

تاچ لرن، مرجع دانلود رایگان خلاصه کتاب صوتی و متنی



www.touchlearn.ir

کتاب یکدیگر را همان طور که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم اثر لیز بوربو



- نویسنده: لیز بوربو
- مترجم: مطهره حیدری
- ناشر: نشر نون
- گروه سنی: بزرگسال
- تعداد صفحه: 256
- سال انتشار: 2017 میلادی
- افتخارات: -

برای دسترسی به خلاصه صوتی کتاب یکدیگر را همان طور که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم اثر لیز بوربو و بررسی نظرات کاربران اینجا را کلیک کنید.

فصل اول: مشاوره

منشی به من اطلاع داد که امروز مراجعه‌کننده‌ای برای مشاوره خصوصی دارم.

«سلام آنا.»

«سلام خانم بوربو. از آشنایی با شما خیلی خوش‌وقت‌م. من تمام کتاب‌هایتان را خوانده‌ام و در چند تا از کارگاه‌هایتان هم شرکت کرده‌ام؛ و حالا موفق شدم که حضوری با شما ملاقات داشته باشم. خیلی خوشحالم که یکی از آن سه نفری هستم که شما قبول کرده‌اید در ماه‌های آینده به آن‌ها مشاوره بدهید. البته من می‌دانم که این مشاوره‌ها برای تحقیقات شما انجام می‌شود و چه شانس‌ی آوردم که من انتخاب شدم، مخصوصاً وقتی قرار است هیچ هزینه‌ای هم پرداخت نکنم! خوشبختانه، من شیوه کار شما را به‌خوبی می‌شناسم؛ در غیر این صورت، حتماً به این پیشنهاد شک می‌کردم!»

او این جمله را در حالی که می‌خندید گفت.

«درواقع، من برای چند ماه در کِیک خواهم بود. به همین دلیل هم تصمیم گرفتم که مشاوره سه نفر مختلف را به‌شکل خصوصی در سه حوزه متفاوت قبول کنم. برای همین هم برنامه‌ام را در وب‌سایت اعلام کردم. تعداد درخواست‌ها خیلی زیاد بود. بنابراین، باید از بین آن‌ها یکی را برای موضوع عشق حقیقی که یکی از سه حوزه تحقیق ما بود، انتخاب می‌کردیم. شما را با شیوه قرعه‌کشی انتخاب کردیم. حالا قبل از اینکه بخواهیم کار را شروع کنیم، باید بپرسم مشکلی نیست اگر تو خطابت کنم؟»

«نه اصلاً؛ حتی به‌نظرم راحت‌تر هم هست و اتفاقاً من خیلی خوشم می‌آید که مخاطبان‌ت را در کتاب‌ها و کارگاه‌ها تو خطاب می‌کنی. تا امروز من در سه تا از کارگاه‌هایت شرکت کرده‌ام که باعث شده در بخش‌های بسیاری از زندگی‌ام پیشرفت داشته باشم، اما باید اعتراف کنم که به‌نظرم عشق بی‌قیدوشرط خیلی سخت است.»

«خب، گوش می‌کنم! کمی از خودت برایم تعریف کن؛ مثلاً بگو که در چه مواردی با دشواری روبه‌رو می‌شوی؟»

«من سی‌وهشت سال دارم؛ و حدود چهارده سال است که با مردی به نام ماریو ازدواج کرده‌ام. او پنجاه و دو سال دارد، یعنی چهارده سال بزرگ‌تر از خودم است. وقتی در سال ۱۹۹۱ برای اولین بار ماریو را دیدم، متأهل بود و هنوز با همسرش ریتا و پسرش دیوید، که چهارده‌ساله بود، زندگی می‌کرد. همان‌طور که می‌بینی عدد چهارده در زندگی ما حضور پررنگی دارد و حالا من مدام از خودم می‌پرسم که آیا این عدد برای ما بدشانسی می‌آورد؟»

