



جهان مشترک؛ آنچه میان من و توست

گاهنامه علمی دانشجویی آینه؛ شماره اول | پاییز ۱۴۰۴
انجمن علمی روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز



مگر ہم آئینہ کوید خان کہ ہست حکایت



گاہنامہ علمی_دانشجوی آئینہ

صاحب امتیاز: انجمن علمی روان شناسی بالینی دانشگاه شیراز

شماره مجوز: ۷۹۱/ک ن ش

شماره اول | پاییز ۱۴۰۴

مدیر مسئول و سردبیر: فاطمہ نامداری

استاد مشاور: دکتر فہیمہ محمدپور

اعضای تحریر: امیر محمد زارعیان، محمد امین فردوسی، مہراب احمدی،
سینا رضایی، سارا آل یاسین، مطہرہ ولوی، فاطمہ ہاشمی، فاطمہ نامداری

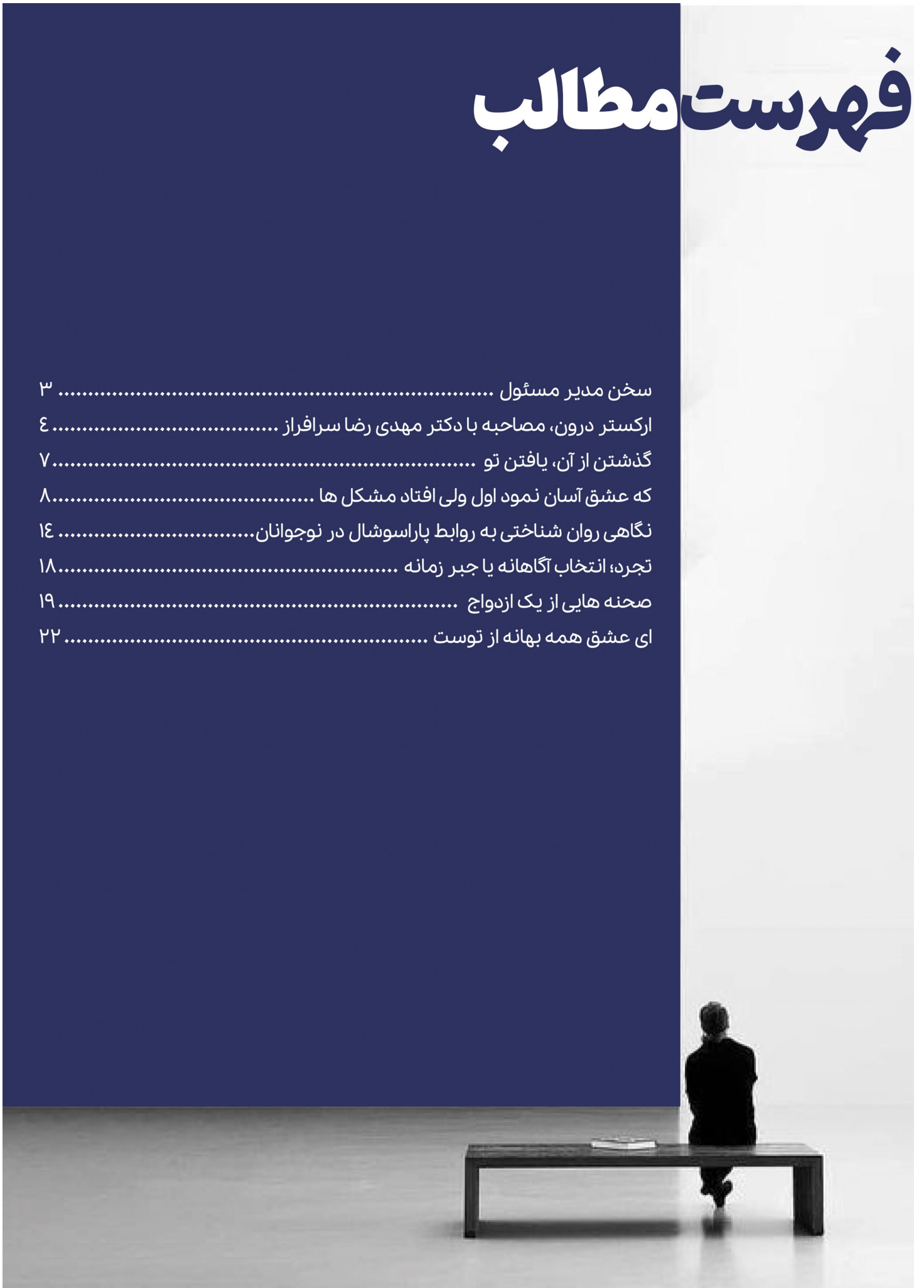
طراح جلد و صفحہ آرا: یلدا ملاحسینی

نشانی: میدان ارم، دانشگاه شیراز، دانشکدہ علوم تربیتی و روان شناسی

راہ ارتباطی با انجمن: Telegram: @su_cpa_admin

فهرست مطالب

۳ سخن مدیر مسئول
۴ ارکستر درون، مصاحبه با دکتر مهدی رضا سرافراز
۷ گذشتن از آن، یافتن تو
۸ که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل ها
۱۴ نگاهی روان شناختی به روابط پارسوشال در نوجوانان
۱۸ تجرد؛ انتخاب آگاهانه یا جبر زمانه
۱۹ صحنه هایی از یک ازدواج
۲۲ ای عشق همه بهانه از توست



سخن مدیر مسئول آینه‌ای بگير و تماشاى خویش کن

فاطمه نامداری

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

«آینه» از تماشاى خود آغاز شد؛ از تلاشی برای روشن‌تر دیدن آنچه در ما و میان ما می‌گذرد.

این نشریه زاده‌ی آینه‌هاست: آینه‌شناخت.

باور داریم که آموختن روان‌شناسی تنها در کتاب‌ها رخ نمی‌دهد؛ بلکه در نگاه به خود، در شنیدن دیگری و در انعکاس اندیشه‌ها معنا پیدا می‌کند.

«آینه» قرار است جانشین همین دیدن و انعکاس باشد؛ جایی که صداها و تجربه‌های ما کنار هم می‌نشینند، تا تصویری شفاف‌تر از علم، زندگی و انسان ترسیم شود.

در این نشریه از همه‌چیز خواهیم گفت؛

از تجربه‌ها و ایده‌ها تا دغدغه‌ها و روایت‌های انسانی‌مان.

امیدواریم «آینه» مجالى برای دیدن و شناختن خود و دیگران باشد؛ جایی برای فکر کردن، حس کردن و انعکاس آنچه هستیم و می‌شویم.

نخستین شماره «آینه» به موضوع روابط انسانی اختصاص دارد؛

به پیوندهایی که ما را می‌سازند، به فاصله‌هایی که میان‌مان می‌افتند،

و به معناهایی که در میان این رفت و برگشت‌ها زاده می‌شوند.

ارکستر درون

آفرینش هویت در میان گفت‌وگوی ساکنان ذهن





برای مشاهده
نسخه ویدیویی
این مصاحبه،
کد QR مقابل را
اسکن کنید.



دکتر مهدی‌رضا سرافراز، عضو هیئت علمی بخش روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

در حال تولید و بازآفرینی است. البته آنچه اکنون در این داستان اتفاق می‌افتد، قطعاً به گذشته این کاراکترها بازمی‌گردد. هرمنز این مفهوم را «Dialog-ical Self» و مک‌آدامز آن را «هویت روایتی» می‌نامند. این یک تشبیه است برای رساندن بهتر مفهوم. متشکرم.

