

مصائب عشق

THE SORROWS OF LOVE

نویسنده: شرکت هدايت و زندگي

مترجم: ميترا نادري

THE SORROWS OF LOVE

مصائب عشق

شرکت مدرسه زندگی

میترانادری

مجید حیدری

علی عظیمی

فهیمة فقیهی

تابستان ۱۳۹۸

۱۰۰۰ نسخه

واژه راز اندیشه

۹۷۸-۶۲۲-۱۵۱۰۰۰۰

۱۵۰۰۰ تومان

نویسنده

مترجم

مدیر نشر

صفحه ارا

ویراستار

چاپ اول

شمارگان

لیتوگرافی و چاپ

شابک

قیمت

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

THE SORROWS OF LOVE

عنوان و نام پدیدآور:

مصائب عشق (شناسایی)/ نویسنده شرکت مدرسه

مشخصات نشر:

زندگی؛ ترانه میترا نادری؛ ویراستار فهیمه فقیهی

مشخصات ظاهری:

تهران: سمعدونی، ۱۳۹۰.

۱۶۷۴۳ ص.

شابک:

۹۷۸-۶۰۲-۹۵۵۴۳-۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت:

The sorrows of love, c2017.:: عنوان اصلی:

موضوع:

عشق

موضوع:

روابط زن و مرد

شناسه افزوده:

نادری، میترا - مترجم

شناسه افزوده:

مدرسه زندگی (شرکت تجاری)

رده بندی کنگره:

BF۵۷۵/ع۵م۶ ۱۳۹۸

رده بندی دیویی:

۱۵۲/۴۱

شماره کتابشناسی ملی:

۵۶۱۹۵۶۷

فهرست

.....

۱۱

مقدمه

۱۶

من به یک هیولا
تبدیل شده‌ام

۲۳

آنها آنطور که در ابتدا
به نظر می‌رسیدند،
نیستند!

۲۸

من انتخاب‌درسی
نداشته‌ام

۳۲

ای / اش هنوز
جود دارد

۳۵

کارهای خانه خیلی
زیاد شده است

۴۲

قرار بود همه چیز
بهتر از این‌ها باشد

۵۰

نمی‌توانم همه
چیز را به شریک
زندگی‌ام بگویم

۵۴

من در رابطه‌ام خیلی
تنها شده‌ام

۵۷

رابطه جنسی
مایوس‌کننده است

۶۲

این کار خیلی
سختی است

مقدمه

ما انتظار داریم که عشق منشأ بزرگ‌ترین خوشی مان باشد، اما دره‌واقع عشق یکی از مستقیم‌ترین راه‌هایی است که به بدبختی ما می‌انجامد. تعداد کمی از رنج‌ها و ناراحتی‌هایی شدید که ما در رابطه عاشقانه با آنها روبه‌رو می‌شویم به اندازه رنج‌هایمان در یک رابطه عاشقانه شدید هستند، بیشتر از سایر رنج‌ها است. همان‌طور که از بیرون دیده می‌شود، عشق ممکن است تقریباً عامل اصلی یأس و دلسردی ما محسوب شود.

ما باید سعی کنیم که غم‌ها را از راه‌شناسیم، البته شناختن آن‌ها صرفاً تمام مشکلاتمان را رفع نمی‌کند، اما باعث می‌شود که درکشان کنیم، حس تنهایی و انزوا را کم می‌کند و کمک می‌کند که مهارتی احساسی را که «واقع‌گرایی» نامیده می‌شود، توسعه دهیم. این امر می‌تواند آگاهی درست را از آنچه به درستی می‌توان از عشق توقع داشت و نیز دلایل انتظارات را از عشق برای گستره‌ای بزرگ از زندگی‌مان تشریح کند.

مشکلات بدین دلیل آغاز می‌شوند که برخلاف تمام آمارهای موجود، ما درباره عشق و نتیجه آن مثل همیشه خوش‌بین هستیم و به نظر می‌رسد هیچ اطلاعاتی قادر نخواهد بود

اعتقادمان را راجع به عشق تغییر دهد و ما را به خود آورد. هزاران طلاق در همسایگی مان اتفاق می افتد و به نظر نمی رسد که هیچ کدام از آن ها ما را نگران کند.