و بعد با شک و تردید اضافه کرد: «امیدوارم چندان خرافه‌پرست نشده باشم. خب برگردم به داستاتم. بین ما عشق در نگاه اول به‌وجود آمد و باعث شد که او به‌خاطر من از همسرش جدا شود. درواقع، او مجبور شد این کار را بکند، چون من حامله شده بودم و به همین دلیل هم ما بلافاصله ازدواج کردیم. دخترمان ساندرامسال چهارده‌ساله می‌شود. می‌بینید باز هم این عدد چهارده! البته تا امروز که می‌خواستم به اینجا بیایم و خودم را آماده می‌کردم تا از داستان زندگی‌ام حرف بزنم، اصلاً متوجه این وقایع تصادفی نشده بودم. ماریو حسابی شوکه شده بود، وقتی فهمید درست فقط چند ماه بعد از اولین دیدارمان من حامله شده‌ام. او مطمئن بود که من از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنم؛ بنابراین فکر می‌کرد من هم جزو آن یک درصد از زنانی هستم که با وجود قرص ضدبارداری حامله شده‌ام. من به او این‌طور گفتم که انگار سرنوشت ما را برای هم در نظر گرفته تا با هم فرزندی داشته باشیم. اما واقعیت این نبود. من چند روز قبل از تخمک‌گذاری از روی عمد قرص‌ها را نخوردم. وقتی واکنشش را به این موضوع دیدم، خوشحال بودم که حقیقت را نگفته‌ام. ما هیچ‌وقت با هم دربارهٔ بچه‌دارشدن صحبت نکرده بودیم، چون واقعاً تازه با هم آشنا شده بودیم. من خوب می‌دانم که نباید از قصد حامله می‌شدم، ولی آن‌قدر او را دوست داشتم که می‌ترسیدم هیچ‌وقت از زنش جدا نشود. ماریو به‌خاطر جدایی‌اش خیلی احساس گناه می‌کرد، چون پسرش در سن بلوغ بود. هرچند ما به‌قدری عاشق هم بودیم که همیشه کلی بهانه جور می‌کردیم که بتوانیم با هم باشیم، اما می‌دانم که اوضاع برای او خیلی سخت بود. علاوه بر این، من تا پیش از این همیشه آخر هفته‌ها تنها بودم و دیگر کافی بود. درنهایت، او همسرش را در اوایل سال ۱۹۹۲ ترک کرد و ما دو ماه بعد از تولد ساندرامسال یک مراسم خیلی خودمانی در لاس‌وگاس ازدواج کردیم. بین طلاق ماریو و ازدواج ما کمتر از یک ماه فاصله بود. خیلی از اطرافیانم به من می‌گفتند که واردشدن در رابطهٔ دوم و ازدواج، آن هم به این سرعت چندان معقولانه نیست و ما باید کمی بیشتر صبر می‌کردیم. حالا فکر می‌کنم حق با آن‌ها بود، چون می‌بینم که رابطهٔ ما در حال

حاضر خیلی مشکل دارد.»

«آیا بعد از ازدواجتان به او گفتی که برای حاملگی‌ات برنامه‌ریزی کرده بودی؟»

«نه، من هیچ‌وقت جرئت نداشتم تا با او دربارهٔ این موضوع صحبت کنم. راستش را بگویم چندبار خواستم به حقیقت اعتراف کنم، ولی درست در لحظهٔ آخر ترس تمام وجودم را می‌گرفت و منصرف می‌شدم. هر بار هم کلی دلیل قانع‌کننده برای خودم پیدا می‌کنم تا از این کار فرار کنم. می‌دانم که خیلی بزدلم. این‌طور نیست؟»

«بحث ما این نیست که رفتار تو را قضاوت کنیم. مطمئن باش هر بار که سؤال می‌کنم فقط به این علت است که می‌خواهم کمکت کنم تا خودت را بهتر بشناسی و کشف کنی. وقتی با من حرف می‌زنی، خوب دقت کن که از چه کلماتی استفاده می‌کنی، چون هر کلمه معانی بسیاری دارد. حالا به من بگو که در حال حاضر چه مشکلی داری؟»

