

## رابطه عشق و هورمون ها

افراد در همه جوامع و فرهنگ ها عاشق می شوند. خصوصیات شایع عشق شامل احساس بودن در یک حالت ذهنی تغییر یافته، اشتغال خاطر با افکار و تصاویر معشوق و تغییرات در رفتار با هدف به دست آوردن پاسخ متقابل از معشوق است.

این پدیده زیر و رو کننده آنچنان همه گیر و جهانشمول است که برخی از محققان می گویند ممکن است فرآیند تکامل درون ما برنامه ریزی شده باشد. نظریه این است که فرزندان در صورت مراقبت بهتر والدین از آنها با احتمال بیشتری به طور سالم رشد می کنند و به مرحله تولید مثل می رسند و عاشق هم شدن احتمال به وجود آمدن چنین خانواده ای را بیشتر می کند.

البته این امر هم درست است که عشق می تواند زودگذر باشد و به روابط پایدار و به وجود آوردن فرزندان و مراقبت مهربانانه از آنان نینجامد. در هر صورت این نظریه دگرگونی ظریفی در نظرات معمول ما درباره بقای اصلح پدید می آورد.

فرضیه های متعددی در مورد اساس زیستی عاشق شدن وجود دارد. برخی می گویند که عشق نتیجه اوج گیری میزان ماده فنیل اتیلآمین، مولکولی پیام دهنده در مغز که ساختمان شیمیایی مشابه آ مفتامین دارد، است. دوستداران و عرضه کنندگان شکلات این نظریه را دوست دارند زیرا شکلات حاوی فنیل اتیلآمین است. برخی دیگر افکار ناخوانده عشق را به کاهش یافتن سیستم های سروتونین -یک ماده شیمیایی پیام رسان دیگر در مغز- نسبت می دهند.

اما داناتلا مارازیتی و دومنیوکواناله، دو پژوهشگر از دانشگاه پیزا در ایتالیا، استدلال می کنند که عاشق شدن عاطفه ای است که با اضطراب و ترس مربوط است. آنها معتقدند که افراد اغلب در شرایط ترس آفرین پیوندهای قوی عاطفی و صمیمی برقرار می کنند. مارازیتی و کواناله برای آزمودن نظراتشان در یک بررسی به مقایسه ۲۴ فرد جوان که به تازگی عاشق شده بودند با ۲۴ فرد دیگر که عاشق نبودند به عنوان آزمودنی های شاهد پرداختند.

معیارها برای افراد گروه عاشقان شامل فکر کردن به معشوق دست کم چهار ساعت در روز و رابطه داشتن با او برای کمتر از شش ماه بود، پژوهشگران در هر کدام از اشخاص میزان هشت هورمون مختلف را در خون اندازه گرفتند.

یافته اصلی آنها این بود که میزان کورتیزول، یکی از هورمون های اصلی که در هنگام استرس در بدن ترشح می شود، در گروه افراد عاشق بالاتر است، این پژوهشگران ایتالیایی اعتقاد دارند که یافته های نشانه وجود استرس و برانگیختگی در مراحل اولیه یک رابطه عاشقانه است. جالب توجه اینکه مردان درگیر عشق میزان های تستوسترون، هورمون جنسی که مسئول ایجاد میل جنسی رفتار پرخاشگرانه در هر دو جنس مرد و زن است، کمتر از مردان غیرعاشق بود، اما در زنان عاشق شدن میزان تستوسترون را افزایش داده بود. این یافته باعث شگفتی دانشمندان شد، اما آنها این فرض را مطرح کردند که شاید عاشق شدن تا حدی تفاوت های میان دو جنس را از بین می برد یعنی مردان را ملایم تر و زنان را مهاجم تر می کند.

پژوهش های قبلی به وسیله مارازیتی و همکارانش نشان داده بود که احساس عاشق بودن معمولاً تا مدت معینی حدود ۱۸ ماه تا ۳ سال ادامه پیدا می کند.

بنابراین او و کواناله میزان هورمون ها را اندازه گیری کردند، یعنی ۱۸ نفر از گروه عاشقان ۱۲ تا ۲۸ ماه بعد، یعنی در زمانی که هنوز رابطه شان با معشوق را حفظ کرده بودند اما گزارش می کردند که آرامتر شده اند و دیگر با او اشتغال خاطر ندارند. در این هنگام میزان هورمون های آنها به سطح عادی بازگشته بود. چرا شبیه ها جذب هم می شوند؟

حتی شباهت های ظاهراً بی معنا ممکن است ما را به سوی خود جذب کنند. روزهای تولد مشابه، نام خانوادگی مشابه و حتی مشابهت حرف اول نام کوچک ممکن است افراد را برای یکدیگر جذابتر کند. روان شناسان این امر را به خود پسندی پنهانی نسبت می دهند. ما به طور خودکار در مورد اشیاء، مکان ها و افرادی که خودمان را به یاد ما می آورد، حتی اگر این یادآور چیزی بسیار جزئی و گذرا باشد، به نحوی مثبت فکر می کنیم. جان تی جونز، روانشناس در آکادمی نظامی آمریکا و همکارانش در مقاله ای که در سال ۲۰۰۴ نشریه روانشناسی شخصیت و اجتماعی به چاپ رساندند هفت تحقیق را جمع بندی کردند که در بررسی نقش این خودپسندی پنهانی در روابط میان فردی به عمل آورده بودند.

آنها از سوابق اجدادی و سایر انواع اسناد استفاده کردند تا نشان دهند افراد با احتمال بیشتری با کسی ازدواج می کنند که اسم کوچک یا اسم خانوادگی اش با مال خود آنها مشابه باشد.

برای مثال تجزیه و تحلیل فهرست شماره های تلفن نشان داد که مردان با نام چارلز (Charles) با احتمال بیشتری از حد شانس و اقبال با زنانی که نام شارلوت (Charlotte) دارند ازدواج می کنند. همین امر در مورد

مردان با نام رابرت و زنان با نام رابرتا، پل و پائولا و غیره هم صدق می‌کرد، شباهت‌های نام کوچک و نام خانوادگی ممکن است صرفاً بیانگر آن باشد که افراد درون گروه‌های نژادی و مذهبی خود ازدواج می‌کنند، اما جونز و همکارانش سعی کرده بودند که این امکان را در نتایج‌شان در نظر بگیرند و تصحیح کنند. آنها همچنین از روان‌شناسی تجربی برای کاوش در تأثیرات ارتباطات مثبت سطحی که ما درونمان به وجود می‌آوریم استفاده کرده‌اند. در یک بررسی آزمودنی‌ها افراد را در صورتی جذابتر می‌یافتند که شماره رمز ادعایی روی فرم نظرخواهی درباره‌ی آنها عدد روز تولد آنها تطبیق می‌کرد. در یک بررسی دیگر مشارکت‌کنندگان افرادی را در آگهی‌های شخصی‌گیرتر می‌یافتند که نام قلبی داده شده به آنها در این آگهی‌ها مشابه نام خودشان بود.