

## خطاب به خواننده

شکسپیر با خود گفت: "عشق چیست؟" شاعر بزرگ اولین کسی نبود که این سؤال را می‌کرد. احتمال می‌دهم میلیون‌ها سال پیش، پیشینیان ما درحالی‌که گردآگرد آتش می‌نشستند یا دراز می‌کشیدند و ستارگان را نظاره می‌کردند نیز در فکر این سؤال فرو می‌رفتند.

در این کتاب تلاش کرده‌ام تا این سؤال به ظاهری جواب را پاسخ دهم. عوامل مختلفی در این مسیر، انگیزه‌بخش من بودند. من گاهی عاشق بودم و پیروز و گاهی عاشق و بازنده. بی‌شک، لذت و عذاب عشق رمانتیک را تجربه کرده‌ام. به علاوه، معتقدم این شور، مبنای اصلی زندگی اجتماعی بشر است، تا حدی که تقریباً هر انسانی که تاکنون به این جهان چشم گشوده، شور و هیجان و یأس و دلسردی عشق رمانتیک را احساس کرده است. از همه مهم‌تر، درک واضح‌تر از این پدیده که همانند گردباد خیلی سریع و غیرقابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتد، شاید به مردم برای تداوم و زنده نگه داشتن این احساس پرشکوه کمک کند.

بنابراین، در سال ۱۹۹۶ تحقیقات چندجانبه‌ام را آغاز کردم تا از این راز اسرارآمیز و پیچیده پرده بردارم: تجربه "عاشق بودن". هم‌چنین به پرسش‌هایی در این زمینه پاسخ دهم؛ چرا عاشق می‌شویم، چرا از میان گزینه‌های مختلف فردی خاص را انتخاب می‌کنیم، به چه اندازه مردان و زنان در احساسات عاشقانه خود با یکدیگر متفاوتند و نیز مسائلی چون عشق در نگاه اول، عشق و هوس، عشق و ازدواج، عشق میان حیوانات، چگونگی تکامل عشق، عشق و نفرت و عملکرد مغز در عشق، همه و همه، مضامین اصلی این کتاب هستند. هم‌چنین امیدوار بودم تا بتوانم از چگونگی کنترل این آتش غیرقابل پیش‌بینی و اغلب خطرناک در دل نیز به شناختی دست پیدا کنم.

من براین باورم که عشق رمانتیک، یکی از سه عنصر نخستین شبکه‌های مغزی است که برای راهنمایی ما در امور جفت‌یابی و تولیدمثل شکل‌گرفته است. شهوت، یا همان نیاز شدید به ارضای جنسی، به وجود آمدن تا پیشینیان ما را در یافتن پیوند جنسی با تقریباً هر جفتی ترغیب کند. عشق رمانتیک، یا همان احساس شمع و دل‌بستگی شدید در "عاشق بودن"، آن‌ها را قادر ساخت تا توجهات دوران مهرورزی خود را تنها بر یک فرد خاص معطوف کنند و بدین ترتیب در انرژی و زمان ارزشمند جفت‌یابی صرفه‌جویی کنند. به علاوه، تعلق خاطر بین زن و مرد، احساس آرامش، همدلی و امنیتی که اغلب، فرد با جفت خود در رابطه طولانی مدت تجربه می‌کند، به تدریج تکامل یافت تا اجداد ما را به عشق‌ورزی به جفتشان ترغیب کند و آن‌ها فرزندان‌شان را با یکدیگر بزرگ کنند. به طور خلاصه، عشق رمانتیک عمیقاً در ساختار و ماهیت مغز انسان نقش بسته است.

اما حقیقتاً چه چیز این حس را که عشق نامیده می‌شود به وجود می‌آورد؟ برای به دست آوردن پاسخ این پرسش، تصمیم گرفتم از جدیدترین فناوری اسکن مغز استفاده کنم که به عنوان تصویرسازی کاربردی از رزونانس مغناطیسی مغز (fMRI) نیز شناخته می‌شود و تلاش کردم تا فعالیت مغزی زنان و مردانی که به تازگی دیوانه‌وار، عاشق یکدیگر شده بودند را به ثبت برسانم. خوش‌شانس بودم که در این بخش مهم از تحقیقاتم، دو همکار که به طرز استثنائی با استعداد هستند به من ملحق شدند: دکتر لوسی ال. براون<sup>۱</sup>، عصب‌پژوه دانشکده پزشکی آلبرت اینشتین و دکتر آرتور آرون<sup>۲</sup>، روانشناس محقق دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک. هم‌چنین دبرا ماشک<sup>۳</sup>، که در آن زمان

.....  
 1. Dr. Lucy L. Brown  
 2. Dr. Arthur Aron  
 3. Debra Mashek

کاندیدای دکترای روانشناسی در سانی<sup>۱</sup> استونی بروک بود، گرگ استرانگ<sup>۲</sup>، دانشجوی روانشناسی دیگری که از سانی فارغ‌التحصیل شده بود و دکتر هیفنگ لی<sup>۳</sup>، رادیولوژیست سانی استونی بروک، همگی افراد با استعدادی بودند که نقش حیاتی در این بخش مهم از تحقیقات ایفا کرده‌اند. طی شش سال گذشته، ما مغز بیش از چهل مرد و زن که دیوانه‌وار عاشق بودند را اسکن کردیم و حدود صد و چهل و چهار تصویر از فعالیت مغزی هریک از آن‌ها را جمع‌آوری کردیم. نیمی از شرکت‌کنندگان ما مردان و زنانی بودند که عشقشان دوطرفه بود؛ مابقی آن‌ها کسانی بودند که بتازگی توسط فردی که به او عشق می‌ورزیدند مورد بی‌وفایی قرار گرفته بودند. ما در نظر داشتیم تا گستره‌ای از احساسات وابسته به "عاشق بودن" را به ثبت برسانیم.

