

دانلود کتاب



خودت باش دختر

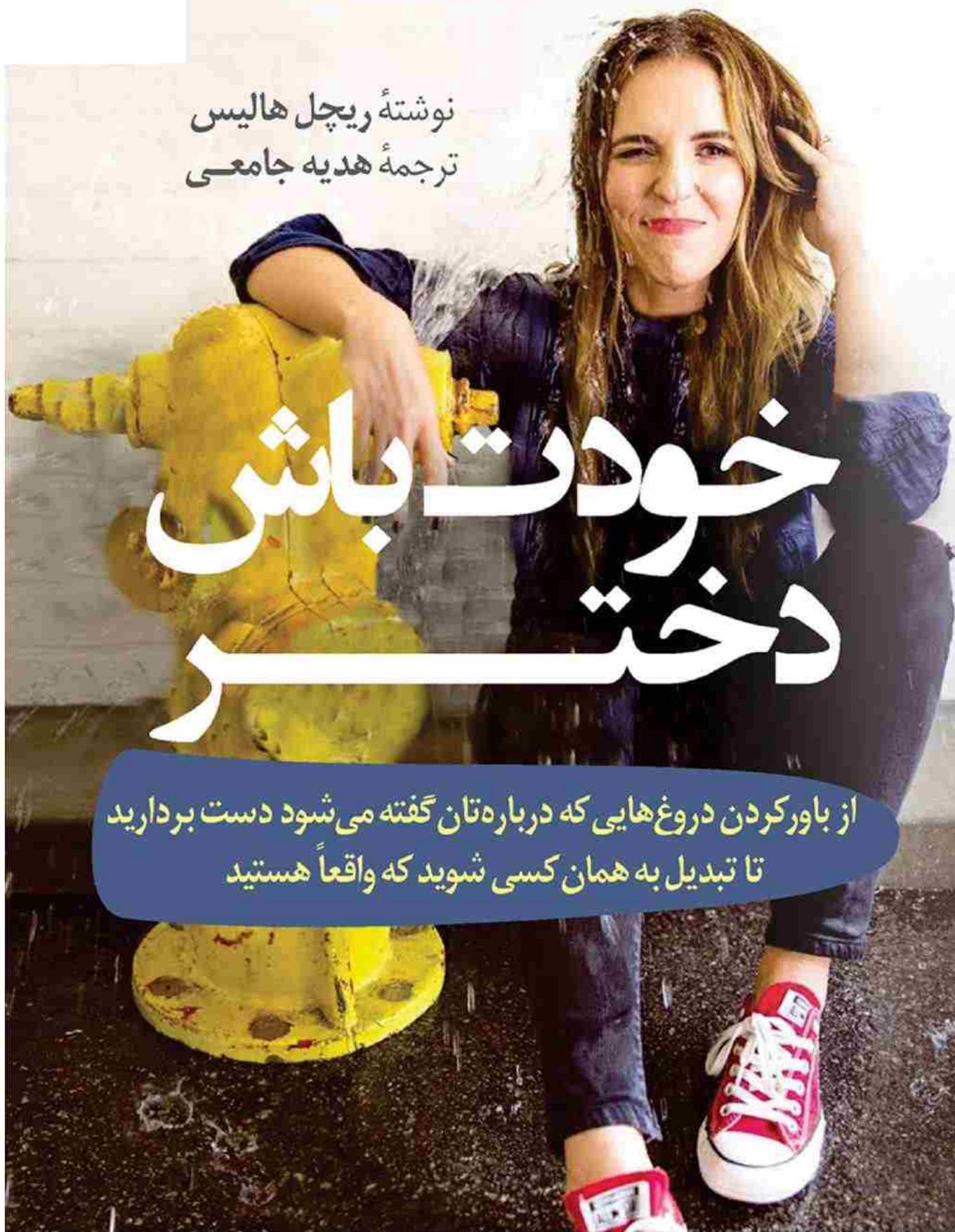
نویسنده : ریچل هالیس

از پرفروش‌ترین‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸

نوشته ریچل هالیس
ترجمه هدیه جامعی

خودت باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید
تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید



خودت باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود
دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً
هستید

ریچل هالیس

ترجمه هدیہ جامعی

خودت باش دختر

از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید
تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید

ریچل هالیس

ترجمه هدیہ جامعی

فهرست

مقدمه

فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم

فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم

فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من بس است

فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم

فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم

فصل دهم: دروغ: الان باید خیلی جلوتر از این‌ها می‌بودم

فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مردم خیلی منظم‌تر و مؤدب‌تر هستند

فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم

فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت‌دیمون ازدواج کنم

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده‌ مزخرفم

فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم

فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم

فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است

فصل هجدهم: دروغ: نیاز دارم از هر راه ممکن به بی‌خیالی بزنم

فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد

مقدمه

سلام دخترها، سلام.

این یک نامه سرگشاده طولانی برای کتابم است، بخشی که در آن مسائلی را مطرح می‌کنم که امیدوارم درحین خواندن به آنها توجه کنید. این همان لحظه‌ای است که می‌خواهم در آن اهدافم را از نوشتن این کتاب مشخص کنم و اگر از قبل تصمیم خود را برای خواندن این کتاب گرفته‌اید؛ اینجا همان جایی است که به شما می‌گویم باید انتظار چه مطالبی را داشته باشید. حتی خواندن این بخش برای دختری که همین الان در کتابفروشی ایستاده و با خودش فکر می‌کند این کتاب را بخرد یا نه مفید خواهد بود و به او در تصمیم‌گیری کمک خواهد کرد. برای یک نامه این مسئولیت بزرگی است. اما به هر حال، این نامه را شروع می‌کنم.

این کتاب درباره بسیاری از دروغ‌های دردناک و یک حقیقت مهم است. کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب من است. اما اشتباه نکنید. من قرار است برای شما صدها داستان خنده‌دار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کنم که تمامشان به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد.

اما تا وقتی دروغ‌هایی را که بر سر راه رسیدن به این حقیقت قرار دارند نشناسید این حقیقت قابل‌باور نخواهد بود. درک و باور اینکه تو خودت شادی‌ات را انتخاب می‌کنی و کنترل زندگی‌ات را به دست داری بسیار مهم است. این مسئله یکی از آن نکاتی است که باید با هر دو دست آن را بگیریم و روی تابلوی اعلانات بزنیم تا همیشه یادمان بماند... اما این تنها نکته‌ای نیست که باید به آن باور داشته باشید. علاوه‌براین باید تمام دروغ‌هایی را که در طول زندگی به خودتان گفته‌اید شناسایی کرده و همه آنها را از بین ببرید.

چرا؟

چون بدون آگاهی از اینکه الان کجا ایستاده‌اید نمی‌توانید به جای جدید بروید و تبدیل به آدمی جدید بشوید. وقتی از مطالعه درباره کسی که تبدیل به آن شده‌اید به خودآگاهی می‌رسید، این شناخت برای باور اینکه واقعاً چه کسی هستید بسیار ارزشمند است.

تابه حال این فکر به سرت زده که آن قدرها هم که باید خوب نیستی؟ که به اندازه کافی لاغر نیستی؟ که مادر بدی هستی؟ آیا این فکر به سرت زده که لیاقت همین است که با تو بدرفتاری شود؟ که هیچ ارزشی نداری و هرگز به جایی نخواهی رسید؟

تمامی اینها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه‌ها، خانواده‌هایمان، یا صادقانه بگویم، توسط خود شیطان ساخته شده و تداوم یافته‌اند. این دروغ‌ها برای اعتماد به نفس و توانایی‌های ما خطرناک و ویرانگر هستند. بزرگ‌ترین گناه این دروغ‌ها این است که اصلاً آنها را نمی‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را که درباره خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا

دربارهٔ خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا می‌شوند و از این‌رو شنیدنشان تبدیل به امری عادی شده است. حرف‌های نفرت‌انگیزی که هر روز بر سرمان آوار می‌شوند اما متوجهشان نمی‌شویم. تشخیص دروغ‌هایی که درمورد خودمان باور کرده‌ایم کلید تبدیل شدن به نسخهٔ بهتری از خودمان است. اگر هم‌زمان با علم به اینکه بر ناملایمات زندگی‌مان تسلط داریم بتوانیم مرکز اصلی آنها را نیز پیدا کنیم آن وقت است که می‌توانیم به درستی مسیرمان را تغییر دهیم.

دلیل کاری که انجام می‌دهم همین است. دلیل راه‌اندازی وب‌سایتم و صحبت دربارهٔ مشخص کردن نکات و اهداف اصلی، چگونگی رفتار با فرزندان یا استحکام ازدواج همین است. به همین خاطر است که قبل از آنکه به خانوادهٔ خودم یاد بدهم، به شما دربارهٔ سیزده راه مختلف برای شستن در ماشین لباس‌شویی‌تان می‌گویم. به همین خاطر است که بهترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش طعم شدن گوشت آب‌پز بدم. بله، من مجموعه‌ای کامل از موضوعات مختلف را در وب‌سایتم مطرح می‌کنم اما تمام آنها در یک چیز خلاصه می‌شوند: اینها عناصر و اساس زندگی من هستند و می‌خواهم به خوبی انجامشان دهم. پست‌هایم نشان می‌دهند که چقدر یاد گرفته‌ام و پیشرفت کرده‌ام و می‌خواهم سایر زن‌ها را نیز به اینها تشویق کنم. فکر می‌کنم اگر کارم تدریس در منزل، بافندگی، عکاسی یا مکره‌بافی بود باز از آنها هم برای ارتقا و پیشرفت خودم و دوستانم استفاده می‌کردم. اما هیچ‌کدام از این کارها را بلد نیستم. من با مسائل مربوط به زندگی سروکار دارم بنابراین تمرکز را بر روی تهیهٔ مطالبی می‌گذارم که مربوط به زندگی و سبک زندگی می‌شود.

اوایل کار متوجه شدم تصور بسیاری از زنان از سبک زندگی آن چیزی است که آرزویش را دارند.

بسیاری از این تصورات غیرممکن هستند؛ دروغی دیگر که به ما تحمیل شده است؛ بنابراین می‌خواهم از همین ابتدا با شما روراست باشم. عهد بسته‌ام که صادق باشم و هرچه می‌گویم عین حقیقت باشد و همراه با هر داستانی از موفقیت‌م، داستانی از زمانی که به آن هدف نرسیده بودم را هم تعریف می‌کنم. مثلاً اگر به جای باشکوهی مثل مراسم اسکار رفتم آن را با داستانی از نتیجه تلاش‌م برای کاهش وزن و داستانی از زمان سنگین‌وزن‌بودنم تعریف می‌کنم. از همه چیز صحبت می‌کنم: کشمکش‌های ازدواج‌م، افسردگی پس از زایمان و احساس‌هایی مثل حسادت، ترس، خشم، احساس زشت‌بودن، بی‌ارزش‌بودن و دوست‌داشتنی‌نبودن. تلاش کرده‌ام همیشه درمورد کسی که هستم و جایی که از آن می‌آیم صادق و واقع‌گرا باشم. پربازدیدترین و معروف‌ترین عکسی که تا به حال پست کرده‌ام مربوط به ترک‌های روی شکم بوده و هنوز...

و هنوز یک‌سری مطالب در این باره دریافت می‌کنم. زنان بسیاری از سراسر دنیا هنوز برایم ایمیل می‌فرستند و می‌پرسند چطور توانستم ترک‌های روی شکم را از بین ببرم درحالی که آنها هنوز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. درد را در ایمیل‌هایشان احساس می‌کنم. شرم را در کلماتی که برای توصیف سختی‌هایشان به کار می‌برند می‌شنوم. و این باعث ناراحتی‌ام می‌شود.

جوابشان را می‌دهم. به تک‌تک آنها می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستند. آنها را جنگجو، مبارز و پُردل و جرئت‌خطاب می‌کنم. به آنها می‌گویم تسلیم نشوند. طبیعی‌ست به افرادی که کاملاً غریبه هستند و آنها را نمی‌شناسی این حرف‌ها را بزنی. اما این تنها چیزی نیست که می‌خواهم بگویم. اگر کسی که درد می‌کشید خواهرم یا بهترین دوستم بود این تنها چیزی نبود که به او می‌گفتم. این تنها چیزی نبود که به خودم در زمان جوانی می‌گفتم. چون از نظر عزیزانم من آدمی مشوق و حامی هستم. اصلاً دلم نمی‌خواهد شما سردرگم بمانید.

حقیقت این است که شما قوی، مبارز و شجاع هستید... اما اگر این را به شما می‌گویم به این خاطر است که می‌خواهم این صفات را در خود ببینید. می‌خواهم شما را بلند کنم و آن قدر تکان بدهم که دندان‌هایتان بلرزد. می‌خواهم آن قدر در چشمانتان زل بزنم که شجاعت نگاه در چشمانم را پیدا کرده و به جوابی که می‌خواهید برسید. می‌خواهم با تمام توان فریاد بزنم تا به این حقیقت بزرگ پی ببرید: تو خودت کنترل زندگی‌ات را در دست داری. تو تنها یک بار و فقط یک بار شانس زندگی کردن داری و این زندگی دارد از دستت می‌رود. خودت را دست‌کم نگیر و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت قانع نشو. گاهی برای تحت تأثیر قرار دادن و جلب توجه کسانی که حتی دوستشان هم ندارید وسایلی را می‌خرید که از عهده هزینه‌شان بر نمی‌آیید، این کار را کنار بگذارید. به جای بروزدادن احساساتتان آنها را درون خودتان نریزید و سرکوب نکنید. با این فکر که این کار از مادری کردن آسان‌تر است عشق فرزندان‌تان را با غذا و اسباب‌بازی و حتی رفاقت نخرید. از بدرفتاری با جسم و ذهنتان دست بردارید. زندگی‌تان قرار است سفری از یک مکان منحصر به فرد به مکانی دیگر باشد؛ قرار نیست مثل یک چرخ‌وفلک باشد که شما را مدام به همان نقطه قبلی برگرداند.

قرار نیست زندگی‌تان شبیه زندگی من باشد. اصلاً زندگی شما نباید شبیه زندگی دیگران باشد بلکه باید ساخته دست خودتان و حاصل تلاش خودتان باشد.

سخت است؟ صد درصد! انتخاب راه ساده به کاناپه و وزن زیاد ختم می‌شود درحالی که زندگی به سادگی از کنارتان می‌گذرد و آن را از دست می‌دهید. آیا تغییر یک شبیه ایجاد می‌شود؟ هرگز! این یک پروسه طولانی مدت است. شما قرار است یک سری ابزار و تکنیک‌های متفاوت را به کار بگیرید و ممکن است از بین تمام آنها بعضی‌هایشان خوب باشند و فقط یکی از آنها به نظر مناسب شما

و ممکن است از بین تمام آنها بعضی‌هایشان خوب باشند و فقط یکی از آنها به‌نظر مناسب شما
بیاید و بقیه بی‌فایده و به‌دردنخور باشند. صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوید و دوباره همین
روش‌ها را امتحان می‌کنید. و دوباره و دوباره این کار را تکرار می‌کنید.
و شکست می‌خورید.

دست از تلاش برمی‌دارید. بدون آنکه کسی بفهمد نصف یک کیک تولد را می‌خورید، سر
همسرتان داد می‌زنید یا در طول ماه مشروب زیاد می‌خورید. توی گودال می‌افتید چون به خودتان
می‌گویید زندگی همین است و همین‌طور پیش می‌رود. اما اگر باور داشته باشید که تنها کسی که
زندگی‌تان را کنترل می‌کند خودتان هستید آن‌وقت بلند شده و دوباره تلاش می‌کنید. و به تلاش
ادامه می‌دهید تا زمانی که حس کنترل داشتن بر زندگی بر غیرقابل کنترل بودن آن برتری پیدا کند.
این حس به روال زندگی‌تان تبدیل شده و شما نیز به آدمی که باید باشید تبدیل می‌شوید.

پرسیدن ایراد ندارد. هر لحظه سؤالی برایتان پیش آمد پرسید. به‌عنوان یک مسیحی با این اعتقاد
بزرگ شدم که خداوند کنترل همه‌چیز را به دست دارد و برای زندگی من برنامه‌ریزی کرده است.
با تمام وجودم باور دارم که همین‌طور است. باور دارم که خداوند تمام ما را بدون قید و شرط دوست
دارد اما فکر نمی‌کنم فقط به این دلیل که به اندازه کافی خوب هستیم باید استعدادها و موهبت‌هایی
را که او به ما عطا کرده است نادیده بگیریم و از آنها استفاده نکنیم. کرم ابریشم فوق‌العاده است
اما اگر فکر کند خوب بودن کافی است و تصمیم بگیرد همان شکلی بماند آن‌وقت ما از دیدن موجود
زیبایی که می‌تواند به آن تبدیل شود محروم می‌مانیم.

شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید.

این همان جوابی است که می‌خواهم به تمام زنانی که برایم ایمیل می‌فرستند و از من راهنمایی می‌خواهند بدهم. شنیدنش شاید سخت باشد اما این آگاهی به دنبال این حقیقت شیرین به دست می‌آید: شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید و با این آگاهی می‌توانید بر تمام کارهایی که انجام می‌دهید کنترل داشته باشید.

این موضوع مرا به فکر انداخت.

چه می‌شود اگر یک کتاب کامل درباره تمام کشمکش‌های زندگی‌ام بنویسم و در آن موارد و روش‌هایی را که در حل آنها کمک کردند توضیح بدهم؟ چه می‌شود اگر درباره تمام شکست‌ها و لحظات خجالت‌آورم حرف بزنم؟ چه می‌شود اگر به شما بگویم بزرگ‌ترین شرمندگی‌ام این است که هنگام عصبانیت سر فرزندانم جیغ می‌کشم؟ سروصدا نه، فریاد نه، ناسزا و غرزدن هم نه، با صدای بلند جیغ می‌کشم و بعداً وقتی به کاری که کردم فکر می‌کنم حالم به هم می‌خورد. چه می‌شود اگر بدانید من همین الان حداقل سه حفره در دهانم دارم چون از رفتن نزد دندان‌پزشک می‌ترسم؟ چه می‌شود اگر درباره چاقی موضعی‌ام یا برآمدگی عجیبی که وقتی رکابی می‌پوشم مثل پستان سوم بین شانه و سینه‌ام ایجاد می‌شود به شما بگویم؟ از چربی پهلویم چیزی گفتم؟ یا از موهایی که از خال روی صورتم رشد می‌کنند؟ یا از نداشتن اعتماد به نفسم؟ چه می‌شود اگر با اعتراف به اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم شروع به نوشتن کتابم بکنم و بگویم که این دفعه اولم نبود و دفعه آخرم هم نخواهد بود؟ و چه می‌شود اگر بگویم علی‌رغم اعترافی که کردم - چه خنده‌دار باشد چه شرم‌آور یا دردناک و یا چندان‌آور - با خودم هیچ مشکلی ندارم؟ که حتی وقتی کارهایی می‌کنم که اصلاً از انجامشان راضی نیستم باز هم خودم را دوست دارم؟ که این کار امکان‌پذیر است چون می‌دانم کنترل تغییر اوضاع کاملاً در دست خودم است؟ من مسئول کسی

هستم که تبدیل به آن می‌شوم. به لطف خدا فردا بیدار خواهم شد و شانس دوباره‌ای برای بهتر کردن زندگی‌ام خواهم داشت. به لطف خدا سی و پنج سال در برخی از بخش‌های زندگی‌ام به سختی تلاش کرده‌ام و در بعضی قسمت‌ها (مثل کنترل نگرانی و استرس) هنوز از زوایای مختلف در حال تلاش بی‌وقفه‌ام. این یک سفر طولانی مدت است اما هر روز در حال یادگیری و پیشرفت هستم و این باعث می‌شود از خودم راضی باشم.

مواردی که با آنها در کشمکش هستم چیست؟ دروغ‌هایی که تابه‌حال درباره‌ خودم باور کرده بودم چیست؟

لیست بلندی خواهد شد. بنابراین تصمیم گرفتم هر فصل را به یکی از آنها اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با یکی از دروغ‌هایی که باور داشتم شروع می‌شود و در ادامه توضیح می‌دهم که این دروغ چطور مرا از پیشرفت باز داشته بود، آزارم می‌داد و در بعضی موارد باعث می‌شد به دیگران آسیب برسانم. اما با آگاهی از این دروغ‌ها و اعتراف به آنها قدرشان را از بین بردم. چگونگی ایجاد تغییر و غلبه بر کشمکش‌های زندگی‌ام را با شما در میان می‌گذارم. بر بعضی از آنها به‌طور کامل غلبه کرده‌ام و بعضی‌هایشان مانند رقصی مدام بین خودم و دلوپسی‌هایم در جریان هستند.

دلوپسی‌هایم چیست؟ اینجا می‌خواهم بدون هیچ ترتیب مشخصی از بزرگ‌ترین و بدترین آنها صحبت کنم. امیدوارم این کتاب مشوق شما باشد و امیدوارم روش‌های پیشنهادی‌ام برایتان مفید واقع شود. اما دوستان من، بیش از هر چیزی امیدوارم به این باور برسید که می‌توانید تبدیل به هر کس و هر چیزی که دوست دارید شوید. در سخت‌ترین روزها به یاد داشته باشید که یک حرکت به‌هله، خواه به اندازه یک اینچ یا یک مایه، تنها حزن است که نیاز دارد.

روبه جلو، خواه به اندازه یک اینچ یا یک مایل، تنها چیزی ست که نیاز دارید.

با عشق، ریچل

فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

هفته پیش شلوارم را خیس کردم.

ده ساله بودم و در اردویی تابستانی به سر می بردم. مشغول بازی پرچم را بگیر ^۱ بودیم و حتی برای یک ثانیه هم قادر به کنترل ادرارم نبودم. دوست نداشتم کسی بفهمد شلوارم را خیس کرده ام بنابراین یک بطری آب روی خودم خالی کردم. تصور کنید! هیچ کس حتی کریستین کلارک ^۲ (عشق دوران مدرسه ام) هم متوجه نمی شد. حتی آن موقع هم بسیار زیرک و باهوش بودم.

آیا برای بقیه عجیب بود که یک دفعه خیس آب شده بودم؟

شاید.

اما من ترجیح می دادم عجیب و غریب به نظر برسم تا اینکه به عنوان کسی شناخته شوم که شلوارش را خیس کرده است.

این یک امر طبیعی ست؛ البته نه برای آن موقع؛ چون من سه دفعه با فاصله خیلی کم زایمان کرده ام. به دنیا آوردن بچه مثل پرت کردن موشک به هواست. همه چیز را سرِ راهش خراب می کند

و این بدان معناست که بله، من گاهی اوقات شلوارم را خیس کرده‌ام. اگر شنیدن این موضوع احساسات لطیف شما را خدشه‌دار می‌کند در این صورت تصور می‌کنم شما هرگز با مشکل کنترل ادرار مواجه نشده‌اید. خیلی خوب، خوش به حالتان. اما اگر تجربه من از نظرتان با عقل جور درمی‌آید پس شما هم این تجربه را داشته‌اید و این بدان معناست که از یادآوری وضعیت نامساعد مشابهی که در آن گیر کرده بودید به خنده افتاده‌اید.

با پسرهایم در حال پریدن روی تشک پرش درجا بودیم و بعد از انجام حرکت لمس انگشتان پا در حال پرش، یک نفر برایم هورا کشید. این تنها مهارتی است که روی ترامپولین^۳ بلد هستم. اگر قرار باشد برای رفتن روی این تشک فتری که مثل تله مرگ می‌ماند پیش قدم شوم بهتر است بدانید که حاضرم با جان و دل این کار را بکنم. در یک لحظه داشتم مثل دختری نوجوان که در مسابقات چیرلیدری^۴ شرکت می‌کند بالاوپایین می‌پریدم و در لحظه بعد شلوارم خیس شد. کسی متوجه نشد. مثل دفعه قبل عادی رفتار کردم. مجبور بودم به بالاوپایین پریدن ادامه دهم تا شاید بادی که جریان پیدا می‌کرد شلوارم را خشک کند. من آدم باهوشی هستم، یادتان که نرفته؟ زمان بندی‌ام حرف نداشت چون کمتر از سی دقیقه بعد یک پست از پیش برنامه‌ریزی شده روی فیسبوک آپلود شد که من را در حال آماده‌شدن برای حضور در مراسم اسکار نشان می‌داد.

قبل از آنکه برایتان سؤال شود بگویم که من آن قدرها مهم نیستم که به مراسم اسکار دعوت شوم اما با مردی به شدت جذاب ازدواج کرده‌ام که او هم آن قدرها مهم نیست اما شغلش قطعاً مهم است و این یعنی گاهی اوقات باید مثل یک شاهزاده لباس بپوشم. در این فاصله عکس‌هایی روی صفحات اینستاگرام و فیسبوکمان پست می‌شود که ما را در حالتی بسیار شیک و رؤیایی نشان می‌دهد که در فضای مجازی کلی سروصدا به پا می‌کند. این همان جایی است که مردم شروع

می‌کنند به فرستادن پیام‌هایی دربارهٔ اینکه چه زندگی باشکوه و چه دنیای پرزرق‌وبرق و تمام‌عیاری دارم. تنها فکری که بعد از خواندن این پیام‌ها به ذهنم می‌رسد این است که من آدمی هستم که در مکان‌های عمومی شلوارش را خیس کرده است. من وقتی برای تحت تأثیر قراردادن پسر سه‌ساله‌ام سعی کردم روی هوا حرکات ژیمناستیک انجام دهم شلوارم را خیس کردم. روی سخنم با همهٔ شماست؛ من هم مثل هر آدم دیگری نقص‌هایی دارم و به همان اندازه می‌توانم به شکل معمولی لباس بپوشم و زندگی کنم.

این حرف را مثل یک آدم مشهور نمی‌گویم. این حرف من مثل حرف‌های گوئنس^۵ نیست که با آن آرایش و آن پوست زیبا و موهای بلوند فرشته‌وارش درحالی که یک تی‌شرت چهارصد دلاری به تن کرده بود سعی داشت قانع‌مان کند که او هم یک دختر مثل تمام دخترهاست. نه، من این را به معنای واقعی کلمه می‌گویم.

من پرزرق‌وبرق و باشکوه نیستم. من قطعاً یکی از همان آدم‌های معمولی‌ای هستم که هر روز می‌بینید. اگر به‌خاطر اینکه وب‌سایتی راه‌اندازی کرده‌ام که در آن عکس‌های زیبایی دارم درباره‌ام طور دیگری فکر می‌کنید، روراست بگویم خواهر من، من یک همسر تمام‌عیار و فوق‌العاده نیستم، یک مادر تمام‌عیار هم نیستم، یک دوست یا حتی رئیس فوق‌العاده هم نیستم و قطعاً یک مسیحی تمام‌عیار هم نیستم، به‌هیچ‌وجه، اصلاً. من در هیچ کاری فوق‌العاده و بی‌عیب‌ونقص نیستم؛ البته به‌جز پختن و خوردن غذاهایی که پایه و اساسشان پنیر پیتزا است. در سایر موارد و در مسائل مربوط به زندگی... اوه دختر باورت نمی‌شود، همیشه گند می‌زنم.

احساس می‌کنم حرف‌زدن دربارهٔ این موضوع مهم است. آن قدر مهم که یک کتاب را کاملاً به آن

اختصاص دهم تا مطمئن شوم همه حرفم را می شنوند. از تمام جهات و در بسیاری از موارد دارای کمبودهایی هستم و شغلم این است که به سایر زن ها بگویم چطور زندگی شان را بهتر کنند. من؛ زنی با معرفی انواع رژیم های غذایی و ماسک های شفاف کننده پوست. من، کسی که به شما نکات پختن غذای روز شکرگزاری را آموزش می دهد و جزء به جزء یادتان می دهد چطور برای فرزندانان مادری کنید. من، کسی که خودش هیچ وقت به طور کامل از پس این موارد بر نمی آید.

دانستن این موضوع مهم است چون می خواهم شما دوستان عزیز و بالارزش من این را بفهمید که همه ما گاهی شکست می خوریم و کم می آوریم. من بعد از هر شکست، دوباره و دوباره و دوباره شکست می خورم اما اجازه نمی دهم که این شکست من را از حرکت دوباره بازدارد. باز هم هر روز از خواب بیدار می شوم و دوباره سعی می کنم به نسخه ای بهتر از کسی که هستم تبدیل شوم. گاهی اوقات احساس می کنم به هدفم نزدیک تر شده ام و گاهی اوقات برای شام پنیرخامه ای می خورم. هدیه زندگی این است که روز بعد شانس دوباره ای برای رسیدن به هدفمان خواهیم داشت.

گاهی در طول مسیر اطلاعات غلط به زنان داده می شود یا بهتر است بگویم آن قدر اطلاعات غلط به ما داده می شود که کاملاً کنار می کشیم و از هدفمان دست برمی داریم. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که می گویند یا باید همه چیز داشته باشی یا هیچ نیستی. بنابراین هر فردی با خودش می گوید من یا باید بی عیب و نقص به نظر برسم و بی عیب و نقص رفتار کنم و حرف بزنم یا اینکه شکست را قبول کنم و دست از تلاش بردارم.

این همان نکته ای است که بیش از هر چیز دیگری توجهم را جلب می کند؛ اینکه دست از تلاش برداشته آید. پیام های زیادی از طرف خوانندگان دریافت می کنم و کامنت های زیادی را بر روی

صفحات اجتماعی ام می خوانم. بعضی از شما آن قدر در زندگی سختی کشیده اید که تسلیم شده اید. حکم شیئی را دارید که امواج دریا مدام آن را با خود به ساحل می آورند و باز با خود به دریا می برند. برایتان سخت بوده به این بازی ادامه دهید به همین خاطر کنار کشیده اید و دست از بازی برداشته اید. اما همچنان هستید و همچنان سرِ کارتتان می روید. هنوز غذا می پزید و از فرزندانان مراقبت می کنید و سعی دارید در حد استاندارد باشید. اما همیشه احساس می کنید عقب هستید و شکست خورده اید.

زندگی نباید همیشه شما را محصور کند و شکست دهد. زندگی نباید به معنای زنده ماندن باشد بلکه باید به معنای زندگی کردن باشد. شرایط و موقعیت ها ممکن است به ناچار از کنترل شما خارج شوند اما لحظاتی که احساس غرق شدن و شکست می کنید باید کوتاه و زودگذر باشند. نباید کل وجود و هستی شما را فراگیرند! زندگی باارزشی که به شما بخشیده شده مثل یک کشتی است که در حال عبور از اقیانوس است و شما باید ناخدای آن باشید. قطعاً لحظاتی هست که طوفان کشتی را به تلاطم می اندازد و باعث می شود سطح کشتی پر از آب شود و بادبان از وسط دو نیم شود؛ اما این همان لحظه ای است که شما باید بجنگید و آب سطح کشتی را سطل به سطل تخلیه کنید و بیرون بریزید. این همان لحظه ای است که باید بجنگید و سکان را دوباره به دست بگیرید. این زندگی شماست. شما باید قهرمان قصه خودتان باشید.

این به معنای خودخواه بودن و دست کشیدن از ایمان و باور به وجود نیرویی برتر از خودتان نیست بلکه به معنای پذیرش مسئولیت زندگی و خوشبختی خودتان است. اگر بخواهم منظورم را به زبانی دیگر که کمی خشن تر و محکم تر است بگویم این طور می شود که اگر شما بدبخت هستید تقصیر خودتان است.

وقتی می‌گویم بدبخت واقعاً منظورم بدبخت است نه افسردگی. افسردگی واقعی به ژنتیک شما و تعادل شیمیایی بدنتان ارتباط دارد. به‌عنوان کسی که خودش شخصاً با افسردگی مبارزه کرده، به تمام کسانی که در مسیری مشابه قرار دارند نهایت همدردی‌ام را ابراز می‌کنم. منظورم ناراحتی هم نیست. ناراحتی و غم توسط شرایط و عواملی خارج از کنترل شما به‌وجود می‌آید؛ مثل ازدست‌دادن یک عزیز؛ این چیزی نیست که بتوان از آن ساده گذشت و به‌راحتی با آن کنار آمد. درد و ناراحتی چیزهایی هستند که شما باید با آنها نشست و برخاست کنید و یکدیگر را بشناسید و گرنه هرگز قادر به ادامه مسیر نخواهید بود.

وقتی می‌گویم بدبخت منظورم ناراضی بودن، بی‌اراده بودن، ناامید بودن، عصبی بودن است و داشتن هر احساسی که باعث شود به‌جای استقبال از زندگی با آغوش باز، از آن دوری کنیم. انسان‌های شاد، آنهایی که ۹۰ درصد اوقات از زندگی‌شان لذت می‌برند واقعاً وجود دارند. شما هم آنها را دیده‌اید. درواقع، همین الان شما در حال خواندن کتابی هستید که توسط یکی از همان آدم‌ها نوشته شده است.

فکر می‌کنم این همان چیزی است که مردم درباره‌اش زیر عکس‌هایم کامنت می‌گذارند. آنها می‌گویند «زندگی‌ات به‌نظر فوق‌العاده است.» اما فکر می‌کنم منظورشان این است که «زندگی‌ات شاد است و خودت آدم شادی به‌نظر می‌رسی. همیشه خوش‌بین و شکرگزار هستی. همیشه لبخند بر لب داری.»

می‌خواهم دلایلش را توضیح دهم...

شروعش برایم راحت نبود. درواقع اگر بخوام روراست باشم دنیای من از زمان بچگی بسیار

شروعش برایم راحت نبود. درواقع اگر بخوایم روراست باشم دنیای من از زمان بچگی بسیار دردناک بود. خانه‌مان همیشه بی‌نظم بود؛ یا شلوغ شلوغ بود یا خلوت خلوت. مهمانی‌های بزرگی با حضور تمام فامیل و دوستان برگزار می‌شد که همراه با جیغ و فریاد و دعوا و گریه بود. سوراخ‌هایی به اندازه یک مشت توی دیوار ایجاد می‌شد و بشقاب‌های زیادی کف آشپزخانه شکسته می‌شد. پدرم استرسش را با عصبانیت بروز می‌داد و مادرم با هفته‌ها ماندن در رختخواب. مثل تمام بچه‌هایی که در محیطی مشابه بزرگ می‌شوند من هم فکر می‌کردم تمام خانواده‌ها همین شکلی هستند.

وقتی چهارده‌ساله بودم، برادر بزرگم رایان خودکشی کرد. اتفاقات آن روز و چیزهایی که دیدم تا ابد با من خواهد ماند اما همین اتفاقات به‌طور اساسی من را تغییر دادند. من کوچک‌ترین عضو خانواده از بین چهار فرزند بودم و تا آن روز اصلاً با دنیای بیرون از خانه خودمان آشنا نشده بودم. وقتی رایان مُرد خانواده نه‌چندان منسجم و پردردسرمان از هم پاشید. زندگی قبل از مرگ او سخت بود و بعد از مرگش سخت‌تر هم شد و دیگر نمی‌شد این خانواده را حفظ کرد.

