



چرا وارد یک رابطه اشتباه می شویم؟

گفت و گو با دکتر خالد اصلانی، عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

یاسر نوروزی گذشته چطور بر اکنون مان سایه انداخت؟ تصمیم گیرنده آیا منم؟ واگر من هستم، این «من» چگونه آزاد است؟ کجای زمان گرفتار شده ایم که باید دوباره به کودکی برگردیم؟ چه آسیب هایی دیده ایم که مبتلا به اکنون شده ایم؟ چه روابطی بر گذشته ما حاکم بوده که تصمیم اکنون مان را ناخودآگاه تغییر می دهد؟ این دایره های تکراری را آیا رصد کرده ایم؟ چرا به رابطه های اشتباه افتاده ایم؟ واگر به شکست رسیده ایم، دوباره چرا شکست ها را پشت هم تکرار کرده ایم؟ این پرسش ها همیشه با ما است. به خصوص با آنهایی که درباره زندگی، کودکی، جوانی و روابط گوناگون خود فکری کنند. به ویژه آنها که به دنبال پاسخ هستند. چرا در رابطه ای نادرست می مانیم؟ و چرا به شکست های دوباره تن می دهیم؟ در این گفت و گو تلاش کرده ایم از منظری کارشناسانه به ماجرا نگاه کنیم. دکتر خالد اصلانی با بیانی علمی، موجز، قابل فهم و رسا در این باره سخن گفته. او عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، سوپروایزر موسسه ICEEFT کانادا و زوج درمانگر است. آنچه در ادامه می خوانید به کارگاهی آموزشی شبیه است. بخوانید. بیاموزید.

نوعی اشتباه رایج بین عده ای از مردم وجود دارد که تبدیل به تکرار شده؛ ورود به روابط اشتباه. یعنی طرف وارد رابطه ای با کسی می شود که در نهایت احساس می کند باید از آن خارج شود و این اشتباه را مکرر با افراد مختلف تجربه می کند. طبیعتا بعد از مدتی هم با این پرسش مواجه می شود که چرا من وارد رابطه های اشتباه می شوم؟ اشکال از کجاست؟ در وهله اول اگر بخواهیم این جریان را بررسی کنیم، چه مولفه هایی وجود دارد که به نظر شما پرتنگ تریه نظریه رسد؟

فردی را در نظر می گیریم که وارد رابطه اشتباهی می شود و آن رابطه اشتباه، مشکلاتی برایش به همراه دارد و از آن رابطه بیرون می آید. بعد دوباره وارد رابطه اشتباه دیگری می شود و باز هم به مشکلات و آسیب های دیگری دچار می شود؛ طوری که گویی در نوعی تکرار افتاده است. در این باره نظریات زیادی وجود دارند که شیوه های متفاوتی را تبیین می کنند. اما وقتی به زندگی گذشته افراد نگاه می کنیم، دو نظریه بین این نظریات، قدرتمند به نظر می رسند. یکی از آنها نظریه ای است به نام نظریه «رابطه با محبوب» یا Object relation که جزو نظریه های روان کاری است. بر اساس این نظریه اتفاقاتی که در دوران کودکی برای ما می افتد، بنیانی را در ما ایجاد می کند که ما در آینده همان بنیان را به آن شیوه ای که در گذشته اتفاق افتاده، تجربه می کنیم.

این همان موضوعی است که به عنوان «طرحواره» می شناسند؟

«طرحواره»، نگاه و رویکرد دیگری است، اما من نمی خواهم به آن رویکرد بپردازم. البته Object relation به نوعی به همین قضیه برمی گردد. منتها در «طرحواره» از یک نگاه شناختی به قضیه نگاه می کنند و بیشتر نگاه شناختی برای شان مطرح است، اما وقتی به نظریه Object relation می رسیم، بیشتر مفهومی عاطفی مدنظر است. بر اساس این نظریه وقتی ما به دنیا می آییم، اولین جایی که عشق را تجربه می کنیم، کنار پدر و مادر و برادران و خواهران مان است؛ اینجاست که ما عشق را به معنای واقعی تجربه می کنیم، چون مکانی امن است، ما در کنار هم خوش و خرم و شاد هستیم و روابط موجود بین شان را به عنوان عشق می فهمیم. وقتی بزرگ می شویم و به نقطه پیش از ازدواج می رسیم یا در نقطه ای قرار می گیریم که رابطه ای را انتخاب می کنیم که از آن رابطه می خواهیم احساس عشق و امنیت را بگیریم، برمی گردیم و به مولفه هایی نگاه می کنیم که در دوران کودکی تجربه کرده ایم. البته این نگاه لزوماً یک نگاه آگاهانه نیست. گاهی اوقات ما بنا به اتفاقاتی که در دوران کودکی تجربه کرده ایم، حالاتی را در ذهن داریم که به شکل ناخودآگاه اتفاق می افتد و ما خوب بودن و جذابیت و عشق را بر

