

**آیا شما هم یکی از این عاشقان وسواسی هستید؟**

توجه داشته باشید که در این کتاب به هیچ وجه قصد نداریم بر هر احساس عاشقانه‌ی قوی و ارتباطی شورانگیز برچسب وسواس عشقی بزنیم. به علاوه، من خودم شخصا آدم رمانتیکی هستم و برای این گونه احساسات ارزش و احترام قائلم. البته که من هم عاشقِ روشن کردن شمع سر میز شام و تماشای فیلمی جالب یا اپرایی دیدنی و یا رقصی دونفره در سالن رقصم. صادقانه بگویم که من هم هنگام تجربه‌ی جوانه‌زدن نخستین شکوفه‌های عشق در دوران جوانی — مانند بسیاری از افراد دیگر — رفتارها و احساساتی طوفانی از خود نشان داده‌ام و مراحل را طی کرده‌ام که تا حد زیادی، مشابه رفتارهای همین عشاق وسواسیِ مورد بحثمان در این کتاب بوده است، اما می‌خواهم بگویم که ممکن است فرد درگیر رابطه‌ی عاشقانه‌ی پرکشش و شدیدی شود، اما وسواس گونه نباشد.

تفاوت و تمایز احساسات و سواس گونه و افراطی با عشق سالم در این است که نوع و شدت چنین عواطفی در مسیر عشقی طبیعی و سازنده رشد نمی‌کند. در نمودهای رفتاری و سواسی‌های عاطفی در مسیر عاشقی‌شان می‌بینیم که می‌توانند خانواده‌شان را نادیده بگیرند، دوستانشان را کنار بگذارند و فعالیت‌هایی را که همواره بدان‌ها می‌پرداختند، رها کنند تا سراپا، در فرد مقابل ذوب شوند و در این مسیر، همان‌طور که دنیایشان کوچک‌تر و محدودتر می‌شود، انتظاراتشان از فرد مقابل و کنترل او بیشتر و بیشتر می‌گردد. این افراد از معشوق خود نیز انتظار دارند که مانند آنان، توجه متقابل نشان دهد و در برابر خواسته‌ها و انتظاراتشان مقاومت نکند. بزرگ‌ترین کابوس عشق‌های این‌چنینی برای فرد عاشق این است که شاید روزی معشوق او را ترک کند.

غالباً زمانی که معشوق رغبتی به چنین فردی نشان نمی‌دهد یا او را ترک می‌کند، عاشق حاضر

نیست احساساتش و میل شدیدِ خواستن و داشتن  
معشوق را در وجود خود مهار یا متوقف کند. چه  
بسا که حتی بیش‌ازپیش، برای داشتن او و ادامه‌ی  
ارتباطشان جری‌تر و مصرّتر شود. در اینجا، به  
تعدادی از ویژگی‌های بارز این الگوی عاشقی  
می‌پردازیم.

## **ماشه‌ی این عشق غالباً با طردشدن و**

### **نادیده‌گرفته‌شدن کشیده می‌شود**

عشاق و سواسی آن قدر غرق در دنیای احساسات  
شدید و افراطی خود هستند که وقتی رابطه‌ای  
پایان می‌پذیرد و فرد مقابل می‌خواهد آن را خاتمه  
دهد، شدیداً در پذیرش و باور این پایان دچار  
مشکل می‌شوند. هرچند بسیاری از کسانی که  
درگیر چنین نوعی از عشق‌اند، حالات و سواس‌گونه  
و افراطی خود به فرد مقابل را درمی‌یابند.  
تعداد دیگری از شما که گرفتار این نوع به  
اصطلاح عشق شده‌اید، ممکن است حتی خود  
بابت چنین حالات افراطی و رفتارهای بی‌قاعده‌ای

ترسیده و وحشت کرده باشید، اما هنوز برای خودتان نیز واضح نباشد که واقعا چه اتفاقی در حال جریان است. برای روشن تر شدن این مسئله که آیا شما در بروز احساساتان به فردی که با او هم‌اکنون ارتباط دارید یا در گذشته داشته‌اید و یا در ارتباط خود با یکی از آشنایان و اطرافیان، درگیر نوع وسواس‌گونه‌ای از عشق شده‌اید یا خیر، فهرستی فراهم کرده‌ام که با پاسخ‌دادن به پرسش‌های آن، می‌توانید به درک بهتری از موقعیت خود دست یابید.

برخی از این پرسش‌ها می‌تواند حتی موجب بروز شرمندگی، احساس گناه، ناراحتی یا خشم در شما شود، اما لطفا سعی کنید پرسشنامه را تا انتها به پایان برسانید. چرا که این احساسات ناخوشایند نشان می‌دهد که زنگی در وجود شما به صدا درآمده است و چیزهایی را از لایه‌های زیرین افکار و احساساتان به سطح آگاهی‌تان می‌کشاند.

پس وقتی متوجه واقعیت‌ها و اشتباه‌بودن برخی مسائل شوید، برای اصلاح آن اقدام خواهید کرد.

## پرسشنامه

۱. آیا پیوسته دلتنگ و بی‌قرار فردی می‌شوید که کنارتان حضور ندارد یا از نظر عاطفی به شما علاقه‌ای ندارد و یا همیشه پشتتان نیست و از شما دور است؟

۲. آیا شما به امید آن روزی زندگی می‌کنید که فرد مورد نظرتان از آن شما شود؟

۳. آیا تصور می‌کنید که اگر فرد مورد نظر را خیلی دوست داشته باشید، او نیز به شما علاقه‌مند می‌شود و عاشقتان خواهد شد؟

۴. آیا بر این باورید که اگر پیوسته و جدی پیگیر این فرد باشید، او نیز نهایتاً شما را خواهد پذیرفت و به عاشقتان روی خوش نشان خواهد داد؟

۵. آیا زمانی که این فرد شما را پس می‌زند یا طردتان می‌کند، میزان علاقه‌تان افزایش می‌یابد؟