

منزلہ کا روان

(تمثیلات تربیتی و روان شناختی)

محمد حسین قدیری

نشر مرکز مشاورہ ماوا

(مؤسسہ آموزشی و پژوهشی امام خمینی)

پاییز ۱۳۹۴

تلفن : ۰۲۵۳۲۹۰۰۱۱۱

امام علی (ع) : عاقل، هر گاه سخن بگوید،
آن را با سخنی حکیمانه و ضرب المثل همراه سازد
و نادان هر گاه سخن بگوید، آن را با سوگند همراه کند.^۱

^۱ • الْعَاقِلُ إِذَا تَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ أَتْبَعَهَا حِكْمَةً وَ مَثَلًا وَ الْأَخْمَقُ إِذَا تَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ أَتْبَعَهَا حِلْفًا؛ (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص ۲۸۹، ج ۳۰۶).

دورنما

علاقه به داستان و تمثيل را خداوند در نهاد و نهانخانه دل ما قرار داده است و با اين ابزار با ما در كتابش قرآن مجيد سخن گفته است. ^۲ پيامبر و ائمه (ص) و عالمان رباني با اين هديه آسماني «آئين بهتر زيستن» را آموزش مي دهند و باورهاي غلط را مي زدائيند. كودكان بعد از ديدن يا شنيدن يك داستان جذاب بارها و بارها درخواست مي كنند تا آن داستان را برايشان به نمايش بگذاريم و يا تعريف كنيم. بزرگسالاني كه طعم تمثيل و داستان هاي تمثيلي (رمان و داستان و...) را چشيده اند، به سبك دلنشين آن معتاد شده اند و راضي نمي شود، آن كتاب ها را بعد از خواندن از كتابخانه دور كنند و وقتي امانت مي دهند، چشم به راه بازگشت كتابشان هستند، و هرگاه فرصت كنند آنها را بدون هيچ ملالي دوباره مي خوانند. اگر از سخنران مشهور، تمثيل و داستان هاي تمثيلي را بگيريم، كميتشان لنگ مي شود. يكي از رموز موفقيت استاد قرائتي كه او را بيش از سي سال در رسانه ماندگار کرده است، استفاده از تمثيل است، اين درحالي است كه اصحاب رسانه بهترين مجريان خود را فقط براي برخي از برنامه ها استفاده مي كنند تا رنگ يكنواختي و گرد دلزدگي ايجاد نشود. تمثيل سبب نفوذ بيشتر، ماندگاري، تصويرسازي و خيال انگيزي، پذيرش بدون مقاومت مخاطب، تسريع در انتقال پيام، يادسپاري و يادآوري مي شود و راه استدلال را كوتاه مي كند. سخنرانان مي گویند تمثيل معجزه مي كند. تمثيل تصويرساز است و **لازاروس، روان شناس معروف، مي گوید درك نقش تصويرسازي در زندگي روزانه، سرنخ هايي را براي حل مسائل لايحل زندگي فراهم مي كند.** ^۴ بنابراین جای تعجب نیست اگر در تحقیقات علمی دنیا ببینیم كه قصه درماني و تمثيل درماني مورد استقبال بيماران و افراد جويای موفقيت و مشتاقان زندگي آرام قرار گرفته است.

نكات كليدي براي ارتباط با نگار

- ۱- «تمثيل» و «استعاره» از رساترين انواع «تشبيه» است و گوینده يا نويسنده با به كار بردن آن، مقصود خود را به بهترين و خاطرهنگيزترين شكل در ذهن مخاطب جا مي دهد.^۵
- ۲- اقسام تمثيل: از نظر علوم بلاغي، تمثيلات «اقسام» مختلفی دارد كه شامل تشبيه تمثيلي، استعاره تمثيلي، ضرب المثل ها و داستان رمزي واقعي و خيالي (انساني، غيرانساني، تركيبي)، اسلوب معادله و... مي شوند.^۶
- ۳- قالب و ساختار: نبايد «قالب و ساختار» تمثيلات محدود به تمثيلات در ذهن عموم و يا مجرد در كتاب ها به شكل نظم و نثر فرض كنيم. تمثيلات در قالب هاي مختلف زير مي توانند نمود پيدا كنند و يا تداعي كننده تمثيلات مشهور شوند: ادبي (نظم و نثر)، هنر هاي نمايشي و تجسمي (مانند تئاتر، پانتوميم، سريال مثل آباد، كارتون قلي و ننه و...)، حكايه، داستان، طنز، جوک، كاريكاتور، كاريكلماتور، پيامك، داستانك، شرح حال بزرگان، خاطره،

