

مدیریت عشق

حجت الاسلام والمسلمین محمدرضا آتشین صدف*

اشاره

یکی از ویژگی‌های شگفت‌آور و برجسته آدمی، عشق و دل‌بستگی است. شگفتی این پدیده از آنجاست که قادر است دگرگونی‌های شگرفی را در افراد برانگیزد و چنان قدرتی را در آنها به وجود آورد که برای پذیرش هر خطری آماده شوند و از طرفی، چنان آنها را مطیع کند که جز خواسته محبوب خود چیزی نخواهند. در این میان، برخی از گونه‌های عشق، سازنده و مثبت است و بعضی دیگر، ویرانگر و منفی. شناخت عشق‌های مثبت از منفی، و توانایی کنترل احساسات و عواطف خود در این زمینه، مهارتی مهم را می‌طلبد که از آن با نام «مدیریت عشق» یاد می‌کنیم.

تعریف عشق

عشق، عبارت است از محبت بیش از اندازه.^۱ همچنین آن را به «شدت

* کارشناس ارشد فلسفه.

۱. فخرالدین بن محمد طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۲۱۴.

دوست داشتن» معنا کرده‌اند.^۱ در معنای لغوی دل‌بستن هم «عشق پیدا کردن، عاشق شدن، دل در گرو محبت کسی آوردن» آمده است.^۲ بنابراین، دل‌بستگی، همان عشق است.

ریشه عشق، برگرفته از «عَشَقَ» است؛ یعنی گیاهی که به دور درخت می‌پیچد و از آب آن می‌مکد و سبب زرد شدن و ریختن برگ‌های آن می‌شود تا اینکه بعد از مدتی، درخت را می‌خشکاند. همان‌طور که در بین افراد انسان هم می‌بینیم، عشق تمام حواس عاشق را تسخیر می‌کند و او را از هر چیز دیگری جز معشوق جدا می‌کند و رنگ و روی او را زرد و بیمارگونه می‌سازد و چه بسا حتی او را دیوانه کرده، در نهایت، می‌کشد.^۳

از دیدگاه روان‌شناسی، «دل‌بستگی» عبارت است از رابطه عاطفی عمیقی که با افراد خاصی برقرار می‌کنیم؛ به‌گونه‌ای که سبب نشاط و شغف ما از یک سو، و احساس آرامش ناشی از کنار آنها بودن از سوی دیگر می‌شود.^۴ دل‌بستگی، باعث ایجاد رابطه‌ای صمیمی بین دو نفر می‌شود. منظور از رابطه صمیمی، این است که آنها به یکدیگر، در خودافشایی، ابراز هیجان‌ات و عواطف، دادن یا دریافت حمایت، اعتماد کردن و تماس فیزیکی، احساس راحتی و آزادی و آرامش می‌کنند.^۵

۱. محمد معین، فرهنگ معین، مدخل «عشق»، وبگاه واژه‌یاب، نشانی:

www.vajehyab.com

۲. علی‌اکبر دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، مدخل «دل‌بستن»، وبگاه واژه‌یاب، نشانی:

www.vajehyab.com

۳. سید جعفر سجادی، فرهنگ اصطلاحات فلسفی ملاصدرا، ص ۳۳۱؛ یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۱۸-۱۹.

۴. لورا برک، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۲۷۲؛ یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۱۹.

۵. مسعود آذربایجانی و دیگران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص ۲۷۴؛ یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۱۹.

