

زودو سنو

نیست

عشوق بال پرواز

بررسی مفهوم
واقعی عشق در
دنیاى امروزی

مجله حامین | ۲۰۰ صفحه | قیمت: ۲۰۰ هزار تومان



تعریف جامعه امروز از مفهوم

عشق چیست؟

(دکتر ابراهیم فیاض)

عشق و دوره مدرن

(دکتر احمد دراهکی)

از رویا تا واقعیت عشق چیست؟

(دکتر سعید امامی نسب)

عشق و ترس از صمیمیت

(دکتر نیلوفر یونسی)

عشق و انگیزه‌های مالی

(محمد صادقی)

عشق عامل افزایش سن ازدواج!

(دکتر ابوالفضل اقبالی)



صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای حامین‌مدیا
شورای سیاست‌گذاری:
محمد صادقی (مدیر مسئول)؛
سعید امامی نسب (سر دبیر)؛
مسعود عیسوند (مدیر انتشارات)؛
علی‌رضا بهرام‌بیگ (جانشین سر دبیر)؛

همکاران:

محمد سجاد غفوری (سرور استار)؛
احسان محمودی (دبیر اجرایی)؛
محمد جواد فرمانی (مدیر مالی)؛
متین ملک‌لو (مدیر بازاریابی)؛
امیررضا امیرگلوی داریانی (صفحه‌آرا)؛
محمد منصوری (طراح جلد)؛



فعالیت‌های حامین در دو بخش «تولید محتوای رسانه‌ای» و «انتشار مجله تخصصی ازدواج» تعریف می‌شود. در هر فصله این مجله، یکی از دغدغه‌های ازدواجی جوانان را قالب «مقاله علمی»، «تجربه نگاری» و «نقد و بررسی» منتشر می‌کنیم. نگارندگان محتوای مجله ترکیبی از صاحب‌نظران و فعالان حوزه ازدواج، مخاطبان و جوانان هستند. در واقع بخشی از محتوا به انعکاس نظرات و دیدگاه‌های جوانان در مورد موضوع آن شماره اختصاص می‌یابد.

هدف ما در این مجله، گپ‌وگفت در مورد موضوعات داغ ازدواجی است. نه تنها دیدگاه متخصصان، بلکه نگاه جوانان به موضوع را نیز بازتاب خواهیم داد. تلاش داریم هم‌زمان هم نگارشی علمی داشته و هم ساده و جذاب بنویسیم.

موضوع شماره

مفهوم عشق در عین سادگی، بسیار پیچیده است. بیشتر حسش می‌کنیم و کمتر در موردش می‌اندیشیم و گفت‌وگو می‌کنیم. در این شماره از عشق و ابعاد مختلف آن از منظرهای متفاوت سخن گفته‌ایم.



hamin_media



hamin_media



hamin_media



haminyar.ir

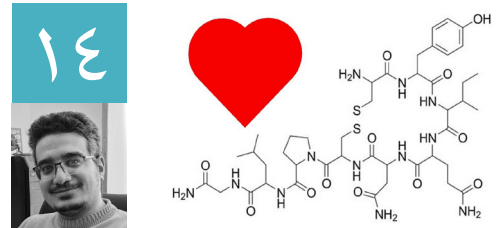
تعریف جامعه امروز از مفهوم عشق چیست؟

مفهوم عشق چیست؟ جامعه مدرن چه تعریفی از عشق برایمان ساخته است؟ وضع مطلوب در نگاه به عشق چیست؟



از رویا تا واقعیت: عشق چیست؟

درک ما از عشق ریشه در کجا دارد؟ چه زمان می‌توانیم به درک واقعی از عشق برسیم؟ مرز واقعیت و توهم از عشق کجاست؟



چرا عشق آغازکننده رابطه است اما تضمین‌کننده آن نیست؟

تحلیلی بر فیلم سینمایی جذابی نادر از سیمین برای درک مفهوم عشق



نسبت عشق و زمان

نقش فرهنگ در درک عشق چیست؟ چه عواملی درک ما از عشق را متحول می‌کنند؟



آیا عشق می‌تواند تمام نیازهای یک ازدواج موفق را برآورده کند؟

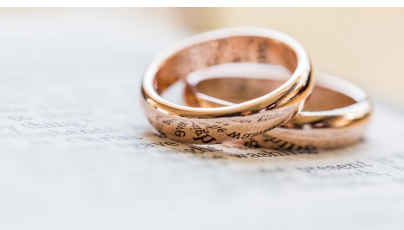
چگونه به نقطه شکوفایی عشق برسیم؟ چه کارهایی باعث شکوفایی عشق در ازدواج می‌شود؟



نقش عشق در ایجاد تعهد در ازدواج

رابطه بین عشق و تعهد چیست؟ آیا عشق بدون تعهد و تعهد بدون عشق معنا دارد؟

۴۸



آیا ازدواج برای فرار از تنهایی به عشق آسیب می‌زند؟

نسبت عشق و فرار از تنهایی در رابطه چیست؟ تنهایی به چه معناست؟

۵۷



ازدواج‌های عاشقانه یا ازدواج‌های محاسبه‌گرایانه؟

عشق در دوره مدرن چه مفهوم و حقیقتی پیدا کرده‌است؟ محور رابطه عاشقانه در دوره مدرن چیست؟

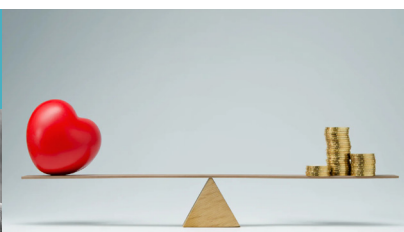
۶۶



عشق و انگیزه‌های مالی: نگاهی به تحولات تاریخی و تأثیرات امروز

عشق و عاشقی در گذر تاریخ تحت تأثیر چه انگیزه‌هایی بوده‌است؟ آیا عشق با انگیزه‌های مالی در تضاد است؟

۷۳



تأثیر سینما بر خواسته‌هایمان از زندگی مشترک

رسانه چه بلایی بر سر درک ما از عشق آورده‌است؟ مفهوم عشق در دوره رسانه چه هویتی دارد؟

۷۷



چگونه تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند عشق را تحت تاثیر قرار دهند؟

آیا عشق برای افراد مختلف معانی متفاوت دارد؟ ویژگی‌های
شخصیتی چه تاثیری بر درک ما از عشق دارد؟



نقش عشق در بحران‌های زندگی مشترک

کارکرد عشق در رابطه چیست؟ آیا افراد عاشق راحت‌تر از پس
بحران‌های زندگی مشترک بر می‌آیند؟



چرا افراد عشق را با وابستگی اشتباه می‌گیرند؟

معنای وابستگی چیست؟ آیا عشق همان وابستگی است؟ چه
زمان عشق به وابستگی منجر می‌شود؟



تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج

تجربه‌های کودکی چگونه فهم ما از عشق را دگرگون می‌کند؟
رابطه پدر و مادر چه تاثیری بر فهم فرزندان از عشق دارد؟



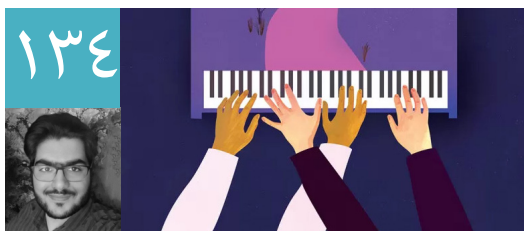
عشق و ترس از صمیمیت: چگونه این دو در تضاد هستند؟

صمیمیت به چه معناست؟ آیا عشق و صمیمیت ضرورتاً به دنبال
هم می‌آیند؟ عشق کی به صمیمیت منجر می‌شود؟



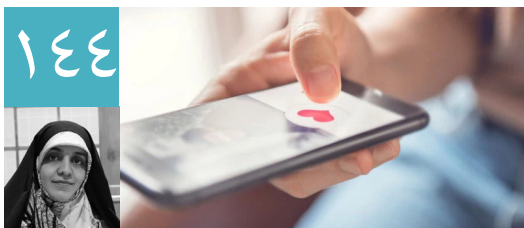
آیا عشق در روابط امروزی تغییر کرده است؟

عشق در روابط امروزی چگونه فهم می‌شود؟ آیا همچنان در روابط مدرن به عشق نیاز داریم؟



نقش رسانه‌های اجتماعی در تغییر انتظارات از عشق

دریچه رسانه‌های اجتماعی چه درکی از عشق به ما می‌دهند؟ آیا امکان فهم عشق خارج از چارچوب رسانه‌های اجتماعی وجود دارد؟



آیا عشق بدون تعهد واقعی هست؟

روانشناسان چگونه به عشق نگاه می‌کنند؟ پیامد نگاه روانشناسانه به عشق چیست؟



چرا عشق نیاز به مراقبت و پرورش دارد؟

می‌توان عشق را بدون مراقبت زنده نگه داشت؟ چه مهارت‌هایی برای پرورش عشق نیاز داریم؟



پرسش‌هایی که باید قبل از ازدواج عاشقانه به آنها پاسخ دهید

چگونه به ازدواجی عاشقانه دست پیدا کنیم؟ تاثیر عشق بر انتخاب برای ازدواج چیست؟



نقش مشاوران ازدواج در کمک به روابط عاشقانه

آیا مشاوران ازدواج راهنماهای مناسبی برای ازدواج عاشقانه هستند؟



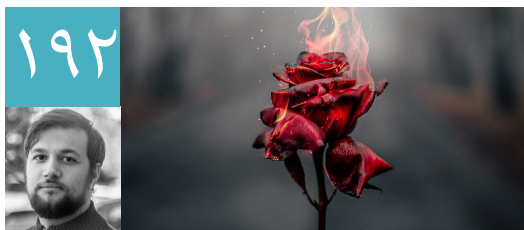
چگونه عشق به عامل اصلی افزایش سن ازدواج جوانان تبدیل می‌شود؟

کمال‌گرایی در عشق به چه معناست؟ چه موقع عشق در رابطه خطرناک می‌شود؟



ازدواج بر پایه عشق آتشین چرا به شکست منجر می‌شود؟

منظور از عشق آتشین چیست؟ آیا عشق آتشین خطرناک است؟



قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ کی و چگونه عاشق می‌شویم؟

چرا عشق شبیه یک داستان است؟ چگونه استرنبرگ نگاه کلیشه‌ای به عشق را زیر سوال می‌برد؟





به نام خدایی که به انسان لیاقت عاشق شدن داد...

سخن سردبیر:

از عشق گفتن و از عشق نوشتن کار آسانی نیست. چرا که در پس زمینه ذهن تک‌تکمان درکی از آن داریم. وقتی در معرض این پرسش قرار می‌گیریم که عشق یعنی چه؟ لیخندی از سر بلاغت پرسش‌کننده بر لبانمان نقش بسته و می‌گوییم، این چه پرسشی است؟ واقعا معنای عشق را نمی‌دانی؟ پرسش ما در این شماره مجله «ازدواج‌نو»، نخستین مجله تخصصی حوزه ازدواج دقیقا از همین جا می‌آید، واقعا عشق به چه معناست؟ جایگاهش در روابط عاطفی و ازدواج چیست؟ تفاوت عشق واقعی و عشق غیر واقعی در کجاست؟ چه قدر برای انتخاب، یک معیار مطمئن است؟

آنچه برای «حامین‌مدیا» انگیزه شد تا نخستین شماره مجله خود «ازدواج‌نو» را به این موضوع اختصاص دهد، نقشی است که عشق در شروع رابطه عاطفی در دنیای مدرن پیدا کرده‌است. اگر به عقب برگردیم، آن زمان که دختر و پسرها از قبل برای هم انتخاب شده بودند، آن زمان که طبقات خانوادگی در دوره فئودالیسم، مهمترین معیاری بود که امکان یا عدم امکان ازدواج یک پسر با یک دختر را تعیین می‌کرد، سخن گفتن از عشق برای ازدواج بس بیهوده بود.

اما حالا در زمانه‌ای زیست می‌کنیم که با کمی اغراق می‌توان گفت، عشق به تنها دلیل شروع رابطه عاطفی بین دختر و پسرها تبدیل شده‌است. وقتی از دختر و پسرهای جوان می‌پرسی دلیلت برای ازدواج با این فرد چیست؟ پاسخی که در اغلب موارد می‌شنویم (حتی اگر رنگ و بوی ریا و تظاهر داشته باشد) این است: عاشقش هستم!

در این شماره مجله «ازدواج‌نو» از عشق با شما سخن گفته‌ایم. در کنار اساتید صاحب نظر تلاش ما بر این بوده تا فضایی برای شنیده‌شدن حرف‌ها و نظرات شما فراهم کنیم. مجله «ازدواج‌نو» برای شماست. برای پرداختن به یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های جوانان یعنی ازدواج؛ پس در این مسیر همراه ما باشید. نظرات و دیدگاه‌هایتان را در اختیار ما قرار دهید تا در کنار هم گام کوچکی برای بهتر شدن در این مسیر برداریم.



دکتر ابراهیم فیاض
جامعه‌شناس

تعریف جامعه امروز از مفهوم عشق چیست؟

مقدمه

تعریف جامعه امروز ما از عشق، بسیار پیچیده است. چه بسا بتوان گفت تبدیل به یک مقوله چند مولفه‌ای شده که بررسی موشکافانه‌اش نیازمند یک نگاه چندجانبه است. در زیر گفت‌وگویی داشته‌ایم با دکتر ابراهیم فیاض و از ایشان در مورد مفهوم عشق در جامعه امروز ایران پرسش‌هایی داشته‌ایم.

۱. مفهوم عشق

دکتر فیاض: در جهل کامل قرار دارد، زیرا عشق آموختنی است و خودش دارای معناست؛ یعنی ایجاد می‌شود، اما عاشق بودن را باید آموخت و این آموزش وجود ندارد. باید به کلام آن شاعر یعنی شاملو اشاره کنم که در سال ۱۳۶۰ می‌گفت باید عشق را در پستوها دنبال کنیم.

درحالی که او مارکسیست و چپ‌گرا بود. اگر سیره پیامبر (ص) را دنبال کنید می‌بینید که ایشان عشق را آموزش می‌داد. عشق فقط نسبت به زن و مرد نیست؛ بلکه در پهنای بسیار عظیمی معنا پیدا می‌کند. اگر ایمان نباشد، از عشق خبری نیست. ایمان است که عشق را ایجاد می‌کند. هر جامعه‌ای که مؤمن‌تر است، عشق نیز در آن بیشتر موج می‌زند.

ایمان در جامعه ما کمرنگ شده است. با اهمیت دادن به مولفه‌های دنیای مدرن و تهی کردن ایمان، علم تجربی محوریت پیدا کرده و تمام مولفه‌های مذهب، ادبیات و هنر تابع علم تجربی تعریف شده‌اند. علم تجربی معنا را از جامعه می‌زداید. اگر جامعه علمی شود، معناها را می‌زداید و جامعه بدون معنا، سکولار می‌شود. در این زمان، با تهی شدن معنا، عشق هم از بین می‌رود.

رابطه زن و مرد نیز تقلیل پیدا می‌کند



دیده می‌شود. اما اگر بگوییم غرب، ممکن است بگویند ما حزب‌اللهی هستیم و غرب‌زده نیستیم. در کل باید گفت که نباید محوریت علم تجربی باشد. اگر علوم انسانی محور بود، این مشکل حل می‌شد. من بعد از انقلاب اسلامی، دولتی مذهبی ندیده‌ام؛ حتی در دوران جنگ. تا امروز هم دولت مذهبی ندیده‌ام، حتی در دوره رئیسی. حتی ترامپ در آمریکا طوری عمل می‌کند که در ایران برعکسش انجام می‌شود. غرب این مسائل را رها کرده، ولی ما به آن چسبیده‌ایم.

ایمان از بین رفته و عشق بین زن و مرد نیز از بین رفته است. جامعه سکولاریزه شده و با علم تجربی‌گرایی و پیشرفت، همه‌چیز مادی شده است. تا جایی که ماشین و هواپیما ساختیم، ولی همه مبتنی بر علم تجربی است. حتی دانشگاه‌ها هم نابود شدند. عشق به علم هم از بین رفته و دانشگاه‌ها پوک شده‌اند. علم تجربی حاکم شده به طوری که قبلاً وزارت فرهنگ و آموزش عالی داشتیم، اما حالا شده وزارت علوم، فناوری و تحقیقات. جمهوری اسلامی دانشگاه‌ها را سکولاریزه کرد. دوره شاه هم دانشگاه‌ها این‌قدر سکولاریزه نبودند. آن زمان وزارت فرهنگ و آموزش عالی داشتیم. باید بدانیم که بی‌ایمانی، بی‌ایمانی می‌آورد و ایمان، ایمان می‌آورد. حتی حوزه‌های علمیه هم سکولاریزه شده‌اند.

و به رابطه جنسی ختم می‌شود؛ حال آنکه این رابطه جنسی درست باشد یا خلاف شرع. وقتی ابعاد خانواده محدود شود، روابط جنسی خارج از خانواده رواج می‌یابد. این مسئله تمام اقشار جامعه را در برمی‌گیرد و تنها به قشر غیرمذهبی معطوف نمی‌شود. عشق در یک شبکه معنایی بزرگ معنا می‌شود و مهم‌ترین نشانه آن ایمان است و تجلی آن در وجود خداست. عشقی که بین انسان و خداست، به عشق بین دو انسان معنا می‌دهد.

همان عشقی که بین پیامبر اسلام (ص) و حضرت خدیجه (س) یا حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) بود. متأسفانه چون نخواستیم عشق را معنا کنیم، تصور کردیم این موارد ساده است. در مبانی شیعی داریم که هرچه ایمان تقویت پیدا کند، عشق به همسر نیز افزایش می‌یابد.

۲. به نظر شما ریشه این تغییر نگاه نسبت به عشق در چه عاملی است؟

دکتر فیاض: بی‌ایمانی و توجه بیش‌ازحد به علم تجربی یا پیشرفت‌زدگی جامعه دلیل این تغییر است.

۳. آیا این همان غرب‌زدگی نیست؟

دکتر فیاض: اوج این مسئله در غرب

یک نفر به من گفت در سن ۲۸ سالگی از روابط جنسی متنفر شده و حتی از بدن همسرش بیزار است. این نتیجه سکولاریزه شدن جامعه و از بین رفتن ایمان است.

۴. الان همین نگاهی که اتفاق افتاده، تأثیرش بر عمر ازدواج و نگاه جامعه به روابط زوجین چگونه است؟

دکتر فیاض: این روابط مثل یک لیوان شیر هستند. برای یک لیوان شیر، نباید گاو خرید. اگر فقط مسئله رابطه جنسی باشد، از ۲۵ سالگی به بعد، این مسئله نزول می‌کند و هرچه به ۳۰ سالگی نزدیک‌تر می‌شویم، بدتر می‌شود. حتی اگر ازدواج هم نکنی، دو رابطه جنسی صیغه‌مانند کافی است تا احساس تنفر پیدا کنی. بسیاری از جوانان بعد از ازدواج می‌گویند: "این بود؟ این همه سختی کشیدیم برای چی؟" و بلافاصله بعد از آن متنفر می‌شوند. وقتی عشق نباشد، حتی زیباترین زن یا خوش‌تیپ‌ترین مرد هم بعد از مدتی عادی و تکراری می‌شود.

روابط جنسی بدون عشق به شدت تکراری و بی‌معنا می‌شود. روابط جنسی در دوره نوجوانی (۱۳ تا ۱۸ سال) به‌وجود می‌آید؛ دوره‌ای که در آن عشق اهمیت بیشتری دارد. اما در دوره ۱۸ تا ۲۵ سالگی، گزینه جنسی قوی‌تر است و عشق و سکس با هم ترکیب می‌شوند.

بعد از ۲۵ سالگی، بیشتر سکس مطرح می‌شود و عشق کمرنگ می‌شود.

اگر سن ازدواج را به دوره نوجوانی یعنی ۱۳ تا ۱۸ سالگی برنگردانیم، عشق از بین می‌رود. در این سن، دختر زودتر به بلوغ می‌رسد و پسر کمی دیرتر. دوره عشق، دوره نوجوانی است و اگر از این دوره عبور کنیم، در سنین بالاتر تنها عقل و نیاز جنسی باقی می‌ماند.

وقتی سن ازدواج بالا می‌رود، عشق از بین می‌رود. در سن بالای ۳۰ سال، دیگر عشقی وجود ندارد و ازدواج فقط برای داشتن فرزند انجام می‌شود. در این شرایط، ممکن است مردان برای روابط جنسی خارج از خانواده به عشق نوجوانی خود برگردند.

بدون ایمان، عشقی وجود ندارد. عشق‌های مجازی و دروغین یا آنهایی که بر پایه سکس شکل می‌گیرند، پایدار نیستند. این نوع عشق‌ها با اولین رابطه جنسی تمام می‌شوند. عشق واقعی اگوئیست و خودمحور نیست.

۵. الان برای اینکه بتوانیم یک عشق درست را تجربه کنیم، باید چه کار کنیم؟

دکتر فیاض: به‌جز ایمان، هیچ راهی وجود ندارد. هدیه یا ماشین تأثیری ندارد. بسیاری از سلبریتی‌ها عشق خود را به‌صورت مبالغه‌آمیز نشان می‌دهند،



به نوعی ناخالصی تبدیل شده. در واقع، «شجره طیبه» تبدیل به «شجره خبیثه» شده است. و همین تغییرات، نسل بعدی را هم به همین سمت می‌کشاند.

۷. تأثیر شرایط اقتصادی بر این مسئله چگونه است؟

دکتر فیاض: به قول امام علی (ع) وقتی فردی به قدری پول دارد یا باید وارد کار خیریه شود یا به شهوت‌پرستی روی بیاورد، مثلاً میلیاردی در ۲۶ ساله‌ای را می‌شناختم که با افتخار می‌گفت با زنانی از تمام نژادهای جهان رابطه داشته است. در چنین خانواده‌هایی که بعضاً ثروتمند هم هستند، عشق و محبت واقعی وجود ندارد و تنها به صورت اسمی زن و شوهر هستند. در این خانواده‌ها، زن‌ها از زندگی خود متنفر می‌شوند و به سمت تجملات و تغییر دکوراسیون کشیده می‌شوند. چون عشقی وجود ندارد، محبت مادرانه به فرزندان منتقل نمی‌شود. حتی زن و شوهر در اتاق‌های جداگانه به سر می‌برند و در یک خانه از هم دور هستند. این شرایط باعث می‌شود در آینده فرزندان این خانواده‌ها نیز به روابط آزاد روی بیاورند، چون استحکام خانواده را حس نمی‌کنند.

۸. الان ما به عنوان کشوری به نام ایران، تافته جدا بافته‌ایم یا این وضعیت در همه دنیا وجود دارد؟

دکتر فیاض: نه، متأسفانه در ایران

اما بعد از مدتی دروغ بودن آن مشخص می‌شود. حتی ازدواج‌های مکررشان هم برای آرامش روحی یا اثبات خود به همسر قبلی‌شان است. این شرایط باعث می‌شود به مصرف مواد مخدر، مشروب و در نهایت به خودکشی روی بیاورند.

۹. دوگانگی بین جامعه سنتی و مدرنیته در این مسئله را چگونه می‌توان تحلیل کرد؟

دکتر فیاض: سنت در گذشته همراه با ایمان بود. ازدواج‌ها و عروسی‌ها لذت‌بخش بودند، خانواده‌ها صمیمی و دلپذیر بودند، و واقعاً انسان از بودن در این مراسم‌ها لذت می‌برد؛ چون این عروسی‌ها سرشار از ایمان و مذهب بودند.

اما اکنون، عروسی‌ها به محلی برای خودنمایی افراد تبدیل شده‌اند؛ چه زن‌ها و چه مردها. دیگر خبری از جشن‌های اصیل و ناب نیست. همه برای خودنمایی آمده‌اند. حتی برخی بیشتر از عروس و داماد به خودشان می‌رسند و آرایش می‌کنند، فقط برای اینکه در روز عروسی جلب توجه کنند و بعداً شاید روابطی خارج از خانواده برقرار کنند.

این‌طور شده که مراسم عروسی به جای اینکه پیوندی مقدس باشد، به مرکز خودنمایی و فساد تبدیل شده است. چیزی که باید پاک و معنوی باشد، حالا

به‌خاطر بازسازی و نوسازی که بعد از جنگ شروع شد و با پیشرفت‌های پی‌درپی همراه بود، تمام سرمایه اجتماعی‌مان را از دست دادیم. البته در اروپا هم اوضاع به این شدت خراب نشده است. اروپایی‌ها زودتر متوجه شدند و دارند به سمت درستی برمی‌گردند، اما ما همچنان به این مسیر پیشرفت ادامه می‌دهیم.

رویکرد صداوسیما در نشان‌دادن نکات منفی دنیای غرب نیاز به تأمل بیشتری دارد و باید اهمیت خانواده در سینمای ما بیشتر شود. محوریت فیلم‌هایی که در غرب نمایش داده می‌شود، به سمت خانواده حرکت کرده است. ترامپ هم در تعریف خود می‌گوید که خانواده را تثبیت می‌کند و آن را متشکل از زن و مرد می‌داند. در قانون اساسی روسیه نیز ازدواج رسمی بین زن و مرد به رسمیت شناخته شده و همین تغییر باعث اختلافاتی میان روسیه و غرب شده است. در اوکراین هم که این مسائل اوج گرفته بود، محور حمله به روسیه شد و فشارهای واردشده به جنگ منجر شد.

ترامپ در مراسم تحلیف خود بسیار از خدا صحبت کرد، به طوری که کمتر چنین چیزی از رئیس‌جمهور آمریکا دیده شده است. این سؤال مطرح می‌شود که چرا ما به سمت خدا بر نمی‌گردیم و در تبلیغات ریاست‌جمهوری بیشتر به رشد اقتصادی می‌پردازیم تا یاد خدا

و پیامبر. همه به‌صورت سکولار حرف می‌زنند و از رشد اقتصادی و تکنولوژی می‌گویند. این در حالی است که سرمایه اجتماعی و فرهنگی ما کاهش یافته و نظام اجتماعی‌مان دچار فقر معنا و عشق شده است.

قبلاً در دانشگاه‌ها، عشق به علم و اندیشیدن وجود داشت. کسی که به پزشکی علاقه‌مند بود، می‌خواست دکتر شود تا به مردم کمک کند، اما حالا بعضی‌ها از ابتدا در بدو ورود به پزشکی به دنبال پول هستند. ایمان که از بین برود، جامعه بی‌معنا می‌شود. جامعه بی‌معنا علوم انسانی ضعیفی خواهد داشت. وقتی علوم انسانی ضعیف شود، علوم پایه و بعد از آن علوم فنی و پزشکی هم ضعیف می‌شوند. اگر بر نهاد خانواده سرمایه‌گذاری می‌کردیم، علوم انسانی‌مان هم قوی بود؛ چون دین و توحید در خانواده متجلی می‌شوند.

پس اصل خانواده است. توحید با خانواده است و شرک با ضد خانواده. اوج شرک و شیطان‌پرستی در همجنس‌گرایی است. اگر ایمان قوی باشد، خانواده درست می‌شود. وقتی خانواده درست شد، علوم انسانی، علوم پایه، علوم فنی و در نهایت علوم پزشکی هم درست می‌شوند.

اگر دقیق‌تر بگوییم، یک جامعه بر دو پایه آموزش و پزشکی بنا می‌شود. آموزش به علوم انسانی و مابقی علوم و پزشکی به بدن و سلامت انسان



برمی‌گردد. هر دو در وضعیت نابسامانی هستند چون برای اصلاح آن‌ها به ایمان و جامعه ایمانی نیاز داریم.

۹. بین عقل و عشق کدام را باید انتخاب کنیم؟ چگونه باید تعادل ایجاد کنیم بین این دو تا؟ اگر محوریت را صرفاً عشق قرار دهیم، آیا از واقع‌گرایی و عقلانیت دور نمی‌شویم؟

دکتر فیاض: عقل و عشق با هم درگیر نمی‌شوند. آن عقلی که با عشق در تقابل است، عقل شیطانی، کانتی و سوژه‌محور است که مسائل عشق و ایمان را نفی می‌کند. در واقع این عقل نیست، بلکه هوای نفس و خودمحوری است. عقل در اسلام بر مبنای سرشت و فطرت است. ما عقل فطری داریم، نه عقل خودمحور. این عقل فطری در میان مردم وجود دارد، نه در فرد، و مبدأ شکل‌گیری آن هم در بین خانواده است.

این دوگانه‌هایی مانند عقل یا عشق، علم یا جهل، و دانش یا زندگی درست نیستند. مثال معروفی است که می‌گویند هر که نادان‌تر است، عاشقانه‌تر زندگی می‌کند. مدرنیزاسیونی که از آن صحبت می‌شود، در واقع خودمحوری و شهوت است که به‌اشتباه معنای مقدسی به آن داده‌اند. همین مبانی باعث شده عشق عاطفی در جامعه کمرنگ شود.

۱۰. برای اینکه به یک عشق واقعی برسیم، آیا نیاز به یک انقلاب در ازدواج داریم؟ این انقلاب را چطور باید ایجاد کنیم؟

دکتر فیاض: ایمان. اگر ایمان را قوی کنیم، ازدواج هم اتفاق می‌افتد. البته باید به لوازم آن هم دقت کنیم؛ مثلاً اگر مسکن بسازیم و مقدمات را فراهم کنیم، ازدواج افزایش می‌یابد. اگر ایمان افزایش پیدا کند و مسکن هم فراهم باشد، دیگر نیازی به تبلیغات نیست. راه‌حل این است که دانش دینی در جامعه اوج بگیرد؛ البته دانش اصیل، نه اینکه همه صرفاً به دنبال عناوین باشند.

۱۱. برای جوانی که می‌خواهد ازدواج درستی داشته باشد و هم عشق را تجربه کند و هم نیازهای غریزی‌اش برطرف شود، چه باید کرد؟

دکتر فیاض: اولویت این است که ایمان در جوانان افزایش پیدا کند و شرایط خانه‌دار شدن آن‌ها هم مهیا شود. در گذشته، خانواده‌ها در حیطه‌های مشترک و اتاق‌های کوچک ۲۵ متری زندگی می‌کردند. من نمی‌گویم این مدل درست است، اما راهی بود که با وجود کمبود امکانات، زندگی‌ها ادامه پیدا می‌کرد. اگر ازدواج شکل بگیرد، فضای دانشگاه هم تغییر می‌کند و دانشجویان فقط برای درس خواندن و کسب مهارت وارد دانشگاه می‌شوند.



از رویا تا واقعیت: عشق چیست؟

عشق حقیقتاً چه چیزی هست و چه چیزی نیست. سخن خواهیم گفت.

۱. مقدمه

معمولاً عشق را تجربه می‌کنیم. از جنس یک حس درونی که برای بسیاری از ما انگار معنای واضح و بدیهی دارد. از جایی شروع می‌شود. در ما حس تعلق ایجاد می‌کند. خوب اگر این قدر معنای عاشقی روشن و واضح است، پس صحبت کردن از عشق درست و غلط به چه معناست؟ مگر همه دخترها و پسرها معنای عشق را مستقیم درک نمی‌کنند؟ پس عشق درست و غلط نباید معنا داشته باشد.

۲. عشق یعنی چه؟

افلاطون در تعریف عشق آن را یک نیرو می‌داند. یعنی عامل به حرکت درآورنده انسان، اما به چه سمتی؟ **افلاطون جهت عشق را به سمت امور متعالی می‌داند.** انسان عاشق در نگاه افلاطون در جست و جوی زیبایی و حقیقت است. رنگ و بوی عشق افلاطونی زمینی نیست. نگاه او با آنچه ما امروز از عشق می‌شناسیم فرق داشته است. ارسطو شاگرد افلاطون عشق را از جنس جست و جوی کمال و فضیلت و خیر تعریف می‌کرد. به زبان امروزی خواهیم منظور ارسطو از عشق را روشن کنیم، باید گفت عشق افلاطونی این بوده که مثلاً من عاشق شما هستم چون شما انسان راست‌گویی هستید و من برای به دست آوردن این فضیلت شما، عاشقتان هستم. خوب طبیعتاً درک امروز ما از آنچیزی که افلاطون هم می‌گوید متفاوت است.

اگر خواهیم کمی علمی و دقیق صحبت کنیم باید گفت عشق آنقدر هم که به نظر می‌آید، مفهوم ساده و سر راستی نیست. اتفاقاً برعکس کمتر دو نظریه‌پردازی را می‌توان یافت که از ماهیت و سرمنشا عشق تعریف واحد داده باشند. عشق رمانتیک، عشق به خانواده، عشق معنوی، عشق به خود تنها چند مصداق از عشق هستند. در این مقاله مفصل در باب چیستی عشق و اینکه



عشق متأثر از فضای زیست ماست. در دنیای مدرن هم تعریف عشق، آسان نیست. کانت فیلسوف آلمانی، عشق یک احساس ارادی و اخلاقی است. معنای عشق واقعی در نگاه کانت احترام به آزادی و کرامت انسانی است.

ژان پل سارتر فیلسوف فرانسوی، اندیشمند بعدی است که شاید بررسی نگاهش به عشق خالی از لطف نباشد. سارتر به عشق از زاویه نگاه اگزیستانس نگاه می‌کند. همین زاویه نگاه هم باعث شکل‌گیری معنای منفی از عشق شده است. عشق قید و بندی به آزادی فردی است. این‌جا هم با یک نگاه منفی نسبت به عشق مواجه هستیم.

خوب تا اینجا گذری داشتیم به دیدگاه فیلسوفان مختلف در باب عشق و چیستی آنها و نقطه مشترک بین آنها اینکه تقریباً نگاه هیچکدام با درکی که ما از عشق داریم مطابقت ندارد. حقیقت در مورد عشق این است که ما فهم ما از عشق و عاشقی بیش از آنکه متأثر از نگاه فیلسوفان باشد، متأثر از نگاه هنر و زیست افراد دور و برماست. شاید اولین بار که حس کردیم درست عشق را فهمیدیم، در یک فیلم عاشقانه بود. یک درام که حس کردیم رابطه دختر و پسر در این فیلم، چه قدر برایمان جالب است. دوست داریم تجربه‌اش کنیم. نتیجه این مسیر در فهم عشق، برخورد صرفاً احساسی با عشق است. ممکن است بپرسید مگر برخورد احساسی با عشق چه اشکالی دارد. دو اشکال اصلی در این فهم احساسی از عشق وجود دارد.

اگر این قدر معنای عاشقی روشن و واضح است، پس صحبت کردن از عشق درست و غلط به چه معناست؟

ارسطو در رساله نیکوماخوس، دو نوع عشق را از هم متمایز می‌کند. **عشق به خود و عشق به دیگری**؛ اگر ما به عنوان انسان عاشق دیگری می‌شویم، به باور ارسطو این عشق به دیگری ریشه در عشق به خود دارد. از نگاه ارسطو انسان با سه انگیزه عاشق دیگران می‌شود.

۱- عشق مبتنی بر منفعت: دیگری را دوست دارم، چون منفعتی از وی متوجه من می‌شود.

۲- عشق مبتنی بر لذت: از بودن با و در کنار دیگری احساس لذت می‌کنم، لذا عاشق او هستم.

۳- عشق مبتنی بر فضیلت: بودن با و در کنار دیگری در من ایجاد فضیلت و رشد اخلاقی و شخصیتی می‌کند، پس عاشق او هستم.

خالصانه‌ترین و بهترین نوع عشق از نگاه ارسطو نوع سوم است. خوب به عنوان یک جوان شاید درک ما از عشق چندان با تصویری که ارسطو ارائه می‌کند نسبتی نداشته باشد. البته که طبیعی است. زیست فردی و اجتماعی امروز ما در بستر دنیای مدرن بوده و درک ما از

۱- عدم درک رابطه بین ترشح هورمون‌ها و حقیقت عشق

۲- فهم سانسور شده و محدود از عشق

حقیقت در مورد عشق این است که ما فهم ما از عشق و عاشقی بیش از آنکه متاثر از نگاه فیلسوفان باشد، متاثر از نگاه هنر و زیست افراد دور و برماست.

۲،۱ ترشح هورمون‌ها و عشق:

عشق از جنس شور است. یک احساس مثبت است. اما ریشه این حس مثبت چیست؟ تحقیقات نشان داده که ترشحات هورمونی نقش پررنگی در احساس مثبت انسان نسبت به عشق دارند. در بدن ما هورمونی به نام دوپامین وجود دارد که ترشحش باعث احساس شادی و لذت می‌شود. ترشح هورمون دوپامین در کنار هورمون اکسی‌توسین حس عشق را در ما ایجاد می‌کند. در واقع حس خوش عاشقی در نتیجه ترشح این دو هورمون در کنار هورمون‌های دیگری مثل سروتونین و آدرنالین است.

فریب عشق دقیقا مربوط به تاثیر ترشحات هورمونی در احساس لذت ناشی از آن است. هورمون‌ها بدون اختیار و شناخت انسان ترشح می‌شوند. یعنی اینگونه نیست که شما تصمیم بگیرید

کجا این هورمون ترشح شوند و کجا ترشح نشوند. آگاهی از این نکته چرا مهم است؟ خوب اتفاقاتی که ناشی از شناخت نیست، به شانس گره می‌خورند. یعنی ممکن است در مورد شما این هورمون‌ها در جای اشتباهی حس عشق را ایجاد کنند. نمونه‌های فراوانی از دختر و پسرهایی که با عشق آتشین ازدواجشان را شروع کرده‌اند اما در نهایت به نقطه شکست رسیده‌اند، بهترین دلیل برای خطاپذیر بودن انتخاب بر اساس عشق صرف است.

۲،۲ درک چارچوب‌بندی‌شده و محدود از عشق:

تصویر خیلی از ما دختر و پسرهایی امروزی از عشق تحت تاثیر رسانه است. شاید زیاده‌روی نباشد اگر بگوییم درک رسانه‌زده از عشق داریم. متاسفانه مفهوم سازی‌های رسانه‌ای سه ویژگی مشترک دارند.

۱- اغراق آمیز هستند. هدف اصلی رسانه، جلب مخاطب است. پس از هر تکنیکی بهره می‌برد. یکی از این تکنیک‌ها اغراق است. زیبایی، جذابیت و کشش در عشقی که از دریچه رسانه‌ای می‌بینیم، اغراق شده است. بیش از آنچه‌ای که در واقعیت هست، در نظر شما بزرگ‌نمایی می‌شود.



۳. واقعیت عشق:

عشق حس زیبایی است. این صحبت‌هایی هم که تا این‌جا گفتیم، در مذمت عشق نبود. حس عشق، حس مقدسی است. اما اشتباه آنگاه اتفاق می‌افتد که به عنوان یگانه ملاک و معیار انتخاب بیش از جایگاهش مورد توجه قرار می‌گیرد. رسانه به خصوص فیلم‌های رمانتیک درک ما از جایگاه عشق را تغییر داده‌اند. عشق در این فیلم‌ها همه‌چیز است. عاشقان قهرمانان این فیلم‌ها هستند. در نهایت هم سیر داستان به نحوی پیش می‌رود که بینندگان دوست دارند، زندگیشان شبیه کاراکترهای عاشق پیشه باشد.

اما جایگاه عشق این نیست. عشق نقطه شروع است. پرنسپل کننده یک گزینه از بین گزینه‌های متعدد که وقتی با شناخت همراه شود، تضمین‌کننده یک زندگی مشترک خواهد شد. این نگاه به عشق، واقعی است. در رابطه حاکم شدن عشق واقعی چهار پیامد به دنبال دارد:

۱- **احترام و پذیرش متقابل:** عاشق واقعی، هم عاشق است و هم با شناخت انتخاب کرده، پس برای انتخابش احترام قائل بوده و نسبت به طرف مقابل پذیرش دارد. او را درک می‌کند. طبیعی است که اگر تنها بر اساس احساس انتخاب صورت گرفته باشد، به مرور زمان این احترام و پذیرش متقابل کم و کمتر خواهد شد.

فریب عشق دقیقاً مربوط به تاثیر ترشحات هورمونی در احساس لذت ناشی از آن است. هورمون‌ها بدون اختیار و شناخت انسان ترشح می‌شوند.

۲- پوشاندن عیب‌ها. با همان منطق جلب مخاطب، موضوع باید، برای کشش بیشتر، فاقد عیب و نقص باشد. پس در یک چارچوب محدود، با حذف نقاط ضعف، شکست و درگیری‌ها فقط جذابیت موضوع برای مخاطب تصویر می‌شود. در اینستاگرام به عنوان پر بازدیدترین سکوی شبکه‌های اجتماعی در ایران، استفاده از این تکنیک بسیار معمول است.

۳- روایت درام و دور از پایه‌های علمی. خط روایتی درام جذاب و پرکشش است. اما فقط داستان است. اگر دنبال خط ربطی با زندگی واقعی باشید، چیزی پیدا نخواهید کرد. اما نوع پرداخت رسانه‌ای و جذابیت خط درام، معمولاً جوانان به خصوص دخترها را با یک خطای شناختی که ما در این‌جا، مغالطه درامی کردن عشق، نامش می‌نهم، مواجه می‌کند.

تصویر خیلی از ما دختر و پسرهای امروزی از عشق تحت تاثیر رسانه است. شاید زیاده‌روی نباشد اگر بگوییم درک رسانه‌زده از عشق داریم.

۵- **عدم وابستگی افراطی:** سارتر با رویکرد اگزیستانسش عشق را نقد می‌کرد. نقد اصلی او ناظر به محدودکنندگی عشق بود. از نظر سارتر عشق دست و پای آزادی انسان را خواهد بست. از نگاهی سارتر درست می‌گوید. عشق اگر تنها نقطه پیوند در یک رابطه باشد، یک حس مالکیت بین دو طرف ایجاد می‌کند. این حس مالکیت خود را در وابستگی افراطی به طرف مقابل نشان می‌دهد.

لذاست که در چنین عشق‌هایی زیاد می‌شنویم، اگر تو نباشی خودم را می‌کشم، زندگی بدون تو برای من هیچ معنایی ندارد. خوب این نوع وابستگی مسیر زندگی عادی را مختل می‌کند. در عشق واقعی اما وابستگی، در حد معمول وجود دارد. ضمن به رسمیت شناختن آزادی‌های فردی، مسئولیت‌ها به تناسب و تعامل اجرا می‌شود.

عشق نقطه شروع است. پرننگ کننده یک گزینه از بین گزینه‌های متعدد که وقتی با شناخت همراه شود، تضمین‌کننده یک زندگی مشترک خواهد شد. این نگاه به عشق، واقعی است.

۲- **تعهد و مسئولیت‌پذیری:** برخلاف باور عمومی تعهد و مسئولیت نتیجه مستقیم عشق نیست. شرط زندگی متعهدانه و همراه با مسئولیت انتخاب درست است. تعهد یعنی ارزش قائل شدن برای انتخاب و تلاش برای حفظ آن با دوری از خیانت؛

۳- **ثبات در رابطه:** عشق واقعی ثبات را به دنبال خواهد آورد.

۴- **رشد و حمایت متقابل:** عشق واقعی باعث رشد فردی و مشترک می‌شود. مسیر این رابطه به سمتی است که دو طرف یکدیگر را به بهترین نسخه یکدیگر تبدیل می‌کنند. چرا که رشد یک طرف به معنای رشد طرف دیگر است. یک حمایت آگاهانه که ضمن توجه دادن به نقاط ضعف، برآیند مسیر رابطه به سمت پیشرفت دو طرف است. عشق واقعی باعث می‌شود نقاط ضعف، منجر به شکست رابطه نشود. دو طرف این نگاه که نقطه ضعف به معنای کاهش ارزش رابطه است، ندارند.

برعکس سعی می‌کنند نقاط ضعف را به کمک هم به نقطه مثبت تبدیل کنند.



۴. نتیجه گیری:

عشق چه هست و چه نیست؟ پاسخی روشن و واضحی ندارد. خوب عشق از جنس حس است و کلمات قدرت به تصویر کشیدن چنین احساس عمیقی را ندارند. اما این به معنای عدم وجود چارچوب برای فهم عشق نیست. در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که عشق را از دریچه رسانه فهم می‌کنیم. این درک ما را از واقعیت عشق دور می‌کند. درک ناقص و سطحی از عشق به ما می‌دهد. محور خیلی از انتخاب‌ها برای زندگی مشترک در شرایط فعلی عشق است. پس هر قدر برای فهم درست از عشق وقت و هزینه صرف کنیم، ارزشش را دارد.

در این مقاله سعی کردیم، از چیستی عشق بگوییم. از این که چه اشتباهاتی در فهم این موضوع مهم گریبانگیر ماست. از پیامدهای مثبت عشق وقتی درست با آن مواجه شویم. با همه این تفصیلات، نکته مهم در فهم عشق، نسبتش با انتخاب ماست. عشق نقطه شروع است. اما عشق صرف ظرفیت استمرار یک زندگی مشترک را به شما نخواهد داد. عشق تنها وقتی در کنار انتخاب عاقلانه قرار بگیرد، این ظرفیت را که پایه یک زندگی مشترک شود، پیدا می‌کند. کافی است به دور و برتان نگاهی بیندازید. دختر و پسرهایی که با یک عشق آتشین زندگی‌شان را شروع کرده‌اند اما بعد از مدتی با شکست در رابطه مواجه شده‌اند کم نیستند.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

The Symposium by Plato,
,translated by Robin Waterfield
1994 ,Oxford University Press

Nicomachean Ethics by
Aristotle, translated by Terence
,Irwin, Hackett Publishing
1999

Love's Vision by Troy Jollimore,
,Princeton University Press
2011

The Four Loves by C.S. Lewis,
2017 ,HarperOne

The Reasons of Love by Harry
Frankfurt, Princeton University
2004 ,Press

اخلاق نیکوماخوس، ترجمه رضا
مشایخی، انتشارات نگاه



چرا عشق آغازکننده رابطه است اما تضمین کننده آن نیست؟

(تحلیلی بر فیلم جدایی نادر از سیمین)

مقدمه

«تضمین، ضمانت» بعد از اینکه نادر با تشریف گفت این کلمه عربی است و نباید بنویسی در امتحان، کلمه «پشتوانه» را پیشنهاد داد به ترمه. این کلمه، دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهیم ناظر بر فیلم جدایی نادر از سیمین، درباره‌اش حرف بزنیم.

شاید در مرحله اول، این موضوع با این فیلم نامرتبط به نظر برسد، اما در خلال حرف‌ها و مفاهیمی که اینجا نقل می‌کنیم، معلوم می‌شود که اتفاقاً مربوط است. مربوط است که چرا عشق، آغازکننده است اما تضمین کننده نه.

ما آدم‌ها، برای شروع کارهایمان، احتیاج به یک موتور محرک داریم. یک چیزی که راهنمان بیندازد برای انجام آن کار. من به تعاریف علمی‌اش کاری ندارم، اما خودمانی، ما به چنین چیزی می‌گوییم «انگیزه». ما آدم‌ها نمی‌توانیم کاری را بدون انگیزه انجام دهیم و اگر هم انجام دهیم، نمی‌توانیم به درستی تمامش کنیم. کار بدون انگیزه، نقصی دارد، می‌لنگد. اگر رابطه را هم به چشم یک کار نگاه کنیم، به چشم چیزی که باید وقت و انرژی‌اش را می‌پرسید، آن هم احتیاج به انگیزه دارد. مگر غیر

نیاز به عشق در زندگی زناشویی غیرقابل انکار است، اما پرسش اینجاست که آیا عشق به تنهایی می‌تواند زندگی مشترک را پایدار نگه دارد؟ برخی بر این باورند که عشق هم می‌تواند نقطه‌ی شروع و هم مسیر پیشرفت یک رابطه باشد؛ درحالی که دیدگاهی دیگر معتقد است عشق ممکن است برای آغاز یک رابطه ضروری باشد، اما برای ادامه و پایداری آن به تنهایی کافی نیست. در این مقاله با تحلیل فیلم «جدایی نادر از سیمین» به نقد و بررسی این دو دیدگاه می‌پردازیم.

۱- به چه انگیزه‌ای؟

وقتی نادر از دخترش ترمه داشت معنی کلمه‌های درس فارسی‌اش را می‌پرسید، ترمه در جواب کلمه گارانتی گفت



قائلم که یک رابطه شاد، که مردمک چشم دو طرف در آن رابطه برق بزند و نیش‌شان تا بناگوش‌شان باز باشد، به عشق احتیاج دارد. اصلا بدون عشق نمی‌شود. تو اگر عاشق نباشی، هیچ وقت نمی‌توانی از ساعت‌ها در کنار رفقا بودن دست بکشی و سرشب، ساعت هشت و نه بیایی خانه تا با همسرت شام بخوری. اگر عاشق نباشی نمی‌توانی زحمت ساعت‌ها سرپا ایستادن و زرشک پلو پختن و جارو برقی کشیدن و رخت اتو کردن و گردگیری کردن و... بجان بخری. اگر عاشق نباشی، هیچ انگیزه‌ای نداری که بخاطر یک دیگری، دو جا کار کنی تا خرجتان در بیاید. اگر عاشق نباشی، زمان هماهنگ کردن و با دیگری مهمانی رفتن، شوقی درونت ایجاد نمی‌کند. اگر عاشق نباشی، اگر اگر اگر...

اصلا سنگ بنای رابطه عشق است. عشق است که اجازه می‌دهد چشمت را به روی اشتباهاتش ببندی و نبینی. عشق است که اجازه می‌دهد با کوچکترین ویژگی خوبش، طوری برخورد کنی که انگار بهترین حسن در میان تمام محاسن را دارد. همه اینها پادرمیانی عشق است.

۱-۲ جای این انگیزه کجاست؟

اما؛ همه اینها مقدمه بود تا به این اما برسیم. ازدواج اساسا یک رابطه‌ای است که حتی اگر دو طرف، صد درصد، تاکید می‌کنم، صددرصد هم مثل هم باشند و کفویت تمام و کمال داشته باشند، باز هم یک سری سربالایی‌هایی درونش

از این است؟ شما اگر از یکی بدتان بیاید و متنفر باشید، چگونه می‌توانید انگشتان‌تان را در انگشت‌هایش قلاب کنید و بفشارید؟ بعد هم با شصت‌تان، نرمه بین انگشت اشاره و شصت‌ش را نوازش کنید؟ نمی‌شود دیگر! اگر هم بشود، معلوم است زور زور کی است. اگر هم معلوم نشود که بالا‌جبار است، خودتان می‌فهمید که با چه خون دل و سوزش جگری این کار را می‌کنید. پس هر اقدامی، انگیزه‌ای احتیاج دارد و رابطه هم به عنوان یک اقدام، به انگیزه‌ای.

همین‌جا بگویم که می‌دانم در ذهنتان ممکن است کار را بکشانید به کسانی که بخاطر مسائل مادی وارد رابطه دوستی یا ازدواج می‌شوند؛ اما باید بگویم که همان حرف «ب» در کلمه «بخاطر...» یعنی انگیزه. آن شخص با انگیزه بیرونی وارد یک ارتباط می‌شود. انگیزه‌ها دو دسته درونی و بیرونی دارند. در این سطرهای سیاه، ما خیلی پنجه در پنجه انگیزه‌های بیرونی نمی‌افکنیم و منظورمان بیشتر انگیزه‌های درونی است. مثل... مثل... مثل عشق!

ما آدم‌ها، برای شروع کارهایمان، احتیاج به یک موتور محرک داریم. یک چیزی که راهمان بیندازد برای انجام آن کار. من به تعاریف علمی‌اش کاری ندارم، اما خودمانی، ما به چنین چیزی می‌گوییم «انگیزه».

عشق به عنوان موتور محرک
آغازین که یقیناً لازمه‌ی یک
رابطه است، اما چالشی هم
درون خودش دارد؛

شما با عشق، رابطه را آغاز می‌کنید، اما نمی‌توانید تضمین کنید. عشق اگر در ابتدای رابطه، شعله بکشد و غلیان کند، اجازه نمی‌دهد که شما قبل از شروع زندگی و ازدواج، همه چیز را دقیق ببینید و بسنجید. شما را فقط هدایت می‌کند به دیدن محسنات طرف مقابل و چشم‌پستن بر تفاوت‌ها. دقیقاً اتفاقی که باید بعد از ازدواج و در زندگی مشترک رخ دهد و پس از ازدواج، هنگامی که چارپاها، از پل گذشت و آتش‌ها خوابید، تازه چشم‌ها بازمی‌شود و تفاوت‌ها رومی‌کند؛ اتفاقی که دقیقاً باید قبل از رابطه رخ می‌داد.

عشق به عنوان موتور محرک
آغازین که یقیناً لازمه‌ی یک
رابطه است، اما چالشی هم
درون خودش دارد؛

۲- حالا چرا «جدایی نادر از سیمین»؟

جدایی نادر از سیمین اصلاً به این موضوع کاری ندارد. موضوعش هم اساساً چیز دیگری است. کارگردان هم اهداف

دارد. یعنی این فراز و نشیب‌ها، متعلق به «زندگی مشترک» است. نه الزاماً متعلق به درصد کفویت آدم‌ها. حالا اگر دو نفر از صد درصد، بیست درصد کفویت داشته باشند، این فرازونشیب‌ها، خیلی زود به زودتر و بیشتر خواهد شد. یعنی شما تبعات عدم کفویت را دارید به علاوه تبعات ازدواج. اگر شما با هم کفویتان ازدواج کنید، زندگی بی‌مشکلی نخواهید داشت؛ اما اگر با هم کفویتان ازدواج نکنید، زندگی پر از مشکلی خواهید داشت.

عشق به عنوان موتور محرک آغازین که یقیناً لازمه‌ی یک رابطه است، اما چالشی هم درون خودش دارد؛ چالش هم از این قرار است که... شما اگر در ابتدای ارتباط، افسار قلبت دست خودت نباشد، دیگر نمی‌توانی پای عقلت را وسط بیاوری تا کفویت را بسنجی. از قدیم گفته‌اند قبل از ازدواج اگر دو چشم داری دوتای دیگر هم قرض بگیر تا تماااااا معایب و محاسن و ویژگی‌ها و... را بسنجی؛ اما بعد از ازدواج از دوتا چشمت یکی را هم ببند و فقط محاسن را ببین.

مسئله این است که در این دوره و زمانه، دقیقاً این مثل برعکس شده! قبل از ازدواج، به بهانه عشق و شعله‌وری و غلیان، دست دور گردن هم می‌اندازند و پس از آن، حالا که باید عیب را زیر سیبیلی رد کنند، حسن را تحویل بگیرند و پروبال بدهند، شروع می‌کنند به عیب‌جویی و طاقچه بالا گذاشتن!



دارد که آن ویژگی مکملی برای ویژگی دیگری در شماست. این دومی را هم اگر ریشه‌یابی کنیم باز برمی‌گردد به همان اشتراک. حالا دقت نظرمان را بالا می‌بریم؛ تابحال شده یک زوج را ببینید و با خود بگویید «فلانی چطور با همچنین آدمی زندگی می‌کند؟» بعد با خودتان زمزمه کنید که «اصلا همیشه باهاش زندگی کرد...»؟ این دقیقا مثال چنین کاری است. مثلا زنی را می‌بینید که همسرش تاکید دارد بر اینکه وقتی در خانه است به هیچ عنوان همسرش به کارهای فردی مثل درس، خیاطی و... نپردازد. بعد به عنوان یک دختر بگویید که اصلا نمی‌شود با چنین مردی زندگی کرد. شما تعلق خاطر پیدا می‌کنید نسبت به مردی که پایه‌پای شما همراه است در حیطه‌های مختلف بیاید و بعضا حتی باهم مشغول به کارهای مشترک شوید. اما آن زن دقیقا روحیه‌اش، می‌طلبد که مردی با او چنین رفتار کند. اتفاقا دوست می‌دارد. حس زنانگی‌اش با چنین رفتارهایی تقویت می‌شود و از آن طرف اهداف دیگری را که بسیار هم ارزنده است پیگیری می‌کند.

**عشق به عنوان موتور محرک
آغازین که یقینا لازمه‌ی یک
رابطه است، اما چالش‌های هم
درون خودش دارد؛**

اگر یک زوج اشتراک ارزشی باهم نداشته باشند، یا عشق اصلا به وجود نمی‌آید، یا به چالش‌هایی عمیق

دیگری داشته. اصلا فیلم به اول ازدواج یا قبل از ازدواج نادر و سیمین کاری ندارد. ما هم نمی‌خواهیم بنشینیم و تخمه بیاوریم وسط بشکنیم یا سبزی بیاوریم پاک کنیم و زندگی سیمین و نادر را تحلیل و بررسی کنیم. نمی‌خواهیم هم نسخه بپیچیم که اساسا ازدواج اینها درست بوده یا غلط. اصلا کاری به این چیزها نداریم. ما، به بعدی در این اثر کار داریم که خوب... در اساس حاشیه کار است اما نسبت به موضوع ما قابل اهمیت.

۱-۲ اشتراک است اشتراک است اشتراک...

سیمین از نادر جدا می‌شود. چرا؟ بخاطر پدر شوهر و فرزندش؟ حالا تقصیر پدر شوهر است یا فرزند؟ هیچکدام. نادر از سیمین جدا می‌شود، بخاطر تفاوت ارزش‌هایشان. این نادر است که نگهداری از پدر آرزیمری را ارزش می‌داند و این سیمین است که رشد فرزند در محیط بهتر را ارزش. کدام اشتباه می‌کنند؟ هیچ کدام. اساسا در موضوع تضمین‌کننده نبودن عشق در ادامه رابطه، کاری به درست و غلط و ... نداریم. به این کار داریم که تفاوت، باعث نماندن می‌شود. نماندن، بزرگترین و ترسناک‌ترین اتفاق در زندگی کسی است که عشق را در زیستش راه داده.

اگر کمی دقت کنیم، می‌بینیم بزرگترین چیزی که باعث عشق می‌شود یا اشتراک است یا تکمیل. یعنی شما عاشق فردی می‌شوید که یا با او اشتراک دارید یا او چیزی در خود

کشیده می‌شود. چالش‌هایی هولناک که ممکن است سال‌ها زندگی مشترک، سال‌ها خاطره، سال‌ها تجربه و... را به یغما ببرد. همین تفاوت در ارزش‌ها. ما هرچقدر هم که کسی را دوست داشته باشیم حاضر نیستیم بخاطر او ارزش‌هایمان را زیر پا بگذاریم. حاضر نیستیم بخاطر او از خط قرمزهایمان بگذریم و خط قرمز هرکس، چیزی است متفاوت با دیگری. اساسا شما اگر با خط قرمزهای متفاوت تفر در وجودتان ایجاد نشود، حداقل عشق هم ایجاد نمی‌شود!

تفاوت ارزش نادر و سیمین بر سر خانواده نبود، چرا که هر دو داشتند بخاطر خانواده اقدامی می‌کردند؛ او بخاطر پدر و او بخاطر فرزند. درحقیقت تبلور ارزش‌های درونی نادر متجلی در پدر و تجلی ارزش‌های درونی سیمین متجلی در فرزند بود. اما ارزش‌های این دو نفر، زندگی را به چالش کشید. نادر نمی‌خواست بخاطر پدرش برود و نرفتن را آنچنان مهلک نمی‌پنداشت چرا که معتقد بود اتفاقا ترمه اگر در همین وضعیت خرابی که سیمین از آن یاد می‌کرد زندگی کند، رشد بهتری خواهد داشت و بزرگ‌تر خواهد شد تا اینکه لای پر قو. اما سیمین، بهبود شرایط را موثر در رشد می‌دانست و چیزی که نادر اسمش را رشد می‌گذاشت، اصلا به عنوان رشد قبول نداشت. ضمنا که او علت الزایمر پدر نادر برای نرفتن را خیلی منطقی رد می‌کرد و می‌گفت او ما را نمی‌شناسد! سیمین نمی‌خواست از دست پدر شوهرش رها شود و از او جدا، او فقط می‌خواست دخترش در ایران بزرگ نشود. همین!

مسئله دقیقا همینجاست که مشترک نبودن در ارزش‌ها، زندگی را داستان دار می‌کند؛ مخصوصا بعضی ارزش‌هایی که خطیرتر از بعضی دیگرند. یک وقتی در خانواده همسر شما مثلا، زنگ زدن در ایام عید به تمامی بزرگ‌ترها و تبریک تلفنی یا حضوری به همه، ارزش تلقی می‌شود و خیلی روی آن مانور داده می‌شود. این چیز خاصی نیست که زندگی شما را به حاشیه بکشاند و ارزشی نیست که تفاوت در آن مهلک باشد برای زندگی. نهایتا چهارتا تلفن است دیگر! حالا بزن بخاطر زندگی‌ات! اما زمانی این ارزش، ارزشی است که رشته زندگی را پاره می‌کند. مثل تفاوت نادر و سیمین.

با این اوصاف، اتفاقی که در ابتدای رابطه می‌افتد، اگر غلیان محبت است یا اگر عشق یا هرچیز دیگر، می‌تواند تضمین‌کننده باشد؟ مشترک نبودن ارزش‌ها، می‌تواند ایجاد کننده یا محافظ عشق باشد؟ قطعاً نه. چرا قطعاً نه؟

مسئله دقیقا همینجاست که مشترک نبودن در ارزش‌ها، زندگی را داستان دار می‌کند؛ مخصوصا بعضی ارزش‌هایی که خطیرتر از بعضی دیگرند.



۳- عشق ریشه دوانده

چون؛ قطعاً زوج‌هایی هستند که پس از سال‌ها، هنوز طراوت و شمعف زندگی‌شان را حفظ کردند و هنوز، مثل روز اول و قطعاً خیلی بیشتر همدیگر را دوست دارند و زندگی‌شان تروتازه است. اما؛ اگر از هر زوجی که مرحله دوران نامزدی، عقد یا دوستی را گذرانند بپرسید، یقیناً تایید می‌کند که اتفاقی که پس از کنار هم زیستن می‌افتد، تومان تومان توفیر دارد با روزهای دوستی و نامزدی. قرار است آتش عشق پس از آن بخوابد؟ یقیناً نه! قرار است دیگر قلب‌های همسران برای هم نپد؟ قطعاً که خیر! پس چه؟ مسئله دقیقاً این است که زمانی که شما یک کلید می‌اندازید و وارد یک خانه می‌شوید، زمانی که روی یک تخت می‌خوابید و روی یک سفره غذا می‌خورید، قصه‌ها خیلی جدی‌تر از زمانی می‌شود که شما، فقط یکسری بازه‌های زمانی را موقتا باهم می‌گذرانید. اتفاقاً در این مرحله، عشق خیلی عمیق‌تر و ریشه‌دارتر است. عشقی که در هفت صبح از خواب برخاستن مرد و سرکار رفتن نهفته است، بسیار بسیار تفاوت دارد با عشق دوران قبل و عشقی که زن پای گاز و سینک صرف زندگی می‌کند، خیلی خیلی عمیق‌تر و واقعی‌تر از گذشته‌اش است. تفاوت این محبت با آن محبت سر چیست؟ سر اینکه عشق در این دوران، همراه با جدیت است. البته که من نام اتفاقاتی که در دوران قبل از همزیستی می‌افتد را عشق نمی‌گذارم. معتقدم آن‌ها غلیان محبت است همراه با کشف‌ها و تجربه‌های جدید. آن اتفاقی که بعد

از همزیستی می‌افتد نامش عشق است چرا که همراه با جدیت است. جدیت، حیثیت می‌بخشد به رابطه. جدیت، رسمیت می‌دهد به رابطه. پس حالا که عمق ارتباطمان بیشتر شده، حالا که با هم بر سر قسط‌هایمان کلنجار می‌رویم تا به صرفه‌ترین دخل و خرج را بچینیم، حالا که باهم به دنبال خانه می‌گردیم، پدر و مادر، شب یلدا، اعیاد و ایام تعطیل، به دیدن چه کسانی برویم و کی مهمانی بگیریم، الان است که عشق ذره‌ذره ریشه دوانده در ارتباطمان. البته که یقیناً شما هم مثل من منظورتان از این حرف‌ها عموم زوج‌هاست و به طور میانگین از دواج‌ها را حرف می‌زنیم. قطعاً منظورمان وقایع استثنایی نیست. اگر خودمان را استثنا می‌پنداریم مطمئن باشیم که... مطمئن باشیم که خبری نیست!

جمع‌بندی

حالياً، ترسیم کردیم مسیری را که چرا عشق، آغازکننده رابطه است اما تضمین‌کننده نه. نهایت مسیر هم از این قرار است که این جدیت در رابطه، در زندگی مشترک هرکسی پیش می‌آید. اما اگر آن اشتراکی که درباره‌اش حرف زدیم نباشد، عشق در این جدیت موج نخواهد زد! زندگی بالاخره جدیتش را به رخ ما خواهد کشید و ما چه خواهیم و چه نخواهیم، باید آن را بپذیریم. اگر اشتراک داشته باشیم و هم ارزش باشیم، درون این جدیت عشق موج خواهد زد و اگر نه، دچار کشمکش و اصطکاک

خواهیم شد.

تمام حرف ما سر این بود که اگر اشتراک و هم‌ارزشی نباشد، عشقی به وجود نمی‌آید و اگر هم بیاید، بالاخره این طناب تعلق دچار پارگی ناگهانی و عمیق خواهد شد. گسستگی‌ای که ما تلقی ناگهانی می‌کنیم اما در واقع، خرده‌خرده این طناب پوسیده شده و از بین رفته.

اگر نادر و سیمین هم ارزش بودند، قطعاً هر دو در یک مسیر مشترک تلاش می‌کردند. اما چون تفاوت ارزش‌هایشان به تعارض کشیده بود، مسیر تلاش‌شان از هم جدا شد و راه‌حل‌یابی هر دو، در یک مسیر جداگانه شده بود. یکی تلاش می‌کرد جدا شود تا دخترش را از ایران ببرد و دیگری در تلاش بود تا یک پرستار برای پدرش پیدا کند و دخترش را در همین سرزمین نگه‌دارد. در نهایت این بحث‌ها و دعواها و کلنجارها، منجر به جدایی شد. اگر رابطه نادرست، رابطه‌ای که دوطرف در آن هم ارزش نیستند، آغاز شود، منجر به دوری می‌شود و نماندن، بزرگترین و ترسناک‌ترین اتفاق در زندگی کسی است که عشق را در زیستش راه داده...

عشق احتیاج به حمایت‌کننده دارد، حمایت‌کننده‌ای از جنس اشتراک. حالا می‌خواهد «گارانتی» باشد، می‌خواهد «تضمین» یا «پشتوانه»...

منابعی برای مطالعه بیشتر:

”فلسفه عشق“، اروینگ سینگر،
ترجمه میثم محمدامینی، ناشر نو

”هنر عشق ورزیدن“ اریک فروم،
ترجمه محمدجواد دارویان، انتشارات
شیرمحمدی

”آثار مولانا (مثنوی)“، جلال‌الدین
محمد بلخی (مولانا)

”شعر عشق فارسی“ ویرایش وستا
سرکوش کورتیس

”حافظ و دین عشق در شعر فارسی“
کلاسیک نوشته لئونارد لوئیسون

نکته:

ترجمه‌های فارسی مانند ”فلسفه عشق“ اروینگ سینگر و ”هنر عشق ورزیدن“ اریک فروم، می‌توانند به تحلیل تفاوت‌های ارزشی در روابط کمک کنند. همچنین، آثار مولانا و ملاصدرا دیدگاه‌های عرفانی و فلسفی عمیقی درباره عشق ارائه می‌دهند.



عشق چیزی نیست جز فرآیندی که زمان آن را
از نو معنا می‌کند؛ «اریک فروم»



مهدی میرمحمد صادقی
روانشناس بالینی

ساختن خانه و تشکیل خانواده بدانند.

شخص دیگری ممکن است عشق را به معنای مراقبت، نگهداری و محافظت بدانند. از دیدگاه اشترنبرگ، حتی ممکن است عشق برای برخی همانند باغبانی باشد؛ یعنی همان‌طور که باغبان از گیاهان خود مراقبت می‌کند، برخی نیز عشق را در مراقبت و پرورش می‌بینند. عده‌ای دیگر ممکن است عشق را در معنای علم و یادگیری بدانند؛ مثلاً افرادی که با هم درس می‌خوانند یا کار علمی انجام می‌دهند. یا ممکن است کسی بگوید عشق یعنی دینداری مشترک، عبادت، سلوک معنوی یا حتی طی کردن مسیرهای عرفانی.

بنابراین، وقتی افراد از عشق سخن می‌گویند، همه از یک واژه استفاده می‌کنند، اما منظور آن‌ها می‌تواند حداقل طبق دسته‌بندی اشترنبرگ، ۲۵ مفهوم مختلف باشد. در برخی موارد، عشق حتی ممکن است مفاهیمی داشته باشد که به‌نوعی آسیب‌زا یا مشکل‌ساز باشند. به‌عنوان مثال برخی وقتی

تاثیر زمانه بر مفهوم عشق؛

(مصاحبه با آقای مهدی میرمحمد صادقی)

سوال: تعریف شما از مفهوم عشق چیست؟

موضوع عشق، مسئله‌ای پیچیده است. عشق یک هیجان بسیار مهم، پیچیده و آمیخته است. پیچیدگی آن، همان‌طور که همه می‌دانند، زیاد و حواشی آن گسترده است. اما این‌که عشق دقیقاً چیست؟

اشترنبرگ معتقد است که حدود ۲۵ نوع برداشت از عشق وجود دارد. البته او خود اذعان دارد که این تعداد حتی می‌تواند بسیار بیشتر باشد. وقتی افراد از عشق سخن می‌گویند، از یک واژه استفاده می‌کنند، اما مقصود آن‌ها لزوماً یک امر واحد نیست. ممکن است شما وقتی از عشق سخن می‌گویید، بیشتر به ایثار نظر داشته باشید، درحالی‌که فرد دیگری ممکن است عشق را به معنای



از عشق سخن می‌گویند، منظورشان این است که به دنبال فردی بیمار، آسیب‌دیده یا حتی معتاد برونند و از او مراقبت کنند. این نوع عشق برای آن‌ها معنای ایشار دارد.

