

### مدل عشق مثلثی چیست؟



استرنبرگ برای عشق یک مدل مثلثی در نظر گرفته که شامل سه ضلع می باشد: احساسات شدید، تعلق و سرسپردگی.

تعلق به معنی احساس وابستگی و اتصال به دیگری است. اما احساسات شدید یا شهوت به عشق شهوانی و فیزیکی معطوف است. و الزام یا

سرسپردگی مبین میل و نیاز به تداوم و ماندگاری رابطه است.

بر مبنای این سه جزء، استرنبرگ عشق را به انواع مختلفی تقسیم میکند که در آن جایگاه و ارتباط این سه جزء با هم، نشان دهنده نوع عشق است:

۱. **دوست داشتن:** در این نوع عشق «تعلق» مهم ترین عنصر رابطه است اما احساسات تند و فیزیکی و الزام و سرسپردگی در رابطه وجود ندارد.
۲. **شیدایی:** مهم ترین عنصر در این نوع عشق، احساسات شهوانی است و دو عنصر دیگر در آن وجود ندارد.
۳. **عشق رمانتیک:** در این نوع عشق، تعلق و احساس شهوانی وجود دارد، اما عنصر سوم موجود نیست.
۴. **مؤانست و رفاقت:** تعلق و ماندگاری در این رابطه بسیار مشهود است اما احساسات تند و شهوانی در آن خبری نیست.
۵. **عشق احمقانه:** در این نوع عشق، احساسات شهوانی همراه با الزام حضور دارد، اما تعلق وجود ندارد.

استرنبرگ هیچ یک از این انواع عشق را مناسب نمی داند؛ بلکه معتقد است هر سه جزء عشق باید در ترکیب و هماهنگی با هم باشند تا فرد به عشق نهایی برسد. و این عشق، یک عشق ایده آل و مطلوب است. جانسون مدل استرنبرگ را قبول دارد، اما آن را کامل نمی داند. مازلو نیز عشق را به دو گروه تقسیم می کند:

- **عشق کمبود:** یک نوع از عشق، عشق کمبود، عشق خود خواهانه، تسخیری و حریص است؛ در این عشق، نیازهای برآورده نشده فرد دخیل است. یعنی فرد دیگری را به این دلیل دوست دارد که نیازهایش را ارضاء می کند. مازلو این عشق را «عشق کمبود» می نامد. این نوع عشق مثل اعتیاد به دارو است. فرد خود را به دیگری می آویزد و به دلیل نابسندگی خود، نمی تواند بدون او هیچ کاری انجام دهد. اعتیاد به این عشق نیز در طبقه متوسط بسیار شیوع دارد. به نظر می رسد عشق رمانتیک استرنبرگ، همان عشق کمبود مازلو باشد. عشق کمبود مانند چاهی است که باید پر شود. یک خلأ که عشق در آن ریخته می شود.

### مطالبی که در این شماره می خوانید:

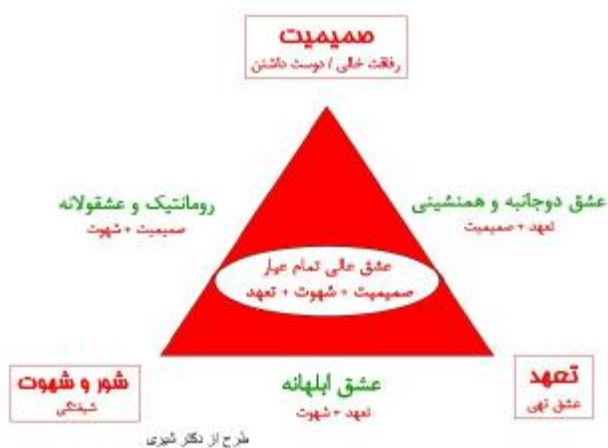
مثلث عشقی چیست؟

آزمون عشق

چگونه رابطه عشقی خود را بیمه کنیم؟

معرفی کتاب

- **عشق وجودی:** نوع دیگر عشق، عشق بالغ و فروتن است که تنها بر اساس عشق به وجود دیگری بنا می شود. باز و خودمختار است. متکی به خویش است و آزادانه ارزانی می شود. عشق وجودی بدون شک ارزشمند تر، بالاتر و بسیار باشکوه تر از عشق کمبود است. برای این نوع از عشق، آزادی تمام عیار لازم است و منظور از آزادی این است که فرد «بی همتایی» درونی خود و فرد دیگری را به تمامی پذیرفته باشد. میل به سخاوت و تمایل به بخشش و خشنود کردن دیگری در این عشق دیده می شود. فرد در تلاش است تا دیگری را بشناسد و همین امر موجب صمیمیت در دو فرد می گردد.



