

روابط صمیمانه

سرشناسه: اربر، رالف، ۱۹۵۴ - Erber, Ralph م.  
عنوان و نام‌پدیدآور: روابط صمیمانه/ مؤلف رالف اربر، مائورین وانگ اربر؛ مترجم عابدین جواهری، عزیزالله تاجیک اسماعیلی.  
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰  
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص. وزیری  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۶۰-۶  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
یادداشت: عنوان اصلی: Intimate relationships: issues, theories, and research, 2nd. Ed, c2011  
موضوع: صمیمیت، روابط بین اشخاص  
شناسه افزوده: اربر، مورین وانگ، Erber, Maureen Wang، جواهری، عابدین، ۱۳۵۹-، مترجم، تاجیک اسماعیلی، عزیزالله، ۱۳۳۵-، مترجم.  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴ الف ۸ ص/ BF ۵۷۵  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۸۱۱۸۹

# روابط صمیمانه

(مسائل، نظریه‌ها و اصول پژوهش)

## تألیف

رالف اربز  
مئورین وانگ اربز

## ترجمه

عابدین جواهری  
دکتر عزیز الله تاجیک اسماعیلی  
دکترای علوم تربیتی  
استادیار دانشگاه تربیت معلم





رالف ارب، مائورین وانگ ارب

روابط صمیمانه

(مسائل، نظریه‌ها و اصول پژوهش)

ترجمه: عابدین جواهری، دکتر عزیزالله تاجیک اسماعیلی

فروست: ۶۵

انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

بها: ۱۲۹۰۰ تومان

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی، طراحی جلد: احسان ارجمند

چاپ: افرنگ، صحافی: نوین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۶۰-۶

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این کتاب محفوظ است.

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

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

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

## فهرست

فصل ۱. غریبه‌ها، دوستان و دلدادگان: چرا زندگی این همه پیچیده است؟.....	۱۷
نیاز به پیوندجویی.....	۱۹
نیاز به صمیمیت.....	۲۱
نیاز به تعلق.....	۲۲
اجتناب‌ناپذیری روابط اجتماعی.....	۲۵
روابط صمیمانه دیروز و امروز.....	۲۶
خلاصه.....	۳۲
فصل ۲. روشهای مطالعه روابط.....	۳۴
علم روابط صمیمانه: بحث‌ها و موضوع‌ها.....	۳۵
روش‌شناسی: جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل‌ها.....	۳۷
جمع‌آوری داده از زوجها.....	۵۱
خلاصه.....	۵۷
فصل ۳. جذابیت فیزیکی.....	۵۹
جذابیت فیزیکی و انتخاب زوج.....	۶۱
معیارهای جذابیت: بدن و چهره.....	۶۲
تکامل و جذابیت.....	۶۵
تصور کلیشه‌ای جذابیت فیزیکی: زیبایی در آن چیزی است که شخص زیبا انجام می‌دهد.....	۷۱
"از من متنفر نباشید، چون من زیبا هستم": بعضی واقعیتهای زشت درباره زیبایی.....	۷۶
آیا زیبایی از دید مشاهده‌گر هم وجود دارد؟.....	۷۹
جذابیت و قرارملاقات: یک تکرار.....	۸۲
خلاصه.....	۸۴
فصل ۴. جذابیت روان‌شناختی.....	۸۷
رویکردهای برخاسته از نظریه.....	۸۸

۱۱۲	رویکردهای برخاسته از شواهد
۱۱۷	خلاصه
<b>فصل ۵. ارائه خود و خود افشایی</b>	
۱۲۰	ارائه خود
۱۲۸	الگوهای خود افشایی
۱۳۷	تأثیرات بافت بر خود افشایی
۱۴۰	خلاصه
<b>فصل ۶. انصاف و عدالت</b>	
۱۴۵	ماهیت منابع مبادله شده
۱۴۷	تعیین آنچه انصاف است: نظریه عدالت
۱۵۴	ارزیابی پیامدهای رابطه: سطوح مقایسه
۱۵۴	الگوی تاییدات و کلی
۱۵۹	روابط نزدیک به عنوان روابط مشترک
۱۶۵	خلاصه
<b>فصل ۷. عشق و هیجان</b>	
۱۷۱	دوست داشتن و عشق ورزیدن: یک تمایز مفهومی
۱۷۲	نمونه نخستین عشق
۱۷۴	نظریه‌های علیتی عشق
۱۷۹	نظریه‌های انواع عشق
۱۸۸	تفاوت‌های فردی در عشق
۱۹۱	عشق در طول زمان: آیا بهتر می‌شود یا بدتر؟
۱۹۲	فراسوی عشق: نگاهی گذرا بر احساس گناه
۱۹۴	خلاصه
<b>فصل ۸. دلبستگی</b>	
۱۹۸	الگوهای دلبستگی در شیرخوارگی
۲۰۱	دلبستگی بزرگسالی
۲۱۷	خلاصه

