

اثر ماه عسل

چگونه زوج عاشقی باشیم و تا آخر عمر ماه عسلی بمانیم

نویسنده: دکتر بروس اچ. لیپتون

ترجمه و تألیف: محمود جولایی



انتشارات کاپیتان

- سرشناسه : لیپتون، بروس اچ.، Lipton, Bruce H.
 عنوان و نام پدیدآور : اثر ماه عسل/نویسنده بروس اچ. لیپتون؛ مترجم: محمود جولایی،
 ویراستار: دکتر فریبا صادقی مرشت،
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات کاپیتان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۶ ص؛ ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۳-۸-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: The honeymoon effect: the science of creating heaven on earth
 یادداشت : چاپ قبلی: پردیس آباریس، ۱۳۹۸.
 موضوع : روابط زن و مرد. Man-woman relationships
 موضوع : روابط بین اشخاص. interpersonal relations
 موضوع : روابط بین اشخاص-جنبه‌های مذهبی. interpersonal relations-Religious aspects.
 شناسه افزوده : جولایی، محمود، ۱۳۴۷-، مترجم
 رده‌بندی کنگره : HQ801
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۰۲۰۲۲



انتشارات کاپیتان، تهران، خیابان شریعتی، جنب بیمارستان ایرانمهر
 بن‌بست افسر، پلاک ۸، واحد ۱۳ - تلفن: ۲۲۶۳۳۸۸۰
 (مدیر فروش و پخش: ۰۹۱۲۱۷۵۲۸۵۴)

عنوان: اثر ماه عسل

نویسنده: بروس هارولد لیپتون

ترجمه: محمود جولایی

ویراستار: دکتر فریبا صادقی مرشت

بازخوانی: شکوفه هاشمی

ناشر: انتشارات کاپیتان

چاپ اول: بهار - ۱۳۹۹، ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: شهر علم

بها: ۳۵۰۰۰ تومان

تقدیم به :

همسر خوبم زیبای عزیزم

و

همه جویندگان سعادت بر روی زمین از طریق،

عشق به خدا،

عشق به خود،

عشق به همسر،

عشق به دیگران،

عشق به میهن،

و عشق به سیاره زیبای زمین.

محمود

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۷
مقدمه نویسنده.....	۱۲
چهار ذهن حاکم بر رابطه.....	۱۹
فصل ۱: حرکت به سوی پیوندی نو.....	۲۱
فصل ۲: ارتعاش خوب انرژی.....	۳۶
ارتعاش و انرژی.....	۴۰
قانون جذب و ماه غسل.....	۶۲
فصل ۳: معجون های عشق.....	۷۷
ساده سازی پیوند مغز- بدن.....	۸۰
زیست شناس خودتان باشید!.....	۸۴
مقدمات زیست شناسی مغز و بدن.....	۸۸
استروژن و تستوسترون: عاشقی.....	۹۱
دوپامین: لذت و اشتیاق.....	۹۳
وازوپرسین: محبت و پر خاشگری.....	۹۷
اکسیتوسین: پیوندهای عشقی.....	۱۰۰
سروتونین: وسواس.....	۱۰۳
فصل ۴: چهار ذهنی که یکسان فکر نمی کنند.....	۱۰۸
ذهن آگاه: خلاق، فرزانه.....	۱۱۳
ذهن ناخود آگاه: عادت، ضبط - پخش.....	۱۱۵

برنامه ریزی درون رحمی.....	۱۱۷
برنامه ریزی پسا رحمی ذهن.....	۱۲۱
مراحل برنامه ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه.....	۱۳۰
فصل ۵: گازهای نجیب؛ گسترش صلح و عشق.....	۱۵۲
گازهای نجیب.....	۱۵۲
گازهای نجیب: لیزرها و عشق.....	۱۶۰
گل‌های رز، تولسی و شایستگی.....	۱۶۸
فرزند پروری آگاهانه.....	۱۷۱
گازهای نجیب مرتبط.....	۱۷۴
فصل ۶: شادی ماندگار.....	۱۸۲
پرده دوم: پسر دختر را از دست می دهد.....	۱۸۶
پرده سوم و چهارم: پسر و دختر سفرشان را آغاز می کنند.....	۱۸۹
پرده پنجم: مسیر پر فراز و نشیب به سمت خوشبختی.....	۱۹۳
پرده آخر: زندگی پر سعادت.....	۱۹۹
ضمیمه ۱.....	۲۰۶
چک لیست اثر ماه عسل.....	۲۰۶

مقدمه مترجم

بر عرشه کشتی سرنوشت خوش آمدید...

