



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

مدرس : دکتر علی صاحبی

تهیه کننده : دکتر فهیمه قبیٹی

امور زنان و خانواده

وزارت نفت ۱۳۹۷



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۲	مقدمه
۳	عشق چیست؟
۴	سه مولفه عشق در نظریه استرنبرگ
۶	انواع عشق
۹	نظریه‌های عشق
۱۰	عشق از دیدگاه تئوری انتخاب
۱۲	مسئولیت پذیری در رابطه صمیمی و عاشقانه
۱۵	مسئولیت پذیری در زندگی مشترک
۱۸	زندگی کارآمد و با معنا مبتنی بر وجود عشق و عاطفه مثبت با دیگران
۲۱	فعالیت‌های پیشنهادی



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

ما مثل دو پا هستیم. برای جلو رفتن به همدیگر احتیاج داریم.

هلن فیشر

مقدمه

یک داستان کوتاه :

جیمز و دلا زوج جوان و فقیری هستند. هر کدام از آن‌ها چیزی دارد که به آن افتخار می‌کند: دلا موی بلند و بسیار زیبایی دارد؛ و جیمز، ساعتی طلا که از پدر بزرگ و سپس پدر او، به وی به ارث رسیده است. در یکی از اعیاد کریسمس، دلا که تنها ۱ دلار و ۸۷ سنت دارد، به سلمانی نزدیک خانه خود می‌رود و موی خویش را به قیمت ۲۰ دلار می‌فروشد. کمی بعد، زنجیری پلاتینیومی برای ساعت جیمز به قیمت ۲۱ دلار می‌خرد. او به خانه می‌دود و شام را آماده می‌کند؛ در حالی که ۸۷ سنت بیشتر پول ندارد. سپس جیمز به خانه می‌آید؛ او از دیدن دل به آن شکل شگفت زده می‌شود و دلا برای وی توضیح می‌دهد که برای خریدن هدیه او، موی خود را فروخته است. سپس، جیمز هدیه خود را به او نشان می‌دهد: دو گیره مو برای موهای بسیار بلند دلا، او به هر حال نمی‌توانست هدیه‌ای بهتر از این تهیه کند؛ مگر این که از کوتاه بودن موهای دلا خبر می‌داشت. دلا ابتدا ناراحت می‌شود، ولی سپس می‌گوید: «جیمز، موهای من به زودی بلند خواهند شد؛ بگذار هدیه تو را نشانت بدهم» و زنجیر ساعت را به وی نشان می‌دهد. جیمز لحظه‌ای به آن می‌نگرد، به روی مبل می‌نشیند، لبخندی به پهنای صورت می‌زند و می‌گوید: «اوه، دلا، عزیزم! من ساعت طلا را فروختم تا این گیره‌های گران قیمت را برای موهای تو بخرم.»



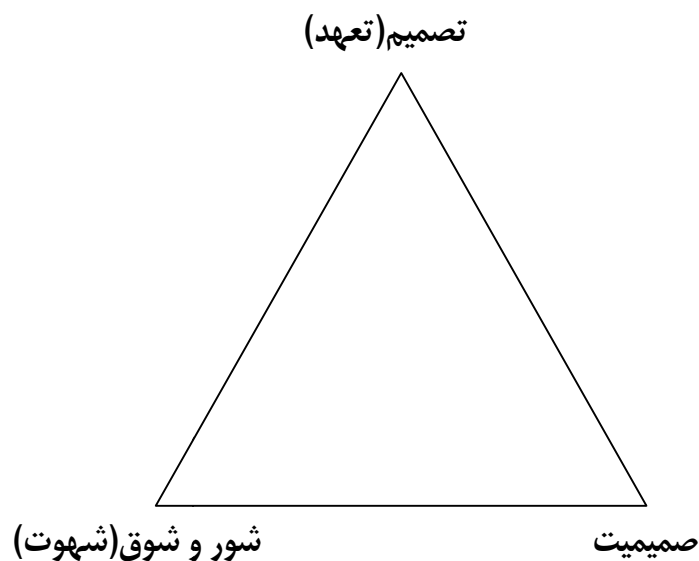
نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

عشق چیست ؟

اگر ندانیم عشق چیست، چگونه می‌توانیم پیدایش کنیم ؟

عشق مفهومی انتزاعی است و بدون شک تعریف آن با استفاده از واژه‌ها یکی از دشوارترین کارهاست. این درحالی است که حتی در باب ماهیت عشق هیچ نظریه مشترک و عموماً پذیرفته شده‌ای وجود ندارد. همیشه در زمینه عشق ابهام و سردرگمی‌هایی وجود داشته است. از جمله عمده‌ترین نظریه‌های عشق توسط "رابرت جی استرنبرگ" ارائه شده است.

در سال ۱۹۸۷ استرنبرگ نظریه‌ای ارائه داد که در آن عشق را به شکل یک مثلث تصور کرد. او می‌گوید که عشق مرکب از سه بخش است: صمیمیت، شور و شوق (شهوت) و تصمیم (تعهد).





نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

سه مولفه عشق در نظریه استرنبرگ

مولفه اول عشق: صمیمیت

هرچند این اصطلاح به تنهایی چندین معنی دارد، استرنبرگ آن را به عنوان احساساتی که نشانه نزدیک بودن است، در نظر گرفت. بنابراین صمیمیت جوهره عشق را تشکیل می‌دهد. استرنبرگ در تحقیقاتش به این نتیجه رسید که صمیمیت شامل ۱۰ عنصر مختلف در رابطه با شخص مورد علاقه است:

- ۱- میل به رفاه شخص مورد علاقه
- ۲- تجربه خوشحالی با او
- ۳- داشتن توجه زیاد به وی
- ۴- قادر به اتکاء به شخص مورد علاقه بودن در هنگام نیازمندی
- ۵- داشتن درک متقابل
- ۶- در میان گذاشتن مسائل شخصی
- ۷- دریافت حمایت عاطفی
- ۸- ارائه حمایت عاطفی
- ۹- برقراری رابطه صمیمانه با فرد مورد علاقه
- ۱۰- ارج نهادن به وی



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

بنابراین صمیمیت عبارت است از احساس محبت و اظهار آن، علاقه، مراقبت، مسئولیت، همدلی و غمخواری نسبت به فردی که شخص او را دوست دارد. صمیمیت جنبه هیجانی و عاطفی دارد و نوعی احساس گرمی، محبت، نزدیکی، مرتبط بودن و در قید و بند طرف مقابل بودن در فرد ایجاد می‌کند.

