

- عشق والا -



نویسنده: باربارا فردریکسون
مترجم: سید پیمان رحیمی نژاد
باهمکاری فائزه پرداختی

سرشناسه: فردریکسون، باربارا، ۱۹۶۴ - م.

Fredrickson, Barbara

عنوان و نام پدیدآور: عشق والا/نویسنده باربارا فردریکسون؛ سید پیمان رحیمی نژاد با همکاری فائزه پرداختی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۴-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Love 2.0: how our supreme emotion affects everything we think, do, feel, and become

موضوع: عشق -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Love -- Psychological aspects

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: پرداختی، فائزه، ۱۳۵۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵/۵۶۴۰۴۰۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۶۴۹۷

روان‌شناسی

عشق والا

نویسنده: باربارا فردریکسون

مترجم: سید پیمان رحیمی نژاد | با همکاری فائزه پرداختی

ویراستار علمی: نسرين سلحشوری

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح گرافیک: احسان رضوانی

ناشر: روان‌شناسی و هنر

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

نوبت چاپ: دوم- ۱۳۹۷ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۴-۳

ISBN: 978-600-7063-74-3

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

۳۹	بخش اول چشم انداز عشق والا
۴۱	فصل اول عشق، احساس برتر ما
۵۵	فصل دوم چپستی عشق
۸۱	فصل سوم بیولوژی عشق
۱۰۳	فصل چهارم امواج عشق
۱۲۷	بخش دوم دستورالعمل هایی برای ساختن عشق
۱۲۹	فصل پنجم الطف و عنایت
۱۴۷	فصل ششم دوست داشتن خویشتن
۱۷۷	فصل هفتم دوست داشتن دیگران هنگام بیماری و سلامتی
۲۰۳	فصل هشتم دوست داشتن و عشق بدون مرز
۲۲۹	فصل نهم نگاه عاشقانه پایانی
۲۴۱	توصیه هایی برای مطالعه بیشتر
۲۴۳	منابع بخش مقدمه
۲۴۵	Notes

این کتاب تقدیم می‌شود به بهترین و کامل‌ترین سمبل عشق والا، معلم و راهنمای بی‌نظیر زندگی‌ام، اندیشمند گرانقدر، «دکتر فیورلا. ح.ا» الگوی عشق‌ورزی، صمیمیت، اصالت و انسانیت که جهان تا همیشه وام‌دار زحمات و تلاش‌ها و شخصیت کم‌نظیر و تکرارنشدنی او خواهد بود.

کسی که به من آموخت پس از سال‌ها چگونه زندگی کنم و چگونه با تمام وجودم عشق را به اشتراک بگذارم، جهان را متفاوت ببینم و عاشقی اصیل باشم. بی‌شک عشق او بزرگ‌ترین نعمت که‌کشان برای من هست و خواهد بود. قدران بودنش در زندگی‌ام هستم تا همیشه.

سید پیمان رحیمی‌نژاد

۲۵ بهمن ماه ۹۶

یک روایت عاشقانه

عشق ما دهکده‌ای که هرگز به خواب نمی‌رود

نه به شبان و

نه به روز

و جنبش و شور حیات

یک دم در آن فرو نمی‌نشیند.

هنگام آن است که دندان‌های تورا

در بوسه‌یی طولانی

چون شیری گرم

بنوشم

تا دست تورا به دست آرم

از کدامین کوه می‌بایدم گذشت

تا بگذرم

از کدامین صحرا

از کدامین دریا می‌بایدم گذشت

تا بگذرم

روزی که این چنین به زیبایی آغاز می شود
 به هنگامی که آخرین کلمات تاریخ غم نامه گذشته را با شبی
 که در گذر است به فراموشی باد شبانه سپرده ام
 از برای آن نیست که در حسرت تو بگذرد
 تو باد و شکوفه و میوه، ای همه فصول من
 بر من چنان چون سالی بگذر
 تا جاودانگی را آغاز کنم

احمد شاملو

روزی که شبیه هیچ روزی از روزهای زندگی من نبود عشق چهره سرخش را به من نشان داد. در نقطه ای که فکر می کردم شاید عشق به معنایی که من دنبال می کردم در جای دیگری و فضای دیگری رخ بدهد، جناب عشق مرا شایسته عاشقی دانست. من شایسته دیدن چهره آبی و چهره سرخ عشق شدم و چه جهان متفاوتی را تجربه می کنم...