در تعریف اصطلاحی عشق، دیدگاه‌های گوناگونی وجود دارد که به بیان دیدگاه دو تن از دانشمندان بزرگ مسلمان معاصر اکتفا می‌کنیم:

شهید مطهری در این باره می‌نویسد: «علاقه به شخص یا شیئی وقتی به اوج شدت برسد، به طوری که وجود انسان را تسخیر کند و حاکم مطلق وجود او گردد، عشق نامیده می‌شود. عشق، اوج علاقه و احساسات است.»^۱

علامه جعفری نیز می‌نویسد: «عشق، عبارت است از محبت شدیدی است که از درک کمال و خیر و زیبایی در معشوق به وجود می‌آید و سرتاسر روان آدمی را فرا می‌گیرد.»^۲

اقسام عشق

در یک تقسیم بندی کلی، عشق به حقیقی و مجازی تقسیم می‌شود؛ مقصود از عشق حقیقی یا عشق الهی، اشتیاق به دیدار حق است که محبوب حقیقی است و منظور از عشق مجازی، محبت‌های شدیدی است که بین انسان و غیر خدا پدید می‌آید و خود بر دو نوع عقیفانه و جسمانی تقسیم می‌شود. تفاوت این دو در آن است که عشق عقیفانه، تحت کنترل نیروی عقل است و همراه با عفت است؛ اما عشق جسمانی، ریشه در شهوت و لذت مادی دارد و با ارضای غریزه، کاهش می‌یابد.^۳

بایستگی تأمین عشق

محور تلاش‌های انسان در زندگی، تأمین و رفع نیازهاست. یکی از اساسی‌ترین

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، کتاب جاذبه و دافعه حضرت علی علیه السلام، ج ۱۶، ص ۲۵۱.
۲. محمدتقی جعفری، تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی، ج ۱۲، ص ۲۱۷؛ یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۲۳.
۳. یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۴۷ - ۵۰.

نیازهای روحی و روانی هر فرد، بهره‌مندی از محبت و عشق است. آدمی به‌وضوح این نیاز را در خود می‌یابد که در هر دوره‌ای از زندگی، به محبت نیاز دارد؛ به‌طوری‌که اگر از محبت بعضی افراد محروم شود، با انتخاب تازه در صدد جبران آن بر می‌آید. تأمین نشدن این نیاز، سبب تشویش و اضطراب افراد می‌شود. کمبود محبت، آثار سوء و آسیب‌های دردناکی در روان افراد به وجود می‌آورد. فردی که به او بی‌مهری شده است، دچار خودکم‌بینی می‌شود و عقده حقارت در او پدید می‌آید و حسود و کینه توز می‌گردد و به تنهایی و انزوا رو می‌آورد. اگر او عشق و محبت را از راه سالم به دست نیاورد، آن را در جاهای دیگر جست‌وجو خواهد کرد که زمینه بسیاری از فریب‌ها و انحراف‌ها، از همین جا شکل می‌گیرد.^۱

از سوی دیگر، محبت و عشق راستین، از مسائل اساسی دین است و بلکه دین در آن خلاصه می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هَلِ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ»^۲ آیا دین، غیر از محبت است؟» همچنین، نکته قابل توجه اینکه از جمله القاب پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، «حبیب الله» است.

مدیریت عشق

برای پیشگیری و درمان عشق‌های مذبوم، راهکارهای متعددی وجود دارد که در ادامه، به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. افزایش عشق به خداوند

یکی از راهکارهای نظری پیشگیری و درمان عشق مذبوم، کاستن از غفلت

۱. علی شریعتمداری، روان‌شناسی تربیتی، ص ۲۵۳-۲۵۱؛ یاسین کمالی وحدت، عشق و دل‌بستگی از منظر عرفان، اخلاق و تربیت اسلامی، ص ۲۳.

۲. کلینی، الکافی، ج ۸، ص ۷۹، ح ۳۵.

است. به یاد داشتن بزرگی و زیبایی و مهربانی خداوند تعالی و لطف‌های بی‌کران او به ما، سبب می‌شود خانه دل‌مان سرشار از محبت او گردد و عشق‌های دیگر، رنگ ببازد. با کاستن از غفلت به معشوق حقیقی، به گوهری ناب، یعنی قلب سلیم، دست پیدا می‌کنیم.

