

دلایل تفاوت فاحش سنی بین دو جنس، شما را متعجب خواهد ساخت.

در دنیای متمدن امروز، در سرزمینهای مختلف، فرهنگها متفاوتند. رژیم غذایی تفاوت دارد و روش زندگی و علل اصلی مرگ و میر متفاوت هستند، اما تنها چیزی که در این سرزمینها مشابه است آن است که زنان بیش از مردان عمر می کنند.

این تفاوت از قبل از تولد آغاز می شود. در زمان بارداری، تعداد جنینهای مذکر بیش از جنینهای مؤنث است و نسبتی در حدود ۱۱ به ۱۰ دارد. در زمان تولید نسبت تعداد نوزادهای مذکر به نوزادهای مؤنث به ۱۰۵ پسر و ۱۰۰ دختر کاهش می یابد. در سن ۳۰ سالگی تعداد مردان به حدی می رسد که می توانند با زنان جفت شوند. سپس زنان گوی سبقت را می ربایند و بعد از سن ۸۰ سالگی تعداد زنان تقریباً دو برابر تعداد مردان است.

دکتر دבורا وینگارد (Wingard Deborah) که یکی از اپیدمیولوژیستهای دانشگاه کالیفرنیا می باشد، معتقد است که اگر ۱۰ الی ۱۲ علل اصلی مرگ را در نظر بگیریم، هریک از این عوامل بیشتر مردان را از بین می برند. او هر یک از عوامل کشته را به این ترتیب برمی شمارد: بیماریهای قلبی، سرطان ریه، قتل و آدم کشی، سیروز کبدی و ذات الریه. هر کدام از این بیماریها مردان را تقریباً به نسبت دو برابر بیشتر از زنان می کشد.

یک قرن پیش مردها بیش از زنان عمر می کردند و تعدادشان نیز بیشتر از زنان بود، اما در قرن بیستم به علت اینکه خطرات بارداری و زایمان نسبت به گذشته کاهش

یافته است، عمر متوسط زنان بیش از مردان شده است که این فاصله سنی به طور یکنواخت رو به رشد است. در سال ۱۹۶۴ برای اولین بار در ایالات متحده آمریکا تعداد زنان نسبت به مردان افزایش یافت که البته دلیل این امر تا حد زیادی مربوط به عملکرد خود مردان است. مردان بیش از زنان سیگار می کشند، بیش از آنها مشروبات الکلی مصرف می کنند و بیشتر دست به کارهای خطرناک می زنند. میزان قتل مردان (به دست مردان) در حدود سه برابر قتل زنان است. آنها به میزان بیشتری نسبت به زنان اقدام به خودکشی می کنند و در حدود دو برابر زنان تصادفات رانندگی منجر به مرگ دارند و در نهایت می توان اذعان داشت که مردان سرنوشت بدتری از زنان دارند!

اما رفتار زندگی شخصی به تنهایی نمی تواند علت این شکاف سنی را توضیح دهد. به همین نسبت استرسها نیز نمی توانند به تنهایی پاسخگوی این اختلاف باشند.

در دهه ۱۹۵۰، همچنان که بیماریهای قلبی شایعترین علل مرگ و میر بودند و بیشترین قربانی را از میان مردان گرفتند، فشار حاصل از مشکلات حرفه ای مقصر اصلی شناخته شد. در گذشته عده ای از پزشکان معتقد بودند که اگر بگذاریم زنان بیشتر از خانه ها خارج شوند و بیشتر خود را به آب و آتش بزنند، مرگ و میر آنها هم به اندازه مردان خواهد رسید؛ اما این پیشگویی به حقیقت نپیوست. در فاصله سال ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۵، درصد زنان شاغل ایالات متحده آمریکا تقریباً دو برابر شد، اما تحقیقات متعدد نشان داد که زنان شاغل به همان سلامت زنان خانه دار می باشند. امروزه عده ای از دانشمندانی که بر روی قضیه اختلاف سنی

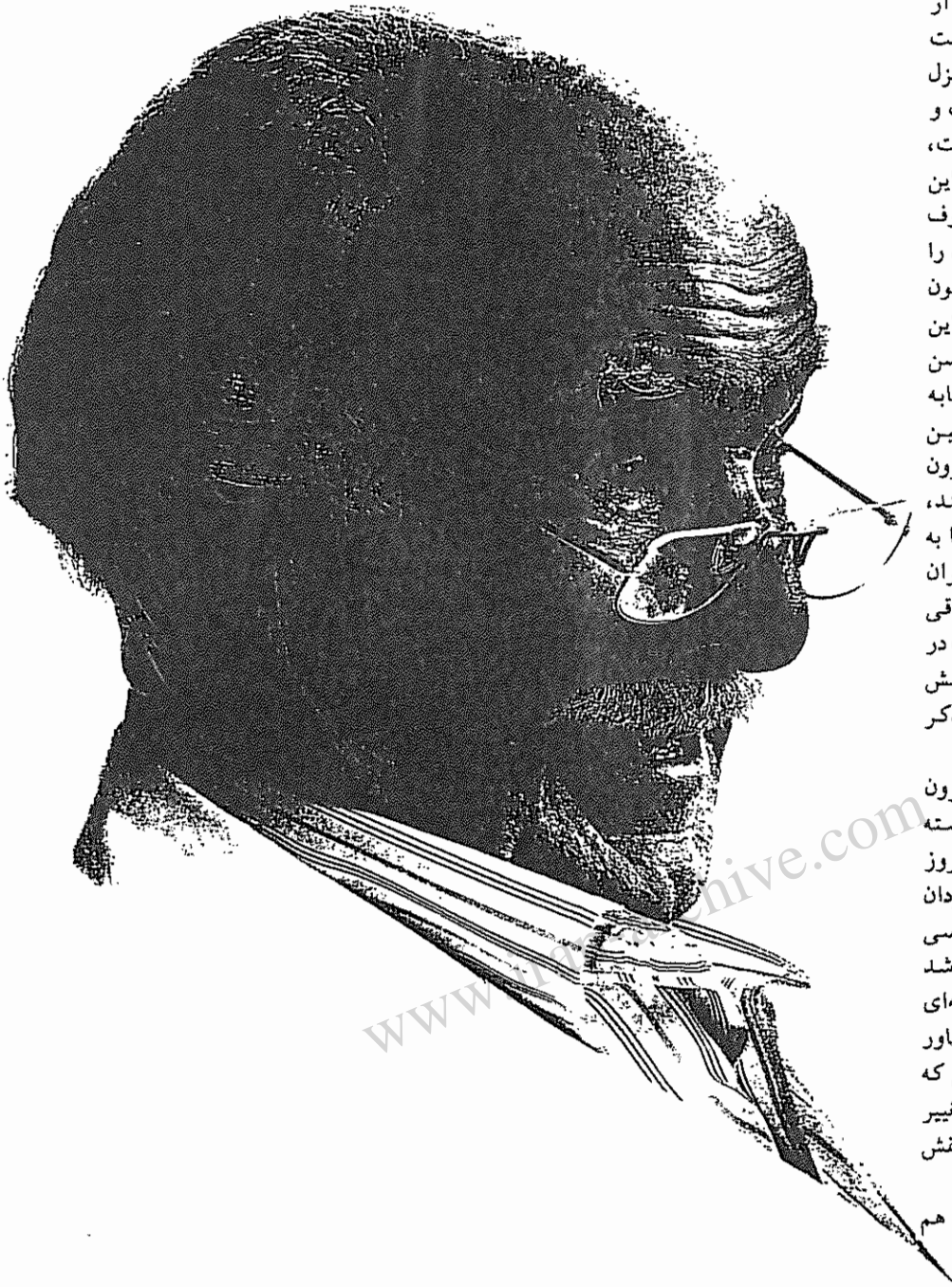
دو جنس بشریت مطالعه می کنند، معتقدند که اطلاعات موجود به یک نتیجه نهایی اشاره دارد: «مادر طبیعت به نفع زنان عمل می کند.»

هر موجود زنده ای در طبیعت بنا به گونه خود دارای چند جفت کروموزوم مشابه می باشد. انسان نیز به نوبه خود به عنوان یک موجود زنده دارای ۲۳ جفت کروموزوم می باشد. اما در مورد مردان، خصوصیت تشابه بین جفت کروموزومها در یک جفت از آنها صدق نمی کند. این جفت کروموزوم غیرهمگن همان کروموزومهای جنسی xy در مردان است. کروموزومهای جنسی در زنان xx می باشند و دانشمندان معتقدند که این مساعدت ژنتیکی بین اعضای جفت، رمز موفقیت زنان است. اگر کروموزوم x در یک مرد دچار نقص شود، می تواند یک ناهنجاری ژنتیکی شدید تولید کند. به عنوان مثال بیماری هموفیلی، بعضی از انواع دیستروفی عضلانی ناشی از نقص تنها یک ژن در کروموزوم x می باشد که در مردان بسیار شایعتر از زنان نیز می باشند. این نظریه به تئوری «ایکس بی یاور» (single - x) معروف شده است. البته تئوری «ایکس بی یاور» خود نیز دارای ایرادهایی است؛ بدین معنا که بیماریهای ژنتیکی مورد اشاره به تعداد کافی موجود نیست که بخواهیم آن را دلیل فاصله سنی بین جنس مذکر و مؤنث بدانیم و در عین حال عده دیگری از دانشمندان تقصیر را به گردن کروموزوم y مردان می اندازند.