مولفه دوم عشق: شور و شوق (شهوت)

دومین مولفه شامل شور و اشتیاق که مبتنی بر انگیزش‌های شهوانی و جذابیت‌های جسمانی است و شامل اشتغالات ذهنی مثبت نسبت به معشوق است. این بعد جنبه انگیزشی دارد.

مولفه سوم عشق: تصمیم (تعهد)

این مولفه شامل تصمیم‌های خودآگاهانه و غیرخودآگاهانه‌ای می‌شود که فرد برای دوست داشتن دیگری اتخاذ و خود را متعهد به حفظ آن می‌کند. این حالت جنبه شناختی دارد و در بردارنده تصمیم کوتاه‌مدت و بلندمدت برای دوست داشتن و مراقبت از معشوق است. این بعد تصمیم گرفتن برای تعهد داشتن، حفظ و نگهداری از معشوق و رابطه طولانی‌مدت با اوست. این جزء شامل تصمیم‌گیری در این باره است که فقط با یک نفر باشد و شریک دیگری برای خود انتخاب نکند و این ارتباط را مهم‌تر از ارتباط با هر فرد دیگری تلقی کند.

در واقع می‌توان دیدگاه استرنبرگ را به یک مثلث تشبیه کرد که همواره این سه عنصر در فرآیند عشق دخالت می‌کند. از نظر استرنبرگ سه بعد عشق به ندرت در فردی به طور مساوی جمع می‌شود و میزان وجود هر یک از ابعاد در روابط عاشقانه متفاوت است. همچنین عنوان می‌کند که مولفه‌های صمیمیت، شور و اشتیاق (شهوت) و تصمیم (تعهد) در ترکیب با یکدیگر ۸ نوع متفاوت از عشق را به وجود می‌آورند که هر کدام ویژگی‌ها، محاسن و معایب خود را دارند، اما برخی از انواع عشق با سطوح بالاتری از رضایتمندی همراه‌اند.



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

انواع عشق:

با توجه به مثلث عشق استرنبرگ انواع عشق عبارت‌اند از:

انواع عشق	صمیمیت	شور و شوق	تصمیم / تعهد
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
دوست داشتن	قوی	ضعیف	ضعیف
شیفتگی	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق پوچ	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق رمانتیک	قوی	قوی	ضعیف
عشق رفاقتی	قوی	ضعیف	قوی
عشق ابلهانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق آرمانی (کامل)	قوی	قوی	قوی

۱- فقدان عشق:

زمانی است که ابعاد سه‌گانه عشق در روابط افراد بسیار کم‌رنگ است یا اصلاً وجود ندارد. مثل بسیاری از روابط رسمی که افراد مرتبط با یکدیگر دارند. اگر احساس شخص نسبت به شریک زندگی از این نوع باشد، این رابطه در معرض خطر است.

۲- دوست داشتن:



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

زمانی است که فقط عامل صمیمیت وجود داشته باشد و از دو بعد دیگر خبری نیست یا بسیار کم‌رنگ است. این نوع عشق، احساس ایجاد یک رابطه دوستی عمیق و حقیقی می‌باشد. در این حالت احساس دلسوزی، رفاقت، گرمی، مهر و علاقه و هیجانات مثبت وجود دارد. اما احساس شور و شوق (شهوت) و تصمیم (تعهد) وجود ندارد.

۳- شیفتگی (دلباختگی):

در این نوع عشق بعد شور و شوق (شهوت) بر روابط افراد یا احساس یک فرد نسبت به دیگری حاکم است. یک حالت شدید شور و اشتیاق است که در آن فرد به شدت و به طور افراطی مجذوب شده، درحالی که تعهد و صمیمیت واقعی وجود ندارد. در این حالت فرد به صورت وسواس گونه از طرف مقابل شخص ایده‌آلی می‌سازد. در این نوع عشق درجه بالایی از برانگیختگی فیزیولوژی و روانی وجود دارد. این نوع عشق با وصل به معشوق به شدت پایان می‌پذیرد و ممکن است به تنفر تبدیل شود.

۴- عشق پوچ (تهی):

در این نوع عشق فقط بعد تصمیم (تعهد) وجود دارد و سایر ابعاد وجود ندارد یا بسیار کم‌رنگ است. به طور معمولی این نوع عشق در یک رابطه بلندمدت راکد وجود دارد که در آن زوجها رابطه هیجانی و عاطفی متقابل را از دست داده‌اند و یا آن قدر با هم مانده‌اند که به همدیگر عادت کرده‌اند یا به علت ترس از بی کسی و یا به خصوص برای فرزندان با هم می‌مانند. همچنین این نوع عشق در ازدواج‌های از پیش ترتیب داده شده نیز دیده می‌شود.

۵- عشق رمانتیک:



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و شور و شوق است که بر اساس دو جنبه جذابیت فیزیکی و عاطفی استوار است. نوعی احساس نزدیکی، قرابت و پیوند بین دو زوج است. در این حالت اعتماد بسیار بالایی نسبت به همسر وجود دارد و به لحاظ عاطفی به شدت به او نزدیک است. در این نوع عشق خودافشایی بسیار بالاست و شخص بدون ترس از طردشدن، عقاید و افکار خود را با همسرش در میان می‌گذارد و زمانی که افکار و احساس خود را برای طرف مقابل ابراز می‌دارد، حالت شور و شوق را در اوج خود تجربه خواهد کرد. با این حال به دلیل نداشتن بینش و تعهد، امکان تداوم این عشق اندک است و در صورتی که رابطه به علت ارضای نیازهای زوجین تداوم یابد به مرور زمان تعهد در روابط آن‌ها به وجود می‌آید.

۶- عشق رفاقتی:

این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و تعهد است. یک رابطه دوستانه پایدار، طولانی‌مدت و متعهدانه که همراه با مقدار زیادی صمیمیت است. در این نوع عشق تصمیم بر آن است که شخص همسرش را دوست داشته باشد و به باقی ماندن با او متعهد می‌باشد. این نوع عشق همراه با بهترین روابط دوستانه است که رفتار شهوانی در آن نیست یا خیلی کم‌رنگ است و رفتار عطف و ورزانه در آن دیده نمی‌شود. بسیاری از عشق‌های آرمانی که دوام یابد و پایدار شود، تبدیل به عشق رفاقت‌آمیز خواهد شد. این نوع عشق بین دو همکار که سال‌ها با یکدیگر کار کرده‌اند یا بین یک زوج که دارای فرزندان هستند، مشاهده می‌گردد.

