

طر حواره‌های عشق ورزیدن

# آی عشق! چهره‌آبی‌ات پیدا نیست!



**دکتر مصطفی فروتن** روان‌شناس بالینی و مشاور خردمان است؛ یعنی هر کدام از ما به دلایل بسیار زیاد انتخاب خاص خودمان را داریم؛ بعضی افراد به گونه‌ای بی‌قید فقط روابط را سطحی قلمداد می‌کنند، چندان تمایلی به سرمایه‌گذاری عاطفی نشان نمی‌دهند و رابطه‌هایی سطحی دارند. پس می‌توان گفت اشتباه‌ترین کار وارد شدن در رابطه‌های جدی و تعهدآمیز با افراد بی‌قید است. بعضی دیگر به دلیل نداشتن اعتمادبه‌نفس لازم وقتی به کسی علاقه‌مند می‌شوند، به دیگر او می‌چسبند و وابسته می‌شوند که دیگر دل‌کنند از او و بیرون آمدن از روابط پراشان بسیار سخت خواهد شد. در واقع آنها نیز به گونه‌ای در رابطه گیر می‌افتند. برخی افراد هم هستند که اعتمادبه‌نفس خوبی دارند و خودشان را لایق برخورد کردن از بهترین عشق‌ها و همچنین برانگیختن احساس عاشقانه در طرف مقابل می‌بینند. به همین دلیل به راحتی عشق می‌ورزند. به ندرت نگران طرد شدن هستند و هنگام دوری هم مضطرب نمی‌شوند. این افراد روابط عاطفی موفق‌تری دارند و تعهد، صمیمیت و وابستگی متقابل بیشتری را هم تجربه می‌کنند و به همین دلیل مشکلات کمتری را هم در رابطه تجربه می‌کنند.

**ولتی دو نفر علق و سلبی مشابه داشته باشند بهتر و بیشتر می‌توانند همدیگر را جذب و درک کنند و در واقع ارتباط عاطفی نزدیک‌تری هم خواهند داشت. پس می‌توان گفت ایجاد فضاهای مشترک به صمیمیت بیشتر افراد کمک زیادی می‌کند**

و صمیمیت بین دو نفر باعث می‌شود بین آنها احساس علاقه به وجود بیاید، به طوری که همدیگر را دوست‌داشته باشند. در واقع گاهی افزایش زمان مجاورت باعث افزایش میزان علاقه هم می‌شود.

**قانون مشابهت؟** وقتی دو نفر فضاهای مشابه و علایق یکسانی با هم داشته باشند بهتر و بیشتر می‌توانند همدیگر را جذب و درک کنند و در واقع ارتباط عاطفی نزدیک‌تری هم خواهند داشت. پس می‌توان گفت ایجاد فضاهای مشترک به صمیمیت بیشتر افراد کمک زیادی می‌کند.

**ایز کلامی یا غیر کلامی محبت؟** انتقال محبت فقط با کلام حاصل نمی‌شود و انتقال احساس و محبت از طریق کلام تنها یکی از راه‌های نمایش محبت به طرف مقابل است. وقتی شئی را که دوست داریم به طرف مقابل هدیه می‌دهیم یا نگاه محبت‌آمیزی به او می‌کنیم، در واقع محبت خود را به او منتقل می‌کنیم.

**افزایش هوش هیجانی؟** زن‌شوهرهایی که به دنبال رسیدن به یک احساس و ارتباط خوب و موفق هستند سعی می‌کنند با استفاده از هوش هیجانی خود و با خلاقیت بیشتر فضای بهتری در ارتباط عاطفی شان به وجود بیاورند و به جای خودخواهی‌های بیش از حد سعی در بهبودوری بیشتر از هوش هیجانی خود برای رسیدن به نتیجه بهتر دارند.

