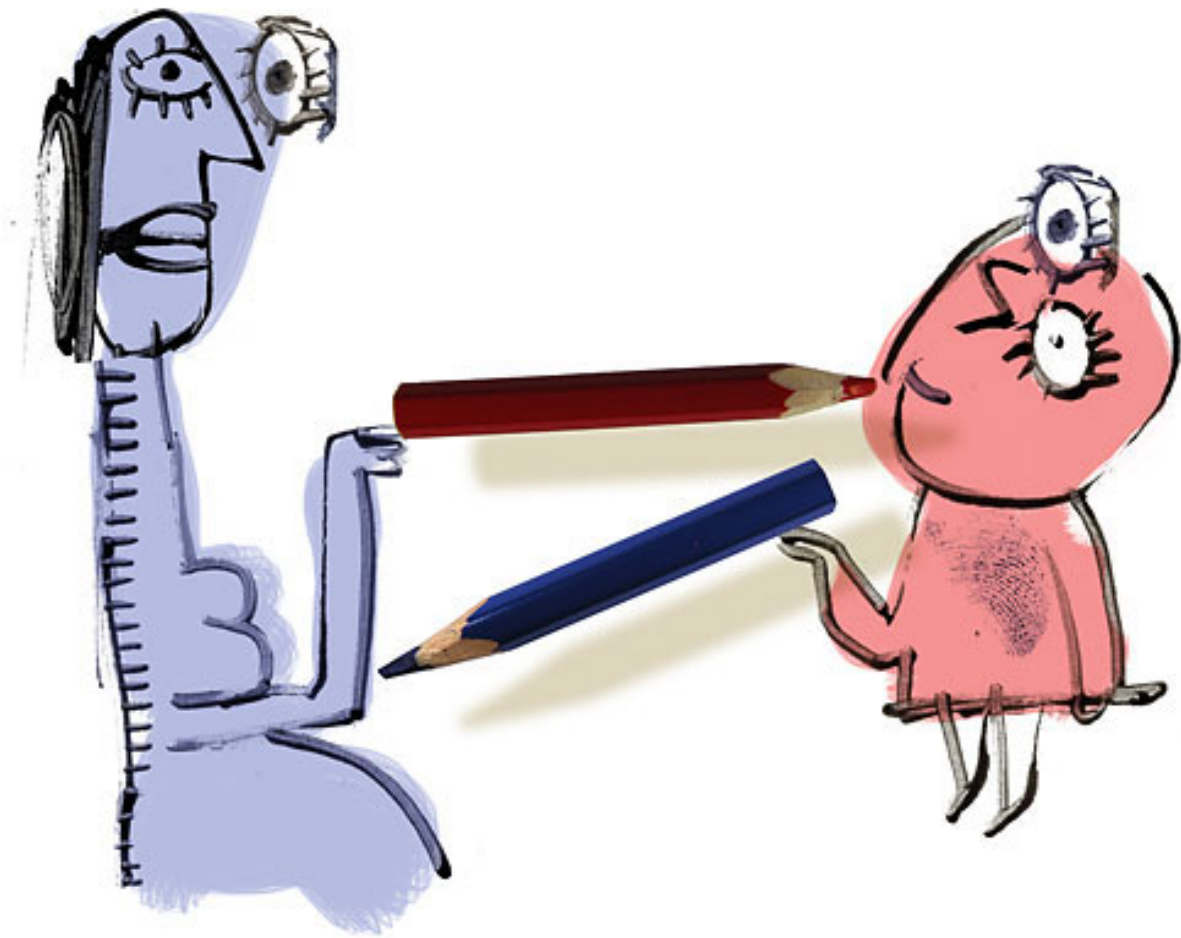


# آگوش

شناخت‌نامه‌ی روابط عاطفی - جنسی

تهیه و تنظیم: گویا راسخ

ویرایش دوم: آذر ۱۳۸۸



هر گونه استفاده از این اثر، تکثیر یا تولید مجدد آن ( چاپ ، فتوکپی ، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی )  
چنانچه با رعایت اصول امانت داری و حفظ انسجام مطلب صورت گیرد بدون اشکال است .

✓ گروهی انسان را چنین تعریف کرده اند : موجودی تاثیرپذیر و تاثیرگذار . این تعریف را به همین شکل می توان برای سایر اجزای هستی از سنگ گرفته تا آب و آتش و .. نیز بکاربرد. چرا که آنها نیز از برخی پدیده ها تاثیر پذیرفته و بر برخی دیگر اثر می گذارند. اما آنچه که اجزاء هستی را از یکدیگر متمایز می کند و باعث می شود یکی را سنگ بنامیم و دیگری را چوب ، یکی را چوب خیزران بنامیم و دیگری را چوب گردو ... کیفیت و کمیت اثرپذیری و اثرگذاری آنها است . سنگ و چوب هر دو از آتش تاثیر می پذیرند اما کیفیت اثرپذیری شان متفاوت است : یکی می سوزد و دیگری داغ می شود و می ترکد. همچنین چوب خیزران و چوب گردو هر دو از آتش تاثیر می پذیرند اما کمیت اثرپذیری شان با یکدیگر متفاوت است : یکی ساعت ها می سوزد و دیگری تنها چند دقیقه .

درواقع آنچه انسان ها را از یکدیگر متمایز می کند- یکی را گاندی می کند و دیگری را اسکندر- نیز همین کمیت و کیفیت اثرپذیری و اثرگذاری آنهاست. اما به راستی انسان ها از چه اثر می پذیرند و بر چه اثر می گذارند ؟ در یک کلام می توان گفت انسان ها چه پیش از تولد و چه در طول زندگی از پیرامون خویش ( طبیعت ، جامعه ، انسان های دیگر ) اثر می پذیرند و بر آن نیز اثر می گذارند.

