

# چگونه در هر موقعیت

انتخاب درست داشته باشیم

کلی کوزو

(مدیر اجرایی موسسه دبی فورد)

نویسنده: کلی کوزو

مترجم: شهین پیش‌بین

ویراستار: کیانوش کمانگر

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی

چاپ اول ۱۳۹۸

شماره‌گاه: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰

نشانی: تهران سیدخندان ابتدای سهروردی شمالی پلاک ۸۲۹ طبقه دوم واحد ۶

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۶۰۱۴-۰۷-۶

سرشناسه : کوزو، کلی

Kosow, Kelley

عنوان و نام پدیدآور : مزایای زندگی در یکپارچگی: به حقیقت خود قدم بگذارید، به زندگی عشق بورزید، و عظمت و شکوه خود را درخواست کنید/کلی کوزو؛ مترجم شهین پیش‌بین.

تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۸.

۲۶۰ ص.

شابک : 978-622-6014-07-6

فیفا

وضعیت فهرست

نویسی

یادداشت

عنوان اصلی: The integrity advantage : step into your truth, love your life, and

claim your magnificence, 2017.

عنوان دیگر : به حقیقت خود قدم بگذارید، به زندگی عشق بورزید، و عظمت و شکوه خود را درخواست کنید.

خودشناسی

موضوع

Self-perception

موضوع

عزت نفس

موضوع

Self-esteem

موضوع

ابراز وجود

موضوع

Self-realization

موضوع

صداقت

موضوع

Integrity

موضوع

راه و رسم زندگی

موضوع

Conduct of life

موضوع

پیش‌بین، شهین، ۱۳۵۰-، مترجم

شناسه افزوده

۵/BF۶۹۷

رده بندی کنگره

۱/۱۵۸

رده بندی دیویی

۵۸۴۰۷۰۲

شماره کتابشناسی

ملی



۱۱	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه: پا گذاشتن بر سر حقیقت خود
۳۵	بخش اول: دعوت
۳۷	یک: تعریفی نوین از یکپارچگی
۳۸	از سایه به نور
۴۴	سایه اگر چه پنهان است اما . . .
۴۶	ملاقات با دبی
۵۱	تعریفی نوین
۵۵	دو: ربایندگان یکپارچگی
۵۷	رباینده یکپارچگی ۱: شرم
۵۹	رباینده یکپارچگی ۲: سایه
۶۰	رباینده یکپارچگی ۳: ترس

۶۳	رباینده یکپارچگی ۴: داستان تو
۶۷	رباینده یکپارچگی ۵: ایفای نقش قربانی
۷۱	رباینده یکپارچگی ۶: خواستن
۷۴	رباینده یکپارچگی ۷: افرادی که احساس بیچارگی ...
۷۹	<b>سه: شما تنها کارشناس زندگی خود هستید!</b>
۸۱	قدرت خود را باز پس گیرید
۸۵	زمان آن رسیده که باید‌ها را از زندگی خود کنار بگذارید
۸۷	تغییر کامل مسیر و بازگشت به سمت خود
۹۲	آخرین ابزار ارزیابی خود
۹۷	یکپارچگی امری شخصی است
۹۷	یکپارچگی مفهومی سیال است
۹۸	یکپارچگی به حیطه‌های مختلف زندگی بستگی دارد
۱۰۰	موضوع یکپارچگی موضوع همه یا هیچ است
۱۰۰	یکپارچگی با مورد استفاده قرار گرفتن قوی‌تر می‌گردد
۱۰۱	یکپارچگی ربطی به کامل بودن ندارد
۱۰۲	حیران و شگفت‌زده شوید
۱۰۵	<b>چهار: اگر آنچه را که همیشه انجام داده‌اید ...</b>
۱۰۷	بازخوردی که یک موقعیت به ما می‌دهد
۱۰۹	بازخوردی که روابط به ما می‌دهند
۱۱۶	بازخوردی که بدن به ما می‌دهد
۱۲۵	<b>پنج: عدم تحمل میان‌حالی</b>
۱۲۹	آیا عاقبت از دلزده و بیزار بودن، دلزده و بیزار شده‌اید؟