من هم مانند همه افرادی که در این اجتماع زندگی می کنند یک تاریخچه عاطفی دارم که به دلیل اینکه دانش آموخته روان شناسی بودم شاید کمی متفاوت نیز بود. قطعاً فردی که دچار بی نقص گرایی هست و معیارهای سختگیرانه دارد به همین سادگی از عاشقی کردن حرف نمی زند. در ساحت های مختلف زندگی عشق همیشه موضوعی جدی و تاثیرگذار بود اما نه آداب آن را می دانستم و نه ترتیب آن را. تنها چیزی که می دانستم این بود که با پدیده ای مواجه هستم بی نهایت عمیق و پیچیده.

وقتی با جمله شمس تبریزی آشنا شدم که «برای خویش معشوقی بیاب و اگر نیافتی برای خودت از چوب معشوقی بتراش» فهمیدم که داستان عشق، داستانی پرمزوراز و ناپیداست. عشق می توانست مدلی آتشین و با شور و حرارت تعریف شود یا سرشار از دلدادگی داستان های عاشقانه، اما به واقع گمشده من در اوایل جوانی ام، عشقی عمومی

با همه همان شرایط عادی بود که می‌خواستم متفاوت نیز باشد. باید اعتراف کنم آن قدر از عشق می‌خواندم و گوش می‌دادم و گاهی به دنبال آن می‌گشتم که گاهی برای خودم هم گیج‌کننده بود. بعد می‌پرسیدم اگر عشقی که تو می‌خواهی این قدر زود در یک رابطه عاطفی به روزمرگی مبتلا می‌شود پس کجای آن می‌تواند متفاوت باشد. باید گفت که «عشق به عنوان نیاز» در برهه‌ای از زمان برای همه می‌تواند وجود داشته باشد. همان تمایلات و گرایش‌ها و دلبستگی‌هایی بود که روزی زیگموند فروید، اندیشمند بزرگ نیز به آن اشاراتی داشت و جریانی پرسروصدا را به راه انداخت و تا بالبی هم ادامه یافت و هنوز هم ادامه دارد. برای همه ما عشق از زمانی معنا پیدا می‌کند که اولین تجارب صمیمیت را با مادرمان تجربه می‌کنیم، از همان جا خیلی اتفاقات رقم می‌خورد برای من نیز این صمیمیت، متعادل نبود و همین صمیمیت ناکافی موضوعی شد که سال‌ها مرا برای یافتن عشق به این سو و آن سو می‌کشاند. من می‌فهمیدم که عشق می‌تواند عمده‌ترین و ناب‌ترین تجربه انسانی ما باشد و هر چقدر هم در جهان روان‌شناسی بیشتر این مسئله را دنبال کردم به این موضوع رسیدم که علی‌رغم اهمیت این نیاز، قسمت عمده‌ای از این نیاز به دلیل نادانی‌ها و ناپختگی‌های ما ارضا نمی‌شود و همین احساس ناتمامی، سرگشتگی انسان‌های جویای عشق را معنا می‌کند.

