

۲۴۶۸۲۴۵
۱۴۳/۷/۲۴

رامنی دورواسلا

هنر مواجهه با خودشیفته‌ها بمانم یا بروم؟

بهنوش مهدی‌زاده تهرانی

چگونه در ارتباط با افراد خودشیفته بمانم؟



انتشارات حافظ‌دوین

۱۴۰۳

هنرمواجهه با خودشیفته‌ها

بمانم یا بروم؟

Should I Stay or Should I Go?

Dr. Ramani Durvasula

سرشناسه: دورواسولا، رامانی، ۱۹۶۵-م. Durvasula, Ramani, 1965

عنوان و نام پدیدآور: بمانم یا بروم؟ چگونه در ارتباط با افراد خودشیفته زنده بمانیم؟ / رامنی دورواسولا؛ مترجم بهنوش مهدیزاده تهرانی؛ ویراستار محمد جعفر محمدی.

مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص: ۱۴/۵×۲۷/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۱۵-۱۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Should I Stay or Should I Go?: Surviving a Relationship With a Narcissist, 2015

عنوان دیگر: چگونه در ارتباط با افراد خودشیفته زنده بمانیم؟

موضوع: خودشیفتگی -- Narcissism -- خودشیفتگان -- Narcissists -- اختلاف بین اشخاص Interpersonal Conflict

روابط بین اشخاص Interpersonal relations

شناسه افزوده: مهدیزاده تهرانی، بهنوش، ۱۳۶۹- مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / ۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۷۷۰۲

نویسنده: رامنی دورواسولا

مترجم: بهنوش مهدی زاده تهرانی

ویراستار: محمد جعفر محمدی

مدیر هنری و طراح جلد: سارا دهجی

نمونه‌خوان: نرگس میرزایی جناقرد

صفحه‌آرا: شهرام فرجی

چاپ اول | ۱۴۰۳ | ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۴۱۵ - ۱۶ - ۱

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است و استفاده از مطالب به هر شکل، هر مقدار یا هر شیوه‌ای از جمله چاپی، الکترونیکی یا صوتی، مطابق قوانین موضوعه پیگرد قانونی دارد.



انتشارات حافظ نوین



hafeznovinpublisher@yahoo.com



hafeznovinpub



hafeznovin



hafeznovin1369

تهران: خیابان ۱۵ خرداد، بازار آهنگران، کوچه‌ی مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷

کدپستی: ۱۱۶۵۶۴۳۵۱۴

تلفن: ۰۲۱۵۵۱۶۰۰۵ - ۸

نشانی مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲ و ۱۲۴

کدپستی: ۱۳۱۴۶۸۳۷۳۷

تلفن: ۰۲۱۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه: آیا این داستان نویسی است؟
۲۷	فصل اول: نقشه‌ی نجات
۳۷	فصل دوم: خودشیفتگی؛ واژه‌ی پرکار، پرآلود و وزها
۵۹	فصل سوم: آیا با یک فرد خودشیفته در ارتباط هستید؟
۱۳۵	فصل چهارم: چگونه در دام افتادید؟
۱۷۹	فصل پنجم: آن‌ها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند؟
۲۱۳	فصل ششم: زمان آن رسیده است که سودای نجات را کنار بگذاریم
۲۲۱	فصل هفتم: بمانم؟
۲۷۱	فصل هشتم: بروم؟
۳۰۵	فصل نهم: فصل جدید زندگی
۳۳۱	کتابشناسی
۳۳۵	سپاسگزاری
۳۴۱	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار

روزی روزگاری عقربی در ساحل رودخانه‌ای نشسته بود و قصد داشت به سمت دیگر رودخانه برود؛ اما رودخانه بسیار عریض بود و سنگی وجود نداشت که روی آن بپرد و از رودخانه گذر کند. از مرغ‌های دریایی و غازها واردک‌ها کمک خواست تا او را به سمت دیگر رودخانه ببرند؛ همگی دست رد به سینه‌اش زدند، زیرا این کار را نمی‌توانستند و ذات کثیف او باخبر بودند. عقرب ناگهان قوی زیبایی را دید که در حال گذر از رودخانه بود، پس شروع به تعریف و تمجید از او کرد:

«ای قوی زیبا! از تو خواهشمندم که به من کمک کنی، من چگونه می‌توانم به قوی زیبایی همچون تو آسیبی بزنم؟ تنها خواسته‌ی من گذر از این رودخانه‌ی عریض است.»