بخش عظیمی از روند اثرپذیری و اثرگذاری فرد از/بر پیرامون از طریق انسان هایی صورت می گیرد که در تعامل با او به سر می برند. مطالعات روانشناسی اجتماعی به خوبی توانسته است اهمیت تعامل با دیگر انسان ها و تاثیر شگرفی که این تعامل در شکل گیری شخصیت و شکوفایی او دارد را آشکار سازد.

هرچند که روابط انسانی در جریان اثرگذاری و اثرپذیری انسان از پیرامونش اثری تعیین کننده دارد اما در میان روابط انسانی نیز برخی اشکال آن تاثیر پرنرگ تر و عمیق تر از سایر اشکال دارند . روابط عاطفی- جنسی که فرد در طول زندگی خویش تجربه می کند از اینگونه اند . چه بسیار شور و توانمندی که دیگری می تواند در ما ایجاد کند. چه فراوان دغدغه هایی که می توان در آنها با دیگری سهیم شد و چه بسیار راه های طولانی و جان فرسا که می توان با همراهی نگاه گرم دیگری کوتاه کرد. با این وجود اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست . هستند افراد بسیاری که کیفیت و کمیت اثرگذاری آنها مغایر با روند رشد و شکوفایی و پیگیری اهداف ماست. و به این شکل تعامل با آنها منجر به ایستایی ما و حتی گاهی بدتر از آن نابودی زندگی مان می گردد. افرادی که تلخی این گونه تعاملات انسانی را چشیده اند گاه از تنهایی گزیدن به عنوان راه حل یاد کرده اند . اما در مخالفت با آنها باید خاطرنشان کرد که با اینکه تنهایی گزیدن ممکن است در مقطعی به رشد و سلامت روانی برخی افراد یاری رساند اما به عنوان یک راه حل کلی، پیشنهاد مناسبی به نظر نمی رسد . در واقع بهتر است به جای حذف صورت مساله به حل آن پرداخت. روابط انسانی هم می تواند تعالی بخش باشد و هم می تواند به نابودی بیانجامد . آنچه اهمیت دارد انتخاب ماست.

برخلاف گفته ی گذشتگان که می گفتند " رابطه ی عاطفی-جنسی به هندوانه می ماند چرا که تنها پس از پاره کردن خوب یا بد بودن آن معلوم می شود."، باید گفت که حتی در بدترین حالت هم می توان بدون درگیر شدن جدی در یک رابطه، از طریق بحث و گفتگو ، و بکارگیری ابزارهایی نظیر این مقاله تا حدی از مناسب یا نامناسب بودن رابطه مطلع شد. آنچه به انسان این امکان را می دهد « کسب شناخت » است . شناخت به ما امکان پیش بینی و در بسیاری موارد پیش گیری می دهد.

اثر حاضر نیز با همین هدف تهیه شده است : کمک به شناخت ابعاد عاطفی-جنسی خود و فرد دلخواه و متعاقب آن افزایش قدرت پیش بینی و شاید پیش گیری

...

و اما شناخت ... هر انسانی بخشی از شناخت خود از پدیده ها را از پیشینیان دریافت می کند ( سنت ها ، رسم و رسوم و مذهب و...) . اما آیا این مقدار شناخت برای مواجهه با پدید های گوناگون زندگی کافی ست !؟

از آنجا که موضوع شناخت ، هستی و پدیده های گوناگون آن است و از آنجا که ویژگی هستی و اجزای آن ، پویایی و تطور است، فرایند شناخت نیز حالتی « زمانمند » پیدا می کند. آنچه در زمانی شناخت صحیح قلمداد می شود ممکن است در زمانی دیگر باطل شود و شاید هم بالعکس. از این رو فرایند شناخت نیز بایستی پویایی خود را حفظ کند. نادیده گرفتن این نکته ، و در نظر گرفتن شناخت به عنوان حقیقتی جاودانه و بی نیاز از بازنگری می تواند تصویری تحریف شده و حتی گاهی واژگون از پدیده ها ایجاد کرده و به این شکل قدرت پیش بینی و پیش گیری را از انسان سلب کند. باید متذکر شد که بازنگری در سنت ها و فرهنگ پیشینیان به هیچ وجه به معنی دور ریختن آنها نیست؛ مراد از بازنگری گزینش است. آنچه مناسب امروز است برداریم و باقی را کنار بگذاریم . به گفته ی یکی از بزرگان : « سنت به منزله ی پلکانی ست که هر نسلی باید از پله های آن بالا رود و سپس برای بهبود و ترقی وضع خود و بشریت، پله ی دیگری بر فراز آن بنا نهد . حال اگر نسلی در یکی از پله ها یا حتی بالاترین پله توقف کند ، مسلماً از ایفای نقش اجتماعی خود باز خواهد ماند و چیزی به موارث نسل های پیشین نخواهد افزود . »

✓ این مقاله برای اقلیتی از افراد جامعه نوشته شده است. از این رو گزینه ها و موارد پرسش نامه بر مبنای ارزش ها و نگرش های اجتماعی- اقتصادی- فرهنگی این گروه از افراد تنظیم شده است . با این وجود چنانچه برخی تغییرات و حذف و اضافات در آن صورت گیرد، محتوای آن می تواند برای سایر اقشار جامعه نیز بکار گرفته شود. علت آنکه این پرسش نامه برای این قشر و نه دیگر اقشار جامعه تهیه شده است

▪ رها بودن نسبی این قشر از دیوارهای تعصب و تقلید و ارتجاع و کمال گرایی و خشک آیینی و سنت پرستی و اخلاقیات پوسیده و عادت و در یک کلام : ایستایی؛

▪ و اشتقاق نسبی ایشان به نخواستاری و تکامل گرایی و تغییر و تطور و ابتکار و سرکشی و در یک کلام پویایی است.