از سوی دیگر گروهی از دانشمندان علت این فاصله سنی را مسائل هورمونی می دانند. قبل از سنین ۴۰ سالگی، زمانی که بدن تقریباً تمام زنها به طور طبیعی هورمون استروژن تولید می کند، به ازای هر یک زن،

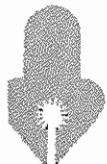
چرا زنان بیشتر از مردان عمر می کنند؟!!

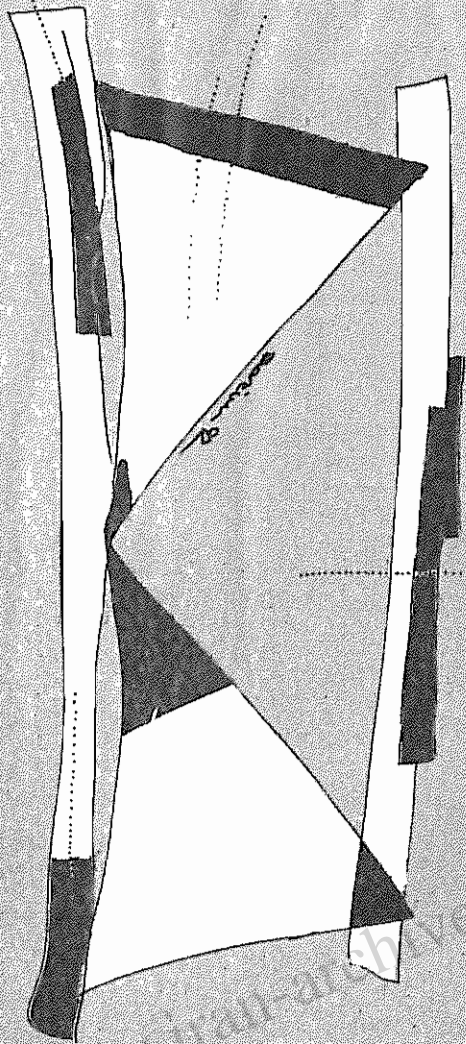
ترجمه فرزانه خردمند



سه مرد از بیماریهای قلبی جان خود را از دست می‌دهند. اما بعد از این سنین، موفقیت زنان از این بابت به تدریج رو به تنزل می‌گذارد. در این زمان عامل عمده مرگ و میر در هر دو جنس بیماریهای قلبی است، اما زنان هنوز یک دهه وقت دارند تا از این نظر برابر با مردان شوند. اگر به قول معروف هورمون استروژن نقش قهرمان این داستان را بازی کند، هورمون تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) نقش زبونترین فرد را در این داستان بازی می‌کند. دخترها و پسرها تا سن بلوغ دارای سطح کلسترول خون مشابه هستند، اما زمانی که پسران وارد سنین نوجوانی می‌شوند و هورمون تستوسترون شروع به ایفای نقش در بدن آنها می‌کند، سطح کلسترول خون (HDL) در بدن آنها به طور ناگهانی افزایش می‌یابد، اما در دختران سطح HDL به صورت یکنواخت باقی می‌ماند. اما میزان کلسترول بدن (LDL) در هر دو جنس در اواخر نوجوانی افزایش می‌یابد، اما این افزایش در جنس مذکر سریعتر است.

به نظر می‌رسد که هورمون تستوسترون روزهای درخشانش را پشت سر گذاشته است. این هورمون که عامل بروز پرخاشگری و تولید عضلات ستر در مردان می‌باشد، زمانی برای خود جایگاه خاصی داشت و آن زمان مربوط به دوره‌ای می‌شد که مردان مجبور بودند در درگیریهایی با نیروی بازوی خود با مردان قبیله مجاور بجنگند، اما امروزه که مردها فقط زمانی که کسی جای دستگاه کنترل از راه دور را تغییر داده باشد، از جای خود بلند می‌شوند. نقش این هورمون زیاد کارساز نیست! اما باید توجه داشت که همه تفاوتها هم





مغزی و قلبی می‌شوند، در این صورت زنان بیمارند و رنج می‌برند، اما مردان فوت کرده‌اند!

اما در مورد بیماریهای روانی چگونه؟ بیماری افسردگی در زنان شایعتر از مردان است. اما بیماریهای روانی از نوع جنون یا اسکیزوفرنی - ویرانگرترین بیماری روانی - در مردان شدیدتر از زنان بروز می‌کند.

زمانی که مردان همسران خود را از دست می‌دهند، بیش از زنان دچار محنت می‌گردند، افسرده‌تر می‌شوند، نسبت به بیماریها آسیب‌پذیرتر می‌شوند و بیشتر در معرض مرگ قرار می‌گیرند. براساس یک آمارگیری، تقریباً ۸۰ درصد جمعیت بالای ۶۵ سال را که به تنهایی زندگی می‌کنند، زنان تشکیل می‌دهند. مردان با از دست دادن همسران خود به شدت دچار افسردگی می‌شوند و این شاید به این دلیل باشد که همسرانشان مایه اعتماد به نفس روحیشان می‌شدند. در حالی که زنهای پس از از دست دادن شوهرانشان اغلب سعی می‌کنند اختلال خود را با دوستان نزدیک خود پر کنند و به

به نفع زنان نیست. به طور متوسط مردان دارای قد بلندتر، استخوانهای درشت‌تر و عضلات قویتری هستند. البته این قضیه صحت دارد که مردان زودتر از زنان می‌میرند، اما آنها قبل از مرگشان زندگی راحت‌تری دارند. زنان از نظر ابتلا به بیماریهای کشنده کمتر آسیب‌پذیر هستند، اما در عین حال بیشتر در معرض ابتلای به ناخوشیهای معمولی و دردها هستند. در سال ۱۶۷۶ یک روزنامه‌نگار نوشت که: «من از پزشکان شنیده‌ام که آنها به ازای هر یک بیمار مرد، دو بیمار زن دارند.»

زنان بیش از مردان به پزشک مراجعه می‌کنند، بیشتر داروهای تجویز شده یا غیر تجویز شده مصرف می‌کنند و حتی بیش از آنان در بستر بستری می‌شوند. زنان از بیماریهایی نظیر آرتریت، بونیون، (برآمدگی کیسه زلالی، به خصوص در بند اول انگشت پا - Bunion)، عفونتهای ادراری، هموروئید (بولسین)، ناراحتیهای دوران قاعدگی، میگرن و آرایش زردیها در غنایند. با این وجود مردان بیشتر دچار سکتتهای

آنان اتکا کنند.

اما همچنان که روش زندگی بشر در حال تغییر است، این شکاف سنی بین دو جنس مذکر و مؤنث نیز به عنوان اصل پایداری نخواهد ماند. در ده سال اخیر اختلاف سنی متوسط بین دو جنس از رقم ۷/۶ در سال ۱۹۷۰ به ۶/۸ در سال ۱۹۹۰ تغییر یافته است. البته این بدین معنا نیست که وضع بهداشتی زنان در این مدت بدتر شده است، بلکه وضعیت بهداشتی زنان رو به بهبود است، اما این روند در مردان سریعتر است.

مردان در حال حاضر کمتر از گذشته سیگار می‌کشند، کمتر الکل مصرف می‌کنند و وضع تغذیه ایشان بهبود یافته است. دکتر وینگارد معتقد است که: «کاهش اختلاف طول عمر زنان و مردان به این علت نیست که زنان همانند مردان عمل می‌کنند، بلکه به این علت است که مردان عملکردی مشابه زنان را آغاز کرده‌اند!»

گام اول کنترل وزن

ترجمه ژینوس قائمی

نیازمند است.

تمرین شماره پنج، دو دقیقه و شماره شش، یک دقیقه وقت می‌گیرند. به همین ترتیب تمرینهای پنج تا ۱۰، ۱۰ دقیقه وقت لازم دارند که در مجموع، برای انجام تمرینهای یک تا ۱۰، ۱۲ دقیقه زمان لازم است.

توجه: تا هنگامی که می‌توانید تمرینهای مربوط به هر دوره (اولین سطح تمرین که با توجه به سن خود انتخاب خواهید کرد) را بدون فشار و احساس کوفتگی در طی ۱۲ دقیقه انجام دهید، به سطح بعدی پیشروی نکنید.

پیشرفت شخصی

هدف این قسمت از جدول این است که به شما امکان دهد تا یک ارزیابی دقیق و صحیح از نحوه پیشرفت و ترقی خود داشته باشید. تاریخ شروع و پایان تمرینهای مربوط به هر دوره را در این جدول ثبت کنید. در قسمت «توضیحات» احساس خود را بعد از تمرینها شرح دهید. در قسمت پائین جدول «پیشرفت شخصی» ستونی با عنوان دستورالعمل شخصی اختصاص داده شده است که شما با تعیین شماره دستورالعمل تمرینهای خود و ثبت تاریخ شروع تمرینها، با دقت قبل و بعد از پایان هر

اشاره خواهد شد که در صورت تمایل به انجام آنها، لازم است که بین تمرینهای شماره هشت و نه انجام شوند.

سطح

اولین ستون سمت راست جدول مربوط به سطح یا دوره‌های برنامه هستند. به این ترتیب که هر یک از شماره‌های مندرج در آن مربوط به یک دوره یا سطح است.

در ستون بعدی آن و در زیر هر یک از تمرینها (یک تا ۱۰) شماره‌هایی درج شده است که مربوط به تعداد تمرینهاست. به عنوان مثال در جدول شماره دو: در دوره و سطح شماره ۱۴، شما تمرین یک را ۱۰ مرتبه، دو را نیز ۱۰ مرتبه، سه را هفت مرتبه و تمرین شماره پنج را ۱۱ مرتبه و... انجام خواهید داد.

