

# عشق‌های واقعی

چه رابطه‌ای بین همسران نشان از عشق است؟

الکس نی کوتینک - نائومی ال کوتینک | ترجمه سیمین موحد



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالدره



نویسنده: کوئنگ ، الکس تی

ترجمه: سیمین موحد

ویراستار: نیلوفر نواری

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (واسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای شهر رازی شمالی، پلاک ۸۲۹ طبقه ۲، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۰-۲

|                     |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| سرشناسه             | : کوئنگ ، الکس تی                        |
| عنوان و نام پدیدآور | : عشق های حقیقی                          |
| مشخصات نشر          | : تهران : بنیاد فرهنگ زندگی ، ۱۳۹۰       |
| مشخصات ظاهری        | : ۳۶۰ صفحه                               |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۰-۲                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                   |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: True loves ، ۱۹۹۷          |
| عنوان دیگر          | : finding the soul in love relationships |
| موضوع               | : عشق                                    |
| موضوع               | : زوج ها                                 |
| شناسه افزوده        | : موحد، سیمین ، ۱۳۳۷ ، مترجم             |
| رده بندی کنگره      | : ک ۵۹۹ / ۱۳۹۰ / ۱ / HQ۸۰                |
| رده بندی دیویی      | : ۳۰۶ / ۷                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۶۳۸۱۵۳                                |

به نام خدا

## فهرست مطالب

| نه | پیش‌گفتار                    |
|----|------------------------------|
| ۱  | فصل ۱ ساختارهای روانی عشق    |
| ۳  | راه‌های متفاوتی برای درک عشق |
| ۳  | کهن‌الگوها چیست‌اند؟         |
| ۱۰ | کهن‌الگوهای روابط عاشقانه    |
| ۱۲ | عاشق مرکوری                  |
| ۱۵ | عاشق رمانتیک                 |
| ۱۸ | عاشق معصوم                   |
| ۲۱ | عاشق مضمحل                   |
| ۲۳ | چهار ساختار روانی            |
| ۲۳ | طرز تشخیص ساختارهای روانی    |
| ۲۴ | مروزی بر این کتاب            |
| ۲۹ | بخش ۱ ساختارهای رابطه        |
| ۳۱ | فصل ۲ عشق چیست؟              |
| ۳۱ | پرتوهای متعدد عشق            |
| ۳۲ | معانی متفاوت صمیمیت          |

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۳۳ | ماهیت صمیمیت                          |
| ۳۳ | درجه حرارت                            |
| ۳۴ | نزدیکی                                |
| ۳۶ | میزان حرارت، نزدیکی و ساختارهای روانی |
| ۳۷ | دیدگاه حاکم در مورد روابط عاشقانه     |
| ۳۹ | ماهیت عشق                             |
| ۴۰ | عشق به مثابه انرژی                    |
| ۴۱ | ساختارهای روانی و انرژی روانی         |
| ۴۳ | درون‌مایه‌های مهم زندگی و رابطه       |
| ۴۶ | ساختارهای روانی و عقده‌ها             |
| ۴۷ | عقده‌ها در زندگی روزمره               |
| ۴۹ | عقده‌های منفی و مثبت                  |
| ۵۱ | نتیجه‌گیری                            |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۵۵ | فصل ۳ فشار روحی در روابط |
| ۵۶ | ساختار و علل دعوایها     |
| ۵۶ | ساختار دعوایها           |
| ۶۲ | علل دعوایها              |
| ۶۴ | خودآگاهی و ناخودآگاهی    |
| ۶۴ | خودآگاهی                 |
| ۶۵ | ناخودآگاهی               |
| ۶۶ | عقده‌های ناخودآگاه       |
| ۶۶ | انعطاف‌ناپذیری           |
| ۶۷ | غلیان احساسات            |
| ۶۸ | معمای عشق                |
| ۷۰ | خلاصه                    |