عشق مبتنی بر کمبود، با حالت تدافعی در طرفین خود را نشان می دهد؛ در حالی که ویژگی عشق وجودی، خود انگیختگی و حفظ فردیت در رابطه است. این عشق فقط معطوف به یک فرد نیست، بلکه در رابطه فرد با جهان نیز صدق می کند. فرد در این مرحله می تواند طبیعت را همان گونه که هست ببیند و از آن لذت ببرد. در صورتی که عشق مبتنی بر کمبود، جهان را پدیده ای می داند که قرار است تنها هدف خاصی را ارضا کند.

عشق وجودی هوشیارانه است و از آن جایی که مالکانه و تسخیری نیست، باعث رنج و عذاب نمی گردد. بدون هیچ هدف خاصی، تنها لذت بخش و شادی آور است. معمولاً از عشق وجودی به عنوان تجربه ای شگفت انگیز و بی نیاز یاد می شود.

به نظر اشترنبرگ عشق مثل یک مثلث است و بهترین عشق به مثلث متساوی الاضلاع شباهت دارد. عشق سه عنصر دارد: صمیمیت هوس و تعهد. عشق زمانی بهترین حالت را خواهد داشت که هر یک از سه عنصر را تقریباً به طور یکسان شامل شود.

### دستور العمل:

در جای خالی هر یک از جملات مقیاس زیر ابتدا اسم کسی را که دوست دارید یا شیفته او هستید بنویسید. بعد مشخص کنید که تا چه اندازه با هر یک از جملات موافق هستید. برای این کار از مقیاس ۹ درجه ای که در آن عدد ۱ به معنای اصلاً

عدد ۵ به معنای به طور متوسط.

۹ به معنای به طور کامل استفاده کنید.

از بقیه اعداد بین ۱ و ۹ بر اساس سطح موافقت خود با جملات کمک بگیرید.

۱. به شدت در فکر راحتی ..... هستم.

۲. با ..... روابط بسیار گرمی دارم.

۳. در مواقع دشوار میتوانم روی ..... حساب کنم.

۴. .... میتوانم در مواقع دشوار روی من حساب کند.

۵. آماده ام هر چه دارم با ..... قسمت کنم.

۶. .... خیلی مرا از نظر عاطفی حمایت میکند.

۷. .... را از نظر عاطفی خیلی حمایت می کنم.

۸. با ..... خیلی خوب ارتباط برقرار می کنم.

۹. در زندگی خود خیلی به ..... بدھکار هستم.

۱۰. خیلی خودم را به ..... نزدیک احساس می کنم.

۱۱. با ..... روابط بسیار خوشایندی دارم.

۱۲. به نظر خودم ..... را خیلی خوب درک می کنم.

۱۳. .... مرا خیلی خوب درک می کند.

۱۴. فکر می کنم که می توانم به ..... افتخار کنم.

۱۵. برخی اسرار خودم را در اختیار ..... می گذارم.

۱۶. هیچ چیزی مرا به اندازه دیدن ..... بر نمی انگیزد.

۱۷. تعجب می کنم که در طول روز نیز خواب ..... را می بینم.

۱۸. رابطه من با ..... خیلی رمانتیک است.

۱۹. شخصاً ..... را خیلی جذاب می دانم.

۲۰. به نظر من ..... یک فرد ایده ال است.

۲۱. اصلاً نمی توانم فکر کنم که فرد دیگری مثل ..... بتواند مرا اینقدر خوشحال کند.

۲۲. تر جیح می دهم با ..... باشم نه با هر کس دیگری.

۲۳. هیچ چیزی مهم تر از رابطه من با ..... نیست.

۲۴. مخصوصاً دوست دارم با ..... رابطه فیزیکی داشته باشم.

۲۵. در رابطه من با ..... تقریباً سحر و جادو وجود دارد.

۲۶. واقعا ..... را می پرستم.

۲۷. نمی توانم بدون ..... زندگی کنم.

