به او مهلت دهد. مهلت درخواستی غالباً بین چند هفته

تا چند ماه عنوان می‌شود.

□ فسخ توافقی: بر اساس این الگو، پایان یافتن رابطه منوط به رضایت و توافق هر دو

طرف رابطه است. به این ترتیب، مادامی که یکی از طرفین با اتمام رابطه مخالف

باشد، امکان فسخ ارتباط وجود ندارد.

□ فاقد امکان فسخ: بر اساس این الگو، هیچ مشکلی در رابطه آنقدر اهمیت ندارد که

توجهی برای من یا شریکم جهت پایان دادن به رابطه باشد.

---

### ۴. مایلید رابطه در چه قالب(هایی) پیاده شود؟

(برای اطلاع از معنای این رنگ‌ها، دکمه‌ی Ctrl را بگیرید و سپس بر روی رنگ دلخواه کلیک کنید.)

□ [ارتباط آبی](#)

□ [ارتباط بنفش](#)

□ [ارتباط ارغوانی](#)

□ [ارتباط سرخابی](#)

# مسائل جنسی

---

## ۵. پیشینه‌ی عاطفی-جنسی

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] رابطه‌ی پیش‌رو، اولین تجربه‌ی عاطفی شریکم [باشد/نباشد] [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] رابطه‌ی پیش‌رو، اولین تجربه‌ی جنسی شریکم [باشد/نباشد].

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم راجع به [جزئیات/کلیات] گذشته‌ی عاطفی‌ام با شریکم صحبت [بکنم/نکنم] و [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم از [جزئیات/کلیات] گذشته‌ی عاطفی شریکم اطلاع [داشته/نداشته] باشم.

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم راجع به [جزئیات/کلیات] گذشته‌ی جنسی‌ام با شریکم صحبت [بکنم/نکنم] و [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم از [جزئیات/کلیات] گذشته‌ی جنسی شریکم اطلاع [داشته/نداشته] باشم.

---

## ۶. چشم‌انداز جنسی

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] رابطه‌مان [از همان اوایل/بعد از . . . . /هر زمان که نیازش از سوی هر دو نفر احساس شد/هیچگاه]، با رابطه‌ی جنسی همراه [شود/نشود].

---

## ۷. خطِ قرمزهای جنسی

در رابطه‌ی پیشِ رو، حاضر به انجام این فعالیت‌ها نخواهم بود:

- آمیزشِ واژینال (آمیزش همراه با دخول به مهبل)
- آمیزشِ بدون کاندوم
- آمیزشِ دهانی
- آمیزشِ خشونت‌آمیز [آسیب‌زا/ و/ دردناک]
- استفاده از وسایلِ اضافی نظیرِ ویراتور
- آمیزشِ مقعدی
- آمیزشِ واژینال در زمان‌های استثنایی نظیرِ قاعدگی / و/ حاملگی
- آمیزش به هنگام بیماری‌های مقاربتی / و/ واگیردار
- آمیزش در زمانی‌که خواهان انجامش نیستم.

---

## ۸. فعالیت‌های جنسیِ جانبی

[باید/ترجیح می‌دهم/لزومی ندارد] بتوانم حینِ رابطه، دست به خودارضایی [با/بدون] استفاده از [وسایل مخصوص/پورنونگاری] [بزنم/نزنم] [و/ولی] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم دست به خودارضایی [با/بدون] استفاده از [وسایل مخصوص/پورنونگاری] [بزند/نزند].

---

## ۹. روابطِ دیگر

در حالِ حاضر در رابطه‌ی [عاطفی/جنسی] دیگری [قرار دارم/در حال اتمامم/قرار ندارم] و [باید/ترجیح می‌دهم/لزومی ندارد] شریکم در رابطه‌ی [عاطفی/جنسی] دیگری قرار نداشته باشد.

# اقتصاد

۱۰. چه کسی هزینه‌های اقتصادی رابطه را پرداخت می‌کند؟

- [ترجیح می‌دهم/باید] هرکس هزینه‌های خودش را پردازد. برابر مثل دو دوست.
- [ترجیح می‌دهم/باید] هرکس هزینه‌های اقتصادی خودش را پردازد. اما سهم [من/شریکم] در پرداخت این هزینه‌ها قدری بیشتر باشد.
- [ترجیح می‌دهم/باید] هزینه‌های شخصی هرکس به عهده‌ی خودش باشد، اما هزینه‌های ارتباط را [من/شریکم] به عهده [می‌گیرم/بگیرد].