نتایج کار شگفت‌انگیز بود. ما به تفاوت‌های جنسیتی دست یافتیم که ممکن بود در توضیح این که چرا مردان آن‌قدر با شور و شوق به محرک‌های بصری، واکنش مثبت نشان می‌دهند و چرا زنان جزئیات رابطه را به خاطر می‌سپارند، سودمند واقع شود. ما رفتارهایی را کشف کردیم که با آن‌ها مغز عاشق در طول زمان تغییر می‌کند. برخی از نقاط مغز را معین کردیم که با احساس شور و هیجان رمانتیک فعال می‌شوند و هم‌چنین به اطلاعاتی دست یافتیم که روش‌های جدیدی برای حفظ رابطه عاشقانه میان همسران را نشان می‌داد. من به این باور رسیدم که حیوانات نیز نسبت به یکدیگر نوعی کشش عاشقانه را احساس می‌کنند. یافته‌های ما، ابعاد تازه‌ای از رفتارهایی نظیر مزاحمت و سایر لغزش‌های اخلاقی مبتنی بر اشتیاق و علاقه شدید را روشن ساخت. حال می‌توانم بهتر درک کنم که چرا زمانی که مورد بی‌وفایی قرار می‌گیریم، احساس افسردگی و عصبانیت می‌کنیم و حتی به روش‌هایی از تحریک مغز برای تسکین این درد روحی دست

- 
1. SUNY
  2. Greg Strong
  3. Dr. Haifang Li

یافتیم.

مهم تر از همه این که دست آورد تحقیقات ما، تفکر من در رابطه با ماهیت واقعی عشق رمانتیک را تغییر داد. من این احساس علاقه شدید را به عنوان سائق بنیادی انسان شناختم. این احساس یعنی غریزه مهرورزی و جلب محبت جفتی خاص، درست مثل میل شدید به خوردن غذا و آشامیدن و غریزه مادری، یک نیاز روانشناسی و اشتیاقی عمیق است.

این میل به عاشق شدن، باعث پدید آمدن برخی از گیراترین آثار جامعه بشریت نظیر اپراها، نمایش ها و رمان ها، بیشترین اشعار متأثرکننده و ترانه های سوزناک و فراموش نشدنی، بهترین مجسمه ها و نقاشی های جهان و نیز متنوع ترین جشن ها، افسانه ها و داستان های خیالی بوده است. عشق رمانتیک، جهان را زیباتر کرده و برای بسیاری از ما، شادی به همراه داشته است. اما زمانی که این عشق به سرانجام نرسد، می تواند غم و اندوهی زجرآور را به همراه داشته باشد. مزاحمت، قتل، خودکشی، افسردگی شدید ناشی از شکست احساسی و نرخ بالای طلاق و خیانت در جوامع سراسر جهان شایع شده است. اکنون زمان آن رسیده تا با جدیت پرسش شکسپیر را در نظر بگیریم: "چرا عاشق می شویم؟" امیدوارم این کتاب در صحنه رقص ابدی و مشترک ما با این نیروی عظیم، که همان غریزه عاشق شدن است، به همان اندازه برای شما مفید واقع شود که نوشتنش برای من بوده.

## فصل ۱

### «چه تب و تاب شورانگیزی»:

#### عاشق بودن

جهانم همه قلمرو دستان توست  
تنها زیبایی جاودان، سایه روشن چشمان توست  
چیمز ولدون جانسون  
"زیبایی جاودانه"

یکی از سرخ‌پوستان ناشناس کواکیتول در جنوب آلاسکا در شعری دردناک که در سال ۱۸۹۶ از زبان اصلی ترجمه شده چنین می‌گوید: "آتش سراسر وجودم را در بر گرفته - درد عشق تو. درد در وجودم، با شعله‌های آتش عشقم برای تو زبانه می‌کشد. از عشقت، بیمارم. درد عشقم برای تو، وجودم را می‌سوزاند. در آتش عشقت نابود شده‌ام. به یاد دارم آنچه با من گفتی. به عشق تو فکر می‌کنم. عشقت مرا آشفته کرده. درد و باز هم درد. عشق مرا با خود به کجا می‌بری؟ شنیده‌ام از اینجا دور می‌شوی. شنیده‌ام مرا اینجا تنها می‌گذاری. غم تو تنم را کرخت کرده. به خاطر بسپار آنچه گفتم، عشق من. خداحافظ، عشق من، خداحافظ."<sup>(۱)</sup>

در دوران پیش از من و شما، چندین مرد و زن عاشق یکدیگر شده‌اند؟ تا چه اندازه از رؤیاهای آن‌ها به حقیقت پیوسته است؟ تا چه حد احساساتشان بیهوده بر باد رفته؟ اغلب هنگام راه رفتن، نشستن و زمانی که در افکار خود فرورفته‌ام، از تمام عشق و عاشقی‌های غم‌انگیزی که این کره خاکی به خود دیده، شگفت‌زده

1. James Weldon Johnson, "Beauty That Is Never Old"

می شوم. خوشبختانه، زنان و مردان سراسر جهان، برای ما شواهد و مدارک قابل توجهی از زندگی عاشقانه خود به جا گذاشته‌اند.

