

هفت راز تداوم عشق

(راهبردهای ارتقای سلامت عشقی در زندگی زناشویی)

مؤلف

مریم منصوریه



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم.....	۹
ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک).....	۱۱
تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی.....	۱۲
عشق از دیدگاه روان‌شناسی.....	۱۳
چرا عاشق می‌شویم؟.....	۲۶
اما چرا او؟.....	۲۹
عشق شدن از زاویه روانشناسی.....	۳۰
۵ مرحله عشق: شما در کدام مرحله متوقف شده‌اید.....	۳۱
تفاوت‌های بین عشق واقعی و تعلق.....	۳۳
فصل دوم: راز اول: سلامت ارتباط جنسی و فیزیکی.....	۳۷
چرا در ازدواج خود به رابطه جنسی نیاز دارید؟.....	۳۸
وقت گذاشتن برای صمیمیت جنسی.....	۳۹
ارتباط و مشارکت.....	۴۰
طرفداران بخشش برانگیزاننده شعله اشتیاق اند.....	۴۱
قدرت لمس غیر جنسی.....	۴۲
خارج کردن رابطه جنسی از روتین.....	۴۳
صمیمیت عاطفی و رابطه جنسی.....	۴۳
چالش مهارت‌های جنسی.....	۴۴

فصل سوم: راز دوم؛ سلامت ارتباط عاطفی زوجین..... ۵۳

چالش مهارت‌های ارتباطی..... ۵۷

چگونه عواطف را به سمت احساسات درست هدایت کنیم؟..... ۶۷

فصل چهارم: راز سوم: سلامت و تفاهم روان‌شناختی و روانی..... ۷۵

تفاوت‌ها را بفهمیم..... ۷۵

تغییر و رشد..... ۷۶

احساسات، نیازها و آسیب پذیریه‌ها..... ۷۶

مسئولیت شخصی و التیام نفس..... ۷۷

احترام متقابل به یکدیگر..... ۷۷

عشق و مهر و محبت..... ۷۷

دوستی، استقلال و تفریح..... ۷۸

هفت راز یک زندگی عاشقانه که مردان باید بدانند..... ۷۹

فصل پنجم: راز چهارم: سلامت روانی و جسمانی..... ۸۵

سلامت روان و بیماری روانی..... ۸۸

معیارهای سلامت روانی..... ۸۹

سلامت روانی - اجتماعی..... ۹۰

بهداشت روانی..... ۹۲

هدف بهداشت روانی..... ۹۴

فصل ششم: راز پنجم: سلامت اقتصادی و شغلی و تاثیر آن در زندگی زناشویی..... ۹۵

علائم و نشانه‌های فرسودگی شغلی..... ۹۵

چه افرادی در معرض فرسودگی شغلی قرار دارند؟..... ۹۷

چگونه فرسودگی شغلی را تشخیص دهیم؟..... ۱۰۲

تعارض کار - خانواده..... ۱۰۵

ابعاد تعارض کار - خانواده..... ۱۱۳

فصل هفتم: راز ششم: خودشکوفایی..... ۱۱۷

خودشکوفایی در هرم مازلو..... ۱۱۸

ویژگی افراد خودشکوفا از نظر راجرز..... ۱۱۹

خودشکوفایی سلیگمن..... ۱۲۰

مهمترین ویژگی انسان‌های خودشکوفا..... ۱۲۱

تفاوت توانایی خودشکوفایی با گرایش به خودشکوفایی در چیست؟..... ۱۲۴

چگونه به خودشکوفایی برسیم؟..... ۱۲۵

برای آموزش و یادگیری خودشکوفایی چه کاری انجام دهیم؟..... ۱۲۵

خودشکوفایی و موفقیت در ازدواج..... ۱۲۸

فصل هشتم: راز هفتم: سلامت و احترام اجتماعی در زندگی..... ۱۳۱

فواید روابط اجتماعی در زندگی..... ۱۳۱

راهکارهایی برای بهبود روابط اجتماعی..... ۱۳۳

منابع..... ۱۳۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

عشق مفهومی بوده که به موازات رشد و پیشرفت زندگی با انسان همراه بوده است. اندیشمندان و نویسندگان بسیاری کوشش نموده‌اند راز عشق را بگشایند (صدقی، ۱۳۸۸). عشق در قرآن کریم و متون اصلاحی با عبارت حب نشان داده شده، حب یا عشق ماهیتی انسانی دارد و هدف اصلی آن نیز خداست. ولی در پاسخ به اینکه چرا عشق اصیل باید متوجه خدا باشد، باید گفت که عشق در مراتب پایین‌تر انسانی به سمت نشانه‌هایی از جمال و کمال الهی در انسان‌ها به‌عنوان خلیفه او به ودیعه گذاشته شده است؛ و در واقع عشق یک انسان به انسان دیگر اگر خالی از هواها و امیال باشد نشانه‌ای از عشق به کمال مطلق است (صفی پور، ۱۳۹۶)

