

# روزی که فرشته عشق آفریده شد!

آن چه باید در «سپندار مذگان» که به روز عشق ایرانی معروف است درباره این احساس، انواع آن، باورهای اشتباه درباره اش ترندهای ساختن زندگی مشترک عاشقانه و... بدانید

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۵ اسفند ۱۴۰۲

۱۴ شعبان ۱۴۴۵ • ۲۴ فوریه ۲۰۲۴

شماره ۲۱۴۳۸

۲۶۵۷

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

پاستا غذای سالمی است یا نه؟

۳

بنیان‌های سبک زندگی مهدوی  
حجت‌الاسلام «خدا مراد سلیمیان» عضو هیئت مدیره انجمن علمی مهدویت حوزه علمیه قم در آستانه نیمه شعبان از ویژگی‌های منتظران می‌گوید

۳

چرا معمولاً اسامی و تاریخ‌ها را فراموش می‌کنیم؟

۴

طنز! بی‌فایده‌ترین کارهای روزهای بچگی؟

زنگ خطرهای

کمرنگ شدن عشق

در زندگی مشترک

مرصیه دین دوست | مشاوره خانواده

یکسری نشانه‌های غیرمستقیم وجود دارد که حاکی از کمرنگ شدن عشق در رابطه زوج‌هاست و نباید از کنار آن‌ها ساده گذشت. این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

**۱- عصبانیت از دیگران** ناراضی‌تی از زندگی مشترک بر دیگر جنبه‌های زندگی از جمله ارتباط با اطرافیان تأثیرگذار خواهد بود. گاهی پیش می‌آید زوج‌ها احساس خشم موجود در رابطه بین خودشان را به ارتباط با دیگران انتقال می‌دهند. از این انتقال می‌توان به عنوان مکانیسم دفاعی جابه‌جایی یاد کرد؛ زمانی که فرد نمی‌تواند خشم خود را به عامل اصلی ایجادکننده خشم ابراز کند، ابراز این خشم را بر فردی به غیر از آن عامل اصلی جابه‌جا می‌کند. این فرد اغلب اوقات فرزند است.

**۲- عیب‌جویی و منفی‌گرایی در زندگی مشترک** به دلیل تعارضات زوج‌ها در زندگی مشترک، گاهی دیده می‌شود زن یا شوهر با نگاه کردن به هر پدیده‌ای جنبه‌های منفی آن را بیرون می‌کشند، این منفی‌گرایی، آن‌ها را تبدیل به شخصیت‌هایی عیب‌جو می‌کند و آستانه تحریک‌پذیری‌شان را پایین می‌آورد.

**۳- احساس تحت فشار بودن** یکی از عوامل ایجاد دلزدگی زوج‌ها در زندگی مشترک، ناهمخوانی بین انتظارات و خواسته‌های اوایل ازدواج و قبل از آن با واقعیت‌های زندگی مشترک است. این موضوع باعث خواهد شد زوج‌ها از بودن در چنین زندگی احساس کنند که تحت فشار هستند.

**۴- تلاش نکردن برای بهبود رابطه** اغلب دیده می‌شود زوج‌هایی که دلزدگی را تجربه می‌کنند، دست از تلاش برای بهبود زندگی برمی‌دارند و هر گونه تلاشی را بیهوده می‌انگارند. زندگی معنایش را برای آن‌ها از دست داده و تهی شده است. این زنگ خطر می‌تواند به اختلالات جدی‌تر روانی برای شخص یا اطرافیان منجر شود. از این رو باید زوج‌ها در پیشگیری از بروز آن اهتمام‌ورزند.



را برای زوجین رقم‌زنند. کافی است در زمان‌هایی مانند غذا خوردن یا مسافرت با بازی با کودکان، کاغذهایی را آماده کنید و احساس خود را از این که کنار همسرتان هستید، روی کاغذ منعکس کنید. مثلاً خوشحالم از این که کنار تو قهوه می‌خورم و حس خوشبخت‌ترین فرد دنیا را دارم. یا یک عکس بگیرد یا فیلم و به این نکته اشاره کنید. این کار به شما احساس بسیار خوبی خواهد داد.

**مهم‌با کردن شرایط برای گفت‌وگوهای جذاب**

برای داشتن یک زندگی عاشقانه سعی کنید که با همسرتان، گفت‌وگوهای جالب‌وشنیدنی داشته باشید. اگر حرف‌های شما تکراری شده، سعی کنید موضوعات به روز و جالبی برای گفت‌وگو پیدا کنید. با خواندن یک کتاب یا تماشای یک فیلم ایده بگیرید و راجع به همان‌ها با همسرتان حرف‌بزنید.

**درک همسر در موقعیت‌های مختلف**

اخلاق انسانی اصل بسیار مهمی برای داشتن زندگی عاشقانه است. اخلاق انسانی یعنی توجه‌زوجین به یکدیگر و درک متقابل که لازم است در موقعیت‌های مختلف زندگی از سوی طرفین دیده‌ور عایت شود که این می‌تواند در ساده‌ترین رفتارها میان زن و شوهر به دست بیاید. این که زوجین برای جلب رضایت و شاد بودن یکدیگر و آشنایی با روش‌های ایجاد عشق در زندگی مشترک آشنا باشند، اهمیت زیادی دارد.

