

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فرهنگ روابط عاشقانه

چهل اسانه نادرست در مورد عشق

نویسندگان

لیندا و چارلی بلوم

مترجم: الهه کیهان فر

نشر عالی تبار

سرشناسه	بلوم، لیندا، ۱۹۴۶ م. - Bloom, Linda
عنوان و نام پدیدآور	فرهنگ روابط عاشقانه: چهل افسانه نادرست در مورد عشق / نویسندگان لیندا و چارلی بلوم؛ مترجم الهه کیهانفر
مشخصات نشر	تهران: نشر عالی تبار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۹۱ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۰۶-۹-۸ ریال: ۱۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	Happily ever after ... and 39 other myths about love: breaking through to the relationship of your dreams, c 2016
نام دیگر	چهل افسانه نادرست در مورد عشق
موضوع	زناشویی
موضوع	Marriage
موضوع	روابط زن و مرد
موضوع	Man-woman relationships
موضوع	روابط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal relations
موضوع	عشق
موضوع	Love
شناسه افزوده	بلوم، چارلی، ۱۹۴۷- م.
شناسه افزوده	Bloom, Charlie
شناسه افزوده	کیهانفر، الهه، ۱۳۷۱- م. مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۶ / ۱۹۷۳
رده‌بندی دیوئی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۵۴۰۴۶

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. آثاری که تمام یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و اتانگ و غیره، بدون مجوز ناشر، به نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و چاپ آن، است. است. خلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

Email: Alitabarpublication@gmail.com



فرهنگ روابط عاشقانه

نویسندگان: لیندا و چارلی بلوم

مترجم: الهه کیهانفر

ناشر: عالی تبار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ / شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۰۶-۹-۸

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خ روانمهر - بین فخر رازی و دانشگاه - پ ۸۱ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۷۳۶۴۰-۱ / تلفکس: ۶۶۹۵۴۷۸۹

مراکز پخش: (فاطر) ۶۶۹۷۳۶۴۰-۲ - (مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات) ۷۷۳۵۴۱۰۵

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

دیدگاه چند تن از بزرگان در مورد این کتاب	۵
پیشگفتاری از سوزان کمپیل	۹
پیشگفتار نویسندگان	۱۱
افسانه اول: آنها تا ابد به خوبی و خوشی زندگی کردند	۱۷
افسانه دوم: مردم از رابطه خود بیش از حد انتظار دارند	۲۱
افسانه سوم: اگر بی ما شاجره‌ای رخ دهد...	۲۷
افسانه چهارم: داشتن دوران کودکی شاد...	۳۱
افسانه پنجم: بپرند و بی رویی و با گذشت زمان بکنواخت...	۳۵
افسانه ششم: وقتی دلی یک بار را فریب داد...	۳۹
افسانه هفتم: تمام آنچه نیاز دارید می‌است	۴۳
افسانه هشتم: وقتی احساس عزت اولیه از دست می‌دهید...	۴۷
افسانه نهم: همه تفاوت‌های بین طرفین باید آید و بیابند	۵۳
افسانه دهم: زمان همه سختی‌ها را برطرف می‌کند	۵۷
افسانه یازدهم: برای جلب اعتماد طرف مقابل	۶۱
افسانه دوازدهم: تعهد و آزادی با یکدیگر سازگار نیست	۶۵
افسانه سیزدهم: مسائل کوچک ارزش غصه و ناراحتی را ندارند	۶۹
افسانه چهاردهم: ایجاد یک رابطه عاشقانه نباید این قدر سخت باشد	۷۳
افسانه پانزدهم: همه مردان و زنان خوب و مناسب قبلاً انتخاب شدند و...	۷۷
افسانه شانزدهم: هیچ درگیری نمی‌تواند نتیجه خوبی داشته باشد	۷۹
افسانه هفدهم: عاشقان واقعی دائماً و در هر لحظه احساس	۸۳
افسانه هجدهم: اگر واقعاً مرا دوست داری نباید...	۸۹
افسانه نوزدهم: عشق، تسکینی برای رنج‌های عاطفی گذشته‌ام خواهد بود	۹۵
افسانه بیستم: می‌توانیم حق به جانب بوده و در عین حال...	۱۰۱
افسانه بیست و یکم: فرد بعد از ازدواج دیگر هیچگاه تنها نخواهد بود	۱۰۵
افسانه بیست و دوم: تعهد بدین معناست که افراد بدون توجه به...	۱۰۹

