

۲۱۷۴۵۶

روان شناسی عشق

کارین ابترنبرگ

مترجم: میثم همدی



روان‌شناسی عشق / کارین استرنبرگ : مترجم میثم همدمی.

مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص: جلد: قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۲۷۹-۷

عنوان اصلی: Psychology of love, 2014.

یادداشت: واژه‌نامه، نمایه.

عنوان دیگر: جنبه‌های روان‌شناختی عشق

موضوع: عشق، ازدواج، (Love, Marriage (Psychology).

شناسه افزوده: استرنبرگ، کارین، Karin, Sternberg، میثم همدمی ۱۳۶۷، مترجم

رده‌بندی یکتا: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۱

شماره کتابخانه ملی: ۷۱۳۳۹۰۳

وضعیت رکورد: قیفا

روان‌شناسی عشق

تألیف: کارین استرنبرگ

مترجم: میثم همدمی

مدیر تولید: داریوش بازم

صفحه‌آرایی و طرح جلد: میثم همدمی

نمونه‌خوانی: سمیرا واحدی‌پور

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش / شریف نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰ / دوم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۲۷۹-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

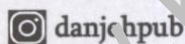
فروشگاه اینترنتی دانه: www.danjehpub.com

قیمت: ۲۰۵۰۰ تومان

فهرست

۵	سخن مترجم
۸	معرفی نویسنده
۹	پیشگفتار
۱۳	سرآغاز: ماهیت عشق
۲۹	عشق از منظر زیست‌شناسی
۵۳	آیا عشق انواع مختلفی دارد: رویکردهای طبقه‌بندی‌کننده عشق
۸۳	نظریه‌های فردگی پیرامون عشق
۱۰۳	بنیان روش‌های مطالعه عشق: ساخت مقیاس عشق
۱۱۷	جذابیت بین فردی
۱۳۹	مراحل روابط: روابط پرثوبه، شکام می‌گیرند، حفظ می‌شوند و ...
۱۵۹	قرارهای عاشقانه اینترنتی
۱۸۱	عشق و شخصیت
۱۹۵	چالش‌های پیش روی رابطه
۲۰۷	منابع
۲۲۶	واژه‌نما
۲۳۲	موضوع‌نما
۲۳۷	مکان‌نما
۲۳۸	نام‌نما

چنانچه شما خواننده عزیز، کتابی از کتاب‌های دانژه را در صفحه اینستاگرام خود معرفی و تحلیل می‌کنید، لطفاً همراه مطلب خود شناسه ما را هم مورد اشاره (mention) قرار دهید تا از مطلب شما مطلع شویم و آن را با شناسه خودتان در بخش پست‌ها (story) حساب رسمی مان باز نشر دهیم.



سخن مترجم

...پس که تا هستم بیا ای دوست بی تو من شعری فراموشم
بی تو چون پاییز بی برگم بی تو من چون مرغ خاموشم
ای تو در قاب نگاه من برترین انگاره هستی
بی تو خون در قلب خشکیده، بی تو بی معناست آغوشم

م. هـ

زمستان ۱۳۸۹

اغلب ما در دوره‌ای از عمرمان تحت تأثیر عشق رمانتیک قرار می‌گیریم، هیجانی نافذ و نیرومند که تمامی وجودمان را فرا گیرد، بر تصمیم‌هایمان سایه می‌اندازد و حتی مسیر زندگی‌مان را تغییر می‌دهد - گاه سبب یسرفت‌مان می‌شود و گاه افول ما را به دنبال دارد. عشق است که اغلب به مهم‌ترین تصمیم زندگی‌مان، یعنی ازدواج جهت می‌دهد.

چقدر در مورد عشق می‌دانیم؟ آیا عشق پایدار باقی می‌ماند؟ آیا انواع متفاوتی دارد؟ آیا افراد به‌گونه متفاوتی از هم عاشق می‌شوند؟ چه عواملی زمینه‌ساز بروز عشق هستند؟ آیا وجود عشق ضروری است؟

سؤالات پیرامون عشق بسیارند؛ احتمالاً هریک از ما به فراخور تجارب شخصی‌مان پاسخی متفاوت به هر یک از این سؤالات می‌دهیم، اما پاسخ دانش روان‌شناسی به این قبیل سؤالات چیست؟ آیا روان‌شناسی اساساً می‌تواند در مطالعه عشق به کارمان بیاید یا عشق را تنها باید در لابه‌لای اشعار و داستان‌های عاشقانه بجویم؟

یکی از انگیزه‌های اصلی نگارنده برای تحصیل در رشته روان‌شناسی، دانستن در مورد عشق بود اما واقعیت عجیب این است که در هیچ‌یک از گرایش‌های رشته