^۲ . مصطفی رحماننوست، قصه گویی اهمیت و راه و رسم، ص ۱۴.

^۳ . رك: پندارها و گفتارهاي غلط از ديگاه قرآن، علي اكبر عارف، نشر برگزيده، قم.

^۴ . مايكل نينان- ويندي درايدن، شناخت درماني (۱۰۰ نکته، ۱۰۰ تكنيك)، ص ۸۸

^۵ . حميد محمدي، آشنائي با علوم بلاغي (علم معاني، بيان و بديع)، ص ۲۱۴؛

^۶ . حسين سليمي، نشريه: رشد مشاور مدرسه، کاربرد تمثيل در بازسازي شناختي، ص ۴۶-۴۹؛ محمدرضا شفيعي كدكني، صور خيال در شعر فارسي، ص ۸۴ دايره

تمثيلات وسيع است و شامل تشبيه تمثيلي (مانند تمثيل آشيانه عشق در همین كتاب)، تمثيلات و داستان هاي رمزي (اليگوري) با شخصيت انساني (پارابل) و يا شخصيت هاي حيواني (فابل)، اسلوب معادله، ضرب المثل، استعاره تمثيلي (متافور)، كنايه تمثيلي، صنعت تشخيص و انسان نمايي (مانند خاطرات لباس عروس در همین كتاب)، لطيفه تمثيلي و شعر قطعه سرابي... است.

وصیت‌نامه، نامه شهدا، نامه عرفا به فرزندان و یا شاگردان، سفرنامه تمثیلی غیرواقعی، اشعار(به خصوص قطعه) و ...

۴- قلب و محتوا: تمثیلات از نظر «قلب و محتوا»، انواع مختلف حماسی، اعتقادی، اخلاقی، تاریخی، عرفانی، اجتماعی، تعلیمی، تربیتی و روان‌شناختی و... دارند.

۵- سبک نوشتار و ابزارها: تمثیلات از نظر «سبک نوشتاری» و «ابزاری» فراتر از ابزار نوشتاری رائج است و باید سبک‌های نوشتاری دیگر(طنز، صنعت تشخیص، کاریکلماتور، داستان، پیامک و...) و ابزارهای دیداری، شنیداری، دیداری شنیداری، لمسی و جنبشی و ترکیبی(چندرسانه‌ای) هم می‌شود. هرچه بتوانیم از حواس بیشتری کمک بگیریم آن تمثیل یا مطلب ماندگارتر و بانفوذتر خواهد شد و یادگیری و یادآوری راحت‌تر.