«دیگر نمی‌توانم به او اعتماد کنم؛ چون شک کرده‌ام که با زن دیگری در ارتباط است. بارها تلاش کردم که بی‌خیال شوم اما نتوانستم، حتی بدون اینکه متوجه شود مخفیانه کنترلش می‌کنم. فکرش را هم نمی‌کنی که این کار چقدر به من استرس می‌دهد. وقتی ماریو به خانه می‌آید، خسته‌تر از همیشه است و روی مبل خوابش می‌برد. او به‌ندرت با من و ساندر را حرف می‌زند! اما همیشه هم از این رفتارش عذرخواهی می‌کند و می‌گوید که دلیل این رفتارش را نمی‌داند و این وضع موقتی است. او از من می‌خواهد که دلسرد نشوم و صبور باشم. ما هر از گاهی با هم رابطهٔ جنسی داریم، ولی دیگر مثل قبل نیست. پسرش دیوید، که الان دیگر بیست‌وهشت‌ساله است، ازدواج کرده و یک پسر چهارساله دارد. ماریو حتی به نوه‌اش هم فکر نمی‌کند و همیشه این من هستم که او را هل دادم تا به دیدن دیوید برود. من به ماریو پیشنهاد دادم که با پزشک مشورت کند، چون احساس می‌کنم دچار افسردگی شده است؛ اما در جواب گفت که به‌هیچ‌وجه به دکتر نیاز ندارد.»

«از کی تا حالا به او مشکوک شدی؟»

«دقیقاً نمی‌دانم! حدود دو سال است که دیگر مدام او را کنترل می‌کنم، هرچند فکر می‌کنم احتمالاً پیش از این شروع شده است، ولی اصلاً نمی‌خواستم با این مسئله روبه‌رو شوم. با این حال، مدام از او می‌پرسیدم که چه اتفاقی افتاده است؟ و به خودم هم غر می‌زدم که چرا این‌طور رفتار می‌کنم. وقتی فهمیدم قرار است تو را برای مشاوره ببینم، زمانی را برای بررسی روند زندگی‌ام تا امروز اختصاص دادم. بعد متوجه شدم که هیچ‌وقت با او درباره‌ی ترس‌هایم صحبت نکرده‌ام، چون خیلی نگران بودم که اگر از ترس‌هام باخبر شود چه اتفاقی می‌افتد. انگار ترجیح می‌دادم چیزی ندانم تا اینکه بخواهم از آنچه ناراحتم می‌کند، درس بگیرم. اما الان که درباره‌ی این چیزها حرف می‌زنم، احساس بهتری دارم.»

«خب، حالا دوباره برمی‌گردیم به موضوعی که چند لحظه پیش می‌گفتی. البته قبل از آن باید چند تا سؤال ازت بکنم. آیا ماریو هم اهل خودشناسی است؟»