در همان یک روز از لحاظ عقلی رشد کردم و بزرگ شدم. در میان غم و ترس و سردرگمی مرگ او به حقیقتی بزرگ پی بردم: اگر زندگی‌ای بهتر از آنچه در آن متولد شده بودم را می‌خواستم، ساختنش بستگی به خودم داشت.

سالی که رایان مُرد تازه وارد دبیرستان شده بودم و تا توانستم واحدهای بیشتری برداشتم تا زودتر فارغ‌التحصیل شوم. سال سوم دیپلمم را گرفتم و به لس‌آنجلس که نزدیک‌ترین شهر بزرگ به زادگاهم کالیفرنیا بود نقل مکان کردم. به‌چشم من که یک دختر اهل روستا بودم، لس‌آنجلس جایی بود که می‌توانست به حقیقت تبدیل شود به همان آن‌قدر بزرگ و

بود که رؤیاهایم در آن می‌توانست به حقیقت پیوندد. هفده ساله بودم و هنوز آن قدر بزرگ نشده بودم که خط تلفن داشته باشم یا قولنامه آپارتمانم را به تنهایی و بدون نیاز به امضای یک بزرگ‌تر بنویسم اما تنها چیزی که رویش تمرکز کرده بودم این بود که بالاخره از زندگی قبلی‌ام دور و رها شوم.

سال‌ها در خانه‌ای پرهرج و مرج زندگی کردم و به این فکر می‌کردم که «یک روز از اینجا خواهم رفت و آن وقت خوشحال خواهم بود.» حالا چطور می‌توانم در لس‌آنجلس خوشحال نباشم؟ از لحظه به لحظه و از هر قدمی که برمی‌دارم لذت می‌برم. از انرژی دیوانه‌وار هالیوود و افق چندبعدی آن به وجد می‌آیم. از دیدن مناظری لذت می‌برم که فقط یک مهاجر می‌تواند آن را درک کند.

اکثر آدم‌ها به درخت‌های بُورلی هیلز ^۶ دقت نمی‌کنند. آنها بیشتر نگاهشان به خانه‌های بزرگ است تا نشستن زیر درختان اما این درخت‌ها اولین چیزهایی بودند که توجه من را جلب کردند. به زیبایی بها می‌دهم چون چنین چیزی در جایی که بزرگ شدم وجود نداشت. موضوع جالب اینجاست که درخت‌های بُورلی هیلز همه با هم هماهنگ‌اند. در هر خیابان و هر گوشه کناری و حتی در میان شلوغی شهر ردیف به ردیف مجموعه‌ای از درخت‌های کاج، کافور و نخل به صورت قرینه قرار دارند که توسط متخصص ساخت مناظر طبیعی در آغاز قرن بیستم طراحی شده‌اند و خیابان‌های عریض را با دقت بالایی دربر گرفته‌اند. آنها نگهبانان خاموش یکی از ثروتمندترین شهرهای دنیا هستند.

بعد از سال‌ها هرج و مرج و شلوغی، البته که از این زیبایی‌ها به شدت لذت می‌برم.

بالاخره به خودم گفتم «من درست جایی هستم که به آن تعلق دارم.»

زمان سپری شد و فصل‌ها گذشتند و شهر جدیدم حیاتی‌ترین درس عمرم را به من یاد داد.

جابه‌جایی، سفر یا دور شدن؟ اینها فقط مفاهیم جغرافیایی هستند. جابه‌جاشدن، آنچه که هستی را تغییر نمی‌دهد بلکه فقط منظره بیرون پنجره‌ات را تغییر می‌دهد. تو باید انتخاب کنی که شاد، شکرگزار و راضی باشی. اگر هر روز همین انتخاب را بکنی دیگر مهم نیست که کجا هستی یا چه اتفاقاتی در حال رخ‌دادن است، در هر صورت تو شاد خواهی بود.

در سال چند بار به دیدن بهترین دوستم آماندا^۷ می‌روم. هر وقت با هم بیرون می‌رویم آن قدر حرف می‌زنیم که صدایمان می‌گیرد و آن قدر می‌خندیم که درد در گونه‌هایمان می‌پیچد. من و آماندا طوری از سپری کردن وقتمان در اتاق نشیمن لذت می‌بریم که انگار در سواحل مکزیک هستیم. خوب البته سواحل مکزیک زیباتر و هوایش خیلی بهتر است و دسترسی به کوکتل با چترهای کوچک در کنارش راحت‌تر است... اما چه در حیاط خلوت من باشیم چه در پشت یکی از آشغال‌دانی‌های فروشگاه‌های والمارت^۸ از بودن در کنار هم بسیار لذت می‌بریم. وقتی انتخاب می‌کنید که از زندگی‌تان لذت ببرید دیگر مهم نیست که کجا هستید یا رُک بگوییم، دیگر مهم نیست چه حرف‌ها و نظرات منفی‌ای در موردتان گفته می‌شود. در این صورت باز هم شادی و خوشبختی را پیدا می‌کنی چون شادی به اینکه کجا هستی ربطی ندارد، به کسی که هستی مربوط می‌شود.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. از مقایسه کردن خودم با دیگران دست برداشتم. من از مقایسه کردن خودم با دیگران دست برداشتم و همچنین از مقایسه کردن خودم با کسی که فکر می‌کردم قرار بوده باشم نیز دست برداشتم. مقایسه کردن لذت را می‌کشد. تنها فردی که باید از او بهتر باشی کسی است که دیروز بوده‌ای.

۲. اطرافم را پر از انرژی‌های مثبت کردم. حتی وقتی درباره‌اش می‌نویسم هم مو به تنم راست می‌شود می‌شود چون این جمله بیشتر شبیه پوستری است که در کلاس ورزش روی دیوار نصب شده باشد اما چه این جمله زیبا باشد چه نه، حقیقتی مسلم است. آنچه اطرافت را پر کرده تو را شکل می‌دهد. تو همان کسی می‌شوی که در گوشت خوانده می‌شود. اگر خودتان را روبه‌سقوط می‌بینید یا فکر می‌کنید که در فضایی منفی و دل‌مرده زندگی می‌کنید بهتر است نگاه دقیق‌تری به افراد و چیزهایی که هر روز می‌بینید بیندازید.

۳. چیزهایی را که خوشحالم می‌کردند مشخص کردم و همان کارها را انجام

دادم. به نظر می‌رسد این مشخص‌ترین و واضح‌ترین ایده‌دنیاست اما درنهایت افراد کمی هستند که چیزهایی را انتخاب می‌کنند که باعث خوشحالی‌شان می‌شود. نه، منظور من این نیست که می‌توانید با ماساژها و غذاها و مهمانی‌های تجملاتی (یا شلوارهای گران‌قیمت!) یک زندگی بسازید. منظورم این است که باید زمان بیشتری را صرف انجام کارهایی بکنید که روختان را نوازش می‌دهد: پیاده‌روی‌های طولانی با سگتان، کم کردن میزان کارهایی که فکر می‌کنید وظیفه‌تان است اما در واقع از آنها متنفرید. خواهر من، شما مسئول زندگی خودتان هستید و هیچ‌چیزی وجود ندارد که به شما بگوید حق زندگی کردن ندارید. به چیزی که گفتم فکر کنید.

فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

شمار رژیم‌هایی که تابه‌حال گرفته‌ام از دستم دررفته است. نمی‌توانم تعداد دفعاتی را که برای رفتن به باشگاه برنامه‌ریزی کرده و به آن عمل نکرده‌ام حساب کنم. فکر می‌کنید تابه‌حال چند بار برای ماراتن ثبت‌نام کردم و ورودی‌اش را هم پرداخت کردم اما بعد تظاهر کردم تاریخ شروع تمریناتم را فراموش کرده‌ام؟ دو بار. تابه‌حال چند بار به خودم گفته‌ام «از این به بعد هر روز صبح قبل از رفتن به محل کارم پیاده‌روی می‌کنم!» اما پیاده‌روی‌هایم حتی به روز سوم هم نکشیده؟ بی‌نهایت.

مثل خیلی از زن‌های دیگر، من هم تا سال‌ها این عادت را داشتم. ما درباره کارهایی که دوست داریم انجام دهیم حرف می‌زنیم اما وقتی زمان عمل فرا می‌رسد خیلی سریع‌تر از جمع کردن میز بعد از ورق‌بازی پرونده تصمیماتی را که گرفته و اهدافی را که داشته‌ایم می‌بندیم.

شاید این عادت را به‌وجود آورده‌ایم چون این‌طور به ما یاد داده‌اند. مجلات و برنامه‌های تلویزیونی به‌جای آنکه یاد دهند چطور از همان ابتدا در مسیر هدفمان محکم و ثابت قدم باشیم زمان زیادی را به آموزش اینکه چطور بعد از شکست دوباره شروع کنیم اختصاص می‌دهند. زندگی اتفاق می‌افتد و اهداف و برنامه‌ریزی‌هایمان جریان پیدا می‌کنند اما وقتی تبدیل به اتفاقی عادی می‌شوند و قدرت قول‌هایی که داده‌ایم و عهدهایی که با خود بسته‌ایم کم می‌شود، آن وقت است که باید نگاهی به خودمان بیندازیم.

چند ماه پیش با صمیمی‌ترین دوستانم در یک دورهمی زنانه برای شام بیرون رفته بودم. یک ساعت فوق‌العاده خوش بود که تبدیل به یک شام فوق‌العاده خوش شد آن قدر که هیچ‌کدام

انتظارش را نداشتیم. وقتی به خانه رسیدم که بچه‌هایم خواب بودند و دیو^۹ به شدت غرق در بازی میجورلیگ‌بال^{۱۰} یا هاردهیتینگ‌لیگ^{۱۱} یا هر اسم دیگری که دارد بود. بازی بیسبالی که در دو سال اخیر زندگی مشترکمان هرشب بازی می‌کند (و تا جایی که می‌دانم هیچ پیشرفتی هم در آن نداشته.) بوسیدمش و با او درباره‌ی روزی که پشت‌سر گذاشته بود صحبت کردم. بعد به طبقه‌ی پایین، جایی که یک تردمیل قدیمی داریم رفتم و چند کیلومتر دویدم. روی اسنپ‌چت عکسی از خودم در حال ورزش کردن گذاشتم و یکی از دوستانم بعد از آنکه آن را دیده بود برایم پیام فرستاد که تو بعد از شام ورزش می‌کنی؟ چقدر عجیب!

جواب دادم: بله، چون برای این کار برنامه‌ریزی کرده‌ام و نمی‌خواستم برنامه‌ام را خراب کنم.

با تعجب جواب داد: نمی‌شد بگذاری برای فردا؟

نه، چون به خودم قول داده‌ام و نمی‌خواهم زیر قولم بزنم، هرگز.

او تنها کسی نیست که می‌گوید از فردا. من خودم هم قبلاً همین‌طور بودم تا زمانی که متوجه شدم

چقدر برای خوش‌قول‌بودن با دیگران تلاش می‌کنم اما وقتی نوبت به قول‌هایی که به خودم

داده‌ام می‌رسد سریع آنها را زیر پا می‌گذارم. «از فردا ورزش می‌کنم یعنی به این زودی‌ها ورزش را

شروع نخواهم کرد.» چون صادقانه بگویم، اگر واقعاً قرار باشد به عهده‌ی که با خود بسته‌اید وفادار

باشید همان لحظه شروع خواهید کرد. اگر دوستی داشتید که همیشه بدقولی می‌کرد چه کار

می‌کردید؟ چه می‌شد اگر هر بار شما برنامه‌ای می‌ریختید و او حضور پیدا نمی‌کرد و

برنامه‌ریزی‌تان را خراب می‌کرد؟ چه کار می‌کردید اگر بهانه‌های غیرقابل‌قبولی چون «من واقعاً

دوست داشتم بیایم ولی این سریالی که تماشا می‌کنم خیلی خوب است.» برایتان می‌آورد؟

یا چه می‌شد اگر یکی از دوستان همکاران هر بار کار تازه‌ای را شروع می‌کرد؟ مثلاً هر سه هفته یک بار می‌گفت که می‌خواهد یک رژیم غذایی تازه را شروع یا هدفی جدید را دنبال کند و دو هفته بعد آن را به سرانجام رسانده بود؟ چه می‌شد اگر مثلاً درحالی که دارد پیتزا می‌خورد صدایش می‌زدید و مثلاً می‌گفتید «هی، پم ۱۲، فکر می‌کردم رژیم سی‌روزه گرفته باشی؟» و او جواب می‌داد که بله در رژیم سی‌روزه بوده و باوجوداینکه خوب هم پیش می‌رفته اما بعد از دو هفته با دیدن کیک تولد پسرش نتوانسته به نخوردنش نه بگوید و رژیمش را شکسته. و حالا تمام آن وزنی که از دست داده بود به‌اضافه چند کیلوی دیگر دوباره برگشته است.

آیا شما برای چنین آدمی احترام قائل هستید؟ زنی که بارها و بارها کاری را شروع و متوقف می‌کند؟ آیا روی پم یا هر دوستی که مدام به دلایلی احمقانه با شما بدقولی می‌کند حساب باز می‌کنید؟ آیا به قولی که می‌دهند اعتماد می‌کنید؟ آیا اصلاً وقتی به شما قولی می‌دهند آن را باور می‌کنید؟

نه.

هرگز. همین بی‌اعتمادی و هراس درمورد خودتان نیز صدق می‌کند. ضمیر ناخودآگاهتان می‌داند که بعد از آن همه زیرقول زدن‌ها و متوقف کردن برنامه‌ها و دست‌برداشتن از اهدافتان، شما دیگر قابل اعتماد نیستید.

از طرفی دیگر، آیا شما کسی را می‌شناسید که همیشه سر حرفش بماند؟ کسی که اگر به شما بگوید دارد به دیدنتان می‌آید ده دقیقه زودتر از آنچه گفته برسد؟ کسی که اگر پروژه‌ای را شروع کند مطمئن خواهید بود به سرانجامش می‌رساند؟ افرادی که می‌گویند برای اولین بار در ماراتن

ثبت‌نام کرده‌اند و شما می‌دانید که به‌طور قطع ماراتن را تا انتها انجام خواهند داد؟ وقتی این افراد
قولی می‌دهند چقدر مطمئن هستید که پای حرفشان خواهند ماند؟

امیدوارم متوجه منظورم شده باشید.

اگر مدام به خودتان قول بدهید و به آن عمل نکنید مثل این است که اصلاً هیچ قولی نداده‌اید.
درواقع فقط حرف زده‌اید. مثل یم یا آن دوستان که شما را به‌خاطر سریال بازی تاج‌وتخت ۱۳ قال
گذاشت فقط پر حرفی کرده‌اید.

تابه‌حال چند بار برای دیدن سریالی خودتان را قال گذاشته‌اید؟ تابه‌حال چند بار حتی قبل از آنکه
شروع به کاری بکنید تسلیم شده و کنار کشیده‌اید؟ تابه‌حال چند بار تا رسیدن به اولین مانع پیش
رفته‌اید و بعد کلاً بی‌خیال همه‌چیز شده‌اید؟ تابه‌حال چند بار خانواده، دوستان و همکارانتان شاهد
کم‌آوردن و کنار کشیدن‌تان بوده‌اند؟ تابه‌حال چند بار فرزندان‌تان شاهد تسلیم‌شدن دوباره و دوباره و
دوباره شما بوده‌اند؟

این اصلاً خوب نیست.

جامعه ما فرصت‌های زیادی برای بی‌خیالی و تنبلی ایجاد کرده است؛ به‌ندرت پیش می‌آید که
اطرافمان پر از کارهایی باشد که مسئولیتشان را برعهده بگیریم. البته این هم به‌ندرت پیش می‌آید
که اطرافمان پر از اسپرسوی وانیلی بدون شکر باشد اما وقتی هوس نوشیدن آن را بکنم هرطور
شده راهی را برای به‌دست‌آوردنش پیدا می‌کنم.

شوخی کردم.

وقتی واقعاً چیزی را بخواهید راهی برای به‌دست‌آوردنش پیدا خواهید کرد اما وقتی از ته دل خواستار

چیزی نباشید برایش بهانه جور می کنید. چطور ضمیر ناخودآگاهتان تفاوت بین آنچه را که می خواهید و آنچه را که تظاهر به خواستش می کنید تشخیص می دهد؟ به تاریخچه رفتار شما در موردی مشابه نگاه می کند. آیا سر قولتان مانده اید؟ وقتی برای انجام کاری برنامه ریزی کرده اید آیا انجامش داده اید؟ زمانی که سردرگم هستیم به بدترین حالت ممکن می رسیم و بدترین حالت ممکن بالاترین سطح تمرین و یادگیری است. کمی گیج کننده شد بنابراین اجازه دهید برایتان توضیح بدهم.

اگر برنامه ریزی کنید که امروز سی مایل بدوید، فکر می کنید چقدر از آن را می توانید بی وقفه انجام دهید؟ آنجا بالاترین سطح تمرین شماست. یعنی اگر نهایت توان شما چهار مایل است، تقریباً تا همان اندازه می دوید و بعد سرعتتان را کم کرده و توقف می کنید. البته آدرنالین بدنتان و قدرت انگیزه کمک می کند کمی بیشتر از توانتان بدوید اما به طور معمول بدنتان همان اندازه را که می داند و احساس می کند در توانش است انجام می دهد.

همین حالت در مورد قول هایی که به خودتان می دهید هم صدق می کند.

وقتی هدفی را برای خودتان مشخص می کنید؛ به عنوان مثال: «می خواهم یک رمان بنویسم.» یا «می خواهم روزی ده کیلومتر بدوم.» ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس تجربیات گذشته احتمال وقوع و به سرانجام رسیدن تصمیمات شما را بررسی می کند. بنابراین وقتی روز چهارم فرا می رسد و احساس خستگی می کنید و علاقه ای به دویدن ندارید به بالاترین سطح تمرین ذهنی تان می رسید. آخرین باری که در چنین موقعیتی قرار داشتید چه اتفاقی افتاد؟ هرطور شده ادامه دادید و آن را به سرانجام رساندید؟ یا عذر و بهانه آوردید؟ یا اینکه انجامش را به وقتی دیگر موکول کردید؟

نهایت توان شما همان استاندارد است که برای خودتان تعیین کرده‌اید مگر آنکه نظرتان را عوض کنید و الگوی خود را تغییر دهید.

من نیز به همین ترتیب الگو و شیوه رفتاری‌ام را تغییر دادم. به همین شیوه قوانینی را برای خودم وضع کردم که نباید عهدی را که با خود می‌بندم هرچند کوچک بشکنم. همه چیز از نوشابه رژیمی آغاز شد.

قبلاً به شدت عاشق نوشابه رژیمی بودم. تا مدت‌ها هر روز چندین و چند نوشابه رژیمی می‌خوردم. بعدها که فهمیدم چقدر برای بدنم مضر بوده‌اند مصرفم را به روزی یک قوطی رساندم و مثل معتادی که منتظر رسیدن مواد است منتظر نوشیدن همان یک قوطی می‌ماندم. موقع ناهار بخورمش که برای عصر انرژی لازم را داشته باشم یا تا شام صبر کنم؟ امشب قرار است غذای مکزیکی بخوریم و نوشابه رژیمی با سیب‌زمینی و سس سالسا حسابی می‌چسبد بنابراین منتظر ماندن تا زمان شام بهترین گزینه است.

زمان زیادی در انتظار نوشیدنش می‌ماندم. سپس یک روز تابستانی دچار سرگیجه شدیدی شدم و تمام تلاشم را کردم تا هرآنچه که احتمال می‌دادم برای سلامتی‌ام مضر است از رژیم غذایی‌ام حذف کنم. نوشابه رژیمی یکی از این گزینه‌ها بود.

صادقانه بگویم، ابتدا با خودم فکر کردم که «کدام دیوانه‌ای نوشیدن نوشابه رژیمی را ترک می‌کند؟ آیا واقعاً باید دست از خوشی‌ها و لذت‌های زندگی‌ام بردارم؟ چرا نتوانم به جایش دست از استفاده از لوازم الکترونیکی بردارم و مثل یک آمیش ۱۴ زندگی کنم؟»

افکار توی سرم همیشه به شدت درهم و برهم‌اند.

تصمیم گرفتم تا یک ماه مصرف نوشابه رژیمی را کنار بگذارم. به نظرم یک ماه زمان چندان طولانی‌ای نبود... من می‌توانم مصرف و انجام هر چیزی را که اراده کنم تا سی روز کنار بگذارم. تنها مشکل اینجا بود که من هرگز در زندگی‌ام موفق به تکمیل هیچ‌گونه رژیم و ورزش و نوشتن و هر کار دیگری که نام ببرید نشده بودم و همیشه یا وسطش جا زده بودم یا حداقل چند بار در حین رژیم قلب کرده بودم. چه می‌شود اگر فقط همین یک بار واقعاً انجامش بدهم؟

و انجامش دادم.

به مدت سی روز هیچ‌گونه نوشابه‌ای مصرف نکردم. وقتی سلامت هستی و دیگر اعتیاد نداری نوشابه خوردن به نظر بی‌معنی می‌آید و می‌فهمی مصرفش چندان اهمیت و ضرورتی هم نداشته. هفته‌ی اولی که در ترک بودم خیلی سخت گذشت و برایم مثل جهنم بود. مدام از خودم می‌پرسیدم چه می‌شود اگر سر حرفم بمانم و این یکی قولم را نشکنم؟ یک روز گذشت و روز بعد هم گذشت و وقتی به هفته‌ی سوم رسیدم اصلاً برایم سخت نبود. آخر ماه رسید و من قولم را شکسته بودم و تا آن موقع دیگر اشتیاق و علاقه‌ام به نوشابه‌های رژیمی از بین رفته بود. حالا چهار سال می‌گذرد و اصلاً فکر خوردن نوشابه از سرم هم نمی‌گذرد. وقتی به آن به‌عنوان یک گزینه نگاه کردم، ذهنم می‌گفت که می‌توانم تا آن حدی که به خودم آموزش داده و قبولانده‌ام پیش بروم؛ من دیگر لب به نوشابه‌های رژیمی نخواهم زد. موفقیت در این مورد کوچک باعث شد بفهمم تنها چیزی که بین من و دستیابی به اهدافم قرار دارد توانایی به‌وجود آوردن یک موفقیت قبلی است.

چطور توانستم اولین نیمه‌ماراتنم را به سرانجام برسانم؟ قبلاً به خودم قول داده بودم چند بار در هفته چند مایل بدوم و موفق شده بودم. وقتی به این قولم عمل کرده بودم دیگر دو مایل دویدن

برایم کاری نداشت. طوری خودم را تمرین داده بودم که ذهنم می دانست وقتی قولی می دهم و هدفی را تعیین می کنم حتی اگر خسته شوم باز هم آن را به سرانجام خواهم رساند.

چطور اولین کتابم را نوشتم؟ به همان روش قبلی. قبل از تکمیل اولین کتابم، رمان های زیادی را شروع و رها کرده بودم. اما وقتی اولین پیش نویس کتابم را نوشتم می دانستم این همان کاری است که می توانم انجام دهم. وقتی ذهنم به تسلیم شدن، دست برداشتن از کار یا پرت کردن کامپیوتر توی دیوار عادت داشته باشد، هرگاه به بن بست برسم یادم می آید که چندین و چند بار دیگر هم در چنین موقعیتی بوده ام. همیشه تعداد کلمات اولین رمانم را روی دستبند ارزان قیمتی که به دست داشتم می نوشتم : ۸۲۳۱۱ و هر بار که نگاهش می کردم به یاد می آوردم که به چه چیزی دست پیدا کرده ام. من اولین کسی بودم که ۸۲۳۱۱ کلمه را در جملات مربوط به هم کنار هم گذاشته بود. وقتی با چالش نوشتن کتاب های دیگر روبه رو شدم به گذشته ام نگاه کردم... «خوب، فکر می کنم حداقل می توانم تا ۸۲۳۱۱ کلمه پیش بروم. قبلاً این کار را انجام داده ام!»

می دانم شکستن قول هایی مثل ورزش کردن، سرقرار رفتن، اختصاص دادن بعد از ظهر برای مرتب کردن کمد لباس چندان مهم به نظر نمی رسند اما مهم هستند. واقعاً مهم هستند. قول های ما مهم هستند و عمل کردن به آنها زندگی مان را شکل می دهند. اگر امروز تصمیم بگیرید که دیگر قولی را نشکنید خودتان را مجبور می کنید که با برنامه عمل کنید. تا خودتان اراده نکنید نمی توانید سر قول و عهد و هدفی که دارید بمانید. اگر باور داشته باشید که قول ها و کلماتی که استفاده می کنید دارای قدرت هستند و تعهداتی که می دهید وزن سنگینی را با خود حمل می کنند آن قدر راحت به خودتان قول نمی دهید و عهد نمی بندید. باید از خودتان بپرسید که آیا واقعاً این هفته برای نوشیدن قهوه با دوستم وقت دارم؟ باید خودتان تصمیم بگیرید که آیا چهار جلسه

سر قول و عهد و هدفی که دارید بمانید. اگر باور داشته باشید که قول‌ها و کلماتی که استفاده می‌کنید دارای قدرت هستند و تعهداتی که می‌دهید وزن سنگینی را با خود حمل می‌کنند آن قدر راحت به خودتان قول نمی‌دهید و عهد نمی‌بندید. باید از خودتان بپرسید که آیا واقعاً این هفته برای نوشیدن قهوه با دوستم وقت دارم؟ باید خودتان تصمیم بگیرید که آیا چهار جلسه ورزش کردن تا قبل از تعطیلات آخر هفته واقعاً ممکن است یا اینکه دو جلسه تمرین فشرده و یک جلسه پیاده‌روی تند در اطراف خانه معقول‌تر و دست‌یافتنی‌تر است.

از سرعت و تعداد قول‌هایتان بکاهید و عاقلانه فکر کنید. در این صورت می‌دانید که دربارهٔ رسیدن به یک هدف فقط حرف نمی‌زنید بلکه برای چگونگی دستیابی به آن برنامه‌ریزی می‌کنید. به خودتان راهی تازه را آموزش می‌دهید و استاندارد مشخصی را بر طبق کسی که واقعاً هستید مشخص می‌کنید نه بر طبق کسی که آرزو دارید باشید.

و بعد در کنار تمام اینها شاید تصمیم گرفتید مصرف نوشابهٔ رژیمی را هم ترک کنید چون مواد شیمیایی داخل آن به شدت برایتان مضر است.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. با یک هدف کوچک شروع کردم. ترک نوشابهٔ رژیمی برایم مثل شکستن شاخ غول بود. اما وقتی به گذشته نگاه می‌کنم ترک نوشابه میلیون‌ها بار از شرکت در ماراتن، تعیین اهداف بودجهٔ سالانه و یا نوشتن یک رمان آسان‌تر بود. وقتی کسی به من می‌گوید که می‌خواهد رژیم بگیرد به آنها پیشنهاد می‌کنم برای کم کردن وزن هر روز مقدار مشخصی آب بنوشند. اضافه کردن یک عادت غذایی به رژیمتان همیشه آسان‌تر از حذف یکی از آنهاست. نوشیدن آب چالش

خوبی ست. وقتی بعد از یک ماه از پس آن برآمدند، استانداردی دیگر را برای خود تعیین و برای
روش بعدی برنامه ریزی می کنند و این بار روشی سخت تر را انتخاب می کنند.

۲. **حواسم به قول هایی که به خودم می دادم بود.** همه ما خیلی زود نسبت به هر آنچه
که برایمان خوب است تصمیم گیری می کنیم. رژیم؟ البته. داوطلب شدن در کارهای این هفته
کلیسا؟ قطعاً. این را می دانیم که این کارها مهم و خوب هستند بنابراین به انجامشان نه نمی گوئیم
چون فکر می کنیم این قول دادن ها محرک خوبی برای انجام دادنشان هستند. متأسفانه همیشه
این طور نیست. از سرعت بله گفتن هایمان بکاهید. تنها به انجام کارهایی قول بدهید که برایتان
مهم هستند و می دانید که می توانید آن را به سرانجام برسانید. یا اینکه به بله گفتن های مداوم
ادامه دهید و شاهد شکست هایمان باشید.

۳. **با خودم روراست بودم.** درمورد شکست هایی که می خورید با خودتان روراست باشید.
کنسل کردن ها، تسلیم شدن ها... طوری رفتار نکنید که انگار از کارهایی که کرده اید خبر ندارید. اگر
نگاهی دقیق به آنچه در سی روز گذشته کنسل کرده اید بیندازید شاید از کشف روشی که دارید
خودتان را به آن عادت می دهید شوکه شوید.

فصل سوم: دروغ: من به اندازه کافی خوب نیستم

من یک معتاد به کار هستم.

این حرف را به آرامی نمی‌گویم. کلمات وزن سنگینی دارند؛ دانستنش قلبم را به درد می‌آورد. اگر بخواهم کمی به خودم لطف کرده باشم می‌گویم من یک معتاد به کار در حال ترک هستم.

من یک معتاد به کار در حال ترک هستم و این کلمات را با همان شرم و خجالتی به زبان می‌آورم که اگر هر نوع اعتیاد دیگری داشتم احساس می‌کردم.

گرچه سال‌ها پیش پی به این اعتیادم بردم اما حالا معنایش را می‌فهمم. دیکشنری آنلاینم معتاد به کار را این‌طور معنی می‌کند «شخصی که همه‌چیز را طرد کرده و خودش را غرق کار کرده است.»

طرد کردن.

این کلمه‌ای بسیار پر قدرت است، این‌طور نیست؟ احتمالاً من تنها کسی نیستم که با شنیدن این کلمه به یاد جن‌گیری و آب مقدس و یک کشیش ترسناک می‌افتد. طرد کردن یک کلمه بسیار دقیق است. مثل چیزی در درونتان که «نه» را به عنوان یک جواب قبول ندارد، مثل کاری که بدون فکر کردن انجام می‌دهید.

آیا من خودم را از همه‌چیز طرد و وقف کار کرده بودم؟

شکی نیست که همین‌طور بوده.

حتی الان که در ساعت ۵:۳۷ دقیقه صبح نشسته‌ام و دارم درباره اعتیاد به کار می‌نویسم هم

احساس می‌کنم معتاد به کار هستم چون بیدار شدن ساعت پنج صبح برای شمردن کلمات تنها

راهی است که می‌توانم از طریق آن نوشتن یک کتاب، ریاست یک شرکت و مدیریت یک خانواده

را به‌طور هم‌زمان پیش ببرم. هنوز هم احساس می‌کنم آن قدر خودم را غرق کار می‌کنم تا از نفس بیفتم، از لحاظ فیزیکی بیمار شوم، از دنیای بیرون غافل شوم یا اینکه نتوانم چشم‌هایم را باز نگه دارم؛ احساس می‌کنم دارم به مرحله‌ای می‌رسم که با خودم می‌گویم «اما حداقلش این است که تمام این اتفاقات با هم نمی‌افتند.»

بخشی از دلیل کاری که انجام می‌دهم ساده است: من عاشق شغلم هستم. نه، من به‌شدت عاشق شغلم هستم. افرادی که با آنها کار می‌کنم از مهربان‌ترین، بی‌نظیرترین و خلاق‌ترین آدم‌های روی زمین‌اند. تک‌تک افراد تیم من با بررسی‌های دقیق انتخاب شده‌اند و برای هر نقش و سمتی آن‌قدر افراد مختلف آمده‌اند و رفته‌اند تا بالاخره فرد مناسب را پیدا کرده‌ام. همه باید آموزش دیده باشند و به من یاد بدهند که چطور آنها را مدیریت کرده و نقش یک رئیس را به‌خوبی ایفا کنم. سال‌های زیادی را وقف تشکیل این تیم کرده‌ام. وقتی وارد شرکت می‌شوم و می‌بینم تمام کارها دارد به‌خوبی پیش می‌رود، وقتی یکی بلندگوها را برای برنامه زنده آماده می‌کند و دیگری عکاسی می‌کند و بهترین عکس‌های دنیا را خلق می‌کند و بازاریابان همکاری با بزرگ‌ترین برندهای دنیا را ترتیب می‌دهند، احساس غرور می‌کنم. با تمام وجودم احساس غرور می‌کنم که من، یک فارغ‌التحصیل از منطقه‌ای دورافتاده، توانسته‌ام چنین شرکتی را راه‌اندازی کنم. جدا از این، وقتی می‌بینم همه دارند برای به‌حقیقت پیوستن رؤیای من به‌سختی تلاش می‌کنند تحت تأثیر قرار می‌گیرم.

همیشه هدفم این بود تا وب‌سایتی را راه‌اندازی کنیم که در آن بتوانیم به زن‌ها در هر قدمی که می‌خواهند بردارند انگیزه بدهیم، کاری کنیم تا احساس شجاعت کنند، تا بدانند ما دوستشان هستیم و به آنها کمک کنیم و یاد بدهیم تمام کارهایشان را همیشه با نگرش مثبت انجام دهند. و

می‌دانید نتیجه‌اش چه شد؟ این کار واقعاً جواب داد!

وقتی شروع به فعالیت کردم فقط مادرم و یکی دوتا از خاله‌های باوفایم مطالب وب‌سایتم را می‌خواندند و حالا تعداد خوانندگان صفحه‌ام به میلیون‌ها نفر رسیده و هر روز هم در حال افزایش هستند. خانواده آنلاین من فوق‌العاده‌اند. آنها را تحسین می‌کنم و گمان می‌کنم آنها هم اغلب اوقات مرا تحسین می‌کنند. افتخار می‌کنم شغلی را از ایده به عمل درآورده‌ام. هورا! و بعد به خانه برمی‌گردم.

در خانه، ساویر ۱۵ با فوردد ۱۶ با هم بر سر قطعات لگو دعوا می‌کنند. جکسون ۱۷ نظریه‌هایی را مطرح می‌کند که مطمئنم از شخص دیگری در مدرسه یاد گرفته و خدا می‌داند اگر یک بار دیگر چشم‌هایش را برایم تاب بدهد هر دو دستش را قطع می‌کنم و با آنها توی سرش می‌زنم. نوزاد خانواده در حال دندان‌درآوردن است و گریه‌زاری می‌کند. فردا در مدرسه پاجامادی ۱۸ است اما من وقت نمی‌کنم در آن شرکت کنم چون یک سفر کاری در پیش دارم. من و دیو قرار است امشب سوار کشتی شویم، چند هفته‌ای است که با هم بیرون نرفته‌ایم. دیروز وقتی داشت ناهارمان را بسته‌بندی و آماده می‌کرد کلی از آن به شلوارم مالیده شد و من هم کمی با او بحث کردم و، و، و... مادربودن کار سختی است. همیشه به شکل‌های مختلف با این موضوع در حال کشمکش هستم.

اما وقتی سر کار هستم چطور؟ هیچ مشکلی ندارم و با کارم احساس راحتی می‌کنم! وقتی سر کارم پرانرژی‌ام. من در دنیای رسانه مثل بیب روث ۱۹ در زمین بیسبالم که حریفش را ضربه فنی می‌کند.

