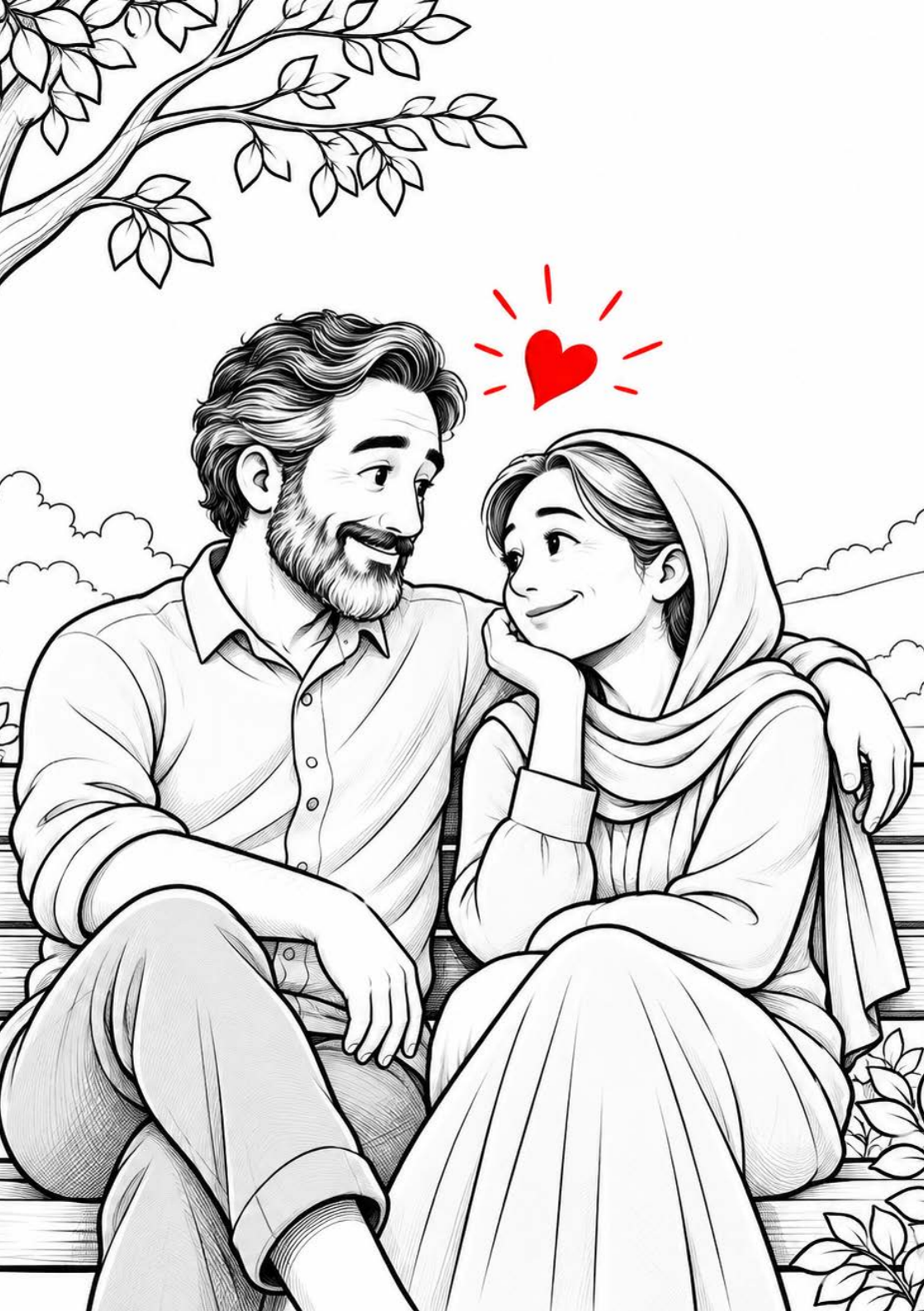
برگرفته از کتاب آقای ناتانیل برندن



روانشناسی
عشق رمانتیک

برگرفته از کتاب آقای ناتانیل برندن

معرفی کتاب شهرکرد



بخش اول: عشق رمانتیک واقعاً چیه و چرا عاشق یک نفر می‌شیم؟

عشق رمانتیک چه تفاوتی با دوست داشتن معمولی داره؟

مـا در زنـدگی آدم‌هـای مختلفی رو دوسـت داریـم. ممکنه بـرای پدر و مادرمـون محبت زیادی قائل باشـیم، از معاشـرت با دوسـتانمون لذت ببریم یـا برای یـکی از همکارانمون احتـرام و تحسین عمیقی احسـاس کنیـم. امـا معمولاً ایـن احساسـات رو با عشـقی که نسبت به شـریک عاطـفی خودمون داریـم، یکسـان نمی‌دونیم.

پـس چه چیـزی عشـق رمانتیـک رو از سـایر شکل‌های محبـت متمایز می کنه ؟

ناتانیـل براندن عشـق رمانتیک رو نـوعی پیوند عمیق عاطـفی، روانی و

جنسی می‌دونه که در اون، دو نفر برای شخصیت و وجود یکدیگر ارزش زیادی قائل هستن. در این نوع عشق، ما فقط از بودن کنار طرف مقابل لذت نمی‌بریم؛ بلکه خود اون فرد، با ویژگی‌های شخصیتی، طرز فکر، احساسات و ارزش‌هاش، جایگاه مهمی در زندگی ما پیدا می کنه.

برای مثال، ممکنه یک دوست صمیمی داشته باشی که از صحبت کردن باهاش لذت می‌بری و حتی در سخت‌ترین شرایط هم بهش اعتماد داری. اما لزوماً تمایلی نداری که با اون وارد یک رابطه عاشقانه بشی.

در مقابل، ممکنه با کسی آشنا بشی که علاوه بر صمیمیت و علاقه، نسبت بهش کشش عاشقانه هم احساس می‌کنی. دوست داری در بخش‌های مختلف زندگی همراهش باشی، از نظر عاطفی بهش نزدیک‌تر بشی و نوعی رابطه خصوصی و صمیمانه باهاش شکل بدی که با رابطه دوستانه متفاوته. **از نگاه براندن، عشق رمانتیک فقط یک احساس شدید نیست؛ ترکیبی از تحسین شخصیت، صمیمیت عاطفی، احساس نزدیکی روانی و کشش جنسیه.**

البته تعریف براندن تحت تأثیر نگاه فلسفی خودش و فضای فرهنگی زمان نگارش کتابه. اون بیشتر درباره روابط زن و مرد صحبت می‌کنه و

کشـش جنسی رو یکی از ویژگی‌های اصلی عشـق رمانتیـک می‌دونه. اما ایـن تعریـف رو نباید تنهـا شکل ممکن تجربه عشـق در همه انسـان‌ها بدونیـم. مـثلاً بعضی افـراد ممکنـه عشـق رمانتیک عمیـقی رو بدون کشـش جنسی تجربه کنن.

نکتـه ارزشـمند تعریـف براندن اینـه کـه توجه مـا رو از صرف شـدت احساسـات، به **کیفیـت پیوندی که با یک انسـان برقـرار می‌کنیم** منتقل می کنه.

چرا از میان آدم‌های مختلف، عاشق یک نفر خاص می‌شیم؟

فـرض کن در طول زنـدگی با افراد زیـادی آشـنا می‌شی. بعضی‌ها از نظر ظاهـری جذابـن، بعضی‌هـا مهربونـن، بعضی‌هـا موفق و باهوشـن و بعضی‌ها هم شـخصیت بسـیار محتـرمی دارن.

امـا چـرا از میـان ایـن همـه آدم، فقط نسبـت بـه تعـداد محدودی احسـاس عاشـقانه پیـدا می‌کنیـم؟

یـکی از ایده‌هـای مهم براندن اینه که عشـق بـا ارزش‌هایـی ارتباط داره کـه برای مـا اهمیت زیـادی دارن. منظـور از ارزش در اینجـا فقط اصول اخلاقی مثـل صداقت یا وفاداری نیسـت. ارزش می‌تونه هر ویژگی مهمی باشـه کـه در شـخصیت و شیوه زنـدگی یک انسـان تحسیـن می‌کنیم؛

مثل شـجاعت، استقلال، حسـاسیت عاطـفی، کنجکاوی، شـوخ‌طبعی، خلاقیـت یا نـوع نگاه اون بـه زندگی.

مثلاً تصور کـن برای تو استقلال فکـری و توانایـی تصمیم‌گیری اهمیت زیادی داره. وقـتی با کسی آشـنا می‌شی که مستقل فکـر می‌کنه، درباره مسـائل کنجـکاوه و صرفاً از دیگـران تقلیـد نمی‌کنه، ممکنه احسـاس تحسین خـاصی نسبت بهـش پیدا کنی.

حالا فـرد دیگه‌ای رو تصـور کن که از نظر ظاهری بسـیار جذابـه، اما طرز فکـر و رفتـارش بـا چیزهایی که بـرای تو اهمیت دارن سـازگار نیسـت. ممکنـه از ظاهـرش خوشـت بیـاد، ولی علاقـه عاطفی عمیـقی بهش پیـدا نکـنی. براندن معتقـده آدم‌ها اغلب به کسـانی جذب می‌شـن که ویژگی‌هـای مهم و ارزشـمند موردنظرشـون رو در اون‌هـا می‌بینن. اما اینجـا بایـد به یـک نکته ظریـف توجـه کنیـم: ارزش‌های ما همیشـه آگاهانه و کاملاً روشـن نیسـتن.

ممکنـه کـسی بگه برای مـن مهم‌ترین ویژگی شـریک عاطـفی صداقته، امـا در عمـل بارهـا جـذب آدم‌هـای غیرقابل‌پیش‌بینی یـا هیجان‌انگیز بشـه. شـاید هنوز خودش هم به‌درسـتی ندونه چه نیازها یـا الگوهایی در انتخاب‌هـای عاطفیـش نقش دارن.

بنابرایـن انتخـاب عاشـقانه همیشـه نتیجـه یـک مقایسـه منطقی و

آگاهانه بین ویژگی‌های آدم‌ها نیست. شخصیت، تجربه‌های گذشته، نیازهای روانی، کشش جسمی و شرایط آشنایی هم می‌تونن در اون نقش داشته باشن.

بااین‌حال، ایده براندن یک سؤال مهم پیش روی ما می‌ذاره: وقتی عاشق کسی می‌شیم، دقیقاً چه چیزی در وجود اون فرد برای ما این‌قدر ارزشمنده؟

پاسخ به این سؤال می‌تونه چیزهای زیادی درباره شخصیت و ارزش‌های خودمون هم آشکار کنه.

چرا شباهت در نگاه به زندگی می‌تونه چنین کشش عمیقی ایجاد کنه ؟

وقتی درباره سازگاری دو نفر صحبت می‌کنیم، معمولاً به داشتن علایق مشترک فکر می‌کنیم. مثلاً هر دو به موسیقی علاقه داشته باشن، فیلم‌های مشابهی تماشا کنن یا از سفرکردن لذت ببرن. اما شباهتی که براندن در عشق رمانتیک مهم می‌دونه، عمیق‌تر از داشتن سرگرمی‌های مشترکه. دو نفر ممکنه به موسیقی و فیلم‌های کاملاً متفاوتی علاقه داشته باشن، اما درباره مسائل اساسی زندگی نگاه مشابهی داشته باشن.

مثلاً هـر دو برای استقلال فردی احترام قائل باشـن، رشـد شـخصی رو ارزشـمند بدونن، از یـاد گرفتن چیزهـای جدید لذت ببـرن و در مواجهه با مشـکلات، مسـئولیت رفتار خودشـون رو بپذیرن.

در مقابـل، ممکنـه دو نفـر در سـرگرمی‌ها و سـلیقه‌های روزمـره شـباهت زیـادی داشـته باشـن، امـا نگاهشـون بـه صداقـت، تعهد، مسـئولیت‌پذیری یا شیـوه زنـدگی کاملاً متفاوت باشـه. در حالت اول، اختلاف سـلیقه‌ها لزومـاً مانع صمیمیت عمیق نمی‌شـه. امـا در حالت دوم، ممکنـه با وجود علایق مشـترک، اختلاف‌های اسـاسی در رابطه به وجـود بیاد.

برانـدن بـرای توضیـح این نـوع سـازگاری، به چیـزی توجـه می‌کنه که می‌شـه اون رو احسـاس مشـترک نسبت به زندگی نامید؛ یعنی اینکه دو نفر در سـطحی عمیـق، شیوه نگاه کردن و واکنش نشـون دادن به جهان رو در یکدیگر آشـنا و ارزشـمند احساس کنن.

مـثلاً ممکنه در یـک گفت‌وگوی سـاده متوجه بشی طـرف مقابل درباره موضـوعی فکـر می‌کنه کـه مدت‌ها بـرای خـودت اهمیت داشـته، اما کمتـر کـسی رو پیدا کردی کـه اون رو به همـون شکل درک کنه. در چنین لحظه‌ای، ممکنه احسـاس نزدیکی خاصی ایجاد بشـه. نـه صرفاً به این دلیـل کـه هر دو درباره یـک موضوع توافـق دارید، بلکه چون احسـاس

می‌کـنی طـرف مقابل بخشی از نـگاه تو به زنـدگی رو می‌فهمه.

البته سـازگاری به معنی یکسـان بودن تمام باورها و رفتارها نیسـت. دو نفـر می‌تونن تفاوت‌های زیادی داشـته باشـن و همچنـان رابطه خوبی بسـازن. حتی بعضی تفاوت‌ها ممکنه به رشـد و یادگیـری متقابل کمک کنن. مسـئله مهم‌تر اینه که تفاوت‌هـا در چه زمینه‌هایـی وجود دارن و آیـا دو نفر می‌تونـن به ارزش‌های اسـاسی یکدیگر احترام بـذارن یا نه.

تفاوت عشق با شیفتگی چیه؟

یـکی از اشتباهـات رایـج اینـه که شـدت احساسـات رو با عمق عشـق یکسـان بدونیم. فرض کن با کسی آشـنا شـدی و از همـون ملاقات‌های اول، احسـاس بسـیار شـدیدی نسبت بهش پیدا می‌کـنی. مرتب بهش فکـر می‌کـنی، منتظـر پیام‌هاش هسـتی و وقـتی می‌بینیـش هیجان زیـادی داری. ممکنـه بـا خـودت فکر کـنی چـون این احسـاس خیلی شـدیده، پس حتماً عشـق عمیـقی به وجـود اومده.

اما آیا واقعاً چنین نتیجه‌ای درسته؟ نه لزوماً.

بـرای درک ایـن موضـوع، باید بیـن شـیفتگی (Infatuation) و عشـق عمیق تفاوت قائل بشـیم. شـیفتگی معمولاً با کشـش شـدید، هیجان زیـاد و تمرکز فـراوان روی فرد مقابـل همراهه. یـکی از ویژگی‌های مهم

اون اینــه کــه ممکنه قبــل از شــناخت کافی از شــخصیت واقــعی طرف مقابــل شکل بگیره.

مــثلاً فــرض کــن در چنــد ملاقــات اول متوجــه شــدی کــسی بســیار خوش‌برخــورد، جذاب و باهوشــه. همین ویژگی‌ها باعث می‌شــن تصویر بســیار مثبــتی از اون در ذهنت شکل بگیــره. **اما هنوز نــمی‌دونی هنگام عصبانیت چطور رفتار می‌کنــه، در اختلاف‌نظرها چقــدر اهل گفت‌وگوئه، چقــدر مســئولیت‌پذیره یا وقتی خواســته‌هاش بــا خواســته‌های تو در تضــاد قرار می‌گیــرن، چه تصمیــمی می‌گیره.**

ممکنــه ذهــن تو بر اســاس چنــد ویــژگی جــذاب، تصویــری کامل‌تر و ایده‌آل‌تر از شــخصیت اون بســازه. در چنین شــرایطی، بخــشی از علاقه تــو ممکنه متوجه ویژگی‌های واقعی فرد باشــه و بخــش دیگه‌ای متوجه ویژگی‌هایــی که هنــوز فقط تصــور می‌کــنی داره. براندن در نوشــته‌های مرتبط با روان‌شــناسی عشــق، به همیــن تفاوت توجه می‌کنه: **شــیفتگی ممکنــه از تمرکز بیش‌ازحــد بر چند ویــژگی خاص و نادیده گرفتن ســایر جنبه‌هــای شــخصیت فرد به وجــود بیاد.**

اما عشــق عمیق‌تر به شــناخت واقع‌بینانه‌تــری نیاز داره. یعــنی به‌مرور فــرد رو بــا ویژگی‌هــای مثبــت، محدودیت‌هــا و تفاوت‌هــای واقعیش بشــناسی و همچنان بــراش ارزش و علاقــه قائل باشی. البته شــیفتگی

و عشــق لزومــاً دو مرحلــه کاملاً جدا از هم نیســتن. خیــلی از رابطه‌های ارزشــمند با هیجان و کشــش شــدید شــروع می‌شــن و بعد، همــراه با شــناخت بیشــتر، به پیونــد عمیق‌تری تبدیل می‌شــن.

پس مســئله این نیســت که احســاس شــدید، عشــق واقعی نیســت. مســئله اینه که **شــدت احســاس به‌تنهایی نمی‌تونه نشــون بــده چقدر طرف مقابــل رو می‌شناســیم یا رابطــه چقدر ظرفیت رشــد داره.**

آیا می‌شه عاشق کسی شد که هنوز خوب نمی‌شناسیم؟

برای پاســخ دادن به این ســؤال، بایــد بین واقعی بودن یک احســاس و دقیــق بودن شــناختی که اون احســاس بر اساســش شکل گرفته تفاوت قائل بشــیم. فــرض کن فقط چند هفته‌ســت با کسی آشــنا شــدی، اما احســاس می‌کنی عمیقاً دوســتش داری. احساســت ممکنه کاملاً واقعی باشــه. ممکنه واقعــاً از دیدنش خوشــحال بشی، دلت براش تنگ بشــه و تمایل داشــته باشی رابطــه نزدیک‌تری باهاش بســازی.

امــا **واقــعی بودن احســاس تــو به ایــن معنی نیســت** کــه برداشتت از شــخصیت اون هم کاملاً درســته. این دو موضوع مستقل از هم هستن.

مــثلاً ممکنه فکر کــنی طرف مقابــل فرد بســیار صبوریه، چــون در تمام ملاقات‌هــای اولیــه رفتار آرامی داشــته. امــا هنــوز اون رو در موقعیتی

ندیـدی که تحت فشـار روانی شـدید قرارگرفته باشـه. یـا ممکنه تصور کنی فـرد بسـیار مسـئولیت‌پذیریه، چون دربـاره اهـداف و برنامه‌های زندگیـش خـوب صحبت می‌کنـه. اما هنـوز فرصت نکردی ببیـنی چقدر بـه تصمیم‌هـا و تعهداتش عمـل می‌کنه.

بنابرایـن ممکنـه بخشی از تصویـر ذهنی ما دربـاره یک فرد، بر اسـاس اطلاعـات محدود شکل گرفته باشـه. این به معنی دروغیـن بودن تمام احساسـات عاشـقانه اولیه نیست. فقط نشـون می‌ده شـناخت عمیق معمـولاً به زمـان و تجربه‌های متنـوع نیاز داره.

یـک رابطه زمـانی فرصت شـناخت بیشـتری فراهـم می‌کنه کـه دو نفر فقـط لحظات خـوش رو تجربه نکننـ، بلکه به‌تدریج در شـرایط مختلف همدیگـه رو ببینـن؛ مـثلاً هنـگام اختلاف‌نظر، نـاکامی، فشـار کاری یا تصمیم‌هـای مهـم. در چنیـن موقعیت‌هایی، بخش‌هایی از شـخصیت افراد آشـکار می‌شـه که ممکنه در ملاقات‌های اولیه دیده نشـده باشـه.

پـس می‌تونیـم خیلی زود بـه کـسی علاقه‌مند بشـیم، اما بـرای اینکه بفهمیـم این علاقه چقدر بر شـناخت واقعی و سـازگاری عمیق اسـتواره، معمـولاً به زمان بیشـتری نیـاز داریم.

تفاوت کشش جنسی با عشق

رمانتیک چیه؟

کشـش جنـسی یـکی از تجربه‌هـای مهم انسـانی محسـوب می‌شـه و می‌تونه بخش ارزشـمندی از رابطه عاشـقانه باشـه. اما **کشش جنسی و عشـق رمانتیک دقیقـاً یک چیز نیسـتن. ممکنه نسبت به کسی کشـش جسـمی زیادی احسـاس کنی، بدون اینکـه از نظر شـخصیتی یا عاطفی علاقه خـاصی بهش داشـته باشی.**

برای مثـال، ممکنه فردی از نظر ظاهری برای تو بسـیار جذاب باشـه، اما بعـد از چنـد گفت‌وگو متوجه بـشی طرز فکـر و رفتارش بـا چیزهایی که برای تو اهمیت دارن سـازگار نیسـت. در چنین شـرایطی، کشش جنسی می‌تونه همچنان وجود داشـته باشـه، اما لزوماً به عشـق عمیق تبدیل نمی شه.

برعکـس، ممکنـه شـخصی رو از نظـر اخلاقی بسـیار تحسیـن کـنی، از معاشـرت باهـاش لذت ببری و احسـاس نزدیـکی زیادی داشـته باشی، اما هیچ کشـش عاشـقانه یا جنسی نسبـت بهش احسـاس نکنی. این رابطه هم ممکنه بسـیار ارزشـمند باشـه، اما لزوماً از نوع عشق رمانتیک موردنظـر براندن نیسـت. **از نگاه برانـدن، یکی از ویژگی‌های مهم عشـق رمانتیـک اینه که کشـش جسـمی بـا علاقه به شـخصیت و وجـود فرد پیوند پیـدا می‌کنه.**

یعنی شـریک عاطفی فقط به خاطـر ظاهر یا جذابیت جسـمی خواستنی نیسـت؛ بلکه شـخصیت اون هم در میل به صمیمیت نقش داره.

بـرای مثـال، ممکنـه یـک رفتـار مهربانانـه، یـک گفت‌وگـوی عمیق یا مشاهده شـجاعت و صداقت شـریک عاطفی، احسـاس علاقه و کشش تـو رو نسبـت بهش بیشـتر کنه. در چنین شـرایطی، کشـش عاشـقانه فقط واکنش به ظاهر فرد نیسـت؛ شـناخت شـخصیت هـم می‌تونه در شکل‌گیری اون نقش داشـته باشـه. اما باید دقت کنیـم که این توصیف، بخـشی از دیـدگاه فلسـفی براندنه و نبایـد اون رو قانون جهان‌شـمول تمـام رابطه‌های انسـانی بدونیم.

نکتـه اصلی برای ما اینه که کشـش جنسی به‌تنهایی نه نشـانه شـناخت عمیقه و نـه تضمین‌کننده سـازگاری دو نفر. برای شکل‌گیـری یک رابطه ارزشـمند، باید ابعاد دیگـه پیوند عاطفی رو هـم در نظر گرفت.

تفاوت عشق با وابستگی عاطفی چیه؟

فـرض کن وارد رابطه‌ای شـدی و به‌مرور احسـاس می‌کـنی بدون حضور طـرف مقابـل نمی‌تونی آرامـش داشـته باشی. اگـر چند سـاعت پیام نـده، مضطـرب می‌شی. اگر بخواد زمـانی رو به تنهایی یا با دوسـتانش

بگذرونه، احساس می‌کنی شاید دیگه دوستت نداره. حتی ممکنه از ترس از دست دادنش، خواسته‌ها و نیازهای خودت رو مرتب نادیده بگیری.

آیا این شدت نیاز به حضور فرد مقابل، نشانه عشق عمیقه؟ نه لزوماً.

برای فهمیدن موضوع، باید بین دوست داشتن یک انسان و وابسته شدن به حضور اون برای حفظ احساس امنیت یا ارزشمندی خودمون تفاوت قائل بشیم. وقتی کسی رو دوست داریم، از بودن کنارش لذت می‌بریم، به احساساتش اهمیت می‌دیم و می‌خوایم رابطه نزدیکی باهاش داشته باشیم.

اما در وابستگی ناسالم، ممکنه بخش بزرگی از توجه ما به این موضوع معطوف بشه که طرف مقابل چه احساسی در ما ایجاد می‌کنه و چطور ترس‌ها یا ناامنی‌هامون رو کاهش می‌ده.

برای مثال، فرض کن کسی مرتب به شریک عاطفیش می‌گه بدون تو هیچ ارزشی ندارم و اگر ترکم کنی زندگیم نابود می‌شه. ممکنه در ظاهر این جمله بسیار عاشقانه به نظر برسه، اما در واقع می‌تونه نشون‌دهنده این باشه که فرد احساس ارزشمندی و امنیت خودش رو بیش‌ازحد به حضور شخص دیگه‌ای وابسته کرده.

در چنین شـرایطی، ممکنه ترس از دسـت دادن رابطه به‌اندازه‌ای شـدید بشـه که فـرد نتونـه درباره مناسـب بودن خـود رابطه قضاوت درسـتی داشته باشه.

مـثلاً حتی اگر طـرف مقابل مرتـب بهش بی‌احتـرامی کنه یـا نیازهاش رو نادیـده بگیـره، ممکنه فقط بـرای جلوگیری از جدایی رابطـه رو ادامه بده.