«کتاب اولت را چند سال پیش خوانده و در همایش 'به ندای درونت گوش بده' هم شرکت کرده است. راستش را بخواهی، ما با تو از طریق عروسمان میشل آشنا شدیم. میشل از هجده‌سالگی تو را می‌شناسد. آن‌قدر تو را قبول دارد که کتاب اولت را به ما هدیه داد و به‌شدت توصیه کرد که در یکی از کارگاه‌های شرکت کنیم. البته ماریو خیلی تمایلی به این کار نداشت، ولی من به خودم قول دادم که در کارگاه‌های دیگری هم که درباره‌ی این موضوع باشد، شرکت کنم. اما چون آدم چندان منظمی نیستم، معمولاً به بعد موکول می‌کنم. این را هم بگویم که در حال حاضر وضعیت سختی را با دخترمان ساندرای می‌گذرانیم. او فقط یک دختر بچه‌ی چهارده‌ساله است! اما مدلی که لباس می‌پوشد و آرایش می‌کند مناسب یک دختر جوان هجده‌ساله است. ظاهر او خیلی تحریک‌آمیز به نظر می‌رسد و من همیشه نگرانم که چه آینده‌ای در انتظارش است. تصور کن او به من می‌گوید که طرز تفکر قدیمی‌ها را دارم. من سی‌وهشت‌ساله‌ام! هنوز احساس جوانی می‌کنم، ولی انگار من به چشم او آدم پیر و سالخورده‌ای هستم. او اصلاً دلش نمی‌خواهد ماجراهایی را که با دوستانش دارد برای من تعریف کند. دوستانش آن‌قدر به خانه‌ی ما تلفن می‌کردند که آخر مجبور شدیم برایش یک تلفن همراه بگیریم. او قول داده بود که خودش قبض ماهیانه‌ی تلفنش را پرداخت می‌کند، ولی تا الان که به قولش عمل نکرده است. ماریو به من پیشنهاد داد تا تلفنش را توقیف کنیم، ولی با این کار انگار این منم که تنبیه می‌شوم؛ چون باید به تمام تماس‌های تلفنی او پاسخ دهم، البته اگر از این موضوع صرف‌نظر کنم که خط تلفن خانه دیگر بی‌وقفه مشغول خواهد بود. همه‌ی این‌ها برای من مشکل دیگری هم به‌وجود آورده است: ماریو مرتب می‌گوید: 'این کار را بکن! اون کار را بکن با دختری.' و اصلاً خودش را درگیر ماجرا نمی‌کند. او

همه چیز را به من واگذار کرده و باید تمام تصمیم‌گیری‌ها را به عهده بگیرم. بنابراین، وقتی اوضاع خوب نیست، مقصر تمام ماجراها من هستم و مشکل من است که نمی‌دانم چطور باید با دخترمان رفتار کنم.»

«تا الان با من درباره مشکلات بسیاری صحبت کردی. حالا برگردیم به موضوع اول، گفתי می‌ترسی که ماریو به تو خیانت کرده باشد. خب، بهتر است یکی یکی به مسائل رسیدگی کنیم و بقیه را در جلسات آتی بررسی کنیم. حالا به من بگو در این موقعیت، چه احساسی را تجربه می‌کنی؟»

آنا نفس عمیقی کشید، ناگهان اشک در چشمانش حلقه زد، چند لحظه به من نگاه کرد و سپس چشمانش غمگین و غمگین‌تر شد. هیچ چیزی نگفتم و به او دستمال کاغذی و یک لیوان آب دادم، بعد از چند دقیقه گفت: «من فهمیدم که بزرگ‌ترین ترس زندگی‌ام از دست دادن ماریوست. آن قدر او را دوست دارم که بزرگ‌ترین خوشی برایم این است که ادامه زندگی‌ام را در کنار او سپری کنم.»

«به من بگو چه احساسی داری؟ چشمانت را ببند و اجازه بده همه چیز راحت از ذهنت عبور کند. وقتی به این فکر می‌کنی که ماریو را از دست بدهی، چه احساسی را تجربه می‌کنی؟»

«احساس می‌کنم که خیلی غمگین می‌شوم، خیلی می‌ترسم. احساس می‌کنم شکم منقبض شده، همین‌طور احساس می‌کنم خیلی خشمگین هستم. می‌دانم مدت زیادی است که این خشم را درونم سرکوب می‌کنم. می‌ترسم که کنترلم را از دست بدهم. اگر اجازه بدهم که این خشم بیرون بیاید، این بار واقعاً تقصیر من است که ماریو تصمیم بگیرد ما را ترک کند. حتی این فکر که تنها شوم هم به شدت مضطربم می‌کند. حتی تصور می‌کنم که دخترمان هم ترجیح می‌دهد با پدرش زندگی کند، چون در این صورت می‌تواند هر کاری که دوست دارد انجام دهد. برای من این طردشدگی نشان‌دهنده یک زندگی هدررفته است. نمی‌دانم که اصلاً می‌توانم از پس این وضعیت بر بیایم یا نه.»