۲۲۰	فصل ۹. تمایلات جنسی
۲۲۱	نگرش‌ها درباره رابطه جنسی: تاریخچه‌ای مختصر
۲۲۲	تاریخچه مختصر پژوهش‌ها درباره رابطه جنسی
۲۲۷	تعاملات جنسی
۲۳۳	خلاصه
۲۳۵	فصل ۱۰. تعامل و مدیریت رابطه
۲۳۶	تفاوت‌های جنسیتی در تعامل
۲۴۷	مردان و زنان: فرهنگ‌های متفاوت، سیاره‌های متفاوت
۲۵۴	مدیریت روابط
۲۶۴	خلاصه
۲۶۶	فصل ۱۱. وفاداری و حسادت
۲۶۷	وفاداری و حسادت در طول زمان و بین فرهنگ‌ها
۲۷۳	منابع حسادت: شخص حسود، شریک رابطه، و رقیب
۲۷۹	واکنشها به حسادت
۲۸۶	مقابله با هیولای چشم سبز
۲۸۸	رویکرد دل‌بستگی به حسادت
۲۹۰	خلاصه
۲۹۳	فصل ۱۲. خشونت و بدرفتاری در رابطه
۲۹۵	خشونت در رابطه: تعریف و اندازه‌گیری آن
۲۹۷	پیامدهای خشونت
۲۹۸	دلایل خشونت
۳۱۱	خشونت جنسی
۳۱۹	خلاصه
۳۲۲	فصل ۱۳. تعارض
۳۲۳	تعارض بین دلدادگان در مقایسه با غریبه‌ها
۳۲۴	خوب، بد و زشت: تعارض در روابط صمیمانه

۳۲۸	منابع تعارض: "من گفتم...، تو گفتی..."
۳۳۵	واکنش‌ها به تعارض
۳۴۳	تحول روابط - از تعارض به رشد
۳۴۵	تعارض در بافت
۳۵۱	خلاصه
۳۵۳	فصل ۱۴. فروپاشی رابطه و پیامدهای آن
۳۵۴	فروپاشی روابط صمیمانه: پایان داستان
۳۶۳	پیامدهای فروپاشی رابطه
۳۷۱	ردپای طلاق
۳۷۷	خلاصه
۳۸۰	منابع



## مقدمه

هدف ما از نگارش این کتاب جلب هیجان روابط صمیمی در متنی است که به صورت صحیح مهم‌ترین پیشرفت‌ها در حیطه‌ای را ارائه دهد که علاوه بر قابل دسترس بودن شاید برای خواندن لذت بخش نیز باشد. بازخوردی که ما دریافت کردیم نشان می‌دهد که ما به این هدف رسیده‌ایم. افسوس که بخاطر ایستا نبودن حیطه روابط صمیمی ما نتوانستیم خوانندگان را با یک روزآمدی روبه‌افزایش شگفت‌زده کنیم. هدف ما در این چاپ بازبینی متن به منظور دربرگرفتن آخرین پیشرفت‌ها در فهم موضوع‌هایی بود که در چاپ اول شکل گرفته بود. علاوه بر این، ما می‌خواستیم قابلیت خواندن متن را بهبود بخشیم و بیشتر به محتوایی پردازیم که ممکن است برای خوانندگان و روابط آنها مفید باشد.

## مطالب جدید در ویرایش دوم

ویرایش دوم بار دیگر پژوهش در حوزه روابط صمیمی را پیرامون موضوع‌ها، نظریه‌ها و پژوهش‌ها سازماندهی کرد. هر فصل مسائلی و بحث‌هایی را از دیدگاه نظریه و پژوهش‌های مرتبط با آن مطرح می‌کند. ما کتاب‌مان را ویرایش کردیم تا آخرین موضوع‌ها از قبیل قرارملاقات از طریق اینترنت را در بر بگیرد، و نظریه‌ها و پژوهش‌ها را به روز کردیم تا دامنه گسترده‌تری از پیشرفت‌های جدید در حوزه روان‌شناسی تکاملی و علوم عصب‌شناسی اجتماعی را در بر بگیرد. روان‌شناسی تکاملی اذعان دارد که انسانها، مثل دیگر گونه‌ها یک گذشته تکاملی دارند که آنها را مستعد شیوه‌های رفتاری می‌سازد که شانس بقا و تولیدمثل را افزایش دهد. این تشخیص آگاهی‌های جدید و مهمی نسبت به موضوع‌های مرتبط با جذابیت فیزیکی، عشق، دل‌بستگی، روابط جنسی، و حسادت فراهم کرده است. به همان میزان که ما دوست داریم موضوع‌های رابطه را به عنوان موضوع‌های مرتبط با قلب در نظر بگیریم، علم عصب‌شناسی اجتماعی فرایندهای عصبی آناتومیک مهمی را کشف کرده است که در مغز قرار دارد و این کشف منجر به فهم بهتر موضوع‌های مرتبط با دل‌بستگی، عشق، روابط جنسی و جهت‌گیری جنسی شده است. این دیدگاه‌های جدید در فصل‌های ۳، ۷، ۸، ۹، و ۱۲ برجسته شده است و تمرکز ما بر مسائل فرهنگی را کامل کرده است.

ما چندین ویژگی جدید به فصل‌های این کتاب اضافه کرده‌ایم تا کتاب‌مان مفیدتر شده و راحت‌تر قابل درک و فهم شود. علاوه بر شروع مطلب با داستانی واقعی که یک مسأله مهم را نشان می‌دهد، در پایان هر فصل ویژگی‌های کلیدی به طور خلاصه آمده است. هر فصل تعدادی سؤال تفکر انتقادی را در بر می‌گیرد که از خوانندگان می‌خواهد کتاب را بسته و بررسی کنند چه چیزی را عمیقاً یاد گرفته‌اند.

