

خانواده بر لبه‌ی پرتگاه

چگونه با فردی که وابستگی‌های ناسالم دارد
در زندگی کنار بیاییم

ژانت «ینگر ویتیتز

منصوره فحیان



نشر افق دور

سرشناسه: ویتیتز، ژانت گرینگر
عنوان و نام پدیدآور: خانواده بر لبه‌ی پرتگاه، نویسنده:
ژانت گرینگر ویتیتز، مترجم: منصوره فتاحیان
مشخصات نشر: تهران، افق دور، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص
مشخصات دیوینی: ۳۶۲/۸۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۳-۶۳-۴

خانواده بر لبه‌ی پرتگاه



نویسنده: ژانت گرینگر ویتیتز
انتشارات: افق دور
صفحه‌آرایی: سمیه شاهنجرانی
تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۳-۶۳-۴
چاپ: گوهراندیشه
مترجم: منصوره فتاحیان
تعداد جلد: ۱۰۰۰۰ تومان
طراح جلد: ستاره انصاری
چاپ اول: ۱۳۹۳
پدیدآور: ویتیتز، ژانت گرینگر
مکان: تهران



مرکز پخش: خ انقلاب، پنج شمیران، جنب کفش ملی، ساختمان ۴۰۰، طبقه‌ی اول،
تلفن: ۷۷۶۲۹۰۳۱ سایت اینترنتی: www.nedaye-aramesh.ir
دفتر مرکزی: انقلاب کارگر شمالی تقاطع بلوار کشاورز بن بست گیتی پلاک ۲ طبقه ۲ واحد ۴
تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸ - ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸
سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com info@ofoghedoor.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۱.....	مقدمه
۱۹.....	فصل اول: نگاهی دقیق به مشکل
۴۳.....	فصل دوم: چه اتفاقی برای شما می افتد
۶۵.....	فصل سوم: چه اتفاقی برای شما می افتد
۸۳.....	فصل چهارم: دست و پنجه نرم کردن با مشکل
۱۰۱.....	فصل پنجم: چطور می توان به شما کمک کرد
۱۴۵.....	فصل ششم: چطور می توان به فرزندان شما کمک کرد؟
۱۶۱.....	فصل هفتم: «دیگران» چه می گویند؟
۱۷۱.....	فصل هشتم: آینده چه می شود؟
۱۷۷.....	فصل نهم: چطور مدیریت امور را در دست بگیرید
۱۸۱.....	درباره نویسنده



بسیاری از کارشناسان و محققان جامعه‌شناسی تعریف کارل راجرز (Carl Rogers) را مرسوم بن‌العینه در معرفی خانواده می‌دانند. به عقیده راجرز: «خانواده یک نظام اجتماعی است که نقش ارتباطات داخلی را بر عهده دارد و اعضای دارنده موقعیت‌ها و رتبه‌های گوناگونی را در خانواده و جامعه به دست آورده‌اند و متناسب با موقعیت‌ها، افکار و ارتباطات خویشاوندی مورد تأیید یک جامعه، که اغلب خانواده هم بخشی جدایی‌ناپذیر آن است. نقش خود را ایفا می‌کند.» همان‌طور که گفت که دنیای امروز، که دنیایی سرشار از اضطراب و پریشانی است، علی‌رغم پیشرفت‌های فوق‌العاده در زمینه علم و تکنولوژی در مسأله‌ی خانوادگی با مشکلات بسیار زیادی مواجه شده است.

در این میان «نشر افق دور» در ادامه‌ی تولیدات خود در زمینه‌ی انتشار کتاب‌هایی با موضوعات روان‌شناسی، اعتیاد و بهبودی که در راستای آسیب‌شناسی جامعه است این بار دست روی معضلی گذاشته



که احتمالاً خانواده‌های زیادی به صورت پنهانی با آن دست به گریبان هستند و بنابراین برخورد واجب دیده تا خانواده و اجتماع را نسبت به این امر آگاه کند که آن چیزی نیست جز «مصرف الکل و مواد مخدر در جوامع امروزی».

