

# عشق و

## ضربه فنی شکست عشقی

مقدمه:

عشق یکی از قوی ترین نقاط مشترک تمامی انسانهاست که موجب شیفتگی، احساسات قوی و تمایل شدید برای با هم بودن می گردد.

عشق می تواند منبع شادی گردد اما اگر با عدم پذیرش از طرف مقابل مواجهه شود می تواند ناامید کننده و ویرانگر باشد.

### تعریف عشق

اریک فرام از روانشناسان بنام جهان، عشق را تنها جواب عاقلانه و رضایت بخش به معمای هستی انسان معرفی می نماید.

عشق یک حالت عاطفی شدید مثل جذب و کشش، شوق جنسی و توجه عمیق به دیگری است.

عشق به هر حال دارای یک مبنای مادی و فیزیولوژیک و زیست-شناختی است.

برای وجود عشق سه شرط عمده وجود دارد یکی ظهور برانگیختگی احساسی و عاطفی که در رای مبنای فیزیولوژیک در انسان است و هر قدر میزان آن بیشتر باشد شور و هیجان عاشقانه بیشتری تجربه خواهد شد. دوم وجود فردی است که موضوع مناسبی برای احساسات عاشقانه در نظر گرفته شود. شرط سوم بروز عشق، وجود مفهوم عشق رمانتیک به معنای امروزی آن در زمینه فرهنگی انسان است.

### انواع عشق از دیدگاه اشترنبرگ:

اشترنبرگ به وجود هشت نوع عشق پی برده است.

#### ۱- فقدان عشق:

در این رابطه هیچیک از عناصر عشق حضور ندارند. این رابطه را در زندگی روزانه و با مردم عادی داریم.

#### ۲- عشق دوستانه:

این احساس زمانی دست می دهد که اشتیاق و تعهد کمتر است اما صمیمیت در حد بالایی وجود دارد. این احساس را معمولاً در رابطه با دوستان صمیمی داریم.

#### ۳- عشق شهوانی:

اشتیاق در این عشق بیشتر حضور دارد. هیجانها و اشتیاق زیادی در این رابطه هست اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی وجود دارد.

#### ۴- عشق بوج:

این عشق زمانی احساس می شود که تعهد قوی باشد اما میل و صمیمیت در سطح پایین قرار داشته باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد. این ویژگی اغلب در زوجهایی دیده می شود که بخاطر فرزندان در کنار هم زندگی می کنند.

## ۵- عشق خیال انگیز:

این عشق در بین زوج هایی دیده می شود که رابطه ی آنها تا اندازه ای تازه است همانند دوران نامزدی. اشتیاق و صمیمیت شدید است، اما زوجها به اندازه کافی، تجربه های مشترک ندارند که متقابلاً احساس تعهد کنند.

## ۶- عشق مشفقانه:

در این عشق صمیمیت و تعهد شدید است اما اشتیاق ضعیف است. عشق مشفقانه در بین زوج هایی دیده می شود که به مدت تقریباً طولانی با هم هستند و از یکدیگر رضایت دارند اما جاذبه جنسی بین آنها از بین رفته است.

## ۷- عشق ابلهانه:

در این عشق اشتیاق و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است. رابطه زوجی که مرد به طور مثال دست بزن دارد اما به همسرش وفادار است و جاذبه جنسی بین آن دو زیاد است از این نوع است.

## ۸- عشق کامل:

در این عشق سه عنصر تعهد، صمیمیت و اشتیاق را در خود جای داده است. اشترنبرگ می گوید رسیدن به این مرحله آسانتر از حفظ کردن آن است.

## سبک های مختلف عشق:

### ۱- اروس یا عشق شهوانی:

عشق به زیبایی و فاقد منطق. عشق فیزیکی که بواسطه جذابیت و کنش های جسمانی و جنسی یا ابزار آن بطور فیزیکی نمایان می شود. این عشق به شدت آغاز شده و بسرعت فروکش می کند.

### ۲- لودوس یا عشق تفریحی:

این عشق بیشتر متعلق به دوران نوجوانی است. عشق های رمانتیک، زودگذر. لودوس ابزار ظاهری عشق است. به اصطلاح فرد را تالپ چشمه می برد و تشنه یاز می گرداند. در این نوع عشق رابطه دراز مدت بعید به نظر می رسد.

### ۳- فیلو یا عشق برادرانه:

عشقی است که مبتنی بر پیوند مشترک است. عشقی که بر پایه وحدت و همکاری بوده و هدف آن دستیابی به منافع مشترک می باشد.

### ۴- استورگ یا عشق دوستانه:

وابسته به احترام و نگرانی نسبت به منافع متقابل است. در این عشق همنشینی و همدمی بیشتر نمایان می باشد، صمیمانه و متعهد، رابطه ای دراز مدت، پایدار و با دوام و فاقد شهوت است.

### ۵- پراگما یا عشق منطقی:

این نوع عشق اختصاص به افرادی دارد که نگران این موضوعند که آیا فرد مقابلشان پدر یا مادر خوبی برای فرزندانشان خواهد شد یا نه؟

### **۶- مانیا یا عشق افراطی:**

این نوع عشق انحصار طلبانه، وابسته و حسادت برانگیز می باشد. در این نوع عشق احساس شیفتگی شدیدی نسبت به معشوق دیده می شود. این نوع عشق می تواند به احساسات مبالغه آمیز و افراطی منجر شود. عشقی پر دردسر و وسواس گونه.

