یادگیری عشق در روابط متعادل و سالم

30 تیر 1404

دو غریبه در قطار. نگاهشان به هم گره می‌خورد و عشق در نگاه اول ظهور می کند. مجموعه‌ای از اتفاقات ناگوار دائماً آنها را از هم جدا می‌کند.

خانواده‌های شان با هم درگیر می‌شوند. شغل شان آنها را به شهرهای دوردست منتقل می‌کند. اما در نهایت، یکی از آنها عملی قهرمانانه انجام می‌دهد که به آنها اجازه می‌دهد دوباره با آن شخص متحد شوند. برخلاف همه احتمالات.

آنها ازدواج می‌کنند، خانواده تشکیل می دهند و در کنار هم می مانند!آشنا به نظر می‌رسد؟ این می‌تواند طرح یکی از فیلم‌های عاشقانه بسیاری باشد که هر ساله در سراسر جهان منتشر می‌شود.

اما آیا این داستان‌ها ایده‌ای واقع‌بینانه از عشق را منعکس می‌کنند؟ آیا آنها نوید رابطه‌ای سالم و متعادل را می‌دهند یا پیوندهای سمی و وابسته ایجاد می‌کنند؟

"هرگز بالاتر از تو، هرگز پایین‌تر از تو، همیشه در کنار تو."

ـ مایکل وینچل ـ

جامعه چگونه بر روابط متعادل و سالم تأثیر می‌گذارد؟

اول، مهم است که ما از آرمان‌های عشق عاشقانه‌ای که از کودکی با آنها زندگی کرده‌ایم، آگاه شویم. اگرچه این ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسد، واقعیت این است که از طریق آهنگ‌ها، داستان‌ها، فیلم‌ها و/یا برنامه‌های تلویزیونی، بسیاری از داستان‌های غیرواقعی که منعکس‌کننده‌ی چگونگی یک رابطه هستند، به ما منتقل شده‌اند.

داستان‌هایی که در عین حال، خود جامعه، به عنوان فرستنده، در آنها همدست است؛ اما چه رابطه ای؟ آیا رابطه ای سمی یا رابطه‌ای سالم و متعادل؟

"عشق ادعای مالکیت نمی‌کند، بلکه آزادی می‌دهد."

ـ رابیندرانات تاگور ـ

انتشارات رویای آبی
مدیر مسوول :دکتر آرش شایسته نیا
آماده انجام سفارشات چاپ کتاب
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸

تأثیرات ساختارهای اجتماعی و فرهنگی بر روابط عاطفی:

جامعه، با تمام ساختارها، ارزش‌ها و باورهایش، نقش بسزایی در شکل‌دهی به نگرش و رفتارهای ما در رابطه‌ای سالم و متعادل ایفا می‌کند. این تأثیرات می‌توانند به دو صورت آشکار و پنهان عمل کنند:

تأثیرات آشکار: این دسته از تأثیرات، شامل هنجارها و قوانینی هستند که به طور رسمی در جامعه وجود دارند و رفتار افراد در روابط را تنظیم می‌کنند.به عنوان مثال، قوانین مربوط به ازدواج، طلاق، حقوق زنان و مردان در خانواده، همگی بر نوع روابط عاطفی افراد تأثیرگذارند. همچنین، تبلیغات و رسانه‌ها نیز با ارائه الگوهای خاصی از روابط، می‌توانند انتظارات و تصورات افراد را شکل دهند.

تأثیرات پنهان: این دسته از تأثیرات، شامل ارزش‌ها، باورها و نگرش‌هایی هستند که به طور ناخودآگاه از طریق خانواده، مدرسه، دوستان و سایر عوامل اجتماعی به افراد منتقل می‌شوند.

به عنوان مثال، باورهای مربوط به نقش‌های جنسیتی (اینکه مردان باید قوی و مستقل باشند و زنان باید مهربان و مراقب)، می‌توانند بر نحوه تعامل افراد در روابط عاطفی تأثیر بگذارند.