زمان

آخرین سطر در هر جدول، مربوط به مدت زمان انجام تمرینهاست. همان طور که قبلاً توضیح داده شد، تمرینهای شماره یک تا چهار در حقیقت برای گرم کردن بدن هستند و انجام دادن آنها در مجموع دو دقیقه وقت لازم دارد. بنابراین، انجام هر تمرین به نیم دقیقه زمان

در دو شماره گذشته شما را با طرح ورزشی به نام ایکس.بی.ایکس آشنا کردیم و به بررسی مفهوم تناسب اندام از دیدگاه این طرح پرداختیم. همچنین توضیح دادیم که تمرینهای این طرح در قالب ۴۸ دوره یا سطح انجام می‌گیرد که در چهار جدول دسته‌بندی شده‌اند. هر جدول شامل ۱۲ سطح است که از پایین به بالا طبقه‌بندی و درج شده‌اند. در این شماره، شما را با نحوه کاربرد این جدولها آشنا می‌کنیم. اگر مایل به استفاده از طرح هستید. جدولها را از مجله جدا کنید و بر اساس آنها تمرینها را انجام دهید.

تمرینها

در اولین سطر از هر جدول، شماره‌های یک تا ۱۰ درج شده‌اند که مربوط به تمرینهای شماره یک تا ۱۰ هستند. به این ترتیب که: شماره یک مربوط به تمرین یک، شماره دو مربوط به تمرین دو و... هستند. تمرینهای هشت الف و هشت ب، مکمل تمرینهایی هستند که در جای خود به آنها

جدول شماره ۳

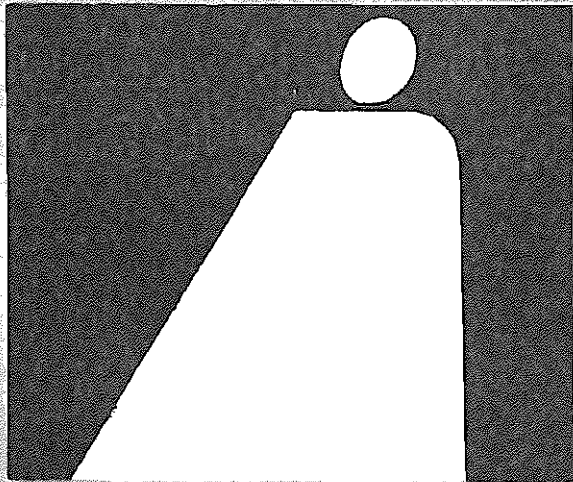
تعمیرتها		الف ا ب									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۳۶	۱۵	۲۲	۱۸	۲۰	۲۱	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۲	۳۸
۳۵	۱۵	۲۲	۱۸	۲۰	۲۱	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۲	۳۶
۳۴	۱۵	۲۲	۱۸	۲۰	۲۱	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۲	۳۴
۳۳	۱۳	۲۰	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۳۳
۳۲	۱۳	۲۰	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۳۱
۳۱	۱۳	۲۰	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۳۱
۳۰	۱۲	۱۸	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۲۸
۲۹	۱۲	۱۸	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۲۸
۲۸	۱۲	۱۸	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۲۸
۲۷	۱۰	۱۶	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۲۷
۲۶	۱۰	۱۶	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۲۶
۲۵	۱۰	۱۶	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۲۵

مدت زمان
هر تمرین

شماره دستورالعملهای روزانه در هر سطح

سطح	شرح	پایان	توضیحات
۳۶			
۳۵			
۳۴			
۳۳			
۳۲			
۳۱			
۳۰			
۲۹			
۲۸			
۲۷			
۲۶			
۲۵			

دستورالعمل شخصی	تاریخ	ارتفاع و عرض	وزن	کمر	پاشن	سینه (بالا)
شرح						
پایان						



جدول شماره ۲

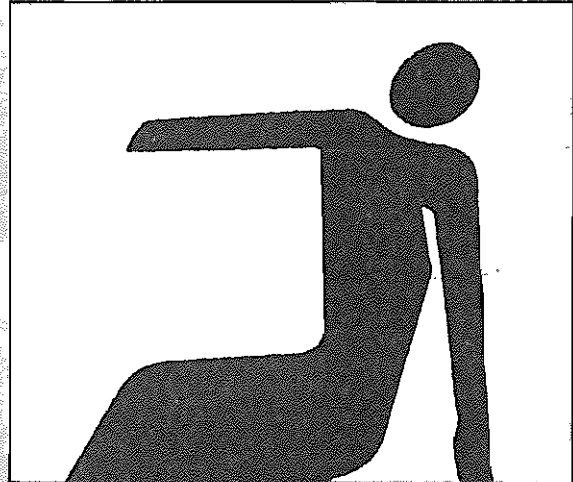
تعمیرتها		الف ا ب									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۲۴	۱۵	۱۶	۱۱	۳۰	۳۵	۳۸	۳۸	۲۸	۲۰	۲۰	۳۶
۲۳	۱۵	۱۶	۱۱	۳۰	۳۳	۳۶	۳۶	۲۶	۲۰	۲۰	۳۴
۲۲	۱۵	۱۶	۱۱	۳۰	۳۱	۳۴	۳۴	۲۴	۲۰	۲۰	۳۲
۲۱	۱۳	۱۴	۱۱	۲۶	۲۹	۳۲	۳۲	۲۳	۱۹	۱۶	۲۹
۲۰	۱۳	۱۴	۱۱	۲۶	۲۷	۳۱	۳۱	۲۱	۱۶	۱۶	۲۷
۱۹	۱۳	۱۴	۱۱	۲۶	۲۴	۲۹	۲۹	۲۰	۱۴	۱۴	۲۴
۱۸	۱۲	۱۲	۹	۲۰	۲۲	۲۶	۲۶	۱۸	۱۴	۱۴	۲۲
۱۷	۱۲	۱۲	۹	۲۰	۲۱	۲۴	۲۴	۱۶	۱۴	۱۴	۲۱
۱۶	۱۲	۱۲	۹	۲۰	۲۱	۲۴	۲۴	۱۶	۱۴	۱۴	۲۱
۱۵	۱۰	۱۰	۷	۱۸	۱۴	۱۸	۱۸	۱۰	۱۲	۱۲	۱۵
۱۴	۱۰	۱۰	۷	۱۸	۱۱	۱۵	۱۵	۸	۱۰	۱۰	۱۴
۱۳	۱۰	۱۰	۷	۱۸	۹	۱۲	۱۲	۸	۸	۸	۱۲

مدت زمان
هر تمرین

شماره دستورالعملهای روزانه در هر سطح

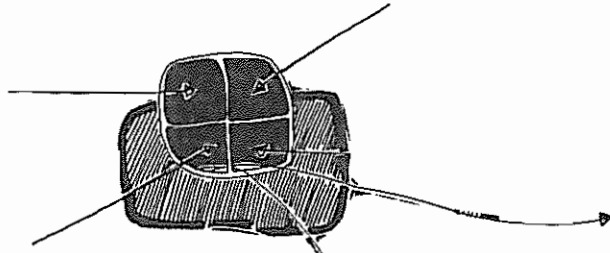
سطح	شرح	پایان	توضیحات
۲۴			
۲۳			
۲۲			
۲۱			
۲۰			
۱۹			
۱۸			
۱۷			
۱۶			
۱۵			
۱۴			
۱۳			

دستورالعمل شخصی	تاریخ	ارتفاع و عرض	وزن	کمر	پاشن	سینه (بالا)
شرح						
پایان						





ترجمه زهره زاهدی



بلوغ احساسات و زندگی مشترک

می‌دانیم که انسانها از نظر رشد جسمانی با یکدیگر متفاوتند و نمی‌توانیم به یک کودک همان نگاهی را داشته باشیم که به یک بزرگسال. همچنین دهها سال پیش دریافتیم که انسانها از نظر رشد ذهنی هم با یکدیگر متفاوتند، اما در مورد رشد احساسات دایماً دچار ابهام می‌شویم. عمدتاً به دلیل آنکه در ظاهر هیچ ارتباط آشکاری میان رشد احساسات از یک سو و رشد جسمی یا ذهنی، از سوی دیگر، وجود ندارد. می‌گوییم: عجب، او برای خودش مردی است و تحصیلات دانشگاهی دارد، نمی‌فهمم چرا چنین رفتار بچه‌گانه‌ای دارد؟! ممکن است فردی یک متر و ۸۰ سانتیمتر قد و ۸۰ کیلوگرم وزن داشته باشد، و چندین دیپلم و مدرک و دانشنامه دریافت کرده باشد. اما هنوز طفل کوچکی باشد که قادر نیست با احساسات ناپخته‌اش کنار بیاید. توانایی کنارآمدن با دنیای بزرگسالی و پختگی در زناشویی بیشتر بستگی به رشد احساسی دارد تا به رشد جسمانی و ذهنی.

بسیاری از بزرگسالانی که در زناشویی با شکست مواجه می‌شوند، در خانواده‌هایی نابسامان و فاقد انضباط رفتاری رشد کرده‌اند و شاهد و ناظر رفتارهای بالغ و پخته نبوده‌اند. توصیه ما آن است که این افراد با مطالعه و تحقیق در زندگی و جو خانوادگی آنهایی که ازدواجهای موفق و سعادت‌مندی دارند، الگوهای رفتاری بلوغ‌یافته را شناسایی کرده و بیاموزند، و یا حداقل سلیقه‌ها، خواسته‌ها و عملکردهای کودکان را مورد مطالعه قرار داده و با خود مقایسه کنند.