«خب، اگر بخواهم خلاصه بگویم، چیزی که در حال حاضر بیشتر از همه تو را اذیت می‌کند، کارها و نوع رفتار ماریو و دختری در مورد توست؛ و همچنین این احتمال که ممکن است به تو خیانت کند. در صورتی که مشکل اصلی تو از دست دادن عشق از سوی همسرت و دختری و نیز تنها شدن توست. درست

نمی‌گویم؟»

«بله لیز، درست همین‌طور است. قبل از اینکه بخواهم این‌ها را توضیح بدهم، اصلاً نمی‌دانستم تا این حد از این می‌ترسم که دیگران ترکم کنند. من دوره‌های مربوط به کتاب تو، پنج آسیب، را گذرانده‌ام. آن موقع، خیلی کم پردشدگی را در خودم احساس می‌کردم، اما اصلاً شک نکردم که ممکن است من هم این حس را داشته باشم. به نظر می‌رسید آسیب خیانت در من خیلی واضح‌تر بود. پس با این تفاسیر، هر دو این آسیب‌ها در من وجود دارد؟ نظر تو چیست؟»

«به مرور زمان ارتباط این آسیب‌ها را با هم بررسی می‌کنیم. من هنوز چند سؤال دیگر هم دارم. از زندگی‌ات چه می‌خواهی؟»

«واضح است؛ من می‌خواهم همسرم را نگه دارم، می‌خواهم که خانواده‌ام بیشتر با هم نزدیک و یکدل باشند، نه این‌طور پراکنده! من می‌خواهم که ابزار و راهکاری به من بدهی تا به این هدف برسم.»

«هیچ‌کس نمی‌تواند این اطمینان‌خاطر را به تو بدهد که همسرت را نگه داری؛ چون این واقعاً به خود او بستگی دارد و تو خوب می‌دانی که نمی‌توانی نه همسر و نه دخترت را مجبور کنی که همیشه با تو بمانند. واقعاً می‌خواهی بدانی چرا مدام این موقعیت‌ها برایت پیش می‌آید؟ آماده‌ای تا مسئولیت چیزی را که برایت اتفاق می‌افتد به گردن بگیری؟ این سؤال را ازت می‌کنم، البته شاید ترجیح می‌دهی که حرف‌هایی را از من بشنوی که برات خوشایند باشد. غیرممکن است که بگویم اگر احساس بدبختی می‌کنی، تقصیر همسر یا دخترت است؛ یا حتی نمی‌خواهم تقصیر را گردن تو بیندازم! درواقع، اصلاً تقصیر هیچ‌کس نیست، فقط مشکل اینجاست که نمی‌دانیم چطور باید مشکلات و رنج‌هایمان را مدیریت کنیم. با این حال، من کمکت می‌کنم که دلیل این مسائلی را که برایت پیش می‌آید پیدا کنی و حتماً راه‌حلهایی هم پیشنهاد می‌کنم تا بتوانی آنچه را در زندگی‌ات هست بپذیری، چه آن‌هایی که دوست داری، و چه چیزهایی که دوست نداری.»

«من واقعاً دلم می‌خواهد علت مشکلاتم را بدانم، اما اینکه بپذیرم همسرم مرا ترک کند، بحث دیگری است. آیا واقعاً فکر می‌کنی زنی که همسرش را دوست دارد، می‌تواند به چنین پذیرشی برسد؟»

«می‌دانی آنا، واکنش تو کاملاً طبیعی است. منظور من این نبود که کنار آمدن با چنین موقعیت‌هایی در زندگی راحت است، اما می‌خواهم تو را متقاعد کنم که می‌توانی در خودت آن‌قدر عشق پیدا کنی تا هر موقعیت ناخوشایندی را بپذیری. تو باید بتوانی با هر پیشامدی روبه‌رو شوی و این گواه خردتوست، این هنر رهایی است. اینکه مدام بخواهی اوضاع بر وفق مرادت باشد، فقط نشانهٔ میل تو به کنترل است. آیا متوجه شدی که این قبیل رفتارها هیچ‌چیز را تغییر نمی‌دهد و صلح درونی برای تو به همراه نخواهد داشت؟ تو فقط در صورتی می‌توانی این صلح را درونت دوباره ایجاد کنی که عشق بی‌حدومرز را بشناسی. حالا، آیا موافقی که در این‌باره با هم صحبت کنیم؟»