مصاحبه‌گر: جناب آقای دکتر، از نگاه این نظریه، صداهای درونی ما چگونه شکل می‌گیرند و چه تأثیری بر روابط انسانی و انتخاب‌های بعدی ما دارند؟

استاد: ببینید، اولاً از قسمت دوم سؤال‌تان شروع بکنم: انتخاب‌های ما، تعاملات ما، روابط ما، همه محصول آن دیالوگ درونی‌اند. یعنی اینکه کاراکترها با هم چه نسبتی دارند، تعیین‌کننده روابط ما هستند. اینکه از کجا شکل می‌گیرند؟ این صداهای درونی از خیلی جاها می‌آیند؛ مثل ژنتیک ما، سوابق و تاریخچه زندگی ما، و ابرّه‌هایی که در زندگی ما بودند و با ما تعامل کردند. مثلاً فرض کنید شما یک صدای سرزنشگر درونی دارید. این صدای سرزنشگر از کجا آمده؟ طبیعتاً از تاریخچه زندگی شما آمده. ممکن است بگویید که یعنی مثلاً اگر مادر سرزنشگری دارم، این صدای مادرم درونی شده؟ طبیعتاً فقط صدای مادرتان درونی نشده. احتمالاً اگر شما مادر سرزنشگری دارید، بسته به اینکه پدرتان چه نقشی داشته، یا مثلاً معلم دوران مدرسه شما آن صدای سرزنشگر را تقویت کرده یا تعدیلش کرده، ترکیب این‌ها شده آن صدای سرزنشگر درونی شما. برای همین هم این صدا منحصر به خودتان است.

مصاحبه‌گر: سلام بر شما، جناب آقای دکتر سرافراز. روزتان بخیر. ممنون از وقتی که در اختیار تیم مصاحبه قرار دادید.

استاد: سلام، خواهش می‌کنم. در خدمتان هستم. مصاحبه‌گر: تیم مصاحبه امروز می‌خواهد چند سؤال در مورد «هویت روایتی» و «Dialogical Self» از شما بپرسد.

مصاحبه‌گر: استاد، لطفاً چند جمله در مورد نظریه هویت روایتی برایمان بیان کنید. این نظریه چیست و چه می‌گوید؟

استاد: ببینید، هویت روایتی یک نگاه به شخصیت است که دو نظریه‌پرداز درباره آن صحبت کرده‌اند: یکی «هرمنز» با مفهوم «Dialogical Self» و دیگری «مک‌آدامز» با مفهوم «هویت روایتی». این نظریه، شخصیت یا هویت ما را شبیه به یک داستان می‌داند؛ داستانی که قهرمان اصلی آن خود ما هستیم. مانند فیلمی که کارگردانش خودمان هستیم، اما بازیگران متفاوتی در آن نقش دارند. این بازیگران با هم تعامل، ارتباط و گفت‌وگو دارند، گاهی با هم به چالش می‌کشند و گاهی همکاری می‌کنند. حاصل نهایی این مجموعه، همان داستان یا روایت است که شخصیت ما را شکل می‌دهد. این کاراکترها در واقع صداهای درونی شده‌ای هستند که درون ما با هم دیالوگ و چالش دارند و محصول نهایی، همان چیزی است که ما به عنوان شخصیت، الگوی ارتباطی و صفات شخصیتی می‌شناسیم. همان‌طور که یک داستان یا فیلمنامه ساخته می‌شود، این هویت نیز مدام

واقع با فیلتر همان صداهای آشنا می‌شنویمش. اگر ما اجازه دهیم این رابطه جدید واقعاً با واقعیت قبلی را تا حدودی تعدیل کند یا بر هماهنگی‌شان تأثیر بگذارد.

ولی معمولاً ما روابطمان را بر اساس عینکی که صداهای قبلی می‌گویند، انتخاب می‌کنیم. اساساً وقتی یک عضو جدید می‌خواهد به ارکستر اضافه شود، همین طوری در هوا اضافه نمی‌شود. اگر همین طوری یکی اضافه شود به ارکستر، اگر ما تحمل داشته باشیم و او هم تحمل داشته باشد، ممکن است با آهنگ هماهنگ شود. اگر نه، ممکن است آهنگ را به هم بریزد.

مصاحبه‌گر: به عنوان سؤال آخر، جناب آقای دکتر، با توجه به فرهنگ ایرانی، فکر می‌کنید این فرهنگ می‌تواند نوع خاصی از هویت را در ما شکل دهد؟ استاد: قطعاً. یکی از آن صداها یا تن صداها یا لحن صداها تحت تأثیر فرهنگ است.

مثلاً ممکن است در فرهنگ ما - فرهنگ ایرانی - که یک وجه مذهبی دارد، یک وجه سنتی و تاریخی دارد و یک وجه مدرن که تحت تأثیر فرهنگ غرب است - طبیعتاً در ذهن ما یک صدایی از آن وجه مذهبی هست، حتی اگر مذهبی نباشیم. طبیعتاً یک صدایی از آن تاریخچه کهن ایرانی هست، حتی اگر خیلی دنبالش نرفته باشیم.

ما در خانواده بزرگ می‌شویم و ممکن است تأکیدی روی بعضی از امور باشد که این تحت تأثیر فرهنگ جمع‌گراست. احتمالاً صداهایی از اینکه چه چیزی زشت است، چه چیزی نیست، چه تعارفاتی باید بکنیم یا نکنیم، در ما نهادینه می‌شود که این صدا ممکن است در فرهنگ فردگرا ضعیف باشد.

قطعاً فرهنگ ایرانی روی شدت آن صداها، لحنشان و حتی وجود صداها منحصراً به فرهنگ تأثیر دارد.

مصاحبه‌گر: بسیار ممنون از جناب آقای دکتر سرافراز که وقت خود را در اختیار مصاحبه‌گر قرار دادند. استاد: خواهش می‌کنم. موفق باشید.

مصاحبه‌گر: استاد، چه عاملی باعث تعارض بین این صداها و به هم خوردن کارکرد روانی فرد می‌شود؟

استاد: ببینید، هرمنز شخصیت را به یک ارکستر سمفونیک تشبیه می‌کند که تعداد زیادی نوازنده با سازهای متفاوت حضور دارند. وقتی این نوازندگان برای اولین بار همدیگر را می‌بینند و رهبر ارکستری نیست، وقتی می‌نوازند یک صدای نابه‌جا درمی‌آید. طبیعتاً ممکن است با هم اختلاف نظر پیدا کنند. تعارض بین سازها، صداهای متفاوت و ضرب آهنگ های متفاوت است. ولی به تدریج، وقتی با هم کار می‌کنند، اگر در شرایط درستی باشد، با همدیگر هماهنگ می‌شوند، یک نت نوشته می‌شود، یک رهبر ارکستر هست و بارها تمرین می‌کنند تا یک صدای هماهنگ دربیاید. ولی اگر این طور نشود، صدای ناهماهنگی درمی‌آید. مسیر زندگی ما این است که هرچه رشد می‌کنیم، صداهای مختلفی اضافه می‌شوند و این صداها باید با هم تمرین کنند تا بتوانند با هم دیالوگ کنند. اگر این فرصت مناسب در زندگی نباشد، ما مشکلات روان‌شناختی و علائم را می‌بینیم.

مصاحبه‌گر: جناب آقای دکتر سرافراز، هدف اصلی کار بالینی مرتبط با این نظریه چیست؟

استاد: هدف اصلی، شناساندن آن صداهای درونی است؛ یا به فرض، ساختن صدای تازه یا هماهنگ کردن آن‌ها. ولی ما می‌دانیم برای هماهنگ کردن اول صداها باید شنیده شوند. چون بعضی از این صداها ممکن است خفه شده باشند، بعضی ممکن است فرصت حرف زدن پیدا نکرده باشند. برای اینکه هماهنگ شوند، اول صداها باید شناخته شوند، اجازه پیدا کنند که حرف بزنند، اجازه پیدا کنند دیالوگ کنند و در نهایت هماهنگ شوند. و اینکه این صداها قرار نیست تک صدایی شوند، چون اصلاً تک صدایی وجود ندارد، ولی صدای هماهنگ وجود دارد.