۱۳۱	از ترس به ایمان به آزادی
۱۳۷	<b>بخش دوم: فرایند یکپارچگی</b>
۱۳۹	<b>شش: گام اول: عریان شوید</b>
۱۴۱	چشم‌بندها را بردارید
۱۴۵	میدان‌دهنده انکار ۱: تفکر آرزومندانه
۱۵۲	میدان‌دهنده انکار ۲: قصه شاه پریان
۱۵۴	میدان‌دهنده انکار ۳: برده عادت بودن
۱۶۰	میدان‌دهنده انکار ۴: مجموعه ماسک‌های شخصیتی ما
۱۶۵	میدان‌دهنده انکار ۵: جعبه اسباب‌بازی‌های ما
۱۶۸	پوشش‌ها را بردارید!
۱۶۹	فرایند
۱۷۳	<b>هفت: گام دوم: از مهملات خود دست بردارید</b>
۱۸۶	زمان، زمان، زمان جستجوی گنج است
۱۹۱	<b>هشت: گام سوم: دگرگونی رخ می‌دهد</b>
۱۹۳	سفر شخصی من از اقرار به پذیرش
۱۹۷	دیگر بس است
۲۰۱	بر سر دو راهی
۲۰۲	دو راهی ۱: واقعیت در برابر داستان خیالی
۲۰۴	دو راهی ۲: حقیقت در مقابل افکار
۲۰۶	دو راهی ۳: تجربه در مقابل توقع
۲۱۰	دوراهی ۴ و ۵: درست در مقابل غلط، ایمان در مقابل ترس
۲۱۲	شروع کنید و پیش بروید

۲۲۱	نه: گام چهارم: موهبت زیاده‌روی و ...
۲۱۷	رفتار خودتخریبی خویش را رمز‌گشایی کنید
۲۳۱	ده: گام پنجم: از تشنه و گرسنه گذاشتن روح ...
۲۳۲	به چه چیزی نیاز دارید تا احساس کنید که ...
۲۳۳	آن‌ها را به زور از نهان‌گاهشان بیرون برانید
۲۴۱	به عواطف و احساساتمان صدایی بدهیم
۲۴۷	ابتدا خود را تغذیه کنید
۲۵۵	یازده: گام ششم: انسان بودن خود را ...
۲۵۶	شما و «داستان خیلی» شما
۲۵۸	برای چه چیزی هنوز در حال عذرخواهی هستید؟
۲۶۴	شفقت را در خود پرورش دهید
۲۶۶	زمان آن رسیده که با خود همانند فردی که ...
۲۷۱	دوازده: گام هفتم: قدرت «من ... هستم»
۲۷۳	آشنایی با سایه
۲۸۰	من واقعاً که هستم؟
۲۸۷	بخش سوم: طرح و نقشه یکپارچگی
۲۸۹	سیزده: یکپارچگی در عمل
۲۹۱	خط سیر روح، مسیری است که شما را به ...
۲۹۳	کنار بگذارید
۳۰۳	درخواست کنید
۳۰۵	هم‌راستا شوید
۳۰۶	واژه‌محوری زندگی

۳۰۸	شعار
۳۱۱	یک چشم انداز بوجود آورید
۳۱۳	عمل کنید
۳۱۴	اجازه دهید
۳۲۵	چهارده: برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۲۷	فرد جدیدی در رأس قدرت است
۳۲۹	حفظ امنیت وطن، از خانه آغاز می گردد
۳۳۲	کنترل هم نشینان
۳۳۴	دو اولویت برتر زندگی خود را تعیین کنید
۳۳۷	برنامه قول و قرار برای کسب موفقیت
۳۴۱	«سؤال های درست» برای برنامه محافظت از یکپارچگی
۳۵۱	ختم کلام: عهد و پیمان یکپارچگی
۳۵۸	یکپارچگی جمعی
۳۶۱	درباره مؤلف
۳۶۳	تحسین و تمجید