کتاب حاضر که عنوان «خانواده بر لبه‌ی پرتگاه» برای آن انتخاب شده، نوشته‌ی خانم ژانت گرینگر ویتیتز است که نگارنده در این کتاب بر عوارض و عواقب مصرف الکل و مواد مخدر در خانواده‌ها را با آسب‌شناسانه و موشکافانه حلاجی می‌کند. نیازی به تأکید نیست که در یک کشور یکی از اعضای خانواده با مشکل سوءمصرف الکل و یا مواد مخدر روبرو باشد، خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ویتیتز در این کتاب از خانواده‌ی متوازن (unbalanced family) سخن به میان می‌آورد و به عنوان مسأله خانوادگی از تجربیات مراجعانش صحبت می‌کند. او در قسمت‌های مختلف این کتاب از تأثیرات مخرب الکل و مواد مخدر بر زندگی خانواده‌ها، عوارضی که بر فرزندان، روابط زناشویی، اختلال حواس و ... مطالبی را همراه با مثال ذکر می‌کند. او در این کتاب با توجه به آمار و ارقامی که ارائه می‌کند به این نکته اشاره دارد که حضور افراد معتاد به الکل و مواد مخدر در خانواده باعث می‌شود تا خانواده از هدف اصلی زندگی باز بماند. در رسیدن به آرمان خود با شکست مواجه شود و علاوه بر این مسئولیت‌ها در بین اعضا رنگ می‌بازد. ویتیتز با بررسی این مسائل، تحلیلی آسیب‌شناسانه ارائه می‌کند که خواندن آن خالی از لطف نیست.

امیدواریم این کتاب در جهت آگاه‌سازی خانواده‌ها گامی مهم بردارد و عاملی در جهت بازدارندگی افراد در جهت مصرف الکل و مواد



مخدر باشد. تلاش ما همواره بر این بوده تا با تولید و نشر کتاب‌هایی این چنین، نقشی هر چند کوچک و ناچیز در سلامت و بهداشت جامعه داشته باشیم. گرچه شعار ما پیوسته این بوده که: «پیشگیری بهتر از درمان است.»

سیما فلاح

مدیر مسئول انتشارات افق دور

www.ketab.ir



در سال‌های اخیر در زمینه‌ی ساخت اعتیاد به الکل و موادمخدر فعالیت‌هایی صورت گرفته که این امر بسیار حائز اهمیت است. متأسفانه در این بین به مشکل خانواده‌ی فرد معتاد توجه چندانی نشده است. به هر حال نظریه‌ای که در این زمینه ارائه شده حاکی از آن است که اگر فرد معتاد بهبود یابد خانواده‌ی او هم بهبود می‌یابد. این نظریه به دلایل متعددی خوش‌بینانه است. اول اینکه بنا را بر این گذاشتیم که بهبودی خانواده فقط پس از بهبودی فرد معتاد حاصل می‌شود و دوم اینکه این نظریه نسبت به این مطلب بی‌توجه است که بیماری خانواده‌ی فرد معتاد کمتر از خود او نیست.

خانواده‌ای که با چنین مشکلی دست و پنجه نرم می‌کند می‌تواند نقش مهمی در بهبودی فرد معتاد ایفا کند، اما سلامت خانواده هم، جدای از آن تهدید، به نوبه‌ی خود مهم است. مبحث اصلی این کتاب



بیشتر روی خانواده است. در این خانواده ممکن است شوهر معتاد باشد و نقش نان‌آور خانواده را داشته باشد.

الگوهای دیگری نیز وجود دارند که می‌توان مشکل اعتیاد در خانواده را نیز در آن‌ها بسط داد. مثلاً شرایطی که در آن فقط زن معتاد است. موقعیتی که در آن زن و شوهر هر دو معتاد هستند. شرایطی که یک یا چند فرزند معتاد هستند. شرایطی که در آن شریک یا هم‌اتاقی معتاد است. موقعیتی که رئیس فرد معتاد است. شرایطی که در آن زن معتاد است. عهده‌دار مخارج خانواده است. شرایطی است که فرزند از خانه فرار کرده، اما معتاد است. احتمال عاملی به خانواده وابسته است.

تمامی شرایط ذکر شده در بالا نیازهای خاص خودشان را دارند که نباید از آن‌ها غافل شدیم. مگر نکنیم اگر لیوانی را جابجا کردیم آب از آب تکان نمی‌خورد. به همین بسازی نتیجه‌گیری‌هایی که در این کتاب آمده است، بدون توجه به شرایط خاص شما، قابل تأمل و کارساز است. اینکه دقیقاً متناسب با شرایط خاص شما طراحی و بررسی نشده، به این معنا نیست که برای شما کاربرد ندارد.

اگر شوهر یا زنی شاغل هستید، بدانید که اگر در یک صحنه از فعالیت‌تان شدیداً درگیر هستید و افراط می‌کنید، باید در صحنه‌های دیگر تسلط و توجه کافی را داشته باشید و فرقی هم نمی‌کند که شما کارخانه‌ی جنرال موتورز را می‌چرخانید یا در آسپزخانه کار می‌کنید.

اگر به عنوان یک نوجوان این کتاب را می‌خوانید، کتاب باید شما را از اتفاقات گذشته و حوادث پیش‌رو آگاه‌تر کند. همچنین این کتاب برای خارج شدن از چنین شرایطی راه‌حلی ارائه می‌دهد.