به عقیده ی نگارنده سایر اقشار جامعه آنچنان به اشکال مختلف و به حکم ضرورت در بند نیازهای ابتدایی زندگی اسیر گشته اند که دیگر رمقی برای تغییر و تحول و تفکر انتقادی در آنها باقی نمانده است. از این رو، متاسفانه ، تنها قشری که در کلبه شان خردک شرری هست هنوز ... اقلیتی از افراد جامعه هستند که در بالا به آنها اشاره شد. دیدگاه نگارنده این بوده است که شاید این مقاله و فعالیت های مشابه آن - با یاری رسانی به افراد این قشر در ایجاد بستر ارتباطی مناسب - فرصتی هرچند کوچک برای آنها فراهم سازد تا ابتدا خود جانی تازه بگیرد و پس از آن به یاری دیگر اقشار جامعه بشتابد.

باید متذکر شد که از دیدگاه نگارنده این قشر محدود از جامعه را در این مسیر هیچ برتری ارزشی- اخلاقی بر دیگران نیست و از سوی دیگر سایر اقشار جامعه را نیز بر آنچه هستند هیچ سرافکندگی و شرمندگی نیست چرا که به قول برتولت برشت " ابتدا باید پاهای را در یک راستا قرار داد آنگاه قدها را اندازه گرفت " .

نکته ی دیگر آنکه این فشر محدود را هیچ متنی بر دیگران نیست چرا که آنها بخش عظیمی از آنچه هستند را مدیون سایر افشار جامعه اند و از سوی دیگر فعالیت ایشان به همان اندازه که یک ضرورت اجتماعی محسوب شود ضرورتی روانشناختی و درونی دارد : دریچه ی اطمینانی برای فرونشاندن آتش درون... خورشید را از تابانیدن نور گریزی نیست...

✓ نکته ی دیگر آنکه این مقاله به هیچ عنوان بر روی گزینه های ارائه شده ارزش گذاری اخلاقی و/یا قضاوت منطقی نمی کند. به عنوان مثال اینکه سیگار کشیدن عملی مذموم و غیراخلاقی شمرده می شود یا نه ( ارزش گذاری اخلاقی ) و اینکه مصرف سیگار برای سلامتی ما مضر هست یا نه ( قضاوت منطقی ) ، موضوع بحث ما نیست .

✓ همانطور که از خط تیره ی بین دو واژه ی عاطفی و جنسی ( عاطفی-جنسی ) پیداست در این مقاله پیش فرض گرفته شده است که رابطه ی عاطفی و رابطه ی جنسی طی یک فرایند پیچیده با وجود متمایز بودن از یکدیگر به یکدیگر وابسته بوده ، به یکدیگر شکل داده ، و به این ترتیب بخشی از معنای خود را از یکدیگر وام می گیرند. البته از این گفته به هیچ وجه نمی توان نتیجه گرفت که لزوماً بایستی از ابتدای برقراری یک رابطه ی عاطفی ، رابطه ی جنسی نیز برقرار شود و یا رابطه ی جنسی لزوماً بایستی با رابطه ی عاطفی همراه باشد و ... این ها مباحثی است که به هیچ وجه در این مقاله مورد بحث قرار نمی گیرند.

✓ پیش فرض این مقاله به هیچ وجه این نبوده است که افرادی که موارد این شناخت نامه را مشابه یکدیگر علامت بزنند افراد مناسبی برای برقراری رابطه ی عاطفی-جنسی با یکدیگر هستند . مقاله ی حاضر به هیچ عنوان در درستی و نادرستی این گزاره بحث نمی کند و آن را پیش فرض نگرفته است.

✓ نگارنده بر این باور است که انسان ها چنان پیچیده و متنوع اند که قالب های تنگ و کلیشه ای همچون این پرسش نامه حتی برای لحظه ای پیچیدگی آن را تاب نمی آورد؛ هدف این پرسش نامه نیز انکار این موضوع و یکسان انگاشتن انسان ها نبوده است. چرا که از دیدگاه نگارنده ، هر انسان موجودی منحصر به فرد و یگانه و در عین حال به شدت پیچیده است<sup>۱</sup> به طوری که شناخت یک انسان در برخی ابعاد امری نشدنی و در سایر ابعاد نیز نیازمند دشواری های فراوان است. از این رو این چنین مقالاتی حتی بخش کوچکی از ابعاد گوناگون روابط عاطفی-جنسی یک انسان را نیز در بر نمی گیرد. آنچه این مقاله دنبال می کند به دست دادن نگاهی کلی ، آنهم از بخش های عمومی تر یک رابطه ی عاطفی-جنسی و مطرح نمودن یک روش برای برخورد با مساله است. این مقاله در بهترین حالت تنها می تواند ماشه چکانی باشد برای پیگیری فرایند شناخت توسط طرفین رابطه.

✓ ممکن است گفته شود بین این گزاره که « یاشار فکر می کند کیست» با « یاشار کیست» تفاوت وجود دارد. ای بسا موارد که آگاهانه یا ناگاهانه «انتظارات ما از خویشتن در فلان مورد» جای «خویشتن در فلان مورد» را می گیرد. از این رو ، از آنجاییکه این مقاله بر مبنای ذهنیت یاشار در مورد خویشتن یا به عبارتی گزاره ی « یاشار فکر می کند کیست» بنا شده ، قادر نیست به ما در بررسی گزاره ی « یاشار کیست » کمک چندانی بکند .

در پاسخ به این انتقاد باید گفت درست است که بین این دو گزاره تفاوت وجود دارد اما این مساله امکان شناخت «یاشار» را منتفی نمی کند بلکه تنها ضریب خطای آن را بخصوص در مواردی که موضوع کاملاً پیچیده و/یا ذهنی ( subjective ) باشد و/یا موضوع حساسیت برانگیز باشد و/یا «یاشار» فردی بی تجربه و بی دانش باشد افزایش می دهد .

علاوه بر این ، عاملی که می تواند به « یاشار» کمک کند تا فاصله ی بین « یاشار فکر می کند کیست » و « یاشار کیست» را کاهش دهد «شناخت» است . و یکی از اهداف این مقاله نیز همین بوده است .