اثرات ایدئولوژی عشق رمانتیک:

همانطور که اشاره شد، "عشق رمانتیک" یکی از ایدئولوژی‌های مسلط در جوامع امروزی است که تأثیرات عمیقی بر رابطه‌ای سالم و متعادل در افراد دارد.

این ایدئولوژی، مجموعه‌ای از باورها و ارزش‌ها است که عشق را به عنوان یک تجربه بی‌نظیر، فراگیر و

جاودانه توصیف می‌کند. برخی از پیامدهای منفی این ایدئولوژی عبارتند از:

انتظارات غیرواقع‌بینانه: عشق رمانتیک، اغلب انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای را در افراد ایجاد می‌کند. به عنوان مثال، این باور که "جفت روحی" وجود دارد که ما را کامل می‌کند و تمام نیازهایمان را برآورده می‌کند، می‌تواند منجر به ناامیدی و سرخوردگی در روابط شود.

اهمیت بیش از حد به عشق: در فرهنگ‌هایی که عشق رمانتیک رواج دارد، اغلب به عشق اهمیت بیش از حدی داده می‌شود و سایر جنبه‌های زندگی (مانند کار، تحصیل، خانواده و دوستان) نادیده گرفته می‌شوند. این امر می‌تواند منجر به وابستگی عاطفی شدید و از دست دادن هویت فردی شود.

تحمل روابط ناسالم: عشق رمانتیک، گاهی اوقات باعث می‌شود که افراد روابط ناسالم را تحمل کنند. به عنوان مثال، این باور که "عشق واقعی باید با سختی‌ها همراه باشد" می‌تواند باعث شود که افراد در روابط سوء استفاده‌گرانه باقی بمانند.
دیدگاه علمی (روانشناسی اجتماعی):

از دیدگاه روانشناسی اجتماعی، رابطه‌ای سالم و متعادل، رابطه ای است که بر پایه احترام متقابل، اعتماد، تعهد، صمیمیت و استقلال بنا شده‌اند.در این نوع روابط، افراد به یکدیگر اهمیت می‌دهند، از یکدیگر حمایت می‌کنند، و به نیازهای یکدیگر توجه می‌کنند، در عین حال، استقلال و هویت فردی خود را نیز حفظ می‌کنند.

راهکارهای عملی برای ایجاد روابط متعادل:

آگاهی از تأثیرات اجتماعی و فرهنگی: اولین قدم برای ایجاد روابط سالم، آگاهی از تأثیرات جامعه و فرهنگ بر نگرش و رفتارهای ما است. با شناخت این تأثیرات، می‌توانیم باورها و ارزش‌های خود را مورد بازبینی قرار دهیم و الگوهای مخرب را شناسایی کنیم.

توسعه فردی: یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد روابط متعادل، توسعه فردی است. هرچه افراد از نظر عاطفی، اجتماعی و فکری رشد یافته‌تر باشند، بهتر می‌توانند روابط سالم و رضایت‌بخشی را تجربه کنند.

برقراری ارتباط موثر: ارتباط موثر، کلید حل مشکلات و ایجاد صمیمیت در روابط است. افراد باید بتوانند به طور صادقانه و شفاف با یکدیگر صحبت کنند، به نظرات یکدیگر احترام بگذارند، و به درستی به احساسات یکدیگر گوش دهند.

تعیین مرزهای سالم: تعیین مرزهای سالم، به معنای تعیین محدوده‌هایی است که افراد در روابط خود احساس امنیت و احترام کنند. این مرزها می‌توانند شامل محدودیت‌های فیزیکی، عاطفی، و فکری باشند.

جستجوی کمک حرفه‌ای: در صورتی که افراد در ایجاد روابط سالم با مشکل مواجه هستند، می‌توانند از کمک یک متخصص روانشناس یا مشاور بهره‌مند شوند.

روابط متعادل و سالم

با بزرگ شدن، می‌فهمیم که عاشق شدن به چه معناست و وقتی اتفاق می‌افتد باید انتظار چه چیزی را داشته باشیم. علاوه بر این، می‌توانیم تصوری از نحوه رفتار و اینکه احتمالاً جذب چه کسی خواهیم شد، داشته باشیم.

