



۱.

# اشتباه زنان که زندگی‌شان را آشفته می‌سازد

نوشته‌ی دکتر لورا اشلسینگر

ترجمه‌ی فاطمه باغستانی

فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: اشلسینگر، لورا، ۱۹۴۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۰ اشتباه زنان که زندگی‌شان را آشفته می‌سازد لورا اشلسینگر: ترجمه فاطمه باغستانی
مشخصات نشر	: تهران: هیوامهر، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.
شابک	: ISBN: 978-600-5134-28-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: براساس اطلاعات فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی
عنوان دیگر	: Ten stupid things women do to mess up their lives
موضوع	: ده حماقت زنانه که زندگی را از هم می‌بندد
موضوع	: روابط زن و مرد
شناسه افزوده	: زنان -- روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - مترجم HQ۸۰۱۷/ش۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۳۳۳۴۷

۱۰ اشتباه زنان که زندگی‌شان را آشفته می‌سازد

دکتر لورا اشلسینگر

ترجمه: فاطمه باغستانی

● ناشر: هیوامهر

● حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: آبان‌گرافیک

● چاپ اول: ۱۳۸۹ / تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه / قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

● لیتوگرافی: طیف‌نگاران

● چاپ و صحافی: رجاء

● شابک: ۵-۲۸-۵۱۳۴-۶۰۰-۹۷۸

● حق چاپ محفوظ است.

● تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری،

جنب اداره پست، بن‌بست گرانفر پلاک ۲ بخش کتاب نویدپارسیان

تلفن: ۰۱۸۰ ۴۹ ۶۶ - ۰۴ ۹۷ ۲۲ ۶۶

## فهرست مندرجات

۹	.....مقدمه
۱۷	فصل ۱: وابستگی احمقانه
۱۷	..... آیا زن فقط آویزان مرد است و با او معنا می‌یابد؟
۲۰	..... ابعاد مثبت رفتار مردها را خفیف بشماریم
۲۲	..... بهای «بالای» اعتماد به نفس «پایین» زنانه
۲۳	..... جای امیدواری است. البته شاید
۲۸	..... لازمه زندگی خوب، تاب آوردن و تحمل کردن است
۴۷	فصل ۲: اظهار عشق احمقانه
۵۱	..... عرق ریختن در روزهای سخت
۵۱	..... دیگر داستان‌های جن و پری را فراموش کنیم
۵۲	..... دوری جستن از مسیر اشتباه
۵۳	..... وابستگی، صمیمیت نیست
۵۵	..... ترس از ناشناخته‌ها، نقطه شروع کارهای بزرگ است
۵۹	..... وقتی مرد را قاضی و داور عزت نفس خود می‌کنیم
۶۳	..... در «دام قربانی‌ها» گیر نکنید
۶۶	..... باید یاد بگیریم که به خود اعتماد داشته باشیم
۶۶	..... دیدگاه مردها نسبت به قرار گذاشتن با زن‌ها
۶۸	..... هیچ چیزی مثل واقعیت نیست
۷۱	فصل ۳: از خود گذشتگی احمقانه
۷۵	..... دیگر دختر خوب بودن بس است
۷۶	..... معیارهای دوگانه نفرت انگیز
۷۷	..... خیلی بیش‌تر از این‌ها
۸۱	..... این چرندیات راجع به عشق یک رهنمون الهی نیست
۸۲	..... آزمون سخت من برای عشق ناب
۸۴	..... صدمه‌های دیروز توجیهی برای ترس‌های امروز نیستند
۹۲	..... موقعیت بحرانی داوطلبانه خود را گیر انداختن
۹۳	..... سعی در وفق دادن خود یک حماقت است
۹۶	..... جمله مصیبت‌آور «اما...»
۹۷	..... چه‌طور به او یاد دهم که به من احترام بگذارد؟
۹۸	..... تغییر دادن مرد برای منافع شخصی
۱۰۳	فصل ۴: علاقه احمقانه
۱۰۴	..... امید همان تسلیم شدن است
۱۰۵	..... باکره ماندن تا مرگ
۱۰۵	..... مراقب دون زوان‌های این دنیا باشیم
۱۰۵	..... حس می‌کنم به دوستم خیانت کرده‌ام

