

مراقبه عشق

(تقویت عشق آگاهی و شعله ور کردن مسائل عاطفی در روابط زناشویی)

مؤلف

نگاره شهبازی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک).....	۱۱
تفاوت‌های جنسی در عشق و عاشقی.....	۱۱
عشق روانی - جنسی؛ فروید.....	۱۲
هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم.....	۱۳
عشق باشکوه؛ کاپل آنیوس.....	۱۵
منشور عشق، جان لی.....	۱۷
مثلث عشق؛ استرنبرگ.....	۱۹
عناصر عشق از دیدگاه استرنبرگ.....	۲۳
چرا عاشق می‌شویم؟.....	۲۴
اما چرا او؟.....	۲۸
۵ مرحله عشق: شما در کدام مرحله متوقف شده‌اید.....	۲۹
تفاوت‌های بین عشق واقعی و تعلق.....	۳۱
انواع تله‌های زندگی پس از شکست عشقی.....	۳۳

فصل دوم: روانشناسی عشق در زندگی ۳۵

- ۳۷..... سرمنشاء عشق نزد فروید.....
- ۴۳..... عشق انتقالی.....
- ۴۳..... عشق فرافکن.....
- ۴۴..... عشق از دیدگاه روابط شی.....
- ۴۵..... عشق و نفرت همزمان چگونه اتفاق می افتد؟.....
- ۴۵..... چگونه عشق و نفرت همزمان پیش می آید؟.....
- ۴۶..... چرا روابط عشق- نفرت ایجاد می شوند؟.....
- ۴۷..... احساس بی لیاقتی برای دریافت عشق.....
- ۴۷..... عوارض عشق و نفرت.....
- ۴۸..... ارتباط عزت نفس با عشق و نفرت.....
- ۴۸..... بررسی روابط عشق- نفرت.....

فصل سوم: مراقبه عشق ۵۱

- ۵۲..... مراقبه جذب عشق:.....
- ۵۵..... چطور از قدرت خلق ذهن استفاده کنیم؟.....
- ۵۵..... آگاهی از موانع تجربه عشق.....
- ۵۵..... آگاهی از افکار مربوط به عشق.....
- ۵۶..... مشاهده گری و ذهن آگاهی.....
- ۵۶..... شناخت واقعیت های عشق.....
- ۵۷..... برای دوست داشتنی بودن هیچ شرطی لازم نیست.....
- ۵۷..... عشق، محدود نیست.....

- عشق درونی است..... ۵۸
- انجام مراقبه جذب عشق..... ۵۹
- اشتباهات مراقبه جذب عشق:..... ۶۰
- تمرکز اشتباه..... ۶۰
- نتیجه گرایی..... ۶۱
- کنترل گری..... ۶۱
- مدیتیشن برای جذب عشق..... ۶۲
- چطور از قدرت خلق ذهن استفاده کنیم؟..... ۶۴
- انجام مدیتیشن جذب عشق..... ۶۴
- شما هرکسی که بخواهید به دست می آورید..... ۶۶
- اگر به چیزهای خوبی فکر کنید، چیزهای خوبی برای شما اتفاق می افتد..... ۶۷

فصل چهارم: هنر عشق و آگاهی ۶۹

- گفتگوی عشق و آگاهی..... ۷۳
- عشق آگاهی؛ راهی به سوی خودشناسی و تکامل انسانی..... ۷۵
- آگاهی چیست و چگونه با عشق ارتباط دارد؟..... ۷۶
- سطوح مختلف آگاهی:..... ۷۶
- عشق بدون آگاهی چه مشکلاتی ایجاد می کند؟..... ۷۷
- عشق آگاهانه چگونه است؟ ویژگی های آن چیست؟..... ۷۸
- عشق و آگاهی، دو بال برای پرواز روح..... ۷۹
- عشق کنش آگاهانه انسان خودآگاه..... ۷۹
- اصول رابطه عاشقانه پایدار کدام اند؟..... ۸۴

- انتخاب همسر با آگاهی از داستان عشق..... ۸۷
- نظریه دکتر استرنبرگ: داستان عشق و یافتن زوج مناسب..... ۸۸
- ناسازگاری یک زوج به دلیل لاو استوری‌های متفاوت..... ۸۹
- عشق‌های ماندگار با داستان‌های مشترک..... ۸۹
- داستان عشق افراد چگونه شکل می‌گیرد؟..... ۹۰
- انواع لاو استوری و طرفداران هر کدام..... ۹۰
- کدام داستان‌ها نارضایتی در رابطه را پیش بینی می‌کنند؟..... ۹۱
- چگونه داستان‌های ما روابط ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟..... ۹۲
- داستان‌های مخرب..... ۹۳
- چگونه رابطه‌ای رضایت بخش داشته باشیم؟..... ۹۳
- بازنویسی داستان..... ۹۴
- منابع..... ۹۵