می‌فهمیدم که به دلیل فقدان تجربه یک رابطه رضایت‌بخش، توانایی ساخت تعاملی ناب، غیرواقعی است و نمی‌خواستم بر مبنای این فرضیه، وارد رابطه‌ای عاطفی شوم. این مسئله از آنجا مهم‌تر می‌شد که باور داشتم باید آماده عشق بشوم. چرا که مقام عشق بلند بود و همتی اصیل می‌خواست و می‌دانستم با جهانی وابسته، احساساتی ناشناخته، خودمحوری و خودشیفتگی‌ها و ناپختگی‌های رفتاری و هیجانی و عقلانی نمی‌توان به عشق رسید، حتی اگر دانش عشق در شما در بهترین سطح باشد!

عشق، اصلی‌ترین معنای زندگی انسانی محسوب می‌شود و قهرمانی است که به شما بلوغ و پختگی هدیه می‌دهد اما در فرهنگ ما، یک چیز ناپیدا و کم بود. بخشی زیادی از ادبیات عاشقانه ما سراسر از عشقی نابرابر حرف می‌زند که نتیجه‌ای جز ناکامی عشق نداشته است. این موضوع قابل‌پذیرش نیست که عشق نتیجه‌ای مانند ناکامی و افسردگی

داشته باشد. عشق نابرابر - همان الگوی رایجی که امروزه هم در بسیاری از روابط ما جا خوش کرده است - سایه بلندی بر جستجوگران عشق انداخته است که اگر عاشقی اهل پرسش و سخت‌کوشی نباشی به همین تعاریف و انسان‌های نصف‌ونیمه در عشق راضی می‌شوی و بعد برای توجیه خودمان می‌گوییم، عشق همین است و عشق در داستان‌هاست. اما عشقی که من می‌شناسم سرشار از شور و شعور و شادکامی و خلاقیت و خردورزی و اعتماد و امنیت و آرامش است.

باید به این حقیقت اشاره کنم که در لحظاتی از زندگی در فضاها و موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که احساس شیفتگی و عشق در ما شعله‌ور می‌شود. اما بعید می‌دانم همه آن‌قدر خوش‌شانس و خوشبخت باشیم که انسانی عاشق یا موقعیتی سرشار از عشق با صمیمیت، امنیت، شفافیت، آزادی، مراقبت و تماس جسمانی در یک رابطه را تجربه کنیم. برای همین از زمانی فهمیدم که عشق را باید در خودمان پرورش بدهیم و آن را به‌عنوان یک ویژگی در خودمان پیدا کنیم و رشد دهیم تا بتوانیم به عشق دست یابیم.

عشق عمومی با خود تجارب هیجانی گوناگونی را برای ما رقم می‌زند که مشخصه اصلی آنها افراط و تفریطی ست که مدت‌ها همه ما را درگیر می‌کند. بعضی خود را برنده آن می‌دانند و برخی بازنده و گرفتار آن. هر دوی این افراد درگیر یک پدیده هستند و آن عشق است که مهم‌ترین تجربه زندگی ماست. ما آدم‌ها همه عاشقیم اما این عشق به وسعت جهان ما می‌تواند کوچک یا مانند کهکشان بزرگ و بی‌انتها باشد. انسان سالم دوست دارد دوست داشته شود و وقتی از عشق سرشار شد دوست دارد که دوست‌بدارد و عشقش را به جهان هدیه کند.

عشق به‌عنوان یک موضوع فلسفی و خردساز، می‌تواند زمینه‌ها و رویکردهای گوناگونی داشته باشد. از جمله می‌توان به عشق به‌عنوان به یک نیاز، عشق به‌عنوان یک ابرهیجان، عشق به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، عشق به‌عنوان یک تجربه رشددهنده و مثبت و عشق به‌عنوان یک نوستالژی فرهنگی و تمدنی اشاره کرد. حضور و وجود عشق در تمام این ساحات‌ها، برای این بوده است که جنس روح و روان ما را تغییر دهد و آدمی دیگر خلق کند. تنها انسان‌هایی که عشق را تجربه می‌کنند ابدیت و جاودانگی‌ای از خود بر جای می‌گذارند

