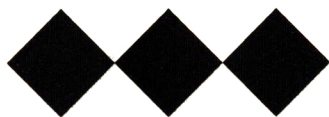


موسسه «مدرسه زندگی»

ترجمه صنوبر رضاخانی

مصیبت‌های عاشق‌بودن



۹	یک مقدمه
۱۵	دو مصیبت‌ها
۱۶	۱. من تبدیل به هیولا شده‌ام
۲۳	۲. این آدم آن آدمی نیست که اوایل به‌طر می‌رسید
۲۸	۳. انتحام درست بوده است
۳۱	۴. ای کاش محزّد می‌ماندم
۳۵	۵. چه کسی باید لباس‌ها را بشوید؟
۴۲	۶. فکر می‌کردم اوصاع قرار است حیلی گل و بلبل باشد
۴۹	۷. نمی‌توانم همه چیز را به یارم بگویم
۵۳	۸. توی رابطه‌ام حیلی احساس تنهایی می‌کنم
۵۷	۹. رابطهٔ حنسی کار را حراب می‌کند
۶۳	۱۰. از پس رابطه برآمدن کار بسیار دشواری است
۶۵	سه جمع‌بندی ماندن یا نماندن؟

مقدمه

ما از عشق انتظار داریم که عظیم‌ترین لذت‌ها را برای ما به ارمغان بیاورد، اما در واقع، عشق یکی از قطعی‌ترین راهکارها برای به فلاکت افتادن است. کمتر عداپی می‌تواند با عداپی که ما در رابطه‌های ما می‌کشیم برابری کند. عشق، از دید کسی که از خارج ماحرا به آن نگاه می‌کند، مانند تلاشی هدمند برای حلق عم و بدبختی است. انسان باید برای درک مصیبت‌هایی که دچارشان می‌شود تلاش کند. درک مصیبت‌ها چوب‌خادویی بیست که آن‌ها را به اشاره‌ای از حلوی پا بردارد، اما باعث می‌شود به آن‌ها درست‌ترشان نگاه کنیم. این کار هم‌چنین باعث می‌شود احساس نکنیم فقط ما هستیم که دچار مصیبت شده‌ایم و عامدانه برای آزار و اذیت ما پیش آمده است و در نهایت خواهیم پذیرفت که بعضی از مصیبت‌ها جزء طبیعی‌ترین اتفاقات عالم هستند. هدف از نوشتن این کتاب، پرورش نوعی مهارت هیجانی در خوانندگان است که نامش را می‌توان «واقع‌بینی در عشق» گذاشت، یعنی درک این که چه توقعات معقولی می‌توان از

عشق و عاشقی داشت، و بر این که چرا اغلب اوقات، بی آن که به بدشاسی یا مشکلات شخصی مان ربطی داشته باشد، از عشق و عاشقی حیری نمی‌بینیم مشکل از آن‌ها آغاز می‌شود که ما از دیرباز به چگونگی ماحراهای عاشقانه خوش بین هستیم، در حالی که آمارها چیز دیگری را نشان می‌دهند. ایمان ما به عشق آنچنان راسخ است که به نظر می‌رسد هیچ اطلاعات موثقی نمی‌تواند در آن حدسه‌ای وارد کند در اطراف مان شاهد هزاران مورد طلاق هستیم، اما هیچ‌کدام رنگ خطر را برای مان به صدا درمی‌آورند.

اطرافیان مان را می‌بینیم که در روابطشان هر روز به مشکلی برمی‌خورند، اما همچنان نا توانایی عجیبی همه این‌ها را نادیده می‌گیریم. نا این که شواهد نشان می‌دهد رابطه‌ها ممکن است به شکست و تهایی حتم شوند، همچنان خیال‌های بلند پروازانه‌ای در سر می‌پروراییم. مسی بر این که رابطه‌ها ناید چطور باشند. در حالی که ممکن است حتی یک مورد از چنین رابطه‌ی ایدنالی دوروبر خودمان ندیده باشیم.

