



خواننده‌های فرهیخته و دوست‌داشتنی سایلاو، ما برای چاپ این کتابی از مرحله انتخاب کتاب گرفته تا ترجمه، ویرایش و چاپ، نهایت وسواس و دقت خودمون رو خرج می‌دیم، اما باز هم دوست داریم هر روز بهتر بشیم و در این راه، بهترین معیار برامون شمه هستید. لطفاً هرگونه پیشنهاد، نظر و یا انتقادتون درباره کتاب حاضر رو به پست الکترونیک زیر ارسال کنید. اگر کتاب رو خوندید می‌تونید دیدگاهتون رو با بقیه به اشتراک بگذارید یا حتی تجربه‌تون رو در قالب عکس، تصویر، مقاله، نقد و بررسی، تجربه مطالعه و... برای ما بفرستید. ما مقالات برگزیده رو به اسم خودتون در وبسایت سایلاو منتشر می‌کنیم.

✉ saylavbooks@gmail.com

۱۷	مقدمه مترجم
۲۱	خطاب به خواننده

فصل ۱

۲۵	«چه تب و تاب شورانگیزی»: عاشق بودن
۲۸	بررسی عشق
۳۱	معنای خاص
۳۲	توجه متمرکز
۳۳	بزرگ‌نمایی
۳۴	"افکار مزاحم"
۳۶	آتش پراحساس
۳۷	انرژی مضاعف
۳۹	تلون روحیه: از شور عشق تا ناامید
۴۰	حسرت و وحدت عاطفی
۴۲	به دنبال نشانه‌ها
۴۳	تغییر اولویت
۴۳	وابستگی عاطفی
۴۴	همدلی
۴۵	نامالایمات، اشتیاق و علاقه را تشدید می‌کنند
۴۸	امید
۴۹	ارتباط جنسی
۵۰	انحصاری بودن رابطه جنسی
۵۱	حسادت: "پرستار عشق"
۵۲	وحدت عاطفی برتر از وحدت جنسی

- ۵۲ عشق ناخواسته و مهارناپذیر
- ۵۴ حالت موقتی
- ۵۵ اشکال مختلف عشق

فصل ۲

- ۵۹ جذبه حیوانی: عشق میان حیوانات
- ۶۱ جذبه حیوانی
- ۶۷ "میفتگی همراه با لذت"
- ۶۹ برابری و خستگی
- ۷۱ از دست دادن اشتها
- ۷۳ پافشاری
- ۷۴ علاقه
- ۷۵ عشق نوجوانی (عشق سطحی: زودرس)
- ۷۶ حیوانات، خاص پسندند
- ۷۹ عشق در نگاه اول
- ۸۱ عشق با اولین بار بوی او را احساس کردن
- ۸۲ احساس مالکیت
- ۸۵ محافظت از جفت
- ۸۶ پیشنهاد بی شرمانه

فصل ۳

- ۹۳ ماهیت شیمیایی عشق: اسکن مغز هنگام "عاشق بودن"
- ۹۴ وجودم را به لزه درآور، دوپامین عزیز
- ۹۶ میزان بالای نوراپی نفرین
- ۹۶ سروتونین
- ۹۸ فرضیه‌ای "کاربردی"

۹۹	اسکن مغز فرد عاشق
۱۰۲	عشق سنج
۱۰۴	تصاویر، محرک عشق
۱۰۴	آزمایش
۱۰۶	روند اسکن مغز
۱۰۸	مقیاس عشق پرشور
۱۰۹	عشق خود خواسته
۱۱۴	سیسم پاداش دهنده مغز
۱۱۷	رگه های آشکار پامن
۱۱۸	عشق چگ نه تغییرم کند
۱۲۰	میل به عشق
۱۲۲	کیمیای پیچیده عشق

فصل ۴

۱۲۷	تار و پود عشق: شهوت، عشق و دل
۱۲۹	در باب شهوت
۱۳۱	هورمون میل
۱۳۴	عشق رمانتیک برانگیزاننده شهوت
۱۳۶	آیا شهوت، برانگیزاننده عشق رمانتیک است؟
۱۳۸	در باب دل بستگی
۱۴۰	ماهیت دل بستگی
۱۴۱	اوکسی توسین: اکسیری دیگر برای مهرورزی؟
۱۴۲	آیا شهوت موجب فرونشستن وابستگی می شود؟
۱۴۴	عشق رمانتیک و دل بستگی؟
۱۴۶	ساختار عشق
۱۴۸	انواع عشق