در پایان، هرچند ما دوست نداریم مثل ستون مشاوره بعضی مجله‌ها عمل کنیم، اما تشخیص دادیم بعضی خوانندگان ممکن است از این کتاب مشورتهایی برای بعضی مسائل کلی رابطه بخواهند. بنابراین، بخشهایی را آورده‌ایم که کمک به بعضی مسائل را در بر بگیرد؛ از قبیل اینکه چگونه روابط از راه دور را مدیریت کنیم، چگونه رابطه عادلانه‌ای داشته باشیم، و چه علائمی ممکن است نشان دهد که یک رابطه در یک وضعیت آشفته‌ای قرار دارد.

**اربر و اربر**

## پیشگفتار مترجمان

شاید در طول تاریخ زندگی بشر و نیز در جوامع مختلف هیچ جنبه‌ای از پدیده‌های فردی و اجتماعی زندگی انسان به اندازه روابط صمیمانه، دوستانه و عاشقانه بین دونفر اهمیت و گسترش نداشته باشد. پیچیدگی‌ها و رمز و رازهای این گونه ارتباط انسانی به حدی است که بسیاری از ابعاد دیگر زندگی انسان را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. عرصه ادبیات هر ملت مملو از تعابیر لطیف عاشقانه و عرفانی است و این تعابیر گاه صورت‌هایی نمادین چون تجسم‌های عاشقانه جنسی و یا شوریدگی پیدا می‌کنند، چنانچه گاه کسانی با خود می‌اندیشند اینان که چنین سخن می‌گویند افرادی هستند لذت‌جو و لذت‌طلب که این چنین شیفته نگاهی و نرگس چشمی و خط ابرویی شده‌اند و دل و دین به آن باخته‌اند، حال آنکه در پس این شیدایی‌ها انسانی که خود را در این تعابیر داستانی یا اشعار می‌یابد، در جستجوی ارتباطی رمزآلود و رازگونه است که گاه خود نمی‌داند دلیل و منشا آن چیست.

جرج زیمل<sup>۱</sup> در تقسیم‌بندی انواع روابط انسانی بین ارتباط‌های دوتایی یا زوجی با صورت‌های دیگر ارتباط تفاوت ذاتی قائل است. جوهر این تفاوت شاید در آن می‌باشد که روابط دوتایی استعداد آن را دارد که به روابطی رازگونه تبدیل شود که در اثر آن طرفین ارتباط به نوعی وحدت و انحصار در یکدیگر می‌رسند که احساس می‌کنند آن را در تملک خود دارند، به گونه‌ای که شخص سومی را در آن فضای مشترک راه نیست، حال آنکه در روابط سه‌تایی یا بیشتر، هر فرد به نوعی آماده می‌شود تا بخشی از حیات جمعی باشد که خود در ایجاد و تحول آن نقش و مشارکت داشته، در عین حال که این فضا یا واقعیت جمعی هرگز به طور کامل به تملک روانی و وجودی او در نمی‌آید. در روابط دوتایی، طرفین ارتباط در یکدیگر وحدت یافته، هر یک از آنها در این رابطه خود را می‌یابد و یا اینکه احساس می‌کند خود اوست که در اثر افزایش وجودی حاصل از حضور دوست بسط یافته و گسترش پیدا کرده است. در اینجا ما شاهد پدیده جمعی یا حیات اجتماعی حاصل از تعامل‌ها و روابط بین فردی نیستیم، بلکه دو فرد با یکدیگر پیوند می‌یابند و هر یک دیگری را در خویشتن باز می‌یابد.

شاید به همین خاطر است که در تحلیل‌های فرهنگی و اجتماعی دو شکل متقابل از روابط بین فردی، دو انتهای طیف روابط را شامل می‌شوند که در یک سو رفتار رسمی مبتنی بر احترام و در چارچوب هنجارها و قواعد اجتماعی قرار می‌گیرد و در سوی دیگر روابط دوستانه و صمیمانه که همراه با امکان فراوان افشای خود و راز گشائی است.

در هر نظام اجتماعی، روابط بین فردی معمولاً در غالب الگوهای شکل می‌گیرند که عمدتاً اجتماعی و فرهنگی‌اند. این الگوها بر اساس صورت‌های مختلف نیازها و رفتارهای فردی و در قالب

---

<sup>۱</sup>. Georg Simmel

الگوهای فرهنگی که صورت کلی آنها در جوامع مختلف تقریباً مشابه است، قابل دسته‌بندی است. لیکن محتوای این مقوله‌های ارتباطی ممکن است از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد. فیسک<sup>۱</sup> چهار شکل ابتدایی رفتار یا روابط بین‌فردی را تعریف می‌کند که عبارتند از تقسیم/اشتراکی<sup>۲</sup> که در بیشتر فرهنگ‌ها تعیین‌کننده نوع روابطی مانند روابط بین اعضای خانواده است. صورت اصلی این ارتباط این است که زمانی که امکاناتی در دسترس است؛ اعضای یک گروه (خانواده) بر مبنای نیاز خود از آنها بهره می‌برند. در این شکل از ارتباط هر یک از طرفین رابطه هر چه دارد با خود می‌آورد و هر کدام از اعضای دیگر نیز آنچه می‌خواهند یا نیاز دارند بر می‌دارند.