در این رابطه، [ترجیح می‌دهم/باید /  
نمی‌خواهم] شریکم هزینه‌های اقتصادی  
مرا پردازد. از جمله:

- هزینه‌های تحصیل
- هزینه‌های کلاس‌های فوق برنامه
- هزینه‌های سفرهای [دو نفره/انفرادی]
- هزینه‌های خورد و خوراک
- هزینه‌های پوشاک
- هزینه‌های رفت و آمد
- هزینه‌های خرید موبایل/توموبیل/...
- هزینه‌های بهداشتی/درمانی/آرایشی
- هزینه‌های [اجاره/خرید] مسکن و [آب/  
برق/گاز/تلفن]
- هزینه‌های فرزندان

[ترجیح می‌دهم/مایلم/نمی‌خواهم]  
هزینه‌های اقتصادی این رابطه را من به  
عهده [بگیرم/نگیرم]. از جمله:

- هزینه‌های تحصیل
- هزینه‌های کلاس‌های فوق برنامه
- هزینه‌های سفرهای [دو نفره/انفرادی]
- هزینه‌های خورد و خوراک
- هزینه‌های پوشاک
- هزینه‌های رفت و آمد
- هزینه‌های خرید موبایل/توموبیل/...
- هزینه‌های بهداشتی/درمانی/آرایشی
- هزینه‌های [اجاره/خرید] مسکن و [آب/  
برق/گاز/تلفن]
- هزینه‌های فرزندان

# محدودیت‌ها

---

## ۱۱. محدودیت های زمانی برای دیدار

- [همواره، غالباً، به جز روزهای تعطیل] [پس از ساعت . . . و تا قبل از ساعت . . .] امکان دیدار [دارم/ندارم].
- [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] [برای خواب/پیش از تاریکی] به خانه [برگردم/برنگردم].
- برای دیدار در طول [روز/ یا /شب] محدودیت زمانی [دارم/ندارم].
- [روز/ماه/های] . . . . امکان دیدار ندارم.
- [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم برای دیدارها مان در طول روز محدودیت [داشته/نداشته] باشد [و/ولی] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم برای دیدارها مان در طول شب محدودیت [داشته/نداشته] باشد.

---

## ۱۲. محدودیت‌ها برای نوع پوشش (از منظر سلیقه و زیبایی‌شناسی)

- در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/نباید] شریکم حق داشته باشد راجع به پوشش من (از منظر سلیقه) [اظهار/ و /اعمال] نظر کند [و/ولی] [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] حق داشته باشم راجع به طرز پوشش شریکم (از منظر سلیقه) [اظهار/ و /اعمال] نظر کنم.

---

## ۱۳. طرز لباس پوشیدن شریکم (از منظر حجاب و پوشش بدن)

- در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/نمی‌خواهم] در مورد نحوه‌ی پوشش شریکم (از منظر حجاب)، حق [اظهار/اعمال] نظر داشته باشم [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/نمی‌خواهم] شریکم در مورد نحوه‌ی پوشش من (از منظر حجاب) حق [اظهار/اعمال] نظر [داشته باشد/نداشته باشد].



## ۱۴. جایگاه طبیعت‌گردی

[ترجیح می‌دهم/لزومی ندارد/حتماً باید] بتوانم [به طور منظم/گهگاه] [به شکل انفرادی/با دوستان همجنس /یا/ با دوستان مختلط /یا/ با شریکم] به طبیعت‌گردی از نوع [تفریحی/ورزشی/پرخاطر] بروم و [ترجیح می‌دهم/ باید/ می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [هیچگاه/ به طور منظم/گهگاه] [به شکل انفرادی/با دوستان همجنس /یا/ با دوستان مختلط /یا/ با شریکم] به طبیعت‌گردی از نوع [تفریحی/ورزشی/پرخاطر] بروم.

[ترجیح می‌دهم/ باید] شریکم [به طور منظم/ یا /گهگاه] [به شکل انفرادی/با دوستان همجنس / با دوستان مختلط/با من] به طبیعت‌گردی از نوع [تفریحی/ورزشی/پرخاطر] پردازد و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم [هیچگاه/ به طور منظم/ یا /گهگاه] [به شکل انفرادی/با دوستان همجنس / با دوستان مختلط/با من] به طبیعت‌گردی از نوع [تفریحی/ورزشی/پرخاطر] پردازد.