قو در ابتدا تعلل کرد، ولی عقرب به چرب‌زبانی‌هایش ادامه داد. او بسیار به قو نزدیک شد. به راحتی می‌توانست نیشش بزند، ولی این کار را نکرد. اعتماد قو جلب شده بود. مگر عقرب چه کار خاصی از او خواسته بود؟ فقط یک سفر چند دقیقه‌ای به سمت دیگر رودخانه بود. پس در آخر قبول کرد که به عقرب کمک کند. عقرب در حین سفر نیز تعریف کردن از قو را پایان نداد و او را با مرغ‌های دریایی مقایسه می‌کرد و می‌گفت که قو چقدر از آن‌ها مهربان‌تر، دل‌سوزتر و زیباتر است. به محض اینکه به آن سوی رودخانه رسیدند، در آخرین لحظه عقرب نیش خود را زد و از گردن قو پایین پرید.

قوی گریان و زخمی نمی‌توانست تصور کند که چرا عقرب بعد از آن همه تملق و سخنان زیبا و تمجید، او را نیش زد. پرسید: «چرا مرا نیش زدی؟»
عقرب گفت: «من یک عقربم، ذات من این است.»

در شغل من که هرروزه با افرادی سروکار دارم که در روابط سمی و استثمارکننده گیر افتاده‌اند، این داستان بسیار آموزنده و مفید است. مراجعین من همواره نیش می‌خورند و با علم به اینکه می‌دانند این‌گونه روابط چه خطرات و مضراتی برایشان دارند، باز هم باور دارند که می‌توانند شرایط را تغییر دهند. متأسفانه نتیجه‌ی ماندن در این‌گونه روابط، هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند؛ رفتارهای گزنده‌تر و بی‌توجهی از سمت شریک عاطفی و خودتخریبی بیشتر برای فرد، یک عقرب هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند.

در این حکایت جدا آگاه، عقرب بسیار آگاه‌تر از یک انسان خودشیفته‌ی معمولی‌ست؛ لاف می‌زند که ذاتش چیست. اگر با یک فرد خودشیفته در ارتباط هستید، باید بسیار مراقب اعمال باشید که او به ذات و رفتار و اعمال خود آگاه باشد و خود را یک خودشیفته نپندارد. برخلاف عقرب، انسان‌های خودشیفته متأسفانه همواره نوک پیکان حمله‌شان به سمت دیگران است و آن‌ها را مسبب تمام ناملایمات و بدبختی‌های زندگی‌شان می‌دانند. در همین داستان نیز عقرب می‌توانست قو را مقصر بداند؛ بالاخره این قو بود که قبول کرده بود به عقرب کمک کند و می‌توانست به راحتی بگوید نه.

آیا این داستان توسست؟

هنوز مُهر مدارکشان خشک نشده بود که از طریق دوستان مشترکشان با هم آشنا شدند: تعطیلات استرالیایی طولانی، وقت گذرانی با دوستان، آینده‌ای روشن و جهانی پراز موقعیت و امکانات. ریچل^۱ خوش قدوبالا بود و در حرفه‌اش، بازاریابی، حرفی برای گفتن داشت و این حجم توجهی که دریافت می‌کرد، لذت می‌برد. جان^۲ پزشکی باهوش، جذاب، جوان و خوش قیافه بود که حتی با روپوش پزشکی جذاب‌تر نیز به نظر می‌رسید. او توجه بسیاری نسبت به ریچل نشان می‌داد و همیشه از او و اهدافش حمایت می‌کرد: ماشین خوبی داشت (تیک خورد)، شغل خوب و آینده‌ای روشن داشت (تیک خورد)، ریچل اولویتش بود (تیک خورد)، به رستوران‌های رمانتیک می‌رفتند و گاهی هم برای یکدیگر آشپزی می‌کردند (تیک خورد)، برای دیدن ریچل، هروقت که می‌توانست مرخصی می‌گرفت و به تعطیلات رؤیایی می‌رفتند (تیک خورد). و از همه مهم‌تر جان به طرز ناباورانه‌ای دوست داشتنی بود (تیک خورد).

اما پس از چند ماه، بی‌محلی‌های جان شروع شد: همیشه با تأخیر سر قرارهایشان حاضر می‌شد، آن هم اگر اصلاً می‌رفت (او پزشک پرمشغله‌ای

1. Rachel

2. John

بود. به ندرت به حرف‌های ریچل درباره‌ی شغلش گوش می‌داد (ساعات کاری‌اش طولانی‌تر شده بود). علاقه‌ای به دیدن خانواده یا دوستان ریچل نداشت، با اینکه در اوایل رابطه‌شان خیلی با آن‌ها گرم می‌گرفت (او عاشق من است. وقت ندارد، وگرنه دوست دارد زمانش را فقط با من بگذراند). حتی زمانی که ریچل درباره‌ی مشغله‌های کاری‌اش با او صحبت می‌کرد، خمیازه می‌کشید و گه‌گاهی به تلفن همراهش نگاه می‌کرد (شاید منتظر تماس تلفنی مهمی ست، بالاخره جراح معروفی ست). ولی کماکان به رستوران‌های خوبی می‌رفتند، با هم خوش می‌گذراندند، رابطه‌ی جنسی خوبی داشتند. پیش از آنکه دیر شود، جان از ریچل خواست که با هم هم‌خانه شوند، آن‌هم در خانه‌ی مجللش. ریچل هم قرارداد خانه‌اش تمام شده بود و هم در بیست‌ونه‌سالگی فکر می‌کرد دیگر باید او را ول کند.