۷- عشق ابلهانه:

این نوع عشق، از ترکیب شور و شوق (شهوت) و تصمیم (تعهد) به وجود می‌آید و صمیمیت در آن دیده نمی‌شود. زوجین صرفاً بر اساس حالت شور و شوق (شهوت) نسبت به هم متعهد هستند و رابطه صمیمانه و عاطفی عمیقی با همدیگر ندارند. این حالت گردبادی از هیجانات است که زود فروکش می‌کند. استرنبرگ معتقد است در این حالت افراد در نگاه اول عاشق یکدیگر می‌شوند و خیلی زود بدون اینکه همدیگر را بشناسند به داشتن یک رابطه طولانی متعهد می‌گردند. این عشق خیلی



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

شدید و اغلب وسواس گونه است. فرد نمی‌تواند فکر خود را از او رها کند، شدیداً آرزو می‌کند به او نزدیک شود، او را لمس کند و با او در هم آمیزد و با این تخیلات به فرد حالت شوریدگی دست می‌دهد.

۸- عشق کامل (آرمانی):

این نوع عشق ترکیبی از سه حالت صمیمیت، شور و شوق (شبهوت) و تصمیم (تعهد) است. در این حالت فرد همسر خود را به عنوان یک انسان دوست می‌دارد و به او احترام می‌گذارد، به او متعهد است و از طریق برقراری ارتباط درست با او احساس نزدیکی می‌کند. رفتار دوستانه، رفاقت‌آمیز، محبت‌آمیز و مراقبت‌آمیز خواهد داشت. روابط زناشویی همراه با تعهد به وفاداری و اوج لذت بدون احساس گناه تجربه می‌شود. استرنبرگ (۱۹۸۸) عنوان می‌کند رسیدن به این مرحله خیلی آسان‌تر از نگه‌داشتن آن است.

نظریه‌های عشق

روانشناسان و پژوهشگران نظریه‌ها و تئوری‌های مختلفی از عشق ارائه داده‌اند. عشق یک احساس عمومی در همه انسان‌ها است. ولی دانستن ماهیت آن لزوماً آسان نیست. برای مدتی طولانی، مردم فکر می‌کردند که علم هر مفهومی را می‌تواند مطالعه کند، ولی این در مورد عشق صادق نیست! در زیر چند نمونه از نظریه‌های مرتبط با عشق و دلبستگی را معرفی خواهیم کرد.

دوست داشتن در مقابل عشق:



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

"زیک روبین" روانشناس بیان می‌کند که عشق رمانتیک از سه عنصر ساخته شده است: **دل بستگی**، **مراقبت** و **صمیمیت**. دل بستگی نیاز به تایید و تماس فیزیکی با فرد دیگر است. مراقبت شامل ارزش نهادن به نیازهای دیگری همانند خود است. صمیمیت نیز به اشتراک‌گذاری افکار، خواسته‌ها و احساسات است. بر اساس این تعریف روبین پرسشنامه‌ای برای سنجش نگرش در مورد دیگران ابداع کرد و متوجه شد که این مقیاس شواهدی در رابطه با مفهوم بندی او از عشق ارائه می‌دهد.

عشق دلسوزانه در مقابل عشق شهوانی:

به گفته "الین هاتفیلد" و همکارانش دو نوع اساسی از عشق وجود دارد: یکی عشق دلسوزانه و دیگری عشق شهوانی. مشخصه‌های عشق دلسوزانه محبت، احترام متقابل، دل بستگی و اعتماد است. عشق پرشور و شهوانی با احساسات شدید، جاذبه جنسی، اضطراب و همچنین محبت مشخص می‌شود. هنگامی که این احساسات دو طرفه هستند فرد حالت سرخوشی و وجد دارد ولی اگر این احساسات دو طرفه نباشند فرد دچار افسردگی می‌شود.

هاتفیلد نشان می‌دهد که عشق پرشور و شهوانی فقط بین ۶ تا ۳۰ ماه دوام دارد! همچنین وی نشان می‌دهد که عشق پرشور زمانی اتفاق می‌افتد که انتظارات فرهنگی قبلی فرد در زمان ملاقات برآورده می‌شود. در ایده‌آل‌ترین حالت عشق پرشور به عشق دلسوزانه تبدیل می‌شود. این در حالی است که بسیاری از مردم دوست دارند عشق پرشور و دلسوزانه را با هم داشته باشند که بسیار نادر و کمیاب است.

عشق از دیدگاه تئوری انتخاب:

در دیدگاه تئوری انتخاب نیازهای انسان، موتور محرکه رفتار هستند و انتخاب‌ها از این منبع سرچشمه می‌گیرند و کوشش‌هایی هستند در جهت ارضای این نیازها. نیازهای انسان عمومی‌اند، نه اختصاصی؛ جهان شمول‌اند، نه محدود به



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

فرهنگ؛ ذاتی‌اند، نه آموخته‌شده؛ و از این حیث که کل رفتار را برمی‌انگیزند، گریزی از آنها نیست. گلاسر (۱۹۹۸، ۲۰۰۵) چارچوبی کلی از پنج عامل برانگیزاننده^۱ انسان ارائه کرده که دلالت بر ماهیت درونی رفتار انسان دارد.

پنج نیاز ژنتیکی که در همه انسانها وجود دارند عبارتند از:

- ۱- نیاز به بقا (زنده ماندن) هر انسانی برای زنده ماندن نیاز به غذا؛ مسکن؛ پوشاک و امنیت دارد.
- ۲- نیاز به پیشرفت؛ احساس ارزشمندی؛ نیاز به قدرت جهت کنترل موثر زندگی؛ نیاز به یادگیری و رشد. این نیاز به احساس توانمندی، کارآمدی و پیشرفت است.
- ۳- نیاز به عشق و احساس تعلق: نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. ما به عشق ورزیدن و مراقبت کردن از دیگران نیاز اساسی داریم و همچنین نیاز داریم که بدانیم برای دیگران عزیزو دوست داشتنی هستیم.
- ۴- نیاز به آزادی که خود فرد تعیین کند چگونه زندگی کند و آزاد باشد. در واقع نیاز به استقلال و خود مختاری؛ امکان و توانایی انتخاب کردن، کشف کردن و بیان آزادانه خود، داشتن حریم شخصی
- ۵- نیاز به تفریح که باید برایش وقت تعریف کرد و با توجه به علایق انجامش داد. گرایش به لذت بردن از کار و هیجان زده شدن از پروژه‌های کاری، شوخ‌طبعی حتی در مسائل جدی، داشتن اوقات فراغت و تعطیلات، لذت ناشی از یادگیری.

