

مقدمه دکتر محمدرضا سرگلزایی

اگر از منظر زیست‌شناسی نگاه کنیم زندگی عاشقانه محصولی است از دو غریزه دلبستگی و غریزه جنسی. اما اگر گامی جلوتر برویم و نگاهی زیستی - روانی - اجتماعی داشته باشیم می‌بینیم که غرایز، پدیده‌هایی جامد و استاتیک نیستند بلکه پویا و سیال هستند و از محیط و روابط تأثیر می‌پذیرند. بنابراین زندگی عاشقانه همانقدر که محصول هورمون‌ها، فرمون‌ها و نوروترانسمیترهاست محصول داستان‌ها، اشعار و فیلم‌ها نیز هست. غریزه‌ها همچون سه رنگ اصلی هستند که تحت تأثیر فرم‌ها و اشکال فرهنگی با هم ترکیب می‌شوند و بی‌نهایت رنگ مرکب می‌سازند؛ بنابراین تجربه عاشقانه همانند هر تجربه انسانی دارای یک دوگانگی است. از سویی فرایندی زیست‌شناختی و همه‌گیر دارد که آن را قابل شناسایی و طبقه‌بندی می‌کند و از سوی دیگر ترکیبی یگانه و منحصر به فرد دارد که باعث می‌شود در مقابل هر نوع طبقه‌بندی و قضاوت مقاومت کند و تنها از منظر پدیدارشناسی قابل توصیف و روایت باشد. همین دوگانگی در تجربه انسانی باعث می‌شود که روان‌شناسی نیز گفتمانی دوگانه داشته باشد، از سویی

روان‌شناسی علمی تلاش می‌کند بر پایهٔ دانش زیست‌شناسی بایستد و به طبقه‌بندی پدیده‌ها بپردازد و از سوی دیگر روانکاوی و روان‌شناسی وجودی تلاش می‌کنند پدیده‌های یگانه و منحصر به فرد انسانی را در قالب روایت توصیف کنند و از تشخیص و طبقه‌بندی بپرهیزند.

نویسنده کتاب حاضر (که خود تحصیلات روان‌شناس و تجربهٔ کار بالینی دارد) تلاش کرده است بین این دوگانگی بندبازی کند، از سویی طبقه‌بندی شفاف و توصیه‌های عملی ارائه دهد و از سوی دیگر به تنوع و دگرگونی تجربهٔ عاشفانه توجه داشته باشد و به سراغ اسطوره‌ها و قصه‌ها برود. به عقیده من خوانندهٔ چنین اثری نیز باید موفق به شرکت در این بندبازی شود، گاهی در داستان‌ها غرق شود و در تجربهٔ قهرمان عاشق شریک شود و گاهی خود را از قصه بیرون بکشد و به عشق، همچون پدیده‌ای عینی و قابل طبقه‌بندی نگاه کند.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

(روانپزشک)

تقدیم به

ایلانا، جردن و میشله

که چیزهای زیادی در مورد

عشق به من آموختند



یادداشت نویسنده

کلیده موارد پزشکی و اسامی توضیح داده شده در این کتاب به صورت ترکیبی می‌باشند. این موارد مخصوصاً به صورت ترکیبی استفاده و یا تغییر داده شده‌اند تا از حق بیماران من جهت تکریم حریم شخصی و پرده‌پوشی موارد محرمانه زندگی آن‌ها محافظت نمایند. هیچ‌کدام از بیماران که در این کتاب از آن‌ها یاد شده است، ربطی به افراد واقعی، چه آن‌هایی که زنده بوده و چه آن‌هایی که در قید حیات نیستند، ندارند.



