

عشق در انسانهای خودشکوفای

(بر اساس نظریه مازلو)

تهیه کننده: نسرین صرافان، کارشناسی ارشد روانشناسی

مقدمه

عشق در دیدگاه مازلو از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. مازلو در نظریه خود عنوان می‌نماید که «وظیفه ما بسیار روشن است، باید عشق را فهمید، آن را آموزش داد، آن را آفرید و آن را پیشگویی کرد و گرنه جهان در خصومت و بدبینی غرق خواهد شد».

به اعتقاد مازلو محور اصلی توصیف عشق، بایستی ذهن و شناختی باشد تا عینی و رفتاری. هیچ عبارتی نمی‌تواند وصف کامل تجربه عشق را به فردی که هرگز آن را احساس نکرده است تفهیم کند.

از دیدگاه مازلو اساساً عشق عبارت است از «محبت توأم با لذت، شادی، رضایت، احساس غرور و حتی وجود شعف از برخوردار بودن از این احساس. در این حالت، گرایش و تمایلی وجود دارد به نزدیک‌تر شدن به شخص مورد علاقه، به داشتن ارتباط صمیمانه با او، به لمس کردن و در آغوش گرفتن محبوب و مشتاق او بودن».

مازلو در مطالعه و بررسی ویژگی‌های نخبگان، به وجود خصوصیات از عشق سالم در این افراد دگر اندیش پی برد که به تفصیل به آنها پرداخته می‌شود.

ویژگی‌های عشق در انسان‌های خود شکوفای (دگر اندیش):

مازلو ۹ ویژگی را برای عشق در انسان‌های خود شکوفاتر برمی‌شمرد که به تفصیل به هر یک پرداخته می‌گردد:

□ قابلیت دوست داشتن و دوست داشته شدن:

سلامت روان از دوست داشته شدن ناشی می‌شود تا از محروم بودن از محبت. به نظر می‌رسد ارضاء نیازهای اساسی انسان به خصوص نیاز به عشق و محبت پایه و اساس سلامت روان قرار دارد. افراد خودشکوفای، محبت می‌ورزند و محبوب نیز هستند. «مینگر» به نکته دقیقی در این رابطه اشاره می‌کند: «افراد بشر واقعاً می‌خواهند که یکدیگر را دوست بدارند، اما نمی‌دانند که چگونه این کار را انجام دهند».

افراد خودشکوفای از این امر مستثنی هستند آنها می‌دانند چگونه دوست بدارند و می‌توانند این کار را بسیار آسان، طبیعی، آزادانه و بدون درگیر شدن در کشمکش‌ها، تهدیدها و ممانعت‌ها انجام دهند. افراد خودشکوفای (نخبه)، کلمه عشق را محتاطانه و از روی آینده‌نگری منطقی و عقلانی به کار می‌برند. آنها این واژه را نه در مورد افراد بسیاری بلکه تنها در مورد افراد محدودی به کار می‌برند و مایلند بین دوست داشتن یک نفر و علاقه داشتن به او با مهربانی، خیرخواهی و صمیمیت تمایز دقیقی قائل شوند. کلمه عشق در نظر آنها مبین احساس شدید می‌باشد نه یک احساس ملایم و بی‌طرف.

□ همبستگی و پیوستگی بین عشق و ارتباط جنسی:

در مقوله عشق و ارتباط جنسی در افراد خود شکوفای به سوی ترکیب و ممزوج شدن با یکدیگر گرایش دارد.

بطور کلی مردان و زنان خوشکوفای تمایلی ندارند که امور جنسی را به خاطر خود آن دنبال کنند. موارد بسیاری از آنان رابطه جنسی را حداقل به این دلیل که با محبت و علاقه همراه نبوده است، کنار گذاشته و یا طرد نموده‌اند.

اوج لذت جنسی در افراد خود شکوفای در مقایسه با افراد معمولی بطور همزمان هم مهم‌تر است و هم کم‌اهمیت‌تر. این اغلب تجربه‌ای است عمیق و تقریباً عارفانه، هر چند، این افراد نداشتن رابطه جنسی را

آسان‌تر از مردم عادی تحمل می‌کنند. این مسأله یک تناقص یا تضاد نیست، بلکه از نظریه انگیزش پویا ناشی می‌شود. از ارتباط جنسی می‌توان صمیمانه بهره‌مند شد، حتی با وجود آن که هیچ نقش محوری در فلسفه حیات بازی نمی‌کند.