گاه تمام تلاش‌ها برای رفع یک نیاز است؛ در حالی که برای تعادل در زندگی باید به همه نیازها توجه شود. گلاسر نیازهای انسانی را ژنتیکی و جهان‌شمول می‌داند. این مجموعه عوامل برانگیزاننده^۱ درونی که بین همه افراد مشترک است، با نادیده گرفتن تفاوت‌های سنی، قومیتی، نژادی و جنسیتی، نژاد بشر را به یکدیگر پیوند می‌دهد. این نیازها عمومی‌اند نه اختصاصی، و ممکن است دامنه هر کدام از نیازها، با ضمای و اضافاتی گسترده‌تر شوند. برای مثال؛ نیاز سوم یعنی قدرت و پیشرفت ممکن است شامل گرایش مداوم به یادگیری و کسب میزان فزاینده‌ای از دانش باشد. عشق و تعلق در دیدگاه تئوری



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

انتخاب یکی از نیازهای وجودی انسان است که گستره ای از رفتارهای انتخابی افراد برای ارضای این نیاز می باشد. در سایه وجود احساس تعلق، عشق و پیوستگی است که انسان‌ها به تدریج با بالیده‌تر شدن، نیازشان به برقراری ارتباط با دیگران را بروز می‌دهند. کیفیت زندگی و کارآمدی آن ارتباط مستقیم با ارضا نیازها و میزان رضایت فرد از ارضا نیازهایش دارد. در واقع تلاش فرد برای رسیدن به وضعیتی که دارای کیفیت نسبتاً بالا و رضایت آفرینی باشد همان مقصد و معنای زندگی محسوب می‌شود.

مسئولیت پذیری در رابطه صمیمی و عاشقانه

رابطه صمیمانه با جنس مخالف و زندگی مشترک مسئولیت بزرگی است. این رابطه از ما تقاضا و انتظار فراوان دارد. از این رو قبل از آن که خود را متعهد به رابطه ای کنیم باید خوب فکر کنیم و ببینیم آیا واقعاً می‌توانیم و می‌خواهیم، تا این اندازه مسئولیت قبول کنیم؟

عشق و رابطه صمیمانه چه نیازهایی را برآورده میکند؟

"اریک فروم" در کتاب انسان برای خویشتن تعریف بسیار جالبی از عشق ارائه می‌کند. او عشق را ترکیبی از چهار عنصر می‌داند:

۱- توجه نسبت به یکدیگر

۲- مسئولیت پذیری نسبت به یکدیگر

۳- احترام نسبت به یکدیگر

۴- شناخت نسبت به یکدیگر.

اریک فروم معتقد است که هر کشش و محبتی به طرف مقابل به معنای عشق ورزیدن به او نیست.



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

بلکه این احساسات، بیشتر مواقع ناشی از تنهایی و کمبود برآورده شدن تمایلات جسمی خود ماست که منجر به ایجاد چنین کششی خواهد شد. اما عاشقی از نگاه فروم ابتدا به معنای توجه به فرد مقابل است. این که به او بیشتر از دیگرانی که در کنار ما هستند توجه داشته باشیم و البته در کنار آن، شامل احترام گذاشتن به فرد مورد توجه است. ریشه لاتین احترام، از "دیدن" گرفته شده و در واقع احترام به این معناست که فرد مورد عشق و علاقه را همان طور که هست ببینیم و بپذیریم. خواسته‌ها یا و تمایلاتش را در نظر بگیریم و سعی نکنیم او را به دلخواه خود محدود و منزوی کنیم و یا او را به نوعی تحت فشار بگذاریم که آن طوری که ما می‌خواهیم رفتار کند. مسئولیت‌پذیری به این معنی است که در برابر او احساس مسئولیت کرده و کاری نکنیم که برای او و آینده اش هزینه ای برجای بگذاریم، چه هزینه مادی چه اجتماعی و چه عاطفی و شان و منزلت او را به خطر نیندازیم. و همچنین در جهت مثبت کارهایی را انجام دهیم که منجر به شکل‌گیری بهترین آینده برای او شود.

به طور کلی وقتی به معنای واقعی کلمه به کسی عشق می‌ورزیم، در آن شخص مطلقاً و ارزش‌هایی مشابه ارزش‌های خود می‌یابیم و در نتیجه او را به گونه ای با لذت، شادی یا موفقیت خود مرتبط می‌بینیم. می‌خواهیم با این شخص مراد داشته و با او تعامل کنیم. ما خواهان رفاه، حال خوب و سعادت و خوشی او هستیم. اگر در رابطه با فردی چنین ویژگی‌هایی را در خود احساس نکنیم و آن چهار ویژگی توصیف شده توسط اریک فروم را نداشته باشیم نمی‌توانیم احساسمان نسبت به کسی را عشق بنامیم. این نکته آخری باید مورد تأکید قرار گیرد زیرا در مواقعی افراد می‌گویند که عاشق کسی هستند و حال آن که واقعیت این است که آن‌ها صرفاً برای حال خوب و رفاه خودشان به آن شخص احتیاج دارند و علاقه‌ای به حال خوب و خوش و رفاه آن شخص ندارند.

