

آن چه باید درباره انواع عشق
برای انتخاب همسر مناسب بدانیم

عشق فقط عشق بالغانه!

نگار مظلوم حسینی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه تهران



وقتی کلمه عشق را می‌شنویم، چه چیزی در ذهن‌مان تداعی می‌شود؟ خیلی از ما رابطه‌ای را که در آن خوشبختی و آرامش وجود دارد، تصور می‌کنیم؛ خیلی از ما فکر می‌کنیم فردی عاشق ماست که کاملاً در خدمت ما باشد و هر چه که ما بخواهیم، انجام بدهد. شاید بعضی‌های‌مان با شنیدن کلمه «عشق»، آه از نهادمان بلند شود و یاد بی‌وفایی‌هایی که در حق‌مان شده است بیفتیم. شاید خیلی‌ها ایمان معتقد باشیم که عشق اصلاً وجود ندارد و این حس یا آثار هورمون است یا باید بی‌پذیریم که آدم‌ها با توجه به منافع‌شان عاشق می‌شوند اما واقعا عشق کدام یکی از این‌هاست؟

هر چند ممکن است عشق تمام تعریف‌های مطرح شده تا این جای مطلب باشد اما در ادامه، انواع عشق را به صورت علمی و دقیق تر معرفی می‌کنیم. شایان ذکر است اسم این عشق‌ها به زبان لاتین است و ترجمه لغوی‌شان را در کنارشان نوشته‌ایم.

۶ نوع عشق!

عشق، بهترین نوع عشق در روابط زوج‌هاست.

۵ Pragma (محاسبه‌گرانه)

عشق منطقی و کاربردی، بهترین نوع عشق برای قبل از ازدواج و ختم به آن است. در حالی که بین دو فردی که برای ازدواج با هم آشنا می‌شوند تمایل و اشتیاق وجود دارد، با این حال این باعث نمی‌شود که عیب‌ها، تفاوت‌نظرها و سلیقه‌ها را نادیده بگیرند.

۶ Agape (ایثارگرانه)

عشق ایثارگرانه مانند رابطه مادر با فرزند یا پدر با فرزند است که در روابط زوج‌ها، جایگاهی ندارد و قابل تعریف نیست.

که زمان می‌گذرد این تب تند، عرق می‌کند! در مثلث عشق استرنبرگ این عشق فقط جزء شهوانی را دارد و عشقی نیست که در درازمدت بماند.

۳ Ludus (بازی‌گرانه)

این افراد تنوع طلب هستند و مدام از رابطه‌ای به رابطه دیگر می‌روند و روابط آن‌ها تعهد وجود ندارد اما خودشان را عاشق می‌دانند.

۴ Storage (همدلانه)

عشق همدلانه و دوستانه هم یک نوع عشق است. در این نوع عشق، توقعاتی که در رابطه وجود دارد یا انتظارات برابر است. به این معنی که فرد هر مقدار که از همسر خود انتظار همکاری و همدلی دارد به همان اندازه هم همکاری و همدلی نشان می‌دهد. این نوع

۱ Mania (وسواسی)

حتماً عبارت عاشق‌شیدا به گوش‌تان خورده است. این افراد معشوق را جزو مایملک خود می‌دانند و عشق را با داشتن تمام و کمال طرف مقابل یکی می‌دانند. این افراد در عشق حسود هستند و معشوق خود را بسیار کنترل می‌کنند. شاید بعضی از ما این رفتارها را نشانه دوست داشتن بدانیم ولی باید توجه داشته باشیم که این عشق مخرب است و در درازمدت نمی‌تواند مفید باشد.

۲ Eros (ظاهری)

عشق ظاهری یا عشق جنسی در این دسته قرار می‌گیرد. اگر در یک نگاه عاشق شده‌اید، در این دسته عشاق قرار می‌گیرید. عشق شهوانی بر پایه ظاهر و جذابیت‌های جنسی بنا می‌شود و به تدریج

• نظر به مثلث عشق

عشق می‌تواند همه موارد گفته شده تا این جای مطلب باشد اما عشق بالغانه، عشقی است که چند خصوصیت داشته باشد. واضح است که همه دختر و پسرهای دم‌بخت باید با این عشق و ویژگی‌هایش آشنا باشند تا پایه‌های زندگی‌شان را بر اساس اصولی‌ترین شیوه عشق بچینند. «استرنبرگ» روان‌شناسی است که درباره عشق تحقیق بسیاری انجام داده و خلاصه تحقیقاتش منجر شده است به نظر به مثلث عشق. در این مثلث، فرد عاشق سه ویژگی را تجربه می‌کند که همه آن‌ها باید باشد تا بتوان اسم احساسی را که فرد تجربه می‌کند، عشق بالغانه گذاشت.