اساس آنها می فهمیم؛ بدون اینکه گاهی حتی خودمان اطلاع داشته باشیم. مثلاً وقتی مردی از زنی با چهره ای سبزه یا پوششی خاص خوشش می آید، بخشی از آن مربوط است به آموزه هایی که در طول زندگی داشته، بخش دیگر مربوط به مسائلی که در دوران کودکی در ناخودآگاهش شکل گرفته. اینکه ما نسبت به فردی که ممکن است بزهی داشته باشد یا مشکل و خلاقی داشته باشد، چقدر حساس هستیم یا حساس نیستیم، می تواند به این برگردد که آن مولفه خاص چقدر در دوران کودکی ما وجود داشته، حضورش به چه شکل بوده و ما به چه صورتی آن را فهمیده ایم. مثلاً اگر پدر ما سیگاری بوده و ما سیگاری بودن را همراه با عشق بی نهایت پدر یا مادر، تجربه کرده باشیم، ممکن است مولفه سیگار کشیدن تا حدی اثر منفی خودش را برای ما از دست بدهد، چرا که مادر کنار آن سیگار کشیدن، احساس عشق را تجربه کرده ایم. به همین خاطر اگر وارد رابطه ای شویم که فرد مثلاً سیگار بکشد، اما به ما محبت کند، سیگار کشیدن برای ما چندان مهم تلقی نمی شود و آن را به شکل یک عامل منفی نمی فهمیم. حالا

وقتی در دوران بزرگسالی انتخاب می کنیم که چطور وارد یک رابطه شویم، دو اتفاق می افتد. بنا به اتفاق اول، یکسری مولفه هایی هستند که ما آنها را مثبت ارزیابی می کنیم و اگر آنها در ارتباط با ما قرار بگیرند، برای ما حالتی منفی ایجاد نمی کنند- مثل همین سیگار کشیدن که مثال زدیم- و به این حالت می گویند «بازگشت به خانه». دومین مورد آن است که فرض کنیم مادر یک رابطه با اتفاقاتی نظیر اعتیاد، سوء استفاده جنسی، سوء استفاده عاطفی، مالی یا غیره مواجه می شویم. زمانی که این اتفاقات، اتفاقاتی باشند که در دوران کودکی تجربه اش کرده ایم و آسیب های فراوانی از آنها دیده ایم و تصمیم گرفته ایم (به شکل آگاهانه یا ناآگاهانه) که این مولفه ها جزو رابطه عاشقانه مان نباشد، وقتی در بزرگسالی وارد یک رابطه بشویم، همان مفاهیم برای ما خیلی پرتنگ و برجسته می شود و در هر کسی کوچک ترین اثری از آن نکات دیده شود، ما به شدت از او دوری می کنیم. در نتیجه ممکن است فردی را پیدا کنیم که ویژگی های مثبت بسیاری داشته باشد، اما چنانچه آن ویژگی خاص را در او ببینیم، به شدت از او فاصله می گیریم و به این حالت می گویم «فرار از خانه». پس باتوجه به این موضوعاتی که خدمتتان عرض کردم، اگر بخواهیم نتیجه ای بگیریم و خلاصه ای از موضوع ارائه کنیم، باید بگوییم وقتی که در رابطه ای قرار می گیریم و آن رابطه مولفه هایی را از گذشته دارد که ما از آن مولفه ها آسیب دیده ایم، منتها آن مولفه ها را مثبت ارزیابی می کنیم، ممکن است آن را به راحتی بپذیریم. مثلاً ممکن است پدرمان مادرمان را می زده؛ بعد ها اگر با فرد خشنی روبه رو شویم و آن فرد به ما خشونت نشان دهد یا با ما به تندی برخورد کند، ممکن است این خشونت برای ما خیلی نکته منفی به حساب نیاید، چرا که در گذشته به عنوان رابطه عاشقانه پدر و مادرمان را دریافت کرده ایم.