جان برای ریچل کاملاً بی‌فکری را روشن کرده بود که دوست ندارد تغییرات زیادی در اثاثیه‌ی خانه‌اش دهد. به او گفت: «من به این خانه، همان‌طور که هست، عادت کرده‌ام؛ ولی بدم هم نمی‌آید که سلیقه‌ی زنانه در خانه اعمال شود» (منظورش از سلیقه‌ی زنانه، بیشتر تمیزکردن خانه‌ی ریچل همیشه در تقلا بود که خانه، همان‌طور که جان می‌خواهد، مرتب باشد. قبل از آشنایی‌شان و حتی روزهای اول رابطه‌شان، ریچل خیلی سهل‌انگار بود و وقتی از سر کار بازمی‌گشت، کفش‌هایش را درمی‌آورد و همان‌جا رها می‌کرد. یا زمانی که خسته بود، دیگر برایش مهم نبود که لباسش را روی زمین رها کرده است. ولی اکنون روزهای بسیار پرتنش را سپری می‌کرد و همیشه حواسش بود که همه چیز سر جایش باشد).

از طرفی، هم‌اکنون نیز روزهای خوبی با هم داشتند: ریچل گرمای خاصی به خانه بخشیده بود، غذاهای متنوع و خوش مزه می‌پخت و آن‌ها از زمان بیشتری که یافته بودند تا با هم سپری کنند، لذت می‌بردند. سردی‌های گاه‌وبی‌گاه جان، بی‌توجهی‌هایش و اینکه هر از چندگاهی می‌خواست تنها باشد، همه و همه از

دید ریچل توجیه پذیر بود. بالاخره جان پزشک معروفی شده بود و درآمد بالایی داشت. ریچل همواره دوست داشت بر نکات مثبت رابطه شان تکیه کند و خودش را سخت مشغول کارش کرده بود. با حقوق بالای هر دوی آن‌ها، زندگی به شدت مرفهی داشتند. ریچل هرآنچه را که دوست داشت برای خودش می خرید، با دوستانش به رستوران‌های گران قیمت می رفت و این سبک زندگی لوکس، به مذاقش خوش آمده بود.

دوستان و مادر ریچل او را به خاطر این روش زندگی ستایش می کردند و حتی گاهی به او حسودی هم می کردند. در حقیقت هم، جان و ریچل خانه و زندگی حسرت انگیزی داشتند. مادرش بارها به او گفته بود: «این یکی را نگه دار، او زندگی خوبی برایت می سازد، شغل خوبی دارد، خوش تیپ و بذله گوست». کم کم دوستانش نیز یکی یکی ازدواج می کردند و از گوشه و کنار کارت دعوت عروسی می آمد. از طرف دیگر، وقتی ریچل با دوستانش با نامزدش یا دوست پسرش به هم می خورد، ریچل مضطرب می شد که نکند اتفاق مشابهی برایش رخ دهد. حس می کرد با این سن و سال، توان هرگز یک رابطه ی جدید را ندارد. همه ی این مسائل باعث شدند که ریچل تمام پرچم‌های قرمز را نادیده بگیرد و به هرآنچه که خوب است تکیه کند.

یک سال پس از شروع رابطه شان، در تابستانی زیبا، جان مأموریتی کاری به کیپ تاون^۱ آفریقای جنوبی داشت. ریچل را نیز در این سفر با خود همراه کرد و در منطقه ای مسحورکننده از او خواستگاری کرد. حلقه ی ازدواجشان بسیار فریبنده بود و آن سفر رؤیایی؛ غذاهای خوش مزه، ماجراجویی های جذاب، شراب ناب، طبیعت بکر، رابطه ی جنسی فوق العاده. ریچل حس می کرد در افسانه ی پریان زندگی می کند (البته هرازچندگاهی شاهزاده عصبانی می شد). او سعی می کرد رفتارهای حق به جانب جان را در هتل و فرودگاه و تورهای

گردشگری نادیده بگیرد. هروقت که جان به او بی محلی می‌کرد، ریچل به حلقه‌ی الماس نشانش نگاهی می‌انداخت و با خود می‌گفت: «اگر مرا دوست نداشت که چنین حلقه‌ی گران‌بهایی برایم نمی‌خرید.» یا خود را قانع می‌کرد که همیشه نمی‌توان خوش برخورد بود.