بی عشق نشاط و طرب افزون نشود بی عشق وجود خوب و موزون نشود
صد قطره ز ابر اگر به دریا بارد بی جنبش عشق دُر مکنون نشود
- «مولوی»

در تحلیل آمار بازدیدکنندگان وبسایت شخصی خودم^۱، متوجه موضوع عجیبی شدم. بیشترین سؤال‌های مطرح شده به این صورت بود، «چطور فردی که از رابطه خارج شده را مجدداً به رابطه برگردانم؟ چطور ارتباطم با همسرم و یا نامزدم را عاشقانه کنم؟ چرا مردم از ازدواج مجدد هراس دارند؟ آیا راهی هست که مثل دوران ماه عسل، رابطه ما مجدداً خوب، عاشقانه و محبت آمیز بشه؟»

حجم بالای این گونه سؤالات که البته ارتباط مستقیمی با محتوای وبسایت ما نداشت مرا به فکر فروبرد تا در پاسخ به این گونه پرسش‌های اساسی مانند «عشق از نگاه علم چه معنی دارد؟ آیا می‌شود زوجین همیشه عاشق باشند؟ آیا می‌شود تا آخر عمر «ماه عسلی» زندگی کرد؟ آیا می‌شود زوجین را به درک درستی از

هدف از ازدواج رساند؟» کاری جدی بکنم. تعهد و مسئولیت من زمانی به اوج رسید که در تحقیقات خود به آمار بالای طلاق و تمایل رو به کاهش جوانان به ازدواج در جامعه رسیدم. متوجه شدم که جوانان ما در رابطه با موضوع ازدواج به ارتباطات بسیار سطحی کپی شده از الگوهای غربی روی آورده‌اند که در فرهنگ ما جایی ندارد. متوجه شدم که به سبب مسائل و مشکلاتی عموماً اقتصادی و همچنین مشکلاتی از قبیل پایین بودن سطح فرهنگ مطالعه و البته گاهی نیز عدم اطلاع از وجود کتاب‌های مفید فایده در زمینه خودشناسی، ارتباطات و روانشناسی منجر به عدم بصیرت و آگاهی شده و به ازدواج گریزی جوانان دامن زده است.

قصد تحلیل ریشه‌ها و علت‌ها را ندارم، چون تخصص من نیست. اطمینان دارم که زنگ‌های خطر در جامعه به صدا درآمده و متخصصین و مسئولین بایستی در کنار هم به فکر چاره باشند. بنده نیز وظیفه دانستم در جهت بهبود ارتباطات و آگاهی بخشی عمومی، مفهوم علمی عشق و چرایی رابطه عاطفی را به چالش بکشم. با این هدف کتاب‌های زیادی را از منابع معتبر مورد مطالعه قرار دادم. در میان همه این کتاب‌ها، محتوای کتاب «اثر ماه عسل»، نوشته «دکتر بروس لیپتون»^۱ به شدت مرا جذب کرد.

علت اصلی انتخاب این کتاب از آن جهت بود که در طی مطالعاتم متوجه شدم کتاب‌های مشابه بسیاری ترجمه شده است ولی کتابی را نیافتم که به صورت علمی و توسط یک متخصص، مفهوم «احساس عاشقی و رابطه صحیح منجر به ازدواج»

را توضیح داده باشد. دکتر لیپتون به زیبایی تمام قصه عاشقی خود و همسرش را برای ما بازگو می‌کند. او از شکست عشقی خود می‌گوید و تجربه حس و حال بد جدایی را بسیار دردناک توصیف می‌کند. او حتی ۱۷ سال پای یک باور و شعار ذهنی می‌ایستد و با خود قسم می‌خورد: «هرگز مجدداً ازدواج نکنم.» تا اینکه روزی در ارتعاش انرژی همسر خویش تسلیم تالووی زیبای عشق می‌شود و بعدها باهم تصمیم می‌گیرند تجربیات خود را در کتابی با دیگران به اشتراک بگذارند.

دوستان، کتاب مباحث را کاملاً علمی پیش می‌برد. مخصوصاً خواننده ناآشنا با کتاب‌هایی از این دست، شاید تصور کند با مفاهیم کتاب شیمی، فیزیک یا زیست‌شناسی مواجه است. توصیه می‌کنم مطالعه کتاب را با حوصله و به آرامی پیش ببرید. شاید مطالعه مباحث علمی و مخصوصاً زیست‌شناسی سلولی، فیزیک کوانتوم و شیمی برای شما کمی دشوار به نظر آید، ولی آنچه به عنوان یکی از مسائل جامعه کنونی ما بوده و لازم است به آن پرداخته شود، این است که اکثر جوانان و حتی بزرگسالان در مطالعه کتاب‌هایی که بر موفقیت فردی و خودسازی تأثیرگذار بوده، سهل‌انگاری می‌کنند و غفلت می‌ورزند؛ کتاب‌هایی که به تغییرات و سازندگی فکر، اندیشه و اصلاح باورهای نادرست کمک می‌کنند تا مگر زندگی در مسیر درست قرار بگیرد. البته شاید هم دلیل، به خاطر عدم آگاهی از وجود چنین کتاب‌هایی باشد. ما معمولاً عادت کرده‌ایم و شاید بهتر است بگوییم این چنین آموخته‌ایم که بدون شناسایی روش‌های اصلی و ریشه‌ای درمان، راه حل‌های سطحی را به کار می‌گیریم که عموماً راه به جایی هم نمی‌بریم پس درخواستی که دارم این است که صبور باشید، کتاب بخوانید و کتاب بخوانید و به دیگران نیز یافته‌های خود را منتقل کنید تا در این سیاره زیبا یک زندگی زیبا را به یکدیگر هدیه کنیم. بیاییم باهم غرق در فضای قشنگ موضوعات و یافته‌های نویسنده