۶- تداعی معانی: قدرت «تداعی معانی» و «شرطی‌سازی» را در زمینه تمثیلات نادیده نگیریم. با ابزار مختلفی می‌توانیم تمثیلاتی را که در مخزن ذهن‌هشیار یا ناهشیارمان موجود است، با شنیدن یا خواندن یا دیدن یا لمس کردن و... بازگردانی، بازنمایی، بازخوانی، بازیابی، بازسازی می‌شوند. شهید مطهری از قول شخصی می‌گفت: در یکی از موزه‌های خارجی مشغول تماشا بودم، مجسمه‌ی یک زن جوان بسیار زیبایی را دیدم که روی یک تختخواب خوابیده است و جوان بسیار زیبایی یک پایش روی تخت و پای دیگرش روی زمین و رویش را برگردانده است، مثل کسی که دارد فرار می‌کند. معنایش را نفهمیدم که آن پیکرتراش از تراشیدن این دو پیکر (پیکرهای زن و مرد جوان، آن هم نه در حال معاشقه بلکه در حال گریز مرد جوان از زن) چه مقصودی داشته است. از افراد آگاه پرسیدم گفتند این، تجسم فکر معروف افلاطون است که می‌گوید: انسان هر معشوقی که دارد، ابتدا با یک جذب و عشق و ولع فراوان به سوی او می‌رود، ولی همین‌که به وصال رسید، عشق در آنجا دفن می‌شود. وصال مدفن عشق است و آغاز دلزدگی و تنفر و فرار. چرا این‌طور است؟^۷ چون انسان در واقع دنبال کمال مطلق است.

۷- تمثیلات سمی: در کتاب خواهیم گفت که بدون ابزار داستان، عارف‌نماها و دشمنان، در جنگ نرم تا حدود زیادی خلع سلاح می‌شوند و «تمثیل فقهی» و «تمثیل منطقی» از تمثیلات سمی است قدرت تخریبگری قوی دارند.

۸- تمثیل درمانی: تمثیل فواید متعددی در این موارد دارد: برای چهار بعد رشد انسان(زیستی، اجتماعی، روانی، معنوی)، سه حوزه بهداشت روان(پیشگیرانه، درمانی، و بازآفرینی)^۸ و هشت لایه شخصیت(جسمی، احساسی، تجسم ذهنی، اجتماعی، رفتاری، شناختی، هیجانی و وجدانی- معنوی). امروزه در روان‌درمانگران و مشاوران دنیا از تمثیل درمانی و قصه‌درمانی به عنوان یک روش، و گروهی آن را یک رویکرد درمانی با عنوان «روان‌درمانی شناختی استعاره‌ای»^۹ برای درمان اختلالات ذهنی، باورهای غیرمنطقی، اصلاح رفتار و عادات زشت و ایجاد صفات مثبت استفاده می‌کنند.

^۷ مرتضی مطهری، مجموعه آثار استاد شهیدمطهری(کتاب انسان کامل)، ج ۲۳، ص ۱۴۸.

^۸ بازگرداندن نیروهایی که بر اثر بیماری از دست رفته است.

^۹ Metaphorical Cognitive Behavior Therapy (MCBT).

۹- باورهای قلبی و عقلی: تمثیل هر دو نیمکره مغز را فعال می‌کند، «ذهن احساسی» و «ذهن استدلالی» به همدیگر پیوند می‌خورند، بنابراین با تمثیل درمانی و قصه‌درمانی راحت‌تر از شناخت‌درمانی صرف می‌توانیم مثلاً عشق بیمارگونه را که ذهن احساسی را درگیر کرده درمان کنیم.

۱۰- ساختار الفبایی کتاب: کتاب براساس حرف الفبایی تنظیم شده‌است. تنوع و اختصار این سبک سبب دفع ملال هنگام مطالعه می‌شود و دیگر این که هرکسی در هر وقت مطالعه سراغ یکی از حروف الفبا برود بهره‌ای از مطالعه می‌برد و ادامه مطالعه متناسب با وِث، شرایط و ذوق خواننده از هر فصل دیگر ممکن است.

پیشنهاد

باتوجه به فواید متعدد تمثیلات، پیشنهاد می‌شود، اولاً مراکز مشاوره و روان‌شناسان، تمثیلات روان‌شناختی موجود در رمان‌ها، داستان‌ها و حکایات و خاطرات و طنزها را با دیدی نقادانه گزینش کنند. تمثیلات روان‌شناختی را که سبب ترویج باورهای غلط، خرافه، اباحه‌گری دینی(اعتقادی، ارزشی و فقهی) می‌شوند، نقد روان‌شناختی-مذهبی شوند. ثانیاً، آنها را در قالب‌های متنوع همچون کتاب، نرم افزار یا فیلم و صوت، نقاشی و کاریکاتور در سطوح سنی، هوشی و جنسیتی مختلف ارائه دهند، تا دیگر مشاوران و مربیان بتوانند از این تمثیلات غربال شده، برای اصلاح رفتار، تغییر عادات منفی، پرورش شخصیت سالم و آموزش راه‌های کسب موفقیت و زندگی آرام بهره برد.

