



ایده آل هستید؟ یک همسر آیاشما هم به دنبال تعریف عشق

استاد روان‌شناسی دانشگاه «ییل رابرت استرنبرگ»، یک مدل سه‌وجهی از عشق ارائه کرده که یکی از معروف‌ترین دیدگاه‌های نظری در این‌باره است. در این مدل، عشق دارای ۳ بعد است:

۱- **شور و شوق:** شور و شوق، جنبه‌ی انگیزشی این ۳ وجهی است؛ احساس هیجان‌انگیزی که ما را به طرف سرمستی می‌کشاند. شور و شوق، ناشی از احساسات و تمایلات جنسی است که از تحریکات فیزیولوژیکی و میل درونی برای برانگیختگی بدنی به وجود می‌آید اما عشق می‌تواند سبب حساسیت گردد و حساسیت یا اشتغال ذهنی موجب نگرانی شدید زوج‌ها نسبت به یکدیگر می‌شود؛ تاحدی که حتی تحمل کوچک‌ترین گریه‌ی طرف مقابل را هم ندارند.

۲- **صمیمیت:** وجه دیگر عشق، صمیمیت است. هیچ‌کس نمی‌تواند بدون یک شناخت واقعی از فرد دیگر، مدت طولانی را با او سر کند. برای یک فرد، صمیمیت بهترین وجه رابطه است که سازنده‌ی کیفیت آن است. همه به دنبال فردی هستیم که ما را بهتر از دیگران بفهمد و بپذیرد؛ کسی که ما را محرم راز خود بداند و از ما چیزی را مخفی نکند. صمیمیت، قلب ما را پر از عمیق‌ترین آرزوها برای نزدیکی و پذیرش می‌کند. کسانی که در ایجاد ارتباط صمیمانه موفق هستند، احساس قدرت و امنیت می‌کنند. البته افراد می‌دانند که منظور، ایجاد صمیمیت ساده نیست؛ بدون مراقبت و مواظبت، صمیمیت هم‌چون گل بی‌باغبان، پژمرده خواهد شد. زنان و شوهران ایده‌آل، عاشقانه‌تر از دو دوست، رؤیایا، علائق، ترس‌ها و آرزوهای‌شان را با هم درمیان می‌گذارند.

۳- **تعهد:** تعهد، جنبه‌ی ارادی و شناختی عشق است. تعهد، سبب پابندی فرد نسبت به آینده‌ای می‌شود که قابل پیش‌بینی نیست. تعهد، جزیره‌ی کوچکی است که در مقابل امواج شک و تردید، آرامش می‌یابد. از آغاز زندگی مشترک، «تعهد» سبب حفظ عشق همسران نسبت به هم می‌شود. زمانی که احساسات تند عاشقانه فروکش نموده و امواج متلاطم خشم بر ما حمله می‌کند، «تعهد» ما را مصون می‌دارد.

«شور و هیجان» جنبه‌ی داغ، «صمیمیت» جنبه‌ی گرمابخشی و «تعهد» جنبه‌ی سرد عشق است. میزان تفاوت این ۳ سطح، از فردی به فردی دیگر و از زمانی به زمانی دیگر، متفاوت است.

سبک‌های عشق:

یک ۳ وجهی که سهم هر وجه با دیگری برابر است، آن چیزی است که «استرنبرگ» آن را «عشق کامل» نامیده است اما وقتی که اندازه‌ی یکی از این وجوه، بیش از دو وجه دیگر شود، سبک «عشق نامتعادل» به وجود می‌آید.

سبک‌های عشق عبارت‌اند از:

۱- عشق احساساتی: در این سبک عشق، شور و شوق و هیجان بر جنبه‌های دیگر غلبه دارد که از طریق جذابیت جسمانی و احساس صمیمیت دلسوزانه حاصل می‌شود و تعهد، جای کمی در این سبک دارد.

۲- عشق احمقانه: از ترکیب شور و هیجان، تعهد به وجود می‌آید و صمیمیت در آن ضعیف است. این عشق بدان خاطر احمقانه است که بر اساس هیجان و بدون عنصر لازم برای شناخت یکدیگر - یعنی صمیمیت - حاصل شده است.

۳- عشق معاشرتی: از ترکیب صمیمیت و تعهد به وجود می‌آید بدون آن که شور و هیجانی در آن باشد.

زمانی عشق واقعی شکل می‌گیرد که دوستی متعهدانه‌ای حاصل شود که جذابیت جسمانی، نقش نسبتاً کمتری از شناخت دو طرف از یکدیگر دارد. ازدواج‌های ناموفق به خصوص بر اساس عشق هیجانی یا احمقانه یا معاشرتی به وجود می‌آیند.