یا برخی به دنبال افرادی غیرمعمول، عجیب و غریب و حتی متفاوت از نظر عقلی می‌گردند. این افراد معتقدند که محبت کردن به چنین افرادی و ارتباط داشتن با آن‌ها می‌تواند عشق باشد. پس عشق مفاهیمی متنوع و متفاوت دارد. بنابراین، وقتی دو نفر از عشق صحبت می‌کنند، ضروری است که از یکدیگر بپرسند منظورشان از عشق چیست. ممکن است یکی از آن‌ها ایشار را عشق بدانند، در حالی که دیگری به دنبال ساختن زندگی مشترک باشد.

چگونگی شکل‌گیری این مفاهیم مختلف به دوران کودکی و سبک زندگی ما بازمی‌گردد. تجاربی که در کودکی داشته‌ایم، تأثیر بسزایی در درک ما از عشق دارند. برای مثال فردی که در کودکی میان پدر و مادرش ایشار و از خودگذشتگی دیده است، عشق را ایشار و فداکاری می‌داند. در مقابل، فردی که در خانواده‌ای بزرگ شده که در آن شادی و خنده وجود داشته، عشق را شادی و سرور می‌داند. بنابراین، مفهوم عشق در کودکی ما شکل می‌گیرد و ناشی از تجارب ماست. این مفهوم متنوع و چندگانه است.

از این‌رو، توصیه می‌کنم زمانی که با فردی درباره عشق صحبت می‌کنید، از او بپرسید که کدام عشق را مدنظر دارد. عشق را چگونه می‌بیند؟ عشق از دیدگاه او چیست؟ این موضوع بسیار حائز اهمیت است، زیرا در غیر این صورت، ممکن است دو نفر درباره عشق صحبت کنند، اما یکی عشق را در قالب طنز و شوخ‌طبعی ببیند و دیگری در بُعد دینداری. چنین تفاوتی باعث می‌شود که این دو نفر بعدها دچار سوء تفاهم شوند. بنابراین، مهم است که بدانیم کدام نوع عشق مدنظر ماست. چه مفهومی از عشق در ذهن داریم؟ و اگر خواهیم عمیق‌تر بررسی کنیم، باید از خود بپرسیم که این مفهوم چگونه در دوران کودکی‌مان شکل گرفته است؟ عشق را در کودکی خود چگونه تجربه کرده‌ایم؟

سوال: عشق در فرهنگ‌های مختلف به چه صورت ایجاد شده است؟ چگونه تعریف می‌شده و با گذر زمان چه تغییراتی کرده است؟

دکتر میرمحمدصادقی: آنچه ما در دنیای فعلی از عشق درک می‌کنیم، پدیده‌ای است که تا حدی می‌تواند مستقل از فرهنگ نیز باشد. البته ممکن است محتویات درونی آن تحت تأثیر فرهنگ‌های مختلف قرار بگیرد. به‌عنوان مثال در ایران ممکن است ایشار را به این

صورت ببینیم که فردی مبلغ زیادی را به دیگری قرض دهد، درحالی که در فرهنگ دیگری، ایثار به شکلی متفاوت تعریف شود.

با این حال، مفهوم ایثار همواره جزئی از عشق بوده و از عناصر مهم آن محسوب می‌شود. افراد در فرهنگ‌های گوناگون عشق را با توجه به زمینه فرهنگی خود درک می‌کنند. برای مثال در جایی ممکن است هدیه دادن گل رز نشانه عشق باشد، درحالی که در فرهنگی دیگر، ممکن است یک دستمال گلدوزی شده یا شیء دیگری نماد عشق تلقی شود.

این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که گرچه شکل، ظواهر و نوع رفتارهای مرتبط با عشق در فرهنگ‌های مختلف متنوع است، اما مفهوم اصلی آن یکسان باقی می‌ماند. تحقیقات بین‌فرهنگی بسیاری نیز در این زمینه انجام شده است، از جمله پژوهش‌هایی که به بررسی معیارهای جذابیت میان زن و مرد در فرهنگ‌های مختلف پرداخته‌اند. یافته‌های این تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از جنبه‌های عشق، اشتراکات جهانی دارند.

به‌عنوان نمونه در سراسر جهان، مردان و زنان به ویژگی‌های خاصی در طرف مقابل جذب می‌شوند. این اشتراکات بیانگر آن است که هرچند نحوه ابراز عشق در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است، اما بنیان و ماهیت عشق در تمامی جوامع، اصول مشابهی دارد. البته

همان‌طور که اشاره شد، این مفهوم دارای تنوع است و هر فرهنگ با توجه به ارزش‌ها و باورهای خود، شیوه خاصی برای ابراز و تجربه عشق در پیش می‌گیرد.

سوال: عواملی که در تغییر مفهوم عشق مؤثر بوده‌اند، چه مواردی را می‌توان نام برد؟

دکتر میرمحمد صادقی: در تغییر مفهوم عشق، اولاً فکر می‌کنم که شاید مفهومی باشد که خیلی دیر تغییر کرده است. تصور کنید که یک انسان را از ۱۰۰۰ سال پیش به زمان حال بیاورید و به او بگویید عشق. سپس یک انسان امروزی را در خیابان پیدا کنید و همین کلمه را از او بپرسید. این دو نفر یک اشتراک در درک این مفهوم دارند. متوجه می‌شوند که عشق یعنی یک خواستن شدید، یک تعلق عمیق و پیوندی قوی.

بنابراین، من تصور می‌کنم که خود مفهوم عشق خیلی تغییر نکرده است، اما حواشی و ظواهر آن دچار تحول شده‌اند. برای مثال اینکه امروزه گل رز به نماد عشق تبدیل شده است، ممکن است یک پدیده مدرن باشد، درحالی که در گذشته ممکن بود چیز دیگری این نقش را ایفا کند.

این تغییرات در شکل‌ها، ظواهر، مراسمات



رمانتیک، رفتارهایی مانند اینکه مرد هنگام ورود زن به خودرو، در را برای او باز کند، در رستوران صندلی را برای او بکشد، پالتوی او را بگیرد یا حتی هنگام خواباندن او پتو رویش بکشد، به عنوان رفتارهای عاشقانه شناخته می‌شوند. اما اگر با نگاهی دقیق‌تر به این رفتارها توجه کنیم، می‌بینیم که این‌ها همان کارهایی هستند که یک پدر برای دختر کوچکش انجام می‌دهد. پدر هنگام ورود دخترش به خودرو، در را برای او باز می‌کند، هنگام غذا خوردن صندلی را برای او تنظیم می‌کند، لباسش را نگه می‌دارد و در مواقعی که خوابش می‌برد، او را در آغوش گرفته و به تخت خواب می‌برد.

حال اگر یک مرد بالغ همین کارها را برای همسرش انجام دهد، آن رابطه را رمانتیک می‌نامیم. بنابراین، عشق رمانتیک از الگوی رابطه والد-کودک سرچشمه می‌گیرد. یعنی زمانی که یک مرد در موقعیت پدران‌ه قرار می‌گیرد و رفتارهای حمایتی و مراقبتی از خود نشان می‌دهد، عشق رمانتیک شکل می‌گیرد. در نقطه مقابل، وقتی زنی نسبت به مرد خود، مانند یک مادر رفتار می‌کند و از او مراقبت کرده و حمایت می‌کند، عشق رمانتیک از زاویه‌ای دیگر ایجاد می‌شود. اگر به فیلم‌های عاشقانه، خصوصاً فیلم‌های هالیوودی دقت کنیم، می‌بینیم که تقریباً تمام روابط عاشقانه

و رفتارهای مرتبط با عشق کاملاً مشهود است. برای نمونه در گذشته، افراد ممکن بود در کنار چشمه با یکدیگر ملاقات کنند یا از طریق نامه‌نگاری عشق خود را ابراز کنند. اما امروزه، ابزارهای جدید مانند رسانه‌های اجتماعی جای این روش‌های سنتی را گرفته‌اند.

بنابراین، این تغییرات ناشی از فرهنگ، زمان و پیشرفت تکنولوژی است. اما در نهایت، آنچه یک انسان از عشق درک می‌کند، یعنی احساس تعلق، پیوند عاطفی و علاقه عمیق، تغییر چندانی نکرده است.

سوال: اینکه ما در گذشته عشق رمانتیک را تجربه کرده باشیم، آیا اساساً بشر به آن رسیده یا محصول دنیای مدرن امروزی است؟

دکتر میرمحمدصادقی: عشق رمانتیک، نوعی عشق است که بر پایه یک رابطه والد-کودک شکل می‌گیرد. یعنی در این نوع رابطه، مرد در نقش پدر و زن در نقش دختر کوچولو قرار می‌گیرد، یا برعکس، زن در نقش مادر و مرد در نقش پسر کوچولو. در چنین چارچوبی، عشق رمانتیک شکل می‌گیرد.

برای مثال، در مفاهیم امروزی عشق

در چنین چارچوبی شکل می‌گیرند. برای نمونه اگر مردی هنگام خروج همسرش از خانه، زانو بزند و کفش‌هایش را برایش بپوشاند و بند کفش‌هایش را ببندد، این عمل را رمانتیک می‌نامیم. اما در اصل، این همان کاری است که یک پدر برای دختر کوچکش انجام می‌دهد و به او می‌گوید: «باباجان، این پایت را در این کفش بگذار، حالا آن یکی را.» این رفتارها در دوران کودکی، بخشی از مراقبت‌های والدین از فرزند است، اما در روابط عاشقانه بزرگسالان، آن‌ها را به‌عنوان نشانه‌های عشق رمانتیک تلقی می‌کنیم.

اما آیا این رفتارها در گذشته هم وجود داشته‌اند؟ بله، به‌وفور. در گذشته، ازدواج‌ها معمولاً با اختلاف سنی انجام می‌شدند. به‌عنوان مثال، یکی از باورهای رایج در ۲۰۰ سال اخیر ایران این بوده که زن و شوهر باید تفاوت سنی داشته باشند. این تفاوت سنی، به‌طور طبیعی باعث ایجاد رابطه‌ای با نقش‌های پدر-دختر یا مادر-پسر می‌شد. همچنین در گذشته، از زنان انتظار می‌رفت که غذا تهیه کرده و برای همسرانشان فراهم کنند، لباس‌هایشان را بشویند و از آن‌ها مراقبت کنند. این رفتارها، در واقع رفتارهای مادرانه‌ای بود که زنان نسبت به شوهرانشان انجام می‌دادند و در نتیجه، روابط عاشقانه در همان چارچوب والد-کودک شکل می‌گرفت.

البته همه افراد چنین فضایی را تجربه نمی‌کردند. صرف تفاوت سنی، الزاماً به ایجاد عشق رمانتیک منجر نمی‌شد. آنچه اهمیت دارد، نوع رفتاری است که افراد در رابطه از خود نشان می‌دهند. اگر یک مرد در رابطه خود رفتارهای پدرانه داشته باشد، عشق رمانتیک ایجاد می‌شود. به همین ترتیب، اگر یک زن رفتارهای مادرانه داشته باشد، رابطه رنگ و بوی رمانتیک به خود می‌گیرد.

البته، این رابطه باید متعادل باشد. اگر مرد همواره در نقش پدر باشد و زن همیشه در نقش دختر، یا برعکس، این رابطه تعادل خود را از دست می‌دهد و به یک‌سویه بودن می‌انجامد. مانند یک الاکلنگ که اگر یک طرف سنگین و طرف دیگر سبک باشد، حرکت متعادلی نخواهد داشت. در یک رابطه عاشقانه سالم، این نقش‌ها جابه‌جا می‌شوند. یعنی مرد گاهی در نقش پدر و گاهی در نقش پسر کوچولو قرار می‌گیرد. زن نیز گاهی مادرانه رفتار می‌کند و گاهی مانند یک دختر کوچک مورد محبت و توجه قرار می‌گیرد.

بنابراین، عشق رمانتیک مسئله‌ای پیچیده است. اما در پاسخ به سؤال شما که آیا این نوع عشق در گذشته نیز وجود داشته است؟ بله، قطعاً وجود داشته. تفاوت در این است که در گذشته، این مفهوم به‌صورت مشخص و شفاف بیان نمی‌شد. امروزه فیلم‌ها و رسانه‌ها این



رفتارها را به وضوح به نمایش می‌گذارند و آن را به عنوان عشق رمانتیک معرفی می‌کنند. در حالی که در گذشته، این مفاهیم به صورت ضمنی در روابط وجود داشتند، اما کمتر به آن پرداخته می‌شد. در نهایت، در هر رابطه‌ای که الگویی از رابطه پدر-دختر یا مادر-پسر شکل بگیرد، نوعی عشق رمانتیک به وجود خواهد آمد.

سوال: تجربیات مشترک و چالش‌هایی که وجود داشته، چه تأثیراتی بر تحول عشق گذاشته و چه تغییراتی را سبب شده است؟

دکتر میرمحمدصادقی: وقتی افراد تجربیات مشترکی داشته باشند، مفاهیم را بهتر درک می‌کنند. برای مثال، افراد هم‌نسل، هم‌کلاسی‌ها، هم‌دانشگاهی‌ها و همکاران در یک صنف خاص، دیدگاه‌های نزدیک‌تری نسبت به یکدیگر دارند و تفاهم بیشتری میان آن‌ها شکل می‌گیرد. اگر فردی در یک شهر خاص، در یک سن مشخص و با تحصیلاتی مشابه بزرگ شده باشد و همسرش نیز در همین فضا رشد کرده باشد، نگاهشان به عشق مشترک‌تر خواهد بود. اما عشق صرفاً از این فضاهای مشترک ناشی نمی‌شود، بلکه ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد. عشق ارتباط عمیقی با کودکی ما دارد. اگر بخواهم تعریفی دیگر از عشق ارائه دهم، می‌توانم بگویم: عشق یعنی بازگشت به کودکی.

انسان‌ها در عشق به دوران کودکی خود بازمی‌گردند. با اینکه بزرگسال هستند، اما مجدداً آن حس و تجربه‌های کودکی را زندگی می‌کنند. عشق نوعی **باز تجربه کودکی** است. احساسات فرد عاشق، بسیار کودکانه، شفاف، صادقانه و صمیمی است، درست مانند رفتارهای کودکان. بنابراین، باید به این نکته توجه داشت که **عشق، بازگشت به کودکی است**. افرادی که دوران کودکی مشترکی دارند یا کودکی طرف مقابلشان را درک می‌کنند، آن را لمس کرده و حس می‌کنند و می‌توانند به آن کودکی پاسخ دهند، قادرند درک مشترک‌تری از عشق داشته باشند.

سوال: تأثیرات اجتماعی و اقتصادی روی این انتخاب و روی اینکه کسی را عاشق شویم، چقدر اثر داشته است؟

دکتر محمدصادقی: تأثیر بسیار زیادی دارد، تا جایی که حتی به دوران کودکی ما نیز مرتبط است. برای مثال اگر در کودکی در یک طبقه اجتماعی خاصی رشد کرده باشم و افراد مهم زندگی‌ام، کسانی که برایم جذاب بودند، متعلق به همان طبقه بوده باشند، احتمالاً وقتی بزرگ‌تر شوم، انتخابم نیز در همان فضا شکل خواهد گرفت. چون عشق بازگشت به کودکی است و تجربه‌ای که در آن دوران داشته‌ام، در تصمیمات عاشقانه‌ام اثرگذار خواهد بود. البته این موضوع به میزان

اشتراک تجربه‌ها نیز بستگی دارد. اگر دو نفر تجربیات کودکی مشابهی داشته باشند، درک مشترکی از عشق خواهند داشت. اما اگر این تجربیات متفاوت باشند، امکان شکل‌گیری یک عشق پایدار سخت‌تر خواهد شد.

سوال: اگر بخواهیم عشق را دقیق‌تر بررسی کنیم، آیا یک انتخاب آزادانه است یا تحت تأثیر عوامل مختلف، انسان به‌طور ناخودآگاه عاشق می‌شود؟

دکتر میرمحمدصادقی: عشق یک امر کاملاً ناخودآگاه است. بسیار ناخودآگاه، اما می‌تواند به خودآگاه تبدیل شود. برای مثال، اینکه از چه چهره‌ای خوشمان می‌آید، چه ویژگی‌هایی در طرف مقابل برای ما جذاب است، یا چه نوع پوششی را می‌پسندیم، همه این‌ها ریشه در تجربه‌های گذشته ما دارد.

ویژگی‌هایی که در دوران کودکی برایمان دلنشین بوده و افرادی که در آن دوران دوست داشته‌ایم، به‌صورت ناخودآگاه در ذهن ما ثبت می‌شوند. بعدها، زمانی که در بزرگسالی با فردی مواجه می‌شویم که آن ویژگی‌ها را دارد، بدون اینکه دلیل آن را بدانیم، جذبش می‌شویم.

برای مثال، یکی از مراجعانم به‌شدت تحت تأثیر یک لباس بافت نارنجی‌رنگ

در خانمی که عاشقش شده بود، قرار می‌گرفت. هر بار که آن خانم این لباس را می‌پوشید، این فرد هیجان‌زده می‌شد و احساسات مثبتی پیدا می‌کرد. پس از بررسی‌های بیشتر و مرور خاطرات گذشته، او عکسی از دوران کودکی‌اش پیدا کرد که در آن، مادرش دقیقاً همان لباس را به تن داشت. در عکس، این کودک چهار ساله کنار مادرش نشسته بود و این تصویر در ذهن او حک شده بود.

درواقع این مرد که حالا ۳۰ ساله شده بود، در ناخودآگاه خود، همان حس تعلق و علاقه‌ای که در کودکی نسبت به مادرش داشته، در مواجهه با این زن تجربه می‌کرد، بدون آنکه از این ارتباط آگاه باشد. البته این فقط یک عامل از بین عوامل متعدد است. عشق ترکیبی از نشانه‌های گوناگون است که در ناخودآگاه ما شکل می‌گیرد. اما نکته اینجاست که وقتی فردی عاشق می‌شود، معمولاً متوجه این ارتباطات پنهان نمی‌شود. در لحظه‌ای که احساس عشق را تجربه می‌کنیم، ممکن است فکر کنیم که این احساس کاملاً جدید است، اما درواقع بسیاری از این احساسات، ناشی از خاطرات و تجربیات عمیقی است که در کودکی مان به‌صورت ناخودآگاه در ذهن ما ثبت شده‌اند.

سوال: الان وقتی از کسی خوشمان می‌آید و یک احساس مثبت و دوست‌داشتن داریم، چگونه



می‌توانیم بفهمیم که این عشق واقعی است؟ آیا این عشقی پایدار و یک دلبستگی همیشگی خواهد بود؟

دکتر میرمحمدصادقی: به نظر می‌آید که این موضوع نیازمند تحلیل‌های روان‌شناسی است. البته نه هر نوع تحلیل روان‌شناسی. همه افراد درباره عشق نظر دارند و حتی بسیاری از روان‌شناسان نیز در این حوزه اظهار نظر می‌کنند، اما صرف اینکه کسی روان‌شناس باشد، دلیل نمی‌شود که بتوان به تحلیل او اعتماد کرد. روان‌شناسانی که به‌طور جدی در این حوزه کار کرده‌اند و تجربه کافی دارند، می‌توانند با بررسی ارتباط عشق با تجربیات کودکی فرد، به درک بهتری از این موضوع برسند.

مثال دیگری نیز در این زمینه وجود دارد. خانمی که به شدت عاشق مردی شده بود که اعتیاد داشت، با وجود همه مشکلات، اصرار داشت که به این رابطه ادامه دهد و حتی تلاش می‌کرد او را به ترک اعتیاد ترغیب کند. پس از بررسی، مشخص شد که این زن در دوران کودکی یک پسرعمو داشته که ۱۰ سال از او بزرگ‌تر بوده و اعتیاد داشته است. وقتی ویژگی‌های این مرد با پسرعموی او مقایسه شد، شباهت‌های زیادی از جمله قد، رنگ چشم، رفتار و حتی اعتیاد میان آن دو پیدا شد. وقتی این زن متوجه شد که به فردی علاقه‌مند شده که به طرز

عجیبی شبیه پسرعمویش است، ناگهان احساسش تغییر کرد و طی چند هفته عشقش نسبت به آن مرد از بین رفت. چرا؟ چون او از سرنوشت پسرعمویش اطلاع داشت و می‌دانست که نمی‌خواهد آینده مشابهی برای خودش رقم بزند.

این نشان می‌دهد که عشق، به‌ویژه در لایه‌های ناخودآگاه، ارتباط عمیقی با تجربیات گذشته و روابط اولیه ما دارد. بنابراین، برای درک ماندگاری یک عشق، باید به تحلیل‌های دقیق روان‌شناسی پرداخت و ارتباط آن با کودکی فرد را مورد بررسی قرار داد.

سوال: آیا فلسفه عشق در نرسیدن است؟ همان‌طور که در ادبیات و اشعارمان داریم که وقتی به عشق می‌رسیم، آن عشق تمام می‌شود، آیا واقعاً این‌گونه است؟

دکتر میرمحمدصادقی: اصلاً فلسفه عشق در نرسیدن نیست. ما عشق را همان‌گونه تجربه می‌کنیم که در کودکی آن را تجربه کرده‌ایم. اگر فردی در کودکی عشق و محبت مادرانه را دریافت کرده باشد و رابطه‌ای سالم و دوست‌داشتنی با مادرش داشته باشد، در بزرگسالی نیز به دنبال یک رابطه عاطفی پایدار و سالم خواهد بود. اما اگر کسی در کودکی دچار فقدان مادر شده، یا مادرش توجه کافی به او نداشته و محبتش را به خواهر یا برادر دیگر داده باشد، آن فرد ممکن است به‌طور ناخودآگاه در بزرگسالی نیز

به دنبال همان نوع ناکامی باشد.

با پدرش ارتباط دشواری داشته باشد، احتمال دارد که در رابطه با همسرش همان چالش‌ها را تجربه کند. اما اگر این فرد پیش از ازدواج به سراغ درمان و تحلیل مشکلات گذشته خود برود و آن‌ها را حل کند، احتمال شکل‌گیری یک رابطه سالم و پایدار بسیار بیشتر خواهد شد.

به عبارت دیگر، نوع رابطه‌ای که ما در کودکی تجربه کرده‌ایم، در روابط عاشقانه‌مان بازتاب پیدا می‌کند. کسانی که در کودکی محبت کافی دریافت کرده‌اند، معمولاً ازدواج‌های بهتری دارند و روابطشان پایدارتر است، اما افرادی که دوران کودکی دشواری را پشت سر گذاشته‌اند، بیشتر در معرض شکست‌های عاطفی و طلاق قرار دارند.

بنابراین، مسئله اصلی این نیست که فرد به دنبال یک همسر مناسب بگردد، بلکه مهم‌تر از آن این است که خودش فردی مناسب برای ازدواج شود. هرچه ما روی خودمان بیشتر کار کنیم و مسائل حل‌نشده‌مان را برطرف کنیم، همسران بهتری خواهیم شد و در نتیجه، افراد مناسب‌تری را نیز جذب خواهیم کرد.

سوال: این موضوع ممکن است کمی ناعادلانه به نظر برسد. به این معنا که کسی که کودکی خوبی داشته، زندگی عاشقانه‌اش نیز بهتر خواهد بود، اما کسی که دوران کودکی سختی داشته، ممکن است با مشکلات بیشتری در روابط خود مواجه شود. آیا راهی برای تغییر این مسیر وجود دارد؟

سوال: آیا عشق با گذر زمان کهنه و قدیمی می‌شود؟

دکتر میرمحمدصادقی: بله، این‌طور نیست که سرنوشت عاطفی افراد به‌طور قطعی از کودکی‌شان تعیین شده باشد. راه‌حل این است که فرد به گذشته خود برگردد و مسائل حل‌نشده دوران کودکی‌اش را با کمک متخصصان و روان‌درمانگران بررسی و برطرف کند.

دکتر میرمحمدصادقی: وقتی آدم‌ها در عشق به همدیگر می‌رسند، تغییراتی در آن ایجاد می‌شود و به صمیمیت تبدیل می‌شود. یک زن و مرد مسن دیگر ابراز عشق‌شان مثل زمان جوانی‌شان نیست که مثلاً قلب‌شان تاپ تاپ بزند و آدرنالین ترشح کنند. هیجان عشق از شدت و تیزی آن کاسته می‌شود، ولی به یک رابطه عمیق و صمیمانه تبدیل می‌شود. جالب است بدانید که در آمریکا برنامه‌ای برای جلوگیری از طلاق وجود داشت که در آن به جوان‌ها

برای مثال، اگر مردی در کودکی با مادرش مشکلاتی داشته باشد، پس از ازدواج نیز ممکن است همان مشکلات را با همسرش تجربه کند. یا اگر زنی



گسترش پیدا می‌کند، بچه‌ای به دنیا می‌آید و مسیر زندگی‌شان به شکلی دیگر ادامه پیدا می‌کند. همین است. مسیر همین است. نمی‌شود همیشه در کوهستان ماند و یک رودخانه خروشان بود. دیگر آن موقع دیگر رودخانه نیستیم.

سوال: آیا می‌شود برای عشق یک نسخه واحد پیچید و گفت که برای موفقیت در عشق باید چند عامل خاص را رعایت کنید؟

دکتر میرمحمدصادقی: من فکر می‌کنم افرادی که عاشق هستند، باید رفتارهای خاصی را یاد بگیرند. مردها باید رفتار پدران را بیاموزند. در جامعه ما، ارتباط با پدر کمی کم‌رنگ شده و جامعه به سمت حذف پدر یا فقدان پدر پیش رفته است، در حالی که ما به پدر بسیار نیاز داریم. خانم‌ها عاشق رفتارهای پدران هستند. بنابراین، مردها باید پدر بودن را بیاموزند و بدانند چگونه رفتار پدران داشته باشند. از سوی دیگر، خانم‌ها باید رفتار مادرانه را یاد بگیرند. مثلاً در جامعه ما می‌گویند که خانم بهتر است برای همسرش آشپزی کند و غذا بپزد.

آموزش می‌دادند که اگر پس از ازدواج دیگر آن هیجان‌ات اولیه را نداشتید، نه اینکه اصلاً هیجان نداشتی باشی، اما شکل هیجان‌اتان تغییر کرده، نباید فکر کنید ازدواج‌تان اشتباه بوده. این یک مسیر طبیعی است.

وقتی آدم عاشق است و در فضای عشق قرار دارد، مانند رودخانه‌ای است که در کوهستان جاری است و خروشان است. اما وقتی ازدواج می‌کند یا با آن شخص به وصال می‌رسد، یا وارد رابطه می‌شود، این رودخانه به دشت می‌رسد. آن رودخانه همان رودخانه است، همان آب است، ولی جایگاهش تغییر کرده است. در کوهستان، رودخانه خروشان است و آبشارها می‌ریزد، اما وقتی به دشت می‌رسد، با آرامش پیش می‌رود.

این تغییر باعث می‌شود که بعضی افراد فکر کنند عشق باید همیشه همان رودخانه خروشان کوهستان باشد. اما چنین چیزی ممکن نیست. آیا می‌شود یک رودخانه را همیشه در کوهستان نگه داشت؟ نمی‌شود. به هر حال، رودخانه باید به دریا یا دشت برسد. این تغییر در عشق کاملاً طبیعی است و باید آن را پذیرفت. این تغییر وجود دارد، اما این رودخانه همان رودخانه است. تنها مسیرش تغییر کرده، هیجان‌اتش کمتر شده، ولی همان آب است. آن رودخانه همچنان پیش می‌رود، ولی با آرامش، دشت‌ها را آبیاری می‌کند، و زندگی‌شان

وقتی آدم عاشق است و در فضای عشق قرار دارد، مانند رودخانه‌ای است که در کوهستان جاری است و خوششان است.

بعضی دخترها احساس می‌کنند این توهین است. «چرا؟» «مگه ما کلفتیم؟» «مگه ما آشپزیم؟» مسئله این نیست. مسئله مادرانه بودن است. مادر اولین کسی است که به آدم غذا می‌دهد و وقتی شما غذا می‌پزید و به همسران غذا می‌دهید، حس مادرانه‌تان را به او منتقل می‌کنید. او حس می‌کند یک بچه کوچولو است که آمده خانه و بوی غذا بلند است و از شما می‌پرسد که غذا کجاست؟ این همان حس مادرانه است. یا مردها احساس می‌کنند وقتی خانم می‌گوید که «بیا دنبالم، ببر، بیار، برسون»، «می‌پرسند: مگه من نوکرم؟ آقا، اسنپ یا تاکسی؟» نه، مسئله این نیست. مسئله این است که وقتی شما او را می‌برید، می‌آورید و می‌رسانید، شما می‌شوید بابا.

وقتی یک دختر کوچک از پدرش می‌خواهد او را به مدرسه ببرد یا به خانه مادر بزرگ ببرد، پدر نمی‌گوید برو با تاکسی، بلکه می‌گوید: «باشه، خودم می‌برمت.» حالا با موتور، دوچرخه یا

ماشین، مهم نیست، پدر او را می‌برد. بنابراین، وقتی خانم می‌گوید «بیا دنبالم، منو ببر، بیا برسون»، مردها نباید بگویند: «مگه من نوکرم؟» این خانم رفتار پدرانه می‌خواهد. یا وقتی مرد به خانم پول می‌دهد، ممکن است بگوید: «مگه من بانکام؟» یا «مگه من ای‌تی‌ام‌ام؟» نه، وقتی شما پول می‌دهید، شما می‌شوید بابا. این رفتار پدرانه است. وقتی مراقب خانم هستید، وقتی دست او را می‌گیرید و مواظبش هستید، می‌گویید: «بیا کنار من بشین»، این همان رفتار پدرانه است. وقتی پدرها می‌گویند: «دخترم بیا اینجا، بیا اینجا بشین»، این رفتار پدرانه است. پس مردها باید رفتار پدرانه را بیاموزند و زنان رفتار مادرانه.

یک مادر دلسوز همیشه مراقب پسرش است. وقتی پسرش از بیرون با خاک و گل و آسیب به خانه می‌آید، مادر می‌گوید: «برو تو حمام لباساتو دربیار، بشین تا شامتو بیارم»، بعد می‌گوید: «کارتون ببین». این رفتار مادرانه است. حالا همان پسر وقتی بزرگ می‌شود و مرد می‌شود، وقتی از بیرون به خانه می‌آید، باز هم به دنبال همان احساس است. بنابراین دختران جامعه باید رفتار مادرانه را بیاموزند و پسران باید رفتار پدرانه را.

پدر بودن بسیار مهم است و ما مردها باید این را یاد بگیریم. جامعه ما باید به سمت رفتارهای اصیل پدرانه



می‌دهد، با روابط و تجربیات جدیدی. اگر رابطه‌ی ما با پدر، مادر، برادر و خواهر در دوران کودکی خوب بوده و ما آن‌ها را پذیرفته‌ایم، رابطه‌ی سالمی با آن‌ها داشته‌ایم، معمولاً در زندگی زناشویی هم رابطه‌ی خوبی را تجربه خواهیم کرد. اما اگر در کودکی از پدرم متنفر بودم، از مادرم متنفر بودم، با خواهرم قهر بودم یا با برادرم نزاع داشتم و مشکلاتی مثل این‌ها، یعنی احتمالاً در زندگی همسرانه و خانوادگی هم دچار تنش‌ها و مشکلات خواهید شد.

اگر می‌خواهید رابطه‌تان در زندگی زناشویی خوب باشد، ابتدا باید این مسائل را در زندگی کودکی‌تان حل کنید. هرچقدر که رابطه‌تان در دوران کودکی بهتر باشد، احتمال اینکه در زندگی همسرانه‌تان رابطه‌ای باکیفیت‌تر و سالم‌تر داشته باشید، بیشتر خواهد بود.

حرکت کند، نه استبداد و زورگویی، بلکه رفتارهای اصیل پدران. وقتی این اتفاق بیفتد، ما در مقابل پدر و مادرمان می‌گوییم: «چشم بابا، چشم مامان». جوانان امروز در عشق به دنبال همین احساسات هستند، اما نمی‌دانند برای اینکه این چشم را بگیرند، باید این رفتارها را داشته باشند تا بتوانند آن را تجربه کنند.

سوال پایانی: برای پایان و جمع‌بندی، در خدمت شما هستیم.

دکتر میرمحمدصادقی: عشق یک درمان بسیار مهم است. به نظر من، عشق یک نوع روان‌درمانی عمیق است که طبیعت برای ما فراهم کرده و با عشق، طبیعت ما را از مسائل و مشکلات دوران کودکی‌مان آگاه می‌کند. ما درگیر چالش‌ها می‌شویم و ممکن است بعدها ناکام بشویم، چیزی را از دست بدهیم یا دچار غم هجران شویم... مشکلات مختلفی پیش می‌آید. اما حواسمان نیست که این تجربیات به نوعی همان تجربیاتی هستند که در دوران کودکی داشتیم. به هر حال، طبیعت این مسیر را برای ما قرار داده و همه افرادی که درگیر عشق می‌شوند، به نوعی ارتقا پیدا می‌کنند.

عشق ما را از کودکی‌مان کمی جلوتر می‌برد. همانطور که این کودکی برای ما بسیار مهم است، طبیعت آن را در یک مکان و فضای دیگر به ما دوباره نشان



۱- بررسی روانشناختی و فلسفی نقش عشق در ازدواج

در میان تمام موضوعاتی که به زندگی ما معنا می‌دهد نیروی عشق همواره نقش بی‌نظیر خود را ایفا کرده است. از زمان پیدایش انسان بر روی کره خاکی بسیاری آثار از قبیل داستان‌ها، فیلم‌ها و اشعار، از نیروی الهام‌بخش عشق به عنوان نیروی بی‌همتایی یاد کرده‌اند. لذا پدیده عشق را از هر زوایای بنگریم جز زیبایی و برجستگی نمی‌بینیم و بسیاری از اوقات زبان ما از توصیف آن قاصر است. حافظ شاعر بزرگ پارسی می‌گوید:

رهرو منزل عشقیم و ز سرحد عدم
به اقلیم وجود این همه راه آمده‌ایم

عشق در طول تاریخ همواره نقشی اساسی در بقای جوامع ایفا کرده و کارکردهای متنوعی نیز داشته است. عرفا عشق را به دو بُعد آسمانی و زمینی تقسیم می‌کنند که هر کدام جایگاه ویژه‌ای در زندگی انسان دارند. عشق زمینی به‌ویژه عشقی که به هم‌نوع‌مان احساس می‌نماییم، یکی از زیباترین جنبه‌های عشق این جهانی است که از جلوه‌های معنوی

آیا عشق می‌تواند تمام نیازهای یک ازدواج موفق را برآورده کند؟

(بررسی فلسفی، روانشناسی نقش عشق در ازدواج)

مقدمه

عشق همواره به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین و تأثیرگذارترین عناصر در روابط انسانی، به‌ویژه در ازدواج، مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری بر این باورند که عشق نیرویی بی‌همتا و کافی برای ساختن یک ازدواج موفق است. اما آیا عشق به‌تنهایی می‌تواند تمام نیازهای یک رابطه پایدار را برآورده کند؟

در این مقاله با نگاهی روان‌شناختی و فلسفی، به بررسی نقش عشق در ازدواج می‌پردازیم. اگرچه عشق می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای آغاز یک رابطه باشد، اما پایداری و موفقیت ازدواج به عوامل کلیدی متعددی بستگی دارد. در این مسیر خواهیم دید که چگونه اتخاذ نگاهی جامع‌تر به ازدواج می‌تواند منجر به برقراری روابط عمیق‌تر و بادوام‌تر شود. قصد داریم درصدد پاسخ به این پرسش باشیم: آیا عشق به‌تنهایی کافی است یا برای تجربه یک ازدواج موفق باید ابعاد دیگری را لحاظ کنیم؟



نیازهای یک ازدواج موفق را برآورده کند؟ بیایید طور دیگری این سوال را مطرح کنیم: آیا عشق می‌تواند ما را از توجه به سایر جنبه‌ها در ازدواج بی‌نیاز نموده و توجه‌کننده سایر موضوعات باشد؟ آیا این آتش پرشور می‌تواند در گذر زمان شعله‌ور بماند و تمام نیازهای یک ازدواج را برآورده کند؟ اگر اینگونه نیست، پس چه جنبه‌هایی را بایستی لحاظ کنیم؟ برای اینکه بهتر به این موضوع پی‌ببریم که آیا عشق تنها نیروی کافی برای ازدواج می‌باشد یا خیر لازم است از جنبه‌های روانشناختی و فلسفی این موضوع را با دقت واکاوی کنیم.

۲- زمینه‌های شکوفایی عشق در ازدواج

شکی نیست که عشق، سنگ‌بنای آغاز هر رابطه موفق است. آن جرقه اولیه، آن شوق و وصف‌ناپذیر و آن احساس تعلق، همگی از نیروی عشق سرچشمه می‌گیرد. عشق ما را به سمت طرف مقابل کشانده و انگیزه‌ای قوی برای ساختن یک زندگی مشترک به ما می‌دهد. با این حال به دلایلی که اشاره خواهیم کرد در بلندمدت به تنهایی نمی‌تواند ستون‌های یک رابطه موفق را حفظ کند. در ادامه قصد داریم اشاره کنیم که از دیدگاه صاحب‌نظران حوزه خانواده چرا عشق نمی‌تواند یگانه فاکتور حیاتی در ازدواج باشد. اگر ازدواج را همانند صفحه پازلی تصور کنیم، این صفحه به قطعات مختلفی نیاز دارد. با اینکه عشق جز یکی از کلیدی‌ترین قطعات این پازل است، با این حال فاکتورهای دیگری وجود دارند که نباید

نیز برخوردار است. از زیباترین مصادیق آن نیز عشقی است که با هدف ازدواج و ساختن زندگی مشترک پدید می‌آید.

اگر نگوئیم همه پایه‌های ازدواج موفق ولی یکی از شالوده‌های کلیدی در دوام و بقای زندگی مشترک، نیروی عشق است. همه ما به دنبال عشقی هستیم که ما را کامل نموده و زندگی مشترکمان را به یک رویای تحقق‌یافته تبدیل کند. همین نیروست که دو طرف را در دوران آشنایی می‌تواند گرد هم آورد. البته عشق مراتب و شدت و ضعف دارد که می‌تواند از دوست‌داشتن عادی شروع شود تا دلباختگی ادامه پیدا کند. در واقع احساس دوست‌داشتن به‌عنوان جرقه‌ای برای ورود به قلمرو ازدواج مطرح می‌شود. چنانچه این حس شکل نگیرد، ازدواج ممکن است به رابطه‌ای بی‌روح و صرفاً وظیفه‌محور تبدیل شود. چنین نیرویی که اغلب با هیجانات مثبت و شور و اشتیاق و نگرش مثبت همراه است، می‌تواند ما را به سوی تصمیمات سرنوشت‌سازي همچون ازدواج سوق دهد.

عشق در طول تاریخ همواره نقشی اساسی در بقای جوامع ایفا کرده و کارکردهای متنوعی نیز داشته است.

سوال مهمی که در این قسمت می‌توانیم مطرح کنیم این است که آیا نیروی عشق می‌تواند به تنهایی تمامی

آن را نادیده گرفت. به این فاکتورها باید هم در دوران آشنایی به آن توجه کنیم و هم در دورانی که در زیر یک سقف به سر می‌بریم.

دوران آشنایی پیش از ازدواج، فرصتی طلایی برای شناخت عمیق‌تر شریک زندگی آینده است. در این مرحله فراتر از شور اولیه عشق، عدم توجه به جنبه‌های شخصیتی، ارزش‌ها و توانایی‌های حل چالش‌ها، بعدها می‌تواند مسئله‌ساز شود. شناخت مورد نیاز می‌تواند شامل بررسی ارزش‌های خانوادگی، باورهای فرهنگی و مذهبی و حتی سبک‌های ارتباطی باشد که در آینده بر تصمیم‌گیری‌های مهمی نظیر فرزندآوری، مدیریت مالی و... تأثیرگذار خواهد بود. علاوه بر جنبه‌های عاطفی، توجه به مسائل عملی زندگی مشترک نیز از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد. هماهنگی در اهداف شغلی و انتظارات مالی می‌تواند کیفیت رابطه را به نحو مثبت تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان مثال اگر یکی از طرفین به دنبال مهاجرت باشد و دیگری تمایلی به ترک محل زندگی‌اش نداشته باشد، این اختلاف می‌تواند منجر به تنش‌های جدی شود. در چنین شرایطی عشق لزوماً برای درمان این چالش کافی نخواهد بود یا نمی‌توان یک جنبه از معنای عشق را در این شرایط لحاظ کرد. لذا یادگیری مهارت‌های مکمل عشق امر ضروری است تا هر دو طرف بتوانند در موقعیت‌های چالش‌برانگیز گفت‌وگوی سازنده‌ای داشته باشند.

لازم است به این نکته توجه کنیم که

تمرکز بیش از حد بر یک بعد از عشق و عدم توجه به سایر جنبه‌های آن، زنگ خطر است، یعنی صمیمیت و وابستگی پیش از موعد در دوران آشنایی نشانه هشداردهنده‌ای است. تصور کنید طرفین بدون در نظر گرفتن معیارها و انتظارات خود شیفتگی شدیدی نسبت به یکدیگر پیدا کنند. در این حالت به جنبه‌های دیگر عشق توجهی مبذول نشده است و با عشق ناقص سروکار داریم. جدیت و پیگیری لازم در دوران آشنایی نه تنها به شناخت بهتر کمک می‌کند بلکه زمینه‌ساز ایجاد یک زندگی مشترک پایدار و رضایت‌بخش خواهد بود. با گذراندن زمان کافی برای آشنایی و شناخت دقیق‌تر از یکدیگر می‌توان از اشتباهات احتمالی در آینده جلوگیری کرد و تصمیمی عاقلانه برای آغاز یک زندگی مشترک گرفت.

علاوه بر اینکه لازم است مواجهه سازنده‌ای با مقوله عشق در دوران آشنایی داشته باشیم، پس از ازدواج نیز توجه به سایر جنبه‌های عشق اهمیت ویژه خود را داراست. توجه به این نکته به خصوص در دوران اولیه آغاز زندگی مشترک اهمیت ویژه‌ای دارد. در زندگی مشترک احترام متقابل، چون سقفی استوار بر بالای سرمان، برای غنی‌تر کردن عشق جایگاه والایی دارد. همچنین در صورتی عشق واقعی آثار شگرف خود را در زندگی مشترک نشان می‌دهد که تفاوت‌های طبیعی‌مان مثل تفاوت‌های جنسیتی را بپذیریم، ارزش‌های یکدیگر را ارج نهمیم و با گفت‌وگوی صریح و صادقانه مشکلات را حل کنیم. ازدواج سفری دو نفره است که نیازمند تلاش مشترک است. صبر و



گاهی طوفان‌هایی در این مسیر
وزیدن می‌گیرد، اما با صبر
می‌توان از میان آن‌ها عبور کرد و
به ساحل آرامش رسید.

همچنین در این خصوص حکیمان ایرانی همچون فردوسی در شاهنامه نیز بر اهمیت ترکیب عشق و خرد در روابط تأکید کرده‌اند. چنانچه عشق با خرد و تدبیر همراه نگردد، ممکن است به بی‌ثباتی و آشفتگی منجر شود. برای نمونه داستان‌های عاشقانه مانند زال و رودابه یا بیژن و منیژه نشان می‌دهند که عشق زمانی به نتیجه مطلوب می‌رسد که با صبر، درایت و تعهد اخلاقی همراه باشد. در این نگاه عشق بخشی از ازدواج است، اما عناصر دیگری مانند وفاداری، تعامل سازنده و احترام متقابل نقش کلیدی دارند.

۳- رمز و راز عشق از نگاه روانشناسی

می‌توانیم نقش عشق را در میان رویکردهای دانش روانشناسی با دقت بیشتری ملاحظه کنیم. برخی روانشناسان قائل‌اند که عشق صرفاً یگانه عامل برای تجربه ازدواج موفق نیست و باید عوامل دیگری دیگر را هم در آن لحاظ کنیم. در واقع نیازهای انسان در نیاز به عشق خلاصه نمی‌شود و بلکه فراتر از احساس نیاز به عشق است. برای مثال آبراهام مازلو روانشناس انسان‌گرای برجسته در

تحمیل دو بالی هستند که ما را در این سفر همراهی می‌کنند. گاهی طوفان‌هایی در این مسیر وزیدن می‌گیرد، اما با صبر می‌توان از میان آن‌ها عبور کرد و به ساحل آرامش رسید. ارتباط موثر همچون پلی است که ما را به یکدیگر نزدیک تر می‌کند. با گوش دادن فعال و بیان صادقانه احساسات، می‌توانیم پیوندی عمیق و پایدار با همسرمان برقرار کنیم. فراموش نکنیم که ازدواج، تنها ناظر به معنای ایجاد و حفظ یک زندگی مشترک به نحو عادی و یکنواخت نیست، بلکه فرصتی است برای رشد فردی و مشترک. هر یک از ما نیازهای منحصر به فردی داریم. با توجه کافی به این نیازها و تلاش برای برآورده کردن آن‌ها، می‌توانیم عشقی پایدار و زندگی با نشاطی را تجربه کنیم. ازدواج باغی است که با عشق آبیاری می‌شود و با تلاش مشترک شکوفا می‌شود. در نهایت یک ازدواج موفق زمانی شکل می‌گیرد که تمام قطعات پازل عشق، احترام، تعهد و تفاهم سر جای خود قرار گیرند. به بیان دیگر زندگی مشترک نیازمند توسعه و حفظ مهارت‌های ارتباطی، حفظ احترام متقابل و تعهد پایدار می‌باشد. بدون دارا بودن این عناصر، حتی عشق پرشور نیز می‌تواند با گذر زمان کمرنگ شود. علاوه بر این توانایی حل تعارضات به صورت سازنده نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که اختلافات اجتناب‌ناپذیرند و نحوه مدیریت آن‌ها می‌تواند سرنوشت رابطه را تعیین کند.

هرم نیازهای خود، نیاز صمیمیت و تعلق یا همان عشق را در میانه هرم قرار داده است، درحالی که نیاز به امنیت قبل از نیاز به عشق معنا پیدا می‌کند و عملاً پشتوانه نیاز به عشق محسوب می‌شود. اهمیت نیاز به امنیت در چه نکته‌ای نهفته است؟ تجربه عشق پایدار در شرایط و بستر مطمئن و امن معنا پیدا می‌کند.

در چنین وضعیتی می‌توانیم بر روی اهداف بلندمدت خود تمرکز کنیم. نیاز به امنیت شامل امنیت فیزیکی، مالی و اجتماعی است که به ایجاد فضای مساعد در عشق‌ورزی کمک می‌کند. در صورت برآورده نشدن نیاز به امنیت، ممکن است به سمت رفتارهای دفاعی مخرب یا انزواگرایانه گرایش پیدا کنیم. از این رو تجربه صمیمیت بدون احساس امنیت نمی‌تواند تمام نیازهای یک ازدواج موفق را برآورده کند.

به علاوه نیازهای بالاتر هرم مازلو مانند عزت نفس و خودشکوفایی نیز برای تجربه غنی‌تر عشق، اهمیت شایانی دارد. هرچند قبل از عزت نفس لازم است از احساس تعلق و صمیمیت کافی برخوردار باشیم. با این حال عشق زمانی می‌تواند مایه‌ی شکوفایی و زینت زندگی باشد که با کمک آن عزت نفس ما رشد پیدا کند و بتوانیم حس احترام به خود را در رابطه بتوانیم کشف کنیم. از این رو دو نیاز صمیمیت و احترام مکمل یکدیگر هستند.

در واقع اگر ریشه بسیاری از تعارضات زناشویی را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که بسیاری از زوجین بدون توجه به ابعاد مکمل عشق یعنی امنیت و احترام،

نتوانستند احساس تعلق و صمیمیت حقیقی را در زندگی مشترک تجربه کنند. برای مثال بدون برخورداری از امنیت روانی وارد قلمرو زندگی مشترک شده‌اند و نیاز به احترام خود را شناسایی نکرده و در زیر یک سقف عزت نفس‌شان کاهش پیدا کرده است. لذا برآورده شدن نیاز به عشق در این هرم در گرو برآورده شدن سایر نیازمندی‌های ماست و نمی‌توان تک‌بعدی به عشق نگاه کرد. در این هرم اگر صمیمیت تنها فاکتور یک ازدواج موفق باشد، رابطه به تدریج از جهات مختلف دچار فرسایش می‌شود.

از طرفی عده‌ای عشق را تجربه بسیار وسیعی می‌دانند که ابعاد و جنبه‌های مختلفی را دربرمی‌گیرد و نمی‌توان آن را صرفاً به یک جنبه تقلیل داد. یکی از روانشناسان مشهور مانند استرنبرگ عشق را دارای سه مولفه شور و اشتیاق، صمیمیت و تعهد می‌داند.

این تعریف ممکن است برخلاف پیش‌فرض برخی باشد که عشق را صرفاً به صمیمیت و شور و اشتیاق تقلیل می‌دهند. عشق از دیدگاه استرنبرگ همچون ضلع یک مثلث است که شامل شور و اشتیاق، صمیمیت و تعهد می‌باشد. شور و اشتیاق به هیجان‌ها و جذابیت‌های اولیه اشاره دارد که اغلب با کشش جسمی و هیجانی همراه است. صمیمیت، دربرگیرنده حس نزدیکی، ارتباط عاطفی و درک متقابل است و تعهد به تصمیم آگاهانه برای حفظ و ادامه رابطه در طول زمان اشاره دارد.

ترکیب این سه مولفه می‌تواند انواع مختلفی از عشق را به وجود آورد، از جمله



عشق رمانتیک، عشق دوستانه و عشق کامل.

شعله‌ای زودگذر باشد که به سرعت خاموش می‌شود. بنابراین عشق واقعی نیازمند تلاش آگاهانه و تمرکز بر رشد همه‌جانبه رابطه است.

عشق زمانی می‌تواند مایه‌ی شکوفایی و زینت زندگی باشد که با کمک آن عزت نفس ما رشد پیدا کند.

۴- عشق در آینه فلسفه

حکما و فلاسفه مغرب و مشرق‌زمین نیز دیدگاه‌های عمیق و معنا‌داری در خصوص عشق دارند که می‌تواند الهام‌بخش ازدواج باشد. عشق آن نیروی شگفت‌انگیزی که افلاطون در کتاب ضیافت از آن سخن می‌گوید، تنها یکی از لایه‌های ژرف روابط انسانی است. از نگاه فلسفه یونان عشق در ابتدایی‌ترین مراتب خود، "اروس" یا عشق جسمانی است که هرچند پرچذب و جذاب است، ولی به‌تنهایی نمی‌تواند پایه‌های محکم یک ازدواج را بسازد.

عشق واقعی آن‌گونه که سقراط و افلاطون به آن می‌نگرند، به "آگاپه" یا عشق معنوی و ایثارگرانه تکامل می‌یابد، جایی که دو روح در هماهنگی کامل فراتر از نیازهای مادی، به یکدیگر می‌پیوندند. ارسطو نیز بر این باور بود یک رابطه خوب نه تنها بر پایه عشق، بلکه براساس فضیلت، دوستی و خیر مشترک بنا می‌شود. او ازدواج را به‌عنوان یک مشارکت اخلاقی و هدفمند در نظر می‌گرفت که نیازمند همفکری، همکاری و تعهد به یک زندگی خوب است، نه فقط احساسات عاشقانه.

فیلسوفان دوران روشنگری همچون روسو و کانت، با مبانی فلسفی خود عشق را

برای مثال اگر رابطه‌ای تنها بر پایه شور و اشتیاق باشد، ممکن است به یک کشش زودگذر محدود شود. اگر فقط صمیمیت وجود داشته‌باشد، رابطه بیشتر شبیه به یک دوستی خواهد بود. اما زمانی که هر سه مولفه در تعادل باشند عشق کامل شکل می‌گیرد، عشقی که هم هیجان‌انگیز، هم عمیق و هم پایدار است. درک این مولفه‌ها می‌تواند به ما کمک کند که روابط خود را بهتر بشناسیم و برای تقویت جنبه‌های ضعیف‌تر تلاش کنیم.

بسیاری از روانشناسان توصیه می‌کنند که برای ایجاد رابطه‌ای پایدار، به هر سه ضلع مثلث عشق توجه کنیم و برای تقویت آن‌ها زمان بگذاریم. از سوی دیگر این نظریه به ما کمک می‌کند تا انتظارات واقع‌بینانه‌تری از عشق داشته باشیم. گاهی افراد عشق را تنها در قالب احساسات شدید و هیجانی می‌بینند، اما استرنبرگ تأکید می‌کند که تعهد و صمیمیت، ستون‌های پایداری رابطه هستند. اگر تنها به شور و اشتیاق تکیه کنیم، عشق ممکن است شبیه

امر ضرورتی اما ناکافی می‌دانستند؛ زیرا ازدواج را نه صرفاً پیوند احساسات، بلکه پیمانی عقلانی و اخلاقی تلقی می‌کردند. عشق را نه صرفاً پیوند احساسات، بلکه پیمانی عقلانی و اخلاقی تلقی می‌کردند. عشق در ازدواج، گرمای وجود است. اما خانه‌ای بدون ستون‌های عقل، مسئولیت و تفاهم در طوفان‌های زندگی فرومی‌ریزد.

جریان روشنگری بر این باور بود که همه امور زندگی همانند ازدواج باید بر پایه‌ی تعهد آگاهانه و اراده‌ی آزاد شکل گیرد، نه صرفاً براساس هیجانات زودگذر. امانوئل کانت ازدواج را یک قرارداد اخلاقی می‌دانست که در آن دو فرد نه تنها احساس، بلکه خرد و اخلاق را نیز به کار می‌گیرند. کانت همچنین بر اهمیت احترام و خودمختاری در روابط تأکید می‌کرد. از دیدگاه وی افراد نباید دیگری را صرفاً به‌عنوان وسیله‌ای برای ارضای نیازهای شخصی خود ببینند، بلکه باید آن‌ها را به‌عنوان افرادی با ارزش ذاتی و مستقل محترم شمرد. عشق در نگاه فلسفه پدیدارشناسی نه یک احساس زودگذر، بلکه تجربه‌ای اصیل از بودن با دیگری است. اما آیا این تجربه برای ازدواج کافی است؟ هایدگر عشق را نه تنها یک حس، بلکه امکانی برای هم بودن در هستی می‌داند، اما این امکان بدون آگاهی مسئولیت و انتخاب آزاد، به سرانجامی پایدار نمی‌رسد. سارتر بر این باور بود که عشق اگر به اسارت نگاه مالکانه و یک‌طرفه درآید، به ضد خود تبدیل می‌شود. به بیان واضح‌تر چنانچه ازدواجی تنها بر پایه‌ی عشق بنا شده و فاقد دو بال آزادی و مسئولیت‌پذیری باشد، به مرزهای خفگی خواهد رسید.

لذا از منظر فلسفه غرب روابط انسانی به مراتب پیچیده‌تر از یک احساس یا تجربه خاص می‌باشد. از این رو عشق به تنهایی نمی‌تواند عهده‌دار ازدواج موفق باشد. عشق بخشی از معادله ازدواج موفق است، اما به تنهایی کافی نیست.

در فلسفه‌های شرقی نیز عشق به تنهایی قادر به برآورده کردن تمام نیازهای یک ازدواج موفق نیست، زیرا ازدواج به‌عنوان پیمانی چندلایه و فراتر از احساسات فردی در نظر گرفته می‌شود. در آیین هندو ازدواج یک وظیفه مقدس است که با تعهد و هماهنگی معنوی تکمیل می‌شود، درحالی که بودا بر مهربانی بی‌قید و شرط و شفقت تأکید دارد و هشدار می‌دهد که وابستگی شدید می‌تواند منجر به رنج شود. کنفوسیوس ازدواج را نهاد اجتماعی می‌داند که باید با اصول اخلاقی، مانند احترام متقابل و مسئولیت‌پذیری و هماهنگی باشد. تائوئیسم نیز بر پذیرش و جریان طبیعی رابطه تأکید دارد و موفقیت ازدواج را در هماهنگی با طبیعت و رشد مشترک می‌بیند. در این دیدگاه‌ها عشق تنها زمانی به ثمر می‌نشیند که با تعهد، اخلاق و تعادل همراه شود.

جمع‌بندی

لازم است به تعادل ساختارمند میان عشق و سایر جنبه‌های ضروری از ازدواج توجه کنیم. عشق می‌تواند جرقه‌ای برای آغاز یک رابطه باشد، اما برای پایداری و موفقیت آن، باید با عقلانیت، مهارت‌های زندگی و تعهد همراه شود. عقلانیت



منابعی برای مطالعه بیشتر:

The Art of Loving – Erich Fromm

(هنر عشق ورزیدن - اریک فروم)
این کتاب عشق را به‌عنوان یک مهارت و هنر معرفی می‌کند که برای موفقیت در آن نیازمند تعهد، انضباط و رشد شخصی هستیم.

Love's Knowledge: Essays on Philosophy and Literature –

Martha C. Nussbaum (دانش)
عشق: مقالاتی در باب فلسفه و ادبیات - مارتا نوسبام

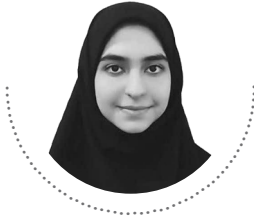
این کتاب به بررسی عشق از منظر فلسفی و تأثیر آن بر روابط انسانی می‌پردازد.

We: Understanding the Psychology of Romantic Love
Robert A. Johnson - درک روان‌شناسی عشق رمانتیک - رابرت جانسون

جانسون در این کتاب عشق را از منظر اسطوره‌شناسی و روان‌شناسی تحلیلی یونگ بررسی می‌کند.

به معنای اتخاذ تصمیماتی آگاهانه و منطقی برای مدیریت مسائل روزمره و پیشگیری از بروز مشکلات بزرگ است. مهارت‌های زندگی شامل توانایی ارتباط مؤثر، حل مسئله و سازگاری با شرایط متغیر زندگی مشترک است که به ما کمک می‌کند تا با صحت و سلامتی از موانع عبور کنیم. در این مسیر پذیرش تفاوت‌ها که ناشی از شخصیت، فرهنگ یا تجربیات گذشته است و تلاش برای حل چالش‌ها با همکاری و احترام نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. تنها با این ترکیب عشق می‌تواند به پیوندی پایدار و ارزشمند تبدیل شود.

بنابراین گرچه عشق نیرویی زیبا و بی‌همتاست، به‌تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای یک ازدواج موفق را برآورده کند. ازدواجی موفق نیازمند ترکیبی از عشق، تعهد، مهارت و درک عمیق است. اگرچه عشق ممکن است آغازگر داستان باشد، اما برای نگهداشتن آن به عوامل دیگری نیز نیاز داریم. پس چه از منظر روانشناختی نگاه کنیم چه از منظر فلسفی عشق، دیدگاه نگاه‌های تقلیل‌گرایانه را برنمی‌تابد. عشق در گرو توجه به جنبه‌های دیگر معنا پیدا می‌کند. شاید بتوانیم بگوییم که عشق، همچون ملودی یک آهنگ است. زیبا و گیرا؛ اما برای شنیدن یک سمفونی کامل به هماهنگی تمام سازها محتاجیم.



نقش عشق در ایجاد تعهد در ازدواج؛

۲. تعاریف

حال واژگانی که با آن‌ها سروکار داریم را از جهت لغت و اصطلاح تعریف می‌کنیم.

عشق: معنی عشق در فرهنگ عمید دوست داشتن به حد افراط، شیفتگی، دلدادگی، دلبستگی و دوستی مفرط، عشق ورزیدن است. مترادف عشق، تعشق، خلت، دوستی، شیفتگی، علاقه، محبت، مودت، مهر می‌باشد. متضاد عشق، نفرت می‌باشد. معنای دیگری که از عشق گفته شده است، معرب شده‌ی واژه پارسی {ایشکا} می‌باشد. عرب‌ها برای واژه عشق {حُب} را به کار می‌برند. از جمله دیگر معانی دیوانگی، علاقه شدید قلبی و یا دوست داشتن بی‌نهایت است. عشق را اصطلاحاً رابطه بین دو انسان گویند که نسبت به همدیگر ابراز علاقه شدید کنند. این رابطه گاهی ممکن است یکطرفه هم باشد.

تعهد: واژه تعهد را در لغت عهده‌دار شدن، عهد و پیمان بستن، تضمین، کفالت، به گردن گرفتن و معنا کرده‌اند. درباره تعهد التزام و مسئولیت نیز به عنوان معنای دیگر آن ذکر شده‌است. در

(اشتراک‌گذاری تجربیات فردی در مورد تعهد و عشق)

۱. مقدمه

در این مقاله ابتدا باید عشق را تعریف نموده و واژگان مرتبط با آن را بشناسیم. مثل اینکه آیا عشق با علاقه یکی است؟

آنگاه مسئله بعد تعهد است که باید تعریف شود و واژگانی که در این زمینه با آن مرتبط است را شناخته و بررسی نماییم. آنگاه ازدواج را در حیطه‌های مختلف همانند تاریخ، فلسفه، میانی احساسی، زمان ازدواج، آداب و سنن، نگاه ادیان الهی و غیر الهی در امر ازدواج بررسی کنیم. با این حساب بعد از این موارد تأثیر عشق را در ازدواج و استحکام آن خواهیم فهمید که چه موقع! کجا! و در کدام نگاه؟ یک انسان به عشق معتقد یا غیرمعتقد و یا متأثر از فرهنگ بومی و می‌باشد.



۳. تفکیک کاربرد عشق و هوس

حال باید بپردازیم به این موضوع که آیا واقعا آنگونه که از عشق صحبت می‌کنیم، تعریف واقعی خودش را هم به کار گرفته‌ایم؟

به شکل مختصر در معنای هوس به این موضوع پرداختیم که گاهی سخن از عشق داریم ولی منظور قطعا هوس است. حال لازم است مفصل این موضوع را بررسی کرده و آن را شرح دهیم. در واقع از کلمه‌ی عشق برای سرپوشی آن استفاده می‌کنیم و گاهی هم علاقه را عشق می‌نامیم. اگر در تعاریف دقت کرده باشید گاهی علاقه و عشق را همانند هم معنی کرده‌اند درحالی که در حقیقت این نیست! در تعاریف عرفانی عشق، عاشق خود را از برای معشوق می‌خواهد تا که چون قطره‌ای به دریا برسد در آن هنگام قطره دریا شده در حالی که همچنان قطره است.

پس اگر عاشق خود را برای معشوق بخواهد در عین دو بودن در اتحاد یکی می‌شوند. حال شاید سوال شود چرا این دو یکی می‌شوند؟ زیرا که عاشق در عشق ورزیدن به معشوق خود هم اعتماد دارد و هم تعهد! پس اگر اینگونه نبود قطعا آن هوس است یا که با تسامح بگوییم علاقه است زیرا که علاقه را از علقه می‌گیرند و علقه یعنی گره و چه بسا بین دو نفر به جهت اشتراکی یا نیازی علقه‌ای واقع شود و در تقابل طرفینی به علاقه تبدیل شود.

اصطلاح تعهد پابندی دوطرف در مورد قراردادی که شفاهی یا کتبی با یکدیگر بسته اند را طرح کرده‌اند که بین انسان و خداوند هم می‌تواند برقرار باشد.

علاقه: واژه‌ی بعدی مدنظر علاقه است. در فرهنگ عمید علاقه را دوست داشتن و دلبستگی گفته‌اند. گاهی آن را رشته یا بندی که به آن چیزی را آویخته باشد، معنا کرده‌اند. در مقابل این کلمه بی‌علاقگی را به کار می‌برند. در بعضی از تعاریف هم که اعتبار بالایی ندارد و تأیید کامل را ندارد علاقه را عاشق چیزی یا کسی بودن گفته‌اند.

اعتماد: دیگر واژه‌ای که لازم است تعریف آن را بدانیم اعتماد است. اعتماد به معنای تکیه کردن، پشت گرمی، وثوق، متکی شدن به کسی یا عهده‌دار شدن کاری می‌باشد. این کلمه عربی است و از باب افتعال بوده و به معنی اطمینان و یقین نیز به کار گرفته شده است.

هوس: اما معنی هوس که بزرگ‌ترین چالش بشر می‌باشد را نیز باید معنا کنیم تا بتوانیم به مفهوم عشق دقیق‌تر و کامل‌تر بپردازیم چرا که متاسفانه جامعه انسانی علی‌رغم عدم پذیرشی که دارند مفهوم این دو کلمه را با هم اشتباه گرفته و پذیرای آن هم نیستند که اگر بپذیرند به راحتی به جایگاه والای انسانی خواهند رسید. معنای لغوی هوس خواهش نفس، نوعی جنون، دیوانگی، سبک عقلی و میل پیدا کردن می‌باشد. هوس باز کسی است که هر دم هوسی دارد. هوس پیشه به کسی گویند که پی در پی دنبال هوس و امیال درونی را اولویت خودش قرار داده است.

خلاصه اینکه گاهی به عشق خیانت می‌شود و از آن در معانی دیگر استفاده می‌شود ولی در عمل هنگامی متوجه می‌شویم که فکر می‌کنیم دختر و پسری به هم عشق می‌ورزند و خودشان هم ادعا دارند که عاشق یکدیگر هستند، درحالی که ممکن است از جانب دختر علاقه‌ای به جهت رفتار لحظه‌ای و از جانب پسر حالات خاص دختری، موجب جذب پسر شود و بعد از مدتی مثل کف روی آب کنار رفته و واقعیت‌ها خود را نشان دهد که بی‌زاری آن‌ها در مواقع سختی و یا جدی شدن رابطه خودش را نشان داده و این عشق جای خودش را با هوس عوض می‌کند. اما نکته‌ی قابل توجه این است که طرفینی که به واسطه‌ی هوس، دلدادگی ایجاد کرده‌اند بعد از فروکش کردن شهوات طرفین عیوب همدیگر را خواهند دید و در بعضی از موارد این اتفاق بعد از زیر سقف رفتن دختر و پسر کاملاً مشهود است. زیرا که اصلاً در هوس تعهد و اعتماد وجود ندارد.

۴. تفاوت عشق با هوس چیست؟

تفاوت بین عشق و هوس، موضوعی است که در طول تاریخ مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. مرز بین این دو گاهی اوقات مبهم است و تشخیص آنها ممکن است دشوار باشد، زیرا ممکن است در مراحل اولیه رابطه، علائم مشابهی نشان دهند. اما با دقت و درک تفاوت‌های کلیدی، می‌توان این دو را از هم تفکیک کرد. در اینجا برخی از تفاوت‌های کلیدی عشق و هوس آمده است:

هوس: مبنی بر جاذبه‌ی فیزیکی: هوس عمدتاً بر پایه جاذبه‌ی فیزیکی، شهوت و میل جنسی است. این نوع از تمایل اغلب سطحی است و به جنبه‌های ظاهری و جسمی فرد متمرکز می‌شود.

کوتاه مدت و گذرا: هوس معمولاً کوتاه مدت و گذراست. می‌تواند به سرعت ایجاد شده و به همان سرعت از بین برود. ثبات و پایداری در آن وجود ندارد.

تمرکز بر خود: در هوس، تمرکز بر روی ارضای نیازهای و خواسته‌های شخصی است و کمتر به احساسات و نیازهای طرف مقابل توجه می‌شود.

فاقد عمق عاطفی: هوس فاقد عمق عاطفی و تعهد عمیق است. در آن صمیمیت عاطفی و ارتباط عمیق وجود ندارد.

ناشی از احساسات گذرا: هوس ناشی از احساسات و هیجانات گذرا و زودگذراست، مانند هیجان، جذابیت لحظه‌ای و تحریک جنسی.

عشق: مبنی بر صمیمیت و ارتباط عاطفی است.

ارتباط عاطفی: عشق مبتنی بر صمیمیت عاطفی، اعتماد، احترام و درک متقابل است. به جنبه‌های درونی، شخصیت و ارزش‌های فرد اهمیت می‌دهد.

طولانی مدت و پایدار: عشق معمولاً طولانی مدت و پایدار است. با گذشت زمان رشد و تکامل پیدا می‌کند و قدرت



و استحکام آن بیشتر می‌شود.

تمرکز بر دو طرف: در عشق، تمرکز بر روی نیازها و احساسات هر دو طرف رابطه است. عشق نیازمند توجه، مراقبت و احترام متقابل است.

عمق عاطفی: عشق دارای عمق عاطفی و ارتباط عمیق است. صمیمیت عاطفی و اشتراک گذاشتن تجارب عمیق، از ویژگی‌های بارز آن است.

ناشی از احساسات پایدار: عشق ناشی از احساسات پایدار و عمیق است که با گذشت زمان قوی تر می‌شوند. صبر، فداکاری و همدلی از عناصر اصلی آن هستند.

در نهایت، تفاوت اصلی بین عشق و هوس، در عمق و پایایی آن است. هوس یک احساس سطحی و زود گذر است، در حالی که عشق یک ارتباط عمیق و پایدار است که بر پایه احترام، اعتماد و صمیمیت بنا شده است.