از اوروک در سومر باستان، شعرهایی با خط میخی بر روی لوح به دست ما رسیده که در آن‌ها عشق اینانا، ملکه سومر برای دومی، پسر چوپان گرامی داشته شده است. اینانا در حدود چهار هزار سال پیش، اسم او را فریاد زد و گفت: "محبوب من، نور چشم من."<sup>(۲)</sup>

در زبان ودا و سایر متون هندی، که قدمت آن‌ها به ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد، از شیوا، پروردگار اسطوره‌ای عالم سخن گفته شده، که شیفته ساتی، دختر جوان هندی می‌شود. این الهه جهان تصور می‌کند که "ساتی و خودش را در آغوش عشق همدیگر و پرفراز کوهی دیده است"<sup>(۳)</sup>

خوشبختی، هرگز به سراغ برخی از افراد نمی‌آید. یکی از این افراد، قیس، پسر رئیس قبیله‌ای در عربستان باستان بود. در یکی از افسانه‌های عربی که به قرن هفتم میلادی بر می‌گردد آمده، که قیس پسری زیبا و با استعداد بود، تا زمانی که دختری را دید که او را به دلیل موهای سیاه شب‌قش، لیلی به معنی "شب" می‌نامیدند.<sup>(۴)</sup> قیس آن چنان از خود بیخود شده بود که یک روز در مکتب‌خانه از جا پرید و در خیابان‌ها دوید و اسم او را فریاد زد. از آن پس او با نام مجنون یا دیوانه شناخته شد. طولی نکشید که مجنون بعد از آن اتفاق سر به بیابان گذاشت و در غار با حیوانات زندگی کرد و برای محبوبش شعرهایی خواند. در همین حال، لیلی که در خیمه پدرش به گوشه عزلت نشسته بود، شب‌هنگام، به آرامی بیرون می‌آمد تا نامه‌های عاشقانه‌اش را به دست باد بسپارد. رهگذری مهربان، خبر این عجز و لابه‌ها را به پسر شاعر ژولیده و نیمه‌برهنه رساند. عشق بین آن دو، عاقبت به جنگ میان دو قبیله و مرگ این دو عاشق ختم شد. اکنون تنها همین افسانه از آن‌ها باقی مانده است.

میلان<sup>۱</sup> نیز شخصیت دیگری است که زندگی پر درد و مشقتی داشت. در یکی از افسانه‌های چینی قرن ۱۲ میلادی به نام "الهه یشمی"، میلان دختر پانزده ساله و نازپرورده یکی از مقامات عالی رتبه در کایفنگ<sup>۲</sup> بود، تا زمانی که عاشق چانگ پو<sup>۳</sup> شد، او پسری دلربا با انگشتان بلند و باریک بود که در حکاکای روی سنگ یشم استعداد زیادی داشت. چانگ پو، یک روز صبح در باغ خانوادگی میلان به او گفت: "از آن زمان که آسمان و زمین خلق شدند، تو برای من و من برای تو خلق شدم و هرگز تو را رها نخواهم کرد."<sup>(۵)</sup> اما این دو عاشق، در نظام سختگیر و سلسله مراتبی چین، از دو طبقه اجتماعی متفاوت بودند. آن دو که ناامید شده بودند، با یکدیگر گریختند و خیلی زود آن‌ها را پیدا کردند. چانگ پو فرار کرد و میلان را در باغ پدرش زنده به گور کردند. اما افسانه میلان همچنان روح چینی‌های بسیاری را آزار می‌دهد.

رومئو و ژولیت<sup>۴</sup>، پاریس و هلن<sup>۵</sup>، اورفئوس و ائورودیکه<sup>۶</sup>، آبلار و ایلوئیز<sup>۷</sup>، تریولوس و کرسیدا<sup>۸</sup>، تریستان و ایزولت<sup>۹</sup>، نمونه‌هایی از هزاران شعر، ترانه، و داستان عاشقانه هستند که در طی قرن‌ها از اروپای عصر باستان، هم‌چنین خاورمیانه، ژاپن، چین، هند و هر جامعه دیگری که از خود پیشینه‌ای مکتوب به جای گذاشته، انتقال یافته‌اند.

حتی در جوامعی که انسان هیچ سند مکتوبی از خود به جای نگذاشته است، شواهدی از این عشق و احساسات پرشور دیده می‌شود. در حقیقت، انسان‌شناسان در بررسی ۱۶۶ فرهنگ مختلف، در ۱۴۷ مورد که تقریباً ۹۰ درصد آن‌ها

1. Meilan
2. Kaifeng
3. Chang Po
4. Romeo & Juliet
5. Paris & Helen
6. Orpheus & Eurydice
7. Abelard & Eloise
8. Troilus & Cressida
9. Tristan & Iseult

می باشد، شواهدی از عشق رمانتیک را کشف کرده اند.<sup>(۶)</sup> اما در ۱۹ جامعه باقی مانده، دانشمندان در بررسی این بُعد از زندگی انسان ها ناکام ماندند. اما از سبیری تا صحرای استرالیا و آمازون، مردم ترانه های عاشقانه می خوانند، شعرهای عاشقانه می گویند و افسانه ها و اسطوره های عشق رمانتیک را بازگویی می کنند. بسیاری جادوی عشق را به نمایش در می آورند؛ طلسم و جادو می کنند، چاشنی یا معجون هایی را به کار می گیرند که گرمی عشق را برانگیزد. بسیاری با دلدار خود می گیرند و بسیاری نیز از عشق یک طرفه رنج می برند. هم چنین برخی محبوب خود را به قتل می رسانند و برخی خودشان را می کشند. بسیاری هم آن قدر در غمی عمیق فرو می روند که به سختی می توانند چیزی بخورند و یا به خواب بروند. من با خواندن اشعار، ترانه ها و داستان های مردم سرتاسر دنیا، به این باور رسیدم که ظرفیت عشق رمانتیک، به شکلی بنیادین با ساختار و تار و پود مغز انسان در آمیخته است.