با دیدگاه انسان‌شناسانه به عشق، مهم‌ترین جنبه‌ای که می‌توان بر آن تأکید کرد همگرایی یا تضاد دو مفهوم عشق / لذت است که می‌توان آن‌ها را از لحاظ تاریخی با گذر از مفهوم حیوانیت به انسانیت نیز انطباق دارد (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۴). نظریه‌های روان‌شناس اجتماعی عشق که بیشتر به نظریه‌های جامعه‌شناسانه و انسان‌شناسانه نزدیک هستند. عشق را در مفهوم عمومی‌تر روابط اجتماعی^۱ توجه می‌کنند و در

۱. Social Relationship

گونه‌شناسی آن سطوح مختلف و درجات مختلفی از شدت را مشاهده می‌کنند که می‌تواند عشق‌ورزیدن^۱ را از دوست داشتن تمیز داده و درعین حال بنا بر روابط تعریف شده (خویشاوندی، دوستی، همکاری،...) و موقعیت افراد در این روابط و همچنین بنا بر جنسیت، سن، طبقه اجتماعی، روابط، درجات و شدت‌های مختلفی را تعریف می‌کند (جراره و احمدی، ۱۳۸۷).

این دوست داشتن و عشق‌ورزیدن متفاوت است. در دوست داشتن تعهدی وجود ندارد، عشق‌ورزیدن تعهد است. عشق درگیر شدن و خطر کردن است و فرد را از مرزهای خود عبور داده و به سوی تعالی می‌برد اما در دوست داشتن هویت فردی و گرایش به خودمحوری است (رضازاده، ۱۳۸۷).

سالیوان^۲ عقیده داشت که نیاز به محبت و مهربانی اساسی‌ترین نیاز انسان است، زیرا محافظت‌کننده بقای اوست (صفی پور، ۱۳۹۶) او در مورد عشق و دلدادگی چنین می‌گوید دلدادگی وصفی است بین دو شخص که به آنان امکان می‌دهد تا متقابلاً ارزش اجزای شخصیت خود را اثبات کند. اثبات پایایی و ارزش متقابل به نوعی ارتباط نیاز دارد که سالیوان آن را اشتراکی ساعی^۳ نام نهاده و منظور از آن سازگاری رفتار فرد با نیازهای طرف دیگر به منظور رسیدن به یگانگی بیشتر یعنی رضایت‌مندی دوجانبه و حفظ و ادامه عینی و اقدامات مشابه است (گودرزی، ۱۳۹۲). عشق موهبتی عظیم و شگفت‌انگیز است که به وجود آورنده شادی و خوشحالی است. عشق همواره به صورت هدیه‌ای است که در روز اول زندگی به انسان ارزانی می‌شود و آدمیان باید به خود جرئت دهند که جعبه هدیه خود را باز کنند و کاغذ هدیه را پاره کنند و آنگاه اعجاز عشق را دریابند (بابایی گرمخانه و همکاران، ۱۳۹۶).

۱. to love

۲. Sulivan

۳. Cooperation

هارلو^۱ (۱۹۸۵) در مقاله‌ای تحت عنوان ماهیت عشق چنین می‌انگارد: عشق حالتی است فوق‌العاده ژرف، حساس و نیروبخش (صادقی، ۱۳۸۸) و به عشق بستر و زمینه‌ای مساعد می‌طلبد و اصولاً اشتباه است که انتظار پدید آمدن و جوش و خروش عشق را به‌گونه‌ای ناگهانی و انفجاری داشته باشیم عشق به تدریج خود را در قلب دو فرد رسوخ دهد. تنها به ندرت عشق در اولین دیدار به وقوع می‌پیوندد. هر چند لازم چنین تصادفی وجود زمینه‌ای مستعد و بستری غنی از توانایی‌های روانی و خصلت‌های مربوط هست (قطبی، ۱۳۹۲).

ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)

عشق حالتی است به شدت هیجانی که انگیختگی فیزیولوژیکی، آشفتگی احساسات، شیفتگی شدید و میلی توان کاه را دربر می‌گیرد، عشق در نخستین دیدار معشوق بروز می‌کند، عشق کور است، عشق بر همه چیز چیره دارد برای هر کسی تنها یک عشق وجود دارد، عشق با شور و اشتیاق و وصال جنسی مترادف است و عشق هم وجد است و هم عذاب (یحیی زاده، ۱۳۹۳).