عشق رمانتیک، یک دلبستگی و یکپارچگی در چهار قلمرو مهم: ۱- شناختی و فکری، ۲- مالی، ۳- جنسی و ۴- احساسی است. به این معنی که دو نفر در این چهار قلمرو با هم شریک بوده و هیچ پرده ای مابین آن‌ها نیست. یعنی شراکت صراحت، صداقت و احترام همه جانبه در این چهار زمینه مهم. ما رابطه‌ای را که در آن زن و مرد شور و اشتیاق جنسی



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

نسبت به یکدیگر را تجربه نکنند عشق رمانتیک نمی‌نامیم. ما رابطه‌ای را که در آن شراکت و شفافیت مالی وجود نداشته باشد و شریک دغدغه‌های مالی یکدیگر نباشند، عشق نمی‌نامیم. ما رابطه‌ای که در آن افراد به لحاظ فکری و شناختی با هم صمیمیت بی‌مرز نداشته باشند و افکار خود را با هم شریک نکنند و در باره نگرانی‌های خود با یکدیگر صادق و شفاف نباشند و یا از طرح نگرش، برداشت، ایده‌ها و باورهای خود واهمه داشته باشند عشق نمی‌نامیم. ما همچنین رابطه دو نفره‌ای را که در آن دو نفر به لحاظ احساسی و عاطفی بهم نزدیک و صمیمی نباشند عشق نمی‌دانیم. عشق زمانی وجود دارد که در هر چهار بخش فکری، احساسی، مالی و جنسی افراد به هم نزدیک و کاملاً صمیمی باشند و هم‌چنان که فروم به زیبایی گفته است نسبت به این چهار قلمرو مهم زندگی یکدیگر شناخت، توجه، احترام و احساس مسئولیت داشته باشند. اما کدام عشق کدام نیاز ما را برآورده می‌کند؟ نیاز به تعلق داشتن و بی‌کس نبودن، پیوند و همراهی یکی از نیازهای اساسی انسان است. ما نیازمند کسی هستیم که با او افکار، باورها، ارزش‌ها، احساسات، علایق و هدف‌هایمان را سهیم شویم. ما نیازمند کسی هستیم که با او مشکلات و خوشی‌های زندگی را سهیم گردیم.

- ما نیاز داریم که به کسی عشق بورزیم و از او مراقبت کنیم.
- نیاز داریم که کسی ما را دوست بدارد و دغدغه ما را داشته باشد.
- ما نیازمند رابطه جنسی هستیم. می‌خواهیم لذت جنسی را از شریک زندگی‌مان بدست آوریم.
- ما نیازمند نظامی برای حمایت عاطفی و احساسی هستیم.

عشق و احساس تعلق یکی از نیازهای روان‌شناختی ماست. مشخص است که بدون آن نمی‌میریم، ولی نبودن آن‌ها کیفیت زندگی ما را کاهش می‌دهد و با ارضاء این نیاز به مراتب بهتر زندگی می‌کنیم. نیاز به غذا و پوشاک و مسکن نیاز به زنده ماندن ما را تامین می‌کنند ولی نیازهای روان‌شناختی مانند عشق و احساس تعلق "زندگانی" یا کیفیت زندگی ما را تضمین می‌کنند.



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

مسئولیت پذیری در زندگی مشترک

منظور از زندگی مشترک صرف نظر از موازین قانونی احساس تعهد بین زن و مرد بالغی است که معیارهایی را که در بالا توضیح داده شد را نسبت به یکدیگر احساس و تجربه می‌کنند و هدفشان این است که با هم و با گذاشتن سهم منصفانه خود یک زندگی مشترک را راهبری کنند. در نگاه کلی، اصول مسئولیت‌پذیری در یک رابطه دو عضوی یا صمیمانه همان‌هایی هستند که قبلاً در فصل «زندگی با مسئولیت پذیری» توضیح دادیم. اما در این بخش به کاربردهای ویژه این مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک و رابطه صمیمیمی پردازیم.

من مسئول انتخاب همسر خودم هستم.

در مواقعی یک زن و مرد جذابیت جنسی شدیدی نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنند و در این شرایط و تحت تأثیر آن احساس می‌کنند که عاشق یکدیگر شده‌اند و به این نتیجه می‌رسند که ازدواج کنند و زندگی مشترکی داشته باشند. ممکن است این زن و مرد در فرایند آشنایی خود متوجه این حقیقت شده باشند که ارزش‌های مشترک چندانی با هم ندارند. از بسیاری از ویژگی‌های یکدیگر خوششان نمی‌آید و احتمالاً تحت تأثیر وابستگی به یکدیگر به هم پیوند خورده‌اند. در مواقعی، وقتی این حقیقت را کشف می‌کنند که در تدارک خرید عروسی و رزرو هتل و تالار برای جشن خود هستند. اما آیا می‌توان این روابط را عشق نامید؟ فکر نمی‌کنم این طور باشد. عشق بدون دانش و آگاهی، پذیرش، احترام و حمایت عشق نیست.

احتمالاً اولین کاربرد مسئولیت‌پذیری در قبال خود در زمانی که می‌خواهیم با کسی وارد رابطه شویم این است که بخواهیم کسی را که با او درگیری عاطفی داریم خوب بشناسیم و با معیارهای خود او را مورد ارزیابی قرار دهیم. باید بخواهیم که به حقایق نگاه کنیم، با واقعیت‌ها رو به رو شویم، خواه این رویارویی خوشایند یا ناخوشایند باشد. مسئله این است که آیا ما با توجه به شناخت درست از طرف مقابل و احترام گذاشتن به تفاوت‌های بین خود و او و با آگاهی از چالش‌ها و تعارضات



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

غیرقابل اجتناب زیستن با او همچنان انتخاب می‌کنم که با او وارد رابطه پایدار شوم؟ یا اینکه اصرار من به ماندن با او از روی ترس از تنهایی، وابستگی و کشش های هیجانی است؟

زنی که پس از طلاق از همسر سومش در یکی از کارگاه‌های ما با عنوان "بازسازی زندگی و بازیابی خود بعد از طلاق و جدایی" شرکت کرده بود، در یکی از تمرین‌های گروهی به هم‌گروه‌هایش می‌گفت:

- « من سه بار ازدواج کردم در هر سه بار مردانی که با آنها ازدواج کردم الکی از آب در آمدند. در هیچ یک از این سه مورد تا قبل از ازدوایم به مشکل‌شان پی نبرده بودم. حتی یک نشانه هم ندیدم. بسیار خودشان را خوب و سرخوش نشان می‌دادند. تمام نشانه‌ها را پنهان می‌کردند. آیا کسی می‌تواند منکر آن شود که من زن بدشانسی هستم؟ زندگی به واقع غیرمنصفانه است.»