اما این احساس ناپایدار و بسی کنترل ناپذیر که ذهن را می رباید چیست، که یک دم موجب سعادت و نیک بختی و یک دم موجب یأس و ناامیدی است؟<sup>(۷)</sup>

### بررسی عشق

دبلیو. اچ. اودن<sup>۱</sup> شاعر با تعجب فریاد زد: "آه، حقیقت عشق را به من بگو". من برای درک این تجربه عمیق انسانی که به راستی چه چیزی را در پی دارد، آثار روانشناسی در رابطه با عشق رمانتیک را مورد بررسی دقیق قرار دادم و گرایش ها، نشانه ها و یا شرایطی که به کرات به آن ها اشاره شده بود را به خوبی واریس کردم. جای تعجب نیست که این احساس قدرتمند، مجموعه پیچیده ای از چندین گرایش به خصوص است.<sup>(۸)</sup>



سپس برای این که خودم را قانع کنم که این جنبه‌های عشق رمانتیک فراگیر هستند، از آن‌ها به‌عنوان اساس پرسشنامه خود که مبتنی بر عشق رمانتیک طراحی شده است استفاده کردم و با همکاری میشل کریستیانی که در آن زمان فارغ‌التحصیل دانشگاه روتگرز بود، هم‌چنین دکتر ماریکوهاساگاو و دکتر توشیکاوا هاساگاو در دانشگاه توکیو، این پرسشنامه‌ها را در بین مردان و زنان دانشگاه روتگرز و حوالی آن در نیوجرسی و دانشگاه توکیو توزیع کردم.

نظرسنجی این‌گونه آغاز می‌شد: این پرسشنامه در رابطه با "عاشق بودن" است؛ احساس شیفتگی، اشتیاق و علاقه شدید و یا به شدت عاشقانه جذب کسی شدن.

"اگر در حال حاضر عاشق کسی نیستید، اما نسبت به فردی در گذشته خود احساس علاقه شدیدی دارید، لطفاً با در نظر داشتن آن شخص به سؤال‌ها پاسخ دهید."

سپس از شرکت‌کنندگان چندین سؤال جمعیت شناختی پرسیده می‌شد که سن، پیشینه مالی، مذهب، قومیت، گرایش جنسی و وضعیت تأهل آن‌ها را پوشش می‌داد. من هم‌چنین، سؤالاتی در مورد رابطه عاشقانه آن‌ها پرسیده بودم که از بین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: "چه مدت است که عاشق شده‌اید؟"، "به‌طور میانگین چند درصد از اوقات روز را به آن فرد فکر می‌کنید؟" و "آیا گاهی احساس می‌کنید احساسات شما از کنترلتان خارج شده است؟"

سپس بخش اصلی پرسشنامه آغاز می‌شد (به قسمت پیوست رجوع کنید). این بخش ۵۴ عبارت را در بر می‌گیرد که شامل این موارد است: "وقتی با.... هستم، انرژی بیشتری دارم."، "زمانی که صدای.... را از پشت تلفن می‌شنوم، قلبم به تپش می‌افتد." و "زمانی که در کلاس یا محل کار هستم، ذهنم درگیر... می‌شود." من تمام این سؤالات را برای منعکس کردن ویژگی‌هایی که به‌طور معمول با عشق رمانتیک مرتبط است طراحی کرده بودم. شرکت‌کنندگان مستلزم بودند در

مقیاس هفت مرحله‌ای، از "کاملاً مخالف" گرفته تا "کاملاً موافق" مشخص کنند تا چه اندازه با هریک از پرسش‌ها مخالف یا موافقند. در مجموع، ۴۳۷ آمریکایی و ۴۰۲ ژاپنی این پرسشنامه را پرکردند. سپس مک گرگور سوزوکی و تونی اولیویا، متخصصان آمار، این داده‌ها را جمع‌آوری و بررسی آن‌ها تجزیه و تحلیلی آماری انجام دادند.

نتایج به دست آمده از این تحقیقات، شگفت‌آور بود. سن، جنس، گرایش جنسی، وابستگی مذهبی، گروه قومیتی؛ هیچ یک از این متغیرهای انسانی در پاسخ‌ها تفاضل چندانی ایجاد نمی‌کرد.

به‌طور مثال، افراد از گروه‌های سنی مختلف، به ۸۲ درصد از عبارات، بدون تفاوت آماری قابل توجه، پاسخ مشابه داده بودند. افراد بالای ۴۵ سال نیز، در پاسخ‌های خود همان عشق و احساسات پرشوری را نسبت به محبوبشان نشان دادند که در افراد زیر ۲۵ سال دیده می‌شد. علاقه‌مندان به جنس مخالف و یک گروه دیگر نیز به ۸۶ درصد سؤالات، پاسخ مشابه داده بودند. زنان و مردان آمریکایی، ۸۷ درصد پرسش‌ها را کمابیش شبیه به هم پاسخ داده بودند؛ تفاوت پاسخ‌ها از نظر جنسیتی بسیار اندک بود. "سفیدپوستان" و "سایراقوام" آمریکایی، ۸۶ درصد سؤالات را به صورت یکسان پاسخ داده بودند؛ در واقع می‌توان گفت، نژاد، نقشی در شور عشق ندارد.

کاتولیک‌ها و پروتستان نیز، ۸۹ درصد سؤالات را بدون تناقض چشمگیری پاسخ داده بودند؛ بدین ترتیب، وابستگی به هریک از فرقه‌های مسیحیت نیز، عامل تعیین‌کننده‌ای نبود. تنها تفاوت‌هایی که در پاسخ این گروه‌ها مشاهده شد و "از نظر آماری مهم" تلقی می‌شد، این بود که یک گروه نسبت به سایر گروه‌ها، تا حدی عشق و علاقه بیشتری نشان می‌دادند.