در واقع همیشه باید برای رویارویی با روزهایی سخت و اتفاقات ناگوار و غیرقابل پیش‌بینی در روابط عاطفی اندوخته و ذخیره عاطفی داشته باشیم و خود را برای مواجهه با سختی‌ها و مشکلات آماده کنیم چون اگر چنین‌ها ما را غافلگیر نکند و در نهایت باعث شکست ما در رابطه شود.

## محبوبیت یا مقبولیت

محبوبیت گاهی یکباره اتفاق می‌افتد، مثلا افراد گاهی با دیدن یک نفر در یک لحظه احساس و ادعا می‌کنند نسبت به او حس خاصی دارند که می‌تواند به نظر علمی هیچ پایه و اساسی ندارد و از آن هم بیشتر هیجانات غریزی و جنسی است.

با توجه به اینکه در این‌گونه محبوبیت‌ها مقبولیت وجود ندارد نمی‌توان آنها را پذیرفت و روی این‌گونه علاقه‌مندی‌ها حساب کرد. در واقع مقبولیت می‌تواند به مقبولیت رسیدگی با مقبولیت آنچه که قابل قبول و دوست‌داشتنی است می‌تواند به محبوبیت دست یابد.

آنها کنار همدیگر می‌شود؛ نیاز اقتصادی، نیاز جنسی، نیاز به احترام ...

بعضی اوقات هم افراد به طور اتفاقی همدیگر را در جایی می‌بینند و ویژگی مثبت یا مشترکی در همدیگر می‌یابند و همین موضوع باعث می‌شود بیشتر همدیگر را جذب کنند، مثلا

در جایی که پیاده‌روی یا ورزش می‌کنند به شخصی برمی‌خورند که مانند آنها به بعضی فعالیت‌ها از جمله پیاده‌روی یا گوش دادن به موسیقی علاقه‌مند است.

بعضی ابهامات و رازآلود بودن طرف مقابل وجود جذابیت‌هایی است که باعث جذب موارد هم افراد برای فرار از تنهایی به دنبال عشقی می‌گردند که شاید در مقطعی هم واقع تنهایی‌شان را پر کند ولی شاید در طولانی مدت نتواند دوامی داشته باشد.

در واقع همه ما تا آنچه به نوع تربیت، خواسته‌ها و تمایلاتی که داریم نوع خاصی از عشق را تجربه می‌کنیم.

در اغلب موارد وقتی عشق در وجود فرد قیام می‌کند، زندگی به نوعی با چالش روبرو می‌شود و آرامش و قرار را در وجود فرد عاشق از بین می‌برد.

## تلور عشق و دوست‌داشتن

گاه‌های زیادی برای تلور یافتن عشق و دوست‌داشتن وجود دارد:

**قانون مجاورت؛** گاهی مجاورت، نزدیکی

داشته باشند و فکر کنند کسی که عاشقش هستند هیچ ایرادی ندارد و از هر لحاظ بهترین است. هنگام دوست‌داشتن هیچ کدام از این اتفاقات به این صورت نمی‌افتد.

## تسهیل‌کننده‌های عشق

در مورد عشق عوامل تسهیل‌کننده‌ها هم وجود دارند که گروه اول شامل عوامل عمومی هستند مثل آشنایی، یعنی فضایی که دو طرف با هم آشنا می‌شوند و به دنبال آن خصوصیات مثبتی در همدیگر پیدا می‌کنند. عوامل عمومی دیگر طاق‌تفراس‌های است که باعث جذب بیشتر یکدیگر می‌شود و شاید همین عامل عشق باشد آنها مدت‌ها کنار همدیگر بمانند. گاهی هم دو طرف به نوعی نیازهای همدیگر را برطرف می‌کنند و همین عامل باعث ماندن

این است که ما هنگام تصمیم‌گیری از دو منبع دستور می‌گیریم؛ یکی منطقی و عقلی و دیگری احساس و عواطف.