## ۱۵. میزان روابط اجتماعی

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم با افراد [همجنس / و /جنس مخالف] روابط اجتماعی [اندک/نه کم و نه زیاد/ فراوان] داشته باشم و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم با همجنسانش روابط اجتماعی [اندک/متعادلی/فراوانی] داشته باشد [و/اما] [ترجیح می‌دهم/ باید/می‌پذیرم اگر] شریکم با اعضای از جنس مخالف، روابط اجتماعی [اندک/متعادلی/فراوانی] [داشته/نداشته] باشد.

## ۱۶. محدودیت‌ها برای کار در بیرون از خانه

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم بیرون از خانه [از جمله در مشاغل مختلط] کار کنم [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/نباید/می‌پذیرم اگر] شریکم [از جمله در مشاغل مختلط] کار کند.

## ۱۷. تقسیم کار مدرن یا سنتی

[ترجیح می‌دهم/باید] تقسیم کارها در رابطه‌مان، بر مبنای [جنسیت افراد/ و /توانایی‌های افراد] صورت گیرد.

---

## ۱۸. روابط با دوستان

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/لزومی ندارد/حتماً باید] بتوانم [به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] [به شکل انفرادی/ یا /گروهی] در خانه‌ی دوستان هم‌جنس [البته نه برای خواب] بمانم [و/اما] [ترجیح می‌دهم/ باید/ می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [هیچگاه/ به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] [به شکل انفرادی/ یا /گروهی] در خانه‌ی فردی از جنس مخالف بروم.

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/نباید/می‌پذیرم اگر] شریکم [به طور منظم/گهگاه] [به شکل انفرادی/ یا /گروهی] در خانه‌ی دوستان هم‌جنس [البته تا ساعت . . .] [بماند/نماند] و [ترجیح می‌دهم/ نباید/ می‌پذیرم اگر] شریکم [هیچگاه/ به طور منظم/گهگاه] [به شکل انفرادی/ یا /گروهی] در خانه‌ی شخصی از جنس مخالف [البته تا ساعت . . .] بماند.

---

## ۱۹. محدودیت‌ها برای مراجعه به پزشک و مشاور و روان‌شناس

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] [نتوانم/بتوانم] هنگام بیماری‌های تنانی/روانی [از هر نوع/از نوع . . . . .] [جز در مواقع اورژانسی] نزد پزشکی از جنس مخالف [بروم/نروم]، [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم هنگام بیماری‌های تنانی/روانی [از هر نوع/از نوع . . . . .] [جز در مواقع اورژانسی] نزد پزشکی از جنس مخالف [برود/نرود].

---

## ۲۰. محدودیت‌ها برای شرکت در مهمانی‌ها

[به وفور/گهگاه/به ندرت] در مهمانی‌های مختلف شرکت می‌کنم و [ترجیح می‌دهم/باید] شریکم مرا در [برخی از/همه‌ی] این مهمانی‌ها همراهی کند و [ترجیح می‌دهم/باید] شریکم مرا در [برخی از] این مهمانی‌ها همراهی نکند.

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [گاهی/همواره] بدون حضور شریکم، در مهمانی‌های مختلط شرکت کنم و [ترجیح می‌دهم/باید/مشکلی ندارد اگر] شریکم [گاهی/همواره] بدون حضور من، در مهمانی‌های مختلط شرکت [نکند/بکند].

---

## ۲۱. محدودیت‌ها برای حضور در مکان‌های مختلف (بازار، خرید، پیاده‌روی)

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم [گاهی] بدون حضور من، در این فعالیت‌ها شرکت [نکند/بکند] [و/اما] شخصاً [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم مرا در [برخی از] این فعالیت‌ها همراهی [کند/نکند].

---

## ۲۲. محدودیت‌ها برای عضویت در گروه‌های مختلف

[ترجیح می‌دهم/حتماً باید] بتوانم در گروه(هایی) از [هر نوع/نوع . . . . .] عضویت داشته باشم و [ترجیح می‌دهم/حتماً باید] بتوانم در گروه(هایی) از [هر نوع/نوع . . . . .] عضویت نداشته باشم.

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم بخواهد در [هر نوع] گروه(ها) [ی . . . . .] عضویت داشته باشد و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] در [هر نوع] گروه(ها) [ی . . . . .] عضویت نداشته باشد.

---

## ۲۳. محدودیت‌ها برای سفرهای خارج کشور

[ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم [به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] به تنهایی به سفر خارج از کشور بروم. [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/نمی‌خواهم] [به طور منظم/گهگاه] با شریکم به سفر خارج از کشور بروم.