بیشترین تفاوت‌ها بین آمریکایی‌ها و ژاپنی‌ها بود. در اکثر ۴۳ سؤالی که آن‌ها تفاوت‌های آماری چشمگیری نشان داده بودند، یکی از ملیت‌ها، به وضوح

احساس و علاقه بیشتری را بروز داده بود. به علاوه، مشخص شد دوازده سؤالی که تفاوت‌های قابل توجهی را در پاسخ‌ها نشان می‌دادند، تا حدی توجیهات فرهنگی روشنی دارند. به طور مثال، تنها ۲۴ درصد از آمریکایی‌ها با این جمله موافق بودند: "وقتی با ... حرف می‌زنم، اکثر اوقات نگرانم که حرف نادرستی بزنم." در حالی که ۶۵ درصد از ژاپنی‌ها با این بیانیه موافق بودند. من احتمال می‌دهم، این اختلاف خاص به این دلیل اتفاق افتاده است که جوانان ژاپنی در مقایسه با آمریکایی‌ها، با جنس مخالف خود ارتباط کمتر و رسمی‌تری برقرار می‌کنند. بنابراین، با در نظر گرفتن تمام جوانب، درون این دو جامعه‌ی بسیار متفاوت، مرد و زن تا حد زیادی در احساسات عاشقانه و پرشور خود یکی هستند.

عشق رمانتیک. عشق وسواسی یا بیمارگونه، عشق پرشور و هیجان، شیدایی؛ اسمش را هر چه می‌خواهید بگذارید، زنان و مردان در تمام فرهنگ‌ها و دوران، توسط این نیروی مقاومت‌ناپذیر "افسون، پریشان و حیران" شده‌اند. عاشق بودن برای بشریت امری مطلق و بخشی از طبیعت انسان است.<sup>(۹)</sup>

به علاوه، این نیروی جادویی، تا حدی به نوعی هریک از ما را ملاقات می‌کند.

### "معنای خاص"

یکی از نخستین اتفاقاتی که هنگام عاشق شدن رخ می‌دهد، این است که شما تغییر قابل توجهی را در خود آگاهی خود تجربه می‌کنید: "محبوب" شما به گفته روانشناسان، "معنایی خاص" پیدا می‌کند و در نظر شما به موجودی بدیع، منحصر به فرد و بسیار مهم تبدیل می‌شود. به گفته یکی از مردان دل‌باخته: "تمام دنیایم دگرگون شده بود و کانون جدیدی پیدا کرده بود که "مرلین" نام داشت.<sup>(۱۰)</sup>

رومئوی شکسپیر این احساس را خلاصه‌تر بیان کرده و محبوبش را این‌گونه توصیف کرده: "زولیت خورشید است."

قبل از این که یک رابطه به عشق رمانتیک تبدیل شود، ممکن است احساس کنید به افراد مختلفی علاقه دارید و توجهتان از یک فرد به فردی دیگر جلب شود. اما در نهایت، شور عشق شما بر یک نفر متمرکز خواهد شد. امیلی دیکینسون، این دنیای خاص را "قلمرو شخص" خوانده است.

این پدیده، مربوط به عدم توانایی انسان در داشتن احساس عاشقانه به بیش از یک نفر و به صورت هم‌زمان است. در تحقیقات من، ۷۹ درصد از مردان و ۸۷ درصد از زنان گفته‌اند، زمانی که محبوبشان در دسترس نباشد، قرار ملاقات عاشقانه با فرد دیگری نمی‌گذارند. (ضمیمه، شماره ۱۹).

### توجه متمرکز

فرد عاشق تقریباً تمام توجهش را بر محبوبش متمرکز می‌کند و اغلب موجب آسیب‌رسانی به همه چیز و همه کس در دور و اطرافش می‌شود که شامل کار، خانواده و دوستان است. اورتگا ای گاست، فیلسوف اسپانیایی، این حالت را چنین بیان می‌کند: "توجه غیرعادی که در ذهن انسانی عادی رخ می‌دهد." این توجه متمرکز، جنبه اصلی عشق رمانتیک است.

هم‌چنین مردان و زنان شیفته، بر تمام رویدادها، ترانه‌ها، نامه‌ها و هر مسئله جزئی دیگری که به محبوبشان مربوط می‌شود متمرکز می‌شوند. زمانی که محبوبش در پارک ایستاد تا یک شکوفه بهاری را به او نشان دهد؛ او همان شب، درحالی‌که محبوبش نوشیدنی درست می‌کرد، چند لیمو برای آن مرد رؤیایی انداخته بود: برای فردی که وجودش را عشق به تسخیر خود درآورده، زندگی، همین لحظات پیش‌بینی نشده است. ۷۳ درصد مردان و ۸۵ درصد زنان در تحقیقات من، هر حرف یا کار جزئی محبوبشان را به خاطر داشتند. (ضمیمه، شماره ۴۶). هم‌چنین ۸۳ درصد مردان و ۹۰ درصد زنان، همان‌طور که در فکر محبوبشان

فرو رفته بودند، این رخدادها را در پس ذهن خود مرور می‌کردند (ضمیمه، شماره ۵۲).

احتمالاً میلیاردها عاشق دیگر نیز، با فکر کردن به لحظات سپری شده با محبوبشان، موجی از محبت را احساس کرده‌اند. نمونه تأثیرگذار آسیایی این حالت در یکی از اشعار قرن نهمی چین به نام "حصیر بامبو" آمده است که توسط یوان چن<sup>۱</sup> نوشته شده است. چن، در رنج و عذاب می‌نویسد: "آن حصیر بامبوی خواب / توان کنار گذاشتنش را ندارم / آن شب که تورا به خانه آوردم / به تماشایت نشستم که آن را بر زمین پهن کردی." (۱۱) برای چن، یک شیء عادی، قدرتی نمادین به دست آورده است.

