

گفتگوهای عاشقانه

"از عشق گفتن و از عشق شنیدن"

نویسنده: ناتاشا لان

مترجم: مهرنوش عدالت



سرشناسه	:	لان، ناتاشا Lunn, Natasha
عنوان و نام پدیدآور	:	گفتگوهای عاشقانه " از عشق گفتن و از عشق شنیدن" / نویسنده ناتاشا لان؛ مترجم مهرنوش عدالت.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات ۳۶۰ [سیصد و شصت] درجه، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	:	۳۹۰ صفحه
شابک	:	978-622-5558-82-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	Conversations on love : lovers, strangers, parents, friends, endings, beginnings, 2022
موضوع	:	عشق/love
شناسه افزوده	:	عدالت، مهرنوش، ۱۳۵۲-، مترجم
رده بندی کنگره	:	۵ع/ ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۹۶۷۱۰۳

شناسنامه کتاب

گفتگوهای عاشقانه

ناشر: ۳۶۰ درجه

نویسنده: ناتاشا لان

مترجم: مهرنوش عدالت

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: گام اول



@360pub



360pub



www.360pub.ir



تهران ۵۸۷-۱۳۱۴۵



۰۲۱-۶۶۹۸۹۵۰۳

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره سازی 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.

یادداشت مترجم

بیش از بیست سال است که به ترجمه کتاب‌های مختلف مشغولم. مضمون بیش‌تر کارهایی که ترجمه کرده‌ام عشق در قالب‌های مختلف ادبی، فلسفی، جستارهای روان‌شناسی و زندگی‌نامه‌ها بوده است. گفتن از عشق و شنیدن از عشق در دنیای پرهیاهو و شلوغ امروزه از آن نظر برایم اهمیت خاصی دارد که به عنوان یکی از عمیق‌ترین احساسات بشری و نیرویی ناب در زندگی، هم‌چنان ما را به هم متصل نگه می‌دارد.

چند هفته از انتشار کتاب گفت‌وگوهای عاشقانه خانم ناتاشا لان گذشته بود که با لطف جناب دکتر اربابی (رئیس انجمن صنفی مترجمان) توانستم به نسخه اصلی کتاب دسترسی پیدا کنم. شروع به خواندنش کردم و از خواندن تجربه‌های آدم‌های معمولی از عشق تا شنیدن فلسفه‌های عاشقی از زبان متخصصان و روان‌شناسان برجسته جهان غرق لذت شدم. برای اولین بار بود که عشق را نه در شعر و داستان عاشقانه بلکه در تک‌تک لحظه‌های واقعی زندگی آدم‌ها می‌خواندم، آن هم نه آن عشقی که در داستان‌های تخیلی و شاهزاده‌ها و ملکه‌ها خوانده بودم که تهنش به این می‌رسید: «و آن‌ها سال‌های سال با خوبی و خوشی با هم زندگی کردند.» بلکه عشقی که در روابط مختلف ما آدم‌ها وجود دارد و گاهی حفظ آن از رسیدن به آن سخت‌تر و دشوارتر است.

ناتاشا لان در این مجموعه دلچسب و دلنشین، عشق را در همه شکل و شمایل مختلفش از عشق در روابط عاشقانه و عشق بین پدر و مادر تا عشق در دوستی و عشق

در سوگ و فقدان بررسی کرده است. او از تجربه‌اش در روابط عاشقانه، در ازدواج و سقط جنین، مادر شدن و همسر و دوست بودن می‌گوید با مصاحبه‌های کوتاه اما عمیقاً فاش‌کننده واقعیت زندگی که با حساسیت و صراحت آن‌ها را به تصویر می‌کشد. او به ما یادآوری می‌کند که عشق فقط یک احساس نیست، بلکه سفری است پر از گفت‌وگو و لحظه‌های شیرین، چالش‌ها، ناامیدی‌ها، مشاجره‌ها و درک عمیق. او با نگاهی صمیمی ما را به کشف لایه‌های مختلف عشق دعوت می‌کند و نشان‌مان می‌دهد که چگونه می‌توان با کلمات قلب‌ها را به هم نزدیک‌تر کرد و در هر گفت‌وگو فرصتی برای رشد و شناخت بیشتر از یکدیگر پیدا کرد.

یکی از قشنگ‌ترین موضوعات این کتاب تلاشی است که هر شخصیت برای فهم عمیق‌تر خودش و طرف مقابلش انجام می‌دهد؛ تلاشی برای ارتباط واقعی و صمیمانه بین خودش و آدم‌های مهم زندگی‌اش و حتی غریبه‌هایی که آن‌ها را نمی‌شناسد، بیان احساسات واقعی و ناگفته‌های زندگی، توصیف لحظه‌های شگفت‌انگیز عاشقی و تأثیر فرهنگی و اجتماعی عشق بر تعاملات بشری.

مهم نیست که چه کسی هستید، در چه مرحله‌ای از زندگی هستید، چه چیزی را پشت سر گذاشته‌اید، یا چه چیزی را پشت سر خواهید گذاشت و با چه چیزهایی در زندگی دست به گریبان‌اید؛ این کتاب برای شماست. بیشتر موضوعات این کتاب چیزهایی هستند که خودم قبلاً در اعماق قلبم احساس کرده بودم، اما به من دیدگاه فوق‌العاده‌ای از زندگی داد و در واقع به طور غیرمستقیم الهام بخش من شد تا بیش‌تر به معنا و مفهوم زندگی و عشق فکر کنم.

من با این کتاب خندیدم، بغض کردم، اشک ریختم، عمیقاً فکر کردم و معناهای مختلفی از عشق را پیدا کردم. در بسیاری از گفت‌وگوهای روزمره با آدم‌های مهم زندگی‌ام، با همسر، با دخترانم، با پدر و مادرم، با خواهرها و برادرهایم و همه اطرافیانم یکدفعه نکات مهمی از این کتاب یادم می‌آمد، عشقی که هر روز در زندگی‌مان جاری است و ما چندان حواس‌مان به آن نیست.

اعتقاد دارم که هر کسی چیزی را در این کتاب پیدا خواهد کرد: چه بخواهید عشق را پیدا کنید، چه بخواهید عشق را حفظ کنید یا این که برای از دست ندادنش به کمک نیاز داشته باشید. این کتاب نه تنها برای عاشقان بلکه برای هر کسی است که به دنبال درک بهتر روابط انسانی است.

گرچه به دلیل مشغله‌های کاری و حرفه‌ای نتوانستم در کوتاهترین زمان ممکن ترجمه این کتاب را تمام کنم، اما دیدگاه فوق‌العاده‌ای که در مورد معنای واقعی زندگی و عشق از ترجمه این کتاب به دست آوردم کمکم کرد تا در این روزهای سخت و طاقت‌فرسا با معجزه عشق تاب بیاورم.

من هرگز پس از خواندن یک کتاب، چنین آگاهی و رشدی را احساس نکرده بودم. احساس به چالش کشیده شدن، درک شدن، برانگیخته شدن و آرامش یافتن، یک یادآوری تأثیرگذار در مورد عشقی که دوروبرمان وجود دارد و راحت و بی‌خیالانه از کنارش می‌گذریم. عشق یک سفر پیچیده و زیباست که نیاز به توجه، ارتباط و درک عمیق دارد. عشق می‌تواند مسیرهای پیچیده‌ای را برای شناخت و درک متقابل ما آدم‌ها فراهم کند و گفت‌وگوها می‌تواند در این روند نقش مهمی را ایفا کنند. گفت‌وگوهای عاشقانه کتابی است که بارها و بارها به آن باز خواهیم گشت.

درباره نویسنده

"ناتاشا لان" سردبیر مجلهٔ رد و مؤسس یک خبرنگار ایمیلی محبوب و تحسین شده به نام گفت‌وگوهای عاشقانه است. ناتاشا دورهٔ مقدماتی مشاوره و روان‌درمانی زوجها را در مرکز تاویستاک گذرانده و در شهر لندن زندگی می‌کند.

داستان‌هایی که تا پاسی از شب ما را بیدار نگه می‌دارند، همه همان داستان‌های عاشقانه‌اند. هر چند به نظر می‌رسد کم‌تر در مورد این معماهای زندگی‌مان می‌دانیم. بارها و بارها همان صحنه‌ها را در ذهن‌مان تداوی می‌کنیم، همان کلمه‌ها، همان شور و احساس و تقلا می‌کنیم تا بلکه معنی‌اش را بفهمیم. هیچ چیز برای ما آشناتر از عشق نیست و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند ما را به هزار طریق از عشق دور کند.

ژانت وینترسون، کتاب

مقدمه

سال‌های سال بود که دلم در اشتیاق و طلب و آرزو می‌سوخت، در آرزوی جواب از کسی که برایش پیامک داده بودم، در آرزوی شنیدن «دوستت دارم»، در آرزوی نگاه مشتاق آدمی که جوهر خاصی نگاهم کند. اگر توی رابطه بودم، همه‌ی اشتیاقم به ماندگاری آن بود و اگر توی رابطه نبودم، در حسرت وارد شدن به رابطه بودم. طلب و اشتیاق در وجودم مثل یک حس بی‌قراری بر همه‌ی تار و پود زندگی‌ام گسترده شده بود؛ همچون مه صبحگاهی، و از آن چشم‌انداز مه گرفته هیچ چیز به درستی قابل رؤیت نبود.

فکر می‌کردم این که در طلب و اشتیاقش هستم، عشق است. اما زهی خیال باطل. درگیریِ افکارِ وسواس‌گونه در مورد عشق بود و نه حقیقت آن. همه‌ی آن سال‌ها، همه‌ی آن شب‌ها و روزها مدام از خودم می‌پرسیدم: «کی به عشق می‌رسم؟ کی عاشق می‌شوم؟» و هرگز کمی به خود نیامدم، تا فکر کنم که عشق دقیقاً چیست و من به دنبال چه چیزی بودم. خیلی از ما آدم‌ها همین‌طوری هستیم. مگر در مدرسه درباره‌ی عشق چیزی به ما یاد می‌دهند؟ مگر درباره‌اش تحقیق می‌کنیم؟ مگر درباره‌اش از ما امتحان می‌گیرند؟ مگر همچون درس‌های مدرسه حداقل سالی یکبار مرورش می‌کنیم؟ در مدرسه برای خواندن اقتصاد، دستور زبان و جغرافیا تشویق‌مان می‌کنند، اما در مورد عشق نه. با این حال عجیب است که از عشق انتظار زیادی داریم، در حالی که برای فهمیدنش وقت نمی‌گذاریم. همانند کسی که می‌خواهد توی دریا شیرجه بزند اما چندان علاقه‌ای به شنا ندارد.