[ترجیح می‌دهم/مشکلی ندارم اگر/نباید] شریکم [به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] بدون من به سفر خارجی [برود/نرود].

[ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم برای خروج از کشور محدودیت [داشته/نداشته] باشد.

---

## ۲۴. محدودیت‌ها برای سفرهای داخل کشور

[ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم [به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] به تنهایی به سفرهای داخل کشور بروم. [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] شریکم [هیچگاه/به طور منظم/گهگاه] مرا در سفرهای داخل کشور همراهی کند.

[ترجیح می‌دهم/می‌پذیرم اگر/نباید] شریکم [به طور منظم/گهگاه/در مواقع اضطراری] با هدف [کاری/تفریحی] بدون من به سفر(های) داخلی [برود/نرود].

---

## ۲۵. محدودیت‌ها در روابط دوستی و کاری

[ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم با اعضای جنس مخالف، ارتباط [دوستانه/کاری] [در قالب گروه/و/به طور تنها] داشته باشم و [ترجیح می‌دهم/نباید/مشکلی نیست اگر] شریکم با اعضای از جنس مخالف ارتباطی [دوستانه/کاری] [در قالب گروه/و/به طور تنها] [نداشته/داشته] باشد.

---

[ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم وقت [زیادی/کمی] را با خانواده و خویشاوندانم [بگذرانم/نگذرانم] و [ترجیح می‌دهم/حتماً باید/می‌پذیرم اگر] شریکم مرا برای دیدار خانواده‌ام همراهی [کند/نکند]. به همین شکل، [ترجیح می‌دهم/می‌پذیرم اگر] شریکم وقت [زیادی/کمی] را با خانواده‌اش [بگذراند/نگذراند] و/اما [ترجیح می‌دهم/باید] بتوانم او را همراهی [بکنم/نکنم].

[ترجیح می‌دهم/باید/لزومی نمی‌بینم] خانواده‌ام بتواند در تصمیم‌گیری‌های [شخصی‌ام/ارتباط‌مان] [به طور کامل/تا اندازه‌ای/اندکی] [اظهار/اعمال] نظر کند و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] خانواده‌ی شریکم در تصمیم‌گیری‌های [او/ما] [به طور کامل/تا اندازه‌ای/اندکی] [اظهار/اعمال] نظر [کنند/نکنند].

# ویژگی‌های تنانی

## ۲۷. الگوی غذایی

[ترجیح می‌دهم/حتماً باید/لزومی ندارد] بتوانم [گیاه‌خوار/ناگوشت‌خوار/گوشت‌خوار] باشم  
[و/اما] [حتماً باید/می‌پذیرم اگر/ترجیح می‌دهم] شریکم  
[گیاه‌خوار/ناگوشت‌خوار/گوشت‌خوار] باشد.  
[ترجیح می‌دهم/حتماً باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [سالم/ناسالم] تغذیه کنم [و/اما]  
[حتماً باید/می‌پذیرم اگر/ترجیح می‌دهم] شریکم توجه [زیادی/اندکی/متعادلی] به سلامت  
غذایی‌اش نشان [دهد/ندهد].

## ۲۸. وضعیت سلامتی

[نمی‌پذیرم/می‌پذیرم] اگر شریکم [در حال حاضر/ یا /در گذشته] دچار ناخوشی تنانی از  
نوع [بیماری قلبی/تنفسی/پوستی/ایدز/بیماری مقاربتی/تالاسمی/هیپاتیت/دیابت/.....]  
[بوده باشد/باشد].  
[نباید/می‌پذیرم اگر] شریکم [در حال حاضر/ یا /در گذشته] دچار ناخوشی روانی [از نوع  
افسردگی/روان‌پریشی/پارانویا/شیزوفرنی/اختلال وسواس‌اجباری/.....] [بوده]  
باشد.

## ۲۹. مصرف مواد مخدر

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/حتماً باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [به طور  
گهگاه/مطلقاً/به طور منظم] ماده‌ی مخدر [از هر نوع/ از نوع .....] مصرف [کنم]  
[و/اما] [می‌پذیرم اگر/ترجیح می‌دهم/نباید] شریکم [به طور گهگاه/هیچگاه/به طور منظم] [از  
هر نوع/ از نوع .....] ماده‌ی مخدر مصرف [بکند/نکند/ یا /کرده باشد].

