

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رابین نورود

فهرست

- فصل ۱: عشق ورزیدن به مردی که محبت شما را بی جواب می گذارد
- فصل ۲: برایت رنج می کشم تا دوستم بداری
- فصل ۳: نیاز به مورد نیاز بودن
- فصل ۴: همخوانی
- فصل ۵: مردانی که زنان شیفته را انتخاب می کنند
- فصل ۶: دیو و دلبر
- فصل ۷: وقتی اعتیادها یکدیگر را تغذیه می کنند
- فصل ۸: مردن به خاطر عشق
- فصل ۹: راه بهبود

پیشگفتار:

عشقی که با تالم همراه باشد، عشقی ناسالم است. وقتی بخش اعظم صحبت ما با دوستان نزدیکمان درباره کسی است که او را دوست داریم، وقتی به او و به مسائلش، افکار و احساساتش بهای بیش از اندازه می دهیم، وقتی تقریباً همه جملات مان را با نام او شروع می کنیم، عشق بی تناسب داریم و شیفته هستیم.

وقتی از دمدمی مزاجیها، از بدخلفیها، از بی تفاوتی ها و از تحقیر کردنهایش بی تفاوت می گذریم، عشق بی تناسب داریم. وقتی بسیاری از ویژگیها، ارزشها و رفتارهایش را نمی پسندیم و با این حال با آنها کنار می آییم و فرض را بر این می گذاریم که اگر بیشتر محبت کنیم می توانیم او را تغییر دهیم، شیفته بی جهت هستیم و عشق بی تناسب داریم.

به رغم همه این نارضایتی ها، شیفتگی به قدری میان زنان شایع است که گمان می کنیم روابط زن و مرد نباید از این چارچوب خارج باشد. برای بسیاری از ما این تجربه بارها تکرار شده است.

در این کتاب به این موضوع می پردازد که چرا بسیاری از زنانی که میل به بذل محبت دارند همسرانی نصیبشان می شود که عشق خود را از آنها دریغ می کنند، چرا در حالی که رابطه ای نیازهای ما را برطرف نمی کند، همچنان به آن ادامه می دهیم.

فصل ۱: عشق ورزیدن به مردی که محبت شما را بی جواب می گذارد.

جیل یکی از مراجعانم است که داستان خود را اینگونه برایم بیان کرد: «برای این به روان درمانگر مراجعه کرده ام که با مردها مشکل دارم. همیشه کاری می کنم که از من فاصله بگیرند. در شروع همه چیز به خوبی پیش می رود، آنها از من استقبال می کنند، پیشنهاد ازدواج می دهند ولی وقتی مرا بهتر می شناسند پیشنهادشان را پس می گیرند.

زنان شیفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

میخواهم بدانم اشکال کارم در کجاست؟» او آخرین رابطه اش را اینگونه برایم تعریف کرد: « دو ماه پیش با راندی آشنا شدم.. احساس کردم برای هم گفتنی زیاد داریم و بیشتر من حرف می زدم، برایم جالب بود که مردی را پیدا کرده بودم که به حرفهایم علاقه نشان می داد. وقتی با هم بودیم برایش آشپزی می کردم، لباسهایش را اتو می زدم، نمی دانید از اینکه برای یک مرد خدمتی انجام دهم چقدر لذت می بردم. مدام به او زنگ می زد و نگرانش می شدم. یکبار راندی به من گفت که او را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهم».

جیل بسیاری از ویژگیهای زنانی را به نمایش می گذاشت که مهر بی تناسب دارند. مهر بی تناسب معنایش این است که پیوسته به همسرمان فکر می کنیم و اسمش را عشق می گذاریم و اجازه می دهیم تا احساسات و رفتارمان را کنترل کند. می دانیم که به سلامتی مان لطمه می زند، می دانیم که حالمان را خراب می کند و با این حال نمی توانیم از آن دست بکشیم. هیچ زنی برحسب اتفاق گرفتار مهر بی تناسب نمی شود. آنچه می خوانید ویژگیهای زنانی است که مهر بی تناسب دارند، زنانی مثل جیل و یا حتی مثل شما:

۱- در خانواده ای ناسالم بزرگ شده اید که به نیازهایتان بهای لازم داده نشده است.

نیازهای احساسی، تنها نیاز به عشق و محبت را شامل نمی شود بلکه مهمتر از آن توجه به این حقیقت است که احساسات شما را نه تنها نپذیرفته اند بلکه آنها را نادیده گرفته و منکر آن شده اند. مثال: پدر و مادر نزاع می کنند. کودک می ترسد از مادرش می پرسد: «چرا از بابا عصبانی هستی؟» مادر در حالی که خشم و ناراحتی به خوبی از چهره اش پیداست می گوید: «من عصبانی نیستم». کودک گیج می شود و می گوید: «اما صدای فریاد شما را شنیدم». مادر خشمگینانه جواب می دهد: «گفتم که عصبانی نیستم اما اگر بازهم سؤال کنی عصبانی می شوم». کودک بیشتر سردرگم می شود و می ترسد. او در اینجا در معرض یک انتخاب قرار می گیرد. یا باید بپذیرد که برداشتش درست است و مادر به او دروغ می گوید و یا اینکه بپذیرد که آنچه می بیند و می شنود و احساس می کند، اشتباه است.

خانواده ناسالم و بدکارکردی دارای یک یا چند ویژگی زیر است:

- ۱- رفتارهای وسواس گونه مانند پرخوری، کارکردن بیش از حد، وسواس در نظافت، خرج کردن بی رویه و....
- ۲- کتک زدن همسر و فرزندان
- ۳- رفتار نامناسب جنسی از سوی پدر یا مادر
- ۴- بحث و جدل فراوان میان اعضای خانواده
- ۵- سوء مصرف مواد یا الکل
- ۶- قهر کردن طولانی پدر و مادر
- ۷- وجود نگرش های ضد و نقیض در پدر و مادر

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

۸- رقابت والدین با یکدیگر و یا با فرزندان

۹- ناتوانی والدین در برقراری ارتباط مناسب با افراد خانواده و در نتیجه فاصله گرفتن از آنها

۱۰- سختگیری بیش از اندازه در زمینه های پول، مذهب، کار، ابراز محبت، روابط جنسی، تلویزیون، مسائل سیاسی و...