- ۱۰۸ صمیمیت و برقراری رابطه زناشویی یکی نیستند
- ۱۱۱ چرخه نادرست رابطه زناشویی
- ۱۱۲ دست از گدایی کردن برای محبت بردارید
- ۱۱۵ علاقه از روی هوس در قیاس با عشق بالغ
- ۱۱۵ وقتی هوی و هوس و اشتیاق از بین می‌رود
- ۱۱۸ رضایت عمیق ناشی از استقلال و عدم وابستگی
- ۱۲۰ رشد و پیشرفت خود را دست کم نگیرید
- ۱۲۱ صمیمیت جنسی به ندرت منجر به تعهد می‌شود
- ۱۲۲ آیا سن مناسبی برای ازدواج وجود دارد؟
- ۱۲۴ نهایتاً، موضوع اصلی عزت نفس است
- ۱۲۷ **فصل ۵: زندگی مشترک احمقانه، نهایت خودفریبی زن‌ها**
- ۱۲۸ چرا زندگی خود را به بازی می‌گیرید
- ۱۲۹ او را دوست دارم اما به او اعتماد ندارم
- ۱۳۰ وقتی امید داشتن می‌تواند آسیب زننده باشد
- ۱۳۱ تنها خودتان می‌توانید، موجب شادی خود باشید
- ۱۳۱ انکار و زندگی مشترک
- ۱۳۴ زندگی با یک مرد به معنای بزرگ شدن نیست
- ۱۳۶ زندگی مشترک قبل از ازدواج = تسلیم شدن
- ۱۳۷ هیچ وقت به چیزهای کم قانع نباشید
- ۱۴۰ باخت سریع/دستاوردهای طولانی مدت
- ۱۴۰ تصمیم‌های درست نیاز به هدفمندی دارند
- ۱۴۱ تغییر همسر - یک بررسی در توهمات خود
- ۱۴۵ او باید احساس گناه کند، نه شما
- ۱۴۷ عشق چیزی بیش تر از مهربانی و محبت است
- ۱۴۹ **فصل ۶: اول به او متعهد می‌شوید و بعد از او متنفر می‌شوید**
- ۱۵۰ آیا تمام نومییدی‌ها، اشتباهند؟
- ۱۵۰ خطرات چسبیدن به گذشته
- ۱۵۱ جاذبه بحرانی
- ۱۵۲ چسبیدن به ترمیم آسیب‌های کودکی
- ۱۵۲ جنگ اولویت‌ها
- ۱۵۳ به کنی چه چیزهایی گفتم
- ۱۵۴ آنچه به مانورین گفتم
- ۱۵۴ آنچه به هر دوی آن‌ها گفتم
- ۱۵۵ حمایت دو طرفه کلید راه گشاست
- ۱۵۵ وابستگی مردانه: روی دیگر سکه
- ۱۵۸ تثبیت پدر و مادر
- ۱۵۹ ندیدن واقعیات به خاطر درد و رنج
- ۱۶۲ شوهر من یک پسر بچه است
- ۱۶۴ نسخه والت دیسنی
- ۱۶۶ افسانه قدرت مردانه