رابطه‌ی ایدنال ششیه یورپلنگ برمی‌است، گوبه‌ای در حال انقراض که همور وجود دارد، اما آن قدر انگشت‌شمار است که بعید می‌نماید آن را ببینیم. تصور ما از رابطه‌ی ایدنال برگرفته از مجموعه‌ای از عقاید بی‌پایه و اساس است که جامعه دربارۀ نحوه‌ی شریک شدن زندگی مان نا دیگری به خوردمان داده است. مشکل از همان روز مراسم عروسی شروع می‌شود. در مراسم عروسی، دو نفر به هم قول‌هایی می‌دهند و حرف‌هایی می‌زنند که اگر عاقلانه‌تر به ماحرا نگاه می‌کردند، می‌بایست به کل متفاوت می‌بود.

در روز عروسی، دو انسان که هر دو عیب و ایراد زیاد دارند به هم قول می‌دهند در تمام مشکلات و گرفتاری‌ها، تا انتهای مسیر، به هم پایسد و وفادار بماند. معای چنین قولی این است که ما نا هم عهد می‌ندیم بیشتر زندگی مان را در کنار هم، تقریباً در نارصایتی

کامل نگذاریم، ولی آن قدر هم بی‌انصاف نباشیم که طرف مقابل را نانت این نارصایتی مقصر بدانیم. اعضای خانواده و دوستان که هر کدام در روابط رناشویی شان در ریح و عذاب‌اند، برای روح تازه نفس هورا می‌کشند و آرزوی خوشحلتی می‌کند، در حالی که ته دل شان می‌داند چه مسیر پُرسگلاخ و فرساییده‌ای پیش روی آن‌ها قرار دارد و نانت آن نگران‌اند.

رصایت و شادی ما تا حد زیادی به ایس بستگی دارد که مشکلات پیش روی مان را طبیعی بدانیم یا به جامعه معمولاً در مورد بسیاری از مشکلات مربوط به عشق و عاشقی، بی‌پرده صحت نمی‌کند و این باعث می‌شود آن‌ها را طبیعی بدانیم، و ساراین حیلی اوقات، فکر می‌کنیم فقط خودمان دچار چنین مکافات‌هایی می‌شویم. ما به تنها راصی بیستیم بلکه از این که راصی بیستیم هم ناراصی هستیم. هنگامی که در رابطه مان به مشکل برمی‌خوریم فکر می‌کنیم علت این است که طرف مان آدم ابله و نادانی است. دهس ما برای عم و ناراحتی مان دنبال مقصر می‌گردد و طبیعی است که اولین کسی که می‌توانیم تقصیر را گردش ببنداریم، شریک زندگی مان است. نتیجه‌گیری معقول‌تر و صحیح‌تر، که البته معمولاً از آن احتساب می‌کنیم، این است که اساساً قرار و مداری که نا طرف مقابل گذاشته‌ایم و مسیری که تصمیم به پیمودش گرفته‌ایم، از آن نوعی است که کمتر کسی در آن موفق شده است. ممکن است حیلی رود به ته خط برسیم و تصمیم بگیریم از رابطه بیرون بیاییم و به حای این که تصورات مان در مورد رابطه را تعدیل کنیم، سراع آدم حدیدی برویم که مشکلات فرساییده‌ای را که نا آدم قلبی تجربه کرده‌ایم نداشته باشد. در واقع به حای این که، به درستی، خود عشق را مقصر اصلی شناسیم، انگشت اتهام را به سمت طرف مقابل مان نشانه می‌رویم، در حالی که عاقلانه آن است که نا تاسی از دیدگاه واقع‌بینی در عشق، عشق و عاشقی

