

# طرحواره‌های عشق در زندگی

مؤلف

شهلا پرویز مرادی



روان آگاه

## محتوا

۱۱	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۳	ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک).....
۱۴	تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی.....
۱۵	عشق از دیدگاه روان‌شناسی.....
۱۵	عشق روانی - جنسی؛ فروید.....
۱۶	هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم.....
۱۸	عشق باشکوه؛ کاپل آنیوس.....
۲۰	منشور عشق، جان لی.....
۲۲	مثلث عشق؛ استرنبرگ.....
۲۳	صمیمیت.....
۲۴	شور اشتیاق (شهوت).....
۲۴	تصمیم / تعهد.....
۲۶	عناصر عشق از دیدگاه استرنبرگ.....
۲۷	چرا عاشق می‌شویم؟.....
۳۱	اما چرا او؟.....

- عاشق شدن از زاویه روانشناسی ..... ۳۲
- ۵ مرحله عشق: شما در کدام مرحله متوقف شده‌اید ..... ۳۳
- تفاوت‌های بین عشق واقعی و تعلق ..... ۳۵
- عشق واقعی از خودگذشتگی است، تعلق خودخواهی است ..... ۳۵
- عشق واقعی رهایی بخشیدن است، تعلق کنترل کردن است ..... ۳۵
- عشق واقعی رشد متقابل است، تعلق مانع رشد است ..... ۳۶
- عشق واقعی بادوام است، تعلق بی‌دوام است ..... ۳۶
- عشق واقعی از خودگذشتگی است، تعلق خودبینی است ..... ۳۶
- انواع تله‌های زندگی پس از شکست عشقی ..... ۳۷
- فصل دوم: روانشناسی عشق و نفرت** ..... ۳۹
- سرمنشاء عشق نزد فروید ..... ۴۱
- موفقیت‌های وی عبارت بودند از: ..... ۴۵
- عشق انتقالی ..... ۴۷
- عشق فراقکن ..... ۴۸
- عشق از دیدگاه روابط شی ..... ۴۹
- عشق و نفرت همزمان چگونه اتفاق می‌افتد؟ ..... ۴۹
- چگونه عشق و نفرت همزمان پیش می‌آید؟ ..... ۵۰
- چرا روابط عشق - نفرت ایجاد می‌شوند؟ ..... ۵۰
- داشتن روابط ناپایدار در اوایل زندگی ..... ۵۰
- احساس بی‌لیاقتی برای دریافت عشق ..... ۵۱
- عوارض عشق و نفرت ..... ۵۲

ارتباط عزت نفس با عشق و نفرت .....	۵۲
بررسی روابط عشق- نفرت .....	۵۳
<b>فصل سوم: طرحواره عشق .....</b>	<b>۵۵</b>
ذهنیت‌های طرحواره‌های اصلی .....	۵۶
طبقه‌بندی طرحواره‌های ناسازگار اولیه .....	۵۷
مردم با فعال‌سازی طرحواره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند: .....	۵۹
مراحل تغییر در طرحواره‌ها .....	۶۱
۱- شناسایی و نام‌گذاری طرحواره: .....	۶۱
۲- درک ریشه‌های تحولی طرحواره .....	۶۱
۳- چالش شناختی با طرحواره (بی‌اعتبار کردن طرحواره در سطح عقلانی) .....	۶۱
۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرحواره شما .....	۶۲
۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرحواره .....	۶۲
۶- الگو شکنی رفتاری .....	۶۳
۷- ادامه سعی و تلاش .....	۶۳
۸- بخشش والدین .....	۶۳
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟ .....	۶۳
طرحواره عشق در زندگی .....	۶۷
پرسشهای اساسی پیرامون عشق از دیدگاه طرحواره .....	۶۹
تفاوت بین عشق واقعی و عشق ایده‌آل .....	۷۲
جذابیت طرحواره‌ای .....	۷۲
عشق و رابطه جنسی .....	۷۵