چرا این دریافت های کودکی گاهی در بزرگسالی به شکل معکوس جلوه می کند؟

بستگی به این دارد که ما آن فرایند را چطور ادراک کرده باشیم. اگر آن را همراه با عشق ادراک کرده باشیم و آن را به عنوان بخشی از عشق فهمیده باشیم، با وجود آن ویژگی ها مشکلی نداریم. یعنی ممکن است مادر رابطه ای قرار بگیریم که بر ما خشونت اعمال شود، اما آن خشونت را همچنان عاشقانه بفهمیم. اما اگر در دوران کودکی آن خشونت و پرخاشگری آسیب جدی به عاطفه و احساس ما زده باشد، وقتی که در بزرگسالی با همین ویژگی مواجه می شویم، به شدت آن را پس می زنیم و در نتیجه درگیرش نمی شویم.

پس این ادراک ها می توانند به شکلی ناخودآگاه در آینده گاهی در تصمیم گیری های ما کمک کنند و مثبت باشند. درست است؟

این موضوع به خودی خود، مثبت نیست.



وقتی ما مکرراً در روابط اشتباه قرار می گیریم و در آنها شکست می خوریم و دوباره درگیر همین داستان می شویم، بخشی از این اتفاق می تواند به این



موضوع مربوط باشد که رابطه ما با افراد مهم دوران کودکی مان چطور بوده. وقتی صحبت از Object relation می شود، مقصود رابطه با محبوب ها، رابطه با مراقبان اصلی و رابطه با کسانی است که در دوران کودکی برای ما خیلی مهم بوده اند و این رابطه می شود گفت نوعی سنگ بنا از عشق را برای ما به تصویر می کشد.



چرا؟

مثلاً مادر دوران کودکی از خشونت آسیب دیده ایم و ممکن است در بزرگسالی دنبال فردی بگردیم که فقط خشونت نداشته باشد، اما اگر نکات منفی دیگری داشته باشد، خیلی برای ما مهم نباشد، چرا که مسأله «خشونت» صرفاً برای ما مهم شده و این ذیل مفهوم «فرار از خانه» اتفاق افتاده است. وقتی که «بازگشت به خانه» اتفاق می افتد، باز هم مثبت نیست. مثلاً اگر پدر مادر دوران کودکی خیانت هایی می کرده و ما آن را فهمیده ایم و به عنوان بخشی از رابطه عاشقانه پذیرفته ایم، ممکن است آن را این طور توجیه کنیم که «چه اشکالی دارد؟ هر مردی ممکن است این کار را بکند و در نتیجه نمی شود مردها را کنترل کرد». برای همین وقتی با مردی هستیم که گاهی رفتارهای خیانت آمیز انجام می دهد، رفتارهای او خیلی برای ما وحشتناک به نظر نمی آید، چون فکر می کنیم همه مردان این طور هستند. از کجا می گوییم همه مردها این طوری هستند؟ چون ما در کودکی رابطه ای را تجربه کرده ایم که انگار بخشی از آن، ارتباطات فرزندناشویی یا خیانت زناشویی بوده.

و آن را به شکل عشق ادراک کرده ایم؟

به شکل عشق و در کل نوعی ویژگی مثبت ادراک کرده ایم.

پس اینکه ما مکرراً وارد روابط اشتباه می شویم، ممکن است به رابطه ما با والدین مان در کودکی ارتباط داشته باشد؟