۱۶۸	تفکر داشتن پرنده‌ای در مشت.....
۱۷۰	شاید حسی مثل تنفر باشد اما حسادت است.....
۱۷۱	او به عنوان چهره غیر قابل قبول شما.....
۱۷۷	<b>فصل ۷: بارداری احمقانه.....</b>
۱۷۷	بچه‌دار شدن به بدترین دلایل.....
۱۷۹	آمار و ارقام خود گویا هستند.....
۱۸۱	مسئولیت‌های مادر و پدر.....
۱۸۳	اما اتفاقات پیش می‌آیند.....
۱۸۴	توانمند سازی فردی.....
۱۸۴	زن‌هایی که شست‌وشوی مغزی شده‌اند.....
۱۹۰	خودتان، رفتار خود را کنترل کنید.....
۱۹۰	اشتباه باری به هر جهت بودن.....
۱۹۱	حس ششم برای بازنده‌ها.....
۱۹۵	آیا واقعا بچه آوردن راه چاره است؟.....
۱۹۷	<b>فصل ۸: اطاعت احمقانه.....</b>
۲۰۰	وقتی غریزه مادری منحرف می‌شود.....
۲۰۱	سرگردان میان تنهایی و بدرقتاری.....
۲۰۲	توجیه مرگبار.....
۲۰۳	فرزندان خود بگذرند.....
۲۰۸	دنبال کردن ردپاهای خطرناک.....
۲۱۰	شجاعت انجام کار درست.....
۲۱۳	اجازه دادن همان مجرم بودن است.....
۲۱۵	به‌وابستگی به یک مرد راضی نباشید.....
۲۱۹	<b>فصل ۹: درماندگی و عجز احمقانه.....</b>
۲۲۰	وحشت‌زده از شعله‌ها.....
۲۲۱	خشم انرژی است.....
۲۲۱	نومیدی: نبود حمایت از خود.....
۲۲۳	شخصیت انفعالی و تسلیم شونده.....
۲۲۴	وابستگی نومیدانه.....
۲۲۵	برخورد تهاجمی.....
۲۲۶	خصوصیت خانوادگی.....
۲۲۷	خشم سرکوب شده، کشنده است.....
۲۲۷	منشاء کمروبی.....
۲۳۱	مرگ بر مزایای تردید.....
۲۳۱	دوباره هرگز.....
۲۳۲	شجاعت: درمان فوری.....
۲۳۲	وقتی خشم منطقی نباشد.....
۲۳۵	عدم توازن دائمی.....
۲۴۱	<b>فصل ۱۰: بخشش احمقانه.....</b>
۲۴۳	عدم تمایل به تغییر کردن.....

۲۴۴	.....	سمی در حل دیگر مشکلات
۲۴۴	.....	از انتخاب‌های خود آرامش بگیرید
۲۴۵	.....	یا تغییر دهید یا غر نزنید
۲۴۵	.....	باز یافت فقط مخصوص زبانه‌هاست
۲۴۶	.....	وقتی انتخاب کردن ساده نیست
۲۴۸	.....	آیا من مشکلی دارم
۲۴۹	.....	کلاه تردید را از سر خود بردارید
۲۵۰	.....	حتماً من مقصر هستم
۲۵۵	.....	آیا این حرکت او نیست؟
۲۵۶	.....	مشکل، مرد نیست
۲۵۷	.....	وابستگی نومیدانه
۲۵۸	.....	زیر چنگال او
۲۵۹	.....	وحشت از رفتن
۲۵۹	.....	اصلاح‌کننده افراد
۲۶۰	.....	نجات یافته
۲۶۱	.....	آقای سرکار گذاشتن
۲۶۱	.....	اما او آن قدرها بد نیست
۲۶۲	.....	همین که حرکت کردید
۲۶۲	.....	شاید اشتباه کرده باشم
۲۶۹	.....	تولد افرادی هوشمند

## مقدمه

این کتاب، کتابی برای خودیاری نیست، اما زن‌ها را یاری می‌کند تا به خودشان کمک کنند. به نظر شما این جمله دو پهلوست؟ برای رفع این ابهام لطف کرده و آن را بخوانید.

شاید اگر بگویم که الهام بخش من در نوشتن این کتاب دو مرد بودند، ابهام و تناقض بیش‌تری برایتان ایجاد شود. آری دو مرد: اولین الهام بخش من یک مرد مهندس در برنامه رادیویی ام در لوس آنجلس و دیگری پدرم بود.

این مهندس که نامش دن ماندیس بود، بعد از شش ماه کار کردن با من آن هم سه ساعت در شب و پنج روز در هفته، مادام می‌شنید که در هر یک از اجزای برنامه، تقریباً ۲۵ زن تماس گرفته و همگی از دست مردانی کودن، رنجیده هستند و شکایت می‌کنند. او بدون هیچ مقدمه‌ای به من گفت: «لورا اگر با دقت به برنامه‌های خودت گوش دهی، کم‌کم به این نتیجه می‌رسی که زن‌ها احمق هستند.»