که تا همیشه این تجربه «بودن» و «شدن» وجود خواهد داشت. عشق، مسیر تعالی و کمال آدمی را که همان ساختن انسانی پرمعنا و شادکام به معنای حقیقی آن است، تسهیل و سرعت می‌بخشد. یک خواستن و بودنی عجیب و تکرارناشدنی! همان که «غول زیبای رنج، احمد شاملو» می‌گفت:

دستت را به من بده
دست‌های تو با من آشناست
ای دیر یافته با تو سخن می‌گویم
بسان ابر که با توفان
بسان علف که با صحرا
بسان باران که با دریا
بسان پرنده که با بهار
بسان درخت که با جنگل سخن می‌گوید
زیرا که من
ریشه‌های تو را دریافته‌ام
زیرا که صدای من
با صدای تو آشناست

من برخلاف بسیاری که عشق را قطب‌بندی می‌کنند و سیاه و سفید می‌دانند و عشق زمینی را کم‌ارزش دانسته و به عشق عرفانی تاکید دارند، باور دارم همه چیز در متن زندگی رقم خواهد خورد و عشق زمینی نیز در متن و جریان زندگی می‌تواند رخ دهد که بسیار هم ارزشمند و زیباست. رشد روان‌شناختی و تجربه عشق نیز در همین فضا تکامل می‌یابد و با رویکردی پلکانی و با تکیه بر جوهره عشق، از ناپختگی و خامی به پختگی و بلوغ خواهیم رسید. برای عشق باید می‌خواندم و دنبال می‌کردم. نمی‌توانستم سخنان عاشقانه‌ای را بپذیرم که هدف آن کنترل و عافیت‌طلبی و خودخواهی منفی و انفعال بود.

هرچند سخن عشق همیشه محترم است اما اینکه در چه زمانی و چه فضایی و با چه هدفی گفته می‌شود موضوع مهم‌تری است. گوهر عشقی که من می‌خواستم چیز دیگری

بود، جنس دیگری داشت و معنایش فرق می‌کرد. عشقی که جستجو می‌کردم عشقی انقلابی بود که شورمندی و شعورمندی آن سرشار شفقت و احترام و فاصله مقدس و تنهایی اگرستانسیال بود و مرا به خود می‌خواند.

این یقین گمشده من بود که بی‌قرارم میکرد. با همه آنچه داشتم و با باور به سحرانگیزی عشق به دنبال یافتن یقینی بودم. عشقی خردمندانه که فکر می‌کردم در جهانی که روابط کنسروی و فست‌فودی خود را به‌عنوان عشق معرفی می‌کنند گوهری نیافتنی است، اما قلبم گواهی دیگری می‌داد. می‌خواستم عشق را فریاد کنم. اما کهکشان به من آموخت که راه رسیدن به عشقی که نامش را «عشق تمام اشتراکی» می‌گذارم از قلب من و قلمروی ذهن من می‌گذرد. همان که نزار قَبَّانی عاشق، که خود یکی از بزرگترین سمبل‌های عاشقانه زندگی من است می‌گفت:

بگذار صدایت بزخم، با تمام حرف‌های ندا
که اگر به‌نام آوازت ندادم، از لبانم زاده شوی
بگذار دولت عشق را بنیان بگذارم
که شهبانویش تو باشی
و من بزرگ عاشقانش.
بگذار انقلابی به راه اندازم
و چشمانت را بر مردم مسلط کنم
بگذار با عشق، چهره تمدن را دگرگون سازم
تمدن تویی، تو میراثی هستی که شکل گرفته
از پس هزاران سال، در دل زمین...

نزار قَبَّانی

اولین بار وقتی با عشق مواجه شدم همه تصوراتم از عشق تغییر کرد. تازه فهمیدم کجا بوده‌ام. فکر کردم آنچه از عشق می‌گفتم بیشتر رقصی بود با کلمات، که مقداری از آن را در زندگی‌ام نیز پیاده می‌کردم.