لانسلوت<sup>۲</sup>، داستان قرن دوازدهمی نوشته‌ی کترین دو تروا<sup>۳</sup>، همین بُعد از شور عشق رمانتیک را به تصویر می‌کشد. در این رزم‌نامه، لانسلوت شانه‌ی سرملکه گینیویرا در جاده‌ای که ملکه و ملازمانش از آن رد می‌شدند پیدا کرد. چندین تار موی طلایی ملکه در دندانهای شانه در هم پیچیده بود. آن‌گونه که دو تروا می‌نویسد: "لانسلوت عاشق موها می‌شود؛ صد هزار بار آن‌ها را به چشمانش، دهانش، پیشانی‌اش و گونه‌هایش می‌مالد." (۱۲)

### بزرگ‌نمایی معشوق

انسان واله و شیفته، درباره جزئی‌ترین جنبه‌های محبوبش مبالغه می‌کند و حتی آن‌ها را بزرگ‌تر از حد عادی جلوه می‌دهد. اگر پافشاری کنید، تقریباً تمام افراد عاشق می‌توانند فهرستی از مواردی که در محبوب خود دوست ندارند، ارائه دهند. اما این شواهد را کنار می‌گذارند و خود را متقاعد می‌سازند که این کمبودها منحصر به فرد و جذابند. مولیر در این باب شعری سروده: "عشاق همی غرق در

1. Yuan Chen

2. Lancelot

3. Chretien de Troyes

شور عشق / نبینند عیب محبوب و نقص عشق. "کاملاً همین طور است. برخی حتی برای همین کمبودها به محبوب خود عشق می ورزند. هم چنین عشاق، شیفته ویژگی های مثبت محبوبشان می شوند و آشکارا واقعیت را انکار می کنند.<sup>(۱۳)</sup> بدین ترتیب، زندگی را از پس عینک هایی با شیشه سرخ رنگ می بینند، آنچه روانشناسان نامش را "پدیده لنز صورتی" گذاشته اند. ویرجینیا وولف<sup>۱</sup>، این نگرش عاری از دورانندیشی و آینده نگری را به وضوح توصیف کرده و می گوید: "اما عشق... تنها یک توهم است. داستانی که فرد در ذهن خود از فرد دیگری می سازد و خودش همواره می داند که این داستان صحت ندارد. البته که می داند؛ در غیر از این صورت چرا همیشه مراقب است این توهم را خراب نکند؟"

مثال ما از آمریکایی ها و ژاپنی ها، بی شک پدیده لنز صورتی را به خوبی به تصویر می کشد. حدود ۶۵ درصد مردان و ۵۵ درصد از زنان در این تحقیق با این عبارت موافقت کردند: (...). کمبودهایی دارد، اما این کمبودها مرا ناراحت نمی کند. (ضمیمه، شماره ۳) هم چنین، ۶۴ درصد مردان و ۶۴ درصد از زنان با این عبارت موافق بودند: "من همه خصوصیت های... را دوست دارم." (ضمیمه، شماره ۱۰). وقتی عاشق می شویم، خود را فریب می دهیم. حق با چاوسر<sup>۲</sup> بوده: "عشق، کور است."

## "افکار مزاحم"

یکی از علائم اولیه عشق رمانتیک، تفکر وسواسی درباره معشوق است. روانشناسان از این حالت به عنوان "افکار مزاحم" یاد می کنند. به زبانی ساده تر، شما نمی توانید محبوبتان را از سربیرون کنید.

1. Virginia Woolf  
2. Chaucer

نمونه‌های این افکار مزاحم در ادبیات جهان فراوانند. دزو یه<sup>۱</sup>، شاعر چینی قرن چهارمی نوشته است: "چطور می‌توانم به تو فکر نکنم..."<sup>(۱۴)</sup> شاعر ژاپنی ناشناس دیگری در قرن هشتم می‌نالد: "عطش عشقم را برای تو پایانی نیست." ژیرو دو بورنی<sup>۲</sup>، شاعر بومی و نوازنده دوره‌گرد قرن دوازدهم در فرانسه، به آواز می‌گوید: "از عشق زیاد... افکارم شکنجه‌ام می‌دهند."<sup>(۱۵)</sup> هم‌چنین مائوری، یکی از بومیان نیوزلند این رنج و عذاب را با چنین لغاتی بیان می‌کند: "بیدار می‌مانم تمام طول شب را / تا عشق کند اسیرم، مرموز و ناهویدا."

با این وجود، شاید یکی از شاخص‌ترین نمونه‌های افکار مزاحم را بتوان در شاهکار قرون وسطایی و لفرام فون اشنباخ<sup>۳</sup> یافت که "پارزیفال"<sup>۴</sup> نام دارد. در این داستان، پارزیفال، سوار بر اسب خود در حال تاختن بود که ناگهان در سفیدی برف زمستانی سه قطره خون می‌بیند، خون مرغابی وحشی که توسط شاهین زخمی شده بود. این صحنه او را به یاد رنگ و روی سرخ و سفید و زیبای همسرش، کوندویرامورس انداخت. پارزیفال مات و مبهوت، درحالی‌که بر رکاب خود می‌خکوب شده بود، به تعمق و تفکر می‌نشیند: "بدین سان شد غرق در افکار خویش، تا تمامی حواسش رفت برباد و پیش / قدرت عشق از او ساخت اسیر و بنده‌ی خویش."<sup>(۱۶)</sup>

متأسفانه، پارزیفال نیزه‌اش را عمود نگه داشته بود؛ نشانه شوالیه‌ها در نبرد. به همین خاطر، چیزی نگذشت که دو شوالیه که در مرغزاری نزدیک شاه آرتور چادر زده بودند متوجه او شدند و چهار نعل به سمتش تاختند تا با او مبارزه کنند. تا این که یکی از مریدان پارزیفال شالی زرد رنگ را بر روی قطره‌های خون انداخت و پارزیفال از خلسه بیرون آمد، سرسلاحش را پایین آورد و از مبارزه‌ای مرگبار

1. Tzu Yeh
2. Giraut de Borneil
3. Wolfram Von Eschenbach
4. Parzifal

نجات یافت.