اینجـا یک سـؤال مهم وجـود داره: آیـا فرد واقعـاً به خاطر شـخصیت و ارزش‌هـای طـرف مقابـل می‌خـواد بـا اون بمونه، یـا بیشـتر از این می‌ترسـه کـه بـدون اون تنها و بـی‌ارزش احسـاس کنه؟

البته نیاز داشـتن به محبـت و حمایت عاطـفی کاملاً طبیعیـه. حتی در سـالم‌ترین روابط هـم ممکنه از احتمـال جدایی ناراحت بشـیم، دلتنگ بشـیم یا در شـرایط سخت به حضور شـریک عاطفی نیاز داشـته باشیم. پـس استـقلال عاطفی بـه معـنی بی‌نیـازی کامـل از دیگران نیسـت. تفـاوت مهـم در اینه که رابطـه عاشـقانه می‌تونه زنـدگی مـا رو غنی‌تر کنه، بـدون اینکه تمـام احسـاس ارزشـمندی و هویت شـخصی ما به ادامه اون وابسـته باشه.

در عشـق، وجـود طـرف مقابل بـرای مـا ارزشـمنده؛ اما در وابسـتگی ناسـالم، ممکنه حضور اون رو بـرای فرار از ترس‌ها و احسـاس بی‌ارزشی

خودمون ضروری بدونیم. این تفاوت کمک می‌کنه بفهمیم چرا بعضی رابطه‌ها با وجود علاقه شدید، ممکنه آزادی و آرامش روانی افراد رو محدود کنن.

آیا عاشق بودن یعنی باید هر طور شده رابطه رو حفظ کنیم؟

یکی از باورهای رایج اینه که اگر دو نفر واقعاً عاشق هم باشن، باید بتونن بر تمام مشکلات غلبه کنن. اما باید بین احساس عشق و مناسب بودن یک رابطه تفاوت قائل بشیم. ممکنه واقعاً کسی رو دوست داشته باشیم، اما بعد از شناخت بیشتر متوجه بشیم درباره مسائل مهم زندگی اختلاف‌های اساسی داریم.

مثلاً یکی از طرفین بخواد در آینده صاحب فرزند بشه و دیگری به‌هیچ‌وجه چنین تصمیمی نداشته باشه. یا ممکنه دو نفر به یکدیگر علاقه زیادی داشته باشن، اما درباره میزان تعهد، شیوه زندگی یا آزادی فردی انتظارات بسیار متفاوتی داشته باشن. **در چنین شرایطی، وجود عشق الزاماً باعث نمی‌شه تمام اختلاف‌ها از بین برن. علاوه بر این، برای شکل‌گیری یک رابطه عاشقانه دوطرفه، علاقه یک نفر به‌تنهایی کافی نیست.**

ممکنه تو کسی رو عمیقاً دوست داشته باشی، اما اون شخص تمایلی به برقراری رابطه با تو نداشته باشه. این موضوع لزوماً احساس تو رو بی‌اعتبار نمی‌کنه، اما به این معنیه که رابطه مشترک موردنظرت شکل نگرفته. **یکی از اصول مهمی که براندن در نگاه خودش به عشق رمانتیک مطرح می‌کنه، آزادی انتخابه.**

از نگاه اون، ارزش عشق رمانتیک تا حد زیادی به این وابسته‌ست که دو نفر آزادانه یکدیگر رو انتخاب کنن؛ نه صرفاً به دلیل فشار خانواده، اجبار اجتماعی یا نیاز مالی. این اصل رو می‌شه به خود رابطه هم تعمیم داد. **اگر دو نفر آزادانه رابطه‌ای رو شروع کرده‌ان، ادامه اون هم باید بر پایه خواست و انتخاب دوطرفه باشه. پس نباید شدت علاقه خودمون رو دلیلی برای موظف بودن طرف مقابل به ادامه رابطه بدونیم.**

عشق یک احساس ارزشمنده، اما به‌تنهایی نه سازگاری دو نفر رو تضمین می‌کنه و نه برای کسی حق مالکیت بر انتخاب‌های عاطفی دیگری ایجاد می‌کنه.

چرا عشق رمانتیک می‌تونه به شناخت بهتر خودمون کمک کنه؟

یکی از دیدگاه‌های جالب براندن اینه که عشق فقط تجربه شناختن فرد مقابل نیست؛ می‌تونه به شناخت بهتر خودمون هم کمک کنه.

چرا؟

چون وقتی بـه کسی علاقـه عمیقی پیـدا می‌کنیم، بخـشی از ارزش‌ها، نیازها و تمایلات خودمون آشـکار می‌شـن.

مـثلاً ممکنـه قبل از آشـنایی با یک نفـر، هیچ‌وقت به‌طور جـدی درباره اهمیـت گفت‌وگـوی فکری در رابطه فکـر نکرده باشی. امـا وقتی با کسی آشـنا می‌شی کـه می‌تـونی سـاعت‌ها دربـاره موضوعـات موردعلاقه‌ات باهـاش صحبت کـنی، تـازه متوجه می‌شی چنیـن ارتباطی چقـدر برات ارزشمنده.

یـا ممکنـه در یـک رابطـه متوجه بـشی کـه بیـش از چیزی کـه تصور می‌کـردی، بـه استقلال فـردی نیاز داری. **حـتی تعارض‌ها هـم می‌تونن چیزهایـی دربـاره خودمون آشـکار کنن.**

مـثلاً وقتی شـریک عاطفی با نظـرت مخالفـت می‌کنه، ممکنـه متوجه بـشی پذیـرش اختلاف‌نظـر بـرای تـو دشـوارتر از چیزیه که قـبلاً تصور می‌کـردی. به این ترتیب، رابطه عاشـقانه می‌تونـه موقعیت‌هایی ایجاد کنه کـه در اون‌ها بـا جنبه‌هایی از شـخصیت خودمون روبه‌رو می‌شـیم کـه در زندگی روزمره کمتر آشـکار شـده بودن.

البتـه این بـه معنی ضـروری بـودن رابطه عاشـقانه برای خودشـناسی

نیســت. انســان می‌تونه از راه‌های مختلفی خودش رو بهتر بشناســه. اما رابطــه صمیمانــه به دلیل شــدت ارتباط عاطــفی و اهمیت فــرد مقابل، ممکنــه بعــضی واکنش‌هــا و نیازهــای ما رو با وضوح بیشــتری نشــون بده.

از نــگاه براندن، یکی از ظرفیت‌های ارزشــمند عشــق همیــن موضوعه: ارتبــاط عمیق با یک انســان دیگــه می‌تونه بــه ما کمک کنــه جنبه‌هایی از خودمــون رو بهتر ببینیــم و درک کنیم.

مهم‌ترین بینش این بخش چیه؟

عشــق رمانتیــک رو نمی‌شــه فقــط با شــدت هیجــان، میــزان دلتنگی، جذابیــت ظاهــری یــا تــرس از دســت دادن یک نفــر تعریف کــرد. این احساســات ممکنــه بخــشی از تجربه عاشــقانه باشــن، امــا هیچ‌کدوم به‌تنهایــی نشــون نــمی‌دن کــه چقدر طــرف مقابــل رو می‌شناســیم یا چــرا اون فــرد برای مــا اهمیت پیدا کــرده. یــکی از مهم‌تریــن ایده‌های ناتانیــل براندن اینه که عشــق با شــخصیت، ارزش‌هــا و تصویــر ما از زنــدگی ارتباط عمیــقی داره.

ما ممکنه عاشــق کسی بشــیم چون ویژگی‌هایی رو در وجودش می‌بینیم کــه برای خودمون ارزشــمند هســتن؛ ویژگی‌هایی که باعث می‌شــن اون فــرد در نظر ما جایگاهی متفاوت از دیگران داشــته باشــه. اما برای اینکه

این احساس به رابطه‌ای عمیق‌تر تبدیل بشه، شناخت واقعی اهمیت پیدا می‌کنه. باید بتونیم تفاوت بین **شخصیت واقعی طرف مقابل** و تصویری که در ذهنمون از اون ساختیم رو تشخیص بدیم.

در نهایت، شاید یکی از ارزشمندترین سؤال‌هایی که هنگام عاشق شدن می‌تونیم از خودمون بپرسیم این باشه:

من دقیقاً چه چیزی رو در وجود این انسان دوست دارم؟ خودِ شخصیت و ویژگی‌های واقعی اون رو، یا بیشتر احساسی رو که حضورش در من ایجاد می‌کنه؟

پاسخ این سؤال همیشه ساده نیست و ممکنه هر دو عامل در علاقه ما نقش داشته باشن. اما فکر کردن بهش کمک می‌کنه احساس عاشقانه خودمون رو عمیق‌تر بفهمیم و میان جذابیت اولیه، شیفتگی، وابستگی و عشقی که بر شناخت و تحسین واقعی استواره تفاوت قائل بشیم.

بخش دوم: چرا احساس دیده شدن و درک شدن، یکی از عمیق‌ترین تجربه‌های عاشقانه‌ست؟

دیده شدن روان‌شناختی یعنی چی؟

فرض کن در جمعی نشستی و درباره موضوعی صحبت می‌کنی که واقعاً برات اهمیت داره. مثلاً درباره کاری که سال‌ها براش تلاش کردی یا یکی از آرزوهای مهم زندگیت حرف می‌زنی. بقیه به صحبت‌هات گوش می‌دن و حتی ممکنه تشویقت کنن. اما احساس می‌کنی هیچ‌کدوم واقعاً متوجه نمی‌شن چرا این موضوع برای تو تا این اندازه مهمه.

حالا تصور کن یک نفر در همون جمع، نه‌تنها حرف‌هات رو می‌فهمه، بلکه متوجه احساس و ارزشی می‌شه که پشت اون‌ها وجود داره.

مـثلاً می‌گه به نظـرم چیزی که تـو رو به ایـن کار علاقه‌مند کـرده، فقط موفقیـت مالی نیسـت؛ تـو از اینکه چیـزی رو با فکـر و خلاقیت خودت بسـازی، واقعاً لذت می‌بری.

ممکنه بـا شنیدن این جمله احسـاس خاصی پیـدا کنی. انـگار اون فرد چیـزی رو در وجودت دیده که دیگران متوجهش نشـده بـودن. ناتانیل براندن بـه چنین تجربه‌ای دیده شـدن روان‌شـناختی (Psychological Visibility) می‌گه.

منظـور براندن از دیده شـدن این نیسـت کـه دیگران صرفاً بـه ما توجه کنـن یـا حضورمون رو تشـخیص بـدن. منظـورش اینه که یک انسـان دیگـه بتونـه بخش‌هایی از دنیـای درونی مـا، مثل افکار، احساسـات، ارزش‌هـا و ویژگی‌های شـخصیتمون رو بشناسـه و واکنشی متناسـب با اون‌ها نشـون بده.

برای مثـال، ممکنه کـسی هر روز بـا تو صحبت کنـه و از تمـام اتفاقات زندگیـت خبر داشـته باشـه، امـا همچنـان احسـاس کنی شـخصیت واقعیـت رو نمی‌شناسـه.

در مقابـل، ممکنه شـخصی با تعداد کمتـری گفت‌وگـو، چیزهایی درباره طـرز فکر و احساسـاتت بفهمه که بـرای خودت اهمیت زیـادی دارن. **در واقـع، دیده شـدن روان‌شـناختی به تعداد سـاعت‌هایی که بـا یک نفر**

صحبت می‌کنیم وابسته نیست؛ به عمق شناخت و کیفیت پاسخی وابسته‌ست که از اون فرد دریافت می‌کنیم. این مفهوم از نظر براندن یکی از نیازهای مهم روانی انسانه و در رابطه عاشقانه می‌تونه به شکل بسیار عمیقی تجربه بشه.

چرا وقتی کسی واقعاً ما رو درک می‌کنه، احساس نزدیکی بیشتری بهش پیدا می‌کنیم؟

برای فهمیدن این موضوع، باید به یک ویژگی مهم تجربه انسانی توجه کنیم: بخش بزرگی از زندگی ما در دنیای درونیمون اتفاق می‌افته. ما افکار، خاطرات، نگرانی‌ها، آرزوها و احساساتی داریم که دیگران نمی‌تونن مستقیماً اون‌ها رو ببینن.

مثلاً ممکنه سال‌ها برای رسیدن به هدفی تلاش کرده باشی. دیگران فقط نتیجه نهایی رو می‌بینن؛ مثلاً موفقیت شغلی یا پروژه‌ای که به پایان رسونده‌ای. اما خودت می‌دونی پشت این موفقیت چه تجربه‌هایی وجود داشته: چه چیزهایی یاد گرفتی، چند بار ناامید شدی و چرا ادامه دادن اون مسیر برات مهم بوده.

حالا اگر کسی فقط نتیجه کارت رو تحسین کنه، ممکنه خوشحال بشی. اما اگر شخصی بتونه ارزش و معنای اون تلاش رو هم درک کنه، احتمالاً احساس عمیق‌تری از نزدیکی بهش پیدا می‌کنی.

چرا؟

چـون اون فـرد فقـط اتفاقـات بیرونی زنـدگی تـو رو مشـاهده نکرده؛ تـا حدی بـه دنیـای درونیت راه پیـدا کرده. برانـدن معتقده انسـان‌ها تمایـل دارن خودشـون رو از طریـق واکنش‌ها و پاسـخ‌های دیگران هم تجربـه کنن.

بـرای مثـال، **وقـتی دربـاره موضـوعی هیجان‌زده هسـتی و شـخص دیگه‌ای واقعـاً هیجانت رو می‌فهمه و باهات همراه می‌شـه، احسـاس درونیـت دیگـه فقـط تجربـه‌ای شـخصی و پنهان نیسـت. حـالا اون احسـاس در ارتبـاط بـا یـک انسـان دیگه هـم معنا پیـدا کـرده. این تجربه ممکنه باعث بشـه احسـاس کنی بخشی از وجودت برای شـخص دیگـری قابل‌درک شـده. اما نکته مهـم اینه که دیده شـدن فقط درباره احساسـات مثبت نیسـت.**

گاهی وقـتی ناراحـتی، از چیزی می‌تـرسی یا درباره خـودت تردید داری، بیشـتر از هر زمـان دیگه‌ای به درک شـدن نیـاز پیدا می‌کـنی. فرض کن به شـریک عاطفیت می‌گی از تغییر شـغلت می‌ترسی. اون ممکنه پاسـخ بـده کـه تـو آدم توانمندی هسـتی و حتماً موفـق می‌شی. این پاسـخ می‌تونـه دلگرم‌کننـده باشـه، امـا شـاید هنوز احسـاس نکـنی نگرانی اصلیت درک شـده.

در مقابل، اگر بگه به نظرم بیشتر از شکست خوردن، از این می‌ترسی که بعد از چند سال تلاش مجبور بشی دوباره همه‌چیز رو از اول شروع کنی، ممکنه احساس کنی واقعاً متوجه نگرانی تو شده. در حالت دوم، طرف مقابل فقط تلاش نکرده حالت رو بهتر کنه؛ بلکه سعی کرده بفهمه دقیقاً چه چیزی در درون تو اتفاق می‌افته.

گاهی آنچه باعث نزدیکی عاطفی می‌شه، حل شدن مشکل نیست؛ احساس اینه که یک نفر واقعاً می‌فهمه چه مشکلی رو تجربه می‌کنیم.

چرا دیده شدن توسط کسی که تحسینش می‌کنیم، اهمیت بیشتری داره؟

فرض کن در زمینه‌ای تخصص داری و شخصی که هیچ شناختی از کارت نداره، بهت می‌گه کارت فوق‌العاده‌ست. ممکنه از شنیدن این تعریف خوشحال بشی. اما احتمالاً تحسین فردی که خودش در همون زمینه تخصص داره و می‌تونه کیفیت کارت رو تشخیص بده، معنای بیشتری برات خواهد داشت. چون می‌دونی اون فرد دقیقاً چه چیزی رو تحسین می‌کنه. در روابط انسانی هم موضوع مشابهیه.

وقتی شخصی رو از نظر شخصیت، هوش، صداقت یا طرز فکر تحسین می‌کنیم، نظر اون درباره ما ممکنه اهمیت عاطفی بیشتری پیدا کنه. اما براندن به موضوع عمیق‌تری توجه می‌کنه. **از نگاه اون، ما صرفاً**

نمی‌خوایم شخصی که برامون مهمه از ما تعریف کنه؛ می‌خوایم ویژگی‌هایی رو در وجودمون ببینه و ارزشمند بدونه که خودمون هم برای اون‌ها اهمیت قائلیم.

برای مثال، فرض کن استقلال فکری یکی از مهم‌ترین ارزش‌های زندگی توئه. حالا اگر شریک عاطفیت بگه یکی از چیزهایی که در شخصیت دوست دارم اینه که برای تصمیم گرفتن، خودت فکر می‌کنی و صرفاً دنباله‌رو دیگران نیستی، ممکنه از شنیدن این جمله احساس عمیقی پیدا کنی. چون اون شخص ویژگی‌ای رو در تو تشخیص داده که با تصویر و ارزش‌های مهم خودت هماهنگه.

اما حالا تصور کن کسی مرتب از تو تعریف می‌کنه، ولی ویژگی‌هایی رو تحسین می‌کنه که اصلاً برای خودت ارزشمند نیستن یا حتی تصور می‌کنی اون‌ها رو نداری.

مثلاً تو خودت رو فردی کنجکاو و مستقل می‌دونی، اما طرف مقابل مرتب می‌گه چیزی که در تو دوست دارم اینه که همیشه با نظرات من موافقی و هیچ‌وقت مخالفت نمی‌کنی. ممکنه چنین تعریفی نه‌تنها خوشحالت نکنه، بلکه احساس کنی اون فرد شخصیت واقعیت رو نمی‌شناسه. اینجا تفاوت بین تحسین شدن و دیده شدن مشخص می‌شه.

تحسین شدن یعنی کسی ویژگی مثبتی رو به ما نسبت بده؛ اما **دیده شدن یعنی اون فرد ویژگی‌های واقعی و معنادار شخصیت ما رو بشناسه و درک کنه.** به همین دلیل، از نگاه براندن، عشق عمیق با تحسین کورکورانه یکسان نیست. اتفاقاً ارزشمندی عشق تا حد زیادی به این وابسته‌ست که طرف مقابل بدونه چه انسانی رو دوست داره و چرا.

چطور رابطه عاشقانه می‌تونه باعث بشه خودمون رو بهتر بشناسیم؟

یکی از جالب‌ترین بخش‌های مفهوم دیده شدن روان‌شناختی اینه که شناخت طرف مقابل از ما می‌تونه به شناخت بهتر خودمون هم کمک کنه. فرض کن همیشه تصور می‌کردی آدم نسبتاً معمولی‌ای در برخورد با مشکلات هستی. اما **شریک عاطفیت بعد از مدتی بهت می‌گه متوجه شده وقتی شرایط سخت می‌شه، برخلاف بسیاری از آدم‌ها سعی می‌کنی آرام بمونی و مسئله رو قدم‌به‌قدم حل کنی.**

شاید تا قبل از این گفت‌وگو، هیچ‌وقت به این ویژگی خودت توجه نکرده بودی. حالا وقتی به تجربه‌های گذشته فکر می‌کنی، متوجه می‌شی که واقعاً چنین الگویی در رفتارت وجود داشته. در این حالت، طرف مقابل ویژگی جدیدی رو در تو ایجاد نکرده؛ بلکه کمک کرده چیزی رو که قبلاً به‌وضوح نمی‌دیدی، تشخیص بدی. **براندن معتقده**

رابطــه عمیق انســانی می‌تونه به چنین خودشــناسی‌ای منجر بشــه.

مــا از درون بــا احساســات و نیت‌های خودمون آشــناییم، اما همیشــه نمی‌دونیــم رفتارمــون از بیــرون چه شــکلی داره یــا چــه ویژگی‌هایی در شــخصیت ما بــرای دیگران آشــکاره. **طرف مقابــل از زاویه متفــاوتی ما رو مشــاهده می‌کنــه. همین تفــاوت زاویــه می‌تونه اطلاعــات جدیدی دربــاره خودمــون در اختیارمون بــذاره.** البته این فرآیند همیشــه مثبت و دلپذیــر نیســت. **ممکنه شــریک عاطفیت متوجــه ویژگی‌ای بشــه که خودت دوســت نــداری باهاش روبــه‌رو بشی.**

مــثلاً بهت بگــه وقتی کــسی با نظــرت مخالفــت می‌کنه، خیلی ســریع حالــت دفاعی می‌گیــری و پیش از اینکــه حرف طرف مقابل تموم بشــه، تلاش می‌کنی از خودت دفاع کنی. اگر این مشــاهده دقیق باشــه، ممکنه در ابتــدا از شنیدنــش ناراحــت بشی. اما بعــد از بررسی رفتــارت، متوجه بشی کــه واقعاً چنین عادتی داری. **در چنین شــرایطی، درک شــدن لزوماً به معنی شنیدن چیزهای خوشــایند نیســت.**

کــسی کــه مــا رو واقعــاً می‌شناســه، ممکنــه علاوه بــر توانایی‌هــا و ویژگی‌هــای ارزشــمندمون، بعــضی محدودیت‌هــا و تناقض‌هــای شــخصیتمون رو هم ببینــه. البته هیچ‌کس به دلیــل صمیمیت عاطفی، صاحب حقیقت مطلق درباره شــخصیت ما نمی‌شــه. برداشــت شــریک

عاطـفی هـم ممکنه اشتبـاه یا تحـت تأثیر احساسـات خودش باشـه.

بنابرایـن مشـاهده‌های اون می‌تونن فرصتی برای خودشـناسی باشـن، امـا نباید بدون بـررسی به حکم قطـعی درباره هویت خودمـون تبدیل بشن .

چرا احساس درک شدن با تأیید شدن فرق داره؟

یـکی از سوءبرداشـت‌های مهـم در روابـط عاشـقانه اینـه کـه تصـور می‌کنیـم اگر کسی واقعـاً ما رو درک کنـه، باید با احساسـات، تصمیم‌ها و نظراتمون موافق باشـه. امـا درک کردن و موافقت کـردن دو موضوع متفاوتـن. فرض کن از دسـت یکی از دوسـتانت عصبانی هسـتی و این موضـوع رو برای شـریک عاطفیت تعریـف می‌کنی.

اون ممکنه کاملاً بفهمه چرا ناراحت شـدی. مثلاً متوجه بشه که احساس کـردی دوستت بـه قولش عمل نکـرده و این رفتار رو نشـانه بی‌احترامی تلـقی کـردی. **اما بعـد از شنیدن توضیحاتـت، ممکنه بگه بـه نظرم حق داری ناراحـت باشی، ولی شـاید بهتره قبـل از نتیجه‌گیـری، دلیل رفتار دوستـت رو هم بپـرسی. در ایـن حالت، شـریک عاطفیت احسـاس تو رو فهمیـده، امـا الزاماً با تمـام برداشـت‌ها و نتیجه‌گیری‌هـات موافق**

نیست .

ایـــن تفـــاوت خیـــلی ارزشـــمنده. **اگر در یـــک رابطـــه، درک شـــدن فقط به معنی تأیید شـــدن باشـــه، ممکنـــه دو نفـــر به‌تدریج از بیـــان دیدگاه‌های متفاوت خودشـــون خـــودداری کنن.**

مـــثلاً ممکنه یـــکی از طرفیـــن بـــرای جلوگیـــری از ناراحت شـــدن دیگری، همیشـــه بـــا اون موافقـــت کنـــه؛ حتی وقـــتی فکـــر می‌کنـــه تصمیمش اشتباهـــه. در ظاهـــر، چنین رابطـــه‌ای ممکنـــه آرام و بـــدون اختلاف‌نظر به نظر برســـه. امـــا در واقع، افـــراد فرصت شـــناخت دیدگاه‌هـــای واقعی یکدیگر رو از دســـت می‌دن.

در مقابـــل، وقـــتی دو نفـــر می‌تونن بـــدون تحقیـــر و بی‌احتـــرامی با هم اختلاف‌نظـــر داشـــته باشـــن، شـــناخت عمیق‌تـــری از شـــخصیت یکدیگر پیـــدا می‌کنـــن. چـــون هر فـــرد می‌تونـــه افکار و احساســـات خـــودش رو بیـــان کنه، بـــدون اینکه مجبور باشـــه بـــرای حفظ محبت طـــرف مقابل، همیشـــه موافق اون باشـــه. **پس درک کـــردن یعنی تلاش کنیـــم بفهمیم طرف مقابل چه احســـاسی داره، چه برداشـــتی از موقعیت کـــرده و چرا به نتیجه مشـــخصی رسیده.**

امـــا بعـــد از فهمیـــدن این موضـــوع، همچنـــان می‌تونیم درباره درســـت بـــودن برداشـــت یـــا تصمیمـــش گفت‌وگو کنیـــم. در یـــک رابطه ســـالم،

اختلاف‌نظـر نبایـد به معـنی بی‌اعتبار شـدن احساسـات طـرف مقابل با شه .

چـرا ممکنه کسی ما رو دوسـت داشـته باشـه، اما احسـاس کنیم دیده نمی شیم ؟

فرض کـن دو نفر سال‌هاسـت با هم زنـدگی می‌کنن. هر دو بـرای رابطه تلاش می‌کنـن، به مسئولیت‌هاشـون عمل می‌کنن و حـتی ممکنه از نظر مـالی و عملی حمایت زیادی از یکدیگر داشـته باشـن. اما یـکی از اون‌ها احسـاس می‌کنه شـریک عاطفیش واقعاً اون رو نمی‌شناسه.

چطور ممکنه چنین اتفاقی بیفته؟

تصور کـن زنی درباره یکی از مشـکلات محل کارش با همسـرش صحبت می‌کنـه. هنوز چنـد دقیقه از صحبتش نگذشـته که همسـرش شـروع می‌کنه به ارائـه راه‌حل.