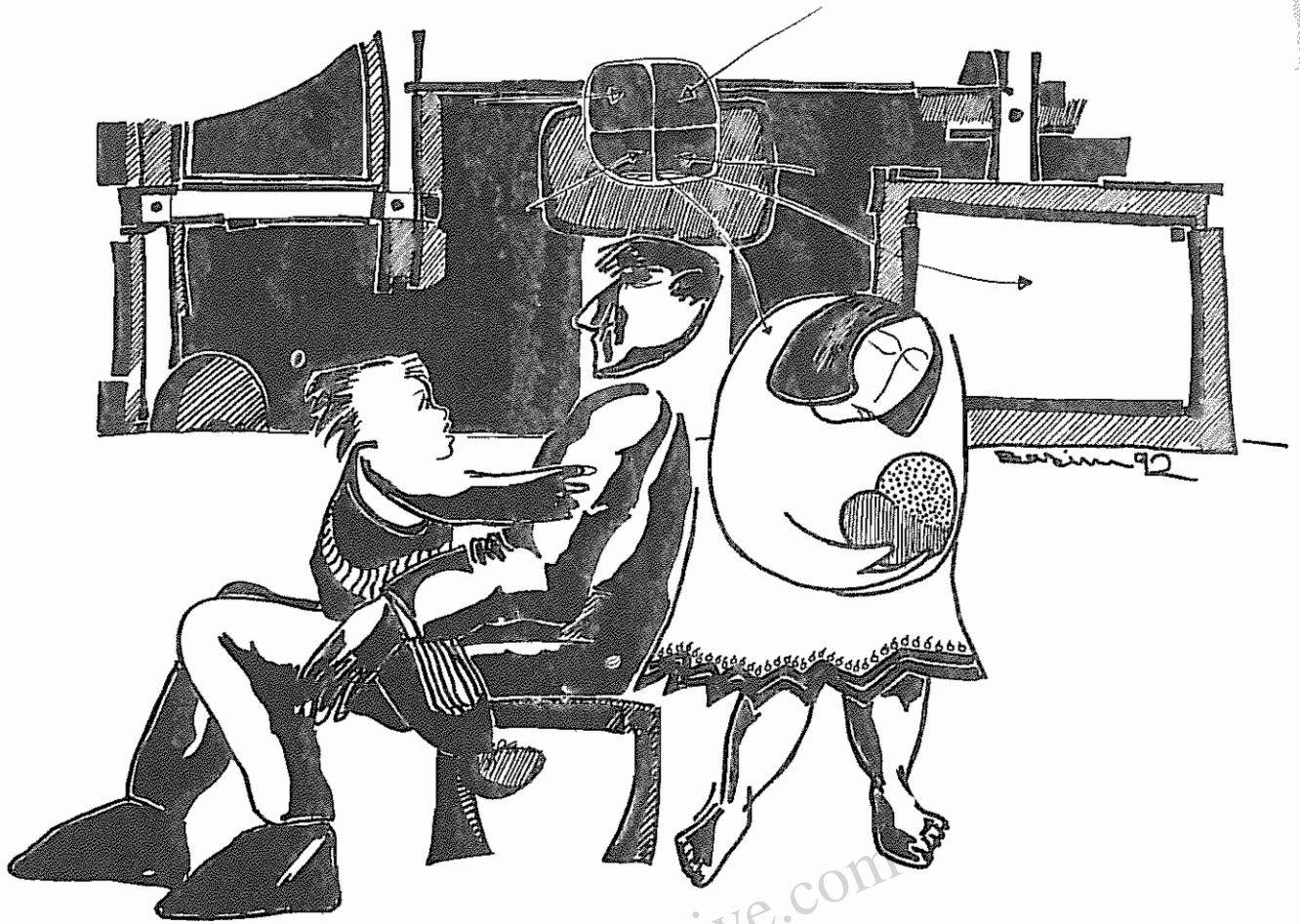
به عنوان مثال، یک کودک دوست دارد اشیا را بشکند. یک چکش و یک بطری شیشه‌ای به دستش بدهید، در مدت کوتاهی بطری را خواهد شکست. بسیاری از کسانی که دچار عدم بلوغ احساسات هستند، با پرت کردن ظروف روی زمین یا به یکدیگر،

درونی کامرون
دکتر پُل پائینو

می‌کوشند دعوی خانوادگی را خاتمه داده و به نفع خود تمام کنند. کودک از ایجاد سروصدا لذت می‌برد. به او یک طبل بدهید. آنقدر می‌زند که فریاد اعتراض همسایه‌ها بلند شود. عمل این کودک با رفتار بزرگسالانی که آنقدر فریاد می‌زنند و به یکدیگر فحش و ناسزا می‌دهند که همسایه‌ها لب به شکایت باز می‌کنند، فرقی ندارد. عملکرد این کودک طبال، همچنین مترادف است با عملکرد برخی از رانندگان که در ترافیک سنگین خیابانها، با بوق‌زدنهای ممتد گوش و اعصاب دیگران را می‌آزارند، تا ناراحتی شخصی خود را بیان کنند.

یک کودک معمولی کاملاً مجذوب عشق به خود و به مادری است که او را تغذیه می‌کند و مراقبت از او را به عهده دارد. به کزات با مردانی مواجه می‌شویم که دلشان می‌خواهد همه توجه همسرانشان به طور اختصاصی معطوف به تغذیه و مواظبت از آنها باشد و به جزئی‌ترین خواسته‌های آنها بها بدهند و البته چنین همسری را به زنی که همین توقع را از خود آنها داشته باشد، ترجیح می‌دهند. باید به افرادی که با فریاد و سروصدا خواهان غیرممکن هستند بگوییم که از نظر احساسی هنوز در مرحله نوزادی اند.

کودک در دنیای خود «احساسات تنفرآمیز» فعالی دارد. از صندلی متنفر است چون بر سر راه او قرار گرفته و موجب سقوط وی شده است. بعدها متوجه می‌شود که صندلی فی‌نفسه منفعل و بی‌تقصیر است، بنابراین به جای اشیا، از اشخاص متنفر می‌شود، و به جای صندلی، کسی را که صندلی را در آن محل قرار داده، سرزنش می‌کند. عده کمی از ما، از این مرحله کودکی می‌گذرند، و به بلوغ احساسات دست پیدا می‌کنند. اما یک نیاز احساسی برای مقصد دانستن دیگری، دایماً مشکل‌ساز زناشوییهاست. هیچکس از یک کودک توقع



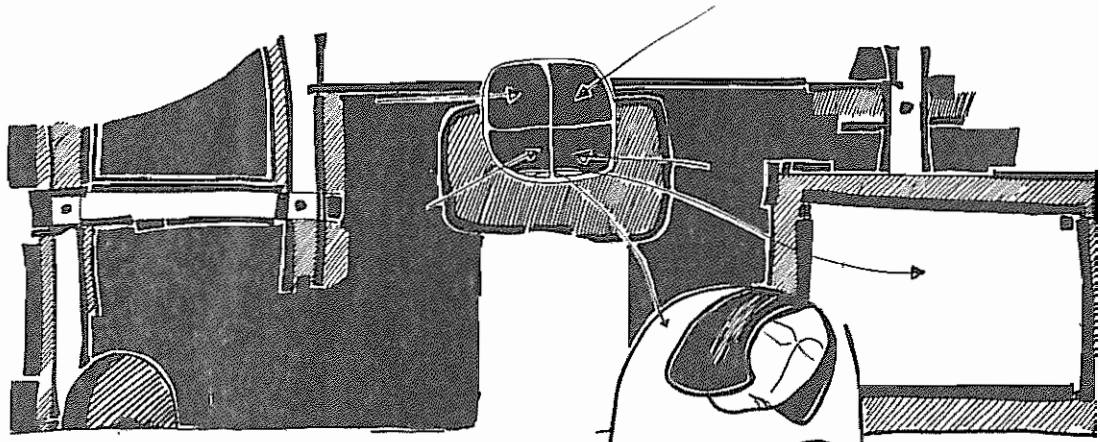
عمل کند. ریاست طلب است بدخلق و لجاج است.