ساعتی میزان آنی، ساعتی موزون این  
بعد از این میزان خود شو، تا شوی موزون خویش





## ■ مقدمه مترجم

تمام سخن در این یک بیت مولانا آمده است. همه حرف بر سر این «خود» است و آن «میزان» شدن. اما این خود کیست و آن میزان شدن کدام است؟

امروزه آدمی تمام نگاه و توجه خود را به بیرون دوخته است و نیازهای درونی خود را به اشتباه در بیرون جستجو می‌کند. همانند ملانصرالدین که کلید را در خانه گم کرده بود و آن را در کوچه جستجو می‌کرد و زمانی که از او پرسیدند اگر کلید را در خانه گم کرده‌ای چرا اینجا به دنبالش می‌گردی پاسخی داد که به ظاهر اوج بلاهت است و در باطن وصف حال انسان امروز: «درون خانه تاریک است و اینجا روشن!» و آدمی حتی نمی‌داند که چه می‌خواهد و بسان یک خوابگرد، هر چه را که به او می‌گویند و نشانش می‌دهند حقیقت پنداشته و باور می‌کند. او بی‌خبر از درون خود و آنچه در آن می‌گذرد سراسیمه به دنبال دستاوردهای بیرونی می‌دود، از یکی به دیگری. می‌دود

تا به احساس آرامش و خوشبختی دست یابد و این عطش تمامی ندارد؛ زیرا پاسخ آنجا نیست. در آخر به قیمت عمر گرانبهایه، دست‌های او پر از دانه‌های سنی می‌شود که به راحتی از میان انگشتانش می‌لغزند و برایش تنها دست‌هایی تهی و نگاهی بی‌فروغ باقی می‌ماند.

ملانصرالدین یک گام از انسان امروزه جلوتر است، او حداقل می‌داند که کلید را کجا گم کرده است اما به مخیله انسان امروزی هم نمی‌رسد که پاسخ، آن بیرون نیست؛ او از خود نمی‌پرسد که چرا حالش هیچ خوب نیست. جایی در میانه راه شاید به در و دیوار کوبیدن روحش را حس کند و دریابد که بیهوده می‌دود، دریابد که پاسخ را باید در خود جستجو کند؛ اما درون تاریک است، چگونه کلید را بیابد؟! نویسنده در این کتاب به زیبایی؛ هم چراغی می‌شود فرا راه شما تا بهانه تاریکی را به کناری نهید و هم با شفقتی سنگدلانه! دست شما را گرفته و گام به گام به سر وقت «خود»تان می‌برد و «میزان» شدن را به شما می‌آموزد. با او همراه شوید و به جای جستجو در کوچه، در خانه به دنبال کلید بگردید و آن را بیابید. زیرا به گفته یونگ «هر آن که به بیرون بنگرد رؤیا می‌بیند و آن که به درون بنگرد، بیدار می‌شود».



## ■ مقدمه / پا گذاشتن بر سر حقیقت خود

هیچ دقت کرده‌اید که در دنیای ما چیزی در حال رخ دادن است؟ به نظر من باید آن را بحران اعتماد بنامیم. مردم به یکدیگر اعتماد ندارند. ما به همسایه، رؤسا و سیاستمداران خود اعتماد نداریم. به خانواده، همسر و دوستان خود اعتماد نداریم. چرا؟ آیا به این دلیل که همه آن‌ها فاسدند؟ آیا به خاطر آن است که آن‌ها فقط به فکر خودشان هستند؟

نه.