می‌گـه چرا با مدیـرت صحبت نمی‌کنی؟ چرا شـغلت رو تغییـر نمی‌دی؟ چـرا از اول اجازه دادی این مشکل ایجاد بشـه؟

ممکنـه مرد واقعاً نیت خوبی داشـته باشـه و بخواد به همسـرش کمک کنـه. اما شـاید زن در اون لحظه بیشـتر از اینکـه به راه‌حل نیاز داشـته باشـه، بخواد احسـاس و تجربه خودش رو توضیح بده و مطمئن بشـه

همسرش متوجه ناراحتیش شده. در چنین شرایطی، ارائه سریع راه‌حل ممکنه باعث بشه احساس کنه کسی به حرفش گوش نداده.

این اتفاق فقط در رابطه زن و مرد هم رخ نمی‌ده؛ هر دو نفر در هر نوع رابطه‌ای ممکنه چنین تجربه‌ای داشته باشن. نکته اصلی اینه که کمک کردن به یک انسان و فهمیدن تجربه درونی اون، همیشه یک چیز نیستن. گاهی فرد واقعاً به راهنمایی نیاز داره. اما گاهی پیش از هر راه‌حلی می‌خواد احساسش فهمیده بشه. **براندن در توضیح معنای حضور واقعی در رابطه عاشقانه، روی توجه کامل و بدون قضاوت شتاب‌زده تأکید می‌کنه.**

یعنی وقتی شریک عاطفیمون درباره موضوع مهمی صحبت می‌کنه، پیش از اینکه پاسخ آماده کنیم، تلاش کنیم واقعاً بفهمیم چه چیزی رو می‌خواد منتقل کنه. این به معنی کنارگذاشتن قضاوت یا حل مسئله نیست. فقط ترتیب کار رو تغییر می‌ده: اول فهمیدن مسئله، بعد تصمیم گرفتن درباره نوع پاسخ.

مثلاً در موقعیتی که طرف مقابل ناراحته، می‌تونیم ازش بپرسیم می‌خوای فقط درباره اتفاقی که افتاده صحبت کنیم یا دوست داری با هم راه‌حلی پیدا کنیم؟

همین سؤال ساده ممکنه از سوءتفاهم‌های زیادی جلوگیری کنه.

چرا برای دیده شدن، باید جرئت نشون دادن شخصیت واقعی خودمون رو داشته باشیم؟

تـا اینجا بیشـتر درباره توانایی شـریک عاطفی برای شـناختن ما صحبت کردیـم. اما یـک طرف دیگه ایـن رابطه هـم اهمیت داره: آیـا خودمون اجازه می‌دیم شـناخته بشیم؟

فرض کن در شـروع یـک رابطه، تلاش می‌کـنی همیشـه بهترین تصویر ممکـن رو از خودت نشـون بدی.

مـثلاً وقتی بـا موضوعی مخالـفی، مخالفتـت رو بیان نمی‌کـنی. درباره بعـضی نگرانی‌هـات حـرف نـمی‌زنی و حـتی ممکنـه وانمـود کـنی به چیزهایـی علاقـه داری کـه واقعـاً برات جذاب نیسـتن.

چرا ممکنه چنین رفتاری داشته باشیم؟

شـاید می‌ترسـیم اگر طرف مقابـل شـخصیت واقعیمون رو بشناسـه، دیگه علاقه‌ای به ادامه رابطه نداشـته باشـه. در نتیجـه تلاش می‌کنیم تصویری از خودمـون ارائه بدیم کـه احتمال می‌دیم بـرای اون جذاب‌تر

باشـه. ایـن رفتـار در مراحل اولیه آشـنایی تـا حـدی قابل‌فهمه. همه ما معمـولاً به زمـان نیاز داریـم تا احسـاس امنیت کنیـم و بخش‌های خصوصی‌تـر زندگیمون رو بـا دیگران در میـون بذاریم.

امـا اگـر این پنهـان‌کاری بـرای مدت طـولانی ادامـه پیدا کنـه، ممکنه مـشکل مهـمی ایجـاد بشـه. تصـور کـن شـریک عاطفیـت مرتـب از ویژگی‌هایـی در تـو تعریف می‌کنه کـه در واقع وجود نـدارن یا فقط برای جلب رضایـت اون نمایش دادی. **شـاید در ظاهر از محبتش خوشـحال بشی، امـا ممکنه در درونت احسـاس کنی اون کسی رو دوسـت داره که واقعاً نیسـتی.**

اینجـا یـک تناقـض شکل می‌گیره: برای اینکه دوسـت داشـته بشـیم، بخشی از شـخصیت خودمـون رو پنهان می‌کنیم؛ امـا همین پنهان‌کاری باعـث می‌شـه نتونیم کاملاً احسـاس کنیم کـه خود واقعی ما دوسـت داشـته شـده. براندن بـه این مسـئله توجه زیـادی داره. از نـگاه اون، دیده شـدن روان‌شـناختی به میزانی از خودآگاهی و آمادگی برای آشـکار کردن دنیـای درونی نیاز داره.

البتـه این بـه معنی بیـان تمام افـکار، خاطـرات و اطلاعـات خصوصی در ابتـدای رابطه نیسـت. اعتمـاد بایـد به‌تدریج شکل بگیـره و هر فرد حـق داره بـرای حریم خصـوصی خـودش مرزهایی داشـته باشـه. اما

بـرای شکل‌گیـری صمیمیت عمیـق، باید به‌انـدازه کافی بتونیـم درباره احساسـات، ارزش‌هـا و نیازهـای واقعیمون صادق باشـیم. چون کسی نمی‌تونـه شـخصیتی رو کـه مرتـب از اون پنهـان می‌کنیم، به‌درسـتی بشنا سه .

چرا بعـضی آدم‌ها هـم دوسـت دارن دیده بشـن و هم از دیده شـدن می ترسن ؟

این یکی از ظریف‌ترین نکات روان‌شـناسی عشـق از نـگاه براندنه. ممکنه فردی از صمیم قلب بخواد کسی اون رو بفهمه و دوسـت داشـته باشـه، امـا وقتی رابطه واقعاً صمیمی می‌شـه، احسـاس تـرس و ناراحتی پیدا کنه .

برای مثال، تصـور کن کسی در گذشـته بارها به دلیل بیان احساسـاتش مورد تمسـخر قـرار گرفته. ممکنـه به‌تدریج یاد گرفته باشـه که نشـون دادن ناراحـتی، نیـاز عاطفی یـا آسیب‌پذیری خطرناکه. حـالا وقتی وارد رابطه عاشـقانه می‌شـه، از یـک طرف دوسـت داره با شـریک عاطفیش صمیمی باشـه، اما از طـرف دیگه می‌ترسـه اگر احساسـات واقعیش رو نشـون بده، دوباره آسیـب ببینه.

در نتیجـه ممکنـه هـر وقـت رابطـه بـه سـطح عمیق‌تـری می‌رسـه، عقب‌نشیـنی کنـه، موضـوع صحبـت رو عوض کنـه یا فاصله بیشـتری

ایجـاد کنه. شـاید طرف مقابـل این رفتار رو نشـانه بی‌علاقـگی بدونه، درحالی‌کـه یـکی از احتمال‌هـا اینه کـه فرد از آشـکار شـدن بخش‌های آسیب‌پذیر شـخصیت خـودش می‌ترسـه. براندن میان ایـن موضوع و عزت‌نفـس ارتبـاط برقـرار می‌کنه.

از نگاه اون، وقتی فرد احسـاس ارزشـمندی پایینی داره، ممکنه پذیرش محبت دیگران هم براش دشـوار بشـه.

مـثلاً اگر کـسی در درون خودش باور داشـته باشـه که دوسـت‌داشتنی نیسـت، ممکنه وقـتی شـریک عاطفیـش از اون تعریف می‌کنـه، نتونه به‌راحـتی تعریفـش رو باور کنه. شـاید با خـودش فکر کنه طـرف مقابل هنـوز مـن رو خـوب نمی‌شناسـه؛ اگـر بشناسـه، حتماً نظـرش عوض می‌شـه. در چنیـن وضعیتی، فـرد از یک طرف بـه محبت نیـاز داره و از طـرف دیگـه ممکنه بـه همون محبـت بی‌اعتماد باشـه.

البتـه نبایـد از این توضیـح نتیجه بگیریم کـه هر کـسی در رابطه فاصله می‌گیـره، حتماً عزت‌نفـس پایینی داره یـا از صمیمیت می‌ترسـه. گاهی فـرد واقعاً علاقـه یا سـازگاری کافی احسـاس نمی‌کنـه، یا بـرای ادامه رابطـه نیاز بـه زمان بیشـتری داره. اما این دیدگاه کمـک می‌کنه بفهمیم چرا بـرای بعضی افراد، تجربـه صمیمیت عمیق می‌تونـه هم لذت‌بخش باشـه و هم ترسناک.

آیا برای احساس دیده شدن، باید شریک عاطفیمون همیشه ما رو درک کنه؟

نـه. هیچ انسـانی نمی‌تونـه تمام افـکار و احساسـات فرد دیگـه‌ای رو کاملاً و بـدون اشتبـاه درک کنه.

حـتی دو نفر که سـال‌ها با هم زندگی کـردن، ممکنه دربـاره یک موضوع برداشـت متفاوتی داشته باشن.

بـرای مثـال، ممکنه تو بعـد از یک روز سـخت کاری ترجیح بـدی مدتی تنهـا باشی، اما شـریک عاطفیـت تصور کنـه ناراحتی و نیـاز داری درباره مشـکلت صحبـت کنی. اگـر اون اصـرار کنه باهـاش حرف بزنی، شـاید احسـاس کنی نیـازت رو نفهمیـده. درحالی‌که ممکنه واقعـاً قصد کمک کردن داشـته باشـه. **اینجا مهم‌ترین مسئله این نیسـت که طرف مقابل از همون ابتدا دقیقاً احسـاس تو رو تشـخیص داده باشـه.**

مهـم اینه که وقـتی توضیـح می‌دی به چه چیـزی نیـاز داری، آیا حاضر می‌شـه برداشـت خودش رو اصلاح کنـه یا نه.

مـثلاً وقـتی می‌گی الان فقط بـه کمی تنهایی نیـاز دارم و بعداً دوسـت دارم باهـات صحبـت کنم، آیـا ایـن توضیـح رو می‌پذیره یـا همچنان اصـرار می‌کنـه کـه حتماً ناراحـتی و بایـد صحبت کـنی؟ در یـک رابطه سـالم، **شـناخت متقابل فرآیندی ادامـه‌داره**. یعنی دو نفـر مرتب درباره یکدیگـر چیزهـای جدید یـاد می‌گیـرن و در صـورت نیاز برداشـت‌های قبـلی خودشـون رو اصلاح می‌کنن. **پس دیده شـدن روان‌شـناختی به معـنی ذهن‌خوانی نیسـت.**

اینکه انتظار داشـته باشـیم شـریک عاطفیمـون بدون توضیـح دادن، همیشـه نیازها و احساساتمون رو تشـخیص بده، ممکنه به سوءتفاهم و ناامیدی منجر بشـه.

در مقابـل، گفت‌وگـوی روشـن به هر دو نفـر کمک می‌کنـه دنیای درونی یکدیگـر رو بهتر بشناسـن. **ایـن موضوع مسـئولیت دوطرفـه‌ای ایجاد می‌کنـه: هم بایـد تلاش کنیم طـرف مقابـل رو بفهمیم و هـم به‌اندازه مناسـب، احساسـات و نیازهای خودمون رو بیـان کنیم.**

چطور می‌تونیم کاری کنیم شـریک عاطفیمون احسـاس کنـه واقعاً دیده می‌شه؟

برای ایجاد این احسـاس، لازم نیسـت همیشـه گفت‌وگوهای طولانی یا عمیق فلسـفی داشـته باشـیم. گاهی توجه به جزئیات کوچک شخصیت

و تجربه‌های طرف مقابل می‌تونه بسیار ارزشمند باشه.

مثلاً فرض کن شریک عاطفیت مدت‌ها برای انجام کاری تلاش کرده و بالاخره موفق شده. **ممکنه بهش بگی آفرین، کارت عالی بود. این جمله خوشاینده، اما می‌تونی یک قدم جلوتر بری و چیزی رو بیان کنی که واقعاً در رفتارش مشاهده کردی.**

مثلاً بگی چیزی که در این مدت برام جالب بود اینه که با وجود چند بار شکست، هر بار سعی کردی روش جدیدی پیدا کنی و ادامه بدی. این نوع توجه نشون می‌ده که فقط نتیجه نهایی رو ندیدی؛ بلکه متوجه ویژگی‌ای از شخصیت اون شدی که در مسیر رسیدن به نتیجه خودش رو نشون داده.

یا تصور کن شریک عاطفیت درباره مسئله‌ای ناراحته. به‌جای اینکه بلافاصله ازش بخوای ناراحت نباشه، می‌تونی تلاش کنی بفهمی چه چیزی براش اهمیت داشته که اتفاق پیش‌اومده این‌قدر ناراحتش کرده. البته در اینجا هم نباید وانمود کنیم همیشه بهتر از خود فرد می‌دونیم چه احساسی داره.

بهتره برداشت خودمون رو به شکل قابل‌اصلاح بیان کنیم. مثلاً بگیم فکر می‌کنم چیزی که بیشتر ناراحتت کرده، این بوده که احساس کردی زحماتت نادیده گرفته شده؛ درست متوجه شدم؟

چنیـــن گفت‌وگویی به طـــرف مقابل فرصت می‌ده برداشـــت مـــا رو تأیید یـــا اصلاح کنـــه. **یـــک نکتـــه مهم دیگـــه هـــم وجـــود داره: دیده شـــدن بایـــد دوطرفه باشـــه. اگـــر در رابطه فقـــط یک نفر مرتـــب دربـــاره افکار و احساســـاتش صحبت کنه و نفر دیگه همیشـــه نقش شـــنونده رو داشته باشـــه، ممکنـــه شـــناخت و صمیمیت بـــه شکل نامتوازنی رشـــد کنه.**

در رابطـــه‌ای کـــه هـــر دو نفر می‌خـــوان به شـــناخت عمیق‌تری برســـن، هر کدوم باید فرصت داشـــته باشـــن بخش‌هایی از شـــخصیت خودشون رو آشـــکار کنن و از ســـوی دیگـــری با توجه و احتـــرام مواجه بشـــن. **بنابراین مهم‌تریـــن مهـــارت فقط خوب حـــرف زدن یا خـــوب گوش دادن نیســـت؛ بلکـــه ایجـــاد فضاییـــه که هـــر دو نفـــر بتونن شـــخصیت واقعیشـــون رو بدون تـــرس دائـــمی از تحقیر یا طرد شـــدن نشـــون بدن.**

مهم‌ترین بینش این بخش چیه؟

ناتانیل براندن با مفهوم دیده شـــدن روان‌شـــناختی، یـــکی از دلایل عمیق ارزشـــمند بودن عشـــق رمانتیـــک رو توضیـــح می‌ده. ما فقـــط نمی‌خوایم شـــخصی کنارمون باشـــه، به ما محبت کنه یـــا از ویژگی‌هـــای ظاهریمون خوشش بیاد.

یـــکی از تجربه‌های ارزشـــمند عشـــق اینه که انســـانی که برامـــون اهمیت داره، بتونـــه دنیـــای درونیمـــون رو بشناســـه؛ بفهمـــه چـــه چیزهایـــی

برامـون مهمن، چـه ویژگی‌هایـی در شـخصیتمون وجـود دارن و چرا بعـضی تجربه‌ها برای مـا معنای خـاصی دارن. اما این شـناخت زمانی ارزشـمندتره کـه بر اسـاس شـخصیت واقعی مـا شکل گرفته باشـه، نه تصویـری خیالی یـا ایـده‌آل که طـرف مقابل از ما سـاخته.

از طـرف دیگـه، بـرای دیـده شـدن بایـد تا حـدی آمـاده باشـیم که خودمـون رو هـم آشـکار کنیم و بپذیریم شـناخت واقعی همیشـه فقط شـامل تعریف و تحسین نیسـت. **شـاید یکی از عمیق‌تریـن تجربه‌های عاشـقانه این باشـه که در کنار یـک نفر، نـه مجبور باشـیم خودمون رو بهتـر از چیزی کـه هستیم نمایش بدیم و نه احسـاس کنیـم بخش‌های مهم شـخصیت ما بـرای اون نامرئی هسـتن.**

وقتی چنین شـناختی به‌صـورت متقابـل شکل می‌گیره، رابطـه می‌تونه فراتـر از دریافـت محبت و همراهی روزمـره بره و به فرصـتی برای تجربه عمیق‌تر خودمون و شـناخت انسـانی دیگه تبدیل بشـه.

بخش سوم: عزت‌نفس چه تأثیری روی انتخاب شریک عاطفی و کیفیت عشق داره؟

چرا عزت‌نفس یکی از پایه‌های مهم عشق سالمه؟

فرض کن با کسی وارد رابطه شدی که واقعاً دوستت داره. بهت محبت می‌کنه، برای شخصیتت احترام قائله و از بودن در کنارت خوشحاله. اما تو در درون خودت احساس می‌کنی آدم چندان ارزشمندی نیستی. شاید فکر می‌کنی به‌اندازه کافی جذاب، موفق یا دوست‌داشتنی نیستی.

در چنین شرایطی، ممکنه وقتی شریک عاطفیت از تو تعریف می‌کنه، نتونی به‌راحتی حرفش رو باور کنی. شاید با خودت فکر کنی اون هنوز من رو به‌خوبی نمی‌شناسه یا اگر ویژگی‌های منفی شخصیتم

رو بفهمه، نظـرش تغییر می‌کنه. اینجا مسـئله جالبی بـه وجود اومده: یـک نفر داره بـه تو محبـت می‌کنـه، اما تصویـری که از خـودت داری، اجـازه نـمی‌ده اون محبت رو به‌راحـتی بپذیری.

ناتانیـل براندن معتقده برای درک چنین مسـائلی بایـد نقش **عزت‌نفس (Self-Esteem)** رو در روابـط عاشـقانه بـررسی کنیـم. از نـگاه براندن، عزت‌نفـس دو بخـش اسـاسی داره. بخـش اول، **احسـاس توانمنـدی شـخصی (Self-Efficacy)** هسـت؛ یعـنی اینکـه به توانایـی خودمون بـرای فکر کـردن، یـاد گرفتن، قضـاوت کـردن و مواجهه بـا چالش‌های زندگی اعتماد داشـته باشـیم.

بخـش دوم، **احتـرام بـه خـود (Self-Respect)** هسـت؛ یعـنی اینکه خودمـون رو انسـانی ارزشـمند بدونیم که حـق داره نیازها، خواسـته‌ها و خوشـبختی خـودش رو جدی بگیره. ایـن دو ویژگی لزوماً همیشـه به یک انـدازه در افراد وجـود ندارن.

مـثلاً ممکنه کـسی در کارش بسـیار موفق باشـه، تصمیم‌هـای حرفه‌ای خوبـی بگیره و از نظر مالی مستقل باشـه، اما در روابط عاطفی احسـاس کنه به‌اندازه کافی دوسـت‌داشتنی نیسـت. در چنین شـرایطی، اون فرد ممکنـه در محیط کار اعتمادبه‌نفس زیادی داشـته باشـه، امـا در رابطه عاشـقانه مرتب به تأییـد و اطمینان خاطر نیـاز پیدا کنه.

نکتــه مهــم اینه کــه عزت‌نفس بــه معــنی بی‌نقص دونســتن خودمون نیســت. کسی که **عزت‌نفس ســالمی** داره، می‌تونــه ضعف‌ها و اشتباهات خــودش رو بپذیــره، بدون اینکــه به این نتیجه برســه کــه به‌عنوان یک انســان بی‌ارزشــه. ایــن تفــاوت در روابط عاشــقانه اهمیت زیــادی پیدا می‌کنــه، چــون رابطــه نزدیک ممکنــه بخش‌هایــی از شــخصیت ما رو درگیــر کنه کــه در ســایر موقعیت‌های زندگی کمتر آشــکار می‌شــن.

چرا بعضی آدم‌ها نمی‌تونن باور کنن واقعاً دوست‌داشتنی هستن؟

فــرض کــن شــریک عاطفیــت بهــت می‌گــه یــکی از چیزهایــی کــه در شــخصیت دوســت دارم، صداقت و مســئولیت‌پذیری توئه. اگر خودت هم تــا حدی این ویژگی‌هــا رو در وجودت بشــناسی، احتمــالاً از شنیدن این حرف خوشــحال می‌شی. اما اگر در درون خودت احســاس بی‌ارزشی عمیقی داشــته باشی، ممکنه واکنش متفاوتی نشــون بدی. شــاید فکر کنی طــرف مقابل داره اغــراق می‌کنه، از روی محبت ایــن حرف رو می‌زنه یا هنوز شــناخت کافی از تــو نداره.

در نتیجــه، حتی وقتی تحســین واقعی دریافت می‌کــنی، نمی‌تونی ازش احســاس رضایت پایداری به دســت بیاری.

چرا؟

چـون اطلاعـات جدیـدی کـه از طرف مقابـل دریافـت می‌کنی، بـا باور عمیـقی کـه درباره خـودت داری سـازگار نیسـت. ذهن انسـان معمولاً تلاش می‌کنـه تجربه‌هـای جدیـد رو بر اسـاس باورهای قبـلی خودش تفسیـر کنـه. وقـتی تصور فـرد از خودش بسـیار منـفی باشـه، ممکنه شـواهد مثبـت رو کم‌اهمیـت بدونه و شـواهد منفی رو جدی‌تـر بگیره.

بـرای مثـال، ممکنـه شـریک عاطفیـت در طول یـک هفته بارهـا بهت محبـت کرده باشـه، امـا یک روز بـه دلیل خسـتگی کمتر صحبـت کنه. اگر از قبل نگران دوسـت‌داشتنی نبـودن خودت بـاشی، ممکنه اون یک روز رو نشـانه کاهـش علاقه طـرف مقابـل در نظر بگیـری و محبت‌های روزهـای قبـل رو نادیـده بگیـری. براندن معتقـده یـکی از موانع مهم رضایت عاشـقانه، همین تردید عمیـق درباره شایسـتگی خودمون برای دریافت عشـقه.

امـا باید یک تفـاوت مهـم رو در نظـر بگیریـم: اینکه کسی خـودش رو دوسـت‌داشتنی ندونـه، لزوماً بـه این معنی نیسـت که دیگـران واقعاً اون رو دوسـت نـدارن. احسـاس بـی‌ارزشی، یـک تجربـه روانیـه؛ نه مـدرکی دربـاره ارزش واقعی انسـان یـا میـزان علاقه دیگـران به اون.

همچنیـن نمی‌شـه هـر تردیـدی دربـاره محبت شـریک عاطـفی رو به عزت‌نفـس پایین نسبت داد. اگـر طرف مقابل رفتارهـای متناقضی داره،

بـه قول‌هاش عمـل نمی‌کنه یـا مرتب علاقه خـودش رو انـکار می‌کنه، ممکنـه نگـرانی فـرد دلایل واقعی داشـته باشـه. پس قبـل از اینکه هر نگـرانی عاطـفی رو نشـانه ناامـنی درونی بدونیـم، بایـد هـم باورهای خودمـون و هـم رفتـار واقعی طـرف مقابل رو بـررسی کنیم.

چرا نباید از رابطه عاشقانه انتظار داشته باشیم احساس ارزشمندی ما رو بسازه؟

یـکی از مهم‌تریـن بینش‌های براندن اینه که عشـق می‌تونـه عزت‌نفس مـا رو تقویت کنه، امـا نباید تمام احسـاس ارزشـمندی خودمون رو به دریافـت محبـت از یـک نفر وابسـته کنیم. فـرض کـن در درون خودت احساس می‌کنی انسـان موفق یا ارزشمندی نیسـتی. حالا وارد رابطه‌ای می‌شی و طـرف مقابـل مرتـب از تو تعریـف می‌کنه، بهت توجه نشـون می‌ده و می‌گـه چقدر براش مهم هسـتی.

ممکنـه در ابتـدا احسـاس فوق‌العاده‌ای پیـدا کنی. انـگار بالاخره کسی پیدا شـده که بهت ثابـت می‌کنه ارزشـمند هسـتی. اما اگر بـاور منفی تـو درباره خـودت همچنـان باقی مونـده باشـه، ممکنه بعـد از مدتی دوبـاره به همون احساسـات قبـلی برگردی. در چنین شـرایطی، شـاید

برای حفظ احساس ارزشمندی خودت به محبت بیشتری نیاز پیدا کنی .

مثلاً اگر قبلاً با یک پیام محبت‌آمیز خوشحال می‌شدی، حالا ممکنه انتظار داشته باشی طرف مقابل مرتب علاقه خودش رو تکرار کنه. اگر هم چند ساعت کمتر بهت توجه کنه، دوباره احساس بی‌ارزشی سراغت بیاد. اینجا رابطه به‌تدریج کارکرد متفاوتی پیدا می‌کنه. به‌جای اینکه محبت شریک عاطفی رو تجربه کنی و از اون لذت ببری، ممکنه مرتب تلاش کنی از طریق محبت اون مطمئن بشی که انسان ارزشمندی هستی.

مشکل این روش اینه که هیچ انسانی نمی‌تونه در تمام لحظات زندگی، تأیید و اطمینان خاطر نامحدودی به شخص دیگه ارائه بده. شریک عاطفی هم زندگی، مشکلات، مسئولیت‌ها و نیازهای خودش رو داره. اگر احساس ارزشمندی تو کاملاً به میزان توجه اون وابسته باشه، حتی تغییرات طبیعی رفتار اون هم ممکنه به تهدیدی برای آرامش روانیت تبدیل بشه.