با این حال، چه همهٔ فکروذکرمان عشق باشد و چه نه، عشق در همهٔ تار و پودمان و در تمام زوایای زندگی مان رسوخ کرده؛ بدون هیچ چارچوبی، بی‌رحمانه و شگفت‌انگیز در تک‌تک لحظه‌های زندگی مان. ویدیوی آب‌تنی کودک شش هفته‌ای دوستم را در وان حمامش تماشا می‌کردم، یک ساعت قبل ایمیلی داشتم از زنی که از دور سوم آوی‌وی‌اف، یا همان لقاح مصنوعی جواب نگرفته بود. فکرم می‌رود به سمت به دو نامزدی جدیدی که در موردشان شنیدم یکی که به هم خورد و دیگری که هیچ‌وقت اتفاق نیفتاد. به حرف‌های دوستی گوش می‌دادم که می‌گفت پس از یک طلاق غیرمنتظره دارد تلاش می‌کند تا زندگی جدیدی برای خودش بسازد، دوست دیگری که هنوز سوگوار مرگ یکی از والدینش بود، شاید خوش‌بینی گیج‌کننده‌ای باشد که دوست دیگرم دارد با تردید و نگرانی قلبش را به روی یک عشق تازه باز می‌کند. همین طور ادامه دارد، عشق مدام در حال آمدن و رفتن در زندگی ماست، می‌آید، پژمرده می‌شود، می‌میرد و باز دوباره شکوفه می‌زند. ناشناخته و غیرقابل تعریف. یا من این گونه فکر می‌کنم.

مدت‌های مدید بود، که فکر می‌کردم عشق منشاء همهٔ ناراحتی‌هایم است. می‌خواستم بفهمم چرا این حس و احساس فراتر از توانایی‌هایم است. چرا می‌توانستم شغلی را که دوست نداشتم، ترک کنم، اما توان رهایی از یک رابطهٔ بد را نداشتم؟ چرا بر همهٔ جنبه‌های زندگی‌ام کنترل داشتم اما در عشق نه؟ چرا فکر می‌کردم ازدواج پایان رابطه است و نه شروع آن؟ برداشت اشتباه من از عشق مرا به همان چیزی رهنمون کرد که الیزابت گیلبرت زمانی آن را «خُرده نشانه‌های کنجکاوی» توصیف کرده بود. اولین سرنخ‌هایی که باید ردشان را می‌گرفتم تا به جواب برسم.

و همین مبنای کار چهار سال پیش برای راه اندازی خبرنگارم ایمیلی گفت‌وگوهای عاشقانه و پرسش از نویسندگان، روان‌درمانگران و متخصصان در مورد تجربه‌هایشان از عشق شد. من به حرف‌های آن‌ها در مورد عشق‌شان به یک شخص، به یک شهر، به یک شعر و به یک درخت گوش کرده‌ام. به مردی گوش کردم که می‌گفت کاش با زنان

بیش‌تری بود، به زنی که می‌گفت اگر پس از ازدواج هنوز رابطه جنسی‌ات با همسرت برقرار است، زندگی رؤیایی داری. به حرف‌های مردی گوش کردم که در مورد حفظ یک رابطه دوستی ۲۶ ساله گفت با این که دوستش در کشور دیگری زندگی می‌کند، به همزمانی عاشق شدن و از دست دادن بچه یا غم از دست دادن خواهر و برادر گوش دادم، به متولد شدن کودکان در بحبوحه جنگ در مناطق جنگی و به یادگیری خلق عشق در خلوت و تنهایی. هر کدام از این داستان‌ها به من قدرت عشق را یادآور می‌شدند، امکان‌پذیری آن را در هر شرایطی و این که درک من از عشق چه‌قدر محدود بود.

و در طی این سال‌ها گفتن و شنیدن از عشق، در زندگی من نیز عشق در حال آمد و شد بود. این گفت‌وگوها دیدم را وسعت داد، در مورد این که عشق چیست و چگونه می‌تواند باشد. اما درست پس از یک سقط ناخواسته و تلاش برای بارداری دوباره بود که فهمیدم هنوز اول راهم و هیچ نمی‌دانم. گرچه فکر می‌کردم آن‌قدر می‌فهمم که تمایلم به عشق باشد و نه فقط عاشق شدن، اما نکته اینجا بود که اشتیاقم به بچه‌دار شدن در سی سالگی با اشتیاقم به این که ده سال قبل دلم می‌خواست دوستی داشته باشم خیلی شبیه به هم بود. چه آن زمان که دلم بچه می‌خواست و چه آن موقع که یک دوست می‌خواستم، همه فکروذکر آن نوع عشقی بود که نداشتم و آن نوعی که داشتم اصلاً به چشمم نمی‌آمد. در هر دو شرایط با ترحم دلم به حال خودم می‌سوخت. خودم را با دیگران مقایسه می‌کردم و حس می‌کردم در زندگی محدوده‌ای از شادی وجود دارد که من از آن بیرون افتاده‌ام. ده سال پیش روزهای یکشنبه با حسرت به زوج‌هایی نگاه می‌کردم که دست در دست هم روز تعطیل خود را سپری می‌کردند. اما حالا کارم شده بود خیره شدن به زن‌هایی که کالسکه بچه خود را در پارک محلی هل می‌دادند. چیزی که در آرزو و طلبش بودم، تغییر کرده بود، اما احساسات ناآرام و جستجوگرم همان بود. این جا بود که فهمیدم که اگر عشق را به این شکل محدود ببینم، همیشه چیزی در اعماق وجودم غنج می‌زند، همیشه در طلب یک خواسته جدید

دلَم که‌لَه خواهیم زد؛ عشق به داشتن یک رابطه، ازدواج، بچهٔ اول، بچهٔ دوم، نوه، ده سال زندگی بیش‌تر با پدر و مادر یا همسر بر روی این کره خاکی. بنابراین شروع کردم به پرسیدن سؤال‌های بیش‌تر و شروع کردم به نوشتن این کتاب.

هر روز که می‌گذرد شما نیز سؤال‌های زیادی را در مورد عشق از خودتان خواهید پرسید. شاید دلتان بخواهد رابطه‌ای جدید را شروع کنید یا جایی ته‌دل‌تان از خودتان می‌پرسید نکند باید این رابطه را به هم بزنم. شاید در رابطه‌ای طولانی مدت هستید و به این فکر می‌کنید که چگونه این عشق و رابطه را در طوفان‌های مختلف زندگی حفظ کنید. شاید پدر و مادری هستید که می‌خواهید بهتر و کامل‌تر باشید یا شاید یکی از والدین خود را از دست داده‌اید و به نظر می‌رسد که این فقدان همه چیز را برای‌تان بی‌معنی کرده است. ظاهراً توقع ما از عشق متفاوت است و به همان اندازه منحصربه‌فرد. اما این را فهمیدم که بیش‌تر سؤال‌های شخصی ما ریشه در سه سؤال بزرگ‌تر دارد: چگونه عشق را پیدا کنیم؟ چگونه عشق را حفظ کنیم؟ و چگونه با از دست دادنش به زندگی ادامه دهیم؟ در صفحه‌های پیش رو در این کتاب به بررسی این سؤال‌ها می‌پردازم.

اغراق نیست اگر بگویم گفتن و شنیدن از عشق زندگی‌ام را دگرگون کرد. به من کمک کرد تا از میان مه و غبار حسرت و آرزوها عشقی را ببینم که در تمام این مدت در زندگی‌ام وجود داشت و من آن را نمی‌دیدم. گفتن و شنیدن از عشق متقاعد کرد که گرچه عشق از بسیاری جهات برای‌مان ناشناخته است، اما تلاش برای کشف این زیباترین ناشناختهٔ جهان ارزشش را دارد. همان‌طور که بل هوکس در کتاب همه چیز دربارهٔ عشق می‌نویسد: «یادگیریِ معنی غلط و نادرست از عشق در جوانی موجب می‌شود تا هر چه بزرگ‌تر می‌شویم دوست داشتن برای‌مان دشوارتر شود.» و «یک تعریف خوب و درست از عشق نقطه شروع را نشان‌مان می‌دهد و کمک می‌کند بدانیم به کجا می‌خواهیم برسیم.»

فکر می‌کنم باید در مورد عشق بیش‌تر بدانیم، درست مانند هر مهارت دیگری. چون عشق می‌تواند مسیر زندگی را نشان‌مان دهد. همان‌گونه که دکتر جولیان هولت لانستاد در مطالعه‌اش در مورد رابطه بین ارتباطات اجتماعی و طول عمر نوشته، احتمال مرگ زودرس افرادی با روابط اجتماعی قوی در حدود پنجاه درصد کم‌تر از افرادی است که دارای روابط اجتماعی ضعیف هستند. با وجود این که توجه کافی به عشق نمی‌شود - تعداد صفحه‌هایی را که روزنامه‌ها به سیاست، موضوعات اقتصادی یا سفر اختصاص می‌دهد را با صفحه‌هایی که به موضوع رابطه می‌پردازند با هم مقایسه کنید - می‌بیند که کم‌تر چیزی جدی‌تر و مهم‌تر از عشق در جهان وجود دارد. فقدان عشق ما را به قهقرا می‌برد، غرق شدن در عشق ما را شفا می‌دهد.

گرچه موضوع گفت‌وگوهای این کتاب داستان‌هایی از عشق است، اما در مورد نحوه دل‌شدن آدم‌ها با هم و دوست داشتن هم، ناامیدی و یأس و نفرت‌شان از هم، نحوه صدمه زدن‌شان به هم و بهبودی‌شان، نحوه ادامه زندگی حتی وقتی فکر می‌کنند که نمی‌توانند ادامه دهند، تلاش برای درس گرفتن از چیزی که زندگی از آن‌ها گرفته و درک این فقدان و حکمت آن نیز هست. امیدوارم که این‌ها برای شما همان چیزی باشد که برای من بود: یادآوری این که اجازه ندهید آن‌هایی که دوست‌شان دارید، در سایه قرار گیرند و حضورشان در زندگی‌تان کمرنگ شود. دعوتی برای بیش‌تر جدی گرفتن عشق و تشویق برای این که عشقی معنادار در زندگی را تجربه کنید.