روان‌شناسی واحدی تحت عنوان «روان‌شناسی عشق» وجود ندارد!^۱ به گمانم این غفلتی عظیم و بهت‌آور است. چگونه ممکن است که هیجانی تا به این اندازه مهم جایی در دروس رسمی روان‌شناسی نداشته باشد؟

هدف اصلی ترجمه کتاب حاضر، واکنشی به این غیبت آشکار بود. البته کتاب به اندازه‌ای جامع نیست که بتواند تمامی سؤالات پیرامون عشق را پوشش دهد، اما احتمالاً به عنوان پیش‌درآمدی برای مطالعه عشق کارگشا خواهد بود.

مخاطبان کتاب صرفاً دانشجویان یا متخصصان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره نیستند، کتاب به گونه‌ای تدوین شده است که همه بتوانند از آن بهره بگیرند، در واقع مخاطب اصلی کتاب، عموم مردم‌اند؛ با این همه با توجه به ساختار اثر، کتاب می‌تواند برای دانشجویان متخصصان هم جالب باشد و حتی به عنوان منبعی درسی مورد استفاده قرار گیرد.

کتاب‌های بسیاری در مورد روان‌شناسی عشق ترجمه شده‌اند اما اغلب‌شان ذیل روان‌شناسی عامه‌پسند و حتی شبه‌روان‌شناسی قرار می‌گیرند. کتاب‌های علمی‌تری هم البته وجود دارند اما تعدادشان در قیاس با کتاب‌های شبه‌علمی ناچیز است. میزان استقبال از کتاب‌های علمی تعیین خواهد کرد که آیا مترجمان باید در صدد ترجمه آثار جامع‌تر علمی راجع به عشق برآیند یا خیر.

تلاش نگارنده بر این بوده که ترجمه‌ای دقیق و درخیز حال روان‌پیشکش چشمان شما شود؛ برای اجتناب از پاورقی‌های زیاد اغلب اصطلاحات تخصصی در پاورقی‌ها نیامده‌اند، بلکه به واژه‌نامه انتهایی کتاب منتقل شده‌اند یا در صورت لزوم در بطن متن مورد اشاره قرار گرفته‌اند؛ گاه برای برطرف‌سازی ابهامات احتمالی برخی مخاطبان، نکاتی در [] ذکر شده‌اند.

۱. «عشق» یکی از دو مبحث بسیار مهمی است که جایش در واحدهای رسمی رشته‌های روان‌شناسی کشور خالی است، مبحث مهم دیگر «خواب» است. گرچه دوسوم عمرمان را در خواب می‌گذرانیم، خبری از بررسی خواب در دروس دانشکده‌های روان‌شناسی نیست. برای مطالعه بیشتر در مورد جنبه‌های روان‌شناختی و زیستی شگرف خواب می‌توانید به کتاب «چرا می‌خوابیم؛ رمزگشایی از نیروی خواب و رؤیا» مراجعه کنید. کتاب با ترجمه نگارنده و از سوی نشر دانه منتشر شده است.

به اُمید آنکه مطالعه کتاب حاضر برای شما سودمند و آموزنده باشد و بتواند با آگاهی بخشی به شما موجب شود عشقی را تجربه کنید که زمینه ساز رشدتان باشد نه اُفولتان.

میشم همدمی^۱

زمستان ۱۳۹۹

www.ketab.ir

۱. برای ارتباط با من می‌توانید از ایمیل meysamhamdami@gmail.com یا شناسه اینستاگرام [meysam_hamdami](https://www.instagram.com/meysam_hamdami) استفاده کنید؛ تمامی پیام‌های شما را می‌خوانم و پذیرای انتقادات و نظرات شما خواهم بود.

معرفی نویسنده

کارین استرنبرگ،^۱ تحصیلات دانشگاهی خود را در دانشگاه هایدلبرگ آلمان آغاز و در همین دانشگاه زیر نظر پروفیسور مانفرد آملانگ^۲ از رساله دکترایش با درجه عالی دفاع کرد. دکتر استرنبرگ رساله فوق دکترای خود را در حوزه روان‌شناسی اجتماعی در دانشگاه کلمبیک ارائه داد. وی دارای مدرک فوق‌لیسانس مدیریت کسب‌وکار (MBA) نیز هست. دکتر استرنبرگ یکی از ویراستاران کتاب روان‌شناسی نوین عشق (۲۰۰۶)،^۳ و نویسنده کتاب روان‌شناسی نفرت (۲۰۰۸)^۴ است. وی همچنین نویسنده اصلی بخش «عشق» است، بخشی که جزئی از کتاب روان‌شناسی در قرن بیست و یکم: دستنامه مرجع (۲۰۰۸)^۵ است؛ به علاوه، بخش «عشق» در دایره‌المعارف ذهن (در دست انتشار) هم کار او است. کارین استرنبرگ یکی از مؤلفان کتاب همراه روان‌شناسان (ویرایش پنجم، ۲۰۱۰)^۶ و کتاب روان‌شناسی شناختی (ویرایش ششم، ۲۰۱۲)^۷ نیز هست.