براندن معتقده عشق رمانتیک باید فرصتی برای تجربه و گرامی داشتن ارزشمندی خودمون باشه، نه اینکه تنها منبع ایجاد اون محسوب بشه. این حرف به معنی بی‌نیازی از محبت نیست. همه

مـا بـه درجات مختلـف بـه صمیمیت، توجـه و حمایـت دیگـران نیاز داریـم. تفاوت در اینـه که محبت دیگران می‌تونه احسـاس ارزشـمندی مـا رو تقویت کنه، امـا نباید تنها دلیلی باشـه که خودمون رو ارزشـمند می دونیم.

عزت‌نفس چطور می‌تونه روی انتخاب شریک عاطفی اثر بذاره؟

وقـتی دربـاره انتخـاب شـریک عاطـفی صحبـت می‌کنیم، معمـولاً به ویژگی‌های طـرف مقابل توجه می‌کنیـم؛ مثلاً شـخصیت، ظاهر، رفتار، طـرز فکـر و میـزان سـازگاری. امـا یک عامـل دیگه هـم وجـود داره: تصویـری کـه از خودمـون داریـم. فرض کـن دو نفر بـه یک انـدازه به فردی علاقه‌مند می‌شـن کـه در برخورد بـا دیگران محترمه، شـخصیت مستقـلی داره و از نظـر عاطـفی هـم قابل‌اعتماده.

نفـر اول خودش رو شایسـته یـک رابطـه محترمانه می‌دونـه. بنابراین تلاش می‌کنـه طرف مقابل رو بهتر بشناسـه و ببینه آیا علاقه و سـازگاری متقابل وجـود داره یا نه. اما نفر دوم در درون خودش احسـاس می‌کنه به‌انـدازه کافی خوب نیسـت. ممکنه حـتی قبل از تلاش برای آشـنایی، به ایـن نتیجه برسـه که چنین فـردی هرگز بـه اون علاقه‌منـد نخواهد شـد. در نتیجه، ممکنـه اصلاً فرصتی برای شکل‌گیـری رابطه ایجاد نکنه.

در ایـن مثال، تفـاوت اصـلی در ویژگی‌های فرد موردعلاقه نیسـت؛ بلکه

در برداشــت دو نفــر از ارزش و توانایی خودشــونه. البتــه عزت‌نفس تنها عامــل انتخاب شــریک عاطفی نیســت. کشــش، ســازگاری، تجربه‌های گذشــته، شــرایط زندگی و فرصت آشــنایی هم نقش دارن. اما احســاس ارزشــمندی می‌تونــه روی ایــن موضــوع تأثیر بــذاره که چه رابطــه‌ای رو بــرای خودمون ممکــن و قابل‌قبــول بدونیم.

مــثلاً کــسی کــه در درون خــودش بــاور داره شایســته احترام نیســت، ممکنــه نسبت بــه رفتارهای تحقیرآمیــز طرف مقابل بیش‌ازحد گذشــت کنه. شــاید بــا خودش فکــر کنه اگر ایــن رابطه رو از دســت بــدم، دیگه کــسی من رو دوســت نخواهد داشــت.

در مقابــل، فــردی کــه بــرای خــودش احتــرام قائلــه، احتمــالاً راحت‌تر می‌تونــه تشــخیص بده که علاقه داشــتن به یــک نفر، دلیــل کافی برای پذیرفتــن رفتارهــای آسیب‌زای اون نیســت. امــا نباید ایــن موضوع رو به یــک قانون قطــعی تبدیل کنیــم. **آدم‌هایــی با عزت‌نفس ســالم هم ممکنه وارد رابطه نامناســب بشــن**؛ همون‌طور که افــراد دارای عزت‌نفس پاییــن هم می‌تونــن رابطه‌ای محترمانه و رضایت‌بخش داشــته باشــن.

همچنیــن اگــر کــسی در رابطــه‌ای آسیــب‌زا قــرار گرفتــه، نبایــد نتیجه بگیریــم که خــودش بــه دلیل عزت‌نفــس پاییــن باعث رفتار نامناســب طرف مقابل شــده. **مســئولیت رفتــار تحقیرآمیز**، کنترل‌گرانــه یا آسیب‌زا

بـر عهـده کسـیه کـه اون رفتـار رو انجـام می‌ده. نکتـه اصـلی اینه که عزت‌نفـس می‌تونـه یـکی از عوامـلی باشـه که بـر تشـخیص رفتارهای نامناسـب و تصمیـم ما بـرای مواجهه بـا اون‌ها اثـر می‌ذاره.

چطور تـرس از طرد شـدن می‌تونـه خودش به مشـکلات رابطـه دامن بزنه ؟

فرض کـن فردی از قبل بـاور داره که دیگـران دیر یا زود ترکـش می‌کنن. حـالا وارد رابطـه‌ای می‌شـه کـه در ابتـدا شـرایط خوبی داره و شـریک عاطفیـش هـم بـه اون علاقـه نشـون می‌ده. اما چـون از طرد شـدن می‌ترسـه، ممکنـه رفتارهـای معمـولی طـرف مقابل رو نشـانه کاهش علاقه تفسیـر کنه.

مـثلاً اگر شـریک عاطفیش یـک روز به دلیل مشـغله کاری دیرتر پاسـخ بـده، ممکنه با خـودش فکر کنه دیگه مثل گذشـته براش مهم نیسـت. در نتیجـه شـروع می‌کنه بـه پرسـیدن سـؤال‌های مکرر، درخواسـت اطمینـان خاطر یا بـررسی بیش‌ازحـد رفتار طرف مقابل. شـریک عاطفی ممکنـه بعد از مدتی از این وضعیت خسـته بشـه و احسـاس کنه مرتب بایـد درباره علاقه خـودش توضیح بـده. همین خسـتگی ممکنه باعث بشـه کمی فاصله بگیره.

حالا فـرد اول، این فاصلـه رو تأییدی بر تـرس اولیه خـودش می‌دونه:

از اول هم می‌دونستم که بالاخره ترکم می‌کنه. درحالی‌که ممکنه بخشی از فاصله ایجادشده، نتیجه رفتارهایی بوده باشه که خود فرد برای جلوگیری از طرد شدن انجام داده. در روان‌شناسی به چنین فرآیندی پیش‌گویی خودمحقق‌شونده (Self-Fulfilling Prophecy) می گن.

یعنی باوری که درباره یک اتفاق داریم، روی رفتارمون اثر می‌ذاره و همون رفتار ممکنه احتمال رخ دادن اتفاق موردنظر رو افزایش بده. براندن هم در توضیح رابطه عزت‌نفس با عشق، به این موضوع اشاره می‌کنه که باورهای منفی درباره خودمون می‌تونن رفتارهایی ایجاد کنن که در نهایت به تقویت همون باورها منجر بشن.

البته این چرخه همیشه اتفاق نمی‌افته. ممکنه شریک عاطفی با گفت‌وگوی روشن و رفتار قابل‌اعتماد به کاهش نگرانی کمک کنه. همچنین ممکنه فاصله گرفتن طرف مقابل علت مستقلی داشته باشه و ارتباطی با نگرانی‌های فرد نداشته باشه. بنابراین نباید هر مشکل رابطه رو نتیجه باورهای منفی یک نفر بدونیم.

اما شناخت این سازوکار یک فایده مهم داره: کمک می‌کنه تشخیص بدیم چه زمانی داریم به رفتار واقعی طرف مقابل واکنش نشون می‌دیم و چه زمانی ترس‌های قبلی خودمون رو به موقعیت جدید

منتقــل می‌کنیم.

چــرا کــسی کــه عزت‌نفــس ســالمی داره، راحت‌تــر می‌تونــه در رابطــه خودش باشــه؟

فرض کــن وارد رابطه‌ای شــدی و متوجه می‌شی شــریک عاطفیت درباره موضوع مهــمی با تــو اختلاف‌نظر داره.

مــثلاً تو دوســت داری در آینده کســب‌وکار مستقلی داشــته بــاشی، اما طــرف مقابل زندگی شــغلی باثبات‌تــری رو ترجیح می‌ده. اگر ارزشــمندی خــودت رو بیش‌ازحد بــه تأیید اون وابســته کرده بــاشی، ممکنه از بیان خواســته واقعیــت خــودداری کنی. شــاید نگران بــاشی کــه مخالفت با نظــرش باعث کاهــش علاقه اون بشــه. در نتیجه ممکنــه وانمود کنی با دیدگاهــش موافــقی، درحالی‌کــه واقعاً چنین احســاسی نداری.

ایــن رفتــار شــاید در کوتاه‌مــدت از ایجــاد اخــتلاف جلوگیری کنــه، اما در بلندمــدت یــک مــشکل مهم ایجــاد می‌کنه: طــرف مقابــل به‌تدریج تصویــری از تــو می‌ســازه کــه بــا شــخصیت و خواســته‌های واقعیــت هماهنــگ نیســت. از طرف دیگــه، ممکنه خودت هم احســاس کنی برای حفــظ رابطــه مجبــور شــدی بخــشی از هویتت رو کنــار بــذاری. **براندن استــقلال روانی رو یــکی از ویژگی‌هــای مهم عشــق بالغانــه می‌دونه.**

منظـور از **اسـتـقلال روانی** اینه کـه بتونیم دربـاره زنـدگی خودمون فکر و قضـاوت کنیـم، نیازهـا و ارزش‌هامـون رو بشناسـیم و مسـئولیت انتخاب‌هامـون رو بپذیریـم. چنیـن استـقلالی بـا صمیمیت عاشـقانه تضـادی نـداره. **اتفاقـاً وقتی دو نفـر بتونن بـدون ترس دائـمی از طرد شـدن، درباره خواسـته‌ها و اختلاف‌نظرهاشـون صحبت کنـن، فرصت بیشـتری برای شـناخت واقعی و رسـیدن بـه توافق‌های مناسـب پیدا می کنن.**

مـثلاً ممکنـه بعـد از گفت‌وگو متوجه بشـن که اخـتلاف اولیـه چندان اسـاسی نیسـت و می‌تونن راه‌حـلی پیدا کنن کـه نیازهای هـر دو نفر رو در نظـر بگیره. اما حتی اگر اختلاف واقعاً اسـاسی باشـه، روشـن شـدن اون بهتـر از اینـه که سـال‌ها در رابطـه‌ای زنـدگی کنن که بر پایـه پنهان کردن خواسـته‌های مهـم شکل گرفته.

عزت‌نفـس سـالم بـه مـا کمـک می‌کنه محبـت دیگـران رو ارزشـمند بدونیـم، بدون اینکه برای به دسـت آوردنش مجبور باشـیم شـخصیت واقـعی خودمون رو انـکار کنیم. **ایـن موضـوع البته به معـنی اصرار بر تمام خواسـته‌های شخصی نیسـت. رابطه سـالم به انعطاف، سازش و توجه بـه نیازهای طـرف مقابل هم احتیـاج داره.**

تفـاوت مهم میان سـازش سـالم و کنار گذاشـتن خودمونه: در سـازش

سالم، آگاهانه درباره یک موضوع توافق می‌کنیم؛ اما در خودانکاری، ممکنه از ترس از دست دادن محبت، حتی جرئت بیان خواسته خودمون رو نداشته باشیم.

چرا عزت‌نفس سالم، توانایی محبت کردن به دیگران رو هم بهتر می کنه ؟

تا اینجا بیشتر درباره تأثیر عزت‌نفس بر دریافت محبت صحبت کردیم. اما **براندن معتقده رابطه ما با خودمون، روی توانایی محبت کردن به دیگران هم اثر می‌ذاره. برای فهمیدن موضوع، فرض کن شریک عاطفیت در کاری موفق شده که مدت‌ها براش تلاش می‌کرده. اگر خودت احساس ارزشمندی نسبتاً پایداری داشته باشی، احتمالاً راحت‌تر می‌تونی از موفقیت اون خوشحال بشی و تحسینش کنی.**

اما اگر مرتب ارزش خودت رو با موفقیت دیگران مقایسه کنی، ممکنه موفقیت شریک عاطفیت احساس ناخوشایندی در تو ایجاد کنه.

مثلاً شاید با خودت فکر کنی حالا که اون موفق‌تر شده، دیگه به من نیاز نداره یا ممکنه فرد بهتری رو برای رابطه انتخاب کنه. در چنین شرایطی، اتفاقی که می‌تونست فرصتی برای شادی مشترک باشه، به تهدیدی برای احساس ارزشمندی تو تبدیل می‌شه. حتی ممکنه ناخودآگاه موفقیت اون رو کم‌اهمیت جلوه بدی یا به‌جای تحسین،

شـروع به مقایسـه خودت باهـاش کنی.

این مثال نشـون می‌ده که وقتی احسـاس ارزشـمندی ما بسیار شکننده باشـه، ممکنه بعـضی اتفاقات مثبـت زندگی شـریک عاطـفی رو هم از زاویـه تهدید بـه خودمون ببینیـم. اما **عزت‌نفس سـالم** کمـک می‌کنه ارزش خودمـون رو لزومـاً در رقابـت بـا ارزش دیگران تعریـف نکنیم. در نتیجـه می‌تونیـم توانایی‌هـا و موفقیت‌هـای شـریک عاطفیمـون رو تحسیـن کنیم، بـدون اینکه احسـاس کنیم از ارزش خودمون کم شـده.

البتـه حسـادت یـا مقایسـه گاه‌بـه‌گاه، به‌تنهایـی نشـانه عزت‌نفـس پایین نیسـت. حـتی افراد دارای عزت‌نفس سـالم هم ممکنـه در بعضی موقعیت‌ها احسـاس رقابت یـا ناامنی کنن. مسـئله مهم‌تـر اینه که آیا این احساسـات بـه الگویی دائـمی تبدیل می‌شـن که توانایـی ما برای شـادی و حمایـت از شـریک عاطفیمـون رو محدود کنـه یا نه.

از نگاه براندن، عشـق بالغ فقط نیـاز به دریافت محبت نیسـت؛ توانایی تحسیـن کـردن، ارزش قائل شـدن و سـهیم شـدن در خوشـبختی فرد دیگه هم هسـت.

آیا بایـد اول عزت‌نفس کاملی داشـته باشـیم و بعد وارد رابطه بشـیم؟ نـه. چنین برداشـتی می‌تونه یکی از سـوءتفاهم‌های مهـم درباره دیدگاه براندن باشه.

اگــر بگیم فقط کســانی که عزت‌نفس کاملاً ســالمی دارن شایســته رابطه عاشــقانه هســتن، در واقــع اســتانداردی غیرواقع‌بینانه ایجــاد کردیم. هیچ انســانی در تمــام جنبه‌های زندگیــش اعتمادبه‌نفــس کامل نداره. حــتی افراد بســیار توانمنــد هم ممکنــه در بعضی موقعیت‌ها احســاس تردید، ناامنی یا ترس از طرد شــدن داشــته باشــن. **از طــرف دیگه، رابطه ســالم خــودش می‌تونه زمینه رشــد عزت‌نفــس رو فراهم کنه.**

مــثلاً وقــتی شــریک عاطفی بــا احترام بــه نظراتــت گــوش می‌ده، برای تصمیم‌هــات ارزش قائلــه و در شــرایط دشــوار ازت حمایــت می‌کنــه، ممکنــه به‌تدریج احســاس امنیت و توانمندی بیشــتری پیــدا کنی. این تجربه‌هــا می‌تونن به اصلاح بعــضی باورهای منفی دربــاره خودت کمک کنــن. پــس رابطــه میــان عزت‌نفس و عشــق، فقــط یک‌طرفه نیســت. **عزت‌نفــس می‌تونه بــر کیفیت رابطه اثر بــذاره و تجربه یک رابطه ســالم هــم می‌تونــه به رشــد عزت‌نفس کمــک کنه.**

امــا یــک تفــاوت مهــم وجــود داره. اگــر تمــام مســئولیت احســاس ارزشــمندی خودمــون رو بــه شــریک عاطفیمون واگــذار کنیــم، ممکنه به‌تدریــج از اون انتظار داشــته باشــیم با محبــت و تأیید دائــمی، تمام ناامنی‌هــای مــا رو برطــرف کنــه. درحالی‌که رشــد عزت‌نفس بــه رفتار و انتخاب‌هــای خودمــون هــم وابسته‌ســت.

برای مثـال، وقتی اشتبـاهی انجام می‌دیـم، می‌تونیم به‌جای سـرزنش شـدید خودمون، مسـئولیت اشتباه رو بپذیریم و بـرای اصلاحش تلاش کنیـم. یـا وقـتی در رابطـه خواسـته مهـمی داریـم، می‌تونیـم اون رو محترمانـه مطرح کنیم؛ حـتی اگر نگـران مخالفت طرف مقابل باشـیم. چنیـن رفتارهایـی به‌تدریـج تجربـه اعتمـاد به قضـاوت و احتـرام به خودمـون رو تقویـت می‌کنن. **پس لازم نیسـت منتظر بمونیـم تا از نظر روانی کاملاً آمـاده و بی‌نقص بشـیم.**

مهـم اینه کـه رابطه عاشـقانه رو تنهـا راه نجات از احسـاس بـی‌ارزشی ندونیم و مسـئولیت رشـد شـخصی خودمـون رو هـم بپذیریم.

چطـور می‌تونیـم تشـخیص بدیـم در رابطـه، عزت‌نفسـمون رو حفظ می‌کنیم یـا نه؟

یـکی از راه‌های مناسـب اینـه که بـه رفتـار خودمـون در موقعیت‌های واقعی توجـه کنیم.

مـثلاً وقتی شـریک عاطفیمـون با مـا مخالفت می‌کنـه، آیـا می‌تونیم اختلاف‌نظـر رو تحمـل کنیـم یا فـوراً احسـاس می‌کنیم ارزشـمون زیر سـؤال رفته؟

وقـتی از ما انتقاد می‌کنه، آیـا می‌تونیم بررسی کنیم کـه انتقادش چقدر

درسته، یا هر انتقادی رو به معنی دوست‌داشتنی نبودن خودمون تفسیر می‌کنیم؟

وقتی طرف مقابل به زمانی برای خودش نیاز داره، آیا می‌تونیم این نیاز رو بپذیریم یا بلافاصله تصور می‌کنیم علاقه‌اش کاهش پیدا کرده؟

و از همه مهم‌تر، آیا می‌تونیم در رابطه درباره خواسته‌ها و محدودیت‌های خودمون صحبت کنیم، حتی وقتی می‌دونیم ممکنه طرف مقابل با اون‌ها موافق نباشه؟

پاسخ به این سؤال‌ها می‌تونه الگوهای رفتاری مهمی رو آشکار کنه. اما برای بررسی دقیق‌تر، باید میان احساسات و رفتارها تفاوت قائل بشیم .

مثلاً ممکنه وقتی شریک عاطفیت دیر جواب می‌ده، واقعاً احساس نگرانی کنی. وجود این احساس به‌تنهایی مشکل بزرگی نیست. آنچه اهمیت داره اینه که با اون نگرانی چه کار می‌کنی. می‌تونی بدون نتیجه‌گیری شتاب‌زده منتظر اطلاعات بیشتری بمونی یا در زمان مناسبی درباره نیازت به ارتباط صحبت کنی. اما ممکنه از روی نگرانی، طرف مقابل رو متهم کنی یا تلاش کنی رفتارش رو کنترل کنی.

در حالت اول، احساس ناامنی رو تجربه کردی، اما اجازه ندادی به‌طور خودکار رفتارت رو تعیین کنه. این تفاوت یکی از جنبه‌های مهم بلوغ عاطفیه. هدف از رشد عزت‌نفس این نیست که هیچ‌وقت نترسیم، حسادت نکنیم یا به تأیید نیاز نداشته باشیم؛ بلکه اینه که ارزش خودمون رو به‌طور کامل به این احساسات و واکنش‌های دیگران وابسته نکنیم.

مهم‌ترین بینش این بخش چیه؟

ناتانیل براندن معتقده کیفیت عشقی که تجربه می‌کنیم، تا حد زیادی با رابطه‌ای که با خودمون داریم ارتباط داره. اگر خودمون رو انسانی ارزشمند بدونیم و به توانایی قضاوت و تصمیم‌گیری خودمون اعتماد داشته باشیم، احتمالاً راحت‌تر می‌تونیم محبت دیگران رو بپذیریم، خواسته‌هامون رو بیان کنیم و در رابطه شخصیت مستقلی داشته باشیم.

اما اگر در درون خودمون احساس بی‌ارزشی عمیقی وجود داشته باشه، ممکنه عشق رو به راهی برای اثبات ارزش خودمون تبدیل کنیم. در چنین شرایطی، رابطه به‌جای اینکه فقط فرصتی برای محبت، صمیمیت و رشد مشترک باشه، ممکنه به منبع دائمی نگرانی درباره دوست‌داشتنی بودن خودمون تبدیل بشه.

ایــن البته به معــنی تعیین شــدن سرنوشــت روابط توســط عزت‌نفس نیســت. رابطه ســالم به عوامل مختلفی وابسته‌ســت و دو نفر می‌تونن هم‌زمــان بــا شــناخت و اصلاح ضعف‌های خودشــون، برای بهتر شــدن رابطــه تلاش کنــن. اما یــک تفاوت اســاسی وجــود داره کــه ارزش فکر کردن داره:

در عشــق ســالم، ما به ایــن دلیل کنــار یک نفــر نیستیم که بــدون اون هیــچ ارزشی نداریــم؛ بلکــه اون فرد رو ارزشــمند می‌دونیــم و می‌خوایم در کنــار هــم زنــدگی غنی‌تــر و رضایت‌بخش‌تــری تجربه کنیم. بــه بیان ســاده‌تر، عشــق می‌تونــه زنــدگی مــا رو عمیق‌تر و زیباتــر کنه، امــا قرار نیســت تمــام ارزش وجودی مــا رو از ابتدا بســازه.

شــاید یــکی از مهم‌ترین نشــانه‌های بلــوغ عاطفی همین باشــه: بتونیم کسی رو عمیقاً دوســت داشــته باشــیم، بدون اینکه برای حفظ محبتش مجبور بشــیم احترام به خودمون رو کنــار بذاریم.

بخش چهارم: چرا بعضی عشق‌ها به رابطه‌ای سالم تبدیل می‌شن و بعضی نه؟

چرا عاشق یک نفر شدن، لزوماً به معنی مناسب بودن اون برای زندگی مشترک نیست؟

فرض کن با کسی آشـنا شـدی کـه از نظر ظاهری بـرات جذابه، از صحبت کردن باهـاش لذت می‌بری و احسـاس می‌کـنی ارتباط عاطـفی عمیقی بینتـون شکل گرفته. هر بار که همدیگه رو می‌بینید خوشـحال می‌شـید و حـتی ممکنـه تصور کنید بالاخره شـخص مناسبی رو بـرای زندگی پیدا کردیـد. **اما وقـتی رابطـه جدی‌تر می‌شـه، متوجـه تفاوت‌هـای مهمی**

می شید.

مـثلاً تو دوسـت داری در آینـده خانواده تشـکیل بـدی و صاحب فرزند بـشی، اما طـرف مقابل هیچ علاقـه‌ای به فرزنـدآوری نداره. یـا ممکنه تـو زندگی نسبتـاً آرام و باثباتی بخـوای، درحالی‌که اون بـه دنبال زندگی پرماجـرا و تغییرات دائمی باشـه.

آیا وجـود چنیـن اختلاف‌هایـی به ایـن معنیه که احسـاس عاشـقانه شـما واقعی نبـوده؟ نـه لزوماً.

ممکنـه دو نفـر واقعـاً همدیگه رو دوسـت داشـته باشـن، امـا درباره موضوعاتی اختلاف داشـته باشـن که به‌سـختی می‌شـه اون‌هـا رو در یـک زندگی مشـترک بـا هم سـازگار کـرد. اینجا بایـد بیـن دو موضوع تفاوت قائل بشـیم: عاشق شـدن و توانایی سـاختن یک رابطه مشترک.

عاشـق شـدن یک تجربه عاطفیـه که با کشـش، تحسیـن، صمیمیت و علاقـه به شـخصیت فرد مقابـل ارتبـاط داره. اما رابطه مشـترک علاوه بر این احساسـات، به تصمیم‌گیری‌های هماهنگ، سـازگاری در مسـائل مهـم و توانایی کنار اومـدن با تفاوت‌ها نیـاز داره.

بـرای مثـال، ممکنـه واقعاً کـسی رو دوسـت داشـته باشی کـه قصد داره برای همیشـه در کشـور دیگـه‌ای زندگی کنـه. اما خـودت به دلایل

خانـوادگی یـا شـخصی نمی‌خـوای محـل زندگیـت رو تغییر بـدی. در چنین شـرایطی، ممکنه علاقه شـما کاملاً واقعی باشـه، ولی درباره آینده مشـترک با مسـئله‌ای جدی روبه‌رو بشـید. پس وجود عشـق به‌تنهایی تضمیـن نمی‌کنه کـه تمام شـرایط لازم برای یـک رابطـه رضایت‌بخش فراهم باشـه.

ناتانیـل براندن در کتاب روان‌شـناسی عشـق رمانتیک به همین مسـئله توجـه می‌کنه. از نـگاه اون، برای شکل‌گیری عشـق بالـغ، فقط جذابیت و علاقـه کافی نیسـت؛ دو نفر بایـد در بعضی ویژگی‌های اسـاسی با هم هماهنـگ باشـن و درعین‌حال بتونـن از تفاوت‌های شـخصیتی یکدیگر هم لـذت ببرن.

