

قبل از اینکه یک عشق سالم و مطلوب را توضیح دهیم بهتر است تفاوت آنرا با هوس بیان کنیم و عشقهای ناسالم را بشناسیم.

### ♥ تفاوت عشق و هوس

هوس را می توان معادل نیازهای زیستی مانند نیاز به غذا، نیاز جنسی و ... که سطح پایین سلسله مراتب نیازها را شامل می شوند دانست.

هوس عمدتاً جستجوی لذت است آن هم بصورت یک طرفه و خودخواهانه. هوس تمامیت خواه، انحصار طلب و ساختار گریز است. فرد هوس ران می خواهد اوج لذت را فقط خودش بدون هیچ قید و بندی کسب کند.

**نمونه ای از رفتارهای هوس آمیز در روابط بین دو جنس: -**  
استفاده مکرر از ضمیر من یا افعال اول شخص مانند فراموشم نکن! تو مال منی! و ...

- تمایل یا تقاضای کام بخشی، بصورت مستقیم یا غیر مستقیم

- تنوع طلبی

- زود گذر بودن علاقه

- جنبه کاهشی یا نوسانی داشتن (کم و زیاد شدن علاقمندی)

- توجه زیاد به ظواهر

در حالیکه یک عشق سالم فاقد خصوصیات مذکور است.

### ♥ عشق های بیمار گونه

#### (۱) عشق یک طرفه:

علاقه شدیدی که فقط از روی هوس و یک طرفه وجود دارد و تمایل یا علاقمندی متقابلی دیده نمی شود. فرد عاشق تمام وقت، انرژی خود را صرف معشوقش می کند و از آنجایی که متقابلاً عشقی دریافت نمی کند و اصطلاحاً شارژ نمی شود، بزودی تمام انرژی خود را از دست می دهد، ناکامی در جلب عشق معشوق به همراه ناکامی های دیگری که به علت اختصاص دادن تمام وقت خود به معشوق در ابعاد مختلف زندگی بوجود می آید فرد را به سمت ناامیدی، استیصال و افسردگی سوق می دهند.

افکار تکرار شونده و مستمر در مورد معشوق در رفتارش بتدریج شکل و سواس فکری می گیرند. از علایم بارز چنین عشقی عدم تمرکز، مشکلات خواب و اشتها و کاهش شدید روحیه در فرد است.

#### (۲) وابستگی شدید:

این مورد معمولاً در دخترها بیشتر مشاهده می شود. برخی عشق را مترادف وابستگی پنداشته تمام وجود خود را صرف معشوق می کنند. در صورتیکه این امر فقط در موارد عشق الهی مجاز است. دل بستگی به معشوق پسندیده است اما وابستگی خیر.

#### (۳) فرار از خود:

برخی از اینکه از ضعفهای خود فرار کنند یا اینکه عزت نفس و اعتماد به نفس کمی دارند بجای بر طرف کردن این مسائل خود، با عشق ورزیدن به معشوق که نواقص آنها را پوشاند سعی در فرار از رویارویی با مشکلات خود دارند.

#### (۴) عشق انحصار طلب:

برخی تمام وجود معشوق را می خواهند به نام خود سند بزنند آنها می خواهند تمام محبت ها و توجه های معشوق فقط صرف آنها شود. این افراد با ایجاد محدودیت های بسیار شدید برای معشوق ارتباط با خانواده و دوستان را از او سلب می کنند و هیچگونه امکان رشد برای او فراهم نمی آورند.

### ♥ عشق سالم:

اشترنبرگ روانشناس آلمانی برای عشق سه مؤلفه اصلی در نظر گرفت: میل، صمیمیت و تعهد. او بر اساس میزان قوت هر یک از این مؤلفه ها ۸ نوع دوست داشتن را بیان نمود. او معتقد است عشق کامل، عشقی است که هر سه مؤلفه فوق در طرفین قوی باشد. میل در واقع مؤلفه زیستی و انگیزشی است. یعنی تمایل به وصال محبوب، صمیمیت مؤلفه رفتاری عشق است یعنی احساس نزدیکی، تبادلات عاطفی و ایثار و در نهایت تعهد مؤلفه شناختی عشق است، بدین معنا که فرد عاشق نسبت به رعایت تمام شئون معشوق چه به لحاظ خانوادگی و چه اجتماعی متعهد است و برای او امکان رشد را فراهم می سازد.

### ♥ خصوصیات عشق سالم:



## روان شناسی عشق

ما عاشق نمی شویم ...

قابل توجه عشاق!



مرکز مشاوره و راهنمایی  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهشهر

ازدواج هایی که حاصل این علاقمندی های اولیه بوده است، تنها جهت آگاهی شما در مورد اینکه در چنین موقعیت هایی امکان ایجاد علاقه وجود دارد و این ایجاد علاقه به معنای عاشق شدن نیست شما را با برخی از آن ها به صورت فهرست وار آشنا می کنیم تا با شناسایی آنها بتوانید احساسات خود را کنترل و به نحو صحیح مدیریت کنید.

۱- آشنایی از طریق مجاورت، تعامل، هم اندیشی، هم سفری، هم کلاسی و هم کلامی و ...

۲- شباهتهای شخصیتی، اخلاقی و فکری حتی جزئی

۳- خصوصیات بارز جلب توجه کننده و مثبت در نظر شما در ظاهر و رفتار فرد

۴- هم حسی، با هم متأثر، غمگین یا شاد شدن.

۵- احساس تنهایی و ...

تعبیر یا تبدیل سریع علاقه ایجاد شده به عشق و تصمیم ازدواج بر اساس آن اشتباه است.

شاد و موفق باشید.

پیام مشاور ۵

- انرژی بخش است و طرفین را به تلاش بیشتر وا می دارد.

- امکان رشد طرفین را فراهم می آورد.

- تسهیل کننده از خود گذشتگی است.

- عشق سالم اعتماد آفرین است نه بدبین کننده.

- عشق سالم خصوصیت هم افزایی دارد یعنی در عشق سالم عاشق و معشوق هر دو نسبت به هم عاشق تر می شوند و به هم نزدیک تر می شوند نه دور تر.

- عشق سالم آرامش بخش است نه نگران کننده.

- به اعتقاد یونگ: عشق سالم موجب شکوفایی فرد می شود.

**ما عاشق نمی شویم، بلکه خود را عاشق می کنیم.**

عشق علاقه ایست که ما با تمرکز بر موضوع مورد علاقه و قرارداد آن در اولویت فکری مان شدتش را زیاد کرده ایم. البته اگر این تفکر منطقی باشد و موجب رشد و تعالی نه و سکون و ایستگی شود بسیار عالی است. اما برخورد صرفاً عاطفی و هیجانی و گاهاً خرافی (مانند عشق اول) و برچسب قدسی زدن به هر عشقی از آسیب های جدی در این رابطه است که متأسفانه کم هم نیست.

♥ تسهیل کننده های علاق مندی:

برخی از موقعیت ها، شرایط و خصوصیات موجب تسهیل علاقمندی می شوند، ما در اینجا بدون قضاوت در مورد موفقیت