

خماری عشق

همه چیز درباره خماری احساسی و نقش آن در رابطه

نویسنده:

دکتر ژاله طاهری



انتشارات آوای نور

تهران- ۱۴۰۰

سرسناسه	:	طاهری، زاله
عنوان و نام پدیدآور	:	خماری عشق همه چیز درباره خماری احساسی و نقش آن در رابطه/ نویسنده زاله طاهری.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۲۰-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	مشاوره ازدواج
موضوع	:	Marriage counseling
موضوع	:	عشق
موضوع	:	Love
موضوع	:	همسرگزینی
موضوع	:	Mate selection
موضوع	:	زناشویی
موضوع	:	Marriage
موضوع	:	زناشویی -- ارتباط
موضوع	:	Communication in marriage
موضوع	:	زناشویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Marriage -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	HQ۱۰
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۱
س.ا.ش.	:	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خماری عشق

همه چیز درباره خماری احساسی و نقش آن در رابطه

نویسنده: دکتر زاله طاهری

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۲۰-۶



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

همه حقوق برای ناشر و مؤلف محفوظ است. قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

در چشم‌هایتان نگریستم و به شوق ذاتی‌ام چشم
دل گشودم...

یارای کلام از دست داده و واژگان را به
کتابت موضوعی خاص درآوردم که
تقدیمی باشد از آموخته‌هایم
به همه‌ی همراهان عزیزم...

فهرست مطالب

۷	دیباچه
۹	ناکارآمدی ذهن در حوزه حافظه
۱۳	فصل اول: زیر و بم خماری احساسی
۱۵	فرایند مدیریت حافظه و تفکر اتوماتیک
۱۶	ثبات اطلاعات در بخش ناخودآگاه
۱۷	تعیین اهمیت هر داده و اطلاعات توسط تفکر اتوماتیک ذهن
۱۹	ارتباط دهی اطلاعات به یکدیگر توسط ذهن (داستان‌سازی)
۲۰	عجین شدن اطلاعات با احساسات و انرژی‌های روانی
۲۱	بازیابی اطلاعات و به یاد آوری خاطرات
۲۲	موانع به یادآوری اطلاعات توسط ذهن
۲۶	خماری احساسی چگونه مطرح شد؟
۲۷	اشکال مختلف خماری احساسی
۳۰	اهمیت پدیده خماری احساسی در زندگی
۳۸	عوارض عدم شکل‌گیری خماری احساسی
۴۳	فصل دوم: رابطه عاطفی (عاشقانه) و ارکان سلامتی آن
۴۴	ارکان رابطه عاشقانه
۴۶	دلایل از بین رفتن هیجان اولیه در رابطه عاشقانه
۵۰	خطرات و تهدیدات معطوف به روابط عاشقانه
۵۱	الف- خوش خیالی درباره دوام و ثبات رابطه
۵۴	تفاوت خوش بینی و خوش خیالی
۵۸	ب- درگیری به روزمرگی
۶۲	ج- عدم ارضای حس تنوع طلبی
۶۹	فصل سوم: مدیریت و بهبود رابطه عاشقانه با استفاده از خماری احساسی
۷۱	۱- تقویت و بازسازی هیجان و اشتیاق در رابطه زناشویی
۷۱	عشق چیست؟
۷۶	عشق و تصویر آرمانی از والد غیر همجنس