سمفونی دیوانه وار عشق ۱۵۰

فصل ۵

- "آن جذبه شگرف و سبک بالانه نخست": کسی که انتخابش می‌کنیم ۱۵۷
- زمان بندی ۱۵۸
- نزدیکی ۱۵۹
- اینها ۱۶۰
- آیا سناقض ها همدیگر را جذب می‌کنند؟ ۱۶۱
- تقال: "اعتدال طلایی" ۱۶۳
- تناسب اندام ۱۶۶
- مردان چه کسانی را انتخاب می‌کنند؟ ۱۶۸
- مغز مرد عاشق ۱۷۰
- "تلاش برای جفت یابی" در مردان ۱۷۲
- مغز زنان در هنگام عاشقی ۱۷۴
- زنان چه کسانی را انتخاب می‌کنند ۱۷۵
- عشق موقتی و بی ثبات ۱۷۸
- نقشه عشق ۱۸۰
- روح و روان فرد عاشق ۱۸۱
- ذهن هنگام جفت یابی ۱۸۵

فصل ۶

- چرا عاشق می‌شویم: روند تکامل عشق رمانتیک ۱۹۳
- عشق میان درختان ۱۹۵
- گام‌های بلند انسان ۱۹۷
- ریشه یابی طلاق ۲۰۱
- "آه دنیای جدید و زیبا" ۲۰۶
- پسر نار یوکوتوم ۲۰۹

۲۱۱	قدرت مغز
۲۱۳	معضل زایمان
۲۱۴	سیر تکاملی عشق رمانتیک انسانی
۲۱۷	تکامل ذهن در روشنایی روز
۲۱۸	پیشروی به سوی دوران جدید
۲۲۰	ظرفیت انسان در عشق ورزی
۲۲۴	عشق بوالهوسانه
ص ۱۱	
۲۳۱	عشق از دست رفته: یاد شدگی، ناامیدی و خشم
۲۳۲	عشاق طرد شده
۲۳۳	نفرت عشق
۲۳۶	توهم متارکه
۲۳۸	سرخوردگی در عشق
۲۴۰	مرحله اول: بازخواهی
۲۴۱	جذبۀ ناکامی
۲۴۳	اضطراب جدایی
۲۴۴	خشم ناشی از متارکه
۲۴۶	هدف خشم ناشی از متارکه
۲۴۹	مرحله دوم: تسلیم
۲۵۲	افسردگی به عنوان نوعی سازگاری؟
۲۵۶	جنایات ناشی از اشتیاق و علاقه شدید: حسادت
۲۵۹	مراحمّت، نزاع، قتل
۲۶۲	کینه توزی زنانه
۲۶۴	خودکشی برای عشق

فصل ۸

- ۲۷۱ مهار کردن شور عشق: دوام بخشی به رابطه عاشقانه
- ۲۷۲ اعتیاد به عشق
- ۲۷۴ اندوه عشق: رها کردن
- ۲۷۸ راهکار "دوازده مرحله‌ای": برای معتادان به عشق
- ۲۸۰ مصرف قرص‌های ضد افسردگی
- ۲۸۳ "گف خودرمانی"
- ۲۸۵ زمان بهبود
- ۲۸۶ آیا می‌توان عشق را طایفم کرد؟
- ۲۸۹ رابطه جنسی
- ۲۹۱ داروهای ضد افسردگی: آن را به‌درداً ارزیابی کنید
- ۲۹۴ صمیمیت مردان؛ شناختن زنان
- ۲۹۶ صحبت‌های عاشقانه
- ۲۹۷ ارتباط جنسی برای صمیمیت و نزدیکی
- ۲۹۸ به دست آوردن زمان بیشتر
- ۳۰۰ واداشتن خود به عاشق شدن
- ۳۰۱ چرا عشق رمانتیک در گذر زمان فروکش می‌کند؟
- ۳۰۲ دوام بخشی به عشق
- ۳۰۵ شور عشق و قدرت تعقل

فصل ۹

- ۳۱۱ "جنون خدایان": پیروزی عشق
- ۳۱۳ ظهور دوباره عشق رمانتیک
- ۳۱۶ زمان عشق‌ورزی
- ۳۱۷ عشق بدون محدوده سنی
- ۳۱۸ چرا عاشق می‌شویم؟

۳۲۱.....	میل به عشق ورزی.....
۳۲۷.....	ضمیمه: "عاشق بودن": پرسشنامه.....
۳۳۹.....	منابع.....