در رمان جایی/من‌تر هیلاری مَنتِل یکی از شخصیت‌ها می‌گوید در زندگی واقعی «عشق قوی‌تر و ماندگارتر از ترس است.» وقتی از هیلاری در این مورد پرسیدم، او گفت: «یکی از دلایلی که می‌نویسم این است که بفهمم آیا واقعاً چنین چیزی درست است؟» و این همان چیزی است که من نیز سعی می‌کنم آن را بفهمم. آیا عشق قوی‌تر است یا ترس از عدم قطعیت؟ عشق قوی‌تر است یا ترس از تغییر؟ عشق قوی‌تر است یا ترس از مرگ؟ پاسخ به این سؤال‌ها تمامی ندارد و این یکی از بزرگ‌ترین درس‌هایی است که آموخته‌ام: عشق یک ماجراجویی مادام‌العمر است، کتاب داستانی است که هرگز

نمی‌توانیم تندتند صفحه‌های آن را ورق بزنیم تا به آخرش برسیم. اصلاً چه قدر خوش‌شانسیم که می‌دانیم هرگز نمی‌توانیم آن را تمام کنیم. چون اصلاً صفحه آخری وجود ندارد، فقط مجموعه‌ای از نقطه‌های آغاز است و این کتاب هم یکی از آن آغازهاست.

چگونه عشق را پیدا کنیم

زندگی مشکلی نیست که نیاز به راه حل داشته باشد،

بلکه رازی است که باید آن را زندگی کرد.

ام. اتپک

تخیلات عاشقانه در مقابل واقعیت

هرگاه تو را طلب می‌کنم، بخشی از وجودم از دست می‌رود ...

آن کارسون، اروس تلخ و شیرین

اولین باری که بن را بوسیدم، همان اولین باری بود که کسی را بوسیدم. چهارده سالم بود و هنوز خودم را نمی‌شناختم. از هیچ چیز در مورد خودم مطمئن نبودم: چه سبک موسیقی دوست دارم، باید برای مدرسه چه مدل کفشی بپوشم، چه جور آدمی می‌خواستم بشوم. تنها چیزی که از آن مطمئن بودم، این بود که بن را می‌خواستم. در آن زمان که درهای همه گزینه‌های دنیا به روی من باز بود و به راحتی می‌توانستم گزینه نادرست را انتخاب کنم، تنها چیزی که خیالم را راحت می‌کرد، کنترل کمی بود که بر اوضاع داشتم. گویی این احساسات بودند که مرا انتخاب کرده بودند و نه من آنها را. چاره‌ای جز تسلیم نداشتم.

او را یک سال قبل از اولین بوسه در سینما ای بی بی سی دیده بودم. آن موقع من سیزده ساله بودم و او دوازده سالش بود، شش ماه از من کوچک تر. برای دیدن برادرم به خانه مان می آمد، همکلاسی بودند. اولین بار که او را دیدم، داشت با یویو زرد لیمویی اش بالای پله های بیرون اتاقم بازی می کرد. گفت: «سلام» من هم جواب دادم: «سلام» و همین دو کلمه کافی بود تا یک عشق و دلدادگی پانزده ساله را رقم بزند. کم کم هر چه جلوتر رفتم همه جزئیات ظاهر و شخصیتش را مثل کارآگاه های پزشکی قانونی در ذهنم جمع آوری کردم: جای دقیق خال روی بازویش، مدل کره مالیدنش روی نان تست، درهم کشیدن چشم هایش موقع خندیدن. شور و اشتیاق این که به من توجه کند، به من یاد داد که عشق چیزی است که خودش تصمیم می گیرد وارد زندگی مان شود یا نشود. هدیه ای است که یا نصیب مان می شود و یا از ما دریغ می شود.

شیدایی و عشق ما در طول این سال ها کوتاه بود و ناپیوسته: در چهارده سالگی به من خیانت کرد، در شانزده سالگی دوباره با هم دوست شدیم - اولین باری که با دستپاچگی به هم گفتیم "دوست دارم" - و دوباره در هجده سالگی. در همان دوران هایی که با هم بودیم هم زمان زیادی را با هم سپری نمی کردیم، گاهی اوقات همدیگر را می دیدیم، نوارهای قدیمی جنگ ستارگان را می دیدیم و گاهی اوقات در کوچه های خلوت خارج از شهر قدم می زدیم. این واقعیت که هیچ وقت رابطه واقعی با هم نداریم، اهمیت چندانی برای مان نداشت. داستان عشق ما غرق ابهام بود و مملو از حرف هایی که هیچ وقت به زبان نمی آوردیم.

زمان که گذشت، من در ذهنم ماجراهای طولانی تر و هیجان انگیزتری از این عشق را شکل دادم، داستان تخیلی ام یک رابطه عاشقانه نوستالژیک بود، از آن عاشقانه هایی که به این سؤال ختم می شد که آیا این دو تا به هم می رسند یا نمی رسند، از آن رابطه هایی که شیمی عاشقانه مشترک دارند، اما رابطه شان به دلیل موانع بیرونی و درونی تهدید می شود، شبیه به رابطه داوسون و جویی در سریال داوسنز کریک که دائم فکر می کردی دارند به هم می رسند. اما هیچ وقت نمی رسید. همیشه یک سوءتفاهم

متقابل پیش می‌آمد (یکی از ما از پیام آن دیگری بد برداشت می‌کرد) یا سرنوشت تقدیری تازه برای مان رقم می‌زد (والدینم او را تأیید نمی‌کردند یا سروکلۀ دختر دیگری پیدا می‌شد) که آخرین آشتی مان را خنثی می‌کرد. اما چرا من به تلاشم ادامه می‌دادم؟ چرا مدام خودم را به در و دیوار می‌زدم تا این رابطه به جایی برسد؟ وقتی پسر دختر دیگری را در مدرسه بوسید، اولین طردشدگی را تجربه کردم و در آن سن شکل‌گیری شخصیت به عزت نفس و خودارزشی‌ام آسیب زیادی زد. از آن به بعد این حس در وجودم شعله‌ور شد که باید دوباره توجه او را به خودم جلب کنم، انگار به دست آوردن عشق او همانند جایزه‌ای بود که خیالم را راحت می‌کرد که هنوز هم دوست داشتمی‌ام. بخشی از وجودم در اشتیاق خلق دوبارۀ رابطۀ پدر و مادرم بود، به گونه‌ای که زود می‌زد پسر را در مدار من نگه دارد. پدر و مادرم در پانزده سالگی در مدرسه با هم آشنا شده بودند و مدل عشق آن‌ها که از همهٔ رمان‌های عاشقانه توی قفسۀ کتابخانه‌ام عاشقانه‌تر بود، اولین الگوی عشقی بود که دیده بودم. همه تلاشم را می‌کردم تا پسر را نگه دارم ولی در واقع همهٔ تقلای من این بود که داستان عاشقانهٔ من نیز مانند داستان زندگی پدر و مادرم از دوران نوجوانی شروع بشود.

چند نفر از ما از این داستان‌های عشق و عاشقی دوران نوجوانی داریم که در آن‌ها عشق و خواستن عشق از شناختن عشق مهم‌تر است و خیال بر واقعیت غلبه می‌کند؟ این نوع عشق‌های جوانی با تمام زیبایی ساخته می‌شوند، در دورانی که پر از وقت آزاد برای فکر کردن به این چیزها است و هورمون‌هایی که با تمام وجود می‌تازند قابل درک است. شاید چنین سماجت و دلبستگی حتی یک نوع خلاقیت باشد، این که چگونه تخیل یک جوان می‌تواند جزئیات ناچیز یک رابطۀ معمولی را بگیرد و دنیای دیگری در درون آن خلق کند. با وجود همهٔ این‌ها من از اولین فانتزی عاشقانه‌هایم پشیمان نیستم، اما از الگوی عشقی که در ذهنم تصور کردم و همه سال‌های بعد تقلا کردم خودم را در آن قالب بگنجانم پشیمانم.

در دوران دانشگاه، من و بن همچنان به همان عشق و عاشقی‌های ناپیوسته خود ادامه می‌دادیم. بن سی‌دی‌های محبوبش و یادداشت‌های شیطنت‌آمیزش را برایم پست می‌کرد که آن‌ها را در جعبه‌های کفش زیر تختم نگه می‌داشتم. ایمیل‌های نوستالژیک برایم می‌فرستاد که دوست پسر من در آن زمان متوجه شد و به شدت عصبانی شد. تا آن‌جا که یادم می‌آید این اولین باری بود که او مرا بیش‌تر دوست داشت تا من او را. اما شاید نظر او چیز دیگری بود (همیشه دو نفر تعبیرهای خاص خودشان را دارند). با این حال وقتی دلم برای خانه تنگ می‌شد، تی‌شرت رنگ‌ورورفته‌اش را می‌پوشیدم و می‌خوابیدم. چون او تبدیل به نماد و خاطره‌خانه پدری‌ام شده بود، او پیوندی بود با نسخه‌ی گذشته‌ی خودم، با نوجوانی‌ام، که هر وقت از زمان حال خسته و سردرگم می‌شدم، به آن باز می‌گشتم و آرام می‌گرفتم.

سردرگم و بلاتکلیف بودم، چون ماجراهای عاشقانه‌ام با بن الگویی بی‌خود و به‌دردنخور توی ذهنم ساخته بود و حالا در بیست و چندسالگی داشت روی همه‌ی روابط دیگرم تأثیر بدی می‌گذاشت. این الگوی مشکل‌دار من در همه‌ی روابطم بود: با آدم جدیدی قرار ملاقات می‌گذاشتم، او را از هر نظر ایده‌آل می‌یافتم، بخش‌هایی از خودم را سانسور می‌کردم و نقش زنی دوست‌داشتنی‌تر از خود واقعی‌ام را بازی می‌کردم. زنی که هیچ‌وقت هیچ چیزی نمی‌خواست و هیچ خواسته‌ای نداشت. گاهی ماه‌ها و حتی بیش‌تر از یک سال با کسی می‌رفتم و می‌آمدم و در نهایت همچنان «دوست‌پسر» و «دوست‌دختر» نبودیم یا به آن حس نزدیکی و صمیمیت واقعی نرسیده بودیم. آن‌ها هم مثل بن وقتی که حرف از احساساتی که به من داشتند می‌شد، هیچ‌وقت بر آن احساسات اسمی نمی‌گذاشتند. همان‌طور که در کتاب *عقل و احساس* النور از ماریان سؤال می‌کند که آیا ویلویی تا به حال به او گفته «دوستت دارم» و ماریان هم جواب می‌دهد: «هر روز غیرمستقیم و سر بسته، اما هرگز آشکارا به آن اقرار نکرده، مستقیم به زبان نیاورده. گاهی فکر می‌کنم که گفته، اما هیچ‌وقت نگفته.»