۷۸	چگونگی تقویت هیجان‌ات عشقی پس از ازدواج
۸۲	۲- تقویت صمیمیت در رابطه زناشویی
۸۸	۳- بهره‌مندی از تعهد برای بهبود رابطه زناشویی
۹۳	فصل چهارم: خماری احساسی و تربیت فرزندان
۹۵	رفتارهای نادرست و شکل‌گیری خماری احساسی منفی در ذهن کودکان
۹۶	فرایند برچسب‌زنی و عوارض خطرناک آن
۱۰۳	برچسب‌زنی و بحران‌های شخصیتی
۱۰۷	خشونت‌ورزی و تحقیر و مخدوش شدن رابطه عاطفی در خانواده
۱۱۱	مقاومت طبیعی کودکان در برابر فرایند جامعه‌پذیری
۱۱۵	آشفتگی ذهنی والدین و عدم برخورداری از سیاست و هدفمندی در فرایند تربیت
۱۱۷	تحمیل سلايق و خواسته‌های شخصی در قالب تربیت و آموزش
۱۱۸	روش‌های تشویقی غلط و خماری احساسی
۱۲۲	راهکار اول: تشویق کردن بدون اعلام قبلی
۱۲۳	راهکار دوم: معطوف کردن تشویق به عشق و علاقه
۱۲۳	راهکار سوم: آگاهی‌بخشی به شکل تشویق
۱۲۴	راهکار چهارم: تحسین و تشویق کلامی
۱۲۵	بهره‌مندی هوشمندانه از خماری احساسی برای هدایت و تربیت صحیح فرزندان
۱۲۶	الف- حمایت از کودک در مسیر شناسایی محرک‌های آزاردهنده و رفع آنها
۱۲۸	ب- حمایت عملی از کودک در مسیر یادگیری و تجربه اندوزی
۱۳۰	ج- مسئولیت دادن به فرزندان
۱۳۲	د- همدلی و اعتمادسازی

دیباچه

تا پیش از اینکه فردریش نیچه، فیلسوف و فیزیولوژیست برجسته و مشهور آلمانی نقل قول معروف خود مبنی بر اینکه «ذهن انسان بزرگترین دشمن اوست» را مطرح کند، تمامی مردم و حتی بسیاری از اندیشمندان و صاحب‌نظران بر این باور بودند که ذهن انسان، یعنی قابلیت هوشمند مغزی بشر که وظایف مهم ادراک، شناخت، تصویرسازی، به خاطر سپاری (حافظه)، یادآوری، یادگیری، تفکر، قضاوت و تصمیم‌گیری را انجام می‌دهد، مهمترین و قابل‌اتکاترین دوست و پشتیبان اوست که هدف و کارکرد اصلی‌اش حفاظت از انسان در برابر انواع خطرات و تهدیدات و البته کمک کردن به او در مسیر مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی و مدیریت پدیده‌ها و امور مختلف است.

اگر نخواهیم ادعای نیچه را به صورت کامل بپذیریم و تایید کنیم، باید اذعان نماییم که پیشرفت‌های علمی قرن بیستم و بیست و یکم مخصوصاً در حوزه‌های روانکاوی به خوبی نشان داد که به راستی هدف اصلی ذهن انسان، نه فقط حفاظت از یک فرد در برابر خطرات و مشکلات و چالش‌ها، بلکه حفاظت از تداوم نسل بشر در مسیر تکامل و حفظ امنیت و آرامش جامعه است. بنابراین از آنجایی که ذهن یک کودک به شدت تحت تاثیر فرایند تربیت، بازخوردگیری از دیگران و اعمال قدرت از طریق زبان، شکل می‌گیرد و هدایت می‌شود، در بسیاری از موارد ممکن است ذهن با هدف جامعه‌پذیر کردن فرد (جلوگیری از بروز رفتارهای ظاهراً غیر اخلاقی، غیر قانونی و غیر متعارف) و جلوگیری از به خطر افتادن صلاح و امنیت جامعه، حتی با درخواست‌ها و امیال جدی و مهم او به مقابله پرداخته و از طرق مختلف مثل سرکوب کردن یا ایجاد فراموشی، با تحقق آنها مبارزه کند.

از سوی دیگر ذهن انسان اگرچه به خوبی از قابلیت هوشمندی برخوردار است، اما این هوشمندی اصلاً بدین معنا نیست که ذهن انسان همیشه اندیشه‌ای درست و کارآمد را شکل می‌دهد و به نتایجی منطقی نیز دست می‌یابد. بنابراین، اینکه انتظار داشته باشیم، ذهن‌مان همیشه ما را در مسیری صحیح هدایت کند، خیلی انتظار به جایی نیست. چرا؟ چون صحت کارکرد ذهن در ارتباط با پدیده‌های مختلف، غیر از هوشمندی به عوامل

دیگری مثل داشتن آگاهی، شناخت و ادراک نسبتاً کامل از پدیده‌های مختلف نیز بستگی دارد. اما متأسفانه ذهن اغلب ما حتی نسبت به کلیت زندگی دچار شناخت و ادراکی ناقص است. ضمن اینکه درک‌مان از بسیاری از پدیده‌ها نیز ناقص و ناچیز است. در نتیجه لزوماً تحلیل‌ها و ارزیابی‌هایی که در ذهن‌مان صورت می‌گیرد و در قالب یک نتیجه‌گیری یا تصمیم بروز می‌کند، درست و کارآمد نیست و از ما در مسیر رسیدن به امیال و خواسته‌های‌مان حمایت نمی‌کند.