بخش ۲ ده نوع رابطه عاشقانه ۷۳

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۷۷  | فصل ۴ دو عاشق مرکوری              |
| ۸۰  | رابطه عاشق مرکوری - عاشق مرکوری   |
| ۹۰  | برخورد عقده‌ها                    |
| ۹۷  | ماهیت این رابطه عاشقانه           |
| ۹۹  | فصل ۵ دو عاشق رمانتیک             |
| ۱۰۰ | رابطه عاشق رمانتیک - عاشق رمانتیک |
| ۱۱۱ | برخورد عقده‌ها                    |
| ۱۱۹ | ماهیت این رابطه عاشقانه           |
| ۱۲۱ | فصل ۶ دو عاشق معصوم               |
| ۱۲۲ | رابطه عاشق معصوم - عاشق معصوم     |
| ۱۳۵ | برخورد عقده‌ها                    |
| ۱۴۳ | ماهیت این رابطه عاشقانه           |
| ۱۴۵ | فصل ۷ دو عاشق مصمم                |
| ۱۴۶ | رابطه عاشق مصمم - عاشق مصمم       |
| ۱۵۵ | برخورد عقده‌ها                    |
| ۱۶۲ | ماهیت این رابطه عاشقانه           |
| ۱۶۵ | فصل ۸ عاشق معصوم و عاشق مصمم      |
| ۱۶۷ | رابطه عاشق معصوم - عاشق مصمم      |
| ۱۹۰ | برخورد عقده‌ها                    |
| ۱۹۵ | ماهیت این رابطه عاشقانه           |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| ۱۹۷ | فصل ۹ عاشق مرکوری و عاشق رمانتیک |
| ۱۹۹ | رابطه عاشق مرکوری - عاشق رمانتیک |
| ۲۱۶ | برخورد عقده‌ها                   |
| ۲۲۲ | ماهیت این رابطه عاشقانه          |
| ۲۲۴ | فصل ۱۰ عاشق مرکوری و عاشق معصوم  |
| ۲۲۵ | رابطه عاشق مرکوری - عاشق معصوم   |
| ۲۴۰ | برخورد عقده‌ها                   |
| ۲۴۷ | ماهیت این رابطه عاشقانه          |
| ۲۴۹ | فصل ۱۱ عاشق معصوم و عاشق رمانتیک |
| ۲۵۱ | رابطه عاشق معصوم - عاشق رمانتیک  |
| ۲۶۷ | برخورد عقده‌ها                   |
| ۲۷۲ | ماهیت این رابطه عاشقانه          |
| ۲۷۵ | فصل ۱۲ عاشق مرکوری و عاشق مصمم   |
| ۲۷۶ | رابطه عاشق مرکوری - عاشق مصمم    |
| ۲۹۰ | برخورد عقده‌ها                   |
| ۲۹۵ | ماهیت این رابطه عاشقانه          |
| ۲۹۷ | فصل ۱۳ عاشق رمانتیک و عاشق مصمم  |
| ۲۹۸ | رابطه عاشق رمانتیک - عاشق مصمم   |
| ۳۱۲ | برخورد عقده‌ها                   |
| ۳۱۸ | ماهیت این رابطه عاشقانه          |

### بخش ۳ روابط عاشقانه ماندگار ۳۲۱

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| ۳۲۳ | فصل ۱۴ عشق، پذیرش و تفاهم      |
| ۳۲۴ | پذیرش و تفاهم                  |
| ۳۲۴ | پذیرش                          |
| ۳۲۶ | تفاهم                          |
| ۳۲۶ | شباهت                          |
| ۳۲۷ | خصاییت                         |
| ۳۲۹ | پذیرش، تفاهم و ساختارهای روانی |
| ۳۳۲ | نتیجه گیری                     |
| ۳۳۵ | گفتار پایانی                   |
| ۳۳۵ | تفاوت های فردی                 |
| ۳۳۶ | تأثیر استرس شدید               |
| ۳۳۹ | یادداشت ها                     |
| ۳۴۳ | مراجع                          |