وقتی ما مکرراً در روابط اشتباه قرار می گیریم و در آنها شکست می خوریم و دوباره درگیر همین داستان می شویم، بخشی از این اتفاق می تواند به این موضوع مربوط باشد که رابطه ما با افراد مهم دوران کودکی مان چطور بوده. وقتی صحبت از Object relation می شود، مقصود رابطه با محبوب ها، رابطه با مراقبان اصلی و رابطه با کسانی است که در دوران کودکی برای ما خیلی مهم بوده اند و این رابطه می شود گفت نوعی سنگ بنا از عشق را برای ما به تصویر می کشد که در دوره بزرگسالی ممکن است ما بر اساس همان سنگ بنا و همان پیش فرضی که برای خودمان ساخته ایم، رابطه مان را شکل بدهیم. اینجاست که اگر در دوران کودکی ما، ویژگی هایی منفی بوده باشد که آسیب هایی به ما وارد کرده باشد و ما آنها را مثبت ارزیابی کرده باشیم، ممکن است در دوران بزرگسالی همان آسیب را دوباره تجربه کنیم و دوباره در آن بیفتیم. نکته دیگری هم البته وجود دارد که باید به نظریه Object relation اضافه کنیم. اگر در دوران کودکی ما اتفاقاتی افتاده باشد و کارهای ناتمامی شکل گرفته باشد و ما نتوانسته باشیم در آن برهه از زمان، کمکی کرده باشیم و احساس عذاب وجدان یا مقصر بودن را تجربه کرده باشیم، ممکن است در دوران بزرگسالی دنبال آرام کردن آن احساس عذاب وجدان مان بیفتیم. مثلاً مادر ما آدم مظلومی بوده، پدر به او ظلم می کرده، به نوعی افسرده بوده، گوشه گیر و درون گرا شده و

آسیب های دیگری دیده و ما در آن برهه نمی توانستیم به او کمک کنیم؛ مثلاً مادر ما در ابتدای نوجوانی فوت کرده و ما نتوانسته ایم کاری کنیم که شاد شود، خوشحال شود و بتواند به زندگی سالم برگردد. در این حالت ممکن است بخشی از وجود ما دچار این عذاب وجدان شود که تومی توانستی کمکش کنی و نکردی یا اینکه تو باید کمکش می کردی و داستان هایی از این قبیل. در واقع اگر کارهایی ناتمام در ذهن ما شکل بگیرد، ممکن است وقتی بزرگ می شویم و در موقعیت ایجاد رابطه قرار می گیریم، به شکل ناخودآگاه طرف افرادی برویم که ویژگی هایی شبیه به ویژگی های مادرمان را داشته باشند؛ یعنی با فردی مظلوم وارد رابطه شویم که آسیب دیده و تلاش کنیم که به او کمک کنیم. در نتیجه می بینید درگیر روابطی می شویم که آن روابط متعادل نیست و ویژگی هایی منفی دارد، ولی ما هنوز فکر می کنیم که خوب است و ما باید برویم و منجی آن فرد شویم. این هم یکی دیگر از آسیب هایی است که به خاطر کارهای ناتمام یا صدماتی که در گذشته دیده ایم، ممکن است در ما و در روابط آینده ما شکل بگیرد.

در ابتدای بحث، عنوان کردید که می توان موضوع را با رویکرد دو نظریه پیش گرفت. نظریه دوم چیست؟

نظریه دیگری هم وجود دارد به اسم نظریه «دلبستگی». بر اساس این نظریه وقتی مادر دوران کودکی به اندازه کافی توجه نگرفته باشیم، پدر و مادر ما در دسترس مان نبوده باشند و با فقدان حضورشان مواجه بوده باشیم، دچار استرس و آسیب می شویم و این اضطراب را در درون خودمان تجربه می کنیم. در بزرگسالی هم وقتی با افرادی مواجه می شویم که به ما محبت می کنند و ما را در یک موقعیت عاطفی قرار می دهند، ممکن است خیلی سریع به آنها وابسته شویم. در واقع می شود گفت کمبودهایی که ناشی از کمبودهای گذشته ما بوده، در ما فعال می شود و ما را به آن فرد نزدیک می کند، درحالی که ممکن است ما و آن فرد نتوانیم رابطه خیلی خوبی شکل بدهیم.

پس من نوعی ممکن است در تجربه های مکرر روابط، دنبال تجسم آرمانی موقعیتی باشم که ناشی از کمبودهای خودم باشد؟

دقیقاً و این خلأ ممکن است پر شدنش توسط افرادی اتفاق بیفتد که آن افراد، افراد مناسبی برای اینکه بتوانند با ما رابطه خوبی شکل بدهند، نباشند.

