

زن و رهایی از وابستگی

چگونه ما زنان خودمان باشیم؟

سو پتن ثوئل

ترجمه‌ی

انسی شیرازی



نقش و نگار

Thoele, Sue patton

ثوئل، سو پتن، ۱۹۴۰ - م

زن و رهایی از وابستگی: چگونه ما زنان خودمان باشیم؟ / سو پتن ثوئل؛ ترجمه‌ی انسی شیرازی، -- تهران: نقش و نگار: فلسفه، ۱۳۸۴. ۲۵۶ ص.

ISBN 964-7002-09-2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The courage to be yourself.

عنوان اصلی:

۱. زنان -- روان‌شناسی. ۲. وابستگی (روان‌شناسی). ۳. خودیاری.
الف. شیرازی، انسی، ۱۳۲۹ - مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸ / ۱۰۸۲

ش ۹ / ۱۲۰۶ HQ

۱۳۸۴

م ۸۴ - ۳۴۰۱۰

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه انتشارات فلسفه

نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵ - ۶۶۴۹۶۲۴۹

زن و رهایی از وابستگی

چگونه ما زنان خودمان باشیم؟

سو پتن ثوئل

- | | |
|-------------|---------------------------|
| • مترجم | • انسی شیرازی |
| • ویراستار | • دکتر مهرانگیز باقی‌زاده |
| • حروف‌نگار | • نقش چلیپا |
| • لیتوگرافی | • بهروز |
| • نوبت چاپ | • اول |
| • سال نشر | • ۱۳۸۶ |
| • چاپ | • آراین |
| • تیراژ | • ۱۲۰۰ نسخه |

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.

۲۶۰۰ تومان

فهرست

سخن ناشر.....	۱۱
پیش‌گفتار.....	۱۵
بخش اول: برای «خود بودن» شهامت داشته باشید.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹
فصل اول: شهامت.....	۲۱
وابستگی عاطفی چیست؟.....	۲۲
شهامت: واقعیتی که هر روز با آن سروکار داریم.....	۲۶
قفی سرپرده.....	۲۸
کشف راهی که ما را به سوی خودمان می‌برد.....	۲۹
فصل دوم: اشکال مختلف وابستگی عاطفی.....	۳۵
من حقوقی دارم! درسته؟.....	۳۶
محدودیت‌ها و مرزها کدام‌اند؟.....	۳۸
فدا کردن خود.....	۴۰
می‌گویم «آری» اما احساس می‌کنیم «نه».....	۴۳

۴۴	وحشت توقعات
۴۸	دامی به نام زن همه فن حریف (Superwoman).
۵۱	فصل سوم: اجازه می دهیم به ما بی حرمتی شود
۵۶	قواعد پیروز شدن بر متجاوز.
۶۴	زن سلیطه
۶۶	زن دخترک نما
۶۹	فصل چهارم: زندگی یکنواخت
۷۳	هر چه بالاتر روید، از بلندی بیشتری سقوط خواهید کرد
۷۷	امن، اما متأسف
۷۹	فصل پنجم: به آنجا برو: نقشه‌ی راه
۸۱	نقشه‌ی سه A:
۸۲	آگاهی
۸۷	اقرار کردن
۹۰	پذیرش
۹۵	بخش دوم: روبه‌رو شدن با اراده‌های درون قلعه
۹۷	فصل ششم: ترس‌های طبیعی و ترس‌های آموخته شده
۱۰۳	ترس‌های مدفون
۱۰۷	ترس واقعیت می‌آفریند
	فصل هفتم: تصورات نهفته و باورهای پنهان: آنچه که درسته
۱۱۳	بلعیده‌ایم
۱۲۰	باورها
۱۲۳	جملاتی که شبیه بذرنند: یا علف از آن‌ها می‌روید یا گل

فصل هشتم: جلوه‌های مختلف ترس زنان	۱۳۵
خشنودسازی یا مهرطلبی	۱۳۷
با رفتار ناشی از حس خشنودسازی چه کنیم؟	۱۴۲
خستگی	۱۴۴
مقاومت	۱۴۵
اعتیاد	۱۴۹
بیماری	۱۵۰
افسردگی	۱۵۴
فصل نهم: زیر آوار زندگی ماندن	۱۵۹
احساس گناه	۱۶۱
کجا سوار قطار احساس گناه می‌شویم؟	۱۶۶
خشم و غضب	۱۶۸
رنجش‌های حل نشده	۱۷۴
جدایی و انزوا	۱۷۷
بخش سوم: شفا یافتن: دستیابی به فضیلت‌های خویش ..	۱۸۳
فصل دهم: عبور از ترس: متحول ساختن ارژدها	۱۸۵
گام‌هایی به سوی تحول	۱۸۸
درک، درنگ، گزینش	۱۸۹
فصل یازدهم: قدرت فکر	۱۹۳
فکر به وجود آورنده‌ی احساس است	۱۹۴
هرچه فکر کنید هستید، همان خواهید شد	۱۹۷
فکرکننده‌ای سالم را در خود به‌پرو رانید	۲۰۰