مصاحبه‌گر: استاد، وقتی وارد یک رابطه جدید می‌شویم، آیا آن رابطه صدای تازه‌ای به هویت ما اضافه می‌کند یا صدای قدیمی دوباره فعال می‌شود؟



گذشتن از آن، یافتن تو

امیرمحمد زارعیان، دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

با کمی تفکر و نگاه به خود و دیگران درمی‌یابیم: انسان در ژرف‌ترین معنای خود، همانا ارتباط است. گویی هر رشته از وجودمان با همین پیوندها بافته شده و بقای مادر بافت همین ارتباطات شکل می‌گیرد. از نفس‌های نخستین در آغوش مادر تا گرمای دست‌هایی که در گذر زمان می‌فشاریم، همه و همه گواه این حضور همیشگی دیگری است.

ضرورت ارتباط با دیگران از نخستین لحظات زندگی تا مرگ بسیار روشن است. حال به جهان امروز خود بازگردیم؛ جهانی که ارتباطات انسانی در آن روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شود و انگار ابتدایی‌ترین وظیفه ما، درک عمیق‌تر ماهیت روابط بین‌فردی است.

اندیشه‌های مارتین بوبر، فیلسوف اگزیستانسیالیست، با تمایز بین دو گونه رابطه «من-تو» (رابطه‌ای که بر مواجهه کامل و پذیرش بی‌قید و شرط دیگری استوار است) و «من-آن» (رابطه‌ای که در آن انسان‌ها به ابزاری در دستان ما تبدیل می‌شوند و مهر و محبت از بین می‌رود)، چارچوب تحلیلی ارزشمندی برای فهم این پیچیدگی‌ها ارائه می‌دهد.

بوبر معتقد است یکی از مؤلفه‌های رابطه «من-تو» زمانی شکل می‌گیرد که فضای بین‌فردی پویایی به وجود آید؛ فضایی که در آن افراد به جای واژه «من»، بر واژه «ما» تأکید دارند. اگر تعارضی پیش آید، به جای تکیه بر پیش‌پنداشت‌های درست و غلط خود، به گفت‌وگو می‌پردازند و در پی حل آن هستند. در رابطه «من-تو»، این فضا به هیچ‌یک از طرفین تعلق ندارد، بلکه از تعامل آن‌ها جان می‌گیرد؛ هیچ‌یک دست برتری در آن ندارد و هر دو بر اساس توافق آگاهانه خود شریک‌اند.

پیش‌نیاز این اتفاقات در فضای بین‌فردی این است که انسان‌ها در درجه اول بدانند خود سرشار از نقص‌اند، آن‌ها را بپذیرند و درصدد رفعشان باشند؛ سپس بدانند طرف مقابلشان نیز سرشار از نقص است، او را بپذیرند و بستر ساز رفع آن‌ها باشند، نه مانع.

بوبر تأکید می‌کند هیچ رابطه «من-تو» برای همیشه پایدار نمی‌ماند؛ ما دائماً در حال گذار بین «من-تو» و «من-آن» هستیم و همین گذارها بافت زندگی انسانی را شکل می‌دهند. گاهی این فضا دچار تعارض می‌شود که نشان از عدم پذیرش، سرکوب و برتری جویی در آن است؛ اما دوباره باید به حالت بین‌فردی پویا بازگردد تا تعارض از بین برود.

رابطه «من-آن»، چالشی فراگیر در عصر حاضر است. فضای مجازی که انسان‌ها را به آمار فالوور و لایک تقلیل می‌دهد، تقلیل روابط عاطفی به فهرستی از معیارهای مادی، ملاک قرار گرفتن «سودمندی» به عنوان اساس دوستی‌ها، برخورد پزشکی که تنها علائم بیماری را می‌بیند نه انسان پشت آن، یا معلمی که دانش‌آموزان را صرفاً بر اساس نمره می‌سنجد، نمونه‌هایی از ارتباطات مبتنی بر «من-آن» هستند.

گسترش زندگی ماشینی، ارتباطات اصیل را از حضوری به مجازی و در نوع بدتر، به تعامل با هوش مصنوعی تقلیل داده است. انسان‌هایی که روزگاری با خنده طرف مقابل شادکامی را تجربه می‌کردند و با غم او غمگین می‌شدند، امروز با دیدن تعداد لایک و کامنت به دنبال شادکامی و بروز احساس خود هستند.

جهانی که در آن روابط بر اساس «من-آن» سازمان می‌گیرد، در آن دروغ رواج می‌یابد و مهر تأیید بر آن زده می‌شود، احساسات سطحی می‌شوند، راست و دروغ قابل تشخیص نیست و نوعی بی‌اعتمادی در آن موج می‌زند؛ این بی‌اعتمادی کم‌کم در ذهن، قلب و روح انسان‌ها نفوذ خواهد کرد و چرخه‌ای معیوب را شکل خواهد داد.

چارچوب مارتین بوبر به زیبایی نشان می‌دهد که روابط انسانی – از عاطفی تا اجتماعی و شغلی – در جامعه‌ی امروز از چه نوعی هستند («من-تو» یا «من-آن»). به عنوان یک معلم، دوست، شریک عاطفی، فروشنده، کارمند، روان‌درمانگر، پزشک و، فراتر از همه، به عنوان یک انسان، شاید نتوان کلیت قالب «من-آن» را از بین برد؛ اما تا جایی که ممکن است باید آن را شناخت و برای برخوردی آگاهانه‌تر و انسانی با دیگران آماده بود.



که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل ها





سینا رضایی، کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

مقدمه: از سُکر آغاز تا صبر سرانجام

غزلی شورانگیز، پرده از حقیقتی ازلی برمیدارد: «الا یا ایها الساقی ادر کاساً و ناولها / که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها». این نیم بیت حافظ، نه تنها وصفی شاعرانه از حال عاشق، بلکه چکیده‌ی غنی ترین یافته‌های روانشناسی قرن اخیر در باب روابط انسانی است. عشق، ساده آغاز میشود؛ با نگاهی، با لبخندی، با واژه‌ای کوتاه. لحظه‌ی تولد عشق، همچون فوران نوری در ظلمت، یا آغاز سفری در دشتی گلگون است. در این سُکر اولیه، معشوق آینه‌ی تمام نمای رؤیایها و نقص‌های ماست؛ سرابی شیرین که عطش تنهایی دیرینه‌مان را فرو می‌نشانند. اما دیری نمی‌گذرد که این جاده‌ی ابریشم، بدل به گذرگاه صعب‌العبور کوه قاف میشود. مشکل‌ها از زمانی آغاز میشوند که شیفتگی رخت برمی‌بندد و برای بقا، نیاز به تبدیل شدن به هنر و مهارت پیدا می‌کند. عشق، همچون هر پدیده‌ی ارزشمند دیگری، نه یک موهبت صرف، بلکه نیازمند مراقبت، ممارست، و دانشی عمیق است. در جهانی که روابط، زود شکل می‌گیرند و زود فرو می‌پاشند، شاید بازگشت به درک عمیق‌تری از عشق ضروری باشد، عشقی که در آن روان، اندیشه و جان در کنار هم رشد میکنند.

اریک فروم، روان‌کاو اگزستانسیالیست، در شاهکار خود، هنر عشق ورزیدن، دقیقاً بر این نقطه انگشت می‌گذارد: «آیا عشق یک هنر است؟ اگر هنر باشد، آیا به دانش و کوشش نیازمند است»؟.

او با قاطعیت پاسخ میدهد: بلی. فروم، تلقی رایج از عشق به عنوان یک «احساس مطبوع» یا «گرفتار شدن» را که از بخت و اقبال ناشی میشود، رد می‌کند.

به گمان او، اگر قرار است در هر هنری - از نوازندگی تا نجاری - به استادی برسیم، باید اصول، نظم و تمرکز را بیاموزیم، پس چگونه انتظار داریم در مهم‌ترین حوزه‌ی حیات انسانی، یعنی عشق، بدون کسب مهارت، موفق باشیم؟ او می‌گوید بیشتر انسان‌ها می‌خواهند «دوست داشته شوند» نه اینکه «دوست بدارند». از نگاه او، عشق یعنی عمل آگاهانه‌ی مراقبت، احترام، شناخت و مسئولیت. اگر فرهاد را از نگاه فروم ببینیم، او تنها عاشق شیرین نیست؛ او در مسیر عشق، خود را می‌سازد فرهاد سنگ می‌تراشد، اما در واقع دارد خویشتن خام خود را صیقل می‌دهد. عشق، برای فروم، فرایند انسان شدن است، نه صرفاً در کنار دیگری بودن... اریک فروم عشق را مهارتی میداند که نیازمند آگاهی، انضباط، صبر و رشد فردی است. از منظر فروم، «هنر عشق ورزیدن» مستلزم چهار پیش‌نیاز کلیدی است: نظم (Discipline)، تمرکز (Concentration)، صبر (Patience)، و دلبستگی‌غایی (Supreme Concern).