۲۸. رابطه من با ..... خیلی هوس انگیز است.

۲۹. وقتی فیلمهای عاشقانه نگاه می کنم و وقتی رمانهای عشقی می خوانم به یاد ..... می افتم.

۳۰. در مورد ..... همیشه خیال پردازی می کنم.

مشاور شریف، سال اول، شماره ۹، صفحه ۲

۳۱. متقاعد شده ام که ..... را دوست دارم.

۳۲. تلاش من این است که رابطه ام را با ..... حفظ کنم.

۳۳. به علت تعهدی که نسبت به ..... دارم اجازه نمی دهم کسی بین ما دخالت کند.

۳۴. معتقدم که رابطه من با ..... همیشه ثابت خواهد ماند.

۳۵. هیچ چیزی نمیتواند در تعهد من نسبت به ..... خلل وارد کند.

۳۶. عشق من نسبت به ..... تا آخر عمر م باقی خواهد ماند.

۳۷. همیشه نسبت به ..... احساس مسئولیت خواهم کرد.

۳۸. تعهد من نسبت به ..... بسیار سفت و سخت است.

۳۹. نمی توانم تصور کنم که بین من و ..... فاصله بیفتد.

۴۰. در مورد عشق خود نسبت به ..... تردید ندارم.

۴۱. رابطه خودم را با ..... دائمی می دانم.

۴۲. رابطه خودم را با ..... یک تصمیم گیری عاقلانه می دانم.

۴۳. خودم را نسبت به ..... مسئول می دانم.

۴۴. تصمیم دارم به رابطه خود با ..... ادامه دهم.

۴۵. حتی زمانی که ..... رفتار نامناسب دارد سعی می کنم رابطه خود را با او حفظ کنم.

### نمره گذاری:

۱۵ جمله اول صمیمیت. ۱۵ جمله بعدی هوس. و ۱۵ جمله آخری تعهد را منعکس می کنند. اعدادی را که در جلو هر گروه ۱۵ جمله ای گذاشتید جمع کنید تا سطح شما در سه عنصر عشق معلوم شود.

با ارزیابی شدت نسبی سه عنصر عشق می توانید از تفسیر های زیر

کمک بگیرید تا بدانید که شخص محبوب خود را چقدر دوست دارید.

**فقدان عشق:** در این نوع رابطه هیچ یک از عناصر عشق وجود ندارد. این رابطه را در زندگی روزانه با مردم عادی داریم. اگر احساسات دربارۀ فرد مورد علاقه خود از این نوع باشد می توان گفت رابطه تان در معرض خطر است.

**همدلی:** این احساس زمانی دست می دهد که هوس و تعهد به مقدار کم حضور داشته باشند. اما صمیمیت در حد بالایی باشد. این احساس را معمولاً در مورد دوستان صمیمی داریم.

**وسوسه یا شور و شوق:** از ویژگی های روابطی است که در آنها هوس شدید است اما صمیمیت و تعهد در سطح ضعیفی قرار دارند.

**عشق خالی:** زمانی احساس می شود که تعهد قوی باشد اما هوس و صمیمیت در سطح پایینی قرار گیرند.

**عشق رمانتیک:** هوس و صمیمیت شدید است اما به اندازه کافی زندگی مشترک یا تجربه مشترک ندارند تا متقابلاً احساس تعهد کنند.

**عشق عاطفی:** صمیمیت و تعهد شدید است اما هوس ضعیف.

**عشق ساده لوحانه:** هوس و تعهد بالاست اما صمیمیت ضعیف است. در زوجهایی دیده می شود که یک عنصر مشترک قوی دارند و به همین دلیل تصمیمی گیرند ازدواج کنند حتی اگر یکدیگر را نشانند. آنها پس از آنکه نسبت به هم متعهد می شوند احساس صمیمیت تفسیر نتایج خود می کنند. گاهی هم احساس می کنند همدیگر را دوست ندارند.

**عشق آرمانی:** این عشق کامل سه عنصر را به طور سخاوتمندانه در خود دارد. همانطور که اشترنبرگ می گوید: رسیدن به این مرحله خیلی آسانتر از نگهداشتن آن است. "ایا می توانید عشق آرمانی داشته باشید شما و همسرتان؟!!!"