۴-۱ فلسفه عشق

موضوع مورد بحث تناقض در تعریف عشق بسیار دقیق و فلسفی است. در واقع، ما اغلب از واژه (عشق) استفاده می‌کنیم. بدون اینکه دقیقاً بدانیم چه چیزی را توصیف می‌کنیم. این به چند دلیل است:

مفهوم چند وجهی عشق: عشق مفهومی چندوجهی و پیچیده است که شامل طیف وسیعی از احساسات، رفتارها و تجارب می‌شود. عشق رمانتیک، عشق خانوادگی، عشق به حیوانات خانگی، عشق به

وطن، همه با هم متفاوت اند و تحت عنوان یک کلمه جای می‌گیرند. هر کدام ابعاد و ویژگی‌های خاص خود را دارند و تعریف دقیقی که همگی را دربر بگیرد، بسیار دشوار است.

تجربه شخصی عشق: تجربه هر فرد از عشق منحصر به فرد است. آنچه یک نفر را عاشق می‌کند، ممکن است برای شخص دیگری جذاب نباشد. این تنوع در تجربه، تعریف واحدی از عشق را مشکل می‌سازد. به همین دلیل است که نمی‌توانیم یک تعریف دقیق و جامع برای عشق ارائه دهیم که برای همه صادق باشد.

عشق به عنوان یک مفهوم انتزاعی: عشق در بسیاری از موارد مفهومی انتزاعی و ذهنی است. آن را نمی‌توان لمس کرد، اندازه گرفت، یا به صورت علمی دقیق تعریف کرد. این ویژگی انتزاعی، تعیین یک تعریف دقیق و همگانی را دشوارتر می‌سازد. به همین دلیل می‌توان گفت که آنگونه که از عشق صحبت می‌کنیم، در تعریف خودش به‌طور کامل به کار نمی‌رود.

تجربه هر فرد از عشق منحصر به فرد است. آنچه یک نفر را عاشق می‌کند، ممکن است برای شخص دیگری جذاب نباشد.

ما اغلب از یک واژه کلی برای توصیف طیف گسترده‌ای از احساسات و تجربیات استفاده می‌کنیم که به طور دقیق قابل تعریف نیستند. به جای تلاش برای یک تعریف ثابت و جامع، شاید بهتر باشد به ابعاد مختلف عشق و تجارب شخصی هر فرد توجه کنیم درک عمیق‌تری از این مفهوم پیچیده بدست آوریم. به عبارت دیگر، به جای جستجوی یک تعریف مطلق، به دنبال درک و شناخت زمینه‌ها و ظرافت‌های مختلف عشق باشیم.

۲-۴ تقسیم‌بندی انواع عشق

مفهوم عشق در زندگی به اشکال و وجوه مختلفی تبلور می‌یابد و می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی انسانی خود را نشان دهد. در اینجا به برخی از مهم‌ترین نمودهای عشق در زندگی اشاره می‌کنم:

عشق رمانتیک: این نوع از عشق اغلب به عنوان قلب رابطه‌های عاشقانه و ازدواج دیده می‌شود. عشق رمانتیک شامل احساسات قوی از جاذبه فیزیکی، ارتباط عاطفی، و صمیمیت است. این عشق می‌تواند پایه‌ای برای اتحاد و تعهد طولانی مدت میان دو نفر باشد.

عشق خانوادگی: عشق به اعضای خانواده یکی از پایدارترین و طبیعی‌ترین اشکال عشق می‌باشد. عشق بین والدین و فرزندان، یا بین خواهران و برادران، پایه گذار امنیت عاطفی و حمایت در طول زندگی است و اغلب غیرشرطی و بدون توجه به شرایط و مشکلات ابراز می‌شود.

عشق به دوستان: دوستی‌های عمیق می‌توانند جلوه‌ای از عشق باشند که

بر پایه اعتماد، حمایت و اشتراک منافع شکل می‌گیرند؛ این عشق به ما کمک می‌کند تا احساس تعلق و همدلی را تجربه کنیم و در مواقع نیاز به پشتیبانی دست یابیم.

عشق به خود: این نوع عشق به معنی شناخت و پذیرش ارزش‌ها و محدودیت‌های خود و مراقبت از سلامت جسمی و روحی است. عشق به خود به ما این اجازه می‌دهد تا با خودمان مهربان باشیم و روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنیم.

عشق به طبیعت: بسیاری از افراد احساس عمیق‌تری از اتصال و مسئولیت نسبت به طبیعت و محیط زیست تجربه می‌کنند. این نوع عشق ما را به محافظت و احترام به زمین و موجودات زنده فرا می‌خواند.

عشق به کار و اجتماع: این جلوه از عشق می‌تواند به شکل اشتیاق به کار، خدمات اجتماعی و تلاش برای بهبود جامعه و دنیای اطرافمان بروز پیدا کند. وقتی افراد در راستای علاقه و ارزش‌های خود فعالیت می‌کنند، تجربه‌ی عمیقی از رضایت و عشق به زندگی دارند.

عشق معنوی: برای بسیاری، عشق می‌تواند به شکل ارتباط معنوی یا مذهبی نمود پیدا کند. این عشق احساس نزدیکی به قدرتی بزرگتر یا هدفی والا را در بر دارد و می‌تواند سرچشمه‌ی آرامش و هدایت زندگی باشد.

در نهایت، عشق در زندگی به عنوان نیرویی پیونددهنده تلقی می‌شود که می‌تواند انسان‌ها را به یکدیگر نزدیک



عشق به عنوان چسبنده رابطه: عشق به عنوان یک عامل پیونددهنده در طول رابطه عمل می‌کند. حس محبت، توجه و حمایت متقابل، زوجین را به هم نزدیک‌تر نگاه می‌دارد و باعث می‌شود که در برابر چالش‌ها و سختی‌های زندگی، به جای تسلیم شدن، تلاش کنند تا رابطه را حفظ کنند.

عشق به عنوان انگیزه برای رشد: عشق سالم و بالغ باعث رشد فردی و مشترک زوجین می‌شود. آنها برای رضایت و خوشبختی یکدیگر تلاش می‌کنند. از یکدیگر حمایت نموده و در کنار هم رشد می‌کنند. این رشد مشترک، حس تعهد را تقویت می‌کند تا در کنار هم به اهداف مشترک خود برسند.

عشق به عنوان عامل گذشت و بخشش: در هر رابطه‌ای، اختلاف نظرها و مشکلاتی وجود دارد. عشق به زوجین کمک می‌کند تا در هنگام بروز اختلافات، با گذشت و بخشش به حل مشکلات بپردازند و از جدایی یا شکستن تعهد خودداری کنند. توانایی بخشش، از مهمترین ویژگی‌های پایه‌دار و مبتنی بر عشق است. با این حال مهم است، به یاد داشته باشیم که عشق به تنهایی کافی نیست مگر عشقی که درون خود آنچه گفته بودیم داشته باشد وگرنه عشق نیست اگر چه آنرا عشق بخوانیم.

کند، حس تعلق و هدفمندی را تقویت کند و به زندگی عمق و معنا ببخشد. عشق اغلب به عنوان اساس اخلاقی و احساسی زندگی دیده می‌شود و ما را در مسیر رشد و شکوفایی هدایت می‌کند.

مفهوم عشق در زندگی به اشکال و وجوه مختلفی تبلور می‌یابد و می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی انسانی خود را نشان دهد.

۳-۴ نقش عشق در ایجاد تعهد

نقش عشق در ایجاد تعهد در ازدواج بسیار پیچیده و چندوجهی است و به سادگی قابل تعریف نیست. عشق به تنهایی تضمین‌کننده تعهد بلند مدت نیست، اما قطعاً نقش مهم و اساسی در آن ایفا می‌کند. می‌توان نقش عشق را در چند جنبه بررسی کرد:

عشق به عنوان انگیزه اولیه: عشق اغلب نیروی محرکه اولیه برای ازدواج است. احساسات قوی، صمیمیت و جاذبه اولیه، زوجین را ترغیب می‌کند که زندگی خود را با هم شریک شوند و تعهد اولیه را بپذیرند. اما این عشق اولیه، اگر به تدریج به شکل‌های عمیق‌تر و پخته‌تر عشق تکامل نیابد، ممکن است به تنهایی برای حفظ تعهد در بلندمدت کافی نباشد.

نقش عشق در ایجاد تعهد
در ازدواج بسیار پیچیده و
چندوجهی است و به سادگی
قابل تعریف نیست.

۵. تبلور مفهوم عشق در زندگی

سخن حکیمانه‌ای است که می‌گویند آن که تو عشق خوانی هوسی بیش نیست یا که شاید علقه‌ای بچگانه بیش نیست. این سخن یعنی چه؟! یعنی آیا واقعا وقتی صحبت از تعهد و عشق است عشق را به درستی فهمیده‌ایم و به درستی به کار می‌بریم؟ ما معتقدیم که اگر بین دو نفر عشق صورت گیرد قطعاً تعهد هم هست پس عشق می‌تواند زندگی را یاری کند هرگاه دیدید که بعد از ازدواج بین دو نفر خللی ایجاد می‌شود یا هوس یا علاقه بوده است. چرا که در هوس و علاقه برطرف شدن نیاز و اشتراک، آنگاه استقلال و اختلاف آشکار می‌شود.

۱-۵ داستانی جذاب و واقعی

اما تجربیات نشان می‌دهد که موارد زیادی وجود دارند که این عشق ضامن زندگی بوده است. همانند بانویی که سال‌ها در کنار همسر جانبازش که حتی قطع نخاع شده است زندگی کرده است و نه اینکه گله‌ای ندارد بلکه فداکارانه زندگی ارزشمندی را ساخته است. در روایات تاریخی داریم که همسر امام حسین (ع) به جهت اینکه پیکر نازنین همسرش بعد شهادت زیر آفتاب قرار گرفته بود، او نیز سایه را بر خود حرام

کرده بود.

گاهی دیده شده است مرد ثروتمندی با همسرش زندگی خوبی را ندارند و بر زندگی افرادی که چه بسا فقیر هم هستند، غبطه می‌خورند اما زندگی عاشقانه‌ای دارند. البته به این معنا نیست که هر کس زندگی مرفهی دارد از عشق بیگانه است و یا فقر همیشه در عشق است بلکه می‌خواهیم بگوییم تجربیات نشان داده است که عشق تلخی‌ها را شیرین می‌کند و زندگی‌ها را زیبا می‌کند.

۲-۵ اثرات عشق بر زندگی انسان‌ها

نکته‌ای که لازم به یادآوری است این است که عشق در درونش تعهد، وفاداری و دیگرخواهی را دارد. تعهد و متعهد چنانکه گفتیم در درون عشق وجود دارد و لذا در دل خود تعهد احساس امنیت و آرامش، پشتیبانی عاطفی و روانی، افزایش اعتماد به نفس، رضایت از روابط اجتماعی، تجربه شادی مشترک، تقویت هویت شخصی، بهبود سلامت جسمی و رضایت‌مندی از نقش‌های اجتماعی می‌باشد. پس طبیعتاً آن که عاشق باشد زندگی خوبی را خواهد داشت.

اما قصه‌ای در قالب سخن طنز حکیمانه مطرح شده است که بد نیست به آن اشاره کنیم. دختری زیبارو به ثروتمندترین مرد شهر خود نامه‌ای داد که تو پولدارترین مرد و من زیباروترین خانم این شهر هستیم، می‌توانیم با خود عهد کرده و ازدواج کنیم تو از زیباروی‌ترین بهره‌ببری و من از پولدارترین! و زندگی عاشقانه‌ای را شکل دهیم. تاجر ثروتمند



در جواب نوشت: قطعاً یک تاجر معامله ای می‌کند که سود ببرد و معامله‌ی من با تو برایم ضرر دارد چرا که تو روز به روز زیباییات را از دست خواهی داد و در عوض من پولدارتر می‌شوم! پس این معامله منصفانه نیست و نمی‌توان در چیزی که انصاف وجود ندارد عشق را ایجاد کرد. اگر می‌گفتی متانت و حیا یا اینکه وقار و وفاداری من و تکیه گاهی تو به عنوان یک مرد مینا شود می‌توان به این شمه ای از عشق گفت. پس در زندگی با این مینا که گفتی خوشبختی رنگی ندارد.

۶. نتیجه

در این مقاله سعی کردیم مختصر و گویا اشاره کنیم که عشق در درون خود تعهد را دارد و البته اگر تعهدی نبود بدانید که عشقی هم نیست و همیشه عشق موجب پایداری زندگی است چرا که هر یک از طرفین دیگری را می‌خواهند و دیگری را آنگونه که باید می‌خواهد نه آنگونه که خود را می‌پسندد. این تجربه در اطرافیان همه ما تجربه شده و مشهود است.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

عشق ویرانگر - براد جانسون و کلی موری
- بررسی تأثیر عشق ناسالم و روابط مخرب بر تعهد در ازدواج.

پنج زبان عشق - گری چپمن
- تشریح روش‌های ابراز عشق و تأثیر آن در پایداری تعهد زوجین.

ازدواج بدون شکست - دکتر جان گاتمن
- تحلیل علمی و تجربی درباره عوامل مؤثر در موفقیت و تعهد در ازدواج.

روانشناسی عشق - رابرت استرنبرگ
- بررسی نظریه سه‌گانه عشق (صمیمیت، اشتیاق، و تعهد) که به درک بهتر رابطه بین عشق و تعهد کمک می‌کند.

A. Sternberg, R. J. (1986). "A Triangular Theory of Love" -
Psychological Review

- مقاله‌ای معروف درباره مدل سه‌وجهی عشق (صمیمیت، اشتیاق، و تعهد).



ازدواجی که برای فرار از تنهایی شکل
بگیرد، بیش از آنکه مأمنی برای عشق باشد،
پناهگاهی موقت است؛ «اریک یالوم»



احسان محمودی
خبرنگار و فعال حوزه خانواده

آیا ازدواج برای فرار از تنهایی به عشق آسیب می‌زند؟

(تحلیل تأثیرات اجتماعی و روانی ازدواج
به عنوان راه فرار از تنهایی)

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی ماست که تحت تأثیر جنبه‌های مختلف قرار دارد. یکی از آنها احساس تنهایی است که می‌تواند افراد را به سمت برقراری روابط عاطفی سوق دهد. در جامعه مدرن امروزی، با تغییر سبک زندگی و گسترش فرهنگ فردگرایی، تحمل تنهایی برای بسیاری از افراد دشوار شده و این موضوع ممکن است منجر به تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده در زمینه ازدواج شود. اما آیا انتخاب همسر صرفاً برای فرار از تنهایی می‌تواند به رابطه‌ای پایدار و سالم منجر شود؟

مقاله حاضر با نگاهی روان‌شناختی و اجتماعی به این موضوع پرداخته و تلاش می‌کند نشان دهد که ازدواج، در صورتی که به عنوان راهکاری برای

گریز از احساس تنهایی تلقی شود، چه آسیب‌هایی می‌تواند به عشق و کیفیت رابطه وارد کند. در این مسیر به بررسی تأثیرات تنهایی بر تصمیم‌گیری در زمینه ازدواج، نقش فشارهای اجتماعی و فرهنگی و پیامدهای ازدواج‌های ناشی از احساس خلأ عاطفی می‌پردازیم. همچنین راهکارهایی برای مواجهه صحیح با احساس تنهایی و ایجاد روابط آگاهانه و پایدار ارائه می‌کنیم تا ازدواج نه به عنوان یک راه فرار، بلکه به عنوان یک انتخاب آگاهانه و متعهدانه در مسیر عشق و زندگی مشترک در نظر بگیریم.

۱- وقتی تنهایی معیار انتخاب همسر می‌شود

هر فردی به منظور تصمیم‌گیری برای ازدواج از دلایل مختلف برخوردار است. برای سهولت فهم تصمیم او می‌توانیم مجموعه عوامل دخیل را به صورت دلایل مشترک و منحصر به فرد طبقه‌بندی کنیم. نیازهای بنیادی عدیده‌ای در آفرینش ما برنامه‌ریزی شده‌است که می‌تواند ما را برای اقدام به ازدواج ترغیب نماید. نیاز اساسی ما به

منظور کسب تجربه ازدواج موفق را اشاره خواهیم کرد.

آن چیزی که باعث می‌شود
خواستگاران درونی‌مان
به غلیان افتاده و ما را به
برقراری صمیمیت ترغیب
نماید چه چیزی است؟

در دوره زمانه ما، انسان مدرن با تأثیرپذیری از عوامل مختلف، از جمله رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ فردگرایی، توانایی به مراتب کمتری در تحمل احساس تنهایی دارد. این ناتوانی باعث می‌شود تا برخی افراد به هر وسیله‌ای برای پر کردن این خلأ عاطفی متوسل شوند و خود را درگیر روابطی کنند که ممکن است از عمق کافی برخوردار نباشد. هر چند که احساس تنهایی می‌تواند تجربه‌ای عمیق و آزاردهنده باشد و خواهیم از تجربه آن فرار کنیم، با این حال بعضاً می‌تواند مبنای تصمیمات حیاتی زندگی ما قرار بگیرد. از این رو این مواجهه نادرست با آن ممکن است ما را به سمت انتخاب‌هایی سوق دهد که به جای رفع این احساس، خلأ آن در ما تشدید شود. چنانچه ازدواج را صرفاً به عنوان پاسخی به نیاز آنی رفع تنهایی لحاظ کنیم، می‌تواند پیامدهای پیچیده و ناگواری به دنبال داشته باشد. تصور کنید وقتی با چنین حس‌وحالی یکی از حیاتی‌ترین تصمیمات زندگی‌مان

صمیمیت و تعلق محرک اصلی ما برای ازدواج است. در واقع نیاز به تعلق دال بر این نکته است که انگار یک خواسته‌ی درونی، ما را به جوش و خروشی وامی‌دارد که کنار آمدن با آن دشوار است و با شتاب بیشتری می‌خواهیم از این وضعیت خارج شویم، به همین دلیل عزم‌مان را برای عشق‌ورزی بیشتر جزم می‌کنیم. آن چیزی که باعث می‌شود خواسته‌های درونی‌مان به غلیان افتاده و ما را به برقراری صمیمیت ترغیب نماید چه چیزی است؟

از نگاه روانشناسان یکی از موضوعاتی که ما را به تصمیم به ازدواج و عشق‌ورزی ترغیب می‌کند تجربه احساس تنهایی است. رویکردهای مختلف تعاریف خود را از احساس تنهایی دارند. به طور ساده احساس تنهایی، تجربه‌ای روان‌شناختی است که وقتی میان ارتباطات اجتماعی مطلوب و روابط موجود شاهد گسستی هستیم. سالیوان روانشناس مشهور رویکرد میان‌فردی قائل است که احساس تنهایی وقتی پیش می‌آید که نیاز اساسی ما به صمیمیت و ارتباط عاطفی برآورده نشود. به منظور حل‌وفصل چالش‌های ناشی از احساس تنهایی ممکن است راهبردهای متنوع فکری، هیجانی و رفتاری را امتحان کنیم که می‌تواند سازنده و گاهی غیرسازنده باشد. در ابتدا قصد داریم ببینیم مواجهه سازنده و غیرسازنده با احساس تنهایی چه نتایجی در ترغیب به ازدواج دارد. سپس درباره آسیب‌های منفی عدم مواجهه صحیح با احساس تنهایی نکاتی را اشاره می‌کنیم و در انتها نیز نحوه مواجهه صحیح با احساس تنهایی به



مساعد اجتماعی به همراه نیاز طبیعی ما به ارتباط و تعلق دست به دست یکدیگر می‌دهد تا با کمک آن راهی برای دوری از احساس تنهایی و یافتن معنا در زندگی فراهم آوریم. به این ترتیب عشق و ازدواج در جوامع مختلف نه تنها یک انتخاب شخصی، بلکه بازتابی از انتظارات و ساختارهای اجتماعی هستند که عمیقاً در ذهن ما نهادینه شده‌اند.

۲-۱ نقش عوامل اجتماعی در گسترش تنهایی

علی‌رغم نقش موثری که فرهنگ در طول تاریخ به منظور تسهیل ازدواج از خود نشان داده است، شاهد شکل‌گیری و تداوم نگاه‌های اجتماعی و فرهنگی غیرسازنده‌ای نیز بوده‌ایم که بر گفتمان خانواده‌ها به ویژه بر نسل جوان تأثیر منفی برجای گذاشته‌اند. بسیاری از جوانان به دلیل مواجهه با قضاوت‌های فرهنگی نادرست، دچار احساس تنهایی می‌شوند؛ احساسی که لزوماً نمی‌توانیم آن را ناشی از خلأ درونی بدانیم، بلکه از فشارهای اجتماعی و انتظارات نسنجیده فرهنگی ناشی می‌شود. الگوهای نادرست در زمینه ازدواج و عشق‌ورزی، نوعی تنهایی تحمیلی را ایجاد می‌کنند که این افراد را به سوی تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی و شتابزده سوق می‌دهد. در چنین شرایطی ازدواج نه بر مبنای شناخت و علاقه حقیقی، بلکه به‌منظور پیشگیری از قضاوت‌های منفی از سوی خانواده‌ها یا جامعه و کسب تایید و پذیرش آنها شکل می‌گیرد. این فشارها غالباً موجب می‌شود که فرد اختیار و آزادی کافی در

را بگیریم. سرانجام رابطه به چه امری سوق پیدا می‌کند؟ چه تضمینی می‌دهیم که در این وضعیت اقدام ما به ازدواج منجر به تجربه رابطه بادوام و پایداری شود و به حریم عشق‌ورزی صدمه‌ای وارد نکند؟ برای پاسخ به این سوالات کلیدی، لازم است در بدو امر از زاویه نگاه اجتماعی و روانشناختی به مسئله نگاه کنیم و در ادامه آن به بررسی زوایای این مسئله بپردازیم. چه زمینه‌های اجتماعی به افزایش احساس تنهایی در ازدواج می‌تواند دامن بزند؟

۲-۲ تنهایی به‌مثابه پدیده‌ای اجتماعی

اگر موضوع عشق‌ورزی را از دریچه اجتماعی نگاه کنیم، ازدواج و تشکیل خانواده از قدیم الایام تاکنون جز ارزشمندترین نهادهایی بوده است که جامعه برای ایجاد پیوند میان زن و مرد بر آن تکیه می‌کرده است. در بسیاری از فرهنگ‌ها عشق‌ورزی و ازدواج به‌عنوان یکی از مهمترین دستاوردهای اجتماعی و پایبندی به ارزش‌های جمعی شناخته شده است.

در واقع احساس تعلق به گروه‌های اجتماعی و فرهنگی همواره شاه‌راهی به سوی اقدام به ازدواج محسوب می‌شده است. بسیاری از ما به واسطه هنجارها و مشوق‌های فرهنگی احساس می‌کنیم که تشکیل خانواده به ما کمک می‌کند تا نقش‌های اجتماعی مان را به نحو احسن ایفا کنیم. از این‌رو زمینه‌های

ناخودآگاه به سوی جستجوی روابطی سوق می‌دهد که بتوانیم از طریق آن، با انتظارات جامعه هماهنگ شویم و جایگاه اجتماعی مطلوب و ایده‌آل را پیدا کنیم. گاهی در جمع‌های دوستانه این تصور به وجود می‌آید که راه چاره فرار از احساس تنهایی ورود به یک رابطه عاطفی است. جدی گرفتن این دیدگاه می‌تواند ما را به سمت تصمیم‌گیری‌هایی سوق دهد که از خواسته‌های واقعی‌مان فاصله دارند. چنین انتظاراتی گاهی بیشتر از آنکه به ما کمک نماید، فشار روانی را به دنبال دارد.

در واقع احساس تعلق به گروه‌های اجتماعی و فرهنگی همواره شاهراهی به سوی اقدام به ازدواج محسوب می‌شده است.

لذا هرچند عوامل اجتماعی در شکل‌دهی رفتارهای ما به منظور کمک به کاهش احساس تنهایی نقشی موثری دارد، ولی فشار اجتماعی فزاینده برای پیروی یک جانبه از الگوهای رایج فرهنگی، می‌تواند ما را به این سمت سوق دهد که تنهایی‌مان را با ورود به یک رابطه عاطفی یا ازدواج کاهش دهیم. ما غالباً با این باور اجتماعی مواجه هستیم که ورود به فضای عاشقانه، به نوعی ما را کامل‌تر، خوشحال‌تر و پذیرفته‌تر نشان می‌دهد. البته منظور ما این نیست که

انتخاب شریک زندگی خود نداشته‌باشد و تصمیم آگاهانه، تحت تأثیر القائات فرهنگی به حاشیه رانده شود. در نتیجه ازدواج که باید بر پایه همدلی و شناخت باشد، به انتخابی پریسک و شتابزده تبدیل می‌شود که پیامدهای ناگوار و پیچیده‌ای در پی دارد. لذا از زمان‌های گذشته تاکنون شاهد رواج یکسری نگاه‌های اجتماعی غیرسازنده در باب ازدواج بوده‌ایم. گاهی برخی جوانان از طریق الگوهای فکری نادرست اجتماعی و فرهنگی دچار احساس تنهایی می‌شوند.

بدین گونه که احساس تنهایی آنها ناشی از قضاوت‌های غیرسازنده فرهنگی است و این سنخ از احساس تنهایی آنها را می‌توانیم ناشی از الگوهای فرهنگی غلط در باب ازدواج و عشق‌ورزی تلقی کنیم. این القائات فرهنگی نسنجیده بسیاری از جوانان را به سمت تصمیم‌گیری شتابزده و بدون تامل سوق می‌دهد، به این دلیل که مورد طرد خانواده‌ها قرار نگیرد. در چنین شرایطی تصمیم‌گیری آگاهانه به‌بوته فراموشی سپرده می‌شود و عملاً فرد در تصمیم به ازدواجش اختیار و نقش تامی ندارد.

همچنین از نقش تبلیغات رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی در تقویت تمایل ما در غلبه بر احساس تنهایی نباید غافل شد. محتویات ایده‌آل‌سازی‌شده از عشق و ازدواج در فیلم‌ها، سریال‌ها و شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که ما تنهایی را نوعی نقص یا کمبود ببینیم. از این‌رو ممکن است خود را به نحو غیرمنطقی سرزنش کنیم. این فشار پنهان اجتماعی ما را به نحو



احساس تنهایی یکی از پیچیده‌ترین و تأثیرگذارترین تجربیات روانشناختی ما آدمیان است که در عمیق‌ترین لایه‌های روان ما تأثیر بسزایی می‌گذارد.

از طرفی ما انسان‌ها قسمت اعظمی از هویت خود را از طریق روابطمان با دیگران تعریف می‌کنیم. وقتی احساس تنهایی می‌کنیم، این نیاز در ما تقویت می‌شود که در کنار کسی باشیم که به ما گوش دهد، ما را بفهمد و هم قدم مسیر زندگی‌مان باشد. ازدواج و عشق‌ورزی، فرصتی برای ایجاد این نوع از پیوند عاطفی است که ما را به سمت تحقق نیازهای عمیق انسانی‌مان هدایت می‌کند. به این ترتیب از دل تنهایی، مسیری برای رشد، همراهی و یافتن معنا شکل می‌گیرد که با عشق آغاز می‌شود و در ازدواج تجلی می‌یابد.

هرچند ازدواج می‌تواند از سنگینی احساس تنهایی بکاهد و به زندگی معنا و هدف ببخشد، اما آیا صرفاً گریز از تنهایی دلیل موجهی برای چنین تصمیم بزرگی است؟ چه نکات مهمی ممکن است در این میان نادیده گرفته شوند؟ و آیا چنین تصمیمی ما را به نشاط پایدار نزدیک خواهد کرد؟

القائات اجتماعی امری سازنده‌ای نیست. بلکه در صورتی مسئله‌ساز است که اختیاری در تصمیم‌گیری به ازدواج از خود نداشته باشیم و ضرورت اقدام به ازدواج برای ما درست جا نیفتاده باشد.

۳- تنهایی به مثابه تجربه روانشناختی

احساس تنهایی یکی از پیچیده‌ترین و تأثیرگذارترین تجربیات روانشناختی ما آدمیان است که در عمیق‌ترین لایه‌های روان ما تأثیر بسزایی می‌گذارد. همانگونه که اشاره کردیم وقتی احساس تنهایی بیشتری کنیم، نیاز ما به ازدواج و تعلق شدت می‌گیرد. در حقیقت میل به همراهی با کسی که ما را درک کند، پذیرای ما باشد و خلأ عاطفی‌مان را پر کند، از انگیزه‌های اصلی ما برای اجتناب از تنهایی و اقدام به ازدواج است. وقتی مزه دوری از تنهایی را بچشیم و وارد فاز عشق‌ورزی شویم، اکسیری از احساس معنا را در زندگی تجربه خواهیم کرد. ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که به معنای زندگی نیاز داریم و روابط عاطفی یکی از قوی‌ترین راهبردهایی است که به زندگی‌مان معنا و هدف می‌دهد. وقتی در وضعیت تنهایی به سر می‌بریم، این ترس می‌تواند در ما زنگ خطری دهد که مبادا زندگیمان بدون ارتباطی عمیق، سطحی و تهی بماند. از این رو، عشق‌ورزی و ازدواج به‌عنوان راهی برای پرکردن این خلأ معنایی به ما احساس امنیت، ارزشمندی و ارتباط می‌بخشد.

۳-۱ آسیب‌های اقدام به ازدواج با نیت فرار از تنهایی

احساس تنهایی ممکن است مقدمه‌ای برای تجربه آسیب‌های روانشناختی باشد؛ هرچند به خودی خود عامل مشکل‌سازی نیست. اگر این احساس را نتوانیم به درستی مدیریت کنیم مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و حتی کاهش اعتماد به نفس در ما منجر خواهد شد. افرادی که با انگیزه فرار از این حس تنهایی وارد ازدواج می‌شوند، معمولاً انتظارات غیرواقعی از شریک زندگی خود دارند. آن‌ها گمان می‌کنند که همسرشان باید تمام کمبودهای روانی و عاطفی آن‌ها را جبران کند، در حالی که این انتظارات می‌تواند به فشار زیاد و حتی تخریب رابطه منجر شود. تنهایی به خودی خود مسئله‌ای مهم روانشناختی است که نیاز به بررسی و آکاوای عمیقی دارد. وقتی فرد به نحو شتابان می‌خواهد از این وضعیت ناخوشایند تنهایی خلاص شود و به سراغ ازدواج رود، احتمال بروز تعارضات و نارضایتی در زندگی مشترک افزایش می‌یابد. بدین صورت که ازدواجی که بر پایه فرار از تنهایی شکل گرفته باشد، اغلب به جای ایجاد عشق و احترام متقابل، رابطه‌ای وابسته و ناسالم ایجاد می‌کند. چنین رابطه‌ای نه تنها برای دو طرف، بلکه برای نسل‌های آینده نیز زیان‌بار است.

عشق و بر پایه فرار از تنهایی صورت می‌گیرد، به تدریج غایت عشق در اذهان دستخوش تغییراتی می‌شود. در چنین شرایطی عشق، که می‌بایست بر پایه احترام، درک متقابل و ارتباط عمیق شکل می‌گرفت، به یک وسیله برای اجتناب از مشکلات فردی تبدیل می‌شود. افرادی که صرفاً برای خلاص شدن از احساس ناخوشایندی‌های تنهایی اقدام به ازدواج می‌کنند معمولاً روابط اجتماعی کم کیفیت خود را به فضای زندگی مشترک وارد می‌کنند. در چنین شرایطی ازدواج نه تنها به حل و فصل تنهایی آنها کمک نمی‌کند، بلکه انزوای روانشناختی در پوشش دیگری به راه خود ادامه می‌دهد. از طرف دیگر در برطرف کردن نیازهای اجتماعی و تعاملی همسرشان ممکن است دچار ناکامی شوند. همچنین در این وضعیت احتمال می‌رود که زوجین از دریافت حمایت‌های اجتماعی محروم شوند و در نهایت پایه‌های یک رابطه تضعیف شود.

وقتی ازدواج بدون عشق و بر پایه فرار از تنهایی صورت می‌گیرد، به تدریج غایت عشق در اذهان دستخوش تغییراتی می‌شود.

ازدواج به قصد فرار از تنهایی مستعد وابستگی ناسالم است. در این حالت، یکی از طرفین یا هر دو به جای برقراری رابطه‌ای متقابل و سالم، تنها به دنبال پرکردن خلأهای شخصی خود هستند.

لذا ازدواج برای فرار از تنهایی اگرچه ممکن است در نگاه اول راه‌حلی برای کاهش احساس انزوا باشد، اما می‌تواند پیامدهایی داشته باشد که به رابطه و عشق آسیب برساند. وقتی ازدواج بدون



بی تفاوتی شود. برای مواجهه سازنده با احساس تنهایی باید چه کنیم؟

۴- نحوه مواجهه سازنده با تنهایی

احساس تنهایی را با لحاظ کردن شرط و شروط آن می‌توانیم محرک رشد فردی بدانیم. چنانچه احساس تنهایی به درستی مدیریت شود، می‌تواند زمینه‌ای برای رشد فردی و خودشناسی باشد. این احساس بایستی فرصتی را فراهم کند تا با ابعاد عمیق‌تر وجودمان آشنا شویم و معنای زندگی را بازتعریف کنیم. کسانی که به جای مواجهه سالم با تنهایی به ازدواج یا روابط سطحی پناه می‌برند، در واقع از این فرصت برای تقویت روانی و شناخت بهتر خودشان محروم می‌مانند. تنهایی می‌تواند دریچه‌ای باشد به سوی آگاهی عمیق‌تر از حقیقت وجودمان و عاملی برای غنی‌تر کردن سبک زندگی‌مان به شرطی که خردمندانه با آن کنار بیاییم و آن را به فرصتی برای رشد تبدیل کنیم.

وقتی هنوز از نیازها، ارزش‌ها و احساسات واقعی خود، آگاه نباشم، این ناآگاهی خود به خود منجر می‌شود تا انتظارات نادرست یا مبهمی از طرف مقابل داشته‌باشیم.

این نوع ازدواج معمولاً باعث می‌شود افراد نتوانند هویت مستقل خود را حفظ کنند و به مرور احساس فرسودگی در رابطه افزایش یابد. در واقع وقتی ازدواج به‌عنوان راه‌حلی برای گریز از تنهایی انتخاب می‌شود، ممکن است فرد انتظار داشته باشد شریک زندگی‌اش تمام خلأهای عاطفی و اجتماعی او را پر کند. این توقعات غیرواقعی می‌تواند فشار زیادی به رابطه وارد کند و عشق را از یک احساس طبیعی به یک بار سنگین تنش تبدیل کند. ازدواج برای پر کردن یک خلأ عاطفی، اغلب به این معناست که فرد هنوز به درک کاملی از خود نرسیده است. بدون سواد خودشناسی، توانایی برقراری رابطه‌ای سالم و مبتنی بر عشق واقعی کاهش می‌یابد. از این‌رو وقتی هنوز از نیازها، ارزش‌ها و احساسات واقعی خود، آگاه نباشم، این ناآگاهی خود به خود منجر می‌شود تا انتظارات نادرست یا مبهمی از طرف مقابل داشته‌باشیم. بدون شناخت کافی از خود، توانایی شناسایی و انتخاب فردی که واقعاً با او هم‌راستا باشد، کاهش می‌یابد. در نتیجه رابطه به جای رشد، به مکانی برای بازتاب سردرگمی‌ها و نارضایتی‌های درونی تبدیل می‌شود. از طرف دیگر فرد ممکن است در طول رابطه احساس سردرگمی کند و نتواند نقش خود را در مشکلات و تعارضات تشخیص دهد. همچنین عشق واقعی نیازمند شناخت، اعتماد و ارتباط عاطفی عمیق است. وقتی ازدواج صرفاً برای فرار از تنهایی باشد، این عناصر اساسی اغلب نادیده گرفته می‌شود. با گذشت زمان و کمرنگ شدن هیجان‌ات اولیه، ممکن است رابطه دچار سردی و

عشق پایدار و زندگی مشترک موفق باشد. بنابراین ایجاد فرصتهایی برای خودشناسی و تعاملات سالم، می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تر و روابط عمیق‌تر کمک شایانی نماید.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

"تنهایی: طبیعت انسان و نیاز به ارتباط" -
جان کاسیپو و ویلیام پاتریک
- بررسی اثرات روانی و اجتماعی تنهایی
بر رفتارهای انسانی، از جمله روابط عاشقانه
و ازدواج.

۲. "پنج زبان عشق" - گری چپمن
- چگونگی درک نیازهای عاطفی و
تفاوت میان عشق واقعی و وابستگی ناشی
از تنهایی.

۳. "ازدواج بدون شکست" - جان گاتمن
- تحلیل ازدواج‌های موفق و چگونگی
تأثیر عوامل فردی و اجتماعی بر تعهد.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L.
Perceived Social
Isolation and Cognition" -
Trends in Cognitive Sciences

- این مقاله نشان می‌دهد که احساس
تنهایی چگونه می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌های
مهم زندگی مانند ازدواج تأثیر بگذارد.

در واقع تنهایی ما را به تأمل در ارزش‌ها و نیازهای بنیادی‌مان سوق می‌دهد. در چنین شرایطی عشق و ازدواج به جای گریز از خلأ درونی، تبدیل به ابزاری برای بازسازی هویت و تقویت حس خود ارزشمندی می‌شوند. وقتی با نگاهی آگاهانه و درک عمیق وارد رابطه‌ای شویم، این ارتباط تنها به کاهش حس تنهایی محدود نمی‌شود، بلکه به رشد شخصی و دستیابی به شکوفایی مشترک نیز کمک می‌کند. عشق در چنین حالتی، پلی میان تنهایی و تحقق آرزوهای انسانی ماست، پلی که با شناخت و رشد فردی، معنای واقعی پیدا می‌کند و به تکامل زندگی مشترک منجر می‌شود.

جمع‌بندی

ازدواج می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد عشق، آرامش و رشد مشترک باشد، اما اگر انگیزه اصلی آن فرار از تنهایی باشد، ممکن است به کیفیت رابطه آسیب برساند. چنین تصمیمی اغلب خلأهای عاطفی را به روابط منتقل می‌کند و عشق را به تجربه‌ای شکننده تبدیل خواهد کرد. ضروری است که پیش از ازدواج به خودشناسی و بلوغ عاطفی دست یابیم و تصمیمی آگاهانه و از سر شناخت واقعی شریک زندگی اتخاذ کنیم. در نهایت، ازدواج زمانی می‌تواند پایدار و سالم باشد که نه تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و نه به‌عنوان راهکاری موقتی برای گریز از تنهایی صورت گیرد. چنین تصمیمی باید بر اساس درک عمیق از نیازها، خواسته‌ها و ارزش‌های شخصی باشد تا به جای مقابله با احساسات منفی، پلی به سوی

در دوران مدرن، عشق بیش از آنکه تعهدی عمیق باشد، تجربه‌ای زودگذر شده است؛ مصرف می‌شود، نه اینکه ساخته شود. «زیگموند باومن»





این مفهوم است و گرنه به قول حافظ:
قلم را آن زبان نبود که شرح عشق گوید
باز.....

برآوردها نشان می‌دهد بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ در جامعه آمریکا ۵۲ تا ۶۲ درصد همه ازدواج‌های بار اول در نهایت به طلاق قانونی انجامیده است. در حدود ۷۵ درصد اشخاص طلاق گرفته مجدداً ازدواج می‌کنند؛ ۶۰ درصد ازدواج‌های مجدد در نهایت به طلاق قانونی می‌انجامد. این چنین آمارها و اطلاعات از بی‌ثباتی در زندگی‌های زناشویی در جامعه جدید حکایت دارد. آیا رابطه‌های که پایدار نیست را می‌توان رابطه‌های عاشقانه دانست؟

مهمترین لازمه عشق ثبات و پایداری است که رنگ تعلق و زوال هرگز بر آن وارد نیست حتی با رسیدن مرگ. مرگ واقعیت خیلی از چیزها را مشخص می‌کند و یکی از این واقعیت‌ها شاید عشق باشد. از این روست که حافظ می‌فرماید: از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر / یادگاری که در این گنبد دوار بماند. یا در جای دیگری می‌فرماید عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید / ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی.

مفهوم عشق در دوران مدرن

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

مقدمه

در میان تغییراتی که این روزها در جریان است، اهمیت هیچ کدام به اندازه اتفاقاتی نیست که در زندگی شخصی- در روابط جنسی، حیات عاطفی، ازدواج و خانواده- در حال وقوع است (گیدنز، ۱۹۹۹). در این میان به نظر می‌رسد یکی از مفاهیم مهم در این رابطه مفهوم ازدواج‌ها عاشقانه باشد. در این جستار کوتاه نگاهی خواهیم انداخت به مفهوم عشق و آنچه می‌توان آن را عشق نامید. امروزه زیاد می‌شنویم که می‌گویند ازدواج‌ها عاشقانه شده است. آیا این ازدواج‌ها را می‌توان واقعا عاشقانه دانست؟ با نگاهی به مفهوم عشق در برخی از گنجینه‌های ادبیات فارسی آن را با ویژگی‌های دنیای مدرن (فرهنگ مصرفی) مقایسه خواهیم کرد تا به درکی بهتر از تحولات در این مقوله دست یابیم. لازم به ذکر است این نوشتار برداشت‌های شخصی نویسنده از



در تناقص است. عاشق کسی است که چیزی برای خود نمی‌خواهد؛ از آن زمان که فتنه چشم‌ت به من رسید/ ایمن ز شرّ فتنه آخر زمان شدم (حافظ). همانطور که مادر هیچ چیز را برای خود نمی‌خواهد؛ مگر قبل از آن برای فرزندنش خواسته باشد. چگونه می‌توان عاشق بود و خود خواه؟

عاشق لزوماً به دنبال سود و منفعت شخصی خود نیست. این در حالی است که به قول ماکس وبر یکی از ویژگی‌های دنیای مدرن عقلانیت ابزاری است. عقلانیت ابزاری در پی هدفی خاص و به دنبال سود و فایده یک عمل است و معیارهایی چون کارایی و سودبخشی مادی را مورد نظر قرار می‌دهد. عقل ابزاری، عقلی کاسب کارانه، حسابگرانه و فایده طلب است و به دنبال خروجی‌های محسوس و عینی است از نظر ریمون بودون عقلانیت ابزاری بر شش اصل استوار است. ۱- فردگرایی ۲- تفهیم ۳- عقلانیت ۴- نتیجه‌گیری ۵- خودخواهی ۶- حداکثر سازی. در حالی که عاشق به آنچه دارد قناعت می‌کند و چیزی جز رضای معشوق خود نمی‌خواهد. در این بازار اگر سودی ست، با درویش خرسند است / خدایا منعمم گردان به درویشی و خرسندی (حافظ).

ون دکا (۱۹۸۷) خواستگاه اصلی گذار دوم جمعیت‌شناسی (که برای تبیین تغییرات درون خانواده و روابط زناشویی در دوران جدید مطرح شد) را فردگرایی دانست. یعنی هنجارها و نگرش‌هایی که بر روی تمایلات افراد تکیه و تاکید دارند. بر این اساس در دوران مدرن تمایلات

این بدان معنا که عشق هرگز زوال نمی‌یابد و تنها کسی که از دنیای فانی شمه‌ای را برای خود برگزیده است انسان عاشق است. انسان عاشق در آن نفس که می‌خواهد بمیرد در آرزوی معشوق است. در آن نفس که بمیرم در آرزوی تو باشم/ بدان امید دهم جان که خاک کوی تو باشم/ به مجمعی که درآیند شاهدان دو عالم/ نظر به سوی تو دارم غلام روی تو باشم (سعدی). حال این سوال پیش می‌آید روابطی که در دوران مدرن بر پایه روابطی که ما آن را عاشقانه می‌نامیم شکل می‌گیرند چقدر پایدار هستند؟ اگر این روابط پایدار و زوال ناپذیر باشند می‌توان آن را عشق نامید و اگر رنگ زوال و تعلق به خود بپذیرند به بارو من این روابط، دیگر نمی‌توانند عنوان عشق را به خود بگیرند. به باور من یکی از کارکردهای دنیای مدرن زیبا جلوه دادن واژگان است به جای اینکه بگویند روابط فردیت‌یافته یا محاسبه‌گرایانه می‌گویند روابط عاشقانه؛ در حالی که به باور من عشق واژه‌ای مقدس است.

۱. بازتعریف مفهوم عشق در دنیای مدرن

دنیای مدرن در حال تقدس‌زایی از خیلی از مفاهیمی است که زمانی برای خود مقدس بوده و البته مقدس خواهند ماند؛ مانند مفهوم مادری یا عشق. بر این اساس است که برخی ممکن است این سوال را مطرح کنند که چه کسی گفته که مادری امری مقدس است؟ یا چه کسی گفته است که عشق امری مقدس است؟ چرا که این مفاهیم با اصل اساسی جامعه مدرن یعنی خودخواهی

زوج‌ها نقش به مراتب مهمتری در رفتار فرزندآوری یا در رابطه زناشویی ایفا می‌کند. عاشق اولین چیزی که باید از آن بگذرد خود است. بر این اساس است که دنمارنف (۲۰۰۵) لازمه مادری را تحولی در فردیت می‌داند. یعنی اولین چیزی که یک مادر از آن گذشته است از خود است. وقتی شخصی مادر می‌شود ناخواسته به دریای وارد می‌شود که لازمه آن گذشته از خود است. چه دانستم که این سودا مرا زین سان کند مجنون/ دل‌م را دوزخی سازد دو چشمم را کند جیحون/ چو این تبدیل‌ها آمد نه هامون ماند و نه دریا/ چه دانم من دگر چون شد که چو غرق است در بی‌چون (مولوی). اصولاً رسیدن به عشق مستلزم از خود گذشتن است. دو قدم بر سر وجود نهی/ وان دگر بر در ودود نهی (سنایی). در حالی که فرهنگ مدرن انسان‌ها را به خودخواهی فرا می‌خواند؛ عشق انسان را بر ترک خودخواهی فرا می‌خواند که در تناقض با یکدیگر قرار می‌گیرند.

۲.۱ رابطه عاشقانه در دنیای مدرن

مسئله دیگری که نیازمند توجه است این است که رابطه عاشقانه را می‌توان رابطه‌ای از نوع وجودی دانست. سوال این است که چه نوع رابطه‌ای می‌تواند پایدار بماند؟ رابطه‌ای که از جنس وجود است؛ چنین رابطه‌ای است که رنگ زوال به خود نمی‌گیرد. همه عمر برندارم سر از این خمار مستی/ که هنوز من نبودم که تو در دل‌م نشستی/ تو نه مثل آفتابی که حضور و غیبت افتد/ دگران روند و آیند و تو همچنان که هستی (سعدی).

هایدگر، فیلسوف نام‌آشنای قرن بیستم، بین دو شیوه زندگی تمایز قائل می‌شود: شیوهی روزمره و شیوه هستی‌شناسی. در شیوه روزمره شما کاملاً مجذوب محیط اطرافتان می‌شوید و در شگفت که چگونه همه چیز در دنیا هست؛ در حالی که در شیوه هستی‌شناسی، شما معجزه خود هستی را مرکز توجه قرار می‌دهید، از معجزه‌ی بودن قدردانی می‌کنید و در شگفت که همه چیز هست و شما وجود دارید. بین این دو مقوله تفاوت بسیار مهمی است. وقتی کاملاً در زندگی روزمره غرق هستید حواس شما دور چیزهای ناپیدار و گذارا می‌چرخد؛ همچون صورت ظاهر، مد، ثروت و شهرت و ... بر عکس در شیوهی هستی‌شناسی، شما نه تنها از زندگی و فناپذیری و دیگر جنبه‌های غیر قابل تغییر در زندگی بیش‌تر آگاه می‌شوید بلکه با اشتیاق و آمادگی بیش‌تر آن تغییرات بنیادی را پی می‌گیرید. شما وادار می‌شوید با آن چه وظیفه یک انسان است، مواجه شده و با آن دست و پنجه نرم کنید. آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست / عالمی دیگر باید ساخت وز نو آدمی (حافظ).

فرهنگ مدرن که بر پایه‌ی فردیت یافتگی و مصرف‌گرایی شکل می‌گیرد سعی بر آن دارد که انسان را هر چه بیشتر در بُعد روزمره زندگی فرو برد و هر آنچه که انسان را به بعد هستی‌شناختی رخنه می‌دهد دور کند. از جمله این مفاهیم مرگ است. بسیاری از افراد معتقدند هنگام مواجه با مرگ، تغییرات ماندنی و چشمگیری در آنها پیش می‌آید. در زمان گذشته مرگ چندان پوشیده و در پرده نبود؛ بلکه وجهی فراگیر و



مانوس تر داشت. چرا احتضار و مرگ در جوامع پیشرفته امروزی بیش از همیشه از معرض دید زندگان فاصله می‌گیرد و پشت پرده‌های زندگی روزمره از دیدها پنهان می‌شود؟ فرایندی که از قضا همپای روند پرده برداری از جنسیت و روابط جنسی در قرن اخیر صورت گرفته است. نوربرت الیاس این فرایند را با ویژگی‌های عقلانی شدن و فرایند تمدنی شرح و تبیین می‌کند. این امر در یک فرایند روانی زایی و جامعه زایی رخ می‌هد که از ویژگی‌های فرهنگ مدرن (سلطه/ مصرفی) ریشه می‌گیرد.

در جوامع پیشرفته امروزی که فردیت در آنها به حد افراط رسیده است این احساس در همگان پدید می‌آید که هر کس برای خودش هستی و حیاتی مستقل از دیگری و از کل جهان دارد. آدمی تنها می‌میرد با تاکید بر این احساس که آدمی تنها زندگی می‌کند هم‌خوانی دارد. در اینجا مرگ با معنا و مرگ بی‌معنا مطرح می‌شود. فردگرایی معناهای مشترک را از میان می‌برد. یکی از راه‌های ایجاد معناهاى مشترک مناسک دینی بوده و هستند. در این راستا مناسک دینی کم‌مایه و نخ‌نما شده‌اند. دستورالعمل‌های آیینی جامعه قدیم که کنار آمدن با اینگونه وضعیت‌ها در زندگی را راحت‌تر می‌کردند نزد اکثر جوانان ملال آور و کهنه و دورغین می‌نماید. مناسک غیر مذهبی یا سکولار که معمولاً تهی از احساس و معنا هستند جایگزین مناسک دینی گذشته می‌شود و در راستای حذف معناهاى مشترک عمل می‌کنند. یکی دیگر از مفاهیمی که به زندگی انسان‌ها معناى مشترک

می‌دهد مفهوم عشق است. همه ما با این شعر سعدی علیه الرحمه آشنا هستیم: بنی آدم اعضای یکدیگرند/ که در آفرینش ز یک گوهرند/ چو عضوی به درد آورد روزگار/ دگر عضوها را نماند قرار/ تو کز محنت دیگران بی‌غمی/ نشاید که نامت نهند آدمی (سعدی). انسان عاشق نمی‌تواند خود خواه باشد و تنها به فکر خود باشد. از این روست که کاستلز از مفهوم هویت برنامه‌دار در جامعه جدید صحبت می‌کند. هویتی که با توجه به مبانی هستی‌شناختی، معرفت‌شناسی و انسان‌شناختی آن شکل می‌گیرد. در این رابطه هویت از امری که بر مرکزیت معنای جمعی به ویژه سبک‌های زندگی خانواده محور شکل می‌گرفت به امری شخصی که حول ارزش‌هایی مانند مصرف‌گرایی شکل می‌گیرد تغییر می‌یابد. یکی از مهمترین عوامل هویت‌ساز در جامعه مدرن بدن است. اینکه این همه مصرف لوازم آرایشی، جراحی‌های زیبایی و تبلیغات فراوانی که که حول محور بدن در فضای مجازی شکل می‌گیرد همه موبد تبدیل شدن بدن به عنوان یک هویت برنامه‌دار در راستای گفتمان ثروت و قدرت است.

۳. هویت و حقیقت عشق

جنکینز هویت را ابزار ساخت معنای زندگی می‌داند. بنابراین فرهنگ مدرن سعی دارد مفاهیم اساسی که به زندگی انسان‌ها معناى مشترک می‌دادند را در راستای هدف خود (گفتمان ثروت و قدرت) تغییر معنا دهد. عشق در این رابطه با تغییر معنا روبه‌رو می‌شود و مفاهیمی مانند عشق سیال جایگزین

آن می‌شود. عشق سیال کتابی به قلم زیگمونت باومن است که به ناپایداری روابط عاطفی در عصر مدرن اشاره دارد. این کتاب به بررسی روابط انسانی میان زنان و مردان می‌پردازد که چگونه در دوران مدرنیته پیوندهای انسانی بسیار شکننده و سست هستند و چگونه در جامعه مدرن، بازار، مصرف‌گرایی و ... انسان‌ها را به سوی ایجاد پیوندهای سست سوق می‌دهند. عشق سیال به این موضوع اشاره دارد که فرد به جای ایجاد روابط بلندمدت به دنبال روابط کوتاهی است تا در این مدت زمان کم به نیازهای عاطفی و جسمی خود پاسخ دهد و این رابطه او را از عشق‌های احتمالی و بهتر در آینده محروم نسازد. بنابراین در اینجا نیز بحث اساسی تمایلات شخصی افراد حول محور فردیت مورد تاکید است. بنابراین اساساً اینجا مفهومی به نام عشق مطرح نیست؛ چرا که عشق انسان‌ها را به گذر از بعد روزمره به بعد هستی‌شناختی و گذار از خود فرا می‌خواند.

نکته دیگر آن است که خیلی از انسان‌ها ممکن است بر این باور باشند که همسر خود را دوست دارند؛ اما عاشق به این امر یقین دارد. برای روشن شدن این مسئله می‌توان از یک مثال ساده استفاده کرد. خیلی از انسان‌ها بر این باور هستند که مرده نمی‌تواند به انسان آسیب برساند؛ اما خیلی از همان افراد حاضر نیستند در یک شب تاریک در یک قبرستان کنار یک مرده بخوابند چرا؟ زیرا درست است که به این مسئله باور دارند اما به این مسئله یقین ندارند که مرده به انسان آسیب نمی‌رساند. انسان عاشق نه تنها به عشق خود باور دارد

بلکه حاضر است تمام هستی خود را در یک آن برای معشوق بدهد و از خود نیز این سوال را نمی‌کند که چرا این کار را باید انجام دهد، چرا که به یقین رسیده است. عاشق آنست که ز جان و ز تن/ زود برخیزد او نگفته سخن (سنایی). نمونه‌ای از یک رابطه عاشقانه را می‌توان در رابطه مادر و فرزند دید. مادری که می‌بیند فرزند او دارد زیر یک ماشین می‌رود از خود نمی‌پرسد که آیا فرزند خود را نجات بدهد یا خیر؟ بلکه او نگفته سخن این کار را انجام می‌دهد. یا فرض کنید مادری که برای برگرداندن کودک خود به مهدکودک می‌رود از خود نمی‌پرسد که چون کودکان دیگر از فرزند من فرضاً قشنگ‌تر هستند من کودک دیگران را می‌خواهم؛ بلکه برای مادر فرزند او هر چه باشد (چیستی) معلول و ... زیباترین و بهترین فرزند دنیاست؛ چرا که مادر در عشق خود یقین دارد. گر بر کنم دل از تو و بردارم از تو مهر/ آن مهر بر که افکنم؟ آن دل کجا برم؟ (کمال‌الدین اصفهانی).

بر این اساس است که می‌توان گفت سخت‌ترین واقعه این جهان خلقت جدایی عاشق از معشوق است. در رفتن جان از بدن گویند هر نوعی سخن/ من خود به چشم خویشتن دیدم که جانم می‌رود (سعدی). برای عاشق مرگ معشوق از مرگ خود سخت‌تر است. مانند مادری که فرزند خود را از دست می‌دهد ناله‌های او یادآور ناله‌های عاشق واقعی است. سینه خواهم شرحه شرحه از فراق/ تا بگویم شرح درد اشتیاق/ آتش است این بانگ نای و نیست باد/ هر که این آتش ندارد نیست باد/ آتش عشق



ز دوست تا جان ندهم/ از دوست به یادگار دردی دارم/ کان درد به صد هزار درمان ندهم (مولوی). یکی از ویژگی‌های فرهنگ مدرن شکنندگی روابط است. روابطی که زود فراموش می‌شوند. این‌ها روابطی هستند که با عقل تصمیم گرفته می‌شوند نه با قلب. به عقیده زیمیل روابط عمیق و عاطفی در لایه‌های ناخودآگاه‌تر روان ریشه دارد و به بهترین شکل در متن آهنگ پایدار عادات ناگسسته توسعه می‌یابد. این در حالی است که عقل در لایه‌های بالاتر و آگاه‌تر و شفاف‌تر روان جای دارد و منعطف‌ترین نیروی درونی ماست. عقل برای سازگاری با تغییر و تضاد پدیده‌ها نیازمند شوک و انقلابات درونی نیست. ذهنی که محافظه کارتر است فقط از طریق چنان انقلاباتی است که می‌تواند با آهنگ کلانشهری وقایع سازگار شود؛ بنابراین نوع انسان کلانشهری - که البته هزار نوع دارد - اندامی را پرورش می‌دهد که از او در برابر وقایع تهدید کننده و تناقضات محیط بیرونی که می‌تواند وی را ریشه‌کن سازد محافظت کند. او با عقل خود واکنش نشان می‌دهد نه با قلب خود. بنابراین روابط عاطفی که ریشه در قلب دارد رو به افول می‌رود. این در حالی است که جای عشق دل انسان است. غمش در نهانخانه دل نشیند/ به نازی که لیلی به محمل نشیند (طبيب اصفهانی)

خاطر خیاط عقل گرچه بسی بخیه زد

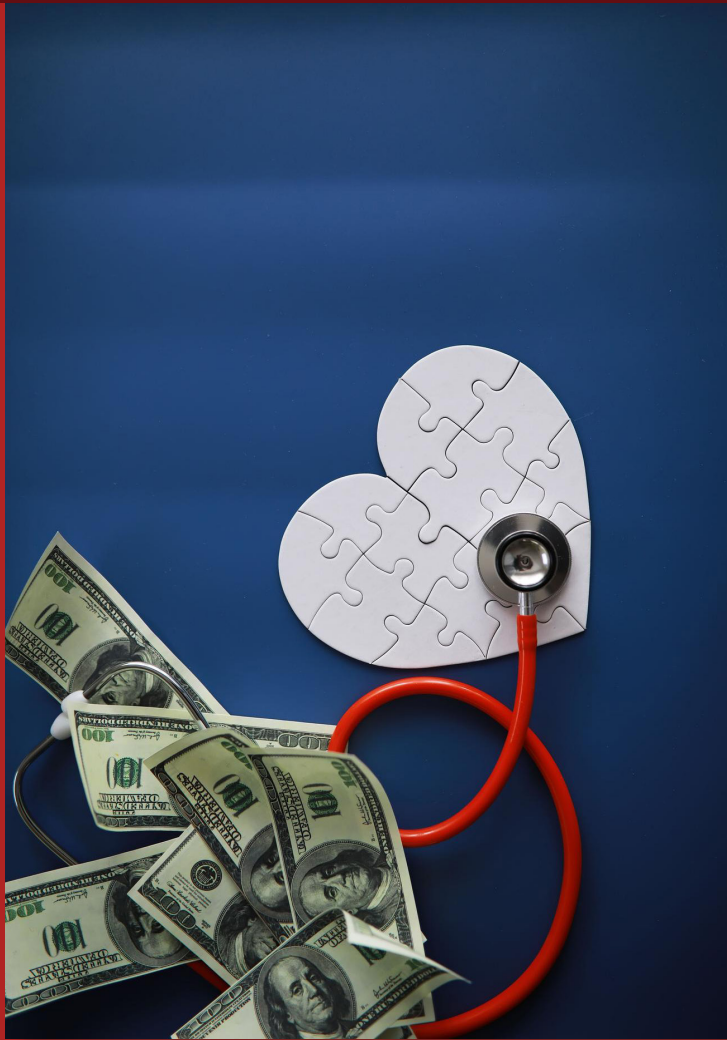
هیچ قبایی ندوخت لایق بالای عشق

است کاندر نی فتاد/ جوشش عشق است کاندر می فتاد/ نی حریف هر که از یاری برید/ پرده‌هایش پرده‌های ما درید/ جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای/ زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای/ هر که او از هم‌زبانی شد جدا/ بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا (مولوی). بنابراین این شرح درد اشتیاق مادر برای فرزند از دست داده خود تا زمان مرگ ادامه دارد. عشق داغیست که تا مرگ نباید نرود/ هر که بر چهره از این داغ نشانی دارد (سعدی). عشق چیزی نیست که امروز باشد و فردا نباشد بلکه عشق همانگونه که حافظ می‌گوید یادگاری است که در این گنبد دوار خواهد ماند.

۴. نتیجه‌گیری

نکته آخر که به آن اشاره می‌شود مسئله حضور است. انسان عاشق همه جا معشوق خود را حاضر می‌بیند. به صحرا بنگرم صحرا ته وینم/ به دریا بنگرم دریا ته وینم/ بهر جا بنگرم کوه و در و دشت/ نشان روی زیبای ته وینم (بابا طاهر)؛ چرا که معشوق در دل او جای گرفته است. کی رفته‌ای ز دل که تمنا کنم تو را/ کی بوده‌ای نهفته که پیدا کنم تو را/ غیبت نکرده‌ای که شوم طالب حضور/ پنهان نگشته‌ای که هویدا کنم تو را (فروغی بسطامی). نیازی نیست که فرزند مقابل مادر بنشیند تا در مقابل مادر حاضر باشد؛ بلکه در هر شرایطی، فرزند برای مادر حاضر است؛ حتی اگر او در قید حیات نباشد باز در دل مادر حاضر است و درد جدایی او را با هیچ درمانی عوض نمی‌کند. من درد ترا ز دست آسان ندهم/ دل بر نکنم

در گذشته، عشق زیر سایه مصلحت‌های مالی و طبقاتی شکل می‌گرفت؛ امروز، در هیاهوی استقلال فردی، همچنان از اقتصاد گریزی ندارد. عشق و پول، هرچند دو مقوله جدا، اما در مسیر تاریخ، همواره با هم رقصیده‌اند.
«پیر بورديو»





محمد صادقی
کارشناس ارشد مشاوره

عشق و انگیزه‌های مالی:

(نگاهی به تحولات تاریخی و تاثیرات
امروز)

بقا، امنیت، و رفع نیازهای روزمره در
صدر اهمیت قرار داشتند.

۱. ظهور عشق رمانتیک: تاثیر انقلاب صنعتی
و رسانه‌ها

با پیشرفت جوامع و انقلاب صنعتی،
شرایط زندگی تغییر کرد. امکانات
جدیدی مانند برق، آب لوله‌کشی،
سیستم‌های گرمایشی، حمل و نقل،
مخابرات و امنیت اجتماعی و... باعث شدند
تا نیازهای اولیه به راحتی تأمین شوند.
در این نقطه بود که انسان‌ها توانستند
به نیازهای عاطفی و روانی خود توجه
بیشتری کنند. عشق رمانتیک، که پیش
از آن بیشتر در داستان‌ها و اشعار دیده
می‌شد، کم‌کم به یکی از ارزش‌های
اصلی زندگی تبدیل شد.

۱. عشق در گذر زمان: از نیازهای اولیه تا احساسات رمانتیک

اگر به حدود دویست سال پیش
بازگردیم، می‌بینیم که عشق به شکلی
که امروز می‌شناسیم، برای ۹۹ درصد
مردم وجود نداشته است. ازدواج‌ها بیشتر
بر اساس نیازهای عملی و بقا شکل
می‌گرفتند. مردان معمولاً وظایف بیرون از
خانه مثل شکار، دامداری و کارهای یدی
را بر عهده داشتند و زنان به کارهای خانه
و مراقبت از فرزندان می‌پرداختند. البته
این تقسیم‌بندی همیشه مطلق نبود
و بسیاری از کارها به صورت اشتراکی
انجام می‌شد.

در آن زمان، ازدواج بیشتر شراکتی بود
برای تأمین نیازهای اساسی مانند غذا،
سرنپناه، محافظت از خطرات بیرونی، و
پرورش فرزندان که در آینده بتوانند از
والدین مراقبت کنند. عشق رمانتیک به
معنای امروزی‌اش در اولویت نبود؛ بلکه

حدود دویست سال پیش
بازگردیم، می‌بینیم که
عشق به شکلی که امروز
می‌شناسیم، برای ۹۹ درصد
مردم وجود نداشته است.

رسانه‌ها نقش بزرگی در برجسته کردن عشق رمانتیک داشتند. فیلم‌های سینمایی، سریال‌ها، آهنگ‌های عاشقانه و تبلیغات تجاری به تدریج این ایده را در ذهن مردم تثبیت کردند که خوشبختی واقعی فقط از طریق عشق دست‌یافتنی است. اما این تصویر ایده‌آل، همیشه با واقعیت زندگی‌های روزمره تطابق ندارد.

برای مثال، در دهه‌های اخیر فیلم‌های هالیوودی و سریال‌های پرطرفدار جهانی تصویری از روابط عاشقانه ارائه داده‌اند که پر از هیجان، رمانتیک‌بازی و لحظات بی‌نقص است. این در حالی است که در واقعیت، روابط نیازمند تلاش مداوم، درک متقابل و پذیرش تفاوت‌های فردی هستند.

عشق رمانتیک، که پیش از آن بیشتر در داستان‌ها و اشعار دیده می‌شد، کم‌کم به یکی از ارزش‌های اصلی زندگی تبدیل شد.

۲. تضاد بین واقعیت و ایده‌آل: تاثیر رسانه‌ها بر انتظارات عاطفی

رسانه‌ها تصویری از عشق ارائه می‌دهند که برای همه افراد قابل دستیابی نیست. بسیاری از افراد به طور طبیعی اولویت‌های متفاوتی دارند و عشق برایشان در جایگاه‌های مختلفی قرار

می‌گیرد. اما وقتی پیام‌های رسانه‌ای مدام تکرار می‌کنند که بدون یک رابطه عاشقانه خاص نمی‌توان خوشبخت بود، این موضوع می‌تواند باعث احساس ناکامی و نارضایتی شود.

این انتظارات غیرواقعی باعث می‌شود افراد دائماً خود را با استانداردهای ایده‌آل مقایسه کنند. اگر رابطه‌ای مطابق با این انتظارات پیش نرود، افراد ممکن است دچار اضطراب، افسردگی و حتی بحران‌های هویتی شوند.

یکی از نمونه‌های بارز این موضوع، فشار اجتماعی برای داشتن «رابطه کامل» است. افراد در شبکه‌های اجتماعی، تصاویر روابط عاشقانه و بی‌نقص خود را به نمایش می‌گذارند. این موضوع می‌تواند این تصور را ایجاد کند که دیگران روابط بهتری دارند و همین موضوع باعث نارضایتی از رابطه‌ی فعلی می‌شود.

در ایران، این فشار حتی بیشتر احساس می‌شود؛ چرا که بسیاری از جوانان زمان زیادی را در اینستاگرام می‌گذرانند و مدام در معرض مقایسه زندگی خود با دیگران قرار دارند. آن‌ها ممکن است احساس کنند که اگر رابطه‌ای پر زرق و برق نداشته باشند یا نتوانند عکس‌های جذابی از سفرها و جشن‌هایشان به اشتراک بگذارند، از دیگران عقب مانده‌اند.

در کنار تاثیر رسانه‌ها، نظام سرمایه‌داری نیز نقش مهمی در تغییر نگاه ما به عشق داشته است. در این نظام، لذت



دارد، نه میزان هزینه‌های مالی.

۳. ازدواج در دنیای مدرن: بین واقعیت‌های مالی و انتظارات عاطفی

امروزه، وقتی افراد تصمیم به ازدواج می‌گیرند، مسائل مالی، جایگاه شغلی و شأن اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردارند. این عوامل اغلب به یکدیگر گره خورده‌اند و فشار زیادی بر زوجها وارد می‌کنند.

ترکیب انتظارات بالا از عشق رمانتیک و الزامات مالی، معادله‌ای پیچیده ایجاد می‌کند که حل کردن آن برای بسیاری دشوار است.

تبلیغات و فرهنگ عمومی به ما می‌گویند که کسی که بیشتر خرج می‌کند، عاشق‌تر است.

جوانان ایرانی اغلب با چالش‌های مضاعفی روبرو هستند. از یک طرف، انتظارات خانواده‌ها برای جهیزیه‌های سنگین و مهریه‌های بالا وجود دارد و از طرف دیگر، فشار اقتصادی ناشی از شرایط بازار کار و هزینه‌های زندگی. این تناقض باعث می‌شود که بسیاری از جوانان احساس کنند ازدواج یک پروژه سنگین مالی است که نیاز به برنامه‌ریزی دقیق دارد.

و موفقیت اغلب با مصرف‌گرایی گره خورده‌اند.

رسانه‌ها تصویری از عشق ارائه می‌دهند که برای همه افراد قابل دستیابی نیست.

پول نه تنها وسیله‌ای برای تأمین نیازهای مادی است، بلکه به عنوان شاخصی از قدرت، موفقیت و حتی عشق تلقی می‌شود.

تبلیغات و فرهنگ عمومی به ما می‌گویند که کسی که بیشتر خرج می‌کند، عاشق‌تر است. این دیدگاه می‌تواند فشار زیادی بر روابط ایجاد کند. زیرا افراد فکر می‌کنند اگر نتوانند از نظر مالی توقعات شریک زندگی‌شان را برآورده کنند، شاید عشق واقعی را تجربه نکرده‌اند.