نظم: توانایی متعهد ماندن به یک عمل حتی در نبود شور و هیجان اولیه.
تمرکز: حضور کامل در لحظه و در کنار معشوق، نه در هزارتوی ذهن.

صبر: پذیرش این واقعیت که شاهکار عشق، نه یک‌شبه، بلکه طی سال‌ها، با حوصله و گذشت زمان ساخته میشود.

دلبستگی‌غایی: دیدن نیازهای معشوق به اندازه‌ی نیازهای خود، و تلاش فعال برای رشد و توسعه‌ی او.

در این نگرش، مشکلات زمانی حادث میشوند که ما عشق را یک «شانس» میدانیم، نه یک «فرایند» آنگاه که

● **دلبستگی اجتنابی (Avoidant):** این افراد از صمیمیت می‌ترسند و به دیگران اعتماد ندارند. در بحران‌ها، به جای نزدیک شدن، به «دوری‌گزینی» و «سنگربندی» متوسل می‌شوند.

گاه، عشق، به رقصی ناایمن بدل می‌شود میان یک دل مضطرب و یک دل گریزیا؛ یکی برای نزدیکی بیشتر فریاد برمی‌آورد و دیگری برای حفظ فاصله، خویش را پشت برج و بارو پنهان می‌کند. این ناسازگاری، که از زخم‌های ناپیدای کودکی آب می‌خورد، به ما می‌نمواند که عشق واقعی، مستلزم دیدار و درمان کودک زخم خورده درون هر دو طرف است.

این زخم‌ها در **میدان ارتباط** شعله‌ور می‌شوند. دکتر **جان گاتمن**، که بیش از چهل سال بر روی زوج‌ها مطالعه کرده، با دقت علمی بر این حقیقت تأکید دارد که **نحوه برخورد با اختلافات است**. او ثابت می‌کند که ۶۹ درصد از مشکلات یک زوج، «همیشگی و دائمی» هستند و کلید موفقیت، نه در حل تمام مسائل، بلکه در **مدیریت مؤثر و لطیف تعارض نهفته** است. گاتمن، «مشکل‌ها»ی یک رابطه را در قالب چهار الگوی ارتباطی مخرب به نام «چهار سوار آخرالزمان» (The Four Horsemen) معرفی می‌کند: **انتقاد (Criticism):** حمله‌ی مخرب که نه رفتار، بلکه شخصیت فرد مقابل را نشانه می‌گیرد. (به جای "تو لباس‌ت رو نداشتی تو سبک"، می‌گوید: "تو چقدر بی‌مسئولیت و شلخته‌ای").

تحقیر (Contempt): خطرناک‌ترین سوار، شامل توهین، تمسخر، طعنه، یا غلتاندن چشم‌ها. این عامل، سم مهلک رابطه است و «احترام و محبت» را که دورکن اصلی برای یک رابطه پایدار است، از بین می‌برد.

حالت دفاعی (Defensiveness): خود را قربانی نشان دادن، توجیه کردن یا پاسخ دادن به انتقاد با یک انتقاد متقابل.

سنگربندی یا سکوت (Stonewalling): کناره‌گیری از بحث، خودداری از پاسخگویی یا دادن پاسخ‌های کوتاه و بی‌ربط.

(معمولاً ۸۵٪ مواقع توسط مردها به کار می‌رود و

شور اولیه فرو می‌نشیند، از میدان ممارست می‌گریزیم و به دنبال "قربانی بعدی" برای "گرفتار شدن" می‌گردیم. اما عشق حقیقی، همچون باغی که فروم می‌گوید، نیازمند «بذرافشانی، نگهداری، آبیاری، و حفاظت در برابر آفات است».

مولوی می‌گوید:

«عشق آن شعلست که گریز دارد،
هر چه غیر دوست باشد بسپارد.»

این «هر چه غیر دوست» را میتوان به تعبیر روان‌شناختی، همان افکار و انتظارات نادرست دانست که باید در آتش رشد بسوزند تا عشق به پختگی برسد.

بسیاری از «مشکل‌ها»ی عشق، نه در زمان حال، بلکه در گذشته‌ی دور ریشه دارند. نظریه‌ی دلبستگی، که توسط جان بالبی و مری اینسورث بنیان نهاده شد، تبیین می‌کند که چگونه پیوند عاطفی عمیق و پایدار با مراقبان اولیه (غالباً ماد)، شالوده‌ی تمام روابط بزرگسالی ما را پی‌ریزی می‌کند.

این تجربیات اولیه، منجر به شکل‌گیری مدل‌های کاری درونی (Internal Working Models) می‌شوند؛ در واقع، نقشه‌هایی نادیدنی که تعیین می‌کنند ما چه انتظاراتی از صمیمیت داریم و در مواجهه با استرس و تعارض، چگونه رفتار خواهیم کرد.

سبک‌های دلبستگی سه‌گانه در بزرگسالی، آشکارا بر این «آسان نمود اول» و «مشکل‌ها» پس از آن، سایه می‌افکنند:

● **دلبستگی ایمن (Secure):** این افراد در روابط خود احساس امنیت و اعتماد دارند. برای آنها، صمیمیت آسان است و در مواجهه با تعارض، انعطاف‌پذیر و سازگار هستند. عشق برای ایمن‌ها، با وجود دشواری‌ها، اغلب یک تجربه لذت‌بخش و بادوام است.

● **دلبستگی اضطرابی (Anxious):** این افراد معمولاً «اشتغال ذهنی» زیادی به رابطه‌ی خود دارند و نگران ترک شدن هستند. آنها از صمیمیت عمیق استقبال می‌کنند، اما نیاز آنها به نزدیکی، می‌تواند برای طرف مقابل آزاردهنده باشد.

راه حل درمانی، آموختن نگاهی واقع بینانه به شریک، و جایگزینی تفکر منفی با یک **دیالوگ داخلی سازنده** است.

عشق نه فقط کنشی بیرونی، بلکه بازتابی از درون ماست. ما معمولاً در دیگری دنبال بخشی از خود گمشده مان میگردیم. به تعبیر یونگ، «هر عشق، سفری است به سوی ناخودآگاه خود ما».

وقتی عاشق می شویم، در واقع تصویر والد، کودک درون، یا بخش زخمی روانمان را روی دیگری فرافکنی می کنیم. به همین دلیل، عشق هم درمانگر است و هم رنج آور؛ زیرا ما را با سایه های خود روبه رو میکند.

دروم از یار است و درمان نیز هم دل فدای او شد و جان نیز هم

در ژرفای دیدگاه روان پویشی «مشکل های عشق»، نه در آگاهی، که در تاریک خانه ی ناخودآگاه ریشه دارند. در این نگاه، روابط کنونی، صحنه ی بازآفرینی ناتمام نمایش های گذشته اند. آنچه در آغاز، معشوق را چنان دل فریب و «آسان» می نماید، «انتقال» چهره های دوست داشتنی گذشته (مانند والدین) بر اوست. اما با گذر زمان «انتقال منفی» رخ میدهد و معشوق، به نماد همان چهره های ناکام کننده بدل میشود. افزون بر این «اجبار به تکرار» ما را ناخواسته به سمت بازآفرینی الگوهای دردناک گذشته سوق می دهد، گویی در تلاشیم تا این بار، پایان داستان را به نیکی تغییر دهیم. بنابراین، عشق، دریچه ای است به سوی ناخودآگاه؛ هر مشکل، پژواک زخمی کهن است که برای التیام، فریاد برمی آورد.