کتاب شویم تا «اثر ماه عسل» در ذهن ناخودآگاه ما نیز نفوذ کند. من باهدف انتقال دقیق تر پیام بروس -و البته با امانتداری کامل متن اصلی- در بخش هایی از کتاب که بحث ها خیلی تخصصی و علمی شده بود، آستین ها را بالا زدم و به متن کتاب مطالب توضیحی اضافه کردم. پس از مدت ها تلاش و ساده سازی مطالب ارزشمند و تخصصی کتاب، با نظرخواهی که از دوستان کردم، متوجه شدم خوانش و درک مطالب کتاب پیش روی شما بسیار راحت تر و دل چسب تر شده است. امیدوارم که مورد قبول نظر شما نیز واقع گردد.

در هر حال لطفاً به یاد داشته باشید که شما دارید کتاب یک فرد محقق بزرگ را می خوانید، پس آرام و پیوسته و فصل به فصل پیش بروید و هر جا لازم شد به عقب برگردید تا به درک عمیق تری از مفاهیم برسید و اصلاً عجله نکنید.

بینش عمیق بروس نسبت به ارتباط بین انسان ها، مفهوم عشق و ازدواج، آن قدر زیبا و وسیع است که تاکنون دو جایزه ارزنده جهانی را از آن خود کرده است:

اولین جایزه بروس، جایزه صلح (Goi) در سال ۲۰۰۹ است که سالانه برای «کمک های برجسته در تحقیقات صلح آمیز و هماهنگ جهانی برای زندگی بهتر روی کره زمین» اهدا می گردد. «هیرو سایونجی»، رئیس بنیاد صلح (Goi)، اظهار داشت: «این گونه تحقیقات به درک عمیق تر زندگی و ماهیت واقعی بشریت کمک نموده است. اقشار وسیعی از مردم توانسته اند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و به عنوان سازندگان مسئول آینده جهان، به هماهنگی برسند.»

دومین جایزه بروس، جایزه هزار پرچم صلح در سال ۲۰۱۲ از طرف سازمان ملل بود که با حمایت سازمان آرژانتینی (Milenios de Paz) و بنیاد صلح، اکولوژی و هنر، به ایشان اهدا شد.

کتاب اصلی را من چند بار خواندم. پس از ترجمه کتاب از همسر من نیز درخواست کردم کتاب را مطالعه کند. جالب است مفاهیم مطرح شده در این کتاب به موضوع گفتگوی چند هفته‌ای ما تبدیل شد. ما تصمیم گرفتیم «اثر ماه‌عسل» را در زندگی زناشویی خود به کار بگیریم تا اگر مؤثر بود، کتاب را چاپ کنیم. نتایج باورنکردنی بود. من و همسر من با این کتاب زندگی عاشقانه جدیدی را آغاز کردیم. ما دوباره ماه‌عسلی شدیم.

دوستان، ترجمه این کتاب دشواری‌های زیادی برای بنده داشت، من مجبور شدم به سؤالاتی پاسخ دهم که بروس توضیح نداده بود. مطالب بسیار تخصصی و علمی بود و احتیاج به توضیحات بیشتر و بومی‌سازی داشت و همچنین باید کاربرد آموزه‌های کتاب را به خواننده کنجکاو ایرانی توضیح می‌دادم. امیدوارم که موردتوجه شما قرار گرفته باشد و با نظرات سازنده خود ما را در مسیر آگاهی بخشی بهتر و بیشتر همراهی کنید.

امیدوارم با مطالعه این کتاب شما نیز اثر ماه‌عسل را در زندگی خود تجربه کنید.

ارادتمند شما

محمود جولایی

www.razemovafaghiat.com

www.julaei.com

مقدمه نویسنده

زندگی بدون عشق ارزشی ندارد.

عشق، مایع حیات است، آن را بنوش و در جسم و جانت جاری کن^۱.

- «مولوی»

وقتی جوان بودم، اگر کسی به من می‌گفت که تو کتابی درباره عشق و روابط عاطفی خواهی نوشت، به او می‌گفتم: «عقل از سرت پریده؟!» چون آن دوره می‌پنداشتم که عشق ساخته‌وپرداخته ذهن شاعران و یا فیلم‌سازان هالیوود است تا به مردم کمک کنند حسی را که هرگز تجربه نکرده‌اند، درک کنند.

