

عشق و روابط موهوم

چگونه حراحت‌های عاطفی را
التیام بحشیم؟

نویسنده حان ولوود
ترجمه و تألیف نارین علیپور حدی



فهرست

مقدمه

| | |
|----|-----------------------------|
| ۱۵ | سرد سدن عاطفی |
| ۱۸ | ماهیت عشق و نقش آن در زندگی |
| ۲۱ | حراح‌های قلب |
| ۲۸ | عسق و سیکوه |
| ۳۴ | عشق حقیقی |
| ۳۷ | روانشناسی معوی |
| ۳۹ | پیشگفتار |

فصل اول

| | |
|----|----------------------------------|
| ۵۳ | عشق کامل و روابط ناکامل |
| ۵۴ | عشق بی‌فد و شرط |
| ۵۷ | عشق سسی |
| ۶۳ | صمیمت واقعی انسانی |
| ۷۰ | شکل‌گیری حراح‌ها |
| ۷۴ | نکاپو برای رسیدن به سرچشمه‌ی عسق |
| ۸۱ | به داب انسانی خود عشق بورریم |

فصل دوم

| | |
|-----|---------------------------|
| ۸۷ | احساس نارصانی |
| ۸۸ | حفظ شکوه‌ها |
| ۸۹ | شکوه‌های نامام |
| ۹۱ | پرده‌برداری از سیکوه‌ها |
| ۹۴ | دنگری مقصر |
| ۱۰۴ | نارصانتی ناعب حوون می‌شود |

۱۰۶ روی شکوه‌های مان سرمانه گذاری نکسم

فصل سوم

۱۱۳ رها شدن از شکوه و نارصانی‌ها

۱۱۶ نا بی‌مهری‌ها روبه‌رو شوند

۱۲۲ مالک حسیم و نقره خود ناسم

۱۲۷ پدرش و درک عاسفانه

۱۳۱ نه خودتان نگرید

۱۳۴ عشو مهرنانه

فصل چهارم

۱۴۳ ار نقره نا عشق

۱۴۵ اساس سکی و شر دهی

۱۵۱ بازبان رحیم‌های درویی

۱۵۶ نه خود احاره‌ی تحرنه کردن بدهند

۱۶۴ نا داد حمیمی خود یکی شوند

۱۶۷ نه خودبان آری نگویند

۱۷۲ نا مهرنایی پدرای خود ناسند

۱۷۴ ار داشنه‌های بان دزدانی کند

فصل پنجم

۱۷۹ بار مقدس

۱۸۱ شفاف‌سازی مطالبات مان

۱۸۲ سلسله امال

۱۸۷ دنگری شریف و بوی مقدس

۱۹۴ شور بی‌کرا

۲۰۰ عشو را پدرنا ناشنم

۲۰۳ همواره عشو سما را فرا می‌خواند

فصل ششم

۲۱۴ نا عشو رندگی کن

۲۱۸ کار و بازی روابط

۲۲۰ هر حفظ رابطه

۲۲۲ نه دنگران اهمیت بدهم

۲۲۶ برای عشو ریست

مقدمه

عبارت دوستت دارم که در لحظات خاصی تحت تأثیر احساس علاقه، قدردانی یا حیرت بر زبان ما جاری می‌شود حاکی از احساس پاک و حالصانه‌ی ماست؛ وقتی قلب‌مان به روی دیگری گشوده می‌شود از همیس طریق است که با محیط بیرون از خودمان به صلح و دوستی می‌رسیم گشایش درونی صادقانه‌ای که هنگام عشق ورزیدن به دیگری شکل می‌گیرد، ما را هر چه بیشتر به کمال داتی‌مان در زندگی بردیک می‌کند

در حقیقت تشعشعات بورانی عشق هم‌چون حورشید که به هستی حیات و نور می‌بخشد و سعی کامل و انرژی‌بخش است، نالقطره در درون تک‌تک ما جاری است اما عحیب آنکه هرچند تصورمان از عشق پاک و حالصانه روشن است و بست به وجود آن در فطرتمان آگاه هستیم به سحتی می‌توانیم آن را در دبیای اطرافمان بیابیم، به‌خصوص در برهه‌های مهم و حساس زندگی، مثل زمانی که روابط عاطفی با دیگران برقرار می‌کنیم

به‌راستی، در دبیای امروز برقرار کردن روابط عاطفی با دیگران موضوع ترساکتی است و اسان را دست‌پاچه می‌کند و عدم اعتماد