نامزدی‌شان را به خانواده و دوستانشان اطلاع دادند و شروع به برنامه‌ریزی برای عروسی کردند. مادر و دوستان ریچل همواره به او یادآور می‌شدند که او دختر بسیار خوش‌شانسی ست، زیرا یک پسر ثروتمند و جذاب عاشق اوست. پس از آن سفر، جان دیرتر به خانه می‌آمد، گاهی حتی مشخص بود که جایی بوده و مشروب نیز خورده است. یک شب ریچل متوجه جای چنگ بر پشت جان شد. همان به شدت نسبت به وسایل شخصی‌اش حساس شده بود و گاهی تلفن‌ها را در دستشویی هم با خود می‌برد. هروقت ریچل وارد اتاق می‌شد، لپ‌تاپش را می‌بست و می‌گفت: «عشقم ممنونم که اومدی و مزاحم کارم شدی.»

یک روز در حین انجام کارهای خانه، ریچل متوجه رسید پرداخت پول به یک میخانه در جیب جان شد. همان شبی که جان او گفته بود نوبت شیفتش در بیمارستان است و وقتی به او زنگ زده بود، باز به دروغ گفته بود که در حال سرزدن به بیماران است.

ریچل رسید را به جان نشان داد و در مقابل، جان عصبانی شد و گفت که چطور ریچل به خود اجازه می‌دهد که او را زیر سؤال ببرد؟ آیا نمی‌داند که او چقدر کار می‌کند و چه پزشک سخت‌کوشی ست؟ این رسید هم متعلق به جو مورگان^۱ دوستش است و اشتباهاً در وسایلش قرار گرفته. از طرفی، برنامه‌ی شیفت بیمارستان را نیز به ریچل نشان داد که جای شکی برای او باقی نگذارد. در آخر هم به او گفت: «تو چه مرگته؟! داری زندگی‌ت رو فقط به خاطر اینکه

اعتماد به نفس نداری، خراب می‌کنی؟»

ریچل به زمین افتاد و از جان تمنا کرد که او را ببخشد. او نمی‌خواست زندگی‌اش با جان را از دست بدهد و جمله‌ی مادرش که همواره به او می‌گفت: جان بهترین گزینه برای ازدواج است، در ذهنش تکرار می‌شد. او حس می‌کرد هیچ حقی ندارد که جان را بازخواست کند و از او پرسد که کجا بوده و چرا به ریچل اطلاع نداده. ولی به مرور، شک سایه‌اش را بر همه چیز انداخت: ریچل حرف‌های جان را باور نمی‌کرد و هر سؤالی را که مطرح می‌کرد، جان با پرخاش جواب می‌داد و می‌گفت که او دیوانه شده و حتی بعضی اوقات ریچل را متهم به خیانت می‌کرد.

ریچل متوجه دیگر حرکات جان نیز شد: او عمدتاً با خدمه بدرفتاری می‌کرد، همواره خواهان بهترین سرویس بود، همیشه می‌خواست در هر صفی نفر اول باشد و دائماً در حال آیران کردن خدمتاتی بود که دریافت می‌کرد، تاجایی که گاهی اوقات بودن با او، ریچل را به حالت زده می‌کرد؛ ولی دقیقاً در همین لحظات، ریچل را به کناری می‌کشید و به او می‌گفت که چقدر فریفته‌ی زیبایی اوست.

این رفتارهای دوگانه‌ی جان، برای ریچل بسیار گیج‌کننده و آزاردهنده بود. هرچه زمان می‌گذشت، به تعداد دیر به خانه آمدن‌های جان نیز افزوده می‌شد. ریچل بیشتر و بیشتر احساس تنهایی می‌کرد. جان بعضی شب‌ها که به خانه می‌آمد، به ریچل می‌گفت برایش غذا بپزد یا با هم بیرون می‌رفتند؛ اما در باقی مواقع ریچل به تنهایی باید میزان زیادی از غذایی را که پخته بود می‌خورد، چون جان به خانه نمی‌آمد.

ماهی یک بار هم به جان، بابت رفتارش گلایه می‌کرد؛ اما جان همواره با پرخاش می‌گفت که او زن خودخواهی ست؛ می‌گفت به سختی کار می‌کند تا ریچل راحت باشد و حتی به کنایه به او می‌گفت که نکند دوست دارد یک سیستم ردیاب به او وصل کند؟! یا حتی می‌گفت چرا مدام از او سؤال می‌پرسد

و نکند چیزی را از او مخفی نگه می‌دارد؟

ریچل مشکلات دیگری نیز در زندگی‌اش داشت: خواهرش به سرطان پستان مبتلا شده بود و خودش نیز چالش‌های زیادی در محل کارش داشت. بسیار مضطرب و آشفته‌حال شده بود، ولی جان حتی کوچک‌ترین توجهی به حال و روز ریچل نمی‌کرد. حتی وقتی ریچل درمورد مشکلاتش شروع به صحبت می‌کرد، جان یا گوش نمی‌داد یا ریچل را مقصر مشکلات کاری‌اش می‌دانست. یا سرطان خواهر ریچل را بسیار پیش‌پاافتاده جلوه می‌داد و به جای اینکه ریچل را تسلی دهد، با اعداد و ارقام به او گوشزد می‌کرد که خواهرش مشکل خاصی ندارد.