«عشق جاویدان؟! زندگی مشترک سعادت‌مند؟! ... بی‌خیال بابا! امکان نداره!»

مثل بسیاری افراد من هم طوری برنامه‌ریزی ذهنی شده بودم که فکر می‌کردم برخی چیزها در زندگی، خودبه‌خود به دست می‌آید. برنامه‌ریزی ذهنی من از همان ابتدا بر تحصیل تأکید داشت که البته از سوی والدینم برایم طراحی شده بود. برای والدینم، ارزش تحصیل در تفاوتی که بر سبک زندگی کارگر و کارمند پشت‌میزنشین حاکم است، خلاصه شده بود؛ زحمت کشیدن و روزمره‌گی یک

^۱ - عمر که بی عشق رفت هیچ حسابش مگیر آب حیاتست عشق در دل و جانش پذیر «مولانا».م

کارگر با دست‌های خشن و در مقابل زندگی پر آسایش یک مدیر پشت‌میزنشین با دست‌هایی لطیف!

آن‌ها نسبت به آینده من بر این باور بودند: «بدون تحصیل در این دنیا هیچی نمی‌شوی!». عجیب اینجا بود که ذهن من هم این «باور» کهنه را قبول کرده بود.

بر اساس این طرز فکر والدینم، عجیب نبود که وقتی مسئله تحصیل مطرح می‌شد آن‌ها حاضر به انجام هر کاری بودند. مثلاً یادم می‌آید که یک روز شادمان از مدرسه به خانه آمدم. خیلی خوشحال بودم که چیزی در دنیای میکروسکوپی تک‌سلولی‌ها آموخته بودم. به سمت مادرم رفتم و مصرانه از او خواستم تا میکروسکوپی را برایم بخرد. او بدون هیچ درنگی مرا به فروشگاه برد و اولین میکروسکوپم را برایم خرید. این در حالی است که قبلاً بارها اصرار کرده بودم یک کلاه کابویی، هفت‌تیر و یا کیف کمربندی «روی راجرز»^۱ برایم بخرند، اما چنین عکس‌العملی نداشت.

علی‌رغم علاقه‌ام به «روی راجرز»، «آلبرت انیشتین» بود که به قهرمان کودکی‌ام تبدیل شد. من «روی راجرز» و همه قهرمانان آن دوره جوانان را کنار گذاشته بودم. یادم هست که همیشه آن عکس انیشتین را دوست داشتم که موهای پرپشت سفید دارد و زبانش را بیرون آورده است. از تماشای انیشتین در تلویزیون اتاق نشیمن بسیار لذت می‌بردم. او همچون پدر بزرگی عاقل، دوست‌داشتنی و بازیگوش در ذهن من بود.

بیشتر از همه، از اینکه انیشتین مانند پدرم یک مهاجر خارجی بود و به خاطر برتری علمی، توانسته بود بر تبعیض حاکم آن زمان، چیره شود، خوشحال بودم. تمام دوران کودکی‌م در «وست‌چستر نیویورک»، همواره حس طردشدگی داشتم. در آن محله، والدینی بودند که اجازه نمی‌دادند من با بچه‌هایشان بازی کنم، زیرا تصور می‌کردند افکار «بولشویزم» را به آن‌ها منتقل می‌کنم. همیشه از اینکه می‌دانستم انیشتین به‌عنوان یک مهاجر توانسته بود احترام مردم جهان را به دست آورد، احساس غرور و افتخار می‌کردم.

به لطف آموزگاران خوبی که داشتم و اشتیاقم به وقت‌گذرانی با میکروسکوپ، پس از سال‌ها توانستم مدرک «دکترای بیولوژی سلولی» را کسب کنم و در دانشکده پزشکی «ویسکانسین» مشغول به تدریس شوم. جالب است که در همین دوران بود که احساس کردم باید به مطالعه «علم جدید» یعنی «مکانیک کوانتومی» نیز بپردازم؛ بنابراین تلاش کردم تا به فهم ماهیت عمیق خدمات انیشتین به دنیای علم دست یابم.

در آن دوران هرچند در درس و دانشگاه موفق شدم، اما در زمینه‌های دیگر آدمی ضعیف بودم؛ به‌ویژه در روابطم. در بیست‌وچندسالگی وقتی هنوز برای یک رابطه بلندمدت، بسیار جوان و ناپخته بودم، ازدواج کردم. عاقبت هم پس از ده سال زندگی مشترک، روزی به پدرم گفتم که دارم طلاق می‌گیرم. او مصرانه مخالفت کرد و گفت: «ازدواج مثل یک شغل است! نباید ترکش کنی!»

