

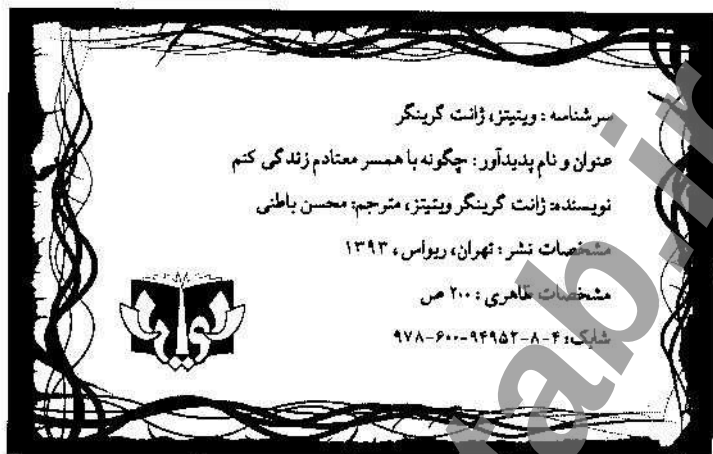
چگونه با همسر معتادم زندگی کنم

زانت گرینگر ویتیز

محسن باطنی



انتشارات ریواس



چگونه با همسر معنای زندگی کنم

نویسنده: ژانت گرینگر ویتیتز
 صفحه‌آرایی: سمیه شاهنجرانی
 مترجم: محسن باطنی
 انتشارات: ریواس
 طراحی و مدیر امور گرافیکی: سپیده صاحب‌قلم
 چاپ اول: ۱۳۹۳
 قیمت: ۹۵۰۰ تومان
 تیراژ: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۲-۸-۴
 لیتوگرافی: رایپد گرافیک



مرکز بخش: کارگر شمالی، تقاطع بلوار کشاورز، بن‌بست گیتی، پلاک ۴، طبقه ۲، واحد ۴
 تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۹۱۵۹۱۸
 سایت اینترنتی: rivasbooks.ir

فهرست مطالب

مقدمه ناشر	۷
مقدمه	۱۱
فصل اول: نگاهی دقیق تر به مشکل	۱۹
فصل دوم: چه اتفاقی برای شما می افتد	۴۳
فصل سوم: چه اتفاقی برای بچه ها می افتد	۶۵
فصل چهارم: دست و پنجه نرم کردن با مشکل	۸۳
فصل پنجم: چطور می توان به شما کمک کرد؟	۱۰۱
فصل ششم: چطور می توان به فرزندان شما کمک کرد؟	۱۴۵
فصل هفتم: «دیگران» چه می گویند؟	۱۶۱
فصل هشتم: آینده چه می شود؟	۱۷۱
فصل نهم: چطور مدیریت امور را در دست بگیرید	۱۷۷
درباره نویسنده	۱۸۷



بسیاری از کارشناسان مسائل جامعه‌شناسی تعریف کارل راجرز (Carl Rogers) را مرسوم‌ترین توصیف در معرفی خانواده می‌دانند. به عقیده راجرز: «خانواده یک نظام نیمه بسته است که نقش ارتباطات داخلی را بر عهده دارد و اعضای دارد که 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 از قضا خانواده هم بخشی جدایی‌ناپذیر آن است، نقش خود را ایفا می‌کند» اما باید گفت که دنیای امروز، که دنیایی سرشار از اضطراب و پریشانی است، علیرغم پیشرفت‌های فوق‌العاده در زمینه علم و تکنولوژی در مسأله‌ی خانواده با مشکلات بسیار زیادی مواجه شده است.

در این میان «نشر ریواس» 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 بر خود 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 عوارض و عواقب مصرف الکل و مواد مخدر در خانواده‌ها را با نگاهی سنجیده و موشکافانه حل‌جی می‌کند. نیازی به تأکید نیست که درگیر شدن یکی از اعضای خانواده با مشکل سوء مصرف الکل و یا مواد مخدر تمام خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ویتیتز در این کتاب از خانواده‌ی متزلزل (unbalanced family) سخن به میان می‌آورد و به عنوان مشاور خانواده از تجربیات مراجعانش صحبت می‌کند. او در قسمت‌های مختلف این کتاب از تأثیرات مخرب الکل و مواد مخدر بر زندگی خانواده‌ها، عدم کارایی فرد، 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 و در رسیدن به آرمان خود با شکست مواجه شود و علاوه بر این مسئولیت‌پذیری 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.»

www.ketab.ir



در سال‌های اخیر در زمینه‌ی شناخت اعتیاد به الکل و مواد مخدر فعالیت‌هایی صورت گرفته که این امر خود بسیار حائز اهمیت است. متأسفانه در این بین به مشکل خانواده‌های 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 بر این می‌گذارد 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 نان آور خانواده را داشته باشد.