راه برون رفت از این دایره تکرار شونده چیست؟

بهترین راه و ایمن ترین راه، کار کردن با روانشناس خواهد بود؛ به ویژه برای افرادی که در گذشته آسیب هایی دیده اند. این آسیب ها می توانند ناشی از آسیب های «دلبستگی» باشد یا آسیب هایی ناشی از سوء استفاده، اعتیاد و غیره؛ مواردی که در زندگی گذشته شان خیلی تأثیرگذار بوده. شاید سالم ترین راه پیش پای این افراد برای اینکه بتوانند درست برخورد کنند و مشکلات شان را حل کنند، گرفتن کمک های حرفه ای باشد. چون ممکن است فردی پیش ما بیاید و بگوید من نمی دانم چرا در این رابطه قرار می گیرم؛ انگار خدا مرا سر راه خاصی گذاشته است. باز کردن این جمله به این معناست که ما باید گذشته این فرد و ارتباطات کنونی او را تحلیل کنیم. این تحلیل می تواند به گونه ای باشد که فرد بتواند بین وضعیت کنونی او و وضعیت ناخودآگاهش و اتفاقاتی که در گذشته برایش افتاده، ارتباطی پیدا کند و متوجه شود چرا به دنبال روابط اشتباه در زندگی اش می رود. چرا می رود و در آن رابطه شکست می خورد و دوباره بعد از مدتی جذب همان نوع آدم ها می شود؟ چرا در آنها شکست می خورد و دچار آسیب های اینچنینی می شود؟ بهترین توصیه ای که برای این افراد وجود دارد، کمک های حرفه ای از روانشناس و مشاور است. چون گاهی کار کردن با این افراد فضایی کاملاً عمیق و حرفه ای نیاز دارد و آدم هایی که در این قسمت حرفه ای نشده باشند، شاید نتوانند به راحتی به آنها کمک کنند.

بحران تنهایی

گفت‌وگو با دکتر وحیده وطن خواه، روانشناس، مشاور خانواده و عضو انجمن روانشناسی



شهرود | در این پرونده به دنبال پرسشی هستیم که وجوه مختلفی دارد: چرا وارد یک رابطه اشتباه می‌شویم؟ دکتر وطن خواه، روانشناس، مشاور خانواده و عضو انجمن روانشناسی، دلایل مختلفی را در این موضوع دخیل می‌داند. او در این گفت‌وگو پای تغییر نسل و تغییر تفکر در جوانان را به میان می‌کشد و معضلاتی را مطرح می‌کند که بسیار قابل تأمل و حائز اهمیت‌اند؛ از جمله دشوار شدن مسیر ازدواج، حرکت جامعه به سمت تک‌فرزندی، کم شدن ارتباطات خانوادگی، پایین آمدن مرادوات خویشاوندی و...

معضل مبتلا به بخشی از جامعه، اشتباهات مکرر در روابط است. دلایل مختلفی هم در اینباره وجود دارد که اگر موافق باشید با بررسی این دلایل شروع کنیم. چرا آدم‌ها وارد یک رابطه اشتباه می‌شوند؟ و بدتر اینکه چرا همان اشتباه را گاهی در موقعیت‌های دیگر تکرار می‌کنند؟

یکی از نیازهای اساسی انسان، طبق نیازهایی که دکتر ویلیام گلاسر درباره آن می‌گوید، نیاز به عشق و تعلق داشتن است. قسمت اعظم این نیاز در رابطه با جنس مقابل برآورده می‌شود. من از عبارت «جنس مخالف» که مصطلح است استفاده نمی‌کنم، چون نوعی بار معنایی منفی ممکن است داشته باشد. در واقع بخش اعظم نیازهای انسان از طریق جنس مقابل برآورده می‌شود؛ همچنین در رابطه با افراد درجه یک خانواده. وقتی رابطه پایه و ایستایی مثل ازدواج وجود داشته باشد، خیلی امن تر است. با این حال عده‌ای هستند که ازدواج هم کرده‌اند، اما با نیاز عشق و تعلق داشتن را در رابطه برآورده نمی‌بینند. چرا؟ در این رابطه باید به نوعی تقسیم بندی سنی برسیم؛ مثلاً نوجوان عموماً دچار هیجان است.