✓ از این مقاله می توان به اشکال گوناگونی بهره گرفت . از جمله :

۱. می توان در ابتدای شکل گیری یک رابطه، موارد ذکر شده در این مقاله را مطرح نمود و به گفتگو و بحث پیرامون آنها پرداخت .

۲. می توان از آن برای خودشناسی بهره گرفت . مواردی نظیر اینکه « تا به حال چقدر به این موارد اندیشیده ام» یا «چقدر درباره ی این موارد می دانم » و یا « موضوع من درباره ی این موضوع چیست » . پرسش هایی است که پس از مطالعه ی این مقاله ممکن است پاسخ هایی دقیق تر و شفاف تر از پیش بیابند.

۳. می توان از آن برای شناخت دیگری بهره گرفت. خواه این شناخت با هدف برقراری رابطه ی عاطفی-جنسی باشد یا نه .

✓ نظرات و پیشنهادهای خود را به آدرس مقابل ایمیل کنید و به این شکل به نگارنده در بهبود کیفیت مقاله در ویرایش های بعدی یاری رسانید :

[gooyarasekh@yahoo.com](mailto:gooyarasekh@yahoo.com) همچنین نسخه ی PDF این مقاله در وبلاگ مقابل موجود است : [www.gooyarasekh.blogspot.com](http://www.gooyarasekh.blogspot.com)

به پاس آتشی که در دلمان افروخت ...

به پاس رهنمودهای بی بدیش ...

این اثر تقدیم می شود به

## دکتر امیرحسین آریان پور

و

جوانان ایران

جوانه های سرمازده

تنومندان احتمالی فردا

گویا راسخ

آذر ۱۳۸۸

<sup>۱</sup> شاید بخشی از حرمتی که برای وجود او- همانند هر جز، دیگر هستی- قائلیم نیز از همین رو باشد.

ذکر دو نکته لازم به نظر می رسد :

۱. ترتیب موارد آگاهانه به هم زده شده است .
۲. در برخی موارد می توان بیش از یک گزینه را علامت زد .

#### ۱. فردگرایی - جمع گرایی

- به خانواده و خویشاوندان وابسته هستیم وقت زیادی را با ایشان می گذرانم و در تصمیم گیری هایم رضایت آنها شرط است.
- به خانواده و خویشاوندان تا اندازه ای وابسته هستیم مقداری از وقت خود را با آنها می گذرانم و در تصمیم گیری هایم با آنها نیز مشورت می کنم
- به خانواده و خویشاوندان وابسته نیستیم ، زمانی را صرف ایشان نمی کنم و در تصمیم گیری هایم کاملاً شخصی عمل می کنم .
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۲. هزینه های روزمره ی من ( خوراک و پوشاک و رفت و آمد )

- نسبت به متوسط جامعه هزینه های ماهانه ام زیاد است .
- نسبت به متوسط جامعه هزینه های ماهانه ام در حد متعادل است .
- نسبت به متوسط جامعه هزینه های ماهانه ام اندک است.
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۳. میزان شرکت من در جمع های مختلف ( مهمانی ها ، مراسم ، برنامه های گروهی)

- طرفدار پر و پا قرص شرکت در جمع های مختلف هستم.
- گهگاه در برخی جمع ها شرکت می کنم.
- هیچگاه در جمع های مختلف حضور پیدا نمی کنم .
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۴. میزان گرایش من به مباحثه و گفتگو

- شدیداً اهل مباحثه و گفتگو هستم
- گاهی با دیگران به مباحثه و گفتگو می پردازم
- به هیچ وجه اهل مباحثه و گفتگو با دیگران نیستم اما با کسانی که اهل مباحثه و گفتگو هستند مشکلی ندارم
- به هیچ وجه اهل مباحثه و گفتگو نیستم و با اینطور افراد نیز مشکل دارم
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۵. اهمیت گرایش های اجتماعی - سیاسی شریک عاطفی-جنسی ام

- شریک عاطفی-جنسی ام حتماً باید گرایش های سیاسی اجتماعی مشابه من داشته باشد.
- اینکه شریک عاطفی-جنسی ام گرایش های سیاسی اجتماعی مشابه من داشته باشد یک نقطه ی مثبت در انتخاب من محسوب می شود .
- گرایش های سیاسی - اجتماعی شریک عاطفی- جنسی ام هیچ نقشی در انتخاب من ندارد.
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۶. محدودیت های من برای حضور در مکان های مختلف

- در همه ی جمع ها می توانم حضور داشته باشم
- در بعضی جمع ها به هیچ وجه حاضر نمی شوم . از جمله : .....
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۷. وضعیت تغذیه ی من

- گیاه خوار هستم
- گیاه خوار نیستم اما با گیاه خواران نیز مشکلی ندارم
- گیاه خوار نیستم و با اینگونه افراد نیز مشکل دارم
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۸. میزان مطالعه ی من

- مطالعه نقش مهمی در زندگی من ایفا می کند
- گاهی به مطالعه می پردازم
- تقریباً هیچ زمانی را به مطالعه اختصاص نمی دهم
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۹. جایگاه خشونت فیزیکی در رابطه ی عاطفی - جنسی من :

- مطلقاً در رابطه ی عاطفی- جنسی ام دست به خشونت فیزیکی نمی زنم
- خشونت فیزیکی تقریباً هیچ جایگاهی در رابطه ی عاطفی- جنسی ام ندارد .
- احتمال می دهم که گاهی خشونت فیزیکی در رابطه ی عاطفی-جنسی ام رخ دهد .
- اهل خشونت فیزیکی هستم .
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۱۰. جایگاه دین و مذهب در زندگی من

- دین دار نیستم اما با دین داران مشکلی ندارم.
- دین دار هستم و با بی دینان نیز مشکل دارم.
- دین دار هستم اما با بی دینان مشکلی ندارم.
- دین دار نیستم و با دین داران نیز مشکل دارم.
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۱۱. میزان خورد و خوراک ( شریک عاطفی- جنسی )