صورت دیگر ارتباط پیوند برابر یا مساوی<sup>۳</sup> است که براساس معادله - این به آن در - قابل توصیف است. در این نوع ارتباط امکانات بین دو یا چند نفر به طور مساوی تقسیم می‌شود و اگر فردی حتی اندکی بیش از دیگری یا دیگران دریافت کند ناخوشایند تلقی خواهد شد.

درجه‌بندی قدرت<sup>۴</sup> صورت دیگری از روابط است که در آن درجه و یا پایگاه اجتماعی فرد تعیین‌کننده میزان برخورداری او از حقوق یا امتیاز در ارتباط با دیگران است. در این شکل رفتار هر چه رده فرد بالاتر باشد سهم او هم بیشتر خواهد بود و در مقابل، آنکه مرتبه پایین‌تری دارد باید به امتیاز کمتر بسازد و قانع باشد.

و بالاخره قیمت‌گذاری بازار<sup>۵</sup> صورت رفتار اجتماعی است که بر اساس آن هر طرف ارتباط در برابر آنچه می‌دهد، آنچه را که می‌خواهد، دریافت می‌کند. در این شکل ارتباط، علاوه بر پول می‌شود امکانات دیگری را هم اساس مبادله قرار داد، مانند اطلاعات، خدمات، کار، مقام، عشق و بسیاری از صورت‌های دیگر پدیده‌های انسانی و اجتماعی. ویژگی کلیدی این الگوی ارتباط آن است که فرد هر چه بیشتر بدهد، بیشتر به دست می‌آورد.

قالب‌ها یا صورت‌های رفتار در روابط اجتماعی را می‌توان از دیدگاه‌های دیگر نیز تقسیم‌بندی کرد. برای مثال هافستد از الگوهایمانند فردگرایی، فاصله قدرت، مردانگی و پرهیز از امر مبهم در صورتهای رفتار اجتماعی نام می‌برد. آنچه در اینجا مد نظر است بیشتر محتوای این صورتهای ارتباطی، به ویژه نسبت آنها با چیزی است که موضوع بحث این کتاب، یعنی روابط صمیمانه است. آنچه مهم و انکارناپذیر است اهمیت نیازها و تمایلات فردی در تنظیم و پویایی روابط بین فردی است. ما در ارتباط با دیگران در جستجوی ارضای نیازها و خواسته‌هایمان هستیم و ارتباط داشتن یکی از همین نیازهای ذاتی است. روان‌شناسان انگیزش در دهه‌های اخیر نیاز به احساس شایستگی، خود مختاری و صمیمیت را به عنوان نیازهای اساسی و ذاتی انسان ذکر می‌کنند و شواهد نظری و تجربی

<sup>1</sup> . Fiske(1990-1992)

<sup>2</sup> . communal sharing

<sup>3</sup> . equality matching

<sup>4</sup> . authority ranking

<sup>5</sup> . market pricing

زیادی نیز برای تأیید این گونه‌بندی وجود دارد. بر این اساس، نفس ارتباط داشتن با دیگری را باید در انسان یک کشش ذاتی و سرشتی بدانیم. چرایی آن شاید مربوط به تأثیری است که این ارتباط بر وجود ما می‌گذارد. ما در اثر روابط خود با دیگری یا دیگران احساس «گسترش» و یا «بسط یافتگی» می‌کنیم و گویی «خود» ما از رهگذر ارتباط با «دیگری» می‌خواهد بسط یابد، تقویت شود و ابعاد و مراتبی بالاتر و گسترده‌تر از وجود فعلی خویش را کسب و یا تجربه کند. بر این اساس می‌توانیم صورت‌های ارتباط اجتماعی را با توجه به نقش آنها در ایجاد این احساس در فرد ارزش‌گذاری کنیم. مثلاً رفتارهای مبتنی بر الگوی درجه‌بندی قدرت، فقط برای طرف صاحب قدرت ارزشمند و جذاب است و برای طرف دیگر حتی ممکن است نفرت‌آور باشد. یا رفتار مبتنی بر تعیین قیمت بازار در طرفین جاذبه‌ای ایجاد نمی‌کند، چون فرد چیزی می‌دهد و در مقابل چیزی می‌ستاند و حتی نگران آن است که مبادا دچار زیان شود. الگوی پیوند برابر و تقسیم اشتراکی را می‌توانیم صورت‌هایی از ارتباط بدانیم که در فرد ایجاد احساس اعتماد، اطمینان و جذابیت می‌کند و آنچه در روابط نزدیک و صمیمانه دیده می‌شود، چنانچه که در این کتاب خواهید دید، ویژگی‌های دو الگوی ذکر شده را در خود بیشتر دارد و حتی از آنها فراتر می‌رود. یک رفتار صمیمانه با چند ویژگی اساسی مشخص می‌شود که عبارتند از دانش و آگاهی طرفین ارتباط نسبت به جنبه‌های خصوصی زندگی یکدیگر، وابستگی متقابل آنها به هم در زندگی، مراقبت و نگرانی در باره هم، همدلی و هم‌حسی، اعتماد و تعهد نسبت به یکدیگر. ویژگی‌های مذکور رفتار صمیمانه را از رفتارهای رسمی متمایز می‌کند. صمیمیت در بین دو نفر همراه با افشای رازهای درونی و بیان ویژگی‌های خصوصی و شخصی برای طرف دیگر ارتباط است و همین ویژگی است که نزدیکی بین طرفین را ایجاد و تقویت می‌کند.