فصل چهارم: جایگاه طرحواره‌ها در عشق و مسایل عاطفی .....	۷۷
تئوری‌های عشق .....	۷۷
تئوری هستی‌گرایانه .....	۷۸
تئوری روانشناسی تکاملی .....	۷۸
تشبیه عشق .....	۷۹
همسرگزینی از دید هلن فیشر .....	۷۹
عشق بر مبنای غرض .....	۸۰
مراتب عشق حقیقی .....	۸۱
کاربرد طرحواره‌ها در روابط عاشقانه .....	۸۲
فصل پنجم: عشق و وابستگی از منظر طرحواره .....	۸۵
عشق ناگهانی .....	۸۵
عشق یک‌سویه .....	۸۵
عشق مانیایی .....	۸۶
حالات عاشق مانیایی عبارت‌اند از: .....	۸۶
خصوصیات عشق خیالی .....	۸۷
خصوصیات روانی - جسمانی یک فرد عاشق .....	۸۷
عشق سالم .....	۸۹
شکست عشقی از منظر طرحواره‌درمانی .....	۹۱
نیازهای هیجانی با روانشناسی شکست عشقی چه رابطه‌ای دارد؟ .....	۹۲
دل‌بستگی ایمن و رهایی از تله زندگی .....	۹۲
طرحواره‌ها بازی گردان ضربه عشقی .....	۹۳

- ۹۴ ..... رابطه طرحواره‌های ناسازگار و قربانی شدن در روابط عاشقانه
- ۹۵ ..... قربانیان آزار واقعاً به چه چیزی اعتقاد دارند؟
- ۹۶ ..... زندگی زناشویی توامان عشق همراه با نفرت
- ۹۷ ..... نشانه‌های یک رابطه عشق و نفرت
- ۱۰۱ ..... چرا زوجها رابطه عشق و نفرت دارند؟
- ۱۰۲ ..... راه‌های مقابله با یک رابطه عشق و نفرت
- ۱۰۴ ..... چرا عشقمان به نفرت تبدیل می‌شود؟
- ۱۰۴ ..... چون شما را دوست ندارد انسان بدی است:
- ۱۰۵ ..... عشق آزادی شخصی شما را می‌گیرد:
- ۱۰۶ ..... افراد مختلف نقص‌های مختلفی دارند:
- ۱۰۶ ..... دمدمی مزاج بودن
- ۱۰۷ ..... خط باریکی بین عشق و نفرت وجود دارد
- ۱۰۹ ..... منابع



## 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 (آکوردو و آرون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹)

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. نظریه‌های روان‌شناس اجتماعی عشق که بیشتر به نظریه‌های جامعه‌شناسانه و انسان‌شناسانه نزدیک هستند. عشق را در مفهوم

---

1 Acevedo, B. P., & Aron, A

عمومی‌تر روابط اجتماعی<sup>۱</sup> توجه می‌کنند و در گونه شناسی آن سطوح مختلف و درجات مختلفی از شدت را مشاهده می‌کنند که می‌تواند عشق‌ورزیدن<sup>۲</sup> را از دوست داشتن تمیز داده و درعین حال بنا بر روابط تعریف‌شده (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 (قنبری و همکاران، ۱۳۹۷).

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. سالیوان<sup>۳</sup> عقیده داشت که نیاز به محبت و مهربانی اساسی‌ترین نیاز انسان است، زیرا محافظت‌کننده بقای اوست. 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<sup>۴</sup> 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. 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 (شکاری چاهستانی، ۱۴۰۰).

بارنس<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) در مقاله‌ای تحت عنوان ماهیت عشق چنین می‌انگارد: عشق حالتی

1. Social Relationship
2. to love
3. Sullivan
4. Cooperation
5. Barnes

است فوق‌العاده ژرف، حساس و نیروبخش 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 به‌ندرت عشق در اولین دیدار به وقوع می‌پیوندد. هرچند لازم چنین تصادفی وجود زمینه‌ای مستعد و بستری غنی از توانایی‌های روانی و خصلت‌های مربوط هست.

### ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)

عشق حالتی است به‌شدت هیجانی که انگیزتگی فیزیولوژیکی، آشفتگی احساسات، شیفتگی شدید و میلی توان کاه را دربر می‌گیرد، عشق در نخستین دیدار معشوق بروز می‌کند، عشق کور است، عشق بر همه‌چیز 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. علائم عشق را در کامل‌ترین شکل خود بدین‌صورت 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 به‌صورت 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<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). خلاصه اینکه معنی‌های ضمنی آرمان رمانتیک کاملاً آشکار است:

- 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 (ارشد، ۱۴۰۰).

### 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. 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 به ندرت اتفاق می‌افتد که زنان به خاطر عشق حتی اگر کاملاً حقیقی نباشد، آماده ترک تحصیل، حرفه، خانواده و حتی همسر خویش نباشند. لیکن عشق در مردان چنان تسلط و چیرگی را به مثابه 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. به‌طور کلی در مقوله عشق نیز چون سایر موضوعات روانی این دو جنس 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 (یئو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

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 به‌جای فعال بودن بیشتر غیرفعال و به‌جای 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