حکایت روراست نبودن در یک رابطه چه با خودتان چه با طرف مقابلتان، مثل پیچاندن در شیشهٔ مربا است در حالی که برجستگی‌های آن خارج از خط هستند. دیگران در ظاهر فکر می‌کنند در حال پیچاندن درست در آن هستی، اما خودت می‌فهمی که چندان هم آن را درست نمی‌پیچی و به قولی حس می‌کنی درست جا نیفتاده. همین طور پیش می‌روی اما می‌دانی که یک جای کار می‌لنگد. خودت خوب به آن واقفی، هر چه قدر هم که سعی می‌کنی آن را سفت بچرخانی، در آن هیچ‌وقت سفت و کیپ نمی‌شود. در رابطه‌هایم هم همیشه احساس می‌کردم چیزی از اصل درست نیست، هماهنگ و جفت‌وجور نیست. در روابط عمیق و صمیمانه‌ام هم همیشه دلهره و ترسی نگران‌کننده در اعماق وجودم کشیده می‌شد که موجب می‌شد مدام در اضطراب و استرس باشم. شک و تردید بر جانم سایه می‌انداخت که نکند طرف نمی‌خواهد با من باشد. اما از مطرح کردنش خیلی می‌ترسیدم. در واقع من آن قدر در تظاهر به این که هیچ چیزی نمی‌خواهم، ماهر بودم که کم‌کم خود واقعی‌ام را از یاد برده بودم. آن قدر در نقشم فرو رفته بودم که یادم رفته بود کی هستم. در واقع من بی‌ثباتی را با جذابیت اشتباه گرفته بودم. فکر می‌کردم این آدم‌ها برایم جذاب‌اند اما این بی‌ثباتی آن‌ها بود که مرا جذب‌شان می‌کرد. تهمانده‌های مهر و محبتی که به سمتم پرتاپ می‌کردند، چون همیشگی نبود برایم بسیار هیجان‌انگیز بود: غافلگیری از پیامکی که ساعت یک و نیم صبح می‌رسید: «الان بیرونی؟» و یا دلم خوش می‌شد به شنیدن جملهٔ توخالی «دوستت دارم» در حالت مستی طرف، چیزی که در هوشیاری به آن اقرار و اشاره‌ای نمی‌کرد. آدم‌هایی که نه تمام و کمال در این رابطه بودند و نه کاملاً به آن متعهد و پایبند. معلق و بالاتکلیف، همیشه یک پای‌شان تو بود و یک پای دیگرشان بیرون. مثل دوست پسر دوستم که به خانهٔ او نقل مکان کرده بود اما همچنان بیش‌تر وسایلش در خانهٔ پدر و مادرش بود.

بی‌ثبات‌تر و متناقض‌تر از هر احساس و محبتی که به من داشتند، لاقیدی سبکسرانه و خشونت ناخواسته و یا شاید غیرعمدی بود که در رفتارشان می‌دیدم که آن

را به عنوان نشان‌های از دوست داشتنی نبودنم پذیرفته بودم. وقت‌هایی که مورد این حجمه‌های بی‌احساس قرار می‌گرفتم: «لب‌هایت همیشه خشک است.» یا «زیاد آرایش می‌کنی!» یا وقتی همه جرئت و شجاعت‌م را جمع کردم و از یکی‌شان پرسیدم که چرا این قدر دیر به پیام‌هایم جواب می‌دهد جواب داد: «گیر دادن ناخوشایندترین ویژگی یک زن است.» یاد گرفتم که تنهاترین لحظه‌های زندگی شب‌هایی است که در کنار کسی خوابیده باشی که با حرف‌ها و رفتارش به تو احساس حقارت و خفت‌و‌خواری داده، اما حتی همین حالا که پشتت را به او کرده‌ای دلت پر می‌کشد که شاید برگردد و تو را در آغوش بگیرد.

آن موقع‌ها فکر می‌کردم فقط من هستم که این خودسرکوبی را دارم و از این شرم و حیای بی‌ملاحظه خودم خجالت می‌کشیدم اما حالا می‌فهمم که این مشکل همگانی است. من با افراد زیادی حرف زده‌ام که علی‌رغم احساس آرامش و اعتماد به نفس در کنار خانواده، دوستان و همکاران حس می‌کردند در روابط عاطفی خودشان را یادشان رفته است. آن‌ها خودشان و شخصیت‌شان را به شکلی متفاوت تغییر داده‌اند تا شاید مقبول واقع شوند، نیازهای خود را فراموش کرده‌اند و تلاش می‌کنند حرکت بعدی طرف مقابل و نیازها و خواسته‌های او را بفهمند. حس حقارت و تبدیل به نسخه مجال شده‌ای از شخصیت واقعی ما از همان اتفاق‌های کوچک و کم اهمیت شروع می‌شود: وانمود می‌کنیم که آن قدرها هم از دیدن یک فیلم ترسناک در سینما بدمان نمی‌آید. در اسپاتیفای به جای آهنگ‌های مورد علاقه خودمان آهنگ‌هایی را گوش می‌دهیم که به نظرم آن طرف مقابل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لباسی را می‌خریم که برای مان گران تمام می‌شود، فقط برای این که شاید مورد پسند او باشد. طولی نمی‌کشد که به همه برنامه‌های دورهمی دوستان «نه» می‌گوییم، چرا که ممکن است طرف مقابل قرار دقیق نودی با شما بگذارد و نمی‌خواهید یک شب خوب را از دست بدهید. تا جایی پیش می‌روی که اگر طرف تا ساعت ۱۱ شب به جشن تولدت نیامد، وانمود می‌کنی که اصلاً موضوع مهمی نیست و ناراحت و دلخور نشده‌ای. دائم وانمود می‌کنی که نیازی به

داشتن چارچوب خاصی برای این رابطه صمیمی و عمیق نداری. دلت می‌خواهد یک رابطه باثبات و معاشرت دائمی داشته باشی یا همان کارهای پیش‌پاافتاده حاکمی از مهر و محبت و رفتارهای مهربانانه که موجب می‌شود احساس کنی دوست داشتنی هستی، اما همه این نیازها را ندیده می‌گیری و در همه حال وانمود می‌کنی که اصلاً به چیزی نیاز نداری و هیچ خواسته‌ای هم نداری.

وقتی از دکتر مگان پو، روان‌شناس سؤال کردم که چرا آدم‌ها در روابط خود احساس می‌کنند که خود واقعی‌شان را گم کرده‌اند، او گفت که گاهی اوقات به این دلیل است که سعی می‌کنند «دیگری را بازتاب دهند و خوشایند طرف مقابل رفتار کنند و خودشان را خیلی آشکار نکنند تا با او یکی شوند.» به گفته دکتر پو، که در دانشگاه نیویورک دوره‌ای در مورد عشق را تدریس می‌کرده، «آدم‌ها فکر می‌کنند چه اشکالی دارد اگر من با طرف مقابل هماهنگی و سازگاری داشته باشم و خودم را با او وفق دهم، به این معنی که ما همان تکه گمشده و همتای هم هستیم، اما همین آن‌ها را بیش‌تر به ورطه ناامنی سوق می‌دهد، چون آن‌ها دیگر خود واقعی‌شان نیستند.» این رفتارها طرف مقابل را نیز گیج و سردرگم می‌کند، چون نمی‌داند این آدم جدید کیست. دکتر پو می‌گوید: «وقتی خودهای دروغین زیادی ظاهر می‌شوند، همه چیز مبهم و گنگ می‌شود و طرف مقابل ناگزیر فکر می‌کند که پس او کجاست؟ آدمی که عاشقش شدم کجاست؟»

آدرین ریچ، در سال ۱۹۷۷ در سخنرانی جشن فارغ‌التحصیلی کالج داگلاس به این نکته اشاره کرد که مسئولیت در مقابل خود به معنای پافشاری بر این اصل است که آدم‌هایی که دوستی و عشق ما را دریافت می‌کنند باید بتوانند به خواسته‌های من احترام بگذارند. جین ایر، شخصیت رمان "شارلوت برونته" انگار حرف دل این آدم‌ها را می‌زند که می‌گوید: «گوهری باارزش در نهادم سرشته و با من زاده شده است، حتی اگر از همه شمع و شادی‌های دنیا منع شوم یا فقط به بهایی عرضه شوند که استطاعت پرداخت آن را نداشته باشم، این گوهر با ارزش می‌تواند زنده نگه‌دارد.» وقتی متن اصلی نسخه