مثلث عشق

تعهد، سومین مولفه عشق

مولفه سوم عشق، تصمیم یا تعهد است که این مولفه شامل تصمیم‌های خودآگاهانه و ناخودآگاهانه‌ای می‌شود که فرد برای دوست داشتن دیگری، اتخاذ و خود را متعهد به حفظ آن می‌کند. این حالت جنبه شناختی دارد و در بردارنده تصمیم‌های کوتاه مدت و بلند مدت برای دوست داشتن و مراقبت از معشوق است. این بعد، شامل تصمیم گرفتن برای تعهد داشتن، حفظ و نگهداری از معشوق و رابطه طولانی مدت با او است.

باز کردن چشم‌ها قبل از ازدواج نه بعد از آن

بالغانه، باید از همسر خود شناخت داشته باشیم، بین ما احترام وجود داشته باشد و یکدیگر را بپذیریم. به این معنی که شناخت ما، نکات مثبت و منفی همدیگر را در برگیرد و بتوانیم همدیگر را با همه خصوصیات مثبت و منفی دوست

داشته باشیم. شاید این جمله را شنیده باشید که می‌گویند: «قبل از ازدواج چشم‌هایت را باز کن و بعد از ازدواج، آن‌ها را ببند». جمله درستی است که شاید این روزها خلاف آن را در جامعه می‌بینیم چون عشق را نمی‌شناسیم.



۵ آموزه از سبک زندگی امام حسن عسکری^(ع) به مناسبت سالروز میلاد ایشان

ویژگی‌های بدترین و بهترین انسان‌ها

امامان معصوم (ع) علمای عامل و سرمشق‌های علمی و عملی انسانیت هستند. بنابراین سیره امام حسن عسکری (ع) بیانگر فلسفه و سبک زندگی ایشان است که باید به عنوان اسوه حسنه از سوی مسلمانان و شیعیان مورد توجه و اهتمام ویژه قرار گیرد. به گزارش دانا در ادامه به گوشه‌ای از فلسفه و سبک زندگی ایشان در سالروز میلاد این امام بزرگوار اشاره می‌شود.

• ضرورت توجه ویژه به سخنان گهربار ایشان

با آن‌که همه عمر امام حسن عسکری (ع) در یادگان نظامی عباسیان در سامرا می‌گذشت ولی شیعیان و پیروان صدیق آن حضرت (ع) به هر شکلی به سراغ ایشان می‌رفتند و از ایشان درس زندگی می‌آموختند. همین اندک سخنان و کلماتی که از ایشان به ما رسیده با جان فشانای اصحاب آن حضرت (ع) به دست آمده و به ما رسیده است. انصافاً اقتضای می‌کند که به این کلمات بیش از پیش توجه کنیم زیرا ایشان مطالبی را در آن شرایط و به سختی به اصحاب می‌گفتند که به نظر می‌رسد برای شیعیان و ارتقای علمی و عملی آنان بسیار مهم و اساسی باشد.

۱- برترین فضیلت‌ها: انسان اگر بخواهد بهترین و برترین‌های اخلاقی و فضایل انسانی و الهی را داشته باشد، می‌تواند به دو اصل ایمان به خدا و

۱۹ ساله ام و مدام به چیزهای بی ارزش فکر می‌کنم

دختری ۱۹ ساله‌ام، دو سال است کنکور دادم اما به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم. خیلی حواسم پرت است و اصلاً از شرایطم راضی نیستم. بیشتر مواقع به چیزهای بی‌اهمیت و کم ارزش فکر می‌کنم. چطور می‌توانم از شر افکار مزاحم و خیلی بد راحت شوم و بر موضوعاتی که واقعا مهم است و آینده من را می‌سازد، تمرکز کنم؟ نتبل نیستم اما خیلی توانایی برنامه‌ریزی و انجامش را ندارم.

وقت خود را از دست داده‌اید. حال راه چاره چیست؟

• از یک دفترچه یادداشت کمک بگیرید

برای خلاصی از دست این افکار می‌توانید همیشه با خود دفترچه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید تا هرگاه هنگام درس خواندن یا انجام کار مهم دیگری بوبدید، با یادآوری افکارتان آن‌ها را در دفترچه خود ثبت و فکر کردن به آن‌ها را به زمان دیگری موکول کنید. با این کار هم خیالتان راحت می‌شود که فراموش‌شان نمی‌کنید، هم می‌توانید سر فرصت مناسب به آن مطلب بپردازید. از دیگر سو برای این که بدانید چگونه باید برنامه‌ریزی کنید، در ابتدا لازم است اطلاعاتی را جمع به مدت زمان موجودتان، امکانات در دسترس، حمایت‌ها و برنامه‌هایی داشته باشید که طی روز امکان دارند زمان شما را به



مشاوره فردی