هیچ بزرگسالی دلش نمی خواهد اعتراف کند که مانند یک کودک خودمحور رفتار می کند. یک شوهر لجاج دارد که سرسختی و خودخواهی خیره سرانه او صرفاً عمل کردن بنابر مصالح زندگی است. یک زن تنبل، علت بی بندوباری خود در امر خانه داری را بیماری جسمانی قلمداد می کند. هر دو از آگاهی به این واقعیت که نیازمند بلوغ احساسات هستند، طفره می روند. متخصصین فن به این افراد توصیه می کنند که با واقع بینی به خود نگاه کنند، رفتار دیگران را مورد مطالعه قرار دهند و همزمان به درون خود توجه یابند. عدول از رفتارهای بچگانه عمل کردن در حد یک بزرگسال مسئول، مستلزم تمرین و تبدیل این رفتارها به عادات ثانویه است. شرط اصلی دستیابی به بلوغ احساسات در زندگی زناشویی، توجه و رعایت دوجانبه ای است. بهترین کاری که یک زن برای کمک به شوهرش در جهت رسیدن به بلوغ احساسات می تواند انجام دهد، تعدیل و

همواره دیگری را مقصر می داند یا بهانه می آورد که: «هرگز موقعیتش را نداشتم...» فرد بالغ به طور منطقی با والدین، دوستان، و همکاران خود کنار می آید. فرد نابالغ از کاه کوهی می سازد و از: «اگر یکروز هم به آخر عمرم مانده باشد، چنین و چنان می کنم...» حرف می زند. فرد بالغ انتقاد را با آرامش می پذیرد و از انتقاد منصفانه بهره می برد، و انتقاد غیرمنصفانه را نادیده می گیرد. فرد نابالغ هنگام شنیدن انتقاد ابرو درهم می کشد، و غرولند می کند که: «تو که لالایی بلدی چرا خودت خوابت نمی برد.» یا: «چرا همه نوک تیز چاقو را به طرف من می گیرند؟»

فرد بالغ به آداب و عادات دیگران احترام می گذارد و آنها را رعایت می کند. فرد نابالغ مدام جمع را مورد تمسخر و توهین قرار می دهد و برای جلب توجه دیگران همواره تظاهر به رفتارهایی می کند که برای خودش و دیگران دردسر ایجاد می کند. فرد بالغ دریافته است که زندگی یک دادوستد است، باید داد و باید ستاند، به همین علت ظرفیت مصالحه دارد و انسان دوست است. فرد نابالغ همیشه می خواهد به روش خود

ندارد که از عهده معضلات جدی زندگی برآید. زناشویی رابطه میان دو بزرگسال است و به بلوغ احساسات نیاز دارد. با مطالعه و تحقیق در زندگی همسران ناموفق درمی یابیم که اکثریت قریب به اتفاق آنها مبتلا به فقدان بلوغ احساسات هستند. ما عموماً آنها را «انگاطلب» می نامیم. هزاران نفر از زوجهای تلخکامی که می شناسیم کسانی هستند که می کوشند با عکس العملهای احساسی یک کودک، در ارتباط با یک بزرگسال، موفق شوند. کودکی که در شش ماهگی یاد گرفته است با فریاد و کج خلقی در مقابل مادر، حرفش را به کرسی بنشانند، اکنون با زن خود هم همان رفتار را در پیش می گیرد. یا کودکی که در پنج سالگی آموخته است: هر وقت زندگی بر وفق مراد نباشد کافی است مادرش را به کمک بطلبید. اکنون ۳۵ ساله و صاحب دو فرزند است، و هنوز هر وقت عرصه زناشویی بر او تنگ می شود، یگراست به خانه مادرش می رود. رمز موفقیت در زناشویی، رسیدن به بلوغ احساسات است. فرد بالغ مسئولیت اعمال خود را به عهده می گیرد. فرد نابالغ، مانند یک کودک،



بای صحبت زن:

هردوی ما شغل و درآمد خوبی داشتیم و پس از مدتها گشتن، در آپارتمان زیبایی ساکن شده بودیم. پل بی‌قرار بود، اما اشاره‌ای نمی‌کرد به اینکه از ماندن در بالتیمور ناراضی است. او عادت ندارد آنچه را می‌خواهد با کلام یا حتی اشاره بیان کند.

هرگز آن بعدازظهر را که به عمق خشونت و انعطاف‌ناپذیری او پی بردم، فراموش نخواهم کرد. آن روز به محل کارش رفتم تا هر دو با هم به خانه برگردیم. دفتر کار او نزدیک دفتر فروش بلیط مسافرتی بود. دیدمش که وارد آن دفتر شد. وقتی وارد دفتر شدم او یک بلیط یکسره به مقصد کالیفرنیا خریده بود. انگار نه‌انگار که من شاهد بودم، از جایش تکان نخورد. هنگام صرف شام به من اطلاع داد که شخصاً آماده شده است به کالیفرنیا برود و زندگی تازه‌ای را شروع کند. بی‌آنکه به من بگوید از کارش هم استعفا کرده، همه چیز را از پیش آماده ساخته بود. با خود فکر کرده بود به محض آنکه در کالیفرنیا مستقر شود و شغل و مسکن پیدا کند، من هم می‌توانم از شغل خود استعفا کنم - من پرستار هستم - اثاثیه را بفروشم، اجاره‌خانه را فسخ کنم، چهار هزار کیلومتر در عرض قاره سفر کنم، و به او بپیوندم. به ذهن شوهر من خطور نکرد نقشه‌های او برای زندگی، باید نقشه‌های ما برای زندگی باشد. به ذهنش خطور نکرد در موضوعی به این اهمیت من هم حق اظهارنظر دارم. او خوب می‌دانست که من پیش از این حتی ۱۰۰ کیلومتر هم از پدر و مادر و خواهر و سه برادرم، دور نشده بودم. از بی‌عاطفگی او به خشم آمدم، آن قدر رنجیده بودم که بغضم ترکیب و واکنش پل این بود که دستمالش را به من قرض داد تا اشکهایم را

خشک کنم و یادآور شد که در یک محل عمومی اسباب خجالت او شدم! در قلبم می‌دانستم که اگر بگذارم او به تنهایی به این سفر برود، شاید دیگر هرگز نتوانیم دوباره به هم بپیوندیم. به هر حال، آن شب را در خانه والدینم گذراندم. همه اعضای خانواده‌ام به اتفاق نظر دادند که جای زن کنار شوهر است. من بزرگترین فرزند خانواده هستم، و عادت دارم نقطه‌نظرهای خودم را اعمال کنم، اما آن شب نتوانستم در مقابل جمع مقاومت کنم.

فرای آن روز من هم بلیطی برای خودم تهیه کردم و چند روز بعد همراه پل رهسپار غرب شدم. چندان هم از کار من خوشحال نشد. از شغل بیمارستانم استعفا دادم، همشینی خانواده و دوستان سالیان درازم را فدا کردم، چون پل را دوست داشتم. سال گذشته پیش‌قسط خرید یک خانه زیبا و راحت سه اتاق خوابه را پرداختیم، اما این کامرانی در من شعفی به وجود نیاورد. قلباً از داشتن پسر کوچکمان خوشحالم، اما با وجود بودن او در خانه، تقریباً همیشه تنهایی و دل‌تنگی برای شهرم کلافه‌ام می‌کند. خودخواهیهای پل، بی‌تفاوتی و سردی او، عشقش را در دلم کمرنگ کرده است. هرگز به خاطر هیچ چیز از خود قدردانی نشان نمی‌دهد. در اینجا ماهها به طور منظم پرستاری بیماران خصوصی را پذیرفته‌ام، تا او بتواند با فراغ خاطر به دنبال شغل دلخواهش بگردد. پرستاری بیماران خصوصی دستمزد خوبی دارد، چون مستلزم کار یاری کم‌رشدن است. او اکنون یکی از مدیران برجسته اعتبارات در یک شرکت بزرگ مالی است. نه نفر زیر نظرش کار می‌کنند. به طور متوسط سالانه ۱۰ هزار دلار درآمد دارد. اما، من هنوز هم ناچارم گاهی

حذف رفتارهای کودکانه خودم است. نشان برجسته بلوغ، توانایی در کنار آمدن و تطبیق‌یافتن با شرایطی مشکل و حتی مایوس‌کننده است.

هنگامی که پل و مری با هم ازدواج کردند، آرزو داشتند بلافاصله صاحب فرزند شوند، اما ممکن نشد. مایوس شدند و پزشکان هیچ علت مشخص جسمانی در ایشان تشخیص ندادند. پس از هفت سال زندگی بدون فرزند، پسر کوچکی را به فرزندخواندگی پذیرفتند و نامش را تام گذاشتند. سه سال بعد، ناچار اعتراف کردند که تام کوچولو نتوانسته است مشکلاتشان را حل کند، مشکلاتی که از سالها پیش از تولد او وجود داشته است.

پنج سال پیش از پذیرفتن تام، این زن و شوهر بر سر مهاجرت از بالتیمور به کالیفرنیا، دچار دوگانگی شده بودند. پل، بنا بر خصوصیات خلقی خود، بدون اطلاع و مشورت با مری یا هر کس دیگر، ترتیب این مهاجرت را از پیش داده بود. مری همواره او را عجول و خشمگین یافته بود و به عنوان تضمین ادعایش به شرایط تغییر محل سکونتشان اشاره می‌کرد.

*





پرستاری بیماران خصوصی را بپذیریم، تا بتوانیم از عهدهٔ تجملات زندگی او برآیم. اگر من برای مادرم هدیه‌ای بخرم یا یک جفت جوراب برای یکی از برادرهایم بفرستم، روئرش می‌کند. اما وقتی برای خودش به خرید می‌رود، فروشنده خیال می‌کند یکی از ستاره‌های سینماست که به طور ناشناس خرید می‌کند. ماه گذشته ۱۰ کراوات و سه پیراهن از مارکهای معروف دنیا برای خودش خرید. کراواتها را پس دادم، اما پیراهنها را پس نگرفتم. همان روزها من مجبور بودم از خرید هر نوع جوراب صرفنظر کنم تا بتوانم برای خرید جوراب سفید پرستاری پول پس انداز کنم. تابستان گذشته پسرمان را به بالتیمور بردم تا هر دو پدربزرگهایش را ببیند. پدر و مادر، خواهر و برادرهایم آنچنان تام را غرق در هدیه و بوسه کردند که انگار فرزند واقعی من است. مادر پل چند ماه قبل از آن مرده بود. پدرش با بچه بدخلقی کرد. من او را بخشیدم، چون احساس می‌کردم غمگین و تنهاست. پیشنهاد کردم برای اقامت سه هفته‌ای با ما به غرب بیاید. پل با بلیط درجه‌یک سفر کرد، و من برای خودم و تام بلیط درجه ۲ گرفتم تا از تفاوت دو قیمت بتوانم هزینهٔ خرید بلیط پدرشوهرم را هم تقبل کنم. با آنکه به تازگی خانه‌اش را به قیمت خوبی فروخته بود، از پرداخت پول بلیط امتناع کرد. اقامت او در خانهٔ ما نه سه هفته، بلکه شش ماه طول کشید.