**فراموش کردن گذشته‌های تلخ**

برای حضور عشق در زندگی خود باید گذشته‌های تلخ را فراموش کنید. اگر واقعا قصد دارید که رابطه خود را بهتر و عاشقانه‌تر کنید از زمر کز تو قفرو روی خاطرات بد و ناخوشایند گذشته احتساب کنید و برای رهایی از این مشکل می‌توانید از روان‌شناس کمک بگیرید.

می‌شود که مدت تقریباً طولانی با هم هستند و از یکدیگر راضی نیستند اما جاذبه جنسی آن‌ها از بین رفته و تلاشی برای بهبود آن نمی‌کنند.

**۶- عشق ساده لوحانه** در این عشق، کشش و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است. عشق ساده لوحانه در زوج‌هایی دیده می‌شود که به خاطر یک عشق آتشین تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، حتی اگر ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را اصلاً نشاناسند. البته معمولاً آن‌ها پس از آن که به هم متعهد می‌شوند، احساس صمیمیت می‌کنند. البته گاهی هم احساس می‌کنند که یکدیگر را دوست ندارند و عاقبت خوبی در انتظارشان نخواهد بود.

**۷- عشق آرمانی** این عشق کامل، سه عنصر را به طور سخاوتمندانه در خود جای می‌دهد. عشقی که همه ما آن را در خواب‌های بینیم. برای تجربه عشق کامل یک انسان یعنی عشقی که تمام اوصاف عشق را در بر داشته باشد به سه مؤلفه سه عنصر نیاز است: صمیمیت، کشش و تعهد. در واقع عشق از این دیدگاه زمانی بهترین حالت را خواهد داشت که هر یک از سه عنصر را تقریباً به طور یکسان شامل شود.



تکنیک‌های زندگی عاشقانه

انجام دادن برخی از کارها در زندگی مشترک می‌تواند موجب افزایش عشق و علاقه بین زوجین شود

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

عشق نیاز به مراقبت دارد و مانند گلی است که اگر به آن رسیدگی نشود، پژمرده خواهد شد. برخی تکنیک‌های کارآمد و مهرآفرین وجود دارد که اگر زن و شوهرها به آن‌ها پایبند باشند، شاهد شکوفایی عشق در زندگی مشترکشان خواهند بود و بر ساهمین شکوفایی عشق است که طعم آرامش و لذت بردن از زندگی را خواهند چشید. در ادامه به تعدادی از این ترندهای خلاقانه اشاره خواهد شد.

**این فرمول را فراموش نکنید**

برای حفظ زندگی عاشقانه بعد از ازدواج باید تنوع ایجاد کنید و داشتن روابط خوب نیاز به ترکیب سالمی از زمان با کیفیت، تجربیات جدید و محرک‌های درونی و عاطفی دارد. این فرمول برای داشتن یک زندگی عاشقانه با همسر است. اگر احساس می‌کنید چیزی در رابطه‌تان از بین رفته یا کمرنگ شده است، باید برای ساختن رابطه تلاش بیشتری کرد و حضور عشق بهره‌گرفت و لذت برد.

**گذاشتن یادداشت یا ر سال پیام عاشقانه**

سعی کنید برای داشتن زندگی عاشقانه هر روز یک یادداشت برای همسرتان روی درخچال بگذارید و از او بابت یکی از ویژگی‌های خوش تشکر کنید. همچنین یک پیامک با گوشی یا پیام در فضای مجازی یا محتوای عاشقانه به همسرتان ارسال کنید. حتی پر مشغله‌ترین افراد هم فرصت را سال و خواندن یک پیام عاشقانه را دارند و حتماً اثری بیشتری برای انجام کارهای روزانه می‌گیرند. فراموش نکنید ابراز عشق و زوجین به یکدیگر و نحوه آن کاملاً خصوصی و شخصی است و ابدان‌یازی نیست که دیگران درباره آن بدانند.

**انجام شوخی‌های دوران بچگی**

برای حضور عشق در زندگی مشترک، بعضی اوقات به خودتان کمی فرصت تفریح و شادی بدهید. اگر هوا برقی بود، با هم به بیرون بروید و به سمت یکدیگر گلوله برفی پرتاب

انواع عشق از ساده لوحانه تا رمانتیک

تعریف عشق از منظر روان‌شناختی آن چنان دشوار است که نمی‌توان یک نسخه واحد برای خوشبختی همه در زندگی مشترک پیچید. با این حال، برخی از محققان و روان‌شناسان به تعریف و طبقه‌بندی عشق پرداخته‌اند. در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

**۱- عشق همدلانه** این احساس زمانی دست می‌دهد که کشش و تعهد به مقدار کم در بین شما و همسرتان وجود داشته باشد یا احتمالاً اصلاً وجود نداشته باشد اما صمیمیت در حد بالایی باشد. این احساسات را معمولاً در خصوص دوستان صمیمی داریم.