● **انتقال (Transference):** در آغاز، فرد ممکن است معشوق را به صورت ناخودآگاه، به جای یکی از چهره های مهم زندگی خود (والدین، خواهر و برادر) قرار دهد. اگر والدین او را دوست داشته و حمایت می کردند، معشوق نیز در ابتدا تجسم این عشق خالص است؛ این همان «آسان نمود اول» است. اما به محض بروز کوچک ترین نقصی، «انتقال منفی» رخ می دهد و معشوق دوست داشتنی، بدل به

توسط زن، به بی توجهی تعبیر میشود).

گاتمن ثابت می کند که عشق در بلندمدت، پیش از هر چیز، دوستی (Friendship) است. زوج های موفق، کسانی هستند که «نقشه ی عشق» (Love Maps) یکدیگر را ترسیم کرده اند؛ یعنی به خوبی از دنیای درونی، آرزوها، ترس ها و دغدغه های هم آگاهند. بنابراین، سخت ترین بخش عشق، نه تحمل سختی، بلکه یادگیری زبان ظریف ارتباط مثبت و خاموش کردن این چهار سوار پیش از ورود به قلمرو رابطه است.

اما با وجود همه این ها حتی مهربان ترین دل ها، اگر گرفتار تله های ذهن شوند، عشق را به رنج بدل می کنند. آرون بک، پدر رویکرد شناختی، در کتاب عشق هرگز کافی نیست می نویسد:

«مشکل عشق، در برداشت های تحریف شده از واقعیت است، نه در کمبود احساس». ذهن ما گاه، به یاری دیوهای درون، واقعیت را تحریف میکند:

● **ذهن خوانی:** «او میداند چه در دل من میگردد، اگر نخواست که برآورده اش کند، یعنی دوستم ندارد».

● **باید های مطلق:** «همیشه باید چنین کند، هرگز نباید چنان کند».

● **برچسب زنی:** «اوبی مسئولیت است».

● **تعمیم افراطی:** «هرگز به حرف من گوش نمی دهی».

ذهن خوانی، باید ها و نبایدها، تعمیم افراطی و افکار منفی، همان سنگ هایی اند که مسیر ارتباط را سد می کنند. بک یادآور میشود: عشق پایدار، از درک انسانی نقص ها آغاز میشود؛

از دانستن اینکه معشوق، نه فرشته ای کامل، بلکه انسانی است با نوری و سایه ای در کنار هم. درمان عشق، آغاز میشود از گفت و گو با ذهن خود.

بک به ما می آموزد که عشق برای پایدن، نیازمند پیرایش این علف های هرز ذهنی و کاشتن گل های واقع بینی و تفاهم است.

باید پذیرفت که معشوق، انسانی است با کاستی ها و توانایی ها، نه تجسمی از یک آرمان دست نیافتنی.

نسخه‌ی نامیدکننده‌ی همان والدِ ناکامل می‌شود.

• اجبار به تکرار (Repetition Compulsion):

در تلاش برای درمان زخم‌های عاطفی گذشته، ناخودآگاه فرد تمایل دارد همان الگوهای دردناک روابط گذشته را با شریک فعلی بازآفرینی کند. کسی که در کودکی احساس طردشدگی کرده، ناخودآگاه شریکی را انتخاب می‌کند که او را طرد کند، یا رفتاری را در رابطه تکرار می‌کند که منجر به طرد شدن او شود. هدف این فرآیند دردناک، تلاش برای تغییر پایان داستان گذشته است.

«مشکل‌ها»ی عشق، صدای بلند زخم‌هایی هستند که هرگز شنیده نشده‌اند. رویکرد روان‌پویشی ما را دعوت می‌کند که به جای فرار از «مشکل»، آن را دریچه‌ای به سوی خودشناسی ببینیم؛ پذیرش این سایه‌ی ناخودآگاه در این دیدگاه و آشتی دادن «خود واقعی» و «خود آرمانی» درونی.

اگر علم روان‌شناسی از «مهارت» و «نقشه‌ی عشق» سخن می‌گوید، ادبیات فارسی از «جان سپردن» و «تیشه زدن» می‌گوید.

داستان فرهاد، نماد تمثیلی و خیره‌کننده‌ی این «مشکل‌ها» و ممارست در راه عشق است. فرهاد، در برابر رقیب قدرتمندش، خسرو، که عشق را از دریچه‌ی سلطه و تملک می‌نگرد، با یک شرط غیرممکن مواجه می‌شود: شکافتن کوه بیستون. او با نیرویی که از «عشق خالص» دریافت می‌کند، به کاری مشغول می‌شود که از توان یک انسان عادی خارج است. هر ضربه‌ی تیشه‌ای که بر سنگ سخت می‌نشیند، ترجمان عینی همان «کوشش» و «نظم» اریک فروم است؛ هر روز، از سپیده تا شام، بدون خستگی. «کوه کندن» فرهاد، تجسد عالی این سختی‌ها در بستر یک رابطه‌ی امروزی است:

• تیشه زدن بر سنگ عادت: مبارزه با روزمرگی و حفظ تازگی رابطه.

• سنگربندی و سکوت (Stonewalling) را شکستن: تلاش برای حفظ دیالوگ و تفاهم به جای عقب‌نشینی.

افکار منفی و انتظارات غیرواقعی.

فرهاد اگرچه در نهایت قربانی نیرنگ می‌شود و به وصال نمی‌رسد، اما در حافظه‌ی فرهنگی ما، پیروز اخلاق و پاکی بر قدرت و نیرنگ است. او می‌آموزد که در «راه عشق»، «جز آنکه جان بسپارند، چاره نیست»؛ جان سپردن نه به معنای مرگ فیزیکی، بلکه به معنای از دست دادن خود کاذب و خود آرمانی غیرواقعی، و پذیرش خود بالغ و مسئولیت‌پذیر. عارفان و شاعران بزرگ، از دیرباز این دشواری را فریاد کرده‌اند. مولوی بالحنی شوریده، گریز از رنج عشق را ناممکن می‌داند:

بچاره‌تر از عاشق بی صبر کجاست
کاین عشق گرفتاری بی هیچ دواست.

او عاشق را به ترک عقلِ مصلحت‌جو و در آتش رفتن پروانه‌وار دعوت میکند:

حیلت رها کن عاشقا دیوانه شو دیوانه شو
و اندر دل آتش در آ پروانه شو پروانه شو.

این «دیوانه شدن» یعنی رها کردن من خودخواه و آمادگی برای فداکاری. از سوی دیگر، حافظ نیز سرسختی این مسیر را، با هشدار جدی، بر ما آشکار می‌سازد:

راهی ست راه عشق که هیچش کناره نیست
آن جا جز آنکه جان بسپارند، چاره نیست.

و چه تمثیل زیبایی که سختی راه را با «نوک مژه» سفتن «دُر» مقایسه میکند:

گر طمع داری از آن جام مرصع می لعل
ای بسا در که به نوک مژه ات باید سفت.

عشق پایدار، مستلزم مرگِ خودبینی و تولدِ خویشتن

برای گذر از «آسان نمود» به پایداری، باید از شور اولیه عبور کرد و به قلمرو «عمل عاشقانه» رسید. این شاهکار زندگی، ترکیبی ناب از تیشه‌ی فرهاد (ممارست و فداکاری)، هنر فروم (تمرین دوست داشتن)، نقشه‌ی گاتمن (مهارت حل تعارض علمی) و بصیرتِ بک (آگاهی از خطاهای شناختی) است. تنها با پذیرش این حقیقت که عشق، هم چون یک موجود زنده، هر لحظه به مراقبت، آگاهی از «مدل‌های دلبستگی» و مبارزه با «سواران آخرالزمان» نیاز دارد، می‌توان از گردنه‌های سخت آن گذشت و آن را در «جریده‌ی عالم» ثبت کرد:

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شده عشق
ثبت است بر جریده‌ی عالم دوام ما.