چرا شباهت در ارزش‌های بنیادی، از شباهت در علایق روزمره مهم‌تره؟

وقـتی می‌خوایـم بفهمیـم دو نفـر چقدر بـا هم سـازگارن، معمـولاً به علایـق مشترکشـون توجـه می‌کنیم.

مـثلاً ممکنه هر دو به سینما علاقه داشـته باشـن، موسـیقی مشـابهی گوش بدن، اهل سـفر باشـن یـا از غذاهای یکسـانی خوششـون بیاد. داشـتن چنین علایقی می‌تونه لذت معاشـرت رو بیشتر کنه و فرصت‌های خوبـی برای گذرونـدن وقت مشـترک ایجاد کنه.

اما آیـا همین شـباهت‌ها برای سـاختن رابطـه‌ای عمیق و پایـدار کافی هستن ؟

فـرض کن دو نفر هر دو عاشـق سـفر و طبیعت‌گردی هسـتن و در اوقات فراغت هم بسـیار بهشـون خـوش می‌گـذره. اما یـکی از اون‌هـا برای صداقـت اهمیت زیـادی قائله و معتقـده حتی در موقعیت‌های دشـوار هـم نباید به شـریک عاطـفی دروغ گفت.

در مقابـل، نفـر دوم معتقـده پنهان کـردن حقیقت یـا دروغ گفتن برای جلوگیری از دردسـر، در بسـیاری از موقعیت‌هـا کاملاً قابل‌قبوله. اینجا دو نفـر در سـرگرمی‌ها بـه هم شـباهت دارن، امـا درباره یـکی از اصول مهـم رابطه نگاه متفـاوتی دارن. حـالا تصور کن یـکی از اون‌هـا درباره مسـئله مهمی حقیقـت رو پنهان می‌کنـه. ممکنه خودش تصـور کنه کار خـاصی انجام نداده، اما طـرف مقابل این رفتار رو نقـض اعتماد بدونه.

بنابرایـن اختلاف بر سـر یـک ارزش بنیـادی می‌تونه پیامدهای بسـیار عمیق‌تـری نسبـت به اختلاف در سـلیقه موسـیقی یا تفریحات داشـته باشـه. برانـدن معتقده عشـق بالغ به نـوعی هم‌خـوانی در نگرش‌های اسـاسی نسبت بـه زندگی نیـاز داره. منظور این نیسـت کـه دو نفر باید دربـاره تمـام مسـائل یکسـان فکر کنـن. بلکـه بایـد در ارزش‌هایی که بنیان شـخصیت و شیوه زنـدگی اون‌هـا رو شکل می‌دن، میزان مناسبی

از ســازگاری وجود داشــته باشه.

مــثلاً اگر بــرای یکی از طرفیــن استقلال فــردی یک ارزش بنیادی باشــه، اما نفر دیگه انتظار داشــته باشــه تمام تصمیم‌های شــخصی شــریکش تحــت کنتــرل اون قرار بگیــره، ممکنه تعــارض مهمی شکل بگیــره. البته همــه اختلاف‌هــای ارزشی به یک اندازه جدی نیســتن. دو نفــر می‌تونن درباره مســائل مختلف دیدگاه‌های متفاوتی داشــته باشــن و با گفت‌وگو و احتــرام متقابل به توافق برســن.

مســئله زمانی دشوار می‌شــه که برآورده شدن خواســته بنیادی یک نفر، مســتلزم زیر پا گذاشــتن چیزی باشــه که برای طرف مقابــل هم اهمیت اســاسی داره. پــس ســازگاری عمیــق به معنی داشــتن علایق یکســان نیســت؛ به ایــن معنیه کــه شیــوه زنــدگی و ارزش‌های اســاسی دو نفر بتونــن در کنــار هم قــرار بگیرن، بــدون اینکه یــکی مجبور بشــه بخش مهــمی از هویــت خودش رو انــکار کنه.

چــرا بعــضی تفاوت‌هــای شــخصیتی، به‌جای ایجــاد مــشکل، رابطه رو جذاب‌تــر می‌کنن؟

تــا اینجــا دربــاره اهمیــت شــباهت‌های بنیــادی صحبــت کردیــم. اما آیــا این یعــنی هر چقــدر دو نفر بیشــتر شبیه هم باشــن، رابطــه بهتری خواهنــد داشــت؟ نه.

برانـدن معتقـده درکنـار شـباهت‌های بنیـادی، تفاوت‌هـای مکمـل (Complementary Differences) هـم می‌تونن یـکی از منابع جذابیت و رشـد در رابطه عاشـقانه باشن.

بـرای مثال، فرض کن فردی شـخصیت بسـیار تحلیل‌گـر و منطقی داره. قبـل از تصمیم‌گیـری اطلاعات زیادی جمـع می‌کنه، گزینه‌ها رو مقایسـه می‌کنـه و معمولاً بـا احتیاط پیش می‌ره. حالا با کسی آشـنا می‌شـه که از نظـر شـخصیتی انعطاف‌پذیرتره، سـریع‌تر تصمیم می‌گیـره و از تجربه کـردن موقعیت‌هـای جدید لذت می‌بـره. ممکنه این تفـاوت برای هر دو نفر جذاب باشـه.

فـرد تحلیل‌گر می‌تونـه در کنار شـریک عاطفیش تجربه کنه که همیشـه لازم نیسـت بـرای انجام یک کار سـاده تمام احتمـالات رو بررسی کرد.

در مقابـل، فـرد دوم هـم ممکنـه از توانایـی شـریکش در برنامه‌ریزی و ارزیابـی پیامدهـای تصمیم‌ها چیزهای ارزشـمندی یاد بگیـره. در چنین شـرایطی، تفاوت شـخصیتی نه‌تنهـا مانع رابطه نیسـت، بلکـه می‌تونه باعـث بشـه هر دو نفـر بـا شیوه‌هـای متفـاوتی از فکر کـردن و زندگی کردن آشـنا بشـن. **اما یـک نکته مهم وجـود داره: تفاوت زمـانی مکمل محسـوب می‌شـه که دو نفـر اون رو در یکدیگر ارزشـمند بدونن.**

مثلاً اگـر فـرد تحلیل‌گـر، انعطاف‌پذیری شـریکش رو نشـانه بی‌فکری

بدونــه و فرد دوم هــم احتیاط اون رو نشــانه ترس و ناتــوانی تلقی کنه، احتمــالاً همون تفــاوت به منبــع اختلاف تبدیل می‌شــه. پــس مکمل بــودن فقط به متفــاوت بودن دو نفر بســتگی نداره؛ به این هم بســتگی داره کــه اون‌ها چطور تفاوت یکدیگــر رو درک و ارزیابــی می‌کنن. براندن بر همین اســاس بیــن شــباهت‌های اســاسی و تفاوت‌هــای قابل‌قبول تمایز قائل می‌شــه.

از نــگاه اون، تفاوت‌هایــی مثل ســبک فکرکــردن، علایق هنــری، میزان اجتماعی بــودن یا بعــضی ویژگی‌هــای شــخصیتی می‌تونــن رابطه رو غنی‌تــر کنن؛ به شــرطی که با ارزش‌هــای بنیادی دو نفر در تضاد نباشــن.

در واقــع، یک رابطه خوب قرار نیســت دو انســان یکســان رو کنار هم قرار بــده؛ می‌تونه پیوند دو انســان متفاوت باشــه که در مســائل مهم با هم ســازگارن و از تفاوت‌های ارزشــمند یکدیگر چیزهای تــازه‌ای یاد می‌گیرن.

چرا مکمل بودن با جبران کردن ضعف‌های یکدیگر فرق داره؟

یکی از برداشــت‌های رایج درباره عشــق اینه که دو نفر باید نیمه گمشــده یکدیگــر باشــن؛ یعنی هر کدوم چیزی رو داشــته باشــه کــه دیگری فاقد اونــه. ایــن تصــور در بعضی مــوارد می‌تونه بــه رابطه‌ای متعادل اشــاره کنه، اما همیشــه هم درســت نیســت. برای روشــن شــدن موضوع، دو وضعیت متفــاوت رو تصور کن.

در وضعیت اول، فردی در برنامه‌ریزی بسیار خوبه و شریک عاطفیش در برقراری ارتباط اجتماعی مهارت بیشتری داره. هرکدوم می‌تونن از توانایی‌های دیگری بهره ببرن، بدون اینکه برای انجام تمام کارهای زندگی به اون وابسته باشن. این یک نمونه از تفاوت‌های مکمل محسوب می‌شه. اما در وضعیت دوم، فردی دائماً از پذیرفتن مسئولیت‌های خودش فرار می‌کنه و شریک عاطفیش هم همیشه مسئولیت کارهای اون رو بر عهده می‌گیره.

مثلاً یکی از طرفین مرتب بدهی ایجاد می‌کنه، تصمیم‌های مالی نامناسب می‌گیره و تعهداتش رو انجام نمی‌ده. نفر دوم هم برای حفظ رابطه، همیشه مشکلات مالی اون رو برطرف می‌کنه. ممکنه در ظاهر این دو نفر همدیگه رو تکمیل کنن؛ یکی نیاز به حمایت داره و دیگری از حمایت کردن احساس ارزشمندی می‌کنه.

اما آیا چنین رابطه‌ای واقعاً به رشد هر دو نفر کمک می‌کنه؟

نه لزوماً. چون ممکنه به‌تدریج الگویی شکل بگیره که در اون، یک نفر مسئولیت‌گریزتر و نفر دوم بیش‌ازاندازه مسئولیت‌پذیر بشه. در چنین وضعیتی، دو نفر به‌جای اینکه توانایی‌های یکدیگر رو تقویت کنن، ممکنه ضعف‌های همدیگه رو حفظ کنن. براندن میان تفاوت‌های مکمل در عشق بالغ و الگوهای مکمل در رابطه نابالغ

تفاوت قائل می‌شه.

در حالت بالغ، هر فرد شخصیت و توانایی مستقلی داره و ویژگی‌های شریک عاطفیش به زندگی اون ارزش تازه‌ای اضافه می‌کنه. اما در حالت نابالغ، ممکنه افراد بر اساس کمبودها و نیازهای حل‌نشده خودشون جذب یکدیگر بشن و رابطه به ابزاری برای حفظ همون مشکلات تبدیل بشه.

البته حمایت کردن از شریک عاطفی در شرایط دشوار کاملاً طبیعی و ارزشمنده. ممکنه یکی از طرفین بیمار بشه، شغلش رو از دست بده یا برای مدتی به کمک بیشتری نیاز داشته باشه. **تفاوت اصلی در اینه که آیا حمایت به رشد و حفظ توانایی فرد کمک می‌کنه، یا به الگویی دائمی تبدیل می‌شه که استقلال و مسئولیت‌پذیری اون رو کاهش می‌ده.**

مکمل بودن سالم یعنی توانایی‌های متفاوت دو نفر زندگی مشترک رو غنی‌تر کنن؛ نه اینکه ضعف یکی، به شرط لازم برای حفظ نقش و هویت دیگری تبدیل بشه.

چرا استقلال فردی با صمیمیت عاشقانه تضادی نداره؟

یـکی از باورهای رایـج درباره عشـق اینه که وقـتی دو نفر واقعاً عاشـق هم می‌شـن، باید تقریباً تمام زندگی خودشـون رو با هم شـریک بشـن.

مثلاً همیشـه با هم وقت بگذرونن، دوسـتان مشـترکی داشـته باشـن، علایـق مشـابهی پیدا کنن و درباره بیشـتر مسـائل به توافق برسـن.

اما آیا چنین نزدیکی‌ای همیشه نشانه رابطه سالمه؟

فرض کـن دو نفر وارد رابطه‌ای شـدن و یـکی از اون‌ها بـه نقاشی علاقه زیـادی داره. قبل از شـروع رابطه، هر هفته چند سـاعت رو صرف نقاشی می‌کـرده و ایـن فعالیت بخـش مهمی از زندگی شـخصیش بـوده. اما بعد از شـروع رابطه، شـریک عاطفیش ناراحت می‌شـه که چرا اون زمان رو به‌جـای گذروندن بـا من، صرف نقـاشی می‌کنی.

اگـر چنین انتظـاری ادامـه پیدا کنـه، ممکنـه فـرد به‌تدریـج از علاقه شـخصیش فاصلـه بگیره؛ نه بـه این دلیل کـه دیگه نقاشی رو دوسـت نـداره، بلکـه چـون نمی‌خـواد شـریک عاطفیـش احسـاس ناراحـتی کنـه. درکوتاه‌مدت شـاید زمان بیشـتری با هـم بگذرونن، امـا ممکنه در بلندمـدت فـرد احسـاس کنـه رابطـه باعث شـده بخش مهـمی از شـخصیتش رو کنـار بذاره.

براندن معتقده عشـق بالـغ میان دو فرد مستقـل شکل می‌گیره؛ افرادی

کــه شــخصیت، افــکار، علایــق و اهــداف خودشــون رو دارن و آزادانه تصمیــم می‌گیــرن زندگی خودشــون رو با شــخص دیگــری پیوند بدن. ایــن استقلال بــه معــنی بی‌توجهی به شــریک عاطفی نیســت. طبیعیه کــه دو نفــر در رابطه عاشــقانه برای یکدیگــر وقت بذارن، درباره مســائل مهــم مشــورت کنــن و گاهی برای رســیدن به خواســته‌های مشــترک از بعــضی ترجیحــات فــردی خودشــون صرف‌نظر کنن.

اما تفاوت مهمی بین **ســازش آگاهانه** و از دســت دادن هویت شــخصی وجــود داره. **در ســازش آگاهانــه، فــرد می‌دونه چــه چیــزی رو انتخاب کــرده و چرا. مــثلاً تصمیــم می‌گیره بــرای گذروندن آخر هفته با شــریک عاطفیــش، برنامــه شــخصی خــودش رو تغییــر بــده. امــا وقــتی فرد احســاس کنه بــرای حفــظ محبت دیگــری حق نــداره علایق، دوســتان یــا خواســته‌های مستقــلی داشــته باشــه، رابطــه ممکنــه به‌تدریــج محدودکننده بشــه.**

برانــدن در دفاع از عشــق رمانتیــک، تأکیــد می‌کنه که عشــق بالغ رابطه دو انســان مستقــل و برابر محســوب می‌شــه؛ نــه رابطه کسی کــه باید همیشــه نجات پیدا کنــه با کسی که وظیفــه نجات دادنــش رو بر عهده گرفتــه. **بنابرایــن نزدیــکی عاطفی بــه معنی از بیــن رفتن مــرز میان دو شــخصیت نیســت. صمیمیــت ســالم زمــانی شکل می‌گیره کــه دو نفر بتونــن به یکدیگــر نزدیک بشــن**، بدون اینکــه برای حفــظ رابطه مجبور

باشــن فردیت خودشــون رو کنــار بذارن.

چــرا رابطه جنــسی و صمیمیت جســمی می‌تونن بخش مهمی از عشــق رمانتیک باشن؟

ناتانیــل براندن رابطه جنسی رو صرفاً یک نیاز جســمی جدا از شــخصیت انســان نمی‌دونــه. از نــگاه اون، در عشــق رمانتیک، صمیمیت جســمی می‌تونــه بــا تحسین، علاقه و شــناخت عاطفی پیونــد پیدا کنه.

بــرای مثــال، ممکنه شــخصی از نظــر ظاهری بــرای ما جذاب باشــه، اما وقتی شــناخت بیشــتری از شــخصیتش پیدا می‌کنیم، علاقه و کشش ما نسبــت به اون تغییر کنه. شــاید رفتــار محترمانه، صداقت، شــوخ‌طبعی یــا شیوه فکــر کردنش باعــث بشــه جذابیت بیشــتری احســاس کنیم. **در چنین شــرایطی، کشــش جســمی فقط به ظاهر فرد وابســته نیســت؛ برداشــت ما از شــخصیت اون هم در این تجربــه نقش داره.**

براندن معتقــده صمیمیت جنسی در یــک رابطه عاشــقانه می‌تونه یکی از راه‌هــای تجربــه و ابــراز علاقــه عمیق بــه فرد مقابل باشــه. امــا برای اینکــه چنین صمیمیــتی رضایت‌بخش باشــه، فقط وجود کشــش کافی نیســت. دو نفــر ممکنه از نظــر عاطفی به یکدیگر علاقه داشــته باشــن، امــا درباره میــزان صمیمیــت جســمی، نیازهای جنــسی یا شیــوه ابراز محبت تفاوت‌هایی داشــته باشــن.

مـثلاً ممکنه یـکی از طرفیـن تمایل بیشـتری بـه رابطه جنسی داشـته باشـه، درحالی‌کـه نفـر دوم نیـاز کمتـری احسـاس کنه. وجـود چنین تفـاوتی به‌خودی‌خـود ثابـت نمی‌کنه که عشـق میـان اون‌هـا کم‌رنگ شـده. میل جنـسی می‌تونه تحت تأثیـر عوامل مختلـفی مثل سلامت جسـمی، شـرایط روانی، فشـار کاری، داروها و ویژگی‌های فـردی تغییر کنه .

مسـئله مهم‌تر اینـه که دو نفر بتونـن درباره نیازها و مرزهای خودشـون صادقانـه صحبـت کنـن و تفاوت‌ها رو بـدون تحقیر، اجبار یا احسـاس بدهـکاری بررسی کنـن. همچنیـن رضایت جنـسی نباید بـه وظیفه‌ای تبدیل بشـه کـه فرد بـرای اثبات عشـق خـودش مجبور به انجـام اون باشـه. در یـک رابطـه سـالم، **صمیمیت جسـمی بـر رضایـت آزادانه و متقابل اسـتواره.**

البتـه دیـدگاه براندن دربـاره جایـگاه رابطه جنـسی، بخـشی از تعریف فلسـفی اون از عشـق رمانتیکـه و نباید به این معنی برداشـت بشـه که تمام انسـان‌ها باید میزان یا شکل یکسـانی از کشـش جنـسی رو تجربه کنـن. نکتـه کاربردی ایـن بحث اینه کـه **سـازگاری عاطفی و سـازگاری جنـسی با هـم ارتباط دارن، امـا یک چیز نیسـتن و هر دو به شـناخت و گفت‌وگـوی مستقل نیـاز دارن.**

چرا دو نفر باید درباره معنای تعهد در رابطه با هم توافق داشته باشن؟

فـرض کن دو نفـر وارد رابطه عاشـقانه‌ای شـدن و هر دو هم احسـاس می‌کننـ به یکدیگر علاقـه دارن. اما بعد از مدتی، یـکی از اون‌ها متوجه می‌شـه طـرف مقابل دربـاره رابطه تصور متفاوتی داشـته.

مـثلاً نفـر اول از ابتدا رابطـه رو انحصاری می‌دونسـته و انتظار داشـته هیچ‌کـدوم وارد رابطـه عاشـقانه دیگـری نشـن. امـا نفـر دوم تصـور می‌کـرده تـا زمانی کـه دربـاره انحصاری بـودن رابطه توافق مشـخصی صـورت نگرفته، چنیـن تعهدی وجود نـداره. در چنین شـرایطی، ممکنه هر دو نفر احسـاس کنن طـرف مقابل انتظار نامعقولی از اون‌ها داشـته. اینجـا مسـئله فقط میـزان علاقه نیسـت؛ بلکه تفـاوت در انتظـارات و تعریـف تعهده.

تعهـد می‌تونه ابعـاد مختلفی داشـته باشـه: توافق دربـاره انحصاری بـودن رابطـه، برنامه‌ریـزی بـرای آینـده، میـزان مسـئولیت در قبـال یکدیگـر، شیـوه مواجهه بـا اختلاف‌هـا و حـدود روابط با دیگـران. اگر دو نفـر دربـاره این مسـائل گفت‌وگـو نکرده باشـن، ممکنـه تصور کنن توافـق دارن، درحالی‌کـه هر کدوم برداشـت متفـاوتی از رابطـه دارن.

برانـدن در کتاب این پرسـش رو هم مطرح می‌کنه که آیا عشـق رمانتیک لزوماً به انحصار جنسی منجر می‌شـه یا نه. صرف‌نظر از پاسـخ فلسـفی یا شـخصی بـه این سـؤال، یک اصـل مهـم وجـود داره: دو نفـر باید درباره نـوع رابطه و تعهداتی کـه از یکدیگر انتظار دارن، توافق روشـن و آگاهانه‌ای داشـته باشن.

بـرای مثال، اگـر هر دو نفر رابطـه انحصاری می‌خوان، ایـن موضوع باید بخشی از توافق مشترکشـون باشـه. اگر هم دربـاره شکل رابطه انتظارات متفـاوتی دارن، بهتـره پیـش از ایجاد تعهـد جدی دربـاره اون صحبت کنـن. **البتـه توافق امـروز به ایـن معنی نیسـت که هیچ‌وقت نمی‌شـه درباره شـرایط رابطه دوبـاره گفت‌وگو کـرد. ممکنه دیدگاه‌ها یا شـرایط زندگی افـراد تغییر کنه.**

اما تغییـر تعهدات رابطه هم باید بر اسـاس صداقـت و رضایت دوطرفه انجام بشـه، نـه تصمیم پنهانی یـکی از طرفین. در واقع، علاقه داشـتن به یـک نفـر، به‌تنهایی مشـخص نمی‌کنـه چه تعهـداتی میـان دو نفر وجـود داره؛ این تعهدات باید شـناخته، پذیرفته و رعایت بشـن.

چطور قبل از جدی شدن رابطه، سازگاری واقعی رو بهتر بشناسیم؟

یـکی از مهم‌تریـن مشـکلات انتخاب شـریک عاطفی اینه که مـا معمولاً در مراحـل اولیـه آشـنایی، بهتریـن جنبه‌هـای شـخصیت خودمون رو نشـون می‌دیـم. ممکنه در ملاقات‌های اول بسـیار صبـور، خوش‌برخورد و انعطاف‌پذیـر باشـیم؛ چون هنـوز بـا اختلاف‌های جدی یا فشـارهای زندگی مشـترک روبه‌رو نشـدیم. اما برای شناخت سـازگاری واقعی، فقط کافی نیسـت ببینیـم دو نفـر وقتی همه‌چیـز خوب پیـش می‌ره چقدر از بـودن کنار هم لـذت می‌برن.

بایـد بـه ایـن موضـوع هـم توجـه کنیـم کـه وقـتی شـرایط مطابق انتظارشـون پیـش نـمی‌ره، چطـور رفتـار می‌کنـن.

مثلاً فـرض کن با کـسی قرار گذاشـتی، اما بـه دلیل اتفـاقی غیرمنتظره مجبـور می‌شی زمـان قـرار رو تغییر بـدی. ممکنه طرف مقابـل ناراحت بشـه و این ناراحـتی هـم کاملاً قابل‌فهم باشـه. اما نحـوه برخورد اون اهمیت داره.

آیـا می‌تونـه ناراحتیـش رو محترمانه بیان کنـه و درباره زمان مناسـب دیگـری صحبـت کنه؟ یا بلافاصلـه تو رو متهـم می‌کنه کـه هیچ ارزشی براش قائل نیسـتی؟

یا تصور کن درباره موضوع مهمی اختلاف‌نظر دارید.

آیـا طرف مقابـل می‌تونه دیدگاه تو رو بشـنوه، حتی اگـر باهاش موافق نباشـه؟ آیا تلاش می‌کنه مسـئله رو بفهمـه یا صرفاً می‌خـواد ثابت کنه خودش درسـت می‌گه؟

چنیـن موقعیت‌هایـی می‌تونن اطلاعات ارزشـمندی دربـاره توانایی دو نفـر بـرای مواجهه بـا تعارض‌هـا ایجاد کنـن. **البتـه نباید از یـک رفتار منفـرد، دربـاره کل شـخصیت انسـان نتیجه قطـعی بگیریـم.** همه ما ممکنـه در شـرایط خسـتگی یا فشـار روانی واکنـش نامناسبی نشـون بدیـم. **آنچـه اهمیت بیشـتری داره، الگـوی تکرارشـونده رفتاره.**

بـرای مثال، یک بـار عصبانی شـدن با الگویـی دائمی از تحقیـر کردن و نپذیرفتن مسـئولیت اشتباه تفاوت داره. **از طرف دیگه، شناخت سازگاری فقـط از طریق مشـاهده رفتار اتفـاق نمی‌افتـه. بعـضی موضوعات رو بایـد مستقیمـاً درباره‌شـون گفت‌وگو کنیم.**

مـثلاً اگر داشـتن فرزنـد، مهاجرت، سـبک زندگی یـا نوع تعهـد برای ما اهمیت اسـاسی داره، بهتـره منتظر نمونیـم که بعد از چند سـال رابطه، به‌صـورت اتفـاقی متوجـه تفـاوت دیدگاه‌هامـون بشـیم. امـا نکته مهـم اینه کـه پاسـخ‌های کلامی رو هم در کنـار رفتار واقعی فـرد بررسی کنیـم. ممکنه کـسی بگـه صداقت بـراش اهمیـت زیـادی داره، اما در موقعیت‌هـای مختلـف مرتـب حقیقت رو پنهـان کنه.

