

سندروم دختر خوب

ده قدم تا رسیدن به قدرت و پایان دادن به آزارها

دیگر اجازه ندهید شما را آزار دهند و ازتان سوءاستفاده کنند. بلند شوید و از خودتان دفاع کنید.

بورلی انگل

مترجم: ایما احمدزاده

www.ketab.ir



نشرنون



نشرنون
NOON
BOOK

Engel, Beverly

سرشناسه: انگل، بوری

عنوان و نام پدیدآور: سندروم دختر خوب: ده قدم تا رسیدن به قدرت و پایان دادن به آزارها / بوری انگل؛ مترجم: الهام احمدزاده.

مشخصات نشر: تهران: نشر نون، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۰۹-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The nice girl syndrome.

عنوان دیگر: ده قدم تا رسیدن به قدرت و پایان دادن به آزارها ...

موضوع: زنان — راهنمای مهارت‌های زندگی

Women -- Life skills guides

موضوع: زنان — روان‌شناسی

Women -- Psychology

موضوع: اعتماد به نفس

Self-confidence

موضوع: عزت نفس

Self-esteem

موضوع: زنان

Women

شناسه افزوده: احمدزاده، الهام، ۱۳۶۶- مترجم

HQ1۲۲۷

رده‌بندی کنگره: ۳۰۵/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۴۲۶۵۱

بوری انگل

مترجم: الهام احمدزاده

سندروم دختر خوب

مدیر اجرایی: الهام راشدی

ویراستار: الهام راشدی

نمونه خوان: نجمه شادابی

۲۸۹۰۰۰ تومان

۲۸۸ صفحه

تیراژ: ۷۰۰ نسخه

چاپ یازدهم: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۶۶-۰۹-۳

ISBN: 978-622-7566-09-3

کانال تلگرام: telegram.me/noonbook

تلفن: ۰۹۳۸ ۴۱۱ ۸۳۲۲

NOONBOOK.IR

noonpub@Gmail.com

هرگونه برداشت از متن اعم از بازنویسی، نمایشنامه و... از تمام یا قسمتی از این

کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

NOON Publisher

http://instagram.com/noonbook

noonpub@gmail.com

+98-938 411 8322



منظومه زندگی - ۱۵۳

Printed in IRAN

n o o n p u b @ g m a i l c o m

@NOONBOOK

#نشرنون

فهرست مطالب

پیش از شروع ... ۹

بخش اول: زنان قدرتمند خوب نیستند ... ۱۵

۱. بهای سنگین زیادی خوب بودن ... ۱۷

۲. چطور شد تا این حد خوب شدیم؟ ... ۳۷

۳. ده باور غلط که زنان را در معرض سوءاستفاده و بهره‌کشی قرار می‌دهد ... ۴۴

بخش دوم: از باور غلط به باورهای توانمندکننده ... ۶۵

۴. از ترجیح دادن احساسات دیگران به احساسات و نیازهای خود

دست بردارید ... ۶۷

۵. از این طرز فکر که خوب بودن می‌تواند از شما محافظت کند دست بردارید ... ۹۴

۶. نگران طرز فکر دیگران درباره خود نباشید ... ۱۰۰

۷. از تلاش برای بی‌نقص بودن دست بردارید ... ۱۲۴

۸. ساده‌لوح و زودباور نباشید ... ۱۵۰

۹. برای دفاع از حقوق خود به پا خیزید ... ۱۶۶

۱۰. خشم خود را ابراز کنید ... ۱۹۳

۱۱. مدیریت نزاع و اختلافات را یاد بگیرید ... ۲۱۷

۱۲. با حقیقت مردم رویه‌رو شوید ... ۲۳۳

۱۳. وقت آن رسیده که از خود مراقبت و حمایت کنید ... ۲۴۹

بخش سوم: از دختر خوب به زن قدرتمند ... ۲۶۵

۱۴. چهار واژه طلایی: اعتماد به نفس، توانمندی، جسارت و شجاعت ... ۲۶۷

منابع ... ۲۸۳

پیش از شروع

حتماً فکر می‌کنید در عصر حاضر زنان آن‌قدر جرئت و استقلال پیدا کرده‌اند و آن‌قدر مرزهایشان را خوب می‌شناسند که دیگر به کسی اجازه نمی‌دهند با آن‌ها بدرفتاری کند و آزارشان دهد. کتاب‌های بسیاری هم در این باره نوشته شده است، پس چرا هنوز هم زنان قربانی سوء رفتار همسر، شریک زندگی، اعضای خانواده، دوستان و همکاران خود می‌شوند؟