بنابراین با توجه به دو نکته بسیار مهمی که بالاتر مرور کردیم، ذهن انسان گهگاه در فرایند کاری خود دچار مشکلات جدی شده و حتی گاهی به مثابه یکی از بدترین دشمنان ما، در تقابل با صلاح، امنیت و امیال‌مان عمل می‌کند.

اجازه دهید با ذکر یک مثال بحث را کمی شفاف‌تر کنیم. هر پدر و مادر نرمالی دوست دارد فرزندش به بهترین شکل ممکن تربیت شده و به موجودی توانمند، با اعتماد به نفس و لایق بدل شود که به خوبی هم می‌تواند زندگی سالم و مطلوبی برای خودش بسازد و هم نقش و مسئولیت خویش نسبت به جامعه را به درستی ایفا کند. در این میان بسیار اتفاق می‌دهد که یک کودک دچار اشتباهاتی شده و خود یا دیگران را در معرض خطر قرار داده یا آسیبی را به منافع خانواده وارد آورد. اگر ذهن ما یک ذهن کاملاً صالح و آگاه بود، برای نیل به مقصود اصلی والدین که پیشتر به آن اشاره کردیم، باید روشی را در بازخورد دهی به کودک انتخاب می‌کرد که اثر آن در نهایت به اصلاح ذهنیت کودک و در نتیجه رفتار او منجر می‌شد اما اغلب والدین در این شرایط چه می‌کنند؟ پاسخ متأسفانه آن است که اغلب والدین در چنین شرایطی معمولاً آنچنان درگیر فوران خشم و ناراحتی می‌شوند که به جای استفاده از مسیر آگاهی‌بخشی، هشدار دهی و البته حمایت عاطفی از فرزند، دست به خشونت‌ورزی و گهگاه فحاشی می‌زنند و با برچسب‌زنی‌های خطرناک به فرزندان خود، بنیان اعتماد به نفس و عزت نفس او را خراب کرده و شخصیت و ارزشمندی او را زیر سؤال می‌برند. به این مثال توجه کنید: « تو یک بچه بی‌ادب و نادان هستی که مدام باعث سرافکندگی ما می‌شوی. دیگر تو را دوست ندارم.»

همین یک جمله که بارها از زبان والدین مختلف شنیده‌ایم تبعات ناگوار بسیاری را به همراه دارد که کمترین آن شامل موارد زیر است:

- کودکی که با تحقیر و خشونت مواجه می‌شود، خودش نیز به صورت جدی توانمندی و ارزشمندی خویش را از دست می‌دهد و خودباوری و عزت نفسش تخریب می‌شود. چنین فردی در آینده هرگز جرات و انگیزه لازم برای دنبال کردن آرزوهایش را به صورت مطلوبی به دست نخواهد آورد.

- کودکی که مدام با تهدیدهای والدینش مواجه می‌شود و والدینش با جملاتی مانند «دیگر تو را دوست نداریم» ارزشمندی و لیاقتش را زیر سؤال می‌برند، به شدت دچار ترس و هراس‌های کشنده می‌شود که سایه مخرب آنها حتی تا آخر عمر نیز می‌تواند بر ذهن او و زندگی‌اش سایه بیفکند.