الگوهای دیگری نیز وجود دارند که می توان مشکل اعتیاد در خانواده را نیز در آن ها 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 هم اتافی معتاد است. موقعیتی که رئیس فرد معتاد است. شرایطی که در آن زن معتاد عهده دار مخارج خانواده است. شرایطی است که فرزند از خانه فرار کرده، اما هنوز به لحاظ عاطفی به خانواده وابسته است.

تمامی شرایط ذکر شده در بالا نیازهای خاص خودشان را دارند که نباید از آن ها غافل شویم. فکر نکنیم اگر لیوانی را جابجا کردیم آب از آب تکان نمی خورد. به هر حال بسیاری از نتیجه گیری هایی 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 فعالیت تان شدیداً درگیر هستید و افراط می کنید، باید در صحنه های دیگر تسلط و توجه کافی را داشته باشید و فرقی هم نمی کند که شما کارخانه ی جنرال موتورز را می چرخانید یا در آشپزخانه کار می کنید.

اگر به عنوان یک نوجوان این کتاب را می خوانید، کتاب باید شما را از اتفاقات گذشته و حوادث پیش رو آگاه تر کند. همچنین این کتاب برای خارج شدن از چنین شرایطی راه حل هایی ارائه می دهد.



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.

اگر در جایگاه پدر و مادر هستید و خواندن این کتاب را آغاز کرده اید، آن را تا به انتها 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: «خدا به دادم برسد. این بچه ی من است و باید کار بیشتری برایش بکنم. اگر پدر یا مادر خوبی بودم، این اتفاق نمی افتاد.» خیلی سخت است که نسبت به فرزندانمان بی مسئولیت باشیم و بی توجه به اینکه در چه سنی هستند، شاهد اشتباهاتشان باشیم.

پیشنهاد می کنم که هر جا مطلبی درباره ی اعتیاد دیدید آن را بخوانید. به خانواده تان رجوع کنید و ببینید اعتیاد چه تأثیری روی خانواده تان گذاشته است. تا زمانی که مسئولیت بیماری فرزندان را نپذیرید، هیچ کس به شما کمک نمی کند. فقط پدر خودتان را در می آورید و هیچ کاری هم از پیش نمی برید. از همه بدتر اینکه رشته ی 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 بی‌ش 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 همه معلوم شده است.

برای 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 آدم‌های مختلف ملاقات داشته‌ام. یکی از نکاتی که در اولین جلسه به آن‌ها می‌گویم آن 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 نمی‌دهید که بتوانید دیگر موضوعات موجود را نیز بررسی کنید.

در بسیاری از مثال‌های این کتاب فرد معتاد را مرد و فرد سالم را زن در نظر گرفته‌ام که البته برای این کار دلایل زیادی داشتم. اولین مسأله راحتی و سهولت است، چرا 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 گونه فکر 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 غیر معتاد بیشتر به خانواده پایبند هستند، درحالی‌که مرد غیر معتاد خانواده را ترک می‌کند. در نتیجه، تعداد زنان نیازمند مشاوره، برای اینکه یاد بگیرند 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 «ببین چه بر سر خودت آورده‌ای؟ ببین کبدت دارد از کار می‌افتد. بین سلامتی‌ات در خطر است.» اما فایده‌ای نداشته است. دیگر چه کار می‌توانید بکنید؟ کبد خودش و سلامتی خودش است. حتی گریه و زاری را هم امتحان کرده‌اید «اگر واقعاً من و بچه‌ها را دوست داری نباید این کار را بکنی.» این هم تأثیری نداشته است. پنهان کردن بطری‌ها و مواد را هم امتحان کرده‌اید، تهدید کرده‌اید که او را ترک می‌کنید و نمونه‌هایی از این دست. 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 در نوشیدن مشروبات الکلی زیاده‌روی نکند. او هم قول می‌دهد که مست نکند، اما به قولش عمل نمی‌کند و خط و نشان‌های شما هم اثر نداشته و شما چه می‌کنید؟ احساس گناه می‌کنید. شاید هم او را عصمانی 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 با او زندگی 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 می‌گفتم: «او چه می‌داند؟ اگر می‌دانست من دارم با چه کسی زندگی می‌کنم این مزخرفات را تحویل من نمی‌داد!» با همه‌ی این‌ها، من می‌دانم چطور زندگی‌تان را بهتر کنید. باید ببینید آیا می‌خواهید آن را امتحان کنید یا نه. اگر مایل نیستید باید قید خوشبختی‌تان را بزنید. تصمیم با شماست.