

انتشارات یوسا

Forward, Susan

سوزان فوروارد

گذر از عشق‌های سمی / مینا فتحی

۴۰۸ ص

Obsessive love

عشق افراطی

RC۵۵۲

۶۱۶/۸۵۸

۷۵۹۷۸۱۲

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱

■ تیراژ: ۷۰۰ نسخه

■ چاپ: احمدی

■ صحافی: صالحانی

■ قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: گذر از عشق‌های سمی

■ نویسنده: سوزان فوروارد

■ مترجم: مینا فتحی

■ ویراستار: فخری سادات حیدری

■ شابک: ۹-۲۷۹-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست

مقدمه‌ی مترجم	۵
پیشگفتار	۹
بخش اول: عاشقان سینه‌چاک	۳۴
فصل اول: معبود بی‌همتا	۳۵
فصل دوم: هجوم سیلاب	۶۷
فصل سوم: از پیگیری تا انتقام	۱۰۲
فصل چهارم: عقده‌ی ناجی بودن	۱۲۴
بخش دوم: مخاطب عاشقان و سواسی شدن	۱۷۱
فصل پنجم: مخاطب هم - و سواسی	۱۷۲
فصل ششم: وقتی قطع رابطه کاری است پس دشوار	۱۹۵
فصل هفتم: وقتی قطع رابطه منجر به خشونت می‌شود	۲۲۹
بخش سوم: رهایی از وابستگی و سواس عاطفی	۲۵۹
فصل هشتم: سواس ضرورت ادامه دادن رابطه	۲۶۰
فصل نهم: آماده‌ی رهایی شوید	۲۹۵
فصل دهم: برجیدن بساط و سواس	۳۱۵
فصل یازدهم: رویارویی با واقعیت و ماهیت رابطه	۳۴۹
فصل دوازدهم: محو کردن اشباح گذشته	۳۷۲
فصل سیزدهم: توازن خود را حفظ کنید	۳۹۴

مقدمه‌ی مترجم

شاید درباره‌ی هیچ مفهومی در دنیا به اندازه‌ی ماهیت عشق بحث و جدل نشده باشد و از دیدگاه‌های گوناگون، از جمله روان‌شناسی، عرفان، شعر، ادبیات و فلسفه، به تماشایش ننشسته باشند. راحت‌تر آن است که احتمال بدهیم تا پایان دنیا و زمانی که آخرین موجود زنده روی این کره‌ی خاکی نفس می‌کشد، بحث رازآلود عشق همچنان در جریان باشد. حال اگر چنین است، شاید یکی از وظایف انسان‌ها در مسیر زندگی و خودشناسی این باشد که نگاه تأمل‌انگیزتری به عشق بیندازند تا اگر روزی با این موجود افسانه‌ای مواجه شدند، بتوانند دیوار از پری تشخیص دهند یا دست‌کم بفهمن که چرا و کجای چنین حسی ایستاده‌اند. عشق را می‌توان به بندبازی روی طناب زندگی تعبیر کرد که اغلب می‌بینیم تعداد به سلامت به انتهای سیده‌ها قدری اندک است. شاید به دلیل تفسیرها یا انتظارات اشتباه و بیش از حد از عشق باشد. شاید اشتباهمان این است که گمان می‌کنیم عشق باید لزوماً ما را به مقصدی برساند، نفعی برایمان داشته باشد یا چیزی عایدمان کند. شاید به دلیل درک اشتباهمان از عشق و تجربه‌های اندک و غلط عاشقی یا منع کردن از آن و محکوم کردن عاشقی باشد. شاید ممانعت از عشق و عاشقی به دلیل آسیب‌هایی است که فرد و اطرافیانش در زندگی متحمل شده‌اند. دلایلش در هر ابهامی هم که نهفته باشد، تنها یک نظر قطعی در این باره وجود دارد: می‌توان عشق را واقع‌گرایانه شناخت و با آن برخورد کرد، حتی نگاهی علمی به آن انداخت. می‌توان در کارگاه‌های تفکر روان‌شناسی، آن را روی میز گذاشت و کالبدشکافی روانی‌اش کرد. شاید اگر خودمان را خوب بشناسیم،