برای مثال، در روز ولنتاین، بسیاری از افراد احساس می‌کنند که باید هدیه‌ای گران‌قیمت بخرند تا عشق خود را نشان دهند. در فرهنگ ایرانی نیز می‌توان به مراسم خواستگاری اشاره کرد، جایی که توقعات مالی سنگین مانند مهریه‌های بالا، خریدهای آنچنانی و حتی رسم و رسوم عیدی‌بردن‌های پرخرج فشار زیادی بر خانواده‌ها وارد می‌کند.

این موضوع می‌تواند منجر به فشار مالی و حتی احساس ناکافی بودن شود. در حالی که در واقع، عشق واقعی به درک، احترام و حمایت عاطفی بستگی

پرزرق و برق، می‌توان مراسم‌های ساده‌تر اما معنادارتر برگزار کرد.

۵. نتیجه‌گیری: عشق و پول، دو روی یک سکه؟

تحولاتی که عشق و مسائل مالی در طول تاریخ تجربه کرده‌اند، نشان می‌دهد که این دو مقوله همیشه در حال تغییر و تطبیق با شرایط اجتماعی و اقتصادی بوده‌اند. آنچه اهمیت دارد این است که ما بتوانیم در دنیای پر از پیام‌های متضاد امروز، تعادل را پیدا کنیم. درک ریشه‌های این تحولات به ما کمک می‌کند تا فشارهای غیرضروری را کاهش دهیم و روابطی سالم‌تر و معنادارتر بسازیم.

در نهایت، شاید مهم‌ترین سوال این باشد: آیا ارزش دارد که برای رسیدن به تصویری که دیگران از عشق و موفقیت تعریف می‌کنند، خودمان را تحت فشار بگذاریم؟ یا بهتر است تعریف شخصی‌تری از عشق و خوشبختی برای خود بسازیم، تعریفی که بر اساس تجربیات واقعی، ارزش‌های فردی و نیازهای خاص خودمان شکل گرفته باشد؟

زندگی یک سفر است، نه یک مقصد. عشق و موفقیت نیز بخش‌هایی از این سفر هستند که می‌توانند در مسیر رشد و تحول فردی معنا پیدا کنند. پس بیایید عشق را نه به عنوان یک هدف نهایی، بلکه به عنوان یک تجربه زیبا در طول مسیر زندگی ببینیم.

این شرایط باعث می‌شود برخی از جوانان تصمیم بگیرند که به جای تمرکز بر ازدواج، به دنبال استقلال مالی و رشد فردی باشند. برخی دیگر نیز ازدواج را به تأخیر می‌اندازند تا زمانی که بتوانند از نظر مالی در وضعیت بهتری قرار بگیرند.

۴. راهکارهایی برای کاهش فشارهای عاطفی و مالی در روابط

۱. بازنگری در انتظارات: باید بپذیریم که عشق و خوشبختی می‌توانند در اشکال مختلفی وجود داشته باشند و لزوماً نیازی نیست مطابق الگوهای رسانه‌ای یا سنت‌های پرهزینه باشند.

۲. تمرکز بر رشد شخصی: به جای مقایسه مداوم خود با دیگران، باید بر بهبود مهارت‌های فردی، رشد عاطفی و ارتقای کیفیت زندگی تمرکز کنیم.

۳. گفت‌وگوی صادقانه: زوجها باید درباره مسائل مالی و انتظارات عاطفی خود به‌طور شفاف صحبت کنند تا سوءتفاهم‌ها کاهش یابد.

۴. درک تفاوت‌های فردی: هر فردی نیازها و اولویت‌های متفاوتی دارد. پذیرش این تفاوت‌ها می‌تواند به روابط سالم‌تری منجر شود.

۵. مدیریت مالی هوشمندانه: زوجها می‌توانند با برنامه‌ریزی مالی و تعیین اهداف مشترک، فشارهای مالی را کاهش دهند و روابطشان را تقویت کنند.

۶. انتخاب آگاهانه: به جای تسلیم‌شدن در برابر فشارهای اجتماعی برای داشتن مراسم‌های



فرینا اولیائی
کارشناس رسانه

را بر روی روابط انسانی شاهد هستیم اما گاهی ممکن است این الگوسازی های سینمایی، زندگی مشترک افراد را دچار مشکل و آسیب‌هایی کند. شاید از خودتان پرسید این دو چه ارتباطی باهم دارند که باید گفت، نه تنها به یکدیگر مرتبط‌اند که درهم‌تنیده شده‌اند.

افراد به راحتی می‌توانند تحت تاثیر فیلم‌ها قرار بگیرند به خصوص فیلم‌های عاشقانه که شیرین‌اند و دلنشین. شما می‌توانید با تماشای یک عاشقانه جذاب به سطح بالایی از احساس خوشی و آرامش برسید و برای ساعاتی هم شده دغدغه‌ی دنیای واقعی را نداشته باشید. اما این لذت تا جایی قابل قبول است که عشق سینمایی را با عشق دنیای واقعی اشتباه نگرفته و گمان نکنید آن چیزی را که دیده‌اید، نشان‌دهنده تصویری درست از عشق است. چنین تصوراتی ممکن است آسیب‌زننده باشد و دیدگاه نادرستی نسبت به عشق ایجاد کند. البته باید بدانیم که تصویرسازی برای یک رابطه و زندگی ایده‌آل به دهه‌ها قبل و حتی قرون گذشته باز

تاثیر سینما بر خواسته‌هایمان از زندگی مشترک؛

مقدمه

تا به حال به تاثیرات فیلم و سریال‌ها بر روابط شخصیتان فکر کرده‌اید؟ اینکه تا چه اندازه ممکن است تحت تاثیر محتواهایی که می‌بینید، قرار بگیرید؟

سینما از موثرترین صنعت‌های دنیای مدرن است که رفتارهای شخصی و اجتماعی افراد را دستخوش تغییراتی قرار داده است؛ و این تاثیر به حدی چشم‌گیر است که توانسته به مرور زمان، حتی مسائلی که در گذشته تابو محسوب می‌شده را هم به عنوان مسائلی عادی نشان دهد.

الگوسازی از طریق سینما و تاثیر گذاشتن بر زندگی افراد یک جامعه از اهداف ویژه است که سال‌ها فعالان این عرصه دنبال می‌کنند و در سال‌های اخیر، نتیجه‌اش

می‌گردد. نویسندگان و بعدها فیلم سازهای ژانر رمانتیک همیشه در تلاش بوده‌اند تا یک زن یا مرد رویایی را به تصویر کشیده و از آن یک الگو بسازند. فردی که از لحاظ ظاهری بی نقص است، رفتار فوق العاده‌ای دارد و برای به دست آوردن معشوقه‌اش دنیا را به آتش میکشد. چنین تصویرهایی سبب می‌شود که مردم دنیای واقعی به دنبال عشقی باشند که روی پرده سینما دیده‌اند تا حس خوبی که هنگام دیدن عاشقانه‌ها دریافت کرده‌اند را در زندگی خودشان هم تجربه کنند؛ و این شروع مسیر یک آسیب بزرگ است.

۱. تاثیر فیلم‌های رمانتیک بر درک عشق

فیلم‌های عاشقانه اغلب دارای الگوهای خلاف واقع و غیر منطقی‌اند. عشقی که در فیلم‌ها نشان داده می‌شود، یک تصویر ایده‌آل و بی عیب و نقص از یک رابطه است که قرار است به خوبی و خوشی تا پایان عمر باهم زندگی کنند.

زن انتظار دارد شبیه به فیلم‌هایی که دیده، وقتی عصبانیست با مشت روی سینه‌ی مرد بکوبد و او هیچ نگوید و بعد از چند دقیقه زن را سخت در آغوش بکشد و دعوا تمام شود. مرد هم انتظار دارد زنی که برای زندگی مشترک انتخاب کرده، شبیه به شخصیت فیلم عاشقانه تمام سختی‌ها را نادیده گرفته و مقابل کل دنیا بایستد و بگوید که عاشق اوست؛ البته ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود.

تصویرهایی که با فیلم‌های رمانتیک ساخته می‌شود به بیننده این موضوع را القا می‌کند که با عشق همه چیز حل می‌شود و کفایت دونفر عاشق هم باشند. درحالی‌که فیلم‌ها به شما نمی‌گویند که شخصیت‌هایی که در تصویر می‌بینید چگونه با خستگی ناشی از کار و استرس روزانه مقابله می‌کنند، چگونه اختلافات و بحران‌های کوچک و بزرگ زندگی را از سر می‌گذرانند، چگونه با مشکلات مالی و چالش‌های زندگی مواجه می‌شوند و چگونه با پیچیدگی‌های یک رابطه کنار آمده و یک زندگی پایدار می‌سازند.

فیلم‌های عاشقانه خلاصه‌ای از لحظات شیرین زندگی را به شما نشان می‌دهند اما از تلخی‌ها و چالش‌های یک زندگی مشترک حرفی نمی‌زنند و همین سبب می‌شود که افراد کمی جوان‌تر گمان‌کنند زندگی فقط سکانس‌های عاشقانه است و وقتی با سختی‌ها و چالش‌های زندگی مشترک مواجه شوند، واکنش‌های غیرمعقولی نشان می‌دهند چرا واقعیت با تصویرسازی‌هایشان فاصله زیادی دارد.

صنعت سرگرمی تاثیر ویژه‌ای بر سبک زندگی افراد دارند. از مدل پوشش و رفتار تا علاقه‌مندی‌ها؛ و فیلم‌ها و سریال‌های عاشقانه ماموریت مستقیمی دارند تا نگاه شما را به عشق تغییر دهند. ماموریتی که می‌توانست وظیفه‌اش را به خوبی انجام دهد و در مسیر اصلاح روابط عاشقانه قدم بردارد اما بیشتر به سمت و سویی رفت که آدم‌ها را نسبت به دنیای عاشقانه واقعی بدبین کرد.



فیلم‌ها می‌توانند روی ملاک‌های ظاهری شما هم تاثیر بگذارند. رندوم به خیابان بروید و از دختران و پسران جوان درباره‌ی ملاک‌های‌شان برای ازدواج پرسید. اکثرشان به طور ناخودآگاه درباره‌ی ظاهر صحبت می‌کنند و بعد سراغ باقی موارد می‌روند. البته این بد نیست تا جایی که وقتی به ملاک‌های ظاهری‌شان دقت کنید به بازیگرها و مدل‌ها برسید.

انتظارات غیرواقعی که این سبک فیلم‌ها برای افراد می‌سازند، آن‌ها را از زندگی مشترک دلسرد کرده و پایه‌های زندگی‌شان را سست می‌کند. کافیسست سری به دفترهای مشاوره طلاق بزنید و موردهای مختلف را بررسی کنید؛ خواهید دید زندگی دو طرف با تمام کمی و کاستی‌ها خوب است اما بخاطر کلیشه‌های عاشقانه‌ای که دنیای سرگرمی برایشان ساخته، خواسته‌های غیرواقعی از زندگی دارند و داشته‌های واقعی خود را نادیده می‌گیرند.

بیش از حد فیلم رمانتیک دیدن و تاثیر پذیرفتن از آن شبیه به تاثیرات تماشای پورنوگرافی است. غالب روانشناسان حتی در دنیای غرب صنعت پورن را یک آفت بزرگ برای زندگی بشر می‌دانند؛ چرا که افراد، روابط جنسی خود را با پورن‌استارها مقایسه کرده و از شریک زندگی‌شان و حتی خودشان دلسرد می‌شوند. بدون اینکه در نظر داشته باشند تمام چیزی که دیده‌اند یک صنعت است برای پولسازی. تاثیر فیلم‌های رمانتیکی که تصویر عاشقانه‌ی

بی‌نقص هم می‌سازند به همین شکل است. از یک جایی به بعد، بیننده از خاطر می‌برد که چیزی که دیده براساس یک فیلمنامه، کارگردانی و با نقش آفرینی بازیگران است. او می‌خواهد خودش را در آن فیلم به جای نقش اول دیده و عشقی که او دریافت کرده را به دست بیاورد. عشقی پراز شور و حرارت با فردی که بیش از حد عاشق اوست و از نظر ظاهری و رفتاری بی‌هیچ عیب و نقصی است.

تاثیرات فیلم‌های رمانتیک فقط بر سلیقه ظاهری و یا رفتارهای عاشقانه نیست. بلکه ممکن است بعد از مدتی با طراحی برخی شخصیت‌ها کاری کند که شما رفتارهای سمی و ناپسند را به عنوان یک رفتار عاشقانه تلقی کنید. در موردهای مختلف سینمایی دیده شده است که رفتارهای پرخاشگرانه و احترام نگذاشتن به حریم شخصی فرد، عاشقانه نشان داده می‌شود. کاراکتر فیلم مدام سر راه فرد قرار می‌گیرد، حسادت‌های بی‌جا دارد، رابطه‌ها و زندگی طرف مقابلش را کنترل می‌کند و ممکن است به سبب یک شک یا حسادت رفتار پرخاشگرانه‌ای نشان دهد. اگر شاهد چنین رفتارهایی در دنیای واقعی باشید قطعاً برای شما جذاب نخواهد بود و این رفتارها با دنیای واقعی سازگار نیست اما در فیلم‌های عاشقانه با استفاده از یک بازیگر خوش چهره، موسیقی مناسب و نورپردازی درست، از چنین حرکاتی برای شما یک تصویر فوق عاشقانه می‌سازد. البته ماجرا به همین جا ختم نمی‌شود.

بازیگر این نقش در یکی از مصاحبه‌هایش خطاب به طرفداران جو می‌گوید " شما نباید او را دوست داشته باشید. جو یک هیولاست و هیچ چیز دوست‌داشتنی درباره او وجود ندارد."

تأثیرات فیلم‌های رمانتیک فقط بر سلیقه ظاهری و یا رفتارهای عاشقانه نیست. بلکه ممکن است بعد از مدتی با طراحی برخی شخصیت‌ها کاری کند که شما رفتارهای سمی و ناپسند را به عنوان یک رفتار عاشقانه تلقی کنید.

در مثال دیگر درباره‌ی عاشقانه نشان دادن رفتارهای خطرناک می‌توان از فیلم «پنج‌ماه طیف خاکستری» به کارگردانی سم تیلور جانسون نام برد. فیلم یک درام اروتیک است که با بودجه‌ی چهار میلیون دلاری ساخته شد اما پانصدوهفتاد میلیون دلار در جهان به فروش رسید. در حالیکه بسیاری از منتقدان این فیلم را یک اثر سخیف دانسته و معتقد بودند هیچ نگاه سینمایی در آن وجود نداشته و تنها یک پورن با سیر داستانی است و شخصیت‌های فیلم در دنیای واقعی باید تحت درمان روانشناس قرار بگیرند، اما این فیلم در بین بینندگان جوان محبوبیت زیادی پیدا کرد؛ و این در حالیست که شخصیت اول مرد یعنی

داستان آنجایی وخیم می‌شود که ما با فراگیری سندرم استکهلم و تمایل به عشق تاکسیک یا سمی بین نسل جدید مواجه می‌شویم؛ آن هم با ساخت فیلم‌هایی که نسخه‌ای خطرناک از عشق را ترویج می‌کنند. در چنین فیلم‌هایی، بیننده متوجه می‌شود که شخصیت‌های فیلم به صورت آشکار به هم ضربه می‌زنند، اما تصویرسازی سازندگان آن فیلم به نحوی چیده شده که یک رابطه‌ی ناسالم را رمانتیک نشان می‌دهند؛ به همین خاطر به مرور، رفتارهایی که تا آن روز در دنیای واقعی برای او زننده بوده را نادیده گرفته و حتی خواستنی تصور می‌کند و عاشق کاراکتری می‌شود که مجموعه‌ای از خطاهای رفتاری است.

به عنوان مثال بعد از انتشار سریال «تو» به کارگردانی گرگ برلانتی، شخصیت اول مرد فیلم محبوبیت زیادی پیدا کرد؛ در حالیکه «جو گلدبرگ» یک فرد افراطی با وسواس فکری زیاد است که دست به کارهای غیرعادی می‌زند تا وارد زندگی کسانی شود که به آن‌ها علاقه دارد. در فصل اول سریال نشان داده می‌شود که جو به یک نویسنده علاقه‌مند می‌شود. او از تمام امکانات شبکه‌های اجتماعی و اینترنت برای رسیدن به او استفاده می‌کند و این علاقه افراطی تا حدی پیش می‌رود که حاضر است برای بدست آوردن دختر موردعلاقه‌اش دست به هرکاری بزند. حتی به قیمت از بین بردن افرادی که مانع راه او شوند.

محبوبیت بیش از اندازه شخصیت جو آنقدر زیاد می‌شود که «پن بدجلی»



کریستین گری علاقه به روابط نابهنجار دارد و شخصیت اول زن یعنی آناستازیا استیل با این رفتارهای نابهنجار کنار آمده و حاضر به برقراری رابطه عاشقانه با کریستین می‌شود.

کارگردان در تلاش است تا در این سه‌گانه نشان دهد که آناستازیا، رفتارهای سمی و خطرناک کریستین را تغییر می‌دهد اما نکته‌ی فیلم این است که انحرافات جنسی، عاشقانه و خواستنی نشان داده می‌شود و بعد از این فیلم، چنین نگاهی را در تولیدات سینمایی دیگر و فیکشن‌ها به وفور شاهدش هستیم.

انسان‌ها، داستان‌های عاشقانه را براساس گزینه دوست داشته و می‌خواهند کسی را داشته باشند که شبیه به کاراکتر فیلم، آن‌ها را درک کرده و به همان شکل به آن‌ها اهمیت بدهد.

فیلم‌های عاشقانه گاهی باعث ناامیدی افراد از ایجاد یک رابطه عاشقانه می‌شوند. چرا که خود و زندگی‌اش را با شخصیت‌ها و اتفاقات فیلم مقایسه می‌کند و وقتی فردی را شبیه به شخصیت‌های فیلم نمی‌یابد، ترجیح می‌دهد وارد رابطه‌ای نشود. البته همان طور که گفته شد این تاثیر فقط بر افراد مجرد نیست و ممکن است افرادی متأهل هم تحت تاثیر قرار بگیرند. با فکر به این موضوع که چرا روند عاشقانه زندگی‌اش شبیه فیلم‌ها نیست و شریک زندگی‌اش، شبیه به آنها رفتار نمی‌کند.

حتی ممکن است فرد منتظر نیمه گمشده تمام و کمالش بماند تا به طرز ویژه و معجزه آسایی در جایی که انتظارش را ندارد با او ملاقات کرده و وارد یک رابطه عاشقانه بدون نقص شود.

به طور خلاصه بخواهیم جمع بندی داشته باشیم بر تاثیرات منفی فیلم‌های عاشقانه باید گفت:

۱. انتظارات غیر واقعی از رابطه‌های عاشقانه به وجود می‌آورند و افراد، خود را با شخصیت‌های فیلمی که دیده‌اند مقایسه می‌کنند.

۲. ممکن است افراد به این باور برسند که عشق واقعی همان چیزی است که در فیلم‌ها می‌بینند و بدون هیچ چالشی به یک زندگی آرام و شاد دست پیدا می‌کنند.

۳. فانتزی‌های که در فیلم‌ها دیده‌اند ممکن است بر زندگی واقعی‌شان اثر گذاشته و به دنبال همان ویژگی‌ها بگردند یا شریک زندگی‌شان را با آن‌ها بسنجند که این موجب دلسردی‌شان می‌شود.

۴. ممکن است رفتارهای نامتعارف، وسواسی، سلطه‌گرانه یا سوءاستفاده‌آمیز را به عنوان رفتارهای عاشقانه تلقی کنند؛ رفتارهایی که در دنیای واقعی قابل قبول نیستند.

در ادامه به تحلیل چند موضوع از میان پربیننده ترین فیلم های سینما می‌پردازیم و با بررسی فیلمی پرفروش در

آن موضوع خواهیم دید که چه انتظارات غیرواقعی از عشق را به تصویر کشیده‌اند و چگونه تصویرسازی های سینما بر باورهای ما از عشق تاثیر می‌گذارد.

۲. عشق میان ثروتمند و فقیر

شاید بتوان به جرات گفت، عشق میان فقیر و ثروتمند از محبوب‌ترین موضوعات در دنیای فیلم و ادبیات است. گویا به تصویر کشیدن اختلاف طبقاتی و نادیده گرفتن تمامی مشکلات برای سازندگان این آثار، امری جذاب است؛ البته که مخاطب بسیاری هم دارد. گاهی اوقات مانند فیلم تایتانیک یا دفترچه خاطرات، پسر از قشر فقیر بوده و بیشتر وقت‌ها، دختر از این قشر است.

فیلم "دفترچه خاطرات" به کارگردانی نیک کاساوتیس و با بازی رایان گاسلینگ و ریچل مک‌آدامز در سال ۲۰۰۴ روی پرده سینما رفت و طرفداران زیادی هم پیدا کرد.

داستان فیلم بر این قرار است که الی دختر یک خانواده ثروتمند، برای گذراندن تعطیلات تابستانی به همراه والدین خود به شهری کوچک می‌رود. در آنجا با نوآ آشنا و عاشق همدیگر می‌شوند. آن‌ها حتی خانه‌ای را برای خود انتخاب می‌کنند تا بعدها در آنجا ساکن شوند اما مادر الی اصرار دارد که باید این دو از هم جدا شوند و سعی در از بین بردن رابطه الی و نوآ دارد.

با وجود سختگیری‌های مادر الی، نوآ دل‌سرد نمی‌شود. شروع می‌کند

به نامه نوشتن و یک سال این کار را ادامه می‌دهد؛ اما مادر الی مانع رسیدن نامه‌ها به او می‌شود. وقتی نوآ حتی یک جواب دریافت نکرد، مطمئن می‌شود که الی او را فراموش کرده است.

در همان زمان آمریکا وارد جنگ شده و نووا هم به ارتش ملحق می‌شود. الی نیز به ارتش ملحق می‌شود تا به مجروحان جنگی کمک کند و در آن جا با یک افسر ارتشی آشنا می‌شود. او از خانواده ثروتمندی است و خیلی سریع رضایت خانواده الی را جلب می‌کند.

نوآ از جنگ بازمی‌گردد اما وقتی برای کاری به شهر می‌رود، الی را با نامزدش در یک کافی شاپ می‌بیند.

با وجود ناراحتی که برایش به وجود آمده بود، نوآ تصمیم می‌گیرد خانه‌ای که روزی با الی رویایش را داشتند را همان‌گونه که با هم نقشه‌هایش را کشیده بودند، بسازد. او خانه را می‌سازد و قصد دارد آن را بفروشد اما همیشه یک بهانه برای نفروختن آن پیدا می‌کند. او آنقدر خانه را به بهانه‌های مختلف نمی‌فروشد که ماجرای نوآ و خانه رویایی‌اش همه جا پخش شده و روزنامه‌ها درباره‌اش می‌نویسند. الی ماجرای نوآ و خانه‌ی رویایی‌اش را در روزنامه می‌بیند. در همان روزهایی که نزدیک به عروسی‌اش است به سراغ خانه می‌رود. وقتی به آنجا می‌رسد، یاد روزهای جوانی‌اش می‌افتد و رویایی که در سرش داشت و افسوس می‌خورد که چرا از آن‌ها دست کشیده است.



سریال‌ها ممکن است نقص‌هایی داشته باشند اما خود را سرریعا اصلاح می‌کنند تا بتوانند رابطه‌شان را حفظ کنند.

موارد نام برده شده بد نیستند اما وقتی مخاطب در دام مقایسه بیفتد، تبدیل به یک باتلاق می‌شود که خارج‌شدنش به آسانی نیست؛ چرا که بیننده چنین رفتارهای عاشقانه‌ای، وقتی زندگی خودش را وقتی بررسی می‌کند ممکن است اثری از این حجم عشق نیابد.

همسر او یا فردی که در حال آشنایی با او است، یک کارمند ساده یا یک فرد با شغل آزاد است که شاید در روز بتواند حداکثر ۲ الی ۳ ساعت مفید برای زن وقت بگذارد. آن هم با تفریحات یا کارهایی ساده که به اندازه وسع او است. حال شما مخاطب فیلم‌هایی که توصیف شد را تصور کنید که بیننده سریالی بوده که شخصیت مرد برای زن، شهربازی را کرایه می‌کند و در بالاترین نقطه چرخ و فلک، یک گردنبد زیبا را به او هدیه می‌دهد.

«**دونده دوست داشتنی من**» از محبوب‌ترین سریال‌های کره‌ای در سال ۲۰۲۴ است. فیلم به کارگردانی بو سونگ چول و کیم ته یونگ بوده که بیون وو سوک و کیم هه یون در آن نقش آفرینی کرده‌اند.

داستان بر این قرار است که ایم سول خبر کشته‌شدن خواننده محبوبش یعنی ریوسون جه را می‌شنود. خبری بسیار ناراحت‌کننده برای او که باعث پریشانی‌اش می‌شود. ایم‌سول به یکباره

در فیلم «دترچه خاطرات» مخاطب پسر عاشقی را می‌بیند که برای عشق اول خود از همه چیز دست کشیده و زندگی‌اش را وقف آن عشق می‌کند. دیدن چنین عشقی زیباست اما برای مخاطب دنیای واقعی می‌تواند خطرناک باشد. ممکن است به دام مقایسه فیلم با واقعیت بیفتد و از همراه زندگی‌اش توقع یک عشق رویایی و فداکارانه را داشته باشد. صرف دیدن این فیلم آسیب‌زا نیست اما اگر دیدن فیلم‌هایی با این دست موضوعات تکرار شود و مخاطب نتواند بین واقعیت و داستان تفاوتی قائل شود، یک آفت بزرگ برای خود و روابط عاطفی‌اش ایجاد کرده است.

۲-۱ شریک زندگی تمام و کمال

به تصویر کشیدن یک شریک ایده‌آل می‌تواند به قول نسل زد، پروانه‌ها را در دلتان به پرواز دریاورد. به حدی که اگر فیلمی با این ساختار تولید شود، بدون شک از پربیننده‌ترین‌ها خواهد بود؛ نمونه‌اش را در صنعت سرگرمی کره جنوبی خواهید یافت. در طی این سال‌ها کیدراما طرفداران زیادی پیدا کرده است و ژانر عاشقانه آن، محبوبیت زیادی دارد. اما آسیب این فیلم‌ها در چیست که در دسته‌بندی این مقاله قرار گرفته است؟

کیدراما سعی دارد تا یک مرد ایده‌آل را به نمایش بگذارد. شخصیت‌های مرد این سریال‌ها خوش‌چهره و خوش‌پوش هستند، بسیار ثروتمنداند، مقابل تمام موانع می‌ایستند تا در کنار معشوق خود قرار بگیرند. شخصیت‌های این دست

به پانزده سال قبل باز می‌گردد و متوجه می‌شود که در گذشته با سون‌جه هم مدرسه ای بوده است. ایم‌سول تصمیم می‌گیرد از ریوسون‌جه که در آن زمان یک دانش‌آموز ۱۹ ساله دبیرستانی است محافظت کند تا مرگ او در آینده اتفاق نیفتد اما در طول زمان، عشقی بین این دو شکل می‌گیرد و گذشته و آینده تغییر می‌کند.

مخاطب در این فیلم با عشقی مواجه می‌شود که طرفین برای یکدیگر حاضراند هرکاری انجام بدهند. شخصیت مرد شیفته و شیدای شخصیت زن است و حتی وقتی حافظه‌اش پاک می‌شود و زن را فراموش می‌کند، زمانی که او را دوباره می‌بیند، مجدداً عاشقش می‌شود.

این عشق فوق‌العاده می‌تواند برای خیلی‌ها یک خواسته بزرگ باشد. نمونه‌اش ادیت‌های بسیار اینستاگرامی و تیکتاک‌ی که از شخصیت مرد این سریال منتشر شد و همگی آن‌ها یک مضمون داشتند؛ اگر شریک عاطفی شان شبیه به سون‌جه عاشق نباشد، دلشان نمی‌خواهد رابطه عاطفی را تجربه کنند.

۲-۲ خوشبختی در یک نگاه

ریشه دسته سوم را می‌توانیم حتی در انیمیشن‌های کودکی‌مان هم پیدا کنیم. عشق در نگاه اول که منجر به تغییر کل زندگی‌ات شده و تو را در یک شب خوش‌بخت می‌کند. نمونه‌اش تمام انیمیشن‌های پرنسسی دوران کودکی‌مان. سریال‌ها و فیلم‌های زیادی هم با این

موضوع ساخته شده است اما صنعت فیلم‌سازی ترکیه به شکل‌های مختلف این موضوع را دست‌مایه ساخت سریال قرار داده است؛ عشق در نگاه اول و گاهی نفرت در نگاه اول که به عشق منجر می‌شود و پایانش خوشبختی مطلق است.

این مدل سریال‌ها، عشق را شدیداً ایده‌آل و خیالی نشان می‌دهند. یک سوی داستان که عمدتاً شخصیت مرد و اطرافیانش هستند، ثروتی افسانه‌ای دارند و دختر از یک خانواده معمولی و حتی بسیار فقیر است. اما نکته‌ی مخرب این سریال‌ها آنجاست که دختر به سبب آشنا شدن با مرد قصه، تمام زندگی‌اش تغییر می‌کند. گاهی به سبب ازدواج با او و گاهی هم اینطور نشان داده می‌شود که بخاطر تلاش‌های خود او اما با امکاناتی که مرد برای او فراهم کرده است.

«تو در خانه ام را بزنی» در سال ۲۰۲۱ به کارگردانی آلتان دونمز و با بازی کرم بورسین و هانده ارچل منتشر شد. سریالی که در زمان پخش توانست مخاطبین زیادی را جذب کند.

ادا ییلدیز دختری فقیر است که تمام هدفش تحصیل در رشته معماری است و با بورسیه‌ای که به او تعلق گرفته می‌تواند درسش را تمام کند اما متوجه می‌شود کسی که هزینه بورسیه را پرداخت می‌کرده یعنی سرکان بولات، آن را متوقف کرده است.

سرکان به دلیل مشکلات شخصی دنبال کسی می‌گردد که بتواند به مدت دو ماه



وارد زندگی مشترک می‌شوند فارغ از اینکه زندگی واقعی شبیه به فیلم‌های درام است تا فیلم‌های رمانتیک.

نقش نامزد او را بازی کند و به ادا پیشنهاد می‌کند که اگر دو ماه نقش نامزد او را بازی کند، بورسیه‌اش را می‌دهد. اگرچه ادا ابتدا به دلیل تنفرش از سرکان این پیشنهاد را رد می‌کند اما با توجه به شرایط، مجبور به پذیرش می‌شود.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

-درک فیلم: هنر مقدمه‌ای بر تحلیل سینمایی" - دیوید بوردول و کریستین تامسون

-بررسی ساختارهای روایی و بصری سینما و تأثیر آن بر تجربه و درک مخاطب.

"تأثیر رسانه‌های جمعی بر جامعه" - دنیس مک کوایل

-تحلیل علمی از تأثیرات رسانه‌ای بر نگرش‌ها، باورها و خواسته‌های افراد.
"هالیوود چگونه مغز ما را شکل می‌دهد؟" - موریس بنایون

-بررسی چگونگی تأثیر فیلم‌های هالیوودی بر ارزش‌ها و آرمان‌های فرهنگی مخاطبان.
"سینما به مثابه هنر" - رودلف آرنه‌هایم

در این مسیر این دو عاشق هم می‌شوند، ادا بدون هیچ پیش زمینه کاری در شرکت معماری سرکان مشغول به کار شده و خیلی سریع پیشرفت می‌کند. در این بین موانعی هم پیش می‌آید مانند فراموشی که سرکان می‌گیرد اما سرکان دوباره عاشق ادا شده و در نهایت همه چیز را به خاطر می‌آورد و به خوبی و خوشی زندگی می‌کنند.

داستان شیرین است اما می‌تواند توهم‌زا هم باشد. به خصوص برای دختران جوان‌تر که برای تشکیل خانواده به جای داشتن یک نگاه منطقی، با تماشای این سریال‌ها با ازدواج به دنبال پله‌ای برای موفقیت می‌گردند.

۳. جمع‌بندی

در پایان باید گفت که عشق فراواقعی همیشه در ادبیات دیده شده و حتی ادبیات ایران هم نمونه‌های زیادی برای این موضوع دارد. عشق‌هایی که شبیه آن را اطراف خودمان نمی‌بینیم اما صنعت فیلم‌سازی به حدی در نشان دادن عشق‌های غیرواقعی پیش رفته که بسیاری نسبت به عشق در دنیای واقعی دل‌سرد شده‌اند. این افراد با تکیه بر این باور که قرار است همه چیز شبیه به فیلم‌های عاشقانه با پایان خوش باشد،



عشق نه در شباهت، بلکه در درک تفاوت‌ها شکوفا می‌شود؛ اما اگر این تفاوت‌ها فهمیده و مدیریت نشوند، می‌توانند به جای تکمیل، به تدریج فاصله ایجاد کنند. «یونگ»



علیرضا بهرام بیگ
مشاور خانواده

چگونه تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند عشق را تحت تأثیر قرار دهند؟

مقدمه

عشق یکی از پیچیده‌ترین و زیباترین احساسات انسانی است که در قلب روابط عاطفی جای دارد. این احساس می‌تواند الهام‌بخش و قدرت‌بخش باشد، اما همزمان به شدت تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین این عوامل، تفاوت‌های شخصیتی میان افراد است. شخصیت هر فرد، مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و رفتارهایی است که نحوه تعامل او با دنیا و دیگران را شکل می‌دهد. در روابط عاشقانه، این تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند دو چهره متفاوت داشته باشند: گاهی رابطه را غنی‌تر و عمیق‌تر می‌کنند و گاهی نیز منجر به سوء تفاهم‌ها و چالش‌های بزرگ می‌شوند. وقتی عشق در قالبی رسمی‌تر مانند ازدواج، قرار می‌گیرد، این تفاوت‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند.

زیرا به‌طور مستقیم بر پایداری و کیفیت زندگی مشترک تأثیر می‌گذارند. در این مقاله بررسی خواهیم کرد که چگونه تفاوت‌های شخصیتی بر عشق تأثیر می‌گذارند، چه چالش‌ها و فرصت‌هایی به همراه دارند و چگونه می‌توان این تفاوت‌ها را به‌گونه‌ای مدیریت کرد که روابط عاشقانه و زندگی مشترک تقویت شود.

۱- شخصیت چیست؟

ابتدا تعریفی از شخصیت خواهیم داشت. برای ارائه این تعریف از شخصیت، به دیدگاه یکی از روان‌شناسان برجسته این حوزه، گوردن آلپورت، رجوع می‌کنیم. آلپورت شخصیت را این‌گونه تعریف می‌کند: "شخصیت مجموعه‌ای پویا از نظام‌های روان‌شناختی درون فرد است که ویژگی‌های رفتاری و شیوه تفکر او را تعیین می‌کند." شاید این تعریف در نگاه اول کمی پیچیده به نظر برسد.

۲- تفاوت‌های شخصیتی و تأثیر آنها بر عشق

در این بخش می‌خواهیم تأثیر تفاوت‌های شخصیتی بر عشق را هم از منظر مثبت و هم از منظر چالش‌برانگیز بودن مورد بررسی قرار بدهیم. چگونه تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند به یادگیری متقابل و رشد فکری کمک کنند؟ در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم:

(۱) یادگیری و رشد فردی

تفاوت‌های شخصیتی در روابط عاشقانه می‌تواند زمینه‌ساز یادگیری متقابل و رشد فکری باشند. هنگامی که دو نفر با ویژگی‌ها و دیدگاه‌های مختلف وارد یک رابطه می‌شوند، این تفاوت‌ها فرصتی را ایجاد می‌کند تا هر فرد از زاویه جدیدی به دنیا نگاه کند و افق‌های فکری خود را گسترش دهند. برای مثال فرض کنید یکی از طرفین شخصیتی برون‌گرا دارد و اجتماعی است، در حالی که طرف دیگر فردی درون‌گرا و اهل تفکر عمیق است. فرد برون‌گرا ممکن است به طرف مقابل بیاموزد که چگونه روابط اجتماعی را تقویت کند، از شبکه‌سازی بهره‌برد و با افراد بیشتری ارتباط برقرار کند. از سوی دیگر فرد درون‌گرا می‌تواند به برون‌گرا بیاموزد که چگونه در لحظات تنهایی آرامش بیابد، به خودشناسی برسد و اهمیت زمان‌های خلوت را درک کند. این تعامل میان دو شخصیت متفاوت، نه تنها باعث یادگیری مهارت‌ها و دیدگاه‌های جدید می‌شود، بلکه رشد فکری و عاطفی هر دو نفر را نیز تسریع می‌کند. به بیان دیگر این تفاوت‌ها به جای اینکه منبع

عشق یکی از پیچیده‌ترین و زیباترین احساسات انسانی است که در قلب روابط عاطفی جای دارد. این احساس می‌تواند الهام‌بخش و قدرت‌بخش باشد، اما همزمان به شدت تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد.

به بیان ساده‌تر شخصیت ترکیبی از افکار، احساسات و رفتارهای منحصر به فرد هر فرد است که در طول زمان نسبتاً پایدار باقی می‌ماند و باعث می‌شود فرد به شیوه‌ای خاص با دیگران و محیط خود تعامل داشته باشد. برای مثال تصور کنید فردی درون‌گرا است. این شخصیت باعث می‌شود او ترجیح دهد وقت خود را بیشتر به تنهایی یا در جمع‌های کوچک بگذراند، به جای اینکه در مهمانی‌های شلوغ حضور پیدا کند. از طرف دیگر فردی برون‌گرا از بودن در جمع‌های شلوغ انرژی می‌گیرد و دائماً به دنبال تعامل اجتماعی است. این ویژگی‌ها همان جنبه‌های پایدار شخصیت هستند که رفتار و تفکر افراد را هدایت می‌کنند. بنابراین شخصیت همان چیزی است که ما را از دیگران متمایز می‌کند و به ما هویت می‌بخشد.



تنوع و تفاوت‌ها به رابطه عمق و پویایی می‌بخشد و باعث می‌شود زوجین هر روز چیز جدیدی از یکدیگر یاد بگیرند. در نهایت مکمل بودن شخصیت‌ها به تعادل در رابطه کمک کرده و پایه‌ای برای پایداری و تقویت عشق در طول زمان می‌شود.

نکته مهم: در ازدواج، اهمیت تفاوت‌های شخصیتی زمانی به چشم می‌آید که این تفاوت‌ها در حد معقول و اندک باشند. تفاوت‌های اندک و قابل‌مدیریت می‌توانند به رشد و تکامل رابطه کمک کرده و موجب تکمیل یکدیگر شود. با این حال اگر این تفاوت‌ها بیش از حد بزرگ و عمیق باشند، می‌توانند منجر به ایجاد اختلافات جدی و حتی بحران‌های عاطفی در ازدواج گردد. تفاوت‌های بزرگ در شخصیت‌ها ممکن است باعث بروز تضادهای شدید در مسائل اساسی مانند نحوه ارتباطات، ارزش‌ها، اهداف زندگی و حتی شیوه‌های حل مشکلات شود. در چنین شرایطی، نه تنها همکاری و سازگاری دشوار می‌شود بلکه حتی ممکن است احساسات منفی و نارضایتی در رابطه بیشتر گردد. بنابراین در ازدواج، اهمیت دارد که تفاوت‌های شخصیتی به‌طور منطقی و متناسب با یکدیگر باشد تا بتوان رابطه‌ای سالم و پایدار ساخت.

۳- چالش‌های ناشی از تفاوت‌های شخصیتی در روابط عاشقانه چگونه است؟

تفاوت‌های شخصیتی با وجود اینکه می‌توانند منبع یادگیری و رشد باشند،

تضاد باشند، می‌توانند پلی باشند برای درک بهتر یکدیگر و تقویت رابطه.

تفاوت‌های شخصیتی در روابط عاشقانه می‌تواند زمینه‌ساز یادگیری متقابل و رشد فکری باشند.

۲) مکمل بودن

مکمل بودن شخصیت‌ها در روابط عاشقانه نقش بسیار مهمی در تقویت عشق و ایجاد یک رابطه پایدار و سالم ایفا می‌کند. زمانی که دو نفر ویژگی‌های شخصیتی متفاوت اما مکمل دارند، این تفاوت‌ها می‌توانند به بهبود رابطه و تکمیل یکدیگر کمک کند. به‌طور مثال در مواقعی که یکی از طرفین در زمینه‌ای ضعیف‌تر است، طرف دیگر می‌تواند با ویژگی‌های مثبت خود این‌ها را پر کند. این تکمیل متقابل نه تنها به رفع مشکلات و بحران‌های روزمره کمک می‌کند، بلکه به رشد فردی و مشترک هر دو طرف منجر می‌شود. این ویژگی‌ها به ویژه در مواقع سختی و چالش‌ها به حمایت عاطفی و عملی تبدیل می‌شوند و باعث می‌شود دختران و پسران بتوانند با هم مقابله کنند. علاوه بر این تفاوت‌های شخصیتی باعث افزایش جذابیت و تنوع در رابطه می‌شود، زیرا هر یک از طرفین می‌تواند از دنیای جدید و تجربیات مختلف طرف مقابل بهره‌مند شود. این

اغلب زمینه‌ساز چالش‌هایی نیز می‌شوند. دو چالش اصلی که این تفاوت‌ها ایجاد می‌کنند عبارت‌اند از: سوءتفاهم‌ها و تنش‌ها یا سردی عاطفی. در ادامه هر یک را بررسی می‌کنیم:

۱- سوء تفاهم: وقتی دو نفر با شخصیت‌های متفاوت در یک رابطه قرار می‌گیرند، احتمال سوءتفاهم میان آن‌ها افزایش می‌یابد. این سوءتفاهم‌ها معمولاً به دلیل شیوه‌های متفاوت در ارتباط، تصمیم‌گیری و تفسیر رفتارهای یکدیگر ایجاد می‌شوند. به عنوان مثال فرض کنید یکی از طرفین فردی احساساتی و دیگری منطقی باشد. فرد احساساتی ممکن است نیاز داشته باشد که عواطفش را به وضوح بیان کند و انتظار داشته باشد که طرف مقابل نیز همین کار را انجام دهد. اما فرد منطقی ممکن است بیشتر بر حقایق و تحلیل تمرکز کند و ابراز احساسات را ضروری نداند. این تفاوت می‌تواند باعث شود که فرد احساساتی تصور کند شریک زندگی‌اش بی‌توجه یا سرد است، در حالی که فرد منطقی ممکن است احساس کند طرف مقابل بیش از حد احساسی یا غیرمنطقی رفتار می‌کند.

۲- تنش‌ها یا سردی عاطفی: یکی دیگر از چالش‌های ناشی از تفاوت‌های شخصیتی در روابط عاشقانه، تنش‌ها یا سردی عاطفی است. هنگامی که دو نفر دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوت هستند، این تفاوت‌ها می‌تواند به راحتی به تعارضات و تنش‌های عاطفی منجر شود. وقتی این تنش‌ها به‌طور مستمر حل و فصل نگردد، ممکن است احساس سردی

و فاصله عاطفی بین همسران ایجاد شود. به عنوان مثال فرض کنید فرض کنید یکی از طرفین وظیفه‌شناس و دیگری انعطاف‌پذیر است. فرد وظیفه‌شناس به برنامه‌ریزی دقیق، نظم و انجام مسئولیت‌ها به موقع اهمیت زیادی می‌دهد، درحالی که فرد انعطاف‌پذیر معمولاً به زمان‌های آزاد، تغییرات برنامه‌ها و زندگی بی‌استرس علاقه دارد و کمتر به جزئیات و زمان‌بندی‌های دقیق توجه می‌کند. این تفاوت در نگرش‌ها می‌تواند به ایجاد تنش‌هایی در رابطه منجر شود. برای مثال فرد وظیفه‌شناس ممکن است از تأخیرهای مکرر یا تغییرات لحظه‌ای برنامه‌ها توسط شریک زندگی‌اش ناراحت شود و احساس کند که طرف مقابل به مسئولیت‌ها و تعهدات اهمیت نمی‌دهد. در مقابل فرد انعطاف‌پذیر ممکن است احساس کند که شریک زندگی‌اش خیلی سختگیر و بی‌رحم است و دائم او را تحت فشار می‌گذارد. این تفاوت‌ها می‌توانند باعث سردی عاطفی در رابطه شوند، چرا که هر دو طرف احساس می‌کنند نیازهایشان نادیده گرفته می‌شود. فرد وظیفه‌شناس ممکن است احساس کند که مسئولیت‌ها به درستی انجام نمی‌شود، در حالی که فرد انعطاف‌پذیر ممکن است احساس کند که در رابطه همیشه تحت فشار قرار دارد و قادر به آرامش و لذت از زندگی نیست. این تنش‌ها اگر برطرف نشوند، می‌توانند به تدریج منجر به فاصله عاطفی و کاهش احساس نزدیکی در رابطه گردد.



۴- تفاوت‌های شخصیتی در بستر یک رابطه بلندمدت مانند ازدواج چه معنایی پیدا می‌کنند؟

در این بخش می‌خواهیم بگوییم در یک رابطه بلندمدت مانند ازدواج، تفاوت‌های شخصیتی به‌طور ویژه‌ای معنی پیدا می‌کنند. درحالی که در مراحل ابتدایی یک رابطه، این تفاوت‌ها ممکن است جالب و هیجان‌انگیز به نظر برسند، اما زمانی که رابطه وارد فازهای طولانی‌مدت‌تری می‌شود، این تفاوت‌ها می‌توانند چالش‌های جدی ایجاد کنند. در ازدواج، این تفاوت‌ها نه تنها بر نحوه تعامل روزانه و حل مسائل تأثیر می‌گذارند، بلکه بر نوع تعهد، ارتباط عاطفی و حتی احساسات مشترک نیز آثار خود را نشان می‌دهند.

۱- تأثیر تفاوت‌های شخصیتی بر ارتباطات روزانه

در یک ازدواج، ارتباطات روزانه از اهمیت بالایی برخوردار است. وقتی دو فرد با شخصیت‌های متفاوت در کنار هم زندگی می‌کنند، ممکن است نحوه برقراری ارتباط، شیوه ابراز احساسات یا حتی راه‌حل‌های پیشنهادی برای مشکلات متفاوت باشد. این تفاوت‌ها ممکن است باعث ایجاد سوءتفاهم‌هایی شوند که در روابط کوتاه‌مدت کمتر به چشم می‌آیند، اما در روابط بلندمدت می‌توانند به مشکلات عمده‌ای تبدیل شوند.

۲- تفاوت‌های شخصیتی و تعهدات بلندمدت

در ازدواج طرفین نه تنها باید به

یکدیگر تعهد دهند، بلکه باید در مقابل مشکلات و چالش‌های زندگی مشترک نیز مسئولیت‌پذیر باشند. تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند بر نحوه انجام این تعهدات تأثیرگذار باشند. به‌عنوان مثال فردی که شخصیت وظیفه‌شناس دارد ممکن است در برابر مسئولیت‌های خانواده و خانه بسیار دقیق و منظم باشد، درحالی که شخصیت آزاداندیش ممکن است ترجیح دهد برنامه‌های انعطاف‌پذیر و کم‌تنش‌تری داشته باشد.

۳- تفاوت‌های شخصیتی و مدیریت بحران‌ها

زندگی مشترک چالش‌ها و بعضاً بحران‌هایی دارد؛ این بحران‌ها نیازمند مدیریت و تصمیم‌گیری مشترک هستند. در یک رابطه بلندمدت، نحوه برخورد با بحران‌ها و مشکلات می‌تواند به شدت تحت تأثیر تفاوت‌های شخصیتی قرار بگیرد.

در یک رابطه بلندمدت مانند ازدواج، تفاوت‌های شخصیتی به‌طور ویژه‌ای معنی پیدا می‌کنند

۵- تشخیص تفاوت‌های شخصیتی پیش از ازدواج چگونه باید باشد؟

همواره یکی از دغدغه‌ها و مسائل ما جوانان در پیش از ازدواج این است که چگونه تفاوت‌های شخصیتی بین

خودمان و طرف مقابل را پیدا نماییم. در واقع تشخیص تفاوت‌های شخصیتی پیش از ازدواج یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای ایجاد یک رابطه سالم و پایدار است. تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند در بسیاری از جنبه‌های زندگی مشترک تأثیرگذار باشند و آگاهی از این تفاوت‌ها پیش از ازدواج، به دختران و پسران کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند و راه‌حلی برای مدیریت این تفاوت‌ها پیدا کنند. در ادامه روش‌ها و نکاتی برای تشخیص این تفاوت‌ها پیش از ازدواج آورده شده است:

۱- آشنایی و گفتگوهای عمیق

اولین و مهم‌ترین راه برای تشخیص تفاوت‌های شخصیتی، داشتن گفتگوهای عمیق و صادقانه با طرف مقابلتان است. این گفتگوها باید شامل مباحثی همچون اهداف زندگی، ارزش‌ها، دیدگاه‌ها و ترجیحات فردی باشد. در این گفتگوها، باید به نگرش‌های یکدیگر در مورد مسائل مختلف مانند خانواده، شغل، فرزندآوری، مسائل مالی، تفریحات و حتی نحوه برقراری ارتباط توجه شود.

۲- آزمون‌های شخصیت‌شناسی و تست‌های روان‌شناختی

یکی از روش‌های موثر برای تشخیص تفاوت‌های شخصیتی، استفاده از آزمون‌های شخصیت‌شناسی و تست‌های روان‌شناختی معتبر است. تست‌هایی مانند تست ۱۶ عاملی کتل یا پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت می‌توانند به فرد و طرف مقابل کمک کنند تا درک بهتری از ویژگی‌های شخصیتی خود و

طرف مقابل پیدا کنند. این تست‌ها می‌توانند اطلاعات مفیدی در مورد نحوه تعامل با مشکلات، ارتباطات اجتماعی، ترجیحات شغلی و احساسات فراهم کنند.

۳- مشاهده رفتارها و واکنش‌ها در موقعیت‌های مختلف

یکی دیگر از روش‌های شناسایی تفاوت‌های شخصیتی، مشاهده رفتارها و واکنش‌ها در موقعیت‌های مختلف است. در طول دوران نامزدی یا آشنایی پیش از ازدواج بهتر است که دو طرف در موقعیت‌های مختلف با هم قرار بگیرند و نحوه واکنش یکدیگر را در برابر چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف مشاهده کنند.

به عنوان مثال در یک سفر گروهی یا مهمانی، زوجین می‌توانند رفتار یکدیگر را از نزدیک مشاهده کنند. آیا یکی از طرفین در موقعیت‌های اجتماعی راحت است و در حال ارتباط با دیگران است، در حالی که طرف دیگر از حضور در جمع‌ها احساس ناراحتی می‌کند؟ یا در هنگام مواجهه با مشکلات مالی یکی از طرفین ممکن است به سرعت راه‌حل‌های عملی پیدا کند و دیگری با نگرانی بیشتر برخورد کند؟ این تجربیات می‌توانند تفاوت‌های شخصیتی را آشکار سازد.

۴- مقایسه اولویت‌ها و ارزش‌ها

یکی از اساسی‌ترین بخش‌های تشخیص تفاوت‌های شخصیتی، مقایسه اولویت‌ها و ارزش‌ها است. در یک رابطه بلندمدت، ارزش‌ها و اولویت‌های فردی نقش بزرگی در تعیین جهت رابطه دارند. پیش از ازدواج، باید درک کنید که آیا ارزش‌های کلیدی شما مشابه است یا خیر. این



ارزش‌ها می‌توانند شامل مسائلی مانند خانواده، دین، شغل، زندگی اجتماعی و حتی نحوه تربیت فرزند باشند.

۵- تجربه بحران‌های کوچک

یکی از راه‌های مفید برای شناسایی تفاوت‌های شخصیتی، تجربه بحران‌های کوچک یا چالش‌های زندگی است. پیش از ازدواج، دختران و پسران می‌توانند در موقعیت‌های مختلف و در مواجهه با مشکلات کوچک، نحوه واکنش یکدیگر را مشاهده کنند. این می‌تواند کمک کند تا زوجین متوجه شوند که آیا شریک زندگی‌شان در برابر استرس، فشارهای مالی، مشکلات ارتباطی یا بحران‌های عاطفی چطور واکنش نشان می‌دهد.

نشان دهد که ممکن است در آینده در موقعیت‌های بزرگتر بیشتر خود را نشان دهند. حتی مقدار اندکی بحث و مشاجره در مسیر شناخت می‌تواند کمک کننده باشد. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد افرادی از بحث و صحبت در مورد تعارضات پیشگیری می‌کنند در آینده بیشتر مستعد طلاق هستند.

۶- مراجعه به مشاور پیش از ازدواج

مراجعه به یک مشاور پیش از ازدواج می‌تواند کمک زیادی در شناسایی تفاوت‌های شخصیتی و نحوه مدیریت آن‌ها در زندگی مشترک کند. مشاوران پیش از ازدواج به دختران و پسران کمک می‌کنند تا دیدگاه‌ها و انتظارات خود را شفاف کنند و درک بهتری از تفاوت‌های شخصیتی یکدیگر پیدا کنند. مشاور ممکن است از دو طرف بخواهد تا در مورد نحوه برخورد با مسائل مالی، فرزندآوری، اولویت‌های شغلی و اجتماعی صحبت کنند و در این فرآیند، تفاوت‌های آن‌ها را شناسایی کند. سپس مشاور راهکارهایی برای مدیریت این تفاوت‌ها پیشنهاد می‌دهد. مشاهدات علمی دانشگاه کلرادو آمریکا نشان می‌دهد مشاوره پیش از ازدواج با نرخ طلاق پایین‌تر، تعارض‌های کمتر و کیفیت بالاتر در ازدواج همراه است.

جمع‌بندی

در این مقاله از مجله عشق و ازدواج به بررسی تأثیر تفاوت‌های شخصیتی را

یکی از روش‌های موثر
برای تشخیص تفاوت‌های
شخصیتی، استفاده از
آزمون‌های شخصیت‌شناسی
و تست‌های روان‌شناختی
معتبر است.

به عنوان مثال یک بحران کوچک مانند تاخیر در برنامه‌ریزی یک سفر یا مشکل در خرید وسایل خانه می‌تواند رفتار و واکنش‌های دو طرف را در مواجهه با فشار نشان دهد. آیا یکی از طرفین بیشتر به فکر راه‌حل‌های فوری است و دیگری ممکن است نگران و عصبی شود؟ این می‌تواند تفاوت‌های شخصیتی را

بر روابط عاشقانه و به‌ویژه ازدواج پرداخته شد. همان‌طور که مشاهده شد، تفاوت‌های شخصیتی یکی از واقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر در روابط انسانی است و می‌تواند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر کیفیت زندگی مشترک داشته باشد. به‌طور خاص، تفاوت‌های شخصیتی می‌توانند هم به یادگیری متقابل و رشد فردی کمک کنند و هم به چالش‌ها و مشکلات در ارتباطات منجر شود. در این راستا مدیریت این تفاوت‌ها با پذیرش تفاوت‌ها، گفت‌وگوی مؤثر، انعطاف‌پذیری، احترام به فضاهای شخصی و تمرکز بر اشتراکات به عنوان راهکارهایی کلیدی معرفی شد. در رابطه‌های بلندمدت مانند ازدواج، تفاوت‌های شخصیتی نه تنها می‌توانند موجب پیچیدگی‌های خاص خود شوند بلکه در صورت مدیریت درست، به رشد و تقویت رابطه کمک خواهند کرد. همچنین در مراحل پیش از ازدواج، با تشخیص و شناسایی تفاوت‌های شخصیتی از طریق گفت‌وگوهای عمیق، آزمون‌های روان‌شناختی و تجربه بحران‌های کوچک زوجین می‌توانند از بروز مشکلات احتمالی در آینده جلوگیری کنند و مسیر بهتری را برای سازگاری و هم‌زیستی مشترک انتخاب نمایند. در نهایت اهمیت توجه به تفاوت‌های شخصیتی در ازدواج و روابط عاشقانه نمی‌تواند نادیده گرفته شود. با توجه به اینکه این تفاوت‌ها می‌توانند فرصتی برای رشد و تکامل فردی و مشترک ایجاد کنند، مدیریت صحیح آن‌ها کلید موفقیت در روابط بلندمدت است. بنابراین آگاهی از تفاوت‌ها و یادگیری چگونگی برخورد با

آن‌ها، می‌تواند رابطه‌ای پرانرژی، سالم و پایدار را شکل دهد که بر پایه احترام و تفاهم متقابل استوار باشد.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). "P. T. Trait Structure as a Human Universal" - American Psychologist

بررسی تأثیر پنج عامل بزرگ شخصیت (برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، روان‌رنجوری، و گشودگی) بر روابط عاشقانه

.(1989). Buss, D. M Personality and Mate" Preferences: Five Factors in Mate Selection" - Journal of Personality and Social Psychology

پژوهشی درباره اینکه چگونه تفاوت‌های شخصیتی بر معیارهای انتخاب شریک زندگی تأثیر می‌گذارند.

عشق در روزهای آسان شکوفا
می‌شود، اما در میانه بحران
است که محک می‌خورد؛
اگر ریشه‌های آن عمیق باشد،
طوفان‌ها را تاب می‌آورد، و اگر
سطحی باشد، با اولین باد فرو
می‌ریزد. «ویکتور فرانکل»





نیما رنجبر
فارغ‌التحصیل روانشناسی و فلسفه

نقش عشق در بحران‌های زندگی مشترک؛

مقدمه

عشق یکی از ارکان مهم در زندگی مشترک است که در دوره‌های مختلف زندگی مشترک، به ویژه در مواقع بحرانی، نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند. این مقاله با استفاده از دیدگاه‌های روان‌شناسی، علوم اعصاب و جامعه‌شناسی به تحلیل این نقش می‌پردازد. در این پژوهش، عشق به‌عنوان یک مکانیزم احساسی، شناختی و فیزیولوژیکی مورد بررسی قرار می‌گیرد که می‌تواند در حل بحران‌های عاطفی، رابطه‌ای و اجتماعی در زندگی مشترک مؤثر واقع شود. این مقاله علاوه بر ارائه مباحث علمی، تلاش دارد تا راهکارهایی عملی برای مواجهه با بحران‌ها از طریق تقویت روابط عاشقانه ارائه دهد.

زندگی مشترک فرآیندی پیچیده و پر از چالش است. از آنجا که ازدواج و تشکیل خانواده به‌طور مستقیم به روابط انسانی وابسته است، ناتوانی در

مدیریت بحران‌های پیش‌آمده می‌تواند تبعات منفی بسیاری بر روی زوجین و خانواده‌ها داشته باشد. اما در این میان، عشق به‌عنوان یک نیروی محرکه می‌تواند در جهت رفع و حل بسیاری از این بحران‌ها عمل کند. در این مقاله، به‌طور خاص، چگونگی تأثیر عشق بر مدیریت بحران‌های عاطفی و روابط زوجین در زندگی مشترک از منظرهای مختلف علمی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

زندگی مشترک فرآیندی پیچیده و پر از چالش است. از آنجا که ازدواج و تشکیل خانواده به‌طور مستقیم به روابط انسانی وابسته است.

روابط زناشویی همیشه با چالش‌هایی مانند ناامیدی، بی‌اعتمادی، کمبود ارتباط و تضادهای عاطفی روبه‌رو است. در این شرایط، عشق نه تنها به‌عنوان یک عامل ایجاد رضایت و خوشبختی، بلکه به‌عنوان یک ابزار مؤثر در حل و فصل بحران‌ها مطرح می‌شود. طبق نظریه‌های روان‌شناسی، عشق می‌تواند



به‌عنوان یک مکانیزم خودتنظیمی عمل کند که موجب کاهش استرس، افزایش ارتباط عاطفی و تقویت احساس همبستگی در زوجین می‌شود.

عشق و مغز: ارتباطات عصبی در بحران‌ها: مغز انسان به‌طور پیچیده‌ای تحت تأثیر احساسات و روابط عاشقانه قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که در زمان‌های بحرانی، زمانی که افراد تحت فشار عاطفی قرار می‌گیرند، مغز در تلاش است تا با استفاده از سیستم‌های عصبی خود به‌نوعی از بحران‌ها گذر کند. سیستم پاداش مغز (dopamine system) در هنگام تجربه عشق فعال می‌شود و می‌تواند تأثیرات مثبتی بر خلق و خو، تعاملات اجتماعی و توانایی مقابله با بحران‌ها داشته باشد. در چنین شرایطی، عشق می‌تواند به‌عنوان یک محافظ طبیعی عمل کند و از تنش‌های روانی و جسمی بکاهد.

روابط درون‌زناشویی نمی‌شود، بلکه روابط بیرونی مانند روابط خانوادگی و اجتماعی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مطالعات جامعه‌شناسی نشان می‌دهند که زوج‌هایی که در دوران بحران‌های اجتماعی مانند مشکلات مالی یا فشارهای اجتماعی از عشق و ارتباط عاطفی خود به‌عنوان ابزاری برای مقابله استفاده می‌کنند، عملکرد بهتری در مدیریت بحران‌ها دارند. در واقع، عشق می‌تواند به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده در برابر استرس‌های اجتماعی و خانوادگی عمل کند.

۱) راهکارهای علمی برای تقویت عشق در زندگی مشترک:

برای آنکه عشق به ابزاری مؤثر در مواجهه با بحران‌ها تبدیل شود، لازم است که زوجین به‌طور مستمر ارتباطات عاطفی خود را تقویت کنند. در این راستا، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به افزایش کیفیت روابط و توانایی مواجهه با بحران‌ها کمک کند:

۱. ارتباط مؤثر: صحبت کردن با یکدیگر، گوش دادن فعال و بیان احساسات به‌طور صادقانه، از جمله اصولی است که به تقویت روابط عاشقانه کمک می‌کند.

۲. حل مسئله مشترک: مواجهه با مشکلات به‌طور مشترک و جلب توافق‌های دوطرفه، می‌تواند منجر به بهبود روابط در زمان بحران‌ها شود.

۳. توجه به نیازهای عاطفی یکدیگر: در زمان بحران، توجه به نیازهای عاطفی و روان‌شناختی یکدیگر بسیار مهم است.

روابط زناشویی همیشه با چالش‌هایی مانند ناامیدی، بی‌اعتمادی، کمبود ارتباط و تضادهای عاطفی روبرو است.

عشق و بحران‌های اجتماعی در زندگی مشترک: نقش عشق تنها محدود به

این امر می‌تواند از بروز مشکلات عاطفی بیشتر جلوگیری کند.

۲) نقش عشق در بحران‌های زندگی مشترک: تحلیل علمی و روان‌شناختی:

عشق در زندگی مشترک همواره به‌عنوان یک نیروی تأثیرگذار در تقویت پیوندهای عاطفی و مقابله با بحران‌ها شناخته می‌شود. این عنصر احساسی و شناختی در زمان‌هایی که بحران‌های عاطفی، رابطه‌ای یا اجتماعی به زندگی مشترک حمله‌ور می‌شود، می‌تواند به‌عنوان یک منبع قدرت و تاب‌آوری عمل کند. تحقیقات نشان می‌دهند که در مواقع بحران، زوج‌هایی که توانسته‌اند روابط عاشقانه و عاطفی خود را حفظ کنند، توانسته‌اند فشارهای بیرونی را بهتر مدیریت کنند.

۱) عشق و کارکردهای روان‌شناختی آن در بحران‌ها:

در مواجهه با بحران‌ها، انسان‌ها معمولاً به دنبال منابع حمایت روانی می‌گردند. عشق به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع حمایت اجتماعی در زندگی مشترک، می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی داشته باشد. از منظر روان‌شناسی، روابط عاشقانه‌ای که براساس اعتماد و حمایت متقابل بنا شده‌است، به زوج‌ها کمک می‌کنند تا در برابر فشارهای عاطفی و اجتماعی تاب‌آوری بیشتری نشان دهند. نظریه‌های روان‌شناسی مانند نظریه attachment (وابستگی) به وضوح نشان می‌دهند که زوج‌هایی که روابطی امن و مطمئن دارند، در هنگام بحران‌ها قادر به مدیریت بهتر

احساسات منفی خود هستند و به‌طور مؤثرتری با هم تعامل می‌کنند.

عشق به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین منابع حمایت اجتماعی در زندگی مشترک، می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی داشته باشد.

۲) عشق و اثرات فیزیولوژیکی آن در بحران‌ها:

عشق نه تنها از لحاظ روان‌شناختی بلکه از نظر فیزیولوژیکی نیز تأثیرات قابل توجهی بر فرد دارد. مطالعات عصبی‌شناسی نشان می‌دهند که هنگامی که فرد در وضعیت عاشقانه قرار دارد، سیستم‌های عصبی مغز از جمله سیستم پاداش فعال می‌شوند و مواد شیمیایی همچون دوپامین، اکسی‌توسین و سروتونین ترشح می‌کنند. این مواد شیمیایی باعث ایجاد حس خوشی، رضایت و آرامش می‌شوند که در مواجهه با بحران‌های زندگی می‌توانند به کاهش استرس و فشار روانی کمک کنند. تحقیقات فیزیولوژیکی نشان داده‌اند که هنگام بروز بحران‌ها، سطح دوپامین و اکسی‌توسین در بدن افزایش می‌یابد و این امر به افراد کمک می‌کند تا از بحران‌ها بهتر عبور کنند.



۳) عشق و بحران‌های اجتماعی:

در مواقع بحران‌های اجتماعی، مانند مشکلات مالی، بیماری‌های جدی یا فشارهای خانوادگی، عشق به‌عنوان یک عامل محافظتی می‌تواند از تخریب روابط جلوگیری کند. زوج‌هایی که به یکدیگر عشق می‌ورزند، تمایل بیشتری دارند که در مواقع سختی کنار هم بمانند و از یکدیگر حمایت کنند. این حمایت‌های عاطفی در برابر فشارهای اجتماعی می‌تواند به‌طور چشمگیری استرس و تنش‌های ناشی از بحران‌های خارجی را کاهش دهد. به‌علاوه، وجود عشق در رابطه‌ها باعث می‌شود که زوجین احساس کنند که به یکدیگر متعهد هستند و در برابر مشکلات اجتماعی نیز به‌طور مشترک می‌توانند مقاومت کنند.

۴) عشق و بحران‌های عاطفی در روابط زوجین:

یکی از مهم‌ترین بحران‌هایی که زوجین در طول زندگی مشترک با آن مواجه می‌شوند، بحران‌های عاطفی است. این بحران‌ها معمولاً ناشی از ناامیدی، کمبود ارتباط، اختلافات شدید یا بی‌اعتمادی هستند. در این زمان‌ها، عشق می‌تواند به‌عنوان یک عامل بازسازی‌کننده عمل کند. زوج‌هایی که روابط عاشقانه خود را حفظ کرده‌اند، معمولاً قادر به بازسازی اعتماد و بهبود ارتباطات خود هستند. این امر می‌تواند به کاهش منازعات و بهبود سلامت روانی زوجین منجر شود.

۵) عشق و بحران‌های خانوادگی:

در بحران‌های خانوادگی مانند فوت یکی

از اعضای خانواده، اختلافات میان نسل‌ها یا مشکلات میان خانواده‌ها، عشق می‌تواند به‌عنوان یک پل ارتباطی عمل کند. زوج‌هایی که در این بحران‌ها یکدیگر را حمایت می‌کنند، نه تنها روابط خود را حفظ می‌کنند بلکه روابط بین اعضای خانواده را نیز تقویت می‌کنند. این تأثیرات مثبت می‌تواند به جلوگیری از فروپاشی روابط خانوادگی و حفظ انسجام اجتماعی خانواده کمک کند.

۶) عشق و تاب‌آوری در برابر بحران‌ها:

تاب‌آوری یکی از ویژگی‌های مهمی است که به افراد کمک می‌کند تا در برابر بحران‌ها و چالش‌های زندگی ایستادگی کنند. عشق می‌تواند این ویژگی را تقویت کند، زیرا در روابط عاشقانه، فرد به منابع عاطفی بیشتری دسترسی دارد که می‌تواند در مواجهه با بحران‌ها از آن‌ها بهره‌برداری کند. زوجین با تقویت روابط عاشقانه خود می‌توانند تاب‌آوری خود را در برابر چالش‌های زندگی افزایش دهند و از این طریق، بهتر از بحران‌ها عبور کنند.

۷) راهکارهای تقویت عشق در دوران بحران:

برای آنکه عشق در دوران بحران‌ها مؤثر واقع شود، نیاز به تقویت مستمر روابط و اعتماد متقابل است. برخی از راهکارهای علمی برای تقویت این روابط عبارتند از:

۱. گفت‌وگو و ارتباط باز: برقراری ارتباط مؤثر و بدون قضاوت، از جمله ابزارهایی است که به زوجین کمک می‌کند تا

احساسات خود را به‌طور شفاف بیان کنند.

۲. وقت‌گذرانی با یکدیگر: گذراندن وقت با یکدیگر در شرایط بحرانی می‌تواند روابط را تقویت کرده و موجب تقویت احساسات عاشقانه شود.

۳. همدلی و حمایت عاطفی: در مواقع بحران، همدلی و حمایت از یکدیگر می‌تواند باعث کاهش فشارهای روانی و عاطفی شود و روابط را مستحکم‌تر کند.

در بحران‌های خانوادگی مانند فوت یکی از اعضای خانواده، اختلافات میان نسل‌ها یا مشکلات میان خانواده‌ها، عشق می‌تواند به‌عنوان یک پل ارتباطی عمل کند.

نظریه‌های روان‌شناسی، عشق می‌تواند به‌عنوان یک مکانیزم خودتنظیمی عمل کند که موجب کاهش استرس، افزایش ارتباط عاطفی و تقویت احساس همبستگی در زوجین می‌شود.