گروهی از پژوهشگران هندی که در رقابت بین المللی مهندسی زیستی MIT شرکت کرده اند موفق شدند نوعی باکتری را ایجاد کنند که رایحه خوشی که رایحه عشق نامیده اند تولید می کند. به گزارش سلامت نیوز گروهی از دانشجویان موسسه علم و فنون بنگلور با کمک مهندسی ژنتیک نوعی باکتری را ایجاد کردند که این رایحه خوش را تولید می کند. این دانشجویان این باکتری را در رقابت سالانه مهندسی زیستی که همه ساله توسط موسسه تکنولوژی ماساچوست برگزار می شود ارائه کرده اند.

این باکتری نسبت به هورمون دوپامینی که توسط فرد عاشق ساطع می شود حساسیت نشان می دهد و می تواند تمرکز این انتقال دهنده عصبی را ثبت کند و از خود رایحه بسیار خوشایندی تولید کند. این رایحه مشابه رایحه ای است که پس از هر باران از خاک بنگلور ساطع می شود.

سرپرست این تیم تحقیقاتی در این خصوص توضیح داد: "کار با انتقال دهنده های عصبی بسیار پیچیده است. تمرکز انتقال دهنده عصبی دوپامین که به هورمون خوش خلقی نیز معروف است در زمانی که فرد عاشق می شود افزایش می یابد و بر روی رایحه بدن (فرمون) اثر می گذارد. به همین علت ما تصمیم گرفتیم نوعی باکتری را اصلاح ژنتیکی کنیم که برای تشخیص این رایحه کاربرد داشته باشد."

رایحه ای که خاک بنگلور تولید می کند "ژئوسمین" نام دارد. این رایحه را جلبکهایی که در خاک این منطقه هند زندگی می کنند پس از هر باران تولید می کنند. این محققان موفق شدند توالی ژنتیکی که ژئوسمین را رمزگذاری می کند شناسایی کنند. سپس آن را وارد ژنوم باکتری "اشیرشیلاکولا" کردند. این باکتری مفید در در روده پستانداران زندگی می کند و همچنین یکی از باکتریهای خاک نیز به شمار می رود. به این ترتیب دانشجویان هندی باکتری تراریخته جدیدی تولید کردند که نسبت به بوی عشق حساسیت نشان می دهد و می تواند با رایحه ای که ساطع می کند میزان عشق فرد عاشق را اندازه گیری کند.

## چگونه رابطه عاشقانه خود را بیمه کنیم؟

تا کنون از خود پرسیده اید که مهمترین عنصر در هر رابطه ای چه چیز میباشد؟ پاسخ بسیاری از افراد به این پرسش عشق است. بله عشق یک موهبت است و بدون آن هیچ رابطه ای پایدار نخواهد ماند. اما عشق نیز به تنهایی و بدون پشتوانه "احترام" ناتوان و متزلزل خواهد بود. احترام متضمن و بیمه گر عشق است.

از عشق آغاز میکنیم که هیچ رابطه ای بی آن زمانی فرو خواهد ریخت. اکنون به دو ستون اصلی این خانه نگاهی می اندازیم که با آنکه جدا از یکدیگر قرار گرفته اند اما همواره پیوسته به هم میباشند. بنابراین در هیچ رابطه ای دو فرد نمیبایست فردیت خود را از دست داده و با یکدیگر "یکی شوند"، بلکه میباید در کنار یکدیگر پشتیبان یکدیگر باشند و یکتایی، فردیت، شخصیت، علائق و خواسته ها و آرزوهای خویش را حفظ کنند. اما این منزل دیر یا زود در معرض عوامل محیطی قرار گرفته و طوفانها، گردبادها، زلزله ها، روزهای آفتابی و بارانی بسیاری را به خود خواهد دید. اینها همان تجارب زندگی هستند که دو فرد در کنار هم با

آنها مواجه خواهند گشت. لحظات تلخ و شیرین، اندوه و شادکامی. اکنون به مصالح ساختمانی این منزل میرسیم. آیا بدون سیمان و بتون بنایی پابرجا خواند ماند؟ احترام مصالح پیوند دهنده اجزاء ساختمان است که خانه را در برابر طوفانها، بادها و ویرانگر، شدید و تلخی های زندگی حفاظت میکند. در واقع احترام بیمه ساختمان میباشد.