بعضی افراد هنگام تصمیم‌گیری‌های خود بیشتر بر مبنای عقل و منطق تصمیم می‌گیرند ولی بعضی دیگر بر پایه احساس و عاطفه عمل می‌کنند که اغلب از آن به عشق تعبیر می‌شود. البته در تعریف افراد سازگاری که در ارتباط موفق‌تر عمل می‌کنند آمده؛ افراد سازگار باید بتوانند هم خوب عشق بورزند، هم خوب کار کنند و در واقع از پس امور خود بربیایند. از خود کلمه عشق هم می‌توان برای تعریف آن کمک گرفت؛ یعنی همان پیچیدن گیاه عشقه مسول قضاوت و ارزیابی است از کار می‌آید و وجود دارد که بیشتر در درگیرگیه بعد هیجانی آن است. یعنی اغلب غرق شدن در طرف مقابل است، به گونه‌ای که خودی برای شخص عاشق باقی نمی‌ماند. بنابراین نمی‌توان انتظار داشت فرد عاشق خیلی علاقه‌مند رفتار کند.

## عشق ورزیدن و دوست‌داشتن

در علم مختلف تعریف عشق آن‌را به گونه‌ای قلمداد کرده‌اند که آزادی و اختیار را از طرف مقابل می‌گیرد چون رویکرد آن بر تملک و تسخیر نباشد است ولی در مورد دوست‌داشتن گفته شده که در دوست‌داشتن آزادی و اختیار فرقی به رسمیت شناخته می‌شود.

بین عشق و دوست‌داشتن تفاوت‌های زیادی وجود دارد. هنگام عشق ورزیدن کسی توپین

## مثلت عشق

طبق نظریه استرابنبرگ، عشق شامل ۳ مولفه غریزه، صمیمیت و تعهد است که ترکیب آنها باعث تجربه عشق در فرد عاشق می‌شود که خود شامل عشق‌های زیادی می‌شود، مانند عشق دوستانه، شهوانی، عشق بوج یا خیالی، مشفقانه، کامل و ...

با توجه به تقسیم‌بندی‌های مختلف عشق، دامنه آن هم گسترده‌تر یا محدودتر می‌شود. آنها باعث تجربه عشق در فرد عاشق می‌شود که خود شامل عشق‌های زیادی می‌شود، مثلا در عشق شهوانی مولفه غریزه و میل بالاست و صمیمیتی در کار نیست یا در عشق‌های خیالی هم میزان میل و صمیمیت بالاست، در صورتی که خبری از صمیمیت وجود ندارد. در عشق شامل هر ۳ مولفه غریزه، صمیمیت و تعهد وجود دارند.

این همه پافشاری برای ادامه کار با توجه به عدم فروش آثار، ناشی از چیست و حس و انگیزه‌های پشت این پافشاری‌ها چیست؟

خوشبختانه من دفعه مالی نداشتم. حسنی بود برای من و اگر این داستان وجود نداشت، معلوم نبود دوام می‌آورد، زنده می‌ماندم؟ عدم دفعه مالی کمک کرد سرپای خودم بایستم و دنبال فروش نمانم، نه اینکه از فروش خوش‌نیمش. تمایل نداشتم دیگر سفارش دهنده شوم و آزادی عمل و هنر خودم را از دست بدهم. البته دو کار برتری سفارش گرفتم؛ اولی برای چهره آقای نوشیروانی که از چهره‌های خیر بول بود که دانشگاه عالی فنی سفارش دادند. دومی چهره آقای حریری از دیگر

خبرین در بنیاد خیرین حریری. کنکاش و سخت‌کوشی من و اینکه کارم شبیه کار هیچ کس نشود، عاملی شده که به بازار توجه نکنم، به‌ویژه آن‌جا چیزی از ایده‌های غرب و عجیبی زاده می‌شد. تحت تاثیر کش می‌نومد. اینها بیشتر ریشه در درون داشت و از زندگی خودم نیز سرچشمه می‌گرفت. ماجرای آن رنگ زدن پنجره‌ها و ساعت مچی را به خاطر دارم. تمام تابستان در ۱۳ سالگی تمام پنجره‌ها