جین ایر را جستجو کردم، جمله‌ای را یافتم که قبل از حرف آدرین ریچ آمده بود: «اگر مناعت طبع و عزت نفس و شرایط ایجاب کند، می‌توانم تنها و بدون همراه زندگی کنم.» با خواندن این جملات فهمیدم که من برخلاف جین ایر عمل کرده بودم. گوهر باارزش سرشتم را گم کرده بودم و نمی‌توانستم رابطه‌های آسیب‌زا را ترک کنم و راهم را از آن‌ها جدا کنم و در نتیجه عزت نفسم را تاخت زده بودم. به چه قیمتی؟ نه به بهای این که عاشق شده بودم، بلکه به این دلیل که یک حس درونی به من می‌گفت آدم‌هایی که سر راهم قرار می‌گیرند آدم‌های خارق‌العاده‌ای هستند، باهوش‌تر و جالب‌تر از خودم. تصادفی نبود که من بیش‌تر شیفته روزنامه‌نگاران و آدم‌های خلاق در امور تبلیغاتی و نویسندگان می‌شدم، چون به نظرم خیلی جالب بودند. عاشق شغل‌شان بودم اما در آن زمان آن قدر شجاعت و جرئت نداشتم که به دنبال‌شان بروم. سال‌ها بعد وقتی با دکتر فرانک تالیس، روان‌شناس بالینی گفت‌وگو کردم، فهمیدم که تا چه حد این احساس درونی و ژرف می‌تواند گمراه‌کننده باشد. چون همان‌طور که تالیس به من گفت، ما اغلب اوقات که هیچ شواهدی دال بر صمیمیت و نزدیکی با طرف مقابل نداریم «سردرگمی یا عدم شناخت خودمان را بزرگ‌تر از چیزی که هست جلوه می‌دهیم و به قولی الکی شلوغش می‌کنیم» و دست‌به‌دامن واژه‌هایی مانند «حس قوی عاشقانه» یا «حس ششم» می‌شویم، چون هیچ چیز ملموس و قابل ملاحظه‌ای نداریم که بتوانیم احساسی را بر آن پایه‌گذاری کنیم و هیچ رفتار حاکی از مهربانی یا علاقه و توجه یا ارتباط و همبستگی از طرف مقابل نمی‌بینیم که نشان دهد دوست‌مان دارد؛ هر چه هست یک کشش مغناطیسی است. به گفته تالیس نبود شواهدی دال بر این که طرف مقابل ما را دوست دارد به عنوان انگیزه و محرکی برای طرح عرفان عاشقانه می‌شود. با خودتان فکر می‌کنید که چون برای آن احساس درونی توضیح و توجیهی ندارم، پس باید چیزی فراتر از دنیای مادی در کار باشد، دست تقدیر و سرنوشت در کار است و باید مفهومی ژرف داشته باشد و رابطه‌ام از آن رابطه‌های عادی نیست. در حالی که این حس فقط یک برداشت نادرست است که منشاء برداشت‌های نادرست دیگری می‌شود و این

برداشت نادرست ما را فرسنگ‌ها از واقعیت دور می‌کند. همین‌طور که به توضیحات تالیس گوش می‌دادم، یکه خوردم، تازه داشت خیلی چیزها حالی‌ام می‌شد، از فهم این موضوع چهارم در هم رفت، همهٔ زمان‌هایی را به یاد می‌آوردم که احساس می‌کردم یک حس ماورایی و کشش عرفانی مرا به سمت آدمی می‌کشاند، بدون این که بدانم او کیست. آن زمان‌ها این چیزها را نمی‌فهمیدم و به حذف و سانسور تکه‌هایی از خودم ادامه می‌دادم تا روابطی را حفظ کنم که هیچ‌چیزشان ریشه در دنیای واقعی نبود.

در آن روزها با این که من و بن با دیگر افراد در روابط عاطفی بودیم، رابطه‌مان با هم را هم حفظ کرده بودیم. پدر و مادرهای مان با هم رابطهٔ خیلی نزدیک داشتند - هنوز هم دارند - به همین خاطر ما در رفت و آمدهای خانوادگی و دورهمی‌های روزهای تعطیل با هم بزرگ شدیم، در رفتن و برگشتن به خانه‌های پدری مان که پنج دقیقه از هم فاصله داشت. در این رفت و آمدها به هم عشق می‌ورزیدیم، همدیگر را می‌بوسیدیم، حرف می‌زدیم و تا ساعت‌ها و گاهی تا پاسی از شب با تلفن با هم صحبت می‌کردیم. گاهی اوقات به او زنگ می‌زدم، چرا که تنها بودم. گاهی او به من زنگ می‌زد چون احساس سرگستگی می‌کرد. بیش‌تر برای هم دوستانی بودیم که به هنگام نیاز به جلب توجه با هم معاشرت می‌کردیم. اواخر بیست سالگی دوباره با هم وارد یک رابطهٔ عاشقانه شدیم، یک دوره زندگی عاشقانه کوتاه که فقط یکی دو ماه دوام داشت. گویی آدم‌بزرگ‌هایی بودیم که برگشته بودیم به سیزده سالگی مان. وانمود کردن به نوجوانی سیزده ساله بیش‌تر از آن که مرا هیجان‌زده کند، ناراحت می‌کرد. وقتی در تخت‌خواب فرصت دیدن دوبارهٔ او را از زاویهٔ دیگری یافتیم، تفاوت‌های جسمی مان از نوجوانی تا بزرگ‌سالی بیش‌تر مشخص شد، می‌دیدم که شکم بن بزرگ‌تر و شل‌وول و گوشه‌آلودتر شده و گودی‌هایی بر ران‌های بزرگش افتاده و دیگر مثل قبل سفت و ورزیده نیست. نمی‌توانستم بفهمم در این آدم دنبال چه هستم؟ تقلا می‌کردم و زور می‌زدم تا چه کسی را پیدا کنم؟ به دنبال آدمی بودم که زمانی او را می‌شناختم یا آدمی را که هرگز نمی‌شناختم؟ فکر می‌کنم هر دوی ما به دنبال جوابی در وجود دیگری

می‌گشتیم برای مشکلاتی که آدم‌بزرگ‌ها در روابط عاطفی‌شان پیدا می‌کنند، چیزی که هرگز آن را نیافتیم.

یک سال بعد، یک شب برای خوردن نوشیدنی با هم قرار گذاشتیم؛ شاید آخرین باری بود که به عنوان دو تا آدم مجرد با هم بیرون می‌رفتیم. بعد از پیاده‌روی بیرون کافه سوهو، در سکوت و تاریکی شب انگار باید تصمیم مهمی می‌گرفتم، شاید بودن او در کنارم را به هیچ گرفته بودم، انگار بود و نبودش در آن زمان برایم چندان اهمیتی نداشت. اما من بین ناپختگی جوانی و فهم بزرگ‌سالی، بین واقعیت و خیال باید یکی را انتخاب می‌کردم. آیا می‌خواستم از این نزدیکی و صمیمیت دور شوم و در گوشه‌ای دنج و امن به خاطرات دلدادگی نوستالژیک نوجوانی‌ام پناه ببرم و با یادآوری آن‌ها خوش باشم؟ که این کار نیاز به انجام کاری متفاوت از من نداشت. نه. فقط می‌خواستم یک رابطه واقعی را در دنیای واقعی شکل بدهم. برای این کار به شجاعت و شناخت خود، کمی تنهایی و میزان زیادی مسئولیت‌پذیری نیاز داشتم. بخشی از این مسئولیت به این معنا بود که از این به بعد هر وقت احساس تنهایی کردم، محکم و قرص پای تصمیم خودم بایستم و به این زنگ نزنم تا همدیگر را ببینیم. همین تصمیم کوچک به معنای درک نقشی بود که باید برای دیدن خود واقعی‌مردها ایفا می‌کردم. در واقع به جای ساختن تصویری ایده‌آل از مردها در ذهنم می‌خواستم آن‌ها را از دریچه واقعی ببینم و گنج و گوهر درونی‌ام را که در این راه از دست داده بودم، دوباره پیدا کنم. به قول بل هوکس در کتاب همه چیز درباره عشق باید «معنای عشق را فراتر از قلمرو خیال و ماورای دنیای تصویری که ممکن است ذهن‌مان به آن داده باشد بدانم». هنوز هم باور داشتم که جلوه‌گری و نمایش کامل احساسات بدون خود سانسوری جلوی یک آدم دیگر ریسک است، اما جایی در اعماق قلبم یک آگاهی و حس جدید در حال پدیدار شدن بود: این که هرگز خود واقعی‌ام دیده نمی‌شد، نیازهایم ابراز نمی‌شد و بدهستان‌های عاشقانه واقعی بین من و آن آدم هیچ‌وقت شکل نمی‌گرفت. پس از سال‌ها که فکر می‌کردم در عشق نمی‌شود فعالانه رفتار کرد، تازه داشتم می‌فهمیدم که ما هم

حق انتخاب داریم، گرچه رسیدن به این درک بسیار دشوار بود. انتخاب من این بود: در تصورات و فانتزی‌های ذهنی‌ام بمانم یا آن‌ها را رها کنم و از آن بالا همه چیز را کنترل کنم و زندگی‌ام را ادامه دهم.

احساس عجیبی است که آدم فکر کند در رابطه‌های قبلی چه جور آدمی شده بود؛ هم ناراحت می‌شود و هم خنده‌اش می‌گیرد، هم ناامید می‌شود و هم غصه‌دار. اما همان‌طور که آدم‌ها همان داستان‌های عاشقانه را هر قدر هم بد پیش رفته باشد، برای دوستان‌شان تعریف می‌کنند و از زمین و زمان به خنده و قهقهه می‌افتند - یکی از خوبی‌های داستان‌های عاشقانه اقتضای همین است که بعدها می‌شود به آن‌ها و ریش خودت بخندی - من هم در گیرودار تعریف برخی از داستان‌های شرم‌آور به جای آن که عرق شرم بر پیشانی بنشانم و از نسخه جوان‌تر خودم احساس شرمساری کنم، به او هم‌دلی پیدا کردم و دلم برایش سوخت که با تمام وجودش می‌خواست عشق را پیدا کند و در جاهای اشتباه به دنبالش می‌گشت و نمی‌دانست این راه که می‌رود به ترکستان است!