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. 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. با دیدگاه انسان شناسانه 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 انسان شناسانه نزدیک هستند. عشق را در مفهوم عمومی‌تر روابط اجتماعی^۱ توجه می‌کنند و در گونه شناسی آن سطوح مختلف و درجات مختلفی از شدت را مشاهده می‌کنند که می‌تواند عشق‌ورزیدن^۲ را از دوست داشتن تمیز داده و در عین حال بنا بر روابط تعریف شده (خویشاوندی، دوستی،

1. Social Relationship

2. to love

همکاری... و موقعیت افراد در این روابط و همچنین بنا بر جنسیت، سن، طبقه اجتماعی، روابط، درجات و شدت‌های مختلفی را تعریف می‌کند. 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^۱ 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 کنند. اثبات پایایی و ارزش متقابل به‌نوعی ارتباط نیاز دارد که سالیوان آن را اشتراکی ساعی^۲ نام نهاده و منظور از آن سازگاری رفتار فرد با نیازهای طرف دیگر به‌منظور 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 به‌صورت 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. هارلو^۳ (۱۹۸۵) در مقاله‌ای تحت عنوان ماهیت عشق چنین می‌انگارد: عشق حالتی 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 (آکسان^۴، ۲۰۱۹).

1. Sullivan
2. Cooperation
3. Harlowe
4. Aksan, N

ویژگی‌های عشق شورانگیز (رمانتیک)

عشق حالتی است به شدت هیجانی که انگیزه‌های فیزیولوژیکی، آشفته‌گی احساسات، شیفته‌گی شدید و میلی توان گاه 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. 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. 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 مهارتی ندارد و گویی غریقی است در دریای متلاطم از هیجان و گاهی دچار تعارض می‌شود.
- سوم اینکه شدت این عشق به گونه‌ای 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 (شیرانی بیدآبادی، ۱۴۰۱).

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 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. 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. 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 نگرفت. 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 (رنگرز، ۱۴۰۰).

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

1 Freud

جوشی 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. فروید درباره‌ی عشق چنین اظهار می‌دارد که هنگامی که انسان به تجربه دریافت که عشق جنسی بالاترین خرسندی‌ها را ایجاد می‌کند و در نتیجه، خرسندی جنسی مظهر همه کامرانی‌ها می‌گردد. به‌ناچار دنبال آن است که در مدار جنسی خوشی‌های بیشتری را به‌دست آورد و شهوت جنسی را هسته مرکزی زندگی‌اش قرار داد. طبق نظر او عشق هم مانند تمایلات جنسی ریشه در دوران کودکی دارد. اولین یعنی مادرش است و در دخترها عشق بعد از پدر می‌شود. فروید عشق بزرگ‌سالی را توسعه اشکال دوران کودکی می‌بیند. به‌علاوه فروید عشق را همزیستی دو جریان می‌داند. مهربانی/ محبت^۱ و تمایلات جنسی اولی از آگاهی کودک در مورد مراقبت و تغذیه دریافتی از مادر نشأت می‌گیرد و دومی به انرژی جنسی یا لیبیدو نسبت داده می‌شود به نظر او عشق خوشبخت^۲ ترکیبی از این دو هست و تفکیک این دو یا منع یکی از آن‌ها به بیماری‌های عصبی (روان رنجوری) منجر می‌شود گفته‌شده است که عاشق‌های جنسی، هدفی از لذت‌جویانه دارد. فروید معتقد بود که چنانچه این هدف بازداری شود می‌تواند به‌صورت تمایل جنسی در عواطف، در روابط درازمدت همانند ازدواج شود به‌بیان‌دیگر فروید ادعان داشت که صمیمیت در عشق از بازداری جنسی ناشی می‌شود (بارکلی^۳، ۲۰۲۴).

هنر عشق ورزیدن؛ اریک فروم

اریک فروم^۴ از جمله کسانی است که در زمینه عشق و مطالعه علمی و روان‌شناختی آن فعالیت بسیاری نموده است تا جایی که یکی از قدرتمندترین و بهترین تئوری‌های روان‌شناختی را در مورد عشق مطرح می‌کند. از دیدگاه وی اولین نیاز انسانی و یا وجودی نیاز به ارتباط، مسائلی برای پیوستن به فرد یا افراد دیگر است. افراد از نظر او به

1 Tendered/Affection

2 Happy Love

3 Barkley, R. A

4. Fromm. Erick