در مقابل، رفتار رسمی طبق هنجارها و آداب و رسوم اجتماعی تنظیم می‌شود و طرفین ارتباط نیز عمدتاً در قالب بده - بستانی عمل می‌کنند. این دو گونه رفتار را می‌توان دو سر یک طیف الگوهای ارتباط متقابل دانست که یکی از آنها، یعنی رفتارهای صمیمانه، طرفین رابطه را به سوی پیوند روانی و روحی با یکدیگر سوق می‌دهد و آنان را به نوعی در هم ادغام می‌کند و دیگری که همان روابط رسمی است، فرد را برای زیستن در محیط اجتماعی و تعامل با دیگران آماده می‌کند و او را به تنظیم رفتار بر اساس ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی ملزم می‌سازد.

آنچه جرج زیمل به عنوان ویژگی متمایز و منحصر به فرد در روابط دوتایی مورد بحث قرار می‌دهد شاید به خاطر استعداد شکل‌گیری همین ویژگی‌ها در این روابط است که آن را به ارتباطی صمیمانه و نزدیک تبدیل می‌کند و به جای آنکه آن را نوعی شکل خام گروه بدانیم، به قول زیمل آن را می‌توانیم یک واحد مستقل فرا فردی تصور کنیم، لیکن دو طرف ارتباط آن را این‌گونه نمی‌بینند و هر یک خود را در مقابل فقط یک نفر می‌بینند نه مجموعه‌ای از انسانها یا گروه اجتماعی.

این انحصار موجود در جوهر ارتباط موجب می‌شود که زوجها اندیشه‌های بود و نبودشان بیش از هر چیز به هم آمیخته شود و به عبارت دیگر هر یک هستی و استمرار حیات خود را آمیخته و تنیده با دیگری ببینند. همین شدت انحصار است که در عین حال که هسته روابط اجتماعی وسیع‌تر را شکل

می‌دهد، تمایل به نوعی اتحاد روحی بین دو نفر را بروز می‌دهد و شاید به همین خاطر است که ماجرای روابط نزدیک، صمیمانه و عاشقانه در طول تاریخ و در جوامع انسانی همیشه جذاب، جالب و پر از رمز و راز بوده است و عشاق با چنان شیوه رازگونه‌ای با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند که دیگران را امکان افشای آن نیست و به قول ابتهاج شاعر معروف معاصر ایران، اشارات نظر است که بین آنان پیوند ایجاد می‌کند.

مطالعات علمی در حوزه روابط صمیمانه در دو دهه اخیر، توجه بسیاری از روان‌شناسان و روان‌شناسان اجتماعی را به خود جلب کرده و پژوهش‌های بسیاری که در این زمینه صورت گرفته ابعاد مختلفی را در این رابطه مورد واکاوی و موشکافی قرار داده است. این پژوهش‌ها عمدتاً بر نقش عوامل مؤثر بر شکل‌گیری و جهت دادن رفتارهای نزدیک و صمیمانه تأکید می‌کنند و عوامل بیولوژیک، روانی و رفتاری که ساز و کار ایجاد و استمرار این روابط را به وجود می‌آورند مورد توجه پژوهشگران می‌باشند. کتاب حاضر نیز با چنین رویکردی نگاشته شده است. آنچه فصل‌های مختلف و عناوین و مطالب این کتاب را تشکیل می‌دهد بیشتر به بررسی رفتار صمیمانه و عوامل مؤثر بر تداوم یا فروپاشی آن پرداخته است. نکته‌ای که باید مورد توجه قرار داد این است که نگارش این کتاب در فضای جامعه غربی انجام شده است، لذا با توجه به آنچه در تقسیم‌بندی الگوهای رفتار اجتماعی ذکر شده ممکن است تفاوت‌هایی در قالب‌ها یا محتوای این رفتارها با آنچه در جامعه و فرهنگ خود داریم احساس شود. برخی از تعاریف و یافته‌ها ممکن است منطبق با فرهنگ ما نباشد، لیکن به عنوان یک متن علمی تلاش کردیم در برگردان آنها به زبان فارسی رعایت امانت را بکنیم و ارزیابی و نقادی بیشتر را به عهده خوانندگان اندیشمند می‌گذاریم. مترجمان در ترجمه این اثر حداکثر تلاش خود را به عمل آورده‌اند ولی با این وجود حتماً کاستی‌هایی در آن یافت می‌شود که با لطف همکاران و دانشجویان عزیز و بازخورد به مترجمان در رفع آنها اقدام خواهد شد. آدرس ایمیل برای برقراری ارتباط به این شرح می‌باشد: [intimate.book@gmail.com](mailto:intimate.book@gmail.com)

پیشاپیش از بذل توجه عزیزانی که این اثر را مطالعه می‌کنند و ما را در جهت هرچه بهتر شدن آن یاری می‌دهند کمال تشکر را داریم. در پایان از نشر ارجمند که به چاپ این اثر همت گماشت، از خانم قدیم‌خانی که به تایپ و صفحه‌آرایی آن اقدام کردند و از خانم‌ها علیپور و ایزدی که پیگیر امور مربوط به مجوز و چاپ این اثر بودند نهایت سپاسگزاری را داریم.

