

زنان شیفته

روانشناسی محبت بی تناسب

رابین نوروود

ترجمه مهدی قراچه‌داغی

چاپ هفتم

نشر ذمن آویز

تهران، ۱۳۸۸

Norwood, Robin

نورود، رابین

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب / رابین نورود؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی. - تهران: ذهن آویز، ۱۳۷۹.

ISBN 964-92069-1-4

ص. ۱۷۵

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Women who love too much:

عنوان اصلی:

when you keep wishing.

چاپ هشتم: ۱۳۸۸.

۱. عشق افراطی. ۲. روان‌درمانی گروهی. ۳. زنان - بهداشت روانی.

۴. عشق. الف. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۵/۶۳۳

RC ۵۵۲ / ع ۵ ۹

۷۸-۷۲۰۰م

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

When You Keep Wishing and Hoping He'll Change

by

Robin Norwood

Published by Pocket Books

ویراستار: شهلا ارزنگ

چاپ هفتم: ۱۳۸۸ (چاپ اول، ۱۳۷۸)

شمار نسخه‌های این چاپ: ۵۰۰۰

لیتوگرافی: لیتوگرافی بهار

چاپ: چاپخانه زیبا

بها: ۲۹۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر ذهن آویز محفوظ است.

دفترپخش:

خیابان شریعتی، بالاتر از همت، خیابان کوشا، خیابان بدیعی، کوچه بشردوست، پلاک ۱۴

تلفن و دورنگار: ۵۰ - ۲۲۹۰۳۶۴۷

www.paykanpress.ir

فهرست

- پیشگفتار ۱
- فصل ۱: عشق ورزیدن به مردی که محبت شما را بی جواب می گذارد ۷
- فصل ۲: برایت رنج می کشم تا دوستم بداری ۳۲
- فصل ۳: نیاز به مورد نیاز بودن ۴۸
- فصل ۴: همخوانی ۶۲
- فصل ۵: مردانی که زنان شیفته را انتخاب می کنند ۷۶
- فصل ۶: دیو و دلبر ۹۶
- فصل ۷: وقتی اعتیادها یکدیگر را تغذیه می کنند ۱۲۷
- فصل ۸: مردن به خاطر عشق ۱۳۷
- فصل ۹: راه بهبود ۱۴۶

پیشگفتار

عشقی که با تالم همراه باشد، عشق ناسالم است. وقتی بخش اعظم صحبت ما با دوستان نزدیکمان درباره کسی است که او را دوست داریم، وقتی به او، به مسایل، به افکار و به احساساتش بهای بیش از اندازه می دهیم، وقتی تقریباً همه جملاتمان را با نام «او» شروع می کنیم، عشق بی تناسب داریم و شیفته هستیم. وقتی از دمدمی مزاجیها، از بدخلقیها، از بی تفاوتیها و از تحقیرکردنهایش بی تفاوت می گذریم، عشق بی تناسب داریم.

وقتی کتابهای روانشناسی خودیاری می خوانیم و زیر همه عباراتی را که فکر می کنیم به «او» کمک می کند خط می کشیم، عشق بیش از اندازه می ورزیم.

وقتی بسیاری از ویژگیها، ارزشها و رفتارهایش را نمی پسندیم و با این حال با آنها کنار می آییم و فرض را بر این می گذاریم که اگر بهتر از اینکه هستیم ظاهر شویم و اگر بیشتر محبت کنیم و خودمان را علاقه مند نشان دهیم می توانیم او را تغییر دهیم، شیفته بی جهت هستیم و عشق بی تناسب داریم.

وقتی روابط ما با «او» احساساتمان را خدشه دار می کند و سلامتمان را به مخاطره می اندازد قطعاً عشق بیش از اندازه می ورزیم.

به رغم همه این تألمات و همه این نارضاییها، شیفتگی به قدری میان زنان شایع است که گمان می کنیم روابط زن و مرد نباید از این چارچوب خارج باشد. اغلب ما در مقطعی از زندگی خود محبت بی تناسب کرده ایم، برای بسیاری از ما این تجربه بارها و به دفعات تکرار شده است. بعضی از ما به قدری درگیر روابط با

همسر خود هستیم که تقریباً از زندگی بازمانده‌ایم و نمی‌توانیم به وظایفمان عمل کنیم.

