



♥ کانال تلگرامی دهکده کتاب ♥

 @ketabdeh

عضویت در کانال و دانلود
کتاب های جدید

ورود به سایت
دهکده کتاب

اشتباہات زن



ام. سوسا
ترجمہ سلاوی

اشتباهات یک زن

جلد اول

نویسنده: ام. سوسا

مترجم: نجمه سالاری

انتشارات مجید

عشق نباید هیچ وقت زهرآلود باشد، این عشق نیست.

مقدمه مترجم

کتابی که پیش رو دارید، اثری از ام. سوسا^۱ نویسنده کتاب دوراهی^۲ است. او با قلم تأثیربرانگیز خود، افکار و تجربه‌های خویش را در اولین کتابش به نام اشتباهات یک زن با دیگران به اشتراک گذاشته است تا شاید زن‌ها ارزش از دست‌رفته خویش را دوباره باز یابند.

این کتاب این قدرت را به شما می‌دهد تا بتوانید کنترل بیش‌تری بر عواطف و احساسات خود داشته باشید و شاید سبب شود خاطرات دردناک‌تان را دوباره به یاد آورید و حتی ممکن است به شما نشان دهد که در ازدواج قبلی کجای راه را اشتباه رفته‌اید، اما درس مهم و ارزشمندی به شما می‌دهد: عشق به خویشتن. این کتاب همچنین اشتباهاتی را که ما زن‌ها اغلب در ازدواج مرتکب می‌شویم، نشان می‌دهد.

اگر قادر نیستید این اشتباهات را بپذیرید و یا این که با آن‌ها مواجه شوید، این کتاب برای شما مناسب نیست، اما واقعیت این است که هیچ‌کس از خواندن این کتاب مستثنا نیست، حتی خودم.

در این جا لازم می‌دانم از تمام خوانندگان گرامی خواهش کنم که اگر متوجه خطاهایی در این کتاب شدند، بر مترجم منت نهند و با تذکرات و نظرهای خود بر کیفیت چاپ‌های بعدی بیفزایند.

از خانواده‌ام و دوستان عزیزم به‌ویژه فرانک یزدی و معصومه محمدنیا که بی‌شک اصلی‌ترین مشوقان من در این مسیر بودند و تمام کسانی که با حمایت و همراهی خویش در این زمینه یاری‌ام کردند، کمال تشکر را دارم.

همچنین از انتشارات مجید که زحمت انتشار این کتاب را بر عهده گرفته است، صمیمانه سپاسگزارم.

نجمه سالاری

پیشگفتار نویسنده

هیچ واژه‌ای نمی‌تواند عشقم را به همه‌ شما که از روز اول حمایت کردید، توصیف کند. از همه‌ شما سپاسگزارم. تقدیم به همه‌ خوانندگان جدید، امیدوارم این کتاب سرآغازی باشد تا بهترین‌ها را برای خود بخواهید. از صمیم قلبم از تمامی‌تان متشکرم. شما دلیل تداوم من در نوشتن هستید، مشوق من هستید و به من انگیزه می‌دهید. از حمایت‌های بی‌دریغ‌تان سپاسگزارم.

مقدمه

تمام مطالبی که در این کتاب نوشته شده‌اند، براساس تجربه‌های گذشته خودم بوده است و شرایطی که در زندگی‌ام با آن‌ها روبه‌رو شده‌ام. این کتاب به هیچ وجه نمی‌خواهد به زن‌ها و مردان توهین کند و یا ارزش آن‌ها را زیر سؤال ببرد، برعکس این کتاب نگرشم را به عنوان یک زن نشان می‌دهد و اشتباهاتی که ما زن‌ها اغلب مرتکب می‌شویم و خطاهایی که می‌توان از آن‌ها پیشگیری کرد.

هدف من، شما هستید تا یکی از این شرایط ذکر شده و پیش رو را در جهت بهبود عزت نفس، رابطه و زندگی خود درک کنید. آینده‌تان در دست خودتان است، اما برای بهتر شدن آن باید عملکرد بهتری داشته باشید. امیدوارم حرف‌هایم در زندگی‌تان مؤثر باشد و بتوانید اعتماد به نفس از دست رفته خویش را دوباره به دست آورید، دیگر اشکی نریزید، دیگر شب‌ها بی‌قرار نباشید، نفس راحتی بکشید و مشکلات‌تان را رها کنید.

