

# عشق چیست؟ عاشقی از منظر تئوری انتخاب

دکتر ویلیام گلر

حشمت اباسهل

کارشناس ارشد مشاوره خانواده  
دارنده گواهینامه واقعیت‌درمانی از  
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی  
فوق‌دکترای اختلالات وسواس  
مربی ارشد و عضو هیئت علمی  
مؤسسه دکتر ویلیام گلر

ازدواج بدون نیست. و هست فرض برای زندگی زانوسری شادمان آورده است. در این کتاب با زبانی کم نظیری دو قالب داستان فرضیه داده است. امیدواریم خواندن این کتاب به شما و رابطه حسنه میان کمک کند تا با شناخت عناصر تحریک و پر هنر از آنها و آشنایی با عوامل پیوندهای و به کار گیرشان در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید. هدف دکتر گلستر در این کتاب این است **عاشقانه برتشارع و اول** است انتخاب همسر را با آگاهی کردن عواطفشان که احتمالاً تعهد است همراهِ کند. زیرا سرگردانی زلیخه ای در صبر و رابطه مانده اند و این آشنایی با این عواطف و نیازها باعث می شود در تمیز او قرار نگیرد. با هم کله شود بدین معنی که با هم آشنایی با این عواطف و نیازها به آگاهی از این عواطف و نیازها در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید. هدف دکتر گلستر در این کتاب این است **عاشقانه برتشارع و اول** است انتخاب همسر را با آگاهی کردن عواطفشان که احتمالاً تعهد است همراهِ کند. زیرا سرگردانی زلیخه ای در صبر و رابطه مانده اند و این آشنایی با این عواطف و نیازها باعث می شود در تمیز او قرار نگیرد. با هم کله شود بدین معنی که با هم آشنایی با این عواطف و نیازها به آگاهی از این عواطف و نیازها در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید.

عاشقانه برتشارع و اول است انتخاب همسر را با آگاهی کردن عواطفشان که احتمالاً تعهد است همراهِ کند. زیرا سرگردانی زلیخه ای در صبر و رابطه مانده اند و این آشنایی با این عواطف و نیازها باعث می شود در تمیز او قرار نگیرد. با هم کله شود بدین معنی که با هم آشنایی با این عواطف و نیازها به آگاهی از این عواطف و نیازها در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید. هدف دکتر گلستر در این کتاب این است **عاشقانه برتشارع و اول** است انتخاب همسر را با آگاهی کردن عواطفشان که احتمالاً تعهد است همراهِ کند. زیرا سرگردانی زلیخه ای در صبر و رابطه مانده اند و این آشنایی با این عواطف و نیازها باعث می شود در تمیز او قرار نگیرد. با هم کله شود بدین معنی که با هم آشنایی با این عواطف و نیازها به آگاهی از این عواطف و نیازها در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید. هدف دکتر گلستر در این کتاب این است **عاشقانه برتشارع و اول** است انتخاب همسر را با آگاهی کردن عواطفشان که احتمالاً تعهد است همراهِ کند. زیرا سرگردانی زلیخه ای در صبر و رابطه مانده اند و این آشنایی با این عواطف و نیازها باعث می شود در تمیز او قرار نگیرد. با هم کله شود بدین معنی که با هم آشنایی با این عواطف و نیازها به آگاهی از این عواطف و نیازها در رابطه به زندگی خود غنا و نشاط بخشید.

«آنت، خیلی دوستت دارم؛ می دانی چقدر برایم مهمی؛ اما ببخشید، هنوز برای ازدواج آمادگی ندارم.»

بعد از یک سال پیشنهاد ازدواج از طرف من، او هنوز ادعا می کند که خیلی دوستم دارد؛ اما به تازگی جمله «مرا تحت فشار قرار نده» را هم به آن اضافه کرده است. این مسئله بیش از پیش باعث افسردگی ام شده است.

بالاخره دست از اصرار برداشتم و با او کنار آمدم و گفتم: «مارک من تو را تحت فشار قرار نمی دهم، ما سه سال است که با هم هستیم و اگر به ازدواج با من تمایلی نداری فقط بگو؛ در این صورت دیگر هرگز چنین تقاضایی نمی کنم.»

اما مدام این جملات را تکرار می کند: «من عاشقتم»، «تو شگفت انگیزی»، «نمی دانم بدون تو چه کار کنم»، «تو می دانی که مایلم با تو ازدواج کنم»؛ ولی حتا کلمه ای در باره زمان آن بر زبان نمی آورد.