ریچل در تمام این ماه‌ها، درحال برنامه‌ریزی برای عروسی بود. قرار بود عروسی مجللی باشد: لباس با برند ورا ونگ^۱، غذاهای فوق‌العاده گران و باکیفیت از مونته‌سیتو^۲، تزیینات تولیدکنندگان شراب محلی، گروه موسیقی موردعلاقه‌شان و دوستانی که از تمام نقاط کشور به عروسی‌شان دعوت شده بودند تا عشق آن‌ها را جشن بگیرند. تصمیمات زیادی برای گرفتن وجود داشت و جان هرازچندگاهی در بعضی از تصمیمات می‌کرد که اوضاع را بدجوری به هم می‌ریخت. مثلاً وقتی ریچل تمام تصمیمات را درباره‌ی موضوعی خاص گرفته بود، سروکله‌ی جان پیدا می‌شد و همه چیز را به یک باره تغییر می‌داد. همواره تصمیمات ریچل را زیرسؤال می‌برد و آن‌ها را نقد می‌کرد. شک و تردید همه‌ی وجود ریچل را گرفته بود و دیگر نمی‌دانست چه چیزی درست و چه چیزی غلط است. ولی باز هم به این مسئله فکر می‌کرد که نامزد موفق‌تری دارد، خانه‌ی خوبی دارد، لباس عروس و حلقه‌ی شگفت‌انگیزی دارد؛ همه‌ی این مسائل برایش رؤیاگونه بود.

1. Vera Wang
2. Montecito

شبِ ریچل درمورد آرزوهایش درباره‌ی هنر و گذراندن یک دوره در توسکانی^۱ صحبت کرد. به جان گفت می‌توانند خانه‌ای در توسکانی به مدت شش هفته اجاره کنند تا به دوره‌های نقاشی و نویسندگی برود و جان نیز می‌تواند سه هفته مرخصی بگیرد تا در توسکانی با هم باشند. جان به او خندید و شروع به تمسخر رؤیاهای ریچل کرد. به او گفت بسیار تنبل است و چون می‌خواهد از شغلش فرار کند، به هنر روی آورده و رؤیای ریچل برای هنرمند شدن را بسیار خنده‌دار دانست. به ریچل گوشزد کرد که شغل پزشکی بسیار پراهمیت است و حاضر نیست برای رؤیای احمقانه‌ی فردی دیگر، به یک ناکجآباد برود. جان طوری با او سخن گفت که گویی رؤیاهای ریچل پشیزی ارزش ندارند و مزخرف‌اند. از آن طرف، ریچل شروع به باور حرف‌های جان کرده بود و خودش و رؤیاهایش را زیر سؤال می‌برد.

سه ماه قبل از ازدواجشان، ریچل و همکاران ریچل جان را در یک باشگاه برهنگی دیده بود که با یکی از خانم‌های وقت آنجا به شدت گرم گرفته است. به نظر می‌رسید در آنجا همه جان را می‌شناسند و حتی همکار ریچل او را هنگام بوسیدن زن ناشناس هم دیده بود. همکار ریچل در این مورد، چیزی به ریچل نگفت و سعی کرد این مسئله را به فراموشی بسپارد.

در هفته‌های بعد، ریچل و جان به یک مهمانی در محل کار ریچل رفتند. اتفاقاً آن همکار مورد نظر نیز در آنجا حضور داشت. جان به شدت بی‌ادبانه با ریچل رفتار می‌کرد و سعی می‌کرد حضورش را نادیده بگیرد و حتی با بعضی از دختران جوان و زیبا که کارآموزان شرکت بودند، لاس می‌زد و خوش و بش می‌کرد. در این لحظه، همکار ریچل او را به کناری کشید و گفت برای آینده‌ی او نگران است و حتماً باید درمورد مسئله‌ی مهمی با او صحبت کند. روز سه‌شنبه، بعد از کار، آن‌ها به یک کافه رفتند و همکار ریچل هرآنچه را که از

جان دیده بود تعریف کرد.