مغز انسان به‌طور پیچیده‌ای تحت تأثیر احساسات و روابط عاشقانه قرار دارد. مطالعات نشان داده‌اند که در زمان‌های بحرانی، زمانی که افراد تحت فشار عاطفی قرار می‌گیرند، مغز در تلاش است تا با استفاده از سیستم‌های عصبی خود به‌نوعی از بحران‌ها گذر کند. سیستم پاداش مغز (dopamine system) در هنگام تجربه عشق فعال می‌شود و می‌تواند تأثیرات مثبتی بر خلق و خو، تعاملات اجتماعی و توانایی مقابله با بحران‌ها داشته باشد. در چنین شرایطی، عشق می‌تواند به‌عنوان یک محافظ طبیعی عمل کند و از تنش‌های روانی و جسمی بکاهد.

نقش عشق تنها محدود به روابط درون‌زناشویی نمی‌شود، بلکه روابط بیرونی مانند روابط خانوادگی و اجتماعی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مطالعات جامعه‌شناسی نشان می‌دهند که زوج‌هایی که در دوران بحران‌های اجتماعی مانند مشکلات مالی یا فشارهای اجتماعی از عشق و ارتباط عاطفی خود به‌عنوان ابزاری برای مقابله استفاده می‌کنند، عملکرد بهتری در مدیریت بحران‌ها دارند. در واقع، عشق می‌تواند به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده در برابر استرس‌های اجتماعی و خانوادگی عمل کند.

۹. راهکارهای علمی برای تقویت عشق در

۸) عشق و بحران‌های عاطفی در زندگی مشترک:

روابط زناشویی همیشه با چالش‌هایی مانند ناامیدی، بی‌اعتمادی، کمبود ارتباط و تضادهای عاطفی روبه‌رو است. در این شرایط، عشق نه تنها به‌عنوان یک عامل ایجاد رضایت و خوشبختی، بلکه به‌عنوان یک ابزار مؤثر در حل و فصل بحران‌ها مطرح می‌شود. طبق



زندگی مشترک

همگام می‌شود که به تقویت حمایت عاطفی و افزایش همبستگی منجر می‌گردد.

۳) عشق به عنوان سازوکار تکاملی: نظریه‌های مدرن تکاملی بر این باور هستند که ایجاد پیوندهای عاطفی در شرایط نامساعد محیطی به عنوان راهکاری برای افزایش همکاری، مقابله با عدم اطمینان و بهبود بقا به وجود آمده است.

۴) افشای آگاهانه آسیب‌پذیری: پژوهش‌های روانشناسی بیان می‌کنند که پذیرش و بیان صادقانه احساسات، حتی آنهایی که آسیب‌پذیری را نشان می‌دهند، می‌تواند به تعمیق ارتباط عاطفی و افزایش مقاومت در برابر چالش‌های زندگی منجر شود.

۵) تنظیم هیجانی و همدلی در روابط: مهارت‌های تنظیم هیجانی و همدلی، به ویژه در مواجهه با بحران‌های عاطفی، عامل کلیدی در بهبود کیفیت ارتباط و کاهش تأثیرات منفی تنش‌های روزانه محسوب می‌شوند.

برای آنکه عشق به ابزاری مؤثر در مواجهه با بحران‌ها تبدیل شود، لازم است که زوجین به‌طور مستمر ارتباطات عاطفی خود را تقویت کنند. در این راستا، روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند به افزایش کیفیت روابط و توانایی مواجهه با بحران‌ها کمک کند:

۱. ارتباط مؤثر: صحبت کردن با یکدیگر، گوش دادن فعال و بیان احساسات به‌طور صادقانه، از جمله اصولی است که به تقویت روابط عاشقانه کمک می‌کند.

۲. حل مسئله مشترک: مواجهه با مشکلات به‌طور مشترک و جلب توافق‌های دوطرفه، می‌تواند منجر به بهبود روابط در زمان بحران‌ها شود.

۳. توجه به نیازهای عاطفی یکدیگر: در زمان بحران، توجه به نیازهای عاطفی و روان‌شناختی یکدیگر بسیار مهم است. این امر می‌تواند از بروز مشکلات عاطفی بیشتر جلوگیری کند.

چند گزاره علمی پژوهشی در این موضوع:

۱) همگام‌سازی نقش بیوشیمیایی عشق در مقابله با استرس: تغییرات سطح اکسی‌توسین و دوپامین در لحظات بحرانی می‌تواند به کاهش اضطراب و تسهیل سازگاری با چالش‌های زندگی کمک کند.

۲) هورمونی میان زوج‌ها: تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که در مواجهه با استرس‌های مشترک، سطح کورتیزول و سایر هورمون‌های استرسی بین شریکان

برای آنکه عشق به ابزاری مؤثر در مواجهه با بحران‌ها تبدیل شود، لازم است که زوجین به‌طور مستمر ارتباطات عاطفی خود را تقویت کنند.

۶) ذهن آگاهی و تمرین‌های مشترک: استفاده از تکنیک‌های مدیتیشن و تمرین‌های ذهن آگاهی به صورت زوجی، می‌تواند واکنش‌های هیجانی را بهبود بخشد و همبستگی عاطفی را در شرایط چالش‌زا تقویت کند.

۷) وقتی به زندگی مشترک فکر می‌کنید، شاید تصور کنید که عشق تنها یک حس ساده و رمانتیک است، اما واقعیت پیچیده‌تر از این می‌باشد. عشق در سطح بیوشیمیایی، مثل وقتی با همسرتان وقت می‌گذرانید، اکسی‌توسین و دوپامین در بدن شما به صورت همزمان آزاد می‌شوند و حتی سطح استروستان هم هماهنگ می‌گردد؛ یعنی عشق به نوعی یه داروی طبیعی در برابر استرس روزمره است. این یعنی هر بار که به هم نزدیک می‌شوید، نه تنها به یکدیگر احساس امنیت می‌کنید، بلکه از لحاظ فیزیولوژیکی هم در حال تقویت همبستگی‌تان هستید.

۸) در دیدگاه‌های تکاملی، عشق به عنوان یک سازوکار همبستگی ظاهر می‌شود؛ وقتی شرایط زندگی سخت و چالش‌برانگیز می‌شود، ایجاد پیوند عمیق با همدیگر به شما کمک می‌کند تا با مشکلات روبه‌رو بشوید و حتی از این چالش‌ها درس بگیرید. یعنی وقتی با هم در برابر مشکلات می‌ایستید، نه تنها روحیه و انرژی شما افزایش می‌یابد، بلکه حس قدرت و امنیت عاطفی‌تان هم بالاتر می‌رود.

۹) در مورد نگرانی‌ها صحبت کنید - عمق رابطه شما بیشتر می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی هر دو نفر با

صداقت احساساتشان را بیان می‌کنند، احساس همدلی و ارتباط واقعی بیشتر می‌شود و این باعث می‌شود هر دو در برابر ضربه‌های زندگی مقاوم‌تر گردید.

همچنین، تکنیک‌های مدیتیشن و تمرین‌های ذهن آگاهی به صورت مشترک می‌توانند یک فضای آرامش‌بخش ایجاد کنند. وقتی با هم نشستید، مدیتیشن می‌کنید یا حتی فقط به صورت فعال به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهید، این کار به تنظیم هیجانات و کاهش واکنش‌های منفی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، وقتی به صورت منظم به این روش‌ها روی می‌آورید، رابطه شما مثل یک ساز دقیق تنظیم می‌شود که نه تنها روزهای خوش را رقم می‌زند بلکه در مقابل روزهای سخت هم پایدار می‌ماند.

وقتی با هم در برابر مشکلات می‌ایستید، نه تنها روحیه و انرژی شما افزایش می‌یابد، بلکه حس قدرت و امنیت عاطفی‌تان هم بالاتر می‌رود.

در نهایت، راز واقعی عشق در زندگی مشترک این است که هر دو نفر باید در کنار هم رشد کنند. به جای اینکه



منابعی برای مطالعه بیشتر:

- (عشق ویرانگر" - براد جانسون و کلی موری)

بررسی تأثیر روابط مخرب و چگونگی بازیابی عشق در دوران بحران.

"هفت اصل برای داشتن ازدواجی موفق" - جان گاتمن و نان سیلور)

راهکارهایی عملی برای تقویت عشق و تعهد در مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک.

"هنر عشق ورزیدن" - اریک فروم)

تحلیل فلسفی و روانشناختی درباره نقش عشق در زندگی و روابط بین فردی، از جمله در زمان بحران.

"چرا ازدواج‌ها موفق می‌شوند یا شکست می‌خورند" - جان گاتمن)

انتظار داشته باشید همه چیز از همان ابتدا بی‌عیب و نقص باشد، بهتره با هم به چالش‌ها نگاه کنید و هر تجربه‌ای را فرصتی برای یادگیری و تقویت پیوندتان بدانید. این روند، اگرچه گاهی پر از ناهمواری است، اما با تلاش، صداقت و همدلی به شما کمک می‌کند تا یک رابطه عمیق، پویا و مستحکم بسازید که در برابر هر چالشی مقاوم است.

نتیجه‌گیری

در نهایت، عشق نه تنها به‌عنوان یک احساس درونی و فردی، بلکه به‌عنوان یک عامل اجتماعی و فیزیولوژیکی در مدیریت بحران‌ها و تقویت روابط در زندگی مشترک اهمیت بسیاری دارد. از آنجا که بحران‌های مختلف می‌توانند به‌طور جدی روابط زوجین را تحت تأثیر قرار دهند، عشق به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده، نقش کلیدی در عبور از این بحران‌ها ایفا می‌کند. استفاده از منابع علمی و راهکارهای مستند، می‌تواند به زوجین در مواجهه با چالش‌ها کمک کند و به‌طور علمی اثبات شده است که تقویت روابط عاشقانه، راهی مؤثر برای حفظ پایداری و موفقیت در زندگی مشترک است.



چرا افراد عشق را با وابستگی اشتباه می‌گیرند؟

مقدمه

عشق یکی از زیباترین و درعین‌حال پیچیده‌ترین احساسات انسانی است که می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند. اما درک نادرست از عشق و اشتباه گرفتن آن با وابستگی، گاهی ما را به سمت تصمیمات اشتباه در روابط و ازدواج سوق می‌دهد. در فرهنگ‌ها و تجربیات مختلف، مرز میان عشق و وابستگی باریک به نظر می‌رسد، چرا که هر دو شامل احساسات عمیق و تمایل به نزدیک بودن به فردی خاص هستند. اما تفاوت‌های بنیادین میان این دو مفهوم وجود دارد که نادیده گرفتن آن‌ها می‌تواند به روابط ناسالم و ازدواج‌هایی مبتنی بر نیازهای افراط‌گونه و نه عشق منجر شود. در این مقاله با رویکردی روان‌شناختی به بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های عشق و وابستگی می‌پردازیم و نشان می‌دهیم چگونه این دو احساس بر رفتارها، تصمیمات و حتی کیفیت روابط ما تأثیر می‌گذارند. هدف اصلی این است که با شناخت

دقیق‌تر این مفاهیم، به شما کمک کنیم انتخاب‌های آگاهانه‌تری در زندگی عاطفی و ازدواج خود داشته‌باشید. چرا که ازدواجی که بر پایه عشق حقیقی و آگاهی بنا شود، نه تنها پایدارتر است بلکه رشد فردی و خوشبختی هر دو طرف را تضمین می‌کند. در ادامه به شما نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان عشق را از وابستگی تشخیص داد و با آگاهی از این تفاوت‌ها زندگی مشترکی سالم و متعادل ساخت.

۱- تعریف عشق و وابستگی از دیدگاه روان‌شناختی

ابتدا کمی در مورد معنای عشق و وابستگی صحبت خواهیم کرد. خب ابتدا بریم سراغ عشق. عشق یکی از بنیادی‌ترین و پیچیده‌ترین احساسات انسانی است که روان‌شناسان آن را از زوایای مختلف بررسی کرده‌اند. در این بخش، عشق را بر اساس نظریات اریک فروم و جان بالبی به همراه تأکید بر جنبه‌های سالم آن، مانند احترام و آزادی بررسی می‌کنیم.



۱- دیدگاه اریک فروم: عشق به‌عنوان یک هنر

اریک فروم در کتاب معروف خود **هنر عشق ورزیدن**، عشق را به‌عنوان یک مهارت می‌بیند که نیازمند تلاش و تمرین است. او عشق را یک تجربه عمیق انسانی تعریف می‌کند که فراتر از هیجانات زودگذر است و بر پایه شناخت، مسئولیت‌پذیری، احترام و آزادی بنا شده است. از نگاه فروم عشق سالم زمانی محقق می‌شود که فرد توانایی پذیرش دیگری به‌عنوان یک انسان مستقل را داشته باشد، بدون آنکه تلاش کند او را تغییر دهد یا محدود کند. عشق، به باور فروم، نه تنها ارتباطی میان دو نفر بلکه فرصتی برای رشد فردی و اجتماعی است.

۲- دیدگاه جان بالبی: دلبستگی و عشق در چارچوب روابط انسانی

جان بالبی در نظریه دلبستگی خود عشق را به‌عنوان بخشی از سیستم دلبستگی انسان‌ها تعریف می‌کند که در روابط نزدیک نمود پیدا می‌کند. او معتقد است که تجربیات اولیه افراد در روابط با والدین یا مراقبان اصلی (پدر و مادر)، الگوهای برای ایجاد عشق و روابط در بزرگسالی فراهم می‌کنند. انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) وابستگی را ناشی از پیوندهایی می‌داند که بین نوزادان و مراقبان آن‌ها شکل می‌گیرد. در بزرگسالی نیز این تمایل برای جستجوی روابطی که نیازهای ما را تأمین کنند، باقی می‌ماند. عشق سالم از

نگاه بالبی، شامل احساس امنیت عاطفی، حمایت متقابل و امکان رشد شخصی در کنار دیگری است. این نوع عشق به افراد اجازه می‌دهد تا هم ارتباط عمیق و معناداری با شریک خود داشته باشند و هم استقلال و خودمختاری خویش را حفظ کنند.

۲- وابستگی

حال می‌خواهیم برویم به سراغ مفهوم وابستگی. وابستگی، در معنای ساده حالتی است که فرد به دیگری یا چیزی نیاز مفرط دارد تا احساس امنیت، هویت یا ارزشمندی کند. این مفهوم در روان‌شناسی اغلب به روابطی اشاره دارد که در آن‌ها یکی از طرفین یا هر دو برای رفع نیازهای عاطفی خود به دیگری وابسته می‌شوند. برخلاف عشق سالم که بر پایه احترام و آزادی بنا شده است، وابستگی اغلب با ترس، کنترل و احساس کمبود همراه است. طبق نظر روان‌کاو آلمانی کارن هورنای، وابستگی می‌تواند نتیجه اضطراب بنیادی باشد. وقتی افراد در زندگی احساس ناامنی کنند، ممکن است به روابطی پناه ببرند که نقش تسکین‌دهنده برای آن اضطراب داشته باشد. حال ممکن سوال پیش بیاید که آیا وابستگی همیشه مضر روابط انسانی است؟ در پاسخ باید بگوییم خیر. وابستگی هم می‌تواند سالم باشد و هم ناسالم که برخی از ویژگی‌های آنها را به شما خواهیم گفت.

۱- ویژگی‌های وابستگی سالم

* استقلال در کنار ارتباط: افراد به یکدیگر تکیه می‌کنند اما هویت و خوشبختی‌شان را مستقل حفظ می‌کنند.

* حمایت متقابل: هر دو طرف به نیازهای یکدیگر اهمیت می‌دهند و از هم پشتیبانی می‌کنند.

* امنیت عاطفی: رابطه بر پایه اعتماد و آرامش است و افراد بدون ترس از طردشدن، آسیب‌پذیری خود را نشان می‌دهند.

* پذیرش تفاوت‌ها: تفاوت‌ها پذیرفته شده و به آن‌ها احترام گذاشته می‌شود، بدون تلاش برای تغییر دیگری.

* توازن نزدیکی و فاصله: افراد می‌توانند در کنار هم باشند و همزمان فضای شخصی خود را حفظ کنند.

۲- ویژگی‌های وابستگی ناسالم

* کنترل: افراد وابسته تمایل دارند شریک عاطفی خود را کنترل کنند تا از ترک شدن جلوگیری کنند.

* ترس از تنهایی: وابستگی اغلب از ترس عمیق از تنها ماندن و احساس بی‌کفایتی ناشی می‌شود.

* نیاز مفرط به تأیید: افراد وابسته برای احساس ارزشمندی به تأیید دیگران وابسته هستند.

* عدم استقلال عاطفی: وابستگی باعث می‌شود فرد بدون دیگری نتواند به‌طور

مستقل احساس خوشبختی یا آرامش کند.

۳- شباهت‌های بین عشق و وابستگی

می‌خواهیم برای شما توضیح دهیم که چرا عشق و وابستگی گاهی این‌قدر شبیه به نظر می‌رسند که افراد ممکن است این دو را با هم اشتباه بگیرند. هر دوی این مفاهیم عمیقاً با احساسات انسانی مرتبط هستند و جنبه‌هایی از پیوند عاطفی و نیاز به ارتباط را در خود دارند. در ادامه شباهت‌های مهم بین عشق و وابستگی را با مثال‌هایی ساده توضیح می‌دهیم.

۱- نیاز به ارتباط و نزدیکی

هم در عشق و هم در وابستگی، انسان‌ها به ارتباط و نزدیکی با دیگران نیاز دارند. این یک نیاز طبیعی و ذاتی است که باعث می‌شود بخواهیم وقت بیشتری را با افرادی که برایمان مهم هستند بگذرانیم. به عنوان مثال تصور کنید وقتی کنار نامزدتان هستید، احساس آرامش و خوشبختی دارید. این نیاز به نزدیکی هم در عشق و هم در وابستگی دیده می‌شود، اما در وابستگی، ممکن است این نیاز به‌صورت افراطی و غیرقابل کنترل باشد.



برعکس، اگر مشکلی پیش بیاید، شما را ناراحت کند.

۴- همراهی نیاز به توجه و تأیید

در هر دو حالت افراد معمولاً به دنبال دریافت توجه و تأیید از طرف مقابل هستند. این نیاز به تأیید، بخشی طبیعی از روابط انسانی است، اما تفاوت در این است که در عشق سالم، این نیاز متعادل است و از ارزش شخصی فرد کم نمی‌کند.

۵- وجود پیوندهای عاطفی قوی

هر دو مفهوم با ایجاد پیوندهای عاطفی قوی بین افراد همراه هستند. انسان‌ها در روابط نزدیک، به‌طور طبیعی دلبسته می‌شوند و این دلبستگی می‌تواند در هر دو حالت عشق و وابستگی رخ دهد.

۴- تفاوت مابین عشق و وابستگی

عشق و وابستگی، با وجود شباهت‌های ظاهری، تفاوت‌های بنیادینی دارند. عشق سالم با آزادی، احترام متقابل، و امنیت عاطفی همراه است، جایی که هر دو طرف استقلال و هویت خود را حفظ می‌کنند و در عین حال به رشد فردی و مشترک یکدیگر کمک می‌کنند.

در مقابل، وابستگی اغلب با نیاز مفرط به حضور دیگری، ترس از ترک شدن و تلاش برای کنترل یا تغییر طرف مقابل همراه

انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) وابستگی را ناشی از پیوندهایی می‌داند که بین نوزادان و مراقبان آن‌ها شکل می‌گیرد. در بزرگسالی نیز این تمایل برای جستجوی روابطی که نیازهای ما را تأمین کنند، باقی می‌ماند.

۲- احساسات عمیق و ماندگار

هم عشق و هم وابستگی می‌توانند احساسات بسیار قوی و ماندگاری را در افراد ایجاد کنند. در هر دو حالت فرد به دیگری اهمیت می‌دهد، به او فکر می‌کند و از بودن با او لذت می‌برد. به عنوان مثال فرض کنید وقتی شریک زندگی‌تان کنار شما نیست، دلتان برای او تنگ می‌شود. این حس در هر دو حالت عشق و وابستگی وجود دارد، اما در عشق سالم، این احساس با آرامش و اعتماد همراه است، نه ترس از ترک شدن.

۳- تأثیرگذاری بر روحیه و زندگی روزمره

عشق و وابستگی می‌توانند به‌شدت بر روحیه و زندگی روزمره فرد تأثیر بگذارند. وقتی به کسی علاقه دارید یا به او وابسته‌اید، رفتارها و حضور او می‌تواند حال شما را بهتر کند یا حتی

است. عشق به افراد اجازه می‌دهد که در حضور و غیاب شریک خود شاد باشند و رابطه را به‌عنوان یک انتخاب ببینند، نه یک اجبار. اما وابستگی بیشتر شبیه به اسارت عاطفی است که در آن فرد بدون شریک خود احساس کمبود و اضطراب می‌کند. به‌طور خلاصه، عشق بر پایه اعتماد و تعادل استوار است، درحالی که وابستگی با محدودیت و اضطراب مشخص می‌شود.

۵- دلایل روان‌شناختی اشتباه گرفتن عشق با وابستگی

در این قسمت می‌خواهیم برایتان توضیح دهیم که چرا افراد گاهی عشق را با وابستگی اشتباه می‌گیرند. این اشتباه به دلایل مختلفی روان‌شناختی رخ می‌دهد و ریشه در نیازهای عاطفی، باورهای اشتباه و ترس از تنهایی دارد. در ادامه مهم‌ترین این دلایل را بررسی می‌کنیم:

۱- کمبود امنیت عاطفی در دوران کودکی

کمبود امنیت عاطفی در دوران کودکی به شرایطی اشاره دارد که کودک در محیطی ناپایدار رشد می‌کند که نیازهای عاطفی او مانند محبت، توجه، و احساس امنیت، به‌طور کامل برآورده نمی‌شود. منظور از محیط ناپایدار، خانه‌ای است که در آن کودک شاهد اختلافات خانوادگی شدید، نبود حمایت عاطفی، یا رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی والدین (مثل خشونت، اعتیاد، یا بی‌توجهی) باشد.

در چنین شرایطی کودک ممکن است احساس کند که برای دریافت عشق و تأیید باید دائماً تلاش کند یا دیگران را خشنود نگه دارد. این تجربیات در بزرگسالی باعث می‌شود که فرد در روابط خود به دنبال جبران این کمبودها باشد و وابستگی شدید به شریک عاطفی خود پیدا کند، چون احساس می‌کند بدون حضور دیگری نمی‌تواند امنیت یا ارزشمندی خود را حس کند.

۲- ترس از تنهایی

ترس از تنهایی به حالتی گفته می‌شود که وقتی حتی فکر می‌کنید ممکن است تنها بمانید یا شریک عاطفی نداشته باشید، احساس اضطراب و ناامنی می‌کنید. این ترس می‌تواند از تجربیات گذشته مثل طرد شدن، کمبود محبت یا باورهای اشتباهی که درباره ارزش خود دارید، شروع شده باشد.

وقتی از تنهایی می‌ترسید، ممکن است به جای اینکه عاشق واقعی کسی شوید، فقط برای پرکردن یک خلأ عاطفی وارد رابطه شوید. حتی گاهی ممکن است بخواهید هرطور شده رابطه را حفظ کنید، حتی اگر می‌دانید این رابطه برایتان خوب نیست.



به هم بخورد، همه چیز برای من تمام می شود» نشان دهنده نگرانی افراطی از تنها ماندن است.

* اجتناب از بحث های جدی یا مخالفت: عباراتی مثل: «من فقط می خواهم همه چیز خوب پیش برود، نمی خواهم ناراحت شوی» می تواند بیانگر ترس از ایجاد تعارض باشد، چون فرد فکر می کند تعارض ممکن است به پایان رابطه منجر شود.

* نیاز به تماس و توجه دائمی: جملاتی مثل: «پیام های من را همیشه باید سریع جواب بدی» یا «اگر واقعا دوستم داری، باید همیشه در دسترس باشی» نشان دهنده ترس از تنها ماندن حتی برای مدت کوتاه است.

نکته: این نشانه ها معمولاً به طور ناخودآگاه بیان می شوند و ممکن است به مرور زمان منجر به شکل گیری روابط ناسالم شوند. شناسایی این موارد می تواند به بهبود ارتباط و شفافیت پیش از ازدواج کمک کند.

۳- باورهای اشتباه درباره عشق

خیلی از ما تحت تأثیر خانواده، جامعه یا حتی فیلم ها و سریال ها، باورهایی درباره عشق پیدا کرده ایم که کاملاً اشتباه هستند. این باورها می توانند باعث شوند توقعات غیرواقعی از یک رابطه ازدواجی داشته باشیم یا وارد روابط ناسالمی شویم که بیشتر از اینکه به ما آرامش بدهند، به ما آسیب می زنند. می خواهیم برای شما چند باور اشتباه رایج درباره عشق

وابستگی اغلب با نیاز مفرط به حضور دیگری، ترس از ترک شدن و تلاش برای کنترل یا تغییر طرف مقابل همراه است. عشق به افراد اجازه می دهد که در حضور و غیاب شریک خود شاد باشند و رابطه را به عنوان یک انتخاب ببینند، نه یک اجبار.

حال به شما می خواهیم بگوییم که در صحبت ها و گفتارهای پیش از ازدواج چگونه می توانیم متوجه بشویم که این ترس از تنهایی در طرف مقابل وجود دارد یا خیر؟ برخی از نشانه های آن شامل:

* ابراز شدید نیاز به بودن در ازدواج: جملاتی مانند: «من نمی توانم بدون تو زندگی کنم» یا «تو تنها کسی هستی که می توانم به او تکیه کنم» نشان دهنده وابستگی شدید به حضور دیگری است.

* تلاش برای تضمین دائمی ازدواج: صحبت هایی مثل: «هیچ وقت نباید مرا ترک کنی» یا «اگر از من جدا شوی، نمی دانم چه کار کنم» می تواند نشانه ترس از ترک شدن باشد.

* نگرانی بیش از حد درباره آینده ازدواج: جملاتی مانند: «فکر نمی کنم کسی جز تو مرا بخواهد» یا «اگر این رابطه

را بگوییم تا بیشتر به این موضوع فکر کنید: اول این که عشق فداکاری بی‌قید و شرط است. یعنی برای عشق واقعی باید همه چیز را برای طرف مقابل قربانی کرد. در صورتی که عشق سالم دوطرفه است و نیاز به تعادل و احترام متقابل دارد. فداکاری یک‌جانبه نه‌تنها عشق نیست، بلکه می‌تواند به احساس خستگی و سوءاستفاده منجر شود. دوم این که عشق واقعی همیشه با درد و رنج همراه است.

یعنی اگر در رابطه‌تان سختی نکشید، عشق واقعی را تجربه نمی‌کنید. در صورتی که عشق سالم نیازی به رنج کشیدن ندارد. این باور می‌تواند افراد را در روابط ناسالم نگه دارد، به امید اینکه این سختی‌ها بخشی از عشق واقعی باشد. سوم این که عشق به معنای کامل کردن یک دیگر است. یعنی شما باید نیمه گمشده خود را پیدا کنید تا کامل شوید. در صورتی که هیچ‌کس مسئول کامل کردن دیگری نیست. افراد باید قبل از ورود به یک ازدواج، به خودشناسی و رشد فردی برسند.

عشق سالم دو فرد کامل را کنار هم می‌آورد، نه دو نیمه ناقص. چهارم این که عشق حقیقی نیازی به تلاش ندارد. یعنی اگر رابطه‌تان عشق واقعی باشد، همه چیز به‌طور خودکار خوب پیش می‌رود. در صورتی که عشق سالم به تلاش، گفت‌وگو و درک متقابل نیاز دارد. روابط بدون توجه و رسیدگی معمولاً دچار مشکلات می‌شوند. پنجم این که عشق یعنی همیشه موافقت کردن با طرف مقابل. یعنی برای حفظ رابطه، همیشه

باید با شریک عاطفی‌تان موافق باشید. در صورتی که اختلاف‌نظر در عشق طبیعی است. عشق سالم به افراد اجازه می‌دهد عقاید خود را بیان کنند و در عین حال به نظرات یکدیگر احترام بگذارند. ششم این که عشق به معنای مالکیت است. یعنی اگر کسی شما را دوست دارد، باید کاملاً به شما تعلق داشته باشد و مطابق خواسته‌های شما رفتار کند. در صورتی که عشق سالم با آزادی و احترام به فردیت طرف مقابل همراه است. حس مالکیت بیش‌ازحد می‌تواند رابطه را به کنترل و وابستگی ناسالم تبدیل کند.

۴- نیاز به تایید و خودارزشی پایین

در این حالت انگار خودمان را فقط از نگاه دیگران می‌بینیم و اگر توجه یا تاییدی نگیریم، احساس می‌کنیم کافی نیستیم. این موضوع در روابط عاطفی خیلی خودش را نشان می‌دهد؛ جایی که ممکن است نیاز شدید به محبت یا تایید از طرف مقابل پیدا کنیم و حتی یک انتقاد کوچک یا بی‌توجهی را تهدیدی جدی برای خودمان بدانیم. وقتی چنین نیازی وجود دارد، رابطه بیشتر از عشق، شبیه به تلاش برای گرفتن تایید است. در این حالت ممکن است برای خشنود کردن طرف مقابل بیش از حد از خودمان بگذریم یا نیازهای خودمان را نادیده بگیریم، فقط برای اینکه حس کنیم دوست‌داشتنی هستیم.



۵- وابستگی به مواد شیمیایی مغز

جمع‌بندی

وابستگی به مواد شیمیایی مغز به حالتی اشاره دارد که فرد به احساسات خوشایند یا آرامشی که از ترشح مواد شیمیایی در مغز، مانند دوپامین، اکسی‌توسین، سروتونین و اندورفین، تجربه می‌کند، وابسته می‌شود. این مواد هنگام انجام فعالیت‌های لذت‌بخش یا در زمان ایجاد ارتباط عاطفی ترشح می‌شوند و حس شادی، آرامش یا رضایت را به همراه دارند.

در روابط عاطفی، این وابستگی می‌تواند باعث شود که فرد به‌جای عشق سالم، به احساسی که از حضور یا رفتار طرف مقابل در مغزش ایجاد می‌شود، وابسته شود. مثلاً زمانی که در کنار طرف مقابلتان هستید یا پیام محبت‌آمیز دریافت می‌کنید، دوپامین ترشح می‌شود و حس لذت به شما می‌دهد.

اگر فرد فقط به این احساس لذت وابسته شود، ممکن است رابطه را به‌خاطر خود فرد یا عشق ادامه ندهد، بلکه برای حفظ این تجربه شیمیایی ادامه دهد. این نوع وابستگی شبیه به اعتیاد است، چون فرد برای تجربه مجدد همان حس خوب، به تعاملات بیشتر یا حضور دائمی طرف مقابل نیاز پیدا می‌کند و ممکن است بدون آن احساس ناراحتی، اضطراب یا خلا کند. این موضوع می‌تواند روابط را به وابستگی ناسالم بکشاند.

عشق و وابستگی دو مفهوم عاطفی مهم در زندگی انسان‌ها هستند که با وجود شباهت‌ها، تفاوت‌های اساسی با یکدیگر دارند. عشق سالم بر پایه احترام، آزادی و رشد متقابل بنا شده است؛ در حالی که وابستگی بیشتر به نیاز به تایید، پر کردن خلاءهای عاطفی و ترس از تنهایی وابسته است. متأسفانه بسیاری از افراد، تحت تأثیر باورهای اشتباه یا تجربیات گذشته، این دو را با هم اشتباه می‌گیرند و وارد روابطی می‌شوند که بیشتر از آنکه برایشان سازنده باشد، به آن‌ها آسیب می‌زند. شناخت دلایل روان‌شناختی این اشتباه، مانند کمبود امنیت عاطفی در کودکی، باورهای اشتباه درباره عشق، و وابستگی به مواد شیمیایی مغز می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر تفاوت‌های عشق و وابستگی را درک کنیم و روابطی سالم‌تر و آگاهانه‌تر بسازیم. برای داشتن روابط عاطفی موفق، باید ابتدا خودمان را بشناسیم، باورهای نادرست را کنار بگذاریم و یاد بگیریم که عشق واقعی نیازمند تعادل، تلاش و احترام متقابل است. با برخورداری از این بینش می‌توانیم ازدواجی پایدار و شادتر ایجاد کنیم و از دام وابستگی‌های ناسالم رها شویم.



تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج:

(یک بررسی جامع از دیدگاه روانشناسی و
جامعه‌شناسی)

مقدمه

زندگی مثل یک پازل بزرگ است که هر تیکه آن از دوران کودکی شروع می‌شود و به تدریج به یک تصویر بزرگ تبدیل می‌گردد. شاید تابه‌حال به این موضوع فکر نکرده باشید که چرا بعضی از افراد عشق را به شکلی عاشقانه و پر از هیجان می‌بینند و بعضی دیگر با دیدی احتیاطی و حتی گاهی بدبینانه به موضوع ازدواج نگاه می‌کنند؟ جواب این سوال تا حد زیادی به تجارب کودکی و نحوه شکل‌گیری الگوهای عاطفی و رفتاری برمی‌گردد. در این متن قصد داریم به صورت علمی، به بررسی تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج بپردازیم. ما از نظریه‌های مختلف روانشناختی مانند نظریه دلبستگی،

نظریه رشد شناختی-عاطفی و مدل‌های تربیتی بهره‌می‌بریم و سعی می‌کنیم با ارائه مثال‌های کاربردی و بررسی دقیق تحقیقات انجام شده، تصویری کامل از چگونگی تأثیر تجربیات دوران کودکی بر روابط عاطفی در بزرگسالی ارائه دهیم.

از همان دوران بازیگوشی و کنجکاو‌های اولیه، الگوهای رفتاری، عاطفی و شناختی در ما شکل می‌گیرند. این الگوها همچون نشانه‌هایی بر روی روح و روان ما حک می‌شوند و بعدها در نحوه برخورد ما با عشق و ازدواج تجلی پیدا می‌کنند. در این مسیر، عوامل متعددی نقش دارند؛ از جمله سبک‌های دلبستگی که از طریق رفتار والدین منتقل می‌شود، تجربیات موفق و ناموفق در تعاملات اولیه و حتی مدل‌های رفتاری که از محیط اطراف ما گرفته‌ایم.

اما نکته جالب اینجاست که هیچ داستان کودکی یکسان نیست و این تفاوت‌ها می‌توانند باعث اختلاف نظرها و تناقضاتی در نحوه تفسیر عشق و ازدواج شوند. برخی پژوهش‌ها تأکید دارند که تجارب مثبت کودکی منجر به شکل‌گیری



دارد که در بزرگسالی روابط عاشقانه‌ای سالم برقرار کند.

برای مثال، فردی که در کودکی تجربه‌ی دلبستگی امن داشته باشد، به راحتی می‌تواند در روابط عاطفی اعتماد کند و از نزدیک شدن دیگران استقبال نماید. اما اگر فردی در کودکی دلبستگی نامطمئن را تجربه کرده باشد، ممکن است در بزرگسالی نسبت به عشق و ازدواج تردیدهایی داشته باشد و از ایجاد ارتباطات عمیق اجتناب کند. پژوهش‌های متعددی در این زمینه انجام شده‌اند که نشان می‌دهند الگوهای دلبستگی در کودکی، پیش‌بینی‌کننده‌ی نوع روابط عاطفی در آینده هستند.

اما نکته مهم اینجاست که این نظریه همواره مورد انتقاد قرار گرفته است؛ برخی محققان معتقدند که عوامل محیطی و تجربیات بعدی زندگی نیز به همان اندازه در شکل‌گیری روابط عاطفی تأثیرگذار هستند. بنابراین، می‌توان گفت که نظریه دلبستگی، یکی از اجزای مهم پازل عشق و ازدواج است که البته باید در کنار سایر عوامل بررسی شود.

۲. نظریه رشد شناختی-عاطفی

از سویی دیگر، نظریه رشد شناختی-عاطفی تأکید می‌کند که تعامل بین ابعاد شناختی و عاطفی در دوران کودکی نقش

الگوهای دلبستگی امن و روابط عاشقانه موفق در بزرگسالی می‌شود، در حالی که برخی دیگر معتقدند که عوامل ژنتیکی و تجربیات بعدی زندگی نیز نقش به‌سزایی دارند. در این مقاله، ما به نقد و بررسی این دیدگاه‌های متنوع می‌پردازیم و با ارائه نمونه‌های عملی، سعی می‌کنیم تا یک نگاه چندبعدی و منصفانه به موضوع داشته باشیم.

در ادامه با هم به بررسی مفصل موضوع می‌پردازیم و در هر بخش سعی می‌کنیم جنبه‌های مختلف و حتی جنبه‌های متناقض این موضوع را مورد بحث قرار بدهیم.

۱. نظریه‌های روانشناختی مرتبط با عشق و ازدواج

۱. نظریه دلبستگی

یکی از پایه‌های اصلی در درک تأثیر تجارب کودکی بر روابط عاطفی، نظریه دلبستگی است. جان بالبی، روانشناس برجسته بریتانیایی، سال‌ها پیش بیان کرد که نحوه دلبستگی کودکان به والدینشان می‌تواند الگوی اصلی روابط عاطفی آنان در آینده باشد. طبق این نظریه، کودکان در سه نوع دلبستگی «امن»، «نامطمئن-اجتنابی» و «نامطمئن-نگرانی‌آمیز» قرار می‌گیرند. به عبارت ساده، اگر کودکی در محیطی با مراقبت و توجه کافی رشد کند، احتمال بیشتری

مهمی در شکل‌گیری درک ما از عشق و ازدواج دارد. این نظریه بیان می‌کند که تجربیات کودکی نه تنها بر جنبه‌های عاطفی بلکه بر فرآیندهای شناختی فرد نیز تأثیرگذار است؛ به طوری که نحوه پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری‌های عاطفی در بزرگسالی به نوعی بازتاب دهنده‌ی تجربیات اولیه است.

برای مثال، کودکی که در محیطی با تشویق به بیان احساسات رشد کند، در آینده می‌تواند به راحتی احساسات خود را بیان کرده و در روابط عاطفی از آنها بهره‌برد. در مقابل، کودکی که به دلیل سرکوب یا عدم توجه به احساسات خود، دچار سردرگمی عاطفی شود، ممکن است در بزرگسالی دچار مشکلات ارتباطی و عدم توانایی در ابراز عشق گردد.

این نظریه، علاوه بر پرداختن به تجارب عاطفی، به ابعاد شناختی مانند خودآگاهی و توانایی حل مسئله نیز می‌پردازد و در نتیجه تصویری جامع از چگونگی شکل‌گیری شخصیت عاطفی فرد ارائه می‌دهد.

۳. نقش محیط‌های اجتماعی و فرهنگی

یکی دیگر از عواملی که باید در بحث تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج مدنظر قرار گیرد، تأثیر

محیط‌های اجتماعی و فرهنگی است. فرهنگ جامعه‌ای که در آن بزرگ می‌شویم، ارزش‌ها و باورهای مربوط به عشق و ازدواج را شکل می‌دهد. به عنوان مثال، در جوامعی که ارزش‌های خانوادگی و ارتباطات عمیق بین نسل‌ها بسیار مهم است، کودکان از سنین پایین شاهد الگوهای عشق و ازدواج سالم خواهند بود؛ در حالی که در جوامعی که فردگرایی و استقلال فردی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، دیدگاه کودکان نسبت به عشق و ازدواج ممکن است با نگرشی متفاوت شکل بگیرد.

در این بخش باید گفت که محیط فرهنگی و اجتماعی به همراه تجربیات خانوادگی، یک سیستم پیچیده را تشکیل می‌دهند که تأثیرات متقابل آنها بر یکدیگر به گونه‌ای است که هیچ‌گاه نمی‌توان تنها یک عامل را به تنهایی دلیل اصلی دیدگاه فرد نسبت به عشق دانست.

۴. تأثیر تجارب کودکی بر شکل‌گیری الگوهای عاطفی

۱. تجارب مثبت کودکی و ایجاد دلبستگی امن

یکی از مهم‌ترین عواملی که در شکل‌گیری الگوهای عاطفی سالم نقش دارد، تجربه‌های مثبت در دوران کودکی



بی‌توجهی والدین یا رفتارهای ناپایدار آنان مواجه شده باشد، ممکن است در روابط عاشقانه‌اش همیشه نگران از دست دادن شریک زندگی باشد یا از نزدیک شدن به دیگران بترسد. این نوع تجارب می‌تواند باعث بروز رفتارهای متناقض در روابط عاشقانه شود؛ مانند تلاش برای ایجاد ارتباط نزدیک و در عین حال فاصله‌گذاری احساسی.

۳. ترکیب تجارب مثبت و منفی: الگوهای پیچیده

واقعیت اینجاست که بسیاری از افراد، تجربه‌های مثبت و منفی را در دوران کودکی با هم دارند. این ترکیب می‌تواند الگوهای عاطفی بسیار پیچیده‌ای ایجاد کند که در نگاه اول قابل توضیح نیستند. فردی که همزمان تجربیات حمایت‌کننده و آزاردهنده داشته باشد، ممکن است در بزرگسالی الگوهایی از نوع «دلبستگی ناپایدار» یا «دلبستگی دوگانه» داشته باشد.

مثلاً، یک کودک ممکن است در یک لحظه احساس امنیت کند و در لحظه‌ای دیگر دچار ترس و اضطراب شود. این تناقض‌ها بعدها در روابط عاشقانه به شکل رفتارهای متناوب یا حتی رفتارهای ضد تناقض ظاهر می‌شوند. در چنین مواردی، روانشناسان معمولاً

است. بچه‌هایی که در محیطی گرم و حمایتی رشد می‌کنند، از حس امنیت و اعتماد بهره‌مند می‌شوند. این امنیت، همانند بتنی مستحکم برای ساختار درونی فرد عمل می‌کند و در بزرگسالی به او کمک می‌کند تا روابط عاطفی سالم و پایداری برقرار کند.

به عنوان مثال، فردی که از دوران کودکی تجربه‌ی عشق و توجه بی‌قید و شرط والدین خود را داشته باشد، در بزرگسالی به راحتی می‌تواند به دیگران اعتماد کند و روابط عاطفی خود را با اطمینان بیشتری آغاز نماید. در عین حال، این افراد ممکن است در مواجهه با چالش‌های عاطفی، از مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی بهره ببرند که نتیجه‌ی تجارب مثبت اولیه است.

۲. تجارب منفی کودکی و شکل‌گیری دلبستگی نامطمئن

اما زندگی همیشه گل‌های خوشبو نیست؛ بچه‌هایی که در محیط‌های ناسالم، پر از بی‌توجهی، سرکوب احساسات یا حتی آزار و اذیت رشد می‌کنند، ممکن است با الگوهای دلبستگی نامطمئن یا حتی ترسناک روبرو شوند. این تجارب منفی می‌توانند در بزرگسالی به صورت ترس از ترک، اضطراب جدایی یا حتی اجتناب از ایجاد رابطه عمیق بروز کنند.

برای مثال، فردی که در کودکی با

به بررسی تاریخچه‌ی دقیق خانوادگی و محیط‌های اجتماعی فرد می‌پردازند تا بتوانند الگوهای پیچیده را تبیین کنند.

۴. تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق در بزرگسالی

۱. عشق به عنوان یک فرآیند یادگیری عاطفی بچه‌ها از طریق تجربه‌های اولیه، نحوه ابراز عشق، دریافت عشق و حتی فرآیند عشق‌ورزیدن را می‌آموزند. این فرآیند یادگیری عاطفی در دوران کودکی به گونه‌ای است که بعدها در بزرگسالی، نحوه درک عشق و رفتارهای عاشقانه‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از این رو، عشق تنها یک احساس نیست بلکه یک مهارت و فرآیندی است که از کودکی تا بزرگسالی تکامل می‌یابد.

برای مثال، کودکی که شاهد ابراز محبت والدین خود به یکدیگر بوده باشد، به احتمال زیاد در روابط عاشقانه‌ی خود نیز شیوه‌ای مشابه از ابراز محبت به کار خواهد برد. اما اگر کودک شاهد جدایی یا تنش‌های خانوادگی بوده باشد، ممکن است به جای ایجاد ارتباطات عمیق، از ایجاد رابطه‌ای نزدیک اجتناب کند یا حتی با نگرش منفی نسبت به عشق رفتار کند.

۲. نقش تجربه‌های عاطفی اولیه در

انتخاب شریک زندگی

انتخاب شریک زندگی نیز تحت تأثیر الگوهای دلبستگی و تجربیات کودکی قرار دارد. افرادی که در کودکی الگوهای مثبت را تجربه کرده‌اند، تمایل دارند شریک زندگی‌ای را انتخاب کنند که این الگوها را بازتاب دهد؛ یعنی فردی که مهربان، پایدار و حامی باشد. در مقابل، کسانی که تجربه‌های منفی داشته‌اند، ممکن است یا به دنبال شریک زندگی‌ای بگردند که الگوهای مشابهی را ارائه دهد (به عنوان یک نوع بازتولید تجربی) یا برعکس، به دنبال فردی باشند که تلاش کند جبران نواقص دوران کودکی را بکند.

به عنوان نمونه، پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که افرادی که در کودکی دچار بی‌توجهی یا سرکوب شده‌اند، گاهی تمایل دارند تا در بزرگسالی به سمت افرادی بروند که رفتارهای ضد اجتماعی یا ناسالم دارند؛ چرا که آن‌ها با تجربه‌های آشنا در کودکی خود راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند. این مسئله به نوعی چرخه‌ی بازتولیدی روابط ناپایدار را ایجاد می‌کند که تغییر آن نیازمند آگاهی و مداخله‌ی دقیق روانشناختی است.

۳. ابعاد عاطفی و شناختی در تفسیر عشق

همان‌طور که گفته شد، عشق یک



پدیده‌ی چندبعدی است. علاوه بر ابعاد عاطفی، ابعاد شناختی مانند باورها، انتظارات و ارزش‌های فرد نیز نقش بسزایی در شکل‌دهی به درک عشق دارند. تجربیات کودکی می‌توانند این باورها را به شکل‌های مختلفی القا کنند. به‌عنوان مثال، کودکی که شاهد وفاداری و احترام متقابل بین والدین خود بوده باشد، به احتمال زیاد باور به ارزش‌های مثبت ازدواج را در خود ایجاد خواهد کرد. در مقابل، کودکی که شاهد جدایی یا بی‌احترامی بوده باشد، ممکن است انتظارات و باورهای منفی نسبت به روابط عاشقانه داشته باشد.

در این راستا، مطالعات نشان می‌دهند که الگوهای شناختی از جمله «من ارزشمندم» یا «من لایق عشق واقعی هستم» از عناصر مهمی هستند که در بزرگسالی رفتارهای عاشقانه را تعیین می‌کنند. این باورها که در دوران کودکی شکل می‌گیرند، می‌توانند عامل تعیین‌کننده‌ای در انتخاب شریک زندگی، نحوه ابراز عشق و حتی در مدیریت تعارضات عاطفی باشند.

۵. تأثیر تجارب کودکی بر درک ازدواج

۱. ازدواج به عنوان یک قرارداد عاطفی و اجتماعی

ازدواج، از نگاه روانشناسان و جامعه‌شناسان،

تنها یک پیمان رسمی یا قراردادی نیست بلکه یک تجربه عمیق عاطفی و اجتماعی است که در آن افراد سعی دارند الگوهاییی از عشق و دلبستگی را به یکدیگر منتقل کنند. تجارب کودکی می‌توانند نقش مهمی در نحوه برداشت از این مفهوم ایفا کنند. فردی که در کودکی تجربه‌ی حمایت و همدلی را داشته باشد، احتمالاً ازدواج را به عنوان یک اتحاد بر اساس عشق، احترام و همکاری می‌بیند. در مقابل، فردی که شاهد جدایی‌ها، درگیری‌ها یا حتی خشونت خانوادگی بوده است، ممکن است ازدواج را با دیدگاهی مملو از تردید، اضطراب یا حتی ترس از تعهد ببیند.

۲. نقش تجربه‌های خانوادگی در شکل‌دهی به نگرش ازدواج

تجربه‌های خانوادگی به عنوان اولین الگوی رفتاری و عاطفی، تأثیر مستقیمی بر نگرش فرد نسبت به ازدواج دارند. در خانواده‌هایی که ارتباطات عمیق، احترام متقابل و همکاری وجود دارد، کودکان به‌طور ناخودآگاه الگوهای مثبت ازدواج را در ذهن خود ثبت می‌کنند. اما در خانواده‌هایی که شاهد ناهماهنگی، خشونت یا بی‌توجهی بوده‌اند، نگرش فرد نسبت به ازدواج ممکن است تحت تأثیر قرار گیرد و به شکل یک رابطه پرتنش یا حتی ناکام دیده شود.

این موضوع در مطالعات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، پژوهشگران متوجه شده‌اند که وجود الگوهای منفی در خانواده، مانند رفتارهای ضداجتماعی یا نقص در مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی بروز مشکلات در روابط زناشویی در بزرگسالی باشد. به عبارت دیگر، اگر در دوران کودکی شاهد یک مدل منفی از ازدواج بوده باشید، احتمالاً در ایجاد و حفظ روابط زناشویی دچار چالش خواهید شد.

۳. انتخاب شریک زندگی و الگوهای تکراری

یکی از جنبه‌های جالب و بحث‌برانگیز در مطالعات ازدواج، پدیده‌ی «الگوهای تکراری» است؛ یعنی بسیاری از افراد، ناخودآگاه شریک زندگی‌ای را انتخاب می‌کنند که شباهت‌هایی به یکی از والدین یا الگوهای اولیه‌ی خانوادگی‌شان دارد. این پدیده می‌تواند هم مثبت و هم منفی باشد. از یک سو، انتخاب شریک زندگی‌ای که ویژگی‌های مشابه الگوهای مثبت والدینی دارد، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد رابطه‌ای امن و پایدار شود. اما از سوی دیگر، اگر الگوهای اولیه منفی بوده باشند، ممکن است فرد به سمت روابط ناسالم گرایش پیدا کند. برای نمونه، فردی که در کودکی شاهد رفتارهای پرتنش و خشونت‌آمیز در خانواده بوده است، ممکن است در بزرگسالی به‌طور

ناخودآگاه شریک زندگی‌ای را انتخاب کند که رفتارهای مشابهی دارد؛ زیرا این الگو برای او آشنا و قابل پیش‌بینی است. در چنین مواردی، تغییر الگوهای رفتاری نیازمند آگاهی و مداخله‌های روانشناختی است تا بتوان الگوی مثبت‌تری را ایجاد کرد.

۶. مطالعات موردی و پژوهش‌های بین‌المللی

۱. پژوهش‌های کلاسیک در زمینه دل بستگی

یکی از پژوهش‌های برجسته در این زمینه، کارهای جان بالبی و مری انسورث است که در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ میلادی به بررسی الگوهای دل بستگی پرداختند. بالبی با تکیه بر نظریه دل بستگی نشان داد که تجربیات اولیه با والدین می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی روابط عاطفی در بزرگسالی باشد. انسورث نیز با مطالعات خود در زمینه رفتارهای دل بستگی، توانست انواع مختلف دل بستگی (امن، نامطمئن اجتنابی و نامطمئن فشاری) را شناسایی کند.

این پژوهش‌ها نه تنها به ما کمک کردند تا بفهمیم چرا برخی افراد در روابط عاشقانه موفق‌ترند، بلکه نشان دادند که چگونه تغییر در الگوهای دل بستگی می‌تواند راهگشای بهبود روابط زناشویی باشد. پژوهش‌های



می‌تواند ناشی از تجارب کودکی متفاوت و الگوهای تربیتی متنوع باشد.

۳. نمونه‌های بومی و پژوهش‌های ایرانی

نمی‌توان از تأثیرات تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج در جامعه ایران صحبت کرد بدون اشاره به پژوهش‌های انجام شده در کشور. محققان و روانشناسان ایرانی مانند دکتر رضایی و همکاران، در مطالعات خود نشان داده‌اند که ساختار خانواده و نحوه تربیت در جامعه ما نقش بسزایی در شکل‌دهی به الگوهای عاطفی دارد. آن‌ها بر این باورند که در جامعه‌ای که ارزش‌های خانوادگی و احترام به بزرگ‌ترها بسیار محترم شمرده می‌شود، الگوهای دلبستگی و روابط عاطفی به گونه‌ای شکل می‌گیرند که می‌تواند هم نقاط قوت و هم چالش‌هایی به همراه داشته باشد.

برخی از پژوهش‌های ایرانی نشان داده‌اند که در خانواده‌های سنتی، علی‌رغم وجود محبت، محدودیت‌ها و قواعد سخت‌گیرانه می‌تواند به ایجاد الگوهای دلبستگی نامطمئن منجر شود؛ چرا که کودک ممکن است در همان زمان با احساس همزمان عشق و سرکوب مواجه شود. این تناقضات عاطفی بعدها در انتخاب شریک زندگی و نحوه مدیریت تعارضات در ازدواج تأثیرگذار است.

انجام شده در دانشگاه‌های معتبر اروپا و آمریکا همگی به این نتیجه رسیده‌اند که الگوهای دلبستگی در دوران کودکی، یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت یا شکست روابط عاطفی در بزرگسالی هستند.

۲. پژوهش‌های نوین و کاربردی

در دهه‌های اخیر، پژوهش‌های نوینی نیز در زمینه تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج صورت گرفته است. مطالعاتی که توسط محققان معاصر مانند میکولینسر و شاور (Mikulincer & Shaver) انجام شده، نشان می‌دهند که علاوه بر الگوهای دلبستگی، عوامل دیگری نظیر استرس‌های زندگی، مهارت‌های مقابله‌ای و حتی ویژگی‌های ژنتیکی می‌توانند در شکل‌گیری روابط عاطفی نقش داشته باشند.

یکی از پژوهش‌های جالب در این زمینه، مطالعه‌ای است که در سال‌های اخیر در چندین کشور اروپایی انجام شده و نشان داده که تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند در نحوه‌ی ابراز و درک عشق تأثیرگذار باشد. به عنوان مثال، در برخی فرهنگ‌ها، عشق به صورت عمیق و عرفانی تعبیر می‌شود، در حالی که در جوامع دیگر عشق بیشتر به عنوان یک قرارداد اجتماعی دیده می‌شود. این تفاوت‌ها

۷. جنبه‌های مناقشه‌آمیز و نقدهای موجود در مطالعات

۱. بحث طبیعت در برابر تربیت

یکی از جنجال‌های دیرینه در روانشناسی، بحث «طبیعت در برابر تربیت» است. آیا الگوهای عاطفی ما تنها حاصل تجارب کودکی هستند یا ژن‌ها و ویژگی‌های ذاتی ما نیز در این مسیر نقش دارند؟ این سوال همواره در میان محققان به بحث افتاده است. برخی معتقدند که تجارب اولیه با والدین و محیط خانوادگی عامل تعیین‌کننده‌ای هستند و الگوهای دلبستگی از همان ابتدا شکل می‌گیرند، در حالی که دیگران بر این باورند که ویژگی‌های ژنتیکی و تفاوت‌های فردی نیز تأثیر بسزایی دارند.

برای مثال، مطالعات دوقلوها نشان داده است که حتی در مواردی که محیط رشد یکسان بوده است، تفاوت‌های قابل توجهی در الگوهای عاطفی مشاهده می‌شود. این یافته‌ها به ما می‌گویند که نمی‌توان تنها به یک عامل (مثلاً تربیت) تکیه کرد؛ بلکه یک ترکیب پیچیده از عوامل ژنتیکی و محیطی در شکل‌دهی به درک ما از عشق و ازدواج نقش دارند. بنابراین، هر گونه تفسیر تک بعدی از تأثیر تجارب کودکی، نیازمند نقد و بررسی عمیق‌تر قرار می‌گیرد.

۲. نقد نظریه‌های کلاسیک در مقابل دیدگاه‌های نوین

با گذشت زمان، نظریه‌های کلاسیکی همچون نظریه دلبستگی با نقدهایی مواجه شده‌اند. برخی از پژوهشگران مدرن معتقدند که نظریه‌های کلاسیک در برخی موارد نتوانسته‌اند به تمامی پیچیدگی‌های روابط انسانی پاسخ دهند. به عنوان مثال، نظریه دلبستگی ممکن است در توضیح رفتارهای متغیر افراد در موقعیت‌های مختلف ناکافی باشد؛ چرا که روابط انسانی تحت تأثیر عوامل متعددی مانند تغییرات اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی قرار می‌گیرند. از سوی دیگر، نظریه‌های نوین مانند نظریه‌های شناختی-عاطفی و مدل‌های چندبعدی روابط عاشقانه، سعی دارند با در نظر گرفتن ابعاد متنوع زندگی، تصویری جامع‌تر ارائه دهند. این دیدگاه‌ها بیان می‌کنند که برای درک کامل عشق و ازدواج، باید به تمامی ابعاد از جمله عواطف، باورها، رفتارها و حتی تجربیات اجتماعی توجه کرد. در نتیجه، هرگونه نظریه‌ای که تنها به یک بعد بپردازد، ممکن است نتواند پاسخگوی تمامی سوالات ما باشد.

۳. جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی به عنوان عامل‌های متغیر

یکی دیگر از مباحث مناقشه‌آمیز، تأثیر محیط‌های فرهنگی و اجتماعی



از تجارب کودکی می‌تواند گامی مؤثر در بهبود روابط عاشقانه باشد. مشاوران روانشناختی امروزی با بهره‌گیری از روش‌های نوین، سعی دارند به افراد کمک کنند تا از الگوهای منفی خود آگاه شده و در صورت نیاز، با مداخلات درمانی، الگوهای مثبت‌تری را شکل دهند.

به عنوان مثال، یکی از روش‌های رایج در مشاوره، «درمان مبتنی بر دلبستگی» است که هدف آن شناسایی و تغییر الگوهای دلبستگی ناپایدار است. این نوع درمان‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا با تحلیل دقیق تجربیات کودکی، درک بهتری از رفتارهای عاشقانه‌ی خود پیدا کنند و در نتیجه روابط بهتری برقرار سازند.

۲. آموزش مهارت‌های عاطفی و ارتباطی

یکی از چالش‌های اصلی در ایجاد روابط سالم، نداشتن مهارت‌های ارتباطی صحیح است. در واقع، بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از عدم توانایی در ابراز احساسات به شیوه‌ای مناسب است. بنابراین، آموزش مهارت‌های عاطفی و ارتباطی می‌تواند یکی از راهکارهای کلیدی باشد. کلاس‌های آموزشی، کارگاه‌های روانشناسی و حتی مشاوره‌های فردی می‌توانند به افراد کمک کنند تا با آگاهی از الگوهای گذشته، راهکارهای بهتری برای برقراری ارتباط انتخاب کنند.

بر الگوهای عاطفی است. در بسیاری از پژوهش‌ها، تفاوت‌های فرهنگی به عنوان یکی از عوامل مهم در شکل‌دهی به درک عشق و ازدواج مطرح شده‌اند. در برخی جوامع، عشق به عنوان یک احساس عرفانی و روحانی تعبیر می‌شود، در حالی که در جوامع دیگر، عشق بیشتر به عنوان یک قرارداد اجتماعی و حتی اقتصادی دیده می‌شود. این تنوع در نگرش‌ها می‌تواند ناشی از تفاوت‌های عمیق تربیتی و محیط‌های اجتماعی باشد. مثلاً، در جوامعی که ارزش‌های فردگرایی بالا است، افراد ممکن است بیشتر به استقلال و خودکفایی اهمیت دهند و در نتیجه دیدگاه متفاوتی نسبت به ازدواج داشته باشند. اما در جوامعی که ارزش‌های خانوادگی و جمع‌گرایی بیشتر حاکم است، ازدواج به عنوان یک اتحاد اجتماعی و خانواده‌گرا تلقی می‌شود. این تفاوت‌ها می‌تواند در ایجاد تناقض و حتی بروز تنش‌هایی در روابط زناشویی نقش داشته باشد.

۸. کاربردهای عملی و راهکارهای مشاوره‌ای

۱. آگاهی‌بخشی از طریق مشاوره روانشناختی

خب، اگر شما هم مثل خیلی‌ها باور دارید که «گذشته گذشته»، باید بگیریم که گذشته هرگز از ما جدا نمی‌شود. در واقع، شناخت الگوهای عاطفی ناشی

۹. مثال‌ها و گزاره‌های کاربردی

۱. داستان زندگی «رضا»؛ نمونه‌ای از الگوهای تکراری

فرض کنید «رضا»، مردی است که در کودکی شاهد جدایی و درگیری‌های مداوم والدینش بوده است. رضا، بدون اینکه خود از این تجربه‌ها آگاه باشد، در بزرگسالی به سمت رابطه‌ای با فردی می‌رود که رفتارهای مشابهی دارد. این الگوی تکراری، باعث بروز مشکلات متعددی در ارتباط عاطفی او شده است؛ از جمله اضطراب مداوم از ترک شدن، عدم توانایی در اعتماد کامل و حتی واکنش‌های ناپایدار در مواجهه با چالش‌های کوچک. در جلسات مشاوره، رضا متوجه می‌شود که بسیاری از مشکلاتش ریشه در تجارب کودکی دارد و با شناخت این الگوها، شروع به تغییر الگوهای رفتاری خود می‌کند.

۲. تجربه «سارا»؛ از کودکانه به بزرگسالی با الگوی امن

سارا داستانی متفاوت دارد. او در کودکی در محیطی گرم و حمایتی رشد کرده و والدینش همیشه با مهربانی و توجه به او رفتار می‌کردند. در نتیجه، سارا در بزرگسالی به راحتی می‌تواند احساسات خود را بیان کند و در روابطش اعتماد متقابلی ایجاد کند. حتی در مواجهه با چالش‌های عاطفی، او از مهارت‌های

مثال ملموسی از این موضوع می‌تواند مورد زن جوانی باشد که پس از یک رابطه ناموفق، به دلیل تجربه‌های منفی کودکی، ترس از ابراز احساسات پیدا کرده بود. با مراجعه به یک مشاور و شرکت در کارگاه‌های آموزشی، او آموخت که چگونه می‌تواند به طور بازتر و صادقانه احساساتش را بیان کند و در نتیجه رابطه‌ای سالم و پایدار برقرار سازد.

۳. برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس و خانواده‌ها

اگر بتوانیم از همان اوایل دوران کودکی به آموزش صحیح مفاهیم عاطفی بپردازیم، احتمالاً بزرگسالی پر از روابط موفق و سالم خواهیم داشت. از این رو، پیشنهاد می‌شود که مدارس و خانواده‌ها برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌هایی را برگزار کنند که به کودکان کمک کند الگوهای مثبت عاطفی را در خود شکل دهند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل بازی‌های گروهی، جلسات مشاوره‌ای و حتی فعالیت‌های هنری باشند که به کودکان اجازه می‌دهند احساسات خود را به شکل خلاقانه ابراز کنند. همچنین، والدین نیز با افزایش آگاهی نسبت به اهمیت تجارب اولیه، می‌توانند با ارائه الگوهای مثبت، زمینه‌ساز ایجاد یک دنیای عاطفی سالم برای فرزندان خود شوند.



پس از بررسی ابعاد مختلف تأثیر تجارب کودکی بر درک عشق و ازدواج، می‌توان نتیجه گرفت که این موضوع، پدیده‌ای چندبعدی و پیچیده است که نمی‌توان تنها به یک عامل یا نظریه تکیه کرد. الگوهای دلبستگی، تجربیات عاطفی اولیه، باورهای شناختی و حتی ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی همگی دست در دست یکدیگر، تصویر جامع و کاملی از رفتارهای عاشقانه در بزرگسالی را شکل می‌دهند.

آنچه که مشخص است این است که هیچ داستان کودکی یکسان نیست و هر فرد با توجه به تجربه‌های منحصر به فردش، الگویی متفاوت از عشق و ازدواج شکل می‌دهد. از طرفی، شناخت دقیق این الگوها می‌تواند ابزار قدرتمندی در دست مشاوران و روانشناسان باشد تا با ارائه راهکارهای آموزشی و درمانی مناسب، افراد را در مسیر بهبود روابط عاطفی و زناشویی یاری کند.

با وجود تمام یافته‌های علمی، هنوز هم جنجال‌ها و بحث‌های متعددی درباره تأثیر دقیق تجارب کودکی بر رفتارهای عاشقانه وجود دارد. برخی از محققان بر نقش کلیدی تربیت و محیط اولیه تأکید می‌کنند و برخی دیگر معتقدند که ویژگی‌های ژنتیکی و تجربیات بعدی نیز به همان اندازه اهمیت دارند. در نهایت، ترکیب تمامی این عوامل می‌تواند به

مقابله‌ای خود استفاده کرده و رابطه‌ای پایدار و سالم برقرار می‌کند. سارا امروز به عنوان یک مشاور روابط عاطفی، تجربیات خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارد تا نشان دهد چگونه می‌توان از تجارب مثبت کودکی بهره برد.

۳. گزاره‌های کاربردی و درس‌های کلیدی

گزاره اول: «تجارب کودکی، مانند بذرهایی هستند که در خاک روان ما کاشته می‌شوند؛ برخی از آن‌ها به درختان محبت‌آمیز تبدیل می‌شوند و برخی دیگر ممکن است سایه‌های ابری از تردید و اضطراب ایجاد کنند.»

گزاره دوم: «شناخت الگوهای دلبستگی از دوران کودکی، اولین قدم در شکستن چرخه‌های منفی و ایجاد روابط عاطفی سالم است.»

گزاره سوم: «آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی از همان دوران کودکی، سرمایه‌ای است که در بزرگسالی به سود می‌آید؛ هر چه این سرمایه بیشتر و باکیفیت‌تر باشد، عشق و ازدواج پایدارتر خواهند بود.»

گزاره چهارم: «ترکیب تجربه‌های مثبت و منفی در کودکی، یک نقاشی پیچیده از روح ما را به تصویر می‌کشد؛ تنها با آگاهی از رنگ‌های مختلف آن می‌توانیم اثر نهایی را بهبود بخشیم.»

نه تنها نیازمند درک عمیق از خودمان است، بلکه نیازمند تلاش جمعی از سوی خانواده‌ها، جامعه و متخصصان روانشناسی نیز می‌باشد.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

Bowlby, J. (1969).
**"Attachment and Loss:
Volume 1. Attachment" -
Basic Books**

مطالعه‌ای کلاسیک درباره نظریه
دلبستگی و تأثیر آن بر روابط بزرگسالی.

**Hazan, C., & Shaver, P.
R. (1987). "Romantic
Love Conceptualized as
an Attachment Process" -
Journal of Personality and
Social Psychology**

تحلیل سبک‌های دلبستگی و تأثیر آن‌ها
بر روابط عاشقانه.

**Mikulincer, M., & Shaver,
P. R. (2007). "Attachment
in Adulthood: Structure,
Dynamics, and Change" -
The Guilford Press**

پژوهشی درباره نحوه تأثیر دلبستگی‌های
اولیه بر درک عشق و ازدواج.

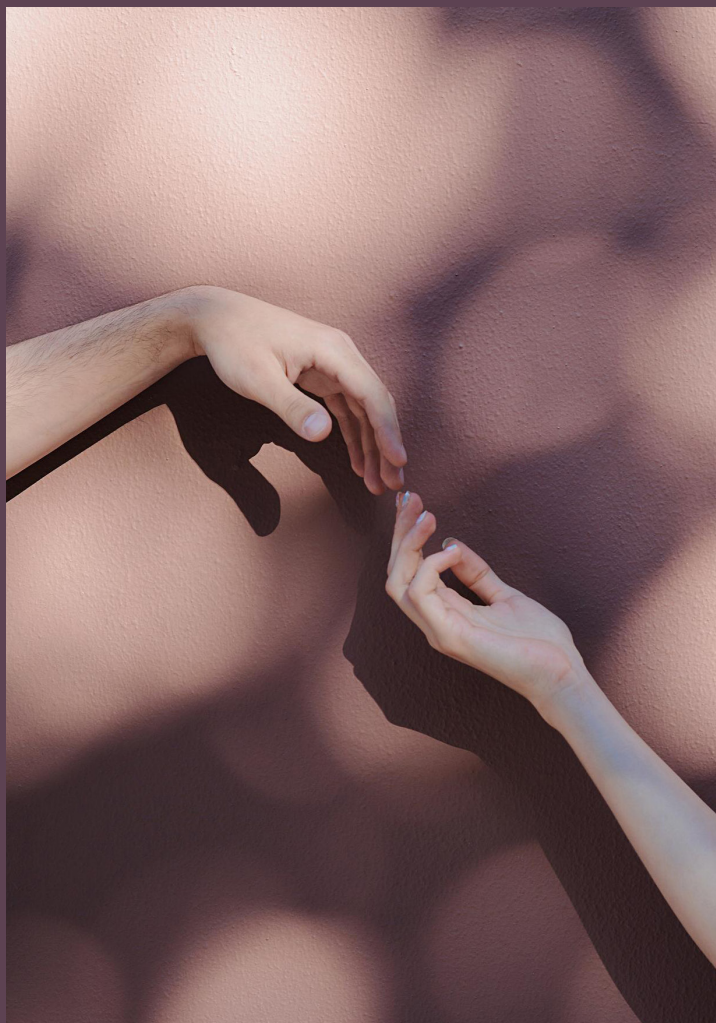
ما در درک بهتر و جامع‌تر از عشق و ازدواج کمک‌کنند. در این مسیر، پیشنهاد می‌کنیم که علاوه بر آگاهی‌بخشی به افراد، برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه‌ای در مدارس و خانواده‌ها برگزار شود تا نسل آینده با الگوهای مثبت عاطفی رشد کند و روابطی سالم و پایدار برقرار نماید.