حالا گفته‌های او را با گفته‌های خانم دیگری مقایسه کنید که می‌گفت: «یک ساعت بعد از ازدواج می‌توانستم درباره مشکلاتی که در زندگی زناشویی با همسرم خواهم داشت، سخنرانی کنم. اول فکر می‌کردم او جذاب‌ترین مردی است که تا به حال دیده‌ام و هیچگاه به ذهنم هم خطور نمی‌کرد که او به شدت خود-مدار و خودشیفته است. او ساعات زیادی را در دنیای خودش به سر می‌برد. باید از همان ابتدا به این موضوع توجه می‌کردم و تکلیفم را با رفتارهای او روشن می‌کردم، چون در غیر این صورت بعداً بسیار رنج می‌بردم. الان می‌توانم صادقانه بگویم که هیچگاه در زندگی به اندازه‌ی الان که در این زندگی مشترک هستم شاد و خشنود نبوده‌ام. اما نه این دلیل که به خودم بگویم شوهرم کامل و بی‌نقص است و یا ضعف و نارسایی ندارد، فراوان دارد ولی به خودم می‌گویم مگر من برای او کامل و بی‌نقص هستم؟ پس لازم است هر دو یکدیگر را با تمام نارسایی‌هایمان بپذیریم و به رشد و تحول هم کمک کنیم. چرا در رابطه زناشویی‌مان مانند رابطه‌های دوستی عمل نکنیم؟ مگر دوستانمان همه کامل و بی‌نقص‌اند؟»



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

"ویرجینیا ساتیر" از بزرگان مشاوره خانواده و زوج درمانی معتقد است که برای شروع یک رابطه صمیمی یا زندگی مشترک و ادامه رضایتمند آن نیازمند برخورداری از آزادی در پنج قلمرو مهم هستیم:

- ۱- آزادی در دیدن و شنیدن آن چه هست، نه آنچه باید باشد، دیدن و شنیدن آنچه الان هست و نه آنچه خواهد بود.
- ۲- آزادی گفتن آنچه واقعا احساس می‌کنی و می‌اندیشی و نه آن چه باید بیندیشی و باید احساس کنی
- ۳- آزادی در احساس کردن آن چه به واقع احساس می‌کنی، نه آنچه لازم است احساس کنی.
- ۴- آزادی برای درخواست آنچه می‌خواهی، نه آنکه منتظر بمانی تا شاید آنچه می‌خواهی را به تو بدهند.
- ۵- آزادی ریسک کردن برای برای دستیابی به خواسته هایمان، نه آنکه انتخاب کنیم که همواره در حاشیه امن بمانیم و هرگز دست به خطر نزنیم.

نمی‌خواهم این برداشت را ایجاد کرده باشم که ممکن نیست صادقانه در انتخاب رمانتیک خود اشتباه کنیم. حتی افراد بسیار آگاه و هوشیار نیز می‌توانند قضاوت و انتخاب اشتباه کنند. این امکان هم وجود دارد که شریک زندگی ما به مرور تغییر کند، به طوری که دیگر آن کسی نباشد که در شروع ازدواج بود. اما این هم نمی‌تواند باعث شود که ما برای همیشه خود و زندگی‌مان را قربانی تصمیم و انتخاب و تغییر دیگری و یا شرایط بدانیم. اگر در این رابطه بمانیم با انتخاب خود چنین کاری کرده‌ایم. تغییر کردن همسرمان بعد از ازدواج مانند تغییر کردن بازار کار یا بازار یک کالا است. اگر شما در شهرتان صاحب کسب و کار بخاری نفتی و هیزمی بوده اید و کاسبی‌تان نیز خوب بوده ولی بناگاه لوله‌کشی گاز به شهر شما رسیده است و بخش بزرگی از شهر از بخاری گازی استفاده می‌کنند. لوله‌کشی گاز و تغییر الگوی مصرف مردم نمی‌تواند از شما قربانی بسازد. اینجا هم شما انتخاب دارید که همچنان برای آن بخش‌های کوچک شهر که هنوز گازکشی نشده و یا بضاعت گازکشی ندارند در این کسب و کار بمانید و یا این که این کسب و کار را رها کنید و به دنبال کسب و کار دیگری بروید.



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

زندگی کارآمد و با معنا مبتنی بر وجود عشق و عاطفه مثبت با دیگران

سلیگمن معیارهایی در روانشناسی مثبت‌نگر تعریف کرده است که مرور این معیارها به عنوان شواهدی بر ضرورت طرح عشق و عاطفه مثبت به شمار می‌آیند. این معیارها عبارتند از: فراگیری، کام بخش بودن، ارزشمندی اخلاقی، ارتقاء حالت مثبت و نشاط در دیگران، وجود سازه‌های متضاد، صفت مانند بودن، قابل سنجش بودن، متمایز بودن نمونه یا سرمشق کامل، اعجاب و نبوغ و فقدان گزینشی. مولفه‌های عاطفه مثبت، احساس انرژی و شادمانی سازه‌هایی هستند که به صورت جداگانه در عرصه روانشناسی مطرح شده‌اند. در رویکرد نظری سرمایه عاطفی به مثابه یک سازه ضروری در عرصه روانشناسی مثبت‌نگر و به عنوان یک سازه مرتبه بالا (مرتبه دوم) که قابلیت پوشش سازه‌های چندی را در خود دارد، سه مولفه اصلی شامل عاطفه مثبت (شبه حالت)، احساس انرژی و شادمانی برای این پدیده در نظر گرفته شده است. در سال ۲۰۰۲ میلادی، مارتین سلیگمن با بیان نظریه شادکامی که به مفهوم «اودایمونیا» ارسطو شباهت بسیاری دارد، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی برداشت. ارسطو شادکامی را در خوب بودن، نیکی کردن و زندگی در سایه آن می‌دانست و سلیگمن به پیروی از این جمله، شادکامی حقیقی را رسیدن به فراخانی شناسایی و رشد توانایی (کنجکاوی، نیروی حیاتی و قدردانی) در بازی، کار و عشق بیان کرده است. مطرح کردن عاطفه مثبت حالت، احساس انرژی و شادمانی در زیر چتر سازه مرتبه دومی مانند سرمایه عاطفی حداقل دارای مزایایی مانند تلقی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و حالات انسان می‌باشد.

الف: عاطفه مثبت: حالت عاطفی فاقد عنصر شناختی (ارزیابانه) است و علیرغم ارتباط با محرک‌های پیرامون ممکن است دارای هدف یا موضوعیت خاص (منظور ماهیت تعمیم یافته دارد) نباشد (راسل ۲۰۰۳) در تعریف صریح عاطفه محوری یا مرکزی را به این صورت معرفی نموده است. حالتی عصبی، فیزیولوژیک که به صورت هشیارانه به عنوان احساسات غیرانعکاسی (فاقد موضوع یا هدف خاص) و ساده در دسترس هشیاری هستند و ترکیبی جدایی‌ناپذیر از برانگیختگی خوب آلوده فعال و لذت (لذت / عدم لذت) هستند. این تعریف عاطفه حالت را به خلق بسیار نزدیک می‌کند با این حال تمایزاتی بین عاطفه و خلق وجود دارد که به آن در ادامه اشاره خواهد شد (فردریکسون ۲۰۰۱).