افراد خودشکופا (نخبه) همیشه و همه وقت در اوج زندگی نمی‌کنند. آن‌ها معمولاً در سطحی بالاتر از عموم جامعه، از نظر استرس، تنش و مشکلات و رنج‌های ناشی از درک نشدن توسط عامه و توده جامعه، زندگی می‌کنند و از تمایلات جنسی به عنوان نوعی تجربه خوشایند، مطبوع و مفرح بهره‌مند می‌شوند تا نوعی غوطه‌ور شدن همیشگی در عمیق‌ترین حالات عرفانی. این امر به خصوص در هنگام خستگی فیزیکی یا روانی افراد نخبه هم صادق است.

افراد خود شکوفا (دگر اندیش) می‌توانند چیزهای زیادی را بپذیرند که دیگران نمی‌پذیرند. مثلاً با وجود این واقعیت که این افراد نسبتاً کمتر به سوی روابط عشقی خارج از زناشویی کشیده می‌شوند، با این وجود در پذیرفتن واقعیت جذب جنسی به سوی دیگران بسیار آزادتر از مردم عادی هستند. آنان با خود و دیگران بسیار صادق‌تر، رک‌تر و صریح‌تر و بی‌رودربایستی‌تر از افراد عادی هستند و بطور قابل توجهی آزادتر، سطحی‌تر و غیرقراردادی‌تر از توده اجتماع درباره مسائل جنسی سخن می‌گویند و رفتار می‌کنند.

□ کنار گذاشتن حالت تدافعی در روابط عاشقانه:

در یک رابطه عشقی سالم، گرایش بسیار کمی برای سلطه‌گری، تأثیرگذاری و انحصارطلبی وجود دارد. این رابطه به گونه‌ای است که حتی احتمال پنهان ساختن معایب جسمی ناشی از میان سالی و کهنسالی، بیماری‌های فیزیکی و جسمی و حتی روانی و مسائلی مانند دندان مصنوعی و ... را بسیار کاهش می‌دهد. تمایل به حفظ فاصله، اسرارآمیز بودن، فریبندگی، احتیاط، اختفا و پنهان‌کاری بسیار کمتر می‌شود.

□ ائتلاف نیازهای اساسی انسانی و وجود احساس مسئولیت و مراقبت:

یکی از جنبه‌های مهم در یک رابطه عاطفی خوب، هم‌سان‌سازی نیازها و یا ائتلاف سلسله مراتب نیازهای اساسی موجود در دو شخص در یک سلسله مراتب واحد می‌باشد. به گونه‌ای که شخص، نیازهای معشوق را همچون نیازهای خود احساس می‌کند و نیازهای خود را نیز تا حدودی متعلق به او می‌داند. اکنون یک «من» تا آنجا گسترش می‌یابد که دو فرد را تحت پوشش قرار می‌دهد و دو فرد به خاطر مقاصد روان‌شناختی تا حدودی به یک نفس واحد، یک شخص منفرد و یک من منفرد تبدیل می‌شوند. اگر رابطه عاشقانه، رابطه خوبی باشد، فرد بیمار یا ضعیف می‌تواند خود را با همان آسودگی خاطر و عدم تهدید و عدم خودآگاهی که یک کودک به هنگام خواب رفتن در آغوش مادر از خود نشان می‌دهد، تحت مراقبت و حمایت فردی که دوستدار اوست، قرار دهد. برای مردی که مردانگی‌اش عملاً با قدرت بدنی‌اش برابر باشد، بیماری و ضعف مصیبت به شمار می‌آید و یا برای زنی که زنانگی‌اش را بر حسب جذابیت بدنی تعریف می‌کند، بیماری یا هر عاملی که جذابیت بدنی او را کاهش دهد فاجعه است. اما افراد خودشکوفا از این اشتباهات تقریباً به طور کامل مستثنی هستند.