جمع‌بندی نهایی

خب دوستان، داستان عشق و ازدواج پیچیده‌تر از آن است که به نظر برسد. این مقاله سعی داشت با نگاهی علمی مسیریایی را که از دوران کودکی تا بزرگسالی طی می‌کنیم تا به درکی از عشق و ازدواج دست پیدا کنیم، ترسیم کند. از نظریه‌های کلاسیک دلبستگی گرفته تا مباحث نوین و جنجال‌های «طبیعت در برابر تربیت»، همه و همه به ما یادآوری می‌کنند که گذشته، حال و آینده در یک چرخه پیچیده به هم مرتبط‌اند.

شاید نکته مهم این باشد که آگاهی از الگوهای شکل‌گرفته از دوران کودکی، نخستین قدم برای شکستن چرخه‌های منفی و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی عاطفی است. چه بهتر که از همین دوران، با آموزش صحیح و فراهم آوردن محیط‌های حمایتی، نسل جدید را به سوی روابطی سالم‌تر هدایت کنیم. در نهایت، تغییر و بهبود روابط عاشقانه

ترس از صمیمیت، عشق را در همان لحظه‌ای که می‌خواهد شکوفا شود خفه می‌کند؛ زیرا صمیمیت نیازمند گشودگی است، در حالی که ترس، دیواری بلند از پنهان کاری و فاصله می‌سازد. «اروین یالوم»





نیلوفر یونسی
دکتری مشاوره دانشگاه اصفهان

عشق و ترس از صمیمیت: چگونه این دو در تضاد هستند؟

مقدمه

«یک سالی بود که با علی در رابطه بودم. اوایل صرفاً به عنوان یک همکلاسی به همدیگه پیام می‌دادیم. کم‌کم ارتباط بیشتر شد تا جایی که برای من آهنگ می‌فرستاد، منو بیرون دعوت می‌کرد، حال من رو مدام می‌پرسید و حرف‌های دو پهلو می‌زد. بار آخر منو با خواهرش برد رستوران و منو به خواهرش معرفی کرد. خواهرش از من سوالات متفاوتی پرسید مانند اینکه دوست داری کجا زندگی کنی و چه معیارهایی برای ازدواجت داری و...»

اون شب من روی ابرها بودم و خوشحال بودم از اینکه منو به خواهرش معرفی کرده اما دقیقاً فردای اون روز از این رو به اون رو شد. خیلی دیگه بهم پیام نمی‌داد و انگار خیلی مثل قبل بهم کاری نداشت. چند ماهی گذشت تا

اینکه من واقعاً طاقتم طاق شد و بهش گفتم که هدفش از این همه پیام‌های عجیب غریب با محتواهای عشق و علاقه و آهنگ‌های عاشقانه چی بوده؟؟؟

و اون در جواب تمام این حرف‌های من فقط گفت فکر می‌کردم آدم با جنبه‌ای باشی و حرف‌های منو به منظور خاصی برداشت نکنی!»

این‌ها بخشی از حرف‌های آرزو است. دختری که از ابتدا صرفاً وارد یک رابطه عادی و معمولی با همکلاسی پسر خود شده و رفته رفته متوجه شده که ظاهراً پسر علاقه‌مند به اوست. آرزو هم حدود یک سال با این پسر در ارتباط بوده و اون هم علاقه‌مند شده و درست در جایی که دیگر حالش خیلی خوب بوده و فکر می‌کرده که همه چیز قرار است همانطوری بشود که همیشه آرزوی آنرا داشته همه چیز به هم می‌ریزد انگار که از روی ابرها به ناگهانی به روی زمین پرتاب شده و تمام آرزوهایش فرو ریخته است.

شما چطور؟ برای شما چقدر رفتارهای



علی‌آشناست و یا فکر می‌کنید رابطه‌ی شما هم مشابه رابطه‌ی آرزوست؟

حتی‌اگر برای خودتان هم اتفاق نیفتاده باشد قطعاً از دوستان و یا نزدیکانتان کسانی هستند که چه به صورت مدرن و یا چه به صورت سنتی با کسی به هدف ازدواج در رابطه بوده‌اند. اما فرد مقابل خیلی ناگهانی منصرف می‌شود به صورتی که شما حتی شک می‌کنید به اینکه آیا برداشت درستی از رفتارهای او داشته‌اید یا خیر!

آرزو چند جلسه‌ای مراجعه کرد تا حالش بهتر بشود. در این چند جلسه دلایل متفاوتی به عنوان علت رفتار علی بیان شد و آرزو با بعضی از آن‌ها موافق بود. اگر شما هم علاقه‌مند هستید که بدانید علت رفتارهای علی چه چیزی بوده و یا افرادی را بشناسید که ممکن است مثل علی ترس از صمیمیت داشته باشند، ادامه متن را بخوانید.

۱- دل‌بستگی نایمن

اولین عاطفه و محبتی که انسان‌ها در زندگیشان تجربه می‌کنند نوع رابطه‌ای است که با والدین خودشان به خصوص مادر دارند. این رابطه به هر صورتی که باشد افراد بعداً نیز بزرگسالی هم همانطور با شریک عاطفی خودشان رفتار

می‌کنند. برای مثال اگر رابطه گرم و صمیمانه‌ای با مادر خودشان تجربه کردند همان رابطه را هم بعداً در بزرگسالی با شریک عاطفی خود دنبال خواهند کرد و این یعنی که یک دل‌بستگی امن دارند. اما اگر هم رابطه خوبی با مادر خود نداشته باشد در زندگی عاطفی خود هم نمی‌توانند موفق باشند و اصطلاحاً دل‌بستگی نایمن دارند. بعضی از انسان‌هایی که دل‌بستگی نایمن دارند از روابط صمیمانه فرار می‌کنند چرا که می‌ترسند رابطه صمیمانه به آنها آسیب بزند. درست در جایی که باید تصمیم قطعی و نهایی را بگیرند غیب می‌شوند جوری که انگار هیچگاه وجود نداشتند...

۲- ترس از تکرار تجارب منفی گذشته خود یا دیگران

حتماً شما رمان آرزوهای بزرگ از چارلز دیکنز را به خاطر دارید. شخصیت خانم هاویشام زنی را نشان می‌داد که سال‌ها پیش در جوانی در روز عروسی فریب خورده و داماد در مراسم ازدواج حاضر نشده است و سال‌هاست خانم هاویشام با انتقام از مردان دیگر سعی در آرام کردن خود دارد و البته همچنان هم منتظر برگشت شریک عاطفی خود می‌باشد.

خیلی از انسان‌ها در گذشته تجارب منفی در رابطه با صمیمیت و عشق با دیگران داشته‌اند. برای مثال در رابطه

بودند اما به هر ضرب و زوری که بود دوستم هر دو خانواده را راضی کرد و ازدواجی سراسر از شور و هیجان داشتند. دروغ چرا؟ من هم آرزوی چنین ازدواجی داشتم و حسرت می‌خوردم اما نفهمیدیم چه شد که یک سال پس از ازدواج آنها زندگی مشترکشان به مشکل خورد و از یکدیگر جدا شدند. از اون روز خودمم خیلی از عشق و ازدواج می‌ترسم چنین تجربه‌هایی برای دوستان دیگرمم اتفاق افتاده و هر بار ترس منو بیشتر کرده فکر می‌کنم که دیگه شاید نتونم به کسی اعتماد کنم همش هم دوستام میگن مرتضی! یه وقت مثل ما چنین اشتباهی نکنی‌ها راحت زندگیتو بکن!»

۳- اختلالات شخصیت

انسان‌ها همانگونه که نسبت به جسم خود بیماری را تجربه می‌کنند، می‌توانند شخصیت بیماری نیز داشته باشند. اختلالات شخصیت یعنی فرد نوعی فکر و یا رفتار در زندگی و در رابطه با دیگران دارد اما این فکر و رفتارها باعث مشکلات نسبتاً یکسانی در زندگی او شده و زندگی او را مختل می‌کند.

۳-۱ اختلال شخصیت اسکیزوئید

یکی از اختلالات شخصیت که نمی‌تواند با دیگران صمیمی شود شخصیت اسکیزوئید می‌باشد. افراد مبتلا به این اختلال نیاز به صمیمیت ندارند، ظاهر

فریب خورده‌اند و یا شکسته عاطفی را تجربه کرده‌اند. بعد از آن رابطه نتوانستند شکست خود را هضم کنند به همین علت نمی‌توانند رابطه صمیمانه دیگری با افراد دیگر شروع بکنند و البته همچنان هم در فکر همان شریک سابق هستند اما نمی‌توانند به گذشته برگردند و نه می‌توانند زندگی جدیدی را شروع کنند. این‌ها همان کسانی هستند که روابط متعددی را شروع می‌کنند اما هیچ کدام را به هدف خاصی نمی‌رسانند. شاید شما در رابطه با این افراد احساس کنید که رابطه و عشق برای آنها دیگر نوعی تفریح و نه یک رابطه جدی می‌باشد.

خیلی از افراد خودشان تجربه منفی ندارند اما با شنیدن تجارب منفی دیگران به خصوص همسالان خود دچار ترس نیابتی می‌شوند.

ترس نیابتی به خصوص در جوانان امری شایع است. امروزه شبکه‌های مجازی مانند اینستاگرام با نشان دادن زندگی و حریم خصوصی مردم بیشتر از گذشته و یا اشتراک‌گذاری مشکلات شخصی افراد با دوستانشان به این ترس بیشتر از گذشته دامن می‌زند. در رابطه با این مسئله مرتضی می‌گوید: «دوست صمیمی‌ام در دانشگاه با خانمی آشنا شد و پس از مدتی به او پیشنهاد رابطه داد. آنها حدود ۲ سال با یکدیگر در رابطه بودند و مدتی بعد خانواده‌های خود را در جریان رابطه قرار دادند. هر دو خانواده به شدت با ازدواج آنها مخالف



سرد و بی‌روحو دارند و به دیگران نزدیک نمی‌شوند. این افراد چیزی بیش از ترس از صمیمیت را تجربه می‌کنند. آنها اصلاً علاقه‌ای به صمیمی شدن با انسان‌ها ندارند. در این رابطه نوید می‌گوید «وقتی به خواستگاری راضیه رفتم احساس کردم در صحبت‌هایش فرد بسیار جدی‌ای می‌باشد اما کم‌کم متوجه شدم انگار اصلاً حوصله صحبت کردن با مرا ندارد. این رفتار او را با خانواده درمیان گذاشتم اما خانواده‌ام که از قدیم پدر و مادر راضیه را می‌شناختند و خیلی علاقمند به ازدواج و وصلت ما بودند این رفتار او را به حساب حجب و حیا راضیه گذاشتند و گفتند عقد کنید خوب می‌شود. سال‌هاست ما ازدواج کرده‌ایم و راضیه هیچ تغییری نکرده. زندگی ما صرفاً یک هم‌خانگی است و کاملاً بی‌روحه...! یه وقتی حس می‌کنم با یک ربات ازدواج کردم...!»

۳-۳ اختلال شخصیت پارانویید

«روزی که از احمد جدا شدم فکر نمی‌کردم که دقیقاً دلیلی که باعث شده من باهش ازدواج بکنم، همون دلیلیه که بعداً ازش جدا می‌شم. وقتی اومد خواستگاریم فکر می‌کردم خیلی منو دوست داره خیلی روم غیرت داره و همیشه با هم که بیرون می‌رفتیم انگار خیلی مواظبم بود و دقیقاً همین باعث شد که بهش بله رو بگم توی دوران عقد سختگیری‌هاش کمی بیشتر شد می‌گفت همش خودم میام دنبالت و می‌برمت دانشگاه... تنهایی بیرون نرو

۳-۲ اختلال شخصیت مرزی

اختلال دیگری که باعث مشکل در روابط انسان‌ها می‌شود اختلال شخصیت مرزی می‌باشد. افراد مبتلا به این اختلال گویی بر روی یک مرز در حال حرکت هستند و هر لحظه امکان سقوط آنها به آن طرف مرز می‌باشد. این افراد ابتدای رابطه فرد مقابل را بمباران عاطفی می‌کنند و خیلی بیش از آن چیزی که باید باشد احساسات خود را

اذیت میشی...می ایستاد تا کلاسش تموم بشه و بعد خودش منو برمی گردوند. مدام از دوستانم و همکلاسی هام می پرسید. دوست نداشت با کسی رفت و آمد کنم و می گفت ما ازدواج کردیم و دیگه فقط باید با هم باشیم. رفته رفته ارتباطاتم با همه قطع شد و کل دنیام شده بود احمد! تو دوران عقد حس می کردم بعضی اوقات به دیگران بدبینه رفتارها و حرفهای ساده و یا شوخی های ساده دیگران رو بد برداشت می کنه مدام بحث داشتیم که فلانی چرا این کار را کرد چرا اینو گفت چرا اینجور کرد و... گفتم شاید این مسائل مال دوران عقده یا کلاً آدم حساسیه. همش رفتارهای اشتباه احمد رو برای خودم استدلال می کردم انگار می ترسید که باور کنم احمد واقعا با بقیه متفاوته و مشکل داره! خب دوستش داشتم! عروسی کردیم و رسماً از من یک زندانی ساخته بود حتی نمی داشت با پدر و مادر خودش رفت و آمد بکنم دیگه جونم به لبم رسید و با هر ضرب و زوری بود ازش جدا شدم»

با توجه به صحبت های مریم مشخص است که احمد مبتلا به اختلال شخصیت پارانوئید بوده است. این افراد همیشه نسبت به دیگران سوءظن دارند و نسبت به نیت سایرین بدبین هستند. معمولاً مدرک خاصی هم برای گفته های خود ندارند اما آنقدر دنیا را تحریف شده و منفی می بینند که برای صحبت های خود دلیل و مدرک می سازند. به علت

اینکه این افراد همیشه فکر می کنند که سایرین قصد و غرض منفی نسبت به آنها دارند و یا می خواهند بر سر آنها بلایی بیاورند و تهدیدی برای زندگی آنها هستند از صمیمی شدن با دیگران اجتناب می کنند و نمی توانند با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنند. حتی در صورت ازدواج نسبت به همسر خود بسیار شکاک هستند و رابطه صمیمانه سالمی نمی توانند با همسر خود داشته باشند. اگر رفتارهای شکاک گونه ای نسبت به شریک عاطفی و یا همسر خود احساس می کنید سعی نکنید به آنها دلیل بدهید و برای آنها استدلال بسازید. مراجعه به روانشناس می تواند برای شما بسیار راهگشا باشد.

۴- ترس از ازدواج

طبق جدیدترین آمار یک سوم ازدواج ها به طلاق ختم می شود و به همین علت بسیاری از جوان ها از ازدواج می ترسند. دلایل بسیاری برای افزایش نرخ طلاق در ایران اعلام شده است. یکی از این دلایل مشکلات اقتصادی می باشد. برای مثال یک زوج برای اجاره یک آپارتمان ۷۰ متری در یک منطقه متوسط از تهران بالغ بر ۷۰۰ میلیون تومان پیش پرداخت باید پرداخت بکنند که این رقم از دو برابر وام ازدواج پسر بیشتر است. همچنین افزایش تجملات و رسم و رسوم های ازدواج مانند مراسمات عقد و عروسی، آتلیه، خرید عروس و داماد و سایر آداب و رسوم مانند عیدی، شب یلدا و... به این



و دوست معمولی با دخترها داره و پشت سرش فقط حرف درآوردن. چند باری همگی با هم رفتیم بیرون و توی این بیرون رفتن‌ها متوجه نگاه سنگین شایان می‌شدم. تا اینکه یک شب بهم پیشنهاد داد و ازم خواست که بیشتر با هم در ارتباط باشیم و تصمیم بگیریم که می‌تونیم با هم ازدواج کنیم یا نه. اون شب من روی ابرها بودم با اینکه تا حالا خیلی به شایان فکر نکرده بودم اما خیلی خوشحال بودم چون شایان خوشتیپ بود توی جمع‌ها جمع رو در دست خودش می‌گرفت و آدم شوخ و سرزنده‌ای بود. ارتباط ما حدود سه چهار ماهی طول کشید توی این چند ماه همه چیز فوق العاده عالی بود مدام به من محبت می‌کرد و منو عشق اول و آخر خودش خطاب می‌کرد. وقتی ازش در مورد روابط قبلیش می‌پرسیدم می‌گفت ول کن! اون‌ها که چیزی نبودن من تازه عشق واقعی خودم رو پیدا کردم! و در مورد روابطش به من توضیح خاصی نمی‌داد. همه چیز خوب بود تا اینکه یک بار بر سر یک مسئله کوچکی دعوامون شد اون شب من فکر می‌کردم که حتما فردا با همدیگه صحبت می‌کنیم و حلش می‌کنیم اما شایان برای همیشه رفت و فقط گفت من در مورد تو هم اشتباه می‌کردم! رفت و دیگه هیچ کاری به من نداشت. حدود یک ماه گذشته بود و من حالم خیلی بد بود و به زور سر کلاسای دانشگاه می‌رفتم تا اینکه دیدم شایان با یک دختر دیگه‌ای وارد

مشکلات بیش از گذشته دامن می‌زند. در اینباره محمد می‌گوید «با همسر سابقم حدود یکسال عقد بودیم. در این یک سال باید تمامی آداب و رسوم اون خانواده رو من انجام می‌دادم و هیچکدوم نباید از قلم میوفتاد انگار که اگر یک جزیی از اون اجرا نمیشد ما نمی‌تونستیم خوشبخت بشیم. رسم شب یلدا داشتن. براش همه چی خریدم از پالتو بگیر تا چکمه و همراه با میوه و نقلات مرسوم بردم خونشون. آخرشب ولی بازم گفت چرا اینقدر کم میوه آوردی و چرا رو خریدها طلا نداشتین و ... خبرداشت که چندین ماهه حقوق نگرفتم ولی بازم درکم نمی‌کرد. دست آخر هم سر همین چیزا کارمون به جدایی کشید»

در چنین شرایطی جوانان ترجیح می‌دهند ازدواج نکنند و این یکی از علت‌های ترس از صمیمیت جوانان و افراد می‌تواند باشد. زیرا نمی‌دانند در صورت بیشتر شدن و عمیق‌تر شدن رابطه این ارتباط قرار است به کجا ختم شود.

۵- اعتیاد به عشق

«شایان را از دو سال قبل می‌شناختم. همکلاسیم بود و معروف بود به اینکه با دختران زیادی در ارتباطه. من اما سرم توی درس و کتاب خودم بود و توجهی به این حرف‌ها نمی‌کردم و می‌گفتم از کجا معلوم شاید همه این‌ها شایعه باشه، شاید ارتباطاتی در حد همکلاسی

رابطه شده. تازه فهمیدم که من در مورد اون اشتباه می‌کردم و حرف‌های بقیه در مورد شایان صرفاً فقط یک شایعه نبوده و واقعیت داشته...»

صحبت‌های سارا را در مورد شایان یک بار دیگر با دقت بخوانید. آنچه که در مورد شایان مشخص می‌باشد این است که در رابطه برای شایان فرد مقابل اهمیتی ندارد یعنی برای او مهم نیست که فرد مقابل چه کسی است و صرفاً برایش این مهم است که در رابطه باشد و یک رابطه رمانتیک را دنبال کند.

همانگونه که خیلی از افراد به مواد مخدر یا محرک‌های توهم‌زا اعتیاد دارند بسیاری از افراد هم به رابطه رمانتیک اعتیاد دارند. نام این پدیده را اعتیاد به عشق می‌گذارند.

در اعتیاد به عشق فرد معتاد همانند معتاد به مواد مخدر نمی‌تواند بدون رابطه رمانتیک زندگی کند. آنها هویت خود را صرفاً در روابط رمانتیک جستجو می‌کند و با آن روابط، خود را می‌توانند معرفی کنند. مانند یک معتاد واقعی مدام در جستجوی روابط رمانتیک هستند و روابط آنقدر متعدد است که به خود فرصت خودشناسی و حتی شناسایی افراد مناسب برای رابطه را نمی‌دهند.

اسکیفر (۱۹۹۷) اعتیاد به عشق را یک حالت منفعل نسبت به حل مستقیم مشکلات در فرد می‌داند. فرد درصدد آن می‌باشد که دیگران از او مراقبت کرده و

مسائل و مشکلات او را حل کنند.

همانگونه که از این تعریف متوجه می‌شوید افراد دارای اعتیاد به عشق برای فرار از مشکلات و مسائل خود به روابط متعدد روی می‌آورند. پس از شکست در هر رابطه و قطع آن به خود نمی‌توانند فرصت بدهند. گاهی نیز برای فراموش کردن یک عشق ناکام قدیمی روابط متعدد را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند تا دوباره آن فرد را پیدا کنند اما همیشه این تلاش ناکام می‌ماند. در ظاهر این افراد ممکن است به نظر برسند که بسیار زیاد دنبال صمیمیت می‌باشند و اتفاقاً ترس از صمیمیت ندارند اما همانگونه که گفتیم افراد معتاد به عشق صرفاً روابط متعدد دارند و روابط خود را نمی‌توانند عمق ببخشند و درست در زمانی که رابطه دچار مشکلات و چالش‌هایی می‌شود اما همین می‌تواند فرصتی برای صمیمیت بیشتر و گفت‌وگوی دو نفر باشد، این افراد رابطه را قطع می‌کنند گویی صرفاً دنبال رمانتیک بودن و روزهای خوش یک رابطه هستند و صمیمیت حقیقی برای آنها ارزشی ندارد.

این افراد به جای اینکه یک وابستگی سالم شامل اعتماد و اطمینان پر انعطاف در رابطه داشته باشند یک وابستگی بیش از اندازه که بیانگر اضطراب و احساس عدم امنیت آنهاست را در رابطه شکل می‌دهند. اگر فرد مقابل شما روابط متعددی در گذشته داشته اما شما را با همه آنها



متفاوت می‌پندارد صبر کنید! متاسفانه پس از مدتی شما هم می‌توانید به روابط قبلی او بپیوندید. خیلی از افراد ممکن است روابط نادرستی را در گذشته تجربه کرده باشند تا بتوانند فرد مناسب خود را بیابند اما اینکه فردی به روابط بسیار زیاد و متعدد خود بدون فاصله برای شناخت و بازسازی خود عادت کرده باشد و نقش خود را در شکست روابط قبلی نپذیرد متفاوت با اشتباه عادی انسان‌ها در برقراری روابط عاشقانه است.

جمع‌بندی

اینکه افراد از صمیمیت دوری می‌کنند می‌تواند دلایل بسیار زیادی در مقایسه با این متن داشته باشد. این متن صرفاً یک کلیتی از ترس از صمیمیت در افراد بود. اگر در روابط خود احساس می‌کنید خودتان و یا طرف مقابل مشکلاتی دارید، بهتر است فارغ از هرگونه قضاوت و برچسب زنی به یک روانشناس مراجعه کنید. حتی در صورت مشکلات عمیق بالینی، روانشناس می‌تواند به شما در جهت موفقیت و افزایش صمیمیت در روابطتان به شما کمک کند. اگر احساس می‌کنید فرد مقابل شما مشکلاتی دارد بدون اینکه به او برچسب‌های منفی بزنید احساس ناخوشایند خود را به صورت منطقی و آرام با او مطرح کرده و از او خواهش کنید جهت حل مشکلاتتان با یکدیگر به روانشناس مراجعه کنید.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

**دل‌بستگی: علم جدید روابط
بزرگسالان** - امیر لوین و راشل هلر
(بررسی سبک‌های دل‌بستگی و تأثیر آن‌ها بر
صمیمیت در روابط عاشقانه)

**"فرار از صمیمیت: چرا برخی از
افراد از عشق می‌ترسند؟"** - رابرت
فایرستون و لیزا فایرستون
(تحلیل روانشناختی ترس از صمیمیت و
ریشه‌های آن در تجربیات گذشته)

"چرا او؟ چرا او نه؟" - هلن فیشر
(بررسی علمی و زیستی درباره دلایل جذب
شدن به افراد خاص و ترس از صمیمیت در
برخی روابط)

**"زخم‌های عاطفی کودکی و روابط
عاشقانه"** - سوزان اندرسون
(تحلیل تجربیات منفی دوران کودکی و اثر
آن‌ها بر ترس از صمیمیت و عشق)



آیا عشق در روابط امروزی تغییر کرده است؟

۱- عاشقانه‌های امروز یا دیروز؟ مسئله این است!

چند وقتی‌ست که پرسشی عمیق ذهنم را مشغول کرده‌ست. آیا عشق در گذر زمان تغییری کرده‌است؟ اگر پاسخ آری‌ست چه تغییراتی از نسلی به نسل دیگر بر سر این پدیده‌ی بی‌همتا آمده‌ست؟ برای پاسخ به این سوال ابتدا نیاز داریم تا ماهیت و هویت اصیل و معنوی عشق را بشناسیم تا بتوانیم تغییراتش را در سیر زمان‌های متمدنی مورد بررسی قرار دهیم.

۲- عشق یک نیاز است

انسان برای زیستن در دنیای پرهیاهوی خود به هدفی برای پیش‌روی احتیاج دارد. آدمی پیچیده‌ترین مخلوق خداوند است و از هر حیث بر سایر مخلوقات برتری دارد. انسان بر خلاف سایر مخلوقات می‌تواند نیازهای خود را مدیریت کند. برخی را پاسخ دهد و برخی را بی‌پاسخ رها کند.

فرق انسان با دیگر مخلوقات در همین است که او بر نیازهایش چیره است نه نیازها بر او. وقتی در زندگی سرکی به نیازهای خودمان می‌کشیم درمی‌یابیم که آدمی برای ادامه‌ی حیات و بقای خود به خیلی چیزها در زندگی احتیاج دارد. به خوردن، خوابیدن، امنیت، مسکن، پوشش و خیلی چیزهایی که اکنون در ذهن خود به آن‌ها فکر می‌کنیم اما تمام این نیازها در سایه‌ی نیاز مهم‌تری تعریف و معنا می‌شوند و آن نیاز آسایش است.

آسایش، زندگی کردن را در دنیای پرآشوب ما اندکی دلچسب‌تر می‌کند. آسایش موجب راحتی‌ست؛ به انسان رفاه می‌بخشد تا انسان از مرحله‌ی نیازهای سطحی و حیوانی خود بالاتر برود و گام در عرصه انسانیت بگذارد. آسایش، خود نیز تحت سیطره‌ی نیاز مهم‌تری قرار دارد. نیازی که حضورش، کاستی‌های دیگر را از خاطر می‌برد. نیازی که داشته‌ها، تضمین‌کننده‌ی بودنش و نداشت‌ها، مانع بودنش نمی‌شوند و آن نیاز آرامش است. آرامش پله‌ای بالاتر از آسایش است.



می‌گریزد که به آن نفرت می‌ورزد. انسان آگاه، در نهایت با اندکی پیش‌روی در سیر نیازهایش متوجه می‌شود که آرامش هم زیر مجموعه‌ی نیاز بزرگتری است. نیازی بسیار اصیل و عمیق که در نهاد هر انسانی ناپیدا است. حضوری پنهان دارد اما در انتظار جرقه‌ایست برای ظهور.

با اندکی درنگ و تأمل در آثار ادبی، هنری و تاریخی می‌توان رد پای این نیاز بی‌همتا را یافت. او والاترین تمنای بشری‌ست. از ناخودآگاه انسان چون تلالویی شروع به تابیدن می‌کند و آدمی ناگاه به یک نفر حسی پیدا می‌کند که تا آن لحظه وجود نداشته و از آن به بعد دیگر جدایی از آن فرد برایش دشوار یا حتی ناممکن می‌شود. دیگر بدون آن فرد را بر نمی‌تابد و اینجا نقطه‌ی سرآغاز احساسی تازه است که هیچ نامی برازنده‌ی حضور و ظهورش نیست جز عشق ...

۳- عشق یک پیچک است

در طبیعت گیاهی وجود دارد که نام آن پیچک است. پیچک گیاهیست همیشه سبز و خودروست که تقریباً هیچ سختی خاصی در نگهداری آن وجود ندارد زیرا خود به خود می‌آید؛ به سرعت رشد می‌کند و ماندگار می‌شود. عمر این گیاه را تا هزار سال هم تخمین زده‌ند و از گیاهان کهن به شمار می‌رود.

**وابستگی اغلب با نیاز
مفرط به حضور دیگری،
ترس از ترک‌شدن و تلاش
برای کنترل یا تغییر طرف
مقابل همراه است.**

آرامش به درون بازمی‌گردد و آسایش به اسباب بیرونی. حضور آسایش شاید با نداشتن‌ها به مخاطره بیوفتد اما بودن یا نبودن آرامش به بودن یا نبودن اسباب وابستگی ندارد. انسان وقتی از خلال نیازهای روزمره‌ی خود فراتر می‌رود؛ کشفی اعجاب‌آفرین را مشاهده می‌کند. کشفی عمیق و بنیادین که ریشه در فطرت، روح و ذات او دارد. از مصداق‌های مهم آرامش برقراری ارتباط است و مهم‌ترین شرط یک ارتباط دلچسب حضور عاملی به نام مودت و محبت میان طرفین است. آدمی ذاتاً موجودی‌ست که باید دوست بدارد و دوست داشته شود.

این دوست داشتن‌ها زیربنای شخصیت او را می‌سازند و به فردیت‌های او استقلال و ماهیت می‌بخشند. این ماهیت و هویتی که در نهاد فرد جاری شده‌است بعدها به او در کشف ارتباطات و حضور در جمع دیگران، انگیزه و غرور می‌بخشد. شاید اغراق نباشد اگر بگوئیم که این دوست داشتن‌ها ریشه‌ی تمام تصمیم‌های اویند. آدمی چیزی را برمی‌گزیند که آن را دوست داشته‌باشد و از چیزی

آدمی ذاتاً موجودی است که باید دوست بدارد و دوست داشته شود. این دوست داشتن‌ها زیربنای شخصیت او را می‌سازند و به فردیت‌های او استقلال و ماهیت می‌بخشند. این ماهیت و هویتی که در نهاد فرد جاری شده است

هر حس منفی می‌پالاید. ثمره‌اش اگر به وقت چیده نشود؛ سمی می‌شود و آسیب می‌رساند. در نهایت از این رو عشق را به گیاه عشقه یا پیچک تمثیل می‌زنند که وقتی زمان رشدش می‌رسد؛ در رگ و ریشه‌ی میزبانش دمیده می‌شود، می‌پیچد و بالا می‌رود.

۴- عشق شمشیری دو لبه‌ست

باید می‌دانستیم که آیا عشق‌های فعلی با عشق‌های پیشین فرقی کرده‌اند یا نه؟ به اجتماع گریزی زدم. از بیست نفر این سوال را پرسیدم و طیف قریب به اتفاق‌شان به سوالم اینگونه پاسخ دادند که: "بلی ... عشق‌های امروزی دیگر رنگ و لعاب عاشقانه‌های گذشته را ندارند ..."

کمی ناامید شدم.

ناامید و مایوس از بودن در زمانه‌ای که مردمانش چنین دیدگاه تیره‌ای نسبت به عشق دارند و از آن بدتر دلایلی بود که برای اثبات عدم باورشان به عشق بیان می‌کردند. یکی از ضربه‌های عاطفی‌اش می‌گفت؛ دیگری از هوس‌رانی‌ها حرف می‌زد؛ آن یکی از بی‌اعتمادی و بی‌تعهدی گلایه داشت و آن دیگری همه را دروغگو می‌پنداشت و آنچنان دچار بی‌اعتمادی به عشق شده بود که با پوزخندی به سوالاتم پاسخ می‌داد و عشق؛ این احساس خاص برایش چیز خنده‌داری بود. نمی‌شد گلایه کرد، حق داشتند.

از خود پرسیدم مگر می‌شود ماهیت یک چیز یک روز زیبا باشد و روز دیگری نا زیبا؟ درباره عشق هم وضع همین است. عشق چیزی نیست که بخواهد در طول زمان و متکی بر آن مدام تغییر کند.

میوه‌ی این گیاه اگر به موقع چیده نشود سمی در خود پرورش می‌دهد که مضر است. از مهم‌ترین خواص آن بهبود زخم، افزایش انرژی، تصفیه هوا از سموم و از بین بردن میکروب‌ها و ایجاد رطوبت و زیبایی است.

این گیاه شما را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ چه چیزی در زندگی خودبه‌خودی می‌آید و سبز می‌شود و تا ابد می‌ماند؟ در زندگی چه چیزی را شبیه به این گیاه دیده‌اید؟ شاید اگر نام دیگر این گیاه را به شما بگویم؛ راهنمایی مفیدتری باشد ... نام دیگر آن "عشقه" است. در مقام تمثیل، نام عشق را از خصوصیات همین گیاه برداشته‌ند. خواهید دید که عشق، چقدرها به این پیچک سبز ما شباهت دارد. ناگهان می‌آید و جان آدمی را سبز می‌کند. آمدنش به خودی خود رخ می‌دهد و به سرعت در جان ریشه می‌دواند. وجود را از



عشق شبیه اکسیژن است. شبیه به آب. عشق شبیه خورشید است. محال است در جایی از زمین حضور خورشید گرما بدهد و در جایی دیگر سرما. محال است فرمول شیمیایی آب یا اکسیژن، چندین قرن یک جور باشد و چندین قرن بعدی جور دیگر. اگر تغییر کند که دیگر نامش آب یا اکسیژن نیست. ذات عشق هم ماهیتی یگانه و ثابت دارد. از نظر من مسئله‌ای که باید به آن دقت کرد خوب یا بد بودن عشق نیست.

عشق هم شبیه تمام پدیده‌های هستی دو وجه مثبت و منفی دارد. عشق را هم می‌شود از منظر مثبت دید و به آن امیدوار بود و همچنین می‌توان از دید منفی تماشایش کرد و ناامیدانه از آن گریخت. آبی که مایه‌ی حیات است به وقتش همه چیز را در خود غرق می‌کند. خورشید که بی‌نور او هیچ گیاهی سبز نمی‌شود؛ می‌تواند در جای خود به بدترین شکل ممکن همه چیز را بسوزاند. عشق نیز ذاتاً پدیده‌ی زیبایی است که بعید می‌دانم خداوند چیزی را به لطافت آن خلق کرده باشد اما اگر در جای غلط یا برای فرد اشتباهی خرج بشود می‌تواند تمام زندگی یک نفر را تحت‌الشعاع خود قرار داده و حتی آن را تباه سازد. این ما هستیم که با انتخاب‌هایمان از عشق، سلاح یا مرهم می‌سازیم.

۵- عشق، انسان امروز یا دیروز

در اصل تغییرات عشق در زمان را بیشتر باید در تغییرات افراد در زمان سنجید. این ما هستیم که تغییر می‌کنیم نه عشق. عشق ذاتاً ثابت است اما آنچه

عاشقانه‌ها را تغییر داده‌است؛ تغییرات انسان، در طول زمان‌هاست. انسان امروز بی‌گمان نسبت به انسان دیروز دچار تفاوت‌هایی شده‌ست که ریشه‌ی تمام آنچه امروز به تغییرات عشق نسبت داده می‌شود به همان تفاوت‌های میان انسان دیروز و امروز بازمی‌گردد. باید این حقیقت را پذیرفت که عشق با این وجود که یک سنت نیست اما تابع سنت‌هاست و از آنها اثر می‌پذیرد. عشق امروز در ذات هیچ تفاوتی با عشق در صد یا هزار سال گذشته ندارد. ذات عشق همانی‌ست که بود. شیفتگی خالص در عین فداکاری و از خودگذشتگی برای رسیدن به کسی که او را نیمه‌ی دیگر خود می‌پنداریم. فکر می‌کنم برای بررسی عمیق‌تر این سوال که آیا عشق در گذشته با عشق امروزی تفاوت کرده است؛ شاهد بسیار خوبی داریم و آن ادبیات است. ادبیات همواره سند سیر رشد، صعود و سقوط بشریت بوده‌ست. نگاهی گذرا به ادبیات، ما را در سفری به قلب تاریخ می‌کشاند

. از ویس و رامین، لیلی و مجنون، شیرین و فرهاد، بیژن و منیژه و زال و رودابه گرفته تا اتللو و دزدمونا، رومئو و ژولیت، ناپلئون و دزیره و حتی سارتر و دوبووار، کامو و کاسارس، شاملو و آیدا، فروغ و پرویز، جلال و سیمین و خیلی از زوج‌های ادبی دیگر که ثمره‌ی عشق‌شان در تاریخ ادبیات چون گواهی جاودانه باقی مانده‌ست. می‌بینید؟ عشق امروز، همان عشق دیروز است. عشق ماهیتی یگانه دارد. از دل تاریخ برآمده است. عشق به زمان خاصی تعلق ندارد که بخواهیم آن را محدود به عصر یا برهه‌ای خاص کنیم. عشق محدود به سلیقه نمی‌شود.

۶- عشق تقصیری ندارد؛ مقصر ما هستیم

افزایش آمار طلاق و کاهش روزافزون آمار ازدواج و فرزندآوری یک معنی دارد و آن این است که نوع نگاه به عشق و ازدواج این روزها تغییر چشم‌گیری کرده‌ست. دلیل این تغییرات نیمی بر گردن ما جوانان است و نیمی دیگر بر گردن تربیت‌های اشتباه. جوانان زمانه‌ی ما نگاه‌شان به عشق چیز خیلی متفاوتی از نگاه نسل‌های گذشته‌ست. درگذشته ازدواج شکل امروزی‌اش را نداشت. ازدواج یک مسئولیت حقیقی بود. مسئولیتی که در راستای تشکیل خانواده امتداد می‌یافت. ازدواج این روزها در نگاه بسیاری از جوانان پدیده‌ای لاکچری و لوکس به شمار می‌رود. انگار از یاد برده‌اند که ازدواج یعنی افزایش چندبرابری مسئولیت‌ها و به تبع آن کاهش تن‌آسایی‌ها و راحت‌طلبی‌های دیگر. خیلی از جوانان این روزها نگاه‌شان به ازدواج شبیه یک سکوی پرواز است. دخترخانمی که می‌خواهد ازدواج کند تا با دارایی همسرش از جایگاهی که دارد چند پله بالاتر برود یا پسری که با بهانه‌های واهی ازدواج را به خاطر مادیات شبیه یک موقعیت کاری می‌پندارد... در گذشته نقش صحیح خانواده‌ها در روابط عاطفی پررنگ‌تر بود و این روزها تا حد زیادی این نقش به حاشیه رانده شده و نادیده‌گرفته می‌شود. این اتفاق مزایایی دارد و معایبی. از مزایای آن این است که شاید در ازدواج‌ها امروز برخلاف گذشته‌های دور که پدران می‌پریدند و

در چهارچوب مکان نمی‌گنجد و از حصار زمان می‌گریزد. شاید در نظرمان بیاید که عشق‌ها در زمان گذشته پایدارتر بوده‌ند. شاید به این فکر کنیم که چقدر عاشقانه‌های دیروز شاعرانه‌تر و واقعی‌تر بوده‌ند. شاید در خیال خود بپنداریم که در زمان فعلی دیگر عشاق شباهتی به گذشته ندارند. این گزاره‌ها درست نیستند. اگر بخواهیم به ریشه‌ی هر نگرش بپردازیم باید از خود سؤالاتی بپرسیم. آیا در همان گذشته‌ای که از آن حرف می‌زنیم؛ خیانت رخ نمی‌داده‌ست؟ آیا در عصر امروز تعهد وجود ندارد؟ شاید امروز تعهد و چهارچوب‌مداری مردان و زنان بسیاری در سایه‌ی بی‌قیدی و بی‌اخلاقی‌های عده‌ای پایمال می‌شود و به چشم نمی‌آید ولی این دلیل بر نبودنش نیست. در همین زمانه‌ای که خیلی‌ها آن را عصر هبوط آدمیت و مرگ عشق می‌پندارند؛ خیلی‌ها عاشقانه زندگی می‌کنند. عشق را می‌شناسند و برایش ارزش قائلند. اگر از من بپرسند که مابین تمام زوج‌هایی که با آن‌ها گفتگو کرده‌ام چه سخنی مشترک بوده‌ست؛ خواهم گفت که تمام تغییرات پیش‌آمده در عشق‌های دیروز تا امروز ریشه در چهار عامل دارند و تغییر رفتار ما نسبت به این چهار نگرش باعث ایجاد توهم تغییر در جریان عشق در سیر زمان می‌شود. کوشش و همت، صبر و شکیبایی، ایمان و توکل بر خدا، سادگی و یکرنگی... اکسیر پنهان در محبت‌های پیشین تماما در این چهار قلمرو ریشه داشته‌ند.



باشند)؛ آن جوان بیست و چند ساله در همان سن داشته باشد. شغل با حقوق و بیمه و مزایا، ماشین و خانه و ویلا و ... یا از آن طرف سخت‌گیری‌های خانواده‌ها بر مسئله‌ی جهیزیه یا خرج عروسی و ... آری اما اگر راستش را بخواهید فقط جوانان تقصیرکار نیستند. مقصر آن کسی است که صبوری کردن را به فرزندش نیاموخته‌ست. با جوان بیست و پنج ساله‌ای گفتگو می‌کردم که عازم خدمت بود. طوری نامیدانه از زندگی می‌گفت که انگار هفتاد سال سن دارد و این یعنی نسل جوان، صبر کردن را نیاموخته است. صبر کردن از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی‌ست. جوانان نسل‌های قبل اگر آرامش بیشتری داشتند؛ یکی از دلایلش این بود که صبر کردن را بلد بودند. نسلی که برای هر چیزی داخل صف ایستادن را تجربه کرده‌ست؛ تفاوت دارد با نسلی که قطع شدن نت همراهش او را به هم می‌ریزد.

نسلی که برای انتخاب واحد در صف طولانی دانشگاه ایستادن را با تمام وجودش چشیده باشد با امثال منی که بر سر چند واحد جاماندگی و قطع و وصل سیستم انتخاب واحد آرامشم بر هم می‌خورد تفاوت دارند. یکی از مهارت‌هایی که تقریباً در سخن تمام افرادی با آن‌ها گفتگو کردم و بالای پنجاه سال سن داشتند همین کم‌صبری، بی‌طاقتی و عجول بودن‌ها بود. می‌گویند عشق‌های امروزی دیگر شبیه گذشته نیست ... خب حق دارند چون عاشق‌های امروزی دیگر شبیه عاشق‌های دیروز نیستند. عشق پدیده‌ای پخته‌شدنی است. زمان می‌برد تا از

می‌دوختند و بر تن می‌کردند؛ سلیقه‌ی طرفین هم دخیل شده‌ست اما خود این مسئله نیز آفاتی نظیر انتخاب‌های عجولانه و سرسری در بی‌تجربگی‌های جوانی به همراه دارد که در بحث ما نمی‌گنجد. در روزهای نه چندان دور گذشته با آن که خیل کثیری از جمعیت کشور فاقد سواد آکادمیک یا دانشگاهی بودند؛ به مسئولیت‌های زندگی آگاه و سواد زیستن را از بر بودند. چیزی که این روزها شوربختانه با افزایش سطح سواد کاهش یافته است. این روزها جوانان به شخصی که مدرکی از خودشان کمتر داشته باشد

حتی فکر هم نمی‌کنند. انگار که همراه با مدرک به آدمیزاد شعور و درک هم می‌آموزند. باور بفرمائید که سطح سواد با آن که می‌تواند موثر باشد ولی تضمین‌کننده‌ی سطح درک در زندگی عاطفی نیست. آری این روزها نوع نگرش به ازدواج نسبت به گذشته تغییر کرده‌ست. با هر جوانی که گفتگو می‌کردم؛ در گفته‌هایش عجول بودن نمایان بود. جوانان امروز که از قضا خود نیز در جمع آنان طبقه‌بندی می‌شوم؛ به یک درد دچارند و آن کم‌طاقتی‌ست. جوانان عصر ما همه چیز را با هم می‌خواهند. پول، شغل، تحصیلات و خیلی چیزهای دیگر را ... حقیقتش را اگر بخواهید تقصیرکار آن‌ها نیستند.

وقتی پسری به نیت ازدواج به خواستگاری دختری می‌رود؛ والدین دختر از او انتظار دارند که تمام چیزهایی را که خودشان در سن پنجاه سالگی بدست آورده‌ند (تازه اگر به دست آورده

خامی به پختگی برسد و اگر کسی مهارت و فن صبر کردن را بلد نباشد؛

این روزها نوع نگرش به ازدواج نسبت به گذشته تغییر کرده است. با هر جوانی که گفتگو می‌کردم؛ در گفته‌هایش عجل بودن نمایان بود. جوانان امروز که از قضا خود نیز در جمع آنان طبقه‌بندی می‌شوم؛ به یک درد دچارند و آن کم‌طاقتی است.

حالا از شما می‌پرسم. آیا والدین ما اگر خودشان در اوضاعی که دلار هشتاد هزار تومان است و سکه قریب شصت میلیون تومان، در وضعی که پراید چهارصد میلیون قیمت و مسکن متری خداتومان بها دارد؛ می‌خواستند عاشقی را تجربه و ازدواج کرده و سر و سامانی بگیرند؛ آیا باز هم این سختی‌هایی را که برای فرزندان‌شان به جبر لحاظ می‌کنند؛ برای خودشان نیز در نظر می‌گرفتند؟ باور بفرمائید که نمی‌گرفتند. مدرک می‌خواهید؟ حضور بنده و شمای خواننده اثبات همین سخن است.

اگر قرار بود جوان در جوانی به همه چیز برسد که زندگی دیگر معنایی برای تلاش و کوشش نداشت. جوانان باید عاشق شوند و با محبوب خود در اوج شکیبایی و طمانینه و آرامش و با حمایت‌های بی‌دریغ خانواده قدم در راه استقلال خویشان بگذارند. ناسلامتی جوانان به پشتوانه‌ی تجربه‌ی بزرگترهاست که در خیلی از امور از آنان مشورت می‌گیرند.

چه قدر ناجوانمردانه‌ست که بزرگترها به جای انگیزه بخشیدن به جوان‌هایشان و هدایت کردن آن‌ها در مسیر صبر و تلاش؛ از همان ابتدا با آن‌ها طوری برخورد می‌کنند که جوان از هرچه عشق و عاشقی‌ست بدش می‌آید. با خود می‌گویند اگر تشکیل زندگی این قدر سخت و طاقت فرساست؛ چه نیاز به ازدواج؟

می‌رود و نیازهای عاطفی‌اش را در بستر روابط غیرشرعی چه دوستی و چه سایر روابط رفع می‌کند و بعد با این همه تجربه‌ی اشتباه و نافرجام، نگاهی منفی

بدیهی‌ست که در مسیر عشق کم‌می‌آورد. خانواده‌ها امروزه دچار یک سوءبرداشت هستند و آن این است که نسل امروز را مدام با زمان گذشته قیاس می‌کنند. مگر جز این است که امیرالمومنین به فرزندشان فرمودند که "همانا فرزند زمان خویشان باش!" پس به راستی چرا والدین در امر ازدواج به جای تسهیل در شرایط بدتر از هرکسی مانع سر و سامان گرفتن جگرگوشه‌هایشان می‌شوند؟ به چه بهانه‌هایی؟ نداشتن پول؟ نداشتن ماشین؟ تحصیلات نداشتن؟ سربازی نرفتن؟ جهیزیه کامل نداشتن؟ واقعا این‌ها دلیل عقلانی برای عقب انداختن ازدواج است؟ ما مسلمانیم و باور داریم که یک عشق پاک باید منتهی به ازدواج و وصال بشود و الا این عشق اشکال دارد.



رواست؟

در کجای کتاب آسمانی ما آمده‌ست که بر جوانان خود سخت بگیرید؟ پسری که حداقل تشکیل یک زندگی را داراست با وجود اینکه دختر محبوبش هم این شرایط را درک و پذیرفته‌ست از جانب خانواده‌ی همان دختر طرد می‌شود. به که باید گفت که چه قدرها جوان در این اجتماع قصد جدی برای ازدواج دارند و از قضا شرایط اولیه‌ی آن را نیز احراز کرده‌ند. ولی باور کردنی نیست که دو جنس دختر و پسر تماما این شروط را درک کرده‌ند اما خانواده‌هایشان دائما از روی خیرخواهی‌های خاله خرس‌گونه پیش‌پای‌شان سنگ می‌اندازند و روز به روز آن‌ها را به سمت ناامیدی از همه چیز و همه کس سوق می‌دهند. آیا این یک گناه کبیره‌ی اجتماعی نیست؟ چگونه می‌توانند پاسخگوی این حجم از یاس و دلزدگی در میان جوانان باشند؟ کسانی که خود در آغاز زندگی‌شان از هیچ شروع کردند و با ایمان و توکل و صبر و پشتکار به جایی که اکنون هستند؛ رسیدند و حالا این مسیر را برای پاره‌های تن خودشان نمی‌پسندند.

هیچ جای تاریخ عشق؛ عاشقان آسایش مطلق نداشته‌ند. اصلا جهان ما جای آسایش مطلق نیست. مگر خداوند نفرمودند که انسان را در سختی آفریده‌ایم؟ مگر نخوانده‌ایم که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها؟ یا از یاد برده‌ایم سیره‌ی ائمه‌ی اطهار و بزرگان تاریخمان را؟ چه بر سر ما آمده است که شیرین‌ترین پدیده‌ی هستی را تا این حد تلخ در نظر جوانان درآورده‌ایم؟ چرا این

به تمام افراد از جنس مکملش پیدا می‌کند و این می‌شود وضع فعلی جامعه‌ی ما که از هر ده تنی که سوال از آن‌ها پرسیدم؛

نه تن گفتند به عشق در عصر کنونی اعتقادی ندارند. آیا واقعا این همان چیزی بود که والدین یا مسئولان ذی‌ربط از ایجاد محدودیت‌ها و فشارها بر جوانان توقع داشتند؟ یا در گذشته آیا این قدر تجملات به چشم می‌خورد؟ حال گذشتگان بهتر بود چون ساده بودند. سادگی کمال مطلق زیبایی‌ست.

این روزها جامعه را درگیر هزاران رسم و سنت بی‌پایه و اساس کرده‌ایم و باز از خود می‌پرسیم که چرا عشق بهای گذشته را در بین جوانان ندارد؟ چرا میل جوانان به ازدواج کم شده‌ست؟ خب طبیعی است که هر چه مسیر را سخت‌تر و ناهموارتر به جوانی که هیچ تجربه‌ای ندارد نشان بدهیم؛ از ترس نرسیدن حتی به راه هم نمی‌افتد.

با این سخت‌گیری‌های جاهلانه قرار بود دست‌شان را بگیریم یا پای‌شان را قلم کنیم؟ جوانان بسیاری را خانه‌نشین کردیم و آرام‌آرام در لابه‌لای موهایشان رد پای سپیدی نمایان شد و دم نزدند. می‌گویند خانواده بستر آرامش است.

آری همین طور است اما فراموش نکنید که همین خانواده می‌تواند ناخودآگاه فرزندش را در مسیر اشتباهی قربانی کند. مسیری که نه بویی از فرهنگ اصیل و غنی ایرانی و نه عطری از باورهای معنوی و اخلاقی و اسلامی ما برده است. کجای فرهنگ ما این حجم از سخت‌گیری

۷- سخن پایانی ...

باور کنید که عشق همچنان مثل روز اولش همانی ست که بوده است و این عاشقان هستند که تغییر کرده‌اند. این ما هستیم که نوع نگاهمان را به این پدیده‌ی بی‌ظنیر تغییر داده‌ایم. درست است که این تغییرات آزردهنده‌اند ولی باید کاری کرد. تا مهلت باقی‌ست و این نهال جوان اما منحرف شده به درختی تنومند تبدیل نشده است باید آن را به جاده‌ی راستینش بازگرداند. به راستی چه می‌شد حالا که مسئولین دغدغه‌ی ما جوانان را ندارند؛ خودمان دست در دست خانواده‌هایمان یک بار برای همیشه تابوی این شیوه ازدواج‌های تشریفاتی را آن هم در وضع فعلی کشور در هم شکنیم و از نو رو به سادگی، توکل به خدا، ایمان، همت و صبر بیاوریم؟ از نو شبیه گذشتگان بشویم. تا فاصله‌ی مان اندک است به اصل خود بازگردیم و الا روزی به خود خواهیم آمد که دیگر چاره‌ی جبرانی برای این دردها نیست. ای کاش می‌شد که الگوی با هم شدن‌مان را به جای سلبریتی‌ها و افراد تازه به دوران رسیده و تجمل‌گرا بیشتر به زندگی شهدای خودمان گره بزنیم تا متوجه شویم که در همین روزهای تاریک، هستند کسانی که زندگی را، تلاش را، صبوری را، توکل را و در پایان عاشقی را خوب بلد هستند. مردان و زنانی که از دل همین جامعه‌ای که جوانانش عشق را مذمت می‌کنند به عاشقی معنایی دوباره بخشیدند. کسانی که در هیاهوهای این شهر شلوغ گم هستند اما هستند تا ثابت کنند می‌شود از کمترین‌ها به بهترین‌ها رسید؛ کافی‌ست که آدمی دلش را به خدا بسپارد ...

قدر نقش ایمان را در دل‌هایشان زدوده‌ایم؟ چرا جوانان ما باورش‌ان نمی‌شود که خداوند رزق ازدواج عاشقانه‌شان را تضمین کرده‌ست؟ چرا با دل‌های پاک و معصوم جوانی که باید توکل بر خدایش را بیاموزد کاری کرده‌ایم که تا نام عشق و عاشقی می‌آید در صد کنج پنهان می‌شود؟ چرا به جای تمام این افکار مسموم و ناامیدکننده به جوانانمان صبر؛

پشتکار و ایمان و ساده زیستن را نیاموخته‌ایم؟ از ایمان که بیاید دیگر خیانت و روابط نامشروع و دروغ و ... همه از بین می‌روند. بررسی کنید که این آفات روابط عاطفی در قشر مذهبی بیشتر وجود دارد یا افراد غیر مذهبی؟ باور کنید که اگر جوانان امروز هم کمابیش مانند گذشته با مفاهیم معرفتی دمخور بودند خیلی از آفت‌های امروزی در اجتماع‌مان وجود نمی‌داشت. برایم سخت است که بینم نسل امروز عشق را تیره می‌پندارند. از خیانت، بی‌تعهدی، نامردی، بی‌حامی بودن، سختی‌های اقتصادی، فشار خانواده‌ها و خیلی چیزهای دیگر می‌نالند حال آنکه نمی‌دانند همه‌ی این‌ها از خودمان بر سر خودمان آوار شده‌ست. شما بگوئید پدری که برای ازدواج دخترش از پسر بیست و چند ساله آن هم در وضع کنونی خانه‌ای را برای شروع زندگی آن هم به نام دخترش شرط و طلب می‌کند نامش چیست؟ آیا دلسوز است؟ آری دلسوز است اما طوری دل را می‌سوزاند که آن جوان بی‌نوا نسبت به هر چه عشق حلال و ازدواج صحیح بدبین می‌شود.



رسانه‌های اجتماعی عشق را به یک نمایش تبدیل کرده‌اند، جایی که ظاهر و ایده‌آل‌ها مهم‌تر از عمق و حقیقت روابط است؛ این امر انتظارات ما را از عشق تغییر می‌دهد و آن را از تجربه‌ای واقعی به یک تصویر خیالی می‌کاهد.
« با الهام از دیدگاه‌های باومن درباره عشق در دوران مدرن »



نقش رسانه‌های اجتماعی در تغییر انتظارات از عشق؛

مقدمه

مفهوم رسانه‌های اجتماعی و ویژگی‌های این فناوری، ارتباط آن با هویت، گفتگو، به اشتراک‌گذاری، حضور، روابط، اعتبار و حتی مفهومی مثل گروه را ارائه نماییم و در نهایت چالش‌ها و فرصت‌های ایجادشده در استفاده و گسترش روز افزون از رسانه‌های اجتماعی را در زمینه وقوع اتفاق عجیب و قابل بررسی «عشق» بررسی کرد که انتظارات کاربران این بستر را چگونه و به چه شکلی تغییر می‌دهد.

۱- صدای سخن عشق

هرچند سخن گفتن از عشق روی آوردن به دریایی است که انتها ندارد و برای بررسی هر کدام از ابعاد آن باید حرف‌ها زد و دریچه‌های علم و عرف و شرع و ... را باز کرد اما سوی دیگر این حرف را باید پذیرفت که حرف نزدن از آن هم ممکن نیست. پدیده‌ای که هر لحظه و در هر مکانی امکان وقوع دارد و نمی‌توان توقع توقف زمانی و مکانی آن را داشت. از آنجایی که برای حل کردن هر مسئله‌ای در مرحله اول باید آن را پذیرفت و باور کرد و در مرحله بعد راه‌های مختلف رفع و یا تسهیل موضوع را بررسی و اجرا کرد، می‌خواهیم از این منظر به «عشق» هم

این روزها که تقریباً همه چیز با رسانه‌های اجتماعی سر و کار دارد، اگر شما در شبکه‌های اجتماعی، جوامع محتوایی، میکرو بلاگ‌ها، ویکی‌ها و پیام‌رسان‌ها، حضور نداشته باشید انگار در بخشی از واقعیت اجتماع حضور ندارید. رسانه‌های اجتماعی به آدمها و سازمان‌ها این امکان را می‌دهد تا با صرف هزینه محدود و اندک در زمان مناسب و به صورت بی‌واسطه با کاربران خود در تماس باشند. این شرایط باعث می‌شود تا نه تنها رسانه‌های اجتماعی برای بسیاری از شرکت‌های چندملیتی دنیا کاربرد داشته باشد بلکه برای شرکت‌هایی در ابعاد کوچک و متوسط و حتی سازمان‌های دولتی و غیر انتفاعی نیز مناسب می‌باشد.

استفاده از ابزارهای ارتباطی یک فعالیت ساده نیست بلکه نیازمند وجوه فکری جدیدی است. شاید بتوانیم با مرور



بپردازیم.

وعوارض عشق است که از نظر علمی ثابت شده و خیلی زود هم در افراد نمایان می‌شود.

از مزایای وجود عشق در زندگی افراد حتی می‌توان به «بهبود سلامت فیزیکی» هم اشاره داشت. عشق، به ویژه عشقی که به رابطه‌ای متعهدانه تبدیل می‌شود، می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت جسم داشته باشد. کاهش خطر بیماری‌های قلبی، کاهش فشار خون، بهبود سلامت و سیستم ایمنی، بهبودی سریع‌تر از بیماری، طول عمر بیشتر از جمله مواردیست که در مقالات علمی به وضوح اثبات شده‌اند. حتی تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۱، ۹۵ مقاله را مورد بررسی قرار دادند که میزان مرگ و میر افراد مجرد را با میزان مرگ و میر افرادی که شریکی در زندگی خود داشتند، مورد مقایسه قرار داده‌اند.

نویسندگان این بررسی شواهدی را یافتند که نشان می‌داد افراد مجرد تا ۲۴ درصد در معرض خطر بیشتر برای مرگ زودرس قرار دارند. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۲ بر روی ۲۲۵ بزرگسال که عمل جراحی پیوند عروق کرونر را انجام داده بودند نیز نشان داد که عشق می‌تواند عامل زندگی طولانی‌تری در افراد باشد. همین‌طور طی این پژوهش، دو و نیم برابر بیشتر احتمال داشت افرادی که در زمان جراحی متأهل بودند، ۱۵ سال بعد هنوز هم زنده بمانند.

ابتدا که نام عشق به گوش می‌رسد، قلب قرمز در حال تپشی در ذهنمان شکل می‌گیرد. شاید ذهن منطقی‌نگر هم در این لحظه به قلب انسان بیندیشد و رسوخ حسی که در آن پادشاهی کند و تعداد ضربانش را در واحد زمان بالا می‌برد. اما کمتر کسی است که به مغز فکر کند. حال آنکه فیزیولوژی عشق در واقعیت به مغز برمی‌گردد و تمام فعل و انفعالات آن زیر سر مغز است.

شاید نگاه به هیجان‌ات به ظاهر کنترل‌ناپذیر انسان که حس خوشایندی از وقوع این پدیده در بدن را حاصل می‌کند، سوژه جالبی برای بسیاری از محققان و کارشناسان باشد که نتایج مختلفی را هم تاکنون داشته است. بد نیست به نقطه مشترک این نظرات و نتایج پژوهش‌ها اشاره‌ای داشته باشیم:

احساس رضایت: هیجان گیج‌کننده و سرمستی‌ای که هنگام صرف زمان با کسی که دوستش داریم یا دیدن آن شخص یا حتی شنیدن نام او به ما حس رضایت می‌دهد. از نظر علمی می‌توانیم این اثر را به یک انتقال‌دهنده عصبی به نام دوپامین نسبت دهیم که تنها فکر کردن به موضوع محبت‌های جاری بین ما و فرد مورد علاقه‌مان، برای شروع ترشح این هورمون کافی است و باعث می‌شود احساس هیجان و اشتیاق برای انجام هر کاری که برای دیدن او لازم است انجام دهیم را به دست آوریم.

دل‌بستگی و امنیت، تمایل به فداکاری، استرس کم‌تر، حسادت از دیگر اثرات

۲- روی دیگر سکه

۱- توانایی انتقال محتواهای مختلف یا به عبارتی پهنای باند بالایی داشته باشد.

۲- توانایی برای ارسال بازخورد فوری داشته باشد.

۳- توانایی برای حمایت و استفاده از زبان طبیعی و مکالمه داشته باشد.

۴- اجازه تمرکز شخصی را به کاربر بدهد.

در نظر داشته باشیم که هر کاربر در فضای اجتماعی (حقیقی و یا مجازی) تمایل دارد که تصویر منتشره از خود را کنترل کند. این موضوع از سویی برای دریافت پاداش (لایک و فالوور) و حس خوب از خود است و از سوی دیگر برای ایجاد ذهنیت از خود برای مخاطب. به این منظور در سال‌های اخیر شبکه‌های اجتماعی که محتواهای UGC یا کاربرمحور دارند اقبال بیشتری نسبت به بقیه دارند.

تولید محتواهای UGC آنهایی هستند که سه شرط زیر را داشته باشند:

۱- در قالب و چارچوب حرفه‌ای تولید محتوا تولید شده باشد.

۲- در فضای آنلاین به صورت عمومی منتشر شده باشد.

۳- حداقل تلاش لازم برای تولید آن را شاهد باشیم.

حالا شرایط واقعی را تصور کنیم. شاید با نرم‌افزارهای کاربردی امروزی مثل اینستاگرام، تولید محتوا در ابتدا برای همه آدم‌ها راحت به نظر می‌رسد، اما بعد از جدی شدن کار و درگیری با

زندگی به همه ما نشان داده است که پدیده عشق همیشه هم باب میل نبوده و شکسته شدن دل‌ها و غم‌آلود بودن‌ها نشان از آن است که این پدیده همیشه عامل ایجاد احساس شادی نیست. چرخشی در فضاهای مختلف مجازی هم پیام محکم‌تری در این موضوع دارد: «دل شکستن‌ها کم نیست.»، «عشق زیاد است.» و... «عشق واقعی زیاد نیست.» و... با همین حدس‌ها و پیام‌ها توجه‌مان بیشتر از قبل به فضای مجازی جلب می‌شود. فضایی که بخش قابل توجهی از تمرکز و زمان ما را به خودش اختصاص داده است و اگر از آن بی‌خبر باشیم و یا برای حضورمان در آن برنامه‌ای نداشته باشیم و خودمان را به دامن امواج خروشان و بی‌هدفش بسپریم، روزگار خوشایندی در انتظارمان نخواهد بود.

۳. حضور در رسانه‌های اجتماعی

اگر بخواهیم از منظر تئوری سخن از رسانه‌های اجتماعی داشته باشیم و موضوع «عشق» را در آنها مطالعه کنیم باید در نظر بگیریم که در زمینه تحقیقاتی، «غنی بودن رسانه از محتوا» و «میزان حضور افراد» در آن یک سمت ماجرا هستند و سمت دیگر آن «نوع فرایند اجتماعی» است که در آنها جاریست: خوداظهاری و یا خودابرازی.

مطالعات نشان می‌دهد که رسانه‌ای توانسته موفقیت و اقبال بیشتری را در موضوع عشق بین مخاطبان خود داشته باشد که از چند منظر مجهز باشد:



اقتصاد صاحبان اپلیکیشن‌ها چگونه رونق می‌گیرد؟

اگر بخواهیم در فضای دیجیتال اپلیکیشن‌ها را با هم مقایسه کنیم و بهترین‌های آن را بشناسیم، باید یکسری شاخص تعریف کنیم. یکی از شاخص‌هایی که برای شناختن بهترین اپلیکیشن در نظر گرفته می‌شود، این است که این نرم‌افزار خوب کار می‌کند یا نه؟ پس وقتی می‌خواهند روی اپلیکیشن ارزش‌گذاری کنند می‌بینند چند نفر کاربر دارد. چند نفر از این کاربرها فعال هستند؟ به عبارتی «چقدر خواهان دارد؟»

برای فهم بهتر مطلب به این مثال توجه کنید:

یکی از اپلیکیشن‌های تاکسی اینترنتی را در نظر بگیرید. چند کاربر دارد؟ چند نفر از این کاربرها فعال هستند؟ چه تعداد از این کاربرها روزی دو بار استفاده می‌کنند؟ چه تعداد از این کاربرها روزی ۵ بار استفاده می‌کنند؟ و... این پارامترهای سنجش اپلیکیشن‌ها هرچه بالاتر باشد، طبیعتاً سهامش بالاتر است و درآمد صاحب اپلیکیشن بیشتر است. از طرفی صاحبان این نرم‌افزارها، با سرویس‌دهنده‌های اینترنت روابطی دارند که استفاده بیشتر برای‌شان پول‌زایی می‌کند.

یا مثلاً نرم‌افزاری مثل اینستاگرام. با خودمان صادق باشیم. ما در اینستاگرام هستیم برای اینکه آنها پولدار باشند. آنها هم برای اینکه ما در این فضا بیشتر حضور داشته باشیم

چالش‌های تخصصی، افرادی که در این حوزه تخصص کافی و هدف مشخصی ندارند، با مسائلی روبه‌رو می‌شوند که برای کنار زدن آن، دست به دامن روش‌های مختلف می‌شوند.

۴. ماریج حسادت یا اقتصاد توجه؟

به پاسخ چند سوال فکر کنیم:

- شبکه‌های اجتماعی چرا ایجاد شدند و چگونه کار می‌کنند؟

- چرا یک شخص این همه پول خرج کرده است و چنین بستری را به صورت رایگان برای ما فراهم کرده است؟

- چرا آقای زاک‌برگ کلی هزینه کرده و فیس‌بوک و باقی نرم‌افزارها را با این همه امکانات برای ما فراهم کرده است؟!

- آیا فقط ایجاد تسهیل در ارتباطات و سرگرمی انسان‌ها، دلیل کافی است برای پاسخ به این سوالات؟

- چرا این آدم‌ها پولدارترین آدم‌های روی زمین هستند؟

پاسخ همه چراها واضح است: آنها از ما «توجه» می‌خرند. یعنی توجه ما را می‌گیرند و به شخص دیگری می‌فروشند. «اقتصاد توجه» یعنی همین! بیا بید کمی روی مشخصه‌های این اپلیکیشن‌ها (نرم‌افزارهای کاربردی) صحبت کنیم. با بررسی مشخصه‌های شبکه‌های اجتماعی اول به چگونگی امر خرید توجه از ما اشراف پیدا می‌کنیم و سپس با دلیل رفتارهای ناهنجار افراد در این شبکه‌ها مواجه می‌شویم.

پارامترهایی گذاشتند. تا درگیری بیشتری پیدا کنیم و وقت بیشتری را صرف کنیم. ما را دچار سندرومی کردند به اسم «سندروم چشم بی‌قرار»! انکار نکنیم که در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز دنبال مطلب جدیدیم. نگرانیم که نکند مطلبی را از دست بدهیم.

۵. لابه‌لای بیت و بایتها

اگر بخواهیم کارایی شبکه‌های اجتماعی را بررسی کنیم حتماً به یکی از این ۷ گروه می‌رسیم:

۱- حضور

۲- گفتگو

۳- به اشتراک گذاری

۴- گروه‌ها

۵- روابط

۶- شهرت و اعتبار

۷- هویت

و با توجه به قانونی که الگوریتم این فضا برای زنده ماندن وجود دارد، باید تمام تلاش افراد صاحب هر اکانت روی برنده شدن در «مارپیچ حسادت» باشد. مارپیچی که با نداشتن چارچوب، نداشتن هدف و مخصوصاً نداشتن تخصص، می‌تواند مخاطب را به قهقرا برد.

برای چه «حضور» داریم؟ «گفتگو» با چه کسی؟ محتوا را به چه هدفی «به اشتراک می‌گذاریم»؟ «گروه‌ها» و «روابط» در شبکه‌های اجتماعی به چه کار می‌آید؟ با چه وسیله‌ای «شهرت و

اعتبار» به دست می‌آوریم؟ اصلاً بعد از پاسخ به همه این سوالات «هویت» ما در این فضا چطور شکل گرفته یا می‌گیرد؟

حضور در فضای رقابت بدون در نظر گرفتن اصول و قاعده‌های اخلاق و عرف و انسان، آن هم در فضایی سرشار از جذابیت، نه تنها سرگرم‌کننده نیست، بلکه با روکشی به اسم سرگرمی و آموزش مهارت و.. مخاطب را از مسیر خود منحرف خواهد کرد. چه بسا در بین تمام ابزارهای مادی و غیرمادی، تحریک مخاطب با توجه به علاقمندی‌های هر انسانی بهترین راه توجه طلبی باشد. ابزاری مثل «عشق»!

