



برخورد با عشق

تهیه و تنظیم: خانم لعلامجد

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه سال ۱۴۰۴

رویاری با عشق از آنجا که هیجان زیادی را در انسان به وجود می آورد امر آسانی نیست برای اینکه رویاری و برخورد یا عشق را بهتر تصویر سازی کنیم از یک استعاره کمک میگیریم «گاو» «بازی یک سنت قدیمی اسپانیایی است که هنوز دوام دارد. برخورد با هیجان عشق همانند بازی با گاو است. در گاو بازی ما شاهد یک گاو وحشی هستیم که پرده ای قرمز رنگ او را تحریک میکند گاو باز سعی میکند با تحریک گاو در ابتدا او را خسته کند و بعد به قتل برساند گاو بازی نمادی است از رویاری عقل با نفس نمادی است از رویاری اندیشه با هیجان و کشتن گاو نمادی است از پیروزی عقل بر نفس و پیروزی اندیشه بر هیجان گاو باز یک قهرمان است چرا که توانسته است بر نفس غلبه کند و هیجان خود را مهار کند. در عشق ما شاهد یک قسمت هیجانی شدید هستیم بنابراین برخورد با هیجان عشق میتواند همانند برخورد با یک گاو باشد. گاو باز از رویاری یا گاو نمی هراسد او وارد میدان میشود تا گاو را مهار کند انسان عاشق در صورتی که از عشق نهراسد وارد میدان عشق میشود و آنگاه است که با هجوم وحشیانه ی هیجان عشق رو در رو خواهد شد. گاو باز در عین حال که گاو را به خود میخواند، از دست گاو

می‌گریزد و مراقب است که آسیب نبیند و در عین حال به آرامی سعی میکند که گاو را خسته کند و نهایتاً گاو را میکشد. وقتی که سعی کنیم هیجان عشق در عین حال که بروز پیدا میکند کنترل شود باعث میشویم که هیجان عشق آرام بگیرد. تیرهای منطق و استدلال که بر پیکره ی هیجان عشق وارد میشود هیجان را آرامتر و سر به زیرتر میکند و نهایتاً آنچنان هیجان را از پا می‌اندازد که بتوان بر آن فائق آمد انسانی که عاشق شده باشد و از پس هیجان آن بر آمده باشد بی آنکه آسیب ببیند، به حقیقت یک قهرمان است.



مرگ عشق

آیا عشق میمیرد؟ تصویر آرمانی و ایده آل ما از عشق آن است که عشق هرگز نمی‌میرد ما دوست داریم که عشق جاودانه باشد. اما این تنها یک تصویر آرمانی است و واقعیت چیز دیگری است. عشق هم مانند دیگر پدیده ها روزی میمیرد، روزی تمام می‌شود و روزی دیگر وجود نخواهد داشت اما همانگونه که در مرگ سایر پدیده ها شاهد هستیم وقتی که پدیده ای می‌میرد نابود نمیشود بلکه به پدیده ی دیگری تبدیل میشود. در مرگ عشق

نیز ما شاهد این تبدیل خواهیم بود . وقتی که عشق میمیرد معمولاً به پدیده ای دیگر از قبیل ،دوستی بی تفاوتی و حتی تنفر تبدیل میشود در بهترین حالت وقتی که «عشق» میمیرد ما شاهد پدید آمدن «دوستی» هستیم. عشق در حالت طبیعی پس از وصال» میمیرد و معمولاً به دوستی و محبت تبدیل می شود.

یکی از امور دیگری که باعث مرگ عشق می،شود تحلیل روانشناختی است تحلیل عمیق روانشناختی میتواند باعث شود که عشق به حالت دیگری تبدیل شود یا در واقع بمیرد گذشت زمان هم در صورتی که هیجانات عشق سرکوب نشده باشد، میتواند باعث مرگ عشق شود یا به عبارت دیگر عشق را به حالتی دیگر تبدیل کند. بنابراین به طور خلاصه میتوان گفت که وصال، تحلیل روانشناختی و گذشت ،زمان بدون سرکوبی هیجانی مرگ عشق را به دنبال خواهد داشت.



عشق زنده به گور شده

عشق حالت هیجانی قدرتمندی است که بسیاری از اوقات برای ما ایجاد درد سر و مزاحمت میکند. وقتی فردی عاشق میشود و نمی تواند یا نمیخواهد با عشق رو در رو شود و به آن پاسخ دهد ممکن است تصمیم بگیرد که آن را نابود کند. وقتی فردی درصدد بر میآید که عشق را نابود کند احتمال اینکه عشق نمیرد. هست عشقی که نابود نشده عشقی که نمرده اما فرد فکر میکند که مرده است یک عشق زنده به گور شده است عشق زنده به گور شده توانمندی تجدید حیات دارد و قدرتی به مراتب ویرانگرتر از یک عشق زنده را در خود نهفته دارد.



وقتی که عشق زنده به گور شود، امکان تجدید حیات در سالهای بعد را دارد. سرکوبی و نادیده انگاشتن نمیتواند عشق را بکشد تنها آن را زنده به گور می. کند عشق وقتی که پاسخی دریافت نکند زنده میماند و به حیات خود

ادامه می دهد و امکان دارد که در جایی که مناسب نیست یا زمانی که مناسب نیست سر برآورد و مدنیت ما را با وحشیگری خود از بین ببرد. عشق پاسخی مناسب و مسئولانه میطلبد با نادیده گرفتن آن کاری از پیش نخواهد رفت. نفرت یا خشم شدید گاهی این تصور را ایجاد می کند که عشق مرده است؛ در صورتی که عشق زمانی به اتمام میرسد و میمیرد که فرد دیگر هیچ هیجان شدیدی را تجربه نکند.



