

محیبت‌های عاشقی

از سری کتاب‌های مدرسه زندگی
زیر نظر آلن دو باتن

سارا امینی سردهائی



سرشناسه	: دو باتن، آکن ۱۹۶۹ - م. Alain de Botton
عنوان و نام پدیدآور	: مصیبت‌های عاشقی/آکن دوباتن، سارا امینی سردهائی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ۳۶۰ [سیصد و شصت] درجه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۸ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۸۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Sorrows of Love , ۲۰۱۸
یادداشت	: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.
شناسه افزوده	: امینی سردهائی، سارا، ۱۳۶۵.
رده بندی کنگره	: PZ۴
رده بندی دیویی	: ۸۲۳/۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۶۲۲۲۶



@360pub



360pub



www.360pub.ir



تهران ۵۸۷-۱۳۱۴۵



۰۲۱-۶۶۹۸۹۵۰۳

شناسنامه کتاب

مصیبت‌های عاشقی

ناشر: ۳۶۰ درجه

ترجمه: سارا امینی سردهائی

طراح جلد: راضیه جهانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: ناژو

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی و...) و با هر هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است.

مقدمه

اگر بخواهیم عشق رو توی یه جمله توصیف کنیم بهتره اینطوری بگیم:

«عشق، دستی دستی خودمون رو توی غم و غصه انداختنه.»

لحظه اولی که می‌خواهیم راجع به عشق فکر کنیم، تنها چیزی که به ذهنمون خطور می‌کنه، روزای شاد و عاشقانه‌ست. یعنی تصور می‌کنیم وقتی که عاشق می‌شیم قراره بزرگ‌ترین لذت‌های دنیا رو نصیب خودمون کنیم. این تصور غلطه، چرا؟ چون وقتی عاشق می‌شیم درد و رنجی که قراره تحمل کنیم با بزرگ‌ترین درد و رنج‌های عالم برابری می‌کنه.

انسان‌ها برای اینکه بتونن با این درد و رنج‌ها کنار بیان یا به عبارتی اون‌ها رو حل و فصل کنن باید اول بتونن اون مصیبت‌ها رو بشناسن. بعد که اون‌ها رو شناختن سعی کنن خودشون رو توی مسیری قرار بدن تا بتونن اون درد و رنج‌ها رو بپذیرند. چرا که باید قبول کنیم بعضی از این مصیبت‌ها

لازمه زندگی کرده، اصلاً جزئی از پیش پا افتاده‌ترین اتفاقاتی هستن که ممکنه توی زندگی هر فردی رخ بده.

قراره توی این کتاب با واقعیت‌های عشق و عاشقی آشنا بشیم. به زبان ساده‌تر قراره هنر «واقع‌بینی در عشق» رو یاد بگیریم و بفهمیم توی رابطه، کدوم توقعمون معقول و کدومشون نامعقوله. حتی خودمون رو برای شکست عشقی هم آماده کنیم. باید خدمتتون عرض کنم حتی ممکنه هیچ خیری از عشق و عاشقی نصیبتون نشه و این موضوع هیچ ربطی به بدشانس بودن یا نبودنتون نداره!

همه ما بطور غریزی تصور می‌کنیم که همیشه رابطه‌های عاشقانه به وصال و خوشی ختم می‌شه، به همین جهت چشممون رو روی حقایقی که دور و برمون اتفاق میوفته می‌بندیم. وقتی که به عشق فکر می‌کنیم دلمون نمی‌خواد واقعیت‌های اطراف رو ببینیم، چشممون رو به طلاق‌ها و و رابطه‌های از هم پاشیده شده‌ای که روز به روز به آمارشون اضافه می‌شه می‌بندیم. با وجودی که توی اطرافیانمون رابطه‌های از هم گسیخته و سرد رو می‌بینیم، حاضر نیستیم اون روی سکه رو ببینیم و کمی هم به تلخی‌های عشق فکر کنیم. اصلاً به خودمون اجازه نمی‌دیم که به شکست و تنهایی فکر کنیم، در عوض توی ذهنمون یه رابطه ایده‌آل و مطلوب رو تصور می‌کنیم که هرگز دور و برمون شبیه این رابطه رو ندیدیم. (حتی ممکنه توی تصوراتتون عشق و علاقه‌ای که بین لیلی و مجنون و شیرین و فرهاد و سارا

و آیدین وجود داشته رو در برابر عشق آتشین خودتون و نامزدتون هیچ فرض کنید)

برای اینکه این موضوع رو بهتر بفهمیم بهتره یه رابطه ایده‌آل رو شبیه یوزپلنگ در حال انقراض تصور کنیم؛ با وجودی که که هنوز وجود دارن، اما اون قدر کم و نایابن که بعیده ما اون یوزپلنگ‌ها رو ببینیم.

دلیل این نوع طرز تفکر بخاطر ناآگاهی‌مون از چون و چرای انتخاب شریک زندگی‌مونه. چرا که یه سری اطلاعات بی‌اساس رو توی جامعه به خوردمون دادن و ما فقط با استناد به اون اطلاعات کم و ناقص چنین تصویری می‌کنیم. معمولاً مشکل از همون روز اول ازدواج با نفر مقابلمون شروع می‌شه، دلیل این مشکل برمی‌گرده به قول و قرارهایی که با هم می‌ذاریم و اصلاً به عواقب و شد و نشدهای اون قرارها فکر نمی‌کنیم که اگر فکر می‌کردیم ماجرا کلاً متفاوت می‌شد.