### **۷- اکیپ یا عشق بدون چشم داشت و گرانقدر:**

در این نوع عشق علائق بی دریغ ابراز شده و هیچگونه توقعی در ازای آن وجود ندارد.

پژوهشها حاکی از آن است که زنان بیشتر به عشق از نوع پراگما، استورگ و مانیا گرایش دارند و مردان متمایل به عشق از نوع لودوس و اروس هستند.

با آغاز یک رابطه انسانی، تمامی تلاش افراد در به سرانجام رساندن آن رابطه با نتایج مثبت است حال آنکه اگر این رابطه عاشقانه به آن اهدافی که بخاطر آن آغاز شده دست نیابد فرد دچار شکست در عشق شده که بس تجربه دردناک و واقعه ای اندوهبار در زندگی فردی محسوب می شود.

حال می خواهیم بدانیم در صورت وقوع چنین اتفاق ناگواری، علایم آن چگونه است و چه اقداماتی می توان در کنترل و بهبود آن نمود.

### **نشانه های شکست در عشق:**

پایان یک رابطه و بروز شکست در عشق منجر به یکسری آسیبهای جسمانی و روانی می گردد. حال اگر نشانه های این شکست را بخوبی بشناسیم بهتر می توانیم با آن مقابله کنیم.

علایمی چون احساس خشم، درماندگی، انکار، بروز افسردگی، تغییرات در زمانبندی خواب و کیفیت آن، مشکلات در تغذیه، کاهش یا افزایش اشتها، افت عملکرد در ابعاد مختلف و علایم فیزیولوژیکی همچون سردرد و مشکلات گوارشی از طیف علایم شکست در عشق محسوب می شوند.

### **گام های اساسی در بهبود شکست عشقی:**

برای گذار از دوره غمبار شکست در عشق باید چند گام زیربنایی برداشت.

### **■ سوگواری برای عشق از دست رفته:**

با از دست دادن یک محبوب و یا یک دوست، احساس مشابه مرگ آن فرد تجربه می گردد و سوگ و واکنش طبیعی انسان در مواجهه با مشکل از دست دادن است.

تفاوتی که مابین فوت یک عزیز و سوگواری برای او با سوگ نشستن برای عشق یک محبوب وجود دارد آن است که در سوگ یک عزیز مراسم برگزار می کنند و افراد بسیاری در این غم همدردی می کنند اما هنگام پایان یافتن یک رابطه مراسمی وجود ندارد و چه بسا فردی را برای همدردی در کنار خود نمی یابید. پس بهتر است خود مراسم سوگواری در از دست محبوب

بر پا نمائید و از خانواده و دوستانی که فرصت حرف زدن، گریه کردن و درد دل کردن را بدون قضاوت می دهند یاری بجوید. این مراسم می تواند با زدودن آثار و علایم و تصاویر و یادگارهای محبوب همراه باشد. در این مرحله بکوشید تمامی احساسات منفی خود را تخلیه کنید و بیرون بریزید، گفتگوهای درونی خود را در مواجهه با این ناکامی شناسایی کرده و با آن چالش کنید. این امر آرامش را به ارمغان می آورد. بروز احساسات و به زبان آوردن گفتگوهای درونی بعد از اتمام یک رابطه، در بهتر شدن حال فرد و غلبه بر افسردگی بسیار مفید است.

### ■ جریان داشتن زندگی:

با تخلیه هیجانات و احساسات منفی و با یادآوری عدم اتمام زندگی، به رشد و شکوفایی مجدد خود کمک کنید. سرگرمی ها و فعالیت های فوق برنامه جدیدی را برای خود برگزینید. شرکت در این قبیل برنامه ها نه تنها زمینه ارتباطات جدیدی به روی شما گشوده می شود، توجه شما را از شکست عشقی به مسائل دیگر معطوف می نماید.

### ■ تعریف اهداف، آرزوها و رویاهای جدید:

با تعریف اهداف و آرزوهای نوین، دوباره به سوی زندگی باز می گردید و انگیزه تلاش و حس حیات در شما زنده می گردد.

### ■ پرداختن به فعالیتهای انسان دوستانه (مراقبت از دیگران):

با مراقبت از دیگران و با تمرکز بر نیازهای دیگران می توانید احساس غم و درد خود را کاهش دهید و با کمک به دیگران آرامش یابید.

### ■ نگارش احساسات واقعی خود بدون سانسور:

احساسات شخصی خود را بدون سانسور نسبت به رابطه و خطاها و اشتباهات خود و محبوبتان که منجر به قطع رابطه شد و درسهای آموخته شده از این قطع رابطه را بنویسید.

### ■ تمایز قائل شدن بین عشق و عادت:

گاهی در حالی که فقط بوجود یک فرد عادت کرده ایم، این احساس را عشق می پنداریم. ترک عادت بسیار مشکل اما امکانپذیر است. معمولاً بعد از گذشت مدت زمانی از قطع رابطه می توان به آن و نتایج آن نگریست.

### ■ دریافت کمک تخصصی از مرکز مشاوره و مشاوران با تجربه:

در صورتی که به هیچ وجه نمی توانید با احساسات آسیب دیده خود کنار بیایید و این آسیب ها منجر به افت روحیه و عملکرد در شما گردیده حتماً به یک مرکز مشاوره مراجعه و از متخصصین آن یاری بجوید.

تهیه کننده: نسرين صرافان

کارشناس ارشد روان شناسی