ریچل وارد لاک دفاعی خود شد و شروع به دفاع از جان کرد:

«او را با کس دیگری اشتباه گرفته‌ای، آن شب در خانه بامن بود. او یک پزشک است و هرگز چنین کاری نمی‌کند». او حتی به شدت از همکاریش دلخور شد و گفت که از او توقع نداشته این حرف‌های بی‌ربط را به او بزند. ولی با همه‌ی این اوصاف، هول و ولای عجیبی به دل ریچل افتاده بود. به خانه برگشت و منتظر جان شد، ولی او بسیار دیر به خانه آمد و زمانی به خانه رسید که ریچل خوابیده بود. صبح روز بعد ریچل شروع به پرسش از کارمندان بیمارستان کرد، و بله! در آن شب مورد نظر، جان در بیمارستان نبوده و داستان همکاری ریچل باورپذیر شده بود. او از همکاریش آدرس جایی که جان را دیده بود خواست و دفعه‌ی بعد که جان را دید، او گفت امشب باید در بیمارستان بماند، ریچل به آدرسی که گرفته بود رفت و دست‌هایش را در دستش می‌زد؛ ماشین تسلا ی براق جان در پارکینگ پارک شده بود.

ریچل به خانه بازگشت و منتظر جان تا دو ساعت دو نیم نیمه شب به خانه برگشت و به محض ورودش، دعای آن دو نفر شد. در ابتدا جان شروع به پرخاش کرد و همه چیز را کتمان کرد و وقتی ریچل به او گفت ماشینش را دیده، نامزدش را یک کنترل‌گر عوضی خطاب کرد. اما جان جای مانور زیادی نداشت و صبح روز بعد، رفتارش کاملاً تغییر کرده بود و بسیار مهربان و دوست‌داشتنی شده بود. از ریچل عذرخواهی کرد و به او گفت یکی از دوستانش را همراهی می‌کرده و خودش به هیچ عنوان از این‌گونه مکان‌ها خوشش نمی‌آید. ریچل را درک می‌کند که چه تجربه‌ی بدی را از سر گذرانده و به او پیشنهاد داد به یک تعطیلات طولانی دونفره بروند. آخرین تعطیلات قبل از عروسی‌شان.

نسیم‌های استوایی، نمای فوق‌العاده‌ی اتاق، رابطه‌ی جنسی مثال‌زدنی، همه و همه‌ی این‌ها باعث شد تا ریچل خیانت و بی‌توجهی‌های گاه‌وبی‌گاه

جان را به فراموشی بسپرد. در تعطیلاتشان ریچل از جان قول گرفت که دیگر چنین خطایی از او سر نزند و او هم موافقت کرد. در فاصله‌ی دو ماه مانده به عروسی، رابطه‌شان همانند سابق شده بود، جان زود به خانه بازمی‌گشت و ریچل نیز بی‌وفایی او را به اضطراب متأهل شدن ربط داده بود.

عروسی‌شان یک موفقیت تمام عیار بود: یک آخر هفته‌ی فراموش‌نشدنی، آب‌وهوای عالی. همه چیز و همه کس فوق‌العاده بودند و عکس‌های گرفته‌شده نیز گواه همین مسئله بود. ماه عسل‌شان هم خارق‌العاده بود و بهترین آغاز برای یک زندگی مشترک رؤیایی. تمام شک و تردیدهای ریچل از بین رفته بود.

آن‌ها به زندگی عادی بازگشتند. دوباره به محل‌های کارشان رفتند و کادوهای عروسی را به کنایه گذاشتند و زندگی به آهنگ سابقش بازگشت. ولی ریچل متأهل شده بود و زندگی‌اش تغییر می‌کرد، درست است؟ آن‌ها نقش زوج خوشبخت و جوان‌های خوشحال را به خوبی بازی کردند و دو سال بعد ریچل باردار شد.

در ابتدا خبر مسرت‌بخشی بود که خانواده‌شان در حال شکل‌گیری بود؛ ولی هرچه زمان می‌گذشت، جان بیشتر از او فاصله می‌گرفت. ریچل در دوران بارداری‌اش بسیار نگران و مضطرب شده بود و مدام می‌خواست این اطمینان‌خاطر را از جان بگیرد که هنوز دوستش دارد. ولی در مقابل، جان دوباره دیر به خانه آمدن‌هایش را شروع کرده بود؛ به حرف‌های ریچل گوش نمی‌داد و نگرانی‌هایش را حالتی گذرا و به خاطر بارداری می‌دانست. ریچل در رؤیاهایش جان را تصور می‌کرد که در حال ماساژ پاهای ورم‌کرده‌اش بود، با او اسم انتخاب می‌کرد و اتاق نوزاد را با هم سروسامان می‌دادند. ولی در عمل، جان همدلی کمی با وضعیت روحی و جسمی ریچل نشان می‌داد و هیچ کمکی برای خرید وسایل بچه نمی‌کرد و تازه نگران بود که اگر بچه به دنیا بیاید، ریچل وقت کافی برای جان نخواهد داشت.