علت آن که ما به دیگران اعتماد نداریم آن است که در اعماق وجودمان، به خود اعتمادی نداریم. درست است. ما در درونی‌ترین لایه‌های وجود، به خود اعتماد نداریم.

برای لحظه‌ای به این موضوع فکر کنید. ما به احساسات خود اعتماد نداریم پس سعی می‌کنیم آن‌ها را سرکوب کنیم. به جای آن که به دنبال خواسته‌های قلبی خود برویم، در محدوده

امن خود باقی می‌مانیم. به آن بخش‌هایی از خود که قابل پذیرش نمی‌دانیم، اعتماد نکرده و در نتیجه روی آن‌ها سرپوش می‌گذاریم. ندای درون خود را نادیده می‌انگاریم و در بیرون از خود به دنبال پاسخ می‌گردیم.

فقدان اعتماد درونی و تمایل ما به جستجو در بیرون از خود - به دنبال چیزی که بایستی از درون بیاید - موجب می‌شود تا بر سر حقیقت خود پا بگذاریم<sup>۱</sup> من در این کتاب از این عبارت بسیار استفاده می‌کنم و در این هنگام منظورم آن است که ما به خود اعتماد نداریم. هرگاه تصمیم‌های غلطی می‌گیریم، در اغلب اوقات دانسته این کار را انجام می‌دهیم. حقیقت درست در مقابل چشمان ماست، ما آن را می‌بینیم، او مناسب تو نیست. این شغل چون باری بر دوش تو خواهد بود. تو مجبور نیستی تمام مدت کار کنی، به خانه برو و با فرزندان وقت بگذران. با این حال ما چشم بر روی این حقیقت بسته و آن را زیر پا می‌گذاریم. زیرا به سامانه‌ی هدایت درونی خود - که هرگز ما را به بیراهه نمی‌کشاند - اعتمادی نداریم.

به مواردی فکر کنید که قول‌هایی را که به خود داده‌اید زیر پا گذاشته‌اید و این امر موجب عدم اعتمادی همه جانبه شده است و شما در موارد دیگر نیز به خود اعتماد نمی‌کنید. با خود عهد کرده بودید که در محل کار حرف خود را بزنید اما باز هم در جلسات کاری، سر جای خود ساکت نشست‌اید. خود را متقاعد کرده بودید که این بار رژیم غذایی خود را سفت و سخت رعایت کنید اما باز هم ترازو عددی بالاتر را نشان داده است.

.....  
 ۱. توضیح: «پا گذاشتن بر سر حقیقت خود» ترجمه دقیق عبارتی است که توسط نویسنده در متن این کتاب به کرات استفاده شده است. معنا و مفهوم این عبارت در واقع «چشم‌پوشی کردن از حقیقت وجود» است و منظور از آن سرکوب کردن حقیقت وجود و نادیده گرفتن آن است که بنا به رعایت امانت در سراسر این کتاب به صورت عبارت استفاده شده توسط نویسنده «پا گذاشتن بر سر حقیقت خود» آورده شده است و در این صورت می‌توان حقیقت خود را به صورت موجودی فرض کرد که با پا گذاشتن بر سر آن، در واقع آن را سرکوب می‌کنیم و نادیده می‌گیریم.

شده بودید که تغییری ایجاد کنید، اما متوجه شده‌اید که باز به همان رفتارهای سابق بازگشته‌اید، رفتارهایی که به شدت مایل بودید از آن‌ها دست بکشید.