عابدین جواهری - عزیزاله تاجیک اسماعیلی

## درباره نویسندگان

والف اربر<sup>۱</sup> استاد روانشناسی در دانشکده علوم و هنرهای آزاد در دانشگاه دی‌پائول<sup>۲</sup> است. او درجه کارشناسی ارشد خود را در رشته جامعه‌شناسی و از دانشگاه مانهیم<sup>۳</sup> و دکتری خود را در روان‌شناسی و از دانشگاه کارنجی‌ملون<sup>۴</sup> دریافت کرد. کارهای او در تعدادی نشریه از قبیل، مجله شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی<sup>۵</sup>، و مجله روان‌شناسی اجتماعی آزمایشی<sup>۶</sup> چاپ شده است. او همچنین نویسنده و ویراستار چندین کتاب از قبیل *فهم نژادستیزی*<sup>۷</sup>، بوده است. او رئیس انجمن روان‌شناسی ناحیه شمال مرکزی امریکا<sup>۸</sup> در سال ۲۰۰۵-۲۰۰۶ بود، و به همراه لئونارد مارتین<sup>۹</sup> بررسی روان‌شناختی<sup>۱۰</sup> از ۲۰۰۳-۲۰۰۹ را ویرایش کرد.

مائورین وانگ اربر<sup>۱۱</sup> استاد روانشناسی در دانشگاه ایلی نویز شمال‌شرقی<sup>۱۲</sup> است. دارای لیسانس در رشته روان‌شناسی و فرانسه و تأییدیه از موسسه کاتولیک ال و سوربون در پاریس است. او دکترای خود را در روان‌شناسی از دانشگاه کارولینای شمالی-گرینبورو<sup>۱۳</sup> دریافت کرد. کار او در برخی نشریه‌ها از قبیل *مجله شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی* و *مجله روان‌شناسی بین فرهنگی*<sup>۱۴</sup> چاپ شده است. علائق پژوهشی او شامل تعارض و اعتماد در روابط صمیمی و تقلید انتخاب همسر است.

نویسندگان این کتاب در یک کنفرانس روانشناسی اجتماعی در اکتبر ۱۹۸۸ همدیگر را ملاقات کردند و در تابستان همان سال ازدواج کردند. آنها در حومه شمالی شیکاگو و با فرزندان‌شان زندگی می‌کنند. مسابقه فوتبال یکی از علاقه‌های مشترک آنهاست.

- 
- 1 - Ralph Erber
  - 2 - DePaul
  - 3 - University of Mannheim
  - 4 - Carnegie Mellon University
  - 5 - Journal of Personality and Social Psychology
  - 6 - Journal of Experimental Social Psychology
  - 7 - Understanding Genocide
  - 8 - Midwestern Psychological Association
  - 9 - Leonard Martin
  - 10 - Psychological Inquiry
  - 11 - Maureen Wang Erber
  - 12 - Northeastern Illinois University
  - 13 - University of North Carolina-Greensboro
  - 14 - Journal of Cross-Cultural Psychology





## فصل

# غریبه‌ها، دوستان و دلدادگان: چرا زندگی این‌همه پیچیده است؟



نیاز به پیوندجویی

نیاز به صمیمیت

نیاز به تعلق

اجتناب‌ناپذیری روابط اجتماعی

روابط صمیمانه، دیروز و امروز

ما چگونه بودیم؟ آن‌گونه که بودیم

ما چگونه هستیم؟ آن‌گونه که هستیم

خلاصه

- بشر به صورت طبیعی حیوانی اجتماعی است. فردی که بصورت طبیعی اجتماعی نباشد مورد توجه ما نیست و یا بیشتر از یک انسان است. هر کسی که نتواند زندگی جمعی داشته باشد، یا آن قدر متکی به خود است که نیازمند هیچ کس نیست و بنابراین با جامعه کاری ندارد، یا حیوان است و یا خداست.

ارسطو، ۳۲۸ قبل از میلاد

ارسطو این لغات را در زمانهای خیلی قبل نوشته است. تصادفاً او بینش خود را به طور یکسان در مورد مردان و زنان به کار برده است. به هر حال این عقیده که انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است به اندازه خود تمدن و یا حتی بیشتر از آن قدمت دارد و علوم اجتماعی را تا امروز تحت تاثیر خود قرار داده است (برای مثال آرونسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). اینطور به نظر می‌رسد که بسیاری از فعالیت‌های روزانه ما برای اینکه لذت‌بخش و یا حتی امکان‌پذیر شود نیازمند حضور دیگران است. بازی با توپ و انجام یک قرار ملاقات عملاً امکان‌پذیر نیست مگر با حضور حداقل یک نفر دیگر. امور

1 - Aronson

دیگر مثل بیرون رفتن برای شام یا سپری کردن تعطیلات، اگر به تنهایی انجام شود می‌تواند ناخوشایند باشد.

