

عشق و ازدواج

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

1

## عشق از دیدگاه روانشناسی

- عشق، یک هیجان اولیه است
- که انسان ها را کنار هم نگه میدارد
- و یک رابطه پایدار و متعهدانه
- بین افرادی که به هم مهر می ورزند ایجاد می کند.

# عشق از دیدگاه اریک فرام

➤ توجه / اهمیت / مسئولیت

➤ اعتماد

➤ احترام

➤ تعهد

# انواع عشق از دیدگاه اریک فرام

➤ عشق برادرانه

➤ عشق مادرانه

➤ عشق پدرانه

➤ عشق به خدا

➤ عشق به خود

➤ عشق جنسی

## عشق از دیدگاه استرنبرگ

➤ استرنبرگ، نظریه مثلث عشق را ارائه داد.

➤ ابعاد عشق عبارت انداز:

➤ شور/شهوت

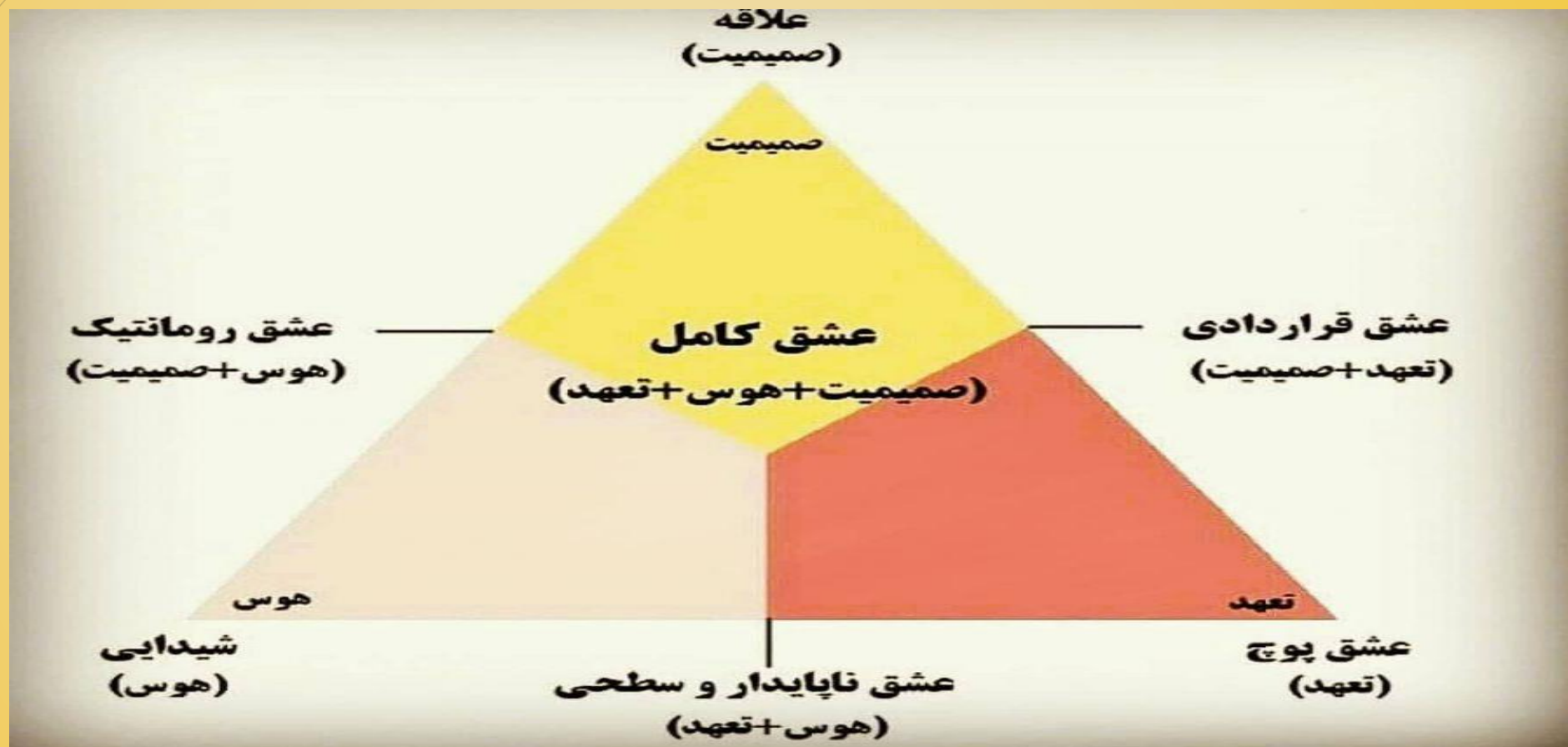
➤ صمیمیت

➤ تعهد

# انواع عشق از نظر استرنبرگ



# انواع عشق از نظر استرنبرگ



## ابعاد عشق

➤ مهربانی / شفقت

➤ خوشی / شادی

➤ انصاف و عدالت

# مراحل عاشق شدن و عشق پایدار

1. **Limerence** (شور، هیجان، لرزش) افکار وسواسی، اشتغال فکر، تخیل و خیالبافی و ترس از طرد شدن

2. **ایجاد اعتماد**

➡ قاعده ۵ به ۱

➡ توجه به رنج دیگری، فهمیدن هم، همدلی، دفاعی نشدن، توجه به نیاز دیگری، درست بودن دیدگاه دیگری

3. **ایجاد تعهد و وفاداری**

➡ رهایی از جنگ قدرت و ایجاد عدالت و انصاف در رابطه

## عشق پایدار از نظر گاتمن

➤ ویژگی زوج های موفق:

➤ صمیمت

➤ شناخت از هم

➤ تفریح، سرگرمی، ماجراجویی، شوخی و ... مشترک

➤ سطح برانگیختگی کم

➤ معنا و هدف مشترک

# عشق و ازدواج

➤ عشق هرگز کافی نیست

➤ نویسنده: پروفیسور بک

# عشق و ازدواج

- نتیجه بررسی بین - فرهنگی:
- عشق، بیشتر پیامد ازدواج است
- تا دلیل ازدواج

## عشق و ازدواج

➡ دو دلیل برای رد ضرورت عشق برای ازدواج وجود دارد:

1. ازدواج، یک چارچوب برای زندگی است که سایر عوامل مهم دیگری جز عشق هم می شود

2. عشق شهوانی، معمولاً تجربه کوتاه مدتی در زندگی است و ابعاد طولانی تر عشق بیشتر مهم اند.

- عشق، یک هیجان قابل تغییر است
- عشق، اساس و زیربنای محکمی برای ازدواج نیست
- عشق، همه ابعاد ازدواج را تامین نمی کند

## عشق و ازدواج

- عشق، نقش مرکزی در زندگی و تصمیم گیری ما برای ازدواج دارد
- ولی، خوشبختی و معنای زندگی را نمی توان فقط برای یک شور و احساس قرار داد
- بلکه، باید عشق عمیق را ایجاد کرد که شامل:
- فعالیت های مشترک، مراقبت عمیق، دوطرفه بودن رابطه و ... هم باشد.

## ازدواج پایدار

- ازدواج موفق،
- نیاز به عاشق شدن های مکرر دارد،
- ولی همیشه با یک شخص واحد

# با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید:

[www.andishemehr.com](http://www.andishemehr.com)

[info@andishemehr.com](mailto:info@andishemehr.com)

@dr\_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

[https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr\\_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk\\_uuHvdvsoE9hZO](https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO)

# تشکر از صبر و بردباری شما