- افسانه بیست و سوم: صداقت بدین معناست که همه چیز را... ۱۱۳
- افسانه بیست و چهارم: عشق بدین معناست که هیچگاه... ۱۱۹
- افسانه بیست و پنجم: زمان کافی وجود ندارد... ۱۲۳
- افسانه بیست و ششم: همیشه در روابط عاشقانه هر چقدر... ۱۲۹
- افسانه بیست و هفتم: اگر حرف زیبایی برای گفتن ندارم... ۱۳۳
- افسانه بیست و هشتم: اکنون برای پرورش و بهبود رابطه خیلی دیر است... ۱۳۷
- افسانه بیست و نهم: عشق و رابطه جنسی مناسب باعث تحکیم رابطه می شوند... ۱۴۳
- افسانه سی ام: ازدواج یک مبادله پنجاه - پنجاه است... ۱۴۷
- افسانه سی و یکم: انسان تغییرناپذیرند... ۱۵۱
- افسانه سی و دوم: استقلال یک نقطه قوت و وابستگی یک نقطه ضعف است... ۱۵۵
- افسانه سی و سوم: افراد فوق العاده خوش شانس هستند... ۱۵۹
- افسانه سی و چهارم: یک رابطه - قانه نیازمند قربانی شدن و... ۱۶۱
- افسانه سی و پنجم: بازی کردن فقط مخصوص کودکان است... ۱۶۵
- افسانه سی و ششم: می توان پیوسته ازدواج را در برابر طلاق ایمن کرد... ۱۶۹
- افسانه سی و هفتم: به محض اینکه نیمه گمشده را پیدا کنم... ۱۷۱
- افسانه سی و هشتم: در یک رابطه عاشقانه اوست همیشه حرف اول را می زند... ۱۷۵
- افسانه سی و نهم: زوجی که ازدواج کرده اند باید کمی با یکدیگر قرار عاشقانه نمی گذارند... ۱۷۹
- افسانه چهلم: یک رابطه خوب نیازمند تلاشی فراتر از رزش آن است... ۱۸۳

پیشگفتار نه‌مین‌سگان

برخی عقاید در ذهن ما جاری گرفته‌اند. از جمله:

- زوج‌های خوشبخت هیچ‌گاه مشاجره نمی‌کنند.
- برخی افراد ططاریت بی‌س از حدی از ازدواج دارند.
- تمام آقایان و خانم‌های خود و مناسب در یک رابطه عاشقانه هستند و هیچ فرد مناسبی برای س‌بمانده است.
- عشق مرهمی بر تمام دردهاست.
- هر چه معشوقم شباهت بیشتری به من داشته باشد، رابطه بهتری خواهیم داشت.

این موارد، نمونه‌هایی از باورهای رایج در مورد عشق هستند. اما آیا این باورها به توانایی ما در داشتن رابطه‌ای خوب کمک می‌کنند و یا به آسیب می‌زنند؟ نکته مهم اینجاست که از کجا می‌دانید این باورها درست هستند؟ در این کتاب این باورها را "افسانه" می‌نامیم. زیرا آن‌ها را ایده‌های بی‌اساسی تلقی می‌کنیم که بسیاری از افراد بدون هیچ پرسشی می‌پذیرند. تعریف افسانه عبارت است از "یک باور عمومی اثبات نشده و یا غلط که برای توجیه یک رسم اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد". افسانه‌ها، عقاید شخصی نیستند، بلکه گرایش‌های عمومی و یا داستان‌هایی هستند که تأثیر عمیقی بر عموم مردم می‌گذارند. افسانه‌ها ممکن است کمی حقیقت را نیز در بر گرفته و یا در بر نگیرند، اما در هر صورت ما آن‌ها را به عنوان اصولی خردمندانه

پذیرفته‌ایم.

این باورها می‌توانند دودسرهای زیادی را برای ما ایجاد کنند. هنگامی که اطرافیان ما عقیده یکسانی را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند، به ندرت آن عقیده را زیر سؤال می‌بریم. ما حتی این عقاید را یک ایده نمی‌دانیم، بلکه آن‌ها را "حقایق و واقعیت‌های کلی و طبیعی" تلقی کرده و طبق آن‌ها عمل می‌کنیم. هنگامی که یک انسانه و یا طرز فکر را بدون هیچ پرسشی و به صورت کورکورانه می‌پذیریم، اسیر دیدگاهی ثابت و سفت و سخت می‌شویم که تفکر در مورد سایر دیدگاه‌ها را غیرممکن می‌سازد. این حالت مثل این است که انگار افساری بر ذهن ما زده‌اند.

از طرف دیگر با شناخت ماهیت یک افسانه، دید خود را بر احتمال بررسی سایر افکار و مشاهدات باز می‌کنیم. رها شدن از یک دیدگاه سختگیرانه به ما این امکان را می‌دهد که به طبع وسیع‌تری از پاسخ‌ها دسترسی پیدا کنیم. این امر باعث افزایش خلاقیت و توانایی درک دیدگاه‌های دیگر می‌گردد. بدین ترتیب، مسائل اطراف خود را با دیدگاه گسترده‌تری نگرین و دنیای وسیع‌تری را می‌بینیم.