از آنجایی که از محبت و توجه لازم بی بهره بوده اید، سعی می کنید که نیاز برآورده نشده خود را محبت کردن به دیگران و به خصوص به مردانی که به شکلی محتاج آن به نظر می رسند، ارضاء کنید.

از آنجایی که هرگز نمی توانستید والدین خود را به اشخاصی گرم و پرمحبت تبدیل کنید، سعی می کنید به همسری محبت کنید که لزوماً محبت شما را پاسخ نمی دهد.

تحت تأثیر وحشت ترک شدن و تنها ماندن، همه تلاش تان را می کنید که رابطه شما از هم گسسته نشود.

برای شما زحمتی بیش از اندازه، زمانی بیش از حد طولانی و یا اقدامی بیش از حد گران نیست که نتوانید به همسر تان کمک کنید:

برایش لباس می خریم تا تصویر ذهنی بهتری به او بدهیم

برایش مشاور پیدا می کنیم و بعد التماس می کنیم که به او مراجعه کند

برایش سرگرمی ها و تفریحاتی تدارک می بینیم تا بتواند اوقاتش را بهتر بگذراند.

مرتب خانه عوض می کنیم زیرا او از جایی که در آن زندگی می کند راضی نیست.

نیمی از دارایی یا حتی اموالمان را به او می بخشیم تا در نظرمان حقیر جلوه نکند.

مکانی برای زندگی کردن به او می دهیم تا احساس امنیت خاطر بکند.

به او اجازه می دهیم تا با احساساتمان بازی کند.

از آنجایی که به کمبود محبت عادت کرده اید، برای راضی کردن دیگران تلاش بیشتر می کنید و امید به موفقیت دارید.

در روابط خود با همسر تان بیش از ۵۰ درصد مسؤولیت، احساس گناه و سرزنش را متوجه خود می دانید.

حرمت نفس اندک دارید و در اعماق وجودتان خود را شایسته خوشبختی و سعادت نمی دانید. به جای آن معتقدید که حق لذت بردن از زندگی را دیگران باید به شما بدهند.

می خواهید هرطور شده همسر تان را کنترل کنید، می خواهید بر روابط خود با اشخاص مسلط باشید زیرا در کودکی از احساس

امنیت خاطر برخوردار نبوده اید. اما بر نیازی که به کنترل دیگران دارید نقاب می زنید و خود را زنی که می خواهد به همسرش

کمک کند و کاری در حق او انجام دهد معرفی می نمائید.

در روابط خود با دیگران به جای توجه به واقعیت های موجود به آنچه می توانست وجود داشته باشد و به عبارت دیگر به رؤیا

و خیال توجه می کنید.

شما معتاد به مردان و تألم احساسی هستید: برای زنان شیفته، هرچه تبادل ها با همسر دردناکتر باشد، حواسشان بیشتر پرت

می شود، یک رابطه بد و وحشتناک در حکم استعمال مواد مخدر قوی است. شما به لحاظ احساسی مستعد گرفتار شدن به مواد اعتیادآور هستید، ممکن است به بعضی از غذاها و به خصوص غذاهای شیرین علاقه مند شوید.

به نیازهای دیگران توجه می کنید و می خواهید هرطور شده این نیازها را برطرف سازید. در این شرایط فرصتی برای رسیدگی به نیازهای خودتان باقی نمی ماند. فراموش می کنید که در قبال خودتان نیز مسؤولیتهایی دارید. تحت تأثیر روابط ناپایدار با دیگران ممکن است زمینه را برای افسرده شدن خود مهیا سازید. شما به مردهای مهربان، باثبات، قابل اعتماد و علاقه مند به شما جلب نمی شوید. به نظرتان می رسد که مردانی با این ویژگی ملال انگیز هستند:

از نظر زنان شیفته، مردان بی ثبات، مردان غیرقابل اعتماد ماجراجو، مردان غیرقابل پیش بینی احساساتی، مردان نابالغ جذاب و دمدمی مزاج، اسرارآمیز و جالب هستند.

فصل ۲: برای ت رنج می کشم تا دوستم بداری

لیزا زن جذابی بود با موهایی مشکی و چشمانی سبز که یکی از دوستانم معرفی کرده بود. او در یک خانواده الکلی بزرگ شده بود، مشکل خود را اینگونه تعریف کرد: «همیشه مادرم را زن بی کم و کاستی می دانستم و به خود می گفتم باید مثل او شوم. پدرم مرد وحشتناکی بود و با مادرم به شدت بد رفتار می کرد. شانزده ساله بودم که پدرم مادرم را ترک کرد. زندگی بسیار بدی داشتیم، بدبختی مادرم مرا رنج می داد. باید از برادرم مراقبت می کردم، باید غذا تهیه می کردم و برای معیشت خانواده کار می کردم. من و مادرم به هم نزدیک بودیم اما خیلی زود رفتارم طوری شد که انگار من مادر هستم و او کودک من است. می خواستم از او در برابر پدرم حمایت کنم.

نوزده ساله بودم که با دوتن از دوستانم به مکزیك رفتم و این اولین باری بود که مادرم را تنها می گذاشتم. در آنجا مردی جذاب آشنا شدم و او از من تقاضای ازدواج کرد. از احساسم نسبت به او مطمئن نبودم قبلاً با هیچ مردی دوست نشده بودم، تمام اوقات زندگی من صرف رسیدگی به مادرم شده بود. بدون اطلاع پدر و مادرش با هم ازدواج کردیم. حدس بزنید بعد از ازدواج چه اتفاقی افتاد؟ مجبور بودم با او به خانه ای بروم که همه از من متنفر بودند. شوهرم بسیاری شبها مرا تنها می گذاشت. من پیشاپیش راه رنج کشیدن را در خانواده خودم آموخته بودم. فکر می کردم این بهایی است که باید بپردازم برای کسی که مرا دوست دارد. بعد از مدتی متوجه شدم که همسرم در هویت جنسی خود مشکل دارد و اینگونه بود که از او جدا شدم».

دلبستگی عمیق لیزا به مادرش و از خود گذشتگی فراوان او که لازمه این دلبستگی بود او را برای روابط عاشقانه بعدی اش آماده می کرد.

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

رابطه ای که به جای هرگونه شادی و سعادت، رنج و ناراحتی به همراه داشت. لیزا درگیر روابطی می شد که در آن باید صرفاً برای نیازهای دیگران اقدام می کرد و از خواسته های خود غافل می ماند.