ما در طی سال‌ها کار بر روی زوج‌هایی که در روابط‌شان دچار مشکل بوده‌اند، به این نتیجه رسیده‌ایم که الگوی ثابتی برای یک رابطه عاشقانه حقیقی یا پخته وجود ندارد. ما روابط عاشقانه متفاوت اما رضایت‌بخش و بامعنایی را بین زوج‌ها جدا از عللی که آن‌ها را به سوی هم کشانده است، مشاهده کرده‌ایم. در نهایت تعجب دیده‌ایم که این روابط رضایت‌بخش، الزاماً با معیارهای حاکم بر جامعه در مورد رابطه «پخته و بامعنا» منطبق نبوده‌اند. زوج‌هایی که طبق آن معیارها ممکن است ناپخته، ناشاد و نامهربان تلقی شوند، در عمل بسیار شاد بوده‌اند، یکدیگر را دوست داشته‌اند و رابطه‌شان را رضایت‌بخش دانسته‌اند. به همین ترتیب زوج‌هایی که طبق معیارهای جامعه به نظر می‌رسید «رابطه خوبی» با هم دارند، در عمل بسیار ناراحت و ناراضی بودند و درباره عشق‌شان نسبت به یکدیگر به شدت تردید داشتند.

به تدریج برای ما روشن شد که هیچ معیار واحدی وجود ندارد که روابط را تنها بر اساس آن بتوان مورد قضاوت قرار داد. بلکه معیارهای متعددی در این مورد وجود دارد. ما کم‌کم برای کشف معیارهای مناسب، به جای این‌که روی معیارهای اجتماعی - فرهنگی بیرونی تکیه کنیم، به درون خود روابط نگرستیم. ما با گوش دادن دقیق و بدون تعصب به آنچه مردم در مورد آرزوها، انتظارات، نیازها و ارزش‌های‌شان در روابط عاشقانه می‌کنند، به چهار الگوی روشن و منسجم یا همان کهن‌الگوهای رابطه رسیدیم. ما این کهن‌الگوها را به صورت چهار ساختار روانی مجزا دیدیم که در ترکیب با یکدیگر، عشق‌های واقعی توصیف شده در این کتاب را تشکیل می‌دهند.



ما در مسیر ارائه نگرش مان، مطالب متعددی را که در آن‌ها تلاش شده بود روابط نزدیک توضیح داده شوند، تجزیه و تحلیل شوند، بهبود یابند و درک شوند، مرور کردیم. ما دریافتیم سازوکارهایی که آن‌ها ارائه کرده‌اند، طیفی از ساده‌ترین طرح‌های مبتنی بر کلیشه‌های جنسی تا مطالعات پیچیده پیرامون ماهیت عشق را دربر می‌گیرند و از تحقیقات مجلات تا پژوهش‌های دقیق در مورد تأثیر ویژگی‌های شخصیتی، اجتماعی و سابقه شخص بر موفقیت ازدواج و رضایت زوجین را شامل می‌شود. اما جدا از میزان تمرکز و سطح پیچیدگی این تلاش‌ها، برای ما روشن شد که بیشتر آن‌ها حاوی تعصبات صریح یا ضمنی نویسندگان آن‌ها درباره عشق و رابطه هستند. چنین تعصباتی اغلب اوقات با دیدگاه‌های حاکم بر فرهنگ جوامع بشری در مورد مشخصه یک رابطه عاشقانه خوب و پخته منطبق هستند؛ مانند مساوات، احترام متقابل، خودکفایی، مسئولیت، دلسوزی و تعهد. در موارد دیگری تعصب فرهنگی حاکم، در ظاهر به نفع دیدگاه دیگری چون رفع نیازهای هر یک از زوجین برای عشق بی‌قید و شرط و پذیرش کامل، رد شده است. به نظر ما حتی بهترین دیدگاه از بین این دیدگاه‌ها، تنها بخشی از تصویر را توصیف می‌کند و هیچ یک از آن‌ها طیف کامل روابطی را که بنابر تجربه ما می‌توانند هم‌زمان پخته و رضایت‌بخش باشند، در خود جای نمی‌دهد. وقتی مردم با استفاده از معیارهای جامعه یا هر معیار دیگری، در سنی و پختگی روابط را ارزیابی می‌کنند، تفاوت‌های معتبر و صحیح روابط به رسمیت شناخته نمی‌شوند و باعث سوء تفاهم می‌شوند.