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

آیا شما این جملات را گفته‌اید؟ "دوستت دارم"، "بدون تو نمی‌توانم زندگی کنم"، "تو زندگی من را عوض کرده‌ای". هر یک از ما در زندگی خود شور و احساسی عمیق را نسبت به فردی دیگر تجربه کرده‌ایم و به دلایل مختلف جذب او شده‌ایم. اما به راستی چرا عاشق می‌شویم؟ چه چیزی موجب می‌شود تا این حس دل‌بستگی در ما پدید آید؟ علاقه آدم‌ها به هم ریشه‌های متعددی دارد، گاهی افراد جذب مشابه‌های یکدیگر می‌شوند و می‌گویند فلانی کاملاً مثل خودم است و انگار سالهاست او را می‌شناسم و گاهی نیز جذب تفاوت‌ها می‌شوند مثلاً فردی کم حرف، بدبخت، خردی، خوش‌زبان می‌شود. زمانی که عاشق می‌شوید، نسبت به آن فرد اعتیاد دارید، بر آمده مشترک با او فکر می‌کنید، پیروزی‌های او را جشن می‌گیرید، هنگام دوری از او داسگ می‌شوید، حسادت می‌کنید و در خلال شناخت او خود را بهتر می‌شناسید و احساس بهتری دارید. همچنین عشق انواع مختلفی دارد که یک نمونه از آن عشق رمانتیک می‌باشد. زمانی که احساس عشق رمانتیک را نسبت به فردی دیگر تجربه می‌کنید، رابطه شما بر اساس مصالحه و توافق می‌باشد، خوشحال کردن او حسادت‌نازی دارد و در حقیقت شما را خوشحال می‌کند. نیازهای او بر نیازهای خودتان رجحان دارد و مسائل حل نشده برایتان تحمل‌ناپذیر می‌شوند.

عنوان این کتاب شما را به راستی به فکر فرو می‌برد و پرسشی را مطرح می‌کند که شاید ذهن‌های بسیاری را تاکنون درگیر کرده باشد. همچنین بررسی ماهیت و تأثیر عاطفی متقابل عشق رمانتیک، می‌تواند شما را در شناخت بهتر این احساس و گیرودارهای آن یاری دهد. به گفته ادوارد ویلسون، بیولوژیست مشهور آمریکایی: "اگر شما به دنبال جلوه‌هایی از تجربیات به‌خصوصی از عشق

رمانتیک هستید، بهتر است رمان بخوانید، اما اگر می خواهید این ویژگی اصلی طبیعت آدمی و ریشه های آن را درک کنید، کتاب چرا عاشق می شویم را مطالعه کنید.

در تحقیقات هلن فیشر، این انسان شناس برجسته، تأثیر دو ماده شیمیایی بسیار مهم نظیر دوپامین و نوراپی نفرین در به وجود آمدن عشق رمانتیک کاملاً مشهود است. فیشر با اسکن مغز افراد عاشق به نتایج شگفت انگیزی دست می یابد. به گفته او هنگامی که عاشق می شویم، مغز ما جریانی سریع و غیر عادی از انرژی را جذب می کند که محرک احساساتی نظیر شور عشق رمانتیک، تفکر و سواس گونه، لذت و حرارت می باشد. فیشر در این کتاب به مسائل بسیاری چون عشق در نگاه اول، عشق و ازدواج، چرا یک نفر را برای ازدواج بر می گزینیم، تفاوت عشق در مردان و زنان، نشو و نموت و بسیاری "چراهای" دیگر می پردازد و خواننده را با جنبه های عصب شناختی تغییر تحولاتی که هنگام عاشقی در مغز و جسم رخ می دهد در خود فرو می برد. شریک بسیار جالب و مهمی از کتاب را به پیدایش عشق رمانتیک در حیوانات و به عنوان بزرگترین بزرگ اختصا ص داده و نیز تنوری های جذابی درباره انسان های پیشین عاشق مطرح کرده است و نکته جالب توجه این جاست که گونه های حیوانی همچون انسان ها، نمونه های مشابهی از جلب جفت و رفتارهای عاشقانه نظیر عشق ورزی، حسادت یک ممسری، خیانت و شهوت را از خود بروز می دهند. از طرفی، فیشر بارها در صفا های مختلف کتاب اشاره می کند که انسان به صورت بیولوژیکی برنامه ریزی شده تا به سرعت بورزد و عمیقاً عاشق باشد و این حس یعنی غریزه جلب جفت را جزء سائق های بنیادی بشر می داند. همچنین به شخصه هنگام ترجمه کتاب از اشاره به دوران پیشین و عشق در میان انسان های اولیه و نحوه ابراز آن لذت بردم و شاید بهتر است بگویم که دلیل بسیاری از رفتارهای آدمی در مواجهه با محبوب و یا شریک عاطفی اش را درک کردم. حتی خود را به جای برخی از شخصیت های مورد آزمایش قرار دادم و