بنابراین همان طور که در مثال اخیر مشخص بود، ذهن ما گهگاه به واسطه ضعف‌های عدیدهای همچون فقدان آگاهی، فقدان مهارت، فقدان شناخت و ادراک درست و ... در تقابل با منافع، خواسته‌ها و امیال ما عمل می‌کند و این معضلی است که می‌تواند سرنوشت یک فرد، یک رابطه (مخصوصاً رابطه عاطفی و عشقی) و یک خانواده را به صورت جدی به خطر بیندازد و مشکلات و تبعات بسیار ناگواری را برای‌شان به همراه داشته باشد. اینکه ما گهگاه تصمیمات اشتباهی می‌گیریم و با گفتار، رفتار و اقداماتی غلط، به وجهه یا منافع خود لطمه می‌زنیم یا باعث رنجش و ناراحتی شدید دیگران مخصوصاً عزیزان خود می‌شویم، همگی حاصل عملکرد نادرست ذهن‌مان است. ذهنی که گهگاه حتی در حد یک دشمن به ما و اطرافیان‌مان لطمه می‌زند.

ناکارآمدی ذهن در حوزه حافظه

همان طور که در ابتدای بحث مطرح کردیم، یکی از وظایف و کارکردهای اصلی ذهن، مدیریت حافظه است، فرایندی که شامل ثبت درست اطلاعات و داده‌ها و در ادامه، به یادآوری آنها در زمان‌های مشخص و مورد نیاز می‌شود. اما در همین زمینه نیز ذهن، خیلی وقت‌ها به درستی عمل نمی‌کند و گهگاه ما را با مشکلات و چالش‌های جدی و مخربی مواجه می‌سازد.

به دو مثال زیر توجه کنید:

مثال اول

مردی را در نظر بگیرید که رابطه‌اش با همسرش (که به شدت به او علاقه دارد) به دلایل مختلف تیره و تار شده و مشکلات و سوءتفاهمات بسیاری در آن پدید آمده است. اتفاقاً همین شب قبل، دعوی سختی با همسرش کرده و تصمیم گرفته که از این به بعد دقت بیشتری به خرج دهد تا به اصطلاح بهانه‌ای به دست او برای دعوا ندهد.

آن روز همسرش دو بار با او تماس گرفته و تاکید کرده که برخی اقلام خاص را برای خانه بخرد. اما وقتی مرد محل کارش را ترک می‌کند ذهنش به هیچ وجه گفته‌های همسرش را به یاد نمی‌آورد. بدین شکل وقتی او دست خالی به خانه می‌رود و همسرش به شدت عصبانی شده و شروع به فریاد زدن می‌کند، تازه یادش می‌آید که باید چیزهایی را می‌خرید اما فراموش کرده است.

مثال دوم

دختر جوانی را در نظر بگیرید که قرار است از تز فوق لیسانس خود جلوی اساتید دانشگاه و جمعی از دانشجویان دفاع کند و درست ساعتی قبل از آغاز جلسه دفاع، خاطره‌ی بسیار بدی را با تمام جزئیاتش به یاد می‌آورد. خاطره‌ای مربوط به دوره دبیرستان که او قرار بود در کلاس کنفرانسی را اجرا کند اما به خاطر ترس و نگرانی زیاد، بسیاری از مطالب را از یاد برد و بدین واسطه با تمسخر معلم و همکلاسی‌هایش مواجه شد.

او قبل از جلسه دفاع، استرس و اضطراب زیادی داشت. اما یادآوری این خاطره ناگوار، شرایط ذهنی‌اش را بدتر کرده و ضمن از بین بردن تمرکزش، ترس و نگرانی بسیار شدیدتر و کشنده‌تری را نیز به وی تحمیل می‌کند. رنجش حاصل از این یادآوری، حتی می‌تواند چنان سنگین و مخرب باشد، که وی حتی انگیزه حضور در جلسه دفاع را نیز از دست بدهد.

دو مثال فوق، در واقع مثال‌هایی از دو عملکرد به شدت خطا و خطرناک ذهن در ارتباط با مدیریت حافظه است. در مثال اول، فرد علیرغم انگیزه زیاد برای به یاد آوردن حرف‌های همسرش، آنها را فراموش کرد و به واسطه عملکرد نادرست ذهنش، خود را درگیر یک جر و بحث شدید و مخرب کرد و در مثال دوم، در موقعیتی که آن دختر اصلاً

نیازی به یک خاطره ناگوار نداشت، ذهنش با یادآوری یک خاطره رنجش‌آفرین و هراس‌انگیز، او را با مشکلی جدی و ناگوار مواجه ساخت.