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد

با ارائه تعریف هیجان به عنوان تمایلات پاسخ چند مولفه‌ای که در فواصل زمانی به نسبت کوتاه آشکار می‌شود، فردریکسون عاطفه را از هیجان متمایز نموده است. به باور فردریکسون هیجان با ارزیابی فرد از معنای شخصی برخی وقایع پیش آیند (محرک‌ها) نسبت به هیجان آغاز می‌شود. ارزیابی شناختی در فرآیند تجربه هیجانها به صورت هوشیارانه یا ناهوشیارانه منجر به راه اندازی مجموعه‌ای از تمایلات پاسخ آشکار در اجزای نظام‌های موازی و همراه نظیر تجارب ذهنی، نموده‌های چهره‌ای و پردازش شناختی می‌شود. با این تعریف سه تفاوت اصلی بین هیجان و عاطفه را به صورت زیر معرفی نموده است.

۱- هیجان‌ها اغلب نسبت به شرایط معنا دار شخصی (منظور هدف یا موضوع معین پدید می‌آیند) در حالی که عاطفه اغلب فاقد هدف بوده و ماهیت شناور دارد.

۲- هیجان‌ها اغلب ماهیت کوتاه و گذرا داشته و نظام‌های چندگانه‌ای (تجارب ذهنی، نموده‌های چهره‌ای و پردازش شناختی را درگیر می‌سازند) درحالی که عاطف اغلب از نظر زمانی بادوام تر است و مممکن است که فقط در سطح تجربه ذهنی دارای برجستگی باشد.

۳- هیجان‌ها اغلب به گونه‌ای مفهوم‌سازی می‌شوند که با خانواده‌ای از طبقات هیجان مثل ترس، خشم، لذت و علاقه دارای تناسب باشند در حالی که عاطفه اغلب در حالتی دوبعدی نظیر مطبوع (لذت) فعال‌سازی یا عاطفه مثبت و منفی طبقه بندی می‌شوند.

ب: سرزندگی و انرژی: در پیشینه نظریات و پژوهش‌های در دسترس، سازه‌های دیگری نظیر "سرزندگی" یا "سرزندگی ذهنی" دارای این ظرفیت بالقوه هستند تا به عنوان یکی از مولفه‌های سرمایه عاطفی در نظر گرفته شوند. براساس تعریف پذیرفته شده از سرزندگی این سازه عبارت است از «احساس مثبت انرژی و زنده بودن» و یا تجربه ذهنی سرشار از انرژی و زنده بودن. چنان که دیده می‌شود در تعریف سرزندگی بر تجربه احساسی انرژی تأکید ویژه‌ای می‌شود.



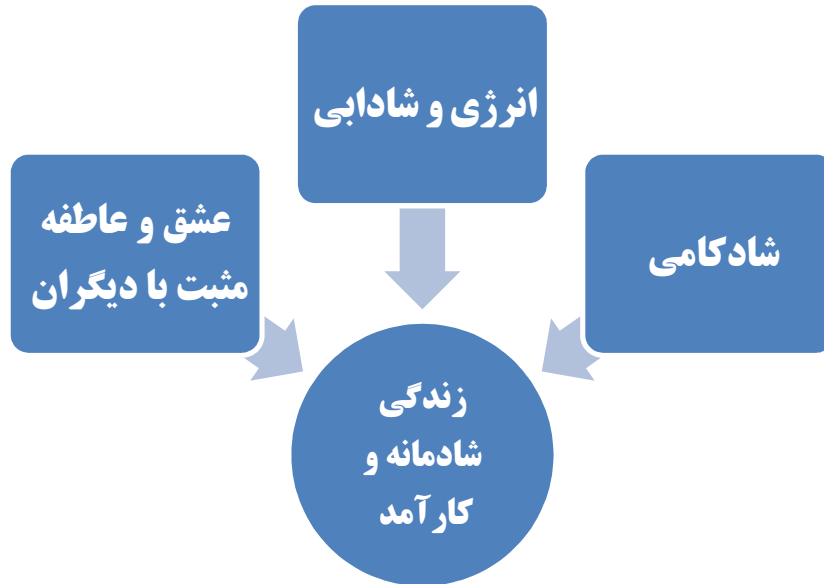
نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

سرزندگی چنین فرض شده است که انعکاسی از بهزیستی ارگانیک است و بنابراین باید همراه با هر دو عوامل تنی و روانی که دسترسی خود را به انرژی تحت تاثیر قرار می دهند، تغییر نماید. این تاکید سرزندگی را بیشتر به حوزه بهزیستی جسمی و فیزیولوژیکی مرتبط می سازد تا سرمایه عاطفی که نیرو و نشاط درونی- عاطفی در مسیر اهداف زندگی است و در نهایت به عنوان سومین دلیل مقیاس های سرزندگی در دو شکل مقیاس سطح تفاوت های فردی و مقیاس سرزندگی دخالت داده شده اند. از این نظر علی رغم این که سرزندگی مانند عاطف مثبت در دو قالب صفت یا حالت قابل طرح است ولی به دلیل گرایش عمده به صفت تلقی کردن این سازه، تصمیم بر این گردید تا احساس سرزندگی به عنوان مولفه ای از سرمایه عاطفی در نظر گرفته شود. البته در صورتی که شواهد پژوهشی در آینده امکان ادغام احساس انرژی یا سرزندگی را در قالب تعمیم یافته قابل تحول و قابل سنجش فراهم آورد می توان به عنوان مولفه دوم سرمایه عاطفی احساس انرژی و سرزندگی را مطرح نمود.

ج : شادمانی: به نظر "راوینهوون هو"، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگیش اطلاق می گردد. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد در تعریف وینهوون از شادمانی چند عنصر وجود دارد که به اختصار توضیح داده می شود. واژه شادمانی بیانگر ارزیابی کمال مطلوب از زندگی نیست، بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، بیشتر یا کمتر بودن چیزی. به عبارت دیگر، واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می رساند.



