



عشق و احساس، ارزش پایین تری قائل شدند.

- برخی دیگر از افراد نسبت به عشق، تردید و ترس زیادی نشان داده و از آن گریزان بودند و احساس، انتظار و تفکرشان نسبت به عشق، منفی بود.

- با افراد دیگری نیز آشنا شدم که گویی سالهاست انتظار پیشرفت عاشقانه را می کشند و اینان از عشق، به عنوان یک ارزش پایه‌ای زندگی استقبال نموده و در راه شناخت و موفقیت آن، بی‌درنگ و بیش از پیش، گام برداشته و مایه گذاشتند.

لازم است عشق را صادقانه بپذیریم، قدر بدانیم و به زندگی خود دعوت کنیم. چیزهایی را که به آن‌ها زیاد فکر می‌کنیم، پدیدمی‌آوریم؛ پس برای بالابردن مقدار عشق در زندگی‌مان، لازم است برایش احترام کافی قائل شده و آن را در فعالیت و تمرکز ذهنی خود بگنجانیم.

عشق، یک احساس عمیق و مثبت است. احساس‌های مختلف با یکدیگر ارتباط دارند؛ پس به‌دست آوردن شناخت و مهارت‌های مختلف احساسی به‌نوبه‌ی خود به بالابردن سطح آگاهی ما نسبت به عشق نیز کمک می‌نمایند.

### نیاز به عزم عاشقانه

خیلی‌ها در ابتدا نسبت به عشق و پیشرفت عاشقانه، ابراز علاقه نمودند؛ اما تعداد کسانی که حاضر شدند در راه عشق‌های زندگی‌شان به‌صورت پیوسته حضور یافته و گامی مثبت بردارند، انگشت‌شمار بود. راه عشق، ادامه‌دار است و نتیجه‌های مثبت عشق، از آن کسانی خواهد شد که این راه را در زندگی ادامه دهند؛ نه این‌که فقط برای یک یا چند روز آن را امتحان نمایند.

موفقیت در عشق، جزو موفقیت‌های بسیار ارزشمند و بزرگ زندگی به‌حساب می‌آید و دست‌یافتن به هدف‌های بزرگ زندگی، اغلب نیاز به تلاش پیوسته و کافی دارد. عشق، چیزی نیست که یک‌روزه شناخته شده یا به‌دست بیاید؛ اما می‌توانیم به نسبت تلاش و فعالیت مثبت خود در راه عشق، انتظار پیشرفت در این زمینه را داشته باشیم.

گرفتن نتیجه‌ی مثبت در این راه می‌تواند جزو خواسته‌های مهم ما باشد؛ اما مطلب مهم دیگر، این است که راهی را انتخاب کنیم که به‌طور قلبی آن را صحیح بدانیم، حتی اگر این راه، آسان‌ترین یا کوتاه‌ترین راه نباشد. به عبارت دیگر، انتخاب راه صحیح اما دشوار، بهتر از انتخاب راه اشتباه، اما آسان است. گام‌برداشتن در راه صحیح به هر حال، ما را به سوی مقصد درست و مناسب زندگی‌مان پیش می‌برد؛ اما راه اشتباه، حتی اگر آسان بنماید، راهی است که به‌گونه‌ای ما را از هدف‌های اصلی و ارزشمند زندگی‌مان دور می‌کند و سرانجام باید در آن دور زده و بازگردیم یا به شکل قابل توجهی تغییر جهت دهیم.

## گزارش عشق

طی چند ماه گذشته در همایش‌ها و جلسه‌های مشاوره‌ی مختلفی که پیرامون مطالب و مسائل عشق و بهبود روابط انجام شدند، سوال‌ها و نتیجه‌هایی به‌دست آمدند که در این نوشته با شما در میان می‌گذارم.

### نیاز به شناخت عشق و احترام به آن

می‌توانیم عشق و مزیت‌های آن را بهتر بشناسیم و به عشق که گل سرسید احساس‌ها و یکی از توان‌مندترین نیروهای درونی است، بیشتر احترام بگذاریم؛ اما کلمه‌ی عشق برای افراد مختلف، معنی‌های متفاوتی دارد. در نشست‌ها و گفتگوهایی که به‌تازگی پیرامون عشق با افراد مختلف داشته‌ام، با برداشت‌ها و واکنش‌های مختلفی مواجه شده‌ام.

- برخی هیچ حرفی نداشتند که پیرامون عشق بزنند؛ انگار این موضوع برای‌شان جدید و غریبه است یا این‌که قادر به صحبت در مورد آن نیستند.

- برخی دیگر از افراد، در ابتدا برای عشق، ارزش قائل شدند؛ اما به‌طور عملی پای عشق نایستادند و آن را فراموش نموده و رها کردند. برخی دیگر نیز اولویت اول را به پول، تفکر، مقام یا کنترل اطرافیان دادند و برای



استاد کاوه نیری  
روان‌شناس