علت این رفتار بد چیست؟ اولین علت این است که این حا پای خیلی چیرها در میان است و کل زندگی ما نا این شخص گره حورده است معاشرت نا دوستان نهایتاً نه یکی دوشب محدود می شود و در رابطه مان نا آن‌ها، سحت ترین چالش ممکن است این باشد که کدام رستوران را برای دورهمی انتخاب کنیم اما در مورد فردی که عاشقش هستیم وضع فرق می کند این شخص در برخی از مهم ترین و پیچیده ترین ماحراهای زندگی ما دحیل است ما از این شخص حواسته ایم که عشق زندگی مان، بهترین دوست مان، محرم رارمان، پرستارمان، مشاور امور مالی مان، راننده ماشین مان، رفیق درس و مشق مان، همراه کارهای اجتماعی مان و شریک حسی مان باشد ما همراه نا این شخص حانه و زندگی راه می اندازیم، بچه دار می شویم، امورات مالی حاسواده را رتق وفتق می کنیم، ار والدین سال حورده مان پرستاری می کنیم، شعل مان را سر و سامان می دهیم، نه تعطیلات می رویم و حسه های مختلف هویت حسی مان را کشف می کنیم اگر این موقعیت را نه عنوان یک شعل نگاه کنیم، شرح و طایف آن، آن قدر متعدد و آنچنان انرژی بر است که هیچ کس در چارچوب استاندارد های رایج بازار مشاعل قادر نه احرا ی قابل قبول حتی بحشی از آن هم بیست معشوق حوب کسی است که در عین حال روان درمانگر، بهیار، معلم، میربان، سرآشپز، پرستار و معاشر ما هم باشد نا براین، نه نظر می رسد هنگامی که نه شخصی که بهترین های دنیا را برایش می حواهم، پیشهاد اردواح می دهیم، مجموعه ای از کارهای غیر ممکن را از او می حواهم که بسیار نامعقول است

از طرفی، در روابط طولانی مدت ایس پیش فرص و حود دارد که قرار نیست وقتی نا مشکلی مواحه می شویم، طرف مان را نه راحتی کنار بگذاریم و ار مهلکه فرار کنیم در بسیاری از موقعیت های فرساینده، نا این فکر تسلی می یابیم که می توان بدون نه نار آوردن آسیب های ریاد، شرایط را مدیریت کرد، اما هنگامی که آدمی در چارچوب یک

۱ من تبدیل نه هیولا شده ام

نا بر دیدگاه ایدنال گرایانه سست نه عشق، رفتار ما نا شریک عشقی مان نا ید بهتر ار رفتارمان نا هر کس دیگری در دنیا باشد هر چه باشد ما آن قدر این شخص را دوست داشته ایم که او را نه عنوان شریک مان انتخاب کرده ایم و نا براین در روابط مان نا او بهترین و دوست داشتی ترین وحه شخصیت مان را عیان حواهم کرد رفتارمان نا او بسیار بهتر ار رفتارمان نا دوستان مان حواهد بود چراکه دوستان مان را فقط دوست داریم ولی نه این شخص عشق می ورزیم

اما واقعیت نا سیلی سحتی ما را از حواب حوش بیدار می کند و ماهیت متفاوتش را نشان مان می دهد واقعیت این است که در حریان عشق و عاشقی ما نه تدریج تبدیل نه هیولا می شویم آنچه نا نگاه واقع بینانه نه عشق و عاشقی دستگیرمان می شود این است که آن قدر که آدمی سست نه شریک عشقی اش نامهربانانه رفتار می کند، سست نه هیچ انسان دیگری در دنیا رفتار نمی کند

رابطه عاشقانه طولانی مدت قرار دارد، موضوعی که امروز باعث متشنج شدن اوصاع می‌شود ممکن است سالیان سال همچنان پابرجا نماند آدمی با خودش فکر می‌کند که فقط یک بار قرار است زندگی کند و شحص مقابل قرار است در تمام طول این زندگی همراهش باشد، و بنابراین موضوعاتی که به خودی خود چندان اهمیتی ندارند (حوله‌ای که روی رمیس افتاده، تأخیر در حواب دادن به تلفن، صدای ملچ و مولوچ در هنگام عدا خوردن)، ممکن است فرد را تا سرحد مرگ مضطرب کند در حریان گومگوهای روزمره با طرف مقابل، آنچه در پس ذهن مان می‌گذرد و باعث انفجار حشم مان می‌شود این است که او فلان کار و بهمان کار را نکرده و مشکل به بار آورده است حتی تا آن جا پیش می‌رویم که فکر می‌کنیم این شخص زندگی ما را نابود کرده است