رشد هر رابطه‌ای مستلزم تعصب بازگسترده است. دست برداشتن از افسانه‌های عمومی درباره عشق باعث ایجاد نوعی انعطاف‌پذیری می‌شود که پیوندهای ارتباطی را تقویت می‌کند. اگر "صراحت" در یک رابطه را بیایم پیدا کند، درک متقابل بین طرفین آن نیز افزایش می‌یابد.

هدف ما از نوشتن این کتاب، تقویت این رویکرد راجع به انعطاف‌پذیر در روابط عاشقانه و متعهدانه شماس. منظور ما این نیست که باورهای خود را به کلی کنار گذاشته و طرز فکرها و عقاید جدیدی را در ذهن خود جای دهیم. در عوض هدف ما افزایش قدرت شما در تشخیص عقاید خاصی در مورد عشق است که عمیقاً در ذهن شما جای گرفته‌اند و هیچ وقت علت آن‌ها را نپرسیده‌اید. هنگامی که به عقب برگشته و می‌بینیم که این عقاید فقط در حد دیدگاه و نظر بوده و حقیقت ندارند خود را از شر فرضیه‌های نادرست و یا ناخودآگاهی‌ها رها می‌کنیم که هیچ کمکی خصوصاً در زمینه روابط عاشقانه به ما نمی‌کنند.

توانایی بررسی سایر دیدگاه‌ها به ما این امکان را می‌دهد که با درک و اعتماد بیشتری یک رابطه عاشقانه را ایجاد کرده و میزان درگیری‌های آن را کاهش دهیم. قرار نیست که روابط خود را با استانداردها و یا ایده‌آل‌های خاصی تطبیق داده و درست یا غلط بودن آن را بر اساس معیارهای خاصی تشخیص دهیم. در عوض، وقتی دو فرد احساس عشق، همدلی و دلسوزی را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند، یک همراهی منحصر به فرد را شکل می‌دهند که ممکن است با باورها و تعریف‌های رایج جامعه همخوانی داشته و یا حتی همخوانی نداشته باشد.

زمانی که باورهای قدیمی و سختگیرانه یکی از مؤثرترین کارهایی است که می‌توان در زندگی و رابطه عاشقانه خود انجام داد. این امر، بخش مهمی از فرایند ترویج نوعی خرد است که تمام رابطه‌های خوب و مطلوب را مشخص می‌کند. فرهنگ واژگان و اثره خردمندان را این گونه توصیف می‌کند: «چیزی که با درک عمیق، بصیرت و توانایی قضاوت صحیح همراه می‌رسیم.» بررسی باورهای غلط، گامی ضروری در فرایند ارزیابی باورهای صحیح است. با وجود اینکه ممکن است یک افسانه رگه‌هایی از حقیقت را در بر بگیرد، نمی‌توان گفت کل آن حقیقت دارد.

افسانه‌ها به چند دلیل جذاب هستند. اولاً، با پذیرفتن آن‌ها خود را با عده کثیری از عموم مردم که همان عقیده را دارند، هماهنگ می‌کنیم. در این افسانه‌ها ما را از مسئولیت سنگین ارزیابی مردم و شرایط بر یک اساس فردی رها می‌سازند. کسب این بصیرت نیازمند تلاش و زمان است، اما افسانه‌های قایم در مجموعه‌هایی حاضر و آماده از نکات در مورد ماهیت مسائل مختلف هستند. استفاده از این "راه‌های میانبر" برای ما گران تمام شده و به قیمت از دست دادن توانایی شناخت واقعی ما تمام می‌شود. یکی دیگر از پیامدهای عقاید کهنه این است که زندگی با الگوهای فرهنگی ثابت اشتیاق ما به زندگی را کاهش داده و اعتماد ما به نظرات و قضاوت‌های خود را تضعیف می‌کند.

پذیرفتن افسانه‌ها بدون زیر سؤال بردن آن‌ها مانع از تجربه کردن طیف کاملی از آزادی، شور و احساسات و قدرت شخصی ما می‌شود که برای تسلط داشتن بر قدرت

درونی ما در دسترسان قرار گرفته‌اند.

اگر قرار باشد که یک حقیقت واقعاً باعث رهایی و آزادی شما شود، نخستین گام در این فرایند تشخیص موقعیت‌هایی است که این حقیقت در آن‌ها لزوماً درست نیست. اگر حقیقتی را در موقعیتی نادرست باور کنیم، شرایط خطرناکی ایجاد خواهد شد. هنگامی که با رفتار خود این باورهای نادرست را تأیید می‌کنیم، "شواهد" بیشتری را ارائه می‌دهیم که این دیدگاه‌های بی‌اساس را معتبر می‌سازند. با گذشت زمان توانایی بررسی ماهیت این باورها را از دست می‌دهیم، خصوصاً به این دلیل که عموماً مردم در جامعه ما این باورها را حقیقی تلقی می‌کنند.