عشقی که به تدریج به وجود می‌آید، از ترکیب کامل ۳ جنبه‌ی عشق یعنی هیجان، صمیمیت و تعهد شکل می‌گیرد.

هدف عشق تدریجی، تلاش برای زندگی زناشویی است و اغلب ازدواج‌های موفق، بدین طریق صورت می‌گیرد.

قدم‌های عشق:

قدم اول) رؤیابرداری: مرحله‌ای درونی از ازدواج بوده و زمانی است که زوج‌ها به آن نزدیکی می‌رسند که هویت‌های مجزای فردی خود را فراموش کرده و احساس می‌کنند که یک نفر شده‌اند. در این مرحله‌ی فریفتگی (سحرزدگی)، هر کدام شادی خود را در دیگری می‌جوید و در رسیدن به عمیق‌ترین نیازهای‌شان که «صمیمیت» است، نوعی هدف جادویی را تجربه نموده و شور و سرمستی و تعلق و دوستی را تحسین می‌کنند.

قدم دوم) مبارزه‌ی شدید: این مرحله با تنش زیاد ناشی از تفاوت‌های شخصی و طرز فکرهای متفاوت دو فرد مستقل که می‌خواهند راهی مشترک را با هم بیابند، آغاز می‌شود و باید یاد بگیرند که با شیوه‌های

یکدیگر کنار بیایند. شدت تنش و ناآرامی، سبب نگرانی بین دو طرف می‌شود اما در نهایت، به یکدیگر می‌پیوندند.

قدم سوم) همکاری: این مرحله مانند نفس تازه کردن دو نفری است که مرحله‌ی قبل را با تقلا زیاد و مخاطرات، از سر گذرانده و اکنون با حسن نیت برای پذیرش یکدیگر با هم ارتباط برقرار نموده و سعی می‌کنند که روش‌های درستی را برای «باهم بودن» توسعه دهند.

زوج‌ها یاد می‌گیرند که عشق زیاد به جنبه‌های ظاهری مربوط نمی‌شود، بلکه باید بیش‌تر به درونیات یکدیگر توجه کنند. آنان یاد می‌گیرند که مسؤلیت حل مشکلات‌شان را به عهده بگیرند و متوجه این حقیقت می‌شوند که همسرشان نیاز به شادی دارد. باید با ترس‌ها، دفاع‌های شخصی و انعکاس آن‌ها سبب بروز ناراحتی در زندگی‌شان نشوند.

قدم چهارم) اشتراک: در آغاز مرحله‌ی سوم، هنوز زمانی است که مسائل و ترس‌های قدیمی سر باز می‌کنند؛ به خصوص در اوقات پراسترس اما وقتی که عشق شروع شد، زوج‌ها وارد مرحله‌ی جدیدی می‌شوند که غیرمنتظره است. آنان اشتراک در امور را یک راه بنیادی برای «باهم بودن» می‌دانند. در این مرحله، هردو احساس یگانگی تعلق و امنیت می‌نمایند و از صمیمیت متقابل، لذت می‌برند.

قدم پنجم) آفرینندگی مشترک: در مرحله‌ی چهارم، زوج‌ها در پی ایجاد صمیمیت هستند و سعی می‌کنند آن را به یک واقعیت قابل دسترسی تبدیل نمایند و هرچه پیرتر می‌شوند، بیش‌تر به یک انرژی آفرینندگی مشترک دست می‌یابند و در مراحل به صمیمیتی جدید می‌رسند. صمیمیت بین آنان و عشق‌شان، جریانی از انرژی عملی به آنان می‌بخشد و دورهای از آرامش و صمیمیت عمیق پس از مراحل قبل، ایجاد شده و عشقی عمیق‌تر و قوی‌تر از هر چیز دیگری برای‌شان مطرح می‌شود. تشخیص می‌دهند که آنان نه فقط برای یکدیگر ساخته شده‌اند، بلکه عشقی روحانی برای دوست‌داشتن اشخاص و اشیاء دیگر نیز دارند.

بنابراین زوج‌هایی که به آفرینندگی مشترک می‌رسند، یک سری روابط معنادار در زندگی زناشویی‌شان ایجاد کرده و با لذت زیادی آن را حفظ می‌کنند.

عشق در طول زندگی تغییر می‌کند اما صمیمیت و اهمیت آن کاهش نمی‌یابد. هر زندگی مشترک موفق، حاصل کار مداوم و ماهرانه‌ی پرورش عشق توسط زوج‌هاست؛ زوج‌هایی که شور و هیجان و صمیمیت و تعهد را با هم به کار می‌برند، قادر خواهند بود یک زندگی مشترک شکوفا و سالم را ادامه دهند.



منبع: «۷ سؤال درباره‌ی ازدواج» «لس و لسلی پاروت»

شهره جلالی

کارشناس پژوهش اجتماعی