از دید من که یک درمانگر هستم و سعی می‌کنم به همه چیز با دیدگاهی مشفقانه و بی‌طرفانه برخورد کنم، نظر این مهندس نوعی بی‌حرمتی آمد. اما بعد

از مدتی، به این فکر فرو رفتم که شاید حقیقتی در این نظریه وجود داشته باشد. درست است، همه ما به واسطه محرک‌های غیر واقعی و نیازهای بسیار کهنه و قدیمی خود که مربوط به رؤیاهای دست نیافته ما در دوران کودکی است، به هیجان در می‌آییم. و درست است که گاه انتخاب‌ها و مسیرهای زندگی مان در عمل آن قدر پیچیده و عمیق می‌شوند که نمی‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، این جزء لاینفک شرایط انسانی است. اما باید بپذیرم که زن‌ها آگاهانه، رفتارهای احمقانه‌ای انجام می‌دهند. مثلاً به جای این که قدم‌های مناسب و پویایی جهت تغییر و بهبود سرنوشت خود بردارند، دائماً غر می‌زنند، می‌نالند، خشمگین می‌شوند، افسرده می‌شوند، از غذاها و مواد شیمیایی مضر استفاده می‌کنند تا خود را آرام کنند. آن‌ها از قبول مسئولیت شانه خالی می‌کنند. آن‌ها ترس و کمرویی را در پیش می‌گیرند. آن‌ها احمقانه رفتار می‌کنند.

برایتان یک مثال می‌آورم: «یکی از زن‌هایی که با من تماس گرفته بود، در مورد کم کردن وزن خود مشکل داشت و ادعای کرد تمامی کتاب‌های خودیاری در این زمینه را مطالعه کرده و به دنبال زوشی بوده که با او هماهنگ باشد. او به این خاطر زنگ زده بود که از بس جست‌وجو کرده بود و روش مناسبی پیدا نکرده بود، خسته و کلافه شده بود.»

خیلی جالب است. به عبارت دیگر، او از نظر خودش تا زمانی که خودش را در کتابی پیدا نکند (البته شرط می‌بندم که این اتفاق نمی‌افتد)، مادام توجیهی برای بیکار نشستن دارد. و این توجیه در واقع مواجهه با این حقیقت است که او آدم تنبلی است. شاید هدف او در زندگی اش این باشد که اندامی مثل یک مدل



داشته باشد که این در جای خود هدفی احمقانه و غیرواقعی است اما مسأله مهم این است که او کاملاً نسبت به هرگونه تلاشی برای رسیدن به هر هدفی کاملاً بی‌میل است.

مسلم است که هیچ دسته‌بندی تشخیصی روان‌پزشکی برای تنبلی، عدم بلوغ فکری، بزدلی، خودخواهی و حماقت صرف وجود ندارد. حتی اگر چنین چیزی وجود داشت، مهم نبود چراکه هیچ کس به خود زحمت نمی‌داد تا آن‌ها را در نظر گیرد. می‌دانید چرا؟ در عصری که قربانی بودن رایج شده است، هیچ چیز تقصیر هیچ کس نیست. تا زمانی که صدها کتاب خود یاری در دفاع از زنان، به آن‌ها در توجیه رفتارهای بد کمک می‌کنند و آن‌ها را به ادامه این رفتارها ترغیب می‌نمایند، تمام خصوصیات رفتاری و شخصیتی که ذکر کردم نادیده گرفته می‌شوند و زنان با تمارض کردن و بیمار نشان دادن خود، سعی می‌کنند رفتارهای خود تخریبی‌شان را منطقی و معمولی جلوه دهند. ما زن‌ها با وابستگی به دیگران، با اعتیاد، با عشق ورزی مفرط، با ترس از گذشته غیرعادی خود و با بسیاری چیزهای دیگر در واقع یک بوتیک مجازی از هویت‌های جدید برای خودمان طراحی کرده‌ایم که به ما کمک می‌کند تا ضعف‌های خود را بپوشانیم.