تقدیر و تشکر

اول و مهمتر از همه، مایلم که از همهٔ بیماران خود، چه بیماران فعلی و چه بیماران خود در گذشته تشکر کنم که کشمکش‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های آن‌ها بود که مطالب زیادی را چه به لحاظ شغلی و چه شخصی به من آموزش دادند. امکان نام بردن دیگر افراد، عاشقان، همکاران، ناظرینی که در طی سال‌ها تلاش علمی، من را در جهت پیشرفت چه به‌عنوان یک نویسنده و محقق و چه به‌عنوان یک روان‌شناس کمک کردند امری غیرممکن می‌باشد. این افراد، به‌طور غیرمستقیم تأثیر بسزایی در ارائه ایده‌های مختلف داشته‌اند.

به‌طور مستقیم، مدیون افرادی هستم که هم به افکار من درباره عشق شکل داده و هم تمایل مرا در طبع این کتاب مورد تشویق قرار داده و حمایت کردند. بدون شک همسر و همکارم خانم میشل ساکس^۱ یکی از بهترین و مؤثرترین این افراد بود. تحلیل‌گر من خانم بتی هلمن^۲ و همکاران و دوستان من برندا برگر^۳ و ایوان برسگی^۴ بهترین مبلغین و باسخاوت‌ترین حامیانم بوده‌اند.

۱. Michele Sacks

۲. Betty Hellman

۳. Brenda Berger

۴. Ivan Bresgi

همچنین مایل هستم که عمیق‌ترین تشکر را از کارگزار خود تریسی براون^۱، کسی که مشاوره‌های خردمندانه، تجربیات و حمایت‌های او قابل ارزش‌گذاری نیست و ویرایشگر این کتاب کیم مینز^۲ در انتشاراتی هارمونی بوک که حجم عظیمی از اشتیاق، شفافیت و دانش‌اندوزی را وارد این پروژه کرد و همچنین به افرادی که نام آن‌ها متعاقباً می‌آید به دلیل یاری‌رساندن و نگارش این اثر ابراز کنم: دورث بینکرت^۳ از شرکت شرز ورلاگ^۴، ریستوف گایاس^۵ از شرکت ویراستاری پایوت^۶، پل کریستف^۷ از شرکت ادیتورا کامپوس^۸ و ثانوس گراممنوس^۹ از شرکت تیماری^{۱۰}.

و در آخر، از همه امانه کم‌اهمیت‌تر از همه، مایلم که از والدینم هایا و آوراها^{۱۱}م گراچ و برادرانم الیزر گادوت و آریل گراچ^{۱۲} و خانواده‌های آن‌ها به خاطر تشویق و حمایت مستمر از من تشکر کنم.

-
۱. Tracy Brown
 ۲. Kim Meisner
 ۳. Dorthe Binkert
 ۴. Scherz Verlag
 ۵. Christophe Guias
 ۶. Editions Payot
 ۷. Paul Christophe
 ۸. Editora Campus
 ۹. Thanos Grammenos
 ۱۰. Thymari
 ۱۱. Haya and Avaraham Gratch
 ۱۲. Eliezer Gadot and Ariel Gratch

مندرجات این کتاب

۱۹	مقدمه
۲۳	تاریخچه کوتاهی در مورد دوسوگرایی
۲۶	دگردیسی عشق
۳۹	الگوهای عشقی نافرجام
۵۱	<u>۱ عشق خودشفته</u>
۵۴	مرحله اول : تشخیص و شناسایی الگوی خود
۶۴	آرمانی سازی و بی ارزش کردن
۶۹	نبرد با نارسیسوس و اِکو
۷۸	مرحله دو: درک دوسوگرایی خود
۷۸	دل به دریا زدن
۸۷	مرحله سوم : رفع دوسونگری در شما
۹۹	<u>۲ عشق مجازی</u>
۱۰۵	مرحله یک: شناسایی و تشخیص الگوی شما
۱۱۲	مرحله دو: درک دوسونگری ها
۱۱۴	مرحله سوم : حل مشکل دوسونگری
۱۲۳	شرح مختصر عشق های مجازی
۱۲۳	قرار ملاقات، مراوده و آشنایی قبل از پیشرفت های جدی در رابطه
۱۲۳	هشدارها
۱۲۴	یک نامه الکترونیک و پیام صوتی از گذشته
۱۲۵	هشدارها
۱۲۶	قرار ملاقات و دوستی آنلاین (از طریق اینترنت)