عشق، بسیار قدرتمند است. جای تعجب نیست که ۷۹ درصد از مردان و ۷۸ درصد از زنان در تحقیقات من گزارش کرده‌اند که هنگام کار یا در کلاس درس، ذهنشان مرتب درگیر محبوبشان می‌شود (ضمیمه، شماره ۲۴). به علاوه، ۴۷ درصد مردان و ۵۰ درصد زنان موافقت کردند که "فرقی نمی‌کند از کجا شروع می‌شود، ذهنم همیشه در نهایت همیشه درگیر محبوبم می‌شود." (ضمیمه، شماره ۳۶). سایر تحقیقات نیز، یافته‌های مشابهی را گزارش کرده‌اند. شرکت‌کنندگان گزارش داده‌اند، بیش از ۸۵ درصد از زمان بیداری خود را به محبوبشان فکر می‌کنند.<sup>(۱۷)</sup>

میلتون در بهشت گمشده، چقدر به‌جا از زبان حوا خطاب به آدم می‌نویسد:

"هم‌نشینی با تو، زمان را همه از یادم می‌برد."

## آتش پراحساس

از مجموع ۸۳۹ آمریکایی و ژاپنی در تحقیقات من مربوط به عشق رمانتیک، ۸۰ درصد مردان و ۷۹ درصد زنان با این عبارت موافق بودند: "زمانی که مطمئن می‌شوم محبوبم به من علاقه زیادی دارد، احساس سبکی می‌کنم." (ضمیمه، شماره ۳۲).

در نظر فرد دل‌باخته، هیچ بُعدی از "عاشق بودن" به اندازه سیلی از احساسات پرشوری که در ذهن جاری می‌شود، آشنا نیست. برخی از افراد، زمانی که در حضور محبوب خود قرار می‌گیرند، به شکل دردناکی خجالت می‌کشند یا معذب می‌شوند. برخی رنگشان می‌پرد. بعضی دیگر سرخ می‌شوند. برخی دست و پایشان می‌لرزد، بعضی‌ها به لکنت می‌افتند. برخی عرق می‌کنند. برخی دیگر زانوهایشان شل می‌شود، سرگیجه می‌گیرند و یا "دلشان تاب تاب" می‌کند. سایر افراد تند شدن نفس‌هایشان را گزارش کرده‌اند و بسیاری احساس آتش گرفتن



قلبشان را.

بی‌شک کاتولوس<sup>۱</sup>، شاعر رومی از عشق ویران شده بود. او به محبوب خود چنین نوشت: "تورا من هستم مجنون و دیوانه / با دیدنت، لذیبا می من، هستم نفس بریده / زبانم قاصر، وجودم همه از عشقت آتش می‌کشد زبانه."<sup>(۱۸)</sup> اونونو کوماچی، شاعر زن ژاپنی در قرن نهم می‌نویسد: "بیدار دراز می‌کشم، بدنم گرم و سوزان / آتش عشق در قلبم، شعله‌ای درخشان." زنی که در غزل غزل‌هاست (شعر عاشقانه به زبان عبری که ۳۰۰ تا ۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح گردآوری شده است)، با ناله می‌گوید: "عشق مرا از هوش برده."<sup>(۱۹)</sup> هم‌چنین والت ویتمن، شاعر آمریکایی این گردباد احساسی را به خوبی توصیف می‌کند و می‌گوید: "آن طوفان خشمگین و پرشور در وجودم می‌تازد و مرا به لرزه در می‌آورد."<sup>(۲۰)</sup> عشاق، چنان با وجد و شغف به پرواز در می‌آیند که بسیاری از خواب و خوراک می‌افتند.

## انرژی مضاعف

بی‌خوابی و بی‌اشتهایی، با یکی دیگر از احساسات ناراحت‌کننده عشق، رابطه مستقیم دارند: انرژی فوق‌العاده. چنانچه مرد جوانی در جزیره ماگایا، واقع در جنوب اقیانوس آرام به انسان‌شناسی گفته بود، زمانی که به محبوبش فکر می‌کرده، "انگار به آسمان پریده!"<sup>(۲۱)</sup> هم‌چنین ۶۴ درصد مردان و ۶۸ درصد زنان در تحقیقات ما نیز اظهار کرده‌اند که با شنیدن صدای محبوبشان از پشت تلفن، ضربان قلبشان تندتر می‌شود (ضمیمه، شماره ۹). به علاوه، ۷۷ درصد مردان و ۷۶ درصد زنان بیان کردند، هنگامی که در کنار محبوب خود بوده‌اند، موجی از انرژی را احساس کرده‌اند (ضمیمه، شماره ۱۷).

1. Catullus
2. Lesbia

آوازه‌خوان‌های دوره‌گرد، نقالان، شاعران، نمایشنامه‌نویسان، رمان‌نویسان؛ مردان و زنان، قرن‌ها از این تأثیر عاطفی انرژی‌بخش و نیز به لکنت افتادن‌های از روی خجالت، اضطراب، تپش قلب و نفس‌تنگی‌های توأم با عشق رمانتیک گفته و خوانده‌اند. اما از میان تمام کسانی که درباره این جوش و خروش روانی و فیزیکی بحث کرده‌اند، هیچ‌کدام به اندازه توصیفات آندریاس کاپلانوس و یا آندریاس، کشیش دانای فرانسوی دهه هشتاد قرن دوازدهم، واضح و گویا نیستند. او کشیشی بود که در محافل درباری رفت و آمد داشت و اثر ادبی کلاسیکی با عنوان «هنر عشق‌ورزی شرافتمندانه» نوشت.

در طی همین قرن بود که سنت عشق درباری<sup>۱</sup> در فرانسه به وجود آمد. این قانون که در پی سنت و رسوم ایجاد شده بود، اخلاق و رفتار عاشق در مقابل معشوق را تعیین می‌کرد. فرد عاشق، اغلب نغمه‌سرایبی دوره‌گرد بود؛ شاعر، موسیقی‌دان و خواننده‌ای فرهیخته که معمولاً از نجیب زادگان به شمار می‌رفت. معشوقش نیز، در اکثر موارد، زنی بود که با اشراف‌زاده‌ای از خانواده‌های ممتاز اروپایی ازدواج کرده بود. این آوازه‌خوان‌های دوره‌گرد، موسیقی می‌ساختند و سپس عاشقانه‌ترین مصرع آن را که برای تحسین و تملق از بانوی خانه بود به آواز می‌خواندند.