به من گوش کنید! برای این که بهبودی رخ دهد، این ضعف‌ها باید آزاد شوند و روی آن‌ها کار و تمرین شود. تا زمانی که ضعف‌ها را درون خود مخفی کنید، شما یک قربانی هستید و برای این که بدانید قربانی کننده شما چه کسی است، حتماً نباید یک دانشمند باشید. همان مهندس دان می‌تواند در عرض یک ثانیه به

شما پاسخ دهد. این قربانی کننده، خود شما هستید. منظور دان از بیان این جمله که زن‌ها به نظر احمق می‌آیند، همین بود. این نهایت حماقت است که در برابر احترامی که شایسته آن هستی، از خود مقاومت نشان دهی.

هدف اصلی من از گفتن این حرف‌ها این بود که اگر می‌خواهید برای خود ارزش بیش‌تری قائل شوید، تنها راه آن از قدیم تا به حال این است: «برای به دست آوردن آن تلاش کنید.»

و اما در مورد دومین مرد الهام بخش من در نوشتن این کتاب بگویم: پدرم روزی موقع خوردن شام حرف جالبی زد. او گفت: «مردها هرگز نمی‌توانند از هیچ فساد سیاسی یا شخصی خود را دور نگاه دارند مگر این که زن‌ها به آن‌ها چنین اجازه‌ای دهند.» پدرم هر شکلی از رفتارهای بد را که بتوان نام برد، لیست کرد. از دزدی کردن گرفته تا جنگ و فساد مالی و... بر طبق گفته‌های پدرم آخرین سلاح و قدرت زن روی مرد رضایت یا تأیید رابطه جنسی با او است.

پدرم عاشق این بود که مرا اذیت کند، به خصوص موقع شام این کار را بیش‌تر می‌کرد، بنابراین وقتی دید که از شنیدن این که مردها همیشه مسئولیت‌های کارهایشان را به گردن دیگران می‌اندازند، از کوره در رفتم، بسیار خوشحال و روزش ساخته شد. اما همانند نظریه دان، در مورد حرف‌های پدرم هم به فکر فرو رفتم که شاید حقایقی در آن وجود داشته باشد. من این‌طور استدلال کردم که زن مسئول انتخاب‌های مرد نیست. او مسئول انتخاب‌های خودش می‌باشد که در اغلب موارد زن مجبور می‌شود بابت انتخاب‌هایش و به خاطر ترس از تنهایی، ترس از خودکفایی و ... برخی رفتارهای نفرت‌انگیز مرد را تحمل کند.

اگر از همان جلسه اول که زنی با مردی بی‌کفایت و بد رفتار روبه‌رو می‌شود، انزجار خود را به وضوح و با اطمینان نشان دهد، دو حالت به وجود می‌آید، یا مرد تصمیم می‌گیرد رفتار خود را تغییر دهد و یا از زندگی آن زن بیرون می‌رود. اما اگر به جای این کار، زن به وابستگی خود به مرد فکر کند و به دنبال گرفتن تأیید از جانب مرد باشد و فراموش کند که این مرد، خود فردی وابسته و به دنبال گرفتن پذیرش دیگران است و بدتر آن که داشتن رابطه جنسی را با او بپذیرد، زن به مرد این پیغام قوی را می‌دهد که رفتارهای بد او را همیشه نادیده می‌گیرد. پس باید تصدیق کنم که پدرم از گفتن این حرف‌ها نکته و منظور خاصی داشت. متأسفانه اکنون که پدرم در بین ما نیست، این پیام مهم او به تاریخ پیوسته است. در ضمن این را به خوبی می‌دانم که اکثر مردها بر این عقیده‌اند که روان‌شناسان زن همیشه نسبت به مردان دیدی منتقدانه دارند. اگر هر یک از شما مردها تمایل دارید مخفیانه این کتاب را بخوانید، باید بگویم خیالتان راحت باشد. چرا که من قصد دارم در این کتاب از زن‌ها انتقاد کنم. من با صراحت حقیقت محض را برای زن‌ها بیان می‌کنم و شما زن‌ها باید آن را بشنوید.