بخشی از وجودم هنوز حسرت می‌خورد که چندین سال از عمر و جوانی‌ام را با این نگرانی بی‌مورد هدر داده‌ام که در «عشق شکست خورده‌ام» یا این که «هیچ‌وقت عشق را پیدا نخواهم کرد». بخش دیگری از وجودم آن‌قدر غرق شیفتگی‌ام در برابر تصورات عاشقانه شده بود که حتی اگر عشق واقعی در مقابلم قرار می‌گرفت - آشنایی با مردی که تصور می‌کردم روزی با او ازدواج خواهم کرد - به راحتی او را از دست می‌دادم. هر چند می‌دانم این «شکست‌ها و اشتباهات» گذشته است که مرا به درک و فهم امروز رسانده است. همان‌طور که هیلاری مَنتل در صحبت‌هایش اشاره کرده: «برخی از تصمیم‌های اشتباه را باید گرفت. این‌ها خطاهای سازنده هستند.» و درست هم می‌گوید. در پشت همه این خطاها و اشتباه‌های ناشیانه و احمقانه، در پشت آن همه سال اشتیاق برای یافتن عشق، مرا به طرح اولین سؤال این کتاب رساند: چگونه عشق را پیدا کنیم؟

فکر می‌کنم قبل از پاسخ به این سؤال بهتر است با دقت و موشکافی بیش‌تری آن را بررسی کنیم. زیرا بدون فهمیدن واقعی کلمهٔ عشق، چگونه می‌توانیم بفهمیم که چه‌طور عشق را پیدا کنیم؟ این همان چیزی است که در گفت‌وگوهای پیش رو آن را بررسی خواهیم کرد: چگونه تعریف و تعبیر ما از عشق بر جواب پرسش‌هایی در مورد این که چگونه و کجا و در چه زمانی عشق را پیدا کنیم، تأثیر می‌گذارد؟ آیا اصلاً باید آن را پیدا کنیم؟ کدام کلیشه‌ها و قالب‌های تکراری می‌تواند به ما کمک کند و کدام کلیشه‌ها را باید کنار بگذاریم؟ آیا پیدا کردن عشق دست ماست؟ کم‌تر از حد معمول یا بیش‌تر از آن؟ برای جواب به این سؤال‌ها نه می‌خواهیم استراتژی برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های دوست‌یابی را برای‌تان شرح دهیم و نه با آمار و ارقام بگوییم که در کدام مکان‌ها بهتر می‌توانید عشق خود را پیدا کنید. اما امیدوارم همهٔ این‌ها موجب شود به عشق با دیدی وسیع‌تر و گسترده‌تر نگاه کنید و نمونه‌هایی از آن را پیدا کنید که ممکن است به راحتی از کنارشان با بی‌اعتنایی رد شده باشید.

در بیست و چندسالگی وقتی به دنبال عشق می‌گشتم، به نظرم می‌آمد دو دسته از آدم‌ها به دنبال روابط عاشقانه هستند: آن‌هایی که به راحتی عاشق می‌شدند و در این بازهٔ زمانی که تنها می‌شدند - که البته کوتاه بود - برای خودشان خوش بودند و به همین اندک نیز راضی. دستهٔ دیگر آن‌هایی بودند که عاشق شدن را کاری غیرممکن می‌دانستند که به نظر می‌رسید این آدم‌ها به تنهایی نمی‌توانند خوشبختی را پیدا کنند، اما به همان اندازه طی کردن اولین خوان یک رابطه نیز برایشان سخت و دشوار بود. من همیشه در خیمه‌گاه دستهٔ دوم چادر زده بودم. برای همین وقتی یکی از همکاران بدردخورم گفت: «وقتی کسی که دلش نمی‌خواد برای مدت طولانی مجرد و تنها باشه و اتفاقاً مدت زیادی تنها می‌مونه، حتماً یه گیروگوری توی کارش داره.» من هم به عنوان شاهدهی بر مدعایش چسبیدم به این حرف و با خودم فکر کردم که باید دلیلی باشد که من هم مجرد و تنهایم. آیا نیاز زیادی به عشق داشتم؟ آیا آویزان بودم؟ آیا خیلی سریع توی رابطه جلو می‌رفتم؟ به ذهنم هم خطور نمی‌کرد که شاید مشکل این

نیست که من آن آدمِ عشق هستم یا نیستم، بلکه این است که سبک و روشم در مورد یافتن عشق نادرست است.

وقتی شروع به حرف زدن با آدم‌ها در مورد روابط عاشقانه کردم، متوجه شدم که مشکل خیلی از آدم‌ها این است که همه فکر و ذهن‌شان عشق رمانتیک است. بسیاری از آن‌ها این تفکر خود در مورد روابط عاشقانه را مرتبط با افسانه‌های عاشقانه قدیمی و قصه‌های شاه‌وپری می‌دانستند. بدون شک این افسانه‌های کهن در زندگی من نیز نقش داشتند. این داستان‌ها در دیدگاه من نسبت به عشق و تنهایی تأثیر زیادی گذاشته بود. چرا تا آن زمان فکر می‌کردم تنها بودن یک تراژدی وحشتناک است؟ و این طرز فکر چه تأثیری بر جستجوی من برای پیدا کردن عشق داشت؟ امیدوارم بودم آلن دو باتن، فیلسوف و بنیانگذار مدرسه زندگی برای این سؤال‌ها پاسخی داشته باشد.

آلن از اولین افرادی بود که در مورد عشق با آن‌ها حرف زدم، چون یکی از اولین آدم‌هایی بود که مرا تشویق کرد تا پیچیدگی‌های عشق را ببینم. از رمانش "جستارهایی در باب عشق" دربارهٔ شیفتگی بسیار آموخته بودم: خیال‌پردازی‌ها، شروع اشتباه در رابطه، وسواس و داستان‌هایی که دیگران را مقصرش می‌دانیم. بعدها از کتاب دیگرش به نام "سیر عشق" با تب‌وتاب‌ها و چالش‌های اولیه میل و اشتیاق به عشق و صمیمیت در رابطه آشنا شدم. کم‌تر کسی همانند آلن این چنین بی‌رحمانه و واقع‌گرایانه فراز و فرودهای مسیر عشق را واکاوی کرده و در اثبات عقیدهٔ خود تعصب دارد. بنابراین از این که صاف و بی‌تعارف رفت به عمق این سؤال که چرا برای برخی از ما جستجوی عشق چنین تجربهٔ آسیب‌پذیری است و چرا برخی از ما آدم‌ها در موضع عشق چنین آسیب‌پذیر و بی‌دفاع می‌شویم، تعجب نکردم.

روانشناسی تنها بودن در گفت‌وگو با آلن دوباتن

آدم‌ها در این تله گرفتار می‌شوند که عشق رمانتیک را به عنوان راه حلی برای مشکلات خود ببینند. چگونه این سوءتفاهم می‌تواند مسیر یافتن عشق و یک رابطه مناسب را برای آن‌ها دشوار کند؟

این تصور به تو می‌گوید که اگر جستجوی تو برای یافتن عشق و شریک زندگی به نتیجه نرسید، این ناکامی برای تو یک تراژدی تمام است و گویی زندگی‌ات از اصل نابود است. به همین خاطر یک پیش‌زمینه آشفته و بی‌فایده را برای جست‌وجوی عشق در ذهنت به وجود می‌آورد و سعی می‌کنی از هر طریق ممکن حتی از زیر سنگ هم که شده یک نفر را برای خودت پیدا کنی. در حالی که بهترین چارچوب و تصور ذهنی برای هر چیزی که خواستار آن هستی این است که اگر پیدا نشد، بی‌خیال آن شوی. گرچه چندان خوشایند نیست. در غیر این صورت خودت را در سیطره شانس و اقبال قرار می‌دهی و دیگران از این حس ناامیدی تو سوء استفاده می‌کنند. بر این اساس توانایی گفتن «من می‌توانم با تنهایی خودم کنار بیایم» می‌تواند یکی از مهم‌ترین تضمین‌کننده‌های داشتن رابطه عاطفی خوب در کنار دیگری در آینده باشد. در واقع داشتن روابط خوب به این بستگی دارد که آدم‌ها با تنها بودن مشکلی نداشته باشند.

روانشناسی تنها بودن مقوله جالبی است، زیرا بر اساس نگاه ما به تنهایی و تعبیرها و تفسیرهای مان می‌تواند کم و بیش بر احساس ما تأثیر بگذارد. مثلاً اگر دوشنبه شب تنها باشی، حس بدی نسبت به آن نداری، چون با خودت واگویی می‌کنی که یک روز سخت را در محل کار داشتیم، یک هفته طولانی در پیش رو دارم و از این تعطیلی و تنهایی به روش خودم لذت خواهم برد. اما امان از این که شنبه شب تنها باشی، مدام

این فکر در سرت سقلمه می‌زند که مگر من با دیگران چه فرقی دارم؟ الان همه بیرون‌اند و خوش می‌گذرانند و من اینجا تنهای تنها هستم.

بیش‌تر ما الگوهای بدون نقصی از زندگی دیگران در ذهن‌مان داریم که موجب می‌شود در تنهایی ناامیدی و سرخوردگی‌مان را بیش‌تر کند. وقتی تنها هستیم دوست داریم فکر کنیم همه به جز ما در یک رابطه شاد و بگو بخند هستند. فکر و خیال به این که بین این همه آدم فقط منم که تنها ماندم ذره‌ای راحت نمی‌گذارد، آخر آدم بد و نانجیبی هم نیستیم. این درست نیست. چه بسیار آدم‌های توانمند و شریفی که بنا به دلایلی تنها مانده‌اند. لازم نیست از تنهایی تراژدی و یک فاجعه بسازی.

اما وقتی چند تا از دوستانی که در طول هفته پایه همه دورهمی‌ها هستند، یک‌دفعه آخر هفته‌ها غیب‌شان می‌زند، آدم احساس تنهایی می‌کند. فکر می‌کنید با این اوضاع چه‌طور می‌توانیم نگاه‌مان را به تعطیلات آخر هفته تغییر دهیم؟

اول از همه باید خودِ مشکل را بشناسیم. مشکل تنها بودن نیست. تنها بودن زمانی مشکل‌ساز می‌شود که باید‌ها و نیاید‌هایی در مورد آدم‌ها و جایگاه مناسب همراهی با آن‌ها در ذهن‌مان داریم. در واقع فکر می‌کنیم داشتن یک همراه در زندگی یک الزام تغییرناپذیر در زندگی همه ما است. به جای این که برای فرار از کسالت و بی‌حوصلگیِ شنبه شب‌ها در یک کلاس آموزش رقص ثبت نام کنی، می‌نشینی توی خانه و فقط به تنهایی خودت فکر می‌کنی و به آن فکر ناجور هزار شاخه و برگ می‌دهی. اگر روز دوشنبه تنها بودن خوب است و اذیت نمی‌کند اما تنهاییِ شنبه شب تراژدی و مصیبتی جانکاه است، پس مشکل در واقعیت عینی و ذاتِ تنها بودن نیست، بلکه مشکل در تفسیر و تعبیری است که برای خودت از تنهایی داری.