بنابراین وقتی صحبت از انتخاب بین بودن در خانه یا محل کار می‌شود من محل کارم را انتخاب می‌کنم، کار، کار و باز هم کار. هرگاه در کارم موفقیتی کسب می‌کنم آن را به حساب انتخاب درستی که کردم می‌گذارم.

اما دوستان، صبر کنید، موارد دیگری هم هست...

من بین چهار فرزند خانواده از همه کوچک‌تر هستم و هم‌زمان با آغاز دوران کودکی من، زندگی زناشویی والدینم به شدت دچار مشکل شده بود. باینکه من کوچک‌ترین عضو خانواده بودم اما بیش از همه متکی به خودم بودم و فکر می‌کنم این بدان معنا باشد که من به شدت نادیده گرفته می‌شدم و هیچ‌کس به من توجهی نمی‌کرد مگر اینکه کار خوبی انجام می‌دادم.

اگر بهترین نمره را در امتحانات می‌گرفتم...

اگر در مسابقات ورزشی گلی به ثمر می‌رساندم...

اگر در تئاتر مدرسه نقشی را بازی می‌کردم...

وقتی موفق می‌شدم و مورد توجه همه قرار می‌گرفتم احساس می‌کردم به حساب آمده‌ام. اما وقتی تماشاچیان دست از تشویق کردنم برمی‌داشتند همه چیز به حالت سابق برمی‌گشت.

آنچه این موضوع به من کودک یاد داد و تا بزرگسالی همراهم ماند باور به این نکته بود که اگر می‌خواهم دوست داشته شوم و مورد توجه قرار بگیرم باید کاری بکنم.

خیلی زود سی ساله شدم و همان‌طور که می‌بینید تقریباً برایم غیرممکن است که یک جا بنشینم. مدام در حال جنب و جوش و رسیدگی به کارهای مختلف هستم. وقتی به هدفی دست پیدا می‌کنم؛

دقیقاً منظورم همان لحظه و همان ثانیه‌ای است که به هدفم می‌رسم؛ سریع به این فکر می‌کنم که «خیلی خوب، حالا نوبت چیه؟» به هر هدفی که می‌رسم، مهم نیست بزرگ باشد یا کوچک، حتماً جشن می‌گیرم چون عقیده دارم که حالا بعد از این هدف می‌توانم به هدفی دیگر هم برسم. وقتی سر کار هستم تمام فکر و ذکرم کارکردن است و وقتی به خانه می‌رسم، ظرف‌ها را می‌شویم، کابینت‌ها را مرتب می‌کنم و لیستی از کارهایی که باید انجام شود تهیه می‌کنم که احتمالاً نمی‌شود همه‌شان را در این زندگی و زندگی بعدی‌ام انجام بدهم.

این نکته به خوبی ثابت می‌کند که من یک معتاد به کار هستم اما با این حال هیچ‌وقت قبول نداشتم که این طور است و اصلاً فکر نمی‌کردم این خصوصیت به شدت دارد به سلامتی‌ام و خوشبختی خانواده‌ام لطمه وارد می‌کند. اولین باری که دچار فلج عضلات صورت ۲۰ شدم نوزده ساله بودم. سال بسیار بدی را با دیو پشت سر گذاشته بودم و در پایان راه قرار گرفته بودیم؛ منظورم پایان رابطه‌مان است. دیو خیلی از من فاصله گرفته بود و هرچه تلاش می‌کردیم دوباره این رابطه را سرپا کنیم موفق نمی‌شدیم. می‌توانستم رسیدنش را احساس کنم؛ درست مثل آن آهنگ فیل کالینز ۲۱ که با تکنوازی درام آن را اجرا کرده بود؛ کم‌کم عصبی و دلواپس شدم. این دلواپسی‌ام را همانند سایر دلواپسی‌هایی که در زندگی داشتم مدیریت کردم: خودم را بیش از گذشته غرق کار کردم. ظرفیتم پُرتر از حد گنجایش شده بود. اصلاً متوجه نبودم که چه بلایی دارم سر خودم می‌آورم؛ به خودم می‌گفتم اگر مدام به وقوع حادثه‌ای ناگوار فکر نمی‌کردم شاید اصلاً آن اتفاق بد رخ نمی‌داد.

یک روز صبح وقتی بیدار شدم متوجه شدم پلک چشم چپم نیم‌ثانیه دیرتر از چشم راستم عمل می‌کند. فکر کردم شاید به خاطر خستگی کار است و به عینک نیاز دارم. عصر همان روز زبانم

مورمور شد و بعد کاملاً بی‌حس شد. به دیدن دکتر رفتم و نگران بودم نکند سخته کرده باشم. آنجا اولین باری بود که اسم فلج پل ۲۲ را می‌شنیدم. با یک جست‌وجوی سریع روی گوگل فهمیدم که فلج پل فلجی موقتی‌ست که باعث آسیب‌رساندن به اعصاب کنترل‌کننده حرکات ماهیچه‌های صورت می‌شود. تا چند روز نمی‌توانستم چشم چپم را ببندم، دهانم را تکان بدهم و کلاً نمی‌توانستم سمت چپ صورتم را احساس کنم. نمی‌دانم چرا این اتفاق فقط برای یک سمت از صورتم افتاده بود اما می‌توانم بگویم که این اتفاق درکل جذاب‌ترم کرد.

مجبور بودم روی چشم چپم چشم‌بند بگذارم که درواقع بدجوری هم جذاب بود و اساساً رؤیای هر دختر نوزده‌ساله‌ای است که مثل ناخدای یک چشم به‌نظر برسد. چون نمی‌توانستم لب‌هایم را تکان بدهم، بریده‌بریده حرف می‌زدم و فهمیدن جملاتم کار سختی بود. وقتی غذا می‌خوردم مجبور بودم با کمک انگشتانم دهانم را بسته نگه دارم تا مبادا غذا از دهانم بیرون بریزد و روی زمین پخش شود. آسیب‌های عصبی باعث نورالژی ۲۳ می‌شود که ازقرارمعلوم بسیار هم دردناک است. در طول آن مدت به‌شدت برای خودم متأسف بودم.

گرچه این اتفاق مربوط به پانزده سال پیش می‌شود اما دقیقاً یادم است که وقتی توی آینه نگاه می‌کردم و می‌دیدم چقدر صورتم از قیافه افتاده چه احساسی داشتم. چقدر از خط‌چشم‌کشیدن و ریمل‌زدن خسته شده بودم، انگار که آرایش کردن فلج صورتم را از بین می‌برد. یا اینکه هر بار هنگام آرایش کردن گریه می‌کردم. تمام آن روزها و هفته‌ها مدام نگران بودم و از استرس پیش‌بینی‌های دکتر لاغر و لاغرتر می‌شدم چون دکتر می‌گفت اصلاً معلوم نیست که فلج صورتم کی برطرف شود؛ چند روز یا چند ماه، به‌طور قطع نمی‌شد گفت.

با نگاهی به گذشته می‌دانم که من اصلاً آدم متکبر و خودخواهی نبودم. هرگز تا زمانی که بزرگ

شدم آرایش آن چنانی نکردم و موهایم را به مدل های مختلف درنیاوردم. اما فلج صورت باعث شد بدانم چه شکلی هستم. به شدت افسرده شدم. فقط برای رفتن به محل کارم از تختخوابم بلند می شدم و بلافاصله بعد از اینکه به خانه می آمدم به تختخوابم برمی گشتم و زیر پتو می رفتم. اصلاً دلم نمی خواست از روی تختم بلند شوم یا جواب تلفن را بدهم. زمان های اندکی که به پیشنهاد یک دوست از آپارتمانم بیرون می زدم وقتی نمی توانستم به درستی حرف بزنم متوجه نگاه های خیره مردم یا دلسوزی هایشان می شدم.

در همین فاصله، اتفاقی که از آن فراری بودم بالاخره رخ داد. دیو با من به هم زد.

بله، گرچه به هم زدن با دختری که صورتش فلج شده برای او چندان خوشایند نبود اما دلم می خواهد این را بگویم که گاهی اوقات ما برای روشن شدن تکلیف خودمان کارهای احمقانه ای انجام می دهیم که به عزیزانمان آسیب وارد می کند. وقتی دوباره با هم آشتی کردیم (آن موقع هنوز صورتم مشکل داشت.) دیو تبدیل به یک دوست فوق العاده شده بود. نکته اینجاست که من برای رخ ندادن اتفاقی که غیرقابل اجتناب بود خودم را به شدت مریض کرده بودم. وقتی یک ماه بعد فلج صورتم کاهش پیدا کرد و از بین رفت خیلی خوشحال شدم. خیالم راحت شده بود که بدترین اتفاق را پشت سر گذاشتم و این تجربه را به حساب بدشانسی گذاشتم.

چند سال بعد من و دیو تصمیم گرفتیم برای اولین بار به اروپا سفر کنیم. این اتفاق مربوط به زمانی می شود که هنوز بچه نداشتیم و می توانستیم برنامه های رؤیایی ای مثل «چطور به اروپا سفر کنیم» داشته باشیم. بدون آنکه بچه، سگ و یا هر نوع مسئولیت دیگری بر دوشمان باشد فقط کافی بود بلیت هواپیما بگیریم و با پنهان کردن پاسپورت هایمان زیر لباس (چون شنیده بودیم دوره گردهایی هستند که ممکن است توریست ها را بدزدند.) از کلیساهای قدیمی دیدن کنیم. خدایا

ما را ببخش!

وقتی به فلورانس رسیدیم، همه چیز همان طور بود که همیشه از ایتالیا تصور کرده بودم. کلی پاستا خوردیم، از خیابان های سنگ فرش شده عبور کردیم. کل بعدازظهر را درمورد آینده مان رؤیاپردازی کردیم و برای بچه های به دنیاآمده مان اسم انتخاب کردیم. سفر به ایتالیا عاشقانه ترین تجربه زندگی ام بود.

چند روز بعد وقتی به ونیز رسیدیم بی حسی زبانم کم کم شروع شد.

در اتاق یک هتل ایتالیایی ایستادم و گریه کردم چون می دانستم که فلج صورتم دوباره برگشته است. تعطیلات رؤیایی مان از استرس دکتر رفتن در کشوری دیگر خراب شد. جدا از این مسئله، اینکه چطور با استفاده از دفترچه راهنمای انگلیسی-ایتالیایی ام به دکتر بگویم به چشم بند هم احتیاج دارم خنده دارترین تجربه زندگی ام بود! سعی کردیم با امیدواری و خنده این مشکل را پشت سر بگذاریم.

من و دیو، مثل کمدین ها، درباره بیماری و مشکلی که داشتم کلی جوک ساختیم. برای مثال من ادای سمی دیویس جونیور ۲۴ را درمی آوردم! جوک هایی درباره دزدان دریایی می گفتیم که اصلاً پایان نداشت. تا اینکه به پاریس رسیدیم؛ جایی که همیشه آرزوی سفر به آن را داشتم. دیگر حتی جوک هایمان هم نمی توانست باعث روحیه گرفتن و سرحالی ام شود. در همان حال که از میدان شان دومارس ۲۵ می گذشتیم یادم آمد که چقدر آرزو داشتم جلوی برج ایفل عکس بگیرم. این عکس برای همیشه مرا به یاد بیماری ام می اندازد. از اعتراف به این واقعیت متنفرم اما هیچ گاه به اندازه آن لحظه برای خودم متأسف نشدم. در آن عکس قدیمی (می توانید آن را روی گوگل

جست‌وجو و پیدا کنید چون این‌طور که پیداست من هیچ ابایی از به‌اشتراک گذاشتن عکس‌هایم ندارم.) درحالی‌که لباس گرم پوشیده‌ام، تنها جلوی برج ایستاده‌ام و برای دیده‌نشدن چشم‌بندم عینک آفتابی زده‌ام و چون فقط با یک طرف صورتم قادر به لبخند زدن بودم اصلاً لبخند نزدم. وقتی به خانه برگشتیم، توصیه دکتر استرس بیشتری به من وارد کرد؛ او توصیه کرد تا به دیدن یک عصب‌شناس بروم و مطمئن شوم فلج صورتم نشانه مشکلی بزرگ‌تر نیست. بعد از آنکه دکترها نتوانستند توموری در مغزم پیدا کنند فکر می‌کردم حتماً تومور دارم؛ تشخیص جالبی درمورد وضعیتم ارائه دادند. هر دو باری که دچار فلج شده بودم تحت استرس شدید بوده‌ام. مثل خیلی از زن‌های دیگر، من هم زیاد کار می‌کردم و توجه چندانی به سلامتی خودم نداشتم. مخالفت کردم و گفتم دلیلش نمی‌تواند این باشد چون من وقتی در یک مسافرت عاشقانه به‌سرمی‌بردم برای دومین بار مریض شده بودم. آنجا بود که دیو اشاره کرد این اولین تعطیلاتی بوده که در طول سه سال با هم داشتیم. من در آغاز راه‌اندازی یک حرفه بودم و سرم خیلی شلوغ بود، تلاش می‌کردم خودم را ثابت کنم. من و دیو مدت‌ها در تلاش برای بچه‌دار شدن بودیم و گرچه من فقط بیست‌و‌چهار سال داشتم اما ماه‌ها و ماه‌ها و ماه‌ها از رابطه‌مان گذشته بود و خبری از بچه نشده بود. به‌جای آنکه استرسم را کنترل و مدیریت کنم وظایف و مسئولیت‌های بیشتری روی دوش خودم گذاشته بودم.

بدن انسان ساختار فوق‌العاده‌ای دارد. می‌تواند کارهایی باورنکردنی انجام دهد. او دقیقاً همان چیزی را به شما می‌گوید که آرزوی شنیدنش را دارید. اما اگر گوش ندهید و بدون استراحت، یک‌سره کار کنید قطعاً از کار می‌افتد تا خودش به آنچه نیاز دارد دست پیدا کند.

حدود سه سال پیش نشانه‌های سرگیجه در من ظاهر شد. ایستادم و اتاق داشت دور سرم

می‌چرخید. در طول روز همچنان سرگیجه داشتم، چشمانم در تمرکز کردن دچار مشکل شده بودند و اغلب اوقات حالت تهوع داشتم. تا مدت‌ها فکر می‌کردم به خواب، آب بیشتر و یا نوشابه رژیمی کمتری نیاز دارم. وقتی اوضاعم بدتر شد می‌ترسیدم باوجود بچه‌هایم توی ماشین رانندگی کنم و آن موقع بود که تصمیم گرفتم پیش دکتر بروم.

دکترهای زیادی مرا ویزیت کردند.

پزشک داخلی، متخصص آلرژی، متخصص گوش و حلق و بینی... هیچ‌کس به‌طور قطع نمی‌توانست مشکلم را تشخیص دهد. خوب غذا می‌خوردم، سالم بودم، می‌دویدم، محض رضای خدا یکی بگویند چرا باید مریض می‌شدم. همهٔ دکترها می‌دانستند که سرگیجه دارم اما متوجه دلیلش نمی‌شدند. تا اینکه بالاخره متخصص گوش و حلق و بینی گفت احتمالاً سرگیجهٔ فصلی است که به‌خاطر آلرژی به‌وجود آمده و چون هیچ‌کس نظر بهتر و دقیق‌تری نداشت همین را قبول کردم. دکتر گفت «هر روز یک قرص ضدآلرژی بخور.» و من هم همین کار را کردم.

هر شب، بدون آنکه یادم برود قرصم را می‌خوردم. گاهی اوقات وقتی سرگیجه‌ام بدتر می‌شد دوتا می‌خوردم که باعث می‌شد بدجوری خواب‌آلود شوم اما حداقلش این بود که سرگیجه‌ام از بین می‌رفت. به‌مدت یک سال به خوردن قرص‌های ضدآلرژی ادامه دادم و قبول کرده بودم که زندگی برای همیشه تاحدی دُوران دارد و دور سرم می‌چرخد. به خودم می‌گفتم مهم نیست بگذار بچرخد. نوشتن درباره‌اش مسخره است اما برای آن زمان من کاملاً با عقل جور درمی‌آمد.

بعد، حدود دو سال پیش، دربارهٔ یک روان‌درمانگر شنیدم که تخصصش سرگیجه بود. هرگز در زندگی‌ام به دیدن روان‌درمانگر نرفته بودم اما در آن موقعیت اگر کسی می‌گفت می‌توانم حالت تهوع دائمی‌ام را با جادو و قربانی کردن یک بچه درمان کنم قطعاً باور و برای انجامش اقدام

می کردم.

به دیدنش رفتم. موهای دم‌اسبی داشت، لباسش از کنف دوخته شده بود و یک مجسمه بزرگ گانش ۲۶ در کنارش داشت. درحالی که تمام مدت به جای آنکه به من نگاه کند به فضای خالی کنارش زل زده بود و حرف می زد، من سعی می کردم غش نکنم. همه چیز را برایش تعریف کردم. از زمانی که مریض شدم و تأثیراتی که رویم گذاشته بود. او سؤال های زیادی درباره احساساتم و کودکی ام پرسید. کم کم داشتم به این فکر می کردم که پس چرا دارویی تجویز نمی کند؟ چرا هنوز داریم درمورد استرس صحبت می کنیم؟ و دلیل اینکه یک کلکسیون کریستال دارد چیست؟ قبل از آنکه به دیدن روان درمانگر بروم فکر می کردم این گونه دکترها توصیه خواهند کرد که شکر مصرف نکن یا خدای نکرده در طول روز اصلاً غذا نخور چون به چاکراهایت یا هر چیزی که هست آسیب وارد می کند.

اما بعد از آنکه دو ساعت حرف زدم او وسط حرفم پرید و به فضای خالی اتاق گفت «دیگر چیزی نگو. فهمیدم مشکل کجاست!»

او گفت سرگیجه ام اولین بار وقتی تحت استرس زیاد کاری قرار داشتم ظاهر شده و هر بار آن قدر شدیدتر می شود که حتی نمی توانم سرم را از روی بالش بردارم. این به خاطر آن است که استرسم روزبه روز بیشتر می شود.

آن موقع من درگیر کاهش نیرو در شرکت شیک بودم؟ سرگیجه. آن موقع من برای نوشتن اولین کتابی که قراردادش را بسته بودم هیجان بالایی داشتم و بله، نتیجه اش افتضاح از آب درآمد و اخراج شدم و باید پیش پرداختشان را برمی گرداندم؟ سرگیجه. در هر موقعیتی، سرگیجه واکنشی

فیزیکی در برابر مشکلی احساسی بود.

واکنشی فیزیکی در برابر مشکلی احساسی.

اصلاً خبر نداشتم بدنمان چنین کاری هم بلد است!

بله، من هم مثل تمام زنانی که برنامه اوپرا ۲۷ را نگاه می‌کنند این را می‌دانم و دربارهٔ مراقبت از خود شنیده‌ام اما من در حومهٔ شهر بزرگ شده‌ام. من برای تولد سیزده‌سالگی‌ام یک تفنگ ساچمه‌ای هدیه گرفتم. شاید چهارده سال در لس‌آنجلس زندگی کرده باشم اما تأثیرات اتفاقات دوران کودکی بسیار عمیق هستند. حرف‌های روان‌درمانگر مثل آب سردی روی بدنم بود. وقتی فهمیدم حقیقت را می‌گویند دلم می‌خواست هرچه زودتر بدانم چطور درمانش کنم و به حالت عادی برگردم.

او گفت «به خانه برو و هیچ کاری انجام نده.»

«ببخشید، چی؟»

«به خانه برو و هیچ کاری انجام نده. بنشین، تلویزیون تماشا کن و کل روز را روی کاناپه بگذران. تا اینکه به این درک برسی که دنیا بدون تو منفجر نخواهد شد. سپس روز بعد هم بلند شو و همین کار را تکرار کن.»

خوانندهٔ عزیز، باور کنید راست می‌گویم، دلم می‌خواست با شنیدن حرف‌هایش بالا بیاورم. مسخره است. اصلاً دیوانگی است. اما این ایده که هیچ کاری انجام ندهم کمی تنم را قلقلک می‌داد. من حتی وقتی خانه هستم هم مدام در حال کار کردن هستم. اگر فرزندانم احتیاج به رسیدگی نداشته باشند خانه را تمیز می‌کنم، کمد‌ها را مرتب می‌کنم یا دکوراسیون خانه را عوض می‌کنم.

او پرسید «اگر تکان نخوری چه اتفاقی برایت می‌افتد؟»

درحالی که بیخودوبی‌جهت دستپاچه شده بودم سرم را تکان دادم. تصویر کوسه‌ای که به‌خاطر بی‌حرکت ماندن جنازه‌اش روی اقیانوس شناور شده بود در ذهنم نقش بست. تنها جوابی که می‌توانستم به آن فکر کنم این بود که نمی‌دانم اما مطمئنم نتیجه بدی خواهد داشت.

حالا که صحبت از لحظات حساس زندگی و صحبت از کسی شد که آینه‌ای را در مقابلتان گرفته و می‌خواهد نشان دهد شما آن کسی که فکر می‌کردید نیستید، بهتر است بگوییم من روزهای زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع کردم که به زن‌ها یاد بدهم بهتر زندگی کنند و تمام مدت باور داشتم که می‌توانم این کار را بکنم چون درواقع داشتم با این فکر زندگی می‌کردم. اما درهمین حین، اساسی‌ترین کاری که یک زن باید قبل از رسیدگی به دیگران انجام بدهد را انجام نمی‌دادم: رسیدگی به خودم.

من به یک تغییر اساسی در زندگی‌ام احتیاج داشتم.

خودم را مجبور به کم کردن ساعات کاری‌ام کردم. از ساعت نه‌ونیم تا چهارونیم سرکار بودم و از فهمیدن اینکه دنیا خارج از آن ساعات همچنان به گردشش ادامه می‌دهد شوکه شدم. خودم را مجبور به استراحت کردم، مجبور به نشستن و تکان نخوردن. این کار به‌شدت عصبی‌ام می‌کرد. داوطلبانه در پناهگاه بی‌خانمان‌ها کار می‌کردم. در کلاس هیپ‌هاپ ثبت‌نام کردم و مشخص شد که چقدر در رقصیدن افتضاحم اما عاشق کلاس‌هایم بودم، مثل یک بچه تمام طول کلاس می‌خندیدم. دنبال لذت و صلح و آرامش می‌گشتم.

از نوشیدن کافئین زیاد دست برداشتم. با فرزندانم دعا می‌خواندم. در جلسات درمانی شرکت

می‌کردم. و بعد پا را فراتر گذاشتم. دعا می‌خواندم و هر آیه‌ای از انجیل که دربارهٔ استراحت کردن بود را پیدا می‌کردم و می‌خواندم. با دوستانم شام می‌خوردم و با همسرم قرار ملاقات‌های عاشقانه می‌گذاشتم. به خودم یاد دادم هر چند وقت یک بار این کار را انجام بدهم: دست از فکر کردن به موفقیت بعدی بردارم و از آرامش و سادگی امروز لذت ببرم. یاد گرفتم برای هر دستاوردی جشن بگیرم، نه جشن‌های بزرگ و پرزرق‌وبرق، بلکه فقط با خوردن تاکو^{۲۸}.

قدر سخت‌کوشی‌ها و دستاوردهای شرکت را دانستم و به این درک رسیدم که اگر روزی هردوی آنها را از دست بدهم باز هم حال‌وروزم خوب خواهد بود. انجیل را خواندم و درنهایت به این دانش الهی رسیدم که من باارزش، دوست‌داشتنی و به‌اندازهٔ کافی خوب هستم.

یادگیری استراحت، مثل هر رفتار دیگری در زندگی، پروسه‌ای ادامه‌دار و در حال پیشرفت است. مدام با فکر برگشتن به نقشی که قبلاً ایفا می‌کردم در حال جنگ هستم. می‌گویند اولین قدم برای حل یک مشکل، پذیرفتن و اعتراف به داشتن آن مشکل است و دو سال پیش من دقیقاً همین کار را کردم. قبول کردم که من یک معتاد به کار در حال ترک هستم اما در حین این پروسه، این را هم یاد گرفتم که من فرزند خدا هستم و این بر همه چیز ارجحیت دارد.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. در جلسات روان‌درمانی شرکت کردم. این اولین موردی است که برای تک‌تک مسائلی که با آن روبه‌رو می‌شوم انتخاب می‌کنم. اگر به‌خاطر روان‌شناسم نبود هرگز به رابطهٔ بین ناامنی دوران کودکی‌ام و دستاوردهای بزرگسالی‌ام پی نمی‌بردم. اگر به‌خاطر روان‌شناسم نبود هرگز متوجه نمی‌شدم که حرکت برای دستیابی به هدف می‌تواند مضر باشد. نمی‌توانم پیشنهاد کنم حتماً سراغ روان‌شناس بروید، من اگر ثروت بیانسه^{۲۹} را داشتم اولین کاری که می‌کردم این بود که

هزینه جلسات روان‌درمانی تمام زنان را به‌عهده می‌گرفتم. از دوستانتان بخواهید روان‌شناسی را که دوست داشته‌اند به شما نیز معرفی کنند یا از متخصص بیماری‌های زنانی که می‌شناسید بخواهید این کار را برای شما انجام دهد، دکتری که از اندام زنانه شما خبر داشته باشد قطعاً بهترین مشاور زنان را هم می‌شناسد. باور کنید.

۲. دنبال لذت و خوشی گشتم. به همان اندازه‌ای که کار می‌کنید زمان استراحت هم داشته باشید، به مسافرت بروید و به خیس کردن شلوارتان بخندید. پیشنهاد می‌کنم قدم بزنید، به دوستان زنگ بزنید، یک لیوان نوشیدنی بخورید، از حمام آب گرم لذت ببرید یا یک ناهار مفصل بخورید. وقتی برگردید، کارتان هنوز سرجایش است. کمی فاصله از کار شما را شارژ خواهد کرد و به شما انرژی لازم برای رویارویی با تمام موارد لیست در حال رشد «کارهایی که باید انجام دهم» را می‌دهد.

۳. لیستم را بازنویسی کردم. وقتی از خانم‌ها می‌خواهم اولویت‌های لیستشان را نام ببرند اکثر آنها بدون مکث می‌گویند: فرزندانم، شریک زندگی‌ام، کار، اعمال دینی و غیره. ترتیبشان در زن‌های مختلف ممکن است تغییر کند اما اولویت‌های همه تقریباً شامل همین موارد می‌شود. می‌دانید چه چیز دیگری به‌ندرت در لیست اولویت‌های زنان تغییر پیدا می‌کند؟ خودشان. زنان اغلب خودشان را جایی میان لیست اولویت‌هایشان قرار می‌دهند درحالی‌که باید اولین گزینه خودتان باشید. آیا به‌اندازه کافی می‌خواهید، به‌اندازه کافی آب و غذای مناسب می‌خورید؟ اگر به‌خوبی از خودتان مراقبت نکنید نمی‌توانید به دیگران رسیدگی کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای عدم فرار از مشکلات این است که محکم با آنها روبه‌رو شوید.

فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم

باید اعتراف کنم که... من موی انگشتان پایم را می‌زنم.

کل انگشتانم را.

گاهی اوقات؛ حواستان باشد گفتم گاهی اوقات نه همیشه؛ توی حمام به انگشتان شستم نگاه می‌کنم و می‌بینم موهایشان آن قدر بلند شده که می‌توانم آنها را به هم ببافم. باعث خجالت است، می‌دانم، اما یک حرکت کوچک با ژلیت کافی است تا دوباره آنها را مثل روز اول نرم و لطیف کنم.

هیچ کدام از اینها شجاعانه‌تر از این اعتراف نیست که یک بار یکی از دخترهای تازه‌وارد کلاس انگلیسی را به خاطر انجام همین کار مسخره کردم. حتی الان، بعد از گذشت سال‌ها، یادش که می‌افتم احساس عوضی بودن می‌کنم.

دوستان، اجازه بدهید تصویری واضح و سریع از زمانی که دبیرستانی بودم ارائه کنم. حدود ده کیلو چاق‌تر از الان بودم و لباس‌های گودویل ۳۰ می‌پوشیدم و مسئول تئاتر مدرسه بودم. من کسی نبودم که دیگران را مسخره می‌کرد، کسی بودم که مسخره می‌شد. فقط همان یک بار بود که یک نفر را مسخره کردم؛ اولین و آخرین بارم بود. شاید به همین دلیل است که هنوز هم یادم مانده و هنوز هم از یادآوری‌اش احساس شرمندگی می‌کنم.

این دختر را شمینا ۳۱ صدا می‌کنیم. اسم اصلی‌اش تینا ۳۲ است اما می‌خواهم از اسم رمزی برایش

استفاده کنم.

شمینا دختری بود که همیشه اعتمادبه‌نفس داشت و یک سال نوری جلوتر از همه ما بود. درست برعکس من توی مدرسه محبوب بود. یک روز سر کلاس خانم جاچتی^{۳۳}، معلم زبان انگلیسی‌مان، وقتی قرار بود درباره زورا نیل هرستون^{۳۴} انشا بنویسیم، شمینا صحبتی درباره زدن موی انگشتان پایش کرد، نمی‌دانم چرا در این باره حرف زد... فکر کردم شاید حرف زدن درباره مسائل مربوط به آراستگی برای دخترهای محبوب مدرسه همان اندازه ساده و رایج است که صحبت از آب‌وهوا برای بقیه ما آدم‌های معمولی. بگذریم... رودررو چیزی به او نگفتم اما بعد با دوستم کلی درباره‌اش حرف زدیم. «کدوم آدمی موی پاهاش رو می‌زنه؟ یا مهم‌تر اینکه اصلاً کدوم آدمی موهای انگشت‌های پاش اون قدر زیاد می‌شه که احتیاج به اصلاح داشته باشه؟ شمینا حتماً توموری چیزی داره.»

چه مکالمه مسخره‌ای! اکثر آدم‌ها حرف‌هایی شبیه به این را وقتی بزرگ می‌شوند یادشان می‌رود اما من هنوز هم آنها را به یاد دارم چون تمام مدتی که داشتم شمینا و انگشت‌های پرمویش را مسخره می‌کردم خودم انگشت‌های پایم را اصلاح می‌کردم! تا به امروز، به خدا قسم، هروقت به انگشتان شستم نگاه می‌کنم و می‌بینم کمی پشمالو شده‌اند، به این فکر می‌کنم که عجب نوجوان عوضی‌ای بودم.

عیب شماره یک ریچل؟ انگشتان پشمالو.

عیب شماره دو ریچل؟ دورویی.

داستانی درباره انگشتان پرمو، دختری به نام شمینا و نگرانی دوران نوجوانی که باید سال‌ها پیش

به دیدن یک روان‌شناس مجرب می‌رفتم احمقانه‌ترین موضوعی است که می‌توان درباره‌اش حرف زد. اما می‌توانم به جرئت بگویم که به‌گریه‌انداختن بقیه زن‌ها معمولاً به‌خاطر این است که با خود پانزده‌ساله‌مان احساس ناامنی و بی‌اعتمادی می‌کنیم.

خانم‌ها، چرا ما این کارها را می‌کنیم؟ چرا غیبت می‌کنیم؟ چرا یکدیگر را مسخره می‌کنیم؟ چرا صبح روزهای یکشنبه به هم سلام می‌کنیم و چند روز بعد با همان زبان پشت‌سر یکدیگر بدگویی می‌کنیم؟ آیا این کار باعث می‌شود درمورد خودمان احساس بهتری پیدا کنیم؟ آیا مسخره کردن کسی که از رفتارهای موردقبول ما دوری می‌گزیند و مثل ما رفتار نمی‌کند باعث احساس امنیتان می‌شود؟ آیا به‌رخ‌کشیدن عیب‌های دیگران از عیب‌های خودمان می‌کاهد؟

البته که نه. سنگ‌هایی که اغلب به‌طرف بقیه پرتاب می‌کنیم درواقع همان سنگ‌هایی هستند که قبلاً به‌سمت خودمان پرتاب شده‌اند.

آیا شما تابه‌حال انگشتان پاهایتان را اصلاح کرده‌اید؟

منظورم از این سؤال این است که آیا تابه‌حال کسی را موردتمسخر قرار داده‌اید؟ آیا تابه‌حال وقتی انگشتان را برای استهزاء سمت کسی نشانه رفته‌اید به این دقت کرده‌اید که سه تا از انگشت‌هایتان به‌سمت خودتان اشاره می‌کند؟ همه در چنین موقعیتی بوده‌ایم اما این باعث نمی‌شود این کار عادی به‌نظر برسد. پایین کشیدن دیگران شما را بالا نمی‌برد. دانستن این نکته که هر کلمه‌ای با خود نیرو و قدرتی دارد - حتی کلماتی که پشت‌سر دیگری پیچ‌پیچ می‌کنید - راه اصلاح کردن رفتارتان است.

چند هفته پیش در پروازم از لس‌آنجلس به شیکاگو، خانمی توجهم را جلب کرد. او و همسرش

همراه با دو پسرشان سفر می کردند که کوچک ترینشان حدوداً چهارساله بود. بی تربیت ترین بچه ای بود که در تمام عمرم دیده بودم. او یک سره جیغ می کشید؛ اصلاً منظورم جیغ و داد معمولی نیست، منظورم جیغ بنفش و گرکننده است؛ فقط برای اینکه می خواست از روی صندلی اش بلند شود و اطراف را بگردد. مادرش به مدت نیم ساعت تمام تلاشش را کرد تا او را درحالی که دادوبیداد می کرد روی صندلی نگه دارد. تمام مسافران، از جمله خودم، از جیغ های او جانمان به لب رسیده بود تا اینکه بالاخره ساکت شد. کمی بعد وقتی برای رفتن به دستشویی بلند شدم دیدم که چرا او بالاخره ساکت شده بود: یک بسته بزرگ پاستیل به او داده بودند که داشت با خوشحالی آنها را می خورد.

دوستان، صادقانه بگویم، حالم به هم خورد.

اول از همه، به عنوان یک مادر سخت گیر که توسط والدینی سخت گیر بزرگ شده، درحالی که به جیغ های بچه گوش می دادم در تمام طول پرواز به مادرش فکر می کردم. به این فکر می کردم که او باید فرزندش را بهتر تربیت کند، برایش حدودمرزی تعیین کند و از سمت شریک زندگی اش نیز حمایت شود. وقتی دیدم در مقابل بدرفتاری پسرش به او جایزه داده... اوه خدای من! یا عیسی مسیح! به خودم گفتم این زن اصلاً نمی داند دارد چه کار می کند.

بعد از آن، در قسمت تحویل بار، دوباره آنها را دیدم. پسر بچه چهارساله و رجه وورجه می کرد و روی ریل حمل چمدان ها که هنوز به حرکت درنیامده بود بالاوپایین می پرید، توی سر برادرش می زد و درحالی که همه به او خیره شده بودند دایره وار می دوید. مدام با خودم فکر می کردم «مادرش چه مرگش شده؟ چرا فرزندش را کنترل نمی کند؟»

او را دیدم که همان گوشه کنار ایستاده و درمانده به نظر می‌رسد. وقتی دقیق‌تر نگاهش کردم متوجه شدم نزدیک است به گریه بیفتد. بیچاره و سرگردان بود و همسرش نیز درحالی که پسرشان دور آنها می‌چرخید و می‌دوید تقریباً همین وضع را داشت.