دلیل اصلی خود ما زنان هستیم که هنوز هم به مردان متجاوز اجازه می‌دهیم با ما بدرفتاری کنند. اگرچه زنان در چگونگی مواجهه با چنین مردانی پیشرفت بسیاری داشته‌اند اما هنوز هم مردان زیادی هستند که فکر می‌کنند حق دارند هر طور می‌خواهند با «زن خودشان» رفتار کنند.

از آن دورانی که مردان فکر می‌کردند زنان و دخترانشان دارای شخصیّت آن‌ها هستند و حق دارند هر طور که دلشان می‌خواهد با آن‌ها رفتار کنند مسیری بسیار طولانی را طی کرده‌ایم اما هنوز هم درس‌های زیادی هست که باید به این مردان داد.

علی‌رغم آموزش‌های عمومی بسیار زیاد، هنوز هم شاهد کاستی‌ها و مشکلات زیادی در خصوص سوء رفتار با زنان هستیم. آمار سوء رفتار علیه زنان بسیار تکان‌دهنده است. در ادامه چندین مورد از این آمار را می‌توانید ببینید:

- بر اساس تخمین انجمن پزشکی آمریکا، بیش از چهار میلیون زن قربانی ضرب‌وشتم و سوء رفتار همسر و شریک زندگی خود هستند.
- در سرتاسر جهان از هر سه زن حداقل یکی در طول زندگی خود ضرب‌وشتم، رابطه جنسی اجباری و آشکال دیگر آزار را تجربه می‌کند.
- تقریباً یک‌سوم زنان آمریکایی، یعنی حدود سی و یک درصد، در طول

زندگی خود تجربه آزار جسمی و جنسی از سوی همسر و شریک زندگی خود را گزارش می‌کنند.

• تقریباً از هر پنج دختر دبیرستانی یک نفر توسط دوست پسر خود مورد آزار جسمی و یا جنسی قرار می‌گیرد.

• از هر چهار زن سه زن، یعنی هفتادوشش درصد، گزارش کرده‌اند که از هجده سالگی توسط همسر، شریک عاطفی و یا دوست پسر قبلی و فعلی خود مورد حمله فیزیکی و یا جنسی قرار گرفته‌اند.

• تقریباً یک پنجم زنان، به عبارتی هجده درصد، تجاوز به عنف و یا تلاش برای تجاوز به عنف را در طول زندگی خود تجربه کرده‌اند.

• سالانه ۵۰۳۴۸۵ زن در ایالات متحده آمریکا از سوی شریک زندگی خود مورد تعقیب و آزار قرار می‌گیرند. هفتاد و هشت درصد از قربانیان مزاحمت‌ها و آزارها، زنان هستند.

به عقیده من، علاوه بر عدم وجود اقدامات پیشگیرانه کافی برای مواجهه و مقابله با مردانی که از زنان سوءاستفاده می‌کنند، دلیل دیگر اینکه زنان همیشه قربانی سوءرفتار مردان هستند «خوب بودن» بیش از حد آنهاست. این خوب بودن باعث جذب افراد ناجور به سوی زنان می‌شود و این پیام روشن را می‌دهد که آن‌ها طعمه خوبی برای بهره‌کشی، کنترل و حتی سوءاستفاده احساسی، جسمی و جنسی هستند. به علاوه، این رفتارهای خوب باعث می‌شوند که زنان نتوانند از حق خود دفاع کرده و از شریک رابطه ناسالم و یا آزاردهنده خلاص شوند.