بهتر است از همین جا شروع کنیم. هیچ مردی قصد ندارد شما را بدبخت کند، شما خودتان این کار را می‌کنید. اگر از همسر خود ناراضی هستید، خودتان را قوی کنید و شرایط بهتری را رقم بزنید. تمامی این خود کم‌بینی‌ها را دور بیندازید. زندگی سخت است. تنها آن افرادی که تصمیم می‌گیرند، در این دوره‌های سخت زندگی، بر درد و رنج و تردیدها و ترس‌های خود فائق آیند، می‌توانند عزت نفس و اعتماد به نفس بیش‌تری کسب کنند و زندگی بهتری

بسازند. به همین سادگی!

اگر نمی‌خواهید هیچ تلاشی کنید، پس قبول کنید که خودتان تصمیم گرفته‌اید که در زندگی‌تان پیشرفت نکنید. اگر تغییر کردن برایتان خیلی دشوار است، پس بهتر است آن را فراموش کنید و حداقل کمی خود را آرام کنید. اگر می‌خواهید سال‌های طلایی زندگی خود را بدون تلاش و با حالتی انفعالی به بهانه بهبود خود هدر دهید و به این ترتیب ضعف‌های درونی خود را توجیه کنید، حتماً این کار را انجام دهید، چرا که این زندگی از آن شماست. اما اگر تمایل دارید به جای گشتن در کتاب‌های به اصطلاح خودیاری در درون خود به دنبال کلید جادویی نجات زندگی خود باشید و از جدیدترین رهنمودهای یک معلم باتجربه نیز بهره‌مند شوید، این همان کتاب مورد نظر شماست.

شما زن‌ها، طغیان کنید! دیگر به دنبال یک توجیه بیمارگونه برای رفتارهای سست عنصر خود نباشید. این کتاب را نوشته‌ام تا به شما نشان دهم که وجود شما از چه چیزی ساخته شده است. و اگر این کارها را انجام دهید، به شما قول می‌دهم که خودتان تحت تأثیر قرار می‌گیرید.

این کتاب در مورد نشانه‌های مشکلات روحی یا گام‌ها و برنامه‌هایی برای حل آن‌ها نیست. این کتاب برای حل مشکلات شما نیست. این کتاب یک روش جادویی نیست که به شما وعده دهد بدون هیچ رنج و دردی، می‌توانید به گنج دست یابید.

هدف من از نوشتن این کتاب این است که چشمان شما را باز کنم، آگاهی را در شما زنده کنم و وجودتان را بیدار کنم.

این کتاب قرار نیست برای تمامی زن‌ها کارساز باشد و به مذاق همه خوش بیاید.

شاید برخی از شما از خواندن آن خشمگین و رنجیده شوید، حتی ممکن است آن را رد کنید، چرا که نگاه کردن به آینه همیشه تصویر زیبایی از شما منعکس نمی‌کند و شاید مواجهه با حماقت‌هایتان برای شما آسیب‌زننده باشد. حتی برخی از شما ممکن است با من موافق باشید اما هنوز آمادگی این را نداشته باشید که آگاهانه و بی‌طرفانه خود را کنکاش کنید.

پس اگر می‌خواهید ثمره تلاش‌های مرا به گوشه‌ای در اتاق بیاندازید یا می‌خواهید اسامی زنده‌ای روی آن بگذارید یا به آن توجهی نکنید، با آرامش این کار را انجام دهید. فقط خواهشی از شما دارم، به خاطر خودتان هم که شده، آن را نزدیک خود نگاه دارید.

چرا که روزی، وقتی چیزها به جد کافی بدشوند و حس درد و رنج و درماندگی شما به حدی برسد که دیگر تاب و تحمل آن را نداشته باشید، به سراغ این کتاب می‌روید. و وقتی مهم‌ترین تصمیم دوران زندگی خود را بگیرید، زمانی که تصمیم بگیرید که با بدبختی خود مبارزه کنید و زندگی خود را نجات دهید، این کتاب منتظر شماست.