دیگر کم‌وکاستی‌ها و کمبودهای عاطفی گذشته برایمان پنهان و سرکوب شده نباشد. شاید اگر تفاوت آرزو و رؤیایمان را تشخیص دهیم، در برخورد با موجود فتانی در لباس عشق، با چشمان نیمه‌بینا و احساسی گیج و گنگ برخورد نکنیم، کارت اعتباری عاشقی مان را جایی به اشتباه خرج نکنیم، آسیب نخوریم و آسیب نزنیم و در مسیر زندگی مان، در دست‌اندازهای کوره‌راه نیفتیم، از زندگی عقب نمانیم و حسرت‌های بی‌پایه را بر شانه‌های خود نگذاریم و حمل نکنیم، خودکشی نکنیم و اسید نپاشیم و چه بسا از خود احمق یا مجرم نسازیم، خود را بی‌اعتبار و سبک‌مغز جلوه ندهیم. فراموش نکنیم که ورای مجنون‌شدن‌های دیوانه‌وار، دشتی وجود دارد به نام واقعیت که انسان ناچار است در آن زندگی کند. از این رو، باید بتوانیم عشق اصیل و سازنده را از سیاه‌چاله‌ای در لباس عشق تشخیص دهیم؛ یعنی بخوانیم و بیاموزیم و خود را تعلیم دهیم تا عشق سازنده را از عشق مجازی تمیز دهیم.

فراموش نکنیم که چه بسیار افرادی که در برخورد با فردی دیگر، چاله‌ها و گره‌های روانی خود را با مفهوم عشق اشتباه می‌گیرند و خدا می‌داند که چنین اشتباه رایجی آنها را تا به کجای می‌کشاند.

در این کتاب، سوزان فوروارد، روان‌شناس برجسته و متبحر عصر حاضر، نتایج سال‌ها تجربه‌ی کار حرفه‌ای و روان‌درمانی‌اش را در زمینه‌ی تشخیص تفاوت‌های عشق سالم و وابستگی عاطفی به همراه مثال‌های واقعی از مراجعانش، اعم از زن و مرد، به تصویر می‌کشد. آنچه او در کتاب حاضر، با عنوان «وسواس عاطفی» مطرح می‌کند، همان سوء تفاهم رایجی است که افراد به اشتباه، آن را عشق یا خواستن می‌نامند و آن چنان به دامان چنین احساس کاذبی می‌آویزند که گاه خود و دیگران را دچار حرمان‌های عدیده‌ای می‌کنند و آنچه سرانجام از آنان و عاشقی‌شان باقی می‌ماند، چیزی جز یک کشتی شکسته و به گل نشسته نیست.

دکتر سوزان فوروارد در کتاب حاضر، نظیر سایر آثارش، افزون بر مطرح کردن، شکافتن، توصیف و تشریح انواع وابستگی‌ها و وسواس‌های عاطفی، ریشه‌های شکل‌گیری و وقوع چنین احساساتی را در کسوت عشق، تفسیر و تحلیل می‌کند و راهکارهای عملی و مؤثر و کارآمدی، نظیر آنچه در مطبش هنگام روان‌درمانی با مراجعانش به کار می‌گیرد، در اختیار خوانندگانش می‌گذارد؛ یعنی آگاهی و راهنمایی‌هایی که می‌تواند دستگیر افرادی شود که برای نجات خود از عشقی خانمان‌برانداز و شکست‌خورده یا به عبارتی، وابستگی غیرمنطقی دست‌وپا می‌زنند، اعم از اینکه زن و شوهر باشند یا تنها ارتباطی عاطفی در میان باشد.

این کتاب به افراد در سنین مختلف یاری می‌رساند تا بینش شفاف‌تری درباره‌ی ریشه‌های عواطف، وابستگی‌ها، دوست‌داشتن‌ها و احساس عاشقی در خود بیابند.

سوزان فوروارد برگزارکننده‌ی سمینارهای آموزشی بی‌شمار در سراسر آمریکا و دنیا است و کتاب‌های او از پر فروش‌ترین‌های روان‌شناسی برای کسانی است که در پی تعلیم و تربیت خودند. از دیگر آثار این روان‌شناس مطرح کتاب‌های والدین سمی و مادران سمی است که اینجانب به فارسی برگردان کرده‌ام. همچنین آدم‌های سمی ترجمه‌ی مشترک من و دکتر نهضت صالحیان است. کتب مذکور را انتشارات لیوسا، ناشر تخصصی کتب روان‌شناسی، به چاپ رسانده که با استقبال چشمگیر مخاطبان هم روبه‌رو بوده است.

امید که با ترجمه‌های جدید و متفاوت و کاربردی در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی توانسته باشم گامی در مسیر خودآگاهی و فرهیختگی و شفاف‌بینی روابط پیچیده‌ی انسانی برداشته و بستر فرهنگی متفاوت و ضد کلیشه‌ای را پدید آورده باشم تا شاید افراد وادار به اندیشیدن و نگاه کردن به مسائل از زوایای متفاوت شوند.

هریک از ما پس از مطالعه‌ی هر کتابی، هرگز فرد سابق نخواهیم بود، پس از خواندن این کتاب نیز همین‌طور.

مینا فتحی

بهمن یک‌هزار و سیصد و نود و نه

کالیفرنیا

www.ketab.ir