زنان شیفته، در برخورد با شرایط مطلوب تر و سالم تر احساس ناراحتی می کنند. این اشخاص به عادت دوران کودکی نیازهای دیگران را مقدم بر نیازهای خود می دانند. شریک زندگی ظالم، بی تفاوت، بی صداقت و یا به عبارتی همسر مشکل دار برای این دسته از زنان در حکم ماده مخدر می شود.

اشکال دیگر بر سر راه لیزا این بود که جامعه ما به طور کلی بر شیفتگی بیش از اندازه اشخاص در روابط عاشقانه، تأکید می کند و به آن به عنوان یک ارزش می نگرد. در بسیاری از ترانه ها، فیلم ها و تئاترها، ناظر روابط عاشقانه ای هستیم که در نهایت نابالغانه اند اما فرهنگ مان آن را باشکوه و زیبا توصیف می کند و تحت تأثیر همین فرهنگ ما می پذیریم که رنج کشیدن بخشی طبیعی از عشق است. باید به برداشت های فرهنگی خود از عشق توجه بیشتری داشته باشیم و جای هیجان کاذب را با صمیمیت عمیق تر عوض نماییم.

فصل ۳: نیاز به مورد نیاز بودن

«ابدأ سر در نمی آورم که چگونه می تواند اینطور باشد، اگر مجبور بودم مثل او رفتار کنم دیوانه می شدم».

«می دانی، تا بحال نشنیده ام از چیزی شکایت کند».

«چرا اینگونه رفتار می کند؟»

«مگر در او چه دیده است؟»

خیلی ها درباره زنان شیفته و آنهایی که محبت بیش از اندازه می کنند از این قبیل حرفها می زنند. اما واقعیت این است که باید سرنخ بسیاری از این رفتارها را در تجارب دوران کودکی زنان جستجو نمود. اغلب ما بر اساس آموزشهای دوران کودکی خود رفتار می کنیم. اغلب زنان در کودکی می آموزند که نیاز افراد خانواده را مقدم بر نیاز خود بدانند. آموخته ایم که به نیازها و خواسته های دیگران بیش از نیازها و خواسته های خودمان بها بدهیم.

ماجرای ملانی نمونه ای است که نشان می دهد چگونه رشد کردن و بزرگ شدن سریعتر از قاعده و قبول مسؤلیت های فراوان می تواند تولید مشکل کند.

داستان ملانی:

«مادرم مشکل ذهنی داشت و افسرده بود و داروهای اعصاب مصرف می کرد. او زمانی که چهارده ساله بودم فوت کرد. من فرزند میانی خانواده بودم قبل از مرگ مادرم آشپزی و نظافت می کردم، تقریباً وظیفه مادری برای همه افراد خانواده را به عهده داشتم. مادرم تا وقتی زنده بود یا خواب بود یا فریاد می کشید و در دسر درست می کرد اما وقتی مرد من احساس گناه می کردم، فکر می کردم اگر به او توجه بیشتری کرده بودم حالش تا این حد بد نمی شد».

زنان شیفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

هفده ساله بودم که با مردی به نام شون ازدواج کردم. مشکل ازدواج ما مادر او بود. او مرتب برایش پول می فرستد. هر وقت شون تصمیم می گیرد که مستقل شود و به خانواده اش برسد و شغلی انتخاب کند، مادرش برای او یک چک می فرستد و اوضاع را خراب می کند. مشکل دیگر هم این است که او با زن دیگری هم در ارتباط است. آنها سالهاست که یکدیگر را می شناسند. با نخستین بارداری من شروع شد. اما او را سرزنش نمی کنم چون من در شرایط خوبی نبودم و او هم از من بسیار دور بود. با اینکه شش ماه است از هم جدا شده ایم هنوز به من زنگ می زند و اگر پول احتیاج داشته باشد برایش می فرستم.»

جالب بود که ملانی مسؤولیت بی وفایی شون را به خودش نسبت می داد و معتقد بود در حالی که شوهرش نمی تواند به طور جدی به کار و فعالیت بچسبد، وظیفه اوست که اسباب معیشت خانواده را تأمین کند.

از او پرسیدم آیا شباهتی میان زندگی کودکی ات و حالا احساس می کنی؟

خنده تلخی تحویلیم داد و گفت: «بله، با اینکه مدتهاست از همسرم جدا شده ام اما بیش از هر زمانی هنوز انتظار مراجعت او را می کشم. درست همانطور که در کودکی انتظار آمدن پدرم را می کشیدم. هرگز شون را به خاطر رفتارش سرزنش نمی کنم، رفتنش به رفتن های پدرم شباهت دارد. پدرم از آن جهت منزل را ترک می کرد که اسباب معیشت ما را فراهم کند.»

چرا زن جذاب، باهوش و توانمندی مانند ملانی به رابطه ای تا این اندازه پر از رنج با کسی مانند شون احتیاج دارد؟

زیرا او و زانی مثل او در خانواده هایی بزرگ شده اند که در آن فشارهای احساسی بیش از اندازه بوده است. برای مثال در خانواده پدری ملانی، توجه پدر و مادر به فرزندان بسیار اندک بود و از آن گذشته شخصیت مادر و گرفتاری های او اجازه چنین توجهی را نمی داد. به راستی برای یک کودک دشوار است که قوی تر از پدر یا مادرش ظاهر شود. ملانی تحت تأثیر شرایط دوران کودکی خود را یک منجی می دانست که می تواند بر مسائل و مشکلات غلبه کند.

از آن گذشته، احساس ارزشمندی که او در کودکی به دلیل تقبل مسؤولیت های اداره خانواده به دست آورده بود به مراتب فراتر از آن بود که مناسب یک کودک باشد. او با کار زیاد، مراقبت از دیگران و گذشتن از خواسته های خود درصد کسب تأیید و تصدیق دیگران بود. اینگونه احساس از خودگذشتگی بخشی از شخصیت او شد. یکی از مشکلات ملانی در ارتباط با شون این بود که در قبال او احساس مسؤولیت می کرد و در واقع این احساس مسؤولیت طریقی برای نشان دادن و ابراز عشق بود. حتی پس از طلاق، ملانی برای شوهرش پول می فرستاد.