گاهی اوقات، حتی در صورتی که بتوانیم چیزی را در دنیای بیرون سر جای اولش بازگردانیم یا مواردی را تصحیح کنیم و سر و سامانی به آن‌ها بدهیم، نقش و نشان این موارد در روان ما باقی مانده و نمی‌تواند پاک شود. این حالت، مانند میخی است که به چوبی کوبیده شده باشد. اگر با چکش میخی را به یک تکه چوب بکوبید، می‌توانید میخ را از چوب بیرون بکشید اما از حفره‌ای که در چوب بوجود آمده خلاصی ندارید. این سوراخ برای ابد باقی می‌ماند. ما همگی حفره‌هایی را در روح و روانمان داریم که نشانگر جاهایی هستند که به خود دروغ گفته‌ایم، خود را مأیوس یا تحقیر کرده‌ایم؛ نشانگر تمامی مواردی هستند که پا بر سر حقیقت خود گذاشته و آن را نادیده انگاشته‌ایم. این حفره‌ها برای روان شکاک و بدگمان ما گواه و مدرک آن هستند که تو قابل اعتماد نیستی! و هنگامی که به خود اعتماد نداریم، نمی‌توانیم به خود گوش فرا دهیم. نمی‌توانیم برای تلاش‌هایی که روحمان در ارشاد و هدایت ما دارد، ارزش قائل شده و به آن توجه کنیم. در نتیجه، با اصل و اساس وجود خود قطع رابطه کرده و نوعی زندگی را در پیش می‌گیریم که به نظر نادرست، فاقد اصالت، نامعقول و نابسامان می‌رسد.

این کتاب فراخوانی برای شیوه‌بودنی کاملاً نوین در این دنیا است. در هر لحظه از زندگی فراخوان و دعوت‌های متعددی وجود دارد. تمامی آن‌ها رقص کنان در پیش چشم‌های ما آماده‌اند تا

از سوی ما پذیرفته شده و چنین وعده می دهند که امکانات و فرصت‌های جدید را بر ما خواهند بارید.

این کتاب فراخوانی است تا با خود رو راست و صادق باشیم و به درون خود گوش فرا دهیم، اعتماد به خود را بیاموزیم و برای خود ارزش قائل شویم. اینجا منظور از خود، کلیت وجود - نه فقط بخشی از خود - است یعنی بخش‌های خوب، بخش‌های بد و نیز بخش‌هایی که آن‌ها را زشت و کریه<sup>۱</sup> می‌نامید. من خود به شخصه دریافته‌ام هنگامی که ما از مواجهه با حقیقت خود طفره می‌رویم، وقتی بر آنچه که در اعماق وجودمان می‌دانیم، به خوبی می‌دانیم و همواره می‌دانستیم، چشم می‌بندیم، ناچاریم در زندگی به کم راضی شده و به نوعی مجبور به مدارا و سازش با زندگی شویم.

هرگاه از انکار دست بر می‌داریم، زمانی که دیگر انگیزه اعمال و تصمیم‌هایمان ترس نباشد، بالاخره می‌توانیم زندگی مبتنی بر یکپارچگی را آغاز کنیم.

یکپارچگی به معنای کامل بودن نیست. این امر نوعی شگرد و ترفند نیز نیست. یکپارچگی شیوه‌ای از زندگی کردن است، شیوه‌ای است که در آن با آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم، در یک راستا قرار می‌گیریم. بودن در یکپارچگی بهره‌نهایی و اساسی ما در زندگی است. ما عاقبت قادر خواهیم بود تا زندگی را در پیش گیریم که احساس می‌کنیم برایمان مناسب است. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا این دانش در دسترس شما قرار گیرد و در این راه به شما یاری می‌رساند، ابزار لازم را در اختیارتان قرار می‌دهد و اشتیاق را در دلتان زنده نگه می‌دارد تا به این مسیر ادامه دهید.

.....  
1. the good, the bad, the ugly

چنان که ریچارد باخ نوشته است:

«شما آن چیزی را بهتر یاد می‌دهید که بیش از همه نیاز به دانستن آن دارید»، در مورد من نیز مسیرم به سمت یکپارچگی زمانی آغاز شد که در سنین دهه بیست سالگی و فاقد یکپارچگی بودم.