دکتر استرنبرگ همچنین مدیر مرکز مشاوره استرنبرگ، استادیار مدعو روان‌شناسی در دانشگاه وایومینگ است.

-
1. Karin Sternberg
 2. Manfred Amelang
 3. The New Psychology of Love
 4. The Psychology of Hate
 5. 21st Century Psychology: A Reference Handbook
 6. The Encyclopedia of the Mind
 7. The Psychologist's Companion
 8. Cognitive Psychology

پیشگفتار

سال‌ها پیش سناتور ویلیام پروکسمایر،^۱ به دو پژوهشگر روان‌شناس، الین هاتفیلد^۲ و الن برشاید^۳ به خاطر کوشش‌هایشان جهت بررسی روان‌شناختی عشق، «جایزه پشم زرین»^۴ اعطا کرد. استدلال پروکسمایر این بود که برخی چیزها را نمی‌توان از منظر علمی درک کرد، و عشق هم یکی از این چیزهاست. سناتور آن‌ها را دست انداخته بود، اما همین کار او موجب شد تا این پژوهشگران ناگزیر شوند برای دفع انتقادات خیل عظیم پیروان سناتور، برایی گزاف پردازند. هاتفیلد و برشاید در نهایت اثبات کردند که سناتور اشتباه فکر می‌کند: آن‌ها نقشی عظیم در حوزه مطالعات عشق ایفا کردند و موفق شدند هم از انجمن روان‌شناسی آمریکا و هم از انجمن علوم روان‌شناختی، جوایز و افتخاراتی بزرگ به دست آورند.

احتمالاً بدون تلاش‌های هاتفیلد و برشاید، نگارش کتاب حاضر هرگز ممکن نمی‌بود؛ این آن‌ها بودند که به بسیاری از پژوهشگران بعد از خود نشان دادند که مطالعه علمی عشق، کاری شدنی است. کتاب می‌کوشد تا به گونه‌ای ساده و قابل فهم، بخش عمده‌ای از آنچه را دانشمندان طی نیم قرن اخیر از عشق دریافته‌اند، به مخاطب منعکس کند. کتاب هم نظریات را در بر می‌گیرد و هم به داده‌ها می‌پردازد و بدین ترتیب

1. William Proxmire

2. Elaine Hatfield

3. Ellen Berscheid

۴. جایزه پشم زرین (Golden Fleece Award) جایزه‌ای هجوا میز بود که بین سال‌های ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۸ به افرادی تعلق می‌گرفت که بنا به باور بنیان‌گذار این جایزه (ویلیام پروکسمایر) با کارهای خود، بودجه عمومی را بر باد داده‌اند -م.

اطلاعاتی جامع از روان‌شناسی عشق ارائه می‌دهد. از آنجایی که هدف کتاب مخاطب قرار دادن دانشجویان و علاقه‌مندان غیرمتخصص است، به‌گونه‌ای نگاشته شده که همه بتوانند درکش کنند، حتی آنانی که هیچ دوره‌ای از درس روان‌شناسی را نگذرانده‌اند.

چند سال پیش، بخت آن را یافتم تا در ویرایش کتاب *روان‌شناسی نوین عشق* همکاری داشته باشم. کتاب فصولی به‌راستی جذاب را شامل می‌شد، فصولی که طیف وسیعی از رویکردها پیرامون عشق را پوشش می‌دادند؛ اما کتاب عمدتاً برای متخصصان و پژوهشگران نگاشته شده بود و حس می‌کنم نمی‌توانست آن‌گونه که باید برای عموم علاقه‌مندان و دانشجویانی که مایل به دانستن در مورد عشق‌اند، قابل درک باشد؛ این دست از مخاطبان نیازمند پیش‌درآمدی بودند که خیلی فنی و تخصصی نباشد. وقتی جیمز کامس،^۱ طرح نگارش کتاب حاضر را برایم مطرح کرد، دانستم که فرصتی برایم پیش آمده است تا به‌واسطه آن بتوانم مطالب کتاب روان‌شناسی نوین عشق را به‌گونه‌ای همه‌فهم‌تر ارائه دهم.