نکته دیگر این بود که ملانی تحت تأثیر تجربیات کودکی به شدت احساس قدرت می کرد و خود را زنی قدرتمند می دید. ملانی توانست در زمینه های مختلف جانشین مادرش شود و در زندگی زناشویی این قدرت دوباره ظاهر شد بدین شکل که شوهری نصیبش شد که فاقد حس مسؤولیت و نابالغ بود. او سه فرزند داشت که باید در غیاب شوهرش به تنهایی آنها را بزرگ می کرد. مشکلات مالی شدید، ادامه تحصیل و کار تمام وقت همه و همه اثبات اراده قوی و اجابت خواسته های او بودند.

فصل ۴: همخوانی

چگونه است که زنی که در خانواده ای پرخاشگر بزرگ شده با مردی ازدواج می کند که مرتب از او کتک می خورد؟ چگونه است زنی که پدرش هرگز در زندگی او حضور احساسی نداشته مردی را به همسری برمی گزیند که به رغم همه تلاشهایش نمی تواند مهر و علاقه او را برای خودش خریداری کند؟

کلیشه ای قدیمی در زمینه روان درمانی است که اشخاص کسی را به همسری انتخاب می کنند که به لحاظ رفتار و عاطفه شبیه پدر یا مادرشان باشند. برداشت صددرصد درستی نیست. ما همسری انتخاب می کنیم که از طریق او بتوانیم احساسات و چالشهای دوران کودکی خود را تجربه کنیم. با این حساب به نظر می رسد که ازدواجها و روابط، اتفاقی و برحسب تصادف نیست. چه عاملی است که یک زن به شدت از خود گذشته را به مردی به شدت خودخواه جلب می کند؟

چه چیزی سبب می شود که زنی مظلوم قربانی مردی شقی می شود؟

چگونه است زنی که می خواهد زمام همه امور را در دست داشته باشد با مردی نابسند و بی کفایت کنار می آید؟

در ادامه مطلب با ذکر نمونه هایی توضیح داده ایم که چگونه اطلاعات به شکلی تقریباً زیر آستانه ای میان زنان شیفته و مردانی که به آنها جلب می شوند رد و بدل می گردد و روابط میان آنها را به جریان می اندازد.

کلوئه: ۲۳ ساله: دانشجوی کالج، دختر پدری پرخاشگر

«من در خانواده ای به راستی دیوانه بزرگ شدم، پدرم همه ما را کتک می زد. همه ما دلمان می خواست مادرمان از پدرمان جدا شود اما او این کار را نمی کرد. پنج سال قبل مادرم به علت سرطان فوت کرد. از زمان مرگ مادرم هرگز به خانه پدرم نرفتم و با او حرف نزدیم.

در کالج با مردی به نام روی آشنا شدم. در فاصله ای کمتر از دو ماه با هم ازدواج کردیم. هنوز چهار ماه نگذشته بود که تمام اجاره منزل و همه قبوض و اقساط را من می پرداختم. خرید غذا هم برعهده من بود. روی دید بدی نسبت به زنان داشت. او مرا کتک می زد، درست مانند پدرم! مدت دو سال می خواستم به او ثابت کنم که زن خوبی هستم. می خواستم هر طور شده به او ثابت کنم که مردی دوست داشتنی است، فکر می کردم اگر او را به قدر کافی دوست بدارم می تواند تغییر کند.

البته خودم ناراحت بودم، ناراحتی ام در اوایل احساسی و عاطفی بود اما کمی بعد مشکلات جسمانی هم پیدا کردم. به راستی معجزه شد که توانستم از دستش نجات پیدا کنم. چند ماه بعد با کمک یکی از دوستانم توانستم از او جدا شوم.»

وقتی کلوئه، روی را ملاقات کرد (که از زنها متنفر بود)، انگار سنتز پدر و مادرش را ملاقات کرده است. کلوئه با رسیدن به روی در واقع به عشق پدرش می رسید که او هم مانند روی مردی خشمگین و ویرانگر بود. کلوئه می خواست با محبت کردن او را به مردی سالم تبدیل کند اگر در این کار موفق می شد در واقع بر مشکل خود با پدر و مادرش هم غلبه کرده بود.

مری جین: ۳۰ سال زندگی زناشویی با یک معتاد به کار

«با پیتر در یک میهمانی آشنا شدم. کتی پوشیده بود که در ناحیه آرنجها روی آستینش وصله هایی دوخته بود و پیپ می کشید و هاله اندوهی بر چهره اش داشت. به شدت تحت تأثیرش قرار گرفتم. به فکرم رسید که اگر بتوانم به قدر کافی به او محبت کنم بخواهد با من حرف بزند. آن شب باهم حرف زدیم اما حتی یک لحظه در چشمانم نگاه نکرد. ذهنش جای دیگری بود و من پیوسته سعی داشتم همه توجهش را به خودم جلب کنم. با پدرم هم دقیقاً اینگونه بودم. در دوران کودکی مان، او حضور نداشت. ما بسیار فقیر بودیم، پدر و مادرم هردو در شهر کار می کردند و اغلب بچه ها را در خانه به حال خود رها می کردند. همیشه دلم می خواست پدرم به من توجه کند.»

احساس مری جین به پدرش در بسیاری از زنان شیفته مشاهده می شود. او پدرش را به شدن دوست داشت و او را تحسین می کرد و می خواست زمان بیشتری را با او بگذراند. پیتر که از مری جین بزرگتر بود خیلی زود جای پدر او را پر کرد. برای مری جین چیزی از این مهمتر نبود که توجه پیتر را به خود جلب کند. در واقع او پیتر را برای همسری می خواست زیرا مانند پدرش بود که جلب کردن توجهش دشوار می نمود.