۱۲۷	هشدارها
۱۲۸	باد آورده را باد می برد
۱۲۹	هر جا که دودی مشاهده شود، حتماً آتشی نیز وجود دارد
۱۳۰	هشدارها
۱۳۱	تاریخچه : سابقه شما و سابقه او
۱۳۲	هشدارها
۱۳۹	روی مثبت هر ویژگی نامطلوب
۱۴۳	عشق مجازی در روابط بلندمدت

۳ عشق یک طرفه ۱۵۶

۱۵۶	جدایی کوپید
۱۶۰	مرحله یک: تشخیص الگوی شما
۱۶۸	مرحله دو: درک و شناخت دوسوگرایی
۱۸۲	مرحله سوم : برطرف کردن دوسونگری شما
۱۸۳	تبدیل صفات به یکدیگر
۱۸۶	ورود به وجه مثبت ویژگی های شریک زندگی و یادگیری مفید از این خصوصیات
۱۹۸	جزئیات مهم قرارداد

۴ عشق سه نفره ۲۰۲

۲۰۵	مرحله اول: تشخیص الگوی خود
۲۲۴	ملاقات و دوستی با جنس مخالف بدون مثلثی سازی
۲۲۴	نشانه های اولیه مثلثی سازی رابطه
۲۲۷	مرحله دوم: شناخت دوسوگرایی شما
۲۲۸	تردید نوع اول: کمبود و یا از دست دادن علاقه به هم خوابگی
۲۳۱	دوسوگرایی نوع دوم: سندروم چرت (خواب کوتاه)
۲۳۴	دوسوگرایی نوع سوم: جدایی مذکر و مؤنث



- دوسوگرایی نوع چهار: رابطه با زوجی که از نظر جنسی به دو جنس علاقمند است ۲۳۶
- دوسوگرایی نوع پنج: شریک زندگی وحشت زده و مردد ۲۳۷
- روابط سه جانبه غیر عاشقانه ۲۳۸
- مرحله سوم: برطرف کردن دوسوگرایی شما ۲۴۰
- کمی دیر شدن بهتر از هرگز نبودن است: از مرحله یک تا مرحله سه در سی و پنج سال ۲۴۳

۵ عشق ممنوع ۲۵۳

- مرحله یک: شناخت و تشخیص الگوی شما ۲۵۶
- در معرض عشق نوجوانی و یا واقعی ۲۶۳
- مرحله دو: شناخت و تشخیص دوسوگرایی شما ۲۶۵
- خوابیدن با دشمن ۲۷۰
- مرحله سه: برطرف کردن دوسونگری های شما ۲۷۳

۶ عشق جنسی ۲۸۴

- مرحله یک: تشخیص الگوی شما ۲۸۶
- فال قهوه جهت اجبار به خود در انجام نزدیکی جنسی ۲۹۵
- فال قهوه جهت اعتیاد به عشق و انکار ۲۹۸
- مرحله دو: درک دوسونگری های شما ۳۰۱
- مرحله سوم: برطرف کردن دوسوگرایی شما ۳۱۳

۷ عشق دو جنسی ۳۴۵

- مرحله یک: تشخیص الگوی شما ۳۳۳
- بعضی از نشانه های احتمالی گردن کلفت و قلدر بودن و همچن بین بی عرضه و ضعیف النفس بودن ۳۳۸



- ۳۴۰ مرحله دو: تشخیص دوسوگرایی، رفتاری و ایده‌های شما
- ۳۴۶ تشخیص هویت جنسی درون ستیز شخصی شما
- ۳۴۸ مرحله سه : برطرف کردن دوسوگرایی شما
- ۳۵۲ انسان اهل عمل
- ۳۵۸ برنده شدن در یک بازی باخته
- ۳۶۶ نتیجه‌گیری
- ۳۶۶ هنگامی که عشق مسیر صحیح خود را طی می‌کند