بسیاری از روان‌شناسان، تمام وقت مشاوره فردی می‌دهند افرادی که توانایی قلمی و ادبی دارند، در صحنه تمثیلی نویسی و غربالگری تمثیلات روان‌شناختی موجود هم حاضر شوند، با توجه به فواید زیادی تمثیل درمانی و قصه درمانی و اثرماندگار و غیرمستقیم و مخاطب پسند، بازده آن خیلی زیاد خواهد بود؛ نباید فرمانده به جنگ تن به تن برود او باید یک لشکر را رهبری کند.

پل ارتباطی

شما خواننده محترم می‌توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به ایمیل^{۱۰} با بنده انتقال دهید و سبب غنی شدن ویرایش‌های بعدی و کارهای مشابه شوید

تشکر و قدردانی

تشکر و سپاس از: خداوند رحمان که توفیق نگارش این کتاب را به بنده داد و ذوقم را به زلف ادبیات و روان‌شناسی گره زد. خانواده‌ام که هنگام نوشتن کتاب با من همدلی و صبوری کردند، دوستان گرامی جناب حجج الاسلام و المسلمین ابراهیم اخوی، مدیر مرکز مشاوره، و علی صادقی سرشت، معاون پژوهش، که مشوق نگارش این کتاب بودند. جناب اصغر عرفان، سردبیر ماهنامه خانه خوبان، که بی‌منت ایده‌هایم را می‌شنید و با چکش تجربه و ذوق ادبی و ادب ذوقی خود صیقلی کردند و شما خواننده بزرگوار.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ:

مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ
وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ
وَمَنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ
وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَتَّسِعُ

۱۳۹۳/۳/۱۵

ح.م قديرى

فهرست مطالب

آشیانه عشق (هم پرواز)

۱- حد نصاب برای گزینش:

۲- آموزش قبل از پرواز

۳- قوانین پرواز

۴- اولین تجربه پرواز

۵- پروازهای زناشویی:

الف) بازی الاکلنگ

ب) کودکان بزرگ

ج) ناخنک زدن جنسی

د) معاشقه نه مسابقه:

ه) قصه عشق:

و) هووهای نامشروع:

ایزوگام عاطفی و درز تفاهم

ابزار کلامی عواطف

بُز مسائل و مشکلات

باور غیرمنطقی در لباس گرگ

باطری موفقیت

پاکسازی جسم و ذهن

تمثیلات سمّی

دو نوع تمثیل سمّی

ترمیم اراده

ایام عقد، ماکت زندگی زناشویی

ثروت فرصت‌ها
جبران کچلی
جعبه ابزار زندگی
چراغ چشمک زن ذهن
فرمان را برگردان
چه بگوییم چگونه؟
تأمل و تمرین
حافظه و دوربین
خاطرات لباس عروس
درد نا‌علاجی
دیوانگان عاقل‌نما
ذخیره انرژی و دینام زندگی
ریحانه بهشتی (مهمانی از ملکوت)
زیبای خفته
ژل عاطفی
سریشم ذهنی
ساندویچ انتقاد
شیمی ازدواج
صله رحم ۵۷
ضد لک و ضد خش
طلافروش و لبو فروش
لبو فروشی چطور؟
ظاهرسازی

تحلیل مثل و لطیفه
عشق اسفنجی و عشق خورشیدی
عشق کنه‌وار یا بیمارگونه
غذای ذهن
بهشت و جهنم
فنون و هنرهای زناشویی
قصه‌درمانی
کارخانه بزرگ تولید رفتار
گذشته‌ها نگذشته
لقمه‌های کوچک یادگیری
مشاوره، کار حضرت فیل
نه کاری بازیچه...
دستمالی کردن تکنیک‌ها
چند نکته مهم
مصاحبه با مولانا
مهر و مهر استاندارد
نوح درمانی
وسواس دینی و خضر درمانی
هنر زیبا اندیشی، زیبانگری و زیباگویی
هنر مدیریت زندگی
یه فنجون محبت
فهرست منابع

تذکر: تمثیلات این کتاب براساس حرف الفبا تنظیم شده است.