فصل ۵: مردانی که زنان شیفته را انتخاب می کنند

اما مردانی که با زنان شیفته ازدواج می کنند چه حال و روزی دارند؟ در برخورد نخست با زنان شیفته چه برداشتی پیدا می کنند؟

نمونه های زیر موضوع را توضیح داده اند:

چارلز: ۶۵ ساله، مهندس بازنشسته با دو فرزند، متارکه کرده، دوبار ازدواج کرده و پس از مرگ همسرش تنها زندگی می کند. « دو سال است که هلن مرده، او زن دوم من بود. زن اولم، ژانت، هنوز در همین شهر با شوهر جدیدش زندگی می کند. در محیط کار با او آشنا شدم، یکی از روزها به او قهوه تعارف کردم و دقایقی با هم حرف زدیم، به او گفتم که ازدواج کردم و از مشکلات زناشویی برایش گفتم اما ابداً قصد نداشتم با او رابطه داشته باشم. من از اینکه با زن و فرزندانم بودم خوشحال بودم اما ملاقات با هلن همه چیز را تحت الشعاع قرار داد. هلن تنها بود و می گفت حتی به داشتن رابطه اندک با من راضی است. سرانجام ژانت متوجه رابطه من با هلن شد و از من خواست که یا او را ترک کنم و یا هلن را. سعی کردم با هلن قطع رابطه کنم اما نشد. سرانجام ژانت طلاق گرفت.

بعد از ازدواج با هلن، او سرد شده بود و دیگر زن علاقه مند گذشته ها نبود. او تا وقتی با من ازدواج نکرده بود زن مؤثرتری بود. تا وقتی که هلن مرد رابطه ما به همین شکل سرد و بی روح ادامه یافت.»

در اینجا آنچه نیازمند توضیح است تغییر ناگهانی رفتار هلن است. هلن خواهان چیزی بود که آن را در اختیار نداشت، او به هیجان و تألم عاطفی عشق ورزیدن به مردی که در اختیار او نبود نیاز داشت و بعد چون دیگر برای او نیازی به تلاش برای رسیدن به چارلز باقی نماند، نسبت به او سرد شد.

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

هلن در تمام مدتی که به چارلز علاقه نشان می داد در نقش زنان شیفته که محبت بی تناسب دارند ظاهر شده بود. او دردمندانه و با اشک و آه خواهان مردی بود که به وی تعلق نداشت. اما وقتی ازدواج کرد عشق و علاقه اش را نسبت به چارلز از دست داد.

راسل: ۳۲ ساله، مددکار اجتماعی

«تا هفت سالگی با مادرم زندگی می کردم. بعد ازدواج مجددش از خانه فرار کردم و کمی بعد از زندان سر درآوردم. وقتی با مونیکا آشنا شدم پانزده سال بیشتر نداشت. احساس کردم دختری به شدت با محبت است. من عاشق او شدم. با اینکه دوباره راهی زندان شدم اما مونیکا به مدت دو سال همه روزه برایم نامه های محبت آمیز می نوشت و بعد از آزادی از زندان او با گرمی به استقبالم آمد. در نظر مونیکا، گناهی به گردن من نبود، برای همه کارهاییم توجیهی می آورد. بعد از آزادی از زندان به شدت تلاش کردم تا موفق شوم و توانستم ادامه تحصیل بدهم. وقتی شرایط ما دشوار بود روابطمان بسیار خوب بود اما وقتی مشکلات از میان رفتند و ما به آنچه می خواستیم رسیدیم، مونیکا هر روز عصبانی تر می شد و سرانجام مرا ترک کرد. هرچه وضع مالی مان بهتر می شد بر ناراحتی های او اضافه می گردید. فکر می کنم دلیلش این بود که دیگر نمی توانست به حال من تأسف بخورد».

وقتی راسل مونیکا را ملاقات کرد تحت تأثیر نگاههای ملایم و پرمهر او قرار گرفت. مونیکا نه تنها راسل را به عنوان آدمی بد و ناهل رد نکرد بلکه با علاقه و از روی محبت به مسائلیش توجه کرد. به نظر می رسید که مونیکا از عشق، ثبات، پایداری و مداومت کافی بهره دارد تا با هر اقدامی که راسل بکند و هر اتفاقی که برای او بیفتد، برخورد کند. آنچه هیچکدام از این دو جوان متوجه آن نبودند این بود که مونیکا تا زمانی می توانست در خدمت راسل باشد که راسل در خدمت او نباشد. نکته مهم این است که به نظر می رسید راسل نمی تواند کسی را عمیقاً دوست بدارد و حال آنکه مونیکا با مهربانی از عهده انجام این کار برمی آمد. اما هر دو آنها در کار دوست داشتن صمیمانه با دشواری روبه رو بودند. به همین دلیل وقتی نمی توانستند با هم باشند شریک زندگی یکدیگر بودن و وقتی شرایط برای در کنار هم قرار گرفتن آنها فراهم شد از یکدیگر جدا شدند.

فصل ۶: دیو و دلبر

در این فصل با الهام از داستان دیو و دلبر می خواهید به یک انحراف فرهنگی اشاره کنیم. القایی که می گوید اگر زنی مردی را به قدر کافی دوست داشته باشد می تواند او را تغییر دهد.

زنانی که گرفتار محبت بی تناسب هستند نیاز دارند که نزدیکترین بستگانشان را به شکلی کنترل کنند. نیاز به کنترل دیگران از دوران کودکی نشأت می گیرد. زمانی که کودک احساسات قدرتمندی مانند هراس، خشم، تنش، احساس گناه، احساس شرم و دلسوزی و ترحم به حال دیگران و خود را تجربه می کند. کودکی که در این شرایط بزرگ می شود به قدری تحت تأثیر این عواطف قرار می گیرد که اگر نتواند روشی برای حراست از خود پیدا کند، دلیل و ناتوان می شود.

زمان شفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

همیشه ابزار او برای حمایت و حراست از خود شامل مکانیسم دفاعی قدرتمندی به نام انکار می شود. این مکانیسم به خصوص برای نادیده گرفتن اطلاعاتی که نمی خواهیم با آن روبرو شویم مفید است. برای مثال برای اجتناب از ناراحتی ترک فرزندان بزرگ شده، ممکن است بزرگ شدن آنها را منکر شویم و یا ممکن است برای ادامه خوردن غذاهای موردعلاقه مان در آینه نگاه کنیم و متوجه چاق شدن و تنگ تر شدن لباسهایمان نشویم.

حال ببینیم چگونه می شود و چه اتفاقی می افتد که یک دختر کوچک به زن بزرگی تبدیل می شود که محبت بیش از اندازه و بی تناسب می ورزد.