در مقابـل، ممکنـه فـردی در بیان احساسـات یـا توضیـح ارزش‌هاش چندان ماهر نباشـه، امـا در عمل رفتاری محترمانه و قابل‌اعتماد داشـته باشـه. **بنابراین برای شـناخت یک شـریک عاطفی، هم بـه گفت‌وگو نیاز داریـم و هـم به مشـاهده رفتـار در طول زمـان. سـازگاری واقعی فقط چیزی نیسـت کـه دو نفر درباره خودشـون ادعـا می‌کنن؛ بایـد تا حدی در نحـوه تصمیم‌گیـری، رفتـار و مواجهـه اون‌ها با شـرایط مختلف هم دیده بشه.**

آیا برای داشتن رابطه خوب، باید در تمام مسائل با هم توافق داشته باشیم؟

نـه. اگر بخوایم شـریکی پیدا کنیم که در تمام مسـائل مثـل ما فکر کنه و هیچ اختلافی باهامون نداشـته باشـه، احتمالاً انتظـار غیرواقع‌بینانه‌ای از رابطـه داریم. دو انسـان مستقل، حتی اگر ارزش‌های بسـیار مشـابهی داشـته باشـن، باز هـم ممکنه دربـاره موضوعـات مختلـف اختلاف‌نظر پیدا کنن.

مـثلاً ممکنـه یـکی از طرفین ترجیـح بده بخـش بـزرگی از درآمدش رو پس‌انـداز کنـه، اما دیگری علاقه بیشـتری بـه سـفر و تجربه‌های جدید

داشــته باشــه. چنین اختلافی لزوماً به معنی ناســازگاری اساسی نیست. اگــر هــر دو نفر بــرای امنیــت مــالی اهمیت قائــل باشــن و درعین‌حال تفریــح و کیفیــت زندگی رو هم ارزشــمند بدونــن، ممکنه بتونــن درباره شیــوه تقســیم درآمد به توافق برســن.

مــثلاً بخــشی از درآمد رو بــه پس‌انداز اختصاص بدن و مبلغ مشــخصی رو هــم برای ســفر کنار بــذارن. اما حالا تصــور کن یــکی از طرفین مرتب بــدون اطلاع دیگری بدهی‌های ســنگین ایجاد می‌کنه و هیچ مســئولیتی هــم دربــاره پیامدهای مــالی رفتــارش نمی‌پذیــره. در چنین شــرایطی، مســئله دیگــه فقــط تفاوت ســلیقه در خــرج کردن پــول نیســت؛ بلکه ممکنه بــه اختلافی بنیــادی دربــاره مســئولیت‌پذیری و صداقت تبدیل شده باشه.

پــس بــرای ارزیابــی ســازگاری، نبایــد صرفــاً تعــداد اختلاف‌نظرها رو بشــماریم. مهم‌تــر اینه کــه اختلاف‌ها دربــاره چه موضوعاتی هســتن، چــه پیامدهایــی دارن و آیــا دو نفــر می‌تونــن بــدون زیر پا گذاشــتن ارزش‌هــا و نیازهای اســاسی خودشــون، راه‌حل قابل‌قبــولی پیدا کنن یا نــه. از نگاه براندن، عشــق بالــغ ظرفیت پذیــرش تفاوت‌هــا رو داره، اما ایــن پذیــرش به معــنی نادیده گرفتــن تمام ناســازگاری‌ها نیســت.

بعــضی تفاوت‌ها می‌تونن منبع جذابیت، یادگیری و رشــد باشــن. بعضی

اختلاف‌ها هم با گفت‌وگو و سازش قابل‌مدیریت هستن. اما بعضی ناسازگاری‌ها ممکنه درباره مسائلی باشن که هیچ‌کدوم از طرفین حاضر یا قادر به صرف‌نظر کردن از اون‌ها نیستن. در چنین شرایطی، ممکنه پذیرش واقعیت اختلاف، تصمیم عاقلانه‌تری نسبت به تلاش دائمی برای تغییر شخصیت طرف مقابل باشه.

مهم‌ترین بینش این بخش چیه؟

ناتانیل براندن معتقده عشق رمانتیک زمانی ظرفیت بیشتری برای رشد پیدا می‌کنه که دو نفر در ارزش‌ها و نگرش‌های بنیادی با هم هماهنگ باشن و درعین‌حال، تفاوت‌های شخصیتی یکدیگر رو ارزشمند بدونن. این نگاه به ما کمک می‌کنه بین سه موضوع تفاوت قائل بشیم: علاقه عاشقانه، سازگاری شخصیتی و توانایی ساختن یک زندگی مشترک.

ممکنه دو نفر به‌شدت به هم علاقه داشته باشن، اما درباره موضوعات مهم زندگی ناسازگاری‌های جدی داشته باشن. ممکنه دو نفر در بسیاری از ویژگی‌ها به هم شباهت داشته باشن، اما کشش عاشقانه متقابلی میان اون‌ها شکل نگیره. **و ممکنه دو نفر در ظاهر بسیار متفاوت باشن، اما به دلیل هماهنگی در ارزش‌های بنیادی، احترام متقابل و توانایی همکاری، رابطه رضایت‌بخشی بسازن.**

در نتیجــه، هنگام انتخاب شــریک عاطفی، فقط نباید بپرســیم چقدر این فــرد رو دوســت دارم یا چقــدر از بودن کنارش خوشــحال می‌شــم. باید ســؤال عمیق‌تری هم مطــرح کنیم:

آیــا ما دو نفر، با شــخصیت، ارزش‌ها، نیازها و اهــداف واقعی خودمون، می‌تونیم زندگی مشــترکی بســازیم که بــرای هر دومــون رضایت‌بخش و ارزشمند باشه؟

پاسخ به این ســؤال لزوماً با شدت احساس عاشــقانه مشخص نمی‌شه. به شــناخت، گفت‌وگــو، تجربه و مشــاهده رفتار واقعی دو نفــر نیاز داره. چــون عشــق می‌تونه انگیزه بســیار قدرتمندی برای نزدیک شــدن به یک انســان باشه، اما برای ســاختن رابطه‌ای ســالم، باید بتونیم این علاقه رو با واقعیت شــخصیت و شــرایط زندگی هر دو نفــر هماهنگ کنیم.

بخش پنجم: چرا گاهی دو نفر همدیگه رو دوست دارن، اما رابطه‌شون به‌تدریج از بین می‌ره؟

چرا وجود عشق، همیشه برای حفظ یک رابطه کافی نیست؟

فرض کن دو نفر چند ساله با هم رابطه دارن و هنوز هم برای یکدیگر اهمیت زیادی قائل هستن. وقتی یکی از اون‌ها بیمار می‌شه، دیگری نگرانش می‌شه. وقتی اتفاق خوبی برای یکی می‌افته، نفر دوم خوشحال می‌شه و حتی اگر مدت زیادی از هم دور باشن، ممکنه دلتنگ یکدیگر بشن.

اما با وجود این علاقه، رابطه‌شون دیگه مثل گذشته نیست.

گفت‌وگوهـا اغلب به مشـاجره تبدیل می‌شـن، سـوءتفاهم‌های زیادی وجـود داره و هر دو احسـاس می‌کنن طـرف مقابل اون‌ها رو به‌درسـتی درک نمی‌کنـه.

چطـور ممکنه دو نفر همدیگه رو دوسـت داشـته باشـن، امـا نتونن در کنـار هم احسـاس آرامـش و رضایت کنن؟

برای فهمیدن این موضوع، باید بین احسـاس عشـق و توانایی برقراری یـک رابطه عاشـقانه سـالم تفـاوت قائل بشـیم. علاقه داشـتن به یک نفـر، به‌خودی‌خـود باعث نمی‌شـه بلد باشـیم بـا اختلاف‌نظرهـا کنار بیایـم، احساسـاتمون رو بیان کنیم یا در شـرایط دشـوار رفتـار مناسبی داشته باشیم.

ممکنـه واقعاً کسی رو دوسـت داشـته باشـیم، امـا وقتی از دسـتش ناراحـت می‌شـیم، به‌جای گفت‌وگو سـکوت کنیـم. یا ممکنـه از ترس از دسـت دادنش تلاش کنیم رفتـارش رو کنترل کنیم. در چنین شـرایطی، احسـاس عشـق وجود داره، اما بعـضی رفتارهـای ما ممکنه بـه رابطه آسیـب بزنن.

ناتانیـل برانـدن معتقـده عشـق رمانتیـک ظرفیـت ایجـاد شـادی و صمیمیـت عمیـقی داره، امـا بهره‌منـد شـدن از این ظرفیت بـه میزان مشـخصی از بلوغ روانی، خـودآگاهی و توانایی مواجهه بـا واقعیت نیاز

داره. نکتــه مهــم اینه که رابطــه فقط با احســاسی که دو نفــر نسبت به یکدیگــر دارن شکل نمی‌گیره؛ بلکــه با رفتارهایی که در طــول زمان با هم دارن هم ســاخته می‌شه.

بــه همین دلیل، ممکنــه دو نفر هنوز هم برای یکدیگر ارزشــمند باشــن، امــا به‌تدریــج فضایی ایجــاد کنن کــه در اون، ابراز محبــت و صمیمیت دشوار بشه.

چــرا بعــضی آدم‌هــا از صمیمیــت عمیق می‌ترســن، حتی وقتی عاشــق هستن ؟

در نــگاه اول، ممکنــه تصــور کنیم هــر کسی که عاشــق می‌شــه، طبیعتاً می‌خــواد تا جــای ممکن به طــرف مقابل نزدیک بشــه. امــا صمیمیت عمیــق فقــط تجربه محبــت و لذت نیســت؛ یــک جنبه دیگه هــم داره: آسیب‌پذیــری.

وقتی کسی برامــون اهمیت زیادی پیــدا می‌کنه، رفتــارش می‌تونه تأثیر عاطفی بیشــتری روی ما داشــته باشــه. مــثلاً بی‌توجهی یک فــرد غریبه ممکنــه چنــدان ناراحتمــون نکنــه، اما همــون رفتــار از طــرف کسی که عمیقاً دوســتش داریم، ممکنه بســیار دردناک باشــه. چــرا؟ چون وقتی عاشــق کــسی هستیم، بخــشی از شــادی و امیــد عاطفی ما بــه کیفیت رابطه بــا اون پیوند پیــدا می‌کنه.

بنابراین هر چقدر رابطه برامون ارزشمندتر باشه، احتمال از دست دادنش هم ممکنه ترسناک‌تر به نظر برسه. حالا تصور کن فردی در گذشته تجربه‌های دردناکی از طرد شدن، تحقیر یا بی‌اعتمادی داشته. ممکنه به‌تدریج یاد گرفته باشه که نزدیک شدن بیش‌ازحد به دیگران خطرناکه. وقتی چنین فردی وارد رابطه عاشقانه می‌شه، ممکنه دو تمایل متضاد رو هم‌زمان تجربه کنه.

از یک طرف دوست داره به شریک عاطفیش نزدیک بشه و احساساتش رو بیان کنه. از طرف دیگه می‌ترسه اگر بیش‌ازحد وابسته بشه یا احساسات واقعیش رو آشکار کنه، دوباره آسیب ببینه. **در نتیجه ممکنه درست زمانی که رابطه صمیمی‌تر می‌شه، شروع به فاصله گرفتن کنه.**

مثلاً تصور کن شخصی از بودن کنار شریک عاطفیش لذت می‌بره، اما هر وقت طرف مقابل درباره آینده رابطه یا احساسات عمیق‌ترش صحبت می‌کنه، موضوع رو عوض می‌کنه. شاید خودش هم ندونه چرا چنین واکنشی نشون می‌ده. ممکنه علاقه واقعی داشته باشه، اما نزدیک شدن عاطفی براش با احساس خطر همراه شده باشه.

اینجا یک تناقض شکل می‌گیره: فرد برای محافظت از خودش در برابر درد احتمالی رابطه، رفتاری انجام می‌ده که ممکنه به همون رابطه

آسیب بزنه. براندن در نوشته‌هاش درباره سرکوب احساسات و ترس از صمیمیت، به چنین سازوکاری توجه می‌کنه. اما یک نکته بسیار مهم وجود داره: **فاصله گرفتن یک نفر، لزوماً به معنی ترس از صمیمیت نیست .**

ممکنه واقعاً علاقه‌اش کمتر شده باشه، سازگاری کافی احساس نکنه یا به دلایل شخصی تمایلی به ادامه رابطه نداشته باشه. بنابراین نباید هر رفتار مبهمی رو به ترس‌های پنهان نسبت بدیم. برای فهمیدن دلیل واقعی فاصله گرفتن، به گفت‌وگوی روشن و توجه به رفتار فرد در طول زمان نیاز داریم.

چرا پنهان کردن ناراحتی‌ها می‌تونه به‌تدریج صمیمیت رو از بین ببره ؟

فرض کن شریک عاطفیت چند بار در قرارهایی که با هم داشتید تأخیر کرده. این موضوع ناراحتت می‌کنه، اما تصمیم می‌گیری چیزی نگی. شاید با خودت فکر کنی مسئله مهمی نیست یا نمی‌خوای با مطرح کردنش بحث ایجاد بشه. بعد از مدتی، همین رفتار تکرار می‌شه و ناراحتیت بیشتر می‌شه. اما هنوز چیزی نمی‌گی. حالا ممکنه به‌تدریج برداشت تازه‌ای در ذهنت شکل بگیره: شاید من براش به‌اندازه کافی مهم نیستم.

این برداشـــت باعث می‌شـــه به رفتارهای دیگه طرف مقابل هم حساس‌تر بـــشی. مـــثلاً اگر یک روز دیـــر جواب پیام بـــده، ممکنه اون اتفـــاق رو هم نشـــانه بی‌اهمیـــت بودن خـــودت در نظر بگیـــری. **بعد از مـــدتی، ممکنه بدون اینکه دربـــاره ناراحتیت صحبت کرده باشی، رفتارت ســـردتر بشـــه.** طـــرف مقابل متوجـــه تغییر رفتارت می‌شـــه، امـــا دلیلـــش رو نمی‌دونه. شـــاید تصور کنه علاقـــه‌ات کمتر شـــده و خودش هم فاصلـــه بگیره.

در ایـــن مثال، مـــشکل اولیه فقـــط چند بار تأخیـــر بوده. اما چـــون درباره اون صحبت نشـــده، به مجموعـــه‌ای از برداشـــت‌ها و احساســـات منفی تبدیـــل شـــده. این اتفاق نشـــون می‌ده که ســـکوت همیشـــه بـــه معنی حل شـــدن مســـئله نیســـت. گاهی ما از مطرح کردن ناراحـــتی خودداری می‌کنیـــم، چون می‌خوایم از رابطـــه محافظت کنیم. اما اگـــر اون ناراحتی همچنـــان باقی بمونه، ممکنـــه به‌تدریج روی نـــگاه و رفتارمون نسبت به طرف مقابل اثـــر بذاره.

البتـــه لازم نیســـت درباره هـــر ناراحتی کوچـــکی گفت‌وگوی جدی داشـــته باشـــیم. بعـــضی مســـائل واقعـــاً کم‌اهمیت هســـتن و می‌شـــه از اون‌ها گذشـــت. تفـــاوت مهم اینه که آیا واقعاً مســـئله رو پذیرفتیـــم و ازش عبور کردیـــم، یـــا فقط از بیانـــش خـــودداری کردیـــم، درحالی‌که هنـــوز از درون ناراحتیـــم. وقـــتی یک موضـــوع مرتب ذهنمـــون رو درگیر می‌کنـــه یا روی رفتارمون اثـــر می‌ذاره، بهتـــره در زمان مناسبی دربـــاره اون صحبت کنیم.

امـا شیـوه بیان هـم اهمیـت داره. **به‌جـای اینکـه بگیم تـو اصلاً برای مـن ارزش قائل نیسـتی، می‌تونیم توضیـح بدیم وقتی چنـد بار بدون اطلاع قبـلی دیر رسـیدی، احسـاس کردم زمـان من جدی گرفته نشـده و دوسـت دارم دربـاره ایـن موضوع با هم بـه توافق برسـیم.** در حالت دوم، دربـاره یک رفتار مشـخص و تأثیر اون صحبت کردیـم، بدون اینکه دربـاره تمام شـخصیت یا نیـت طرف مقابـل حکم قطعی صـادر کنیم.

بـرای حفـظ صمیمیت، لازم نیسـت همیشـه احساسـات خوشـایندی داشـته باشـیم؛ مهم اینه که بتونیم احساسات ناخوشـایند رو هم بدون تخریـب رابطه بیـان کنیم.

چرا بعضی اختلاف‌ها هیچ‌وقت واقعاً حل نمی‌شن؟

فرض کـن دو نفر مرتب درباره میزان زمانی که بـا هم می‌گذرونن اختلاف دارن. یـکی از اون‌هـا دوسـت داره بیشـتر روزهـا با شـریک عاطفیش ارتبـاط داشـته باشـه. اما دیگری بـه زمان بیشـتری برای تنهایـی، کار و فعالیت‌هـای شـخصی نیـاز داره. بار اول کـه اختلاف پیـش می‌آد، یکی می‌گـه تو به مـن اهمیت نـمی‌دی. نفر دوم پاسـخ می‌ده کـه تو زیادی توقـع داری. بحث بـالا می‌گیـره و در نهایت هر دو ناراحت می‌شـن.

چنـد روز بعـد دوباره همـون مشکل پیـش می‌آد و گفت‌وگویی مشـابه تکرار می‌شـه.

چرا این اختلاف حل نمی‌شه؟

چـون دو نفـر به‌جای اینکـه درباره نیازهـای متفاوتشـون صحبت کنن، تلاش می‌کنـن ثابـت کنن برداشـت خودشـون درسـته. نفـر اول، نیاز طـرف مقابل بـه تنهایی رو نشـانه بی‌علاقـگی تفسیر می‌کنـه. نفر دوم هم نیاز بیشـتر به ارتباط رو نشـانه وابسـتگی یـا کنترل‌گـری می‌دونه. درحالی‌کـه ممکنـه هیچ‌کـدوم از این برداشـت‌ها دقیق نباشـن.

شـاید واقعاً یکی از طرفین بـرای تجربه صمیمیت به تمـاس و همراهی بیشـتری نیـاز داره و نفـر دوم هـم بـرای حفظ تمرکـز و آرامـش روانی خودش به زمان شـخصی احتیـاج داره. تا زمانی که این نیازها شـناخته نشـن، بحث بر سـر اینکه چه کسی درسـت می‌گـه، احتمـالاً ادامه پیدا می‌کنه.

ایـن مسـئله یک تفـاوت مهـم رو نشـون می‌ده: **حل اختلاف همیشـه به معـنی پیدا کردن فـرد مقصر نیسـت**؛ گاهی باید بفهمیـم دو نفر چه نیازهـای متفـاوتی دارن و آیا می‌شـه اون‌هـا رو با هـم هماهنگ کرد.

بـرای مثـال، ممکنـه دو نفـر توافق کنـن در روزهـای مشـخصی زمان بیشـتری رو بـا هـم بگذرونـن و در بعضی روزهـا هم هر کـدوم فرصت کافی برای فعالیت‌های شـخصی داشـته باشـن. البته تمام اختلاف‌ها با سـازش حل نمی‌شـن. بعضی نیازها یا انتظـارات ممکنه واقعاً ناسـازگار

باشـن. **اما حـتی در این حالـت هم شـناخت دقیق اختلاف ارزشـمنده، چون روشـن می‌کنـه مـشکل از سـوءتفاهمه یـا از تفاوتی کـه طرفین نمی‌تونـن اون رو بپذیرن.**

چرا شیوه دعوا کردن گاهی از خودِ موضوع دعوا مهم‌تره؟

فـرض کن دو زوج درباره مسـئله یکسـانی اختلاف دارن: یـکی از طرفین بـدون هماهنـگی، مبلـغ قابل‌توجهی از پول مشـترک رو خـرج کرده. **در رابطـه اول، فـرد ناراحت می‌گـه این تصمیم باعث شـده دربـاره برنامه مالی‌مـون نگـران بشـم. قـرار بـود قبـل از چنیـن هزینه‌هایـی با هم مشـورت کنیـم.** طرف مقابـل هم ممکنـه توضیح بده چـرا اون تصمیم رو گرفتـه و بعـد درباره شیـوه جلوگیـری از تکرار مـشکل صحبت کنن.

امـا در رابطـه دوم، گفت‌وگـو با این جمله شـروع می‌شـه: تو همیشـه آدم بی‌مسـئولیتی بـودی. نفـر دوم هم در پاسـخ می‌گه خـودت از من بدتـری و اصلاً حق نداری درباره مسـئولیت‌پذیری حرف بـزنی. در هر دو رابطه، مسـئله اولیه یکسـان بوده، اما مسیـر گفت‌وگـو کاملاً متفاوته. در حالـت اول، موضـوع اصلی همچنان تصمیم مـالی و پیامدهای اونه.

امـا در حالت دوم، مسـئله به حمله متقابل به شـخصیت افـراد تبدیل شـده. حالا هر دو بیشـتر تلاش می‌کنن از خودشـون دفاع کنـن تا اینکه مـشکل اصـلی رو حل کنـن. پژوهشـگر روابـط زوج‌ها، جـان گاتمن، در

تحقیقـات خـودش به چهار الگوی مخـرب ارتباطی توجه کـرده: انتقاد از شـخصیت، تحقیـر، دفاعی شـدن و قطع ارتباط هنـگام تعارض.

بـرای مثـال، تفـاوت بـزرگی وجـود داره بیـن اینکه بـه کـسی بگیم از تصمیـمی کـه گرفتی ناراحـت شـدم و اینکه بگیـم تـو آدم خودخواه و بی‌فکـری هسـتی. جملـه اول یک رفتار مشـخص رو زیر سـؤال می‌بره، امـا جمله دوم شـخصیت فـرد رو هـدف قـرار می‌ده. همچنیـن وقتی فـردی از ما شـکایت می‌کنه، ممکنـه به‌جای بررسی موضوع فوراً شـروع بـه دفـاع از خودمون کنیـم و تمام مسـئولیت رو به گردن طـرف مقابل بندازیم.

اگـر این الگـو تکرار بشـه، گفت‌وگوها بـه موقعیت‌هایی تبدیل می‌شـن کـه هـر دو نفر انتظـار دارن مـورد حمله قرار بگیـرن. در نتیجـه ممکنه حتی پیش از شـروع بحـث، حالت دفـاعی بگیرن. البته عصبانی شـدن یـا داشـتن اختلاف‌نظر، به‌خودی‌خود نشـانه رابطه نامناسـب نیسـت. حـتی زوج‌هایـی کـه رابطـه رضایت‌بخـشی دارن هم ممکنه مشـاجره کنـن. آنچـه اهمیت زیـادی داره، توانایـی اصلاح رفتار بعـد از تعارضه.

مـثلاً فـرد بتونـه بپذیره که لحنش نامناسـب بـوده، عذرخـواهی کنه و بعد درباره مسـئله اصـلی صحبت کنه. **یک رابطه سـالم لزومـاً رابطه‌ای بـدون اخـتلاف نیسـت؛ رابطه‌ایـه کـه اختلاف‌ها بـه تحقیـر دائمی،**

دشـمنی و تخریب احتـرام متقابل تبدیل نشـن.

حسادت چه زمانی طبیعی و چه زمانی مخرب می‌شه؟

فـرض کن شـریک عاطفیـت با شـخص جدیـدی آشـنا شـده و ارتباط دوسـتانه‌ای با اون برقـرار کـرده. ممکنه در ابتـدا احسـاس ناراحتی یا نگـرانی کـنی. شـاید از این بتـرسی که توجـه و علاقه شـریک عاطفیت بـه شـخص دیگری معطوف بشـه. ایـن احسـاس رو می‌تونیـم نوعی حسـادت عاشـقانه بدونیم.

اما آیـا احسـاس حسـادت به‌خودی‌خـود نشـانه رابطه ناسـالمه؟ نه لزوماً.

حسـادت می‌تونه واکنشی به احتمال از دسـت دادن رابطه‌ای باشـه که برامون ارزشـمنده. مسـئله مهم‌تر اینه که این احسـاس بر چه اسـاسی شکل گرفتـه و ما چطور با اون برخـورد می‌کنیم.

برای مثـال، اگر شـریک عاطفیت قبلاً دربـاره رابطه با فـرد دیگری دروغ گفتـه یـا توافـق مهـمی رو نقض کـرده، نگـرانی تـو ممکنه بر اسـاس تجربـه‌ای واقـعی شکل گرفته باشـه. اما اگر هیچ نشـانه مشـخصی از نقـض اعتمـاد وجود نـداره و صـرف ارتباط معمـولی شـریک عاطفیت بـا دیگران باعث می‌شـه تصـور کنی حتمـاً به تـو خیانت خواهـد کرد،

ممکنــه ترس‌ها و برداشــت‌های خودت نقش بیشــتری داشــته باشــن.

اینجــا بایــد بیــن احســاس و نتیجه‌گیری تفــاوت قائل بشــیم. ممکنه واقعاً حســادت رو تجربه کنیم، امــا وجود این احســاس به‌تنهایی ثابت نمی‌کنــه کــه طرف مقابــل رفتار نادرســتی انجــام داده. حــالا تصور کن بــرای کاهش نگرانی خــودت تصمیم بگیری تلفن همراه شــریک عاطفیت رو مرتــب بــررسی کنی، ارتباطاتــش رو کنترل کنی یــا ازش بخوای با هیچ فرد دیگه‌ای معاشــرت نداشــته باشه.

شــاید ایــن رفتارهــا در کوتاه‌مدت بهت احســاس کنترل بیشــتری بدن، امــا ممکنــه به اعتمــاد و آزادی فــردی در رابطــه آسیب بزنــن. در چنین شــرایطی، تلاشی کــه بــرای حفظ رابطــه انجــام می‌دی، می‌تونه خودش بــه یــکی از عوامل فرســایش رابطــه تبدیــل بشــه. راه مناســب‌تر اینه کــه ابتدا بــررسی کــنی دقیقاً از چــه چیزی نگران هســتی و آیا شــواهد قابل‌اعتمــادی بــرای اون وجــود داره یا نه.