اگر در رابطه با دوستان مان هیولاوار رفتار نمی‌کنیم، علتش این است که آن‌ها دست‌شان برای آسیب زدن به ما تا این حد ناریست به‌ایتنأ در ماه چند ساعت را با دوستان مان سپری می‌کنیم برای این که سر فردی داد بریم، در را محکم به رویش سدیم یا فحش‌های ناحور بار او کنیم، ناید آن فرد جایگاه مهمی داشته باشد دوستان مان اغلب آن قدر برای مان مهم نیستند و بنابراین با آن‌ها صرفاً با مهر و محبت رفتار می‌کنیم

بخش دیگری از هیولا شدن ما به این مربوط می‌شود که در هنگام برافروختگی و عصبانیت، روشش و واضح نمی‌گوییم از چه چیزی شاکی هستیم در عوض کنترل مان را از دست می‌دهیم، داد می‌رییم و اوصاع را حراب و حراب‌تر می‌کنیم ایدنال این است که دقیق و مفصل برای طرف مقابل توضیح دهیم چه احساسی داریم و نظرمان درباره شرایط موجود چیست اما دادن این توضیحات مستلزم اندکی آرامش و سکون است و چنین آرامشی در میانه دعوا، وقتی با حشم به تاه شدن زندگی مان به دست طرف مقابل فکر می‌کنیم، به سختی محقق می‌شود مشکلات آنچنان ما را به حشم

می‌آورند که حایی برای چاره‌اندیشی ناقی نمی‌ماند علت دیگر این است که ما دچار این توهم هستیم که زندگی کردن ما کار خیلی راحتی است این توهم باعث می‌شود به طرف مقابل، درباره دشواری‌هایی که ممکن است رابطه داشتن با ما برایش پیش بی‌آورد، آمادگی دهی بدهیم و نانت آسیب‌هایی که خودمان ممکن است به او بریم به راحتی عذرخواهی نکنیم تا وقتی که ما تنها هستیم و با کسی وارد رابطه نشده‌ایم، و حوه غیرطبیعی شخصیت مان عیان نخواهد شد و در نتیجه این توهم به ما دست می‌دهد که اسبابی سالم و برمال هستیم شخصی که تنهاست هنگام عصبانیت داد نمی‌زند، چرا که گوش ششواپی ندارد، بنابراین ممکن است هیچ وقت متوجه نشود که در هنگام حشم چه قدر توانایی دارد تا خودش را کنترل کند آدمیراد شب و روز کار می‌کند و متوجه نیست این اشتعال شانه‌روزی او را دچار این توهم کرده که بر زندگی اش تسلط دارد و از پس آن برمی‌آید، در حالی که کافی است همسری در کار باشد و او را برای خوردن شام فرابخواند تا متوجه شود اگر کسی نخواهد سر راه کار کردنش قرار بگیرد، چه جهمی ممکن است به پا شود

فقط در روابط صمیمانه طولانی مدت حبه‌های دشوار شخصیت ما در تصاد با بیارها و توقعات شخص دیگر قرار می‌گیرند و با آن‌ها دچار تقابل می‌شوید طبیعی است که در چنین شرایطی فکر کنیم که طرف مقابل مان آدم کح حلق و بدرفتاری است ما به اشتباه گمان می‌کنیم اگر نتوانیم نیمه گمشده‌مان را پیدا کنیم، رفتارهای مان به سست معقول و درست خواهد بود

یکی دیگر از دلایل تکان دهنده‌ای که باعث می‌شود رفتار نامعقولی با طرف مان داشته باشیم این است که خیال مان راحت است که هر بلایی دل مان نخواهد می‌توانیم سرش بیاوریم اگر با دوستان مان چنین بدرفتاری‌هایی نکنیم، آن‌ها خیلی رود عذرمان را