در این کتاب به بررسی دقیق این مطلب پرداخته‌ایم که چرا بسیاری از زنانی که میل به بذل محبت دارند، همسرانی نصیبشان می‌شود که عشق خود را از آنها دریغ می‌کنند. توضیح می‌دهیم چرا درحالی که رابطه‌ای نیازهای ما را برطرف نمی‌سازد همچنان به آن ادامه می‌دهیم. توضیح داده‌ایم که چه راحت محبت سالم به محبت ناسالم تبدیل می‌شود، چه آسان همسرانمان به ما بی‌توجه و با ما نامهربان می‌شوند و با این حال نه تنها از آنها دست نمی‌کشیم بلکه احساس می‌کنیم آنها را بیشتر می‌خواهیم و بیشتر به آنها احتیاج داریم. متوجه می‌شویم که چگونه توجه و نیاز ما به عشق به یک اعتیاد مبدل می‌گردد.

اعتیاد مفهوم هول‌انگیزی است. در ذهن معتادان به هروئین را تداعی می‌کند که با تزریق مواد مخدر به خود زندگیشان را تباه می‌سازند. این کلمه را دوست نداریم و نمی‌خواهیم از این مفهوم در رابطه خود با مردها استفاده کنیم. اما واقعیتی است که بسیاری از زنها با مردها دشواری دارند و اگر ندانند و به عمق مسئله پی نبرند، از این معضل نجات پیدا نمی‌کنند.

اگر شما هم درگیر همسری هستید که فکر و ذکرتان را به خود مشغول کرده، بدانید که ریشه‌های این مشغله ذهنی به جای عشق هراس بوده است. زنانی که اضطراب‌گونه و بیش از حد تناسب محبت می‌کنند پر از هراس هستند، هراس از تنها شدن، هراس از اینکه کسی آنها را دوست نداشته باشد، هراس از اینکه ارزشمند نباشند، نادیده انگاشته شوند و فراموش گردند. ما عشقمان را ارزانی مردها می‌کنیم به این امید که به پایان هراس برسیم. اما اگر محبت تولید محبت متقابل نکند به هراسمان اضافه می‌شود. وقتی با روشی که انتخاب کرده‌ایم به خواسته خود نمی‌رسیم بیشتر محبت می‌کنیم و گرفتار عشق بی‌تناسب می‌شویم. بعد از سالها مشاوره با معتادان به این نتیجه رسیدیم که پدیده عشق بی‌تناسب نشانه افکار، احساسات و رفتار بیمارگونه است. بعد از صدها مصاحبه با معتادان و خانواده‌هایشان دانستم بعضی از آنها در خانواده‌های مسئله‌دار بزرگ شده

بودند، اما در مواردی هم اینگونه نبود. ولی زنان آنها تقریباً همیشه به خانواده‌های مسئله‌دار تعلق داشتند که زنج و فشار بیش از اندازه تحمل کرده بودند. این زنان برای کنار آمدن با همسرانشان بی‌آنکه بدانند جنبه‌های مهمی از زندگی دوران کودکی‌شان را جان می‌بخشیدند.

با بررسی درباره‌ی این زنان به ماهیت محبت بیش از اندازه پی بردم. با بررسی سوابق زندگی آنها به نیازشان به برتری جویی و بهرنجی که به سبب ایفای نقش ناجی متحمل می‌شدند آگاه گشتم. به عبارت دیگر زن و شوهر هر دو به نوعی معتاد بودند، زن معتاد به شوهر و شوهر معتاد به مواد مخدر. به طور مشخص زن و شوهر هر دو به کمک احتیاج داشتند. هر دو در اثر اعتیاد در حال فنا بودند. مرد تحت تأثیر اعتیاد به مواد مخدر جان می‌باخت و زن زیر فشار شدیدی که تحمل می‌کرد، زندگی‌اش را تباه می‌نمود.

با مطالعه سوابق زندگی این زنان دانستم که تجارب دوران کودکی آنها تا چه اندازه روی رابطه آنها با مرد زندگی‌شان اثر گذاشته است. مطالعه زندگی این زنان مطالبی جالب و آموزنده درباره‌ی کسانی که محبت بی‌تناسب دارند ارائه می‌دهد. به ما می‌آموزد که چگونه به استمرار مشکلات خود کمک می‌کنیم و از همه اینها مهمتر چه می‌توانیم بکنیم که از شر این معضل رها گردیم و زندگی‌مان را نجات دهیم.