یک زمانی به من گفתי وقتی از کلمه "عشق" استفاده می‌کنیم، منظورمان یک رابطه صمیمانه است. این طرز تفکر موجب شد زمان‌هایی را به یاد بیاورم که احساس می‌کردم در زندگی‌ام عشقی ندارم، در حالی که داشتم. آیا بازنگری مفهوم "عشق" می‌تواند کمکی به ما کند؟

بله، یا جواب دادن به این سؤال که ما واقعاً در عشق به دنبال چه چیزی هستیم. شاید کسی احساس کند که زندگی‌اش بدون رابطه ناقص است. اما اگر از او پرسید: «چه چیز زندگی بدون داشتن رابطه بیش‌تر برایت ناامیدکننده است؟» بیش‌تر نارضایتی‌های کوچک و جزئی را پیدا می‌کند که می‌توان به روش‌های دیگر آن‌ها را رفع کرد، بدون این که نیاز به کسی در زندگیش داشته باشد. شاید کسی بگوید که دلش برای یافتن عشق غنچ می‌زند و وقتی ناچار می‌شود بیش‌تر فکر کند که چرا عشق می‌خواهد، می‌فهمد که در واقع دلش رابطه عاطفی می‌خواهد. آیا این فقط با داشتن رابطه امکان‌پذیر است؟ لزوماً نه. چون می‌توانید بدون داشتن رابطه نیز با دیگران (خانواده و دوستان) ارتباط داشته باشید و نیازهای عاطفی خود را ارضا کنید. یکی دیگر ممکن است بگوید: «کسی را می‌خواهم که بتوانم با او در مورد موضوعات عقلانی و روشن‌فکرانه حرف بزنم.» خب آیا این فقط با داشتن رابطه امکان‌پذیر است؟ باز هم لزوماً نه. بسیاری از چیزهایی که در رابطه دنبال‌شان می‌گردیم، در جاهای دیگر نیز در دسترس هستند. مثلاً ناهماهنگی غم‌انگیزی در سلسله مراتب دوستی‌ها و روابط دوستانه وجود دارد. روابط دوستانه را رها کرده‌ایم و مدام به دنبال روابط رمانتیک و عاشقانه‌ایم. خیلی عجیب است که روابط دوستانه را تا این حد حد تنزل داده‌ایم. البته همیشه وضع به این منوال نبوده؛ برای آلمانی‌ها در اوایل قرن نوزدهم داشتن یک دوست خوب از داشتن یک معشوقه خیلی مهم‌تر بود و حتی معتقد بودند داشتن یک دوست خوب می‌تواند بیش‌تر موجب شادی و خوشحالی آن‌ها شود.

موضوعی که دیدگاه‌های مختلفی در موردش دارم این کلیشه است که می‌گوید قبل از دوست داشتن آدم دیگری باید خودت را دوست داشته باشی. سؤال من این است که به جای دوست داشتن خودمان بهتر نیست خودمان را بشناسیم و خودمان را درک کنیم؟ در این مورد چه نظری دارید؟

تاکید من هم بر خودشناسی و بالا بردن ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران است. اگر کسی بگوید: «چندان خودم را تحسین نمی‌کنم اما شخصیت خودم برایم جالب است و می‌توانم حقایقی در مورد خودم را به دیگران نیز بگویم.» بیش‌تر به او مطمئن می‌شوم تا کسی که می‌گوید: «من کامل هستم، بدون هر گونه عیب و نقصی.» پذیرفتن عیب و ایرادها، ناراحتی، اندوه، عجز و ناتوانی خود از قضا خیلی هم کار عاشقانه‌ای است. در واقع این خودپسندی و قربان صدقه خودت رفتن است که موجب می‌شود آدم‌ها از تو دور شوند، در حالی که اگر حواست به نقاط ضعف و شکنندگی‌هایت باشد و بتوانی در مورد آن‌ها با دیگران حرف بزنی، کلید رابطه درست و محکم با آدم‌هاست. وقتی صحبت از دوست داشتن خود می‌شود منظورمان عشق به خود نیست، بلکه پذیرش این است که تو هم مثل همه آدم‌ها دارای جنبه‌های کم‌تر تحسین‌برانگیز و ویژگی‌های ناخوشایند هستی ولی این خصوصیات کم‌تر چشمگیر تو را از احتمال داشتن یک رابطه خوب محروم نمی‌کند. این جنبه‌های کم‌تر تحسین‌برانگیز به این معنا نیست که تو یک آدم افتضاح هستی که لیاقت عشق را نداری، بلکه به این معنا است که تو هم جزئی از خانواده بزرگ آدمیان روی این کره خاکی هستی با همه ویژگی‌های مثبت و منفی‌شان.

اگر آدم برای خودش ارزش قائل نباشد یا خودآگاهی نداشته باشد، آیا احتمال دارد در یک رابطه خود واقعی‌اش را نشان ندهد؟

عجیب به نظر می‌رسد که آدم بتواند از خود واقعی‌اش دور شود. آخر مگر می‌شود؟ هر کسی خودش است؛ پس چگونه می‌تواند در ارتباط با آدم دیگری کم‌تر خودش باشد؟

اما واقعیت این است که بازخوردهایی که از آدم‌های دیگر دریافت می‌کنیم می‌توانند آن‌چه از حواس پنجگانه و ادراک عاطفی و احساسی خودمان می‌فهمیم را زیر سؤال ببرد. مثلاً اگر به کسی بگوییم: «کمی حالم گرفته.» و او بگوید: «نه، نگرفته، حالت خیلی هم خوبه. خیلی هم خوب داری پیش می‌ری» شاید با خودت فکر کنی طرز فکر من چندان منطقی نیست و او احتمالاً درست می‌گوید و حالم خوب است. اما در واقع درست این است که به حس و احساس خودت اعتماد کنی و به خودت حق بدهی که برای این اوضاع چندان نامناسب و شرایط ناجور ناراحت باشی و قبول کنی که چندان خوب نیستی.

یکی از روش‌های بررسی ماجرای دور شدن از خود واقعی در یک رابطه نگاه به آن از منظر عشق به خود یا نفرت از خود است. یعنی ببینی چه قدر خودت را دوست داری یا از خودت بدت می‌آید. یا این که با خودت رک و راست باشی و از خودت بپرسی تا چه میزان از احساسات خودت مطمئن؟ بیش‌تر به احساسات خودت اهمیت می‌دهی و آن‌ها را جدی می‌گیری یا نظراتی که دیگران به خودت می‌دهند برایت مهم است؟ چون اغلب با هر کسی که در ارتباطیم، دیدگاهی دارد در مورد این که چه چیزی برای‌مان خوب است و چی بد. یا این که کلاً در دنیا چی درست است و چی نادرست. اگر از بچگی عادت نکرده باشیم که نظرات و دیدگاه‌های خودمان را داشته باشیم سخت‌مان است که به طرف مقابل بگوییم: «این جالبه، اما نظر من چیز دیگه‌ای است و مطمئن نیستم که این کار را انجام بدهم.» بیش‌تر اوقات این گونه نیست و بسیاری از جنبه‌های اصالت وجود کودک و نظراتش توسط والدینش نادیده گرفته می‌شود. وقتی کودکی با خودش می‌گوید: «دلم می‌خواد مامان بزرگم را بکشم. خیلی احمقه.» یک پدر و مادر معمولی می‌گویند: «نه، تو دلت نمی‌خواد این کار را کنی. خیلی هم دوستش داری.» در حالی که یک پدر و مادر عاقل‌تر می‌گویند: «فکر می‌کنم همه ما گاهی از دست همدیگه عصبانی و ناراحت می‌شیم، شاید مادر بزرگت هم کمی روی اعصاب داشته. به نظرت باید چکار کنیم؟» کودک با این حرف با احساسات خود کلنجار می‌رود تا

دلیل این همه حرص و ناراحتی را بفهمد و در موردش حرف بزند. اما پدر و مادرها معمولاً این کارها را نمی‌کنند، آن‌ها از این احساسات ناخوشایند و درگیرکننده فرزندشان فرار می‌کنند و او را هم تشویق می‌کنند تا از این احساسات فاصله بگیرد و حتی به آن فکر هم نکند. در نتیجه وقتی بچه بزرگ می‌شود، احساس می‌کند که احساساتش اهمیتی ندارد و آن را جدی نمی‌گیرد.

در اوایل دههٔ سوم زندگی‌ام، چیزی که در روابط مرا به دردسر می‌انداخت، دنبال کردن یک حس مرموز درونی یا همان حس ششم بود. چرا فکر می‌کنی این حس مرموز می‌تواند شرایط بدی برای عشق و عاشقی به وجود آورد؟

ما خیلی نمی‌توانیم روی احساسات خود حساب کنیم، احساسات ما خیلی قابل اعتماد نیستند. آن‌ها همه چیز را بیش از حدش یا کم‌تر به ما نشان می‌دهند. مثلاً ترس را در نظر بگیر. ما معمولاً از چیزهایی که برایمان خطر و تهدیدی ندارند می‌ترسیم و چیزهایی را که باید از آن‌ها بترسیم ندیده می‌گیریم. مثلاً از روح می‌ترسیم، اما از کوتاهی عمر و زندگی‌مان نمی‌ترسیم یا از این که استعدادهایمان هرز می‌روند چندان ترسی به دل راه نمی‌دهیم. ما بلد نیستیم که باید از چه چیزی بترسیم و به چه چیزی عشق بورزیم و تا چه حد توی عشق ورزیدن یا نفرت داشتن جلو برویم. همین که طرف مقابل کمی جذاب به نظر برسد و رنگ و لعاب و برورویی داشته باشد، دیگر دست و پای خود را گم می‌کنیم و چشم‌مان دیگر هیچ چیزی را نمی‌بیند و عقل‌مان هم کار نمی‌کند. مدام در ذهن‌مان تصور می‌کنیم که او چگونه آدمی است و چه قدر خوب می‌شود اگر بتوانیم تا آخر عمر با هم زندگی کنیم و او را نمونهٔ کامل خوشبختی می‌بینیم. در چنین شرایطی در عین حال که عاشق و دل‌خستهٔ آدمی هستیم که او چندان از این علاقهٔ ما خبر ندارد و نمی‌داند رویش کراش داریم! باید در یک گوشهٔ ذهن‌مان خوب حواس‌مان باشد که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. باید در حالی که در گوشهٔ ذهن‌مان این حس‌وحال عاشقانه را درک می‌کنیم حواس‌مان باشد که در خواب و خیال غرق نشویم.