نوع دوست است. رنجی که فرهاد میکشد، یا دردی که حافظ و مولوی بر آن تأکید دارند، در واقع رنجِ تعالی است؛ سختی تغییر، رشد و بازسازی مداوم خویشتن برای شایستگی یک پیوند حقیقی. نتیجه‌گیری: عشق، نه یافتنی، که ساختنی است. عشقِ پایدار، نه یافتنی، که ساختنی است؛ حاصل ممارستِ جان، تیشه‌زدن‌های بی‌امان، و عهد بستن با دشواری‌هایی که خود، کیمیای جاودانگی این پیوندند. «عشق آسان نمود اولی افتاد مشکل‌ها»؛ این نه یک اعتراض، بلکه یک فرمول است. آنچه در آغاز آسان می‌نماید، توهمی دلبیز است که محصول نیاز ناخودآگاه و نادیدنی‌های شناختی ماست. عشق، یک رویداد نیست، یک روند است.

منابع و مراجع معتبر

1. Beck, A. T. (1988). *Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*. Harper Perennial.
2. Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
3. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper & Row.
4. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
5. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Three Rivers Press.
6. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
7. Kernberg, O. F. (1976). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. Jason Aronson.

۱. حافظ، شمس‌الدین محمد. دیوان حافظ: غزلیات.

۲. مولوی، جلال‌الدین محمد. دیوان شمس تبریزی: غزلیات.

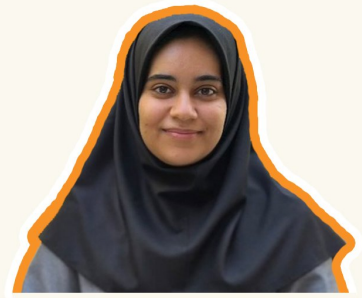
۳. نظامی گنجوی، ابی‌اس بن یوسف. منظوم‌های شهرو شیرین.





نگاهی روان‌شناختی به روابط پراسوشال در نوجوانان





مطهره ولوی، دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

در سال‌های اخیر، شیوه تجربه رابطه در میان نوجوانان به واسطه رسانه‌های دیجیتال دگرگون شده است. نوجوانانی که بخش بزرگی از هویت و روابط خود را در شبکه‌های اجتماعی تجربه می‌کنند، گاه احساس نزدیکی و صمیمیتی واقعی با چهره‌هایی دارند که هرگز آن‌ها را از نزدیک ندیده‌اند. روانشناسان این تجربه را با عنوان رابطه پاراسوشال می‌شناسند؛ رابطه‌ای که در ظاهر یک طرفه است، اما در سطح عاطفی می‌تواند عمیق، پایدار و تأثیرگذار باشد.

اصطلاح رابطه پاراسوشال نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ توسط هورتون و وول برای توصیف پیوند عاطفی مخاطبان با شخصیت‌های رسانه‌ای به کار رفت. در آن دوران، رسانه غالب تلویزیون بود و بسیاری از بینندگان با مجریان یا بازیگران محبوب خود همانندسازی می‌کردند. اما با گسترش رسانه‌های اجتماعی، این پدیده ابعاد کاملاً تازه‌ای پیدا کرده است. نوجوانان امروز نه تنها تماشاگر زندگی چهره‌های مشهورند، بلکه با آن‌ها در فضایی شبه صمیمی تعامل می‌کنند؛ لایک می‌فرستند، پیام می‌گذارند و احساس می‌کنند در دنیای آن‌ها حضور دارند. روابط پاراسوشال در اصل نوعی رابطه تخیلی اما تجربه شده است؛ رابطه‌ای که از مسیر همدلی، همانندسازی و احساس نزدیکی شکل می‌گیرد. فرد در سطح ذهنی و هیجانی درگیر رابطه‌ای می‌شود که از نظر اجتماعی واقعی نیست، اما در ذهن او تجربه‌ای اصیل و پررنگ به جا می‌گذارد.

نوجوانی و زمینه‌های شکل‌گیری رابطه پاراسوشال

نوجوانی مرحله‌ای از رشد است که در آن فرد می‌کوشد تصویری روشن از خود و جایگاهش در جهان پیدا کند. او در این دوران به دنبال پاسخ به پرسش‌های بنیادی درباره هویت، ارزش‌ها و جایگاهش در جمع است و برای این کار به الگوهای محیط اطراف خود رجوع می‌کند. اگر در گذشته این الگوها عمدتاً از خانواده، مدرسه یا دوستان نزدیک به دست می‌آمدند، امروزه با گسترش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، شخصیت‌های آنلاین، سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها این الگوها را تشکیل می‌دهند. نوجوانان می‌توانند روزانه با مشاهده زندگی این چهره‌ها، سبک زندگی، رفتارها و حتی هیجانات آن‌ها را تحلیل و با خود مقایسه کنند.

این فرآیند درک و شکل‌گیری هویت شخصی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانان به دلیل ویژگی‌های رشدی این دوره، مانند حساسیت نسبت به قضاوت دیگران، نیاز شدید به تعلق و نوسان در احساس کفایت شخصی، بیش از دیگر گروه‌های سنی مستعد شکل‌گیری روابط پارسوشال هستند. این وضعیت به ویژه در نوجوانانی مشاهده می‌شود که در زندگی واقعی با محدودیت‌های ارتباطی، عدم حمایت عاطفی یا تجربه‌های منفی در تعاملات اجتماعی مواجه‌اند. مطالعات همچنین بیان می‌کنند که متغیرهایی مثل تنهایی، اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس پایین و دلبستگی ناایمن می‌توانند احتمال ایجاد این نوع روابط را افزایش دهند.



برای بسیاری از نوجوانان، روابط پارسوشال فرصت ارزشمندی برای تجربه صمیمیت بدون تهدید و طرد فراهم می‌آورد؛ نوعی «امنیت عاطفی مجازی» که ممکن است در روابط واقعی به سختی در دسترس باشد. این روابط به نوجوان اجازه می‌دهد هیجانات خود را تجربه کند، احساساتش را پردازش کند و با خطرات ناشی از رد یا قضاوت مواجه نشود. چنین ارتباطی می‌تواند به تقویت همانندسازی و درونی‌سازی ارزش‌ها و رفتارهای الگویی منجر شود و به نوجوان کمک کند تا بخشی از هویت خود را شکل دهد و اعتماد به نفس بیشتری در تعامل با محیط واقعی پیدا کند. با این حال، ماهیت یک‌طرفه این روابط نیز باید مورد توجه قرار گیرد؛ چرا که در نبود تعادل با روابط واقعی و حمایت اجتماعی، نوجوان ممکن است بیش از حد به شخصیت رسانه‌ای وابسته شود و تجربه اجتماعی او محدود گردد. در واقع روابط پارسوشال می‌توانند هم به عنوان منبعی برای رشد و حمایت هیجانی عمل کنند و هم در صورتی که جایگزین روابط واقعی شوند، می‌توانند چالش‌های روانی ایجاد کنند.

نقش والدین و متخصصان

برای والدین و متخصصان روان‌شناسی، مدیریت روابط پارسوشال نوجوانان به یک چالش تبدیل شده است. مهم‌ترین نکته این است که هدف، حذف یا محدودسازی کامل این روابط نیست؛ چرا که چنین رویکردی معمولاً نتیجه‌ای معکوس دارد و نوجوان را بیش از پیش از والدین یا مربیان دور می‌کند و حس ناتوانی یا سرکوب‌شدن را تقویت می‌کند. به جای آن، رویکرد مؤثر، درک و هدایت همدلانه این روابط است. والدین می‌توانند با گفت‌وگوهای باز و بدون قضاوت، نوجوان را به مشاهده و تحلیل واقعیت پشت رسانه‌ها تشویق کنند. برای مثال، توضیح اینکه تصاویر و ویدئوهای منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی معمولاً بازنمایی کامل یا صادقانه‌ای از زندگی واقعی نیستند، می‌تواند به نوجوان کمک کند که تفاوت میان دنیای واقعی و بازنمایی رسانه‌ای را بهتر درک کند.