در خانواده های ناسالم و بدکارکردی همیشه به انکار واقعیت برمی خوریم. ممکن است کودکی که پدر و مادرش مرتب مجادله می کنند، دوستش را دعوت کند تا شب پیش او بماند. وقتی این دوست در منزل او حضور دارد، صدای مشاجره پدر و مادر تا دیر وقت هر دو را بیدار نگه می دارد. کودک مهمان از دوستش می پرسد: «پدر و مادر چرا اینقدر با صدای بلند حرف می زنند؟» دختر کوچک که خجالت کشیده می گوید: «نمی دانم». و بعد با احساسی بد در رختخوابش دراز می کشد، اما منازعه پدر و مادر و داد و فریادشان همچنان بلند است. دختر مهمان در روزهای بعد احساس می کند دوستش سعی دارد از او فاصله بگیرد. دختر کوچک از دوستش فاصله می گیرد زیرا او به راز زندگی پی برده و در مقام انکار از او بیشتر فاصله می گیرد. نزاع پدر و مادر به قدری خجالت آور است که کودک سعی می کند آن را انکار کند.

زنی که از روی عادت انکار و کنترل را اعمال می کند به شرایطی جذب می شود که این خصوصیات را بطلبد. انکار با دور نگه داشتن او از واقعیت ها او را اسیر روابطی مشکل زا می کند. از این رو از تمام مهارتش استفاده می کند تا اقدامی به منظور کمک و کنترل انجام دهد تا شرایط تحمل پذیرتر شود. اما در ضمن منکر این می شود که در شرایط بدی به سر می برد.

کافی: ۳۲ ساله، متارکه کرده، مادر یک پسر ۱۱ ساله

پدر و مادرم همه روزه، سر شام و نهار و بهتر بگوییم در هر لحظه از روز با هم مشاجره می کردند. در تمامی این لحظات من طوری وانمود می کردم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است به آنها لبخند میزدیم یا برایشان لطفه ای تعریف می کردم، می خواستم هرطور شده حواسشان را پرت کنم در حالی که در درون متوحش بودم.

بیست ساله بودم که با کنت ازدواج کردم. احساس کردم به کمکهایی احتیاج دارد که من می توانم به او بکنم. تقریباً تمام تصمیمات زندگیمان را من می گرفتم. یکی از روزها متوجه شدم که او با زنی دیگر رابطه دارد. می توانستم با او برخورد کنم و یا بگذرم، راه دوم را انتخاب کردم و از آن لطفه ای ساختم چون نمیخواستم مثل پدر و مادرم نزاع کنم. من و کنت دوازده سال بعد از هم جدا شدیم. او شبها منزل را ترک می کرد و در پنج سال گذشته هفته ای شش شب را در خانه نبود. هرگز از او نپرسیدم که کجا می رود؟

زنان شیفته: روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

بر این اعتقاد بودم که او آنقدرها باهوش نیست و من باید کمکش کنم اما هرگز به ذهنم نرسید که او دقیقاً مطابق میل و خواسته اش رفتار می کند و من توان تغییر او را ندارم. پسر من به شدت ناراحت بود اما نمی گذاشتم ناراحتیش را منعکس کند. برایش لطیفه می گفتم و حتی اجازه ندادم هیچ یک از آشنایان هم از مشکلاتم باخبر شوند (مکانیسم انکار).

اینکه کانی توانست سالها با مردی زندگی کند که اوایل او را هر از گاهی چند ساعتی ترک می کرد و بعد شبها را بیرون از منزل می ماند و اینکه در تمام مدت حتی یک بار از او نپرسید که ساعات غیبتش را چگونه می گذراند، نشانه انکار شدید اوست. کانی نمی خواست بداند که چه اتفاقی می افتد او علاقه ای به جنگ و منازعه نداشت و از همه مهمتر نمی خواست که وحشت دوران کودکی دوباره در او شکل بگیرد.

بعد از طی دوران روان درمانی او آموخت که مکانیسم انکار را کنار بگذارد، توانست سؤالاتش را مطرح کند، نظراتش را ابراز نماید و درباره نیازها و خواسته هایش حرف بزند.

فصل ۷: وقتی اعتیادها یکدیگر را تغذیه می کنند

زنان اغلب سوای داشتن روابط اعتیادی با مردان، با ناراحتی های دیگری نیز روبرو می شوند. یکی از مشکلاتی که در این زنها دیده می شود عادت به پر خوری، اعتیاد به مواد مخدر، الکل و وابستگی های دیگر است. دلیل روشنی دارد هرچه ما به مواد مضر و نیز غذا وابستگی بیشتری داشته باشیم، گناه، خجالت و هراس بیشتری احساس می کنیم بیشتر از خودمان بدمان می آید. وقتی بیش از پیش احساس کسالت و تنهایی می کنیم ممکن است بخواهیم این نومییدی را از طریق ارتباطی که با همسرمان داریم جبران کنیم. از آنجایی که نسبت به خود احساس بسیار بدی داریم ممکن است بخواهیم با مردی ازدواج کنیم که این احساس بد ما را از میان بردارد و چون خودمان را دوست نداریم محتاج مردی می شویم که دوست داشتنی بودن ما را به ما خاطر نشان سازد. می خواهیم ما را متقاعد کند که دوست داشتنی هستیم. به عبارت دیگر همسر را برای این می خواهیم که تألم ما را از میان بردارد.

فصل ۸: مردن به خاطر عشق

مارگو: ۳۵ ساله: متارکه کرده

«بیست ساله بودم که با شوهر اولم ازدواج کردم. در همان روز نخست دانستم که وحشی و سرکش است، سروگوشش می جنبید. فکر می کردم بعد از ازدواج تغییر می کند اما این اتفاق نیفتاد. در منزل بدرفتار بود و دخترمان را کتک می زد. مشاجرات ما بالا گرفت تا اینکه طلاق گرفتم. و کیلی که طلاق مرا گرفت، شوهر دومم شد. مطمئن بودم که حالا همه چیز به خیر و خوشی سپری خواهد شد، دخترم را در کودکستان گذاشتم و خودم به کالج رفتم

زنان شیفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

تا اینکه یکی از روزها دخترم گفت که شوهرم به او نظر جنسی دارد. بدون اطلاعش وسایلم را جمع کردم و با دخترم خانه را ترک کردیم. و از آن زمان به بعد با دخترم مستقل زندگی می کنیم. با همسر سومم در دانشگاه آشنا شدم. مردی که در تمام مدت عمرش فقط درس خوانده بود و هرگز شغلی اختیار نکرده بود. فکر کردم این همان مرد آرزوهایم است، مردی تحصیلکرده، جدی و با مطالعه. با او ازدواج کردم و برای اینکه وفاداری، عشق و صداقت را به او ثابت کنم تمام ارثیه پدریم را به او دادم. او پول ها را گرفت و به یک سازمان مذهبی اهداء کرد و کمی بعد به من اطلاع داد که حاضر نیست با من ازدواج کند. من به شدت متأثرم اما هنوز هم معتقدم اگر مرد مناسبی پیدا کنم خوشبخت خواهم شد».