صدایی آرام در گوشم می‌پیچید که می‌گفت «ریچل، تو از زندگی آنها خبر نداری.» شاید این پسر بچه مشکل و بیماری خاصی دارد که به خاطرش نمی‌تواند هیجانش را کنترل کند. شاید این پسر بچه به‌تازگی به فرزندخواندگی گرفته شده و دوران سختی را در پرورشگاه سپری کرده است. شاید با این پسر بچه بد رفتاری شده و والدینش تلاش می‌کنند تا او را تربیت می‌کنند همان‌طور که پسر دیگرشان در سن و سال او بوده. دلش هرچه که بود من از آن خبر نداشتم. قبل از آنکه از خودم بپرسم چرا اوضاعشان این‌گونه است دربارهٔ آنها پیش‌داوری و قضاوت کرده بودم.

زن‌ها یکدیگر را قضاوت می‌کنند. مدت‌هاست این فکر توی سرم است. خیلی تلاش کردم تا بتوانم این موضوع را بیان کنم. می‌بینم که این اتفاق به شکل‌های مختلف در اطرافم در جریان است و آن مادر بیچاره خسته که در پرواز دیده بودم یادم انداخت که باید در این باره صحبت کنم.

آنچه می‌خواهم بگویم این است که ما یکدیگر را قضاوت می‌کنیم، اما چون همه این کار را می‌کنیم دلیل نمی‌شود که امری عادی باشد. قضاوت کردن همچنان از مضرترین و نفرت‌انگیزترین خصایصی است که داریم. قضاوت کردن ما را از متحد بودن دور نگه می‌دارد و یا اینکه اصلاً اجازه نمی‌دهد با هم متحد شویم. قضاوت‌هایمان ما را از زیبایی، خوش‌بینی و دوستی دور نگه می‌دارد. قضاوت‌هایمان ما را از داشتن روابط عمیق‌تر و غنی‌تر دور نگه می‌دارد چون به ظاهر ماجرا

چسبیده‌ایم.

خانم‌ها، باید قضاوت کردن را کنار بگذاریم.

و همچنین تلاش برای رقابت با هر کسی که در اطرافمان می‌بینیم.

بگذارید برای این دومی هم مثالی بیاورم. وقتی شنیدم بعضی از دوستانم می‌خواهند در دوی نیمه‌ماراتن سان فرانسیسکو شرکت کنند، هیجان زده شدم. برای بعضی از آنها بار اول بود. من نیز ذوق زده بودم چون این برنامه نیازمند سفر کردن بود. بنابراین من هم خودم را برای همراهی با آنها دعوت کردم. برنامه این بود که جمعه حرکت کنیم، تقریباً پنج ساعت از لس‌آنجلس تا سان فرانسیسکو رانندگی کنیم، شنبه در شهر بگردیم و بعد در مسابقه شرکت کنیم و یکشنبه به خانه برگردیم. صبر کنید. آنها می‌خواستند در مسابقه شرکت کنند... من قرار بود کنار جاده بایستم و آنها را تشویق کنم. جالب بود چون خودم یک دونده بودم... و علاوه‌بر آن، وقتی پای دویدن به میان بیاید من اهل رقابت هستم. دوست دارم خودم را به چالش بکشم. دوست دارم در مسابقات بیشتر و بزرگ‌تری شرکت کنم. دوست دارم رکورد خودم را بشکنم و کاری کنم تا بهترین باشم. چه کاری را دوست ندارم انجام بدهم؟ کاری که هرگز انجام نداده‌ام، تشویق کردن کسانی که دارند کاری را انجام می‌دهند که من در آن بهترین هستم. به خودم گفتم «چه می‌شود اگر از ثابت کردن خودم در این موقعیت دست بردارم؟ چه می‌شد اگر تمایل من در تشویق کردن دوستانم از تمایلم به رقابت بیشتر بود؟»

بنابراین به سان فرانسیسکو رفتم. درواقع من رانندگی کردم و همه را به سان فرانسیسکو رساندم چون به این نتیجه رسیدم که اگر قرار باشد سیزده مایل بدوم اول باید چهارصد مایل رانندگی کنم.

لازم به گفتن است درحالی که تمام این اتفاقات رخ می‌داد و با دوستانم لحظات شاد و خوشی را

سپری می کردیم اصلاً نظر مثبتی نسبت به یک گوشه ایستادن و تشویق کردن دوستانم نداشتم. سپیده صبح روز یکشنبه وقتی همه بیرون رفتند و به سمت خط شروع مسابقه حرکت کردند، گرچه برایم سخت بود اما من به سمت خط جداکننده مسیر مسابقه و تماشاچیان که پنج مایل آن طرف تر بود رفتم. در طول این مسیری که بیست و پنج دقیقه طول کشید متوجه شدم که گیر آوردن تاکسی ساعت شش صبح کاری دشوار است. آن هم صبح روز یکشنبه. تنها قدم زدن در مرکز شهر سان فرانسیسکو یکی از احمقانه ترین کارهایی است که تا به حال انجام داده ام. به خودم گفتم «می بینی، این است نتیجه آدم خوب بودن، آخرش در خیابان یک شهر غریب به قتل می رسی!»

وقتی جانم به خطر می افتد، خصوصاً اگر قهوه هم نخورده باشم، افکارم خیلی درهم و برهم می شود.

بگذریم، تصمیم گرفتم برگردم و به سمت خط پایان بروم چون به نظر می رسید مسیرش امن تر است. آن طور که پیدا بود مسیر خط پایان تقریباً سی و دو تپه داشت که بعضی از آنها از برخی کوه هایی که می شناختم هم بلندتر بودند. وقتی رسیدم غرق غرق بودم و اعصابم به هم ریخته بود و زیر لب مدام غر می زدم و می گفتم «چرا چنین غلطی کردم؟»

همان موقع بود که اولین الیت از دوندگان ماراتن را دیدم.

الیت به آن دسته از دوندگان آبرقهرمانی می گویند که کل مسیر مسابقه را حدود پنج دقیقه تمام می کنند. آنها هنگام دویدن مثل چیتا یا غزال هستند و تماشاگردشان نفس آدم را بند می آورد. به عنوان کسی که اولین ماراتنش را در دوازده و نیم دقیقه دویده بود (خانم های دونده الیت معمولاً مسیر مسابقه را در شش یا هفت دقیقه به پایان می رسانند) دهانم از تعجب باز مانده بود. از آنجایی که همیشه خیلی عقب تر از الیت ها هستم هرگز قادر به دیدن آنها نبودم. همان جا که بودم

ایستادم و آنها را یکی پس از دیگری تماشا کردم و از دیدنشان بسیار لذت بردم. تا دوساعت ونیم بعد همچنان همان جا ایستاده بودم و دونده‌های غریبه را تشویق می‌کردم. بی‌وقفه دست می‌زدم و آن قدر جیغ کشیدم که گلویم به سوزش افتاد. همان شعارهایی را تکرار می‌کردم که وقتی خودم در مسابقه بودم از شنیدنشان انگیزه می‌گرفتم.

«تو خیلی قوی هستی!»

«آفرین، تو برنده می‌شی!»

«تو می‌تونی!»

آخرین شعار را هرگز کسی به من نگفته بود اما هر وقت شرایط دویدن برایم سخت می‌شد خودم به خودم می‌گفتم. وقتی شرکت‌کننده‌ای را می‌دیدم که نزدیک افتادن بود آن را بارها و بارها فریاد می‌زدم:

«تو سخت‌تر از اینها رو پشت‌سر گذاشتی. تسلیم نشو!»

بالاخره همان لحظات بود که دوستانم کیتی^{۳۵} و بریتنی^{۳۶} را دیدم که از مایل دوازدهم اولین نیمه‌ماراتشان عبور می‌کردند. می‌توانید آن را در عکسی که یک نفر از ما گرفته بود ببینید. در این عکس من دیوانه‌وار در حال جیغ کشیدنم و به‌زور جلوی خودم را گرفته‌ام تا برای حمله به سمت آنها و بغل کردنشان از روی فنس نپریم. آن قدر به آنها افتخار می‌کردم که هم‌زمان هم می‌خندیدم و هم گریه می‌کردم، انگار که موفقیت آنها موفقیت خودم بود. خارج از مسیر مسابقه، موازی با آنها می‌دویدم و از هر لحظه لذت می‌بردم و صدای خدا را می‌شنیدم که می‌گفت «تصور کن اگر تو هم امروز در این مسابقه شرکت کرده بودی چه چیزهایی را از دست می‌دادی.»

اگر در مسابقه شرکت می‌کردم هرگز دوندهای الیت را نمی‌دیدم. هرگز دوستم هانا^{۳۷} را نمی‌دیدم که بهترین رکوردش (۱۳.۱ مایل در کمتر از دو ساعت!) را ثبت می‌کند. هرگز در کنار جوی^{۳۸}، کسی که باعث شد از طرز جیغ کشیدنم احساس خجالت کنم، قرار نمی‌گرفتم. او بلندتر از تمام کسانی که مشغول تشویق شرکت‌کنندگان بودند فریاد می‌زد. هرگز نمی‌توانستم کیتی و بریتنی را بغل کنم. هرگز هیچ‌یک از این اتفاقات را نمی‌دیدم و تجربه نمی‌کردم... اگر در مسابقه شرکت کرده بودم تنها چیزی که به‌دست می‌آوردم شرکت در یک نیمه‌ماراتن دیگر بود، مثل همان ده بار دیگر که شرکت کرده بودم و چیزی جز کمی افتخار و یک عدد موزی که در پایان خط به همه می‌دادند نصیبم نمی‌شد.

اولین قدم برای پشت‌سر گذاشتن قضاوت و رقابت کردن، اعتراف به این است که هیچ‌کس مصون نیست. بعضی از ما با روش‌هایی جزئی قضاوت می‌کنیم: چشم‌هایمان را برای طرز لباس پوشیدن کسی گرد می‌کنیم. به بچه‌ای که در سوپرمارکت بدرفتاری می‌کند اخم می‌کنیم و درمورد مادری که هر روز، وقتی دنبال فرزندش به مدرسه می‌آید، یک لباس می‌پوشد و نگران به‌نظر می‌رسد فرضیه‌سازی می‌کنیم. شکل قضاوت کردن در بعضی افراد بدتر است: سرزنش کردن خواهر کوچک‌ترتان فقط به‌خاطر اینکه دیدگاه او با شما متفاوت است. به طرز فجیعی از زنان دیگر غیبت کردن. ایجاد یک صفحه روی شبکه‌های اجتماعی برای فحش دادن و بدویبراه گفتن به افرادی که حتی نمی‌شناسید فقط به‌این خاطر که آنها پا را از آنچه شما نمی‌پسندید فراتر گذاشته‌اند.

دومین قدم این است که بفهمید چون شما به چیزی باور دارید دلیل نمی‌شود که دیگران هم به آن باور داشته باشند. در بسیاری از مواقع، قضاوت کردن از آنجا نشئت می‌گیرد که فکر می‌کنید شما برخلاف دیگران از همه چیز سردر می‌آورید. قضاوت کردن دیگران در واقع باعث می‌شود نسبت

به انتخاب‌هایمان احساس امنیت کنیم. ایمان یکی از این مثال‌هاست. ما باور داریم که دین ما دین حقیقی است، بنابراین تمام مذاهب دیگر را رد می‌کنیم. حتی افراد هم‌مذهب، اصلاً چه می‌گویم، حتی افرادی که در یک کلیسا دعا می‌خوانند هم یکدیگر را به‌خاطر مؤمن‌واقعی نبودن قضاوت می‌کنند. من نمی‌دانم اصول دین شما چیست اما اصول دین من «خوش‌رفتاری با همسایه است»، نه «خوش‌رفتاری با همسایه اگر آنها مثل من فکر و عمل کنند» و نه «خوش‌رفتاری با همسایه اگر آنها درست لباس بپوشند و درست حرف بزنند.»

فقط خوش‌رفتاری با آنها.

بله، من هم عقیده دارم که ما نسبت به یکدیگر مسئول هستیم؛ اما مسئول یکدیگر بودن در جامعه و در روابط اتفاق می‌افتد. مسئول یکدیگر بودن از قلب یک رابطه دوستی زیبا نشئت می‌گیرد، رابطه‌ای که باعث شود شما با دوستان بنشینید و صمیمانه از او بپرسید که آیا آنها به اعمال خود نگاه کرده‌اند. مسئول یکدیگر بودن از عشق برمی‌خیزد. قضاوت کردن از ترس، تحقیر و حتی تنفر نشئت می‌گیرد. بنابراین سعی کنید بر قضاوت‌هایتان لباس مسئولیت بپوشانید تا وجدانتان آسوده شود.

در طول چند سال گذشته بی‌وقفه تلاش کردم تا مطالبی را مخصوص بانوان تهیه کنم. ساعت‌ها را صرف فهمیدن این کردم که زنانی مثل ما واقعاً در زندگی به‌دنبال چه هستند. می‌دانید دنبال چه هستند؟ می‌دانید اولین چیزی که بیش از هر چیزی شنیدم و ایمیل درباره‌اش دریافت کردم و برایش نظرم را خواستند چه بود؟ دوستی. اینکه چطور دوست پیدا کنند. چطور دوستی‌شان را حفظ کنند. چطور آن را ارتقا دهند و قدرش را بدانند. این چیزی است که زن‌ها به‌دنبالش هستند. این همان چیزی است که آنها از ته دل می‌خواهند و آرزویش را دارند. و اگر این حقیقت داشته باشد،

باید از اول شروع کنیم.

از اول شروع می‌کنیم و به خودمان یاد می‌دهیم که ذهنی باز داشته باشیم. با سلام و یا دست‌دادن شروع می‌کنیم و از تصمیمات غیرواقعی خودداری می‌کنیم. دنبال نقاط مشترک یکدیگر می‌گردیم نه تفاوت‌هایمان. به مدل مو و لباس و وزن و نژاد و مذهب و وضعیت مالی و طبقه اجتماعی یکدیگر توجه نمی‌کنیم. مواردی چون شخصیت، احساس و منطق و تجربه یکدیگر را در نظر می‌گیریم. و بله ممکن است کار راحتی نباشد اما به شما قول می‌دهم ارزشش را دارد. دوستان شما منتظران هستند و اگر هنوز آنها را پیدا نکرده‌اید از شما می‌خواهم تا این نکته را در نظر بگیرید که شاید دوستان شما به‌شکلی متفاوت از آنچه انتظار داشته‌اید در کنار شما ظاهر شده‌اند.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. دوستانی که اهل قضاوت نبودند. ما اغلب از افرادی که اطرافمان را پر کرده‌اند تأثیر می‌پذیریم و شبیه آنها می‌شویم. اگر دوستان شما اهل غیبت و نیش و کنایه هستند، قول می‌دهم که این عادت در شما نیز ریشه می‌دواند و رشد می‌کند. وقتی دنبال یک جمع زنانه می‌گردید، دنبال گروهی باشید که باعث پیشرفت یکدیگر می‌شوند نه به‌گریه‌انداختن یکدیگر.
۲. کنترل کردن خودم. اگر همین الان هم اهل قضاوت کردن هستیم (بگذارید صادق باشم، اکثرمان هستیم.) باید تلاش بیشتری برای کنترل کردن خودمان بکنیم. هرگاه دیدم دارم در ذهنم کسی را قضاوت می‌کنم خودم را وادار به متوقف کردن این کار می‌کنم و به خوبی‌های آن فرد فکر می‌کنم. با انجام این کار یاد می‌گیرم که به‌جای نکات منفی به دنبال نکات مثبت باشم.
۳. برخورد کردن با قضاوت. معمولاً قضاوت و غیبت کردن از عدم اعتماد به نفس نشئت

می‌گیرد. اول از همه به خودتان مراجعه کنید و ببینید اشکال کار کجاست. ببینید چه چیزی باعث بد رفتاری شما با دیگران شده است. اولین قدم برای تبدیل شدن به نسخه‌ای بهتر از خودتان، صادق بودن است. دربارهٔ دلیل بد رفتار بودنتان صادق باشید.

فصل پنجم: دروغ: دوست داشتن او برای من بس است

اولین باری که او را دیدم عاشقش شدم.

این جمله قابل توجه نیست؟ احتمالاً. مطمئن نیستم آن لحظهٔ اول متوجه این موضوع بودم یا نه اما چنین حسی به وضوح در ذهنم باقی مانده است.

برای راهنمایی شخصی که ساعت یازده با رئیس‌م قرار ملاقات داشت به لابی رفتم. تنها یک مرد آنجا ایستاده بود. پشتش به من بود. دست‌هایش را توی جیب‌هایش کرده بود و بند کیف چرمی‌اش روی دوشش آویزان بود.

اولین چیزی که توجه‌م را جلب کرد کیفش بود.

یادم است به این فکر می‌کردم چه بامزه است که این آدم لباس رسمی پوشیده اما به جای سامسونت از کیف چرمی استفاده می‌کند.

در همان حال که به سمتش می‌رفتم گفتم «ببخشید، شما برای ملاقات با کویین ۳۹ تشریف آوردید؟»

توی ذهنم انگار او با حرکت آهسته به سمتم چرخید. اولین باری که دیدمش چشمانم برق زد. به رویم لبخند زد و دستش را برای دست دادن به سمتم دراز کرد. تا آن لحظه همه چیز را به صورت حرکت آهسته دیدم و بعد ناگهان همه چیز به حالت عادی برگشت.

همان لحظه اتفاقی در من رخ داده بود. هم ترسیده و هم هیجان زده شده بودم. او قذبلند بود و از سرم هم زیادی بود. فکری داشت ذهنم را می خورد؛ اما شاید...

همان «شاید» کار خودش را کرد. کنجکاوی ام از بین نمی رفت. وحشت زده به خودم گفتم کاش لباسی بهتر از یک لباس دامن دار مشکی پوشیده بودم.

آن روز اولین روزی نبود که با او صحبت می کردم؛ او اغلب برای صحبت با رئیس به دفتر زنگ می زد؛ اما اولین باری بود که رودررو با او صحبت می کردم. قبل از آن نمی دانستم او چه شکلی است یا اگر بخواهم دقیق تر بگویم نمی دانستم چقدر خوش تیپ و خوش قیافه است. این را هم نمی دانستم که یک رابطه کاری چطور به سرعت می تواند به چیزی شبیه به عشوه گری و لاس زدن تبدیل شود.

باید بگویم که من آن موقع بی تجربه بودم. سال اول دانشگاه بودم و به عنوان کارآموز استخدام شده بودم. تابستان همان سال شغلی به من پیشنهاد شد و برای قبول کردنش مدرسه را ترک کردم. تازه نوزده ساله شده بودم. شاید از لحاظ کاری از سنم بزرگ تر به نظر می رسیدم اما تجربه زیادی در مسائل مربوط به روابط عاطفی نداشتم.

ارتباط ما یک ارتباط کاری و تنها از طریق ایمیل بود. پس از دیدار در چند جلسه کاری با هم قراری گذاشتیم و به یک رستوران ایتالیایی رفتیم. او لباس بسیار ساده ای پوشیده بود و من تلاش

می‌کردم خودم را خونسرد جلوه دهم اما شدیداً استرس داشتم! چون نمی‌دانستم در چنین دیدارهایی باید چطور رفتار کنم.

نصف پیتزایی را که سفارش داده بودیم خوردم. او دو ساعت تمام دربارهٔ خودش حرف زد. از طرز حرف‌زدنش خوشم می‌آمد. بعد از تمام شدن شام او من را تا رسیدن به ماشینم همراهی کرد. پس از آن قرار حس کردم او مرد مناسب زندگی‌ست.

بار دوم او من را برای خوردن سوپ در رستورانی توی کشتی دعوت کرد که آن زمان این رسم لس‌آنجلسی بسیار متداول و پرطرفدار بود.

یک هفته بعد او از من پرسید چه سالی فارغ‌التحصیل شده‌ام، چون هنوز سنم را نمی‌دانست. می‌دانستم که از تفاوت سنی‌مان استقبال نخواهد کرد. ایمیلی که در جواب برایش فرستادم (آن موقع هنوز پیامک زدن اختراع نشده بود) این‌طور شروع می‌شد «باید جالب باشد...» او به من گفت که آدم زیرکی هستم چون توانسته‌ام در این سن صاحب چنین شغلی باشم.

من آن زمان خیلی جوان بودم آن قدر که گاهی وقتی حرف می‌زد حتی صدایش را نمی‌شنیدم، چون مغزم نمی‌توانست آنچه می‌شنید را پردازش و هضم کند. مدام با خودم فکر می‌کردم چطور می‌تواند به من آسیب برساند؟ ما قرار است با هم ازدواج کنیم و صاحب بچه شویم و قرار است یک زندگی فوق‌العاده با هم داشته باشیم!

آفرین به قلب کوچک و ساده من.

گاهی حس می‌کردم به‌خاطر این ارتباط تمام اعتقادات چندین و چندساله‌ام را زیر پا گذاشته‌ام. یک ماه بعد به مهمانی یکی از دوستان من رفتیم و چون آن موقع هنوز خیلی کم‌عقل بودم او را به همه

معرفی می‌کردم، ولی او از این رفتار من ناراحت شد. حق با او بود. من همیشه در محل کارم حرفه‌ای بودم و هرگاه با هم بیرون می‌رفتیم عاقلانه رفتار می‌کردم اما در این مورد قوانین را نمی‌دانستم. نمی‌دانستم که بدون صحبت و هماهنگی قبلی نباید او را به دوستانم معرفی می‌کردم. گرچه دختر یک کشیش بودم اما شاید عدم احساس گناه من به این خاطر بود که فکر می‌کردم قرار است حتماً با هم ازدواج کنیم.

ریچل سی و چهار ساله به وضوح این چیزها را درک می‌کند اما من نوزده ساله در آن زمان فقط به عشق فکر می‌کردم و اعتماد به نفس نداشتم، بنابراین دیو بود که برای رفتارهای من تصمیم می‌گرفت.

اما نکته اینجاست: من تنها زنی نیستم که اجازه داده مردی با او این چنین رفتار کند. تعریف کردن داستانم مهم است چون فکر می‌کنم خیلی از شماها الان در چنین موقعیتی قرار دارید و درست مثل من آن قدر در دل جنگل فرورفته‌اید که دیگر نمی‌توانید درخت‌ها را ببینید. با تعریف کردن داستانم و گفتن حقیقت امیدوارم که به بعضی از شماها کمک کرده باشم که انتخاب بهتری نسبت به انتخاب من داشته باشید یا اینکه حقیقت را همان طور که هست ببینید.

دوستان او مرا نادیده می‌گرفتند، یا بدتر، مرا به اسم «دختر نوزده ساله» خطاب می‌کردند و او هیچ عکس‌العملی به آنها نشان نمی‌داد. احساس یک دختر چاق را داشتم که قبل از آنکه بقیه در مدرسه مسخره‌اش کنند خودش را مسخره می‌کند... طوری رفتار می‌کردم که انگار همه چیز شوخی و جوک است، که انگار من خودم جوک هستم که لیاقت دفاع کردن از خودم را ندارم. هر کادوی بیخودی که هدیه می‌داد از او قبول می‌کردم و بدتر اینکه از گرفتنتشان خوشحال

و ذوق زده هم می شدم.

الان که دارم این کلمات را می نویسم هم زمان گریه هم می کنم. نوشتن تمام این اتفاقات برایم سخت و خواندنش برای همسرم سخت تر است. دیو اکنون نسبت به آن مرد بسیار متفاوت است و برایش دردناک است بفهمد چقدر این اتفاق من را آزار داده بود.

وقتی درباره مرگ برادرم یا سختی های دوران کودکی ام می نوشتم گریه ام نگرفت اما در این مورد! این موضوع قلبم را به درد می آورد. برای آن دختر کم سن و سال دلم می سوزد. غصه می خورم که کسی او را برای زندگی آماده نکرده و به او یاد نداده بود اول خودش را دوست داشته باشد که اگر چنین می شد او آن طور با بدبختی، عشق و دوست داشتن را از فرد دیگری تمنا نمی کرد. غصه می خورم که او مجبور بود خودش تمام این مسائل را یاد بگیرد. متأسفم که زمان زیادی برد تا متوجه شود.

یک سال زمان برد. یک سال تمام سعی کردم همان کسی باشم که او دوست دارد. زیبا، بامزه، باهوش. از دیدن دوستانش خوشحال می شدم حتی وقتی درست رفتار نمی کردند. هرگاه خودش با من تماس نمی گرفت مزاحمش نمی شدم و زنگ نمی زدم. در پایان همان سال شرکتش او را به ایالتی دیگر منتقل کرد و ارتباطمان در معرض خطر قرار گرفت. دو ماه بعد از انتقالی اش، به خانه برگشت تا برای همیشه با من خداحافظی کند.

او خواستار جدایی کامل بود. گفت می خواهد با خیال راحت زندگی اش را در شهر جدید آغاز کند. گفت برایش مهم هستم اما فکر می کند این ارتباط به جایی نخواهد رسید.

همه چیز هنوز توی ذهنم باقی مانده است گرچه جزئیاتش را یادم نیست چون آن روز قلبم بدجوری

شکست. روی تختم نشستم و شروع کردم به گریه کردن. یادش که می‌افتم قلبم به درد می‌آید. ممکن است با خواندن این فصل از آن مرد و رفتاری که با من داشت یا از من به‌خاطر قرار دادن خودم در چنان موقعیتی عصبانی شوید اما من آن موقع نمی‌فهمیدم.

برای خودم هیچ ارزش و غروری قائل نبودم.

وسط تخت نشسته بودم و به‌جای آنکه از خودم دفاع کنم به او التماس می‌کردم ترکم نکند. اما او رفت.

آن شب آن‌قدر گریه کردم که خوابم برد.

صبح روز بعد دو ساعت تا شهر زادگاهم رانندگی کردم تا برای روز شکرگزاری در کنار خانواده‌ام باشم. روز خیلی بدی بود. گفت‌وگو و درددلی که با خاله‌ خوش‌قلبِ روستایی‌ام درباره‌ اتفاقی که افتاده بود داشتم را تصور کنید.

حتی مسیح هم به گریه می‌افتد.

وقتی برای برگشتن به خانه سوار ماشین شدم متوجه شدم یک پیام صوتی دارم. تقریباً می‌دانستم که او با من تماس خواهد گرفت، چون به‌هرحال این اتفاق معمول است. کار دردآوری انجام داده بود اما من هم قبول کردم و پای تلفن منتظر ماندم تا شاید پیام دیگری بفرستد.

بارها و بارها تا زمانی که به آپارتمانم رسیدم به پیام صوتی‌اش گوش کردم. پیام داده بود که فقط می‌خواسته حالم را بپرسد و بداند که خوبم یا نه.

لحظه‌ فوق‌العاده‌ای بود. هرگز تا آن حد احساس شادمانی نکرده بودم. وسط آپارتمان به‌هم‌ریخته‌ام

در هالیوود ایستادم و همه آن اتفاقات را مثل یک نقشه در مقابلم تصور کردم. آن موقع برای اولین بار واقعیت‌ها را دیدم.

از اتاق خواب خالی‌ام پرسیدم: «تو کی هستی؟»

اما این سؤالی اشتباه بود. موضوع این نبود که من نمی‌دانستم چه کسی هستم، مشکل اینجا بود که نمی‌دانستم تبدیل به چه آدمی شده‌ام.

شاید غافلگیر شوید اگر بگویم او را به‌خاطر اتفاقاتی که افتاده بود سرزنش نمی‌کردم. گرچه مرد بالغ و باتجربه‌ای بود اما در نوع خودش جوان و خام بود. مردم به همان اندازه‌ای به شما احترام می‌گذارند که به آنها اجازه می‌دهید و خراب‌شدن رابطه ما از جایی شروع شد که او با من بدرفتاری کرد و من چیزی نگفتم.

با او تماس گرفتم، همان‌طور که صدها بار دیگر این کار را کرده بودم منتها این بار آرام بودم. نگران این نبودم که ممکن است چه فکری بکند و برای حرف زدن با او هیجان‌زده نبودم. وقتی جواب تلفن را داد سریع پرسید حالم چطور است و آیا روز خوبی را با خانواده‌ام گذرانده‌ام؛ انگار که دو دوست قدیمی هستیم که حال یکدیگر را می‌پرسند، انگار نه‌انگار که روز قبل قلب من را شکسته بود.

وسط حرفش پرسیدم: «هی...»

ساکت شد. دلم می‌خواست باور کنم لحنی در صدایم باعث سکوتش شده بود اما می‌دانم به‌خاطر شگفتی‌اش بود چون قبلاً چنین کاری نکرده بودم.

با خونسردی و بدون آنکه استرس داشته باشم به او گفتم «من با تو کاری ندارم، دیگر به من زنگ

نزن.»

برای جلب توجه آن حرف‌ها را نزد، جدی گفته بودم.

غافلگیر شده بود: «چرا؟»

«چون حقم نیست با من این‌طور رفتار کنی. چون نمی‌توانم این همه بالاوپایین شدن‌ها را تحمل

کنم، چون آدمی که تبدیل به آن شده‌ام را دوست ندارم...»

با تمام وجودم به حرف‌هایی که می‌زدم اعتقاد داشتم. تلفن را رویش قطع کردم و موبایلم را

خاموش کردم. مسواک زدم و شلوار راحتی‌ام را پوشیدم. بعد روی تخت دراز کشیدم و پتوی

صورتی‌ام را رویم کشیدم و بعد از چند ماه توانستم بدون گریه و با آرامش بخوابم. به یاد دارم که

آن شب برای اولین بار احساس کردم یک زن عاقل و بالغ هستم.

با صدای کوبیده شدن در خانه از خواب بیدار شدم.

این قسمت مهم‌ترین بخش ماجراست. این قسمت بیشتر شبیه به یک فیلم یا رمان عاشقانه است.

اینجا همان جایی است که می‌خواهم برایتان تعریف کنم که بیدار شدم و همسرم را دیدم که

آن طرف در ایستاده است.

مردی که با من بدرفتاری کرده بود، مردی که من را سر کار گذاشته بود و کسی که در آن شب

شکرگزاری نتوانسته بود با خودش کنار بیاید و جایی بین خانه پدری‌اش و آپارتمان من سرگردان

شده بود. می‌دانم خیلی فیلم به نظر می‌رسد اما این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق افتاد. داستان

ما دوباره متولد شده بود.

و این یک داستان عاشقانه است. رابطه‌مان بزرگ‌ترین هدیه زندگی‌ام است. دیو بهترین دوست من است. اولین و واقعی‌ترین کسی که به من اهمیت می‌داد و من این افتخار را داشتم که شاهد مراحل پیشرفت و تبدیل شدن او از آن مرد به یک همسر، پدر و دوستی فوق‌العاده باشم. اما همه داستان‌ها بدون نقص نیستند.

پیدا کردن مسیرهای درستی که به عشق ختم می‌شود آسان نیست و مسیر عشق ما هم از این قاعده مستثنی نبود. اما برایم مهم است که بدانید گرچه راهی که طی کردیم آسان نبود اما چهارده سال زندگی مشترک به آن یک سال بدی که هر دو مرتکب اشتباهاتی شده بودیم می‌چربد. تعریف کردن این داستان برایم مهم است چون این داستان زندگی ماست. همسرم آدم خوبی‌ست چون در نوشتن این فصل و تعریف کردن داستانمان مرا حمایت کرد، به این امید که تجربیات ما به درد بقیه بخورد.

باز کردن در و دیدن دیو در آستانه ورود و درحالی که التماس می‌کرد یک شانس دوباره به او بدهم احساس خاصی داشت چون لحظه خاصی بود. چون در اکثر موارد تا وقتی به طرف مقابلت اجازه دهی با تو بدرفتاری کند او به این کار ادامه خواهد داد. اگر برای خودت ارزش قائل نباشی هیچ‌کس برای تو ارزش قائل نخواهد بود. برای تعریف کردن پایان داستان شک دارم چون نمی‌خواهم فکر کنید برای ماندن در یک رابطه ناسالم به امید اینکه درست خواهد شد دارم بهانه‌تراشی می‌کنم. داستان ما پایان خوشی داشت اما اگر روز شکرگزاری تمامش نمی‌کردم این اتفاق نمی‌افتاد. آن شب در اتاق خوابم به این نتیجه رسیدم که بدون آنکه برای خودم ارزش و احترام قائل باشم نمی‌توانم به زندگی ادامه دهم؛ نمی‌توانستم با مردی بمانم که به آنچه بودم احترام نمی‌گذاشت. گاهی اوقات تصمیم به تمام کردن یک رابطه، حتی اگر به قیمت شکسته شدن

قلبتان تمام شود، بزرگ‌ترین لطف در حق خودتان است.

دیگر چه چیزی می‌توانم به شما بگویم؟ امیدوار باشم چه درسی از این فصل گرفته باشید؟ امیدوارم اگر در شرایطی مثل این داستانی که برایتان تعریف کردم هستید، داستان من برایتان آینهٔ عبرت شود. امیدوارم آن‌قدر از درخت‌ها فاصله بگیرید که بتوانید جنگل را همان‌طور که واقعاً هست ببینید، امیدوارم دست از توجه به جزئیات بردارید و اصل ماجرا را ببینید. امیدوارم شمای که شرایطی مشابه را پشت‌سر گذاشته‌اید و هنوز هم احساس گناه می‌کنید بدانید که تنها نیستید. زن‌های زیادی هستند که مرتکب اشتباه می‌شوند یا کارهایی انجام داده‌اند که از آن پشیمان‌اند یا تبدیل به کسی شده‌اند که آن را دوست ندارند. اما خیلی‌های دیگر هستند که در چنین شرایطی پیروز و تبدیل به زنی قوی‌تر شده‌اند. هر روز کسی را که هستید و باورهای را که درمورد خودتان دارید انتخاب و استانداردهای رابطه‌تان را تعیین می‌کنید. هر روز فرصتی جدید برای یک شروع دوباره است.

مواردی که می‌توانست به من کمک کند...

- ۱. مشاوره.** وقتی این تجربه را پشت‌سر می‌گذاشتم هیچ دوست یا مشاوره نداشتم که بتواند نصیحتم کند. فکر می‌کنم اگر می‌توانستم با کسی که کمی عاقل‌تر بود صحبت کنم زودتر می‌توانستم به ناسالم بودن رابطه‌ام پی ببرم. خواستان باشد، همیشه تنها کسی که می‌تواند بهتر از همه نصیحتتان کند ندای درونی شماست. عقل و فهم آدم هنگام عاشقی کور می‌شود.
- ۲. آماده بودن.** وقتی فرزندانم به اندازهٔ کافی بزرگ شوند این داستان را برایشان تعریف خواهم کرد. می‌خواهم تا از داستان من درس عبرت بگیرند. اگر ساده‌لوح نبودم و بیشتر دربارهٔ احترام به

خود می دانستم پی به واقعیت رابطه مان می بردم.