بچه به دنیا آمد، یک پسر بچه‌ی زیبا. جریان زندگی‌شان تغییر کرد. جان

اصرار داشت که ریچل کارش را رها کند و به بچه برسد، چون خودش بسیار در حرفه‌اش پیشرفت کرده بود و وضعیت مالی خوبی داشت. به خانه‌ای بزرگ‌تر در محله‌ای مرفه‌نشین نقل مکان کردند و صاحب فرزند دیگری شدند، این بار یک دختر. ریچل دیگر کاملاً سرگرم خانه‌داری و بچه‌داری و مادر بودن شده بود. شب‌ها آن چنان خسته بود که دیگر دیرآمدن‌ها و نیامدن‌های جان ناراحتش نمی‌کرد و به خوابی عمیق فرو می‌رفت. جان کار می‌کرد و پول درمی‌آورد و ریچل بچه‌ها را بزرگ می‌کرد. ریچل از اینکه از جان درخواست پول کند، به شدت تنفر داشت (به هیچ عنوان در زمان بزرگسالی این کار را نکرده بود) و جان هم گه‌گداری از او در رابطه با اینکه در خانه کم‌وکسری ندارد سؤال می‌پرسید. بعد از هفت سال دوری از بازار کار، ریچل حس می‌کرد دیگر کسی او را استخدام نمی‌کند.

نه سال پس از ازدواج، همه چیز کمافی‌السابق بود: جان شب‌ها دیر به خانه می‌آمد، همه چیز را از همساختن مخفی نگه می‌داشت، به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش نمی‌داد و در خانه، هیچ‌کس به او نمی‌کرد. ولی هر دو بلد بودند که تصویر یک زوج عاشق را در مقابل دیگران به نمایش بگذارند. در کارت‌ها و عکس‌های تعطیلاتشان، چیزی جز لبخندهای زیبا و مکان‌های خارق‌العاده دیده نمی‌شد. ریچل با اینکه از زندگی راضی نبود، ولی به خود اجازه‌ی شکایت نمی‌داد. او یک خانه‌ی باشکوه و زیبا داشت و فرزندانش در بهترین مدارس تحصیل می‌کردند، ولی او تنها بود و جدا افتاده.

وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند و برنامه‌های بیشتری داشتند، ریچل خیلی شب‌ها نمی‌خوابید. جان به ندرت به خانه می‌آمد و خیلی به ندرت پیش می‌آمد که رابطه‌ی جنسی داشته باشند. گاهی ریچل از جان می‌پرسید که شب را کجا سپری کرده و از او خواهش می‌کرد که دیگر به باشگاه‌های برهنگی نرود، و جان فقط او را مسخره می‌کرد. او به شدت نسبت به تلفن همراه و کامپیوترش حساس بود و حتی اجازه نمی‌داد ریچل به آن‌ها نزدیک شود.

با اینکه شک و تردید، همه‌ی وجود ریچل را فراگرفته بود، این شرایط را تحمل می‌کرد.. او از یک مدیر با اعتماد به نفس و قوی، تبدیل به زنی حساس و زودرنج شده بود که کوچک‌ترین مسائل برایش وسواس فکری ایجاد می‌کرد و با کودکانش برای مشکلات جزئی بد رفتاری می‌کرد. او همانند همیشه زیبارو بود، ولی زمانی که مردان دیگر به او توجه نشان می‌دادند، برایش غریب بود؛ زیرا همسرش مدت‌ها بود که به او توجهی نکرده بود.

برای معاینه‌ی پزشکی روتین به پزشک زنان مراجعه کرد، پزشکش به او گفت که به HPV مبتلاست. او به غیر از همسرش با هیچ مرد دیگری رابطه‌ی جنسی نداشت و آنجا بود که متوجه شد تنها مشکل همسرش، رفتن به باشگاه‌های بیهنگی نیست. او بچه‌ها را به خانه‌ی مادرش فرستاد و وقتی جان به خانه رسید، مسائل را برایش روشن کرد. دعوایشان بالا گرفت و ریچل ناباورانه به بزرگی مسائل مالی‌ها خیانت همسرش پی برد. از او خواست که قبض تلفن و حساب‌های بانکی‌اش را به او نشان دهد. در طی این سال‌ها، جان تقریباً صد هزار دلار خرج هزینه‌ی بان‌هایش کرده بود. ریچل از او خواست که برای همیشه خانه را ترک کند. دو ماه‌های بعد، جان عازانه از ریچل خواهش می‌کرد که دوباره برگردد. مادر ریچل می‌گفت که آیا متوجه هست چه کاری می‌کند؟ اینکه همسرش را از خانه بیرون کرده، کار اشتباهی است. همه‌ی مردان اشتباه می‌کنند. جان پشیمان است و عذرخواهی‌اش از ریچل کاملاً صادقانه است، و اینکه آیا او واقعاً می‌خواهد یک مادر مجرد با دو بچه باشد؟ ریچل دوباره در تصمیمش شک کرده بود، اما بالاخره ماجرای HPV را با مادرش در میان گذاشت و مادرش او را درک کرد. در ماه‌های آتی نیز عذرخواهی‌ها ادامه داشتند؛ ولی در همان زمان که جان در حال عذرخواهی کردن بود، با دوست دختر بیست و چهار ساله‌اش که در یک میخانه دیده بود، زندگی می‌کرد. مسیر طلاق بسیار سخت و طولانی بود؛ جان مایملکش را پنهان می‌کرد و ریچل هم مجبور بود هزینه‌ی هنگفتی