نوجوانی را تا چه سن وسالی حساب می‌کنید؟

معمولاً زیر ۱۸ سال در نظر می‌گیرند. این سن، سنی است که هیجان‌ات تأثیر بسیار زیادی در بدن ما دارند و بدن تحت تأثیر هورمون هاست. در واقع این هیجان‌ات هستند که بر بدن حکومت می‌کنند. این موضوع را می‌شود درباره جوان هم البته صادق دانست.

تعریف رده سنی جوان هم که طبیعتاً بالای ۱۸ سال است تا ۲۳-۴ سال.

گاهی تا ۲۵ سال. در هر حال نوجوان و جوان خودش را از دید خودش بسیار عاقل می‌پندارد؛ یعنی گمان می‌کند خیلی می‌داند، خیلی می‌فهمد و آدم‌ها را حتی بهتر از پدر و مادرش می‌شناسد. بنابراین در این سن وسالی حرف شنوی کم است. در سنین بالاتر فقط هیجان نیست؛ مولفه‌های دیگری هم به هیجان اضافه می‌شود. ضمن اینکه در سنین نوجوانی، کنجکاوی هم تأثیرگذار است. رقابت با هم سن و سال‌ها هم وجود دارد، چون بافتی که در آن زندگی می‌کند، در مدرسه یا در رابطه با دوروبری‌ها هم تأثیر می‌گذارد.

طوری است که بعضی از والدین آن را به عنوان بدترین سنین فرزندشان می‌دانند.

بله، متأسفانه نوجوانی یکی از بدترین دوره‌های سنی آدم‌هاست که حتی به عنوان دوره بحران از آن نام برده می‌شود.

دوره‌های بحرانی دیگری هم وجود دارد؟

ما دو بحران داریم؛ یکی بحران بلوغ است، دیگری بحران میانسالی. در بحران بلوغ، پدر و مادر خیلی باید همراه نوجوان باشند که متأسفانه این‌گونه نیست. نوجوان نه کودک به حساب می‌آید، نه جوان است. نباید فاصله عمیقی بین خانواده‌ها و نوجوان ایجاد شود. طبیعی هم هست. به هر حال دو دنیای متفاوت هستند. نوجوان دلش می‌خواهد خیلی چیزها را تجربه کند و با کلی موانع ذهنی و خانوادگی مواجه می‌شود. سختگیری خانواده‌ها در این دوره نوجوانی یک مقدار

آیا روابط اشتباه وجود دارند؟

گفت‌وگو با میثم ایران پناه، کارشناس ارشد مطالعه مغزو ذهن



لیلا به طلب‌عشق چیست؟ حس کردن پرواز بدون آنکه بال داشته باشی؟ یا چیزی شبیه به غوطه‌ور شدن بین زمین و هوا همزمان با خالی شدن دل و اندرون. علم اما خلاصه‌تر از اینها عشق را تعریف می‌کند. از زاویه هیجانی، عشق ترکیبی از لذت و اعتماد است. آیا بعد از آنکه لذت فروکش کرد، عشق به ویرانه‌ای تبدیل می‌شود که باید آن را ترک

گفت؟ چه سری در ماندن نهفته است؟ آنچه ما بر آن داشت با میثم ایران پناه، کارشناس ارشد مطالعه مغزو ذهن و تئوریسین «یونیفرم‌های ذهنی» گفت‌وگو داشته باشیم، موشکافی «روابط اشتباه» بود. از او پرسیدیم آیا در روابط متغیر انسانی محدوده‌ای تعریف شده که انحراف از آن اشتباه تلقی شود؟ یا سخ‌های او ممکن است تصویری را که از روابط عشقی در ذهن ساخته‌اید دگرگون کند.