معمولاً توی روز عروسی، عروس و داماد که قطعاً هر دوشون کلی عیب و ایراد دارن، به هم قول می‌دن که توی تمام فراز و فرودهای زندگی کنار هم باشن و به همدیگه وفادار بمونن. معنی این قول و قرارها یعنی چی می‌تونه باشه؟ قاعدتاً معنی این قول و قرارها باید این باشه که ما دو نفر هر دومون می‌پذیریم ممکنه در طول راه زندگی، در کنار هم اتفاقات ناخوشایندی رخ بده و باعث بشه هر دومون توی نارضایتی کامل به سر ببریم، اما باید به این درک برسیم که مقصر اصلی این

نارضایتی‌ها حتماً نمی‌تونه طرف مقابلمون باشه و روی رفتارهامون تأمل کنیم.

هنگامی که عروس و داماد عهد و پیمان‌شون رو در حضور خانواده می‌بندن، همهٔ اعضای خانواده شروع می‌کنن به شادی کردن و آرزوی خوشبختی برای زوج جدید داشتن. دقیقاً توی همون لحظه زوج‌های قدیمی‌تر توی دلشون به خودشون می‌گن که چقدر راه پر فراز و نشیبی رو شروع کردن این دو نفر! یعنی توی دلشون برای اون زوج نگران هم می‌شن. متأسفانه به دلیل این که توی جامعهٔ ما بی‌پرده در مورد مشکلات عشق و عاشقی صحبتی نمی‌شه، نمی‌تونیم متوجه این موضوع بشیم که یه سری از مشکلات بوجود اومده توی رابطهٔ طبیعی هستن یا خیر؟

باید خدمتون عرض کنم که یه سری از این مشکلات کاملاً طبیعی هستن. اما به دلیل اینکه جامعه این رو به ما یاد نداده که این مشکلات طبیعی و لازمهٔ زندگی دو نفره‌ست، فکر می‌کنیم که این مشکل فقط مختص ماست و هیچ زوج دیگه‌ای با یه همچنین مشکلاتی مواجه نیست. توی اون شرایط ذهن ما برای این موضوع دنبال مقصر می‌گرده، به همین جهت سریع انگشت اتهام رو به سمت طرف مقابلمون می‌گیریم و اون رو مقصر اصلی مشکلاتمون می‌دونیم.

البته نتیجهٔ منطقی و معقول اینه که بپذیریم توی قرارهایی که گذاشته می‌شه و مسیرهایی که طی می‌شه کمتر کسی پیدا می‌شه که

موفق بشه، اگر هم بشن قطعاً درصد موفقیتشون خیلی پایین بوده. زمانی که مشکلات دونه دونه سر راه زندگی دو نفرمون سبز می‌شه، متأسفانه عهد و پیمانی که روز اول ازدواجمون بستیم رو به کُل فراموش می‌کنیم. حتی ممکنه خیلی زود خودمون رو ته خط زندگی ببینیم و بدون تلاش برای رفع مشکلات پیش‌رو، به رابطمون خاتمه بدیم. از اونجایی که مقصر اصلی این مشکلات رو خود «عشق» نمی‌دونیم، سریع به دنبال یه آدم دیگه برای همراهی می‌گردیم و تصور می‌کنیم که اون آدم جدید، نمی‌تونه مثل آدم قبلی برای ما درد و رنج و مشکل بوجود بیاره.

این تصور کاملاً غلطه، چرا که شناخت ما از رابطه و عاشقی غلطه. ما باید این رو بدونیم که ماهیت عشق به همین چالش‌ها و مشکلات وابسته است. این مشکلات منحصر به یه نفر و یه رابطه نیست، بلکه برای همه رابطه‌هاست.

اگر ما در عشق واقع‌بین باشیم، نه تنها خودمون رو از عشق و عاشقی محروم نمی‌کنیم، بلکه می‌تونیم با دید باز وارد رابطه‌ای بشیم که اون رابطه هرگز به شکست و تنهایی ختم نشه و ما هر روز طراوت و تازگی اون رابطه رو حس می‌کنیم.

اساساً قول و قرارهایی که با طرف مقابل گذاشتیم و راهی که پیش رومون هست، از اون نوع راه‌هاییه که کمتر کسی توی اون موفق شده. ممکنه شکست‌های نسبی توی این مسیر باعث بشه دلسرد بشیم و خیلی زود

تصمیم بگیریم از اون رابطه بیرون بیایم و به جای اینکه تفکرمون رو نسبت به اون رابطه تعدیل کنیم، برای حل مشکل عشق، سراغ آدم‌های جدیدتری می‌ریم و فکر می‌کنیم که این نوع مشکلات رو با آدم جدید هرگز نخواهیم داشت. یعنی متأسفانه به جای اینکه خود «عشق» رو مقصر بدونیم، انگشت اتهاممون رو به سمت طرف مقابل رابطه‌مون می‌چرخونیم.

قاعدتاً با درک واقعی از عشق باید بتونیم مصائب و ناراحتی‌هایی که برامون پیش میاد رو به چشم بدبختی و بدبیاری‌هایی نبینیم که فقط مارو احاطه کرده‌اند، بلکه اون‌ها رو جزئی از واقعیت‌های زندگی بدونیم که ممکنه برای هر کسی اتفاق بیوفته. اگه به این درک رسیدید این کتاب می‌تونه شما رو وارد مسیر بهتری از روابط بکنه.