گذشت

برخی از عشاق در فرایند رابطه با معشوق احساس نفرت شدیدی را تجربه میکنند احساس نفرت و خشم باعث ایجاد این ذهنیت میشود که عشق در آنها مرده است به همین دلیل رابطه را بر هم میزنند و ارتباط را ادامه نمی دهند. اما پس از مدتی . مجدداً عشق را در خود زنده می یابند و تمایل به ارتباط مجدد با معشوق دارند. گاهی این نفرت و خشم چنان شدید است که فرد تمام پلهای پشت سر خود را خراب میکند و یا حتی اگر راهی نیز برای بازگشت باقی مانده باشد، ترجیح میدهد که استفاده نکند و عشق را در خود

سرکوب کند اینگونه افراد موارد آشکاری از عشق زنده به گور شده هستند. عشق معمولاً در آنها نمرده است و مترصد زمانی است تا سر برآورد تجربه هیجانی شدید چه از نوع مثبت و چه از نوع منفی بیانگر زنده بودن عشق است. فردی که شدیداً احساس خشم یا نفرت دارد فردی است که به همان شدت احساس دوستی و عشق نیز دارد. بنابراین یکی از نشانههای عشق زنده به گور شده میتواند وجود احساس خشونت یا نفرت شدید نسبت به معشوق قبلی باشد.



زمانی که عشق زنده به گور میشود عواقبی را به دنبال خواهد داشت یکی از عواقب عشق زنده به گور شده، بی میلی فرد برای همسرگزینی است. بسیاری از افرادی که تا مدت مدیدی مجرد میمانند و از ازدواج پرهیز میکنند و بسیاری از افرادی که تمایل به ازدواج ندارند، معمولاً خاطره ی یک عشق فراموش نشده یا یک عشق زنده به گور شده را با خود حمل میکنند.

در این گونه موارد وقتی که فرد تحت درمان روانشناختی قرار میگیرد و در فضای درمانی به عشق زنده به گور شده پی میبرد، معمولاً مقاومت ناهشیار او نسبت به ازدواج شکسته شده با سهولت بیشتر به سوی ازدواج و همسرگزینی حرکت میکند. به همین دلیل است که ما عشق زنده به گور شده را یکی از مهمترین بسترهای آسیب‌رسان به فرد و خانواده میدانیم. عشق زنده به گور شده تخریب آینده را در پی دارد هر آنچه که از زنده به گور شدن عشق پیشگیری کند از تخریب و آسیب، پیشگیری میکند. درمان روانشناختی یکی از راههایی است که میتواند در صورت وجود عشق زنده به گور شده به فرد کمک کند و در ضمن میتواند از سرکوب عشق و زنده به گور شدن آن جلوگیری نماید.

سوگواری برای عشق

عشق حالت هیجانی نیرومندی است و اگر این هیجان نیرومند کامیاب نشود و معشوق به دست نیاید و عاشق به معشوق نرسد یکی از غم انگیزترین حادثه‌ها و اندوهگین‌ترین یادگارها در این گنبد دوار خواهد ماند عشق ناکام

یکی از اندوهگین ترین تجربیات بشری است. اما اگر این تجربه اندوهبار رخ داد چه میتوان کرد و چه باید کرد؟ بسیاری از افراد وقتی با این تجربه ی تلخ روبه رو میشوند سعی در انکار آن دارند یا سعی در انحراف و جابه جایی آن دارند و اجازه نمیدهند که عاشق ناکام برای عشق از دست رفته سوگواری کند.

بسیاری بر این اعتقادند که بعد از این تجربه تلخ بهتر است که عاشق، ناکام ازدواج کند و بسیاری دیگر بر این باورند که بهتر است فردی دیگر را جایگزین فرد قبلی. کند همه ی این توصیه ها و پیشنهادها برای این است که سوگ عشق و سوگواری عاشق را کاهش دهند و از تلخی این تجربه بکاهند اما کمتر شنیده ایم که به عاشق ناکام بگویند گریه کن سوگواری کن که تو عزیزت را از دست داده ای که تو معشوقت را از دست داده ای سوگواری کن اکثر ما در این شرایط سعی میکنیم که حواس عاشق ناکام را پرت کنیم و به او اجازه نمیدهیم که برای از دست دادن عزیزترین عزیزانش سوگواری کند اما به نظر میرسد چاره ای جز سوگواری نیست و راهی جز گریستن نیست همانگونه که بعد از مرگ یکی از عزیزانمان معمولاً تا یک سال ازدواج نمی کنیم در صورتی که در عشق شکست بخوریم و ناکام شویم

بهتر است تا یک سال ازدواج نکنیم و در صدد ایجاد ارتباط جدیدی که به ازدواج منجر شود نیز. برنیا ییم افرادی که بعد از ناکامی در عشق به سرعت ازدواج میکنند معمولاً ازدواج موفق ندارند و عشق خود را زنده به گور میکنند بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از ناکامی در عشق حداقل تا یک سال ازدواج نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم گذر سال و گذر زمان به ما این اجازه را میدهد تا با شرایط جدید سازگار شویم و عشق قبلی خود را به طور طبیعی فراموش کنیم و انرژی عاطفی از دست رفته ی خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری مهر بورزیم.

منبع

میرمحمد صادقی، مهدی. (۱۳۸۴) آموزش پیش از ازدواج سازمان بهزیستی کشور معاونت امور فرهنگی و پیشگیری،



برخورد با عشق

تهیه و تنظیم: خانم لعلامجد

اداره ارتباط خانواده با دانشگاه سال ۱۴۰۴