من واقعاً نمی‌توانم اشخاصی مانند پل و پدرش را درک کنم، اشخاصی که دست گیرنده دارند اما دست دهنده ندارند و اگر بدهند هم فقط برای خودنمایی است. پل با جنجالی که بر سر خرید هدیه برای خانواده‌ام، آن هم با درآمد خودم برپا کرد، تعطیلات کریسمس را - که زمانی تعطیلات محبوب بود - به کابوس مبدل ساخت. همیشه این واقعیت را که آنها مدام برای ما و بچه هدیه می‌فرستند، نادیده می‌گیرد. به عقیدهٔ او کریسمس یک تله پول احمقانه است، و هدیه‌دادن من به خانواده‌ام، احساساتی بی‌معنی است. هنگامی که پل ارتقای مقام یافت، بسیار هیجان‌زده شدم. فوراً تلفنی خبر را به بالتیمور رساندم و خانواده‌ام هم همانقدر به هیجان آمدند. آنها به آدرس دفتر کارش، تلگرام تبریکی فرستادند. از این کار خوشش نیامد. آن شب به استقبالش تا جلوی در رفتم. با سروصدا و بوسه و آغوش‌بازیه اوتبریک گفتم. او از دریافت اینهمه

مصنوعی را که قیمتش ۵۰۰ دلار بود، برای ما ۳۰۰ دلار حساب کردند. پدرشوهرم از داشتن دندانهای جدید خوشحال بود، اما حاضر نشد هزینه‌اش را بپردازد، شوهرم هم حاضر به پرداخت این مبلغ نشد. برای آنکه آبرویم در بیمارستان نرود، ناچار شدم تام را به طور شبانه‌روزی به مهدکودک بسپرم و خودم یک کار پرستاری ۲۴ساعته تقبل کنم تا بتوانم بالاخره پس از هفته‌ها، قیمت دندان مصنوعی پدرشوهرم را تمام و کمال بپردازم. نه پل و نه پدرش، هیچکدام از من تشکر نکردند. پل می‌گفت آدم ساده‌لوحی بودم که اجازه دادم پدرش از من سوءاستفاده کند. پدرش هم معتقد بود حماقت کردم پول دندانها را دادم، باید می‌گذاشتم دنبالش بدوند.

من واقعاً نمی‌توانم اشخاصی مانند پل و پدرش را درک کنم، اشخاصی که دست گیرنده دارند اما دست دهنده ندارند و اگر بدهند هم فقط برای خودنمایی است. پل با جنجالی که بر سر خرید هدیه برای خانواده‌ام، آن هم با درآمد خودم برپا کرد، تعطیلات کریسمس را - که زمانی تعطیلات محبوب بود - به کابوس مبدل ساخت. همیشه این واقعیت را که آنها مدام برای ما و بچه هدیه می‌فرستند، نادیده می‌گیرد. به عقیدهٔ او کریسمس یک تله پول احمقانه است، و هدیه‌دادن من به خانواده‌ام، احساساتی بی‌معنی است. هنگامی که پل ارتقای مقام یافت، بسیار هیجان‌زده شدم. فوراً تلفنی خبر را به بالتیمور رساندم و خانواده‌ام هم همانقدر به هیجان آمدند. آنها به آدرس دفتر کارش، تلگرام تبریکی فرستادند. از این کار خوشش نیامد. آن شب به استقبالش تا جلوی در رفتم. با سروصدا و بوسه و آغوش‌بازیه اوتبریک گفتم. او از دریافت اینهمه

احساسات، ابراز انزجار کرد. با پل از طریق خواهر بزرگش آشنا شدم. او در بیمارستان رئیس بخش من بود و غالباً از برادرش حرف می‌زد. گاهی که برای برادرش نامه می‌نوشت، من هم نکتهٔ طنزآلودی را در آخر نامه اضافه می‌کردم و سرانجام زمانی که از نزدیک با هم آشنا شدیم، مفتون چهرهٔ جذاب او شدم. حتی خصوصیت کم‌حرف‌بودنش را هم دوست داشتم. نمی‌دانستم زمانی خواهد رسید که بشقاب را پرت کنم و بشکنم و فریاد بزنم که چیزی بگوید، هرچه که باشد، با من حرف بزند. یا زمانی که روبرویم بنشیند و مثل یک مجسمهٔ سنگی، سرد و بی‌حالت به من خیره شود. شاید، باید از قبل می‌دانستم. در دوران نامزدیمان، ابرازعلاقه‌هایش عجولانه و ناشیانه بود. باید می‌فهمیدم که او ذاتاً مهربان و عاطفی نیست.

فکر می‌کردم ازدواج او را عوض خواهد کرد. به او آرامش و مهربانی خواهد داد. از سکوت او خواهد کاست و به علاقه‌مندی و تظاهر احساسات او خواهد افزود. ده سال از ازدواج ما می‌گذرد و او ذره‌ای تغییر نکرده است. با سپری‌شدن هفته‌ها کمترین احساسی به من ابراز نمی‌کند.

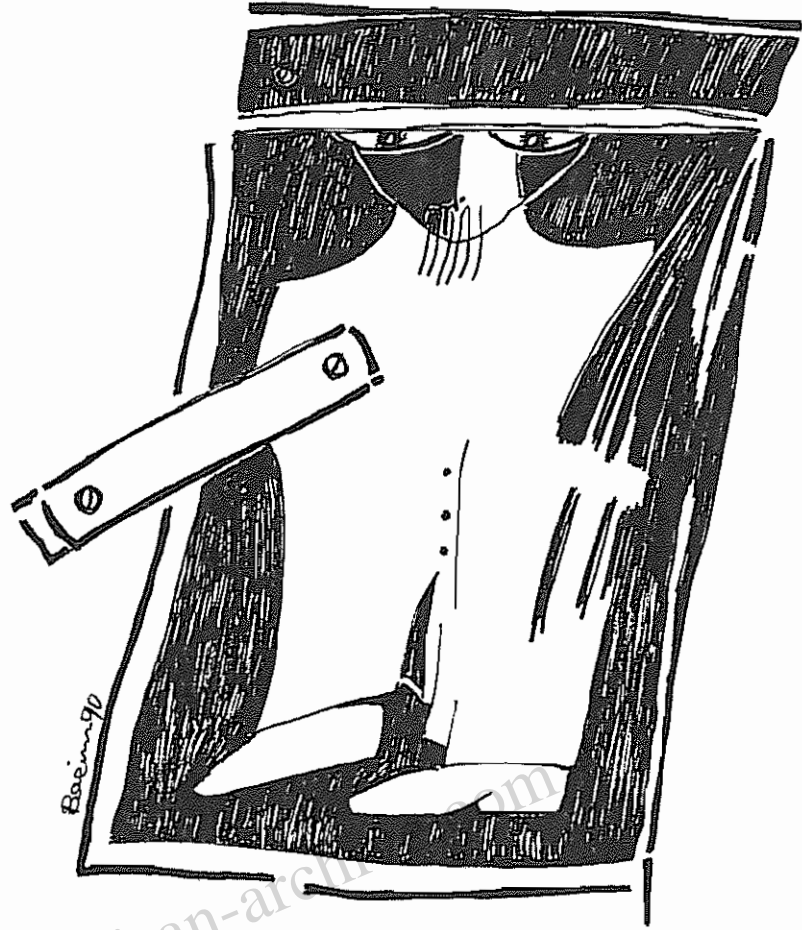
کاری احمقانه است، اما ناگهان به مهربانترین پدر دنیا مبدل شد، زیاده از حد مهربان. ظاهراً تام تنها موجود روی زمین است که پل می‌تواند دوستش داشته باشد. او را لوس می‌کند. دلم می‌خواهد برای او خانه‌ای گرم و عادی تأمین کنم، ولی حالا دیگر مطمئن نیستم که من و همسر هرگز بتوانیم خانه‌ای عادی بسازیم. با آنکه پسرمان خردسال است، اما احساس می‌کنم از همین حالا هم ناهماهنگی ما را درک می‌کند. او مرا می‌پسچاند و من، او را. شاید اگر یکدیگر را می‌شناختیم، برای حفظ این آشیانه در باد، امیدی بود.

*

پل ۳۶ ساله، فوق‌العاده خوش صورت و خوش قامت، مغرور و ناراضی، شروع به صحبت می‌کند:

گلایه‌های همسر در باره روابط عاشقانه و ازدواج ایده‌آل خسته‌ام می‌کند. فکر می‌کنم بعد از ده سال بهتر است مانند یک زوج پخته و جافتاده رفتار کنیم، نه دو نوجوان سودایی. او ایرلندی‌الاصل است و امان از این ایرلندیها، یا می‌خندند یا گریه می‌کنند یا مدام دنبال مناسبت می‌گردند تا جشن بگیرند. همین هفته پیش برای برادرزاده‌اش که از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده است، هدیه خرید، در حالی که تازه سه هفته پیش آخرین قسط هدایای بی‌مصرفی را که کریسمس گذشته برای خانواده‌اش فرستاده بود، پرداختیم. در خانواده من کریسمس فقط مخصوص بچه‌ها بود و شامل بزرگترها نمی‌شد.

