

زندگی، زمانی زیباست که
زیبا زندگی کردن را
آموخته باشیم

• در عشق‌های واقعی، سه عامل «صمیمیت»، «جذابیت و هیجان» و «تعهد» بر روابط زوج‌ها حاکم است.

• عشق ورزیدن همانند دیگر مهارت‌ها، آموختنی است!



عکاس: امیر فرزاد

عشق چیست

و عشق واقعی کدام است؟!

«ماریا کوری» می‌گوید: «زندگی بدون عشق، خالی از

نشاط و شادمانی است.»

انسان‌های سالم، استعداد عاشق شدن را داشته و عملاً طعم شیرین عشق را می‌چشند. نیاز جنسی، یکی از نیازهای اساسی و فیزیولوژیک انسان‌هاست که پسران و دختران، مردان و زنان را به سوی هم می‌کشاند. دختران و پسران در سنین نوجوانی، بیش‌تر تحت‌تأثیر احساسات ناپایدار و هیجان‌های زودگذر، وارد قلمرو عاطفی یکدیگر شده و ماجراهای عشقی به‌وجود می‌آورند. در این ماجرا، نوجوانان و به‌ویژه دختران توقع دارند که روابط عشقی و عاطفی آنان به ازدواج ختم شود، بدون توجه به این‌که این ازدواج در این سن و با این شرایط، درست است یا نادرست، معقول است یا نامعقول، به‌موقع است یا بی‌موقع! این عشق‌ها و ازدواج‌ها معمولاً آخر و عاقبت ندارند و در بیش‌تر مواقع با شکست روبه‌رو شده و به طلاق و جدایی منجر می‌شوند.

باید توجه داشت که برخی ازدواج‌ها علاوه‌بر تداوم نسل و رفع نیازهای احساسی، عاطفی و جنسی، به‌علت گریز از تنهایی، ترک خانگی پدری، کسب ثروت و مکتب و ارتقای شغلی و موقعیت‌های اجتماعی، داشتن فرزند و... صورت می‌گیرد.

عشق همانند هر پدیده‌ی دیگری، تحت‌تأثیر عواملی است که باعث پایداری یا زوال آن می‌شوند.

در هر عشقی سه‌عامل «صمیمیت»، «جذابیت و هیجان» و «تعهد» نقش اساسی و محوری در زندگی مشترک بازی می‌کنند به‌طوری‌که فقدان یک یا دو عامل باعث می‌شود که عشق واقعی

عشق را می‌توان چنین تعریف کرد:

عشق یک احساس شدید عاطفی است که به‌صورت پنهان و آشکار نسبت به فرد دیگری که معمولاً جنس مکمل (جنس مخالف) است، ابراز می‌شود. با توجه به این‌که زن و مرد مکمل هم بوده و همدیگر را تکمیل می‌کنند، به‌جای ذکر جنس مخالف، بهتر است بگوییم جنس مکمل. عشق یک وضعیت کاملاً پیچیده و چندبعدی است. مبادله‌ی مهر و محبت، یک نیاز انسانی است. برای این‌که دوست‌مان بدانند، می‌بایست دیگران را دوست بداریم. عشق به جنس مکمل، پدیده‌ی شگفت‌انگیز و بسیار ارزشمندی است که زندگی افراد را سرشار از نشاط و شادمانی می‌کند. عشق انسان را متحول می‌کند و به او شجاعت و جسارت می‌بخشد و ترس، کم‌رویی و... را از بین می‌برد.

عشق باشکوه، دریچه‌ای است به نیروی بی‌کران هستی؛ عشق، بالاتر از هر چیز بوده و حد و مرزی ندارد و انسان را افسون می‌کند آرامش و قرار او را می‌ریابد.

هرکسی از عشق، احساس و درک خاصی دارد.

«آریک فورم»، روان‌شناس نامدار می‌گوید: «عشق، احساس شخصی است که هرکس فقط خودش آن را می‌تواند درک کند.»

«فروید» می‌گوید: «انسان سالم، کسی است که هم بتواند خوب کار کند و هم خوب عشق بورزد.»

«پائولو کوئیلو» می‌گوید: «عشق، آن چیزی است که «روح جهان» را وادار به دگرگونی و تکامل می‌کند.»

همه‌ی ما آن قدر ثروتمند هستیم که با یک لبخند و تشکر ساده‌ی چند ثانیه‌ای، بتوانیم دیگران را به مدت چند ساعت یا چند روز شاد و پرنرژی کنیم

■ **عشق واقعی:** در عشق‌های واقعی سه‌عامل «صمیمیت»، «جذابیت و هیجان» و «تعهد» بر روابط زوج‌ها حاکم است. عشق واقعی سرشار از شور، نشاط و رضایت است. عشق واقعی از درون می‌جوشد. قبول مسؤلیت، خواهان رشد و تعالی، احترام به استقلال، آزادی، رفاه و شادی، به نیازهای هم توجه‌کردن، در سختی‌ها و ناامیدی‌ها در کنار هم بودن و باقی‌ماندن، ابراز صمیمیت، وفاداری و حمایت بدون قید و شرط و از حضور هم لذت بردن و از غیبت دیگری احساس بدی نداشتن، هم‌بستگی، نه وابستگی و... از علائم دیگر عشق واقعی به‌شمار می‌رود.

عشق ورزیدن همانند دیگر مهارت‌ها، آموختنی و یادگرفتنی است. افرادی که عشق‌ورزی را به خوبی یاد بگیرند، آن را گدایی خواهند کرد!