پاسخ پدرم برای کسی که در سال ۱۹۱۹، از روسیه‌ی گرفتار قحطی و کشتار انقلاب، مهاجرت کرده بود؛ کسی که در زندگی خود و خانواده‌اش به‌شدت درگیر مشقت و بقا بود، معنی داشت؛ اما برای من نه! تعریف پدرم از یک رابطه، نوعی شراکت کاری بود که در آن ازدواج وسیله‌ای برای بقای آن است؛ چیزی شبیه

استخدام یک شریک زندگی از طریق یک آگهی روزنامه که در قرن هجدهم در غرب وحشی انجام می‌شد.

ازدواج پدر و مادرم بازتاب دیدگاه اصلی پدرم بود: «اول کار، بعد چیزهای دیگه!» هرچند مادرم نیز در آمریکا متولد شده بود، اما با این طرز فکر پدرم سازگار نبود. پدر و مادرم شش روز در هفته در یک کسب‌وکار موفق خانگی کار می‌کردند، اما هیچ وقت ندیدیم که آن‌ها کلماتی محبت آمیز و یا رفتارهایی گرم و صمیمانه داشته باشند.

هنگامی که وارد دوران نوجوانی شدم، سستی ازدواجشان پدیدار شد و آن زمانی بود که خشم شدید مادرم از یک رابطه بدون عشق، سبب تشدید پناه بردن پدرم به الکلی شد. زمان‌هایی که مشاجره آن‌ها فضای آرام خانه را به هم می‌زد، من و خواهر و برادر کوچک‌ترم، در گنج پنهان می‌شدیم. وقتی پدر و مادرم تصمیم گرفتند در اتاق‌های جداگانه زندگی کنند، آتش‌بس برقرار شد اما ناپایدار بود. به نظر می‌رسید آن‌ها «شرکای کاری» خوبی بودند.

همچون بسیاری از پدر و مادرهای سنتی در دهه ۵۰، پدر و مادر من نیز به‌خاطر بچه‌ها باهم ماندند- اما وقتی برادر کوچک‌ترم به دانشگاه رفت، از هم جدا شدند. کاش می‌دانستند که تأثیر طلاقشان به‌مراتب بدتر از تأثیر الگوبرداری ما از رابطه ناکارآمدشان بود.

آن زمان پدرم تنها کسی بود که به خاطر زندگی خانوادگی نامطلوب سرزنش می‌کردم؛ اما وقتی بزرگ‌تر شدم فهمیدم که والدینم، هر دو به خاطر از بین بردن آرامش و هماهنگی خانواده به یک اندازه مقصر هستند. مهم‌تر اینکه فهمیدم رفتار بد آن‌ها چگونه در ضمیر ناخودآگاه من ریشه دوانده و بر زندگی و تلاش‌هایم، برای ایجاد روابط عاطفی، اثر گذاشته است.

در آن دوران سال‌های تلخی را تجربه می‌کردم. فروپاشی ازدواج خودم به شدت ویرانگر بود، به‌ویژه به خاطر دو دخترم که آن زمان بسیار کوچک بودند. آن قدر دوران بدی بود که عهد کردم، هرگز دیگر ازدواج نکنم. باور کرده بودم که عشق حقیقی افسانه است (حداقل برای من). از این‌رو این شعار را ۱۷ سال دائماً در ذهنم تکرار می‌کردم: «دیگه هیچ‌وقت ازدواج نمی‌کنم!»

هرچند من رابطه را یک نیاز نمی‌دانستم؛ ولی از طرفی هم این واقعیت را نادیده نمی‌گرفتم که همه موجودات زنده از تک سلولی‌ها گرفته تا بدن انسان که متشکل از ۵۰ تریلیون سلول است، از بودن با دیگر موجودات زنده بی‌نیاز نیستند. اولین عشق بزرگ من کاملاً کلیشه‌ای بود: مرد جاافتاده‌ای درگیر رابطه با زن جوانی می‌شود و روابط عشقی شدید و نوجوان گونه‌ای را ایجاد می‌کند. برای یک سال، درگیر زندگی شاد ناشی از مستی «معجون عشق» بودم. مقصودم هورمون‌ها و مواد شیمیایی است که در خون جریان می‌یابند. (در فصل ۳ بیشتر درباره آن‌ها صحبت خواهم کرد). عشق خام نوجوانی‌ام زمانی سوخت که او گفت به وقت بیشتری برای تصمیم‌گیری احتیاج دارد. دوچرخه‌اش را برداشت و رفت و در زندگی یک جراح قلب وارد شد و من یک سال را در خانه‌ای بزرگ و خالی، توأم با اندوه و درد عشق برای زنی گذراندم که مرا رها کرده بود. من در حالتی همچون حالت ترک اعتیاد بودم، ترک اعتیاد به عشق؛ که بسیار دردناک است.