مارگو در تمام طول زندگی جلب مردانی شده بود که نه آنها را دوست داشت و نه به آنها اطمینان می کرد. با اینکه می دانست تا این زمان در انتخاب همسر ناموفق بوده، به علت موفقیتش پی نمی برد. برای او زندگی بدون مرد مفهوم نداشت. او در کودکی با پدرش مشاجره می کرد و بعد هم در ازدواجهای مختلف با شوهرانش.

بسیاری از زنان تحت تأثیر شرایط نامناسب اقتصادی، احساس می کنند که باید مردی از آنها حمایت کند. اما مشکل مارگو این نبود، او شغل پردرآمدی داشت. او به داشتن رابطه و آن هم رابطه بد با مردان، معتاد شده بود.

در خانواده پدری او، مادرش، خواهران، برادران و نیز خودش مورد بدرفتاری قرار گرفته بودند. آنها با کمی درآمد، عدم تأمین مالی و رنج و ناراحتی زندگی می کردند. این ناراحتی های عاطفی و احساسی تأثیر نامطلوبی بر روحیه و روان او گذاشته بود. مارگو تحت تأثیر این روحيات جلب مردهای ناسالم می شد، مردانی بدمشرب، بدزبان، غیرقابل پیش بینی، فاقد مسؤولیت و بی تفاوت.

اکنون اجازه دهید ببینیم چه کاری از مارگو ساخته است؟

مارگو در واقع دو انتخاب بیشتر ندارد. می تواند همچنان به جستجوی خود برای یافتن همسر کامل و بی عیب و نقص ادامه دهد و در نهایت به مردانی برسد که قبلاً تجربه کرده است. راه دیگر که بسیار دشوارتر است این است که به انگاره های رفتاری بیمارگونه اش توجه کند. باید ببیند چه عواملی سبب شده اند که او جلب مردانی از این دست شود.

متأسفانه بسیاری از زنان نظیر مارگو مترصد یافتن مردی معجزه گر هستند تا آنها را به شادی و خوشبختی برساند و بسیاری هم همچنان به دنبال تغییر دادن و اصلاح و کنترل مردی هستند که در حال حاضر با او زندگی می کنند. به کسانی که به راستی خواهان بهبود هستند توجه به توصیه های ارائه شده در فصل بعد را توصیه می کنیم.

فصل ۹: راه بهبود

مراحل پیشنهادی ساده و بدیهی هستند اما عمل به آنها آسان نیست. همه آنها به یک اندازه مهمند و از نظم خاصی پیروی می کنند:

- ۱- تقاضای کمک کنید
- ۲- بهبود خود را نخستین اولویت زندگی تان در نظر بگیرید.
- ۳- در یک گروه حمایتگر فهیم ثبت نام کنید.
- ۴- جنبه های معنوی خود را تقویت کنید.
- ۵- از کنترل کردن دیگران خودداری کنید.
- ۶- درگیر بازی های روانی نشوید.
- ۷- شجاعانه با مسائل و کمبودهایتان روبرو شوید.
- ۸- خودپردازی بکنید.
- ۹- «خودخواه بشوید»
- ۱۰- «آموخته های خود را با دیگران در میان بگذارید»

تقاضای کمک کنید:

توصیه ما این است که با یک روان درمانگر واجد شرایط تماس بگیرید. می توانید در کلاسهای گروه درمانی شرکت کنید. می توانید به یک مشاور در مسائل روانی و زناشویی مراجعه کنید. نیازی به این نیست که همسرتان را تهدید کنید که می خواهید چنین اقدامی صورت دهید. کاری به همسرتان نداشته باشید.

توصیه می کنم زنها بیشتر به روان درمانگرهای زن مراجعه کنند، اغلب آنها تجارب مشابهی دارند. روان درمانگر باید روشهای مؤثر درمانی را بداند.

تقاضای کمک به مفهوم پایان دادن به زندگی زناشویی نیست. با عمل کردن به توصیه های کتاب روابط شما با همسرتان خود به خود قوام پیدا می کند. توجه داشته باشید که بودن با همسر دلیل مشکل شما نیست همانطور که ترک کردن او مسئله ای را حل نمی کند.

اگر خود را شایسته سعادت و خوشبختی می دانید و می خواهید رابطه تان بهتر شود به این توصیه ها عمل کنید و از کسی کمک بگیرید.

زنان شفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

بهبود خود را نخستین اولویت زندگی تان در نظر بگیرید:

منظورمان این است که برای کمک به خود به توصیه های کتاب عمل کنید. اگر تندروری به نظر می رسد از خود بپرسید تا کی می خواهید در مقام تغییر دادن همسر تان باشید؟ چه بهتر که این نیرو را صرف بهبود خودتان بکنید. نکته در این است که با آنکه با تمام نیرویتان نمی توانید او را تغییر دهید می توانید با صرف همین مقدار نیرو خودتان را تغییر دهید. بنابراین از نیروی خود برای بهبود خودتان استفاده کنید.

برای اینکه به خودتان کمک کرده باشید در زمینه مسئله ای که دارید به خود آموزش بدهید. مثلاً اگر در یک خانواده ناسالم بدکارکردی بزرگ شده اید در این زمینه کتاب بخوانید، در جلسات سخنرانی در زمینه روانشناسی و بهداشت روانی شرکت کنید. در ضمن باید بخواهید برای رسیدن به بهبود، زمان و پول صرف کنید.

ملاقات با روان درمانگر به مراتب بهتر از این است که با همسر تان درباره مشکلات زندگی تان حرف بزنید یا مدتی به سفر بروید و از معرکه دور شوید یا بخواهید همسر تان را شاد کنید و تأیید او را به دست آورید.