در ظهور عشق و ازدواج موفق، بلوغ فکری، رشد عاطفی و بلوغ سنی چه نقشی دارد؟

آیا فردی که ازدواج می‌کند دارای تفکر سازمان‌یافته است؟ آیا می‌تواند با مسائل و مشکلات، به‌درستی مواجه شود؟ در مواجهه با موانع و مشکلات، با دیگران به‌ویژه متخصصان مشاوره می‌کند؟ یا در برخورد با مشکلات، با اندیشه و هدفمند عمل می‌کند یا بدون تفکر و به‌سرعت وارد عمل شده و آن‌چنان را آن‌چنان‌تر می‌کند؟ هیجان‌های خود را به‌درستی نشان‌دادن و به‌موقع آن‌ها را مدیریت و کنترل کردن، نشانه‌ی بلوغ فکری به‌حساب می‌آید.

در مورد بلوغ سنی و رشد عاطفی باید گفت برای این که دختران و پسران زندگی مشترک موفق بسازند، نیاز دارند تجربه‌های لازم را داشته باشند. زوج‌هایی که در سنین پایین و قبل از کسب مهارت‌های لازم ازدواج می‌کنند، به‌علت این که تجربه و پختگی‌های لازم را ندارند، نمی‌دانند چگونه با موانع به‌درستی برخورد کرده و بر احساس‌ها و عواطف خود مدیریت کنند و با مسائل، بدون تفکر لازم برخورد می‌کنند، در حالی که زوج‌ها هرچه با تجربه‌تر و آگاه‌تر باشند، می‌توانند با هم ارتباط بهتری برقرار ساخته و زندگی موفق را به‌وجود آورند. به همین سبب، ازدواج در سنین پایین از طرف مشاوران و روان‌شناسان، توصیه نمی‌شود.

همیشه شاز، موفق و پرنرژی باشید
دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج

با دکتر فریور

روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان

بین زن و شوهر برقرار نشده و تداوم پیدا نکند. حال ببینیم که سه‌عامل ذکرشده در انواع عشق‌ها چگونه ظاهر شده و چه نقشی را به‌عهده دارند:

■ **عشق رومانتیک:** در عشق‌های رومانتیک، صمیمیت و جذابیت بین زن و مرد وجود دارد اما دو طرف نسبت به هم تعهدی ندارند.

■ **عشق افلاطونی:** در چنین عشق‌هایی صمیمیت و تعهد وجود دارد ولی از جذابیت و میل جنسی، اثر کم‌تری دیده می‌شود.

■ **عشق ظاهری:** در عشق‌های ظاهری، پختگی لازم برای ایجاد روابط مؤثر بین دو طرف وجود ندارد. طرفین ممکن است تظاهر به عشق و دلدادگی کنند، در حالی که از صمیمیت عمیق و تعهد واقعی خبری نیست.

■ **عشق پوچ:** در عشق‌های پوچ، از صمیمیت و جذابیت واقعی خبری نیست و هر دو زوج یا یکی از آنان، به‌شدت نسبت به دیگری احساس مالکیت کرده و سعی می‌کند همسرش را تحت نفوذ خود قرار دهد و با کنترل، اعمال زور و فشار، تعصب‌ورزی، سلب آزادی و اختیار همسر، عملاً اعتمادبه‌نفس او را به حداقل می‌رساند. کسی که این نوع تفکر را دارد، فرد سالمی نبوده و بیمار به‌حساب می‌آید.

■ **عشق یک‌طرفه:** همان‌طور که از اسمش معلوم است، یکی از طرفین از مهر و محبت دیگری، یا خبر ندارد و یا پذیرای عشق او نیست. این چنین عشق‌هایی به هیچ‌جا نمی‌رسد چراکه عاشق به‌صورت مجازی، معشوق را مخاطب ذهنی خود قرار می‌دهد، با او حرف می‌زند، به‌جای او فکر کرده و تصمیم‌گیری می‌کند. این نوع عشق‌ها محکوم به شکست هستند.

■ **عشق دروغین:** در این نوع عشق، از تعهد و صمیمیت واقعی خبری نیست. یکی از طرفین به‌خاطر زیبایی، پول، شهرت یا موقعیت اجتماعی طرف دیگر، جذب او شده و به عشق و دلدادگی تظاهر می‌کند. این نوع عشق‌ها عاقبت به‌خیر نمی‌شوند.

■ **عشق لحظه‌ای:** جذابیت و هیجان در این عشق‌ها نقش اصلی را به‌عهده دارد و از دو عامل دیگر، اثری دیده نمی‌شود. این نوع عشق‌ها کوتاه‌مدت و کم‌دوام بوده و بی‌حاصل هستند.

■ **عشق ابلهانه:** به‌طوری که از اسمش برمی‌آید، هیچ تناسبی بین ویژگی‌های طرفین وجود ندارد؛ درست مثل این که چوپانی عاشق دختر پادشاه شود! ممکن است جذابیت ظاهری یا معروفیت و قدرت، اساس این نوع عشق‌ها را تشکیل دهد.

■ **شیفتگی یا عشق کاذب:** بسیاری از افراد، شیفتگی را با عشق واقعی اشتباه می‌گیرند. در این نوع رابطه، یکی از طرفین تمام زیبایی‌ها، خوبی‌ها و نیکی‌ها را در فرد مورد علاقه‌ی خود می‌بیند و عیب و نقص و حتی ناهنجاری‌های دیگری را یا نمی‌بیند و یا به آن‌ها اهمیت نمی‌دهد. در عشق‌های کاذب، یکی یا هر دو طرف نسبت به هم، وابستگی شدید پیدا می‌کنند. این نوع رابطه، دوام زیادی نخواهد داشت.

تداوم زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک بردایی‌ها، بازی کند.