□ صفا و نشاط در رابطه عاشقانه:

از ویژگی افراد خودشکوفا این است که می‌توانند در عشق و در رابطه جنسی، اوقات خوش و لذت‌بخش داشته باشند. رابطه جنسی اکثراً به نوعی بازی تبدیل می‌شود که در آن، خنده درست به اندازه تند شدن ضربان قلب، امری شایع و رایج می‌باشد. طریقی که فروم و سایر متفکران جدی روانشناسی جنسی و عشق، با استفاده از آن، رابطه عشقی ایده‌آل را تشریح کرده‌اند، به گونه‌ای که عشق را به صورت امری شبیه یک وظیفه یا بار مسئولیت در آورده‌اند و نه یک سرگرمی و تفریح لذت‌بخش. هنگامی که فروم می‌گوید: «عشق، شکل مولد مرتبط بودن به دیگران و به خویش است و به معنای مسئولیت، توجه، احترام و معرفت و تمایل به رشد و پیشرفت شخص دیگر می‌باشد و بیان صمیمیت بین دو انسان است و شرط حفظ همبستگی با یکدیگر»، باید اعتراف کرد که این کمی شبیه به یک نوع پیمان شراکت به نظر

می‌رسد تا یک سرخوشی و نشاط خود انگیزته. زندگی عشقی و جنسی افراد خودشکופا، با وجود این واقعیت که اکثراً به اوج لذت و وجدی عارفانه می‌رسد، با بازی‌های کودکانه قابل قیاس است که حالتی پر نشاط، مزاح آمیز و فرح‌بخش را پدید آورد.

□ پذیرش فردیت و شخصیت دیگری و احترام گذاردن به او:

افراد خودشکופا، از پیروزی‌های شریک عاطفی خود در معرض تهدید قرار نمی‌گیرند، بلکه بسیار شاد و مسرور می‌شوند. آن‌ها در واقع، به طریقی عمیق و اساسی که مفاهیم بسیار زیادی را در بر دارد به شریک عاطفی خود احترام می‌گذارد. «اُور استریت» اظهار می‌دارد: «دوست داشتن یک فرد، نه به معنای تملک آن فرد، که به معنای تصدیق اوست. یعنی با خشنودی، خوشحالی و رضایت، حق کاملی را که نسبت به انسانیت یگانه‌اش دارد، به او بخشیده شود».

□ عشق و تحسین به معنای تجربه هدفی:

«تجربه هدفی» به معنای متضاد با تجربه وسیله‌ای است که می‌توان آن را شگفتی توأم با احترام در برابر شیء زیبا که خود، پاداش خود است، نامید.

عشق و تحسین در افراد خودشکופا، اکثر اوقات به خودی خود و بدون توقع پاداش و عاری از رهنمون به هر نوع هدفی، وجود دارد و آن‌ها را به مفهوم عشق شرقی و به گونه‌ای ملموس و با شکوه، به خاطر نفس عشق و تحسین و به صورت ذهنی تجربه می‌کنند. تحسین، طالب هیچ چیزی نیست و هیچ چیزی به دست نمی‌آورد.

قصد و نیتی ندارد و سودی هم نمی‌رساند و بیشتر فعل پذیر است تا فعال.

افراد خودشکופا، افرادی هستند که دیگر تحت انگیزش نیاز به ایمنی، وابستگی، محبت، منزلت و عزت نفس قرار ندارند. چون این نیازها در آنها ارضا شده است پس چرا عاشق می‌شوند؟

فرد معمولی به آن دلیل عاشق می‌شود که نیازمند و مشتاق محبت است و مجبور است این فقدان را جبران کند (عشق D) پس از پی آن تلاش و کوشش می‌نماید اما اینگونه مهرورزی در فرد خودشکופا حاکم

نیست یعنی در واقع این نوع از عاشق شدن جنبه‌ای است از بودن و از شدن که می‌توان آن را (عشق B) نامید یعنی عشق به وجود دیگران.

افراد خودشکופا مهر می‌ورزند و دوست می‌دارند زیرا افرادی با محبت، مهربان، صادق و طبیعی هستند. به عبارت دیگر به این دلیل دوست می‌دارند که فطرت آنها این است که خود انگیزخته باشند. همان‌گونه که یک گل مریم بدون خواست خود، عطرافشانی می‌کند.