سفیان بن عیینه گوید: از امام صادق علیه السلام درباره سخن خدای بلندمرتبه که فرموده: «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»^۱ پرسیدم. حضرت پاسخ داد: «الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ»^۲ [قلب] سلیم، قلبی است که پروردگارش را ملاقات نماید؛ درحالی که جز خدا هیچ‌کس در آن نباشد.»

۲. تقویت روحیه معادباوری

یکی دیگر از راهکارهای نظری برای دور ماندن از آسیب‌های گرفتاری در دام‌های عشق‌های مجازی، یاد معاد است. کسی که همیشه به خود یادآور شود که در این دنیا مسافر است و کمی دیرتر یا زودتر، از این جهان رخت سفر برمی‌بندد و تنها خود می‌ماند و اعمالی که باید در محضر پروردگار پاسخگوی آنها باشد، ترجیح می‌دهد خود را آلوده عشق‌هایی نکند که مایه ننگ و رسوایی دنیا و آخرت او شوند.

عشق‌هایی کز پی رنگی بود عشق نبود عاقبت ننگی بود^۳

یاد نعمت‌ها و لذت‌های بهشت از یک سو، و عذاب‌های دردناک جهنم از سوی دیگر، سبب شعله‌ور شدن اشتیاق به بهشت و ترس از جهنم می‌شود و این

۱. سوره شعراء، آیه ۸۹: «مگر کسی که دلی پاک به سوی خدا بیاورد.»

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۶، ح ۵.

۳. مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۲۰۵.

اشتیاق و ترس، از عوامل مهم بازدارنده انسان از آلودگی انسان در عشق‌های رنگارنگ می‌شود.

امام صادق علیه السلام فرموده: «یاد مرگ، خواهش‌های نفس را می‌میراند و رویشگاه‌های غفلت را ریشه‌کن می‌کند و دل را با وعده‌های خدا نیرو می‌بخشد و طبع را نازک می‌سازد و پرچم‌های هوس را درهم می‌شکند و آتش آزمندی را خاموش می‌سازد و دنیا را در نظر کوچک می‌کند؛ ذِکْرُ الْمَوْتِ یُمِیْتُ الشَّهَوَاتِ فِی النَّفْسِ وَ یَقْلَعُ مَنَابِتَ الْعَفْوَیِّ وَ یُقَوِّی الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ وَ یَرِقُّ الطَّبَعُ وَ یُکْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ یُطْفِئُ نَارَ الْحِرْصِ وَ یُحَقِّقُ الدُّنْیَا.»^۱

۳. شناخت پیامد ناهنجاری‌های جنسی

توجه به آثار منفی عشق‌های غیر مجاز، می‌تواند سبب پیشگیری از گرفتار شدن در آتش این عشق‌ها شود و در صورت گرفتاری نیز سبب نجات گردد. کافی است که سری به صفحه حوادث روزنامه‌ها بزنیم تا عواقب این‌گونه عشق‌ها را درک کنیم؛ از افسردگی‌های ناشی از ناکامی در این روابط گرفته تا ارتکاب جرایمی مانند قتل.

دختر ۲۵ ساله‌ای که عاشق مردی شده بود، به قتل فجیع همسر باردار وی اعتراف کرد. دختر جوان در این ارتباط به قاضی می‌گوید: «من عاشق «ح» (همسر مقتول) بودم و او را خیلی دوست داشتم؛ ولی او همواره به من دروغ می‌گفت که می‌خواهد با من ازدواج کند. من به قصد قتل همسر باردارش به منزل او نرفتم؛ فقط می‌خواستم زندگی آنها را با گفتن حقیقت ماجرا خراب کنم؛ چراکه خانواده‌ام از ماجرای رابطه من و «ح» خیر داشتند و آبرویم رفته بود؛ ولی

۱. منسوب به امام صادق علیه السلام، مصباح الشریعه، ص ۱۷۱.