ترک اعتیاد نه تنها برای معتادان به هروئین بلکه برای همه معتادان به هورمون‌های ناشی از عشق - که حالا بیوشیمی آن‌ها به خاطر شکست عشقی روندی معکوس در پیش گرفته است - دردناک است.

یک روز سرد زمستانی وقتی تنها نشسته بودم و درباره‌ی زنی که ترکم کرده بود، غصه می‌خوردم. ناگهان با خود گفتم: «لعنتی رهایم کن! برو و رهایم کن!»

صدایی درونی پاسخ داد «بروس، این دقیقاً تکرار همان کاری نیست که آن زن با تو کرد؟» بلند خندیدم و همین زمان بود که آن سحر و جادو باطل شد. از آن روز به بعد هر وقت که در خود فرومی‌رفتم، بلند می‌خندیدم. بالاخره با همین خنده‌ها، گذشته‌ی بدم را کنار گذاشتم، هرچند هنوز خیلی مانده بود تا از شرش رها شوم.

بعدها زمانی که به کارائب رفتم تا در یک مدرسه پزشکی تدریس کنم، تازه فهمیدم که چقدر از داشتن کنترل روی زندگی‌ام، فاصله دارم. آنجا در زیباترین مکان روی زمین، در خانه‌ای ویلایی که رو به اقیانوس بود با حیاطی پر از گل‌های خوش‌بو، زندگی می‌کردم. آن خانه یک باغبان و یک آشپز هم داشت. می‌خواستم آن زندگی را با کسی شریک شوم.

کسی را می‌خواستم که فقط یک شریک جنسی نباشد. من فردی خاص و مناسب برای ازدواج می‌خواستم. کسی که زندگی در زیباترین مکان زمین را با او شریک شوم؛ اما هرچه بیشتر جستجو می‌کردم، کمتر به نتیجه می‌رسیدم.

یک شب بهترین تلاشم را کردم تا نظر خانمی را که تازه به «گرانادا» آمده بود، جلب کنم. او به چشمانم نگریست و گفت: «نه، هرگز نمی‌توانم با تو باشم. تو زیادی آدم وابسته و محتاجی هستی! این را کاملاً می‌توانم حس کنم!»

این پیام او مثل گلوله‌ای، مستقیم به مغزم اصابت کرد. در سکوت خودم فرو رفتم اما خوشبختانه زود خودم را جمع‌وجور کردم و گفتم: «ممنون، لازم بود این حرف را از یکی بشنوم!» نه‌تنها ایمان داشتم که او درست می‌گوید، بلکه به این نتیجه رسیدم که پیش ازدواج و ورود به رابطه عاشقانه‌ای که شدیداً دنبالش بودم، باید زندگی‌ام را سروسامان بدهم.

بعد از آن ماجرا اتفاق جالبی افتاد: به محض اینکه جستجوی ناامیدانه برای رابطه را وانهادم، زنی وارد زندگی‌ام شد. بله دوستان بالاخره، انگیزه واقعی نوشتن این کتاب،

«مارگارت عزیزم» وارد زندگی‌ام شد و ما داستان عشق خود را که شبیه کم‌دی‌های رمانتیک بود که هرگز باور نمی‌کردم، آغاز کردیم؛ اما هنوز زود است که به آن بپردازم. اول باید یاد می‌گرفتم که من محکوم به تنها ماندن نیستم؛ قرار نیست روابطم تا ابد بدفرجام باشد. باید یاد می‌گرفتم که نه تنها خودم روابط ناکام زندگی‌ام را ایجاد کرده‌ام، بلکه خودم هم می‌توانم رابطه خوب موردنظرم را به وجود آورم!

اولین گام را در کارائیب زمانی تجربه کردم که «تجلی علمی» در درون من رخ داد. وقتی در مورد سلول‌ها پژوهش می‌کردم، فهمیدم که سلول‌ها توسط ژن‌ها یا حتی خود ما کنترل نمی‌شوند. آنچه من کشف کردم عامل شروع تغییر من شد، من از یک دانشمند مغرور به یک دانشمند معتقد به «مولوی»^۱ تبدیل شدم؛ کسی که گمان داشت زندگی جاوید ورای جسم فیزیکی است و همه ما انسان‌ها ظرفیت خلق بهشت بر روی این سیاره زیبا را داریم.

این لحظه شروع تبدیل من از یک منتقد ازدواج به فردی بالغ بود که درنهایت مسئولیت روابط ناکامش را پذیرفت و باور کرد که قادر است رؤیاهایش را محقق کند. در این کتاب، این گذار را با استفاده از همان دانشی که در کتاب «بیولوژی باور» شرح داده‌ام، توصیف می‌کنم. در فصل‌های بعد توضیح خواهم داد که چرا عدم ایجاد روابط عاطفی دلخواهتان به واسطه دخالت هورمون‌ها، ترکیب مواد شیمیایی داخل مغز و ژن‌ها و یا حتی تربیت نامطلوب نیست، بلکه مهم‌تر از آن‌ها این **باورهایتان** است که مانع تجربه روابط عاشقانه جدید و واقعی می‌شوند.