نگرش متفاوت ما به روابط عاشقانه، ارکان مستحکم را برای ارج نهادن به واقعیت تفاوت‌های موجود در افراد و زوج‌ها عرضه می‌کند. وقتی تنها یک معیار واحد را برای ارزیابی روابط به کار می‌بریم، به احتمال قوی معنای حقیقی و اهمیت نگرش‌ها و رفتارهای افراد مختلف از دست می‌رود و به نتیجه‌گیری‌های نادرست و زیان‌بار می‌انجامد. باورهای متعصبانه و بالقوه مخربی چون روابط «خوب» و «بد» می‌توانند روی خود زوج‌ها و کسانی که

آن‌ها را می‌شناسند و دلسوزشان هستند اثر بگذارد و مشاوران و درمان‌گرانی را نیز که زوج‌ها برای درخواست کمک به سراغ‌شان می‌روند، تحت تأثیر قرار دهد. دیدگاهی که معیارهای متفاوت ارزیابی روابط را ارائه می‌دهد، ما را قادر می‌سازد تا روابطی را که متفاوت با روابط خود ما هستند یا با آنچه که به نظرمان روابط پخته یا مناسب تعیین کرده‌ایم فرق دارند، مورد توجه قرار داده و درک کنیم.

به عنوان مثال، همه ما تجربه ملاقات با زوجی در میهمانی شامی را داشته‌ایم که با دیدن‌شان فکر کرده‌ایم چرا آن‌ها با هم هستند و چرا رابطه‌شان دوام یافته است. آن‌ها در ظاهر، وجه مشترک چندانی با هم ندارند یا بارها در حضور دیگران به هم توهین کرده‌اند. شاید یکی از آن‌ها بی‌نهایت ساکت و دیگری بسیار پر سر و صدا به نظر برسد یا شاید هر دوی آن‌ها از دست یکدیگر نزد سایر مهمانان شکایت کنند. شاید در ظاهر رابطه آن‌ها چیزی کم نباشد، اما «انگار آن‌ها به هم نمی‌خورند».

ما چگونه چنین نتیجه‌گیری‌هایی می‌کنیم؟ ما معمولاً از روی معیارهای درونی خودمان درباره روابط دیگران قضاوت می‌کنیم. به احتمال زیاد فکر می‌کنیم که معیار خودمان معیار صحیح است و اگر رابطه‌ای تفاوت چشم‌گیری با معیارهای ما داشته باشد رابطه «خوبی» نیست.

اما به نظر ما، برای درک و داوری درباره روابط عاشقانه، ابتدا باید تفاوت‌های آن‌ها و تأثیر این تفاوت‌ها بر افراد دیگر و رابطه را درک کنیم. این تفاوت‌ها در کهن‌الگوهای چهارگانه «ساختارهای روانی» که تشخیص داده‌ایم می‌گنجند. تنها با درک این ساختارها و نحوه ظهور آن‌ها در رابطه عاشقانه دو نفر می‌توانیم قضاوت متصفانه‌ای درباره این‌که رابطه حاصل برای زوج مربوطه «خوب» است یا نه، داشته باشیم.

کتاب عشق‌های واقعی، پایه و اساس لازم برای تشخیص انواع تفاوت‌ها اما رضایت‌بخش روابط عاشقانه را عرضه می‌کند. این کتاب از طریق مثال‌های متعدد و روزمره نشان می‌دهد که انواع بسیار متفاوتی از روابط «پخته» و

رضایت‌بخش وجود دارد و توضیح می‌دهد که چرا و چگونه همه آنها تجلیات «عشق حقیقی» هستند. ما دریافته‌ایم که بینش، بصیرت و دانش عملی‌ای که زوجها از راه درک نگرش ما کسب می‌کنند، میزان قدردانی و پذیرش یکدیگر را در بین آنها تا حد زیادی بهبود می‌بخشد و زمینه مناسبی برای حل کشمکش‌ها و حفظ عشق حقیقی در رابطه‌شان فراهم می‌سازد.