

سرشناسه: دی آنجلس، باربارا

عنوان کتاب: احساسات زنانه

نویسنده: باربارا دی آنجلس؛ مترجم: انتشارات - قم، الینا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ صفحه

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۹-۳۸-۵

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: عشق

موضوع: امور جنسی الف. عنوان.

رد کنگره: ۱۳۹۰ ۱۹۵۶ ر / ۸۰۱ HQ

رده دیویی: ۳۰۶/۷

شماره کتابشناسی: ۹۸۷۸۴۶۳۲

احساسات

زنانه

باربارا دیک آنجلیس

احساسات زنانه

نویسنده / باربارا دی آنجلیس

مترجم / آزاده سخایی منش

ناشر / الینا

طراح جلد و صفحه آرا / جوانه

نوبت چاپ / اول ۱۳۹۸

تیراژ / ۵۰۰ جلد

شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۹-۳۸-۵

قیمت / ۲۵۰۰۰ تومان

مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱۰، بن بست مدرسی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو

دفتر تبریز: ۰۹۱۰۹۸۵۰۵۵ ناصری

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

دفتر لاهیجان: ۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج

دفتر ساری: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست

۱۷	فصل اول
۵۵	فصل دوم
۸۳	فصل سوم
۱۰۵	فصل چهارم
۱۳۳	فصل پنجم
۱۵۵	فصل ششم
۱۹۱	فصل هفتم
۲۰۷	فصل هشتم
۲۲۱	فصل نهم
۲۵۳	فصل دهم
۲۶۱	فصل یازدهم

پیشگفتار

زمانی که عاشق بودن به مفهوم زجر و رنج کشیدن باشد، به معنای آن است که درگیر احساسات زنانه شده‌ایم. وقتی مضمون حرف‌هایمان با دوستان صمیمی درمورد او، مشکلاتش، افکارش و احساساتش می‌باشد، زمانی که تقریباً تمام ذهنیتمان با او شروع می‌شود، درحقیقت به علامت این است که درگیر احساسات زنانه و احساسات و عواطف درونی مان شده‌ایم. زمانی درگیر احساسات زنانه‌ایم که تمامی کج خلقی‌ها، بد اخلاقی‌ها و یا رفتارهای تحقیرآمیزش را به دوران کودکی پر تنش او قلمداد می‌کنیم و تلاش ما روانکاوی احساسات و روحيات درونی‌اش است.

زمانی که سرگرم مطالعه یکی از کتابهای روانشناسی یا عاشقانه هستیم و زیر تمام بخش‌هایی را که فکر می‌کنیم به درد او می‌خورد، خط می‌کشیم درحقیقت درگیر احساسات زنانه شده‌ایم. وقتی که اکثر ویژگی‌ها، معیارها و برخوردهایش را دوست نداریم، اما تحملشان می‌کنیم با این ذهنیت که اگر به اندازه کافی دلربا و جذاب باشیم و به او لطف و محبت ابراز

کنیم، او به خاطر ما تغییر خواهد کرد در واقع درگیر احساسات زنانه شده‌ایم.

زمانی که ارتباط سلامت ذهنی و روانی و حتی سلامت جسمی مان را به خطر می‌اندازد جای هیچ شک و تردیدی وجود ندارد که درگیر احساسات زنانه شده‌ایم... و دوست داشتن بیش از اندازه با وجود نارضایتی که به همراه دارد، با وجود آنکه رفتار رایجی در میان اکثر زنان می‌باشد که تقریباً همه تصور می‌کنند یک رابطه عاطفی و صمیمانه باید از چنین شکلی برخوردار باشد، اکثر ما زنان در زندگی از یک جنس مخالف خود بسیار خوشمان آمده است تفکر به ازدواج و تشکیل خانواده با او به قدری ذهنمان را مشغول می‌کند که تقریباً بسیاری از کارکردهای زندگی روزمره مان فلج می‌شود.

در این کتاب می‌خواهیم ببینیم که به چه علتی اکثر زنان در پی مردی هستند که دوستش داشته باشد، اما به صورتی اجتناب ناپذیر، همیشه با مردانی ناخوشایند و بد اخلاق آشنا می‌شوند، سپس در پی این دلیل می‌باشیم که چرا با وجود آگاهی از تأمین و بر آورده شدن نیازها و خواسته‌هایمان در یک چنین رابطه‌ای قرار گرفته‌ایم؟

متوجه خواهید شد که وقتی معشوقمان بی توجه می‌باشد،

دوست داشتنمان تبدیل به خیلی دوست داشتن می‌شود، اما نمی‌توانیم ترکش کنیم ... در واقع او را بیشتر می‌خواهیم و حتی بیشتر به او نیاز خواهیم داشت در نتیجه متوجه می‌شویم که به چه نحوی نیازمان به عشق، اشتیاقمان به دوست داشتن تبدیل به نوعی اعتیاد و عادت می‌شود.