سرانجام تصمیم به سکوت گرفتم، و از آن به بعد «ازدواج» کلمه ناگفته زندگی ما شد. دوستانم مدام به من می گویند: «صبور باش! خودت نمی دانی با داشتن چنین مرد جذاب و موفقی که تو را می پرستد، چقدر



خوشبختی! صبور باش، به او فرصت بده، اگر عرصه را تنگ کنی، هیچ وقت از تو درخواست ازدواج نخواهد کرد.»

ولی فقط مادر عزیزم بود که باعث تحریک من می شد. هنوز گفته او در گوشم است: «آنت هشیار باش، او هرگز قصد ندارد فکرش را تغییر دهد. الان ۲۷ سال است و زندگی ات را به خاطر اتفاقی که نخواهد افتاد تلف می کنی، تنها چیزی که او بهتر از سال گذشته بیان می کند کلمه 'عاشقتم' است.»

قبلاً مادرم هرگز به این صراحت با من صحبت نکرده بود. با صدای بلند گفتم: «ولی مادر من او را دوست دارم، حتا اگر در زندگی ام نباشد.» در حالی که به شدت گریه می کردم، مادرم مرا در آغوش گرفت، ولی این بار بدون توجه به اشک هایم گفت: «آنت، به من بگو آیا درک درستی از معنای واقعی عشق داری؟ اگرچه مدام می گویی من 'عاشق' او هستم، اما این جمله چه معنایی دارد؟ وقتی مارک می گوید عاشقتم منظورش چیست؟ آنت تو در آغوش من اشک می ریزی، ولی از عشق صحبت می کنی. اگر این عشق است، من برایت متأسفم.»

اشک هایم را پاک کردم و با ناله گفتم: «نه، من می دانم عشق چیست و نه هیچ کس دیگر. فقط می دانم که مارک سه سال همه زندگی ام بود. نمی توانم فکرش را از سرم بیرون کنم.»

آن شب وقتی به آپارتمان سرد و بی روحم برگشتم، مارک برخلاف گذشته سخت کار می کرد. ناگهان به فکر پرسش مادرم که عشق چیست، افتادم. چرا من این قدر بیچاره ام؟ چرا در تمام زندگی ام فقط به مارک فکر می کنم؟ تمام دوستانم مثل من هستند؛ یعنی در حالی که از عشق صحبت می کنیم، کدام یک از ما واقعاً خوشحالیم؟ آیا عشق نباید منشأ



شادی باشد؟ آیا من آن قدر دیوانه ام که این طور در مانده و محتاج ازدواج شده باشم؟ حق با مادرم بود که می گفت عشق چیست. چرا عشق همین معنایی را که برای من دارد، برای مارک ندارد.

\*\*\*\*

در پایان سخنرانی ای که با شرکت گروهی از آموزگاران، در باره برقراری رابطه بهتر با بچه ها برگزار شده بود، من نیز از چگونگی ایجاد روابط دوستانه با بزرگسالان مختصری صحبت کردم. آنت هم آن جا بود، بعد از سخنرانی کمی ایستاد و از من پرسید: «آیا می توانیم با هم صحبت کنیم؟» عجله ای نداشتم، بنابراین پذیرفتم. بعد از چند دقیقه، خودش را معرفی کرد و بلافاصله رفت سر اصل مطلب.

«می دانم که در باره مشکلات مدرسه بسیار فعالیید، اما شما یک روان پزشک هستید، این طور نیست؟»

سرم را به نشانه تأیید تکان دادم.

«آیا زنان زیادی به دلیل مشکلات عشقی به شما مراجعه می کنند؟ چون من زنان بسیاری را می شناسم که به درمانگران مراجعه می کنند.»

«حق با شماست. البته من هم زنان و هم مردان بسیاری را می بینم که به درمانگران مراجعه می کنند، ولی تعداد زنان بیش تر است.»

«بخشید اگر کنجکاوی می کنم، وقتی با آنها مشاوره می کنید، مشکل اصلیشان چیست؟ چرا زنان بیش تر از مردان به درمانگر مراجعه می کنند؟»

«مشکلات عشقی، ازدواج، زندگی مشترک، مسائلی است که این روزها زن بودن را مشکل کرده.»