- برایم مهم است که میزان خورد و خوراک شریک عاطفی- جنسی ام بالا باشد.
- اینکه میزان خورد و خوراک شریک عاطفی-جنسی ام چقدر است نقشی در انتخابم ایفا نمی کند .
- اینکه میزان خورد و خوراک شریک عاطفی- جنسی ام بالا باشد یک نکته ی منفی در انتخابم محسوب می شود.
- اینکه میزان خورد و خوراک شریک عاطفی- جنسی ام پایین باشد یک نکته ی منفی در انتخابم محسوب می شود.
- توضیحات و موارد دیگر :

#### ۱۲. دیدگاه های اجتماعی- سیاسی که به دیدگاه اجتماعی - سیاسی من نزدیک تر است؟

- فمینیسم
- پست مدرنیسم
- لیبرالیسم
- سوسیالیسم
- آنارشیزم
- طرفداران محیط زیست
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۳. تاریخچه ی روابط عاطفی – جنسی

- ترجیح می دهم شریک عاطفی- جنسی ام اولین رابطه ی جنسی اش را با من تجربه کند
- ترجیح می دهم شریک عاطفی- جنسی ام اولین رابطه ی عاطفی اش را با من تجربه کند
- شریک عاطفی- جنسی ام مطلقاً قبل از من ، تجربه ی جنسی دیگری نداشته باشد.
- شریک عاطفی- جنسی ام مطلقاً قبل از من ، تجربه ی عاطفی دیگری نداشته باشد.
- گذشته ی شریک عاطفی- جنسی ام به من ربطی ندارد
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام قبل از من روابط عاطفی- جنسی را تجربه کرده باشد.
- شریک عاطفی- جنسی ام حتماً باید قبل از من رابطه ی عاطفی-جنسی را تجربه کرده باشد.
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۴. جایگاه رابطه ی جنسی در رابطه ی عاطفی-جنسی

- رابطه ی جنسی فقط پس از ازدواج ... فقط با همسرم .
- به دلایلی که به خودم مربوط است به هیچ عنوان و در هیچ زمانی ( حتی در قالب ازدواج ) مایل نیستم با شریک عاطفی ام رابطه ی جنسی داشته باشم .
- ترجیح می دهم رابطه ی عاطفی ام با رابطه ی جنسی همراه نباشد.
- ترجیح می دهم رابطه ی عاطفی ام با رابطه ی جنسی همراه باشد اما زمان آن را نمی توانم تعیین کنم . شاید در همان اوایل رابطه و شاید هم دیرتر .
- رابطه ی عاطفی ام باید با رابطه ی جنسی همراه باشد اما زمان آن را نمی توانم تعیین کنم شاید در همان روزهای ابتدایی رابطه شاید هم خیلی دیرتر...
- ترجیح می دهم رابطه ی عاطفی ام از همان اوایل با رابطه ی جنسی همراه باشد .
- ترجیح می دهم رابطه ی عاطفی ام پس از مدت نسبتاً طولانی با رابطه ی جنسی همراه باشد.
- رابطه ی عاطفی ام باید با رابطه ی جنسی همراه باشد . اما نه الزماً از همان اوایل شکل گیری رابطه .
- رابطه ی عاطفی ام باید با رابطه ی جنسی همراه باشد . اما نه از همان اوایل شکل گیری رابطه .
- رابطه ی عاطفی ام باید با رابطه ی جنسی همراه باشد و حتماً از همان اوایل شکل گیری رابطه .
- رابطه ی عاطفی ام باید با رابطه ی جنسی همراه باشد . ترجیحاً از همان اوایل شکل گیری رابطه .
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۵. وضعیت سلامتی

- هیچ نوع بیماری جسمی یا روانی ندارم و نداشته ام.
- هیچ نوع بیماری جسمی یا روانی ندارم اما در گذشته داشته ام.
- هم اکنون بیماری جسمی و/یا روانی خاصی دارم.
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۶. محدودیت های زمانی برای حضور در مکان های مختلف

- محدودیت زمانی ندارم
- محدودیت زمانی دارم و برای خواب باید به خانه بروم
- محدودیت زمانی دارم و پیش از تاریکی باید خانه باشم
- محدودیت زمانی دارم و پیش از ساعت خاصی باید خانه باشم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۷. طرز لباس پوشیدن شریک عاطفی- جنسی ( از منظر پوشش بدن )

- با نحوه ی پوشش او هیچ مشکلی ندارم و او را کاملاً مختار می دانم.
- نحوه ی پوشش او تا اندازه ای برایم اهمیت دارد و تا اندازه ای در این مساله به خود اجازه ی دخالت می دهم
- نحوه ی پوشش او برایم اهمیت دارد و خود را برای دخالت در این مساله کاملاً محق می دانم.
- توضیحات و موارد دیگر :

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

- در رشته ی هنری بخصومی فعالیت می کنم
- فعالیت هنری نمی کنم اما به هنر علاقه دارم
- در رشته ی هنری خاصی فعالیت نمی کنم و در مجموع هم گرایشی به هنر ندارم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۱۹. میزان خورد و خوراک من

- آدم پرخوری هستم . غذایم دیر شود مغزم از کار می افتد.
- در زمینه ی میزان تغذیه رویکردی نسبتاً متعادل دارم.
- به تغذیه توجه چندانی ندارم. گاهی یادم می رود نهار یا شام بخورم.
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۰. جایگاه روابط جنسی در زندگی من