ممکن است شریک زندگی تان شما را بسیار دوست داشته باشد اما آیا به شما احترام نیز میگذارد؟ افراد دوست دارند محبوب باشند اما محترم بودن به مراتب ارزشمند تر از محبوب بودن است. تعریف احترام چنین است: به رسمیت شناختن شایستگی، ارزشمندی، حقوق و مزایای فرد به عنوان یک انسان. و یا احترام عبارت است از: ادب، مراعات، پذیرش و توجه. یک شریک ایده آل فردی است که هم شما را دوست دارد و هم به موازات آن برای شما احترام قائل است. چگونه میتوان نشانه های بی حرمتی را در یک رابطه شناسایی کرد؟ نشانه های بی احترامی به قرار زیر میباشد:

**بی اعتبار کردن:** جای فرد پاسخ دادن، سخنان فرد را قطع کردن، بی اعتنائی کردن، تمسخر کردن، گوش ندادن به سخنان فرد و تحقیر کردن.

**ارعاب کردن:** تهدید کردن، هراساندن، قلدری کردن و تشر زدن.

**انتقاد کردن:** عیبجویی، ملامت کردن، نفی کردن و غر زدن.

**کنترل کردن:** جلوگیری از تصمیم گیری مستقل فرد، تحکم کردن، سلطه گری و تحمیل عقاید، خواسته ها و نیازها.

**قضاوت کردن:** تعیین درستی و نادرستی اعمال فرد، برانگیختن احساس گناه و شرمساری در فرد.

**بد نام کردن:** تهمت و افترا زدن، رسوا کردن و افشاگری کردن.

**فریب دادن:** دروغ گفتن، گمراه کردن و حقه زدن.

**خیانت کردن:** صادق نبودن، وفادار نبودن.

**توهین کردن:** گستاخی کردن، ناسزا گویی، رنجاندن.

**سوء رفتار کردن:** از لحاظ کلامی، احساسی و فیزیکی. صدمه زدن به حس امنیت و فردیت شخص. کتک زدن، فریاد کشیدن و فحاشی کردن.

**هر نوع تغییر در لحن صدا، اشارات و تغییر در چهره که پیام آن چنین است:** "من مهمتر از تو هستم."

شریکی که بی احترامی میکند در واقع در صدد آنست که با خرد کردن شخصیت فرد مقابل، خود را مهمتر و برتر جلوه دهد. اما غافل از آن که با این عمل شالوده خانه ای که روزی با عشق بنا نهاده شده را سست و تخریب میکند و آنکه سرانجام آوار آن بر سر خود وی نیز فرو خواهد ریخت. شما همانگونه که اجازه میدهید دیگران با شما رفتار کنند، دیگران با شما رفتار خواهند کرد. همه چیز وابسته به خود شماست هنگامی که مورد بی احترامی قرار میگیرید و سکوت میکنید در واقع در آن بی احترامی خودتان نیز سهیم هستید.

"راستگویی و صداقت در ایجاد اعتماد در رابطه ضروریست. احترام محصول اعتماد و عشق محصول احترام است"

"هر رابطه ای منحصر بفرد است. و برای نتیجه بخش بودن آن باید مقتضیات آن فراهم گردد. هیچ راه میانبری وجود ندارد."

"زندگی کوتاه است. آن را هدر مشاجرات و جر و بحثهای بی معنی و بی اهمیت نکنید!"

**هنر عشق ورزیدن**، اریک فروم، مترجم: پوری سلطانی، تهران: مروارید،

چاپ بیست و ششم، ۱۳۸۷، رقعی، ۲۱۶ص.

هر چند که در فرهنگ شرقی، عشق، بیشتر به عنوان یک پدیده ماورایی و غیرمادی شناخته شده است و آثار و کارکردهای آن نیز بر همین اساس تعریف شده است اما دکتر فروم - که یکی از روان‌شناسان مطرح دنیا و از منتقدان زیگموند فروید است -، به عشق به عنوان یک پدیده مادی نگاه می‌کند و کارکردهایی را نیز برای آن بر اساس مکتب انسان‌گرایی (اومانیزم) در نظر می‌گیرد. او بر این اساس نتیجه می‌گیرد که اگر قبول کنیم انسان، غایت و هدف نهایی انسان است و مطالعه عشق هم تنها از لحاظ انسان و سرنوشت او برای ما قابل اهمیت باشد، بنا بر این، این مطالعه باید با شناخت انسان آغاز گردد و با موازین علمی و عینی (محسوس و آزمون‌پذیر) دنبال شود.