اعتیاد (عادت شدید) واژه‌ای بسیار ناراحت کننده و ترسناک است که ما را به یاد هروئینی‌هایی می‌اندازد که به علت تزریق بازوهایشان سوراخ شده و زندگی نکبت باری دارند و از این کلمه خوشمان نمی‌آید و دوست نداریم آن را در مورد روش ارتباطیمان با مردان استفاده کنیم، اما اکثر ما معتاد به مردان هستیم و مثل هر معتاد دیگری، قبل از روش ترک اعتیاد، باید جدی بودن مشکلمان را قبول کنیم. اگر تا به حال مردی تمام فکرتان را به خود مشغول کرده باشد، شاید متوجه شده باشید بیشتر این مشغولیات ذهنی عشق نیست، بلکه ترس است کسانی که خیلی عاشق هستند ترس وجودشان را فرا گرفته، ترس از تنها ماندن، ترس از دوست داشته نشدن و بی ارزش بودن، ترس از مورد توجه قرار نگرفتن، ترس از فنا شدن و... به این ترتیب مردی که تمام فکرمان را به خود مشغول کرده دوست داریم و به این موضوع امیدواریم که آن مرد روزی دچار

تمامی ترسهای وجودیمان شود و در عوض با آن مرد ترسها و نگرانی هایمان بیشتر می شود تا جایی که دوست داشتن به یک نیروی تعیین کننده در زندگیمان تبدیل می شود از آنجا که این راه و چاره نتیجه نمی دهد بیشتر تلاش می کنیم تا بیشتر دوست بداریم سرانجام درگیر احساسات زنانه خواهیم شد.

اولین بار بعد از سالها مشاوره با الکی ها و معتادان مواد مخدر با یک موضوع بسیار عاشقانه تحت عنوان ویژگی و خصوصیات خاص افکار، احساسات و رفتار آشنا شدم. صحبت با صدها معتاد و خانواده مرا با یکسری از اطلاعات بسیار جالبی مواجه ساخت برخی از بیمارانم در خانواده هایی نامتعادل بزرگ شده بودند بعضی دیگر در خانواده هایی عادی، اما تقریباً همیشه همسران زندگیشان در خانواده هایی بسیار نامتعادل بزرگ شده بودند که در دنیای درونی آنها اوضاع و شرایط پرتنش و بحرانی هویدا بود این افراد برای کنار آمدن با معشوق های معتادشان تلاش بسیاری می کردند ناخداگاه جنبه های خاصی از زندگی دوران کودکی شان را بازآفرینی کرده و دوباره زندگی می کردند.

اکثر همسران و دوستان زن یک فرد معتاد مرا متوجه ماهیت پدیده خیلی دوست داشتن کردند. سرگذشت زندگیشان

این طور وانمود می‌کرد که به احساس برتری و رنجی که در ایفا کردن نقش همین موضوع وجود داشت نیاز دارند و موجب شد متوجه شدت اعتیادشان به مردانی شوم که طبق اختیار خود به مادهٔ مخدر معتاد نشده بودند کاملاً واضح بود که هر یک از این زن و شوهرها، هر دو نفر به یک اندازه به کمک احتیاج دارند در حقیقت اعتیاد هر دو به معنای دقیق کلمه باعث مرگشان می‌شد مرد از تأثیر مواد شیمیایی و مخدر و زن از فشار عصبی بیش از اندازه!

البته در این میان زنان الکلی هم به نسبت مردان معتاد مرا متوجه به بررسی زندگی و دوران کودکی شان و روابط فعلی آنها با همسرانشان کرد. حرفهایشان می‌تواند کمک بزرگی باشد به ما که درگیر احساسات زنانه هستیم تا متوجه شویم که چرا گرایش شدیدی در برقراری رابطه‌های نامتعادل پیدا می‌کنیم، چگونه به مشکلاتمان تأثیر و تداوم می‌بخشیم و مهمتر از تمام این مسائل چطور می‌توانیم تغییر کرده و درمان شویم، البته مقصودم این نیست که فقط زنان عاشق می‌شوند بلکه برخی از مردان نیز دقیقاً به شدت زنان به این نوع دل مشغولی گرفتارند و افکار و احساساتشان تحت تأثیر دوران کودکی و ساز و کارهای مشابهی قرار می‌گیرد، بر این اساس اکثر مردانی که از

دوران کودکی نامتعادلی برخوردارند به برقراری رابطه با جنس مخالف معتاد نمی‌شوند به دلیل تأثیر عوامل فرهنگی و بیولوژیکی آنها اغلب می‌کوشند تا خودشان را از لحاظ عاطفی محافظت کنند و در پی دل مشغولی‌های خارجی و غیر شخصی بوده تا خود را در معرض درد و رنج قرار ندهند. آنها بیشتر خود را با کار، ورزش یا سرگرمی‌های دیگر مشغول می‌کنند در حالی که زن به دلیل تأثیر عوامل بیولوژیکی و فرهنگی بیشتر گرایش پیدا می‌کند تا خود را درگیر ارتباط عاطفی و احساسی کند حتی با مردی نامتعادل و آسیب دیده رابطه برقرار می‌کند.