آموزش سواد رسانه‌ای نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند. نوجوانانی که مهارت تحلیل انتقادی رسانه‌ای را کسب کرده‌اند، می‌توانند محتوای آنلاین را با نگاه دقیق‌تری بررسی کنند، از مقایسه‌های اجتماعی ناسالم جلوگیری کنند و آگاهانه‌تر با الگوهای رسانه‌ای تعامل داشته باشند. این مهارت‌ها نه تنها سلامت روانی نوجوان را حفظ می‌کنند، بلکه امکان بهره‌گیری مثبت از روابط پارسوشال را نیز فراهم می‌سازند. از سوی دیگر، برای روانشناسان و مشاوران، توجه به روابط پارسوشال نوجوانان می‌تواند پنجره‌ای به دنیای درونی آن‌ها باشد. تحلیل اینکه نوجوان به کدام شخصیت علاقه‌مند شده و چرا این علاقه‌مندی در او شکل گرفته، می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را درباره‌ی نیازهای عاطفی، سبک دلبستگی و حتی تعارض‌های درونی او فراهم کند. به عنوان مثال، علاقه‌ی شدید به یک شخصیت آنلاین ممکن است نشان‌دهنده‌ی نیاز به امنیت، پذیرش یا الگویی برای مدیریت هیجانات باشد که در محیط واقعی به طور کامل تأمین نشده است.

رویکرد درمانی یا مشاوره‌ای می‌تواند شامل همراهی در تحلیل این روابط، تقویت مهارت‌های اجتماعی واقعی و ارائه‌ی فرصت‌هایی برای تجربه‌ی تعاملات معنادار باشد. به این ترتیب، روابط پارسوشال نه به عنوان تهدید، بلکه به عنوان ابزاری برای شناخت بهتر نیازهای هیجانی و اجتماعی نوجوان در نظر گرفته می‌شوند و می‌توانند در مسیر رشد سالم او نقش مثبت ایفا کنند.

تجرد؛ انتخاب آگاهانه یا جبر زمانه



سارا آل یاسین، دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

شاید جالب باشد بدانیم که بستر یک عشق واقعی، در داشتن دوران تجردی شاد، معنادار و باکیفیت شکل می‌گیرد. این در حالی است که ذهنیت غالب در جامعه، مجرد بودن را حالتی تحمیلی و ناخوشایند می‌داند؛ گویی تنهایی نوعی شکست یا نشانه ناتوانی در برقراری رابطه است. اما در واقع، یکی از پیش‌شرط‌های اساسی برای تجربه رابطه ای سالم، داشتن نگرش مثبت نسبت به تنها بودن است. هیچ تضمینی برای موفقیت در رابطه قوی‌تر از این نیست که فرد بتواند به تنهایی از عهده مدیریت زندگی و هیجان‌های خود برآید.

دوران تجرد، فرصتی است برای بازنگری در ارزش‌ها و باورها؛ برای آن‌که یاد بگیریم تنهایی الزاماً به معنای طرد شدن از جهان نیست، بلکه نشانه‌ای از انتخاب آگاهانه و احترام به خود است. اگر در این دوران احساس کم‌ارزشی، شکست یا فشار ناشی از کلیشه‌های اجتماعی داشته باشیم، ممکن است تنها برای فرار از این احساسات، وارد روابطی ناپایدار شویم. همان‌گونه که داستایوفسکی می‌گوید: «وقتی انسانی از گرسنگی می‌میرد، هر چیزی را می‌خورد.» به همین معنا، فردی که از درون گرسنه محبت و تأیید است، احتمالاً به هر رابطه‌ای تن می‌دهد؛ در حالی که بودن در رابطه‌ای نامناسب می‌تواند از تنهایی آگاهانه به مراتب آسیب‌زاتر باشد.

کسی که در دوران تجرد، به رضایت درونی و استقلال هیجانی رسیده باشد، در انتخاب شریک عاطفی نیز خردمندانه‌تر عمل می‌کند. این دوران، مرحله‌ای از رشد فردی است که در آن می‌توان آموخت ارزشمندی انسان وابسته به حضور دیگری نیست. فردی که توانسته خود را بشناسد، به نیازهایش آگاه باشد و از خودش مراقبت کند، در روابط آینده نیز کمتر دچار وابستگی یا ترس از طرد شدن خواهد شد.

در نهایت، باید به خاطر داشت که رابطه عاطفی نباید وسیله‌ای برای پر کردن خلأهای روانی یا اثبات ارزشمندی باشد. هرچه فرد در دوران تنهایی به سطح بالاتری از خودشناسی و رضایت درونی برسد، عشق او در آینده خالص‌تر، بالغ‌تر و سالم‌تر خواهد بود. عشق واقعی از انسان‌هایی آغاز می‌شود که می‌دانند چگونه در تنهایی نیز آرام و کامل باشند.

معرفی و تحلیل فیلم «صحنه‌هایی از یک ازدواج»

این مطالب شامل تحلیل و نقد داستانی فیلم است.
پیشنهاد می‌شود پیش از مطالعه، فیلم را تماشا کنید.





فاطمه هاشمی، دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

دردسری را می‌گذرانند تا زمانی که بحران ازدواج، خودش را در قالب بارداری مجدد مادر خانواده یعنی میران‌شان می‌دهد. همان‌طور که قابل انتظار بود، جاناتان از این موضوع استقبال می‌کند و آن را فرصتی برای رشد خانواده می‌بیند؛ اما مادر خانواده؟ نه.

او احساساتی را تجربه می‌کند که همسرش از آن‌ها بی‌خبر است: خشم، غم و حسرتی که شاید گفتنش، بنیان ازدواجش را بر هم می‌زند.

در این سریال به خوبی متوجه خشم‌ها و سنگ‌ریزه‌های رنجش در یک ازدواج می‌شویم و درمی‌یابیم که ممکن است یکی از طرفین سال‌ها پیش از ازدواج خارج شده باشد، اما دیگری هنوز این واقعیت را نفهمیده باشد.

می‌فهمیم که عشق و نفرت گرچه در داستان‌ها در تقابل‌اند، در انسان می‌توانند هم‌زمان وجود داشته باشند.

مثل سکانشی که در آن جاناتان، همسرش را در آغوش گرفته و در همان لحظه از آرزوی مرگ او - بعد از ترک کردنش - حرف می‌زند. این لحظه به خوبی نشان می‌دهد هیجان‌ات ما چطور می‌توانند متناقض، زنده و واقعی باشند.

فیلم صحنه‌هایی از یک ازدواج، اثر هاگای لیوای، یک مینی‌سریال با ژانر درام و خانوادگی است که در ۵ قسمت به نمایش گذاشته شده است. نقش‌های اصلی این سریال را اسکار آیزاک و جسیکا چستین بر عهده دارند که با توجه به کاندید شدن هر دو نفر در جشنواره گلدن گلوب برای بهترین بازیگر زن و مرد در بخش سریال‌های کوتاه، به خوبی از پس این مسئولیت سنگین برآمده‌اند.

داستان سریال درباره یک خانواده جالب، مدرن و به ظاهر شاد آمریکایی است که اکنون با یک بحران مواجه شده‌اند و در تلاش‌اند بهترین تصمیم را بگیرند. «بهترین تصمیم» اما برای هر کدام از افراد خانواده متفاوت است؛ برای جاناتان، پدر خانواده؛ میرا، مادر خانواده؛ و دختر خردسالشان، ایوا.

این سریال به خوبی احساسات و هیجان‌اتی را که در یک ازدواج رخ می‌دهد - و به فرهنگ یا جغرافیا هم محدود نیست - به نمایش گذاشته است. احساسات ممنوعه‌ای که گرچه ظاهر ازدواج را حفظ می‌کند، اما بندبند وجود یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها را زخمی می‌کند.

این خانواده خوشبخت زندگی ظاهراً آرام و بی-

نکته مهم دیگر در این سریال، انجام گفتگوهایی است که سخت و دردناک‌اند، اما ضروری.

این گفتگوها سنگ‌بنای یک ازدواج‌اند. می‌شود از آن‌ها فرار کرد، اما این فرار به قیمت از دست رفتن رابطه تمام خواهد شد.