در طول سال‌های طولانی در حرفه‌ام به عنوان یک روان‌درمانگر، داستان‌های دردناک، تکان‌دهنده و حتی باورنکردنی بسیاری را از مراجعه‌کنندگان شنیده‌ام. تجربه سی سال کار در حوزه تخصصی آزار و سوءاستفاده، این حقیقت را به من آموخته است که ذات بشر تا چه اندازه می‌تواند در برابر یک انسان دیگر بی‌رحم باشد. اما هرگز نتوانسته‌ام با یک موضوع کنار بیایم و آن اینکه زن‌ها چطور می‌توانند با رفتار غیرقابل پذیرش و بعضاً وحشتناک دیگران، به خصوص مردان، کنار بیایند. هر بار داستان زنی را می‌شنوم که بدرفتاری، سوءاستفاده و حتی خشونت سادیسم‌وار کسی را در زندگی خود تحمل می‌کند قلبم به درد می‌آید. با اینکه جواب آن را می‌دانم باز از خودم می‌پرسم «چرا این شرایط را تحمل می‌کند؟» چیزی که بیشتر آزارم می‌دهد این است که معمولاً این

زنان همچنان دلواپس همسران آزارگر خود هستند. معمولاً وقتی با آن‌ها دربارهٔ راهی برای بیرون رفتن از آن رابطهٔ ناسالم صحبت می‌کنم چنین جوابی می‌دهند: «نمی‌دونم می‌خواد بدون من چه کار کنه» یا «می‌دونم بدون من می‌میره. اون نمی‌تونه تنهایی از پس خودش بریاد.» وسط همهٔ مشکلاتشان بیشتر از آنکه به فکر خودشان باشند به فکر شریک زندگی‌شان هستند.

من کتاب‌های زیادی نوشته‌ام که بسیاری از آن‌ها دربارهٔ راه‌های بهبودی بعد از تجربهٔ هر شکلی از آزار است. در اکثر آن کتاب‌ها به کسانی که مورد آزار و یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اند راهکارهایی برای مقابله با فرد آزارگر یا ترک او ارائه کرده‌ام و مهم‌تر آنکه از آن‌ها خواسته‌ام به نقش خودشان در به وجود آمدن آن شرایط فکر کنند.

همیشه تلاش کرده‌ام بدون اینکه تقصیرها را به گردن قربانیان یک رابطهٔ ناسالم بیندازم تشویقشان کنم که دنبال دلایل خود برای ترک نکردن چنین رابطه‌ای نگردند و از خود پرسند که چه چیزی باعث شده تا از همان اول به سراغ چنین شخصی بروند. در این کتاب از کسانی که رابطهٔ ناسالم را داشته و دارند می‌خواهم که یک قدم پیش‌تر بروند و دنبال رفتارهایی که از آن‌ها «دختر خوب» ساخته است نگردند، چرا که باور دارم رفتارهای «دختر خوب» باعث قرار گرفتن زنان در معرض آزار و سوءاستفاده می‌شود. نه به این معنا که زنان آزارزای دارند بلکه با «خوب بودن» بیش‌ازحد به کسانی که بالقوه آمادهٔ سوءاستفاده و یا بدرفتاری هستند این پیام روشن را می‌فرستند که: «محافظت و مراقبت از خودم آن‌قدرها برایم مهم نیست. بیشتر دلم می‌خواهد خوب، جذاب یا معصوم به نظر برسم.»

حقیقت تلخ این است که «خوب بودن» زنان خیلی برایشان گران تمام می‌شود. خیلی‌ها، فرقی نمی‌کند چه زن و چه مرد، از ضعف‌های دیگران به نفع خود استفاده می‌کنند؛ و «خوب بودن» بیش‌ازحد قطعاً یک ضعف به حساب می‌آید.

در این کتاب به تفاوت‌های بین «دختر خوب» و آنچه آن را «زن قدرتمند» می‌نامم پرداخته‌ام و به زنان خواهم آموخت که چطور طرز فکر «دختر خوب» را کنار بگذارند و به جای آن طرز فکر و رفتار یک «زن قدرتمند» را پیش بگیرند. اگرچه این‌طور هم نیست که همهٔ «دختران خوب» در روابط خود مورد تعرض و سوءاستفادهٔ عاطفی، کلامی یا فیزیکی قرار می‌گیرند اما در صورت ادامهٔ چنین طرز تفکر و رفتاری همیشه در معرض خطر هستند. «دختران خوب» برای به حداقل

رساندن تجربه‌های ناخوشایند و بهانه تراشیدن برای ادامه زندگی با شریک زندگی خود، با هر رفتار ناشایست و آسیب‌رسانی کنار می‌آیند. کتاب سندرمد دختر خوب به زنان کمک خواهد کرد تا دست از خوب بودن بردارند، قوی باشند، از حق خود دفاع کنند و در برابر رفتارهای آزاردهنده بایستند.