- به روابط عاطفی- جنسی به مثابه ی هدف زندگی نگاه می کنم . طوری که بخش عظیمی از فعالیت هایم برای نیل به آن صورت می گیرد.
- به روابط عاطفی- جنسی به مثابه ی وسیله نگاه می کنم . وسیله ای که در کنار سایر وسایل به من در روند دستیابی به اهدافم کمک می کند. ( ارزش آن برایم در حد یک وسیله است )
- داشتن رابطه ی عاطفی- جنسی دلخواه یکی از اهداف من است و درعین حال خود وسیله ای ست برای دستیابی به سایر اهدافم. ( هم وسیله و هم هدف )
- به دلایلی که به خودم مربوط است از هر نوع رابطه ی عاطفی یا عاطفی- جنسی با دیگری گریزانم.
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۱. تاریخچه ی زندگی شریک عاطفی-جنسی ام ( به طور کلی )

- گذشته ی شریک عاطفی-جنسی ام در انتخابم هیچ اهمیتی ندارد
- برخی موارد از گذشته ی شریک عاطفی جنسی ام در انتخابم نقش دارد.
- گذشته ی شریک عاطفی- جنسی ام در انتخابم نقش تعیین کننده دارد.
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۲. ورزش کردن شریک عاطفی-جنسی

- ورزش کردن شریک عاطفی-جنسی ام در انتخابم نقش تعیین کننده دارد .
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام اهل ورزش باشد.
- ورزش کردن یا نکردن شریک عاطفی-جنسی ام هیچ نقشی در انتخابم ندارد
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۳. میزان درآمد من در حال حاضر

- .....
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۴. هزینه های اقتصادی شریک جنسی

- شریک عاطفی- جنسی ام بایستی از نظر هزینه ها فرد متعادلی باشد.
- شریک عاطفی-جنسی ام بایستی فرد کم هزینه ای باشد .
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام فرد کم هزینه ای باشد.
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام از نظر هزینه ها در حد متعادلی باشد .
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۰. اهمیت مسائل مالی

- پول نقش مهمی در زندگی من ایفا می کند
- نیم نگاهی هم به مسائل مالی و کسب در آمد دارم
- توجه چندانی به مسائل مالی و کسب در آمد ندارم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۱. میزان تعلقات ( خانه، اتوموبیل ، لوازم شخصی و .. )

- تعلقات فراوانی دارم
- به اندازه ی یک انسان امروزی تعلقات دارم
- تعلقات چندانی ندارم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۵. حساسیت های شخصیتی<sup>۱</sup>

- فرد حساسی هستم ( بیشتر از 30 مورد )
- تا اندازه ای حساس هستم ( بین 15 تا 30 مورد )
- آدم حساسی نیستم ( کمتر از 15 مورد )
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۲. مصرف مواد مخدر

- مصرف می کنم
- مصرف نمی کنم و با مصرف کردن دیگری نیز مشکل دارم
- مصرف نمی کنم اما با مصرف کردن دیگران مشکل ندارم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۶. تاریخچه ی روابط عاطفی- جنسی

- در این زمینه تجربیات فراوانی دارم
- تا به حال تجربه ی رابطه ی عاطفی- جنسی را داشته ام .
- تا به حال چنین تجربه ای نداشته ام
- تا به حال تجربه ی رابطه ی عاطفی را داشته ام اما تجربه ی عاطفی- جنسی هرگز ...
- توضیحات و موارد دیگر

## ۳۳. جایگاه ورزش

- ورزش می کنم
- گاهی ورزش می کنم
- ورزش نمی کنم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۷. شرایط پایان یافتن رابطه ی عاطفی- جنسی

- چنانچه شریک عاطفی-جنسی ام در هر زمانی و به هر دلیلی خواهان پایان یافتن رابطه شود از نظر من هیچ مانعی ندارد.
- چنانچه شریک عاطفی-جنسی ام در هر زمانی و به هر دلیلی خواهان پایان یافتن رابطه شود از نظر من هیچ مانعی ندارد به شرطی که به من فرصت بدهد تا با تغییرات ناشی از پایان یافتن رابطه مواجه شوم .
- با پایان یافتن رابطه به شرطی که با رضایت طرفین صورت بگیرد مشکلی ندارم
- هیچ مشکلی در رابطه آنقدر اهمیت ندارد که توجیهی برای من یا شریک عاطفی- جنسی ام جهت پایان یافتن رابطه باشد
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۴. جایگاه ازدواج در زندگی من ( در حال حاضر )

- هیچ وقت قصد ازدواج ندارم
- طی چند سال آینده قصد ازدواج ندارم و پس از آن نیز معلوم نیست.
- طی چند سال آینده قصد ازدواج ندارم ولی پس از آن قصد دارم ازدواج کنم .
- این روزها نیز اگر شرایط مطلوبی باشد بدم نمی آید ازدواج کنم
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۵. نوع رابطه ی عاطفی- جنسی<sup>۲</sup> دلخواه من

- فرایارگرا ( polyamory )
- تک یار گرا ( monogamy )
- چند یار گرا ( polygamy )
- رابطه ی آزاد
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۸. میزان مطالعه ی شریک عاطفی-جنسی

- شریک عاطفی-جنسی ام حتماً باید اهل مطالعه باشد
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام اهل مطالعه باشد اما این مساله نقش تعیین کننده ای در انتخابم ایفا نمی کند
- اینکه شریک جنسی ام اهل مطالعه باشد یا نه ، هیچ نقشی در انتخابم ایفا نمی کند.
- اهل مطالعه بودن شریک عاطفی- جنسی ام یک نکته ی منفی در انتخابم محسوب می شود
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۳۶. جنسیت من :<sup>۳</sup> ( gender )

- زنانه ( female )
- مردانه ( male )
- دو جنسیتی<sup>۴</sup> ( bigender )
- فاقد جنسیت ( agender )
- توضیحات و موارد دیگر :

## ۲۹. جایگاه دین دار بودن شریک عاطفی-جنسی

- شریک عاطفی-جنسی ام حتماً باید دین دار باشد.
- ترجیح می دهم شریک عاطفی- جنسی ام دین دار باشد.
- هیچ تفاوتی نمی کند .
- اینکه شریک عاطفی-جنسی ام نباید دین دار باشد.
- ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام دین دار نباشد.
- توضیحات و موارد دیگر :

۲ برای درک تفاوت های میان گزینه ها می توانید به صفحه ی انگلیسی ویکی پدیا (www.wikipedia.org) مراجعه کنید و به صفحات مربوط به این واژه ها نگاهی بیاندازید.