برای طی شدن این مسیر قانونی بپردازد. آن‌ها طلاق گرفتند. در سال‌های پس از طلاق، سبک زندگی جان (که بسیار علاقه داشت در فیس‌بوک^۱ به نمایش بگذارد) شامل دخترکان بسیار جوان‌تر، مدل موهای جدید، ماشین‌های سریع‌تر و لوکس‌تر و تعطیلات آخر هفته در لاس‌وگاس^۲ می‌شد. اما در مقابل، هیچ علاقه‌ای نداشت که شهریه‌ی مدرسه‌ی فرزندانش را بپردازد. وکیلان کارکشته‌ی جان وضعیت اقتصادی خوبی را برای ریچل رقم نزدند و جان آن قدر برای خانواده‌اش از او بدگویی کرده بود که آن‌ها هم روی خوشی به ریچل نشان نداده و حمایتش نکردند. با همه‌ی این اوصاف، ریچل می‌گوید در حال حاضر در زندگی‌اش آرامش دارد، ولی این مسئله که جان به بچه‌ها خیلی اهمیت نمی‌دهد و خیلی اوقات به دیدارشان نمی‌آید، اذیتش می‌کند. البته بچه‌هایش هنوز راضی هستند.

بعد از شنیدن این داستان شاید بگویید کاملاً مطمئن بودید که پایان داستان به کجا ختم می‌شود. به نظر می‌رسد که جان به حل گشت آسان شود. الگوی خیانت، دروغ‌گویی و بدرفتاری از ابتدای رابطه‌شان وجود داشت. ولی به خاطر آورید که جان فردی با اعتماد به نفس، سخت‌گیر و موفق بود و دیگران همواره به ریچل گوشزد می‌کردند که او بسیار خوش شانس است که چنین مرد موفق‌ی در زندگی‌اش پیدا شده. مادرش دستورالعمل‌ها و اعتقادات خودش را به دخترش القا می‌کرد و در آخر نیز ریچل فکر می‌کرد عشق جان را تغییر می‌دهد. او به فانتزی نجات اعتقاد داشت.

برای اینکه این ازدواج ده سال دوام آورد، ریچل حس غریزی خود را سرکوب کرد، همواره خود و احساساتش را زیر سؤال برد و خودش را منزوی کرد، زیرا احساس شرم می‌کرد. وقتی از او سؤال شد که آیا می‌توانست به زندگی‌اش با جان ادامه دهد، او فقط یک خواسته داشت که جان به باشگاه‌های فرهنگی

نرود؛ خواسته‌ای که جان هیچ حرمتی برایش قائل نبود. بسیار عجیب بود، همین رفتن جان به باشگاه‌های برهنگی بود که ریچل را از پا درآورد. درواقع این مسئله برایش مهم‌تر از یک دهه بی ادبی، پرخاش، بی توجهی، شنیده نشدن و بی احترامی بود. این مسئله که انسان چگونه می‌تواند زیر بار فشار یک سبک زندگی و انتظارات دیگران مدفون شود، هنوز برای ریچل مایه‌ی تعجب است. این فقط یک داستان بود. داستان فردی که ماند، ولی در آخر مجبور به رفتن شد. درواقع، این داستان ترکیبی از داستان‌های متفاوت با چاشنی داستان‌های پریان و داستان‌های پندآموز بود.

این کتاب یک راهنماست درباره‌ی چگونه ماندن و چگونه رفتن. ریچل می‌گفت «اگر به این پرچم‌های قرمز ابتدای رابطه توجه می‌کردم، هیچ‌گاه وارد این رابطه نمی‌شدم. یاد می‌دانستم او هیچ‌وقت تغییر نمی‌کند، خیلی سریع‌تر از آن زندگی فرار می‌کردم. می‌کاش برای آن مدت زمانی که با جان سپری کردم، استراتژی بهتری داشتم؛ چون من هنوز هم با پس‌لرزه‌های آن رابطه زندگی می‌کنم و حس می‌کنم من کافی نبودم». تجربیات ما سازنده‌ی ماست. ولی شناختن راهی که شکست‌های ما را کاهش دهد، از ما انسان بهتری خواهد ساخت؛ انسانی با تجربیات محترم‌تر و با زندگی‌ای با ارزش‌تر.

داستان تو چیست؟ آیا باید بمانی؟ یا بروی؟ به خواندن ادامه بده....