آن روز، روزی بود که رؤیای بسیاری از دختران است - روز ازدوایم. خورشید درخشان بود و گرمای میامی کم کم بر ما مستولی می‌شد. من در حیاط سرسبز خانه همسر آینده‌ام کنار استخر نشسته بودم. همان‌طور که در حال گفتگو با یکی از صمیمی‌ترین دوستانم بودم که برای شرکت در جشن به نزد من آمده بود، به این می‌اندیشیدم که عکس‌ها چگونه از آب در می‌آیند. برای همین حوله‌ای روی صورتم و حتی چشمانم انداخته بودم تا آفتاب سوخته نشوم.

آن روز، روزی بود که قرار بود سرشار از قول و قرارها باشد. روز شروعی دوباره. لباس سفید زیبای من آماده بود. گل‌ها سفارش داده شده بودند. یک با گل‌های دست‌ساز تزئین شده و افراد مسئول تهیه غذا سخت مشغول کار بودند. برنامه کاری آرایشگر نیز کاملاً مشخص بود. همه چیز برای برپایی جشنی پر زرق و برق، با وسواس زیاد برنامه‌ریزی شده بود.

به نظر می‌رسید که قصه شاه پریان برای من به واقعیت پیوسته بود، درست‌ه؟

اما این‌طور نبود. آن روز، روزی بود که من مرتکب بزرگترین «اشتباه» زندگی‌ام شدم.

این «اشتباه» اشتباهی نبود که من بعدها از آن مطلع شوم. خیر، من آن روز این را می‌دانستم. آن روز صبح می‌دانستم که

در حال ارتکاب یک «اشتباه» هستم. معنای واژه اشتباه را بیشتر شرح می‌دهم زیرا من حقیقتاً به اشتباه کردن باور ندارم. باید بگوییم اشتباهاتی که ما مرتکب می‌شویم در اصل موقعیت‌ها و شرایطی هستند که بخشی از طرح الوهی زندگی ما بوده و زیربنایی را مهیا می‌سازند تا متحول شده و رشد کنیم. این «اشتباه» بهترین چیزی بود که تا آن زمان برای من رخ داده بود زیرا مرا به این لحظه هدایت کرده و به من سه موهبتی را داده است که بیش از همه دوستشان دارم - دخترانم؛ اما در آن صبح روز عروسی‌ام می‌دانستم که واقعاً این مرد را - که در حال ازدواج با وی بودم - دوست ندارم یا حداقل چندان دوستش ندارم که بخواهم کل زندگی‌ام را به وی اختصاص داده و رابطه‌ای دائمی و پایدار با او داشته باشم. می‌دانستم که او چنان که می‌خواهم با من رفتار شود، با من رفتار نخواهد کرد. طی دوران نامزدی ما، نشانه‌های زیادی از این قبیل یکی پس از دیگری آشکار می‌گشت.

اما من بیش از آن واژه داشتم که بتوانم این حقیقت را بپذیرم. در عوض، آن حوله را روی سرم انداخته بودم. به جای این که به دوام این ازدواج فکر کنم، در تلاش بودم تا حواسم را از ندای درونم پرت کنم و همه حواس خود را متوجه حال و هوای جشن عروسی کرده بودم. من پا بر حقیقت خود گذاشته و از آنچه در اعماق وجودم می‌دانستم، روی برگرداندم. به جای آن که با خود صادق باشم، تصمیم گرفتم غرق در نقشه و برنامه‌ریزی برای چگونگی انجام کارها شوم. آیا تا به حال چنین رفتار کرده‌اید که به جای توجه کردن به چگونگی اوضاع، تمام وقت خود را صرف آن



کنید که اوضاع چگونه باید باشد؟ این که بر روی احساس زجرآور شک، سرپوش بگذارید تا اوضاع چنان که برنامه‌ریزی شده است، پیش رود؟ این که دیگران ممکن است چه فکری کنند را مقدم بر آنچه خودتان نیاز دارید، بدانید؟ و به جای قلب، از سرتان پیروی کنید؟