۳ برای درک تفاوت های بین گزینه ها و همچنین مفهوم واژه ی « جنسیت » و تفاوت آن با واژه ی « جنس » می توانید به کتاب روانشناسی زنان اثر جانت شبلی هاید ترجمه ی اکرم خمسه انتشارات آگاه-ارجمند ص 143- 144 نگاه کنید .

۴ توجه کنید مفهوم واژه ی « دوجنسیتی ( bigender ) » به کلی متفاوت از مفهوم واژه ی « دوجنسی ( bisexual ) » می باشد و این هر دو واژه با مفهوم رایج از واژه ی « دو جنسی » که در فرهنگ ما وجود دارد و به معنای فردی ست که دارای اندام های جنسی هر دو جنس ( هم زن و هم مرد ) است متفاوت است . در زبان علمی به چنین شخصی اصطلاحاً « هرماآفرودیت ( hermaphrodite ) » می گویند .

۱ به مقاله ی « درک حضور دیگری ( 1 ) » اثر د. پویا مراجعه کنید . نسخه ی PDF این مطلب در وبلاگ مقابل موجود است : [www.goovarasekh.blogspot.com](http://www.goovarasekh.blogspot.com)

### ۳۷. جایگاه یاری و همیاری

- به هنگام بروز مشکل برای اطرافیان و دوستان سنگ تمام می گذارم
- به هنگام بروز مشکل برای اطرافیان و دوستان اگر کمکی از دستم بر بیاید انجام می دهم اما اهل فداکاری و ایثار نیستم .
- هرکس باید شخصاً به جنگ مشکلات زندگی اش برود.
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۳. وضع مالی شریک عاطفی- جنسی

- وضع مالی شریک عاطفی-جنسی ام در انتخابم نقش تعیین کننده ای دارد.
- وضع مالی شریک عاطفی- جنسی ام تا اندازه ای برایم مهم است
- وضع مالی شریک عاطفی-جنسی ام هیچ نقشی در انتخابم ندارد
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۳۸. میزان فعالیت جنسی در یک رابطه ی عاطفی- جنسی فرضی

- از نظر فعالیت جنسی بسیار پرانرژی و فعال هستم.
- از نظر فعالیت جنسی وضعیتی متعادل دارم.
- از نظر فعالیت جنسی چندان فعال و پرانرژی نیستم.
- میزان فعالیت جنسی ام بسیار پایین است.
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۴. میزان مصرف مشروبات الکلی

- مشروبات الکلی فراوان مصرف می کنم
- گاهی مشروبات الکلی مصرف می کنم
- مشروبات الکلی مصرف نمی کنم و با مصرف کردن دیگری نیز مشکل دارم
- مشروبات الکلی مصرف نمی کنم اما با مصرف دیگران مشکل ندارم
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۳۹. جایگاه سفر در زندگی من

- شدیداً اهل سفر هستم
- گاهی سفر می کنم
- تا خانه ی خود آدم هست چرا سفر!؟
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۵. روابط اجتماعی

- دوستان زیادی دارم و وقت زیادی را با آنها می گذرانم.
- دوستان محدودی دارم و بخش زیادی از وقتم را با آنها می گذرانم
- دوستان محدودی دارم وبخشی از وقتم را با آنها می گذرانم
- اهل دوست و رفیق بازی نیستم و بیشتر وقتم را در تنهایی به سر می برم
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۰. میزان فعالیت جنسی ( شریک عاطفی- جنسی )

- شریک عاطفی- جنسی ام باید از نظر جنسی بسیار پرانرژی باشد.
- ترجیح می دهم که شریک عاطفی-جنسی ام از نظر جنسی پرانرژی باشد.
- شریک عاطفی- جنسی ام باید از نظر فعالیت جنسی متعادل باشد .
- ترجیح می دهم شریک عاطفی- جنسی ام از نظر فعالیت جنسی متعادل باشد.
- شریک عاطفی- جنسی ام از نظر فعالیت جنسی بایستی کم انرژی باشد .
- ترجیح می دهم که شریک عاطفی- جنسی ام از نظر جنسی کم انرژی باشد.
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۶. میزان اهمیت ظاهر شریک- عاطفی جنسی ( چهره و اندام )

- چهره و اندام شریک جنسی ام برایم بسیار مهم و تعیین کننده است
- ترجیح می دهم چهره و اندام شریک جنسی ام مطابق میلم باشد.
- چهره و اندام شریک جنسی ام هیچ نقشی در انتخاب من ایفا نمی کند
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۱. میزان اهمیت تعلقات ( خانه، اتوموبیل، لوازم شخصی و ... )

- تعلقات جایگاه تعیین کننده ای در زندگی ام دارد . سرم برود از آنها نمی گذرم .
- در حد متعادلی به تعلقاتم وابستگی دارم
- وابستگی چندان به تعلقاتم ندارم.
- هیچ وابستگی به تعلقاتم ندارم.
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۷. جایگاه طبیعت و طبیعت گردی در زندگی من

- اهل طبیعت و طبیعت گردی هستم
- گاهی به طبیعت و طبیعت گردی می روم
- اهل طبیعت و طبیعت گردی نیستم
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۸. جهت گیری جنسی ( گرایش جنسی ) ( sexual orientation ) :

- هم جنس گرا ( homosexual )
- دگر جنس گرا ( heterosexual )
- دوجنس گرا ( bisexual )
- فاقد کشش جنسی به دیگری<sup>۵</sup> ( چه زن چه مرد ) ( asexual )
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۲. جایگاه تعهد و خیانت