اما این «عاشقانه‌ها» می‌بایست خالص و مهذب می‌بودند - و کاملاً پایبند به قوانین پیچیده رفتار و منش جوانمردانه. بدین ترتیب، کاپلانوس قوانین عشق درباری را در کتابش وضع کرد. هم‌چنین، او به صورت ناخواسته فهرست بسیاری از ویژگی‌های اصلی عشق رمانتیک را نیز ارائه کرد که از میان آن‌ها می‌توان به آشفتگی درونی عاشق اشاره کرد. همان‌گونه که او به درستی بیان کرده: "قلب عاشق با دیدن ناگهانی محبوبش به تپش می‌افتد."<sup>(۲۲)</sup> هم‌چنین "هر عاشقی معمولاً در حضور محبوبش رنگ پریده می‌شود." و "شخصی که در عذاب عشق باشد از خواب و خوراک می‌افتد."<sup>(۲۳)</sup>

1. Courtly Love

به علاوه، این کشیش فرهیخته از "تفکر مزاحم" نیز که افراد عاشق تجربه می‌کنند، سخن گفته و تصریح کرده است: "هر کاری که عاشق انجام دهد، عاقبت با فکر معشوق پایان می‌یابد." و "عاشق واقعی بی‌وقفه و پیوسته درگیر تصویر معشوق خود می‌شود." وی هم‌چنین تصدیق کرده است که فرد عاشق، تمام توجه خود را بر روی یک نفر متمرکز می‌کند و می‌گوید: "هیچ‌کس نمی‌تواند دو نفر را به صورت هم‌زمان دوست داشته باشد."<sup>(۲۴)</sup>

جنبه‌های بنیادین عشق رمانتیک حتی تا حدود هزار سال بعد نیز تغییر نکرده‌اند.

### تلون روحیه: از شور عشق تا ناامیدی

برای لی پو، شاعر چینی قرن هشتم، عشق دردناک بوده است، او در یکی از اشعار خود چنین نوشته: "شناور بر آب‌های آبی / به زیر نور مهتاب، چیدن سوسن از دریاچه جنوبی / هر شکوفه نیلوفر آبی / از عشق سخن‌ها دارد / تا قلب او بشکست و دردها دارد."<sup>(۲۵)</sup>

احساس عشق، بالا و پایین می‌شود. در صورتی که معشوق، به فردی که عاشقش است توجه بسیاری نشان دهد، مدام با او تماس بگیرد، ایمیل‌های عاشقانه و احساسی برایش ارسال کند، یا بعد از ظهر یا عصری را به صرف غذا و خوش‌گذرانی به او ملحق شود، آنگاه جهان می‌درخشد. اما اگر معشوق بی‌تفاوت به نظر برسد، با او قرار نگذارد و یا دیر برسد، ایمیل‌ها، تماس‌ها و نامه‌هایش را پاسخ ندهد یا نشانه‌های منفی دیگری از خود بروز دهد، فرد عاشق، احساس یأس و ناامیدی خواهد کرد. چنین عشاقی که از غم و ناراحتی افسرده و بی‌حال شده‌اند، آن‌قدر خودخوری می‌کنند تا دلیل رفتارهای معشوق خود را بفهمند، قلب‌های لگدمال خود را التیام بخشند و دنبال کردن عشقشان را از سر بگیرند.

عشق رمانتیک می تواند تغییر حالات سرگیجه آوری ایجاد کند، از شور و شغف فرد زمانی که عشقش متقابل است تا اضطراب، یأس یا خشم زمانی که احساسات گرم و عاشقانه اش رد شده یا نادیده گرفته شده است. همان گونه که هنری فردریک آرنیل<sup>۱</sup>، نویسنده سوئسی می نویسد: "انسان هر چه عاشق تر، رنجش نیز بیشتر." حتی مردمان تامیل در جنوب هند برای این احساس ناخوشایند، اسم هم دارند. آن ها این وضعیت رنج عاشقانه را "مایاکام"<sup>۲</sup> به معنی مستی، گیجی و توهم می خوانند.

برای من تعجبی نداشت که در تحقیقم، ۷۲ درصد مردان و ۷۷ درصد زنان با این جمله موافقت نکردند: "رفتار محبوبم تأثیری در سلامت روحی و روانی من ندارد." (ضمیمه، شماره ۴۱). هم چنین ۶۸ درصد مردان و ۵۶ درصد زنان این جمله را تأیید کردند: "وضعیت روحی من به احساس معشوقم نسبت به من بستگی دارد." (ضمیمه، شماره ۳۷).

### حسرت وحدت عاطفی

"سراغ من بیا در خواب و رؤیا / شود این حال، خوش تا قبل فردا / کند جبران روز پریشان و خالی از امیدم را." (۲۶) همان طور که ماتیو آرنولد شاعر تشخیص داده بود، افراد عاشق در طلب وحدت عاطفی از سوی معشوق خود هستند.<sup>(۲۷)</sup> آن ها بدون این ارتباط، به شدت احساس ناکامل بودن و یا تهی بودن دارند، گویی مهم ترین بخش وجودی آن ها گم شده باشد.

این نیاز شدید به وحدت عاطفی که مشخصه افراد عاشق است، به طرز جالبی در "ضیافت" اثر افلاطون که در رابطه با مهمانی شامی ۴۱۶ سال قبل از میلاد در آتن می باشد بیان شده است. در این مهمانی، جمعی از بزرگ ترین متفکران

1. Henry Frederic Amiel  
2. Mayakkam