مخاطب اصلی کتاب سندرمد دختر خوب زنانی هستند که مدام مورد آزار و اذیت عاطفی، کلامی یا فیزیکی شریک زندگی خود قرار دارند، مورد تعرض جنسی قرار گرفته‌اند و از مزاحمت‌های شریک قبلی زندگی‌شان خلاصی ندارند. تقریباً همه زنان کمی از آن «دختر خوب» را در وجودشان دارند. با اینکه این کتاب برای زنان جوان‌تر، بین سن‌های هجده تا سی سال، جذابیت بیشتری دارد اما می‌تواند برای زنان بالای سی سال نیز جالب، مشوق و مفید باشد. متأسفانه کنار گذاشتن عادات «دختر خوب» برای زنان کار چندان راحتی نیست.

کتاب حاضر علاوه بر وابستگی متقابل^۱ یا «اعتیاد به رابطه عاطفی» نیست. تنها راه‌حلی که انجمن‌های خود برای مانند انجمن هم‌وابستگان گمنام^۲ و کتاب‌هایی مانند زنانی که بیش از حد عشق می‌ورزند^۳ را این نورودز^۴، برای درمان وابستگی متقابل ارائه می‌کنند «تسلیم شدن» است. در ادامه در مانی من اما چیزی بسیار بیشتر از نظریه دفاع از حق خود خواهید یافت.

سوزان فالودی^۵ در کتاب پیشگامانه خود با عنوان جنگ اعلان‌نشده علیه زنان آمریکایی^۶ معتقد است به جای ترغیب زنان به قوی‌تر شدن برای دفاع از خود و تلاش برای تغییر مردان، باید تلاش کنیم تا تسلیم شدن را به آن‌ها بیاموزیم و خطاب به زنان می‌گوید: «دست از خیره‌سری بردارید.» نورودز در کتاب خود از میل و خواسته افراد برای تغییر شرایط حرفی نزده است، در عوض پیشنهاد می‌کند که زنان

۱. Codependency: گرایش برای بروز رفتارهای منفعل و بیش‌ازاندازه خدمتکارانه که به شکلی منفی روابط و کیفیت زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد — همه پانوش‌ها از مترجم است.

۲. CODA: انجمن هم‌وابستگان گمنام متشکل از مردان و زنانی است که تمام وقت و زندگی خود را بر روی خوشحال و راضی نگاه داشتن اطرافیان‌شان می‌گذارند. این دسته از افراد کسانی هستند که سلامتی و اهداف زندگی خود را به دست فراموشی می‌سپارند و علی‌رغم صدمات و آسیب‌هایی که روابط ناسالم در زندگی آن‌ها ایجاد می‌کند، باز به این رفتارشان ادامه می‌دهند. آن‌ها ناتوانی خود برای برقراری روابط سالم با خودشان و دیگران را پذیرفته‌اند و در جهت بهبود خود، عضو این انجمن شده‌اند.

3. *Women Who Love Too Much*

4. Robin Norwood

5. Susan Faludi

6. *The Undeclared War against American Women*

باید فکر «عزم و اراده برای تغییر» را از سر خود بیرون کنند. او در این کتاب می‌گوید: «باید بپذیرید که ممکن است همیشه هم صلاح کار خودتان را ندانید.»

اما شما نه تنها چنین جمله‌ای را در این کتاب نمی‌بینید بلکه عکس آن را خواهید یافت. تلاش من بر این است که زنان را ترغیب کنم تا بیشتر به شعور خود اعتماد کنند و هرگز به کسی اجازه ندهند به جای آن‌ها تصمیم بگیرد و صلاحشان را به آن‌ها تحمیل کند و در مقابل، آن‌ها را تشویق کنم تا از حق خود دفاع کنند و مطیع و منفعل نباشند.