ارزش‌های فردی شما

ارزش این را دارم که نسبت به من متعهد باشی. به هیچ کس اجازه نمی‌دهم سبب شود احساس کنم از دیگران کم‌ارزش‌ترم. دیگر اجازه نخواهم داد کسی باعث شود چشم‌هایم پر از اشک شوند. دیگر وقت ارزشمندم را برای کسی که حتی حاضر نیست، ببیند چه زنی در مقابل او ایستاده است، بیهوده تلف نمی‌کنم. این وظیفه من نیست که طرز فکر فرد دیگری را درست کنم، بنابراین اگر احساس کنم لیاقت بهترین‌ها را دارم، بهتر عمل خواهم کرد.

من عادت کردم از آن دسته زن‌هایی باشم که ارزش خود را پایین می‌آورند، چون این خودم بودم که می‌خواستم مردی مرا بخواهد و دوستم داشته باشد. اعتقادم این بود که راهکار مناسب این است که خودم را دست‌کم بگیرم و این‌گونه، مردها بیش‌تر قدردان من خواهند بود. اما مردها به من بی‌توجهی می‌کردند، خیانت می‌کردند و تکه‌تکه قلبم را می‌شکستند و من تحمل می‌کردم. آن‌ها این قدر این کار را ادامه می‌دادند که دیگر چیزی برای از دست دادن نداشتم، تا سرانجام روزی رسید که دیگر نمی‌خواستم چنین احساسی داشته باشم.

عزت‌نفس و ارزش‌هایم از آن زمان خدشه‌دار شدند. بهانه می‌آوردم و حتی رابطه‌ام را با مردانی که می‌دانستم نباید زیاد به آن‌ها نزدیک شوم، توجیه می‌کردم. به آن‌ها اجازه می‌دادم عزت‌نفسم را خدشه‌دار کنند، طوری که انگار برایم اهمیتی نداشت و هر زمان که به آن‌ها اجازه چنین کاری را می‌دادم، فقط بیش‌تر و بیش‌تر احساس می‌کردم که بیش از این لیاقت ندارم.

تقریباً دو دهه طول کشید تا دریابم که عشق چه حسی دارد.

می خواستم معنای عشق واقعی را درک کنم و مثل خیلی از زن های دیگر بدانم که باید چه کاری انجام دهم تا یک مرد مرا به خاطر خودم بخواند.

از یک رابطه اشتباه، وارد رابطه اشتباه دیگری می شدم، فقط برای این که درک درستی از آن نداشتم.

فکر می کردم باید مردی را پیدا کنم که بتوانم با او به ارزش راستینم دست بیابم. اگر فردی مرا نخواهد، حتماً دیگری می خواهد، یا دست کم می اندیشیدم که عشق این گونه است.

یک اشتباهم را بارها و بارها تکرار کردم، چون مشکل اصلی کسانی نبودند که با آن ها آشنا می شدم، مشکل اصلی خودم بودم.

بدون شک مهم ترین رابطه ای که دوباره باید می ساختمش، ارتباط با خودم بود.

اگر دیگران ارزش مرا نمی دانستند، اساساً به این خاطر بود که خودم هم توجه

زیادی به خودم نداشتم. اشتباه نکنید، من خیلی به خودم اهمیت می دادم و

نازپرورده بودم، ولی در درونم دختری تنها پنهان شده بود که نیازش تنها در این

خلاصه می شد که مردی شایسته او را دوست بدارد. از اعماق وجودم نیاز داشتم تا

ارزش واقعی ام را بیابم و به عشق دیگران برای کامل کردن خودم متکی نباشم.

اشتباه پشت اشتباه! عاقبت فهمیدم من تنها کسی نیستم که چنین حسی دارد.