۳. موقعیت یک شخص دیگر. اگر داستان رابطه تان را، بدی ها و خوبی هایش را تعریف کنید، میزان بدی هایش بیشتر است یا خوبی هایش؟ اگر یک دوست یا یک غریبه داستان من را بشنود و اگر درباره تمام مواردی که آزارم می داد صحبت کنم مطمئنم آن قدر از دستم عصبانی می شوند که حد ندارد. تصور کنید یک نفر دیگر رابطه شما را برایتان تعریف کند. آیا از نظر آنها رابطه شما سالم و درست است؟ اگر جوابتان منفی است یا حتی اگر درمورد جوابتان شک دارید، از شما خواهش می کنم تا نگاهی دقیق تر به رابطه تان بیندازید.

فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

هرگاه از من خواسته می شود تا سخنران اصلی یک کنفرانس باشم باید مطالبی را که می خواهم درموردشان صحبت کنم انتخاب کنم. گاهی اوقات کنفرانس کاری است و گاهی درمورد مسائل مربوط به زندگی. اما موضوعی که در اکثر سخنرانی های من مشترک است؛ موضوعی که می دانم آن را خیلی خوب بلدم؛ نه گفتن است. تابه حال به شکل های مختلف و از افراد مختلفی نه شنیده ام. گاهی حتی از خود زندگی هم نه شنیده ام. من متخصص رد کردن هستم، یا اگر بخواهم دقیق تر بگویم، من متخصص برگشتن و جنگیدن و ادامه دادن راه به سمت هدفم بعد از شنیدن نه هستم. اگر بخواهم به خاطر خواندن این کتاب به شما هدیه ای بدهم، هدیه ام این است که «نه» فقط یک

فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

هرگاه از من خواسته می‌شود تا سخنران اصلی یک کنفرانس باشم باید مطالبی را که می‌خواهم درموردشان صحبت کنم انتخاب کنم. گاهی اوقات کنفرانس کاری است و گاهی درمورد مسائل مربوط به زندگی. اما موضوعی که در اکثر سخنرانی‌های من مشترک است؛ موضوعی که می‌دانم آن را خیلی خوب بلدم؛ نه گفتن است. تابه‌حال به شکل‌های مختلف و از افراد مختلفی نه شنیده‌ام. گاهی حتی از خود زندگی هم نه شنیده‌ام. من متخصص رد کردن هستم، یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، من متخصص برگشتن و جنگیدن و ادامه دادن راه به سمت هدفم بعد از شنیدن نه هستم. اگر بخواهم به خاطر خواندن این کتاب به شما هدیه‌ای بدهم، هدیه‌ام این است که «نه» فقط یک جواب است، امیدوارم هدیه‌ام را بپذیرید. بنابراین اجازه دهید یک فصل از این کتاب را به این موضوع اختصاص دهم تا شاید محرکی برایتان باشد. می‌خواهم آن قدر هیجان زده شوید که یک جایستادن برایتان دشوار باشد. می‌خواهم یکی از آن شب‌هایی را تجربه کنید که تا ساعت یک صبح بیدار می‌مانید و لیست بلندبالایی از رؤیاها و اهدافتان می‌نویسید. حتماً این گونه شب‌ها را تجربه کرده‌اید، شب‌هایی که نمی‌توانید ذهنتان را خاموش کنید و در نهایت مجبور می‌شوید قرص بخورید تا به خواب بروید.

بله!

می‌خواهم صحبت‌هایم تا این حد شما را هیجان زده کند. امیدوارم کمی از هیجان من به شما منتقل شود، اگر می‌توانستم این حرف‌ها را رودررو به شما بگویم حتماً انتقال این هیجان راحت‌تر می‌شد. اما قول می‌دهم از کلمات پر قدرت برای تأکید روی حرف‌هایم و نقشی که «نه» در

می‌شد. اما قول می‌دهم از کلمات پر قدرت برای تأکید روی حرف‌هایم و نقشی که «نه» در زندگی‌ام داشته است استفاده کنم.

سال‌ها صبر کردم تا فرصتی به دست بیاورم که بتوانم دربارهٔ نه‌شنیدن‌هایم صحبت کنم، شاید حتی یک عمر...

تقریباً شش سال پیش، مجلهٔ اینک ۴۰ از من به عنوان یکی از برترین کارآفرینان زیر سی سال نام برد. وای خدای من!

افتخار بزرگی بود (مشخصاً همین‌طور است چون هنوز هم دارم درباره‌اش حرف می‌زنم). اما جالب‌ترین چیزی که اکثر مردم نمی‌دانند این است که وقتی به چنین افتخاری دست پیدا می‌کنید به‌طور ناگهانی صدها میلیون دلار پول نصیبتان می‌شود.

شوخی کردم!

نه، آنچه اتفاق می‌افتد این است که یک‌باره تمام دانشگاه‌های دور و نزدیک شروع می‌کنند به زنگ‌زدن و از شما دعوت می‌کنند تا در دانشگاهشان برای دانشجویان سخنرانی کنید. و از آنجایی که از وقتی یاد گرفته‌ام چطور باید صحبت کرد دست از حرف‌زدن برنداشته‌ام، تک‌تک این درخواست‌ها را قبول کردم. هر سخنرانی تقریباً یک ساعت طول می‌کشید که نیم ساعت آن شامل صحبت‌های من دربارهٔ شغلم و شرکتی می‌شد و نیم ساعت بعدی به پرسش و پاسخ می‌گذشت.

بعد از مدتی، وقتی زمان روبه‌پایان بود همان سؤال کلیشه‌ای را می‌شنیدم. «سلام ریچل،» همه‌شان همیشه همین‌طوری شروع می‌کنند (چون ظاهراً وقتی فکر می‌کنیم سری توی سرها درآورده‌ایم بزرگ‌ترهایمان را با اسم کوچکشان صدا می‌زنیم!) «راز موفقیت شما چیست؟ یعنی، چه

چیزی بیشتر از همه به شما کمک کرد؟»

اول از همه، خدا به جوانی‌تان برکت بدهد. خدا به این غنچه‌های نوشکفته عقلی سالم عنایت فرماید که فکر می‌کنند می‌توان یک عمر تلاش و کار و عرق‌ریختن و استرس و ساختن و ساختن و ساختن یک شرکت را در یک کلمه خلاص کرد. اما سعی‌ام را کردم.

اوایل که این سؤال از من پرسیده می‌شد یک جواب کلی می‌دادم: سخت‌کوشی، فداکاری و غیره و غیره و غیره. اما هرچه به مدارس و دانشگاه‌های بیشتری رفتم و فهمیدم این سؤال‌ست که باید در تمام آنها جواب بدهم تصمیم گرفتم جواب دقیق‌تر و کامل‌تری برای آن آماده کنم. بنابراین شروع کردم به سؤال پرسیدن از خودم.

چطور به این جایگاه و این همه شنونده و هوادار دست پیدا کردی؟ چطور موقعیت بستن قرارداد برای نوشتن کتاب و حضور در تلویزیون را به دست آوردی؟ چرا من کسی شده‌ام که روبه‌روی همه می‌ایستد و به سؤال‌ها جواب می‌دهد؟ چرا فرد دیگری جای من نیست؟ فکر می‌کنم بهترین نقطه برای شروع ارتباطات خانوادگی‌ام باشد.

بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه پل ۴۱ و بعد از آن هم هاروارد، در کسب‌وکار خانوادگی‌مان شروع به فعالیت کردم. بعد از آن به تگزاس رفتم و قبل از آنکه فرماندار آنجا شوم یکی از مالکان تیم رنجرز تگزاس ۴۲ شدم و بعد، چون همه می‌دانند که پدرم قبلاً رئیس‌جمهور بوده، من هم برای انتخابات ریاست‌جمهوری کاندید شدم... صبر کنید، نه، این آدم من نیستم.

اینهایی که گفتم مشخصات جرج دبلیو بوش بود!

نه، محض اطلاع، من در جایی به نام ویدیچ^{۴۳} بزرگ شدم. محلی‌ها این اسم را چندان دوست نداشتند؛ این نامی بود که روی نقشه‌ها نوشته می‌شد. می‌خواهم بگویم که ارتباطات خانوادگی دلیل موفقیت من نبوده است.

جدی می‌گویم. اما بعد از نقل مکان به لس‌آنجلس دوستان تأثیرگذار زیادی در این صنعت پیدا کردم. من و پریس هیلتون^{۴۴} تبدیل به دوستانی بسیار صمیمی شدیم که همین موضوع باعث شد در ردهٔ افراد مشهور قرار بگیرم. از این رابطه برای اجرای برنامهٔ تلویزیونی‌ام استفاده کردم و بعد برنامه‌های بیشتر دیگری تولید کردم. وقتی کانی^{۴۵} از من درخواست ازدواج کرد... نه، صبر کنید، این آدمی که دارم درباره‌اش صحبت می‌کنم کیم کارداشیان^{۴۶} است.

راز موفقیت من قرار گرفتن در ردهٔ افراد مشهور هم نیست.

موفقیت من به سحر خیزی‌ام، سخت‌کوش‌بودنم، درخواست کمک کردن، بارها شکست خوردن و تلاش مداوم برای پیشرفت خودم و کارم مربوط می‌شود. اما افراد زیادی همین کارها را می‌کنند و موفقیتی که من به‌دست آوردم نصیبشان نمی‌شود.

می‌خواهید دلیلش را بدانید؟ دلیل اینکه چرا کسی که نشسته و این کتاب را می‌نویسد من هستم درحالی که افراد دیگری هم تلاش کردند تا دقیقاً همین کار را بکنند اما موفق نشدند؟

این موضوع ربطی به استعداد، مهارت، پول یا ارتباطات ندارد.

به این دلیل است که وقتی آنها به دنبال رؤیایشان رفتند و به مانع برخوردند، وقتی قبولشان نکردند یا به آنها نه گفته شد... گوش کردند.

من موفق شدم چون «نه» را به عنوان جواب قبول نکردم. من موفق شدم چون هرگز باور نداشتم که رؤیاهای من توسط فرد دیگری به سرانجام می‌رسد. قسمت باورنکردنی رؤیای شما این است: کسی نمی‌تواند به شما بگوید رؤیایتان چقدر بزرگ است.

وقتی پای رؤیاهایتان وسط است، «نه» جواب محسوب نمی‌شود. کلمه «نه» دلیل تسلیم شدن و کنارکشیدن نمی‌شود. به جایش این «نه» را نشان یک تغییر مسیر یا مسیر فرعی در نظر بگیرید. «نه» یعنی با احتیاط حرکت کردن. «نه» به شما یادآوری می‌کند که از سرعت خود بکاهید و جایگاه واقعی خود را پیدا کنید و ببینید آیا موقعیت جدیدی که در آن قرار گرفته‌اید می‌تواند شما را برای رسیدن به مقصد آماده کند یا نه.

به معنای دیگر، اگر نتوانستید از در وارد شوید، از پنجره وارد شوید. اگر پنجره قفل بود از مسیر دودکش استفاده کنید. «نه» به معنای متوقف شدن نیست بلکه به معنای تغییر مسیر به سمت مقصد است.

این را می‌دانم که همه مثل من به «نه» نگاه نمی‌کنند. برای اینکه شما را ترغیب کنم که بی‌پروا به دنبال رؤیاهایتان بروید باید درک شما را از «نه» عوض کنم. هر کاری لازم باشد می‌کنم تا این اتفاق بیفتد... و کارم را با این سؤال شروع می‌کنم:

چه می‌شود اگر زندگی طبق برنامه و باب میل شما پیش نرود؟

چه می‌شد اگر سختی‌ها، اتفاقات فوق‌العاده، عشق، لذت، امید، ترس، اتفاقات عجیب و غریب، اتفاقات خنده‌دار، اتفاقات ناامیدکننده گریه‌آور هیچ کدام اتفاق نمی‌افتادند تا شما به خودتان بگویید چه شد که به اینجا رسیدم؟

اگر تمام اینها برایتان اتفاق بیفتد چه؟

فقط به فهم و ادراک شما بستگی دارد.

ادراک یعنی مسائل را آن طور که واقعاً هستند نمی بینیم بلکه آن را از منظر خودمان می بینیم. برای

مثال یک خانه درحال سوختن را فرض کنید. برای یک آتش نشان، خانه درحال سوختن یک

مأموریت به حساب می آید، شغلی که تمام عمر خود را صرف آن کرده است. برای یک آتش افروز،

یک خانه درحال سوختن هیجان انگیز و خوب است. اگر این خانه، خانه شما باشد چه؟ اگر این

خانواده شما باشند که شاهد سوختن و از بین رفتن تمام وسایل و مایملکتان هستند چه؟

در این صورت مفهوم این خانه درحال سوختن کاملاً برای شما عوض می شود.

شما این خانه را آنچه به نظر می رسد نمی بینید بلکه آن را با افکار، احساسات و باور خود می بینید.

ادراک یعنی واقعیت و من می خواهم بگویم واقعیت شما بیشتر توسط تجربیات گذشته تان شکل

گرفته تا آنچه درحال حاضر در جریان است. اگر گذشته تان به شما می گوید هیچ راهی جواب

نمی دهد، زندگی بر علیه من کار می کند و هرگز موفق نخواهم شد، در این صورت چطور می خواهید

برای خواسته و هدف تان بجنگید؟ اگر «نه» و مخالفت را به عنوان پایان راه قبول نکنید می توانید

ادراک خود را تغییر داده و کل زندگی تان را به طور اساسی دگرگون کنید.

تک تک لحظات زندگی شما؛ قدرشناسی تان، اینکه چطور استرستان را کنترل می کنید، اینکه چقدر

با دیگران مهربان هستید، اینکه چقدر خوشحال و راضی هستید؛ می تواند با یک تغییر کوچک در

ادراکتان دگرگون شود. نمی توانم کل این کتاب را در این باره صحبت کنم بنابراین الان فقط بر

روی رؤیاهایتان تمرکز می کنم و فقط درباره آنها صحبت می کنم. بیا بید درباره اهدافی که برای

زندگی‌تان دارید و روش‌های دستیابی به آنها صحبت کنیم.

برای این کار باید اهدافتان را نام ببرید. باید آرزوها و رؤیاهایتان را فریاد بزنید درست مثل بامبینوی بزرگ ۴۷ وقتی به توپ ضربه می‌زد. باید شجاعت این را داشته باشید که محکم بایستید و بگویید «این بار و درست همین لحظه، نوبت من است!»

قبل از آنکه ادامه متن را بخوانید چند لحظه صبر کنید و بر روی یکی از رؤیاهایتان تمرکز کنید. یک تکه کاغذ بیاورید و آن را رویش بنویسید. حتی شده ده تا از رؤیاهایتان را بنویسید... بهتر است از یک سری رؤیاهای ساده و بی‌ضررتان شروع کنید تا اینکه به اصل ماجرا برسید. بجنب دختر، کسی نگاهت نمی‌کند. کسی نیست که رؤیاهایت را قضاوت کند.

موزیک انتظار...

خیلی خوب، رؤیاهایتان را نوشتید؟

عالی شد! شاید بعضی از شما یک‌سری از رؤیاهایتان را تازه همین الان مشخص کرده باشید. اما شرط می‌بندم بسیاری از شما قبلاً هم رؤیاهایی را که نوشتید داشته‌اید اما هیچ‌وقت جرئت نوشتنش را نداشته‌اید.

سلام دوست قدیمی.

شاید این رؤیاها را از زمان کودکی داشته‌اید... شاید رؤیایی باشد که همین الان دارید برای به‌دست‌آوردنش تلاش می‌کنید... شاید برای به‌دست‌آوردنش تلاش کرده بودید اما تسلیم شده‌اید. هرچه که باشد، اگر هنوز هم این رؤیا را دارید پس هنوز شانس به‌دست‌آوردنش را هم دارید. وقتی

پای چنین رؤیایی به میان می آید یعنی پس زده شدن و نه شنیدن را تجربه کرده اید. بنابراین اولین وظیفه من این است که دیدگاه شما به کلمه «نه» را عوض کنم تا ترستان از این کلمه از بین برود. بهترین راه برای این کار حرف زدن درباره آن است.

در انجیل آمده «دیگر در انجام کارهای بیهوده تاریکی شریک نباشید، بلکه ماهیت آنها را در برابر نور آشکار سازید.» وقتی مسائل در تاریکی باقی بمانند، وقتی از حرف زدن درباره آنها بترسیم، به ترسمان قدرت بخشیده ایم. تاریکی باعث می شود این ترس به سرعت رشد کند و به مرور زمان بیشتر و قوی تر شود. اگر ترستان را بیرون نریزید و با آن مواجه نشوید پس چطور می خواهید آن را از بین ببرید؟

فکر می کنید چرا هر فصل از این کتاب با یکی از دروغ هایی که قبلاً باور داشتم شروع می شود؟ چون می خواهم تشویقتان کنم که شما هم به دروغ هایی که باور دارید پیش روی همه اعتراف کنید. مشکل اینجاست که تا کسی به آن اشاره نکند نمی فهمیم که آنچه باور داریم دروغ است. قبل از آنکه بتوانیم آنها را به عنوان دروغ بشناسیم، خودشان را در قالب ترس نشان می دهند. درموردش فکر کنید.

پس بیایید ترسمان را کنار بگذاریم. بیایید درباره اینکه چرا مردم دست از رؤیاهایشان برمی دارند صحبت کنیم. می خواهم از خودتان پرسید که آیا شما شبیه به هیچ کدام از این مثال ها هستید یا نه.

بعضی افراد دست از رؤیاهایشان می کشند چون صدای مقتدری به آنها حکم می کند که این کار را نکنند. این صدای مقتدر ممکن است شکل های مختلفی داشته باشد... شاید رئیس شما باشد که

می‌گوید شما برای شغل رؤیایی‌تان مناسب نیستید و شما هم حرفش را باور می‌کنید. شاید یکی از والدینتان باشد که از روی عشق یا ترس یا احتیاط یا دلایل شخصی خودش به شما می‌گوید دست از تلاش بردارید. شاید همسر یا شریک زندگی یا دوستان باشد که از آینده رابطه‌تان در صورت پیشرفت کردن‌تان می‌ترسد و به‌همین خاطر می‌خواهد تا همین کسی که هستید بمانید و از تلاش بیشتر دست بردارید. شاید این صدای مقتدر به شما بگوید که برای این کار «مناسب» نیستید. کسی که بگوید شما برای شرکت در ماراثن زیادی چاق هستید یا برای راه‌اندازی کاروکاسبی خودتان هنوز خیلی جوان هستید. همین آدم‌ها هستند که به شما می‌گویند برای شرکت در کلاس رقص زیادی پیر هستید یا اینکه چون زن هستید نمی‌توانید به‌تنهایی سفر کنید.

شاید این صدای مقتدر خودتان باشید. شاید حرف‌های منفی خودتان باشد که در کل زندگی مدام در ذهنتان تکرار می‌شود.

شاید تمام متخصصان و کارشناسان بگویند شما فرد مناسب نیستید.

من می‌خواهم یک نویسنده باشم چون به این باور رسیده‌ام که کتاب‌ها را آدم‌های واقعی می‌نویسند. مثل تمام نویسندگان سرشناس، من هم تقریباً هفتادوسه کتاب را شروع به نوشتن کردم اما هرگز هیچ‌کدام را به پایان نرساندم. تا اینکه چند سال پیش تصمیم گرفتم دست از تسلیم‌شدن بردارم... به خودم گفتم برای یک بار هم که شده این کار را بکن. دلم می‌خواهد فقط یک بار بینم تمام کردن یک کتاب چه حس و حالی دارد!

بنابراین شروع به نوشتن سفرنامه علمی-تخیلی‌ام کردم. (چون با خودم گفتم چرا درباره تعطیلاتی که داشتم ننویسم؟) خیلی ناگهانی سر از یک انتشارات درآوردم. (برای تحویل دادن متنی که نوشته

بودم، البته خیلی هم ناگهانی نبود. من یک وبلاگ‌نویس معروف بودم و به اندازه یک آدم مشهور طرف‌دار و دنبال‌کننده داشتم.) کارگزار انتشارات پرسید که آیا هیچ‌وقت به نوشتن یک کتاب فکر کرده‌ام. البته. و شروع کردم به تعریف کردن سفر عاشقانه‌ای که داشتم و مطمئناً خودتان می‌دانید چنین چیزی برای هر کارگزاری بدترین کابوس عمرش است. به هر حال این زن مهربان بیست صفحه اول داستان وحشتناکم را خواند و یک هفته بعد با کمال احترام گفت چنین داستانی در سبک و سیاق او نیست. درواقع می‌خواست بداند که آیا مایل به نوشتن رمان غیرتخیلی هستم یا نه. از آنجایی که به این سبک علاقه داشتم می‌خواست بداند آیا مایلم رمان **کلف ۴۸** بنویسم یا نه. چنین کلمه‌ای حتی به گوشم هم نخورده بود اما با یک جست‌وجوی سریع روی اینترنت فهمیدم که داستانی تخیلی درباره افراد حقیقی و شناخته شده است. داستانی که در آن به منظور جلوگیری از شکایت کردن افراد، اسامی آنها عوض می‌شود. یک مثال معروف از این نوع داستان «شیطان پرادا می‌پوشد **۴۹**» است. کارگزار انتشارات پرسید که آیا بعد از پشت سر گذاشتن سال‌ها شهرت و معروفیت، داستان جذاب و مسحورکننده‌ای دارم یا نه.

واقعاً داستانی داشتم؟

بلافاصله بعد از قطع کردن تلفن می‌دانستم که چنین داستانی دارم. می‌دانستم چون این داستان، داستان خودم بود. وقتی نوجوان بودم از یک شهر کوچک در حومه شهر به لس‌آنجلس نقل مکان کرده بودم. قبل از آنکه به سن قانونی برسم، در مهمانی‌های هنرمندان مشهور بین‌المللی کار می‌کردم. من در نوع خودم متفاوت و عجیب و غریب بودم اما با وجود این برای خودم شغلی دست‌وپا کردم. حتی لازم نبود به اینکه چه چیزهایی باید بنویسم فکر کنم؛ آن قدر داستان جذاب داشتم که اصلاً لازم نبود چیزی را از خودم بسازم.

ده صفحه نوشتم و همان لحظه برای او ایمیل کردم.

دو روز بعد جواب ایمیل را داد: می‌توانم این داستان را یک‌روزه بفروشم!

یک کارگزار انتشارات... یک کارگزار انتشارات مجوزدار واقعی به من گفت اگر کتابم را تمام کنم می‌تواند آن را بفروشد. از خوشحالی داشتم بال درمی‌آوردم.

حسابی مشغول به کار شدم. درحین نوشتن به‌ندرت همسرم و فرزندانم را می‌دیدم تا اینکه بالاخره پیش‌نویس اولیه تمام شد. با خودم می‌گفتم تنها دلیل اینکه تا به حال هیچ قرارداد کتابی امضا نکردم این بوده که هیچ‌وقت کتابی را تمام نکرده بودم... باور داشتم که قسمتم این کتاب بوده است. با جزئیات تمام، لحظه‌ای را تصور کردم که نسخه چاپی‌اش را در دست گرفته‌ام.

کتاب را تمام کردم و کارگزار انتشارات آن را برای تمام ناشران لس‌آنجلس فرستاد. واکنش‌های اولیه بسیار خوب بود. ویراستارهای متعددی برایم ایمیل فرستادند که از خواندنش لذت برده‌اند. سه انتشارات مختلف درخواست تماس تصویری کردند تا درباره‌اش با هم صحبت کنیم.

وقتی اولین تماس را دریافت کردم مطمئن بودم از خوشحالی شلوارم را خیس خواهم کرد. وقتی تماس برقرار شد، تیم انتشارات شروع کردند به گفتن اینکه چقدر از دیدن من خوشحال‌اند و چقدر سبک نوشتنم را دوست داشتند و از این قبیل حرف‌ها. گفتند به‌نظرشان کتابم بامزه و خنده‌دار بوده... تاجایی که من می‌دانم اینها تعاریف خوبی محسوب می‌شوند.

ویراستار گفت «نظر ما این است که کتاب شما به‌شدت بامزه است.»

چون اولین کتابم بود اصلاً نمی‌فهمیدم که منظورشان چیست اما به آنها اطمینان دادم اگر کتابم

مشکلی داشته باشد در ویرایش حل خواهد شد.

«امیدواریم شما با تغییر دادن بعضی قسمت‌ها مخالفتی نداشته باشید.»

«البته که نه.»

اگر قرار بود باعث فروش اولین کتابم شود با هرگونه تغییری موافق بودم.

«پس یعنی شما با اضافه کردن برخی مطالب هیچ مشکلی ندارید؟»

باور کنید اصلاً از حرف‌هایشان سردر نمی‌آوردم. تصویر ورق‌هایی که از زیر دستگاه چاپ بیرون می‌آمدند ذهنم را پر کرده بود.

پرسیدم: «منظورتان دقیقاً چیست؟»

«رابطه جنسی. داستان شما نیاز به کمی روابط جنسی دارد. هیچ دختر جوانی در آغاز بیست‌سالگی در لس‌آنجلس وجود ندارد که باکره باشد. هیچ‌کس این داستان عاشقانه را باور نمی‌کند. اگر کمی به آن آب‌وتاب دهید حتماً پرفروش خواهد شد.»

هیچ‌وقت در زندگی‌ام تا آن حد در یک جلسه کاری احساس خجالت نکرده بودم.

از برخی جهات حق با آنها بود چون چنین روشی در مورد «پنجاه طیف خاکستری»^{۵۰} جواب داده بود. مثل هر صنعت دیگری، انتشارات کتاب هم باید روی پرطرفدار بودن داستان تمرکز می‌کردند.

نمی‌دانستم چطور جوابشان را بدهم. نه، من قدیس نیستم. من هم کتاب‌هایی شامل این

موضوعات خوانده‌ام (لطفاً به مامانم نگویید!) ولی به‌هیچ‌وجه انتظار نداشتم کسی از من بخواهد

چنین چیزی را بنویسم. علاوه‌براین، من آن حس معصومیت و سادگی داستانم را دوست داشتم و

به نظرم این همان نکته‌ای بود که کتاب من را متفاوت می‌کرد. هرچه آنها بیشتر برای اضافه کردن این مطلب به داستانم اصرار می‌کردند من بیشتر تصور می‌کردم که در برنامه تلویزیونی ویژه بعد از مدرسه ۵۱ قرار دارم. انگار داشتند می‌گفتند هی ریچل، همین یک نخ سیگار را بکش و بعد با تو دوست خواهیم شد.

درخواستشان را مؤدبانه رد کردم.

«کاملاً درک می‌کنیم. اما بدون چنین اتفاقاتی در داستان، این کتاب فقط بامزه خواهد بود و کسی آن را باور نخواهد کرد.»

ناراحت شدم و به هم ریختم.

تماس‌های بعدی با دو ناشر دیگر هم به همین منوال گذشت.

سپس، ناشران بعدی نیز یکی پس از دیگری همین کار را کردند. عصر جمعه بود که آخرین ناشر هم کارم را رد کرد. یادم می‌آید که خودم را توی دستشویی حبس کرده بودم و گریه می‌کردم. و بهتر است بگویم که گریه کردنم اصلاً آرام و موقرانه نبود. مثل این بود که رؤیایم برباد رفته است، هیچ کس کتابم را نمی‌خواند، من یک نویسنده مزخرفم که خیلی بد گریه می‌کند.

نمی‌دانم چقدر روی کاشی‌های دستشویی نشسته بودم اما بالاخره بلند شدم. اشک‌هایم را پاک

کردم و وارد آشپزخانه شدم تا یک لیوان نوشیدنی برای خودم بریزم. بعد پشت لپ‌تاپ داغانم

نشستم؛ جایی که پیش‌نویس مزخرف کتابی را نوشته بودم که هیچ کس دوست نداشت آن را

بخواند و این جمله را روی اینترنت جست‌وجو کردم: چطور می‌توانم خودم اقدام به انتشار کتابم

بکنم؟

فوریه سال ۲۰۱۴، با هزینه خودم کتاب پارتی گرل ۵۲ را که درباره دختری ساده، بامزه و بله،

دختری باکره در لس آنجلس که مسئول برگزاری مهمانی‌های مختلف بود منتشر کردم.

در هفته اول انتشار، حدود پنجاه نسخه از آن فروش رفت که تقریباً چهل و پنج جلد آن را دیو

خریده بود. هر هفته چند نسخه را با خودم این‌ور و آن‌ور می‌بردم و می‌فروختم. میزان فروش بالا

می‌رفت و همه آن را به دوستانشان معرفی می‌کردند. معلوم شد که بامزه بودن شخصیت اصلی

دقیقاً همان چیزی است که خواننده‌ها دوست داشتند. شش ماه بعد ناشری با من تماس گرفت و

خواست حق انتشار کتابم را بخرد و پیشنهاد امضای قرارداد برای نوشتن دو جلد بعدی این کتاب را

داد.

تا آن زمان، از کتابی که فکر می‌کردم هیچ‌کس آن را نخواهد خواند بیش از صد هزار نسخه فروش

رفته و مرا تبدیل به یک نویسنده کرده بود.

مهم‌ترین بخش کل این داستان اینجاست. حواستان به من هست؟

اگر به حرف متخصصین این کار گوش کرده بودم کتابم هنوز روی لپ‌تاپم خاک می‌خورد.

هیچ‌کس، حتی یک صدای مقتدر، نه مادران، نه حتی بهترین متخصص زمینه‌ای که رؤیایان در

آن قرار دارد، حق این را ندارد که به شما بگوید رؤیایان چه اندازه بزرگ و دست‌یافتنی‌ست. آنها

می‌توانند در مورد همه چیز نظر بدهند... اما تصمیم با شماست که به حرف آنها گوش کنید یا نه.

دلیل دیگری که چرا مردم دست از رؤیاهایشان برمی‌دارند چیست؟ چون به دست آوردنش مشکل

است و یا خیلی طول می‌کشد.

این را می‌دانم که به‌دست‌آوردن اهداف و رؤیایها دشوار است. درواقع به‌دست‌آوردن آنها از آنچه که فکر می‌کنید دشوارتر است. شاید هر بار فقط ذره‌ای در راه رسیدن به هدف‌تان پیشرفت کنید؛ شاید در همین فاصله دوستان تان **۵۳** ترفیع شغلی گرفته باشد، خواهرتان ازدواج کرده و صاحب دو فرزند شده باشد و احساس کنید شما هنوز در نقطه شروع مانده‌اید و همه دارند از شما جلو می‌زنند. روزهایی هست که آن قدر احساس ناامیدی می‌کنید که دلتان می‌خواهد گریه کنید. این کار را انجام دهید، گریه کنید.

مثل عزادارانی که در انجیل آمده جامه بدرید و ضجه بزنید. خودتان را تخلیه کنید. بعد اشک‌هایتان را پاک کنید، صورتتان را بشویید و به راهنان ادامه دهید. فکر می‌کنید این کار سخت است؟ بله، چون سخت است. خوب که چه؟ کسی نگفته این کار راحت است.

خسته شدید؟ چند بار در زندگی پیش آمده که خسته شده‌اید اما راهی برای ادامه‌دادن پیدا کرده‌اید؟ چند نفر از شما که دارید این کتاب را می‌خوانید دست از رؤیای‌تان کشیده‌اید چون رسیدن به آن سخت و خسته‌کننده بوده است؟ چند نفر از شما تابه‌حال به تلاش کردن ادامه داده‌اید؟ حتی اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید مطمئنم که متوجه منظورم می‌شوید. مهم نیست که چطور بچه‌ای را به دنیا می‌آورید (یا به فرزند قبول می‌کنید). این کار هم از لحاظ احساسی و هم فیزیکی خسته‌کننده است اما هرطور شده یک راهی برای آن پیدا می‌کنید. در وجودتان دنبال قدرتی می‌گردید که پیش از آن فکر نمی‌کردید داشته باشید چون پای مرگ و زندگی در میان است.

به من نگوئید چنین قدرتی را برای به‌دست‌آوردن رؤیای‌تان ندارید. به من نگوئید مجبورید تسلیم شوید چون رسیدن به آن دشوار است. اینجا هم پای مرگ و زندگی در میان است. این است تفاوت

بین زندگی کردن در زندگی‌ای که آرزویش را داشتید و نشستن کنار جنازه کسی که قرار بوده باشید. دست کشیدن از یک رؤیا برای من چنین حسی دارد. انگار که تازه از خواب برخاسته‌ام، انگار در اتاقی نشسته‌ام و به آنچه ممکن بود در صورت رهان کردن رؤیایم اتفاق بیفتد فکر می‌کنم. مطمئنم اکثرتان می‌دانید چه حسی دارد، یا می‌خواهید اوضاع را تغییر دهید یا از برگشتن سر خانه اول دور بمانید.

باید کاری کنید. باید به درونتان مراجعه کنید و دلیل راهی را که شروع کردید به یاد بیاورید. بهتر است انگیزه‌ای برای ادامه دادن راه پیدا کنید چون اگر این کار را نکنید به شما قول می‌دهم شخص دیگری این کار را انجام خواهد داد. و خانم عزیز، اگر این اتفاق بیفتد، شاهد این خواهید بود که شخصی دیگر به رؤیایی که شما داشتید دست پیدا می‌کند و از تلاشی که کرده لذت می‌برد. اگر چنین اتفاقی بیفتد یکی از بزرگ‌ترین درس‌های زندگی را یاد خواهید گرفت: تنها چیزی که از تسلیم شدن بدتر است این است که آرزو کنید کاش تسلیم نمی‌شدید.

فکر می‌کنید رسیدن به رؤیایتان خیلی طول کشیده است؟ ده سال طول کشید تا جولیا چایلد^{۵۴} کتاب یادگیری هنر آشپزی فرانسوی^{۵۵} را بنویسد. کتاب او سبک آشپزی مردم را در سراسر دنیا عوض کرد و تبدیل به شغلش شد. پانزده سال طول کشید تا جیمز کامرون^{۵۶} آواتار^{۵۷} را بسازد و این فیلم تبدیل به یکی از موفق‌ترین فیلم‌های تاریخ سینما شد.

سوم ژانویه ۱۸۷۰، مردم باور داشتند که ساختن پل بروکلین^{۵۸} احمقانه است. این پروژه ده سال طول کشید و در این مدت بسیاری از کارکنان این پروژه فوت کردند. اما ببینید که پل بروکلین به عنوان نمادی از نیویورک همچنان پابرجاست و بعد از گذشت ۱۳۵ سال، هرساله چهل و پنج میلیون اتومبیل از روی آن به سمت منهتن یا از منهتن به بروکلین عبور می‌کند.

می بینید؟ هیچ چیز باارزشی به سرعت به دست نیامده. دستاوردهای هیچ کسی یک شبه نبوده بلکه حاصل سال ها تجربه بوده است. اگر خوش شانس باشید دستاوردهایتان ماندگار خواهد شد.