نگاه عاشقانه و زندگی کارآمد



فعالیت‌های پیشنهادی :

- ۱- روابط غنی اجتماعی (از قانون کشاورزی تبعیت کنید اول بذر دوستی بکارید بعد درو می‌کنید و انسان‌ها به سمت شما می‌آیند)
- ۲- قدرشناسی از مواهب
- ۳- عمل مهربانانه نسبت به دیگران بدون چشم‌داشت در یک روز مشخص
- ۴- قدردانی از کسانی که به ما خدمت کرده‌اند
- ۵- فعالیت‌های ورزشی مرتب و مکرر
- ۶- خوش‌بینی و امیدواری
- ۷- هدف‌مندی
- ۸- هرگاه ناراحتید و حس منفی دارید حس بد خود را در یک دفتر یادداشت کنید. اگر این حس بد را تخلیه نکنید دچار دردهای شناور می‌شوید.



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

۹- در هر هفته یک روز معین و ثابت؛ عمل مهربانانه بدون چشم‌داشت برای جهان هستی انجام دهید.

۱۰- در هفته یک روز برای خودتان قرار بگذارید که موهبت‌ها و نعمت‌هایتان را ذکر کنید و بگویید از آن‌ها خشنودم و خدا را شکر کنید.

مطالعات نشان داده است که بیماران افسرده دو بار در هفته مواهب خود را برای پنج دقیقه که بگویند احساساتشان خوب می‌شود.

با این سه استراتژی می‌توانید رسیدن به یک زندگی خوب را تمرین کنید:

۱- مراقبه یا مدیتیشن (Meditation)

حتی اگر به مدت دو یا سه دقیقه در طول روز این تمرین را انجام دهید به حضور، تمرکز و شور و اشتیاق شما افزوده می‌شود. مراقبه برای شما موقعیتی را فراهم می‌کند که از نحوه کارکرد ذهن خود مطلع شوید و به مرور از فرآیند خودکار آن جلوگیری کنید. زیمر می‌گوید: شادی با حضور شما رقم می‌خورد، و برای رسیدن به یک زندگی خوب باید حضور را یاد گرفت.

اگر در کار مراقبه مبتدی هستید با این آموزش ساده شروع کنید: ساعت ثابتی در طول روز انتخاب کنید و در این ساعت در گوشه‌ای خلوت و ساکت بنشینید، تنها برای چند دقیقه از دویدن بی‌وقفه باز ایستید، این مدت زمان کوتاه به هیچ کدام از کارهای مهم شما آسیبی وارد نمی‌کند. در این چند دقیقه بر روی تنفس خود تمرکز کنید، افکار خودکار ذهن و تمرکز بر تنفس در این چند دقیقه در رفت و آمد هستند، نیازی به فشار آوردن نیست، برای یک بار در زندگی خود ساده بگیرید، هیچ کاری انجام ندهید و اجازه دهید تنفس و تفکر شما باهم به جگ برآید. لازم است که در روزهای اول تنفس خود در طول این پروسه عمداً به یاد آورید اما بعد از چند روز، این یادآوری به صورت ناخواسته اتفاق می‌افتد. در این بین، پس از رفت و آمدهای فراوان، لحظه‌ای می‌رسد که نه فکر هست و نه تمرکز بر روی نفس‌ها. در آن لحظه شما هستید. با گذشت چند هفته از این تمرین، کارکرد ذهن شما تغییر خواهد کرد، دیگر ذهن یک ماشین خودکار نیست که در طول روز، شما را به



نگاه عاشقانه و زندگی کار آمد

این سو و آن سو بکشاند. ذهن خوراک زیادی می‌سوزاند، و این خوراک می‌تواند در جای بهتری خرج شود، مثل دیدن و دوست داشتن افراد مهم زندگی‌تان، آن‌هایی که مدت‌ها است تصاویر و صداهایی یکنواخت و تکراری شده‌اند، آن قدر عادت کرده‌اید که دیگر نمی‌بینید. دلیل تمام افسردگی‌ها کمبود انرژی است، انرژی که ذهن از ما می‌خورد، با جمع کردن این انرژی و رام کردن ذهن، قطعاً بزرگترین قدم در رسیدن به آرامش واقعی و داشتن یک زندگی خوب برداشته شده است.

۲- زمان‌بندی کردن استفاده از فضای مجازی برای ساختن یک زندگی خوب

فیسبوک، اینستاگرام و تلگرام طوری طراحی شده‌اند که شما را تا ابد درون خود نگاه دارند! درون محتوای آن‌ها بالا و پایین می‌روید و لحظه به لحظه زندگی پر ارزش خود را در این دنیای خیالی از دست می‌دهید.

زیمر می‌گوید: این یک میل طبیعی است که دوست داریم زمان زیادی درون گوشی همراه خود غرق شویم، که البته همیشه چیز بدی نیست، اما بهتر است مزاحم زمان شما برای مسائل مهم نشود. هرچه هوشیاری بیشتری در رابطه با زمان مصرفی خود در این شبکه‌های اجتماعی داشته باشیم، بهتر می‌توانیم بر روی کارهای مهم و سازنده زندگی خود تمرکز کنیم. پیش از وارد شدن به شبکه‌های اجتماعی تصمیم بگیرید که چه زمانی را می‌خواهید درون آن‌ها بگذرانید؛ ۱۰ دقیقه؟ ۳۰ دقیقه؟ هرچه لازم دارید انتخاب کنید و بر اساس انتخاب خود آلارم گوشی هوشمندتان را تنظیم کنید تا شما را بیدار کند؛ بیرون آمدن از شبکه‌های اجتماعی مانند بیدار شدن است، نه؟

می‌توانید از آلارم گوشی خود در طول روز هم استفاده کنید؛ زنگ گوشی به صدا در می‌آید و حالا از خودتان بپرسید که کجا هستم؟ چکار می‌کنم؟ کاری که مشغول آن هستم اهمیت دارد یا نه؟

۳- برای دور کردن افکار منفی از بازی الفبا استفاده کنید

اگر متوجه افکار و احساسات منفی خود شدید پیشنهاد زیمر به شما بازی الفبا است.

حروف الفبا را به ترتیب مرور کنید و با رسیدن به هر یک در ذهن خود به دنبال کلمه‌ای بگردید که حرف آغازین‌اش، حرف الفبایی باشد که به آن رسیده‌اید. این کار برای خروج شما از چرخه افکار منفی بهترین تمرین است؛ ذهن شما را به زمان حال آورده و با گذشت زمان، نحوه داشتن یک زندگی خوب را به شما می‌آموزد.

پایان