قاعده شبکه‌های اجتماعی توجه به علاقمندی‌های انسان در راستای گرفتن لایک و دنبال‌کننده‌های بیشتر است، اما وقتی چارچوب این طلب، اخلاقی نباشد به راحتی می‌تواند خط قرمزها را رد کند و اتفاقاً همین رد کردن خطوط قرمز است که توجه مخاطب را جلب می‌کند و تعداد بازدیدها را بالا برده و به هدف کوتاه مدت نایل می‌شود.

خطر و هدف اصلی آنجاست که رد شدن از خطوط قرمز به ابزار دائمی برای جذب دنبال‌کننده تبدیل می‌شود. اینجاست که انتظار مخاطب چیزی متفاوت و خارج از خطوط قرمز شکل می‌گیرد و با ساختاری جدید تغییر می‌کند.

۶. دنیای دو جنس

تمایل به جنس مخالف در انسان بدیهی است. در هر قابی هم جذاب است.



برای بسیاری از مخاطبان خسته‌کننده و تکراری است اما واقعیت آن است که بخش قابل توجهی از همین مخاطبان هنوز با محتوای ابتدایی همین پست‌ها ذهنشان درگیر می‌شود و دلشان را به دل فرد تولیدکننده می‌سپارند و متأسفانه در اغلب موارد به صورت غیرارادی، عقاید زیرساختی‌شان (چیزی مثل انتظاراتمان از عشق) از خط قرمزها عبور می‌کنند.

نمونه بارز موضوعات این محتواها را می‌توان ابعاد مختلف سبک زندگی نام برد. از آنجایی که سبک زندگی اسلامی ایرانی ما در جمهوری اسلامی ایران با تمدن چندهزارساله و شریعتی استخوان‌دار کاملاً مشخص و چارچوب‌دار است، تشخیص مرزهای آسیب، کار سختی نیست.

از درگیر شدن احساسات هر دختر و پسری با محتواهایی که به نسبت فرهنگ و هویت خود توقع را بالا می‌برد و از واقعیت میدان به دور است، بگیریم تا برخی حرف‌های روانشناسانه و کارشناس مابانه که خود بر مبنای نظریه‌های غربی و انحرافی است، همه و همه تفاوت زیادی با فرهنگ اصیل ما دارند.

«عشق» در نگاه واقعی و میدانی با «عشق» در فضای مجازی یک تفاوت اصولی دارد: «عشق حقیقی در فضای حقیقی و به دور از مارپیچ حسادت و اقتصاد توجه شکل می‌گیرد و بالغ می‌شود، اما در فضای مجازی نه تنها عشق، بلکه هر کلمه و ایده و فرضیه‌ای می‌تواند با هر شاخ و برگی و با هر رنگ و طعمی رشد بیابد و به هر نتیجه‌ای که صاحب سناریو می‌خواهد برسد، و نه به نتیجه‌ای که

دیداری، لمسی، شنیداری و مهم‌تر از همه تخیل! قدرت تخیل در ارتباط با جنس مخالف تا جایی کمک کننده است که بخش‌های زیادی از خلا طرفین را در همین قاب، با خود هضم می‌کند. اصلاً بگذارید بیان واضحی داشته باشیم از اینکه هر انسانی کمبودها و خلأهای زندگی‌اش را در تخیلش شکل می‌دهد و اگر به آن فکر نکرده باشد، نمی‌تواند توجیه درستی برای نداشتن آن چیز بیاورد.

اصلاً «کمبود» و «خلأ» یعنی چه؟ آیا هر جایی که این عناوین را به کار بردیم به این معنی است که واقعا چیزی را که باید داشته باشیم، نداریم؟

جالب است بدانیم که در بسیاری از موارد که این کلمات توصیف کننده فضا هستند، نیاز، نیاز واقعی نیست. خلا متبادر شده در ذهن ما بیشتر «نیازسازی» شده است.

نیازسازی مثلاً چه؟ کافست در مراجعه به صفحات مختلف اینستاگرام دلیل جذاب بودن هر کدام از محتواهای تولید شده را بجوییم. در بعضی از آنها هدف محتوا گرفتن خنده از مخاطب است و در برخی دیگر مثلاً ژانر اجتماعی و بازگو کردن یک آسیب هدف است. بعضی از محتواها آموزش را به ظاهر در پیش گرفته‌اند و برخی دیگر هم خبر و ... نکته مهم در این دریای بی ساحل، تشخیص درست و نادرست است.

نتیجه‌گیری

خواندن و یا شنیدن عنوان سواد رسانه‌ای

منابعی برای مطالعه بیشتر:

**Gottman, J. M. (1994).
"What Predicts Divorce?
The Relationship Between
Marital Processes and Mar-
ital Outcomes" - Journal of
Marriage and Family**

بررسی عواملی که باعث تضعیف
عشق و ازدواج می‌شوند و روش‌های
جلوگیری از آن‌ها.

**Hazan, C., & Shaver, P. R.
(1987). "Romantic Love
Conceptualized as an Attach-
ment Process" - Journal of
Personality and Social Psy-
chology**

تحلیل نقش سبک‌های دلبستگی در
حفظ یا از بین رفتن عشق.

**Karney, B. R., & Bradbury, T.
N. (1995). "The Longitudinal
Course of Marital Quality**

حاصل سیر طبیعی و حقیقی آن است.»

و نکته نهایی آنکه، ارتباط موفق دو نفر
اگر در قالب «حضور اجتماعی» شکل
گیرد تحت تاثیر دو عامل «صمیمیت»
و «به‌هنگام بودن (همزمانی ارتباط)» رخ
می‌دهد، حال آنکه پالس‌های ارتباطی
در حضور اجتماعی هم از طریق سرنخ‌های
بصری مثل ارتباطات غیر کلامی (بیانات
چهره‌ای، ژست‌ها و تماس چشمی) و
نشانه‌های هویتی (پایگاه اجتماعی، سن
و جنسیت) منتقل می‌شود.

بعد از این سیر کلمات و چینش ادله و
مدرک و سند، قضاوت با مخاطبان!

آیا ارتباط در شبکه‌های اجتماعی تمام
ابعاد ارتباط را تأمین می‌کند؟

آیا احساس «عشق» ناشی از این نوع
ارتباط اجتماعی، نیاز است یا نیازسازی؟

آیا احساس عشق شکل گرفته در فضای
مجازی کامل است و قابل اعتماد؟

آیا انتظارات شکل گرفته مخاطب از
عشق در شبکه‌های اجتماعی همان قالب
حقیقی و واقعی است؟



فاطمه نیکویی
روانشناس بالینی و زوج درمانگر

آیا عشق بدون تعهد واقعی هست؟

مقدمه

مفهوم عشق، همواره در طول تاریخ، موضوع بحث و بررسی در حوزه‌های مختلف علمی، فلسفی و هنری بوده است. در دنیای معاصر، با تغییر الگوهای روابط انسانی، پدیده‌ای تحت عنوان "عشق بدون تعهد" یا "روابط غیرمتعهدانه" ظهور کرده که پرسش‌های متعددی را در مورد ماهیت عشق، تعهد و روابط انسانی مطرح می‌کند. این مقاله با رویکردی علمی و با استناد به منابع معتبر روانشناسی، جامعه‌شناسی و مطالعات مرتبط، به بررسی ابعاد مختلف این پدیده، از جمله تعریف، انگیزه‌ها، پیامدها، چالش‌ها و به ویژه چالش‌های آن در ابعاد مختلف می‌پردازد و به این سوال اساسی پاسخ می‌دهد که آیا چنین رابطه‌ای می‌تواند مصداقی از عشق واقعی باشد یا خیر.

انسانی بروز می‌یابد. در گذشته، مفهوم عشق اغلب با تعهد، ازدواج و تشکیل خانواده گره خورده بود. اما امروزه، شاهد ظهور اشکال جدیدی از روابط هستیم که در آن‌ها، صمیمیت عاطفی و یا جنسی بدون تعهدات سنتی مانند ازدواج یا تعهد بلندمدت دنبال می‌شود. این پدیده چالش‌های جدیدی را در درک ما از عشق و روابط انسانی ایجاد کرده است

۱- عشق از دیدگاه نظریه‌های مختلف

دیدگاه استرنبرگ (نظریه مثلث عشق): استرنبرگ عشق را دارای سه مؤلفه اصلی می‌داند: صمیمیت (احساس نزدیکی و پیوند)، شهوت (جاذبه فیزیکی و جنسی) و تعهد (تصمیم به حفظ رابطه). ترکیب این سه مؤلفه انواع مختلف عشق را ایجاد می‌کند. (Sternberg, ۱۹۸۶)

دیدگاه نظریه دلبستگی (Attachment Theory): این نظریه بر تأثیر تجربیات اولیه کودکی بر الگوهای روابط بزرگسالی تأکید دارد. سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا

عشق، به عنوان یک تجربه عمیق عاطفی، نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کند و به اشکال گوناگونی در روابط

بر نحوه شکل‌گیری و پایداری روابط عاشقانه تأثیر می‌گذارند. (Bowlby, ۱۹۸۸)

دیدگاه رویکرد طرحواره (Schema Therapy): طرحواره‌ها الگوهای شناختی و عاطفی عمیقی هستند که در کودکی شکل می‌گیرند و بر نحوه درک ما از خود، دیگران و جهان تأثیر می‌گذارند. برخی طرحواره‌ها مانند محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، وابستگی/بی‌کفایتی و رهاشدگی/بی‌ثباتی می‌توانند بر تمایل به تعهد در روابط تأثیر منفی بگذارند. (Young et al., ۲۰۰۳)

۱-۱ تعریف و ابعاد عشق بدون تعهد

"عشق بدون تعهد" به رابطه‌ای گفته می‌شود که در آن دو نفر، به طور معمول، صمیمیت عاطفی و یا جنسی را تجربه می‌کنند، اما هیچگونه تعهد رسمی یا بلندمدتی نسبت به یکدیگر ندارند. این نوع رابطه می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد؛ از روابط کوتاه‌مدت و صرفاً جنسی گرفته تا روابطی که در آن‌ها سطح بالایی از صمیمیت عاطفی نیز وجود دارد، اما طرفین تمایلی به تعهد رسمی ندارند (Jonason et al., ۲۰۱۲).

مزایا و چالش‌های عشق بدون تعهد

مزایا:

آزادی و استقلال: یکی از اصلی‌ترین مزایای این نوع رابطه، حفظ آزادی و استقلال فردی است. افراد می‌توانند

بدون احساس محدودیت یا فشار برای تعهد، از همراهی یکدیگر لذت ببرند. این موضوع به ویژه برای افرادی که در مراحل خاصی از زندگی خود قرار دارند، مانند دانشجویان یا افرادی که به دنبال تمرکز بر اهداف شخصی خود هستند، می‌تواند جذاب باشد.

کاهش فشار و استرس: عدم وجود تعهد می‌تواند منجر به کاهش فشار و استرس ناشی از انتظارات و مسئولیت‌های یک رابطه سنتی شود. افراد می‌توانند بدون نگرانی در مورد آینده رابطه یا تعهدات بلندمدت، از لحظات با هم بودن لذت ببرند.

فرصت برای خودشناسی: روابط بدون تعهد می‌توانند فرصتی برای خودشناسی و درک بهتر از خواسته‌ها و نیازهای فرد در یک رابطه باشند. افراد می‌توانند بدون ترس از تعهد، با افراد مختلف آشنا شوند و تجربیات جدیدی کسب کنند.

۱-۲ پیامدها و چالش‌ها

روابط بدون تعهد، همچون هر نوع رابطه دیگری، می‌تواند پیامدها و چالش‌های خاص خود را داشته‌باشد. این چالش‌ها در ابعاد مختلف روانشناختی، اجتماعی و ارتباطی قابل بررسی هستند:

الف) چالش‌های روانشناختی:

ناپایداری عاطفی و احساس ناامنی: عدم وجود تعهد رسمی و تضمین برای آینده رابطه، می‌تواند منجر به ناپایداری



ب) چالش‌های اجتماعی:

فشار اجتماعی و قضاوت دیگران:

در برخی جوامع، روابط بدون تعهد هنوز به طور کامل پذیرفته نشده‌اند و افراد درگیر در این نوع روابط، ممکن است با فشار اجتماعی و قضاوت دیگران روبرو شوند.

مشکلات خانوادگی:

در برخی موارد، خانواده‌ها ممکن است با روابط بدون تعهد فرزندان خود مخالف باشند و این موضوع می‌تواند منجر به بروز مشکلات خانوادگی شود.

تأثیر بر روابط دوستانه:

بدون تعهد می‌توانند بر روابط دوستانه نیز تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، اگر دو نفر از یک گروه دوستانه وارد رابطه بدون تعهد شوند و رابطه آنها به خوبی پیش‌نرود، ممکن است کل گروه دوستانه تحت تأثیر قرار بگیرد.

ج) چالش‌های ارتباطی:

عدم شفافیت در مورد انتظارات

و مرزها: یکی از بزرگترین چالش‌های روابط بدون تعهد، عدم شفافیت در مورد انتظارات و مرزهای رابطه است. عدم توافق در مورد مسائلی مانند انحصار رابطه، سطح صمیمیت عاطفی و جنسی و مدت زمان رابطه، می‌تواند منجر به سوء تفاهم و درگیری شود.

مشکلات در برقراری ارتباط مؤثر:

به دلیل عدم وجود تعهد رسمی، ممکن

عاطفی، اضطراب و احساس ناامنی در فرد شود. این احساسات به خصوص زمانی تشدید می‌شوند که یکی از طرفین، تمایل بیشتری به تعهد داشته باشد.

مشکلات مربوط به عزت نفس:

در برخی موارد، روابط بدون تعهد می‌توانند به عزت نفس فرد آسیب برسانند. احساس استفاده شدن، نادیده گرفته شدن و یا کافی نبودن برای یک رابطه متعهدانه، می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس شود.

مشکلات مربوط به دلبستگی:

افرادی که الگوهای دلبستگی ناایمن دارند (مانند دلبستگی اجتنابی یا دوسوگرا)، ممکن است بیشتر به سمت روابط بدون تعهد جذب شوند. این نوع روابط، می‌تواند الگوهای دلبستگی ناایمن را تقویت کند و منجر به مشکلات بیشتر در روابط آینده شود.

احساس تنهایی و انزوا:

با وجود صمیمیت ظاهری در روابط بدون تعهد، فقدان تعهد عمیق و ارتباط پایدار، می‌تواند منجر به احساس تنهایی و انزوا در فرد شود.

سردرگمی هویتی:

در برخی موارد، افراد درگیر در روابط بدون تعهد، ممکن است در مورد هویت خود و نقشی که در رابطه ایفا می‌کنند، دچار سردرگمی شوند.

است افراد در روابط بدون تعهد، تمایل کمتری به برقراری ارتباط مؤثر و حل مشکلات داشته باشند.

مشکلات مربوط به حسادت و

رقابت: در صورتی که یکی از طرفین با افراد دیگری نیز رابطه داشته باشد، ممکن است مشکلاتی مربوط به حسادت و رقابت به وجود بیاید.

مشکلات مربوط به پایان رابطه:

پایان دادن به یک رابطه بدون تعهد، می‌تواند به اندازه پایان دادن به یک رابطه متعهدانه، دشوار و دردناک باشد. فقدان چارچوب مشخص برای پایان رابطه، می‌تواند منجر به سردرگمی و آسیب عاطفی شود.

مثال جذاب:

تصور کنید دو دانشجوی دانشگاه در یک کلاس با هم آشنا می‌شوند و به سرعت متوجه می‌شوند که از همراهی یکدیگر لذت می‌برند. آنها تصمیم می‌گیرند که بدون هیچ تعهد رسمی، وقت خود را با هم بگذرانند، به سینما بروند، شام بخورند و حتی رابطه جنسی داشته باشند. این رابطه به آنها اجازه می‌دهد تا در عین لذت بردن از همراهی یکدیگر، بر تحصیلات و اهداف شخصی خود تمرکز کنند. باین حال، ممکن است یکی از آنها به تدریج احساسات عمیق‌تری نسبت به دیگری پیدا کند و خواهان رابطه جدی‌تری باشد، درحالی که دیگری همچنان به حفظ وضعیت فعلی تمایل

دارد. اینجاست که چالش‌ها و معایب رابطه بدون تعهد آشکار می‌شود.

انگیزه‌ها و عوامل مؤثر در پدیده عشق بدون تعهد:

عوامل متعددی در شکل‌گیری و گسترش پدیده عشق بدون تعهد نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تغییر ارزش‌ها و نگرش‌ها: تغییر نگرش‌های اجتماعی نسبت به ازدواج، روابط جنسی و تعهد، زمینه را برای پذیرش اشکال جدیدی از روابط فراهم کرده است.

استقلال فردی:

تمایل به حفظ استقلال فردی و اجتناب از محدودیت‌هایی که ممکن است در روابط متعهدانه وجود داشته باشد، از دیگر انگیزه‌های این نوع روابط است.

ترس از تعهد: تجربیات منفی گذشته، ترس از شکست در روابط و یا عدم اعتماد به نفس می‌تواند منجر به اجتناب از تعهد شود.

تأثیر فناوری:

دسترسی آسان به شبکه‌های اجتماعی و برنامه‌های دوست‌یابی، امکان برقراری روابط متعدد و بدون تعهد را افزایش داده است.

تغییر نقش‌های جنسیتی:

در نقش‌های سنتی زن و مرد و افزایش استقلال مالی و اجتماعی زنان، تمایل به روابط غیرمتعهدانه را در هر دو جنس



افزایش داده است.

فشار اجتماعی و اقتصادی: فشارهای اقتصادی و اجتماعی مانند هزینه‌های بالای زندگی و مشکلات مربوط به مسکن، ممکن است جوانان را به سمت روابطی سوق دهد که تعهدات مالی و اجتماعی کمتری دارند.

رابطه‌ای فاقد ارزش یا احساسات واقعی باشد. عشق رمانتیک، به عنوان مثال، می‌تواند تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش و پرشور باشد. افراد ممکن است احساسات عمیق و واقعی نسبت به یکدیگر داشته باشند، حتی اگر قصد تعهد بلندمدت نداشته باشند.

نکات مهمی که باید در نظر داشت:

۲- آیا عشق بدون تعهد واقعی است؟

تفاوت در انتظارات: مهم است که هر دو طرف در مورد انتظارات خود از رابطه، به خصوص در مورد تعهد، شفاف باشند. اگر یکی از طرفین به دنبال رابطه جدی‌تر باشد و دیگری تمایلی به تعهد نداشته باشد، احتمال بروز مشکل و دلخوری وجود دارد.

پاسخ به این سوال پیچیده است و بستگی به تعریف ما از عشق دارد. اگر عشق را صرفاً به عنوان یک احساس عمیق عاطفی در نظر بگیریم، می‌توان گفت که عشق بدون تعهد نیز می‌تواند واقعی باشد. اما اگر عشق را با عناصری مانند تعهد، مسئولیت‌پذیری و تمایل به حفظ رابطه در بلندمدت تعریف کنیم، در این صورت، روابط بدون تعهد نمی‌توانند مصداق کاملی از عشق واقعی باشند. به عبارت دیگر، عشق بدون تعهد می‌تواند تجربه‌ای از صمیمیت و جاذبه باشد، اما فاقد پایداری و عمق تعهدی است که معمولاً با مفهوم "عشق واقعی" همراه است که به بررسی دقیق این موضوع براساس نظریات مختلف می‌پردازیم:

تغییر در طول زمان: احساسات و انتظارات افراد می‌توانند در طول زمان تغییر کنند. ممکن است رابطه‌ای که ابتدا بدون تعهد شروع شده، به مرور زمان به سمت تعهد پیش‌برود یا برعکس.

از دیدگاه استرنبرگ، «عشق کامل» شامل هر سه ضلع صمیمیت، شور و تعهد است. بنابراین، رابطه‌ای که فاقد تعهد باشد، از نظر او «عشق کامل» محسوب نمی‌شود.

تعریف شخصی از عشق: در نهایت، هر فرد تعریف خاص خود را از عشق دارد. برخی ممکن است تعهد را جزء ضروری عشق بدانند، در حالی که برخی دیگر ممکن است بدون تعهد نیز احساسات عشق واقعی را تجربه کنند.

با این حال، این بدان معنا نیست که چنین

عدم وجود ضلع تعهد در نظریه استرنبرگ، رابطه را از تعریف «عشق کامل» خارج می‌کند، اما به معنای عدم وجود احساسات واقعی یا بی‌ارزش بودن

رابطه نیست. عشق بدون تعهد می‌تواند تجربه‌ای لذت‌بخش و پرشور باشد، اما مهم است که هر دو طرف در مورد انتظارات خود شفاف باشند و به این نکته توجه داشته باشند که این نوع رابطه ممکن است با چالش‌هایی مانند عدم امنیت عاطفی و احتمال دل شکستگی همراه باشد. در نهایت، اینکه چنین رابطه‌ای «عشق واقعی» محسوب می‌شود یا نه، به تعریف شخصی هر فرد از عشق بستگی دارد.

نظریه دلبستگی، که توسط جان بولبی پایه‌گذاری شد، به بررسی چگونگی شکل‌گیری پیوندهای عاطفی اولیه در دوران کودکی و تأثیر آن بر روابط بعدی فرد می‌پردازد. این نظریه می‌تواند دیدگاه جالبی در مورد موضوع «عشق بدون تعهد» ارائه دهد.

مفاهیم کلیدی نظریه دلبستگی:

سبک‌های دلبستگی: نظریه دلبستگی چهار سبک اصلی دلبستگی را شناسایی می‌کند: ایمن، دوسوگرا، آشفته، اجتنابی و هر کدام از این سبک‌ها، الگوهای رفتاری و انتظارات متفاوتی را در روابط عاطفی نشان می‌دهند.

مدل‌های درونی: تجربیات اولیه کودکی با مراقبان، منجر به شکل‌گیری «مدل‌های درونی» از خود و دیگران می‌شود. این مدل‌ها به عنوان الگوهایی برای روابط بعدی فرد عمل می‌کنند. نظریه دلبستگی مستقیماً به موضوع

«عشق بدون تعهد» نپرداخته است، اما با توجه به مفاهیم آن می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

تأثیر سبک دلبستگی: سبک دلبستگی فرد می‌تواند تأثیر زیادی بر تمایل او به روابط بدون تعهد داشته باشد.

افراد با سبک دلبستگی اجتنابی: این افراد ممکن است به دلیل ترس از صمیمیت و وابستگی، به روابط بدون تعهد جذب شوند. آنها ممکن است از نظر عاطفی فاصله‌گیرند و از ایجاد روابط عمیق اجتناب کنند.

افراد با سبک دلبستگی اضطرابی: این افراد ممکن است به دلیل ترس از طرد شدن و نیاز شدید به تأیید، در روابط بدون تعهد دچار مشکل شوند. آنها ممکن است به دنبال تعهد و اطمینان دائمی باشند و عدم وجود آن باعث اضطراب و ناامنی آنها شود.

افراد با سبک دلبستگی ایمن: این افراد معمولاً در روابط سالم و متعهدانه راحت‌تر هستند، اما ممکن است در شرایط خاص و موقت، روابط بدون تعهد را نیز تجربه کنند.

نیاز به صمیمیت و امنیت: نظریه دلبستگی بر نیاز اساسی انسان به صمیمیت و امنیت عاطفی تأکید دارد. روابط بدون تعهد، به دلیل عدم وجود تعهد و ثبات، ممکن است این نیازها را به طور کامل برآورده نکنند.



نظریه دلبستگی نشان می‌دهد که تمایل به روابط بدون تعهد می‌تواند تحت تأثیر سبک دلبستگی فرد و تجربیات گذشته او باشد. اگرچه این نظریه «عشق واقعی» را معمولاً با تعهد و امنیت مرتبط می‌داند، اما به تنوع روابط انسانی و امکان وجود احساسات واقعی در روابط بدون تعهد نیز اذعان دارد. در نهایت، درک سبک دلبستگی خود و تأثیر آن بر روابط، می‌تواند به افراد در انتخاب روابطی که با نیازها و ارزش‌های آنها همسو باشد، کمک کند.

رویکرد طرحواره درمانی، که توسط جفری یانگ توسعه داده شده، بر الگوهای عمیق و ناخودآگاه فکری، احساسی و رفتاری تمرکز دارد که از تجربیات دوران کودکی شکل می‌گیرند و به آنها «طرحواره» گفته می‌شود. این رویکرد می‌تواند دیدگاه‌های ارزشمندی در مورد موضوع «عشق بدون تعهد» و چرایی گرایش برخی افراد به این نوع روابط ارائه دهد.

مفاهیم کلیدی طرحواره درمانی مرتبط با موضوع:

طرحواره‌های ناسازگار اولیه: این‌ها الگوهای عمیق و پایدار هستند که در دوران کودکی شکل می‌گیرند و می‌توانند منجر به مشکلات در روابط بزرگسالی، از جمله روابط عاشقانه، شوند.

نیازهای اساسی ناکام مانده در کودکی: طرحواره‌ها معمولاً در پاسخ به ناکامی در برآورده شدن نیازهای اساسی

تأثیر تجربیات گذشته: تجربیات گذشته فرد در روابط، به ویژه تجربیات دوران کودکی، می‌تواند بر تمایل او به روابط بدون تعهد تأثیر بگذارد. افرادی که تجربیات ناخوشایندی در روابط قبلی خود داشته‌اند، ممکن است برای جلوگیری از آسیب دیدن دوباره، به روابط بدون تعهد روی بیاورند.

۳- آیا عشق بدون تعهد واقعی است از دیدگاه نظریه دلبستگی؟

از دیدگاه نظریه دلبستگی، «عشق واقعی» معمولاً با احساس امنیت، صمیمیت و تعهد همراه است. روابط بدون تعهد، به دلیل عدم وجود تعهد، ممکن است این ویژگی‌ها را به طور کامل نداشته باشند. با این حال، این بدان معنا نیست که چنین روابطی فاقد احساسات واقعی باشند.

نکات مهم:

تنوع در روابط: نظریه دلبستگی اذعان دارد که روابط انسانی بسیار متنوع هستند و نمی‌توان یک تعریف واحد برای «عشق واقعی» ارائه داد.

اهمیت شناخت خود: شناخت سبک دلبستگی خود و تأثیر آن بر روابط، می‌تواند به افراد در درک بهتر نیازها و انتظارات خود کمک کند.

امکان تغییر: سبک‌های دلبستگی می‌توانند در طول زمان و با تلاش و آگاهی تغییر کنند.

کودک مانند دلبستگی ایمن، استقلال، ابراز وجود، محدودیت‌های واقع‌بینانه و خودانگیختگی شکل می‌گیرند.

سبک‌های مقابله‌ای: افراد برای مقابله با درد و ناراحتی ناشی از طرحواره‌ها، سبک‌های مقابله‌ای مختلفی را اتخاذ می‌کنند، از جمله تسلیم شدن، اجتناب و جبران بیش از حد.

دیدگاه طرحواره درمانی در مورد عشق بدون تعهد:

از دیدگاه طرحواره درمانی، گرایش به روابط بدون تعهد می‌تواند ریشه در طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای فرد داشته باشد. برخی از طرحواره‌های مرتبط عبارتند از:

محرومیت هیجانی: افرادی که این طرحواره را دارند، در کودکی از نظر عاطفی مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند و احساس می‌کنند که نیازهای عاطفی آنها هرگز برآورده نخواهد شد. آنها ممکن است از صمیمیت عمیق و تعهد اجتناب کنند، زیرا می‌ترسند دوباره ناامید شوند.

بی‌اعتمادی/بدرفتاری: افرادی که این طرحواره را دارند، در کودکی مورد سوء استفاده، بدرفتاری یا خیانت قرار گرفته‌اند. آنها به سختی به دیگران اعتماد می‌کنند و ممکن است برای محافظت از خود، از تعهد در روابط اجتناب کنند.

نقص/شرم: افرادی که این طرحواره را دارند، احساس می‌کنند که به نحوی

ناقص یا دوست‌نداشتنی هستند. آنها ممکن است از ترس طرد شدن، از روابط صمیمی و متعهدانه اجتناب کنند.

وابستگی/بی‌کفایتی: افرادی که این طرحواره را دارند، احساس می‌کنند که نمی‌توانند به تنهایی از خود مراقبت کنند و به دیگران وابسته هستند. آنها ممکن است از ترس از دست دادن حمایت دیگران، از تعهد اجتناب کنند.

رهاشدگی/بی‌ثباتی: افرادی که این طرحواره را دارند، ترس از رهاشدن توسط افراد مهم زندگی خود دارند. آنها ممکن است به طور ناخودآگاه روابط ناپایدار را انتخاب کنند یا رفتارهایی انجام دهند که منجر به پایان رابطه شود، تا از درد رهاشدن واقعی جلوگیری کنند.

۴- چه افرادی بر اساس این رویکرد از تعهد گریزان هستند؟

بر اساس رویکرد طرحواره درمانی، افرادی که دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه مرتبط با محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، نقص/شرم، وابستگی/بی‌کفایتی و رهاشدگی/بی‌ثباتی هستند، بیشتر احتمال دارد که از تعهد در روابط عاشقانه اجتناب کنند. این افراد ممکن است به دلایل زیر به روابط بدون تعهد گرایش داشته باشند:

ترس از آسیب‌پذیری و صمیمیت: آنها از نزدیک شدن بیش از حد به دیگران و آسیب دیدن می‌ترسند.

عدم اعتماد به دیگران: آنها به



افراد می‌توانند روابط سالم‌تر و متعهدانه را تجربه کنند و به درک بهتری از مفهوم عشق واقعی دست‌یابند.

۵- تأثیر وفاداری بر پایداری عشق در غیاب تعهد

وفاداری (Monogamy) به عنوان یک توافق ضمنی یا صریح در روابط بدون تعهد می‌تواند نقش مهمی در افزایش پایداری و کاهش چالش‌ها ایفا کند. وفاداری در این زمینه به معنای توافق طرفین بر عدم برقراری رابطه عاشقانه یا جنسی با افراد دیگر در طول مدت رابطه بدون تعهد است. این امر می‌تواند:

احساس امنیت و اعتماد را افزایش دهد: وقتی طرفین به وفاداری یکدیگر اطمینان داشته باشند، احساس امنیت بیشتری در رابطه خواهند داشت و از بروز حسادت و رقابت جلوگیری می‌شود.

صمیمیت عاطفی را تقویت کند: وفاداری می‌تواند نشان‌دهنده تعهد عاطفی بیشتر باشد و به تقویت صمیمیت و نزدیکی بین طرفین کمک کند.

از پیچیدگی‌ها و مشکلات ارتباطی بکاهد: با محدود کردن تعداد افراد درگیر در روابط عاشقانه یا جنسی، از پیچیدگی‌ها و مشکلات احتمالی که ممکن است در روابط چندگانه به وجود بیاید، جلوگیری می‌شود.

با این حال، باید توجه داشت که وفاداری به تنهایی نمی‌تواند جایگزین تعهد رسمی شود. تعهد رسمی شامل تعهدات

سختی به دیگران اعتماد می‌کنند و از خیانت یا رها شدن می‌ترسند.

احساس بی‌ارزشی و دوست‌نداشتنی بودن: آنها احساس می‌کنند که لایق عشق و تعهد نیستند.

ترس از وابستگی و از دست دادن استقلال: آنها از وابسته شدن به دیگران و از دست دادن کنترل بر زندگی خود می‌ترسند.

طرحواره درمانی به طور مستقیم به این سوال پاسخ نمی‌دهد، اما نشان می‌دهد که گرایش به روابط بدون تعهد می‌تواند ناشی از مسائل حل نشده دوران کودکی باشد. این رویکرد بر اهمیت شناخت طرحواره‌ها و نیازهای اساسی ناکام‌مانده تأکید دارد. با درمان و تغییر این الگوها، افراد می‌توانند روابط سالم‌تر و متعهدانه را تجربه کنند.

شناخت طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند به افراد در درک بهتر رفتارهای خود و دیگران کمک کند.

طرحواره درمانی می‌تواند به افراد در تغییر الگوهای ناسازگار و ایجاد روابط سالم‌تر کمک کند.

رویکرد طرحواره درمانی نشان می‌دهد که گرایش به روابط بدون تعهد می‌تواند ریشه در تجربیات دوران کودکی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه داشته باشد. این رویکرد بر اهمیت شناخت این الگوها و تلاش برای تغییر آنها تأکید دارد. در نهایت، با درمان و تغییر این الگوها،

قانونی، اجتماعی و اقتصادی است که در روابط بدون تعهد وجود ندارد.

نتیجه‌گیری:

پدیده عشق بدون تعهد، واقعیتی نوظهور در دنیای معاصر است که نیازمند بررسی و تحلیل بیشتر است. این نوع روابط، با چالش‌ها و فرصت‌های خاص خود، نشان‌دهنده تغییر در الگوهای روابط انسانی و درک ما از عشق و تعهد است. در نهایت، مهم‌ترین نکته، توافق و شفافیت طرفین در مورد ماهیت رابطه و انتظاراتشان از یکدیگر است.

افراد باید قبل از ورود به چنین رابطه‌ای، به طور کامل در مورد انگیزه‌ها، انتظارات و مرزهای خود فکر کنند و با طرف مقابل به طور صادقانه و شفاف در مورد آنها صحبت کنند. همچنین، آگاهی از چالش‌ها و پیامدهای احتمالی این نوع روابط، می‌تواند به افراد در تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و مدیریت بهتر این روابط کمک کند.

پدیده عشق بدون تعهد، واقعیتی پیچیده و چندوجهی در دنیای معاصر است. این نوع روابط، با چالش‌ها و فرصت‌های خاص خود، نشان‌دهنده تغییر در الگوهای روابط انسانی و درک ما از عشق و تعهد است.

با بررسی ابعاد مختلف این پدیده، می‌توان نتیجه‌گرفت که:

عشق به معنای واقعی و پایدار، معمولاً با تعهد همراه است. تعهد به رابطه عمق، امنیت و پایداری می‌بخشد و به طرفین کمک می‌کند تا در شرایط سخت و دشوار نیز در کنار یکدیگر بمانند.

روابط بدون تعهد می‌توانند برای مدتی با سطح بالایی از صمیمیت و شهوت ادامه پیدا کنند، اما در نهایت به دلیل فقدان تعهد، در معرض خطر بیشتری برای پایان یافتن قرار دارند.

پیوندهای عاطفی عمیق و وفاداری می‌توانند تا حدی فقدان تعهد رسمی را جبران کنند، اما نمی‌توانند جایگزین کامل آن باشند.

تصمیم به ورود به رابطه بدون تعهد باید با آگاهی کامل از چالش‌ها، محدودیت‌ها و پیامدهای احتمالی آن صورت گیرد.

آنچه که بدون تلاش مستمر نگهداری شود، به تدریج از
بین می‌رود. «آلفرد آدلر»





یا حتی تغییرات جسمی و روانی نمایان شوند.

عشق‌های طولانی‌مدت به‌ویژه باید قادر باشند با این تغییرات همراهی کنند و به‌جای اینکه تنها بر اساس احساسات اولیه و هیجانی باشد، به‌طور مستمر تکامل یابند. در روابطی که در آن‌ها این تغییرات درک می‌شود و از آن‌ها حمایت می‌شود، عشق عمیق‌تر و پایدارتر می‌شود. در واقع، پرورش عشق به معنای پذیرش و تطبیق با تغییرات یکدیگر است، که در نتیجه باعث رشد و بهبود رابطه می‌شود.

به‌عنوان مثال، ممکن است در ابتدا یکی از طرفین علاقه زیادی به مسافرت داشته باشد، اما با گذشت زمان و تغییرات شغلی یا خانوادگی، اولویت‌های او تغییر کند. در چنین شرایطی، شناخت این تغییرات و تلاش برای تطبیق با آن‌ها، کلید حفظ و تقویت عشق است. هرچه بیشتر بتوانیم به نیازهای جدید و تغییرات یکدیگر احترام بگذاریم و از آن‌ها حمایت کنیم، عشق در رابطه عمیق‌تر و پایدارتر خواهد شد.

چرا عشق نیاز به مراقبت و پرورش دارد؟

مقدمه

عشق به‌طور طبیعی به‌عنوان یک احساس به وجود می‌آید، اما برای اینکه در درازمدت پایدار بماند، نیاز به توجه و نگهداری دارد. در این بخش، به دلایلی اشاره می‌کنیم که چرا عشق نیاز به مراقبت دارد:

۱. تغییرات در طول زمان

یکی از دلایلی که عشق نیاز به مراقبت دارد، این است که احساسات و نیازهای انسان‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند. ممکن است در ابتدا، عاشق بودن همراه با شور و هیجان زیادی باشد، اما این احساسات می‌توانند با گذشت زمان دچار رکود یا تغییر شوند. مراقبت از عشق به معنای توجه به نیازهای متغیر شریک زندگی و تطبیق با این تغییرات است. این تغییرات می‌توانند در ابعاد مختلف مانند رشد فردی، شرایط زندگی،



۱.۲. موانع و چالش‌ها

زندگی مشترک و روابط عاطفی همواره با چالش‌ها و موانعی همراه است که می‌تواند بر احساسات عاشقانه تاثیر بگذارد. مشکلات مالی، اختلافات شخصیتی، فشارهای اجتماعی یا خانوادگی و دیگر مسائل می‌توانند موجب آسیب به روابط شوند. در این شرایط، مراقبت و توجه به عشق می‌تواند به افراد کمک کند تا این موانع را کنار بزنند و رابطه‌شان را حفظ کنند.

به‌عنوان مثال، در شرایطی که یکی از طرفین با مشکل شغلی یا اقتصادی روبه‌رو است، اگر طرف دیگر به‌جای سرزنش و فشار، با حمایت‌های عاطفی و عملی به او کمک کند، این عمل خود به تقویت روابط و حفظ عشق کمک می‌کند. به همین دلیل، در روابطی که به‌طور فعال از چالش‌ها عبور می‌کنند، عشق نه‌تنها حفظ می‌شود، بلکه تقویت نیز می‌شود.

۱.۳. کمبود ارتباط و عدم توجه به نیازهای عاطفی

عشق، به‌ویژه در روابط طولانی‌مدت، نیازمند برقراری ارتباط مستمر و توجه به نیازهای عاطفی طرف مقابل است. وقتی این نیازها نادیده گرفته شود یا کم‌رنگ گردد، عشق ممکن است به تدریج کم‌جان و کم‌اثر شود. برقراری ارتباط صحیح و موثر در یک رابطه نه‌تنها باعث می‌شود که مشکلات و سوءتفاهم‌ها کمتر شوند، بلکه باعث رشد و بهبود روابط عاطفی نیز می‌شود.

یکی از مشکلات عمده‌ای که در روابط می‌تواند مانع رشد و تقویت عشق شود، عدم توانایی در مقابله با مشکلات است. ممکن است در مواقعی که مشکلات مالی یا شغلی فشار می‌آورد، یکی از طرفین احساس کند که دیگر از رابطه چیزی به دست نمی‌آورد و عشق کم‌رنگ شود. در این مواقع، برخورد مناسب و موثر با مشکلات می‌تواند عشق را تقویت کند. توانایی درک و همدلی با شریک زندگی در این لحظات، عاملی حیاتی است که می‌تواند روابط را از بحران‌ها عبور دهد.

گاهی اوقات، افراد به دلایلی از جمله مشغله‌های زندگی یا استرس‌های روزمره، ممکن است وقت کافی برای برقراری ارتباط عاطفی با شریک زندگی خود نداشته باشند. اما این بی‌توجهی به نیازهای عاطفی طرف مقابل می‌تواند رابطه را تضعیف کند. به‌ویژه در روابطی که مدت زمان زیادی از آغاز آن‌ها گذشته است، نیاز به توجه و ارتباط موثر بیشتر احساس می‌شود. بنابراین، صرف وقت برای گفت‌وگو، گوش دادن، به‌همدیگر و نشان دادن محبت و علاقه،

همچنین، مشکلات و چالش‌های زندگی می‌توانند روابط را به مکان‌های جدید و متفاوتی هدایت کنند. در مواجهه با بحران‌ها، عشق تنها با یک واکنش هیجانی نمی‌تواند دوام بیاورد. بلکه نیاز به استراتژی‌های آگاهانه و عملی برای حفظ سلامت رابطه دارد. در واقع، در چنین موقعیت‌هایی، مشارکت و هم‌فکری طرفین در حل مشکلات و به‌ویژه رعایت تعهدات مشترک می‌تواند به‌عنوان یک عامل تقویت‌کننده در روابط عمل کند.

به تقویت و پرورش عشق کمک می‌کند.

راهکارهای مختلفی برای تقویت این نوع ارتباطات وجود دارد. یکی از این راهکارها، ایجاد زمان‌های خاص برای برقراری ارتباط و گفت‌وگو است. این زمان‌ها می‌توانند در قالب یک شام مشترک، یک پیاده‌روی یا حتی مکالمات شبانه ساده باشند که به افراد این امکان را می‌دهد تا نیازها و احساسات خود را به اشتراک بگذارند.

این نوع تعاملات می‌تواند تاثیر زیادی بر تعمیق روابط و تقویت احساسات عاشقانه داشته باشد.

۱.۴. اثرات بی‌توجهی به عشق

یکی دیگر از دلایلی که عشق نیاز به مراقبت دارد، اثرات منفی بی‌توجهی به آن است. اگر عشق در روابط به‌درستی پرورش نیابد، ممکن است به تدریج محو شود یا حتی تبدیل به احساسات سرد و بی‌تفاوتی گردد. بی‌توجهی به نیازهای عاطفی طرفین، نداشتن ارتباط موثر و نادیده گرفتن مشکلات می‌تواند باعث از دست دادن عشق شود. در این شرایط، ممکن است یکی از طرفین احساس کند که رابطه به تکرار افتاده و شور اولیه از بین رفته است.

این احساس می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود که شامل خیانت، بی‌اعتمادی و حتی جدایی می‌شود. به همین دلیل، هر رابطه‌ای نیازمند این است که در طول زمان مراقبت و توجه مداوم به آن صورت گیرد. این مراقبت‌ها

نه تنها عشق را حفظ می‌کنند، بلکه باعث می‌شوند رابطه روز به روز قوی‌تر و پایدارتر شود.

۲. راهکارهای عملی برای تقویت و پرورش عشق در روابط

حال که به دلایل نیاز عشق به مراقبت و پرورش پرداختیم، نوبت به بررسی راهکارهایی می‌رسد که می‌تواند به تقویت و پرورش عشق در روابط کمک کند. این راهکارها به شما کمک می‌کنند تا عشق را در روابط خود حفظ و تقویت کنید. در این بخش، به چندین راهکار عملی برای بهبود ارتباطات و تقویت عشق در روابط پرداخته می‌شود که می‌تواند به طور مؤثر به تقویت پیوند عاطفی شما و شریک زندگی‌تان کمک کند.

۲.۱. ارتباط مؤثر و صادقانه

ارتباط صحیح و صادقانه یکی از ارکان اصلی هر رابطه عاطفی سالم است. هنگامی که شما و شریک زندگی‌تان به‌طور منظم با یکدیگر صحبت می‌کنید و احساسات، نیازها و انتظارات خود را به‌طور واضح بیان می‌کنید، می‌توانید از سوء تفاهات جلوگیری کرده و عشق خود را تقویت کنید. بی‌توجهی به برقراری ارتباط صحیح می‌تواند به سرعت به بحران‌ها و مشکلات بزرگی منجر شود که باعث فاصله گرفتن از یکدیگر می‌شود.



- حل تعارضات به شیوه‌ای مثبت: هیچ رابطه‌ای بدون تعارضات نیست. مهم این است که وقتی مشکلات بروز می‌کنند، تلاش کنید تا آن‌ها را با گفتگو و همفکری حل کنید. در مواقع تنش، از فریاد زدن یا استفاده از کلمات جریحه‌دار خودداری کنید. به جای آن، با صبر و حوصله به نظرات طرف مقابل گوش دهید و سعی کنید راه‌حل‌های مشترک پیدا کنید.

۳,۱. احترام و پذیرش متقابل

احترام و پذیرش یکی از پایه‌های عشق پایدار است. هر فرد باید احساس کند که برای هویت، ویژگی‌ها و انتخاب‌های خود محترم است. در روابط عاشقانه، این احترام متقابل باید در همه جنبه‌های زندگی مشترک حفظ شود. پذیرش نواقص و تفاوت‌ها می‌تواند باعث تقویت ارتباط شود.

۳,۲. چطور احترام و پذیرش را در رابطه تقویت کنیم؟

احترام به تفاوت‌ها: هر فرد دارای ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فرد خود است. گاهی ممکن است تفاوت‌هایی در علایق، نظرات و رفتارها وجود داشته باشد. در چنین شرایطی، مهم است که از تلاش برای تغییر شریک زندگی‌تان خودداری کنید و به تفاوت‌ها احترام بگذارید. پذیرفتن فرد به همان گونه که

۳. چطور ارتباط مؤثر برقرار کنیم؟

- گوش دادن فعال: یکی از مهم‌ترین اصول در برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن به شریک زندگی است. بسیاری از سوءتفاهمات ناشی از این است که افراد به‌طور کامل به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌دهند. زمانی که شریک زندگی‌تان صحبت می‌کند، تمام توجه خود را معطوف به او کنید و از قطع کردن صحبت‌های او خودداری کنید. نشان دادن توجه به گفتار طرف مقابل با نگاه چشمی و زبان بدن مثبت، می‌تواند احساس مورد توجه بودن را تقویت کند.

- استفاده از «من» به جای «تو»: هنگامی که درباره احساسات یا نارضایتی‌های خود صحبت می‌کنید، استفاده از عبارت «من احساس می‌کنم» یا «من نیاز دارم» به جای عبارت‌هایی مانند «تو همیشه این کار رو می‌کنی» باعث می‌شود که طرف مقابل احساس نکند تحت حمله قرار گرفته است. این تکنیک باعث می‌شود که ارتباط سازنده‌تری برقرار شود و از واکنش‌های دفاعی جلوگیری می‌کند.

- پذیرش بازخورد: علاوه بر بیان احساسات، باید آماده پذیرش بازخوردهای شریک زندگی‌تان نیز باشید. یک رابطه سالم نیازمند فضایی است که هر دو طرف بتوانند به‌طور آزادانه و بدون ترس از قضاوت، نظرات و احساسات خود را بیان کنند.

هست، باعث ایجاد فضایی امن و آرام در رابطه می‌شود.

چطور زمان بیشتری را با شریک زندگی خود بگذرانیم؟

تنظیم وقت برای فعالیت‌های مشترک: حتی اگر مشغله‌های زندگی زیاد است، تلاش کنید که هر هفته زمانی خاص را برای انجام فعالیت‌هایی مشترک اختصاص دهید. این می‌تواند تماشای یک فیلم، گپ‌زدن در مورد روزتان، یا انجام یک فعالیت سرگرم‌کننده مانند پخت‌وپز با هم باشد. این نوع فعالیت‌ها نه تنها به تقویت رابطه کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود که از لحظات ساده و لذت‌بخش با یکدیگر بهره‌مند شوید.

سفرهای کوتاه: برنامه‌ریزی برای سفرهای کوتاه یا تعطیلات می‌تواند فرصت‌های جدیدی برای برقراری ارتباط عمیق‌تر فراهم کند. در این سفرها، از دغدغه‌های روزمره فاصله می‌گیرید و می‌توانید بدون مزاحمت، وقت با کیفیتی را با شریک زندگی‌تان بگذرانید. این تجربه‌ها به شما کمک می‌کنند تا به یاد آورید چرا ابتدا یکدیگر را انتخاب کرده‌اید و چه چیزهایی باعث شد که به هم جذب شوید.

ایجاد عادت‌های مشترک: یکی از راه‌های تقویت پیوند عاطفی این است که به‌طور مرتب به انجام فعالیت‌های مشترک بپردازید. می‌توانید برای این کار، فعالیت‌هایی پیدا کنید که هر دو از آن لذت می‌برید، مانند ورزش مشترک، خواندن کتاب یا حتی انجام پروژه‌های خلاقانه با هم. این نوع فعالیت‌ها نه تنها وقت شما را با یکدیگر بیشتر می‌کند، بلکه به تقویت ارتباط و همکاری کمک

- قدردانی از ویژگی‌های مثبت: در روابط طولانی‌مدت، ممکن است گاهی از ویژگی‌های مثبت شریک زندگی‌تان غافل شوید. برای تقویت عشق در رابطه، لازم است که به‌طور منظم از ویژگی‌های مثبت طرف مقابل قدردانی کنید. این قدردانی می‌تواند به‌سادگی در قالب یک تشکر یا بیان جملات محبت‌آمیز باشد. به یاد داشته باشید که هر فرد تمایل دارد که مورد توجه و محبت قرار گیرد.

- ارائه بازخورد محترمانه: در مواقعی که با رفتار یا گفتاری از طرف شریک خود ناخوشایند می‌شوید، با آرامش و احترام به او بازخورد بدهید. از زبان محترمانه و غیرتهاجمی استفاده کنید و از سرزنش یا انتقاد غیرسازنده اجتناب کنید. این کار باعث می‌شود که شریک شما احساس کند که می‌تواند بدون ترس از قضاوت، تغییرات لازم را در خود ایجاد کند.

۳،۳ صرف زمان با یکدیگر

یکی از عواملی که می‌تواند به راحتی در روابط عاطفی به فراموشی سپرده شود، صرف وقت با شریک زندگی است. زندگی روزمره، کار، خانواده و سایر مسئولیت‌ها ممکن است زمان زیادی از افراد بگیرند و در نتیجه افراد از ارتباط با یکدیگر غافل شوند. برای تقویت عشق در رابطه، ضروری است که زمان‌هایی برای بودن با یکدیگر پیدا کنید.



می‌کند.

ابراز محبت‌ها به شریک زندگی احساس اطمینان می‌دهند که همواره برای شما مهم است.

- غافلگیری‌های کوچک: یکی از راه‌های ابراز محبت، غافلگیری شریک زندگی در مواقع خاص یا حتی در روزهای معمولی است. این غافلگیری‌ها ممکن است شامل خرید یک هدیه کوچک، نوشتن یک نامه محبت‌آمیز یا حتی پختن غذای مورد علاقه شریک باشد. این نوع اعمال نشان‌دهنده توجه شما به جزئیات زندگی شریک است و می‌تواند عشق را در رابطه تقویت کند.

- توجه به نیازهای عاطفی: گاهی کلمات محبت‌آمیز کافی نیستند و نیاز است که به نیازهای عاطفی شریک زندگی خود توجه ویژه‌ای داشته باشید. مثلاً وقتی شریک شما دچار استرس یا نگرانی است، از او حمایت کنید و نشان دهید که شما همیشه در کنارش هستید. این نوع حمایت‌ها باعث می‌شود که احساسات عاشقانه تقویت شود.

۳.۵ حل تعارضات به شیوه‌ای سالم

در هر رابطه‌ای، اختلافات و تعارضاتی به وجود می‌آید. اما نحوه برخورد با این تعارضات می‌تواند تاثیر زیادی بر سلامت رابطه داشته باشد. در روابط عاشقانه، باید یاد بگیرید که چگونه اختلافات را به‌طور سالم و سازنده حل کنید، بدون اینکه احساسات یکدیگر را جریحه‌دار کنید. حل تعارضات به شیوه‌ای مثبت می‌تواند رابطه را تقویت کرده و از آسیب

تعهد به وقت‌گذرانی با کیفیت نیست چقدر وقت دارید، بلکه کیفیت زمان‌هایی که با هم می‌گذرانید مهم است. سعی کنید زمان‌هایی که با یکدیگر می‌گذرانید به‌طور کامل به هم اختصاص داده شده و از هرگونه حواس‌پرتی مانند موبایل یا تلویزیون دوری کنید. این نوع تمرکز می‌تواند باعث تقویت احساس نزدیکی و صمیمیت در رابطه شود.

۳.۴ ابراز محبت و قدردانی

عشق در روابط نیاز به ابراز محبت و قدردانی دارد. بسیاری از اوقات افراد فراموش می‌کنند که به شریک زندگی خود بگویند که چقدر برای آن‌ها مهم است یا چقدر از تلاش‌های او قدردانی می‌کنند. ابراز محبت نه تنها احساسات مثبت را تقویت می‌کند، بلکه به شریک زندگی شما یادآوری می‌کند که او مورد احترام و توجه قرار دارد. این ابراز محبت می‌تواند در طول زمان رابطه را عمیق‌تر کند و به شریک زندگی این اطمینان را بدهد که او در نظر شما ارزشمند است.

چطور محبت و قدردانی خود را نشان دهیم؟

ابراز محبت کلامی: گاهی اوقات ساده‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای نشان دادن محبت، استفاده از کلمات محبت‌آمیز است. این می‌تواند شامل گفتن «دوستت دارم» یا حتی بیان جملاتی کوچک مانند «ممنونم که همیشه همراه من هستی» باشد. این

دیدن احساسات جلوگیری کند.

چطور تعارضات را به شیوه‌ای سالم حل کنیم؟

- حفظ آرامش: در هنگام بروز اختلافات، مهم است که آرامش خود را حفظ کنید. هنگامی که هر دو طرف تحت تاثیر احساسات قوی قرار می‌گیرند، ممکن است صحبت‌های ناخواسته و بی‌احترامی مطرح شود که منجر به آسیب به رابطه می‌شود. تلاش برای آرام ماندن و صحبت کردن با صدای ملایم می‌تواند فضا را برای بحث‌های سازنده فراهم کند.

- تمرکز بر حل مشکل: یکی از اشتباهات رایج در هنگام بروز اختلافات این است که افراد بر اشتباهات گذشته تمرکز می‌کنند. بهتر است به جای صحبت در مورد اشتباهات گذشته، بر روی حل مشکل حال حاضر تمرکز کنید. با تمرکز بر حل مشکلات و در نظر گرفتن نیازهای هر دو طرف، می‌توانید به نتیجه‌ای رضایت‌بخش برسید.

- استفاده از تکنیک‌های بیان احساسات: از تکنیک‌هایی مانند «وقتی... احساس می‌کنم...» برای بیان احساسات خود به شیوه‌ای سازنده استفاده کنید. به‌طور مثال، «وقتی که دیر به خانه می‌آیی، احساس می‌کنم نادیده گرفته می‌شوم.» این روش کمک می‌کند که طرف مقابل بدون دفاع و با درک بیشتر احساسات شما را درک کند.

۳،۶ تقویت روابط جسمانی و عاطفی

ارتباط جسمانی و عاطفی سالم در یک رابطه عاشقانه نقشی حیاتی دارد. محبت‌های جسمانی مانند در آغوش گرفتن، بوسیدن و لمس کردن می‌تواند احساس امنیت و عشق را در فرد تقویت کند. همچنین، ارتباط عاطفی مستمر باعث می‌شود که هر دو نفر احساس کنند که در کنار یکدیگر قرار دارند و به هم پیوند خورده‌اند. این پیوند عاطفی به‌ویژه در طول زمان، زمانی که روابط ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوند، بسیار مهم است.

چطور روابط جسمانی و عاطفی خود را تقویت کنیم؟

- زمان‌های خاص برای نزدیکی: به‌طور مرتب زمانی را برای نزدیکی فیزیکی با شریک زندگی‌تان اختصاص دهید. این می‌تواند شامل در آغوش گرفتن‌های طولانی، بوسیدن و حتی لمس‌های ساده هنگام گفتگو باشد. این اعمال محبت‌آمیز باعث می‌شود که طرفین در یک رابطه احساس راحتی و امنیت کنند.

- گفتگوهای عاطفی و صمیمی: علاوه بر ارتباط جسمانی، گفتگوهای عاطفی نیز نقش مهمی در تقویت پیوند عاطفی دارند. به‌طور منظم با شریک زندگی‌تان درباره احساسات، امیدها و ترس‌های خود صحبت کنید. این نوع گفت‌وگوها باعث می‌شود که درک متقابل تقویت شده و احساسات مثبت در رابطه بیشتر شود.

- پشتیبانی در سختی‌ها: در مواقع دشوار، همیشه به شریک زندگی‌تان نشان دهید که او را تنها نمی‌گذارید. در کنار هم بودن در زمان‌های سخت، باعث



می‌شود که عشق و وابستگی در رابطه تقویت شود.

این حمایت می‌تواند به صورت عاطفی، فیزیکی یا حتی به صورت عملی باشد، مانند کمک به شریک در کارهای روزمره یا گوش دادن به نگرانی‌های او.

۳.۷. پذیرش و یادگیری از اشتباهات

هیچ‌کس کامل نیست و در هر رابطه‌ای ممکن است اشتباهاتی رخ دهد. مهم این است که در مواجهه با اشتباهات، از یکدیگر پذیرش و بخشش نشان دهید. این امر به شما کمک می‌کند تا روابط عمیق‌تر و پایدارتر داشته باشید. یادگیری از اشتباهات نه تنها باعث رشد فردی می‌شود، بلکه به تقویت روابط نیز کمک می‌کند.

۴. مراقبت از عشق در طولانی‌مدت

برای اینکه عشق در روابط به‌طور مستمر و پایدار باقی بماند، باید به آن توجه و مراقبت مداوم داشت. رابطه‌های عاشقانه ممکن است در ابتدا با شور و شوق زیاد شروع شوند، اما همانطور که گذر زمان پیش می‌رود، ممکن است روزمرگی‌ها و چالش‌های زندگی فشار زیادی وارد کنند. در این بخش، به چگونگی مراقبت از عشق در طولانی‌مدت خواهیم پرداخت.

۴.۱ توجه به نیازهای احساسی و فیزیکی یکدیگر

همانطور که در ابتدا اشاره شد، افراد به‌طور طبیعی تغییر می‌کنند و این تغییرات بر نیازهای احساسی و فیزیکی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. بنابراین، یکی

از مواردی که باید به آن توجه کنید، شناخت و درک نیازهای عاطفی و فیزیکی شریک زندگی‌تان در مراحل مختلف رابطه است. در حالی که نیازهای عاطفی ممکن است با گذر زمان پیچیده‌تر و عمیق‌تر شوند، نیازهای فیزیکی نیز می‌توانند تحت تاثیر سن، سلامت و شرایط زندگی قرار گیرند.

چطور به نیازهای شریک زندگی خود توجه کنیم؟

- ارتباط مداوم: با شریک خود در مورد نیازهای عاطفی و فیزیکی او صحبت کنید و به‌طور مرتب این نیازها را ارزیابی کنید. گاهی اوقات، افراد ممکن است در بیان نیازهای خود مشکل داشته باشند یا احساس کنند که نیاز به تغییر دارند. در این موارد، ایجاد فضایی امن برای گفتگو ضروری است.

- واکنش به تغییرات: تغییرات طبیعی در زندگی و در فرد ممکن است نیازهای جدیدی به وجود آورد. به همین دلیل، باید به تغییرات فیزیکی و احساسی شریک خود توجه داشته باشید و به‌صورت فعال به این نیازها پاسخ دهید. این توجه می‌تواند به شکلی ساده مثل درک احساسات شریک در شرایط خاص باشد.

- توجه به رفاه شریک زندگی: به شریک خود در زمینه‌های مختلف زندگی، مانند بهبود وضعیت سلامتی، استراحت و پشتیبانی در تصمیم‌گیری‌های مهم، کمک کنید تا احساس امنیت و حمایت کند. این نوع پشتیبانی باعث می‌شود که شریک شما در روابط احساس راحتی

و پیوستگی بیشتری داشته باشد.

۴.۲ تنوع و نوآوری در روابط

یکی از عواملی که می‌تواند عشق را در روابط تحت فشار قرار دهد، یکنواختی و روزمرگی است. روابطی که از تنوع و نوآوری برخوردارند، نه تنها جذابیت بیشتری دارند بلکه انرژی و شادابی بیشتری نیز در آن‌ها وجود دارد. ایجاد لحظات خاص و به یادماندنی می‌تواند عشق را در طولانی‌مدت تقویت کند. این نوآوری در روابط به معنای تکرار نکردن همان الگوهای قدیمی و گاهی ایجاد شرایط جدید برای ارتباط است.

چطور روابط خود را متنوع و نوآورانه نگه داریم؟

- فعالیت‌های جدید و هیجان‌انگیز: به فعالیت‌های جدید و هیجان‌انگیز مانند سفرهای ناگهانی یا امتحان کردن سرگرمی‌های جدید بپردازید. این تغییرات نه تنها باعث تازه‌سازی احساسات می‌شود بلکه یک حس ماجراجویی و همبستگی بیشتر به وجود می‌آورد. اگر احساس می‌کنید که یکنواختی در روابط شما حکم‌فرما شده است، پیدا کردن فرصت‌هایی برای تغییر این روند بسیار مؤثر خواهد بود.

- برنامه‌ریزی ویژه: ایجاد شب‌های خاص یا برنامه‌ریزی‌هایی برای گشت‌وگذارهای دونفره می‌تواند فرصتی برای فرار از روزمرگی‌ها باشد. این ممکن است شامل یک شب عاشقانه در خانه با یک فیلم و شام خاص، یا رفتن به جایی که هیچ‌کدام از شما قبلاً نرفته‌اید باشد.

این نوع تغییرات در برنامه‌ریزی‌ها باعث می‌شود که روابط دچار افت نشوند.

- تلاش برای نوآوری در تعاملات: در کنار انجام فعالیت‌های جدید، می‌توانید نوآوری را در نحوه برقراری ارتباط و تعامل با یکدیگر نیز به کار بگیرید. به عنوان مثال، صحبت در مورد موضوعات مختلف و به اشتراک‌گذاری احساسات و نظرات جدید، نه تنها رابطه شما را تازه می‌کند، بلکه موجب تقویت پیوند عاطفی می‌شود.

۴.۳. یادآوری ارزش‌های مشترک و هدف‌های بلندمدت

داشتن اهداف و ارزش‌های مشترک می‌تواند راهی برای تقویت روابط عاشقانه در طول زمان باشد. این اهداف ممکن است شامل خانواده، رشد فردی یا پیشرفت مشترک در زندگی باشند. وقتی دو نفر در یک رابطه اهداف مشابه دارند، این می‌تواند انگیزه‌ای برای تقویت عشق و پایداری رابطه ایجاد کند. همچنین، یادآوری این اهداف و ارزش‌ها در زمان‌هایی که چالش‌ها پیش می‌آید، می‌تواند به حفظ جهت‌گیری مثبت کمک کند.

چطور اهداف مشترک را در رابطه تقویت کنیم؟

- گفتگو در مورد اهداف بلندمدت: با شریک زندگی خود در مورد اهداف بلندمدت صحبت کنید و برنامه‌ریزی برای آینده داشته باشید. این می‌تواند شامل برنامه‌های مشترک مانند خرید خانه، سفرهای آتی یا حتی تصمیمات بزرگ



احساسات انسانی، نیاز به مراقبت و نگهداری دارد تا در برابر چالش‌ها و سختی‌ها همچنان شکوفا و پررنگ باقی بماند. با توجه به این نکات و استفاده از روش‌های عملی برای تقویت رابطه، می‌توانیم عشق خود را در روابط حفظ کرده و به شکوفایی آن کمک کنیم.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

Gottman, J. M. (1994). "What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes" - Journal of Marriage and Family

بررسی عواملی که باعث تضعیف عشق و ازدواج می‌شوند و روش‌های جلوگیری از آنها.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process" - Journal of Personality and Social Psychology

تحلیل نقش سبک‌های دلبستگی در حفظ یا از بین رفتن عشق.

مانند داشتن فرزند باشد. این گفتگوها می‌تواند رابطه شما را قوی‌تر کنند زیرا شما و شریکتان در مسیر مشابهی گام برمی‌دارید.

- هم‌راستایی اهداف کوتاه‌مدت: اهداف کوتاه‌مدت و روزمره خود را با یکدیگر هماهنگ کنید تا به پیشرفت‌های مشترک دست یابید. به‌عنوان مثال، ممکن است شما و شریکتان در زمینه‌های شغلی یا شخصی اهداف کوتاه‌مدتی داشته باشید که اگر در کنار هم به آن‌ها برسید، احساس رضایت و ارتباط عمیق‌تری خواهید داشت.

- حمایت از اهداف فردی: از یکدیگر حمایت کنید تا به اهداف فردی و مشترک خود برسید. این حمایت متقابل به ویژه در شرایطی که یکی از طرفین با چالش مواجه است، بسیار ضروری است. در چنین شرایطی، همدلی و همکاری می‌تواند روابط شما را مستحکم‌تر کند.

نتیجه‌گیری

عشق نه تنها یک احساس است، بلکه نیاز به توجه، مراقبت و پرورش دارد تا در طول زمان به شکوفایی خود ادامه دهد. برای اینکه عشق در روابط پایدار بماند، باید به شیوه‌هایی عملی برای تقویت آن پرداخته و به نیازهای جسمانی و عاطفی یکدیگر توجه کنیم. ارتباط مؤثر، احترام متقابل، زمان‌گذاری، ابراز محبت و حل تعارضات به شیوه‌ای سالم تنها چند مورد از راهکارهای تقویت و نگهداری عشق در روابط هستند.

عشق به‌عنوان یکی از پرازش‌ترین

پیش از آنکه عشق شما را به ازدواج بکشاند، پرسید: آیا ارزش هایمان همسو است؟ چگونه با اختلاف هایمان کنار می آییم؟ آیا در لحظات سخت، هنوز یک تیم خواهیم بود؟ (جان گاتمن)





شیدا رستمی
دکتری جامعه‌شناسی

پرسشهایی که باید قبل از ازدواج عاشقانه به آنها پاسخ دهید

(سوالات و راهکارهای کاربردی برای آماده
شدن برای ازدواج)

مقدمه

رعایت کرد. در حقیقت، راز عشق پایدار، ابتدا درک نیازهای شخصی خود و سپس درک نیازهای متفاوت طرف مقابل است. معمولاً زمانی که عاشق می‌شویم، عشق به طور طبیعی شکل می‌گیرد، چرا که تصور می‌کنیم با حضور آن شخص تمام نیازهای ما برآورده می‌شود. این درحالی است که هنوز شخص مقابل را به‌طور کامل نمی‌شناسیم.

زمانی که متوجه می‌شویم او کامل نیست و قادر به برآورده کردن تمام خواسته‌های ما نیست، ممکن است احساس عشق کم‌رنگ شود. همانطور که گفته‌اند، عاشق شدن آسان است، اما مهم این است که یاد بگیریم چگونه می‌توانیم عاشق بمانیم.

مهم‌ترین مهارت در برقراری ارتباط، پیش‌بینی مشکلات موقتی و آگاهی از ضرورت یادگیری مجدد یک درس است تا تبدیل به ماهیت ثانویه شود. بنابراین، این آگاهی ما را امیدوار می‌کند تا برای عاشق بودن، صبور و بخشنده باشیم. هرچند ممکن است یادگیری تمام مهارت‌های جدید طاقت‌فرسا به نظر برسد، اما مرحله‌ای بسیار هیجان‌انگیز است. هنگامی که تجربه‌ی مهارت‌های

بین ماندگاری عشق و شناخت طرف مقابل رابطه مستقیم وجود دارد. عشقی که بدون شناخت آغاز شود، دیر یا زود رنگ می‌بازد. پیامد منفی این نوع عاشقی در ازدواج بیشتر خود را نشان می‌دهد. در این مقاله مهم‌ترین پرسش‌هایی را که قبل از ازدواج برای شناخت به آن نیاز است به شما معرفی می‌کنیم.

۱- راز خلق عشق ماندگار

ازدواج موفق یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای هر فرد است و به عنوان گامی مهم در پیشبرد روابط عاطفی به شمار می‌آید. با این حال، برای رسیدن به این هدف باید اصول و نکات خاصی را

جدید برقراری ارتباط را آغاز می‌کنید، نتایج محسوس و ملموس نظیر امید، دلگرمی و حمایت، شما را به ادامه دادن ترغیب می‌کنند. روابط شما درست از اولین قدم این سفر، به نحوی چشمگیر و سریع بهبود می‌یابد و کم‌کم با تمرین بیشتر، بهتر می‌شود.

با یادگیری این مهارت‌های ضروری می‌توانید به عشق، صمیمیت و شادی ماندگار نایل شوید. نباید عشق محو شود و شادی مشترک در مرحله‌ی ابراز عشق رنگ ببازد، صمیمیت را می‌توان با افزایش خرسندی عمیق‌تر کرد. با مطالعه این مقاله و به کارگیری نکات ارائه شده، می‌توانید شانس خود را برای داشتن یک زندگی مشترک موفق به طور قابل توجهی افزایش دهید.

آیا من می‌توانم با تعهد به یک نفر کنار بیایم؟

من می‌خواهم کجا زندگی کنم؟

آیا می‌خواهم تحصیلات خودم را ادامه دهم؟

چقدر از زمان و انرژی خودم را به شغلم اختصاص خواهم داد؟

آیا می‌خواهم بچه‌دار شوم؟

آیا با طرف مقابل به من خوش می‌گذرد؟

آیا حمایت خانواده‌ام را برای ازدواج با طرف مقابل دارم؟

۳- دلایل من برای انتخاب طرف مقابل چیست؟

سوالات قبل از ازدواج عاشقانه شامل مواردی می‌شوند که ضروری است قبل از تصمیم برای زندگی مشترک در مورد آنها به توافق برسیم. عدم آگاهی از نیازها و علایق طرف مقابل می‌تواند در آینده چالش‌برانگیز باشد و منجر به دعوا و درگیری در ازدواج شود. پس اهمیت زیادی دارد که بدانیم قبل از ازدواج چه سوالاتی بررسییم و در مورد چه چیزهایی به توافق برسیم.