مهمتر اینکه دلیلی بر این اعتقاد وجود دارد که بیشتر انسانها هنگامیکه از تماس با دیگران محروم هستند کارهایشان را خوب انجام نمی‌دهند. در یک بخش از یک داستان آزمایشی در برنامه تلویزیونی مشهور از رادسرلینگ<sup>۱</sup> در دهه ۱۹۶۰، به نام وضعیت برزخی<sup>۲</sup> با عنوان مناسب هرکس کجاست؟ شخصیت اصلی داستان خودش را در شهر کوچکی در امریکا تنها یافت. او هر جا که رفت، علائم ملموسی از وجود انسانهای دیگر در آنجا یافت - یک سیگار روشن در جاسیگاری، یک فنجان قهوه داغ بر روی میز آشپزخانه، یک گوشی تلفن و بخشی از صبحانه خورده شده در گوشه رستوران - در برخورد با همه این علائم وجود انسان، او تلاشش را بطور چشمگیری برای یافتن کسی افزایش داد. و در حالی که به نظر می‌رسید وی مشاعرش را از دست می‌دهد، وجود هر کسی برای او حائز اهمیت بود. خوشبختانه موقعیتی که قهرمان داستان در آن قرار داشت آزمایشی بود که بوسیله یک برنامه فضایی طراحی شده انجام می‌شد تا امتحان کند چگونه مسافرت‌های فضایی احتمالی در انزوای اجتماعی روی می‌دهد. با توجه به این مشاهده‌ها، محققان تصمیم گرفتند تا آزمایشها را به اتمام برسانند و نتیجه‌گیری کنند که تحمل طولانی مدت انزوای اجتماعی برای هر فردی بسیار مشکل است.

عقیده انزوای کامل به اندازه کافی بحث‌برانگیز و وحشتناک بود که دوباره به عنوان یک موضوع در حداقل یکی از بخش‌های داستان وضعیت برزخی مطرح شود. در داستان ویژه‌ای، به آرچی بال<sup>۳</sup> بک کرافت<sup>۳</sup> کارگر مردم‌گریز اداره این قدرت داده شد تا با خواستن هر چیزی، آن اتفاق بیفتد و چنین قدرتی تضمین هم شد. اولین خواسته او (بعد از ناپدید کردن همسرش) این بود که همه از آنجا بروند و نتیجه این وضعیت نه تنها این بود که در نتیجه این آزمایش بیرحمانه کسی در کنار او نبود، بلکه او به زودی متوجه شد که زندگی در حالت انزوای کامل چه مشکلاتی دارد. در مدت کوتاهی فعالیت‌های معمولی مثل تراشیدن ریش و سرکار رفتن برای وی مشکل شد. همچنین حذف سر و صدایی که قبلاً توسط دیگران ایجاد می‌شد برای او کاملاً ملال‌آور شده بود. برای کاهش آن ملالت چیزهای مختلفی درخواست کرد از قبیل زمین‌لرزه که آنرا خیلی هیجان‌انگیز یافته بود و جریان طوفانی الکتریکی که آنرا خیلی سنگین یافت. خواسته دیگر او این بود که کسی بیاید و موقعیتی ایجاد کند که برای او قابل تحمل باشد. لذا در آخرین خواسته، او می‌خواست از هر چیزی استفاده کند تا اتفاقی بیفتد.

---

1 - Rodserling

2 - Twilight zone

3 - Archibald Beachcroft

به نظر می‌رسد که کاوشهای باور نکردنی رادسرلینگ درباره اثرات انزوای جسمی مربوط به گذشته باشد، اما حداقل در تاریخچه اخیر زندگی انسان شواهد داستان گونه‌ای از اثرات زیان‌بار انزوای اجتماعی وجود دارد. برای مثال ساکنان اولیه میدوست<sup>۱</sup> (نواحی شمال مرکزی در امریکا)، بعد از دریافت قطعه‌های بزرگ زمین، خانه‌های روستائی‌شان را تقریباً در مرکز این زمین‌ها و هم فاصله از مرزهایشان ساختند. متأسفانه آنهایی که بطور یکسان از این راهبرد استفاده کردند در بیشترین فاصله از یکدیگر قرار گرفتند. بارها، بارانهای سیل‌آسا و زمستانهای سخت آنها را برای مدت زمان طولانی محدود به ماندن در قلمروهای خودشان می‌کرد، در نتیجه آنها چندین ماه را بدون تماس با انسانهای دیگر سپری می‌کردند. رادسرلینگ احتمالاً تعجب نخواهد کرد اگر بداند که بازدیدکنندگان گهگاهی این ساکنان (مهاجران) توضیح می‌دادند که این انسانها به نظر وحشی می‌رسند و نگاه احمقانه‌ای در چشمانشان وجود دارد. قرن بیستم با گزارشهایی از شستشوی مغزی در بین زندانیان جنگ همراه بود، بخصوص در جنگهای کره و ویتنام. هر چند پدیده شستشوی مغزی تا حدی بخاطر مسائل اخلاقی مورد بررسی دقیق علمی قرار نگرفته است اما به نظر می‌رسد که بیشتر افرادی که شستشوی مغزی شده‌اند مدت زمان زیادی را در انزوای اجتماعی سپری کرده‌اند.

البته نسبت دادن اثرات زیان‌بار انزوای اجتماعی به این مفهوم که انسان حیوانی اجتماعی است چیزی بیشتر از یک توصیف فراهم نمی‌کند. ما نیازمند آن هستیم که جنبه‌های خاصی از ماهیت انسان را شناسایی کنیم که به نظر می‌رسد انزوا را تا این حد برای ما غیرقابل تحمل کرده است.