اسان‌ها نه بکدیگر آنها را از لحاظ عاطفی در هم می‌شکند گویا دیگر هیچ تصمیمی برای پایدار ماندن روابط عاطفی وجود ندارد وقتی حوب نه زندگی عشقی و حسسی فرهنگ شوریده‌احوال امروز نظر می‌اندازیم، احساسی ار رها شدن، شیفتگی و رؤیاپرداری‌های عاشقانه را در اسان‌ها می‌بینیم

همانند ابیاتی از موسیقی رپ مدرن امروزی که صراحتاً می‌گوید «عشق بوی تعص می‌دهد»، یا رن جوانی که در یکی از کارگاه‌های درمانی من نکته‌ی قابل تأملی گفت «اگر عشق تا این حد ریا و رؤیایی است چرا هیچ رابطه‌ای دوام ندارد؟» نه من بگویند راه حل این است که قلت را بیشتر نارکی و مهر بورری، چراکه نه انداره‌ی کافی این کار را انجام داده‌ام و آسیب دیده‌ام، دیگر توان این همه صربه خوردن را ندارم»

کسار تمام ریایی‌هایی که عشق نه ما می‌بخشد، حقیقت تلخ و واقعیت دیگر، ربح و دردی است که نا آن همراه شده و باعث افزایش سرخوردگی، مصیبت و حشم فراوان در آدم‌ها و هر حاکه نظر بیداریم شده است

برای یک لحظه نا عشقی واقعی و حادویی در قلب‌تان روبه‌رو می‌شوید و احساس شعف، علاقمندی و واستگی را تجربه می‌کنید و درست لحظه‌ای بعد، بدون آنکه متوجه شوید، در رابطه‌تان نا دیگری دچار سوءتفاهم می‌شوید و رفتاری نادرست و دور ار اسابیت شان می‌دهید

نا براین هر چقدر هم عشق ما واقعی و حالص باشد، مدام مانعی حلوی نمود کاملش را می‌گیرد نارها این حملات را شنیده‌اید «من عاشقتم ولی ما برای هم ساحتنه شدیم»، یا «نا اینکه ار ته

قلم دوستت دارم، اما بودن ما کنار هم امکان‌پذیر نیست» این حمله نه حوبی فاصله‌ی بین عشق حقیقی و کامل در قلب ما و روابط دشواری که ار آن امتناع می‌کنیم را نه نمایش می‌گذارد این عدم تفاهم، آشفتگی روانی در ما ایجاد می‌کند و هر کدام ار ما، یا ناید آن را حل کنیم، یا تا اند گرفتارش ناشیم

همان‌طور که دکتر ح لاریس نه ما یادآوری می‌کند این آشفتگی در اشکال مختلف خودنمایی می‌کند نا آنکه عشق تا اند در حریان است و دائماً ار بو و نه شکل‌های مختلف حلوه می‌کند، اکثریت ما بی‌بهره ار آن حواهم ماند، گویا در سررمیی پر ار نعمت و فراوانی زندگی می‌کنیم اما همیشه ار آن بی‌بهره هستیم و حلاف تصورمان، عشق که ناست شور و آرامش در ما ایجاد کند، باعث ربحش و اندوه ما می‌شود و گرفتارمان می‌سارد

نا وجود این که همه‌ی ما نالقطره ار قدرت عشق و تأثیر شفا بخش آن در زندگی نا حصر هستیم، نار هم برایمان عشق ورزیدن سحت‌ترین کار دنیا شده است

ریلکه شاعر بزرگ بیر در همین رمیه می‌گوید «نا وجود آن که عشق قدرت تسحیر هستی را دارد، سالیان سال است که حاکمان ار حگ و حشوت نه‌عنوان تنها راه حل برای تسلط بر حهان و مدیریت آن استفاده کرده‌اند

احساس حلاً و تهایی که گریبانگیر بشریت شده است ار محدود بودن عشق نیست، چراکه همه‌ها می‌توانیم نمود آن را در شکل‌های مختلف احساس کنیم و بسیم هر لحد، گفتگو و نگاهی که بین ما و دیگران رد و بدل می‌شود در خود حرقه‌ای ار عشق نه همراه دارد که نه اشکال مختلف مانسد قدردانی، علاقه، مهر و محت حلوه

فصل اول

عشق کامل و روابط ناکامل

این تکیه کردن‌های مداوم به دیگران برای رسیدن به آرامش، بارها و بارها ما را شکسته است
حان ولوود