به عقیده اریک فروم، آخرین کشفیات علوم اجتماعی و روانی، ما را به نحو بی‌سابقه‌ای برای پیشرفت در علم تازه مردم‌شناسی مجهز کرده است و از طرفی ما را با تنهایی و بیگانگی بشر و اضطراب فلسفی او آشنا می‌کند و از طرف دیگر، نشان می‌دهد که کم‌خطرترین و روشن‌ترین راه برای نجات بشر از زندان تنهایی و جدایی، راه عشق است. تنها از راه عشق و مهرورزیدن به هستی و انسان است که انسان، در عین حالی که با دیگران مرتبط می‌شود، تمامیت منحصر به فرد خود را نیز حفظ می‌کند و قوای خلاق خود را تا حداکثر امکان، گسترش می‌دهد. از مهم‌ترین فصل‌های کتاب حاضر که در همین زمینه نوشته شده است، عبارت‌اند از: آیا عشق ورزیدن، هنر است؟، نظریه عشق، عشق و انحطاط آن در جامعه معاصر غرب، و تمرین عشق.

**عشق، هرگز کافی نیست**، آرون تی‌بک، مترجم: مهدی قراچه‌داغی،

تهران، ذهن‌آویز، ۱۳۸۶، رقعی، ۳۹۳ص.

بعضی از زوج‌هایی که تازه ازدواج می‌کنند، سوار بر مرکب عشق و دل‌بستگی، معتقدند که روابط آنها متفاوت از دیگران است و عشق عمیقی که میان آنهاست، پشتوانه زندگی مشترکشان خواهد بود. اما دیر یا زود، متوجه می‌شوند که برای برخورد با مسائل و تضادهایی که به تدریج در زندگی مشترکشان ریشه می‌دواند، از آمادگی لازم بی‌بهره‌اند و به همین دلیل است که کم‌کم، روابط محبت‌آمیزشان از بین می‌رود و خیلی زود، دچار روزمرگی می‌شوند و به این نتیجه می‌رسند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است.

حالا این سؤال پیش می‌آید که: چرا عشق برای دوام زندگی زناشویی کافی نیست؟ پروفسور آرون تی‌بک، در این کتاب، سعی دارد برای این سؤال، پاسخ قانع‌کننده‌ای بیابد و راه‌کارهای عملی برای تداوم و استحکام پیوند عاشقانه میان همسران، ارائه دهد.

نویسنده، مهم‌ترین علل مشکلات زناشویی و روابط انسانی را در سوء تفاهم و ناشی از این واقعیت می‌داند که هر یک از زوجین، مسائل زندگی را به نحو متفاوتی می‌بینند. او در ادامه بیان می‌کند که: توجه کردن، گوش دادن و سؤال کردن و گسترش فرهنگ صراحت و کسب و مبادله اطلاعات صحیح، از جمله مؤثرترین راه‌های مقابله با سوء تفاهم به شمار می‌آیند. قدرت تفکر منفی، داشتن دیدگاه‌های مختلف، شکستن قاعده‌ها، افکار خاموش (چشم توفان)، زندگی زناشویی سعادتمندانه، تقویت بنیادها، سازگار کردن روابط زناشویی، هنر گفتگو، هنر سازگاری و... از جمله عناوین مهم این کتاب هستند. همچنین وجود پرسش‌نامه‌ها و جدول‌های ارزیابی، از دیگر ویژگی‌های این کتاب است که به همسران کمک می‌کند به تشخیص نوع مشکلات و گرفتاری‌های زناشویی خود و در نتیجه ارائه بهترین راه حل برای آنها بپردازند.



**مشاور شریف**، سال اول، شماره ۹، دی ۱۳۹۰

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سرمدبیر: غلامحسین زهتاب‌ور

همکاران این شماره: میترا آقاچانی، امید ساعد، سمیه ارمنده‌پور

تنظیم مطالب و صفحه‌آرایی: فرزانه ابادری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: [www.counseling.sharif.ir](http://www.counseling.sharif.ir)

e-mail: [counseling@mehr.sharif.ir](mailto:counseling@mehr.sharif.ir)