امیدوارم مطالب این کتاب بتواند به همه افراد که خیلی عاشقند کمک کند، اما در درجه اول برای زنانی به نگارش در آورده‌ام که عشق شدید را به متعادل عاشق شدن ترجیح می‌دهند و خودشان را درگیر احساسات زنانه می‌کنند. هدف کتاب مشخص است کمک به زنان برای تشخیص الگوهای مخرب رابطه عاطفی با مردان، شناخت ریشه‌های این الگوها و رسیدن به راهکردهای ضروری برای تغییر زندگیشان».

اما اگر چه زنی هستید که درگیر احساسات زنانه هستید باید صادقانه به شما هشدار بدهم که خواندن این کتاب آسان نیست. اگر آنچه که در کتاب گفته شده در موردتان صادق است اما با

این وجود کتاب بر شما تأثیری نمی‌گذارد یا موجب عصبانیت یا بی‌حوصلگی تان می‌شود یا نمی‌توانید روی مطالب آن تمرکز کنید یا فقط به این موضوع می‌اندیشید که این کتاب چه قدر می‌تواند برای فرد دیگری کمک کننده باشد به شما عزیزان پیشنهاد می‌کنم یک بار دیگر کتاب را بعد از مدتی بخوانید همه ما به انکار آنچه که قبول کردنش برایمان خیلی دردناک یا تهدید کننده است احتیاج داریم انکار وسیله‌ای طبیعی برای محافظت از خود قلمداد می‌شود که به صورت خودکار و ناخواسته عمل می‌کند امکان دارد با مطالعه مجدد کتاب بتوانید با تجربیات و احساسات عمیق ترتان مواجه شوید کتاب را به آرامی مطالعه کنید و به خود فرصت دهید. هم از نظر فکری و هم از دیدگاه احساسی با این زنان در کتاب و سرگذشتشان ارتباط برقرار کنید شاید سرگذشت‌های این کتاب به نظرتان اغراق آمیز برسد مطمئن باشید که چنین نیست به هیچ وجه در مورد شخصیت، خصوصیات و سرگذشت صدها زنی که با زندگی خصوصی و حرفه‌ای آنها آشنا شده‌ام اغراق نکرده‌ام. سرگذشت واقعی آنان بسیار پیچیده تر و رنج آورتر است. اگر فکر می‌کنید مشکلاتشان بسیار جدیتر و ناراحت کننده تر از مشکلات شماست، باید بگویم عکس العمل اولیه تان درست مانند بیشتر مراجعینم است. هر یک از آنها با وجود اینکه به طور

کامل مشکلات زنان دیگر را که به عقیده‌اش مسائلی دردناک هستند درک می‌کند اما عقیده دارد مشکل خودش به این اندازه هم بد نمی‌باشد.

در این حین ما زنان در حالی که با تمام وجود با مشکلات و رنج‌های زندگی دیگران همدردی می‌کنیم ابداً متوجه درد و رنج زندگی خودمان نیستیم. این مطلب برای من کاملاً قابل درک است زیرا زنی بوده‌ام که اکثر دوران زندگی‌م به خیلی عاشق بودن گذشته است و آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از آن به اندازه‌ای شدید بود که مجبور شدم در الگوی رابطه‌ام با مردان تجدید نظر جدی کنم. در چند سال اخیر تلاش کرده‌ام این الگو را تغییر دهم، سالهایی که پر نتیجه‌ترین سالهای عمرم به حساب می‌آیند.

امیدوارم این کتاب به همه شما که درگیر احساسات زنانه هستید نه فقط کمک کند تا از حقیقت اوضاع و شرایط تان مطلع شوید، بلکه شما را تشویق کند تا با معطوف کردن میل به دوست داشتن از رابطه‌ای که ذهن شما را در کنترل خود گرفته، به درمان خود و اصلاح زندگیتان، این شرایط را تغییر دهید.

در این کتاب نیز لازم می‌دانم همانند بسیاری از کتاب‌های دیگرم فهرستی از اقدامات لازم را برای تغییر دادن گردآوری

کنم. اگر تصمیم دارید تا به طور واقعی این اقدامات را یک به یک انجام دهید، باید بدانید که تغییرات درمانی در طی سالهای کار و مشاوره‌های فراوانی به دست آمده است و هیچ راه مختصری برای تغییر الگوی خیلی عاشق بودن که گرفتارش شده اید، وجود ندارد این الگویی است که در اوایل زندگی فرا گرفته اید و آن را بسیار تمرین کرده اید پس کنار گذاشتن نه تنها ترسناک و تهدید آمیز است، بلکه در حقیقت چالشی دائمی خواهد بود. این هشدار برای دلسرد کردن نیست، با این وجود اگر الگوی ارتباطتان را تغییر ندهید سالهای آینده زندگیتان هم به مبارزه‌ای ناخوشایند خواهد گذشت. اما در این حالت مبارزه شما برای بهتر شدن نیست بلکه فقط برای مقابله با انتخاب شماست اگر برای تغییر خود مقتدرانه گام برداشته اید از زنی که آن قدر دیگری را دوست دارد که برایتان زجر آور است به زنی تبدیل می‌شوید که آنقدر خودش را دوست دارد که می‌خواهد بر تمام دردها و رنج‌هایش پایان بدهد.