سریال نشان می‌دهد گاهی خانه‌ای زیبا در ذهنمان ساخته‌ایم، اما آنچه پیش چشم ماست خرابه‌ای است بی‌شبهت به رویا.

این پیام ضمنی سریال کمک می‌کند تا با شریک زندگی خود صحبت کنیم، بفهمیم احساس او چیست؛ چون تا زمانی که سکوت برقرار است، هیچ‌کس نمی‌فهمد چگونه باید کمک کند. تنها با کلمات است که مفهوم «من و تو» دوباره در هم تنیده می‌شود و ازدواج نجات پیدا می‌کند.

در نهایت، سریال برخلاف انتظار مخاطبانی که دنبال پایانی خوش و تمیز هستند، این کلیشه را کنار می‌زند. ما می‌آموزیم که بعضی خطاها و اشتباهات، تاوانی سنگین‌تر از جبران دارند و ازدواج را همیشه نمی‌توان دوباره ساخت.

باید در مسیر، بیشتر مراقب پیچ‌ها و انحرافات بود؛ سقوط در دره با عذرخواهی یا قول تلاش پاک نمی‌شود.

خیانت، مفهوم دیگری است که در این ازدواج خودش را نشان می‌دهد؛ زمانی که فردی فریاد نارضایتی‌اش را با نغمه‌ی سوزناک خیانت سر می‌دهد.

در خفا از ازدواج خارج می‌شود، اما صدای این خروج هر دو نفر را زمین‌گیر می‌کند.

سریال احساسات سخت و خام هر دو طرف را هنگام نقض تعهد نشان می‌دهد؛ اینکه چگونه هر دو شبیه کودکانی کوچک‌اند که ترسیده و درمانده شده‌اند.

یکی از نقاط برجسته سریال، پرداختن به نگاه هر دو زوج درباره رابطه جنسی است.

این سریال تابوی مهمی را هدف می‌گیرد و نشان می‌دهد که در بسیاری از ازدواج‌ها، معاشقه به «تکلیف» تبدیل می‌شود؛ دیگر پیوند نیست، زنجیر است.

این مسئله در سریال ایرانی در انتهای شب اثر آیدا پناهنده نیز به شکل درخشانی نمایش داده شده است.

سریال توجه ما را جلب می‌کند به اینکه بسیاری از نارضایتی‌های روزمره و حتی خروج افراد از ازدواج، ممکن است به موضوعی برگردد که هیچ کتاب، فرهنگ یا دانشگاهی درباره اهمیت آن آموزش نمی‌دهد؛ موضوعی که درباره‌اش صحبت نمی‌شود، اما یکی از مهم‌ترین معیارهای رضایت زناشویی است.

ای عشق همه بهانه از توست





فاطمه نامداری، دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه شیراز

از لحظه‌ای که قسمت اول برنامه‌ی «عشق ابدی» در یوتیوب منتشر شد، همه‌جا حرفش بود.

کلاس دانشگاه، جمع‌های دوستانه، استوری‌ها، توئیتر و... تقریباً همه می‌گفتند برنامه بی‌محتواست، ولی بی‌صبرانه منتظر قسمت‌های بعد بودند.

عشق ابدی ادعا می‌کند که بستری ست برای پیدا کردن شریک عاطفی واقعی، اما از ساختار تا اجرا، بیشتر شبیه مسابقه‌ای ست برای دیده شدن.

عشق، تجربه‌ای شخصی ست اما اینجا تبدیل شده به ابزاری برای تولید محتوا، رقابت، و جایزه. و ما، تماشاگر لحظه‌به‌لحظه‌ی این وانمودن هستیم.

حالا سوالی مهم خودش را نشان می‌دهد: اصلاً عشق چیست؟

عشق همیشه فراتر از تعریف بوده. نه می‌شود آن را کامل توضیح داد، نه از آن گریخت.

وحید یامین پور، در کتاب ارتداد، می‌گوید:

"برخی عشق را چنگکی می‌دانند که نیازهای تنشان را به آن بیاویزند. لحظه‌ای را که نیاز غلیان می‌کند حادثه عشق می‌نامند و آن را با تمنا می‌جویند و آن‌گاه که نیاز فروکش کرد، عشق را از یاد می‌برند. عشق محصول انس است و بعد از نیاز تن و در غیاب آن آغاز می‌شود. غیر از این تعریف را برای حضرت عشق، توهین آمیز می‌دانم."

عشق، نیرویی ست که در ادبیات، اغلب با هجوم، سرگشتگی، فنا و یگانگی توصیف می‌شود. حسی که می‌آید، بی‌دعوت، بی‌منطق، بی‌قاعدہ؛ و دگرگونت می‌کند. عشق انسان را به غیرپرستی دعوت می‌کند و خودخواهی را در وجود انسان مهار می‌کند.

ادبیات فارسی، عشق را نه یک رابطه، بلکه تجربه‌ای درونی و گاه الهی می‌داند.

عشق مجاز است، اما ره به حقیقت می‌برد.

کاربرد عشق در مفهوم انسان، به عنوان شریف‌ترین موجود هستی، اوج ارزش‌گذاری در مورد عشق است.

عشق فقط احساس نیست!

مطالعات نشان داده‌اند که وقتی عاشق می‌شویم، بخش‌هایی از مغز فعال می‌شود که با پاداش، انگیزش و اعتیاد مرتبط‌اند. دوپامین، اکسی‌توسین، وازوپرسین و سروتونین نقش مهمی در تجربه‌ی عشق دارند.

دوپامین: باعث حس شادی و هیجان در مراحل ابتدایی رابطه می‌شود.

اکسی‌توسین: به ایجاد پیوند و حس نزدیکی کمک می‌کند (به ویژه بعد از تماس فیزیکی).

سروتونین: در مراحل اولیه‌ی عشق، سطحش پایین می‌آید (شبیه اختلال وسواس فکری!).

چه خواهد کرد با ما عشق؟

ما در عصر تماشای زندگی می‌کنیم؛ دورانی که عشق نه صرفاً برای تجربه، بلکه برای نمایش، تحلیل و قضاوت بازنمایی می‌شود. برنامه‌هایی مثل «عشق ابدی» بیشتر از آن که ما را وارد تجربه‌ی عشق کنند، ما را به لذت تماشای وانمود عشق دعوت می‌کنند.

تماشای زندگی خصوصی دیگران، بدون مشارکت، فقط برای تحریک هیجانی. ما می‌بینیم، تحلیل می‌کنیم، قضاوت می‌کنیم، اما درگیر نمی‌شویم. و شاید همین، دلیل جذابیت عشق بازنمایی شده باشد: همه‌ی هیجان، بدون ریسک آسیب.

عشق مهم‌تر است یا معشوق؟

نویسنده کتاب ارتداد وحید یامین‌پور می‌گوید: عشق مهم‌تر است، دریا! فراق معشوق طاقت سوز و جانکاه است ولی فقدان عشق مرگ است. عاشق بدون معشوق می‌سوزد و عاشق‌تر می‌شود، اما بدون عشق حیاتی نیست که درباره‌ی چستی آن حکمی بکنیم.

یک قصه بیش نیست غم عشق وین عجب کز هر زبان میشنوم نا مکرر است

دیدیم عشق تجربه‌ای یک‌بعدی نیست. و می‌توان آن را از منظرهای متفاوتی بررسی کرد اما مهم‌تر از همه، این است که عشق را زندگی کنیم. در جهانی که وانمودن همه‌گیر شده، تجربه‌ی صادقانه‌ی عشق، می‌تواند نوعی مقاومت باشد؛ نوعی بازگشت به خویشتن، به دیگری، و به زیستنی انسانی‌تر.

یادمان باشد برای یادگرفتن عشق، باید خود را بشناسیم، مرزهای خود را بدانیم، مهارت‌های گفت‌وگو، حل تعارض، همدلی و درک متقابل را یاد بگیریم. عشق خوب، فقط احساس قوی نیست؛ رشد مشترک در فضایی امن است "و عزیزترین میهمان عمر".



@SU_CPA



@AYNEH_SU