این امر خصوصاً در مورد روابط عاشقانه بسیار خطرناک است، زیرا در این گونه روابط تمایز قائل شدن بین واقعیت و تصورات مستلزم قدرت بصیرتی استثنایی و خاص است. هنگامی که این باورهای نامعتبر رفتار می‌کنیم، مثل این است که قطب‌نما را اشتباه در دست گرفته و سر از جاهایی متفاوت با هدف اصلی خود در می‌آوریم.

یکی دیگر از ابعاد جذاب آسانه‌ها این است که اغلب آن‌ها "حس واقعی بودن" دارند. هنگامی که در روابط عاشقانه احساسات سخت و ناراحت‌کننده‌ای از جمله: ناامیدی، خشم، درماندگی، گناه، دلخوری و ... تأیید می‌شود، از چند مورد از آنها را تجربه می‌کنیم، معمولاً آنها را به باورهای بی‌اساس خود نسبت می‌دهیم. در عوض، معمولاً خود و یا معشوق خود را به خاطر این مشکل سرزنش می‌کنیم.

بررسی ماهیت یک افسانه و زیر سؤال بردن اعتبار و صحت آن نفوذ ما بر رابطه خود را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب، رابطه خود را نه به عنوان یک هیئت ثابت، بلکه به عنوان یک فرایند در حال تحول می‌پنداریم که لحظه به لحظه دستخوش تغییرات و شکوفایی می‌شود. به دلیل اینکه عمری است ایده‌ها و افسانه‌های نادرست در ما ریشه دوانده‌اند، در ابتدا در برابر دست کشیدن از آن‌ها مقاومت می‌کنیم. برای غلبه بر این باورها باید به جای سعی در تطبیق معشوق خود با این باورها، شناختی همدلانه ایجاد کرده و برای او احترام قائل باشیم. این بدان معناست که بیشتر از آنکه

بگوییم، گوش کنیم و به جای اینکه فقط توقع دریافت توجه داشته باشیم، آن را به معشوق خود نیز هدیه دهیم.

برای به چالش کشیدن یک فرضیه ابتدا باید توجه داشته باشیم که عقیده‌ای که به عنوان یک حقیقت پذیرفته‌ایم، ممکن است کاملاً هم صحیح نباشد. شاید تأیید این احتمال کمی هولناک باشد، زیرا پایه و اساس دنیای ما را شدیداً متزلزل می‌کند و هیچ‌کس دست ندارد با چنین حالتی مواجه شود. با این وجود، علی‌رغم بی‌میلی ما نسبت به ارزیابی مجدد صحت اعتقادات دیرینه خود، گاهی اوقات تجربیات ما در زندگی باعث کاهش مقاومت در برابر تغییر می‌شوند.

ذهن ما اغلب شکنجه انگیزی دارد، اما جایز الخطا نیز هست. ذهن انسان راهنمایی‌ها و راهکارهای زسمانی ارائه می‌دهد و به همین دلیل است که دنیای بسیار پیچیده اطراف خود را دست می‌کنیم. با این وجود اگر دقت و مطمئن بودن اطلاعاتی که به آن می‌دهیم را بررسی نکنیم، ذهن ما راهکارهای غلطی ارائه می‌دهد. اگر با پذیرفتن افسانه‌های عمومی و پرهیز از تحقیق و بررسی راه میانبر را انتخاب کنیم، از راه‌های درست برای رسیدن به حقیقت منحرف می‌شویم. آنچه که در مورد دیگران صدق می‌کند لزوماً در مورد ما نیز صدق نمی‌کند. خصوصاً در روابط عاشقانه صرفاً به این دلیل که اکثر مردم عقیده مشترکی دارند، نمی‌توانیم ثابت آن عقیده قطعاً صحیح است. تمایز قائل شدن بین باورها و واقعیت فرایندی مربوط به آزادی است که ما را برای داشتن یک زندگی هماهنگ با واقعیت و حقایق، آزاد می‌گذارد.

یکی از شاخص‌های بلوغ احساسی، میزان رها کردن توهماتی است که مردم در مورد جهان اطراف خود دارد. ممکن است فرایند بررسی باورهای ما بسیار آهسته به نظر برسد، زیرا برای انجام آن باید مشتاق به جدا شدن از مواضع پیشین خود باشیم. با این وجود، نتیجه فرایند بسیار چشمگیر است و به کسب آزادی، شور و احساسات، خلاقیت، قدرت فردی، دانایی و روابط موفقیت‌آمیز می‌انجامد. همه ما باید از توهمات خود دست برداریم. چون از دست دادن بعضی چیزها ارزشش را دارد. هر چیزی که فکر می‌کنید را باور نکنید.