### ۳۰. ورزش کردن

در رابطه‌ی پیش‌رو [ترجیح می‌دهم/حتماً باید/لزومی ندارد] بتوانم [گهگاه/به ندرت/به طور منظم/به طور حرفه‌ای] به ورزش(های) . . . . . بپردازم [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم [گهگاه/به ندرت/به طور منظم/به طور حرفه‌ای] ورزش(های) . . . . . انجام دهد و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] [هیچگاه/به طور حرفه‌ای/به طور منظم] ورزش(های) . . . . . انجام ندهد.

---

### ۳۱. مصرف مشروبات الکلی

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/حتماً باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [به طور منظم/گهگاه/به ندرت/مطلقاً] مشروبات الکلی مصرف کنم، [و/ولی] [ترجیح می‌دهم/باید] شریکم [به طور منظم/گهگاه/به ندرت/مطلقاً] [در حضور من/دیگران] مشروبات الکلی مصرف [نکند/کند].

---

### ۳۲. مصرف سیگار

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/حتماً باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] [به طور منظم/گهگاه/به ندرت/مطلقاً] سیگار بکشم، [و/ولی] [ترجیح می‌دهم/باید] شریکم [به طور منظم/گهگاه/به ندرت/مطلقاً] [در حضور من/دیگران] سیگار [نکشد/بکشد].

---

# ویژگی‌های روانی

---

## ۳۳. جایگاه باورهای مذهبی-آیینی

[ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم به [هر نوع] [آیین/مذهب] . . . . . باور داشته/نداشته باشم، [و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/نباید/می‌پذیرم اگر] شریکم به [هر نوع] [آیین/مذهب] . . . . . باور داشته/نداشته باشد.

---

## ۳۴. اهمیت گرایش‌های اجتماعی سیاسی شریکم

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم [گرایش/فعالیت]‌های [سیاسی/اجتماعی/فرهنگی/محیط‌زیستی] خود را دنبال کنم [و/اما] [ترجیح می‌دهم/حتماً/می‌پذیرم اگر] شریکم [گرایش‌ها/فعالیت‌های سیاسی/اجتماعی/فرهنگی/محیط‌زیستی] خود را کنار [بگذارد/نگذارد].

---

## ۳۵. تفریحات و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را برای شریکتان توضیح دهید:

.....

۳۶. حساسیت‌ها و مواضع خود را نسبت به انواع خشونت‌های تنانی و روانی (نظیر ناسزا، نیش و طعنه، مغالطه، جنگ روانی، تحقیر، تمسخر، قهر، بی‌اعتنایی و...) برای شریکتان روشن سازید:

.....

.....



### ۳۷. گرایش به هنر (موسیقی، نقاشی، سینما و..)

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم در رشته(های) هنری [...] . . . . .  
[ . . . . . ] فعالیت کنم و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم در رشته(ها)ی هنری . . . . .  
فعالیت کند و [ترجیح می‌دهم/باید] در رشته(ها)ی هنری . . . . . فعالیت نکند.

---

### ۳۸. میزان مطالعه

[ترجیح می‌دهم/باید/لزومی ندارد] بتوانم [گهگاه/به ندرت/به طور منظم] به مطالعه‌ی  
[درسی/غیردرسی] پردازم و [ترجیح می‌دهم/می‌پذیرم اگر/باید/نباید] شریکم [گهگاه/به  
ندرت/به طور منظم] به مطالعه‌ی [درسی/غیردرسی] پردازد.

---

### ۳۹. الگوی پاسخ‌گویی تلفن

در رابطه‌ی پیش‌رو، [ترجیح می‌دهم/لزومی ندارد/حتماً باید] بتوانم [همواره/جز در مواقع  
اضطراری] تحت‌قالب [فوری/تاخیری/اختیاری] به [تلفن‌ها/پیام‌های] شریکم پاسخ دهم  
[و/اما] [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم [همواره/جز در مواقع اضطراری] به  
[تلفن‌ها/پیام‌های] من، تحت‌الگوی [فوری/تاخیری/اختیاری] پاسخ دهد.

# وضعیتِ عمومی

---

---

## ۴۰. مسئله‌ی مهاجرت

در آینده‌ای [دور/ یا /نزدیک] قصدِ مهاجرت از ایران [دارم/ندارم] و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم قصدِ مهاجرت از ایران را در آینده‌ای [دور/ یا /نزدیک] [نداشته/داشته] باشد.