اگر فرزند فردی معتاد هستید، بد نیست یک نسخه از این کتاب را به یکی از از والدین تان که معتاد نیست بدهید. اگر پدر و مادر تان هر دو معتاد هستند، به دنبال فرد عاقل و بالغی که بتوان به او اعتماد کرد بگردید و اگر از عهده این کار بر نمی آید، پس راه حل را به ما واگذار کنید.

پدر در جایگاه پدر و مادر هستید و خواندن این کتاب را آغاز کرده‌اید، آن را با دقت بخوانید و آن چیزهایی را که به شما مربوط است و باید انجام دهید را دریابید و شاید با بستن این کتاب پیش خودتان بگویید: «باید به دادش برسد. این بچه‌ی من است و باید کار بیشتری برایش بکنم. اگر پدر یا مادر خوبی بودم، این اتفاق نمی افتاد.» خیلی سخت است نسبت به فرزندانمان بی مسئولیت باشیم و بی توجه به اینکه در چه سنی هستیم، شاهد اشتباهاتشان باشیم.

پیشنهاد می کنم که هر جا مطلبی درباره اعتماد دیدید آن را بخوانید. به خانواده تان رجوع کنید و ببینید آیا چه تأثیری روی خانواده تان گذاشته است. تا زمانی که مسئولیت بی کاری فرزندان را نپذیرید، هیچ کس به شما کمک نمی کند. فقط پدر و مادر فرزندان می آورید و هیچ کاری هم از پیش نمی برید. از همه بدتر اینکه رشتگی ارتباط را هم قطع می کنید - چرا که فرزندان قادر نیست از رنجی که در چشمان تان می بیند سر در آورد.

اگر رئیس تان فردی معتاد باشد، احتمالاً می خواهید خوب مسأله را سبک سنگین کنید که آیا در چنین شرایطی کار بکنید یا خیر. شما با کسی کار می کنید که اعتماد به نفس تان را تضعیف می کند و وقتی با



همه‌ی وجود تلاش می‌کنید تا کارتان را به نحو احسن انجام دهید، شما را مورد انتقاد قرار می‌دهد که چرا فعال‌تر نیستید. این کتاب درباره‌ی مسائلی از این دست به شما بینش می‌دهد. فقط خودتان می‌توانید صدمات وارده را ارزیابی کنید. شاید بخواهید از آن به نفع خودتان بهره‌برداری کنید، اما من کسی را نمی‌شناسم که بتواند بیش از حد با یک فرد معتاد مدارا کند؛ آن هم تا لحظه‌ای که دیگر بیماری او برای به پایان رسیده است.

بسیاری از خوانندگان این کتاب توصیه‌ای دارم و آن این است. «هر چیزی که به دردتان می‌خورد را بگیرید و بقیه‌اش را رها کنید.» شاید مطالب این کتاب برای همه‌ی افراد جامعه کاربرد نداشته باشد، اما حداقل شما نسبت به این اهریمن، یعنی مواد مخدر و الکل اطلاعات بیشتری به دست می‌آورید.

در دفتر کارم با زنان و مردان زیادی از پیر و جوان، سیاه و سفید، مسیحی و غیرمسیحی گرفته تا متخصص و کارگر، فقیر و غنی، شهری و روستایی، مجرد و متأهل و انواع آدم‌ها مخفیلاقات داشته‌ام. یکی از نکاتی که در اولین جلسه به آن‌ها می‌گویم این است که «قبل از آن که من بگویم چه اتفاقی افتاده است، من آن را به شما می‌گویم.» و آنها همیشه در جواب می‌گویند: «از کجا فهمیدی؟»

آن را می‌دانم چون آنچه بر سر خانواده‌ی یک فرد معتاد آمده است را به خوبی درک می‌کنم. می‌دانم که این موضوع مربوط به زنان در مقابل مردان و یا سبک زندگی سنتی در مقابل مدرن نیست، بلکه مربوط به تسلط بیمار بر سالم است. این بیماری نسبت به همه یکسان عمل می‌کند. افرادی که قوی‌تر، عاقل‌تر و دارای قدرت انطباق بیشتر



هستند، درست مثل هر کس دیگری قربانی می‌شوند. مسأله‌ی جنسیت و نژاد هم در اینجا مطرح نیست. اعتیاد بی‌هیچ قید و شرطی نسبت به همه افراد یکسان عمل می‌کند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید بین فرد و بیماری او تفاوت قائل شوید، یعنی بدانید چه موقع در مقابل او واکنش نشان دهید و چه موقع با بیماری‌اش مواجه شوید. تنها زمانی متوجه این تفاوت می‌شوید و به بیماری اجازه تسلط می‌دهد که بتوانید دیگر موضوعات موجود را نیز بررسی کنید.