را سمیاده و رنگ زدم اما پلر بدقولی کرد. او در طول سال اگر در مدرسه صبحی بودیم در بعدازظهرها و اگر بعدازظهری بودیم، صبح‌ها ما را به مغازه می‌کشاند و باید کار می‌کردیم. مادر ناچارمان را به مغازه می‌فرستاد. تابستان‌ها که همه بچه‌ها فرود بودیم برای کار در باغی پلری ولی با همه این اوصاف ساعتی را در قارید پلر در عوض کاری که انجام می‌دهم بخرد، نخرد و این ساله باعث شد بعدها ساعت مچی آهنگی بزرگی را در سال ۱۳۹۲ به طول ۵ متر، بسازم. با آدمی که سر

نداشت و روی صفحه ساعت نشسته بود. ترکیبی از ساعت خوشبختی،

داده از صفحه ۱۰

کارهای قانونی و ثبت آن را دنبال کرده و به مراحل هم رسیده‌ام. کاری شبیه خانه انتقالی، ایران دودری، پروفور حسینی و خانه پرویز تاملی، با شهردار و شورای هم صحبت‌هایی شده اما هنوز درک درستی از این مسئله ندارم. چندی پیش هم با یک گروه مردم‌نهاد در بابل ارتباطی برقرار شد و همین طور با فرهاد فداییان (کاسی) و حسن کبایان (مدیر

هنر کتیم) و رضا بجایی و دوستان دیگر که راه را برای خانه موزه همسوز چشمه، فرزند نامی من موافقت خود را برای تبدیل این مکان به خانه موزه اعلام کردند و کمک حال من در این پروژه هستند. الان بیشتر مجسمه‌های کوچک از تمام دوره در سطح خانه از راهروها گرفته تا اتاق‌ها چیدمان شده و خودم باید از لایه‌ای آنها عبور کنم. یعنی خانه

همین حالا موزه است. تمام آثار هنری دوره‌های مختلف کارم در خانه موجود است.

**شهرداری با پلر هیچ‌گاه پیشنهاد نکرده برای چیدمان شهر از مجسمه‌های شما استفاده کند؟**

نه، اصلا آمدند و دیدند. لابد فکر می‌کنند کارهای من به درد پارک‌ها و خیابان‌ها نمی‌خورد.

**از هنرمندان بنام چه کسانی از آثارتان دیدن کرده‌اند؟**

از خواجه آمدند. از داخل هم پرسید بودم. از جمله آیدین آغداشلو، لورین چکناوریان که بخشی از مستند چکناوریان در همین جا ساخته شده... پیش از ۱۰۰ نفر از نویسندگان، نقاشان، مجسمه‌سازان، شاعران و اهالی تئاتر روی این دیوار امضا کرده و نظر خود را به یادگار گذاشته‌اند.

**اقتصاد هنر و هنرهای سنگین چنین کارهای مطرح است. بالاخره کارها باید به فروش برسد تا بخشی از هزینه‌ها جبران شود.**

یکی از مشکلات اصلی من این است که توسط سازمان زیباسازی شهرداری تهران خریداری و در باغ موزه قصص، همان زندان سابق قصر نصب شده. کاری است ۳ متری، ترکیبی از مجسمه و معماری ایرانی.

و آفریده می‌شود با هنرش و این بازی عاشقانه زان‌باز زیست هنرمند راسین است. زان‌باز زیست هنرمند خلاقه.