می‌دیدم که دوستان صمیمی‌ام نیز دقیقاً همان اشتباه مرا تکرار می‌کنند و سعی در پنهان کردنش دارند، اما این را هم می‌دانستم که همه آن‌ها همچون من، دارای شرایط یکسانی هستند.

واقعاً خیلی جالب بود وقتی می‌دیدم آن‌ها مرا راهنمایی و نصیحت می‌کنند که باید این کار را انجام بدهم یا آن کار را انجام ندهم، ولی خودشان به حرف‌هایشان عمل نمی‌کردند. با خودم می‌گفتم من باید به نصیحت‌هایشان گوش کنم، درحالی‌که خودشان به آن عمل نمی‌کنند؟! حتماً دوستان عزیزم! من قطعاً به نصیحت‌هایتان گوش خواهم داد!!!

آن‌ها دوستانی بودند که شرایط مشابهی داشتند؛ متأهل بودند، رابطه‌های طولانی‌مدت داشتند و با کارهایشان به همسران‌شان اجازه می‌دادند که خیانت و ضرب‌وشتم‌شان را تکرار کنند و طوری وانمود می‌کردند که انگار همه چیز خیلی هم خوب است. نه!! من هرگز از نصیحت‌هایشان استفاده نمی‌کنم، چون تا جایی که می‌دانم، مشکلاتم به اندازه کافی بزرگ هستند و راهکارهای آن‌ها باعث بدتر شدن مشکلاتم می‌شوند. نمی‌توانم به خودم اجازه دهم که از نصیحت‌های افرادی استفاده کنم که عملکرد بهتری نسبت به من ندارند.

در طول این سال‌ها، همه‌نوع زنی دیده‌ام، حتی زنی مانند خودم که ارزشش را برای راضی نگه داشتن مردی پایین می‌آورد؛ آن‌هم مردی که در مقابل، همین کار را برای آن‌ها انجام نمی‌داد و اصلاً رفتاری متقابل نشان نمی‌داد.

نوعی از زن‌ها هستند که ترجیح می‌دهند خواهان مرد ناشایستی باشند که مثل یک احمق با آن‌ها رفتار می‌کند، درحالی‌که این مرد حتی لایق همنشینی با آن زن‌ها نیست، یا نوع دیگری از زنان هستند که جذب مردانی می‌شوند که اصلاً وجود خارجی ندارند.

دسته‌ای از زن‌ها هم هستند که رفتارهای ناپسند همسرشان همچون دروغ‌گویی، سوءاستفاده و... را به امید ایجاد تغییری در آن‌ها تحمل می‌کنند.

این بدن شماست به آن احترام بگذارید.

صرف بهره‌برداری از تن‌تان باعث نمی‌شود که مردها شما را بیش‌تر بخواهند و یا این‌که بخواهند آینده‌ای با شما بسازند، برعکس شاید آن‌ها فقط خواهان رابطه‌ای موقت باشند و بعد از آن ترک‌تان کنند. این دلیلی است که به ما نشان می‌دهد چرا اکثر زن‌ها تنها می‌مانند، یا فکر می‌کنند که هیچ مرد شایسته‌ای در دنیا وجود ندارد، ولی با این حال باز هم متوجه نیستند که خودشان باعث شده‌اند تا در این شرایط قرار بگیرند، این خودشان هستند که اجازه می‌دهند با آنان همانند تکه‌ای گوشت رفتار شود.

زمانی که خودتان کم ارزش بودن را می پذیرید و اجازه می دهید با شما طوری رفتار شود که انگار هیچ ارزشی ندارید، هر روز و هر زمان کم ارزش تر و کم ارزش تر خواهید شد.

مثال های بیش تر و روشن تر از زن های مختلف هست که می توانستم برای تان بیان کنم، اما فکر می کنم تا این جا دیگر متوجه موضوع شده باشید.

آیا فکر می کنید شامل این دسته از زن ها هستید؟

اگر چنین است، شما تنها نیستید. عزیزانم، در دنیا هزاران زن مانند شما وجود دارند. برای من بسیار دردناک است که بخواهم این را به زبان بیاورم، ولی شما به اندازه کافی قدر خود را نمی دانید. شما فراموش کرده اید که عشق به خود یعنی چه.