فصل دوازدهم: آری، ما قطعاً حقوقی داریم.....	۲۰۷
خطر کنید: مسئولیت بپذیرید و انتخاب‌های خلاق داشته باشید..	۲۱۰
حرف خود را بزنید بدون آنکه از کوره در روید.....	۲۱۵
از کوره در بروید... اما.....	۲۱۶
ابزار ارتباط سازنده.....	۲۱۷
به آنچه می‌خواهید و نیاز دارید، احترام بگذارید.....	۲۲۴
فصل سیزدهم: شهامت داشته باشید.....	۲۲۷
هیچ‌کس نگفته انجام این کار آسان است.....	۲۲۹
مقاومت و ستیزه بر درد و رنج می‌افزاید.....	۲۳۱
به خود اعتبار دهید.....	۲۳۴
از سرشاری، خود را تقویت کنید.....	۲۳۷
بعد جسمانی.....	۲۳۹
بعد احساسی.....	۲۳۹
بعد ذهنی.....	۲۴۰
بعد معنوی.....	۲۴۱
بین ابعاد مختلف خود موازنه برقرار کنید.....	۲۴۱
فصل چهاردهم: برای خود دوستی بردبار و محبوب باشید .	۲۴۳
عفو و گذشت.....	۲۴۵
روش‌های حمایتی: همه به آسایش نیازمندیم.....	۲۴۷
فصل پانزدهم: خودتان باشید.....	۲۵۱

سخن ناشر

«اگر فرض کنیم در سال ۲۰۰۰ مسیحی هستیم و بخواهیم بدانیم که بزرگ‌ترین حادثه‌ی ربع اول قرن بیستم چه بوده است، متوجه خواهیم شد که این حادثه، جنگ اول یا انقلاب روسیه نبوده است، بلکه همانا دگرگونی وضع زنان است. تاریخ چنین تغییر تکان‌دهنده‌ای در مدتی به این کوتاهی کمتر دیده است.»^۱

کلام، حتی اگر با درصدی از مبالغه هم باشد باز غیرقابل انکار است. این تحول صرفاً مربوط به جامعه‌های مغرب زمین نیست؛ در جوامع شرقی، مسلمان و همه‌ی کشورهای در حال توسعه، تحول در احوال زنان، پرداختن به مسائلی غیر از خانه‌داری صرف و تربیت فرزند (که شاید بزرگ‌ترین وظیفه‌ی آنان باشد، چون جانشینی ندارند!) شرکت در فعالیت‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آن‌چنان مشهود است که نمی‌توان قرن بیستم و اوایل قرن

۱. مطهری، مرتضی، نظام حقوق زن در اسلام، ص ۳۷، به نقل از ویل دورانت.

بیست و یکم را با قرون و اعصار گذشته مقایسه کرد. اینجاست که موضوعات جدید روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه‌ی بسیاری برای زنان امروز مطرح است که زنان دیروز به آن توجهی نمی‌کردند، و لزوم تألیف کتابی چون کتاب حاضر در پاسخ به همان نیازهاست و طرح سؤال‌ها، بیان مشکلات و ارائه‌ی راه‌حل‌ها در این آثار، گرچه عمدتاً مربوط به جوامع غربی است و بعضی از مثال‌های آن شاید ما را نشاید، اما کمی اغماض و بومی‌سازی و در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی و اختلاف‌های ارزشی می‌تواند آثاری از این دست را برای زنان جامعه‌ی ما و حتی مردان‌مان، در یافتن نگرشی صحیح‌تر و امروزی‌تر به زنان، بسیار مفید و مثمر‌تر سازد.



گاه ترسناک‌ترین آدمی را که می‌توان دوست داشت و درکش کرد خودتان هستید.

در این کتاب شفاف‌بخش، نویسنده‌ی پراوازه و درمانگر خانم شوپتن ثوئل، بصیرتی را که طی سال‌ها از تجربه‌ی کمک به زنان برای دستیابی به رهایی واقعی به دست آورده با ما در میان می‌گذارد. خانم ثوئل به بررسی علل پایین بودن حس احترام به خود، وابستگی و افسردگی می‌پردازد. پس از تجزیه و تحلیل الگوهای رفتاری که به وابستگی و احساس بی‌ارزشی منجر می‌شود، خانم ثوئل با ترسیم یک نقشه‌ی راهنما، خروج از وابستگی عاطفی و ورود به یک زندگی پُربارتر، درست‌تر و پُرمعناتر را به ما نوید می‌دهد.