**سؤال برگردیم به زندگی روزمره شما از خوندان چگونه مراقبت می‌کنید؟ اهل ورزش و گردش هستید؟ غذا یختم بلدی؟**

بله، از آنجایی که تنها زندگی می‌کنم طبیعتاً آشپزی خوبی باید داشته باشم. از عشق‌های من آشپزی است. سفر داری را بسیار دوست دارم. حدود ۳۰ سال است که ورزش من به‌راه است و به طور پیگیر و مستمر جریان دارد. دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی کنار رودخانه زیبای باپلر و ساحل

دریا هم از عشق‌های دیگر من است. ساحلی که ۱۰۰۰ متری من هست من در زمان کودکی می‌توانم خودم را به آن رسانم. کنارش دیدارهای خوب هنری از دوستان هنرمند که بفرار است و این زمانی است که کنارش بوگام به باشد، دیگر چه شود؟ بوگارا جلدی ما هست شروع کردم و برسام بسیار جذاب است. در مجموع خیلی آرام هستم دکتر

بقراری همه‌اش عشق و زیبایی و همه اینها اگر همه‌ها باشد با آرامش و آشنایی و خیرهای خوب از زندگی مردم کویر و زمین‌های خشک و ترا

**گویا از سال‌های دور شعر را هم شروع کرده‌اید؟**

بله، ممنون که اشاره کردید. به طور جدی از سال ۷۵ پیگیر شده که تا امروز هم ادامه دارد. یک دفتر آماده کرده‌ام که به زودی به چاپ خواهد رسید. یکی از شعرها را با هم می‌خوانیم:

دیوانه با فرار چیزی از خود را در ناپه‌ها خواهد گذاشت

و پاپان روز برقی به دنبال کلافی خواهد گشت

که او را شناسد. ۱۳۷۱/۰۲۷

۳۰ه است که در زشم پاره است

زمان و طبیعت و سرنوشت. در حقیقت ساختن این ساعت مچی بزرگ هدیه‌ای بود از پدر به من. در همان سال بود که با همین اثر در فینال پنجم مجسمه‌سازان در فرهنگسرای نیلوران تهران شرکت کردم.

**مغازه پدر هنوز باقی است؟**

بله، در بازار قدیم بابل با قدمت ۷۰ ساله که توسط یکی از برادرانم به نام بهرام اداره می‌شود. تصویر پلر همیشه برای ما کار بود و کار و کار.

**نظران درباره هنرهای تجسمی معاصر چیست؟**

امروزه هنرهای تجسمی ایران و جهان افتخار گسترده شده که دیگر مجسمه‌ساز واقعا مجسمه‌ساز نیست. همه هنرها را به کار می‌گیرند؛ از هوا کمک می‌گیرند، چنگل را به کار می‌گیرند خلاصه هنر تکنرسانه‌ای نیست، چندرسانه‌ای شده که خودش بحث جدی طولانی‌ای به همراه دارد. جوانان ما کارهای بسیار زیبایی تولید می‌کنند و شاید نشود یک

رسانه‌ای خاص را این هنر متانسان نسبت داد. به فرض گفت مجسمه‌سازند یا نقاش یا آهنگساز. که فقط است، سفر داری را بسیار دوست دارم. حدود ۳۰ سال است که هنر معاصر را به این آفرینندگان اطلاع کردی که ریشه آن در دنیا

به ۶۰۰-۶۰۰ سال پیش برمی‌گردد و در ایران هم به کتایم به شکل فعلی شاید ۱۵ سالی بشود به صورت جدی شروع شده است. هنر چندرسانه‌ای یک ضرورت جدی شده چرا که زندگی ما پیچیده شده، خواست و روح و روان ما پیچیده شده، مگر جوان ما جوان ۴۰ سال پیش است که هنر

۴۰ سال پیش به او جواب بدهد! طبعاً نه این است که مجسمه‌ساز در کارش شعرا را دخالت می‌دهد، خط را دخالت می‌دهد، خطی که خواننده نمی‌شود، خطی که فقط است، مجسمه‌ساز از صدا در کارش به می‌برد و چه خوب، مجسمه دارم که حرکت می‌کند، نفس می‌کشد، چشم در چشم بیننده دارد و در با هم چه خوب... هنرمند خلاقه، می‌آفرند