این یعنی اینکه «تغییر باورها به تغییر روابط می‌انجامد».

^۱ - جایگاه عارفان و شاعران بزرگ ایرانی همچون مولوی، در نزد دیگر ملل شناخته شده و الگو قرار گرفته است. م

چهار ذهن حاکم بر رابطه

مسئله کمی پیچیده است، زیرا من معتقدم در روابط بین دو نفر «چهار ذهن» دخیل هستند. اگر طرز کار این چهار ذهن را در مقابله با یکدیگر درک نکنید، حتی اگر نهایت تلاشتان را نیز بکنید، «در جای اشتباهی به دنبال عشق واقعی خواهید گشت.» به همین دلیل است که کتاب‌های خودیاری و روانشناسی اغلب آگاهی ایجاد می‌کنند اما به تغییر واقعی نمی‌انجامند، زیرا آن‌ها از چهار ذهن فعال در ایجاد و حفظ رابطه، فقط به دو مورد می‌پردازند.

گذشته خودتان را بررسی کنید و بهترین رابطه عاشقانه‌ای را که داشته‌اید، در نظر بگیرید. آن عشق بزرگی که شما را دگرگون کرد. حتماً یادتان هست که روز و شب‌تان را بدون اینکه به آب و غذا نیاز داشته باشید، تنها با آن عشق به سر می‌بردید.

عشق، انرژی بی‌کرانی را فراهم می‌کند؛ این همان «اثر ماه‌عسل» است که تا ابد باقی می‌ماند. خوشا به سعادت افرادی که این انرژی را تجربه و زندگی می‌کنند.

البته اغلب انرژی اثر ماه‌عسل، به روزمره‌گی، مشاجره و پرخاش یا حتی جدایی ختم می‌شود؛ اما خبر خوبی هم داریم و آن، این است که اثرات شیرین ماه‌عسل می‌تواند ماندگار هم باشد و از بین نرود.

شاید با خود فکر می‌کنید، عشق در بهترین حالت نتیجه «اقبال» و در بدترین حالت نتیجه «انتخاب اشتباه» بوده است یا اینکه ناکامی در عشق رؤیایی نتیجه بدشانسی فرد است.

اما در این کتاب، شرح خواهیم داد که چگونه می‌توانید اثر ماه‌عسل را در زندگی‌تان ایجاد کنید. همچنین به علل زوال آن نیز می‌پردازم. وقتی دریابید که چگونه می‌توانید آن را ایجاد کنید و یا چگونه آن را از دست می‌دهید، شما نیز مانند من «کارمای» بد در روابطتان را از خود می‌رانید و یک زندگی سعادتمند خلق می‌کنید. پس از سال‌ها ناکامی، به دلیل همین کشف، سرانجام، خوشبختی را تجربه کردم. از آنجاکه افراد زیادی در مورد راز خوشبختی از ما سؤال می‌کنند، مارگارت و من شرح خواهیم داد که چگونه توانستیم اثر ماه‌عسل را در زندگی‌مان ایجاد کنیم و آن را تا به امروز به مدت ۱۷ سال حفظ کنیم. ما قصد داریم داستانمان را با شما به اشتراک بگذاریم زیرا عشق عامل مهم رشد در میان انسان‌هاست. عشق واقعاً واگیر دارد!

خواهید دید که وقتی موفق شوید اثر ماه‌عسل را در زندگی‌تان ایجاد کنید، افراد عاشقی همچون خودتان را جذب خواهید کرد؛ هرچه بیشتر، بهتر. پس بیایید پند ۶۰۰ ساله مولانا را آویزه گوش کرده و عشق خود را به یکدیگر ابراز کنیم تا این سیاره زیبا جای بهتری برای همه موجودات عالم شود. امیدوارم که این کتاب برای شما نیز آغاز سفری متفاوت باشد، همانند سفری که آن لحظه بخصوص در کارائیب، برای من آغاز شد. امیدوارم اثر انرژی ماه‌عسل هرروز در زندگی‌تان جریان یابد.

ارادتمند شما

بروس اچ. لیتون

فصل ۱: حرکت به سوی پیوندی نو

تصور وجود شکلی واحد از زندگی که تنها و مستقل و بدون هیچ وابستگی به سایر اشکال باشد، فراتر از تصور ماست.