هرکسی شایستگی، استعداد، ذوق، توانایی جسمی و روانی خلبان شدن را ندارد؛ به همین دلیل، مراکز چون نیروی هوایی، افراد مستعد را گزینش می‌کنند. این افراد علاوه بر گذراندن دوره‌های علمی و کاربردی، قبل از پرواز با معاشرت با خلبانان با تجربه، مهارت خود را افزایش می‌دهند. آن‌ها سپس آموزش و کار خود را زیر نظر خلبان فرمانده شروع می‌کنند. از آنجایی که اولین پرواز بسیار مهم است، برنامه‌های آموزشی و درایت خلبان فرمانده طوری است که کمک خلبان از نظر روحی آمادگی بالایی داشته باشد. فردی که به دلیل ضعف‌های شخصیتی، باورهای غلط، خرافات، شیوه‌های بد آموزشی و

بدرفتاری خلبان فرمانده، اولین پروازش با هراس و اضطراب زیادی باشد، ممکن است، برای همیشه قابلیت پرواز را کسب نکند، یا سال‌های متمادی با پرواز نگران و مضطرب شود و از شغلش رضایت نداشته باشد. این فرایند پرواز را با مشکلاتی روبه‌رو می‌کند.

خلبان و کمک خلبان با «هم‌فکری» و «همکاری» براساس قوانین، نظم و انضباط کاری، برای اهداف از پیش تعیین شده پرواز می‌کنند. همان‌گونه که راننده، ماشین را؛ ناخدا، کشتی را؛ و رهبر یا رئیس جمهور را، کشوری را مدیریت می‌کنند، مدیریت پرواز با خلبان فرمانده (AC)^{۱۱} است؛ ولی رابطه او با کمک‌خلبان، صمیمانه است نه استبدادی. اگر فرمانده با کمک خلبان اهداف مشترکی نداشته باشند، از نظر روحیات و صفات شخصیتی تناسب و هم‌تا نباشد، ممکن است هنگام پرواز با مشکلات زیادی روبه‌رو شوند. به همین دلیل، خلبان فرمانده، برای پرواز، فردی را گزینش می‌کند که با او تناسب داشته باشد. فرمانده اگر از روی دلسوزی یا ترجم کمک‌خلبانی را گزینش کند که از جرأت و اعتماد به نفس و تجارب کاری، تناسب نداشته باشند، پرواز خاطره‌انگیزی را تجربه نخواهد کرد. فرمانده و کمک خلبان باید با برج

^{۱۱} aircraft comoder = AC.

مراقبت پیوسته در ارتباط باشند و در مشکلات برج مراقبت را در جریان بگذارند. خلبانی که در غیاب کمک خلبان، تنهایی، یا اصطلاحاً سُلُو solo پرواز می‌کند، چیره‌ی سوخت را که برای او و کمک خلبان در نظر گرفته شده‌است را با نادیده گرفتن شریک خود، مصرف می‌کند.^{۱۲}

ازدواج هم.....