**۲- عشق هیجانی** علاقه‌های هیجانی مانند روابط دختر و پسر‌ها قبل از ازدواج ویژگی‌های روابطی است که در آن‌ها جذابیت‌ها شدید است اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارند. این علاقه‌ها ماندگاری زیادی نخواهد داشت.

**۵- عشق عاطفی** در این عشق، صمیمیت و تعهد شدید اما کشش ضعیف است. عشق عاطفی در بین زوج‌هایی دیده

پرونده

«جشن اسپندگان» یا «سپندار مذگان» که برای بزرگداشت زن و زمین شهرت دارد، یکی از جشن‌های ایرانیان باستان بوده است. گفته می‌شود که اعتقاد آنان بر این بوده که در این روز فرشته‌زن و عشق آفریده شده و به همین دلیل به نام روز زن و زمین شهرت پیدا کرده است؛ چرا که هر دوازدهمین و پدیدآورنده هستند. «آثار الباقیه» که ابوریحان بیرونی آن را به رشته تحریر درآورده، یکی از مستندات تاریخی است که از رویداد سپندار مذگان یاد کرده و اشاره می‌کند که در این روز مردان به زنان هدیه می‌دادند: «اسفندار مذ ایزد موکل بر زمین و ایزد حامی و نگاهبان زنان پارسا و در ستکار بوده و به همین مناسبت این روز، عید زنان، تلقی شده و مردان به جهت گرمی داشت شخصیت زنان، به همسران خود هدیه می‌دادند و بخشش می‌کردند». بنابراین در فرهنگ ایرانی روز پنجم اسفند ماه را به عنوان سپندار مذگان گرمی می‌داشتند و به آن روز عشق ایرانی هم گفته می‌شود. به همین بهانه و در پرونده امروز زندگی سلام از عشق خواهیم گفت اما توجه داشته باشید که گرمی داشتن عشق چیزی فراتر از توجه به آن در یک روز خاص مثل سپندار مذگان است. قرار نیست فقط یک روز در سال، آن را ابراز و تلاش کنیم که خودمان را عاشق نشان دهیم؛ چرا که عشق یک روند همیشگی و مستمر است.

پیچیده‌ترین

احساس انسانی

درباره معنی عشق در روان‌شناسی باید گفت که پیچیده‌ترین احساسی است که انسان‌ها در زندگی‌شان تجربه می‌کنند و شامل احساسات شدید مانند محبت، هیجان، لطافت و حتی نگرانی درباره در دست دادن معشوق است. عشق مجموعه‌ای از احساسات و رفتارها از جمله مراقبت و محافظت از دیگری، نزدیکی به او، اعتماد و محبت و جذب و جذابیت دیگری شدن است. بسیاری از ما ادعا می‌کنیم عاشقش و این جمله را خطاب به طرف مقابل مان به زبان می‌آوریم: «من عاشق توام!» اما به راستی چه تعدادی از ما می‌دانیم عشق واقعی چیست؟ احتمالاً مان‌هایی پیش آمده که از دست افرادی که عاشق‌شان هستید، عصبانی شده باشید. مثلاً از دست پدر یا مادرتان، همسرتان، بهترین دوست‌تان یا حتی فرزندتان. اما بدون تردید همچنان دوست‌شان داشته‌اید. این عشق است، فراتر از احساسات موقتی که می‌آیند و می‌روند. البته فراموش نکنید که عشق می‌تواند از نظر شدت متفاوت باشد و طول زمان تغییر کند.

باورهای اشتباه

درباره عشق

در بسیاری از فیلم‌ها، رسیدن به معشوق با در دسرهای بسیاری همراه است و شاید به همین دلیل است که خیلی از ما عادت کرده‌ایم که عشق را معادل درد و رنج بدانیم اما این طور نیست. عشق، دردناک نیست هر چند زمان‌هایی که دچار اختلاف نظر یا اشتباهی می‌شویم، لحظاتی از اندوه، دلخوری یا خشم وجود دارند اما در در عشق نباید یک روای همیشگی باشد. اگر چنین است پس احتمالاً در یک رابطه سمی هستید، نه رابطه عاشقانه. باور رایج و اشتباه بعدی درباره عشق این است که به بعضی از ما القا شده که نیمه گمشده ما جایی در این دنیا منتظر ماست تا پیداایش کنیم! همین طرز فکر باعث می‌شود تصور کنیم تا زمانی که این شخص خاص را پیدا نکنیم، ناقصیم. وقتی هم که او را می‌یابیم، تمام خواسته‌ها و انتظارات خود را بر دوش او می‌گذاریم و توقع داریم یک نفر دیگر ما را خوشبخت کند. این نگاه و رفتار نه تنها منصفانه نیست بلکه این احساس را به ما می‌دهد که کنترل زندگی خودمان را نداریم.