بین راه اندازی شرکت و کاروکاسبی تلویزیونی ای که اکنون دارم، سیزده سال طول کشید. سیزده سال طول کشید تا به اینجا رسیدم و حتی یک سال از این سیزده سال بیهوده نبود. من به سیزده سال نیاز داشتم تا دانش نوشتن درباره این موضوع را به دست بیاورم. من به سیزده سال سخنرانی برای دانشجویان، گروه های مسیحی و میزگردها نیاز داشتم تا آن قدر مهارت پیدا کنم که بتوانم مطالب الهام بخشی را در این فصل بنویسم. باید در سخنرانی های عمومی شکست می خوردم و بارها و بارها مرتکب اشتباه می شدم تا یاد بگیرم چطور این کار را انجام بدهم. باید داستان ها و کتاب های به درد نخور ناتمام می نوشتم تا اینکه برسم به نوشتن آن کتابی که فکر می کردم هیچ کس آن را نمی خواند. باید آن قدر در صنعت نشر تلاش می کردم و خودم را ثابت می کردم که در نهایت یک نفر فرصت و شانس نوشتن این کتاب را به من بدهد.

باید سختی های زندگی شخصی و ناامیدی ها و «نه» شنیدن های متعدد را تحمل می کردم تا بتوانم در این جایگاه قرار بگیرم و به شما بگویم «روایتان ارزش جنگیدن دارد و درعین حال که نسبت به آنچه که زندگی بر سرتان می آورد کنترل ندارید، اما کنترل جنگیدن با آن را در اختیار دارید.»

آخرین دلیل اینکه مردم دست از رؤیاهایشان برمی دارند چیست؟

اتفاق وحشتناکی سر راهتان می افتد. فاجعه آخرین بهانه ای است که می توان آورد. طلاق، بیماری یا اتفاقی خیلی بدتر برایتان رخ می دهد و اهدافتان را خیلی آرام پشت گوش می اندازید و همان جا رهایشان می کنید. اهدافمان را رها می کنیم چون فاجعه ای که رخ داده آن قدر سنگین است که

تحمل بیشتر از آن را نداریم. اتفاقات بد همیشه رخ می‌دهند و اگر بخواهیم روراست باشیم بخشی از وجودمان از این اتفاق خوشحال می‌شود چون فکر می‌کنیم خیلی خوب، حالا دیگر کسی از من توقع ندارد به راهم ادامه بدهم چون همین که حالم خوب است کافی‌ست.

بگذارید مطلبی را به آن دسته از شما که در حال کنار آمدن یا مبارزه با اتفاقی دردناک هستید بگویم: این یک معجزه است که شما صحیح‌وسالم هستید. شما دارید تمام تلاشتان را می‌کنید تا راهتان را از میان این اتفاق باز کنید و ادامه دهید. شما یک جنگجو هستید. اما حق ندارید فقط به این خاطر که به دست آوردن هدف‌تان سخت و دردناک بوده قدرت و توانی را که به دست آورده‌اید هدر بدهید.

اینها مهم‌ترین داستان‌هایی بود که می‌خواستم با شما به اشتراک بگذارم.

می‌توانید با این قدرت راه را برای بقیه صاف کنید تا دنباله‌روی شما باشند. من بسیاری از داستان‌های دردناک خودم را در فصل‌های مختلف این کتاب برایتان تعریف کرده‌ام و صحبت از هیچ کدام از آنها برایم آسان نبوده، اما این کار را کردم چون امیدوار بودم با تعریف کردن آنها بتوانم به بعضی‌هایتان که در شرایطی مشابه به سرمی‌برید کمک کنم. من همچنین رؤیاها و اهداف و روش‌هایی که خودم را ملزم به دستیابی به آنها کردم نیز با شما در میان گذاشتم. تک‌تک این رؤیاها در زندگی‌ام تأثیر داشته‌اند. گاهی این تأثیر تغییری کوچک بود و گاهی تغییری شگرف اما تمام آنها باعث پیشرفت من شدند. دوستان، موضوع هدف یا رؤیایی که دارید نیست، موضوع آدمی است که در راه رسیدن به هدف تبدیل به آن می‌شوید.

وقتی صدایی مقتدر به شما می‌گوید که خیلی طول کشید یا تو برای انجام این کار خیلی «چاق»

پیر، خسته» هستی یا چون زن هستی نمی‌توانی کاری را انجام بدهی یا اینکه سختی‌هایتان خیلی بزرگ است... می‌دانید چه چیزی از شما می‌خواهند؟

جاذدن و تسلیم‌شدن.

از شنیدن این حرف‌ها می‌ترسید، خودتان و هدف‌تان را زیرسؤال می‌برید و وقتی کسی یا چیزی سراغتان می‌آید و دقیقاً همین حرف‌ها را به شما می‌زند، به خودتان می‌گویید بله، خودم هم همین نظر را دارم. دست از تلاش برمی‌دارم.

نگاهی دوباره به رؤیاهایی که اول این فصل روی کاغذ نوشتید بیندازید. حالا به من گوش کنید:

حق ندارید جا بزنید!

شما را از این کار منع می‌کنم! قدرتی را که به‌خاطر حرف‌های دلسردکنندهٔ افراد و شرایط از دست داده‌اید پس می‌گیرم و آن را به خودتان بازمی‌گردانم.

فکر می‌کنید این کار آن قدرها هم آسان نیست؟ البته که هست. همه‌چیز به ادراک شما برمی‌گردد، درست است؟ در حال حاضر درک شما از آنچه بر سر راهتان قرار گرفته بزرگ و وحشتناک و بد است اما این موانع تنها وقتی واقعی هستند که شما به آنها باور داشته باشید.

حالا همه‌چیز دست خود شماست. هرچه که از الان به بعد اتفاق بیفتد کاملاً بستگی به خودتان دارد. این قسمت سخت ماجراست، دلیلش را الان می‌گویم:

هیچ‌کس هرگز به اندازهٔ خودتان به رؤیای شما اهمیت نمی‌دهد. هرگز.

متوجه‌ید چه می‌گویم خواهر من؟

چه بخواهید وزنتان را کم کنید یا یک کتاب بنویسید یا تبدیل به یک چهره تلویزیونی شوید یا با تور دور دنیا سفر کنید، شما مسئول رؤیای خودتان هستید! شاید آرزو داشته باشید خانه خودتان را داشته باشید، فارغ التحصیل شوید یا ازدواجتان را مستحکم کنید. شاید رؤیایتان خرید از فروشگاه اینترنتی اتسی ۵۹ باشد، راه اندازی یک شغل کوچک یا مدیریت یکی از شعبات محصولات محلی اوکلاهاما باشد. رؤیایتان هرچه که هست، بزرگ یا کوچک، باشکوه یا ساده، هیچ کس مثل خود شما به آن اهمیت نمی دهد!

حتی اگر پشتیبانی خانواده تان را داشته باشید، حتی اگر بهترین دوستان روی کره زمین را داشته باشید، حتی اگر شریک زندگی تان طرفدار شماره یک شما باشد و مدام تشویق و ترغیبتان کند... حتی در این صورت هم خانم عزیز، آنها به اندازه خود شما به رؤیایتان اهمیت نمی دهند. رؤیای شما شبها آنها را بی خواب نمی کند. رؤیای شما باعث شور و شوق در وجودشان نمی شود. چون این رؤیای شماست؛

آرزوی شخصی شما که قلبتان پیش از آنکه خودتان متوجهش باشید آن را ساخته است. می خواهید شاهد به حقیقت پیوستن رؤیایهاتان باشید؟ بسیار خوب، برای این کار باید باور داشته باشید که کسی نمی تواند آن را از شما بگیرد و هیچ کس وجود ندارد که به شما برای دستیابی به آن کمک کند. هیچ کس.

باید برای دنبال کردن اصلی ترین رؤیایهاتان تصمیم بگیرید. مهم نیست چه هستند، مهم نیست چقدر ساده یا بزرگ اند، مهم نیست اگر به چشم دیگران مسخره یا راحت به نظر برسند... مهم نیست. آنها رؤیاهای شما هستند و شما می خواهید به دنبالشان بروید؛ نه به این خاطر که شما

خاص تر و یا با استعدادتر از بقیه هستید بلکه به این خاطر که شما لیاقت خواستن و داشتن چیزهای بیشتر را دارید.

اجازه ندهید گذشته‌ای که داشتید آینده‌تان را بنویسد.

از امروز شروع کنید. از همین الان و همین لحظه. و به خودتان قول بدهید، اصلاً به من قول بدهید که به اهداف و رؤیاهای بزرگتان دست خواهید یافت.

آیا دوست دارید اتفاقات بزرگ در زندگی‌تان رخ دهد؟

تا به نگویند به هدفشان نخواهید رسید. قسمت آسان کار به گفتن است. با تسلیم‌نشدن در برابر «نه» شنیدن می‌توانید به هدفشان برسید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. جسارت. گوش نکردن به حرف مردم و حتی متخصصین جسارت بسیاری می‌خواهد. فکر می‌کنم همه می‌توانیم در برابر حرف دیگران کمی جسور باشیم. منظورم این نیست که اهل نزاع باشید یا به دیگران بی‌احترامی کنید، منظورم این است که به آنچه بر سر راهتان قرار می‌گیرد توجهی نکنید و تمام حواستان به هدفشان باشد.

۲. راه‌های جانبی. از اینکه بعضی از افراد برای دست کشیدن از رؤیاهایشان به این توصیه

گوش می‌کنند که «آن قدر بقیه را تحت فشار قرار بده تا به آنچه می‌خواهی برسی.» نگران می‌شوم. همه می‌دانیم که این کار راه به جایی ندارد. از جواب «نه» ای که می‌شنوید به عنوان نشانه‌ای برای تغییر مسیر استفاده کنید.

۳. کاغذی که اهدافم را رویش نوشته بودم جایی گذاشتم که همیشه جلوی چشم‌هایم باشد. وقتی برای شروع یک پروژه جدید هیجان‌زده هستید متمرکز ماندن روی هدف‌تان سخت می‌شود و وقتی زندگی در مسیر دستیابی مستقیم شما به هدف‌تان دخالت می‌کند، این تمرکز سخت‌تر هم می‌شود. بنابراین رؤیاهایتان را جایی که همیشه جلوی چشمتان باشد بچسبانید. من خودم عاشق این هستم که آنها را روی قسمت داخلی در کمد لباسم بچسبانم تا هر روز آنها را ببینم. چیزهایی که در حال حاضر به در کمد چسبانده شده عبارت‌اند از: عکس‌های روی جلد مجله فوربز ۶۰ که شامل تصاویر زنان خودساخته و موفق است، خانه‌ای برای تعطیلات در هاوایی... و همان‌طور که انتظار می‌رود عکسی از بیانسه.

فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی‌ام خوب عمل نمی‌کنم

قبلاً واقعاً همین‌طور بودم.

خدای من! چه احمقانه!

فکرش را نمی‌کردید درباره این مسئله هم حرف بزنم، نه؟ اما می‌خواهم حرف بزنم. می‌خواهم به عنوان یک زن متأهل و مسیحی درباره رابطه جنسی حرف بزنم و امیدوارم از نظرتان مشکلی نداشته باشد.

همسرم؟ احتمالاً تا الان خودش را زیر سنگی، صخره‌ای، جایی پنهان کرده چون نوشتن در این باره بدترین کابوس عمرش است.

بدترین کابوس من این است که پاکنده دنبالم کند، بنابراین می‌بینی دیو، همه ما روزهای سخت خودمان را داریم که باید تحملشان کنیم.

اما لازم نیست دیو نگران چیزی باشد. درباره او چیزی نمی‌نویسم، من می‌خواهم درباره خودم بنویسم... و درباره بدبودنم در رابطه جنسی.

بعد از پذیرش ریسک وحشت‌زده شدن خانواده همسرم و حمله قلبی مادر بزرگم می‌خواهم درباره این مسئله مهم، ترسناک و شرم‌آور بنویسم چون این مسئله‌ای مهم است. فکر نمی‌کنم خانم‌ها زیاد در این باره حرف بزنند.

اوه البته، تمام دنیا تاجایی که بتوانند و با بلندترین صدای ممکن درباره این مسئله حرف می‌زنند... اما نه به صورت واقعی. نه به صورتی که با عقل یک نوازنده کلارینت ۶۱ جور درآید، که تجربه‌اش در رویارویی با مردها وقتی با همسر آینده‌اش ملاقات می‌کند درست مثل تجربه‌اش در شکار حیوانات غول‌آسا در جنگل‌های آفریقا است. اصلاً با عقل جور در نمی‌آید.

اولین چیزهایی که درباره رابطه جنسی شنیدم و یاد گرفتم از صحبت‌های بانوان خدمتگذار در کلیسا بود (که البته هر وقت می‌دیدند من دارم گوش می‌کنم حرفشان را قطع می‌کردند) و از برنامه‌های تلویزیونی که همیشه رابطه‌ای آرمانی را نشان می‌داد که قابل دستیابی نبود. این طور شد که بدون هیچ پیش‌زمینه‌ای و بدون اینکه بدانم باید انتظار چه چیزی را داشته باشم وارد زندگی مشترک شدم. تجربه‌ای که تاحدی مسخره از آب درآمد! آرزو می‌کردم ای کاش فقط یک بار قبل

از آنکه ازدواج کنم یک نفر به من می گفت «گوش کن، اینها تجربیات من بوده. چیزی که لازم است بدانی این است. آنچه باید مدنظر داشته باشی این است. و البته اینکه چند بار اول بعد از رابطه جهت جلوگیری از عفونت مجاری ادراری ۶۲ باید به دستشویی بروی.»

همین الان در یکی از قسمت‌های تگراس یکی از خوانندگان مسن این کتاب از هوش رفت. بله، من درباره عفونت مجاری ادراری هم نوشتم. اگر فکر می کنید صحبت از این موضوع برای سلامتی تان ضرر دارد یک راست به فصل بعدی بروید چون خواهر من، صحبت‌های این فصل قرار است کمی خودمانی تر شود.

به جز آنچه در تلویزیون و فیلم‌ها دیده بودم چیز زیادی درباره رابطه جنسی نمی دانستم... بنابراین اصلاً بلد نبودم چه کار کنم، افتضاح بودم. افتضاح نه به معنای عجیب و غریب بودن (که البته فکر می کنم عجیب هم بود). افتضاح چون راحت نبودم و باعث شدم همسرم نیز احساس راحتی نکند. پنج سال از ازدواجمان گذشته بود و رابطه جنسی مان طوری بود که انگار اصلاً وجود ندارد. وقتی با الان که چهاردهمین سالگرد ازدواجمان را جشن می گیریم مقایسه می کنم، می بینم که در حد پادشاهان پیشرفت کرده ایم!

نه، جدی می گویم، ما بیشتر از هر زن و شوهر دیگری فعال هستیم. یا بهتر است بگویم نسبت به تمام زوج‌هایی که چهار فرزند و دو شغل تمام وقت دارند فعال تر هستیم. نه به این خاطر که مجبوریم، بلکه چون تأثیر خوبی دارد.

حالا رابطه مان عالی شده اما خیلی زمان برد تا به اینجا برسیم و می خواهم هرچه را که بود برایتان تعریف کنم تا شما هم به جایی که من رسیدم دست پیدا کنید... و از آنجایی که نمی خواهم دچار

عفونت مجاری ادراری شوید خوب به حرف‌هایم گوش کنید.

وقتی با دیو آشنا شدم من نوزده‌ساله بودم و او بیست‌وهفت‌ساله بود. قبل از او با هیچ‌کس دیگری رابطه عاشقانه نداشتم و او خبر نداشت که چند سال از او کوچک‌تر هستم. همان‌طور که قبلاً برایتان تعریف کردم، وقتی بعد از چند ماه متوجه تفاوت سنی‌مان شد، رابطه‌مان مثل گربه چاقی که از بالای حصار پایین می‌افتد، رو به سراشیبی رفت. گرچه یک سقوط زشت و ناخوشایند بود. بالاین حال روی پاهایمان فرود آمدیم.

بعد از گذشت یک سال از رابطه‌مان، دیو تبدیل به بهترین دوست من شد، او انسان موردِ علاقه من روی زمین است، من عاشقش هستم و آن‌قدر دوستش دارم که قلبم می‌خواهد از جا کنده شود. وقتی ازدواج کردیم، شادترین زندگی‌ای که تصورش را می‌کردم داشتیم. درمورد رابطه جنسی؟ مثل هر زن و مرد تازه‌ازدواج‌کرده‌ای، صبح تا شب مشغول بودیم.

چند بار در روز می‌توان رابطه داشت؟

چند بار در ساعت؟

من این کار را زیر باران، در تاریکی، در قطار، توی ماشین، روی درخت و ... انجام خواهم داد.

این کار را دوست دارم چون از نزدیک‌بودن به همسرم احساس خوبی پیدا می‌کنم. این کار را دوست دارم چون خوشحالم می‌کند. هر دوی ما را خوشحال می‌کند. ما تازه ازدواج کرده بودیم، با هم رابطه داشتیم و زندگی خیلی زیبا بود.

اما چند سال که گذشت و دیگر تازه‌ازدواج‌کرده محسوب نمی‌شدیم، لذت و شور و شوقمان هم رو به کاهش رفت. در ابتدا هیچ‌انگه باعث شده بود جسور باشم اما هرچه زمان گذشت احساس راحتی

کمتری می کردم انگار چراغی در من خاموش شده بود.

بنابراین شروع به نوشیدن کردم.

سر قرار که می رفتیم مجبور بودم نوشیدنی بخورم تا جذاب به نظر برسم. آیا تظاهر به لذت بردن می کردم؟ بله دقیقاً. باید همین کار را بکنیم، درست است؟ کم کم فهمیدم اصلاً از این کار لذت نمی برم.

بعداً بچه دار شدم، بدنم تغییر شکل پیدا کرد و پوست شکمم کشیده شد و دچار ترشحات نوک سینه شدم. خسته شده بودم و داشتن رابطه آخرین چیزی بود که می توانستم از آن لذت ببرم اما انجامش می دادم و تظاهر می کردم از لحظه به لحظه اش لذت می برم. هیچ وقت احساس واقعی ام را به دیو نگفتم چون خجالت می کشیدم. از طرفی نگران بودم نکند به احساساتش لطمه وارد شود. هرچه زمان می گذشت رابطه جنسی مان کم رنگ و کم رنگ تر می شد و وقتی پسر دوممان قدم های اولش را برمی داشت می توانم بگویم به طور کامل از بین رفته بود. وقتی به خودم آمدم و دیدم مادر دو فرزندم شجاعت پرسیدن سؤالی را که در ذهنم بود پیدا کردم و شنیدن جوابی که دیو داد برایم سخت بود.

یک شب از او پرسیدم: «چرا دیگه خیلی با هم رابطه نداریم؟»

طوری نگاهم کرد که انگار این سؤال احساساتش را خدشه دار کرده است.

«از اینکه به درخواستم جواب رد بدی خسته شدم.»

سریع حالت دفاعی به خود گرفتم. «من جواب رد نمی دادم. همیشه درخواستت رو قبول می کردم.»

«شاید قبول می‌کردی ریچل اما درواقع دلت نمی‌خواست و این بدتر از قبول نکردنه.»

درنهایت خیلی آزاده‌خاطر شدم. من به فکر هر دو نفرمان بودم اما او از اینکه من دیگر مشتاق نبودم رنجیده بود. اما هرچه بیشتر به این موضوع فکر کردم بهتر متوجه شدم که حق با او بوده. من شاید با داشتن رابطه موافقت می‌کردم اما به انجامش احساسی نداشتم و راحت نبودم. موافقت کردن من به معنای استقبال کردنم از این کار نبود.

می‌گویند اولین قدم برای حل یک مشکل اعتراف به داشتن آن مشکل است.

البته می‌دانم که خیلی از شما نسبت به جذابیت‌های زنانه خود به شدت حساس هستید. خوش‌به‌حالتان عزیزان من. جدی می‌گویم، شما الگوی من هستید! ولی آخرین توصیه من شامل شما نمی‌شود چون آنچه می‌خواهم بگویم احتمالاً برای شما پیش‌پاافتاده، ساده‌لوحانه و قدیمی است. اشکال ندارد، چون این راهی ست که درمورد من جواب داد و می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم چون شاید برای سایر زنانی که در شرایط مشابه من قرار دارند (البته من قبلاً در چنین شرایطی بودم) کارساز باشد.

مراحلی که من از بدبودن در رابطه جنسی تا فوق‌العاده شدن در آن پشت‌سر گذاشتم شامل هفت مرحله می‌شود... هر کدام برای یک روز از هفته.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. رابطه جنسی را دوباره برای خودم تعریف کردم. تا مدت‌ها رابطه داشتن سمبل بسیاری از چیزها بود که اکثرشان درست نبود. تصمیم گرفتم تا تعریفم از رابطه جنسی را عوض کنم... شاید از نظر شما یا دوستانتان یا قدیسین رابطه جنسی چنین معنایی نداشته باشد اما هرچه

جلوتر رفتم به‌نظر آمد که رابطه جنسی باید یک تجربه مسرت‌بخش باشد که نسبت به هر کار دیگری متقاعدکننده‌تر است. تا آن موقع من همیشه داشتن رابطه را با چیزهایی مثل کتاب‌خواندن، تماشای تلویزیون و غیره مقایسه می‌کردم و همیشه برایم در جایگاهی پایین‌تر از آنها قرار داشت. اما وقتی به خودم یادآور شدم که داشتن رابطه فرصتی فوق‌العاده است آن وقت برایم نسبت به سایر کارها اولویت پیدا کرد.

۲. فهمیدم که رابطه جنسی تا چه حد مهم است. وقتی راحت نیستید یا احساس جذابیت نمی‌کنید یا استرس دارید و خجالت می‌کشید یا هر چیز دیگری، از خودتان و کاری که انجام می‌دهید لذت نخواهید برد. و وقتی لذت نبرید یعنی در این کار خوب عمل نمی‌کنید. بنابراین من از خودم پرسیدم: چطور می‌توانم از این کار لذت ببرم؟ چه چیزی مانع می‌شود؟ جواب این سؤال‌ها چه بود؟ خودم. بعد درمورد افکار و احساساتم با دیو صحبت کردم. شوکه شدم که بعد از تمام آن سال‌هایی که با هم زندگی کرده بودیم هنوز از صحبت کردن درباره‌اش خجالت می‌کشیدم اما هرطور که بود حرف‌هایم را زدم. ما هر دو باید طرف یکدیگر می‌بودیم و تنها راهش این بود که سر صحبت را باز کنم و با او در این باره حرف بزنم.

۳. آیه ۴ از باب ۱۳ عبرانیان را خواندم. بخشی از بی‌خبری‌ام به این خاطر بود که یک دختر مسیحی سرب‌راه بودم و نمی‌دانستم که بعدها در رابطه جنسی با همسرم دچار مشکل خواهم شد. یک روز آیه ۴ از باب ۱۳ عبرانیان را خواندم «پیوند ازدواج باید از نظر همگان محترم باشد و بستر زناشویی نیز باید از ناپاکی به‌دور باشد.» (از روی نسخه اینترنتی نوشتم.) مطمئن نیستم که تمام کلماتش را درست نوشته باشم. مطمئنم کسی که الهیات خوانده باشد نظرش این است که این آیه با آنچه من می‌گویم متفاوت است. اما آنچه من خواندم و آنچه با خواندن این آیه دریافتم

این بود که رابطه جنسی من با همسر من نباید عجیب و غریب، بد یا اشتباه باشد. مواردی در یک رابطه جنسی هست که اگر هریک از زوجین آن را رعایت نکنند هر دوی آنها از لحاظ روحی ضربه می‌خورند. برای مثال فیلم‌هایی با مضامین مستهجن که می‌تواند به شدت مخرب باشد.

۴. بدنم را همان گونه که بود پذیرفتم. منفی‌نگری در مورد بدنتان بر توانایی داشتن یک رابطه خوب با همسران تأثیری مخرب دارد. من قبلاً همیشه نگران بودم که آیا بدنم خوب به نظر می‌رسد یا نه اما برای دیو همین که من را می‌دید تمام می‌شد و دیگر به آنچه من نگرانم بودم توجهی نداشت. شروع کردم به تمرین اینکه به خودم بگویم بدنم خیلی هم زیباست و چقدر من جذابم. آن قدر این کار را کردم تا اینکه کم‌کم باورم شد.

۵. به خودم قول دادم نهایت لذت را ببرم. بسیار خوب، فقط همین یک جمله بود که از نوشتنش صورتم سرخ شد. لحظه‌ای را تصور می‌کنم که یکی از خوانندگان کتابم برای امضا گرفتن سراغم بیاید و بگوید «که این طور... تو به خودت قول دادی که نهایت لذت را ببری.» اما گفتنش مهم است حتی اگر باعث خجالتم شود، چون می‌خواهم شما به اهمیت این موضوع پی ببرید. اوایل ازدواج این امر شرایط را برایم بهتر می‌کرد. اما خانم‌ها، نکته اینجاست: لذت بردن شرایط را بهتر نمی‌کند. لذت بردن خود بهتر بودن است.

۶. باید می‌فهمیدم که چه چیزی هیجان زده‌ام می‌کند. البته خیلی چیزها در زندگی هست که مرا هیجان زده می‌کند اما هیچ وقت دقت نکرده بودم که کدام هیجان دائمی و کدام موقتی است. فهمیدن اینکه چه چیزی واقعاً هیجان زده‌ام می‌کند کلید موفقیتیم بود.

۷. تصمیم گرفتیم به مدت یک ماه هر روز با هم رابطه داشته باشیم. سال‌ها

پیش، به دنبال عملی کردن برنامه تغییر در رابطه خصوصی مان، من و دیو مراسمی به نام سپتامبر جذاب را برای خودمان پایه گذاری کردیم. ماهی که در آن قرار شد هر روز با هم رابطه داشته باشیم و هیچ عذر و بهانه ای نیاوریم. اوایل بسیار دلهره آور بود خصوصاً اینکه هر دو شغل تمام وقت و دو بچه کوچک داشتیم اما نتیجه نهایی فوق العاده بود. به شما نیز پیشنهاد می کنم چنین مراسمی را در برنامه زندگی مشترک خود داشته باشید.

فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

من بدترین زن بارداری هستم که در تمام طول زندگی تان دیده اید. جداً می گویم. به جز نوزادی که در پایان در آغوش می گیری اساساً از سایر مراحل بارداری متنفرم. دوستانی دارم که عاشق بارداری اند. آن قدر زیاد که دلشان می خواهد صد تا بچه داشته باشند و تا ابد حامله شوند. به احساس مادرانه شان و از لذتی که از زندگی بخشیدن می برند احترام می گذارم اما نمی خواهم مثل آنها باشم.

از خداوند به خاطر باردار شدنم تشکر می کنم، از او بسیار متشکرم که مرا با توانایی به دنیا آوردن سه پسر کوچولو به این دنیا متبرک کرده است. قدر چنین نعمتی را می دانم چون می دانم زنان بسیاری هستند که آرزوی چنین برکتی را دارند اما هنوز به آن نرسیده اند.

اما به هر حال تمام مراحل بارداری برای من دشوار بود.

حالت تهوعی که صبح‌ها شروع می‌شد اصلاً از بین نمی‌رفت حتی بعد از اولین دوره سه‌ماهه همچنان حالت تهوع داشتم. وزن حاملگی‌ام مدام در حال بالارفتن بود و بعد از حاملگی اصلاً کم نمی‌شد. کمردرد داشتم، پاهایم درد می‌گرفت و در طول اولین بارداری‌ام در وحشتناک‌ترین بخش‌هایی از بدن که می‌توان تصور کرد دچار واریس شده بودم و این به آن معنا بود که باید یک‌سری شلوارک‌های مخصوص می‌پوشیدم. نکته جانبی: اگر به دنبال راحت‌ترین راه برای از بین بردن روحیه یک دختر هستید روی اینترنت این جمله را جست‌وجو کنید «شلوارک‌های مخصوص بارداری.»

اما من با این کار مخالفم.

نکته اینجاست که من حامله‌بودن را بلد نیستم. مهم‌تر از همه اینها، نمی‌توانستم با ترس بی‌حدی که از حاملگی داشتم کنار بیایم.

اگر بالونی ۶۳ بخورم و باکتری‌اش در بدنم پخش شود چه؟

اگر بعد از آخرین سونوگرافی‌ای که داشتم جنین کوچکم دچار یک بیماری نادر شده باشد چه؟

اگر تمام آن مرغ‌سوخاری‌های کارلز جونیوری ۶۴ که خوردم کلسترول جنینم را بالا برده باشد چه؟

اگر نواری دور گردنش گره خورده باشد چه؟

اگر هنگام رنگ‌کردن اتاق بچه تهویه اتاق مناسب نبوده باشد چه؟

اگر دچار مشکل جفت‌سرراهی ۶۵ شوم چه؟

اگر وودکای ردبولی که در دوهفتگی جنینم خوردم (آن موقع هنوز نمی‌دانستم باردارم.) به او آسیبی

وارد کرده باشد چه؟

واقعاً؟ اگر نواری دور گردنش گره خورده باشد؟

نگرانی‌هایم زیاداز حد بودند و آنها را مثل ابهت یک سگ ترپِر ۶۶ پیر مدیریت و کنترل می‌کردم. یعنی هرکس نزدیکم می‌شد سرش داد می‌زد و این درحالی بود که برای بیرون آمدن و برگشتن روی تخت‌خوابم نیاز به یک چهارپایه داشتم.

وقتی بالاخره آن اتفاق مقدس رخ داد و بچه به دنیا آمد به شدت خوشحال شدم. اول به این خاطر که بالاخره می‌توانستیم جکسون کیج ۶۷ را ببینیم؛ بچه‌ای که آرزویش را داشتیم و اسمش را از روی نام جاده‌ای که سال‌ها پیش در سفری از آن گذشته بودیم انتخاب کرده بودیم. و دوم اینکه بالاخره بدنم دوباره متعلق به خودم شد. خوشحال بودم که بالاخره این کار را به سرانجام رسانده بودم، کاری که باور داشتم سخت‌ترین بخش مادری کردن است.

اما وقتی نوبت به رسیدگی به نوزاد زیبایم در خانه رسید فهمیدم به عنوان کسی که تازه مادر شده اصلاً هیچ کاری بلد نیستم و نمی‌دانستم چطور باید فرزندم را بزرگ کنم. گرچه دوستش داشتم اما از نوزادم می‌ترسیدم. تمام ترسی که هنگام بارداری‌اش داشتم ناگهان صدهامیلیون برابر شد. شب‌ها اصلاً نمی‌توانستم بخوابم چون فکر می‌کردم اگر بالای سرش نباشم نمی‌تواند نفس بکشد. شیردادن به او سخت و دردناک بود و شیر کافی برای سیر کردن بچه همیشه گرسنه دیو نداشتم. باید به فکر مکمل‌های غذایی برایش می‌بودیم، باید یاد می‌گرفتیم چطور آروغ‌زدنش را کنترل کنیم، وقتی هفت‌هفته‌ای بود و دچار تب شده بود باید نیمه‌های شب بیدار می‌شدیم و به او سر می‌زدیم. در تمام مدت اصلاً خواب نداشتم. همسرم همیشه بهترین دوست و یاور من در این دنیا

از او متنفرم. یعنی با تمام وجودم از او متنفر بودم.

می‌خواهم برای زوج‌های جوان تنفرم از دیو را تعریف کنم. می‌خواهم برایشان تعریف کنم تا بدانند که این احساس چقدر طبیعی است و آنها هم در چنین موقعیتی قرار خواهند گرفت. جکسون شش‌هفته‌ای بود (دوستان من، احتمال وقوع تنفر واقعی از همسران در این زمان بسیار بالاست). و همچنان نیمه‌های شب بیدار می‌شد.

تأکید روی کلمه «همچنان» بسیار مهم است چون خوش‌خیال بودم که فکر می‌کردم بعد از ماه اول شرایط به حالت عادی برخواهد گشت.
خداوند قلب ساده کوچکم را مورد رحمت قرار دهد.

پدر و مادر شدن فریب بزرگی است. دو هفته اول غرق شادی هستی و بله، سخت است اما اقوام و آشنایان برایتان ظرف‌های پر از غذا می‌آورند و مادران برای کمک کنارتان است و شما یک بچه قشنگ و کوچک در بغل دارید و آن قدر دوستش دارید که دلتان می‌خواهد گونه‌های تپش را گاز بگیرید و از روی صورتش بکنید. اما بعد از گذشت چند هفته به یک‌سری شرایط زامبی‌وار عادت می‌کنید. شیر از سینه‌هایتان چکه می‌کند و پیراهنتان را خیس می‌کند و یک هفته می‌شود که حمام نرفته‌اید. موهایتان هم به بدترین و وحشتناک‌ترین شکل ممکن درمی‌آیند. اما هرچه که هست شما از دل این شرایط عبور می‌کنید.

اما از هفته ششم قطارتان از ریل خارج می‌شود.

با خودتان فکر می‌کنید: چرا من این همه خسته‌ام؟

چرا هنوز شبیه زن‌هایی هستم که پنج‌ماهه حامله‌اند؟

چرا هنوز تمام وقتم را صرف نگهداری و مراقبت از بچه می‌کنم؟

و کدام احمقی گفته بچه باید در مدت زمان کوتاهی به‌دفعات متعدد شیر بخورد چون می‌خواهم با مِشت بکوبم توی صورتش!

در شش‌هفتگی، از هر کاری که برای مراقبت از فرزندمان می‌کردم کمی خسته و ناامید شده بودم. از طرفی، اصلاً احساس نمی‌کردم که دیو در مدیریت این شرایط کمکی می‌کند و مسئولیت همه‌چیز برعهده خودم بود و این از حد تحمل من بالاتر بود. گرچه، هیچ‌کدام از اینها را به دیو نگفتم. به‌خوبی و به‌آرامی تمام کارها را انجام می‌دادم و نمی‌گذاشتم کسی اذیت شود. همه می‌دانند که بهترین راه این است که خودت مسئولیت مشکلات را برعهده بگیری، درست است؟ اما یک روز که با هم در حال صحبت بودیم آنچه نباید از دهانش درآمد.

«من خسته‌ام.»

این چیزی بود که دیو گفت.

اینها کلماتی بود که از دهان او بیرون آمد.

دنیا دور سرم چرخید و چشم‌هایم از حدقه بیرون زد و هشت‌برابر از حد طبیعی‌اش گشادتر شد اما او اصلاً متوجه نشد. حواسش به ادامه صحبت‌هایش بود: از اینکه صبح زود بیدار شوم خسته‌ام و کلی حرف‌های مزخرف دیگر.

برنامهٔ اسنپد ۶۸ را نگاه می‌کنید؟

اسنید برنامه مستندمانندی درباره جنایتهایی است که در زندگی واقعی رخ داده‌اند، جنایتهایی که زنان با یک ضربه محکم و ناگهانی شخص مقابلشان را به قتل رسانده‌اند.