من همواره تا حدی کمال‌گرا بوده‌ام و در زندگی لیست بلند بالایی از چیزهایی داشتم که خواهان بدست آوردن آن‌ها بودم. پیش از نامزدی، در رشتهٔ وکالت درس خوانده و از دانشگاه آیوی لیگ فارغ‌التحصیل شده بودم و به عنوان وکیلی موفق کار می‌کردم - هر کاری که انجام می‌شد در لیست کارهایم علامت ✓ می‌خورد. گام بعدی در لیست کارهایی که باید انجام می‌دادم، ازدواج کردن، بچه‌دار شدن و زندگی در خانه‌ای رؤیایی در حومهٔ شهر بود.

طی چند ماه پس از این که به کائنات اعلام کردم که آمادهٔ ازدواج هستم، همسر آینده‌ام را ملاقات کردم. او نیز «آماده» بود. پانزده سال از من بزرگتر و پیش از این دو بار ازدواج کرده بود اما فرزندی نداشت و آماده یافتن همسری مناسب و تشکیل یک خانواده بود.

ما از طریق دوستان مشترک به هم معرفی شده بودیم. از لحظه‌ای که او را دیدم، به یاد پدرم افتادم که وقتی بیست و چهار ساله بودم - درست سه سال پیش از این که این مرد به زندگی‌ام پا بگذارد - از دنیا رفته بود. او تیزهوش، بامزه دارای شخصیتی جذاب بود. فردی اهل عمل، پویا و جاه‌طلب، ملاحظه‌گر، مسئول و شوخ‌طبع بود و همواره ایده‌هایی بزرگ در سر و برنامه‌ای رمانتیک برای غافلگیر کردن من داشت تا

عشق خود را به من نشان دهد. اولین قرار ملاقات به دومین قرار کشیده شد و پس از آن هر شب یکدیگر را می‌دیدیم. ما در اواخر ماه آوریل با هم آشنا شدیم، در اواسط ماه می، او حرف ازدواج را پیش کشید و در ماه سپتامبر، حلقه‌ای با یک الماس پنج قیراطی در دستم کرد. قرار ازدواج را برای ماه می سال آینده گذاشتیم.

خواستگاری، یک حلقه و نهایت رؤیای یک دختر بچه، یک جشن عروسی - این مورد هم در لیستم علامت خورد! من احساس می‌کردم هر آنچه را که می‌خواهم، دارم. این خیال باطل به طول نینجامید. عاقبت من از خواب عمیقم پریدم.

وقتی ما با هم آشنا شدیم، من بیست و هفت ساله بودم و او چهل و دو سال داشت. در آن زمان من تازه داشتم زندگی حرفه‌ای خود را شروع می‌کردم، اما او با دو دهه زندگی و کار در جامعه، پایگاه اجتماعی محکم‌تری داشت. من توسط دنیای او بلعیده شدم. خیلی زود و پیش از این که به خودم بیایم، دیدم که در خانه او زندگی می‌کنم، با دوستان او معاشرت دارم و برنامه زمان‌بندی شده او را دنبال می‌کنم. من از شیوه زندگی خودم دست کشیده و به زندگی او وارد شده بودم. اگر او می‌خواست مسافرت کنیم، به مسافرت می‌رفتیم. اگر او می‌خواست قبل از شام برای نوشیدن چیزی بیرون برود، منتظر او می‌ماندم تا به خانه بازگردد. اگر او می‌خواست، تنیس بازی می‌کردیم. اگر او می‌خواست تعدادی از دوستانش را به خانه دعوت کند، من می‌بایست هر کاری داشتم زمین می‌گذاشتم تا از آنان پذیرایی کنم.