شکی ندارم که همه شما عزیزان نیز کمابیش با هر دو مصداق عملکرد نادرست ذهن در ارتباط با مدیریت حافظه مواجه شده و بدین واسطه با تبعات و خسارت‌های سبک یا سنگین آن مواجه شده و از خود پرسیده‌اید: چرا ذهن من که همیشه فکر می‌کردم بهترین حامی و پشتیبانم است، در چنین موقعیتی پشتم را خالی کرد و این چنین مرا به دردسر انداخت.

خوشبختانه یا متأسفانه ذهن همه ما انسان‌ها کمابیش از این مشکل رنج می‌برد و این بدان معناست که نیازی نیست بابت آن خودمان و ذهن‌مان را به صورت شدید و افراطی مورد سرزنش قرار دهیم و امیدمان را از دست بدهیم. اما خبر خوب آن است که بر اساس تحقیقاتی که توسط اندیشمندان صورت گرفته، بخشی از رازهای عملکرد گهگاه درست و گهگاه غلط ذهن در ارتباط با مدیریت حافظه کشف شده که یکی از آنها پدیده‌ای است که از آن تحت عنوان «خماری احساسی» یاد می‌شود. خماری احساسی پدیده‌ای است که طی آن به صورت جدی عملکرد ذهن در به یادسپاری دقیق و قدرتمند اطلاعات افزایش می‌یابد و بدین واسطه اطلاعات، خاطرات و تجربیاتی که تحت تاثیر این پدیده در حافظه ثبت شده‌اند، در آینده به شکل ساده‌تر و شایع‌تری دوباره به بخش خودآگاه ذهن راه می‌یابند و یادآوری می‌شوند.

نکته مهمی که در این میان وجود دارد آن است که پدیده خماری احساسی، به صورت کلی پدیده‌ای است که به صورت ناخودآگاه و فارغ از اراده و اختیار ما رخ می‌دهد و از این رو اثرگذاری قدرتمند آن در به یادسپاری قوی اطلاعات و به یادآوری گاه به گاه و به ظاهر بی دلیل آنها، خیلی در راستای منافع و امیال ما نیست. اما ما در این کتاب به شما عزیزان یاد خواهیم داد که چگونه می‌توان این پدیده را تا حدود زیادی مدیریت کرد. ما راهکارهایی را در این کتاب معرفی خواهیم کرد که به شما عزیزان کمک می‌کنند، فعال شدن خماری احساسی را تحت سلطه و اختیار خود در آورید تا بتوانید مدیریت و کنترل بهتری نیز بر فرایند به یادسپاری و به یادآوری اطلاعات داشته باشید.

ما در این کتاب علاوه بر تشریح مفهوم، ابعاد و چگونگی شکل‌گیری این پدیده، شما عزیزان را با تبعات و نتایج خطرناک شکل‌گیری آن، به شکل غیرارادی و ناخودآگاه آشنا

کرده و در ادامه روش‌های مدیریت صحیح آن و ارادی کردنش را به شما عزیزان آموزش داده و با ارائه مثال‌ها و مصادیقی عینی و قابل درک، شما عزیزان را با راهکارهای طلایی هوشمندسازی پدیده خماری احساسی برای غلبه بر مشکلات روابط زناشویی و عاطفی و همچنین مدیریت بهتر روابط خانوادگی و تربیت فرزندان آشنا خواهیم کرد.

این کتاب می‌تواند مرجعی کاربردی برای همه زوج‌های جوانی باشد که یا در آستانه وصال هستند و یا در تلاشند رابطه شیرین و دلچسبی را که ایجاد کرده‌اند به شکل درستی مدیریت کرده و از طریق حل مساله و مدیریت چالش‌ها و مشکلات، ارزشمندی، ثبات و سلامت رابطه خویش را حفظ کنند. همچنین این کتاب حاوی آموزه‌ها و راهکارهای بسیار خوب و مؤثری در مسیر تربیت بهتر فرزندان و حفظ تعادل، سلامت و امنیت خانواده است و می‌تواند به شما عزیزان در مسیر پرورش نسلی آگاه، مسئولیت‌پذیر و البته با اعتماد به نفس و موفق کمک کند.