«بله، آماده‌ام. خیلی وقت است که دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم. به همین دلیل هم آماده‌ام تا هر موضوع جدیدی را بپذیرم. من از صمیم قلب امید دارم که راه‌حلی پیدا کنیم و همه چیز در رابطهٔ ما بهتر شود.»

«خب آنا! برای اینکه بهتر پیش برویم، پیشنهاد می‌کنم که برای جلسهٔ آینده با ماریو بیایی. از او بخواه که یک‌بار با تو به مشاوره بیاید، و اگر از این جلسه خوشش آمد، آن‌وقت می‌تواند به جلساتی بیاید که نیاز به حضور هر دو نفرتان دارد. در جلسهٔ بعد با هم مرور خواهیم کرد که اصلاً این عشق بی‌حدومرز چیست. به کمک این عشق بی‌حدومرز می‌توانید آنچه را بیشتر شایستهٔ زندگی زناشویی شماست، جست‌وجو کنید. فکر می‌کنی از حالا تا جلسهٔ آینده می‌توانی شهامت این را پیدا کنی تا با ماریو حرف بزنی و آنچه را به من گفتی به او هم بگویی؟ اینکه به او مشکوک شدی، اینکه فکر می‌کنی با شخص دیگری در ارتباط است و به همین دلیل هم ترس از طردشدگی به سراغت آمده است! آیا فکر می‌کنی بتوانی به او بگویی که با برنامه‌ریزی قبلی حمله شده‌ای؟ به‌علاوه، به تو پیشنهاد می‌کنم که با مادرت هم قرار بگذاری و ببینی آیا مادرت هم ترس‌هایی مثل تو را تجربه کرده است؟ منظورم این است که او هم بترسد که دیگر دوست‌داشتنی نباشد و ازسوی پدرت و فرزندانش طرد شود.»

«این خواستهٔ خیلی دشواری است. فکر نمی‌کنم بتوانم.»

«هرکدام را که از عهده‌اش برمی‌آیی انجام بده. من دوست دارم بعد از هر جلسه تکالیفی به تو بدهم. واقعیت این است که فقط با عمل کردن و تجربهٔ

وضعیت‌ها و روش‌های مختلف می‌توانیم موقعیت‌های ناخوشایند را تغییر دهیم. در هر صورت، مهم‌ترین مسئله این است که از مرحله اول، یعنی مواجهه، عبور کنی. شاید الان نتوانی آن‌طور که می‌خواهی رفتار کنی، اما همین آگاه شدن به تو کمک می‌کند. یادت هست در یکی از کارگاه‌هایم درباره تله‌های عاطفی، چند مرتبه گفتم که این طبیعی است که وقتی رنج می‌کشیم واکنش نشان دهیم! می‌دانی چرا رابطات با ماریو و دخترت آن‌طور که می‌خواهی نیست؟ علت آن آسیب‌هایی است که خودت دیده‌ای و همین‌طور آسیب‌هایی که اطرفیانت دیده‌اند. بنابراین، تو باید بپذیری که شما همه به‌علت طبیعت انسانی، محدودیت‌ها و جراحتهایی دارید که هنوز درمان نشده‌اند. تو باید این را بپذیری.»

این یک نسخه نمونه از کتاب است، برای دریافت نسخه کامل کتاب به لینک زیر مراجعه کنید:

دریافت نسخه کامل کتاب یکدیگر را همان طور که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم اثر لیز بوربو

برای دانلود کتاب‌های بیشتر و همچنین دستیابی به نسخه صوتی خلاصه کتاب‌ها، به سایت تاچ لرن مراجعه کنید.



www.touchlearn.ir