به عنوان مثال، چه کسی گفته است که لاغرترین افراد جذاب‌ترین هستند؟ در قرن‌های گذشته اینطور نبود.

حقیقت این است که فرهنگ و آموزش تأثیر غیرقابل انکاری بر نوع روابط ما دارند. بنابراین، مهم است که استانداردهای فعلی تغییر کنند.

استانداردهایی که بر این ایده تأکید دارند که عشق، به خودی خود، بالاتر از همه چیز است. فقط به ما این را نمی‌گویند.
به طور کلی به ما این ایده آموخته شده است که اگر عاشق شویم، برای همیشه خواهد بود و باید هر کاری از دستمان بربیاید انجام دهیم تا مطمئن شویم که این عشق به فهرست شکست‌هایمان اضافه نمی‌شود.

آن شخصی که قرار است "جفت روحی ما" باشد، ما را کامل می‌کند و اگر این پیوند شکسته شود، هیچ کس دیگری هرگز این کار را به خوبی انجام نخواهد داد.بنابراین، افراد تمام تلاش خود را می‌کنند تا شخص دیگر را در کنار خود نگه دارند.
به جای روابط متعادل و سالم، روابط سمی شکل می‌گیرند، جایی که وابستگی عاطفی به حد نهایی خود می‌رسد.

هر شریک باید زندگی قبلی خود را کاملاً کنار بگذارد و همه چیز فقط به صورت مشترک قابل دستیابی است. آیا این عشق است؟

تقویت استقلال، کلید روابط متعادل و سالم

در این نوع رابطه، رفاه دیگری بالاتر از رفاه خودمان قرار می‌گیرد. حسادت افزایش می‌یابد و این روابط

افراد را تشویق می‌کند تا دوستان و خانواده را کنار بگذارند تا زمان بیشتری را به عنوان یک زوج و به طور انحصاری بگذرانند.

این روابط سمی و وابسته فقط باعث ناراحتی در تمام زمینه‌های زندگی می‌شود و حتی می‌تواند منجر به موقعیت‌های سوءاستفاده شود.بنابراین، تغییر این باورهای عاشقانه در مورد عشق به باورهای واقع‌بینانه‌تر مهم است.

«هیچ‌کس که درگیر یک رابطه است نباید فکر کند که برای دوام آن، باید بخش اساسی از وجود خود را رها کند.»

ـ می سارتون ـ

بنابراین، برای دستیابی به روابط متعادل و سالم، مهم است که برای اتخاذ رفتارهای برابر و باکیفیت تلاش کنیم.

باید بدانیم که وقتی عاشق کسی می‌شویم، با او ادغام نمی‌شویم تا یکی شویم، بلکه هر یک از ما هنوز حقوق و نیازهای خود را داریم که نباید منحصراً در درون زوج برآورده شوند.

روابط متعادل و سالم

بدیهی است که ما باید بتوانیم با شریک زندگی خود احساس خوبی داشته باشیم، از لحظات صمیمیت و همیاری واقعی با هم لذت ببریم، به لطف اعتمادی که پیوند عاشقانه منتقل می‌کند.

تفاوت در این است که بدانیم ما موظف نیستیم همه کارها را با هم انجام دهیم، حتی در روابط متعادل و سالم نیز می‌توان استقلال داشت.بنابراین، مهم است که از یک سو مرزهای سالمی ایجاد کنیم و اعتماد و گشودگی را نسبت به شریک زندگی خود ارتقا دهیم، و از سوی دیگر آزادی هر عضو و زمانی برای بودن با دیگران یا به تنهایی.

به طور خلاصه، عشق شامل بخشیدن است، اما همچنین دانستن چگونگی دریافت کردن، یافتن تعادلی که در آن هر عضو بتواند به صورت فردی و جمعی احساس خوبی داشته باشد. در واقع... عشق نیز آموختنی است!

منبع: سواد زندگی