اگر ماهیت حالصانه‌ی عشق را ماسد حورشید در آسمانی پر از انر تصور کنیم، نور تاساک و درحشانش به‌طور واضح در ابتدا و انتهای روابط به اوج خود می‌رسد وقتی فریدتان به دنیا می‌آید از تولدش بسیار خوشحال و شکرگزار هستید و او را می‌پرستید آن قدر زیاد که بدون هیچ تقاضایی، مدارایی یا قضاوتی پاسحگوی همه‌ی بیارهایش هستید

یا زمانی که عاشق می‌شوید، آن قدر از پاکی و لطافت این احساس شگفت‌زده و خوشحال هستید که قلب‌تان بی‌احتیاز به روی نامردتان نار می‌شود و مشتاقانه می‌تپد و خود را تمام و کمال به او می‌سپارید برای مدتی حورشید تاساک عشق با تشعشع گرم خود شما را در

تقویت روح می‌شود و کمک می‌کند که دانه‌های آن به عمل آمده شکوفا شوند و برای ثمره دادن سحتی‌ها را تحمل کند و آن هدیه‌ی بی‌همتای درویشان را نا جهان قسمت کند

دریافت کردن عشق حالصانه و نه رسمیت شساحتن حضور خود توسط دیگران نه ما احساس حوشسحتی می‌دهد و باعث می‌شود خودمان را آن‌طور که هستیم بپذیریم و تصدیق کنیم و نه خودمان آری بگویم

وقتی دو نفر همدیگر را آن‌طور که هستند می‌پذیرند و قدردانی می‌کند لحظه‌ای از به رسمیت شساحتن هم آن‌طور که ماهین بوبرا آن را پیوند عمیق روحی بین من و تو که حسسی اندی و الهی دارد اتفاق می‌افتد

بوسر این اتفاق را نه بوعی پذیرش شورانگیر می‌داند که نه ما کمک می‌کند بهمیم و احساس کنیم که وجود داریم آنچه بیشتر از همه تعیین کننده است این نیست که فقط ما را دوست داشته باشد بلکه ما را آن‌طور که هستیم بپذیرند و نه ما عشق بوررند همان‌طور که هستی ما رقم حورده است، عشق بی‌قید و شرط نه افراد، عشق نه هستی و جوهر آنهاست

حیلی عمیق تر از تمام حصیصه‌های شسخصیتی، درد یا پریشانی، حضور فعال و سحاوتمداده‌ی ماست که حائر اهمیت است؛ آن چیری که ما را نه دیگران وصل می‌کند و باعث یکی شدن ما نا آنها و در بهایت آرامش روحی می‌شود وقتی در این احساس اولیه عرق می‌شویم، عشق در ما آرادانه رها می‌شود و جریان پیدا می‌کند و ما حاصر می‌شویم قلممان را نه سمت دیگران نار کنیم و نه آنها مهر بورریم

آعوش گرفته و گرما و قدرت می‌بخشد و حوشی و سعادت تمام رندگی‌تان را فرا می‌گیرد

همین‌طور وقتی موس یا همسرتان می‌میرد، تمام اختلافات و رحم‌ربان‌های گذشته کنار می‌رود و فراموش می‌شود فقط او را نه سادگی برای آنچه هست ستایش می‌کند و رورهای حوسی که نا هم داشته‌اید در خاطرتان نه یادگار می‌ماند

در عشق بی‌قید و شرط، وقتی توقعات و انتظارات را کنار می‌گذارند و بدون هیچ محدودیتی، کامل نه هم دل می‌سپارند احساس پاک و حالصانه در آدم‌ها جریان پیدا می‌کند عشق حالص چیری نیست که ما نخواستیم یا اصلاً نتوانیم ادایش را دریاوریم، بلکه احساس طبیعی است که ناگشودن قلب در وجودمان جریان پیدا می‌کند و نه دیگران، خودمان و رندگی مستقل می‌شود در ارتباط نا دیگران، خودش را نه شکل حمایتی فارغ از هرگونه خودخواهی نشان می‌دهد در ارتباط نا خودمان، نه صورت پذیرش کامل خود و تقویت اعتماد نه نفس عمل می‌کند که از درون نه ما بیرو می‌بخشد و در ارتباط نا رندگی نه صورت احساس حوشسحتی، ستایش و شادانی روح نمود پیدا می‌کند

عشق بی‌قید و شرط

وقتی ما تا این حد بخشندگی و گرمای عشق را از سمت دیگران احساس می‌کنیم روحمان از چند حای مهم تعدیه می‌شود نه ما این فرصت را می‌دهد که گرما و گشایش قلب خود را احساس کنیم و ریایی و احساس عمیق و پاکی که طبیعت در درویمان گذاشته را کشف کنیم درخشش شعله‌های عشق بی‌قید و شرط باعث