بعــد می‌تــونی دربــاره احساســات، انتظــارات و مرزهای رابطــه با طرف مقابــل گفت‌وگــو کنی.

مثلاً اگــر درباره نوع خــاصی از صمیمیت بــا دیگــران اختلاف‌نظر دارید، بهتره روشــن کنید چــه رفتارهایی از نظر هــر دو نفر پذیرفتنی هســتن و چــه رفتارهایــی تعهــدات رابطه رو نقــض می‌کنــن. نکته مهــم اینه که

اعتمـــاد بـــه معنی نادیده گرفتن شـــواهد واقعی نیســـت و **حســـادت هم به‌خودی‌خـــود مجوز کنتـــرل کردن دیگری محســـوب نمی‌شـــه.**

در یـــک رابطه ســـالم، هم بایـــد امکان بـــررسی نگرانی‌هـــای واقعی وجود داشـــته باشـــه و هم اســـتقلال و حریم شـــخصی دو نفر محترم شـــمرده بشه .

چرا از بین رفتن تحسین متقابل، ممکنه عشق رو فرسوده کنه؟

در بخش‌هـــای قبلی توضیح دادیم کـــه از نگاه براندن، عشـــق رمانتیک با تحسین شـــخصیت و ارزش‌های فرد مقابـــل ارتباط عمیقی داره.

حالا یک ســـؤال مهم پیـــش می‌آد: اگـــر ویژگی‌هایـــی که قبلاً در شـــریک عاطفیمـــون تحسین می‌کردیـــم، به‌تدریـــج از بین برن یـــا تصویرمون از اون‌هـــا تغییر کنـــه، چه اتفـــاقی می‌افته؟

فـــرض کن هنـــگام آشـــنایی با کـــسی، صداقـــت و مســـئولیت‌پذیری اون بـــرات بســـیار جذاب بـــوده. اما بعـــد از چند ســـال متوجـــه می‌شی که در مســـائل مهم مرتـــب حقیقـــت رو پنهـــان می‌کنه، بـــه تعهداتـــش عمل نمی‌کنـــه و مســـئولیت اشتباهات خـــودش رو نمی‌پذیـــره. ممکنه هنوز

خاطرات خوبی باهاش داشته باشی، بهش وابستگی عاطفی احساس کنی و حتی از فکر جدایی ناراحت بشی. اما درعین‌حال، ممکنه دیگه نتونی اون رو مثل گذشته تحسین کنی.

اینجا تفاوت مهمی بین باقی موندن علاقه و از بین رفتن احترام یا تحسین وجود داره. **گاهی ما هنوز کسی رو دوست داریم، اما رفتارهای تکرارشونده اون باعث شده بعضی ویژگی‌هایی رو که برای ما ارزشمند بودن، دیگه در وجودش نبینیم.** از نگاه براندن، این مسئله می‌تونه اهمیت زیادی داشته باشه؛ چون عشق بالغ فقط بر نیاز به حضور یک نفر استوار نیست، بلکه با ارزشی که برای شخصیت واقعی اون قائلیم هم ارتباط داره.

البته باید بین دو وضعیت تفاوت قائل بشیم. در وضعیت اول، ممکنه فرد واقعاً رفتارهایی انجام بده که با ارزش‌های مهم ما در تضاد باشن. اما در وضعیت دوم، ممکنه برداشت اولیه ما از اون فرد بیش‌ازحد ایده‌آل بوده باشه.

مثلاً در ابتدای رابطه تصور می‌کردیم شریک عاطفیمون همیشه آرام، صبور و بدون اشتباهه. اما بعد از مدتی متوجه می‌شیم که اون هم گاهی عصبانی می‌شه، ضعف‌هایی داره و همیشه بهترین تصمیم رو نمی‌گیره. در چنین شرایطی، شاید مشکل اصلی این نباشه که طرف

مقابـل به انسـان نامناسبی تبدیل شـده؛ بلکـه تصویـر غیرواقع‌بینانه اولیه ما با شـناخت دقیق‌تـر جایگزین شـده. این دو وضعیـت نباید با هم اشتباه گرفته بشـن.

شـناخت واقـعی یـک انسـان طبیعتـاً شـامل دیـدن محدودیت‌ها و ضعف‌هـای اونه. هیچ رابطه سـالمی به کامـل بودن دو نفر نیـاز نداره. امـا پذیرفتن ضعف‌های انسـانی با نادیـده گرفتن رفتارهایـی که به‌طور مـداوم اعتمـاد، احترام یـا امنیت رابطـه رو از بین می‌برن تفـاوت داره.

عشـق عمیق به این معنی نیسـت که همیشـه بایـد از تمـام رفتارهای شـریک عاطفیمون چشـم‌پوشی کنیم؛ بلکه باید بتونیم خودِ انسـان رو واقع‌بینانـه ببینیم و دربـاره کیفیت رابطه قضـاوت کنیم.

چرا گاهی رابطه بدون دعوا و خیانت هم به‌تدریج سرد می‌شه؟

همـه رابطه‌هـا به دلیل اختلاف‌های شـدید یـا اتفاقات ناگهـانی از بین نـمی‌رن. **گاهی دو نفـر هیچ مشکل آشـکار و بـزرگی ندارن، امـا به‌مرور احسـاس می‌کنن رابطـه دیگه مثل گذشـته زنده و صمیمی نیسـت.**

مـثلاً تصور کن زوجی چندین سـال با هـم زندگی کردن. هر دو مشـغول کار و مسـئولیت‌های روزمـره هسـتن و بیشـتر گفت‌وگوهاشـون درباره خریـد، هزینه‌هـای خانـه، برنامه‌هـای کاری یـا مسـائل خانوادگیـه.

ممکنــه از نظــر عمــلی همکاری خوبی هم داشــته باشــن، امــا به‌تدریج زمــان کمتــری رو صــرف شــناخت تجربه‌هــای درونی یکدیگر کنن.

مــثلاً دیگــه کمتــر دربــاره آرزوهــا، نگرانی‌ها، علایــق جدید یــا اتفاقاتی صحبــت می‌کنن کــه واقعاً براشــون اهمیــت دارن. در چنین شــرایطی، ممکنــه رابطــه از نظر وظایف روزمــره همچنان برقرار باشــه، اما بخشی از صمیمیــت روانی اون کاهــش پیدا کنه.

چرا این اتفاق اهمیت داره؟

چون انســان‌ها در طول زنــدگی تغییــر می‌کنن. ممکنه علایــق، اهداف، نگرانی‌ها و نگاهشــون به مســائل مختلف عوض بشــه. **اگر دو نفر تصور کنن چــون سال‌هاســت همدیگــه رو می‌شناســن، دیگــه چیز تــازه‌ای برای شــناخت وجــود نداره، ممکنــه به‌تدریــج از دنیــای درونی یکدیگر فاصله بگیرن. در چنین شــرایطی، ممکنه شــریک عاطفیمون رو بیشــتر بر اســاس تصویری بشناســیم که چنــد ســال پیــش از اون داشتیم، نه انســانی که امروز هســت.**

برانــدن در توضیح معنــای حضور واقعی در عشــق، بر توجــه آگاهانه به افــکار، احساســات و تجربه‌هــای شــریک عاطــفی تأکید می‌کنــه. از این نــگاه، صمیمیت چیزی نیســت که فقــط یک بار در ابتدای رابطه ســاخته بشــه و بعد برای همیشــه بدون توجه باقی بمونه. **امــا نباید صمیمیت**

رو هم بـا هیجان دائمی اشتبـاه بگیریم.

طبیعیه کـه شکل رابطه در طول زمـان تغییر کنه. ممکنه هیجان شـدید روزهـای اول کاهـش پیدا کنـه و جای خـودش رو به احسـاس امنیت، آشـنایی و آرامش بیشـتری بده. ایـن تغییر لزومـاً نشـانه از بین رفتن عشـق نیسـت. تفـاوت مهم اینـه کـه آیـا رابطـه از هیجـان اولیه به صمیمیـتی عمیق‌تر رسـیده، یا اینکـه توجه، کنجـکاوی و ارتباط عاطفی دو نفـر به‌تدریـج کاهش پیـدا کرده.

پـس معیار کیفیـت رابطه فقـط میزان هیجان نیسـت؛ بایـد ببینیم دو نفر هنـوز به دنیـای یکدیگـر علاقه‌مند هسـتن و بـرای تجربه‌های هم ارزش قائـل می‌شـن یا نه.

آیا هر رابطه‌ای که دچار مشکل شده، قابل نجات دادنه؟

وقـتی درباره موانع عشـق صحبـت می‌کنیـم، ممکنه این تصـور ایجاد بشـه که اگر دو نفر به‌انـدازه کافی تلاش کنـن، می‌تونن هـر رابطه‌ای رو حفظ کنـن. اما واقعیت پیچیده‌تره. بعضی مشـکلات واقعاً با شـناخت بیشـتر، گفت‌وگـو و اصلاح رفتار قابل‌حل هسـتن.

مـثلاً ممکنـه دو نفر دربـاره شیوه ابـراز محبت یـا میزان ارتبـاط روزانه اختلاف داشـته باشـن، اما بعد از شـناخت بهتر نیازهـای یکدیگر بتونن

بـه توافقی رضایت‌بخش برسـن. یا ممکنـه یکی از طرفین متوجه بشـه کـه هنگام اختلاف‌نظـر بیش‌ازحد حالـت دفاعی می‌گیـره و برای اصلاح این رفتـار تلاش کنه. **اما بعضی مشـکلات ماهیت متفـاوتی دارن.**

فرض کـن یـکی از طرفین بارهـا تعهد مهـمی رو نقض کـرده و با وجود گفت‌وگوهـای مکرر، هیـچ مسـئولیتی دربـاره رفتـارش نمی‌پذیره. یا ممکنـه دو نفـر درباره یـکی از اهـداف بنیادی زنـدگی اختلافی داشـته باشـن که هیـچ راه‌حل قابل‌قبـولی برای هـر دو وجود نـداره. در چنین شـرایطی، وجـود علاقـه به‌تنهایی مـشکل رو حـل نمی‌کنه.

بـرای بهبـود رابطـه، فقط خواسـت یـک نفرکافی نیسـت. اگـر مشکل بـه رفتار هـر دو نفـر مربوطـه، معمولاً هـر دو بایـد در حد مسـئولیت خودشـون حاضـر بـه بـررسی و تغییر رفتار باشـن.

البته مسـئولیت همیشـه به یک اندازه تقسیم نمی‌شـه. مثلاً در رابطه‌ای کـه تحقیر، تهدید، اجبار یا خشـونت وجـود داره، نباید مسـئولیت رفتار آسیب‌زا رو به‌طور مسـاوی میان دو نفر تقسـیم کرد. در چنین شـرایطی، حفـظ امنیت و مرزهای فـرد آسیب‌دیده اهمیت اسـاسی داره. همچنین باید بپذیریم که اصلاح رابطه همیشـه نتیجـه قطعی نداره.

ممکنـه دو نفـر بـا صداقـت تلاش کنـن، امـا در نهایت متوجه بشـن نیازهـا یا مسیـر زندگی‌شـون با هم سـازگار نیسـت. این نتیجـه لزوماً

بـه معنی بـی‌ارزش بودن تمـام لحظات خـوب رابطه یـا دروغین بودن علاقه گذشـته نیسـت. گاهی رابطه‌ای در دوره‌ای از زندگی برای هر دو نفر ارزشـمند بـوده، اما شـرایط یا شـناخت اون‌هـا تغییر کرده. **پـس نباید صـرف وجود خاطـرات خوب یا علاقـه باقی‌مونـده رو دلیـل کافی برای ادامه رابطـه بدونیم.**

سـؤال مهم‌تر اینه که آیا در شـرایط فعـلی، رابطه امکان ایجـاد احترام، اعتمـاد و رضایت متقابـل رو داره و آیا هـر دو نفر واقعـاً خواهان ادامه اون هستن؟

مهم‌ترین بینش این بخش چیه؟

یـکی از مهم‌ترین نـکاتی که می‌شـه از نـگاه ناتانیـل براندن به عشـق یـاد گرفت اینـه که احساسـات عاشـقانه، هر چقـدر هم عمیق باشـن، به‌تنهایـی نمی‌تونـن کیفیت یک رابطـه رو تضمین کنـن. دو نفر ممکنه واقعاً یکدیگر رو دوسـت داشـته باشـن، اما به دلیل ترس از صمیمیت، ناتـوانی در بیـان احساسـات، سوءبرداشـت‌های مکـرر یـا رفتارهایی که اعتمـاد و احتـرام رو تضعیف می‌کنـن، نتونن رابطـه رضایت‌بخشی داشـته باشن.

از طـرف دیگـه، نبایـد هر مـشکل رابطـه رو به نداشـتن عشـق نسبت بدیـم. ممکنه علاقه وجود داشـته باشـه، امـا دو نفر هنـوز مهارت لازم

بـــرای مواجهه با بعضی مشـــکلات رو پیـــدا نکرده باشـــن. بااین‌حال، بین مشـــکلات قابل‌اصلاح و ناســـازگاری‌های اســـاسی هم تفـــاوت وجود داره. شـــاید مهم‌ترین پرســـشی کـــه این بخش مطـــرح می‌کنه این باشـــه:

آیـــا رفتارهای ما به رابطه‌ای کـــه برای خودمون ارزشـــمنده کمک می‌کنن، یـــا گاهی از روی ترس، خشـــم و برداشـــت‌های اشتباه، همـــون چیزی رو تخریب می‌کنیـــم که می‌خوایـــم حفظش کنیم؟

فهمیـــدن ایـــن تفاوت به ما کمک می‌کنه رابطه رو فقط بر اســـاس شـــدت احساســـات ارزیابـــی نکنیـــم؛ بلکه بـــه کیفیت رفتـــار، توانایـــی گفت‌وگو، احتـــرام متقابل و آمـــادگی واقعی دو نفر برای ســـاختن یک رابطه ســـالم هم توجـــه کنیم.

بخش ششم: چطور می‌شه عشق رو در بلندمدت زنده نگه داشت؟

آیا عشــق رمانتیک واقعــاً می‌تونه برای ســال‌های طولانی دوام داشــته باشه ؟

فــرض کن دو نفــر تازه عاشــق هم شــدن. تقریبــاً هر روز دوســت دارن همدیگــه رو ببینــن، از صحبت کردن با هــم لذت می‌بــرن و حتی انجام کارهــای معمولی در کنــار یکدیگر براشــون هیجان‌انگیزه. اما چند ســال می‌گــذره. حــالا ایــن دو نفر زنــدگی مشــترکی دارن، هــر روز همدیگه رو می‌بینن و بخش زیادی از وقتشــون صرف کار، مســئولیت‌های خانوادگی و مســائل روزمره می‌شه.

ممکنه دیگه وقــتی همدیگه رو می‌بینن، همون هیجان شــدید روزهای اول رو تجربه نکنن.

آیا این یعنی عشقشون کم‌رنگ شده؟ نه لزوماً.

بـرای فهمیدن موضـوع باید بیـن هیجان نـاشی از تازگی یـک رابطه و احسـاس عشـق به یک انسـان تفـاوت قائل بشـیم. در مراحـل اولیه آشـنایی، بخـش زیـادی از تجربـه عاشـقانه بـا تـازگی و عدم‌قطعیت همراهـه. هنوز چیزهـای زیادی درباره طـرف مقابـل نمی‌دونیم، منتظر شـناخت بیشـتر هستیـم و حتی یـک پیـام یا ملاقـات سـاده ممکنه برامـون هیجـان زیادی ایجـاد کنه.

امـا وقـتی رابطـه ادامه پیـدا می‌کنـه، بسـیاری از ایـن ناشـناخته‌ها به‌تدریـج از بین می‌رن. رفتارهای طرف مقابل آشـناتر می‌شـن و حضور اون بـه بخـشی از زنـدگی روزمـره تبدیل می‌شـه. در چنین شـرایطی، طبیـعی‌ه کـه بعضی احساسـات تغییـر کنن.

امـا کاهش هیجـان نـاشی از تـازگی، لزوماً بـه معنی کاهـش محبت، کشـش یـا صمیمیت نیسـت. **حـتی ممکنـه رابطـه از بعـضی جهات عمیق‌تر شـده باشـه؛ چون حالا دو نفر شناخت بیشـتری از یکدیگر دارن و تجربه‌های مشـترک زیادی پشت سـر گذاشـتن. ناتانیل براندن با این تصـور مخالفه که عشـق رمانتیک ذاتـاً یک هیجـان زودگـذره و بعد از مدتی ناگزیـر بایـد از بین بره.**

از نـگاه اون، عشـق می‌تونـه ادامه پیدا کنه و حتی رشـد کنـه، اما نباید انتظـار داشـته باشـیم بـدون توجـه و مشـارکت دوطرفه، همیشـه به

همـــون شکل اولیه باقی بمونه. **پس ســـؤال اصلی این نیســـت که چطور می‌تونیـــم تا پایان عمـــر دقیقاً احســـاس روزهای اول آشـــنایی رو تجربه کنیم .**

ســـؤال مهم‌تر اینـــه که چطـــور می‌تونیـــم با وجود آشـــنا شـــدن، تکراری شـــدن بعضی فعالیت‌هـــا و تغییر شـــرایط زنـــدگی، همچنـــان نسبت به شـــریک عاطفیمون علاقـــه، تحسین و صمیمیت داشـــته باشـــیم؟

چرا ارزش قائل شدن برای رابطه، باید در رفتار روزمره ما هم دیده بشه؟

فـــرض کن کسی مرتـــب می‌گه خانـــواده مهم‌ترین بخش زنـــدگی منه، اما تقریبـــاً تمام وقـــت آزادش رو صرف فعالیت‌های دیگـــه می‌کنه. هر وقت یـــکی از اعضای خانـــواده می‌خواد باهـــاش صحبت کنه، مشـــغوله. برای انجـــام کارهای مشـــترک فرصت نـــداره و حتی وقتی در خانـــه حضور داره، توجهش بیشـــتر به تلفـــن همراه یا مســـائل کاریه.

ممکنه اون فرد واقعاً خانواده‌اش رو دوســـت داشـــته باشـــه. اما آیا رفتار روزمـــره‌اش به‌انـــدازه حرف‌هاش نشـــون می‌ده که خانواده بـــرای اون در اولویته؟

اینجـا یکی از نکات مهم دیدگاه براندن روشـن می‌شـه: **چیـزی که واقعاً بـرای ما ارزشـمنده، بایـد تا حـدی در نحوه اسـتفاده از زمـان، توجه و انـرژی ما هم منعکس بشـه.** براندن در نوشـته‌ای با عنـوان **Valuing Love** توضیـح می‌ده کـه رابطـه بـا همسـرش و فعالیـت حرفه‌ایـش از مهم‌تریـن ارزش‌هـای زنـدگی اون هسـتن و بـه همیـن دلیل بخش قابل‌توجـهی از زمـان و توجـه خودش رو بـه اون‌ها اختصـاص می‌ده.

ایـن موضـوع به معـنی کنار گذاشـتن کار، دوسـتان یا علایق شـخصی بـرای رابطه نیسـت. **مسـئله اینه کـه نمی‌تونیم انتظار داشـته باشـیم رابطـه‌ای همـواره زنـده و عمیـق بـاقی بمونـه، درحالی‌کـه هیچ جای مشـخصی در زنـدگی روزمره مـا نداره.**

بـرای مثـال، تصـور کـن دو نفر هر دو شـاغل هسـتن و در طـول هفته وقـت آزاد زیـادی نـدارن. **اگر هر بـار که فرصتی بـرای با هم بـودن پیدا می‌کنـن، اون زمان صـرف کارهـای پراکنده یا اسـتفاده از تلفـن همراه بشـه، ممکنه بعـد از مدتی احسـاس کنن ارتبـاط عاطفی‌شـون کم‌رنگ شـده. اما اگر آگاهانه فرصت‌هایی برای معاشـرت و توجـه به یکدیگر در نظر بگیـرن، حتی زمـان نسبتاً محدودی هـم می‌تونه کیفیت بیشـتری پیدا کنه.**

البتـه مقدار زمـانی که هر رابطه نیاز داره یکسـان نیسـت. بعضی زوج‌ها

به معاشـرت روزانه بیشـتری علاقه دارن و بعضی دیگـه با زمان کمتر هم احسـاس نزدیـکی خوبی تجربـه می‌کنن. **نکتـه اصلی تعداد سـاعت‌ها نیسـت؛ بلکه اینه کـه آیا هـر دو نفر احسـاس می‌کنن رابطـه همچنان بخش ارزشـمندی از زندگی اون‌هاسـت یا نه.**

وقتی چیزی رو ارزشـمند می‌دونیم، نباید فقط دربـاره اهمیتش صحبت کنیم؛ بایـد در حد توان، بـرای اون جایـی در تصمیم‌هـا و فعالیت‌های واقعیمون هـم باز کنیم.

چرا ابراز محبت و قدردانی، حتی بعد از سال‌ها رابطه اهمیت داره؟

فـرض کـن چند سـاله با شـریک عاطفیـت زنـدگی می‌کنی و همیشـه اون رو فـردی مهربان و مسـئولیت‌پذیر می‌دونسـتی. در ابتـدای رابطه، وقـتی رفتـار محبت‌آمیزی ازش می‌دیـدی، احتمالاً خیلی سـریع متوجه می‌شـدی و ازش قـدردانی می‌کردی. **اما بعد از چند سـال، ممکنه همون رفتارها به‌قدری برات آشـنا بشـن که دیگه توجه چندانی بهشـون نکنی.**

مثلاً اگر شـریک عاطفیت در شـرایط سخت همیشـه کنارت بوده، ممکنه به‌تدریـج حضـور حمایـتی اون رو چیزی بدیـهی بدونی. ایـن اتفاق با یـکی از ویژگی‌هـای معمول ذهن انسـان ارتبـاط داره: ما بـه چیزهایی کـه مرتـب تجربه می‌کنیـم عـادت می‌کنیـم و ممکنه توجـه کمتری به اون‌هـا نشـون بدیـم. **بـه همیـن دلیـل، چیزهایی کـه زمانی بسـیار**

خوشحال‌کننده بودن، ممکنه بعد از مدتی معمولی به نظر برسن.

این مسئله درباره امکانات زندگی، موقعیت شغلی و حتی بعضی جنبه‌های روابط انسانی هم اتفاق می‌افته. **اما عادت کردن به یک ویژگی مثبت، به این معنی نیست که اون ویژگی ارزش خودش رو از دست داده.**

برای مثال، اگر شریک عاطفیت در مواجهه با مشکلات، صبورانه به حرف‌هات گوش می‌ده، این رفتار همچنان ارزشمنده؛ حتی اگر صدها بار تجربه‌اش کرده باشی. براندن در نوشته‌هاش تأکید می‌کنه که تلاش می‌کنه ویژگی‌هایی رو که در همسرش دوست داره و تحسین می‌کنه، مرتب به یاد بیاره و اون‌ها رو بیان کنه.

نکته مهم اینجاست که محبت و قدردانی فقط احساساتی نیستن که در درون ما وجود داشته باشن؛ شیوه ابراز اون‌ها هم اهمیت داره. ممکنه واقعاً از رفتار شریک عاطفیمون قدردان باشیم، اما اگر هیچ‌وقت این احساس رو بیان نکنیم، نباید فرض کنیم طرف مقابل همیشه از اون آگاهه. البته قدردانی زمانی معنای بیشتری داره که واقعی و مشخص باشه.

مثلاً به‌جای تعریف‌های کلی و تکراری، می‌تونیم درباره رفتاری صحبت کنیم که واقعاً برامون ارزشمند بوده. مثل اینکه وقتی چند روز درگیر

مشـکلی بودم، با وجود مشـغله خودت برای کمک کردن وقت گذاشـتی و ایـن موضوع بـرای من خیلی ارزش داشـت. چنین جملـه‌ای فقط یک تعریف معمولی نیسـت؛ نشـون می‌ده رفتار طرف مقابـل رو دیدیم و به اهمیتـش توجه کردیم.

امـا قـدردانی نبایـد به تکلیـف یا نمایـش تبدیل بشـه. اگر فـرد فقط بـرای انجـام دادن یک تمریـن روزانه، مرتـب تعریف‌هایی بیـان کنه که واقعاً بهشـون باور نـداره، احتمالاً تأثیـر مطلوبی ایجـاد نمی‌کنه. **هدف این نیسـت که دائمـاً از یکدیگر تعریـف کنیم؛ هدف اینه کـه اجازه ندیم عـادت کردن به ویژگی‌های ارزشـمند شـریک عاطفیمـون، باعث نادیده گرفتن اون‌ها بشـه.**

چرا شـریک شـدن در شـادی‌های یکدیگر، به‌اندازه حمایـت در روزهای سخت مهمه؟

وقـتی درباره حمایـت عاطفی صحبـت می‌کنیم، معمـولاً موقعیت‌های دشـوار رو تصور می‌کنیم.

مثلاً وقتی شـریک عاطفیمون بیمار شـده، شـغلش رو از دست داده یا از اتفـاقی ناراحته، تلاش می‌کنیم کنارش باشـیم. **اما یـک جنبه مهم دیگه از رابطه وجـود داره که گاهی کمتـر بهش توجه می‌کنیـم: نحوه واکنش ما بـه اتفاقات خـوب زندگی طـرف مقابل. فـرض کن شـریک عاطفیت**

بعد از چنـد ماه تلاش، در یک موقعیت شـغلی جدید پذیرفته شـده. با خوشـحالی خبر رو بهت می‌ده.