در این کتاب، این حقیقت را فرامی‌گیرید که استقلال عاطفی حق

شماست و با دور ریختن بسیاری از اصول مُسلم و باورهای مُخرب خود، می‌توانید گهر پاک و تمامیت خویشتن را نمایان کنید. این کار نبردی با اژدهای درون است، جنگی که موجب پس گرفتن آزادی‌تان می‌شود و تحقق استعدادهای نهان‌تان را امکان‌پذیر می‌کند.

به مجرد اینکه استقلال خود را پس بگیرید، می‌بینید حس احترام به خودتان افزایش یافته و روابط شما با دیگران به‌طور قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد. فهم و پذیرشی که در درون یافته‌اید، به بیرون شما خواهد تابید. این کار ساده‌ای نیست، اما شوپتن ثوئل نشان می‌دهد تحقق این امر در دسترس ماست. همان‌طور که نویسنده و روان‌درمانگر مشهور خانم الیزابت کوپلر راس گفت: «به پایان رسیدن جسم ظاهر نباید موجب نگرانی ما شود بلکه همه‌ی دل‌نگرانی‌مان باید این باشد که تا زنده‌ایم زندگی کنیم و این میسر نیست مگر اینکه خویشتن درون را از مرگ معنوی - زیستن پشت نقاب طراح شده‌ای که ما را با تعریف بیرونی، که هستم و چه هستم مطابقت می‌دهد - نجات دهیم».

خواندن این کتاب می‌تواند گامی بلند باشد برای خروج از پشت این نقاب و زیستن در یک زندگی واقعی با قواعد خودتان.

خانم شوپتن ثوئل روان‌درمانگری مجاز و نویسنده‌ی چندین جلد کتاب است. او و همسرش در کلرادو زندگی می‌کنند و چهار فرزند بزرگسال و یک نوه دارند.

پیش‌گفتار

ریشه‌ی کلمه‌ی Courage به معنای شهامت و شجاعت، کلمه‌ی لاتین cor به معنای دل، دل داشتن و یا دل و جرأت داشتن است. در این کتاب، خانم سوپتن ثوئل به خواننده en-cour-age یا دل و جرأت می‌دهد تا بتواند با گام‌های دشوار و چالش‌گرانه، از درون ترس و وابستگی عاطفی عبور کرده و بیرون آید. او به زنان یاری می‌دهد تا از بی‌دلی و جرأت بودن نسبت به خود، دیگران و جامعه، به سمت افزایش حس احترام به خویشتن و اقتدار شخصی گام بردارند.

من به عنوان یک متخصص «احترام به خود» این کتاب را ارج می‌نهم. کسانی که از نظر عاطفی وابسته‌اند از حس «احترام به خویشتن» در رنج‌اند. آن‌ها می‌کوشند حس ارزشمند بودن را از طریق آن کارهایی که می‌کنند، آن‌گونه که کارها را انجام می‌دهند، آن‌گونه که ظاهرشان به نظر می‌آید، آن کسانی که با وی در رابطه‌اند و

خویشاंनी که دارند، به دست آورند. آنان به توجّه و تأیید دیگران امید دارند و تنها در صورت کسب این تأیید، احساس خوب و کافی بودن می‌کنند. همواره در نقش راضی‌کننده‌ی دیگران و جوینده‌ی تأیید، از حسّ احترام به خود بی‌بهره‌اند.

با افزایش استقلال عاطفی، بیشتر در این فکر خواهیم بود که خود را راضی کنیم و به جای نیاز به تحت تأثیر قرار دادن، خشنود کردن یا اثبات خوب بودن خود به دیگران، خودمان را از وجودمان راضی کنیم و بدین‌سان، احترام به خود در ما افزایش می‌یابد.

هر کس در جست‌وجوی الگویی است. در این کتاب نویسنده با اشاره‌های غیرمستقیم، الهام‌بخش و با ایجاد انگیزه، زنان را به پُر کردن حفره‌های خالی و روبه رشد درون‌شان تشویق کرده و رسیدن به تمامیت خویش را نوید می‌دهد.

خانم شوپتن با سهمیم کردن دیگران در فرآیند کشمکش‌ها، دستاوردها و معرفت خویش، راه کسب شهامت را روشن و خود را به شکل نمونه‌ای موفق عرضه می‌دارد.

دکتر لوئیز هارت^۱

۱. مؤلف کتاب خانوادگی فاتح: احترام به خود و در خود و فرزندان‌تان افزایش دهید.