علائم عشق را در کامل‌ترین شکل خود بدین صورت است، آرزوی تملک معشوق و همانندسازی با او، حساسیت و محبت نسبت به معشوق، اشتیاق به محافظت از معشوق و خشنودی و رضایت خاطر او، تمایلات جنسی نسبت به معشوق که ممکن است جنبه متعالی و تصعیدی به خود بگیرد، تصور کردن معشوق به صورت کمال مطلوب، آرزوی اینکه شخص نیز در مقابل مورد محبت معشوق قرار بگیرد، احساس لذت و خشنودی از بودن در کنار معشوق، احساس عاطفی شدید در زمان یادآوری و تجدید خاطره معشوق (کریپ^۲ و همکاران، ۲۰۱۱). خلاصه اینکه معنی‌های ضمنی آرمان رمانتیک کاملاً آشکار است:

۱. Harlowe.

۲ Cripe

نخست اینکه عشق شاید آغازی ناگهانی و حتی بسیار هیجان‌انگیز داشته باشد. دوم اینکه فرد بر این فرایند مهاری ندارد و گویی غریقی است در دریای متلاطم از هیجان و گاهی دچار تعارض می‌شود سوم اینکه شدت این عشق به‌گونه‌ای است که مدت آن را کوتاه می‌سازد.

با بردی واقع‌بینانه این ویژگی‌ها، باید نتیجه گرفت چنانچه آرمان‌های رمانتیک پایه و اساس ازدواج‌های کنونی باشد، دلسردی، ناامیدی، سرخوردگی و سرانجام طلاق را به همراه خواهد آورد (داور نیا و همکاران، ۱۳۹۴).

تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی

زنان به شیوه‌ای پیگیرانه و سخت عاشق می‌شوند. درست مثل کسی که همه وجود خود را وقف یک کار معین و نه هیچ کار دیگر می‌کند (مارکوئیز^۱، ۲۰۱۰). عشق در زندگی زن اغلب نقش اصلی را دارد و گاه چنان مسلط و غالب است که تمام زندگی یک زن وقف آن می‌شود و به‌ندرت اتفاق می‌افتد که زنان به خاطر عشق حتی اگر کاملاً حقیقی نباشد، آماده ترک تحصیل، حرفه، خانواده و حتی همسر خویش نباشند (مصطفایی و پیوسته گر، ۱۳۹۵). لیکن عشق در مردان چنان تسلط و چیرگی را به‌مثابه زنان ندارد. از طرفی عشق در مردان غالباً با تمایلات جنسی، وابستگی تفکیک‌ناپذیر و تنگاتنگ همراه است و این دو مقوله در اغلب مردان به‌سوی ترکیب ممزوج شدن با یکدیگر گرایش دارند (اسنایدر^۲ و همکاران، ۲۰۱۲).

به‌طور کلی در مقوله عشق نیز چون سایر موضوعات روانی این دوجنس مذکرند مؤنث اختلافات اساسی و مشهود وجود دارد. مردان برون‌گرا، فعال و تمایل به چیرگی و تسلط هستند، در نتیجه اندیشه و تعقل آنان توسعه و رشد یافته و بر احساس و عواطف آنان غلبه می‌نماید (کاوسیان و همکاران، ۱۳۹۶).

۱ Marques

۲ Snyder

زنان برخلاف مردان بیشتر درون‌گرا و منفعل هستند و احساسات و عواطفشان بر عقلانیت و تحلیل و قضاوت‌های منطقی و واقع‌بینانه می‌چربد البته منصفانه نیست اگر متذکر نگردیم که اگر زنان به جای فعال بودن بیشتر غیرفعال و به جای برون‌گرایی بیشتر درون‌گرا هستند ناشی از طبیعت و سرشت ذاتی آنان نیست بلکه بیشتر به دلیل موقعیت اجتماعی و درواقع تبعیض و حقارت‌های وارده از طرف مردان بوده است. هرچند نمی‌توان به رضایت خاموشی اکثریت زنان در قبال این ظلم بزرگ تاریخی خرده نگرفت (صادقی، ۱۳۸۸).

عشق از دیدگاه روان‌شناسی

عشق آخرین پایه محبت است و افراط در محبت و عشق، سوختن است. نظر روان‌شناسان درباره عشق به کلی مثبت است. به نظر آن‌ها انسان‌های عاشق از دستگاه ایمنی بسیار فعال برخوردارند و نسبت به افراد عادی کمتر مریض می‌شوند، بیشتر احساس شادی می‌کنند. نسبت به زندگی نیز امیدواری بیشتری دارند. درواقع عشق به انسان‌ها بهانه زنده ماندن می‌دهد (یحیی زاده، ۱۳۹۳).

عشق روانی - جنسی؛ فروید

فروید^۱ (۱۹۲۱) معتقد بود که عشق تلاشی برای کمال خود است. او عشق را از دید سابق جنسی می‌نگریست، فروید در تعریفی نقادانه روابط عاشقانه را این‌چنین تعریف می‌کند. «تجربه عشق برادرانه حاصل میل جنسی است.» منتهی در آن گزینه جنسی به جوششی که باهدف‌های منع شده همراه‌اند تبدیل شده است، عشق باهدف منع شده در اصل عشق شهوانی بوده است؛ و هنوز هم در نقش ناهشیار انسان همین‌طور است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). فروید درباره‌ی عشق چنین اظهار می‌دارد که هنگامی که انسان به تجربه دریافت که عشق جنسی بالاترین خرسندی‌ها را ایجاد می‌کند و

۱. Freud