تـو می‌تونی خیلی سـاده بـگی چه خـوب، تبریـک می‌گم و بعـد به کار خـودت برگردی. امـا می‌تونی واکنش متفاوتی هم داشـته بـاشی؛ مثلاً درباره جزئیات موقعیت جدید سـؤال کنی، خوشـحالیت رو نشـون بدی و ازش بپـرسی چه احسـاسی نسبت بـه نتیجه تلاشـش داره. در هر دو حالـت، خبـر رو شنیـدی و تبریک گفـتی، امـا کیفیت همـراهی عاطفی متفـاوت بوده.

در روان‌شـناسی روابـط، بـه فرآینـد شـریک شـدن اتفاقـات مثبـت با دیگـران و دریافـت واکنش حمایتگرانـه، **Capitalization** گفته می‌شـه. **پژوهش‌هـای شـلی گیبـل و همکارانش نشـون داده کـه واکنش فعال و حمایتگرانـه بـه خبرهای خوب شـریک عاطـفی، با کیفیت بهتـر رابطه ارتباط داره.**

چرا چنین اتفاقی می‌افته؟

چـون وقتی یک نفر دربـاره اتفاق خوشـایندی صحبت می‌کنـه، معمولاً فقـط نمی‌خواد اطلاعـات جدیدی منتقل کنه؛ می‌خواد بخشی از شـادی خودش رو با فرد مهمی در زندگیش شـریک بشـه. اگر شـریک عاطفیش هـم واقعـاً از اون اتفاق خوشـحال بشـه، تجربه مثبـت می‌تونه به یک

شادی مشـترک تبدیل بشه.

بـرای مثال، تصـورکن پـس از مدت‌ها تلاش، پـروژه‌ای رو بـا موفقیت به پایـان رسـوندی. اگر شـریک عاطفیت با علاقـه درباره پروژه سـؤال کنـه و خوشـحالیت رو بفهمـه، ممکنه احسـاس کـنی موفقیتـت برای اون هـم معنـا و اهمیـت داره. اما اگر مرتـب نسبت بـه موفقیت‌هات بی‌تفاوت باشـه، ممکنـه به‌تدریـج کمتر تمایل داشـته بـاشی اتفاقات خوشـایند زندگیـت رو باهاش در میـون بذاری.

البته لازم نیسـت بـرای هر اتفاق کوچـکی واکنش بسـیار هیجان‌انگیزی نشـون بدیـم. مهـم اینه که توجـه ما با اهمیـت اون اتفاق بـرای طرف مقابل تناسـب داشـته باشـه. این نکته یک نتیجه مهم داره: صمیمیت فقـط در لحظـاتی کـه به کمـک نیاز داریـم سـاخته نمی‌شـه؛ لحظاتی کـه می‌خوایـم خوشـحالی خودمـون رو با کسی شـریک بشـیم هم در شکل‌گیـری اون نقش دارن.

چرا تجربه‌های تازه می‌تونن به زنده موندن رابطه کمک کنن؟

فرض کن دو نفر سال‌هاسـت با هم زندگی می‌کنن و بیشـتر فعالیت‌های مشترکشـون تقریباً ثابت مونده. آخـر هفته‌ها به مکان‌های همیشـگی می‌رن، دربـاره موضوعـات مشـابهی صحبـت می‌کنـن و حـتی برنامه تفریحشـون هـم تقریبـاً قابل‌پیش‌بینیـه. ممکنـه از ایـن وضعیـت

راضی باشـــن. امـــا اگر یکی یـــا هر دو نفر احســـاس کنن رابطـــه بیش‌ازحد یکنواخت شـــده، تجربه‌هـــای تـــازه می‌تونن کمک‌کننده باشـــن.

چرا؟

چـــون فعالیـــت جدیـــد معمـــولاً فرصت‌هایی بـــرای تجربه احساســـات متفـــاوت، همکاری و شـــناخت جنبه‌های تـــازه شـــخصیت یکدیگر ایجاد می کنه.

مـــثلاً فرض کـــن دو نفر بـــرای اولین بار تصمیـــم می‌گیـــرن در یک کلاس آشپـــزی شـــرکت کنن. ممکنـــه در طـــول کلاس متوجه بشـــن کـــه یکی از اون‌هـــا در شـــرایط غیرمنتظره بســـیار خلاقانـــه عمل می‌کنه یـــا نفر دیگه در یـــاد گرفتن مهارت‌هـــای جدید صبر زیـــادی داره. **حـــتی ممکنه اشتباه کنـــن، بخنـــدن و تجربـــه‌ای مشـــترک بســـازن که بعدهـــا بـــا یادآوریش احســـاس خوشـــایندی پیدا کنن.**

پژوهـــشی از آرتور آرون و همکارانش در ســـال ۲۰۰۰ نشـــون داد که **انجام بعـــضی فعالیت‌های تازه و هیجان‌انگیز به‌صورت مشـــترک، در مقایســـه بـــا فعالیت‌هـــای معمولی‌تـــر، می‌تونـــه بـــه بهبـــود کوتاه‌مـــدت کیفیت تجربـــه رابطه کمک کنـــه.** البته این پژوهـــش به معنی تضمیـــن افزایش عشـــق با انجـــام فعالیت‌های جدید نیســـت.

امـا یک ایده ارزشـمند رو مطـرح می‌کنـه: گاهی یکنواخـتی رابطه فقط بـه دلیل کاهش علاقه نیسـت؛ ممکنـه دو نفر فرصت‌هـای کمتری برای تجربـه کـردن چیزهای تـازه در کنـار یکدیگر داشـته باشـن. بااین‌حال، نباید تـازگی رو با هیجان شـدید اشتبـاه بگیریم.

برای بعضی زوج‌ها سـفر به مکانی ناشـناخته جذابه. بـرای بعضی دیگه یـاد گرفتن یک مهارت، مطالعه مشـترک یـک کتاب یا حـتی تغییر دادن برنامـه معمول آخـر هفته تجربـه تازه‌ای محسـوب می‌شـه. همچنین فعالیـت جدید زمـانی می‌تونه مفید باشـه کـه هر دو نفـر کم‌وبیش به انجام اون تمایل داشـته باشـن.

اگـر یکی از طرفین از فعالیـتی لذت نمی‌بره و دیگری مرتـب اصرار می‌کنه کـه باید برای حفظ عشـق اون کار رو انجام بدن، ممکنـه نتیجه برعکس بشـه. بنابرایـن هـدف این نیسـت کـه رابطـه رو دائمـاً پـر از اتفاقات هیجان‌انگیـز کنیم؛ بلکـه می‌خوایم اجازه ندیم تمام تجربه‌های مشـترک بـه مجموعـه‌ای از فعالیت‌های کاملاً تکراری و بدون توجه تبدیل بشـن.

چطور می‌شه صمیمیت عاشـقانه رو در کنار مسـئولیت‌های زندگی حفظ کرد؟

یـکی از چالش‌هـای مهـم رابطه‌های بلندمـدت اینه که دو نفـر علاوه بر رابطه عاشـقانه، مسـئولیت‌های دیگه‌ای هـم دارن. **کار، مسـائل مالی،**

نگهداری از فرزندان، رسیدگی به خانواده و مشکلات روزمره می‌تونن بخش بزرگی از زمان و انرژی افراد رو مصرف کنن. در چنین شرایطی، ممکنه رابطه عاشقانه به‌تدریج بیشتر شبیه همکاری برای اداره زندگی بشه .

مثلاً گفت‌وگوهای دو نفر بیشتر درباره پرداخت قبض‌ها، خرید خانه، برنامه کاری یا مسائل فرزندان باشه. این گفت‌وگوها ضروری هستن، اما همه ابعاد رابطه عاشقانه رو پوشش نمی‌دن. چون دو نفر فقط همکارانی برای مدیریت زندگی نیستن؛ افرادی هستن که زمانی تصمیم گرفتن از نظر عاطفی و عاشقانه هم با یکدیگر پیوند داشته باشن.

براندن معتقده عشق رمانتیک باید بتونه در زندگی واقعی و روزمره حضور داشته باشه؛ نه اینکه فقط به مناسبت‌های خاص یا لحظات استثنایی محدود بشه.

برای مثال، ممکنه دو نفر گاهی فرصت داشته باشن بدون صحبت درباره مسئولیت‌های روزمره، صرفاً درباره چیزهایی حرف بزنن که از اون‌ها لذت می‌برن. یا ممکنه در میان مشغله‌های روزانه، فرصت کوتاهی برای محبت، معاشرت یا توجه کامل به یکدیگر ایجاد کنن. این رفتارها لزوماً به زمان یا هزینه زیادی نیاز ندارن، اما به نوعی توجه آگاهانه وابسته‌ان.

البتــه نباید از این موضوع یک اســتاندارد ســخت‌گیرانه بســازیم. ممکنه زوجی بــرای مــدتی به دلیــل بیماری، تولد فرزند یا فشــار مــالی، زمان و انرژی بســیار محدودی داشــته باشــن. در چنین دوره‌هایــی، طبیعی‌ه که بعضی فعالیت‌های عاشــقانه کمتر بشــن.

مهــم اینــه که تغییــر موقت شــرایط رو با بی‌ارزش شــدن رابطــه اشتباه نگیریــم و اگر احســاس می‌کنیم یــکی از نیازهای عاطفی‌مــون برای مدت طــولانی نادیده گرفته شــده، دربــاره اون گفت‌وگو کنیم. **رابطه عاشــقانه قرار نیســت بیــرون از زنــدگی واقعی اتفــاق بیفتــه؛ باید بتونــه در کنار مســئولیت‌ها، محدودیت‌هــا و شــرایط متغیــر زندگی هــم جایی برای خودش داشــته باشه.**

چــرا حفظ صمیمیت جنــسی در بلندمــدت به شــناخت و انعطاف‌پذیری نیاز داره؟

یــکی از بخش‌هــای مهــم رابطــه عاشــقانه بــرای بســیاری از زوج‌هــا، صمیمیت جســمی و جنســیه. **اما ممکنه شکل و میــزان میل جنسی در طول زنــدگی تغییــر کنه.**

مــثلاً دو نفــر در ابتدای رابطه تمایــل زیادی به صمیمیت جنسی داشــته باشــن، امــا بعد از چند ســال به دلیل فشــارکاری، مشــکلات جســمی، تغییــرات هورمــونی یا شــرایط خانوادگی، میــزان میل اون‌هــا متفاوت

بشــه. اگر انتظار داشــته باشــن رابطه جنسی همیشــه با همون شــدت و الگــوی اولیــه ادامه پیدا کنــه، ممکنه ایــن تغییرات رو نشــانه کاهش عشــق بدونن.

درحالی‌کــه میــل جنــسی تحــت تأثیر عوامــل مختلفیــه و تغییــر اون لزومــاً به معنی کم شــدن علاقه عاطفی نیســت. از طــرف دیگه، ممکنه نیازهای جنــسی دو نفر از ابتدا هم کاملاً یکســان نبوده باشــه. در چنین شــرایطی، یــکی از عوامل مهم حفــظ صمیمیت، توانایــی صحبت کردن درباره خواســته‌ها، محدودیت‌ها و احساســات مرتبط با رابطه جنســیه.

بــرای مثال، ممکنه یکی از طرفین احســاس کنه صمیمیت جســمی کمتر از گذشــته شــده و از این بابت ناراحتــه. **اگر این نگــرانی رو با متهم کردن طــرف مقابــل به بی‌علاقــگی مطرح کنــه، ممکنــه گفتگو به مشــاجره یا احســاس فشــار تبدیل بشــه. اما اگــر بتونه دربــاره احســاس خودش صحبــت کنــه و درعین‌حــال آمــاده شنیدن تجربــه طرف مقابل باشــه، احتمــال بیشــتری وجود داره که دلیل تغییرات روشــن بشــه.**

گاهی مســئله بــه خســتگی یــا اســترس مربوطــه. گاهی به مشــکلات جســمی یا دارویــی و گاهی هم ممکنــه بخــشی از نارضایتی‌های عاطفی رابطــه روی میل جنــسی اثر گذاشــته باشــه. بنابراین یــک راه‌حل ثابت بــرای تمام زوج‌ها وجــود نداره. همچنیــن باید میان ابــراز نیاز جنسی و

مطالبــه رابطه جنــسی تفاوت قائل بشــیم.

هــر دو نفر حــق دارن درباره نیازهــا و ترجیحات خودشــون صحبت کنن، امــا هیچ‌کــدوم صرفاً به دلیل وجــود رابطه عاشــقانه، موظف به پذیرش رابطه جنسی در هر زمان یا شــرایطی نیســتن. صمیمیت جســمی زمانی ارزشــمندتره که بــا رضایت و تمایل دوطرفه همراه باشــه.

برانــدن از نظر فلســفی برای پیوند میان عشــق و رابطــه جنسی اهمیت زیــادی قائلــه، امــا این نــگاه رو نباید بــه این نتیجــه تعمیــم بدیم که تمــام رابطه‌هــای عاشــقانه بایــد شکل یــا میــزان یکســانی از فعالیت جنسی داشــته باشــن. نکته کاربــردی اینه که **حفظ صمیمیــت جنسی در بلندمــدت بیشــتر به شــناخت نیازهای واقعی دو نفر و ســازگار شــدن با تغییرات وابسته‌ســت تا تلاش برای تکرار دائمی شــرایط ابتــدای رابطه.**

چرا برای حفظ عشق، باید با تغییرات شخصیت و زندگی یکدیگر همراه بشیم؟

فــرض کــن دو نفــر در بیست‌وپنج‌ســالگی با هم آشــنا می‌شــن. در اون زمان علایق، اهداف و شــرایط زندگی مشــخصی دارن و بر همین اســاس

تصمیم می‌گیرن رابطه مشترکی بسازن. اما ده سال بعد، ممکنه هر دو تغییر کرده باشن. شاید یکی از اون‌ها به ادامه تحصیل علاقه‌مند شده باشه و دیگری تصمیم گرفته باشه کسب‌وکار مستقلی راه‌اندازی کنه. **ممکنه دیدگاهشون درباره سبک زندگی، محل سکونت یا برنامه‌های آینده هم تغییر کرده باشه.**

آیا این تغییرات لزوماً برای رابطه خطرناکن؟ نه. تغییر کردن بخشی طبیعی از زندگی انسانه.

اما مسئله زمانی شکل می‌گیره که دو نفر انتظار داشته باشن شریک عاطفیشون همیشه دقیقاً همون انسانی باقی بمونه که در ابتدای رابطه باهاش آشنا شدن.

مثلاً ممکنه کسی در آغاز رابطه بسیار اجتماعی بوده باشه، اما بعد از چند سال به فعالیت‌های آرام‌تر و معاشرت‌های محدودتر علاقه پیدا کنه. اگر شریک عاطفیش این تغییر رو بدون گفت‌وگو نشانه کاهش علاقه بدونه، ممکنه سوءتفاهم ایجاد بشه.

در مقابل، اگر دو نفر بپذیرن که شخصیت و نیازهای انسان در طول زندگی می‌تونه تغییر کنه، فرصت بیشتری برای شناخت دوباره یکدیگر پیدا می‌کنن. اما همراه شدن با تغییرات به معنی پذیرش بی‌قیدوشرط هر تغییری نیست. **ممکنه یکی از طرفین تصمیمی**

بگیره کــه تأثیر بســیار بــزرگی روی زندگی مشــترک داره؛ مــثلاً بخواد به کشــور دیگری مهاجــرت کنه.

در چنین شــرایطی، نمی‌شــه از طرف مقابل انتظار داشــت صرفاً به دلیل عشــق، تمام خواســته‌ها و برنامه‌های خــودش رو کنار بــذاره. بنابراین رشــد فــردی و رشــد رابطه بایــد تا حد امــکان با هــم هماهنگ بشــن. گاهی دو نفــر می‌تونــن راه‌حــلی پیدا کنن کــه نیازهای هــر دو رو در نظر بگیــره. گاهی هــم ممکنــه تغییرات، ناســازگاری تــازه‌ای ایجــاد کنن که نیازمنــد تصمیم‌گیــری جدیه.

یــکی از ایده‌هــای ارزشــمند برانــدن اینــه که رابطــه عاشــقانه می‌تونه زمینــه‌ای برای رشــد دو انســان مستقل باشــه. یعنی عشــق نباید صرفاً به حفــظ وضع موجــود محــدود بشــه؛ می‌تونــه فرصتی باشــه که دو نفــر درکنــار یکدیگر چیزهــای تــازه‌ای یاد بگیــرن و توانایی‌هاشــون رو گســترش بدن.

در رابطــه بلندمــدت، شــناختن شــریک عاطفی فقــط یک اتفــاق در آغاز آشــنایی نیســت؛ فرآیندی ادامه‌داره، چون انســانی که دوســتش داریم ممکنــه در طــول زنــدگی تغییر کنه و رشــد کنه.

چرا تعهد عاشقانه فقط به معنی ترک

نکردن رابطه نیست؟

وقتی درباره تعهد صحبت می‌کنیم، معمولاً به این فکر می‌کنیم که دو نفر تصمیم گرفتن رابطه رو ادامه بدن و در کنار یکدیگر باقی بمونن. اما براندن در مقدمه نسخه جدید کتاب، معنای عمیق‌تری برای تعهد عاشقانه مطرح می‌کنه. از نگاه اون، وقتی به کسی می‌گیم دوستش داریم و می‌خوایم باهاش زندگی مشترکی بسازیم، به‌طور ضمنی انتظاراتی رو هم در رابطه ایجاد می‌کنیم.

مثلاً طرف مقابل می‌تونه انتظار داشته باشه که افکار و احساساتش برای ما اهمیت داشته باشن، در شرایط دشوار تا حد توان ازش حمایت کنیم و با احترام و مهربانی باهاش رفتار کنیم. این انتظارات فقط مربوط به لحظاتی نیستن که از رابطه راضی هستیم. **فرض کن از دست شریک عاطفیت ناراحتی. ممکنه واقعاً با یکی از تصمیم‌هاش مخالف باشی و حتی احساس خشم زیادی داشته باشی.**

وجود این احساسات به معنی از بین رفتن تعهد عاشقانه نیست. اما نحوه برخورد ما با اون‌ها اهمیت داره.

مثلاً می‌تونیم مخالفت خودمون رو بیان کنیم، بدون اینکه برای تنبیه طرف مقابل عمداً تحقیرش کنیم یا از آسیب‌پذیری‌هاش علیه

خودش اســتفاده کنیــم. در واقع، تعهد عاشــقانه به این معنی نیســت کــه هیچ‌وقت از هم ناراحت نشــیم؛ بلکــه به این معنیه کــه حتی هنگام ناراحتی، ارزش و حرمــت طرف مقابل رو فراموش نکنیــم. از طرف دیگه، تعهــد واقعی باید در رفتارهای قابل‌مشــاهده وجود داشــته باشــه.

مــثلاً اگر کــسی بعد از هــر مشــاجره عذرخواهی کنــه، اما هیــچ تلاشی بــرای اصلاح رفتــار آسیب‌زای تکرارشــونده خــودش انجام نــده، صرف عذرخــواهی نمی‌تونــه مــشکل رو برطــرف کنــه. در چنیــن شــرایطی، پذیرفتن مســئولیت یعــنی فرد بفهمه چــه رفتاری باعث آسیب شــده و بــرای جلوگیــری از تکرارش اقدام کنــه. **البته تعهد به معــنی ماندن در هر شــرایطی نیست.**

اگــر رابطــه‌ای به‌طور مداوم بــا خشــونت، تهدید، تحقیر یــا نقض جدی مرزهــای فــردی همراه باشــه، نمی‌شــه از یک نفــر انتظار داشــت صرفاً بــرای اثبــات تعهــد خــودش اون وضعیت رو تحمــل کنه. تعهد ســالم بــر احتــرام، اختیــار و مســئولیت‌پذیری دوطرفه اســتواره. پــس تعهد عاشــقانه فقط قول ادامه رابطه نیســت؛ بلکــه آمادگی بــرای رفتارکردن بــه شیوه‌ایه که نشــون بــده رابطه و انســان مقابــل همچنان بــرای ما ارزشــمند هستن.

آیا می‌شه با انجام چند کار مشخص، دوام عشق رو تضمین کرد؟

ممکنــه بعــد از مطالعــه این بخش بــه این نتیجه برســیم کــه اگر برای رابطــه وقــت بذاریم، قــدردانی کنیم، فعالیت‌های تازه داشــته باشــیم و خــوب گفت‌وگــو کنیم، عشــق حتمــاً تا پایــان عمر بــاقی می‌مونــه. **اما چنیــن تضمینی وجود نــداره.** روابط انســانی تحت تأثیــر عوامل زیادی قــرار دارن و تمــام اون‌ها در کنترل ما نیســتن.

ممکنــه دو نفر تلاش زیــادی برای حفــظ رابطه انجام بــدن، اما در طول زمــان نیازها یا اهداف زندگی‌شــون به شــکلی تغییر کنه کــه دیگه با هم ســازگار نباشــن. **یا ممکنه یکی از طرفیــن تمایلی به ادامه رابطه نداشــته باشــه، حتی اگــر دیگری بــرای حفــظ اون تلاش زیــادی کرده باشــه. در چنین شــرایطی، نمی‌شــه صرفاً با بیشــتر محبــت کردن یا انجــام دادن مجموعــه‌ای از تمرین‌های ارتبــاطی، علاقه متقابــل ایجاد کرد.**

ایــن محدودیــت مهمیه کــه باید هنــگام مطالعــه توصیه‌هــای مربوط بــه روابط عاشــقانه در نظر بگیریــم. روش‌های مراقبــت از رابطه می‌تونن شــرایط مناســب‌تری بــرای رشــد عشــق فراهــم کنــن، امــا نمی‌تونــن احساســات یــا انتخاب‌هــای فرد دیگــری رو کنتــرل کنن. از طــرف دیگه، نبایــد حفــظ رابطــه رو به یک پــروژه دائمی تبدیــل کنیم کــه در اون هر رفتــار و گفت‌وگــو رو با نگــرانی ارزیابــی می‌کنیم.

اگر دو نفر مرتب از خودشــون بپرســن آیــا به‌انــدازه کافی محبت کردیم،

آیا امروز رابطه رشد کرد یا آیا همه‌چیز درست پیش رفت، ممکنه خود رابطه به منبع فشار و اضطراب تبدیل بشه. گاهی رابطه فقط به این نیاز داره که دو نفر بتونن در کنار هم آرامش داشته باشن و از معاشرت معمولی لذت ببرن، بدون اینکه دائماً در حال اصلاح و ارزیابی رابطه باشن.

بنابراین هدف از شناخت اصول رابطه سالم این نیست که تمام لحظات زندگی مشترک رو مدیریت کنیم. هدف اینه که وقتی مسئله مهمی پیش می‌آد، بهتر بفهمیم چه اتفاقی افتاده و چه انتخاب‌هایی می‌تونیم داشته باشیم.

در نهایت، رابطه عاشقانه یک تجربه دوطرفه‌ست. **هیچ‌کس به‌تنهایی نمی‌تونه مسئول تمام کیفیت و سرنوشت اون باشه.**

مهم‌ترین بینش این درس و کل کتاب چیه؟

ناتانیل براندن در کتاب روان‌شناسی عشق رمانتیک تلاش می‌کنه نشون بده عشق فقط یک هیجان زودگذر و خارج از اختیار انسان نیست. از نگاه اون، عشق می‌تونه یکی از عمیق‌ترین و ارزشمندترین تجربه‌های زندگی باشه؛ تجربه‌ای که با تحسین شخصیت یک انسان، صمیمیت، کشش عاشقانه، شناخت متقابل و تمایل به شریک شدن زندگی ارتباط داره. **اما برای دوام چنین رابطه‌ای، نمی‌تونیم فقط به**

احساسات اولیه تکیه کنیم.

لازمه رابطه در زندگی روزمره هم جایی داشته باشه، ویژگی‌های ارزشمند یکدیگر رو بدیهی فرض نکنیم، به شادی‌ها و تجربه‌های هم اهمیت بدیم و با تغییراتی که در طول زندگی اتفاق می‌افتن، آگاهانه روبه‌رو بشیم.

درعین‌حال، عشق پایدار به معنی یکسان موندن احساسات در تمام سال‌ها نیست. ممکنه شکل صمیمیت، میزان هیجان و حتی شیوه ابراز محبت تغییر کنه، بدون اینکه لزوماً ارزش رابطه کمتر شده باشه. شاید مهم‌ترین تفاوت عشق اولیه با عشق بالغ هم در همین موضوع باشه. **در ابتدای آشنایی، بخش زیادی از احساس عاشقانه ممکنه به دلیل تازگی رابطه و کشف ویژگی‌های طرف مقابل شکل بگیره.**

اما در رابطه بلندمدت، دو نفر فرصت پیدا می‌کنن با شناخت عمیق‌تر و تجربه‌های مشترک، دلایل تازه‌ای برای ارزشمند دونستن یکدیگر پیدا کنن. پس زنده نگه داشتن عشق به این معنی نیست که دو نفر برای همیشه مثل روزهای اول آشنایی احساس کنن؛ بلکه به این معنیه که با وجود گذشت زمان، آشنایی بیشتر و تغییر شرایط زندگی، همچنان بتونن یکدیگر رو انسان‌هایی ارزشمند، دوست‌داشتنی و

شایســته توجه بدونن.

و شــاید یــکی از زیباتریــن جنبه‌های عشــق پایــدار همین باشــه: اینکه کــسی رو ســال‌ها بشناســیم، از ضعف‌هــا و محدودیت‌هــاش هم آگاه باشــیم، امــا همچنــان ویژگی‌هــای ارزشــمندی در وجــودش ببینیم که باعــث می‌شــن بــودن در کنــارش رو آزادانه انتخــاب کنیم.