باید مدام به خودمان یادآوری کنیم که طرف مقابل غریبه‌ای بیش نیست و این که یک شب خوب یا یک آخر هفته خوب را با او گذرانده‌ایم لزوماً معنای خاصی ندارد. موضوع این است که این احساس زودگذر امروز پیش‌بینی‌کننده کاملاً قابل اعتمادی برای آینده نیستند. اگر امروز حال من با او خوب است، دلیل نمی‌شود که حتماً در روزهای آینده هم در کنارش حال خوبی داشته باشم. فکر می‌کنم باید از دو زاویه به این موضوع نگاه کرد که با هم هماهنگ هستند: یک جنبه از ذهنت از کراش بودن لذت می‌برد در حالی که یک جنبه دیگر از دیدن یک فیلم ترسناک. یک جنبه از ذهنت مملو از ترس و هراس است، چون با خودش می‌گوید: «وای خدای من! الان این هیولا دلم رو می‌آره.» اما جنبه دیگر ذهنت می‌گوید: «برو بابا! این که فیلمه. واقعی نیست.» می‌توانیم در مراحل اولیه روابط عاشقانه چنین دیدگاه ناظر بیرونی و حسگر درونی را وارد داستان کنیم. ناظر بیرونی فقط ماجرا را نگاه می‌کند و خودش را درگیر احساسات زودگذر نمی‌کند و حسگر بیرونی که درگیر عشق و عاشقی شده و در حال تجربه یک رابطه عاشقانه است.

با این حال وقتی در میانه یک عشق و عاشقی رمانتیک قرار می‌گیری، فهم و درک این که این عشق یک وهم و خیال است یا واقعی، دشوار است. نشانه‌های آن چیست؟

این مقیاسی از ساختن یک تصور ایده‌آل و مطلوب در ذهن‌مان از آن آدم است. اگر یادت برود که طرف مقابلت که به تازگی با او آشنا شده‌ای هم یک آدم است و نه یک فرشته الهی بدون عیب و نقص، اگر یادت برود که او هم یک آدمی است مثل بقیه با همه عیب و ایرادهای آدم‌ها و تو بودی که او را با شگفتی و جذابیتی خاص می‌دید، انگار توی ذوق می‌خورد. بنابراین کمی بدبینی در مورد آدم‌های تازه وارد به زندگی‌ات خیلی هم خوب است. حالا فکر کن که کمی مهربانی و اشتیاق را نیز چاشنی این بدبینی کنی، دیگر چه می‌شود. یکی از بهترین الگوهای عشق‌ورزی، عشق پدرها و مادرها به فرزندان‌شان است. پدر و مادرها واقعاً فرزندان خود را دوست دارند، در عین حال گاهی

هم آن‌ها را دوست ندارند، از آن‌ها خسته می‌شوند، فکر می‌کنند چه قدر آن‌ها روی اعصابند و گاهی دل‌شان می‌خواهد آن‌ها را ول کنند و بروند. عشق و دوست داشتن آدم‌بزرگ‌ها هم همین‌طور است: گاهی اوقات از عیب و ایرادها و اخلاق بد آن آدم خسته می‌شویم و دل‌مان می‌خواهد سر به کوه و بیابان بگذاریم، اما همچنان توی قلب ما جا دارد. با این که ما را تا حد مرگ اذیت می‌کند، اما همچنان دوستش داریم.

با این حرف‌ها فکر می‌کنم که ایده‌آل‌سازی و به اصطلاح کمال مطلوب ساختن از یک آدم درست نقطهٔ مخالف عشق است، چون به معنای ندیدن همهٔ وجوه آن عشق است؟

بله، درست است. چون دیگر نگاهت بدون تعصب نیست. هیچ آدمی دلش نمی‌خواهد از او آدمی ایده‌آل و بدون عیب و نقص بسازند، در واقع ما می‌خواهیم همان‌طور که هستیم دیده شویم، پذیرفته شویم و عیب‌و ایرادهای مان را ندیده بگیرند و بدانیم که در همهٔ لحظه‌های سخت نیز می‌توانیم خودمان باشیم. بنابراین وقتی کسی تصویری ایده‌آل از ما در ذهنش می‌سازد به نوعی ما را از خودمان دور می‌کند. خیلی هم خوب است که ما به گونه‌ای که وجود نداشته دیده شویم و مورد تحسین قرار بگیریم، اما در واقع بسیاری از جنبه‌های وجودی شخصیت ما نادیده گرفته می‌شوند.

یک سؤال مهم در زمینهٔ عشق که با آن درگیرم، موضوع کنترل است. چون از برخی جهات فکر می‌کنم ما بیش‌تر از آنچه باور داریم عشق را کنترل می‌کنیم و جالب است که نقش ما منفعلانه نیست. از طرف دیگر موضوع شانس و بخت و اقبال را هم نمی‌توانیم ندیده بگیریم. چون می‌توانی آدم منفعلی نباشی، در شرایطی با ذهن باز و خودآگاه بخواهی با آدم‌های جدید آشنا شوی و با همهٔ این‌ها باز این اتفاق رخ ندهد.

حتماً نباید آدم مذهبی باشی یا به نیروهای ماورایی اعتقاد داشته باشی تا بپذیری که شانس و اقبال توی زندگی نقش مهمی دارد و دیگر این که زندگی هر آدمی یک راز بزرگ است. اما می‌توانی کارهای زیادی انجام دهی تا زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهی. با خودت فکر می‌کنی که با گفتن حرف‌های درست یا خواندن کتاب‌هایی در مورد این موضوع می‌توانی به نحوی احتمال شکست عشقی را کاهش بدهی و یا کنترل خود بر زندگی را افزایش دهی. اما تا حدی می‌توانی اوضاع را کنترل کنی. نمی‌توانی بگویی آن آدم کجای زندگی تو قرار دارد یا شرایط زندگی‌اش چگونه است. درکش سخت است، اما ممکن است اصلاً به تو علاقه‌ای نداشته باشد. اما این چیزی است که باید آن را بپذیری نه این که به خودت بگیری و با آن بجنگی. مثل آب و هوای بد که از دستش ناراحت نمی‌شوی، آن را می‌پذیری و با آن کنار می‌آیی. همین طور که نمی‌توانیم آب و هوای بد را کنترل کنیم، نمی‌توانیم آدم‌ها را مجبور کنیم که از ما خوش‌شان بیاید، که ما را دوست داشته باشند. بنابراین بهتر است که بپذیریم در وجود همه ما توانایی‌ها و استعداد‌های خاصی وجود دارد و حتی اگر قرار است تنها بمانیم هیچ اشکالی ندارد. برای رسیدن به این هدف باید با آدم‌های بیش‌تری حرف بزنیم: با آدم‌هایی که طلاق گرفته‌اند و احتمالاً توصیه می‌کنند که هرگز وارد یک رابطه طولانی مدت نشو؛ با آدم‌های مسنی که یک عمر تنها و راضی زندگی کرده‌اند و با کشیش‌ها و زنان راهبه. آن‌قدر زندگی خودمان را به این تصور طاقت‌فرسا گره نزنیم که جوری برنامه‌ریزی کنیم که در دهه سوم زندگی حتماً با آدم مناسب برای ازدواج قرار بگذاریم، تا بیست و هشت سالگی شریک ایده‌آل زندگی‌مان را پیدا کنیم و در سی و یک سالگی اولین بچه‌مان را به دنیا بیاوریم و اگر چنین نشد، دیگر زندگی ما مصیبت‌بار خواهد شد. اگر همه چیز طبق این نقشه پیش برود من خوشبخت خواهم شد و غیر از این بدبخت و بیچاره خواهم شد. باید در مورد این که یک زندگی خوب چه شکلی است و چه مسیری دارد، تصور بهتری داشته باشیم. راه‌های دیگری هم به خوشحالی و زندگی خوب ختم می‌شود.

چه چیزی را دوست داشتی زودتر در مورد عشق می‌دانستی؟

این که کاش در تمام مراحل پیدا کردن عشق آرام‌تر و صبورتر بودم. کاش می‌دانستم که اوضاع دنیا این گونه است که گاهی همه چیز خوب پیش می‌رود و اوضاع روبراه است و گاهی نه، و آن وقت‌هایی که که اوضاع روبراه نیست هم باز همه چیز خوب است. این دیدگاه همه یا هیچ «یا باید همه چیز این‌طوری باشد تا عالی شود وگرنه هیچ» اصلاً کار نمی‌کند. این که کی و چگونه و با چه کسی آشنا می‌شوی، اصلاً مهم نیست. در همه ستون‌های دفتر حساب و کتاب زندگی هم درد و رنج خواهد بود و هم شادی و لذت. پس یک چارچوب سفت‌وسخت برای زندگی‌ات درست نکن چون احتمال این که اشتباه کنی و راه را نادرست بروی زیاد است. در واقع برای هر آدمی در مسیر زندگی هزاران را وجود دارد.

اگر ده سال زودتر با آلن حرف زده بودم و این‌ها را فهمیده بودم، لبه‌های تیز و سخت و ناخوشایند تنهایی دیگر آن قدر اذیتم نمی‌کرد. حرف زدن با آلن موجب شد تنهایی را نه به عنوان بازتابی ناخوشایند و بدجلوه از «جنبه‌های کمتر تأثیرگذار» وجودم بلکه به عنوان روایتی متفاوت از رابطه ببینم. در واقع آن موقع فکر می‌کردم دلیل تنهاییم این است که اصلاً آدم جالبی نیستم، اما بعد فهمیدم علت تنهایی‌ام آن کلیشه‌ها و چارچوب‌های ذهنی بود که خودم از روابط عاشقانه در ذهنم ساخته بودم.

حالا می‌فهمم خیلی وقت‌ها که از طرف مقابل طرد شده بودم، صلاح و خیری در آن نهفته بود یا حقیقتی بود که باید می‌پذیرفتم، اما من مصرانه بر حفظ آن رابطه پافشاری می‌کردم. برای حفظ این رابطه انرژی زیادی می‌گذاشتم و خودم را به در و دیوار می‌زدم تا رابطه حفظ شود، در حالی که باید واقعیت را می‌پذیرفتم و رها می‌کردم. نباید دائم از خودم می‌پرسیدم چرا مرا دوست ندارد یا چه کاری انجام بدهم تا نتیجه را تغییر دهم. هر کاری می‌کردم نتیجه همان بود و باز به همان جا ختم می‌شد. همان‌طور که آلن اشاره کرد «در همه ستون‌های دفتر حساب و کتاب زندگی هم درد و رنج و هم