در روابط عاشقانه چیزی به نام روابط اشتباه داریم؟

قبل از پاسخ باید مفاهیمی را روشن کنیم. انسان درباره رابطه تصمیم می‌گیرد؛ اینکه وارد رابطه بشود یا خیر. اما این تصمیم‌گیری در ذهن انسان چگونه و با چه رخدادهایی شکل می‌گیرد؟ برای رسیدن به پاسخ، مدل‌های مختلفی ساخته شد. اوایل به نظر می‌آمد که انسان منطق نامحدودی دارد. اما بعد‌ها مشخص شد که این مدل جوابگوی سؤال ما نیست. سپس نظریه «فایده‌ذهنی» مطرح شد. این نظریه می‌گوید انسان‌ها تصمیم می‌گیرند تا از سمت درد به سمت لذت حرکت کنند. می‌توان گفت اگر درباره موضوعی «درست» و «غلط» مطرح شود، دیگر بحث تصمیم‌گیری را نخواهیم داشت، بلکه موضوع، قضاوت است. حالا چرا تمایل داریم قضاوت کنیم؟ ما به عنوان انسان برای حفظ بقای خود به دنبال مسائل حتمی هستیم و ارزش‌گذاری رابطه به «خوب» و «بد» ما را به سمت قضاوت و زندگی حتمی می‌برد. اما وقتی با تصمیم‌گیری وارد رابطه‌ای شویم، فضای «فضای محتمل» است. اگر بخوایم وارد یک زندگی محتمل شویم، به مهارت‌های بسیار بیشتری نسبت به یک زندگی «حتمی» نیاز داریم. نکته اساسی این است که انسان برای افزایش کنترل خود بر فضا دنیا را حتمی ترمی‌کند.

این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟

کودک تا یک چهار ساله، مدل‌های مختلفی از دنیا در ذهن خود می‌سازد. او در چهار سالگی به واقعیت مطلوب می‌رسد. یعنی می‌تواند پیش‌بینی کند با به دست آوردن چه چیزی بقایش حفظ می‌شود و بر اساس همان عمل می‌کند. گاهی والدین این ناحیه را در مغز کودک بلاک می‌کنند. مثلاً به او می‌گویند کدام کار برای تو بهتر است. در این صورت «ترسیم واقعیت مطلوب» در کودک شکل نمی‌گیرد. برای تشخیص کودکی که در روابط آینده‌اش موفق است، می‌توان به انتخاب بستنی توسط او توجه کرد. مثلاً یک کودک بستنی را که برایش خریده شده، نمی‌خورد. غم می‌زند و آن را دور می‌اندازد. بعد دنبال کار دیگری می‌رود. اما کودک دیگر بستنی را کامل می‌خورد و لذت می‌برد. برای ترسیم واقعیت مطلوب در کودک اول، مانع ایجاد شده. اما کودک دوم می‌داند چه می‌خواهد تا لذت ببرد. کودکی که نمی‌داند چه می‌خواهد، چیزهای مختلفی را تجربه می‌کند تا در وضعیت حتمی که والدین برای او رسم کرده‌اند، به چیزی برسد که به او لذت می‌دهد. اما کودکی که واقعیت مطلوب برایش ترسیم شده، وقتی به آن دست پیدا می‌کند، لذت می‌برد و ثانیاً برای آن می‌جنگد.

آیا انسان برای تجربه لذت مجدد در تله‌ای که مغز برای او گذاشته، گیر می‌کند؟ یعنی ممکن است تقلانند تا آن لذت اولیه را که در رابطه عشقی چشیده، به نحوی بازسازی کند؟

اغلب افراد فکر نمی‌کنند که چنین اتفاقی دارد می‌افتد. در خیلی از موارد، افراد به روابط خود معتاد می‌شوند. بودن با فرد خاصی باعث می‌شود که در مغز من دوپامین ترشح شود و با آنکه می‌دانم رابطه‌ام یک رابطه غنی نیست، ولی به دنبال آن می‌روم و مدام می‌خواهم همان شخص را ببینم. ترشح دوپامین، ایجاد لذت می‌کند. هر فعالیت، ماده و رابطه‌ای که دوپامین را در مغز افزایش دهد، اعتیادآور است. گاهی یکی از طرفین شکایت می‌کند که همسر من زیاد به

من زنگ می‌زند. عموماً می‌گویند که فرد در حال چک کردن تو است، اما این طور نیست. او تماس می‌گیرد تا صدای شخص را بشنود و دوپامین در مغز او ترشح شود. برخی زوج‌ها مثلاً به رستورانی می‌روند که اولین باریکد یگر در آن ملاقات کرده‌اند. آنها به دنبال تکرار لذت اولیه هستند. اما آن لذت به صورت مجدد در آنها ایجاد نمی‌شود.

سوالی که پیش می‌آید این است که انسان برای تجربه آن لذت اولیه دست به چه کارهایی می‌زند؟

ممکن است دست به هر کاری بزند؛ از مصرف درآگ و موادی که به ترشح دوپامین منجر می‌شود تا تجربه روابط متعدد.