## نیاز به پیوندجویی<sup>۲</sup>

یکی از دلایل اینکه چرا زندگی در انزوای کامل باعث می‌شود تا رفتار ما وحشیانه به نظر برسد به خاطر اهمیتی است که دیگران در تعریف ما از خودمان دارند. بعضی‌ها (برای مثال مورای<sup>۳</sup>، ۱۹۳۸؛ مک‌کلند<sup>۴</sup>، ۱۹۸۵) این بحث را مطرح کرده‌اند که انسانها سیم‌های سختی هستند که برای تغییر درجات به جستجوی دیگران می‌پردازند و این تمایل را به نیاز به پیوندجویی اسناد داده‌اند. بدون مقایسه خودمان با دیگران نمی‌توانیم تشخیص دهیم که آیا در بعضی چیزها خوب یا بد هستیم، آیا عاداتهای شخصی ما مناسب هستند و یا سلیقه ما در هنر چگونه است، اینها فقط چند مثال است که بیان شد. علاوه بر این، بیشتر اتفاق‌هایی که در دنیای پیرامون ما رخ می‌دهد دارای حدی از ابهام یا عدم قطعیت است که بدون حضور دیگران قابل حل نیست: آیا رئیس من آدم خوبی است یا اینکه قصد آزار مرا دارد؟ آیا او برای ریاست جمهوری خوب است یا بد؟ آیا شهر من مکان خوبی برای

1 - Mid west  
3 - Murray

2 - The Need for Affiliation  
4 - McClelland

زندگی هست یا نه؟ بارها، ما پاسخ چنین سوالاتی را از طریق مشورت با دیگران و مشاهده طرز فکر آنها یافته‌ایم. البته اگر چنین چیزی صحیح باشد مردم باید در موقعیت‌هایی که درجه بالایی از عدم قطعیت دارند به احتمال بیشتری در پی پیوند با دیگران باشند. مدت زمانی قبل، استانلی شاختر<sup>۱</sup> (۱۹۵۹) روشی مبتکرانه برای آزمایش این عقیده در آزمایشگاه روان‌شناسی یافت. او از دانشجویان دانشگاه برای شرکت در آزمایش ظاهراً معمولی روان‌شناسی استفاده کرد. زمانی که آنها وارد آزمایشگاه می‌شدند با نگاه جدی و دقیق یک آزمایشگر که ادعا می‌کرد از دانشکده پزشکی دانشگاه است مورد استقبال قرار می‌گرفتند. او توضیح می‌داد که هدف از مطالعه بررسی اثرات روانشناختی شوک‌های الکتریکی است. به نیمی از شرکت‌کنندگان در آزمایش گفته شد شوک‌هایی که آنها دریافت می‌کنند بدون ضرر است و اندازه غلغلک هم تأثیر ندارد. به نیمی دیگر گفته شد شوک‌ها شدید و کاملاً دردناک است. این گروه آخر در اینجا به طور خاص مورد نظر است.

بعد از توصیف هدف آزمایش، احتمالاً تعدادی سؤال به ذهن دانشجویان خطور کرده است؛ این شوک‌ها چقدر دردناک هستند؟ آیا سلامت من در خطر است؟ آیا راهی وجود دارد که از این آزمایش مسخره خارج شوم؟ آزمایشگر از شرکت‌کنندگان در آزمایش خواست تا چند دقیقه‌ای منتظر باشند؛ در حالی که وانمود می‌کرد تجهیزاتش آماده می‌شود. در این هنگام آنها می‌توانستند انتخاب کنند که به تنهایی منتظر باشند یا با اشخاص دیگر. تعجب‌آور نبود که تقریباً دوسوم شرکت‌کنندگانی که منتظر دریافت شوک دردناک بودند ترجیح دادند که همراه با اشخاص دیگری منتظر باشند تا به تنهایی. از بین آنهایی که منتظر دریافت شوک بدون درد بودند فقط یک‌سوم خواستند که دوره انتظار را با شخص دیگری سپری کنند. شاختر ماهیت مطالعه را تغییر داد، بدین شکل که به شرکت‌کنندگان در تحقیق گفت که شخص دیگری در آزمایش مشارکت دارد یا خیر. در این شرایط تقریباً ۶۰ درصد شرکت‌کنندگانی که منتظر دریافت شوک دردناک بودند خواستند تا با شخصی که قرار است سرنوشت مشترکی داشته باشند دوره انتظار را سپری کنند.

شاختر (۱۹۵۹) از این مشاهدات چندین نتیجه‌گیری کرد. اول اینکه به نظر می‌رسد افراد در موقعیت رنج‌آور، همراهی توأم با رنج و نه هر نوع همراهی را دوست دارد. دوم و مهمتر اینکه او چنین استنباط کرد که شرکت‌کنندگان در آزمایش به این دلیل ترجیح می‌دادند با اشخاصی که سرنوشت مشابه آنها دارند دوره انتظار را سپری کنند که باور داشتند حضور دیگری به کاهش تأثیر هیجانی موقعیت استرس‌زا کمک خواهد کرد. حتی اگر شرکت‌کنندگان در آزمایش یک کلمه هم با همدیگر صحبت نمی‌کردند، نگاه کردن به علائم غیر کلامی یکدیگر می‌توانست به آنها اطلاع‌دهد که آیا آن شخص مضطرب است یا آرام، مشتاقانه در آزمایش شرکت می‌کند یا از آن می‌ترسد. پس

---

1 - Stanly shachter