در رابطه با شخصیت مقابل تحقیق کافی انجام دهیم. بنابراین پاسخ سوالات قبل از ازدواج را باید خودتان و شریکتان با یکدیگر به اشتراک بگذارید و در مورد آنها به توافق برسید.

۲- سوال‌های اصلی که قبل شروع رابطه از دواج باید از خود پرسیم

قبل از اینکه بخواهیم سازگاری خود را با طرف مقابل بررسی کنیم، باید مطمئن شویم که آمادگی ازدواج را داریم و شخص مناسبی برای ازدواج هستیم. برای اینکه بدانیم دلایل ما برای ازدواج درست و کافی است باید به پاسخ این سوالات فکر کنیم که عبارتند از:

چرا من می‌خواهم ازدواج کنم؟

آیا فشار اطرافیان در تصمیم من برای ازدواج دخیل نیست؟

آیا توانایی حمایت عاطفی از همسر خود را دارم؟



صادق باشیم؟

چگونه می‌توانیم به یکدیگر در تحقق اهداف شخصی‌مان کمک کنیم؟

چه چیزی ما را در کنار هم خوشحال و راضی نگه می‌دارد؟

آیا درباره مرزهای شخصی و حریم خصوصی به تفاهم رسیده‌ایم؟

چگونه به مسائل مربوط به سلامت جسمی و روانی رسیدگی می‌کنیم؟

آیا توانایی بخشیدن و فراموش کردن اشتباهات یکدیگر را داریم؟

آیا درباره مسئولیت‌های مالی و قانونی آینده توافق کرده‌ایم؟

چگونه می‌خواهیم از رشد شخصی و مشترکمان در طول زمان اطمینان حاصل کنیم؟

چه چیزهایی در گذشته طرف مقابل وجود دارد که لازم است بدانیم؟

چگونه می‌توانیم به طور مداوم عشق و علاقه‌مان را تقویت کنیم؟

۴- راهکارهای کاربردی برای آماده شدن برای ازدواج

تا اینجا با فهرستی کامل از پرسش‌هایی که به شما در شناخت بهتر طرف مقابل کمک می‌کنند، آشنا شدید. گام بعدی این است که با اقداماتی آشنا شوید که شما را به ازدواج با فردی که فکر می‌کنید می‌توانید با او یک زندگی موفق بسازید، نزدیک‌تر کند.

داشتن مجموعه‌ای کامل از پرسش‌هایی که پیش از ازدواج باید به آن‌ها پاسخ دهید، می‌تواند کمک بزرگی به شما باشد. پرداختن به این پرسش‌ها تأثیر زیادی در حفظ و تقویت عشق شما خواهد داشت. در ادامه، فهرستی جامع از مهم‌ترین سؤالاتی که باید در نظر بگیرید، ارائه می‌شود.

اهداف بلندمدت زندگی من و طرف مقابلم چیست؟

چگونه به مسائل مالی نگاه می‌کنیم و آیا درباره پس‌انداز، هزینه‌ها و سرمایه‌گذاری هم‌نظر هستیم؟

دیدگاه‌ها و ارزش‌های مشترک ما درباره تربیت فرزندان چیست؟

نقش خانواده‌های ما در زندگی مشترک چگونه خواهد بود؟

تبادل بین کار و زندگی شخصی چگونه باید برقرار شود؟

انتظارات من و طرف مقابل از نقش‌های زن و شوهر در زندگی چیست؟

چگونه می‌خواهیم اوقات فراغت و سرگرمی‌ها را با هم سپری کنیم؟

چگونه تعارضات و مشکلات را مدیریت خواهیم کرد؟

آیا درباره مکان زندگی و تغییرات احتمالی در آینده توافق داریم؟

چه انتظاراتی از یکدیگر در موضوعات مذهبی و فرهنگی داریم؟

سبک ارتباط و گفتگوی‌مان چگونه است؟ آیا می‌توانیم با یکدیگر شفاف و

۳- حل مسئله

اختلاف نظر و چالش در هر رابطه‌ای وجود دارد. مهم این است که بتوانید به طور مسالمت‌آمیز و سازنده با این چالش‌ها روبرو شوید. یادگیری مهارت‌های حل مسئله و مذاکره به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات به جای تقابل، به دنبال راه‌حل‌های مشترک باشید، برای تقویت مهارت‌های حل مسئله می‌توانید از یک مشاوره خانواده کمک بگیرید.

اولین قدم برای داشتن یک ازدواج موفق، شناخت عمیق خودتان است. نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، باورها، نیازها و انتظارات خود را بشناسید.

۴- بخشش

همه انسان‌ها اشتباه می‌کنند. یاد بگیرید که اشتباهات شریک عاطفی‌تان را ببخشید و به جای کینه، بر روی حل مسئله و بهبود رابطه تمرکز کنید.

۵- همدلی

خودتان را جای شریک عاطفی‌تان بگذارید و سعی کنید احساسات او را درک

سوالات قبل از ازدواج عاشقانه شامل مواردی می‌شوند که ضروری است قبل از تصمیم برای زندگی مشترک در مورد آنها به توافق برسیم. عدم آگاهی از نیازها و علایق طرف مقابل می‌تواند در آینده چالش برانگیز باشد.

۱- خودشناسی

اولین قدم برای داشتن یک ازدواج موفق، شناخت عمیق خودتان است. نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، باورها، نیازها و انتظارات خود را بشناسید. این امر به شما کمک می‌کند تا شریکی را انتخاب کنید که با شما هم‌خوانی داشته باشد و بتوانید یک رابطه سالم و پایدار بسازید پیش از هر اقدام دیگری، شناخت عمیق خودتان، اولین و ضروری‌ترین قدم برای ورود به دنیای متاهلی است.

۲- ارتباط موثر

برقراری ارتباط شفاف و صادقانه با شریک عاطفی‌تان، کلید حل بسیاری از مشکلات و سوءتفاهم‌ها در زندگی مشترک است. یادگیری مهارت‌های گوش دادن فعال، همدلی و بیان عواطف به شما کمک می‌کند تا یک رابطه صمیمی و پویا با همسرتان بسازید.



دهید و برای ارتقای آنها از هیچ تلاشی مضایقه نکنید: کلاس، آماده‌سازی، تراسی، رشد معنوی، رژیم، ورزش و غیره.

۹- کتاب‌های آمادگی برای ازدواج را بخوانید

کتاب‌های بسیار مفید و مناسبی درباره ازدواج وجود دارند که می‌توانید به‌عنوان یک زوج با هم بخوانید. این کتاب‌ها را با یکدیگر مطالعه کنید و در مورد نکاتی که یاد می‌گیرید، گفت‌وگو کنید. منتظر نمانید تا با مشکلاتی مواجه شوید و بعد به دنبال راهکارهای موفقیت در زندگی مشترک باشید! پیشگیری تنها با مطالعه و آگاهی ممکن است. حتی اگر همه مطالب کتاب با نظرات شما هماهنگ نباشد، تلاش کنید دیدگاه خود را به مرور تغییر دهید و با مسائل از زوایای مختلف آشنا شوید.

۱۰- در یک دوره آمادگی برای ازدواج شرکت کنید

بسیاری از کلاس‌های ازدواج رایگان هستند. حتماً با شریک عاطفی خود در این کلاس‌ها شرکت کنید تا آمادگی بیشتری برای ازدواج به دست آورید. بسیاری از زوجها تا زمانی که مشکلاتی در رابطه‌شان پیش نیاید، به دنبال یادگیری تکنیک‌های بهبود روابط نمی‌روند. اما اگر پیش از ازدواج این مهارت‌ها را فراگیرید، می‌توانید از بروز مشکلاتی که بسیاری از زوجها با آنها مواجه می‌شوند، پیشگیری کنید یا در صورت بروز، رابطه خود را به مراتب بهتر مدیریت کنید.

کنید. با او ابراز همدردی کنید و به او نشان دهید که در کنارش هستید. از به کار بردن جملاتی مانند "من می‌فهمم" یا "درکت می‌کنم" خودداری نکنید.

۶- بیان عواطف احساسات

احساسات خود را به طور واضح و صادقانه به شریک عاطفی خود بیان کنید. از به کار بردن جملات مبهم یا کنایه‌آمیز خودداری کنید. به او بگویید که چه چیزی شما را خوشحال می‌کند، چه چیزی شما را آزار می‌دهد و به چه چیزی نیاز دارید.

۷- قبول کنید به دنبال برقراری رابطه سازنده هستید

افتخار کنید به سن بلوغ و بزرگسالی رسیده‌اید و همچنین به خوبی می‌دانید نیازمند همسری هستید که ادامه زندگی خود را با او بگذرانید. باور کنید که جذب جنس مخالف یکی از طبیعی‌ترین کارها در سرتاسر دنیاست. اگر برای بدست آوردن چیزی، بیش از اندازه تلاش می‌کنید، بهتر است با آرامش با قضیه برخورد کنید. چرا که طبیعت آنچه را که لازم است، انجام می‌دهد!

۸- همان‌طور رفتار کنید که انتظار دارید دیگری با شما رفتار کند

در خودتان همان صفاتی را که دوست دارید شریکتان داشته باشد، پرورش

افتخار کنید به سن بلوغ و بزرگسالی رسیده اید و همچنین به خوبی می دانید نیازمند همسری هستید که ادامه زندگی خود را با او بگذرانید. باور کنید که جذب جنس مخالف یکی از طبیعی ترین کارها در سرتاسر دنیاست.

خانواده جدیدتان داشته باشید. مثلاً می توانید هر جمعه با هم پیتزا درست کنید یا صبح های جمعه را به تهیه ی یک صبحانه ی دلپذیر بگذرانید. یا شاید تصمیم بگیرید پیش از خواب هر شب چیزی در مورد هم بگویید، مانند اینکه "امروز تو را دوست دارم چون ...". این سنت ها می توانند به ایجاد ارتباط عمیق تر و لحظات شیرین در زندگی مشترک شما کمک کنند.

۱۳- درباره صمیمیت صحبت کنید

یکی از لذت های آغاز زندگی مشترک، این است که می توانید رسوم و عادات خانوادگی مختص خودتان را پایه ریزی کنید. برای این منظور، وقت بگذارید تا با سنت های خانواده همسران آشنا شوید و در مقابل، سنت های خانوادگی خودتان را هم با او به اشتراک بگذارید. سپس با همکاری یکدیگر تصمیم بگیرید که چه آداب و عاداتی را در خانواده جدیدتان ایجاد کنید.

مثلاً ممکن است جمعه ها را به درست کردن پیتزا با یکدیگر اختصاص دهید یا صبح های جمعه را با تهیه یک صبحانه مفصل و دلنشین آغاز کنید. همچنین می توانید هر شب قبل از خواب با گفتن یک جمله محبت آمیز به هم، مانند "من امروز از تو قدردانی می کنم به خاطر..."، لحظاتی گرم و دلپذیر خلق کنید. این سنت های کوچک، نقش مهمی در عمق بخشیدن به رابطه و ساختن خاطرات زیبا در زندگی مشترک ایفا می کنند.

۱۱- تعیین بودجه مالی زمان آمادگی قبل از ازدواج پسران و آمادگی برای ازدواج دختر

با همسر آینده تان در مورد وضعیت مالی کنونی خود صحبت کنید و تعیین کنید که می خواهید در آینده به کجا برسید. اهداف مالی خود را مشخص کنید و برنامه ای برای دستیابی به آن ها تدوین کنید. همچنین در مورد این موضوعات تصمیم گیری کنید: آیا حساب های بانکی مشترک خواهید داشت یا نه و چه کسی مسئول پرداخت صورت حساب ها خواهد بود.

۱۲- برای خانواده جدیدتان سنت بسازید

یکی از بخش های جذاب شروع زندگی مشترک این است که می توانید سنت های خانوادگی خاص خودتان را ایجاد کنید. زمانی را به شناخت سنت های خانوادگی همسران اختصاص دهید، سنت های خود را نیز با او در میان بگذارید، و سپس با هم تصمیم بگیرید که چه سنت هایی را می خواهید در



۱۴- انتظاراتتان را بیان کنید

بعد از آغاز زندگی مشترک، بسیار مهم است که وظایف روزمره را از پیش تقسیم‌بندی کنید. مشخص کنید چه کسی مسئولیت انجام کارها را بر عهده خواهد داشت و این کارها در چه زمانی انجام خواهند شد. برای مثال چند بار در هفته لباس‌ها شسته شوند؟ چه کسی و هر چند وقت یک‌بار سرویس بهداشتی را تمیز می‌کن

د؟ چه کسی مدیریت امور مالی را برعهده دارد و چگونه پس‌انداز ماهانه را تنظیم می‌کنید؟ برنامه‌ریزی زودهنگام برای این مسئولیت‌ها، هم‌زمان با آمادگی برای ازدواج، زندگی را بسیار آسان‌تر می‌کند و از بروز اختلافات احتمالی در آینده جلوگیری می‌کند.

بعد از آغاز زندگی مشترک، بسیار مهم است که وظایف روزمره را از پیش تقسیم‌بندی کنید. مشخص کنید چه کسی مسئولیت انجام کارها را بر عهده خواهد داشت و این کارها در چه زمانی انجام خواهند شد.

داشتن یک الگوی شفاف از وظایف در آغاز زندگی مشترک می‌تواند به کاهش تنش کمک کند. وقتی هر یک از زوجین دقیقاً بدانند چه کاری بر عهده

دارند، احساس فشار یا نارضایتی کمتری خواهند داشت. اگر مثلاً همسر بدانند که بردن زباله‌ها به‌عنوان یکی از وظایفش مشخص شده، وقتی شریکش این موضوع را یادآوری می‌کند، صرفاً یک یادآوری خواهد بود و نه یک شکایت جدید. با این روش، هر دو طرف احساس مسئولیت مشترک دارند و نیازی به بحث‌های مکرر نیست.

اختصاص زمانی برای ایجاد چنین نظم و الگویی در ابتدای زندگی مشترک، در آینده از بروز تنش‌ها و درگیری‌های زیادی جلوگیری می‌کند و به رابطه‌ای آرام‌تر و پایدارتر منجر می‌شود.

۱۵- استقلال عاطفی و روانی از خانواده

برای رسیدن به آمادگی برای ازدواج، فرد باید توانایی انتخاب‌های مسئولانه و پذیرش پیامدهای آن‌ها را داشته باشد. به عنوان مثال، فردی که هنوز نمی‌تواند به تنهایی تصمیم مهمی مثل انتخاب رشته دانشگاهی خود را بگیرد، احتمالاً آماده شروع یک زندگی مشترک نیست.

گرچه مشورت با خانواده و متخصصان بسیار مفید است، اما در نهایت تصمیم نهایی باید بر اساس تحلیل و ارزیابی شخصی فرد گرفته شود. این توانایی در تصمیم‌گیری مستقل، نشان‌دهنده بلوغ و مسئولیت‌پذیری لازم برای یک زندگی مشترک موفق است.

جمع‌بندی

ازدواج موفق نیازمند شناخت کامل و درک صحیح از خود و طرف مقابل است. بدون شناخت و شفافیت، عشق به مرور زمان ممکن است رنگ ببازد و به جای تقویت رابطه، زمینه‌ساز تعارض و ناامیدی شود.

برای اجتناب از چنین مشکلاتی، ضروری است که پیش از ازدواج به سؤالات کلیدی درباره اهداف زندگی، مسائل مالی، نقش‌ها و مسئولیت‌ها و انتظارات متقابل پاسخ دهیم. دانستن این موارد نه تنها از بروز بسیاری از تنش‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه موجب تقویت پایه‌های عشق و صمیمیت در زندگی مشترک می‌شود.

برای آماده‌شدن برای ازدواج، خودشناسی گامی اساسی است. شناخت نیازها، ارزش‌ها، باورها و نقاط قوت و ضعف خود، به شما کمک می‌کند که با دید بازتر و انتخابی آگاهانه‌تر وارد زندگی مشترک شوید. همچنین، توسعه مهارت‌های ارتباطی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توانایی گوش‌دادن مؤثر، همدلی و حل اختلافات به‌طور سازنده، از چالش‌های پیش‌رو می‌کاهد و به حفظ رابطه‌ای سالم و پایدار کمک می‌کند. در کنار این‌ها، انعطاف‌پذیری و بخشش نیز نقش مهمی در حفظ شادی و صمیمیت زندگی مشترک ایفا می‌کنند.

علاوه بر مهارت‌های فردی، تعیین

اهداف و برنامه‌های مشترک نیز برای موفقیت در ازدواج ضروری است. پرداختن به مسائلی همچون مدیریت مالی، تقسیم وظایف خانه و ایجاد سنت‌های خانوادگی مختص خودتان، باعث می‌شود که زندگی روزمره به شکلی روان‌تر پیش برود و زمینه‌ای برای رشد مشترک فراهم شود. حضور در کلاس‌های آمادگی برای ازدواج، مطالعه کتاب‌های مرتبط، و مشورت با مشاوران حرفه‌ای نیز می‌توانند شما را برای مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک بهتر آماده کنند.





ابوالقاسم عیسی مراد
هیات علمی روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی

نقش مشاوران ازدواج در کمک به روابط عاشقانه؛

مقدمه

ازدواج پدیده‌ای اساسی در زندگی بشری محسوب می‌شود. انسان‌ها در ادوار مختلف و نیز در فرهنگ‌ها و اقوام و ممالک مختلف دنیا به این پدیده‌ی اجتماعی مانوس هستند. در این مقاله با چهار کلید واژه در ارتباط هستیم که عبارتند از: ازدواج، مشاور، روابط عاشقانه و یاری‌رسانی. ذیلاً به نکات می‌پردازیم تا بتوانیم توجه مخاطبان معزز را به آن جلب کنیم.

ازدواج چیست؟ ازدواج فرایند تعامل دختر و پسر تحت شرایط قانونی، شرعی، عرفی شکل می‌گیرد. ازدواج از ریشه زوج و در باب افتعال به معنای زوج‌گیری و زوج‌پذیری در دو طرف پسر و دختری باشد و زوج به معنای جفت و کنار هم قرار گرفتن دو جنس مخالف است. در مفهوم به معنای در هم ادغام شدن و مزدوج گشتن می‌باشد.

ازدواج عبارت است از فرایندی از دوستی، عشق و علاقه مندی و کشش جسمانی، روانی، جنسی، عاطفی و بستر سازی شرایط منسجم اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، علمی، شغلی، خانوادگی دو جنس مخالف جهت شکل‌گیری زندگی مشترک برای وصول به اهداف مورد نظر و کامل شدن با تفاهم، محبت، پویایی، زاینده‌گی، هدفمندی، اعتقاد، بوم، مذهب و سایر ملزومات آن مورد عنایت قرار می‌گیرد.

شرایط ازدواج: ازدواج شرایط گسترده‌ای در فرهنگ ایرانی دارد که برخی از آن‌ها بدین شرح است: رشد متعادل، شامل رشد جسمانی، عقدانی و شناختی، رشد اخلاقی، رشد معنوی، رشد اجتماعی و عاطفی.

۱. ماهیت ازدواج بومی ایرانی

فرهنگ هر کشوری بیانگر تمامت افکار، اندیشه‌ها و رفتار و تعاملات آن کشور است و قوام و دوام و بقای آن نیز به همان فرهنگ برمی‌گردد و همچنین آسیب‌ها و اختلالات آن را هم باید مؤلفه‌های مرتبط با اختلالات آن فرهنگ جستجو



کرد.

امور فرهنگی و معنوی و شاخص‌های مرتبط به آن در نوع دوستی و عاشقی بدون افراط و تفریط مورد نظر همه متخصصان خانواده‌درمانی با نگرش فرهنگی و بومی باشد.

۳. انواع ازدواج در خانواده ایرانی

ازدواج در یک تقسیم‌بندی کلی به سالم و ناسالم تقسیم می‌شود که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌شود:

ازدواج‌های سنتی. ازدواج‌های مدرن. ازدواج‌های موقت. ازدواج‌های دائم. ازدواج‌های مصلحتی. ازدواج‌های اتفاقی. ازدواج‌های سفید(نابهنجار) ازدواج‌های سالم. ازدواج‌های ناسالم و امثال آن که به طور فهرستوار اشاره شد.

۳,۱ انواع روابط در خانواده و تاثیر آن در ازدواج

پدر و مادر و فرزندان تعامل خوبی دارند. پدر و مادر و فرزندان رابطه خوبی ندارند. پدر و مادر تعامل خوبی دارند ولی با فرزندان رابطه خوبی ندارند. پدر و مادر با فرزندان رابطه خوبی دارند. پدر و مادر ولی فرزندان رابطه خوبی ندارند. پدر و مادر با فرزندان رابطه خوبی ندارند ولی فرزندان رابطه خوبی دارند. فرزندان باهم رابطه خوبی دارند. فرزندان باهم رابطه خوبی ندارند. فرزندان با پدر رابطه خوبی دارند. فرزندان با مادر رابطه خوبی دارند. فرزندان با مادر رابطه خوبی ندارند. پدر با فرزندان رابطه خوبی دارد. پدر با فرزندان رابطه خوبی ندارد.

بی‌شک ملاحظات هر فرهنگی در همه ارکان آن فرهنگ از جمله خانواده سایه‌افکن است و با همان ملاحظات به شناخت و ابعاد خانواده و حل مسائل آن مورد توجه می‌باشد.

تمامی انجمن‌های علمی و تخصصی و بومی و بین‌المللی بر این باورند که ملاحظات فرهنگی جزء لاینفک آن فرهنگ است و بنابراین خانواده با همه ابعاد و ملزومات آن از این قاعده مستثنی نیست. وقتی تولد و تربیت و سبک زندگی و تحصیلات و شغل و ازدواج و خانواده در یک فرهنگ با ابعاد آن بر اساس فرهنگ بومی شکل می‌گیرد و رشد می‌کند. پس تمرکز بر خانواده که رکن یک فرهنگ است می‌توان متمرکز شد.

۲. عشق و دوستی در ازدواج و خانواده

چرا باید دوستی و عشق در خانواده لحاظ شود؟ عشق بنیادی توسط چه کس یا کسانی در خانواده تعریف می‌شود؟ آیا والدین نقش اساسی در ایجاد عشق و دوستی در خانواده ندارند؟ دوستی و عشق و جاذبه‌های بین‌فردی از روابط دوستانه و عاشقانه زن و شوهر شروع می‌شود. اگر زن و شوهر پایه‌های دوستی را در خانواده فراهم کنند، یقیناً پایه‌های چسبندگی اعضای خانواده و احساس امنیت و روابط عاشقانه بیشتر شکل می‌گیرد. هم جنبه‌های زیستی و ژنتیکی، هم جنبه‌های روانشناختی و نیز جنبه‌های آموزشی و یادگیری و الگوهای مشاهده‌ای و همچنین معنای زندگی و

مادر با فرزندان رابطه خوبی دارد. مادر با فرزندان رابطه خوبی ندارد (عیسی مراد، کتاب ازدواج ایرانی در حال چاپ، ۱۴۰۳).

فرایند انتخاب همسر توسط آدامز طی تحقیقاتی در سال ۱۹۸۶ در چهار مرحله مورد توجه قرار گرفته است که عبارتند از :

۱- مرحله ی اول : فرد همسرش را بین افرادی که از نزدیک با آن ها تعامل دارد، انتخاب می کند و جذابیت و علائق، هوش، شخصیت و سایر عوامل موثر را در انتخاب فرد موثر است.

۲- مرحله دوم: فرد با صحبت کردن و خودآشنایی به سنجش و تطبیق خصوصیات شخصیتی یکدیگر دست می زنند. اگر براساس جذابیت های فرد باشد، ارتباط تثبیت و قابل قبول می شود.

۳- مرحله ی سوم: فرد به کشف سازگاری نقش ها و سنجش همدلی و همزبانی متقابل می پردازد. اگر جذابیت بین دو فرد کافی و عمیق باشد، تحکیم ارتباط صورت می گیرد.

۴- مرحله چهارم: تصمیم گیری فرد به عنوان آخرین مرحله با سازگاری طولانی و تعهد لازم که منجر به ازدواج و با هم بودن می شود (آلن کار، ترجمه تبریزی، ۱۳۸۴).

۴. دلایل ضرورت ازدواج

۱- نیازی فطری و غریزی ۲- پاسخ به نیاز فیزیولوژیایی-۳ پاسخ به نیاز معنوی و ثانوی ۴- توجه به دیگران ۵- تمرین عاشقی ۶- تمرین دوستی ، دوست

داشتن و دوست داشته شدن ۷- آسیب زدایی از انواع اختلالات ۸- تقویت روح همکاری ، ارتباط و تعامل ۹- پاکدامنی و عفت ۱۰- تولی مثل و فرزندآوری و امثال آن (عیسی مراد، ۱۴۰۳).

برخی اهداف و ضرورت تشکیل خانواده به شرح ذیل است:

۱- تأمین نیازهای اساسی و عالی انسانها (اولیه و ثانویه).

۲- تداوم نسل و تولید مثل برای بقای انسان.

۳- معنا دادن به زندگی جهت وصول به کمالات انسانی.

۴- ارضای غرایز جنسی و پاسخ منطقی به آن.

۵- تحقق بخشی جامعه سالم و به دور از اختلال و بیماری.

۶- تربیت اجتماعی و معنوی انسانها (زن و شوهر و فرزندان).

۷- حفظ ایمان و توجه به امور درونی و الهی.

۸- رشد و بالندگی و یافتن کمال در مراحل زندگی.

۹- امنیت روانی و اجتماعی (همان).

(عیسی مراد، کتاب ازدواج ایرانی در حال چاپ)



عشق بیمار	عشق سالم
تهدیدی هستند	تعاملی است
زیاده خواهی دارند	تدریجی
فقط برای خودشان می خواهند	صمیمیت
کنترل شدید	تفاهم شناختی
خود برتر بینی	تفاهم عاطفی
مرتب می خواهند به هم ثابت کنند	تفاهم اقتصادی
فردیت را می گیرند	تفاهم غریزی
	تعهد
	دارای مدت و شدت
	توجه به فردیت فرد
	با تعقل و عاطفه

ازدواج شرایط گسترده‌ای در فرهنگ ایرانی دارد که برخی از آن‌ها بدین شرح است: رشد متعادل، شامل رشد جسمانی، عقدانی و شناختی، رشد اخلاقی، رشد معنوی، رشد اجتماعی و عاطفی.

پژوهش‌ها برخی کشورهای غربی بر این تأکید دارند که اثرات منفی روابط نامناسب بین والدین احتمالاً بر پسران بیش از دختران احساس می‌شود (هدرینگتون و پارک، ۱۹۹۳ به نقل از شهیدی).

فوائد ازدواج در نیل به بهداشت روانی

ازدواج در همه فرهنگ‌های دنیا از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است که ذیلاً به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- تقویت استقلال

۲- اجتماعی شدن و بهبود رفتارهای

- اجتماعی و بین‌فردی.
- ۳- مؤنیت از انحرافها و کجروی‌ها.
 - ۴- تقویت رفتارهای دگرخواهانه و خودخواهانه.
 - ۵- تقویت سلامت جسمانی و روانی.
 - ۶- آرامش و اثر آن در زندگی.
 - ۷- بالا رفتن کیفیت زندگی انسان.
 - ۸- اطمینان و اعتماد در زندگی مشترک.
 - ۹- تقویت ارتباط مؤثر و تعامل دوسویه.
 - ۱۰- همدلی و همدردی زن و شوهر نسبت به هم.
 - ۱۱- تقویت دوست داشتن و دوست داشته شده و عشق.
 - ۱۲- پیشگیری از انواع ابتلا به اختلالات و بیماری‌ها.
 - ۱۳- هدفمندی در مدل زندگی.
 - ۱۴- احساس ایمنی و امنیت در خانواده.
 - ۱۵- تقویت احترام متقابل در خانواده.

۵. نقش مشاوران در ازدواج و روابط عاشقانه

ایجاد روح تعامل و رفتار دگرخواهانه در عرصه‌های زندگی

ایجاد فضای تشخیص عوارض ناشی از عشق‌های معیوب
فضای عشق را باز تعریف می‌کند.

عدم منافات عشق با مبانی دین و معنویت را گوشزد می‌کند.

(عیسی‌مراد، کتاب ازدواج ایرانی در حال چاپ).

با توجه به مولفه‌هایی که در مباحث فوق‌الذکر اشاره شد به این موضوع که مشاور چه نقشی دارد بحث می‌شود. مشاور خوب و متناسب و مشاوره مناسب و خوب دارای شاخص‌هایی است که از دل موارد فوق‌الذکر استخراج می‌شود. مشاور موفق در مشاوره به افرادی که برای ازدواج مشاوره می‌گیرند دارای ویژگی‌هایی هستند که اجمالا به آن‌ها به اختصار اشاره می‌شود:

باورهای درست را از تمییز می‌دهد و



نداشتن مهارت متناسب زندگی. مشکلات جنسی با محارم، تحریکات جنسی غیرمعمول، بیماری‌های جسمانی، آسیب‌شناسی تربیت بدنی، انحرافات جنسی (عیسی‌مراد، ۱۴۰۳)

بعد از آغاز زندگی مشترک، بسیار مهم است که وظایف روزمره را از پیش تقسیم‌بندی کنید. مشخص کنید چه کسی مسئولیت انجام کدام کارها را بر عهده خواهد داشت و این کارها در چه زمانی انجام خواهند شد.

۷. نتیجه‌گیری

با توجه به مباحثی که اشاره شد، ازدواج امری اساسی در پدیده اجتماعی زندگی بشر محسوب می‌شود. تعریف و اهمیت و ضرورت ازدواج و انواع آن در خانواده ایرانی گفته شد. تهدیدهای ازدواج و آسیب‌های آن مورد عنایت قرار گرفت. در مورد مهارت‌های ارتباط عاشقانه بحث شد و روابط عاشقانه‌ی که توسط مشاوران ازدواج تعلیم داده می‌شود بیان شده است.

بنابر آنچه که بدان اشاره شد و مورد توجه قرار گرفت به این نکته اساسی اشاره کنیم که چگونه بازدارنده‌ها را به حداقل برسانیم.

با توجه به مولفه‌هایی که در مباحث فوق‌الذکر اشاره شد به این موضوع که مشاور چه نقشی دارد بحث می‌شود. مشاور خوب و متناسب و مشاوره مناسب و خوب دارای شاخص‌هایی است که از دل موارد فوق‌الذکر استخراج می‌شود.

۶. بازدارنده‌ها و تهدیدها برای ازدواج

برخی تهدیدکننده‌های مربوط به ازدواج و روابط عاشقانه که در جامعه ایرانی مورد توجه می‌باشد به شرح ذیل اشاره می‌شود:

اختلالات و آسیب‌های والدین از جمله اختلالات جنسی، اختلالات و آسیب‌های متولیان کودک و نوجوان، باورهای غلط و تفکرات معیوب و غیر دینی، چالش‌ها و تعارض‌های حاکم بر افکار کودک و نوجوان، اختلالات خانوادگی، محیط‌های الکترونیکی و مجازی مخرب و تهدیدکننده، عدم درک مخاطب و نیازهای آن، عدم علم و دانش کافی در تربیت جنسی، عدم باور به تربیت جنسی در اقتضاء سن و جنس، افراط و تفریط در حوزه تربیت جنسی، روابط معیوب پسر و دختر در خانواده و محیط‌های اجتماعی.



در دنیای امروز، عشق ایده‌آل گرایانه و جستجوی یک رابطه «کامل» گاه به مانعی در مسیر ازدواج تبدیل می‌شود؛ زیرا جوانان در انتظار یافتن احساسی بی‌نقص، تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازند. «سو جانسون»



ابوالفضل اقبالی
دکتری جامعه‌شناسی، هیئت علمی دانشگاه الزهرا

چگونه عشق به عامل اصلی افزایش سن ازدواج جوانان تبدیل می‌شود؟

مقدمه

از موضوعات مهمی که امروزه شاهد آن هستیم تغییر الگوی ازدواج در کشورمان است. این تغییرات سبب شکل گرفتن نگرش‌ها و باورهای جدید درباره سبک زندگی متاهلی و اساساً مفهوم عشق شده‌است. در این مقاله سعی داریم که شما را با این تغییرات بیشتر آشنا کنیم. در واقع آشنایی با این موارد به شما کمک خواهد کرد که بیشتر دلایل برخی از تغییر نگرش‌ها در حوزه ازدواج و تاخیر در این امر را متوجه شوید.

جنسیتی افراد و الگوهای ازدواج نشأت می‌گیرد، باعث شده است تا خانواده‌های ایرانی شکل و شمایل متفاوتی به خود بگیرند. در گذشته، انتخاب همسر و ازدواج بیشتر تحت تأثیر سنت‌ها و تصمیمات خانواده‌ها بود. عشق در آن زمان به عنوان یک احساس پایدار و دائمی که باید تا آخر عمر حفظ شود، در نظر گرفته می‌شد. خانواده‌ها نقش بسیار مهمی در این انتخاب داشتند و معیارهای اصلی ازدواج، مانند سن، تحصیلات و موقعیت اجتماعی افراد، توسط آن‌ها تعیین می‌شد. اما امروزه، با تغییرات گسترده در جامعه، الگوهای ازدواج نیز دستخوش تحول شده‌اند. افراد جوان‌تر، بیشتر بر اساس علاقه و احساسات شخصی خود تصمیم به ازدواج می‌گیرند و نقش خانواده در این تصمیم‌گیری کاهش یافته است.

۱) تغییر الگوی ازدواج در ایران

جامعه ایرانی، همچون بسیاری از جوامع دیگر، در سال‌های اخیر شاهد تحولات سریع و گسترده‌ای در ساختار خانواده بوده است. این تغییرات که از ابعاد مختلفی همچون روابط خانوادگی، نقش

۲) تغییر مفهوم عشق در ازدواج

مفهوم عشق نیز تغییر کرده است و به جای یک احساس پایدار و دائمی، بیشتر به عنوان یک تجربه شخصی و در حال تغییر در نظر گرفته می‌شود. این تغییرات در الگوهای ازدواج، نشان‌دهنده تحولات

عمیقی در ساختار خانواده و روابط بین افراد است. همچنین در گذشته، خانواده تصمیم‌گیرنده اصلی در مورد ازدواج و روابط عاطفی افراد بود. عشق در آن زمان بیشتر به عنوان یک بخش از روابط خانوادگی دیده می‌شد و همه اعضای خانواده در آن دخیل بودند. اما امروزه، فرد به تنهایی تصمیم می‌گیرد که با چه کسی ازدواج کند و چه رابطه‌ای داشته باشد. این یعنی عشق دیگر فقط یک موضوع خانوادگی نیست، بلکه یک انتخاب شخصی است. همین تغییر باعث شده تا امروزه عشق به عنوان مهم‌ترین دلیل برای ازدواج در نظر گرفته شود، در حالی که در گذشته، ازدواج اغلب به دلایل دیگری مانند وضعیت اجتماعی یا اقتصادی انجام می‌شد. زندگی در دنیای امروز پر از انتخاب‌های مختلف است. ما هرروز با گزینه‌های زیادی روبه‌رو هستیم و باید یکی از آن‌ها را انتخاب کنیم. این همه انتخاب، زندگی ما را پیچیده‌تر کرده است. حتی احساسات ما هم تحت تأثیر این پیچیدگی قرار گرفته‌اند. مثلاً عشق، که در گذشته یک احساس بسیار خاص و پایدار بود، امروزه بیشتر شبیه یک تجربه است که هر لحظه ممکن است تغییر کند. به عبارت دیگر، عشق در دنیای مدرن، مانند یک کالا شده است که می‌توان آن را به راحتی انتخاب کرد و یا کنار گذاشت. این یعنی ما دیگر به یک عشق واقعی، پایدار و همیشگی فکر نمی‌کنیم، بلکه به دنبال تجربه‌های جدید و هیجان‌انگیز هستیم. در دنیای امروز، خیلی از افراد تعهد در عشق را مثل یک تله می‌بینند. آن‌ها فکر می‌کنند که اگر به کسی

تعهد بدهند، دیگر نمی‌توانند با افراد دیگری آشنا شوند و عشق‌های جدید را تجربه کنند. مشاوران هم اغلب به مردم می‌گویند که برای اینکه از رابطه خود لذت ببرند، بهتر است به هم تعهدی ندهند و همیشه گزینه‌های دیگر را هم برای خود باز بگذارند. به نظر باومن^۱، جامعه‌ی امروزی ما به گونه‌ای شده است که مردم دیگر علاقه‌ای به تعهدهای طولانی‌مدت ندارند و فکر می‌کنند که این تعهدها مانع از آزادی آن‌ها می‌شود. اما باید بگوییم عشق‌هایی که خیلی زود شکل می‌گیرند، خیلی زود هم تمام می‌شوند.

۳) آسیب عشق‌های زودگذر چیست؟

این نوع عشق‌ها خیلی سریع به اوج می‌رسند و بعد از مدتی کوتاه، رابطه به پایان می‌رسد. جالب اینجاست که این پایان‌ها اغلب با کینه و نفرت همراه است، برخلاف عشق‌های واقعی که حتی بعد از تمام‌شدن، حس دوستی و احترام بین طرفین باقی می‌ماند. این نوع عشق‌های زودگذر و پرشور بیشتر شبیه یک احساس هیجانی است تا یک عشق واقعی و پایدار. در دنیای امروز، خیلی سخت می‌باشد که عشق به یک رابطه طولانی‌مدت و ازدواج منجر بشود. چون همه‌چیز خیلی زود تغییر می‌کند و آدم‌ها به راحتی از هم جدا می‌شوند. وقتی همه دنبال این هستند که تجارب عاشقانه‌ی جدیدی را امتحان کنند، دیگر کسی به فکر ساختن یک زندگی مشترک و پایدار نیست. در واقع این همه تجارب



و شخصی تبدیل شده است. این تغییر نگرش موجب شده تا بسیاری از افراد در جستجوی عشق ایده‌آل، گزینه‌های متعددی را بررسی کنند و به دلیل هراس از تعهد طولانی‌مدت، ازدواج را به تعویق بیندازند. از سوی دیگر، ترویج دیدگاه‌هایی که بر تجربه‌های کوتاه‌مدت و آزادی فردی تأکید دارند، باعث شده است که بسیاری از جوانان، ازدواج را یک محدودیت تلقی کنند.

در عین حال، پیامدهای این نگرش جدید نیز قابل توجه است. روابطی که بر پایه هیجان و احساسات زودگذر شکل می‌گیرند، معمولاً دوام چندانی ندارند و با گذشت زمان، به دلیل عدم تعهد و مسئولیت‌پذیری، دچار فروپاشی می‌شوند. این روند نه تنها موجب افزایش بی‌اعتمادی نسبت به ازدواج و عشق پایدار شده، بلکه در مواردی نیز احساس نارضایتی و عدم رضایت از روابط را در پی داشته‌است.

در نهایت، اگرچه تغییرات اجتماعی و فردگرایی مدرن، حق انتخاب بیشتری به افراد داده‌است، اما درک صحیح از مفهوم عشق و تعهد، برای ایجاد روابط سالم و پایدار ضروری است. ازدواج، تنها بر پایه عشق هیجانی پایدار نمی‌ماند، بلکه نیازمند مسئولیت‌پذیری، درک متقابل و آمادگی برای ایجاد یک زندگی مشترک است. بنابراین، توجه به این عوامل و داشتن نگرشی متعادل میان احساسات و تعهدات منطقی، می‌تواند به تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و کاهش تأخیر در ازدواج جوانان کمک کند.

کوتاه‌مدت باعث می‌شود که آدم‌ها به عشق شک کنند و دیگر به ازدواج به چشم یک امر خوب نگاه نکنند. حتی رسانه‌ها و مشاوران هم بیشتر روی این موضوع تمرکز می‌کنند که عشق یک چیز خیلی مهم و اساسی برای زندگی است و همه باید دنبال عشق‌شان باشند. این موضوع باعث می‌شود که جوان‌ها فکر کنند اگر عشق واقعی را پیدا نکنند، نمی‌توانند ازدواج کنند و همین باعث می‌شود که خیلی از جوانان از ازدواج بترسند.

جمع‌بندی

در سال‌های اخیر، تغییرات اجتماعی و فرهنگی گسترده‌ای در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر، الگوهای ازدواج را دستخوش تحول کرده است. یکی از مهم‌ترین این تغییرات، نقش پررنگ عشق در تصمیم‌گیری برای ازدواج و تأثیر آن بر افزایش سن ازدواج جوانان است؛ برخلاف گذشته که انتخاب همسر عمدتاً تحت تأثیر خانواده و سنت‌های اجتماعی بود، امروزه جوانان بیش از هر زمان دیگری براساس احساسات و تجربیات شخصی خود تصمیم به ازدواج می‌گیرند. این تغییر در نگرش، پیامدهای مختلفی به همراه داشته که از جمله آن‌ها می‌توان به افزایش تأخیر در ازدواج، کاهش میزان تعهدات طولانی‌مدت و شکل‌گیری روابط زودگذر اشاره کرد.

تحول در مفهوم عشق، یکی از اصلی‌ترین عوامل این تغییرات است. درحالی که عشق در گذشته به عنوان یک پیوند پایدار و ارزشمند در نظر گرفته می‌شد، در دنیای مدرن به مفهومی پویا، متغیر



ازدواج بر پایه عشق آتشین چرا به شکست منجر می‌شود؟

۱- عشق آتشین و انتظارات از زندگی مشترک

مقدمه

در نگاه اول پاسخ ساده به نظر می‌رسد. زیبایی عشق حتماً زندگی مشترکشان را دوام می‌بخشد. کمی از برآوردهای احساس فاصله بگیریم. به سراغ آمار برویم. دکتر لیو الویت روانشناس آمریکایی در تحقیقی که بر روی عوامل تاثیرگذار بر طول عمر روابط مشترک دختر و پسر انجام داده به نتیجه جالبی دست یافته‌است. او می‌گوید هرچند در نگاه اول عشق‌های آتشین به عنوان یک عامل موفق در اقدام برای ازدواج محسوب می‌شود اما در عمل به سه دلیل این نوع احساس در بلندمدت دوام زندگی مشترک را کاهش می‌دهد: معمولاً دختر و پسرهایی که تحت تاثیر این نوع احساسات اقدام به ازدواج می‌کنند، نسبت به شناخت دقیق و عمیق طرف مقابل سهل‌انگارانه برخورد می‌کنند. در فرهنگ پارسی اسلامی خودمان هم این ضرب‌المثل‌هایی با این مضمون وجود دارد. مثلاً زیاد به گوشمان خورده که عشق انسان را کروکور می‌کند. معنای دقیق این جمله، چشم‌پوشی بر خطای فردی است که دوستش داریم.

در توصیف عشق و ارتباط آن با ازدواج حکایت‌ها و سخن فراوان می‌توان گفت. بی‌شک در «دنیای امروز ما» که احساسات رمانتیک نقش پررنگی در تصمیم‌هایمان ایفا می‌کنند، عشق جذاب‌ترین و پرکشش‌ترین انگیزه برای ازدواج به‌شمار می‌رود. آمار هم این نگاه را تایید می‌کند. براساس آمار در ایران عشق جزء سه انگیزه اصلی ازدواج به‌شمار می‌رود. وقتی از دختر یا پسر دلیل ازدواج‌شان پرسیده می‌شود، عشق پرسامدترین و پرتکرارترین انگیزه است. خوب این مقدمه را گفتیم تا بپرسیم: آیا ازدواج بر مبنای عشق، ازدواجی موفق است؟ شما چه پاسخی به این پرسش دارید؟ کمی با خود فکر کنید. بگذارید کمی کمک‌تان کنم. دختر و پسری که صمیمانه عاشق هم هستند. از دور ادامه زندگی‌شان به دون هم غیرممکن به‌نظر می‌رسد. اگر با هم ازدواج کنند، زندگی مشترک موفق‌ی خواهند داشت؟



یک اتفاق نامالایم تلقی خواهید کرد. در نتیجه سطح لذت و رضایت‌تان از رابطه‌ای که به خاطر این حس شروع کرده‌اید، کاهش می‌یابد.

۲- مدیریت عشق آتشین

عاشق شدن و میزان آن فرایندی ارادی نیست. در بین پژوهش‌ها و تحقیقات اگر به دنبال پاسخ این پرسش باشید که چگونه و چرا عاشق می‌شویم به احتمال بسیار زیاد پاسخی قانع‌کننده نخواهید یافت. عاشق شدن مبهم است. فرضیه‌های گوناگونی مطرح شده اما جنگ فرضیه‌هاست نه یک تبیین قانع‌کننده و مبتنی بر پژوهش.

پس با این تحلیل از عشق باید بگوییم، زندگی مشترک عاشقان دلسوخته به صورت جبری به شکست خواهد انجامید؟ اگر پاسخ به این پرسش مثبت باشد که هیچ دو عاشقی نباید با هم ازدواج کنند. خوشبختانه راهکارهایی وجود دارد که با توجه به آن‌ها می‌توان عشق شورانگیز را به نقطه‌ای موفق برای شروع زندگی مشترک تبدیل کرد.

عشق روی قضاوت‌تان نسبت به طرف مقابل تاثیر بسیار پررنگی داشته و اغلب به صورت چشم‌پوشی از اشتباهات ظاهر می‌شود. خودآگاهی نسبت به تاثیر احساس عشق روی تصمیم شما تا حدی محتاط‌تان خواهد کرد. در این شرایط با احتیاط بیشتری در خصوص تصمیم‌های عاطفیتان رفتار خواهید کرد.

برای یک تصمیم درست توجه به دو بعد شناخت و احساس ضروری است. یعنی

زندگی مشترک مثل یک جاده هموار نیست. بالا و پایین دارد. سختی و آسانی دارد. علاوه بر این احوالات انسان دائم یکسان نیست. گاهی غمگین است. گاهی شاد است. گاه با حوصله هستید و گاهی بی‌حوصله. عشق آتشین اما این انگاره را در ذهن انسان دامن می‌زند که مدام باید هم در نسبت با حالات خود و هم در نسبت با حالات طرف مقابل در بالاترین سطح قرار داشته‌باشم. مدام شریک زندگی‌م به من بالاترین حس مثبت را داشته و هم من نسبت به او بالاترین سطح حس مثبت را تجربه کند. این سطح انتظار آزاردهنده است. نه تنها آزاردهنده، بلکه عملاً در مقام عمل غیرممکن خواهد بود. کم‌کم این وضعیت مانند یک بیماری، مانند یک نقص در زندگی مشترک خودش را نشان می‌دهد.

دلیل سوم به ذات عشق برمی‌گردد. بگذارید با مثالی برایتان این دلیل را توضیح بدهم. فرض کنید برای اولین بار سوار یک قایق موتوری شده‌اید. تجربه جذابی است. اما به مرور و با تکرار چند باره هرچند ممکن است همچنان این تفریح برای شما جذاب باشد اما به طور قطع کمتر پیش می‌آید که حس و حال همان دفعات اول برای شما تکرار شود. یعنی به مرور این جذابیت برای شما کاهش پیدا می‌کند. داستان عشق همین‌گونه است. عشق نقطه شروع جذابی است. اما به مرور تغییر می‌کند. جای خود را به احساسات متفاوت می‌دهد. خوب مشکل کجا بروز می‌کند؟ وقتی دلبسته احساسات ناشی از عشق ابتدایی شوید، کنار آمدن با تغییرش، برایتان دشوار است. تغییرش را

اگر تصمیمی با احساس شما ملائمت داشت ضرورتاً درست نخواهد بود. وقتی به صرف اینکه از چیزی خوشتان می‌آید انتخابش می‌کنید، نباید انتظار داشته باشید، حتماً نتیجه مثبت برایتان به دنبال داشته باشد. تنها در صورتی که این گرایش درونی را با شناخت همراه کرده باشید، این انتظار که انتخابتان به نتیجه مثبت برسد، انتظار معقولی خواهد بود.

در زندگی مشترک قرار نیست یک طرف فدای طرف دیگر بشود. هم دختر و هم پسر در زندگی مشترک باید احساس کنند نیازهای متقابلشان در حال برطرف شدن است. حتی فداکاری هم در چنین شرایطی معنا می‌یابد. پیش شرط این موضوع، مطرح کردن نیازهایتان پیش از شروع زندگی مشترک است. قبل از ازدواج باید بدون خودسانسوری البته با مهارت و در زمان مناسب، نیازهایتان را با طرف مقابل مطرح کنید. یکی از تاثیرات منفی عشق آتشین این است که عاشق معمولاً چشم روی نیازهای خود بسته و به خود اجازه نمی‌دهد که نیازهایش را مطرح کند. در چنین روابطی معمولاً یک ترس حاکم است. ترس از به هم خوردن رابطه، لذا یک طرف با این نگاه اصلاً نیازهای خودش را مطرح نمی‌کند. این موضوع به خصوص در زندگی مشترک خودش را نشان می‌دهد. به مرور این حس در فرد تقویت می‌شود که در زندگی مشترک فقط اوست که در حال هزینه دادن است و تنها طرف دیگر از این رابطه منتفع می‌شود. پس ضروری است قبل از ازدواج حتماً نیازهایتان را با شریک زندگی خود در میان بگذارید.

هر کدام از ما یک سری نقیصه‌ها و مشکلات در شخصیت، زندگی شخصی و خانوادگی‌مان داریم. این یک موضوع عادی در زندگی هر انسانی است. بیش از هر کسی هم خود ما نسبت به این موضوع آگاهی داریم. در بحث عشق آتشین معمولاً تلاش عاشق برای بی‌نقص نشان دادن خود است. یک نوع خودسانسوری و نشان دادن خود در ایده‌آل‌ترین صورت ممکن است. اما خوب می‌دانیم که عملاً چنین چیزی شدنی نیست. شخصیت انسان در یک بازه زمانی مشخص مثل نمودارهای سینوسی است. گاهی در اوج‌ها هستیم و گاهی در پایین‌ترین کیفیت شخصیتی به سر می‌بریم. این موضوع که خواهیم در بلندمدت همیشه خود را در اوج نشان دهیم، آزاردهنده است. چه بسا باعث مشکلات روحی و روانی می‌شود. لذا در ورود به یک رابطه عاطفی بلندمدت مثل ازدواج، در مرتبه اول باید شخصیت خودمان را پذیرفته باشیم. هم نقص‌هایمان را بپذیریم و تفاوت قوتمان را مدنظر داشته باشیم. تنها در چنین شرایطی یک رابطه عاطفی در بلندمدت دوام خواهد آورد.

۳- چه قدر عشق برای شروع زندگی مشترک لازم است؟

دخترها و پسرهایی که فکر می‌کنند تا عاشق دل‌باخته نشوند نباید ازدواج کنند، کم نیستند. اصلاً انگار این نگاه در وجودشان نهادینه شده است. نکته جالب تعریف این گروه از دختران و پسران جوان از عشق است. معمولاً درک این گروه از عشق، چیزی بیشتر از کاهش و افزایش هورمون‌ها نیست. نتیجه این



و با توجه به معیارهای درست راز تقویت عشق است. دکتر اکبر در تحقیق خود به نکته مهمی اشاره می‌کند. دوام زندگی وقتی با عشق تدریجی رو به افزایش همراه باشد، بسیار بیشتر از زندگی‌هایی است که با عشق آتشین شروع می‌شود.

جمع‌بندی

در این مقاله از عشق گفتیم. از عشق آتشین که نه می‌دانیم از کجا می‌آید و نه می‌دانیم ما را به کجا می‌برد. با روایت ما انگار عشق آتشین کمی ترسناک است. بلکه خواهیم صادق باشیم، باید بپذیریم که عشق آتشین ترسناک است. چرا که عاشق این‌چنینی کر و کور می‌شود. چشم روی اشتباهات و اشکالات طرف مقابل می‌بندد، خود را عالی نشان‌دهد و نیازها و خواسته‌هایش از زندگی را می‌پوشاند.

تحقیقات نشان می‌دهد این نوع زندگی مشترک بیشتر در معرض طلاق قرار دارد. دلایلش را مفصل در مقاله توضیح دادیم. چرا از این موضوع با شما سخن گفتیم؟ برای مطرح کردن این موضوع با شما دو دلیل اصلی داشتیم:

اگر عاشق دلسوخته‌ای هستید، در انتخابتان برای ازدواج دقت کنید. شما بیشتر در معرض خطر هستید. احتمال به شکست انجامیدن زندگی‌تان بیشتر از حالت عادی است. می‌پرسید چرا؟ اگر واقعا این پرسش برایتان جدی است یک بار به ابتدای مقاله برگردید و با دقت بخش دوم را مطالعه کنید.

نگاه افزایش سن ازدواج و از دست رفتن فرصت‌ها برای ازدواج است. روانشناسان حوزه ازدواج حد و مرز عشق در شروع رابطه برای ازدواج را در یک مثلث سه ضلعی چنین ترسیم کرده‌اند:

نباید نسبت به طرف مقابل احساس منفی داشته باشید. احساس منفی نسبت به چهره، اخلاق یا برخی ویژگی‌های شخصیتی طرف مقابل که برایتان در زندگی مشترک مهم هستند، در بلندمدت آزاردهنده شده و به شما اجازه نمی‌دهد نسبت به زندگی مشترک دلبستگی پیدا کنید.

تصور عشق آتشین برای انتخاب فرد ایده‌آل هم یک تصور غلط است. به این امید که با فردی ازدواج کنید که نسبت به او احساسات شدید داشته باشید، اغلب با واقعیت زندگی فاصله داشته و جایی جز در قاب فیلم‌ها ندارد. علاوه بر این موفقیت زندگی مشترک با محوریت عشق آتشین چندان مطلوب نبوده و طلاق در این نوع زندگی زیاد است.

حس عشق مهم است. اما نه به این معنا که تنها معیار انتخاب باشد. یک دلبستگی ساده، حس محبت هرچند کم‌رنگ در کنار شناخت معقول طرف مقابل به شما کمک می‌کند تا در بلندمدت یک زندگی مشترک موفق داشته‌باشید. معمولا وقتی با توجه به نیازها و مبتنی بر شناخت درست انتخاب می‌کنید، سیر زندگی مشترک نهال عشق بین شما و شریک زندگیتان را بارور می‌کند. مهمترین مرحله در ازدواج انتخاب معقول است. انتخاب از سرشناخت



مسعود عیسوند
فارغ‌التحصیل دانشگاه شهید بهشتی

قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ | کی و چگونه عاشق می‌شویم؟

مقدمه

تا به حال فکر کرده‌اید چگونه عاشق می‌شوید؟ گاهی فقط یک نگاه ساده کافی است تا جرقه‌ای در قلبتان بزند و شعله‌ی عشقی عمیق را روشن کند. در دنیای امروز، عشق رمانتیک به‌طور چشمگیری به اصلی‌ترین دلیل ازدواج تبدیل شده‌است. اما آیا همیشه این‌طور بوده؟ در گذشته‌های نه‌چندان دور، ازدواج‌ها بیشتر بر اساس دلایلی مثل مناسبات خانوادگی، منافع اقتصادی یا جایگاه اجتماعی شکل می‌گرفت. اما در عصر مدرن، عشق رمانتیک تقریباً تمام این دلایل را کنار زده و به تنهایی میدان‌دار انگیزه اصلی ازدواج شده است. در این مقاله می‌خواهیم به دو پرسش کلیدی پاسخ دهیم: اول، چه اتفاقی می‌افتد که عاشق می‌شویم؟ دوم، چگونه می‌توانیم این عشق را به بنیانی محکم

برای یک ازدواج موفق تبدیل کنیم؟ برای رسیدن به پاسخ، سراغ دیدگاه‌های رابرت استرنبرگ، روان‌شناس برجسته‌ی آمریکایی، رفته‌ایم. او در کتاب قصه عشق (ترجمه‌ی علی‌اصغر بهرامی، نشر جوانه رشد) به زیبایی به این موضوع پرداخته است. در ادامه، با زبانی روان و جذاب، داستان عشق و راهکارهای ازدواج موفق را از نگاه او با شما به اشتراک می‌گذاریم. پس اگر آماده‌اید، با ما همراه شوید تا پرده از رازهای دلنشین عشق برداریم!

۱) عشق چیست؟ نظریه سه‌وجهی رابرت استرنبرگ درباره عشق

پیش از ورود به قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ، مقدمه‌ای مهم را با شما در میان می‌گذاریم. مقدمه‌ای که بدون دانستن آن روایت رابرت استرنبرگ رو ناقص باقی می‌گذارد. شاید شما هم در میان دوستان و آشنایان زوج‌هایی را دیده‌باشید که با عشقی دیوانه‌وار زندگی مشترکشان را آغاز کرده‌اند، اما پس از مدتی نه تنها اثری از آن شور و عشق اولیه باقی نمانده، بلکه رابطه‌شان به نفرت و دلخوری تبدیل شده است. اتفاقی تلخ و البته ترسناک!



انواع دیگر عشق تنها بخشی از این مؤلفه‌ها را در بر می‌گیرند. برای مثال، عشق رمانتیک ترکیبی از صمیمیت و شور و شهوت است، اما تعهد در آن نقش پررنگی ندارد. از سوی دیگر، عشق احمقانه صرفاً بر پایه‌ی شور و شهوت استوار است و از صمیمیت و تعهد بی‌بهره است. عشق کامل اما همه‌ی این عناصر را در کنار هم دارد:

صمیمیت، که باعث نزدیکی و ارتباط عاطفی می‌شود؛ شور و شهوت، که به رابطه حرارت و هیجان می‌بخشد؛ و تعهد، که ستون پایداری و دوام عشق است. پس اگر عشق شما با معیارهای گفته شده تناسب نداشت باید در جهت اصلاح آن حرکت کنید.

خوب پرسش بعدی این است که **ما عاشق چه کسانی می‌شویم؟** این یک پرسش سخت است. دنبال پاسخ آسان رفتن غلط است. ولی این دلیل نمی‌شود که برای رسیدن به جواب آن تلاش هم نکنیم. در ادامه پاسخ استرنبرگ به این پرسش را با هم مرور می‌کنیم.

۳) عاشق چه کسی می‌شویم؟

عاشق چه کسی می‌شویم؟ خوندن جواب این سوال در ادامه قطعاً غافلگیرتون می‌کند. کتاب‌ها، فیلم‌ها و زندگی افراد پر از داستان‌های عاشقانه است. استرنبرگ و تیم او یک پژوهش گسترده در سال ۱۹۸۰ شروع کردند. روایت‌های زیادی از عاشقی افراد در سرتاسر جهان گردآوری کردند. استرنبرگ وقتی به مرحله نتیجه‌گیری رسید، خودش هم

رابرت استرنبرگ معتقد است که عشق فقط یک احساس ساده نیست، بلکه ترکیبی پیچیده از عاطفه‌ها، انگیزه‌ها و اندیشه‌هاست. همین هم اگر نگوییم تعریف عشق را غیر ممکن، بلکه بسیار سخت کرده‌است. هرچه شناخت ما از ماهیت عشق عمیق‌تر باشد، بهتر می‌توانیم دلایل موفقیت یا شکست آن را درک کنیم. راز استمرار یا فروپاشی عشق در همین شناخت نهفته است.

۲) مثلث عشق

از نگاه رابرت استرنبرگ، نظریه سه‌وجهی عشق یا همان مثلث عشق روشی کاربردی و جذاب برای درک ماهیت عشق ارائه می‌دهد. بر اساس این نظریه، مثلث عشق از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است: صمیمیت، شور و شهوت و تعهد. اطلاعات دقیق‌تر راجب مثلث عشق را می‌توانید در مقاله‌ای با عنوان **Psychologist of Biography** **berg Stern Robert** مطالعه کنید.

از نگاه رابرت استرنبرگ، نظریه سه‌وجهی عشق یا همان مثلث عشق روشی کاربردی و جذاب برای درک ماهیت عشق ارائه می‌دهد.

قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ زمانی شکل می‌گیرد که این سه مؤلفه به تعادلی مناسب برسند.

تعجب کرد. او می‌گوید داستان‌های عاشقی زیادی خواندم. به دنبال وجه اشتراک در میان این داستان‌ها بودم. شاید برایتان عجیب باشد اما تقریباً شباهت دندان‌گیری بین داستان‌های عاشقی افراد پیدا نکردم. در اوج ناامیدی، ایده‌ای به ذهنم رسید.

ما عاشق چه کسانی می‌شویم؟ این یک پرسش سخت است. دنبال پاسخ آسان رفتن غلط است. ولی این دلیل نمی‌شود که برای رسیدن به جواب آن تلاش هم نکنیم. در ادامه پاسخ استرنبرگ به این پرسش را با هم مرور می‌کنیم.

یک عشق آتشین شروع کرده بودند به دو دسته تقسیم کرد. دسته اول شامل زوج‌هایی بودند که اکنون بعد گذشت زمانی، زندگیشان در آستانه فروپاشی بود. این زوج‌ها عاشقانه شروع کرده بودند اما حالا زندگیشان در آستانه شکست بود. دسته دوم شامل زوج‌هایی بود که عاشقانه شروع کرده بودند اما همچنان پایه‌های زندگی مشترک شان پنهان بود.

قبل این که ادامه مقاله را بخوانید، اگر از شما بپرسیم، به نظر شما چرا با وجود این که هر دو دسته زندگی مشترکشان را عاشقانه شروع کرده بودند، حالا یک دسته در آستانه طلاق و دسته دیگر همچنان زندگی مشترک موفق‌تری را تجربه می‌کردند، چه پاسخ خواهید داد؟

۴) کدام عاشقی زندگی مشترک موفق‌تری می‌سازد؟

قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ به اینجا رسید که ما با دو دسته زوج مواجه شده ایم. استرنبرگ قصه عاشقی زوج‌های هر دو دسته را در کنار هم گذاشت و مقایسه کرد. نتیجه جالب بود. قصه زوج‌هایی که زندگیشان در آستانه فروپاشی بود، از همان ابتدا یا در بخشی از زندگی مشترکشان با هم تمایز قابل توجهی پیدا می‌کرد. به عنوان مثال مهم‌ترین نیازهای زن در زندگی مشترک از طرف مرد نادیده گرفته شده بود. در مقابل قصه عاشقانی که زندگیشان موفق بود تا حد بسیار زیادی یا شبیه یا مکمل همدیگر بودند. آثار استرنبرگ پر از قصه زوج‌هایی است که داستان عشقشان را در اختیار وی گذاشته‌اند. در

استرنبرگ برای پاسخ به سوال چگونه عاشق شویم ایده جالبی داشت. او سعی کرد، فرایند عاشقی افراد مختلف را به مثابه قصه و داستان در نظر بگیرد. او اضافه کرد: از افراد مختلف می‌خواستم عاشق شدنشان را در قالب یک داستان برایم تعریف کنند. داخل پرانتز شما هم دست به کار شوید. اگر تا به حال تجربه عاشق شدن داشته‌اید، روی یک کاغذ داستان آن را بنویسید. قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ بالاخره به نتیجه جالب توجهی رسید. ایده او در تبدیل فرایند عاشقی انسان‌ها به یک داستان جواب داده بود.

استرنبرگ زوج‌هایی که زندگیشان را با



در تحلیل‌های عرفی زندگی زوج اول با دو جهان از هم گسیخته همراه با تنش و مشاجره مداوم به طلاق نزدیک‌تر بود تا زندگی والی و لئونارد. پس چرا داستان کاملاً برعکس پیشرفت! استرنبرگ از هر دو زوج خواست تا قصه عشق‌شان را در اختیار او قرار دهند. متوجه شد تصویر عشق والی از زندگی ایده‌آل یک عشق رمانتیک بوده در حالی که داستان عشق لئونارد از عشق آرمانی، داستانی پر شور و هیجان بوده است. مدت‌ها زمان لازم بوده تا این خودآگاهی حاصل شود.

قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ تا جایی پیش رفت که زوج اول‌مان، اول این که زندگی آن‌ها همچنان استمرار یافت. چرا؟ چون قصه عشق هر دوی آن‌ها از وضع ایده‌آل، قصه جنگ بود. هر دو به عشق از زاویه یک رابطه پرچالش و پر از بحث نگاه می‌کردند. لذا به هر دو از این سبک زندگی رضایت خاطر داشتند. پس متوجه می‌شویم که عشق چه کسایی شویم می‌تواند اساسی‌ترین چالش برای شروع یک زندگی مشترک شود. چهره از جمله پارامترهای مهم انتخاب همسر است ولی بزرگنمایی این ملاک در ازدواج، خیانتی نابخشودنی به خودتون هست. در همین راستا پیشنهاد می‌کنیم ویدیو آشنایی سنتی یا آشنایی مدرن را که مصاحبه‌ای صمیمی با دکتر کیومرث فرحبخش عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی می‌باشد را در سایت حامین‌بار مشاهده کرده و با آگاهی کامل مسیر ازدواج و زندگی مشترک دنبال کنید.

کتاب قصه عشق داستان زوجی روایت شده که ۲۸ سال است با هم ازدواج کرده‌اند. همه دوستان و اطرافیان فکر می‌کردند دیر یا زود این دو زوج از هم جدا می‌شوند. مشاجره و دعوا بین آن‌ها زیاد بود. پس پیش‌بینی جدایی از طرف دیگر زوجی به نام والی و لئونارد را داریم. این دو زوج عاشقانه هم را دوست دارند. اطرافیان احتمال جدایشان را نمی‌دهند. خود والی و لئونارد هم زندگی مشترکشان را بی‌نقص می‌دانستند. فرزندان‌شان می‌گفتند این دو هرگز با هم حتی دعوا هم نکرده بودند. اما در نهایت والی و لئونارد از هم جدا شدند. پس همواره نیاز است که سوال چگونه عاشق شویم را در ذهن خود مرور کنیم!!!

استرنبرگ زوج‌هایی که زندگی‌شان را با یک عشق آتشین شروع کرده بودند به دو دسته تقسیم کرد. دسته اول شامل زوج‌هایی بودند که اکنون بعد گذشت زمانی، زندگی‌شان در آستانه فروپاشی بود. این زوج‌ها عاشقانه شروع کرده بودند اما حالا زندگی‌شان در آستانه شکست بود. دسته دوم شامل زوج‌هایی بود که عاشقانه شروع کرده بودند اما همچنان پایه‌های زندگی مشترک شان پنهان بود.

۵) نتیجه گیری

علل شکست به دنبال نشانه‌ها برویم موفق نمی‌شویم. باید بفهمیم علت‌های این شکست چیست؟ باید یک بار دیگر داستان عشقمان را در کنار همسرمان قرار دهیم. در غیر این صورت ممکن است در انتخاب اشتباه کنیم. تن به انتخابی بدهیم که با قصه عاشقانه ما ناهمخوان است.

هر کدام از ما قصه عشق مختص به خودمان را داریم. هر چند مدرسه، خانواده و دوستان از ما می‌خواهند نسبت به این موضوع واقع بین باشیم اما این آسان نیست.

باید نکته مهم دیگر را هم این جا به ذهن سپرد. به عنوان یک پسر یا دختر وقتی با انگیزه دوستی وارد رابطه با غیرهمجنس می‌شویم، داستانی متفاوت با داستان رابطه به قصد ازدواج در ذهن ما ساخته می‌شود. چرا این نکته مهم است؟ گاهی بر اساس یک انگیزه وارد رابطه می‌شویم در آن رابطه احساس رضایت داریم. وقتی می‌خواهیم این رابطه را به سمت ازدواج ببریم، با شکست مواجه می‌شود. چرا؟ چون داستان ما در رابطه دوست دختر پسری متفاوت از داستان ازدواج ماست. احتمالاً تا به اینجا مقاله جواب سوال عاشق چه کسانی می‌شویم را گرفته‌اید.

به پرسش ابتدایی برگردیم. ما انسان‌ها عاشق چه کسانی می‌شویم؟ شما به این سوال چه پاسخی می‌دهید؟ پاسخ به قصه عشق به روایت رابرت استرنبرگ این بود: ما عاشق کسی می‌شویم که قصه عشقش شبیه ماست. به نکته بعد بیشتر دقت کنید. تخیل ما گاهی دچار اشتباه‌مان می‌کند. یعنی چه؟

مثلاً ما چهره‌ای را می‌بینیم. تخیل ما شروع به داستان‌سرایی می‌کند. در نقاط ضعف آن فرد را کامل کننده ما معرفی می‌کند. این جا تخیل نقش منفی در عاشقی ایفا کرده‌است. در اینجا به یک مهارت مهم نیاز داریم. باید بفهمیم واقعاً چه قدر قصه زندگی این فرد شبیه ماست؟ گاهی فقط شباهت ناشی از داستان‌سرایی تخیل است. به احتمال زیاد چنین عشقی به شکست می‌رسد.

هر کدام از ما قصه عشق مختص به خودمان را داریم. هر چند مدرسه، خانواده و دوستان از ما می‌خواهند نسبت به این موضوع واقع بین باشیم اما این آسان نیست. برای یک جوان آسان نیست بین واقعیت‌های زندگی و آرمان‌ها، افسانه‌ها و اسطوره‌هایی که هویت قصه عشق او را تشکیل داده‌اند تفکیک قائل شود. پس امکان خطا دارد. وقتی عشق تنها معیار انتخاب باشد، امکان خطا هم هست.

وقتی حس می‌کنیم زندگی مشترک در حال شکست است، نشانه‌هایی در خود حس می‌کنیم. می‌خواهیم جلوی این شکست را بگیریم. ولی اگر به جای



«ازدواج‌نو» نخستین مجله تخصصی حوزه ازدواج

فایل الکترونیکی مجله به همراه امکان دسترسی رایگان به
«یک‌مشاور» نخستین مشاور ازدواج هوش مصنوعی در سایت

www.haminyar.ir