آیا آن لذت اولیه در این موارد حاصل می‌شود؟ انتخاب‌هایی که می‌کنند بسیار انرژی‌بر و هزینه‌زانیست؟

من نمی‌توانم بگویم که آیا آن لذت حاصل می‌شود یا خیر. چون انسان‌ها شرایط متغیر و متفاوت دارند و خودشان می‌دانند که آیا لذت مورد نظر برایشان ایجاد شده یا نه. بر همین اساس هم تصمیم‌های مختلف می‌گیرند؛ ترک رابطه، وارد شدن به یک یا چند رابطه یا نقش بازی کردن. هر کس بنا به تعریف خود از زندگی «حتمی» یا «محتمل» با این موضوع برخورد می‌کند. درگیری بین طرفین زمانی اتفاق می‌افتد که جنگ قدرت میان آنها به وجود بیاید. یعنی یکی از طرفین به کنترل گرد دیگری به کنترل شونده مبدل شود.

با این حساب تکیه بر لذت به تنهایی برای ادامه رابطه کافی نیست.

برای آنکه رابطه به جایی برسد که بتوان برایش برنامه ریزی کرد، باید بین نوروتنسیت دوپامین و سروتونین فاصله گذاشت. دوپامین عموماً برنامه ریزی ندارد، اما سروتونین احساس سرخوشی همراه با آرامش ایجاد می‌کند. اینکه افراد تمایل به تکرار لحظات اول آشنایی دارند، فقط به خاطر دوپامین است. تلاش آنها برای شبیه‌سازی -مرجعاً به مکان اولیه ملاقات خود- برای دستیابی به همان لذت اولیه است. ولی اگر در دیدار اول، فضایی را تجربه کنند که بر اساس ترشح سروتونین ایجاد شده، برنامه ریزی بعدی خواهند داشت. یعنی تلاش نمی‌کنند برای چسبیدن آن لذت اولیه به رستوران اول بروند، بلکه جاهای جدید را تجربه می‌کنند.

این روند چطور به ادامه رابطه کمک می‌کند؟

شما باید تجربه کسب کنید تا به شناخت برسید. اینکه به صورت دستوری به شما بگویند چه کاری برای ادامه رابطه لازم است، شما را در دنیای حتمی قرار می‌دهد. وقتی در دنیای حتمی قرار بگیرید، تجربه برنامه ریزی، صد کردن و ارزش گذاری، دانش شرطی و دانش فرآیندی از بین می‌رود. فقط یک دانش اخباری باقی می‌ماند که به شما می‌گوید چه کنید و چه نکنید. شما هم گاهی دلیلی برای انجام آن کارها نمی‌یابید. مثلاً وقتی از مشاور می‌پرسید رابطه ما چگونه است، او رابطه شما را سازماندهی می‌کند. شما هم اجرامی کنید و گاهی می‌گویید برنامه‌ای که گفتید اجرا نشد. چرا؟ چون شما در حال اجرای سازماندهی هستید. ولی وقتی خودتان برنامه ریزی کرده باشید، دقیقاً می‌دانید می‌خواهید به کجا برسید و چگونه می‌خواهید برسید، چون دلیل آن را می‌دانید.

بنابراین روابط ادامه دار عشقی، بر پایه دیگری استوار کرده‌اند؟

در روابطی که پس از فروکش لذت اولیه ادامه می‌یابند، منافع طرفین تأمین می‌شود. وقتی دو نفر وارد یک رابطه می‌شوند، یکسری پتانسیل همراه می‌آورند. باید ببینید آن پتانسیل‌ها چه چیزی خلق می‌کنند. بنابراین اول باید پتانسیل سنجی کنید. شخص باید بداند چه منابعی در اختیار دارد و نسبت به آن منابع کجا قرار گرفته. مثل این است که شخصی ماشین مدل بالا دارد، اما مانند یک پیاده‌از آن استفاده می‌کند. این شخص قطعاً آدم موفق نیست. ولی کسی هست که منابع چشمگیری در اختیار ندارد، اما طوری جلو می‌رود که همه تعجب می‌کنند، یعنی از کمترین پتانسیل‌های موجود، چیزی غنی به وجود می‌آورد. من به نفر دوم، یک انسان موفق می‌گویم.