البته منظور من این نیست که تنها زنها شیفته عشقند و تنها آنها محبت بیش از اندازه می‌کنند. هستند مردهایی که دقیقاً این گونه رفتار می‌کنند. اینان نیز به شدت تحت تأثیر دوران کودکی خود هستند. اما در مجموع می‌توان گفت اغلب مردانی که دوران کودکی بدی را پشت سر گذاشته‌اند، روابطی اعتیادآمیز با همسرشان ایجاد نمی‌کنند. مردها به دلایل گوناگون و از جمله عوامل فرهنگی و بیولوژیایی می‌توانند از خود حمایت کنند و با پرداختن به جنبه‌های بیرونی و نه درونی، آلام خود را تسکین دهند. مردها با فرورفتن در کار زیاد، با روی آوردن به ورزشهای مختلف و یا تفریحات و سرگرمیهای گوناگون، می‌توانند تا حدود زیاد از تألماتشان فاصله بگیرند. اما زنان، بار دیگر به دلایل فرهنگی و بیولوژیایی،

کمیودهای خود را در روابطشان متجلی می‌سازند و چه بسیار اتفاق می‌افتد که سروکارشان با مردانی می‌افتد آسیب‌دیده و در نهایت سرد و بی‌اعتنا.

امیدوارم همه کسانی که محبت بی‌تناسب دارند بتوانند از این کتاب استفاده کنند. اما این کتاب را بیشتر برای زنها نوشته‌ام زیرا مهرورزیدن بیش از اندازه بیشتر پدیده‌ای مربوط به زن‌هاست. کتابی که می‌خوانید هدف مشخصی را پی می‌گیرد؛ هدف آگاه کردن زنان شیفته است تا به مبدأ انگاره‌های رفتاری خود پی ببرند و برای تغییر دادن شرایط زندگیشان به ابزاری مؤثر تجهیز گردند.

اما اگر شما زنی شیفته هستید که مهر بی‌تناسب می‌ورزید، بدانید و آگاه باشید که کتابی که برگزیده‌اید هرگز خواندنش ساده نیست. اما اگر از خواندن کتاب خشمگین شدید، اگر کتاب را به خاطر دیگری می‌خوانید و گرفتار ملال و تکرار گشتید، توصیه من به شما این است که آن را بار دیگر، با کمی فاصله از حالا بخوانید. همه ما در پذیرفتن آنچه برایمان تألم‌آفرین است و آنچه ما را بیش از حد تهدید می‌کند، اکراه داریم و در مقام انکار هستیم. انکار اقدامی طبیعی برای حراست از خویشتن و رفتاری خودبه‌خود و ناخواسته است.

شگفت‌انگیز است که ما زنان به مشکلات دیگران، بیش از مشکلات خود توجه داریم. تألم دیگران را احساس می‌کنیم و به آلام خود بی‌توجهیم. خود من این را به‌خوبی تجربه کرده‌ام. من هم از شمار این زنان بوده‌ام و سلامت احساسی و عاطفی‌ام را به‌شدت به‌مخاطره انداخته‌ام. در چند سال گذشته به‌سختی تلاش کردم که خود را از شر این انگاره نجات دهم. این چند سال گذشته، بهترین سالهای زندگی من بوده‌اند.

امیدوارم همه شما که این کتاب را می‌خوانید و گرفتار عشق بی‌تناسب هستید به حقیقت شرایط خود پی ببرید و تشویق شوید که برای تغییر دادن آن اقدامی صورت دهید.

اما لازم می‌دانم که در اینجا نکته دیگری را متذکر شوم. در این کتاب مانند بسیاری از کتابهای خودیار فهرستی از اقداماتی که می‌توانید از آن برای تغییر دادن خود استفاده کنید ارائه شده است. اگر به این نتیجه رسیدید که

می‌خواهید در خود تغییراتی ایجاد کنید، باید عزمی جزم داشته باشید و بدانید که این نیز مانند هر اقدام درمانی دیگر به سالها ممارست احتیاج دارد. راه میان‌بری در کار نیست. سالها طول کشیده که مهرورزی بیش از اندازه را آموخته‌اید، سالها طول کشیده که به آن عادت کرده‌اید و به همین دلیل دست‌کشیدن از آن به نظر هولناک می‌رسد. اما انتخاب این راه با شماست. اگر تصمیم گرفتید که راه بهبود را برگزینید، می‌توانید از زنی که به سبب محبت بیش از اندازه به دیگران خود رنج می‌برد به زنی تبدیل شوید که آنقدر خودش را دوست دارد که از تألم مصون بماند.