ازدواج و همسرگزینی از جهات زیادی مانند پرواز و شغل خلبانی است. مهم‌ترین این تشابهات عبارتند از:

حد نصاب برای گزینش:

مشاوران ازدواج براساس تجارب علمی و عملی خود می‌گویند. هر کسی شایستگی همسرگزینی را ندارد و باید برای ازدواج شرایطی را داشته باشند؛ مثل حدنصاب بلوغ جنسی، جسمی، روانی، اجتماعی، علمی و عقلی، عاطفی و هیجانی، معنوی و اقتصادی. برخی از افراد شرایط لازم و مناسب برای یک زندگی زناشویی آرام و رضایت‌بخش را ندارند. آنها باید درمان شوند، و دفع و رفع مشکلات و اختلالات را مقدم بر ازدواج‌شان کنند؛ این افراد عبارتند از: کسانی که مدیریت هیجان (خشم و شادی و عشق، اضطراب و نفرت و...) را ندارند، افراد بسیار وابسته، کسانی که ترمز عشق‌شان بریده و قدرت خویشتنداری ندارند، آنهایی که اهل کار و تلاش نیستند ندارد، معتادان به الکل و مواد مخدر و اینترنت؛ کسانی که عیاش و رفیق‌بازاند، افراد دمدمی مزاج، سفیهان در امور مالی، فراریان از هویت جنسی خود (متنفران از جنسیت خود)، بیماران شدید روانی مانند افسرده، اسکیزوفرنی و

آموزش قبل از پرواز

افرادی که تازه می‌خواهند اولین پرواز خود را شروع کنند قبل از پرواز از افراد با حاذق، کسب تجربه می‌کنند. زن و شوهری هم که هنوز زندگی مشترک را شروع نکرده‌اند، لازم است قبل از این که زیر یک سقف بروند، از افراد باتجربه، مشاوران، کتب، سایت‌های معتبر و نرم‌افزارهای مربوط به زندگی مشترک، شیوه زندگی زناشویی موفق را بیاموزند. قبل از ازدواج نیز لازم است، مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک کسب شود. با دوره‌های آموزشی، نرم‌افزار، کتاب، مشاوره ازدواج، دختر و پسری که از تجارب افراد بزرگسال استفاده نکنند، پروازشان در آسمان زندگی لذت‌بخش و خاطره‌انگیز نخواهد بود و احتمال سقوط (طلاق) زیاد است.

...

^{۱۲} . برای فنی و علمی شدن این تمثیل با جناب خلبان محمد یزدانی از پایگاه‌های شکاری نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران اصفهان، مشورت کردم و برای ایشان و خادمان این مرز و بو آرزوی موفقیت مادی و معنوی می‌کنم و از لطفشان تشکر.

زیبا اندیشی، زیبا نگری و زیبا گوئی، هنر و مهارت است که باید در خودمان تقویت کنیم. یاد بگیریم از نگاه به یک گل، گنجشک، مورچه و.. هم لذت ببریم. در معارف اسلام داریم: زیبایی انسان در کلام و سیرتش است؛ روزی حضرت عیسی با یارانش از جایی گذر می کردند. لاشه بد بو و گندیده سگی آنجا افتاده بود. یاران حضرت(ع) هر کدام عیبی از سگ گفتند حضرت عیسی(ع) فرمودند: ببینید چه دندان های سفیدی دارد.^{۱۳} روزی پیامبر گرامی دیدند که امام حسن(ع) و امام حسین(ع) بسیار ضعیف و بی رمق هستند، از حضرت زهرا(س) پرسیدند: در خانه غذا ندارید؟ حضرت زهرا(س) فرمودند: در خانه غذا نداریم، بلکه فرمودند: یا رسول الله ما در خانه، برکت وجود شما را داریم.^{۱۴}