با یکدیگر درگیر شدیم که من او را کشتم و طلاهایش را نیز سرقت کردم.»^۱
 امام علی علیه السلام فرموده: «چه بسیار خواهش‌های نفسانی لحظه‌ای که اندوه طولانی
 و درازی را در پی دارد؛ کَمْ مِنْ شَهْوَةِ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزناً طَوِيلاً.»^۲

۴. عفت چشم

یکی از بهترین راهکارهای پیشگیری و درمان عشق‌های آسیب‌زا، مراقبت از نگاه کردن است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «قلب، کتاب چشم است (آنچه انسان با چشم می‌بیند و می‌آزماید، در قلبش نقش می‌بندد)؛ الْقَلْبُ مُصْحَفُ الْبَصْرِ.»^۳

بر اساس این سخن، می‌توان با مراقبت از چشم، از دل مراقبت کرد؛ به بیان دیگر، چشم، همانند قلمی است که دائماً بر کتاب دل می‌نویسد.^۴ پس، باید ببینیم این قلم چه چیزی در این کتاب می‌نویسد.

امام باقر علیه السلام فرمود: «پسر جوانی از انصار در کوچه‌های مدینه زنی را دید. در آن ایام، زنان مقنعه خود را پشت گوش می‌انداختند و بنابراین، گردن و گونه‌هایشان پیدا بود. وقتی زن از کنار او گذشت، جوان او را تعقیب کرد و پیوسته از پشت به او می‌نگریست؛ تا داخل کوچه باریکی شد و در آنجا استخوان و یا شیشه‌ای که در دیوار بود، به صورتش گیر کرد و آن را زخمی کرد. همین که زن از او فاصله گرفت و از نظرش دور شد، جوان متوجه گردید که خون از صورتش به سینه و لباسش می‌ریزد. او پشیمان از کار خویش با خود گفت: به خدا سوگند نزد رسول

1. www.tabnak.ir/fa/news/403606

۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۵۱.

۳. شریف رضی، نهج البلاغه، ج ۱، ص ۵۴۸، حکمت ۴۰۹.

۴. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام، ج ۱۵، ص ۳۲۰.

خدا ﷻ می‌روم و جریان را به او خبر می‌دهم. وقتی رسول خدا ﷺ او را دید، پرسید: چه شده؟ جوان ماجرا را بازگو کرد. در همین حال، جبرئیل نازل شد و این آیه را آورد:

«قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ»^۱ به مؤمنان بگو: چشم‌های خود را [از نگاه به نامحرمان] فرو گیرند و فروج خود را حفظ کنند. این، برای آنها پاکیزه‌تر است. همانا خداوند از آنچه انجام می‌دهید، آگاه است.»^۲

حال، پرسش اینجاست که چگونه می‌توان نگاه خویش را کنترل کرد. «از امیر مؤمنان علیه السلام سؤال شد که چگونه انسان می‌تواند چشم خود را فرو پوشد؟ حضرت فرمود: با در نظر گرفتن قدرت خداوندی که بر اسرار تو آگاه است؛ سئیلَ امیر المؤمنین علیه السلام بِمَاذَا يَسْتَعَانُ عَلَى غَضِّ الْبَصْرِ؟ فَقَالَ: بِالْخُمُودِ تَحْتَ سُلْطَانِ الْمُطَّلِعِ عَلَى سِرِّكَ.»^۳

مراقبت از چشم، امروزه بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته و البته، دشوارتر نیز شده است؛ زیرا در این عصر، ابزارها و فناوری‌هایی مانند ماهواره و شبکه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی پدید آمده است که دسترسی افراد به تصاویر و فیلم‌های نامناسب را بسیار آسان کرده و در عین حال، پوشیده و مخفی نموده است. سهل‌انگاری در این زمینه، می‌تواند خطرات و آسیب‌هایی جدی را برای افراد و خانواده‌ها رقم بزند.

اینجاست که باید همواره این سخن حضرت علی علیه السلام را به یاد داشت که فرمود:

۱. سوره نور، آیه ۳۰.

۲. کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۵۲۱.