– «لوییس توماس»

اگر در گذشته مکرراً روابط ناموفقی را تجربه کرده باشید، شاید تعجب کنید که چرا این گونه روابط تکرار می‌شوند. ممکن است علت اینکه چرا باز هم به تلاش ادامه می‌دهید برایتان تعجب برانگیز باشد. می‌توانم به شما این اطمینان را بدهم که این تلاش شما تنها برای تجربه اوقات خوش عاشقی ولو کوتاه مدت، نیست. تماشای تبلیغات تلویزیونی با تصاویر زوج‌های دوست‌داشتنی در جزایر گرمسیری هم نمی‌تواند دلیل اصرار شما بر ایجاد روابط باشد. شما علی‌رغم تجربه‌های ناخوشایند و آمار تأسف برانگیز طلاق همچنان به دنبال رابطه خوب هستید، زیرا برای ایجاد پیوند و ارتباط با هم‌نوعان خلق شده‌اید.

انسان‌ها هرگز برای تنها زندگی کردن آفریده نشده‌اند.

بر اساس یک ضرورت بیولوژیکی، شما و هر ارگانیسم دیگری در کره زمین، به تشکیل اجتماع ترغیب می‌شوید تا با یکدیگر در ارتباط باشید. به عبارت ساده‌تر می‌توان چنین گفت که ارتباط موجودات زنده با هم‌نوعان خود یکی از ضروریات

حیاتی برای حفظ بقا است. مهم نیست که شما آگاهانه در مورد آن فکر می کنید یا نه، زیست شناسی شما را به سمت پیوند و ارتباط سوق می دهد. در حقیقت، جمع شدن افراد در یک گروه حداقل دوفره که آن را «تکامل خود به خودی» می نامیم؛ نیرویی اصلی است که «تکامل بیولوژیکی» را تحریک می کند.

البته الزامات بیولوژیکی دیگری علاوه بر زندگی اجتماعی نیز مانند «فرومون ها»^۱ وجود دارد که برای اطمینان از بقای افراد و گونه ها طراحی شده است. در پاورقی فرومون ها موادی هستند که از یک فرد ترشح شده و در فرد یا افراد دیگری از همان گونه پاسخ های رفتاری ایجاد می کند و این مواد شیمیایی قادرند گیرنده های پیام را خارج از بدن تولیدکننده پیام، تحریک کرده و بر رفتار آن ها تأثیر بگذارند، مانند محرکی برای غذا، رابطه جنسی، رشد، محافظت و حتی درنهایت محرکی بی رحم جهت جنگیدن برای تنازع بقا.

ما نمی دانیم که «اراده برای زندگی» در کجا یا چگونه برنامه ریزی شده، اما این یک واقعیت است که هیچ موجودی به راحتی جان خود را از دست نمی دهد. وقتی سعی می کنید بدوی ترین ارگانسیم ها، مانند باکتری ها را بکشید، آن باکتری نمی گوید، «باشه، من صبر می کنم تا مرا بکشید!» در عوض، با تمام توان تلاش می کند تا بتواند بقای خویش را حفظ نماید. همین حالت را در روابط زن و شوهرها نیز می توان دید. اغلب، زن و شوهرهایی را می بینم که در آستانه جدایی

^۱ - «فرومون ها به عنوان الزامات بیولوژیکی عوامل شیمیایی ترشح شده یا دفع شده ای هستند که موجب پاسخ اجتماعی در اعضای یک گونه می گردند.» م.

هستند، اگرچه آن‌ها از زندگی در کنار هم به ستوه آمده‌اند و جدایی را تنها راه حل رسیدن به آرامش می‌دانند، اما وقتی در یک قدمی جدایی قرار می‌گیرند ناخواسته با به‌کارگیری ترفندهای گوناگون سعی دارند از نابودی رابطه جلوگیری کنند یا حداقل وقوع آن را به تعویق بیندازند تا شاید اوضاع کمی بهتر شود.

هنگامی که محرک‌های بیولوژیکی ما ارضا نشوند، وقتی بقای ما تهدید گردد، حتی قبل از آگاهی ذهن، ما با تجربه «احساس خطر» در اعماق وجود خود، متوجه می‌شویم که چیزی هست که اشتباه است.

در حال حاضر این احساس درونی در سطح مردم جهان نیز حس می‌شود - بسیاری از ما وقتی به قابلیت بقای محیط‌زیست آسیب‌دیده کره زمین و انسان‌هایی که به آن آسیب رسانده‌اند فکر می‌کنیم، عمق آسیب را در دل خود احساس می‌کنیم. منظور از بقا، الزاماً بقای جسمی که در وهله اول به ذهن تداعی می‌شود، نیست؛ بلکه بقای روح، روان، عواطف و روابط را نیز شامل می‌شود و کتابی که پیش رو دارید با اشاره به همین رویکرد و هدف اصلی تدوین شده و بیشتر به چگونگی برقراری یا تجدید روابط شگفت‌انگیز، پرداخته است؛ اما در فصل آخر توضیح خواهیم داد که چگونه انرژی ایجادشده توسط «اثر ماه غسل» می‌تواند سیاره را شفا داده و گونه‌های ما را نیز نجات دهد.