□ **کناره‌گیری و فردیت:**

واقعیت این است که افراد خودشکופا، بطور همزمان، فردگراترین، نوع دوست‌ترین، اجتماعی‌ترین و با محبت‌ترین انسان‌ها هستند. این واقعیت که ما در فرهنگ خودمان این خصایص را در دو قطب مخالف یک پاره‌خط واحد قرار داده‌ایم، اشتباهی است که باید تصحیح شود. این خصایص در افراد خودشکופا در یک راستا قرار دارد و دوگانگی بین آنها از میان برداشته شده است. در افراد خودشکופا، یک نوع خودخواهی سالم، عزت نفس وسیع و عدم تمایل به فداکاری کردن بدون دلیل مناسب و منطقی مشاهده می‌شود.

آنچه در رابطه عشقی افراد خودشکופا می‌بینیم، عبارت است از همجوشی، توانایی زیاد به دوست داشتن و در عین حال احترام زیاد به دیگری و به خود. این امر به خودی خود نشان دهنده این امر است که این عشاق خودشکופا مانند افراد معمولی نیازمند یکدیگر نیستند. آنها می‌توانند شدیداً به یکدیگر نزدیک باشند و در عین حال به هنگام ضرورت، بدون جریحه‌دار کردن احساسات قلبی از یکدیگر جدا شوند. آنها به یکدیگر تکیه نمی‌کنند و دارای هیچ قلاب و لنگری نیستند، بطور وسیع از یکدیگر لذت می‌برند اما از لحاظ فلسفی می‌توانند یک جدایی طولانی یا مرگ را تقبل کنند اما قوی، پایدار و با صلابت باقی بمانند. آنها با جدایی، فراق و هجران یکدیگر باز هم اساس شخصیتی و پایه عملکردی خویش را حفظ می‌کنند و زندگی شخصی و عملکرد و بهره‌وری اجتماعی خود را ارتقاء می‌دهند.

□ **سلیقه و قوه ادراک وسیع‌تر عشاق خودشکופا:**

یکی از برجسته ترین برتری های افراد خودشکوفا، قوه ادراک استثنایی آنان است. آنها می توانند حقیقت و واقعیت را، چه منظم باشد و چه نامنظم، چه شخصی باشد چه غیر شخصی، بطور کارآمدتری از افراد معمولی درک کنند و در عین حال بین آن دو تفاوت قائل شوند.

چنین دقتی در زمینه روابط عاطفی، اصولاً به صورت یک سلیقه یا قوه ادراک عالی در روابط جنسی و عاطفی متجلی گردد. همسر و دوستان افراد خودشکوفا، گروه انسانی بسیار بهتری را نسبت به همسر و دوستان افراد عادی تشکیل می دهند. این به آن معنا نیست که تمام ازدواج های افراد خودشکوفا در سطح خود شکوفایی است چه بسا ازدواج هایی از روی ترحم یا فاصله سنی بسیار زیاد انجام می دهند به هر حال افراد خودشکوفا عالم مطلق نیستند و دارای نقاط ضعفی می باشند. به هر حال، سلیقه آنها در انتخاب شریک جنسی یا همسر، در عین اینکه بسیار بهتر از یک فرد عادی است اما به هیچ وجه کامل نیست.

در هر حال واقعیت آن است که ادراکات افراد خود شکوفا هنگامی که عاشق می شوند کارآمدتر و دقیق تر از فرد عادی است. عشق می تواند موجب شود که بتوان خصایصی را در محبوب دید که دیگران کاملاً از آن بی خبرند. افراد خودشکوفا می توانند عاشق افرادی شوند که دیگران آنها را به خاطر نواقصشان دوست ندارند. افراد خودشکوفا به سادگی از این نواقص چشم می پوشند و یا آنکه اصولاً آنها را نقیصه نمی شمارند. از اینرو نقایص بدنی، کمبودهای اقتصادی، تحصیلی، اجتماعی بسیار کمتر از معایب منشی و شخصیتی برای آنها اهمیت دارد.

افرادی که مورد محبت افراد خود شکوفا قرار می گیرند، به گونه ای منطقی انتخاب می شوند، خواه با معیارهای عمومی باشد، خواه با معیارهای شخصی و پدیداری. آنها بطور ذاتی و جنسی جذب افرادی می شوند که با محاسبات غیر احساس گرایانه، عقلانی و خشک و منطقی برای آنها مناسب ارزیابی شده اند. سلیقه های آنان با قضاوت عقلانی، منطقی و واقع بینانه موافق و هماهنگ است.

- منبع: تمایلات و رفتارهای جنسی انسان، دکتر بهنام اوحدی