- هیچ مشکلی با هرگونه روابط همزمان شریک عاطفی- جنسی ام به شرطی که مرا در جریان بگذارد ندارم
- هیچ مشکلی با هرگونه روابط همزمان شریک عاطفی- جنسی ام ندارم و نیازی نمی بینم که مرا در جریان روابط خود بگذارد.
- تنها در صورتی با روابط همزمان شریک عاطفی- جنسی ام مشکلی ندارم که خود نیز امکان انجام اعمال مشابه را داشته باشم.
- رابطه داشتن به طور همزمان با دیگران به شرطی که از نوع عاطفی- جنسی نباشد مانعی ندارد.
- رابطه داشتن همزمان شریک عاطفی- جنسی ام با جنس مخالف را در هر صورتی تحمل نمی کنم.
- توضیحات و موارد دیگر :

### ۴۹. مصرف سیگار

- سیگاری هستم
- سیگار می کشم اما گهگاه
- سیگار نمی کشم و با سیگار کشیدن دیگری نیز مشکل دارم
- سیگار نمی کشم اما با سیگار کشیدن دیگری، چنانچه باعث آزار من نشود مشکلی ندارم.
- سیگار نمی کشم و با سیگار کشیدن دیگران نیز مشکلی ندارم.
- توضیحات و موارد دیگر :

<sup>۵</sup> توجه کنید که این گزینه لزوماً به معنای فقدان کشش جنسی نیست . برای نمونه ممکن است کشش جنسی فرد معطوف به خود و فعالیت هایی نظیر « خودارضایی » باشد .

۵۵. چه کسی هزینه های اقتصادی رابطه را پرداخت می کند ؟
- هرگز نمی گذارم شریک عاطفی جنسی ام دست در جیبش بکند .
  - ترجیح می دهم هزینه های شریک عاطفی-جنسی ام را من تقبل کنم.
  - هر کسی باید سهم خودش را پرداخت کند . کاملاً برابر ...
  - ترجیح می دهم هرکسی سهم خودش را پرداخت کند اما این مساله نقش تعیین کننده ای در انتخابم ندارد.
  - هزینه های من را شریک عاطفی-جنسی ام باید پرداخت کند .
  - ترجیح می دهم هزینه های من را شریک عاطفی-جنسی ام پرداخت کند .
  - توضیحات و موارد دیگر :

۵۶. جایگاه طبیعت و طبیعت گردی در زندگی شریک عاطفی-جنسی ، برنامه های گروهی ( مهمانی ها ، مراسم ، شریک عاطفی-جنسی ام در جمع های مختلف )
- شریک عاطفی-جنسی ام حتماً باید مرا در جمع ها همراهی کند.
  - ترجیح می دهم شریک عاطفی جنسی ام مرا در جمع ها همراهی کند.
  - به هیچ وجه مایل نیستم شریک عاطفی-جنسی ام در جمع ها همراه من باشد .
  - ترجیح می دهم در جمع ها تنها حضور پیدا کنم .
  - بستگی دارد در چه جمعی حضور پیدا کنم . در بعضی جمع ها ترجیح می دهم تنها باشم و در برخی دیگر همراه با شریک عاطفی-جنسی ام بستگی دارد در چه جمعی حضور پیدا کنم . در بعضی جمع ها باید تنها باشم و در برخی دیگر همراه با شریک عاطفی-جنسی ام.
  - توضیحات و موارد دیگر :

۵۷. میزان روابط اجتماعی شریک عاطفی-جنسی ام :
- شریک عاطفی-جنسی ام باید فردی با روابط اجتماعی فراوان باشد.
  - ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام روابط اجتماعی فراوانی داشته باشد.
  - میزان روابط اجتماعی شریک عاطفی-جنسی ام در انتخابم نقشی ندارد .
  - شریک عاطفی-جنسی ام باید فردی با روابط اجتماعی متعادل باشد.
  - ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام در حد متعادلی روابط اجتماعی داشته باشد.
  - شریک عاطفی-جنسی ام باید فردی با روابط اجتماعی اندک باشد.
  - ترجیح می دهم شریک عاطفی-جنسی ام روابط اجتماعی اندک نداشته باشد.
  - توضیحات و موارد دیگر :

۵۸. میزان اهمیت سن شریک عاطفی-جنسی ام :
- سن شریک جنسی ام برایم اهمیت تعیین کننده ای دارد.
  - سن شریک جنسی ام تا اندازه ای برایم مهم است .
  - سن شریک جنسی ام هیچ تاثیری در انتخابم ندارد.
  - توضیحات و موارد دیگر :
۵۹. تفریحات مورد علاقه ی من :
- .....
  - توضیحات و موارد دیگر :

۵۳. نکاتی که به هیچ وجه هنگام برقراری رابطه ی جنسی احتمالی، حاضر به انجام آنها نیستم. ( خط قرمزها )
- رابطه ی جنسی دهانی
  - رابطه ی جنسی بدون وسایل پیشگیری از بارداری
  - رابطه ی جنسی خشونت آمیز ( دردناک )
  - رابطه ی جنسی واژینال ( مهملی )
  - استفاده از وسایل اضافی نظیر ویبراتور
  - رابطه ی جنسی مقعدی
  - رابطه ی جنسی در زمان های استثنایی نظیر قاعدگی و/یا حاملگی
  - رابطه ی جنسی بدون اینکه در آن زمان طرف مقابل از آن استقبال کند.
  - بستگی دارد چه کسی شریک عاطفی جنسی ام باشد.
  - توضیحات و موارد دیگر :

۵۴. طرز لباس پوشیدن شریک جنسی ام ( از منظر زیبایی شناسی )
- طرز لباس پوشیدن شریک عاطفی-جنسی ام در انتخابم نقش تعیین کننده ای دارد.
  - طرز لباس پوشیدن شریک عاطفی-جنسی ام تا اندازه ای برایم مهم است.
  - نحوه ی لباس پوشیدن شریک عاطفی-جنسی ام هیچ نقشی در انتخابم ندارد.
  - توضیحات و موارد دیگر :