اشکالی ندارد، من هم این امر را تجربه کرده ام و می دانم باید چه کاری انجام دهید. راهکارهای مختلفی هست که می توانید با استفاده از آن ها عادت ماندن در رابطه ای که مردها ارزشی برای تان قائل نیستند را تغییر دهید.

وقتی به فردی اجازه می دهید با شما آمرانه رفتار کند، با این کار به او می گوید هر طور می خواهد می تواند با قلب شما رفتار کند و شما نیز آن رفتارها را می پذیرید.

به خودتان اجازه می دهید برای ماه ها و شاید هم سال ها با مردی بمانید که هرگز قرار نیست به شما احترام بگذارد، چون می داند هر طور که رفتار کند، شما پذیرای

او هستید - مهم هم نیست چه چیزی بگوید و یا چگونه رفتار کند.

مشکل دقیقاً همین جاست، چون ما به مردها اجازه می دهیم تا مطابق تصویری که از خودمان داریم با ما رفتار کنند. به آن ها اجازه می دهیم هر طور که می خواهند با ما رفتار کنند، به جای این که بفهمیم ما خودمان مشکل اصلی هستیم، می خواهیم آن ها ما را بپذیرند و در کنارمان شاد باشند. هر چه بیش تر خواهان چیزهای پوچ و بی ارزش باشید، بیش تر آن ها را به دست می آورید و این یک واقعیت صادقانه است.

همه ما از تنها ماندن می ترسیم، حتی فکر تنها ماندن برای برخی از ما می تواند ترسناک باشد. اگر بگذاریم این ترس بر ما غلبه کند، باعث می شود در یک رابطه مسموم بمانیم، زیرا مطمئن نیستیم در صورت تنها ماندن چه احساسی به ما دست خواهد داد.

آن قدرها هم که فکر می کنید تنها ماندن بد نیست. این که بدانید قادر هستید وقت ارزشمندتان را به خودتان اختصاص دهید، ارزشمند است. در عوض یاد می گیرید به هیچ کس وابسته نشوید و مواظب احساسات و سلامت تن و روان خود باشید.

زمانی که می پذیرید فردی منحصر به فرد و بی عیب برای خودتان هستید، یاد می گیرید که خود را آن طور که هستید بپذیرید، نه آن طور که دیگران از شما می خواهند باشید. عبرت گرفتن از اشتباهات گذشته و دوست داشتن عیب و نقص هایتان، زیباست.

هیچ وقت به خاطر این که خودتان هستید، عذرخواهی نکنید. شما سزاوارید که بیشترین احترام را دریافت کنید. هر چقدر که با شما بدرفتاری شده است، دیگر کافی است. یا به کائنات بفهمانید که سزاوار بهترین ها هستید و یا این که همیشه از کائنات شر و بدی دریافت کنید.

به کائنات بگویید شما سزاوار فردی هستید که به شما متعهد باشد، لایق این هستید با فردی باشید که شما را در ژرفای عشق غرق کند.

اگر باور داشته باشید که لایق هیچ کدام از این ها نیستید، در چرخه ای از شرارت گرفتار می شوید، این چرخه تا زمانی که شما نخواهید خود را تغییر دهید، در حال تکرار شدن است.

این کار را برای خودتان انجام دهید، نه برای این که بخواهید کسی را راضی نگه دارید و انتظار داشته باشید که شما را بیش تر بخاهد و دوست داشته باشد.

منظورم این است، آیا فکر نمی کنید سزاوارتر از چیزهایی هستید که به دست می آورید و به دنبال شان می روید؟

این گونه فکر کنید که اگر او واقعاً به شما اهمیت می داد و شما را دوست می داشت، باعث رشد و پیشرفت تان می شد. اگر فقط ایستاده و نابود شدن تان را می بیند، چرا امیدوار هستید که سرانجام قرار است نجات تان دهد؟

خودتان مسئول این هستید که می خواهید در زندگی چه فردی باشید و در زندگی

خواهان چه چیزی هستید؛ هرگز این نکته را فراموش نکنید.