پدرم زمانی یک فروشگاه اتومبیل داشت و ۱۲ نفر زیر نظرش کار می‌کردند و برای خودش کسی بود، بعد به رکود اقتصادی برخورد و او هم مانند صدها نفر دیگر ورشکسته شد. وقتی کارو کسبش به هم خورد، روحیه‌اش تغییر کرد. همسایه دیواره دیوار ما به هردری می‌زد و هر کاری می‌کرد تا شکم خانواده‌اش را سیر کند، اما پدر من نه تجارتی که او می‌کرد، مستلزم داشتن تخصص حرفه‌ای بود، اما او دیگر نمی‌خواست دست به کاری بزند. وقتی آشنایان به خانه‌مان می‌آمدند تا از او دعوت به کار کنند، روی تخت دراز می‌کشید و سر



مردانه بولینگ به رقابت در سطح شهر می‌پردازد. هیچوقت از من نمی‌خواهد به تماشای مسابقه‌اش بروم.

ما عملاً هیچ دوستی نداریم. در بالتیمور خانه پدرموادرم پُر بود از دوست و آشنا. در اینجا همه تلاشم را به کار بردم تا بلکه یک محفل دوستانه به راه بیندازم. پُل هیچ کمکی نمی‌کند. عمداً واکنشهایی نشان می‌دهد که باعث رنجش و قهر دیگران می‌شود. می‌دانم که زیاد از او گله و شکایت دارم. من زن آرام و خوش‌خلقی بودم، اما حالا دیگر اختیار رفتار و گفتار خود را ندارم. بی‌تفاوتی او نسبت به به هر آنچه می‌گویم و انجام می‌دهم، باعث می‌شود احساس کنم با یک تکه‌چوب ازدواج کرده‌ام. مدام از کوره درمی‌روم. احساس می‌کنم هر قدر هم گله و شکایت و مرافعه کنم، باز هم در رنجاندن دیگری به پای او نخواهم رسید.

امیدوار بودم پذیرفتن تام ما را به هم نزدیک کند، اما امیدهایم برآورده نشد. عجیب است که پُل با پذیرفتن تام مخالفت می‌کرد و معتقد بود پذیرفتن فرزند دیگری،

من هم روحیه دیگری پیدا کرده‌ام. سال گذشته، وقتی به خانه جدید نقل مکان کردیم، من هم اطاقم را جدا کردم.

پُل در میان کسانی که با او کار می‌کنند، یک قهرمان محسوب می‌شود. به لطف کاردانی و لیاقت او، شرکتش سودهای کلان برده است. همه می‌گویند ارتقای مقام او به خاطر شناخت درستی است که از طبیعت انسانها دارد. او مدیر واحد اهدای وام به افراد صاحب صلاحیت است. تمام روز را با مهربانی و شکیبایی، به داستانهای پرسوزوگداز زندگی دیگران، گوش می‌کند، ولی سه دقیقه حاضر نیست به حرفهای من گوش کند. تاکنون دوبار تام را به سیرک برده است. هرگز از من نخواست همراهشان بروم. ظاهراً فکر می‌کند سهیم شدن با یک زن درشادی و تفریح، کار یک مرد واقعی نیست. بسیاری شبها دیر به خانه برمی‌گردد و عذر می‌آورد که در دفتر کارش گرفتار کار بوده است. مطمئنم که به دیدن فیلمهای موردعلاقه‌اش می‌رود. بدون من به مسابقات فوتبال شبانه می‌رود. شبها در یک یم



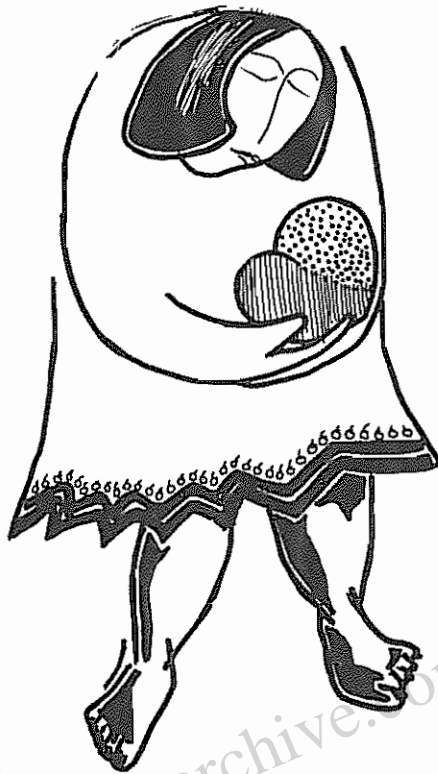


که با مری آشنا شدم، سالها بود به قلمرو مردان خو گرفته بودم، و اصلاً نمی‌دانستم با یک زن چه باید کرد. من پیش از آن، با زنهای تیپ دیگری نیز آشنا بودم. زنهایی که برای چند ساعت قابل خریداری بودند.

اولین ملاقات ما چندان خوشایند نبود. با آنکه مبلغ گزافی صرف پرداخت هزینه شام کردم، به من اجازه نداد مطابق دلخواهم با او رفتار کنم. به او گفتم دخترانی به مراتب زیباتر و خوشایندتر از او را می‌شناسم که کافی است لب تر کنم تا کنارم باشند. او هم با کلمات برنده‌ای مرا مورد حمله قرار داد و گفت که تعجب می‌کند آلین، خواهرم، برادری به حماقت و خودخواهی من داشته باشد.

رفتار و لحن گزنده او در اولین شب ملاقاتمان به شدت ناراحتم کرد. او را ترک کردم و فکر می‌کردم دیگر هرگز نمی‌بینمش. اما او تأثیری بر من گذاشته بود که پیش از آن هیچکس دیگری نگذاشته بود. پیش از او دختران زیادی می‌شناختم. اما این اولین بار بود که تکلیف خود را با دختری می‌دانستم. اولین باری بود که احساس می‌کردم دختری بدون هیچ حسابگری و قصد و هدف خاصی با من رابطه برقرار می‌کند. اولین بار بود که حس می‌کردم کسی عمیقاً به من فکر می‌کند. صداقت مری کمی خشن بود، اما به زودی دریافتم حق با او بود و استحقاق شماتهای او را داشتم.

سه ماه بعد، روزی که دوران خدمتم در ارتش تمام شد، حلقه‌ای به قیمت ۷۰۰ دلار خریدم، ۱۰۰ دلار پیش‌قسط دادم و با قطار به بالیتمور رفتم تا از مری خواستگاری کنم. وقتی به خانه آنها رسیدم، تولد ۵۰ سالگی پدرش بود و همه خانواده جمع بودند. مری را از خانه بیرون کشیدم و از او خواستم با من ازدواج کند. تقاضای مرا پذیرفته‌با عجله وارد خانه شد و پیش از آنکه بتوانم مانع شوم، خبر را اعلام کرد. چنین جمع شلوغ و پرسروصدایی در عمر ندیده بودم. عمویش که جواهرفروشی داشت پیشنهاد کرد، حلقه عروسی ما را به قیمت تجارتی تأمین کند. همه کف زدند و هورا کشیدند. مری عمویش را در آغوش گرفت و از من خواست تشکر کنم، در حالی که حلقه



مادرم فریاد می‌زد که: «بهشان بگو من خانه نیستم.»

به زودی ما را به حال خود گذاشت. در خانواده‌های شلوغ بعضی از بچه‌ها از دور خارج می‌شوند، من جزء آن بچه‌ها بودم. به کوچکترها غذای کافی می‌دادند، چون خیلی کوچک بودند، به بزرگترها هم غذای کافی می‌دادند، چون نان‌آور بودند. من نه خیلی کوچک بودم، نه نان‌آور. به خاطر می‌آورم روزهای متممادی خوراک من یک کاسه شوربای جو بود. مادر همه تلاش خود را می‌کرد، خیلی وقتها دلم می‌خواست به طریقی توجهش را به خودم جلب کنم. راهش مهم نبود.

یک بار دوچرخه‌ای را از پسر دیگری دزدیدم. آن را در انبار خرابه‌ای پنهان کردم و رنگش را تغییر دادم. وقتی با دوچرخه دزدی به خانه آمدم، مادرم در حیاط پشتی رخت می‌شست. مرا دید که با دوچرخه بالا و پایین می‌رفتم، پرسید از کجا آورده‌ام. به او گفتم که دوستم بیلی آن را به من داده است. باید می‌دانست دروغ می‌گویم. من هیچ دوستی به نام بیلی نداشتم و هیچ پسری دوچرخه نوری خود را به دیگری نمی‌دهد. مادر هم گفت: «بیلی لطف کرده است.» و به دنبال کار خود رفت. دلم می‌خواست در باره صداقت و شرافت اندرزم می‌داد، یا حتی کتکم می‌زد. احساس کردم برایش فرقی نمی‌کند که من دزد باشم یا نه.

هنگامی که به دبیرستان رفتم، صبحها روزنامه می‌فروختم و درآمد را میان افراد خانواده تقسیم می‌کردم. ما، در یک شهرک مربوط به معادن ذغال سنگ زندگی می‌کردیم. غروبها در اطراف خطوط راه‌آهن جمع می‌شدیم تا ذغالی را که از واگنها بیرون افتاده بودند، جمع کنیم. من پسر ورزشکاری بودم و آرزو داشتم در آینده یک بازیکن حرفه‌ای بیس‌بال شوم. به همین خاطر بعد از کلاسها در مدرسه می‌ماندم تا تمرین کنم و همین باعث آشوب دایم میان من و خانواده می‌شد.