من دقیقاً در چنین موقعیتی قرار داشتم.

تمام قدرت و توانم را جمع کردم. داشتم گریه می‌کردم، داشتم می‌خندیدم، داشتم فکر می‌کردم اگر من دیو را با لوله پلاستیکی پمپ پستان ۶۹ خفه کنم چه کسی بچه‌مان را بزرگ خواهد کرد. درحالی که گریه می‌کردم داد زدم و مشهورترین دیالوگ تمام طول زندگی مشترکمان را به زبان آوردم: «روز عروسی‌ام هرگز فکر نمی‌کردم زمانی برسد که به اندازه الان از تو متنفر باشم!»

البته بهترین لحظه عمرم نبود اما خوشبختانه برای من، دیو و تمام آدم‌های روی زمین، زندگی مشترک سرشار از لحظات زیباست.

حتی وقتی بچه می‌خواهید (و ما هم می‌خواهیدیم) باز هم خراب‌کاری می‌کردم. من عاشق جکسون بودم اما این احساس را نداشتم که کاملاً به او وابسته هستم. همیشه می‌ترسیدم کاری اشتباه درموردش انجام بدهم، کاری که هیچ‌وقت به خاطرش احساس راحتی نکنم. به شدت بر روی کارهای خانه تمرکز کرده بودم و حواسم بود شلوارش کثیف نشود. فکر می‌کنم آن قدر که نگران بودم در انجام کارهای مربوط به جکسون کوتاهی نکنم و کم‌نیایم در نهایت باعث کم‌آوردن خودم شدم.

آن قدر که مراقب بودم و سعی می‌کردم مثل یک خانواده به‌نظر برسیم فرصت نکردم خودم را هم جزئی از این خانواده حساب کنم. همین شرایط را درمورد بچه دوممان، ساویر، هم داشتم. وقتی مادر دو فرزند بودم دچار افسردگی شدید بعد از زایمان شدم. تقریباً هر روز به این فکر می‌کردم که

چه می‌شود اگر از خانه فرار کنم. در اتاق نشیمن می‌نشستم و در همان حال که نوزادم را شیر می‌دادم و آن یکی پسر بیست‌ماهه‌ام با اسباب‌بازی‌ها و پوشک‌های کثیفش که فراموش کرده بودم دور بریزمشان دورتادور اتاق می‌چرخید، با خودم فکر می‌کردم باید از اینجا دور شوم و پشت سرم را هم نگاه نکنم. همه اینجا بدون من حالشان خوب خواهد بود.

چون احساس می‌کردم در مادری کردن موفق نبوده‌ام؛ تنها چیزی که باید قبل از هر چیزی یاد می‌گرفتم؛ مطمئن بودم یک بازنده‌ام. با نگاهی به گذشته می‌فهمم که درک من از مفهوم مادری براساس عکس‌هایی بود که روی اینترنت و در مجلات دیده بودم اما آن لحظه برای فهمیدن اینکه دارم کاری غیرممکن را انجام می‌دهم خیلی خسته بودم. آن قدر خودم را درگیر نگرانی برای نداشتن استاندارد یک زندگی رؤیایی کردم که خود واقعی‌ام را کاملاً از دست دادم. چه روزهای سیاهی بود. به عکس‌های آن زمان که نگاه می‌کنم باوجوداینکه موهایم بسته است و رژ لب دارم اما نگاهم خسته است.

بنابراین این بخش مخصوص آنهایی است که به‌تازگی مادر شده‌اند یا قرار است بشوند. خوب گوش کنید!

شما مجبور نیستید تمام مشکلات را حل کنید. مجبور نیستید همه‌چیز را بدانید و بلد باشید. راه‌های زنده‌نگه‌داشتن یک نوزاد کاملاً ساده است. به او شیر بدهید، بغلش کنید، به او عشق بورزید، پوشکش را وقتی خیس شد عوض کنید، او را گرم نگه دارید، دوباره بغلش کنید.

و اهداف روزانه‌تان باید در این موارد خلاصه شود:

۱. مراقبت از نوزادم.

۲. مراقبت از خودم.

بوم. تمام شد.

حالا آنچه را گفتم تمرین می‌کنیم؛ امروز لباس‌ها را نشستید؟ دوباره به لیستتان نگاه کنید: آیا از نوزادتان مراقبت کرده‌اید؟ بله. آیا از خودتان مراقبت کرده‌اید؟ این هم بله. خیلی خوب، پس فکر می‌کنم کارهایتان را انجام داده‌اید. لباس شستن فعلاً می‌تواند منتظر بماند.

مشکل چیست؟ ناراحتید چون هنوز اضافه وزن زمان بارداری را کم نکرده‌اید؟ یک بار دیگر به لیستتان نگاه کنید. نوزادتان هنوز زنده است؟ عالی شد. خودتان چطور؟ آیا هنوز دم و بازدم دارید؟ خیلی خوب پس این‌طور که به‌نظر می‌رسد شما فوق‌العاده‌ترین مادر روی زمین هستید. همین مسیر را ادامه دهید.

پینترست ۷۰ عالی است و تزئین کردن اتاق بچه با رنگ‌های متناسب نصف لذت بچه‌دار شدن است. پست‌ها و عکس‌های اینستاگرام را دنبال می‌کنید؟ من بالاینکه دیگر حامله نیستم اما هنوز هم به نکاتی که زنان باردار روی اینستاگرام برای تزئین کمد لباس یاد می‌دهند نگاه می‌کنم. با عقل جور درمی‌آید که وقتی برای انجام کاری مردد هستیم-که هیچ‌گاه به‌اندازه زمانی که تازه مادر شده‌ایم این اتفاق نمی‌افتد-به کارها و راهنمایی کسانی که در شرایط مشابه قرار دارند دقت کنیم. بگذارید نکته‌ای که خودم تا سال‌ها بعد از بارداری متوجهش نشده بودم را با شما درمیان بگذارم...

خدایی که ماه و ستارگان و کوه‌ها و اقیانوس‌ها را خلق کرده، خالق‌ی که تمام دنیا را آفریده، باور داشته که شما و نوزادتان جفت هم هستید. این به آن معنا نیست که باید صددرصد بدون نقص و کامل باشید. این به آن معنا نیست که دچار اشتباه نخواهید شد. این به آن معناست که نباید از

شکست بترسید چون شما در کاری که برای انجام آن خلق شده‌اید امکان ندارد شکست بخورید.

الان یک‌جایی، یک خواننده بدجنس دارد به تمام والدینی فکر می‌کند که در مادری کردن شکست خورده‌اند. مادران بسیاری وجود دارد که انتخاب‌های نادرستی داشته‌اند که هم به خودشان و هم به فرزندشان آسیب رسانده است.

به‌عنوان کسی که قبلاً سرپرستی بچه‌ای را برعهده داشته می‌دانم که نوزادانی وجود دارد که از بدرفتاری و غفلت والدین خود رنج می‌برند و حتی باوجود آنکه خواست الهی آنها را به مادرانشان بخشیده باز هم این حق آنها نیست که در چنین موقعیتی قرار بگیرند.

اما من درباره آن مادرها صحبت نمی‌کنم. من دارم با شما صحبت می‌کنم. خیلی خودتان را درگیر برنامه خواب نوزادتان، خوردن غذاهای ارگانیک و گوش‌به‌زنگ‌بودن نکنید. من دارم با کسی صحبت می‌کنم که دارد کلی کتاب و مقاله می‌خواند تا ببیند درعین حال که اشتباهات احتمالی بسیاری وجود دارد، چه کاری درست است. این واقعیت که شما حواستان خیلی جمع است دوست عزیز من، به این معناست که تمرکز و تلاشتان برای انجام بهترین گزینه ممکن است و این باعث می‌شود شما بهترین مادر دنیا باشید. بقیه موارد خودش حل می‌شود.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. پیدا کردن یک گروه. به گروه کلیسا ملحق شوید، به جلسات یوگای «من و مامان» بروید یا روی اینترنت دنبال گروهی بگردید که بتوانید عضو آن شوید. به دنبال گروهی زنانه بگردید که تازه مادر شدن را به‌خوبی درک می‌کنند. قدرت بسیاری در متحد‌بودن وجود دارد. در حرف‌زدن با کسی که او هم مثل شما روی لباسش استفراغ بچه است لذت خاصی وجود دارد.

۲. از پینترست دوری کنید. شما را به هر چیزی که می‌پرستید، بعد از هر اتفاق بزرگی در زندگی‌تان سراغ پینترست نروید. چرا؟ چون به شما این حس را می‌دهد که انگار نادیده گرفته شده‌اید یا اینکه زندگی‌تان، اتاق بچه‌تان و بدن بعد از حاملگی‌تان باید شبیه همان چیزی باشد که روی اینترنت دیده‌اید. دقت کنید چه چیزهایی باعث استرس یا زیرسؤال بردن خودتان می‌شود. اگر جواب شبکه‌های اجتماعی بود، لطفی به خودتان بکنید و کمی از آن دوری کنید. قول می‌دهم اگر کمی بیشتر بخوابید و کمتر احساساتی شوید، شبکه‌های اجتماعی سر جای خودشان باقی خواهند ماند.

۳. از خانه بیرون بروید. هر روز این کار را بکنید. بهترین کاری که می‌توانید در حق خودتان، سلامتی روحی و نوزادتان بکنید این است که صحنهٔ جرم را ترک کنید. خانه را با ظرف‌های کثیف توی سینک و پوشک‌خردکن ^{۷۱} پر شده رها کنید، نوزادتان را توی کالسکه بگذارید و برای قدم‌زدن بیرون بروید. هدفون بگذارید و بیانسه یا آدل ^{۷۲} یا پادکست کاری گوش کنید. هر کاری که لازم است بکنید تا به خودتان یادآوری کنید که خارج از خانه‌تان زندگی در جریان است و شما جزئی از آن هستید.

۴. درمورد احساساتم با یک نفر دیگر صحبت کردم. روشی مؤثر برای غلبه بر افکار نادرست این است که درباره‌شان با صدای بلند با یک دوست صحبت کنیم. می‌خواهید شریک زندگی‌تان را انتخاب کنید یا دوستان یا یکی از اعضای قابل‌اعتماد خانواده‌تان، صحبت کردن با آنها دربارهٔ شرایطی که دارید با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید به شما کمک لازم را می‌کند تا به افکاری که به اشتباه در سر دارید پی ببرید.

فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم

اگر قرار است درباره کشمکش من به عنوان کسی که تازه مادر شده بود صحبت کنیم پس باید درمورد اینکه به طور کلی چطور با مقوله مادر بودن دست و پنجه نرم کردم هم صحبت کنیم. هدایت کردن و تعلیم دادن در عین کنار آمدن با نوزاد تازه به دنیا آمده معنای مادر بودن است... اما بعدش چه؟

این یک درگیری ذهنی عاطفی بسیار بزرگ است.

وقتی بزرگترین پسر هفت ساله بود حرفی زد که قلبم را به درد آورد.

«می دونی تو چی لازم داری مامان؟» یک روز صبح وقتی داشتم برایش توی کاسه‌ای که شبیه صورت یک بول داگ ۷۳ بود غلات صبحانه می ریختم این حرف را زد.

وقتی یک بچه حرفش را به این شکل شروع می کند، ادامه اش امکان دارد به هر سمتی برود. شاید بخواهد بگوید من به شنل یک ابرقهرمان نیاز دارم یا یک کفگیر جدید یا موهای صورتی. افکار بی پایان یک بچه هر جایی ممکن است برود.

«به چی؟» دوست داشتم بدانم. «من به چی نیاز دارم؟»

«به یکی از اون گردن بندهایی که حروف اول اسم ما ازش آویزونه. می دونی کدوم ها رو می گم؟ همون هایی که حرف اول هر کدوم از بچه ها رو بهش آویزون می کنن.»

آن موقع این مدل گردن بندها مد بود و همه جا پیدا می شد.

«آره می دونم کدوم گردن بندها رو می گی.»

«باید یکی از اونها بگیری. ماماها هم بچه های مدرسه از اونها دارن.» همان طور که غذایش

را می جوید ادامه داد: «تو هم باید یکی داشته باشی.»

کمی گیج شده بودم. «باشه... چرا باید منم یکی ش رو داشته باشم؟»

با خوشحالی به من لبخند زد.

«به خاطر اینکه تو هم بالاخره شبیه بقیه ماماها باشی.»

بالاخره.

شبیه بقیه ماماها.

یک سری کلمات نباید این طور بر سرت آوار شوند؛ نباید خودت را به عنوان یک مادر زیر سؤال

ببری. اما وقتی قبل از چنین حرف هایی خودت مادر بودن را زیر سؤال برده باشی و بعد یک نفر؛

لازم نیست حتماً پسرت باشد؛ همان چیزی را که همیشه نگرانش بودی به زبان بیاورد، خیلی زمان

نمی برد که دچار ضربه روحی می شوی.

به این فکر نکرده بودم که استفاده از جواهرات و زیورات؛ نه فقط آنچه جکسون گفته بود؛ چگونه

من را به عنوان یک مادر توصیف می کند اما به وضوح می دانستم که چقدر با سایر مادرانی که در

مدرسه جکسون دیده بودم فرق دارم. فقط نمی دانستم که جکسون هم به این موضوع دقت کرده

است.

تا چند روز درگیر حرف‌های جکسون بودم... پیشنهاد او برای اینکه شبیه بقیه مادرها باشم به این معنا بود که از قبل متوجه شده که شبیه آنها رفتار نمی‌کنم و این یعنی که او مرا متفاوت دیده و تنها چیزی که وقتی کم‌سن‌وسال هستی می‌خواهی این است که مادرت شبیه بقیه مادرها باشد.

آنچه او فهمیده بود این بود که من شبیه بقیه نیستم چون شاغل هستم... و زیاد کار می‌کنم. به‌ندرت پیش می‌آمد که او را به مدرسه برسانم یا بروم مدرسه دنبالش. به‌همین خاطر همیشه تلاش می‌کردم یک‌هفته‌درمیان به‌عنوان یکی از داوطلب‌ها سر کلاس‌های او حاضر شوم. که البته این کار هم چندان درست از آب در نمی‌آمد چون باینکه مثل سایر مادرهای داوطلب روی صندلی‌های کوچک می‌نشستم و تکالیف مدرسه را انجام می‌دادم اما مثل آنها شلوار جین یا شلوارهای مخصوص یوگا تنم نبود. من کفش پاشنه‌بلند پایم بود و یک کت اسپورت سفید تنم کرده بودم. باید حواسم می‌بود روزی که قرار است با گل شکل‌های مختلف درست کنیم لباس مناسب‌تری تنم کنم. (مطمئنم یکی از مادرها به‌خاطر لباس پوشیدنم با انگشت به من اشاره کرد.) من آن لباس را پوشیده بودم چون درست بعد از کلاس باید به قرار ملاقات کاری‌ام می‌رفتم. مثل بسیاری از مادرهای شاغل دیگر، زندگی من هم پرمشغله و پرجنب‌وجوش بود و هست.

گاهی اوقات زندگی‌ام مثل یک ارکستر فوق‌العاده است که در آن قادرم بین کارهای مربوط به بچه‌ها و کارهای خودم به‌سرعت جابه‌جا شوم. بقیه اوقات مثل بخش تریاژ^{۷۴} است که در آن هر کاری در توانم هست را برای برآورده کردن نیازهای اطرافیانم انجام می‌دهم اما باوجود این کارهایی را که فکر می‌کنم اگر زودتر به آنها رسیدگی نکنم از دستم خواهند رفت در اولویت قرار می‌دهم.

امیدوار بودم تعهد به شرکت در کارها و پروژه‌های فوق‌برنامه‌شان این متفاوت‌بودنم را جبران کند. بنابراین یک برنامه پرکار و شلوغ برای فعالیت‌های مدرسه تهیه کردم از جمله شرکت در مراسم

جمع‌آوری کمک برای کلاسشان، همکاری کردن در فعالیتهای پیش دبستانی، وقت گذاشتن برای تمرین عصرگاهی فوتبال. فکر می‌کردم این‌گونه فعالیتهای کمک خواهند کرد در ارتباط با پسرهایم موفق شوم اما این‌طور نشد. فرزندانم کوچک بودند و حافظه‌شان فقط تا روز قبل کار می‌کرد. حتی الان هم آنها به سفر کاری‌ام، سررسیدن موعد تحویل کتابم یا کارکنانی که در شرکت روی من حساب کرده‌اند که وظایف مربوط به خودم را انجام دهم توجهی ندارند. آنچه فرزندان من به آن توجه می‌کنند این است که مادران تمام بچه‌ها با آنها به گردش علمی در موزه رفتند اما من نرفتم چون برای مسئله‌ای کاری سوار هواپیما در حال حرکت به سمت شیکاگو بودم.

داشتن بچهٔ مدرسه‌ای برای من استرس‌آور است. کارهایی که در ارتباط با سه پسرم باید پیگیری کنم کاملاً متفاوت هستند و دختر کوچکم نیز برنامه‌های مخصوص خودش را دارد. یک‌سری تشریفات اداری هم هست: تکالیف انباشته‌شده در چند هفتهٔ اول و برگه‌های رضایت‌نامه و فرم‌های ثبت‌نامی که در طول سال ته کوله‌پشتی‌هایشان پیدا می‌کنم. و البته ناهار مدرسه. همیشه درمورد برنامهٔ غذایی بچه‌ها حواسم بوده تا به‌طورمنظم انجام شود اما حالا که بچه‌ها بزرگ‌تر شده‌اند دوست دارند ناهارشان را در مدرسه بخورند. (فقط یک‌سری روزهای خاص.) بنابراین دنبال کردن برنامهٔ غذایی کافه‌تريا تبدیل به شغل نیمه‌وقت من شده است تا مثلاً مطمئن شوم این پنجشنبه پول کافی برای پرداخت هزینهٔ مرغ‌سوخاری توی جیبشان داشته باشند. گردش‌های علمی و نمایش‌ها هم هستند. فروش غذاهای خانگی برای جمع‌آوری کمک و کارناوال‌ها هم هست. رساندن بچه‌ها به مدرسه و دنبال‌شان رفتن هم هست و البته کارهای بانکی در روزهایی که یک ساعت زودتر تعطیل می‌شوند و اگر جکسون (خدا خیرش دهد!) یادآوری نکند کلاً هر روز فراموش می‌کنم باید بروم و آنها را از مدرسه بردارم. موارد بسیار دیگری هم هست اما آنچه بیش

از همه باعث استرس می شود این است که بقیه مادرها-چه در مدرسه چه در هر جای این دنیای دیوانه-خیلی بهتر از من کارهایشان را انجام می دهند.

من یکی از منظم ترین آدم هایی هستم که به عمرم دیده ام و باوجود تمام برنامه ریزی هایی که کرده ام باز هم یک سری کارها را فراموش می کنم یا نیمه شبی که قرار است فردایش کاری انجام شود تازه آن را به یاد می آورم. مهم نیست که من چه کار کرده ام یا چه چیزی ساخته ام و یا برای چه کاری داوطلب شده ام، مهم این است که بقیه مادرهای مدرسه بهتر از من بوده اند.

«بله، ماما، تو می تونی تی شرتی که برای روز «تی شرت خودت را درست کن» لازم داریم رو بخری اما ماما لیام ۷۵ خودش گیاهی رو پرورش می ده که ازش نخ ارگانیک تولید می کنه و قبل از نخریسی و تبدیل اون به نخ و پارچه، با دست دونه گیاه رو از نخ جدا می کنه و آخرش تی شرت رو با دست های خودش می دوزه.»

بعد از شنیدن چنین جملاتی حتی نمی توانم حفظ ظاهر کنم و استرس تلاش برای این کار دیوانه ام می کند.

بنابراین امسال یک تصمیم بزرگ گرفتم.

این کار را انجام می دهم. به موقع مدرسه می روم و هر کاری که مربوط به مدرسه بچه ها می شود را به طور کامل برعهده می گیرم. نظم صبحگاهی مان شاید کمی به هم بریزد اما هرگز دیر به مدرسه نخواهیم رسید. فرزندانم (به جز چهارمین بچه ام که چهارساله است.) خوب لباس می پوشند و خوب رفتار خواهند کرد و نمرات خوب خواهند گرفت. مهم تر از همه اینها، آنها انسان های خوبی هستند؛ از آن دسته بچه هایی که با افراد گوشه گیر و تنها درست رفتار می کنند. بله آنها در خانه با هم دعوا

می‌کنند و به نداشتن تکنولوژی کافی اعتراض می‌کنند اما به‌هر حال... داریم خوب پیش می‌رویم و خوب پیش‌رفتن بهتر از این است که هر روز هفته تظاهر به خوب‌عمل کردن بکنیم.

بنابراین، شاید امسال برای حضور سر کلاس داوطلب نشده باشم و شاید نتوانسته باشم در تمام گردش‌های علمی شرکت کنم؛ گرچه این کار باعث می‌شود احمق‌ترین احمق‌ها جلوه کنم اما من از گردش‌های علمی متنفرم؛ اما، آماده‌اید که بگوییم؟ اما یک پرستار بچه بیشتر از آنچه خودم بتوانم می‌تواند بچه‌هایم را از مدرسه بردارد و به خانه ببرد. امیدوارم مردم این شهر بدانند که این کار اشکالی ندارد... همان‌طور که اشکال ندارد اگر پدران شاغل نمی‌توانند دنبال بچه‌هایشان به مدرسه بروند!

مادرها، باید با توجه به شرایط خانوادگی خودتان مادری کنید و کمتر نگران نظر مردم درباره نحوه عملکردتان باشید. می‌شود دست از سخت‌گیری نسبت به خودمان برداریم و به‌جایش روی درست‌بودن کاری که انجام می‌دهیم تمرکز کنیم؟ کاری که نتیجه‌اش در بچه‌های کوچک فوق‌العاده‌ای که بزرگ می‌کنیم نمود پیدا خواهد کرد.

چه می‌شود بدون استرس برای بهترین عملکرد ممکن وارد سال تحصیلی بعدی شویم؟ یعنی اینکه بدانیم یک نفر ممکن است کاری را فراموش کند، سرش شلوغ باشد یا نتواند با مادر لیام و شیرینی‌های زنجبیلی‌ای که برای تمام بچه‌های کلاس درست می‌کند رقابت کند. می‌شود با هم توافق کنیم که کامل‌نبودن هیچ ایرادی ندارد؟ مادر لیام در نوع خودش فوق‌العاده است، اما من و شما؟ ما هم در نوع خودمان فوق‌العاده‌ایم. ما هم می‌توانیم در جشن شروع سال تحصیلی شرکت کنیم و یادمان باشد که بچه‌هایمان دارند بزرگ می‌شوند. تلاش دلیرانه‌مان یک عمر طول خواهد کشید. اگر یک روز یا چند روز نتوانید مادر نمونه باشید اتفاقی برای فرزندانمان نمی‌افتد. مهم این

است که به آنها یاد دهید و نشان بدهید که قادر به انجام چه کارهایی هستید، کارهایی که بعدها به دردشان می‌خورد. کارهایی را که در توانتان هست انتخاب کنید و در مدرسه بدرخشید و هرازچندگاهی روی بقیه مادرها را کم کنید. سایر کارها چه؟ فقط کارهایی که بلد هستید را انجام دهید و وقتی نوبت به کاری رسید که خارج از توانایی‌های شما بود، سخت نگیرید و در آن کار شرکت نکنید.

نظر فرزندانم در طول زمان تغییر و رشد پیدا خواهد کرد. باور دارم تنها چیزی که الان من را از سایر مادرها متفاوت می‌کند شرکتی است که راه‌اندازی کرده‌ام. شرکتی که وقتی بزرگ‌تر شوند باعث می‌شود از نظرشان یک مادر فوق‌العاده باشم. امیدوارم کاری کنم تا باعث افتخار آنها شوم. امیدوارم بتوانم به آنها قدرت و راه دنبال کردن رؤیاهایشان و ارزش کارآفرینی را نشان بدهم. امیدها و آرزوهای زیادی برای آینده دارم... اما اغلب به درد شرایط کنونی نمی‌خورند.

امروز من در یک سفر کاری دیگر به سر می‌برم، سومین سفر کاری در طول چند هفته اخیر. امروز جکسون نگران تست صدایش برای کلاس موسیقی‌اش است و تحملش سخت است، چون من در تأثیر موزیکال عالی‌ام و آنجا نیستم که کمکش کنم. امروز فوراً تب دارد و سرفه می‌کند و هنگام خواب اذیت می‌کند اما من آنجا نیستم تا به دیو کمک کنم او را متقاعد کند به جای شب زنده‌داری ساعت هشت به رختخواب برود.

همیشه یک‌سری افسوس‌ها وجود دارد.

آنچه باعث می‌شود از خودم بپرسم که آیا دارم کار درستی می‌کنم یا نه همان استرسی است که از زمان به دنیا آمدنشان هنوز رهایم نکرده است. استرسی که مثل خمیرمایه ظاهر می‌شود و رشد

می‌کند. تنها فرق الان با آن موقع این است که می‌دانم یک مادر کامل بودن دروغ است.

مادری عیب و نقص بودن محال است اما مادر خیلی خوب بودن، در اکثر اوقات، در واقع امکان پذیر است. من به وجود بهترین راه برای مادری کردن اعتقاد ندارم. در واقع، به نظر من تحمیل کردن ایدئال‌های فردی دیگر به نحوه عملکرد خانواده تأثیر مخربی روی فرزندانمان خواهد داشت.

پسرهای ما شوخ طبع و اهل طعنه زدن هستند. این را از والدینشان به ارث برده‌اند. به نظر من و دیو این اخلاقشان خنده‌دار است و هوش آنها را تحسین می‌کنیم اما در خانواده شما ممکن است این رفتار بی‌احترامی تلقی شود. البته من در مورد آداب رفتاری آنها بسیار سخت گیرم. تا حدی که گاهی می‌خواهم از آنها بله خانوم و خیر قربان بشنوم. باید لطفاً گفتن و تشکر کردن را به یاد داشته باشند و اگر کسی سر میز غذا حرف نامناسب یا بی‌ادبانه‌ای بزند باید از سر میز بلند شود. اما شاید در خانه شما این چیزها زیاده‌روی باشد. شاید از نظر شما اشکالی نداشته باشد که سر میز غذا تمام حروف الفبا را با یک بادگلو به زبان بیاورید ^{۷۶} و همه دیوانه‌وار به این حرکت بخندید. مادرها، برای مادر بودن فقط یک راه وجود ندارد.

همان‌طور که تنها یک روش برای خانواده بودن وجود ندارد. یادتان هست که به تازه مادر شده‌ها در مورد نیازهای روزانه گفتم که نوزاد را زنده نگه دارید، خودتان را هم زنده نگه دارید؟ بسیار خوب، لیست مادرهایی که فرزندان بزرگ‌تر دارند ممکن است طولانی‌تر باشد اما اصل ماجرا همان است. باید توجه داشته باشید که شما دارید فرزندان را بزرگ می‌کنید که انسان‌های خوبی باشند. باید تلاش کنید تا مطمئن شوید که چنین اتفاقی خواهد افتاد. بعضی روزها کارهای درخشان و فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهید و بعضی روزهای دیگر خانه را روی سر بقیه خراب می‌کنید و برایتان سؤال می‌شود که چه کسی بچه‌های شما را با بچه‌های بی‌ادبی که احترام سرشان نمی‌شود عوض

کرده است.

خبر خوش! فردا یک روز تازه است. فردا قبل از آنکه عصبانی شوید تا ده بشمارید و شاید فرزندان‌تان بعد از خوردن آخرین لقمه غذا حرفی بامزه به زبان بیاورند و باعث شوند با خودتان فکر کنید کسانی که بچه ندارند واقعاً از دنیا عقب‌اند! وقتی مادر باشید همه‌جور روزی را تجربه خواهید کرد و مجموعه‌ای از روزهای خوب، بد، زشت، عالی، رؤیایی، ناراحت‌کننده را می‌پذیرید. مجبور نیستید همیشه همه‌چیز را درست کنید. مجبور نیستید کارها را شبیه به مادرهای بقیه انجام دهید. فقط باید مراقب باشید.

نه فقط مراقب فرزندان‌تان که حتی مراقب خودتان هم باید باشید. اگر خودتان ناراحت باشید و با خود بدرفتاری کنید هرگز نمی‌توانید از فرزندان‌تان مراقبت کنید و به آنها یاد بدهید چطور خوب و خوشحال باشند. این یعنی بهترین کار را برای آنها انجام می‌دهید. یعنی وقتی خسته هستید و نیاز به استراحت دارید از یک نیروی کمکی که می‌تواند دوست، همسر یا مادر‌تان باشد کمک بگیرید. یعنی از بچه‌های قشنگ و دوست‌داشتنی‌تان که اعصاب‌تان را به هم ریخته‌اند کمی دوری کنید و زمانی را به خودتان اختصاص دهید. ناخن‌هایتان را مانیکور کنید، کمی بدوید یا با هم‌اتاقی‌تان دانشگاه‌تان تماس بگیرید و با هم برای شام بیرون بروید. حتی اگر می‌توانید برای یک هفته تمام برنامه‌ریزی کنید. دو روز بدون گریه‌زاری و بدون تمیزکردن بینی فرزندان‌تان را تصور کنید. تصور کنید شخصی شما را با نام کوچکتان صدا کند! می‌توانید خواب را تصور کنید؟ خدای من، دخترها، می‌توانید با این کار کمی خواب عمیق را تجربه کنید.

یا شاید یک پیام دریافت کنید. یا یک جایی بنشینید و تمام روز فیلم‌های درو بریمور [۷۷](#) را از شبکه

تی‌بی‌اس ۷۸ تماشا کنید... دنیا در دستان شماست! بعد تصور کنید که پرانرژی و سر‌حال به خانه برمی‌گردید، احساس می‌کنید بهتر می‌توانید جیغ‌ودادها و درخواست‌ها را کنترل کنید و دیگر دلتان نمی‌خواهد توی کمد پنهان شوید و در را روی خودتان قفل کنید. تصور کنید از الان تا ابد مادربودن را زندگی می‌کنید، بدون آنکه احساس گناه کنید. تصور کنید بدون آنکه تصمیمات خود را زیر سؤال ببرید هم‌زمان هم از فرزندان و هم از خودتان مراقبت می‌کنید. این امکان‌پذیر است. و همچنین یک انتخاب.

باید مقایسه‌نکردن را انتخاب کنید. خانواده خودتان را با سایر خانواده‌ها و خود را با سایر زن‌ها و مادران مدرسه مقایسه نکنید. باید انتخاب کنید که فرزندان را با فرزندان دوستان و به‌ویژه با یکدیگر مقایسه نکنید. حرف من این نیست که نباید شیوه مادری‌تان را ارتقا دهید، وقتی پای فرزندان به میان می‌آید وظیفه شما این است که به آنها کمک کنید به بهترین آدم ممکن تبدیل شوند. اما خواهر من، لطفاً، لطفاً، لطفاً اجازه ندهید ترستان از اشتباه کردن روی تمام کارهای خوبی که درست انجام می‌دهید تأثیر بگذارد.

سال‌ها پیش مجبور بودم تصمیمی بگیرم. یا باید می‌پذیرفتم که یک مادر شاغل هستم و به آنچه انجام می‌دادم افتخار می‌کردم یا باید استعفا می‌دادم و یک مادر خانه‌دار می‌شدم. انتقاد مدام از خودم برای فرزندانم و قطعاً برای خودم عادلانه نبود. الگوی مناسبی برای آنها نبودم. آیا واقعاً درست بود که من را درحالی در پی هدف و رؤیایم ببینند که نگرانی باعث می‌شد این‌طور به‌نظر برسد که لیاقت آن هدف را ندارم؟ ابداً.

چند سال پیش، وقتی بعد از به‌دنیا آمدن دومین پسر تلاش می‌کردم وزن زمان بارداری‌ام را کم

کنم، به دیدن اولین مربی‌ام رفتم. زنی قوی‌هیکل که عاشق حرکات برپی ۷۹ بود. (مشخص بود دستش با شیطان توی یک کاسه است.) بعد از اولین جلسه تمرین بیشتر از یک بار بالا آوردم. لعنتی.

یک روز دربارهٔ رژیم غذایی‌ام با هم صحبت کردیم؛ آن موقع در حال ترک مرغ‌سوخاری‌های کارلز جونیور بودم؛ مربی‌ام پرسید «تابه‌حال به بچه‌هایت غذایی را که خودت می‌خوری خورانده‌ای؟» آن موقع عادت داشتم که نصف روز هیچ چیز نمی‌خوردم و بعد، شروع می‌کردم به خوردن هر چه که دم دستم بود. از سؤال مربی‌ام ترسیدم چون وقت و انرژی زیادی را صرف اینکه بچه‌هایم چه می‌خورند می‌کردم. نه، البته که من مثل خودم به بچه‌هایم غذا نمی‌دهم.

بعدها، سؤالی شبیه به این را تبدیل به خط‌مشی زندگی‌ام کردم که به کمک آن خودم را از مرز احساس گناه کردن نجات دادم. آیا دلم می‌خواست فرزندانم نیز همین احساس را داشته باشند؟ آیا می‌خواستم آنها هم رؤیا و شغل مورد علاقه‌شان را دنبال کنند؛ والدین خانه‌دار یا فضانورد یا کارآفرین شوند؛ و بعد مدام درمورد هر تصمیمی که می‌گیرند شک داشته باشند چون تصمیمات و زندگی‌شان شبیه پست‌های بقیهٔ آدم‌ها روی شبکه‌های اجتماعی نیست؟ اوه خدای من، حتی فکر کردن به این موضوع هم قلبم را از کار می‌اندازد. هرگز دلم نمی‌خواهد آنها هم مثل من درمورد ارزش واقعی خودشان دچار کشمکش شوند. هرگز دلم نمی‌خواهد به‌خاطر استرس و نگرانی خودشان را زیر سؤال ببرند. هرگز دلم نمی‌خواهد فکر کنند کل پدر و مادری کردن به خداحافظی و آرزوهای خوب کردن قبل از رفتن بچه‌ها به مدرسه خلاصه می‌شود.

بنابراین یک تصمیم بزرگ گرفتم.

تمام تلاشم را خواهم کرد و مطمئن خواهم شد که تمام تلاش من همان چیزی است که خداوند برای فرزندانم مقدر کرده است.

بنابراین شیوهٔ نبردم را انتخاب کردم. با زمانی که در اختیار دارم تمام تلاشم را می‌کنم و برای انجام کارهایی که به‌نظر مهم هستند؛ حتی اگر فقط از نظر یک بچهٔ هفت‌ساله با عقل جور دربیاید؛ به هر دری می‌زنم. یک روز ساویر گفت که من فقط ساندویچ‌هایی را که مامان برای ناهارم درست می‌کند دوست دارم نه آنهایی که بابا درست می‌کند. بنابراین هر روز صبح زود بیدار می‌شدم تا خودم ناهارشان را آماده کنم. وقتی جکسون گفت دلش می‌خواهد با من بدود برایش کفش مناسب خریدم و با هم به آهسته‌ترین دویی که دنیا به خودش دیده رفتیم. و وقتی گفت باید یک گردن‌بند مثل بقیهٔ مادرها داشته باشم... یکی خریدم.