در بسیاری از متن‌های این کتاب فرد معتاد را مرد و فرد سالم را زن در نظر گرفتیم که البته برای این کار دلایل زیادی داشتم. اولین مسأله راحتی و سهولت است، اما که نوشتن به این شکل ساده‌تر است. دلیل دوم این که اکثر کسانی که به من مراجعه می‌کنند زنان هستند و طبیعی است که من این گفتگو را کنم. گرچه آمارها نشان داده که نسبت زنان معتاد به مردان معتاد در مقایسه با قبل بیشتر شده است، اما یک تفاوت عمده وجود دارد و آن این است که موضوع این کتاب درباره‌ی خانواده است. غالباً زنان عیب‌مندان بیشتر به خانواده پایبند هستند، درحالی‌که مرد غیر معتاد خیلی راحت ترک می‌کند. در نتیجه، تعداد زنان نیازمند مشاوره، برای اینکه یار و یارانه‌شان چطور در این شرایط با یک مرد معتاد زندگی سالمی را داشته باشند، درصد بیشتری را تشکیل می‌دهند و این مسأله بدون در نظر گرفتن جنسیت در دیگر شرایط نیز صدق می‌کند.

این کتاب را برای افرادی نوشته‌ام که با یک فرد معتاد زندگی می‌کنند و متأثر از این قضیه احساس تنهایی دارند. نه فقط شما، بلکه



میلیون‌ها زن دیگر هستند که با افراد معتاد زندگی می‌کنند. این یک جهنم خصوصی و یک مشکل عمومی است.

من برای شما و درباره‌ی شما می‌نویسم. شاید این کتاب را از روی درماندگی و ناچاری برای خواندن انتخاب کرده‌اید. برای اینکه شوهرتان اعتیاد را کنار بگذارد دست به هر کاری زده‌اید، اما هیچکدام مؤثر واقع نشده است. ممکن است او را نصیحت و سرزنش کرده باشید که بی‌پایه چه بر سر خودت آورده‌ای؟ ببین کبدت دارد از کار می‌افتد. بین بی‌سلامتی‌ات در خطر است.» اما فایده‌ای نداشته است. دیگر چه کار می‌وانید کنید؟ کبد خودش و سلامتی خودش است. حتی گریه و زاری را امتحان کرده‌اید «اگر واقعاً من و بچه‌ها را دوست داری نباید این کار را بکنی.» من هم تأثیری نداشته است. پنهان کردن بطری‌ها و مواد را پنهان کردید، تهدید کرده‌اید که او را ترک می‌کنید و نمونه‌هایی از این است. مدام به او غرولند کرده‌اید و رفتارهایش را هم به او متذکر شده‌اید هنگامی که با هم به مهمانی می‌روید، به او خاطرنشان می‌کنید که هر نوشیدن مشروبات الکلی زیاده‌روی نکند. او هم قول می‌دهد که مرا نکند، اما به قولش عمل نمی‌کند و خط و نشان‌های شما هم اثر نداشته است. چه می‌کنید؟ احساس گناه می‌کنید. شاید هم او را عصبانی کنید با این رفتار شما هر کس دیگری هم که بود به الکل پناه می‌برد. به هر حال بطری برنده شد و شما بازنده. شما باختید، چرا که او هنوز هم دارد می‌نوشد. شما باختید چرا که حالا فردی شده‌اید که دیگر نمی‌توانید او را تحمل کنید. اصلاً تصورش را هم نمی‌کردید که تبدیل به زنی



شوید که اینقدر جیغ و داد کند و هوار بکشد و یا تبدیل به یک آدم دست و پا چلفتی بشوید که دائم گریه می‌کند.

علیرغم تمام نکاتی که در بالا به آن‌ها اشاره کردم، همچنان به جرأت می‌گویم که می‌توانید زندگی در کنار یک فرد معتاد را بیاموزید و نه تنها او را درمان کنید، بلکه در کنار هم شاد و برای یکدیگر مفید هم باشید. شاید حرف‌هایم را باور نکنید، من هم اگر جای شما بودم باور نمی‌کردم. من هم می‌فهمم و می‌دانم که اگر می‌دانست من دارم با چه کسی زندگی می‌کنم این مصروفات را تحویل من نمی‌دادا! با همه‌ی این‌ها، من می‌دانم چطور زندگی‌تان را بهتر کنید. باید ببینید آیا می‌خواهید آن را امتحان کنید یا نه. اگر مایل هستید باید قید خوشبختی‌تان را بزنید. تصمیم با شماست.