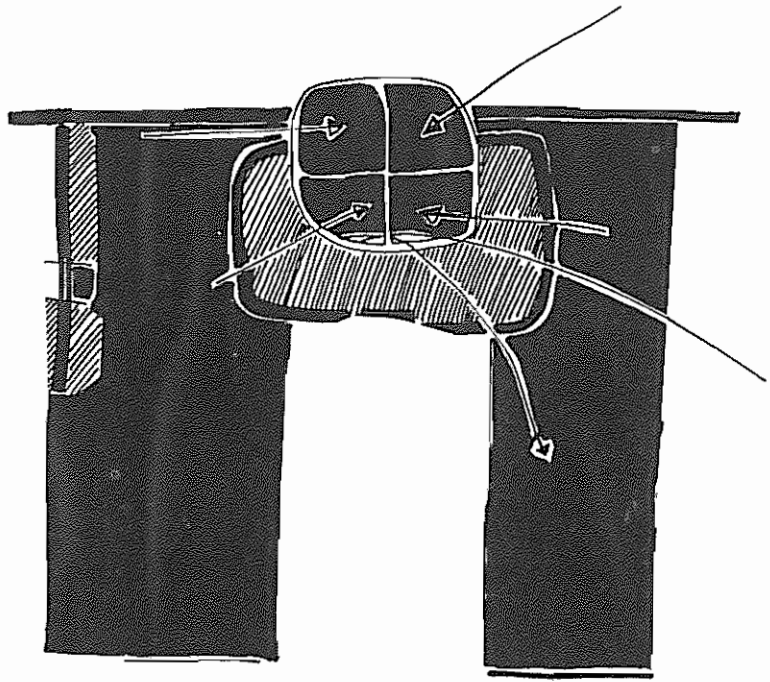
در دبیرستان در یک دوره مسابقات پرش طول که میان سه ایالت برگزار می‌شد، شرکت کردم. رکوردی به جا گذاشتم که هفده سال باقی ماند. مربی تشویقم کرد،

روزنامه‌های محلی با من مصاحبه کردند، و یک کاپ نقره جایزه گرفتم.

مادرم نگاهی به کاپ نقره انداخت و گفت: «باید بعد از ظهر با بچه‌ها برای جمع کردن ذغال‌سنگ بروی، اجاقم خالی است...»

دبیرستان را به پایان نرساندم. مدتی را با کار در هیئت غیرنظامی حفاظت از محیط زیست گذراندم. سه وعده غذای کافی در روز و داشتن کفشهای راحت و گرم. از ۳۰ دلار حقوق ماهانه که دریافت می‌کردم، ۲۲ دلار آن را به خانه می‌فرستادم، و هرگز کسی جز خواهر بزرگم - که به هر دلیل با هم روابط صمیمانه داشتیم - از من تشکر نکرد. مدتی بعد به خدمت ارتش درآمدم، شش ماه طول کشید. در مجموع پس از هشت سال که به خانه برگشتم، دو نفر از برادرهایم در اطاق مشغول بازی شطرنج بودند، سربلند کردند و گفتند: «سلام». سپس مادرم از خرید برگشت و گفت: «سلام». حتی بارش را زمین نگذاشت که دستی به شانه‌ام بزنند. از نیمه مرخصی به خدمت برگشتم. هنگامی





پدري پل، مراعات و ملاحظه محبت آميز ديگران، به عنوان رفتاري مورد تأييد پذيرفته نبود. اعضاي اين خانواده در اغلب موارد زحمتکش، بي تفاوت، درون گرا و خودمحمور بودند. در حقيقت شعار کلی خانواده اين بود که: «هر کي تو خوابه، سهمش رو آبه» پل به جز خواهر بزرگترش آلين، هيچ رفيق و حامی ديگری نداشت. به دليل هوش و جاه طلبی خارق العاده ای که داشت، همواره از نيش و کنایه های برادرانش، هنگامی که می خواست محبت و توجه خود را به خواهر بزرگتر یا مادرش نشان دهد، رنج می برد. وقتی در مدرسه نمرات خوبی می گرفت، سوزش تمسخر آنها، وجودش را درهم می پیچید. در اوان نوجوانی یاد گرفت که احساسات خود را به شدت سرکوب کند، موفقیتها و افکار درونی و ناامیدیهایش را به زبان نیاورد و به این ترتیب او یک گرگ تنها شد، مرد دنیای مردان، یک مجرد بالفطره.

مري هيچ تصویری از مردی که می خواست با او ازدواج کند، نداشت. مفتون چهره جذاب و هوش سرشار او، علی رغم تحصیلات کمش، او را پذیرفت. امیدوار بود این نامزد ساکت و با استعداد در زندگی زناشویی متحول شود و ایده آلهای او را برآورد.

پل سرباز زد. در نظر او سخاوت نشانه ضعف بود، و ابراز احساسات، علامت تملق و چاپلوسی. در دنیای او اصل بر بی اعتمادی بود، مگر آنکه عکسش ثابت شود. به ندرت عواطف طبیعی مدفون شده در عمق وجودش، سر بلند می کرد، و آنگاه او می کوشید تا با پول یا خدمتی، برای خود دوست بخرد.

پس از ده سال زناشویی، پل همچنان یک مجرد باقی ماند. ازدواج و خانه، نزدش از اهمیت ثانوی برخوردار بود. هنگامی که ازدواج کرد، خراطره ای از یک رابطه خانوادگی گرم و متجانس در ذهن نداشت، تا الگو قرار دهد. تلاش طولانی در جهت سرکوب احساسات درونی، برای اجتناب از زهر تمسخر، او را به سوی سردی، انزوا، و احتیاط در برابر احساسات دیگری سوق داده بود. تنها در حضور پسر کوچکش که از او بیم هیچ آسیبی نمی رفت، احساس گرما و آرامش می کرد. در نظر او ازدواج تشکیلاتی بود که می بایست جایی برای آویختن کلاهش مهیا کند. رفاقت و شادی خود را باید

اعتراض می کند:

خریده های من: من از لباس زیبا خوشم می آید. تا پیش از ۲۵ سالگی هرگز یک دست کت و شلوار نداشتم. از خرجی که برای زیباسازی باغچه کردم: تمام سالهایی که در کودکی ذغال جمع می کردم، به گلهای رنگارنگ فکر می کردم. از روابطی که با همسایه ها دارم: دوستانان ندارم، دست خودم نیست.

از من توقع دارد همراه خودم او را به سینما، مسابقه ورزشی، و جاهای دیگر ببرم: هرگز به یاد ندارم مادرم در عمرش یک بار هم به سینما رفته باشد. همیشه در خانه می نشست و به خانه و بچه هایش می رسید.

مري یک پسر دارد. خودش خواست او را بپذیریم، نه من. اما حالا وظایف نگهداری از او بیشتر به عهده من است، نه مری. به خاطر بچه هم که شده، مری باید در رفتارش تجدیدنظر کند و نقش یک مادر و همسر خوب را بازی کند.

*

پل در کودکی برای کسب استقلال و توجه، به سختی مبارزه کرده بود، اما همواره در میان آملدوشد خانواده ای پر جمعیت گم شده بود. احساسات خودجوش عاطفی او، همانند اشتیاق طبیعی به شناخته شدن به عنوان یک فرد مستقل، در رقابت شدید میان هفت برادر و چهار خواهرش، درهم کوبیده شده بود. به همین ترتیب احساسات عاطفی والدینش هم زیر بار خردکننده فقر و مشکلات مالی، رنگ باخته بود. در خانه

عروسی که خودم انتخاب کرده بودم، در جیب بود. تا امروز هم مری نفهمیده است که چرا از حلقه ازدواجمان خوشم نمی آید. از همان ابتدا، علی رغم آن همه بحث و جدل که تا امروز داشتیم، هرگز دلم نمی خواست با او بحث و دعوا داشته باشم، بنابراین در سکوت از بسیاری مسائل می گذشتم. پرحرفی خسته ام می کند. از صبح تا شب به قدر کافی به حرف مردم گوش می کنم، شبها به استراحت احتیاج دارم، و سکوت!

خانواده من مانند خانواده او مدام در حال گپ زدن و وراجی نبودند. صادقانه بگویم از خانواده او خوشم نمی آید. در بالیتور علی رغم همه محبت و توجهی که به ما دارند، لحظه ای ما را با هم تنها نمی گذاشتند. احساس می کردم با مری همدست شده اند تا بر علیه من عمل کنند. حس کردم فوراً باید آن شهر را ترک کنم.

در کالیفرنیا زندگی موفقی داریم. خیلی از زنها ممکن است آرزوی زندگی ما را داشته باشند، اما همسر من مدام برای خانواده اش دلتنگی می کند و آنها را به من و پسرمان ترجیح می دهد. به من اهمیت نمی دهد. اطلاقش را از من جدا کرده به بهانه این که به او ابراز احساسات نمی کنم. این کارها به درد بچه ها می خورد. در نظر من معنی ندارد آدم دست زن خودش را در دست بگیرد. چنین کاری باعث می شود احساس حماقت کنم. هرگز ندیدم پدرم به مادرم ابراز احساسات کند. او به همه چیز