من کسی بودم که اوقات تنهائی‌اش را دوست دارد و به خاطر

می‌آورم که در آن دوران احساس می‌کردم که گویی در دیزنی‌لند به سر می‌برم. هر لحظه جشنی یا گردهمایی در میان بود

**یکپارچگی شیوه‌ای از زندگی کردن است، شیوه‌ای است که در آن با آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم، در یک راستا قرار می‌گیریم.**

که بایستی برای آن برنامه‌ریزی می‌شد. اگر من در مورد این زندگی پر جنب و جوش اعتراضی داشتم، یا سرزنش شده و به گوشه‌گیری و انزواطلبی متهم می‌شدم و یا او ادعا می‌کرد که تمام این کارها را به خاطر من انجام می‌دهد؛ پس بهتر است به جای این حرف‌ها به دنبال

شناخت بیشتر همسران دوستان وی باشم. در نتیجه، بعد از هر بار بحث و مجادله من عقب نشینی کرده و با همان نقشه و برنامه‌ریزی‌های وی پیش می‌رفتم. گاهی اوقات به من خوش می‌گذشت اما در ته قلبم می‌دانستم که چیزی غلط است. هر چند که من می‌توانستم بر جشن ازدواج تمرکز کنم و در مورد مشکلاتی که در رابطه ما وجود داشت چیزی نگویم، اما مادرم نمی‌توانست ساکت بنشیند. از لحظه‌ای که او را دید احساس کرد که به مردی که قرار بود من با او ازدواج کنم، اعتمادی نداشته و دوستش ندارد. مادرم با اختلاف سنی ما و این که او دو بار در ازدواج شکست خورده بود، مشکل داشت. من همسر سوم وی محسوب می‌شدم. هر چقدر هم که مادرم با من در این مورد بحث کرد و تلاش کرد تا مرا متقاعد سازد، توجهی نکردم. او چنان با ازدواج ما مخالف بود که در مراسم کمک مالی به عروس شرکت نکرده و با پرداخت هیچ‌گونه پولی موافقت نکرد؛ او حتی مدت‌ها با من حرف نمی‌زد. برای

من که دختری وظیفه‌شناس بودم، ایستادن رو در روی مادرم و ادامهٔ رابطه با نامزد، یکی از دشوارترین تصمیماتی بود که در زندگی گرفتم. این مقابله، نبردی بود که از نظر عاطفی مرا درمانده کرد. صبح روز عروسی، حتی مطمئن نبودم که مادرم به جشن عروسی بیاید.

مادر من حق داشت که نگران باشد. طی دوران نامزدی، من و نامزدم الگوی ارتباطی ناسالمی داشتیم و مشکلات ما مدام حادتر می‌شد. ما بارها و بارها به هم زدیم و بعد از هر بار به هم زدن، من تا سر حد مرگ می‌ترسیدم که تنها بمانم و از طرح و نقشه‌ای که برای زندگی‌ام داشتم باز بمانم و هر بار به سرعت به سوی وی باز می‌گشتم. مسئله هر چه که بود و حق با هر که بود این من بودم که با شدت تمام عذرخواهی می‌کردم. هر چیزی را که فکر می‌کردم او دوست دارد بشنود می‌گفتم و یادداشتی طولانی می‌نوشتم مبنی بر این که قول می‌دهم که تغییر کنم و «این» دیگر هرگز تکرار نمی‌شود. خودم را تا حدی که التماس کنم، کوچک می‌کردم و عجیب آن که وقتی او با بی‌میلی رضایت می‌داد تا به من «شانسی دوباره» بدهد، من همواره این احساس را داشتم که برنده شده‌ام!

از چند ماه بعد از نامزدی، ما شروع به روان‌درمانی کردیم. با این که من طرفدار پر و پا قرص روان‌درمانی و یادگیری مهارت‌هایی بودم که به افراد برای ارتباط با شریک زندگی‌شان یاری می‌رساند، ما هرگز به بخش رابطه برقرار کردن نرسیدیم. نشست‌های روان‌درمانی ما درست مانند جراحی اورژانسی برای بند آوردن خونریزی بود که با هر فوران خشمی در میان