برنامه نورودز، که بر اساس مدل دوازده مرحله‌ای انجمن الکلی‌های گمنام^۱ طرح‌ریزی شده، معتقد است که زنان نباید در جایی خارج از وجود خود به دنبال ریشه اصلی درد و رنجشان بگردند؛ در واقع ترغیب زنان به همان عادت «خود سرزنشگری». اما من معتقدم زنان باید یاد بگیرند که دست از سرزنش خود برای مشکلات موجود در رابطه‌شان بردارند و خیلی هم در برابر رفتارهای تحمل‌ناپذیر دیگران کوتاه نیایند. مثلاً اگر یک ترک عادت «خودسرزنشگری» خودتان، شریک زندگی‌تان را برای رفتارهای نادرستش متهم می‌دانید و تلاش می‌کنید تا از آن شرایط طاقت‌فرسا خلاص شوید خیلی هم خوب است. در این کتاب از زنان می‌خواهم دست از سرزنش خود بردارند و در عوض در مواقع عصبانیت بجای و به حق خود را ابراز کنند: عصبانیتشان از افراد، از گذشته و حال و از کسانی که با آن‌ها بدرفتاری و از آن‌ها سوءاستفاده کرده‌اند.

کتاب‌هایی که تنها به دنبال کسب رضایت و خوشحالی دیگران هستند پیام مشترکی دارند: تحمل درد و رنج، پرهیز از عصبانیت، ترس از پرخاشگری و ترس از جروبحث و مشاجره. علاوه بر بررسی این موارد در کتاب حاضر، عواملی مثل تاریخچه طولانی آزار زنان، احساس ناتوانی و درماندگی، ساده‌لوحی بیش از حد، انکار و رد خطرات موجود در جامعه، انکار و رد بخش تاریک وجود و احساس نیاز بسیار شدید به عدالت و باورهای مذهبی و سنتی، که موجب بدرفتاری با زنان و سوءاستفاده از آن‌ها شده و همگی در قربانی شدن زنان نقش بسزایی دارند، موردبررسی دقیق قرار خواهند گرفت.

۱. «دوازده قدم» برنامه‌ای متشکل از مجموعه‌ای از اصول راهنماست که برای بهبودی از اعتیاد، وسواس‌های رفتاری و دیگر مشکلات رفتاری به کار می‌رود.

علاوه بر پرداختن به دلایل روان‌شناختی «رفتارهای خوب» یک زن، مثل احساس گناه، عزت‌نفس پایین، ترس از مشاجره، ترس از پس‌زدگی و ترس شدید از تنهارها شدن، خواهیم دید که عوامل جامعه‌شناختی چطور موجب شرطی شدن «دختران خوب» می‌شوند.

در این کتاب باورها و طرز فکریایی را که باعث بدرفتاری و سوء رفتار با زنان می‌شوند بررسی کرده و راهکار مشخصی را برای ریشه‌کن کردن و از بین بردن این باورهای غلطی که در عمق وجود زنان ریشه دوانیده ارائه خواهیم کرد. در مقابل، باورهای درستی را برای جایگزین کردن با آن‌ها پیشنهاد می‌کنیم. در اولین مرحله، از طریق تمرین و پیش گرفتن چند گام، راه‌حلی را برای نجات یافتن از آن باورهای غلطی که مغز زنان را شست و شو داده خواهید آموخت و در نهایت با چالشی روبه‌رو خواهید شد که به شما کمک خواهد کرد تا پیشرفت کنید. من اسم این چالش را چهار واژه طلایی توانمندسازی گذاشته‌ام که عبارت‌اند از: اعتماد به نفس، توانمندی، جسارت و شجاعت.

در کتاب سندرم دختر خوب یاد می‌گیرند که چطور بدون قربانی کردن خود مهربان باشند و مثل آب خوردن چسبسته به دیگران اعتماد نکنند. از همه مهم‌تر اینکه یاد می‌گیرند چطور بدون اینکه حس زنانی را در خود از بین ببرند قوی و قدرتمند باشند.

اکثر زنان دلشان می‌خواهد از شر عادات «دختر خوب» خلاص شوند. زندگی با این عادات برای زن‌ها طاقت‌فرساست و احساس می‌کنند با خودشان روراست نیستند. عادات «دختر خوب» نمی‌گذارد بفهمند که واقعاً که هستند و چه می‌خواهند. در فصل‌های بعد خواهید دید که زنان چرا و چگونه یاد گرفته‌اند که احساسات واقعی خود را در پشت نقاب مهربانی و خوبی پنهان کنند. شناخت دلایل بروز «سندرم دختر خوب» اولین گام در مسیر از بین بردن باورهای غلطی است که پایه و اساس «سندرم دختر خوب» را می‌سازند.