در یک گروه حمایتگر فهیم ثبت نام کنید

شرکت کردن در گروههایی که در آن زنان کاری جز پشت سر یکدیگر حرف زدن و از مردها بدگفتن ندارند مناسب شما نیست. وقتی دیگران ماجرای زندگی خود را با شما در میان می گذارند، می توانید از تجارب آنها استفاده کنید.

جنبه های معنوی خود را تقویت کنید

شما در هر شرایطی که باشید می توانید در جهت معنویت گام بردارید. از مسائل دینی که بگذریم هر کس ممکن است از پیاده روی در یک مکان خلوت یا تأمل و نگاه کردن به غروب خورشید به آرامش برسد. ببینید چه موضوعاتی به شما آرامش می دهند و آنگاه روزی نیم ساعت از وقت خود را صرف آن کنید. شرایط شما هر قدر دشوار باشد این اقدام می تواند به شما آرامش بدهد، اینگونه ترس و نگرانی از وجود شما خارج می شود و امیدوار می شوید.

از کنترل کردن دیگران و مدیریت بر آنها خودداری کنید

فرض را بر این بگذارید مردی را که می خواهید به او کمک کنید و پند و اندرزش بدهید خود دست کم به اندازه شما داناست و می داند چه باید بکند. کنترل نکردن شوهر و تعیین تکلیف نمودن برای او همچنین بدین معناست که از تشویق و تحسین کردن او نیز خودداری کنیم. این اقدام شما نوعی سلطه جویی است. باید از نظارت دست بکشید، کمتر به زندگی او توجه کنید و بیشتر ببینید که شما چه می کنید. بگذارید شوهرتان مسؤلیت کارهایش را برعهده بگیرد. از این ذهنیت بیرون بیایید که وقتی او تغییر کند من به احساس شادی و خوشبختی می رسم. ممکن است شوهرتان خشمگین شود و شما را متهم کند که به قدر سابق به او توجه ندارید. این خشم از وحشت او منشأ می گیرد زیرا می بیند که باید مسؤل زندگی خودش باشد.

زنان شیفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

وقتی از کنترل شوهرتان دست می کشید نیروی قابل ملاحظه ای در شما آزاد می شود که می توانید از آن برای رسیدگی به احوال خود استفاده کنید.

ظاهر امر این است که از کمک به همسرتان دست می کشید اما در اصل با کمک نکردن به او بزرگترین کمک ممکن را به او می کنید.

درگیر بازی های روانی نشوید

اشخاص در بازی های روانی مسؤولیت سلامتی و پریشانی خود را به دیگران نسبت می دهند.

برخی از زنان شیفته در این بازی های روانی در نقش ناجی ظاهر می شوند. این زنان تحت تأثیر سرگذشت زندگی ناپسامانسان به این نتیجه می رسند که اگر در این نقش ظاهر شوند امنیت بیشتری خواهند داشت.

برخی دیگر در نقش منتقد ظاهر می شوند. اینها تمام فکر و ذکرشان این است که در اشخاص عیب و ایرادی پیدا کنند، آن را به رخ بکشند و بعد راه صحیح انجام دادن کارها را گوشزد کنند.

گروهی از زنان شیفته هم می خواهند در نقش قربانی ظاهر شوند. اینها سررشته امور زندگی شان را به دست دیگران می دهند. تا زمانی که در این نقشها ظاهر شوید و تن به این بازی های روانی بدهید زمینه ای فراهم می کنید تا دیگران مانع از رسیدن شما به خوشبختی شوند. وقتی ایفای نقش را کنار می گذارید مسؤولیت رفتارشان بر دوش شما گذاشته می شود.

باید راههای جدیدی برای برقراری ارتباط با خود و با دیگران پیدا کنید. راههایی که نشان دهند می خواهید مسؤولیت زندگی خود را برعهده بگیرید.

برای روبرو شدن با مسائل و کمبودهایتان باید در لحظه اکنون زندگی کنید. به آنچه شما را شاد و آنچه شما را ناراحت می کند توجه کنید. تمام ناملایمات، ناراحتی ها و مشکلاتی را که داشتید یادداشت کنید. باید مطالب زیادی بنویسید، آنچه را به ذهنتان می رسد بنویسید مهم این است که با خودتان صادق باشید.

حالا نوشته هایتان را با کسی که به شما علاقمند است و شما هم به او اطمینان دارید در میان بگذارید. همین قدر که گوش بدهد کافی است. بهتر است این شخص همسرتان نباشد.

خودپردازی کنید

منتظر تغییر کردن کسی نباشید. هر اقدامی را که لازم می دانید انجام بدهید. فرض کنید جز خودتان کسی را ندارید که به او تکیه کنید. باید فعالانه آنچه را به سود شماست انجام دهید. خودپردازی به مفهوم به خود رسیدن است. با خود صرف وقت کنید. برای خودتان هدیه بخرید. در پارک قدم بزنید. لحظه ای وقت بگذارید و غروب خورشید را تماشا کنید. وقتی توانمندی هایتان را افزایش می دهید توجهتان را از روی همسرتان برمی دارید و مسؤولیت روحیه تان را برعهده می گیرید. با خودپردازی رشد می کنید و به همسر بهتری تبدیل می شوید. اینگونه مردان سالمتری را به خود جذب می کنید

زنان شیفته؛ روانشناسی محبت بی تناسب

نویسنده: رایین نورود

خودخواه شوید

برای شما خودخواه شدن به مفهوم رسیدگی به خویشتن است. خودخواهی سالم یعنی اینکه سلامتی، خواسته ها، کار، تفریح، برنامه ها و فعالیت‌های مربوط به خودتان را در اولویت قرار دهید.

تجارب آموخته های خود را با دیگران در میان بگذارید

وقتی به کسی با سوابق مشابه خود برمی خورید، بدون اینکه او را به انجام دادن عملی مجبور کنید به او توضیح می دهید که برای بهبود خود چه اقدامی کرده اید. با درمیان گذاشتن تجربیات خود با دیگران متوجه می شوید که زمانی تا چه اندازه بیمار بوده اید و چه راه درازی را تا بدینجا پیموده اید. به بهبود دیگران کمک کنید و به جریان بهبود خود ادامه دهید.

شما دوست عزیز، می توانید با عضویت کاملاً رایگان در سایت توان برتر، فایل صوتی این کتاب را دانلود کنید.