در آینده‌ای [دور/ یا /نزدیک] [شاید/حتماً] قصد [دارم/ندارم] به [شهر/استان] دیگری مهاجرت کنم و [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم قصدِ مهاجرت به [شهر/استان] دیگری را در آینده‌ای [دور/ یا /نزدیک] [نداشته/داشته] باشد.

---

## ۴۱. مسئله‌ی سربازی

پسر پاسخ دهد: [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] [بتوانم/نتوانم] راجع به وضعیتِ سربازی‌ام شخصاً تصمیم بگیرم.

دختر پاسخ دهد: [ترجیح می‌دهم/باید/می‌پذیرم اگر] شریکم مذکر سربازی [رفته/نرفته] باشد.

---

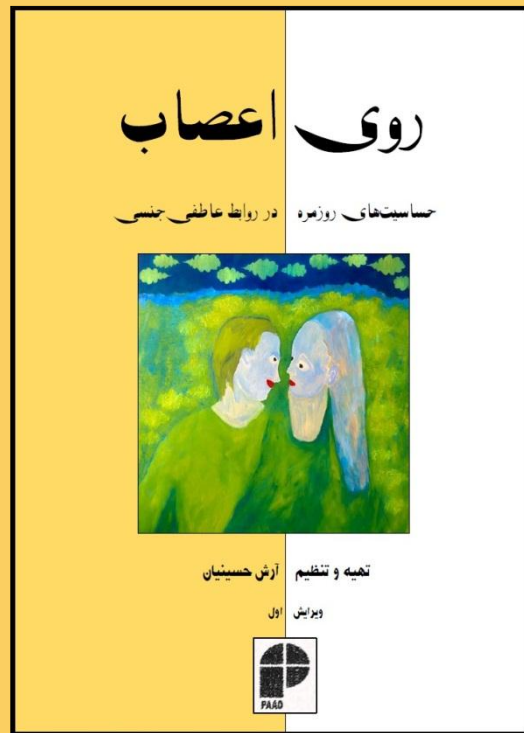
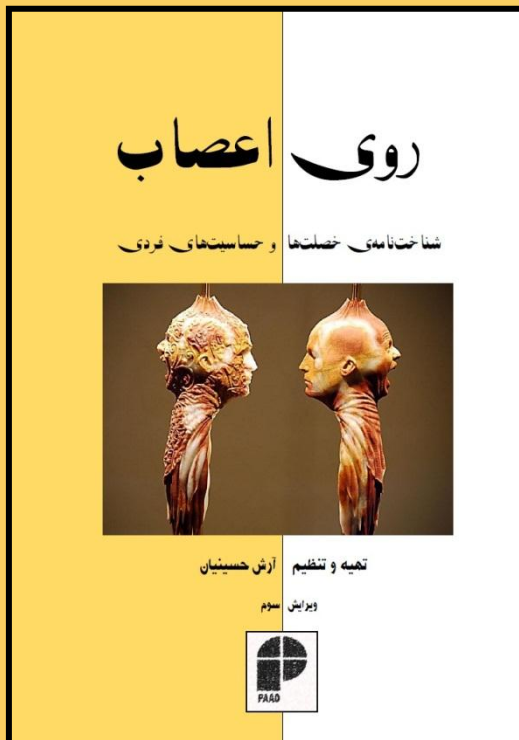
## ۴۲. مسئله‌ی فرزندانِ احتمالی

صاحب . . . . . فرزند [نیستم/هستم] و [ترجیح می‌دهم/باید/نباید/تفاوتی نمی‌کند اگر] شریکم از روابطِ قبلی‌اش صاحبِ فرزند [باشد/نباشد].

---

از همین نویسنده منتشر شده است:

- روی اعصاب (جلد اول): شناخت‌نامه‌ی خصلت‌ها و حساست‌های فردی - ویرایش دوم ۱۳۹۱
- روی اعصاب (جلد دوم): حساسیت‌های روزمره در روابط عاطفی جنسی - ویرایش اول ۱۳۹۲



این کتاب‌ها و سایر آثار نویسنده را می‌توانید از آدرس زیر بیابید:

[Arash-hosseiniyan.blogspot.com](http://Arash-hosseiniyan.blogspot.com)



این کتاب از وبلاگ میهن کتاب دانلود شده است  
[mihanketab.blogfa.com](http://mihanketab.blogfa.com)



به صفحه فیسبوک میهن کتاب پیوندید  
و از میهن کتاب حمایت کنید.

 [facebook.com/mihanketab](https://facebook.com/mihanketab)