ع

عشق اسفنجی و عشق خورشیدی

وقتی اسفنج را داخل مایعی قرار می دهیم، آن را می مکد و جذب خود می کند. برخلاف آن، خورشید است که به جهان نور می بخشد و مهربانان است. خورشید، ستاره ای است که جاذبه ی گرانشی^{۱۵} آن اجرام منظومه ی شمسی را بر مداراتشان نگاه می دارد. برای ساکنین زمین، خورشید از مهمترین ستارگان است. اشعه ی آن منبع حرارت، نور، مواد غذایی، سوخت و قدرت است. در طی حرکت ظاهری روزانه ی خود در آسمان به رشد گیاهان کمک می کند. زمین را گرم می سازد. آب را از منابع مختلف تبدیل به بخار می کند، در تولید بادهای سهیم است و اعمال بسیار دیگر نیز انجام می دهد. اینها جملگی برای وجود انسان اهمیت حیاتی دارد. شاید به دلیل این همه فوایدش باشد که به آن مهر هم می گویند. افرادی که گرفتار عشق های هوس آلود و شهوانی و بیمارگونه می شوند، عشقشان اسفنجی و خودخواهانه است. این عشق ممکن است در لعاب و ظاهری جستجوگرانه، ایثارگرانه و مطیعانه نمایانگر شود. اینجا عاشق می خواهد طرف مقابلش را در خود هضم کند. معشوق را «برای خود» می خواهد، نه به خاطر ویژگی ها و کمالاتش. در واقع او برای فردیت و شخصیت او حرمتی قائل نیست؛ به دلیل خودخواهانه بودنش است که اگر طرف زیر عشقش را مهر تأیید نزند، به فکر تهدید و انتقام بر می آید. اگر نتواند این کار را بکند بلایی سر خود می آورد. برخلاف عشق اسفنجی، عشق خورشیدی هنجار و ایثارگرانه است. عاشق در اینجا اگرچه شیفته است؛ ولی این امر سبب نابسامانی و از دست دادن مهار و خودکنترلیش نمی شود. در هجر و فراق معشوق هرگز به خود ضربه ای نمی زند و کینه وار به معشوق نمی چسبد.

^{۱۳} . ورام بن ابی فراس الحمدان، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر، ج ۱، ص ۱۱۷.

^{۱۴} ... فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص لِقَاطِمَةَ أَطْعِمِي ابْنِي. قَالَتْ مَا فِي بَيْتِي شَيْءٌ إِلَّا بَرَكَهُ رَسُولُ اللَّهِ (تفسیر فرات، ص ۵۲۷).

^{۱۵} . نیروی ربایشی متقابل بین تمامی جرم های موجود در عالم.

تصور کنید همسر یا فرزند یا دوست صمیمی‌تان، عادت داشته باشند، در منزل هنگام نشستن یا در وقت مسافرتی طولانی با قطار یا اتوبوس پیوسته بخوابند. سرش را روی شانه شما بگذارند و یا دستشان را برگردن شما بیندازند و روی بدن شما لم دهند. چه احساس یا حالی خواهید داشت؟ بله، هر چه قدر که خاطر او را بخواهید طبیعی است که بالاخره جایی صبرتان تمام شود و به ایشان تذکر دهید تا شما را اذیت نکنند. فرق عشق بیمارگونه و حقیقی به این است که در عشق بیمارگونه، عاشق مانند کنه به معشوق گزینشی خود می‌چسبد. او مانند لحاف سنگینی که بر سر کشیده شود، راه نفس و «آزادی» او را می‌گیرد. انسان اگر آزادی و اختیار و اراده نداشته باشد، از خود چیزی ندارد. به اسیران در بند و غلامان حلقه به گوش می‌ماند که برای رشد و پیشرفت ارباب خود به بیگاری گرفته شده است. در عشق حقیقی، عاشق گویی در بالن است که معشوق در اتافک او قرار می‌گیرد و لایه لایه شخصیت و کمالات معشوق را می‌کاود و با ویژگی‌های او «هماندسازی» می‌کند و همراه او اوج می‌گیرد. یکی تفرّد و وحدت شخصیت دیگری را به هم نمی‌زند. شناسایی عاشق بیمارگونه از عاشق حقیقی هنجار، نیاز به دقت دارد، چون در ظاهر، و برای مدتی کوتاه نشانه‌هایشان شبیه به هم و غلط انداز است. باید محک آزمون به کار برد تا سره از ناسره و خالص از ناخالص تمییز داده شود.