به خوبی با احساسات و واکنش‌های آن‌ها احساس نزدیکی کردم. فیشر همچنین در این کتاب به دلشکستگی و طرد شدگی عاطفی و چگونگی تحمل این تجربه بسیار متداول در بین انسان‌ها و افسردگی ناشی از آن نیز پرداخته است.

در هر صورت، عشق همچون اکسیژن برای جسم و روح شما حیاتی است و این مسأله جای بحث ندارد. همچنین این یک حقیقت است که فقدان عشق، -ا-مال بتلا به افسردگی را در شما افزایش می‌دهد و عشق به احتمال زیاد بهترین داروی ضد افسردگی است. این نیروی سحرانگیز، به ما قدرتی عظیم هدیه می‌دهد و خود آتش را به ارمغان می‌آورد و آنچنان در تار و پود ذهن و جسممان نفوذ می‌کند که از آن گریز نیست، همانگونه که مولانا می‌گوید: "دیگران چون بروند از نظراز دل بروند، تو -مان در دل من رفته که جان در بدنی." همچنین شما با عشق رشد می‌کنید و می‌آموزد که به افرادی که دوستشان دارید عشق خود را ابراز کنید و به آن‌ها بگویید که چه اندازه دوستشان دارید، و حتی اگر از عواقب آن می‌ترسید، عشقتان را با صدای بلند اعلام کنید، خودتان و احساساتان را بپذیرید و به ندای قلبتان اعتماد کنید. هر چند... در مدرسه و نه در دانشگاه، هیچ چیز در این باره نمی‌آموزیم. اما کتاب‌هایی که درباره عشق نگاشته شده‌اند، تقریباً عملکردی به خوبی کتاب‌های خودیاری را رویه‌ری دارند و در این کتاب، شما چیزی فراتر از عشق را می‌آموزید و دیدگاه متفاوتی نسبت به این احساس رازآلود و شگفت‌انگیز خواهید داشت. در این کتاب می‌آموزیم که عشق اساساً پدیده‌ای شیمیایی است که ناشی از سه هورمون مختلف می‌باشد. همه ما جذب ابهامات، تفاوت‌ها و تشابهات یکدیگر می‌شویم و هر کس نقشه عشقی به خصوصی دارد که او را در پیدا کردن جفت ایده‌آلش یاری می‌دهد.

کتاب "چرا عاشق می‌شویم" به شما آموزش می‌دهد و دانش شما از عشق را افزایش می‌دهد و وقتی کتاب را به پایان می‌رسانید، این دانش به آرامی در شما تأثیری

مثبت می‌گذارد. من معتقدم این کتاب نیروی بسیار قدرتمند، اما نامحسوس در تأثیرگذاری بر ناخودآگاه شما دارد، به گونه‌ای که موجب می‌شود تا رفتار شما بیشتر با نقشه عشقی‌تان هماهنگی داشته باشد.

پس از خواندن این کتاب آموزنده و جذاب، دید تازه‌ای نسبت به عشق خواهید داشت و درک می‌کنید که چرا با دیدن فردی خاص که ضربان قلبتان را بالا می‌برد به گونه‌ای خاص رفتار می‌کنید. هرچند برای فردی که عمیقاً عشقی پرشور را تجربه کرده است، درک، منطق و قضاوت صحیح معنا و مفهومی ندارد، با این حال نویسنده به ما می‌گوید که این نیز بخشی از برنامه است. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید و به درک درستی از مفهوم و چرایی عشق دست یابید.

نازگل عزیزی