۳. منسوب به امام صادق علیه السلام، مصباح الشریعة، ج ۱، ص ۹.

«از گناهان پنهانی پرهیزید؛ زیرا آن‌که (خدایی که) شاهد است، همو داور [روز قیامت نیز] هست؛ اِتَّقُوا مَعَاصِيَ الْخَلَوَاتِ فَإِنَّ الشَّاهِدَ هُوَ الْحَاكِمُ.»^۱

۵. پرهیز از محیط و مجالس گناه‌افزا

یکی از عوامل مهم مدیریت عشق‌های کاذب و مصون ماندن از سونامی‌های غریزه، دوری از محیط‌ها و مجالس گناه‌افزاست؛ مجالسی که در آنها محرم و نامحرم بدون رعایت ضوابط شرعی در کنار هم قرار می‌گیرند و گفت‌وگوها و نگاه‌ها از موازین شرعی تخطی می‌کند و بذر شهوت در دل‌ها رشد می‌کند. افزون بر آن، معمولاً در این مجالس، زمینه‌های گناه‌آلود و محرک دیگری مانند: موسیقی‌های دگرگون‌کننده، رقص و مشروبات الکلی نیز فراهم می‌شود که نتیجه همه این عوامل، کنار رفتن نظارت عقل و ندهای فطرت و وجدان و فراموشی خداوند تعالی و آلوده شدن به روابط احساسی زیان‌بار است.

بنا بر این در چنین مواردی به ناچار، کناره‌گیری، یکی از بهترین راه‌هاست. «مِنْ الْعِصْمَةِ تَعَذُّرُ الْمَعَاصِي؛^۲ عدم توانایی بر گناه نوعی از پاک‌دامنی است.»

امام صادق علیه السلام فرموده است: «برای مؤمن جایز نیست در مجلسی بنشیند که در آن معصیت خدا می‌شود و او قدرت بر [نهی از منکر و] تغییر دادن آن را ندارد؛ لَّا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يَعْصَى اللَّهَ فِيهِ وَلَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ.»^۳

همچنین، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مجالس لهو، ایمان را فاسد می‌گرداند؛ مَجَالِسُ اللَّهْوِ تُفْسِدُ الْإِيمَانَ.»^۴

۱. شریف رضی، نهج البلاغه، حکمت ۳۱۶.

۲. صحیحی صالح، نهج البلاغه، ص ۵۳۵.

۳. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۷۴.

۴. آمدی، غرر الحکم، ج ۱، ص ۷۰۸.

۶. تأمین شرعی و قانونی عشق مجازی

یکی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت عشق، تأمین قانونی عشق مجازی و به تعبیر دیگر، ازدواج است. ریشه بسیاری از لغزش‌های افراد در حیطه روابط جنسی، تأمین نشدن نیاز طبیعی آنها از راه صحیح است. خداوند تعالی نیز راه درست و ایمنی‌بخشی برای برآورده‌شدن نیازهای عاطفی و جسمی انسان‌ها معرفی کرده است که همان، ازدواج است. در آیات شریف قرآن و نیز روایات اهل بیت علیهم‌السلام توصیه فراوانی به امر ازدواج شده است که یکی از مهم‌ترین دلایل و حکمت‌های این آموزه‌ها، ارضای مطلوب نیازهای احساسی و غریزی افراد است؛ برای نمونه، خداوند تعالی در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۱ مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید. همچنین، غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود، آنان را بی‌نیاز می‌سازد. خداوند، گشایش‌دهنده و آگاه است.»

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز فرموده: «کسی که ازدواج کند، نیمی از دین خود را حفظ نموده است و برای نیمه دوم، باید تقوای خدا در پیش گیرد؛ مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النِّصْفِ الْبَاقِي.»^۲

۱. ابن‌ابی‌جمهور، عوالی اللالی، ج ۳، ص ۲۸۹.

۲. سوره نور، آیه ۳۲.