فرض بنیادین این کتاب آن است که پژوهش‌های علمی می‌توانند در روابط عاشقانه، یاریگر همه ما باشند؛ بنابراین، در آن تنها به نظریه‌ها و داده‌ها اکتفا نشده است، بلکه چگونگی به‌کارگیری این نظریه‌ها و داده‌ها در بافت روابط نزدیک نیز، مورد اشاره قرار گرفته است. یکی از فصول کتاب با انکبا به پژوهش‌های علمی، به پرسش‌ها و پاسخ‌ها پیرامون روابط عاشقانه می‌پردازد. فصلی دیگر قرارهای عاشقانه اینترنتی را مورد بحث قرار داده و مسائلی را که در بطن این‌گونه قرارها می‌توانیم انتظارشان را بکشیم، مطرح کرده است. فصلی سؤالاتی را که در مسیر کاربست پژوهش‌های کتاب به‌پیش می‌آیند، پاسخ می‌دهد؛ بدین ترتیب درمی‌یابید که روان‌شناسی عشق تنها کتابی مختصر نیست، بلکه اثری است که کوشیده تا شما را یاری دهد تا درک کنید پژوهش‌های علمی چگونه می‌توانند در زندگی‌تان اهمیت یابند. در فصل پنجم کتاب، «مقیاس مثلث عشق» به‌طور کامل ارائه شده است؛ این

مقیاس به شما کمک می‌کند تا سطوح صمیمیت، شور و تعهدتان را در بافت روابط عاشقانه تجزیه و تحلیل کنید. این مقیاس با اتکا به نظریه‌ای روان‌شناختی که به وسیله تعداد زیادی از افراد اعتباریابی شده است، نه تنها چگونگی ساخت نظریه‌ها توسط روان‌شناسان را نشان‌تان می‌دهد، بلکه چگونگی جاری ساختن نظریات در قالب مقیاس‌های اندازه‌گیری که قادرند پدیده‌های مورد مطالعه را به گونه‌ای علمی ارزیابی کنند نیز برایتان آشکار می‌سازد.

کتاب بیشتر به موضوعات مرسوم در روان‌شناسی عشق پرداخته است و عمدتاً پژوهش‌هایی که پیرامون دگر جنس‌گرایان انجام گرفته‌اند را شامل می‌شود؛ به علاوه انواع مختلف عشق توصیف شده‌اند، از جمله انواعی که به احتمال بیشتری به رابطه‌ای موفق ختم می‌شوند و نیز انواعی که احتمالاً شکست رابطه را در پی دارند. عواملی که به موفقیت بیشتر یا کمتر در حفظ رابطه منجر می‌شوند و همچنین متغیرهای شخصیتی و ارتباط‌شان با انواع مختلف عشق نیز به طور ویژه مورد بحث قرار می‌گیرند. گرچه کتاب بیشتر بر عشق، «انتیک متمرکز» است، به جنبه‌های دیگری از عشق، نظیر عشق والدانه و دوستی نیز اشاراتی می‌کند.

یکی از دشوارترین چالش‌های زندگی، پیش‌بینی این است که آیا رابطه‌ای خاص واقعاً به نتیجه می‌رسد یا خیر. آگاهی از اصول نظریات روان‌شناسی عشق می‌تواند در حل چنین چالشی کمک‌کننده باشد. این نظریه‌ها می‌توانند شما را قادر سازند تا از دریچه‌های روان‌شناختی متنوع به تجزیه و تحلیل رابطه عاشقانه‌تان بپردازید و ارزیابی کنید که آیا این رابطه، همان نوع عشقی را که در جست‌وجویش هستید در بردارد یا خیر.

امیدوارم به همان اندازه‌ای که من از نگارش این کتاب لذت بردم، شما هم از مطالعه‌اش لذت ببرید. آن قدر خوشبخت بوده‌ام که عشق را در موقعیت‌های مختلف زندگی‌ام بیابم. از خانواده‌ای دوست‌داشتنی آمده‌ام، همسر مایلم، مردی شگفت‌انگیز است و سه فرزند زیبا - ساموئل، بریتانی و ملودی - دارم. مایلم تا از خانواده گسترده‌ام - پدر و مادرم هلگ و بریجیت؛ خواهرم، پترا؛ و همسر و سه فرزندم - به خاطر حمایت‌هایی که در مسیر زندگی نسبت به من ارزانی داشته‌اند تشکر کنم، بدون این

حمایت‌ها، کتاب حاضر هرگز پدید نمی‌آمد. اُمید دارم تا کتاب به شما کمک کند تا از طریق عشق، شادمانی را در زندگی‌تان بیابید، همان‌طور که خود من یافته‌ام.

www.ketab.ir