ما مدام سختی های روابط عاشقانه را به راحتی در اطراف خود می بینیم، اما هنوز هم میزان چشمگیری از این اطلاعات منفی را نادیده می گیریم، با وجود همه شواهدی که از تنهایی ها و شکست ها داریم، همچنان به عقاید بلند پروازانه خود از آنچه روابط ما باشد چسبیده ایم حتی اگر تاکنون با این نوع روابط دوطرفه در زندگی واقعی آشنا نشده باشیم.

یک رابطه ایده آل دقیقاً مثل یوزپلنگ سفید است. باور و دانش ما درباره آن به عنوان یک امکان و پدیده واقعی نمی تواند براساس شواهدی باشد که از تجربه شخصی دیدن آن داریم، در عوض از یکسری از ایده های بی اساس منتشر شده در جامعه، نتیجه گیری و استنباط شده است. آنچه ممکن است به شریک شدن زندگی با دیگران شبیه باشد. مشکل اصلی از روز ازدواج شروع می شود. در فرهنگی عاقلانه تر، از همان آغاز، قمار و قرارهای ازدواج از بیرون بسته و مشخص شده است.

روز عروسی تعهدی به گردن دو طرف که هر دو پر از نقص و ایراد هستند، می اندازد که یکسری مشکلات طاقت فرسا را تا آخر

زندگی شان تحمل کنند. این پیمان و قرارداد برای این است که بی اینکه یکدیگر را سرزنش کنند زمانی زیاد را با ناراحتی کنار هم بگذرانند. دوستان و اقوامشان که از مشکلات رابطه آنها آگاه خواهند بود، اراده آن دو را برای ادامه زندگی مشترک تحسین می کنند و برایشان آرزوی موفقیت و خوشبختی دارند، درحالی که هر دو می دانند که تجربه ای تکان دهنده و از خیلی جهات ویرانگر بر سر بی روی آن زوج قرار دارد.

این که چند خوشحال باشیم به میزانی زیاد به قضاوت ما درباره این که مشکلات چه در بزرگ یا عادی هستند، بستگی دارد. به دلیل این که برامع ما عادی سازی و صادقانه بیان کردن مسائلی بسیار درباره عشق، شکست خورده و ناتوان بوده است. این که ما خودمان را نفرین شده تصور کنیم بسیار آسان است. ما هم احساس ناراحتی می کنیم. غم از این که احساس ناراحتی و اندوه می کنیم، ناراحتیم. وقتی مشکلات رخ می دهد، کم کم احساس می کنیم که با عقب مانده ای ذهنی ارتباط برقرار کرده ایم.

احساس غم و اندوه ما مسلماً باید تقصیر کسی باشد و به این نتیجه می رسیم که این شریک زندگی مان است که باید سرزنش شود. ما از نتیجه گیری درست و مؤدبانه تر خودداری

می‌کنیم و در واقع می‌کوشیم که کاری بسیار سخت که هیچ کس در آن کاملاً موفق نبوده است، انجام دهیم و در نهایت خیلی زود از رابطه خارج می‌شویم به جای اینکه دقیقاً با آنچه واقعاً روابط است کنار بیاییم، امیدواریم که انسان‌هایی دیگر وارد زندگی‌مان شوند و در عین حال مشکلاتی ناراحت کننده را که ما با شریک قبلی زندگی خود داشتیم، برایمان پیش نیاورند. هرگز نمی‌توانیم سرزنش می‌کنیم تا از خود عشق گله‌مند نباشیم که این الی‌لیلی درست‌تر اما دوراز دسترس است.

اگر ما واقعاً رایی عاشقانه را با اطمینان از این که عشق برای ما چالش برانگیز خواهد بود پیروی کنیم، نه صرفاً به علت دلایل سطحی و خاص بلکه به علت دلایل ساختاری آن، مسلماً رفتاری عاقلانه تر خواهیم داشت.

برخلاف آنچه گمان می‌رود، واقعاً گرایش عاشقانه دشمن عشق محسوب نمی‌شود و این یکی از نگرش‌هایی است که در مدت طولانی بیشترین تأثیر را در نجات و بهبود روابط خواهد داشت.

همین که ما ماهیت واقعی عشق را درک کنیم، غم و اندوه‌ها از نشانه‌های بدبختی‌مان به حقیقت زندگی ما تبدیل می‌شود.

تشخیص این موضوع پیشرفتی قابل ملاحظه و تسلی بخش را به دست خواهد آورد، چیزی که این در کتاب به تسریع و پیشرفت آن امیدواریم .

www.ketab.ir