آن گردن‌بند را گرفتم اما هنوز صدها دلیل دیگر وجود دارد که چرا من مثل بقیهٔ مادرها نیستم. برای مثال:

من از تماشای ورزش بچه‌ها متنفرم.

یک مادر ورزشکار بودن باعث افتخار است، نه؟ فرزندانان عضو تیم‌های فوتبال، بیسبال، هاکی، ژیمناستیک یا هر ورزش دیگری می‌شوند و شما نیز پابه‌پای آنها می‌پرید و می‌دوید. تمام فضای فیس‌بوک پر شده از عکس‌های مادرانی که کنار زمین بازی با ذوق و شوق مشغول تشویق فرزندانان هستند. دوستم کیت ۸۰ چندوقت پیش گفت هنگام تشویق کردن پسرش درحین بازی آن‌قدر هیجان‌زده بوده که صدایش کاملاً گرفته. کیت را دوست دارم چون او از آن دسته مادرهای ورزشکار اصیلی است که در تمام مراحل ورزش بچه‌ها شرکت می‌کند. اما من این‌طور نیستم.

من بچه‌هایم را بیش از هر چیزی در این دنیا دوست دارم. اما ورزش؟ هرگز. من به ورزش علاقه‌ای ندارم. از اینکه در برنامه‌های شبیه‌ها بازی و ورزش داشتیم اعصابم خرد می‌شد. احساس می‌کردم یک مادر به‌دردنخور هستم چون باید به تشویق کردن فرزندم هنگام بازی فوتبال یا بیسبال علاقه‌مند می‌بودم اما درواقع نبودم. بله البته که در ظاهر داد می‌زدم و تشویقش می‌کردم اما از درون؛ می‌دانم به‌خاطر این اعتراف سرزنش خواهم شد؛ این کار برایم کسل‌کننده بود و هست.

همسرم؟ او از بودن و تشویق کردن بچه‌ها خسته نمی‌شود. او از تمام ورزش‌ها، هرچه که باشد، خوشش می‌آید و فکر می‌کنم دیدن بازی فرزندان خودش جزء سه گزینه‌ی اول لیست کارهای مورد علاقه‌اش باشد. اما من سردر نمی‌آورم. البته خوشحالم که فرزندانم خوشحال‌اند. خوشحالم که عضو یک تیم ورزشی هستند و فواید فعالیت‌های جسمانی را یاد می‌گیرند و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند. خارج از این موارد، تماشای بازی‌های ورزشی کار مورد علاقه‌ی من نیست. می‌دانم بعضی از شما من را درک نمی‌کنید. برای بعضی از شما این نوع فعالیت هیجان‌انگیز است و از آن لذت می‌برید. برای بعضی‌هایتان این لحظات همان چیزی است که از مادر بودن تصور می‌کردید و آرزویش را داشتید. و فکر می‌کنم این فوق‌العاده است که چنین احساسی دارید. فوق‌العاده است که هر کدام از ما لحظاتی را تجربه می‌کنیم که به فرزندانمان افتخار می‌کنیم، اما آنچه از این بحث می‌توان فهمید تفاوت بین هر کدام از ماست.

اگر زمان یک چیز را به من آموخته باشد این است که تفاوت بین آدم‌ها چیزی است که این دنیا را منحصر به فرد کرده است. هیچ کدام از ما کاملاً شبیه به دیگری نیست و این نکته‌ی خوبی است چون نشان می‌دهد چیزی به اسم راه درست بودن وجود ندارد. مادر خانه‌دار، مادر شاغل، زنی که بچه‌دار

نشده، مادر بزرگ بازنشسته، مادری که فرزندانش را کنارش می‌خواباند، مادری که با شیشه به نوزادش شیر می‌دهد، مادر سخت‌گیر، مادر مدرن، مادری که اجازه می‌دهد بچه‌هایش بدون کفش راه بروند، مادری که فرزندش را از کودکی در کلاس موسیقی ثبت‌نام می‌کند، هر کس و هر چیزی که هستید، شما هر کدام رنگ و لعاب و طعم مخصوص خودتان را به ظرف سوپ بزرگ و زیبای مادری مدرن بخشیده‌اید. من می‌توانم از سایر مادران نکاتی را بیاموزم. همچنین می‌توانم کارهایی را که به درد خودم و خانواده‌ام نمی‌خورد کنار بگذارم. شما هم می‌توانید همین کار را بکنید. زیبایی رشد کردن، یادگرفتن و فهمیدن کسی که هستید در همین است.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. به شواهد موجود نگاه کردم. قبلاً زمان زیادی را صرف حساسیت نسبت به اشتباه انجام دادن یا ندادن وظایف مادری‌ام می‌کردم. اما می‌دانید موضوع چیست؟ بچه‌های من فوق‌العاده‌اند. البته گاهی اوقات دیوانه‌ام می‌کنند اما نمرات خوبی می‌گیرند و مهربان و خوش‌برخورد و خون‌گرم هستند. من کسی هستم که هنگام ناراحتی سراغش می‌روند. من کسی هستم که اگر خواب بد ببینند صدایش می‌زنند. رابطه‌ما با هم بسیار قوی و ناگسستنی است و به‌خاطر شاغل بودنم به‌راحتی تغییر نمی‌کند. به شواهد زندگی خودتان نگاه کنید. اگر بچه‌های سرکشی دارید که به مادر بزرگشان بی‌احترامی می‌کنند پس احتمالاً نیاز به کمک دارید. اما اگر بچه‌هایتان اغلب اوقات خوش‌رفتار هستند پس به خودتان کمی استراحت بدهید.

۲. با یک سری مادرهای دیگر دوست شدم. بله، با همان مادرهایی که فرزندانتان شما را با آنها مقایسه می‌کنند. بله، با همان‌هایی که شما خودتان را با آنها مقایسه می‌کنید. اگر واقعاً آدم‌های روراستی باشند، آنها نیز به شما خواهند گفت که فکر می‌کنند دارند به زندگی بچه‌هایشان

گند می‌زنند. بله، مادر سامانتا^{۸۱}، کسی که به مناسبت صدمین روز مدرسه صدتا پولک و صدتا دکمه به یک کلاه دوخت، بله، او هم نگران شیوهٔ مادری‌کردنش است. با همهٔ شما هستم، واقعیت آن چیزی نیست که باور کرده‌اید و تا وقتی دنبال حقیقت نباشید پی به آن نخواهید برد.

۳. تمرکز را روی زمان کافی گذاشتم. استرس مادری‌کردنم معمولاً به این خاطر است که احساس می‌کنم زمان کافی برای فرزندانم نگذاشته‌ام. زمان کافی یعنی پای تلفن یا کامپیوتر یا در حال صحبت با شخص دیگری نیستم. زمان کافی برای فرزندانم معمولاً به صورت خواندن و بازی کردن کندی لند^{۸۲}، سینما رفتن یا با هم آشپزی کردن است. وقتی تمام انرژی‌ام را برای آنها می‌گذارم تازه احساس خوشحالی و رضایت می‌کنم که دارم کار درست را انجام می‌دهم.

فصل دهم: دروغ: الان باید خیلی جلوتر از اینها می‌بودم

هفتهٔ پیش با گروهی از خانم‌ها دور هم جمع شدیم و نوشیدنی خوردیم و حرف زدیم. تمام خانم‌های اطرافم بالای سن قانونی بودند و از شهرهای مختلف می‌آمدند و هر کدام سوابق و تجربیات متفاوت خود را داشتند. بعضی‌هایشان صاحب یک خانواده بودند و بعضی تنها زندگی می‌کردند اما تمام آنها همان چیزی بودند که من آن را موفقیت می‌نامم. صحبت از سن و سال شد و من گفتم همهٔ ما دوست داریم تولدمان و پشت‌سر گذاشتن یک سال دیگر را جشن بگیریم. اکثریت جمع با این نظر مخالف بودند.

کاملاً شوکه شدم.

من از آن دسته افرادی هستم که عاشق روز تولد خودشان هستند. ماه‌ها قبل از آن برایش برنامه‌ریزی می‌کنم و لیست بلندبالایی از کارهایی که دوست دارم انجام دهم می‌نویسم. (مثلاً پوشیدن شلوار راحتی در تمام طول روز!) یا غذاهایی که دوست دارم بخورم. (سس اسفناج و کنگرفرنگی ۸۳ با کیک فانفتی ۸۴ برای دسر!) مثل یک دانش‌آموز کلاس سوم با همان ذوق و شوق کودکانه چشم‌انتظار روز تولدم می‌مانم. و این فقط جشن تولدم نیست که دوست دارم؛ من هر سالی را که می‌گذرد با افتخار می‌پذیرم و واقعاً اهمیت نمی‌دهم که چندساله می‌شوم، هر سنی که داشته باشم مهم نیست.

می‌دانم که زن‌ها دوست ندارند پیر شوند. مطمئنم که این کلیشه از زمانی که بشر موفق به ثبت تاریخ شده وجود داشته است. اما هیچ‌وقت از کسی نپرسیده بودم که چرا چنین احساسی دارد. به‌همین خاطر این سؤال را از گروه خانم‌هایی که در آن بودم پرسیدم. می‌خواستم بدانم از چه چیز بالارفتن سن بدشان می‌آید. جواب تک‌تکشان یکی بود.

انتظار داشتم دلایلشان مربوط به پیر به‌نظر رسیدن یا حتی احساس پیری از لحاظ جسمانی باشد. همیشه فکر می‌کردم دلیلش ربطی به ازدست‌دادن جوانی دارد و البته شاید برای یک‌سری از افراد همین‌طور باشد. اما دلیل گروهی که در آن بودم این مسائل نبود. آنها به‌خاطر آنچه اتفاق نیفتاده بود از بالارفتن سن بدشان می‌آمد.

می‌بینید، همه‌شان برنامه‌ریزی داشته‌اند. وقتی دختر بچه یا نوجوان یا در اوایل بیست‌سالگی‌شان بوده‌اند، همه لیستی از اهداف و برنامه‌هایشان تهیه کرده بودند. برنامه‌های کوچک، برنامه‌های

بزرگ و برنامه‌های فوق‌العاده بزرگ که انتظار داشتند خیلی قبل‌تر از اینها به آنها دست پیدا کنند. و زمانی که بسیاری از گزینه‌های لیستشان را تیک می‌زنند می‌بینند تعدادی از آنها هنوز انجام نشده... لیستی از آرزوها و رؤیاهایی که هنوز به‌بار ننشسته‌اند. بنابراین روز تولد برای آنها یادآور تمام اهدافی است که هنوز به آن دست نیافته‌اند.

بعضی از یک شغل یا هدف مالی عقب مانده‌اند. بعضی از ازدواج یا بچه‌دار شدن. مدت‌ها قبل اهدافی را برای خودشان تعیین کرده بودند و هر سالی که به مقصد پیش‌بینی شده‌شان نرسیدند برایشان یادآور قول‌هایی بوده که به خود داده و شکسته بودند.

چه کسی تابه‌حال گول این دروغ را نخورده؟ شمار تعداد دفعاتی که خودم را سرزنش کرده‌ام چون فکر می‌کردم اهدافم تاریخ انقضا دارند از دستم دررفته است. اما خانم‌های عزیز، این طرز فکر هیچ نفعی برایمان ندارد. با این کار تمام تمرکزمان را روی آنچه نداریم می‌گذاریم.

دختر بچه‌ای را تصور کنید که اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد. خوشحال و سرشار از لذت است و هفته‌هاست که تلاش می‌کند بدون گرفتن خودش از لبه میز تعادلش را حفظ کند. بالاخره بالاخره اولین قدم‌های لغزانش را بدون کمک گرفتن از لبه میز برمی‌دارد و کم‌کم وسط فرش اتاق نشیمن تلوتلو می‌خورد تا اینکه به لبه مبل چنگ می‌اندازد. به آنجا می‌رسد و با غرور و افتخار و کلی هیجان به شما نگاه می‌کند. حالا تصور کنید شما با لبخندی بی‌روح به او بگویید: «آفرین کلویی^{۸۵}، خوب بود. اما چرا تا الان موفق به دویدن نشده‌ای؟»

می‌توانید ناامیدی‌ای را که این دختر بچه احساس می‌کند تصور کنید؟ کدام والدینی چنین واکنشی را به بچه‌ای که به‌تازگی کار جدیدی را یاد گرفته نشان می‌دهد؟ سابقه ندارد مادری چنین واکنش

تندی به بچه‌اش نشان داده باشد و او را به خاطر آنچه هنوز فرصت انجام یا تجربه کردنش را نداشته قضاوت کند. باوجوداین... و باوجوداین ما مدام این کار را با خودمان می‌کنیم.

افکار منفی گرایانه خودمان بیشتر از ضربه‌های احساسی چنین والدین نفرت‌انگیزی به ما آسیب می‌زند. افکار منفی گرایانه خودمان حتی نفرت‌انگیزتر است چون شخص دیگری سد راهمان نشده است. ما به‌ندرت به این موضوع دقت می‌کنیم. سرزنش کردن خودمان به خاطر کارهایی که فکر می‌کنیم اشتباه انجام می‌دهیم صحبت‌هایی بی‌هوده است که درنهایت دیگر حتی قادر به شنیدنشان هم نیستیم. چرا؟ چون فکر می‌کنید دیگر چهل‌ساله شده‌اید؟ چون باورتان نمی‌شود بعد از بچه‌دار شدن چقدر وزن اضافه کرده‌اید؟ چون خواهرتان ازدواج کرده و شما هنوز حتی با کسی آشنا هم نشده‌اید؟ چون دانشگاه را رها کردید و مدرکتان را نگرفتید؟ و هر ساعت و هر روزی که می‌گذرد با خودتان فکر می‌کنید که دیگر دیر شده؟

مزخرف است.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد. اگر شما چنین اعتقادی ندارید خیلی خوب، شما این‌طور در نظر بگیرید که برای به‌وقوع‌پیوستن هر اتفاقی زمان خاصی تعیین شده است. به زندگی‌تان و اهدافی که فکر می‌کردید تا سی و پنج سالگی به آنها دست خواهید یافت نگاه می‌کنید و افسرده می‌شوید. اما شاید دلیلش این باشد که شما هنوز تجربه کافی ندارید. شما مثل همان دختر بچه‌ای هستید که وسط اتاق تلوتلو می‌خورد، شاید مجبور باشید کمی بیشتر تحمل کنید.

شاید هم آن هدف اصلاً قرار نبوده مال شما باشد. شاید در انتها چیز بهتری نصیبتان شود، چیزی که قرار است پنج سال دیگر به آن برسید. شاید باید در این مسیر قدم بردارید تا برای

به دست آوردن آن چیز بهتر آماده شوید. هیچ چیز بیهوده نبوده. تک تک لحظات شما را برای لحظه بعدی آماده تر می کند. اما چه نظرتان درباره این لحظات-لحظاتی که خداوند شما را در شرایطی قرار می دهد که فکر می کنید توان تحملش را ندارید-آن طور که گفتم باشد چه نه، واقعیت این است که تمام این لحظات شما را برای کسی که قرار است به آن تبدیل شوید آماده می کند، برای آینده ای که حتی نمی توانید تصورش را بکنید.

وقتی برای اولین بار تصمیم گرفتم بچه دار شوم فکر می کردم خیلی زود حامله خواهم شد. اما هشت ماه طول کشید تا نطفه شکل بگیرد. هشت ماه امیدوار ماندن، هشت ماه هروقت عادت ماهانه ام شروع می شد گریه می کردم، هشت ماه تلاش برای حسودی نکردن به خانم های باردار اطرافم، هشت ماه غصه خوردن به خاطر اینکه اتفاقات آن طور که پیش بینی کرده بودم اتفاق نیفتاده بود.

یک روز صبح وقتی بی بی چک ۸۶ دو خط صورتی را نشانم داد جلوی آینه دویدم تا به صورت خودم نگاه کنم. به خودم می گفتم نمی خواهم یادم برود وقتی فهمیدم قرار است مادر شوم چه شکلی شده بودم. هنوز هم می توانم قیافه آن زمانم را توی آینه ببینم؛ شوکه شده بودم و چشمانم از فرط شادی و هیجان گشاد شده بود.

جکسون کیج هالیس در سی ام ژانویه ۲۰۰۷ به دنیا آمد. او یکی از بزرگ ترین لذت های زندگی من است. او عاشق بازی های کامپیوتری و آشپزی کردن با من است و دست بند پلاستیکی رنگارنگی را که بیست و چهار ساعته به میچ راستش بسته خیلی دوست دارد چون «دست بند باحالیه مامان، واسه همین همیشه دستم می کنمش.» دوستان، من اگر در طول آن هشت ماهی که تلاش می کردم بچه دار شوم حامله می شدم الان جکسون پسر من نبود.

که بیست و چهار ساعته به مچ راستش بسته خیلی دوست دارد چون «دست بند باحالیه مامان، واسه همین همیشه دستم می کنمش.» دوستان، من اگر در طول آن هشت ماهی که تلاش می کردم بچه دار شوم حامله می شدم الان جکسون پسر من نبود.

زمان بندی خدا حرف ندارد.

قبلاً آرزو داشتم بزرگ ترین برگزار کننده مجالس در لس آنجلس باشم. من کارمندان زیاد و یک شرکت مجلل و مشتری هایی که دستمزد بالایی پرداخت می کردند می خواستم. هر سال که می گذشت با خودم می گفتم این همان سالی ست که بیست کارمند خواهم داشت، همان سالی ست که مسئولیت برگزاری مراسم گاورنورز بال ۸۷ را خواهم گرفت. این همان سالی ست که میلیون ها دلار درآمد خواهم داشت. (من یک رؤیای پردازم، یادتان که نرفته.) هر سال پیشرفت می کردم اما نه آن طور که آرزویش را داشتم و از اینکه به اندازه ای که انتظارش را داشتم موفق نبوده ام افسرده می شدم.

سپس طرف داران و دنبال کنندگان بلاگ کوچکم که قرار بود فقط وسیله ای برای تبلیغ کارهای شرکت باشد، رو به افزایش رفت و شدیداً دوست داشتم دستور پخت آنها را امتحان کنم و درباره چگونگی تزیین اتاق ها با آنها صحبت کنم. در نهایت، فعالیت روی سایتم به شغل تمام وقت تبدیل شد و من، یک دانشجوی ترک تحصیل کرده که هیچ اطلاعاتی درباره تکنولوژی و رسانه های دیجیتال نداشتم، به خودم آمدم و دیدم در حال اداره کردن یک شرکت رسانه ای با میلیون ها طرف دار هستم. جدا از اینها، این شغل خیلی لذت بخش تر و سرگرم کننده تر از تمام مراسم ها و مجالس بود. من اگر بزرگ ترین شرکت برگزار کننده مراسم در لس آنجلس را با کارمندان و درآمد بسیار بالا داشتم فرصت نوشتن روی بلاگ کوچکم را که در نهایت تبدیل به شغلم شد و مسیر

زندگی‌ام را به‌طور کامل تغییر داد، نداشتم.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد.

من و دیو زمان زیادی را صرف گذراندن مراحل فرزندخواندگی کردیم، تقریباً پنج سال پیش پروسه پذیرش سرپرستی دختر بچه‌ای که اهل اتیوپی بود را شروع کردیم. بعد از کلی کار اداری و پر کردن هزاران فرم و صدفبار اثر انگشت‌دادن، در نهایت نوبت بررسی پرونده ما شد. دو سال منتظر ماندیم اما برنامه سرپرستی کودکان در اتیوپی متوقف شد و به این نتیجه رسیدیم که انتظار بیشتر بی‌فایده است. باید به عزای ازدست‌دادن زندگی و دختری می‌نشستیم که تصور کرده بودیم مال ما خواهد شد.

از نو شروع کردیم. تصمیم گرفتیم از دختر بچه‌های پرورشگاه لس‌آنجلس مراقبت کنیم چون متوجه شدیم تعداد بچه‌های آنجا زیاد است. در طول آن مدت دو دختر بچه را از این پرورشگاه به خانه آوردیم و هر بار که وقت رفتن هر کدام از آنها می‌شد، تا مدت‌ها از غصه گریه می‌کردم. دو ماه بعد خبر دادند که دو دختر دوقلوی تازه متولد شده دارند و قرار است سرپرستی آنها را به ما واگذار کنند. وقتی شش‌روزه بودند آنها را از بیمارستان به خانه آوردیم. برایشان اسم انتخاب کردیم و در کنار آنها عشقی را تجربه کردیم که توصیفش غیرممکن است. بدون آنکه بدانیم، پدر واقعی‌شان اعلام کرده بود که فرزندان را می‌خواهد، بنابراین پنج هفته بعد بچه‌هایی که فکر می‌کردم دخترهای خودم شده‌اند را از من گرفتند.

حال خوبی نداشتم و نمی‌دانستم باید چه کار کنم، حتی نمی‌دانستم که آیا توان تلاش دوباره برای گرفتن سرپرستی دختری را دارم یا نه. می‌دانم که داشتم اجازه می‌دادم ترسم بر من غلبه کند و

نگران بودن داشت من را از برداشتن قدم بعدی دور نگه می‌داشت. بعد از چنین واقعه غم‌انگیزی سخت می‌شود نگران نبود. خیلی گریه کردم، با خودم می‌گفتم خدایا، اگر قرار نیست این خواسته‌ام برآورده شود چرا آرزویش را در دلم کاشتی؟ و خدایا، اگر دوباره تلاش کنیم تو که نمی‌خواهی قلبم را بشکنی، می‌خواهی؟ چون انجام این پروسه با تمام مراحلش؛ دادگاه‌رفتن و ملاقات با والدین بچه و دکتر و سازمان کودکان و خدمات خانواده؛ به اندازه کافی برایمان دشوار بوده... تو که نمی‌خواهی بعد از این همه تلاش ما را دست‌خالی برگردانی، می‌خواهی؟ می‌خواهی؟

درمیان این افکار هولناک انگار شنیدم که خدا از من پرسید آیا به آنچه من برای تو مقدر کرده‌ام ایمان داری یا نه؟

این همان جایی‌ست که تمام مسائل به آن ختم می‌شود: ایمان. باور به اینکه زندگی‌تان همان‌طور که مقدر شده گشایش پیدا خواهد کرد حتی اگر اتفاقی دردناک رخ دهد که تحملش سخت باشد. آیا به برنامه‌ای که خدا برایمان داشت ایمان داشتیم؟ صددرصد. بارها شاهد این واقعیت بوده‌ام و این به آن معنا بود که باید ایمانم را حفظ کنم حتی وقتی پروسه‌ای که طی می‌کنم راحت، ساده یا حتی امن نیست.

می‌توانم کل روز برایتان مثال بیاورم. می‌توانم به صدها لحظه از زندگی‌ام اشاره کنم که فکر می‌کردم باید چیزی را به دست می‌آوردم و چون به آن نرسیده بودم غصه می‌خوردم. فقط گذر زمان کمک کرد تا بفهمم آنچه می‌خواستم و به دنبالش بودم اصلاً در سرنوشت من نوشته نشده. مقدر شده بود که آن دخترهایی که به سرپرستی گرفته بودیم تنها برای مدت کوتاهی فرزندان ما باشند یا اینکه ما برای مدت کوتاهی والدین آنها باشیم. ما هر کدام بخشی از سفر زندگی یکدیگر بودیم، توقفگاهی در مسیر رسیدن به مقصد، حتی اگر هیچ‌کدام شاهد رسیدن یکدیگر به مقصد

الان که نشسته‌ام و این فصل را ویرایش می‌کنم دخترم توی صندلی راحتی‌اش که روی میز آشپزخانه کنار کامپیوترم گذاشته‌ام خوابیده. درست پنج ماه بعد از آنکه دوقلوها را پس گرفتند، پنج ماه بعد از آنکه تصور می‌کردم دیگر نمی‌توانم برای گرفتن سرپرستی یک دختر بچه تلاش کنم با مادر واقعی دخترم ملاقات کردم و با هم برای به سرپرستی گرفتن نوزادش به توافق رسیدیم.

استرس بسیار زیادی داشتم. از اینکه در روند کارمان مشکلاتی مثل قبل ایجاد شود می‌ترسیدم. اما آنچه از این تجربه حاصل شد یک رابطه خوب با نوآ^{۸۸} و خانواده اولیه‌اش بود، رابطه‌ای خاص که انگار توسط خود خدا برنامه‌ریزی شده بود. و دوباره باید یادآور شوم که زمان‌بندی خدا حرف ندارد.

اگر هدفی دارید، فوق‌العاده‌ست! من یکی از الهام‌بخش‌ترین آدم‌هایی هستم که در تمام عمرتان خواهید دید. لیست اهداف زندگی من بسیار بلندبالاست. اما یاد گرفته‌ام که همراه با لیست اهدافم باید با خودم کمی مدارا کنم. ازدواج کردن در بیست و پنج سالگی، باردار شدن در سی سالگی،

رئیس‌بخش شدن قبل از چهل سالگی، این اعداد فقط یک سری اعداد تصادفی هستند. حدس بزنید چرا؟ چون هیچ کدام از این برنامه‌هایی که برای خودم پیش‌بینی کرده بودم درست از آب درنیامد.

ازدواج و بچه‌دار شدنم خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کردم اتفاق افتادند... و موفقیت کاری‌ام خیلی بعدتر از آنچه پیش‌بینی کرده بودم و معلوم شد که زیباترین اتفاقات زندگی‌ام اصلاً در لیست

«کارهایی که باید انجام بدهم» نبودند.

امروز ممکن است کارهای زیادی در لیست «کارهایی که باید انجام بدهم» داشته باشید اما لیست

بلندبالایی از «اهدافی که به آنها رسیدم» هم باید داشته باشید. شما تا اینجا کارهای ریزودرشت

بسیاری انجام داده‌اید... اهدافی که شما سال‌ها پیش به آن دست یافته‌اید الان تازه در لیست

اشخاص دیگری نوشته شده است. روی کارهایی که انجام داده‌اید تمرکز کنید. به آن قدم‌های کوتاهی دقت کنید که با پاهای لرزان در طول قالی اتاق نشیمن برداشته‌اید. لحظات کوچک را جشن بگیرید. این لحظات مقدس‌اند، حتی اگر مراحل رسیدن شما به هدف‌تان نباشند. هیچ چیز باارزش‌تر از امروز نیست.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد، و احتمال بسیار زیادی وجود دارد که با قرارنگرفتن در جایگاهی که فکر می‌کردید به آن می‌رسید، دقیقاً به جایی برسید که برایتان مقدر شده.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. نوشتن یک لیست. جدی می‌گویم. تمام چیزهایی را که به آنها دست‌یافته‌اید بنویسید.

درواقع دربارهٔ عزم و ایستادگی‌تان برای خودتان نامه بنویسید! سال گذشته در یکی از کلاس‌های الیزابت گیلبرت^{۸۹} شرکت کردم و او از ما خواست چنین کاری را انجام دهیم؛ از آن بخشی از وجودمان حرف بزنیم که دستاوردهای بسیاری داشته و به تسلیم‌شدن نه گفته است. می‌خواهید اتاقی را ببینید که در آن همه در حال گریه کردن هستند؟ از آنها بخواهید این کار را بکنند. وقتی خودتان را وادار به اعتراف به کارهایی که تا به حال انجام داده‌اید بکنید خواهید فهمید که سخت‌گرفتن به خودتان برای کارهایی که هنوز انجام نداده‌اید چقدر اشتباه است.

۲. با یک نفر حرف بزنید. اکثر اوقات چون خجالت می‌کشیم، درمورد احساساتمان با کسی

حرف نمی‌زنیم. اما وقتی کسی را داشته باشید که بتوانید با او صحبت کنید، کسی که وقتی

می‌گویید «احساس بی‌ارزش بودن می‌کنم چون تا الان موفق نشده‌ام تبدیل به یک ستارهٔ راک

شوم» به شما گوش دهد. بعد می‌توانید به دلایل آنها برای رد این موضوع گوش کنید. آنها به شما

خواهند گفت «شوخی می‌کنی؟ به تمام کارهای فوق‌العاده‌ای که انجام داده‌ای نگاه کن! تو حرف نداری. این قدر به خودت سخت نگیر!» یادت باشد، وقتی به سکوت ادامه می‌دهی، به دروغ‌هایی که باور کرده‌ای قدرت می‌بخشی.

۳. اهدافتان را بدون محدودیت زمانی تعیین کنید. من عاشق اهداف هستم. آنها کمک می‌کنند تا به بهترین کسی که هستید تبدیل شوید... اما رؤیاهای بزرگ تاریخ انقضا ندارند. تا زمانی که برای رسیدن به آرزویتان تلاش می‌کنید دیگر مهم نیست که یک ماه زمان ببرد یا یک دهه.

فصل یازدهم: دروغ: بچه‌های مردم خیلی منظم‌تر و مؤدب‌تر هستند

من در گروه‌های مادرانه زیادی سخنرانی کرده‌ام و شخصاً باور دارم که برای تمام مادرهایی که بچه پیش‌دبستانی دارند جایگاه ویژه‌ای در بهشت در نظر گرفته شده است.

در اکثر سخنرانی‌هایی که انجام می‌دهم این سؤال از من پرسیده می‌شود که پیشنهادتان برای شیوه پدرمادری کردن چیست.

در اکثر سخنرانی‌هایی که دعوت می‌شوم از من خواسته می‌شود درباره شیوه پدرمادری کردن هم صحبت کنم و گاهی اوقات حتی زمینه و موضوع صحبت را هم برایم مشخص می‌کنند. مثلاً «با

هم نتیجه بهتری خواهیم گرفت» یا «سفری به اعماق...»

در این گونه موارد من روی موضوعی که در اختیارم گذاشته‌اند بر اساس دانشی که دارم کار می‌کنم.

سفری به اعماق منوی رستوران تاکوبل ۹۰.

سفری به اعماق کتاب‌هایی که در آن مثلث عشقی بین یک خون‌آشام و گرگینه‌ها جریان دارد.

سفری به اعماق یادگیری چاچا اسلاید ۹۱ برای تحت تأثیر قراردادن بچه‌ها.

به ناچار می‌نشینم و تمام تلاشم را می‌کنم تا روی موضوع داده‌شده کار کنم و یک گفت‌وگوی

متفکرانه و درست‌وحسابی از آن بسازم. مثلاً سفری به اعماق انجیل؟ یا سفری برای یافتن صلح.

اما وقتی می‌نشینم تا افکارم را بنویسم نمی‌توانم به آنها نظم ببخشم... مسائل زندگی سرِ راهم قرار

می‌گیرند، بچه‌ها سرِ راهم قرار می‌گیرند، کار، وقت خواب، وقت شام، چرت زدن... همه اینها به

ذهنم هجوم می‌آورند و مانع می‌شوند.

شروع می‌کنم به فکر کردن که خدای من! چطور از من انتظار داری بدون داشتن لحظه‌ای آرامش

درمورد موضوعی صحبت کنم؟ در شرایط پُر استرسی قرار دارم و تو از من می‌خواهی دانشم را با

بقیه زن‌ها به اشتراک بگذارم؟ می‌خواهی با آنها درمورد ایمانم صحبت کنم؟ من آن قدر خسته‌ام که

حتی نمی‌توانم ایمان را هجی کنم!

و باز هم آن صدای آهسته را می‌شنوم... این همان چیزی است که می‌خواهم درباره‌اش صحبت

کنی.

احتمالاً انگیزه بیشتر کارها... یا نه، انگیزه همه کارهایی که تابه حال در ارتباط با سایر زن ها انجام داده ام و موفق بوده ام همین است. برای انجام هر کدامشان خودم را درگیر ماجرا می کردم و به جای اغراق کردن و تظاهر به نداشتن هیچ مشکلی، به راحتی درگیری و کشمکش در کارم را قبول می کردم.

بنابراین نمی خواهم درمورد یافتن صلح و آرامش با شما صحبت کنم؛ می خواهم درمورد پذیرش آشوب و شلوغی و اختلال ها صحبت کنم. بیاید روراست باشیم: این بیشتر شبیه یک فیلم است چون من هیچ زن زنده ای را نمی شناسم که وقتی دنبال کلیدهایش می گردد آرامش داشته باشد چه برسد به آرامش درونی. اگر زمانی درحین بزرگ کردن فرزندان موفق به یافتن سعادت و آرامش درونی شدید لطفاً به ما حرفی ننزید چون حرف های شما ما را فقط ناراحت می کند و من هر وقت ناراحت می شوم خمیر کیک را خام خام می خورم.

من یک شرکت رسانه ای راه اندازی کرده ام که زمینه فعالیتش تهیه مطالب مخصوص بانوان است. ستون اصلی شرکت وبسایتش است جایی که هر روز تعداد زیادی از زنان سرتاسر جهان وارد آن می شوند تا ببینند برای شام چه بپزند یا اینکه چگونه خودشان یک کوسن بدوزند یا چگونه بچه هایشان را برای مدرسه آماده کنند یا چه لباسی برای پاییز انتخاب کنند. یادتان باشد که من به زنان مسائل مربوط به زندگی را آموزش می دهم. جزء به جزء کاری که انجام می دهم فقط برای این است که به آسان تر شدن زندگی زن ها کمک کنم.

این بی رحمانه است که می خواهم کل یک فصل را به حرکت کردن و ادامه دادن در محیطی شلوغ و پرهرج و مرج، قدم گذاشتن در مراحل سخت، پذیرش زمان و دوره ای که در آن هستی حتی اگر دوره مزخرفی باشد، اختصاص دهم. یک دهه انجام این کار نکته ای را به من یاد داده، درواقع من

یک نظریه قوی در این باره دارم؛ به نظر من ممکن است راه رسیدن به صلح و آرامش، پذیرفتن آشوب‌ها و اختلال‌ها باشد.

تابه حال چیزی درباره نظریه آشوب ۹۲ شنیده‌اید؟ نظریه آشوب شاخه‌ای از ریاضیات است که رفتار و موقعیت سیستم‌های دینامیکی را که نسبت به شرایط اولیه خود حساسیت بسیار بالایی دارند مطالعه و بررسی می‌کند. واکنش این دستگاه‌ها به دگرگونی شرایط اولیه به اثر پروانه‌ای ۹۳ معروف است. محض اطلاع شما، من این واژه‌ها را روی اینترنت جست‌وجو کردم. هرگز در زندگی‌ام جمله‌ای را که در آن از کلمات سیستم‌های دینامیکی استفاده شده باشد ننوشته بودم، نه تا قبل از این لحظه.

اثر پروانه‌ای یک واژه قدیمی بر مبنای این نظریه است که اگر رد طوفانی را از محل وقوعش بگیری متوجه می‌شوی که دلیلش تنها به خاطر تغییر فشار هوا در اثر بال‌زدن یک پروانه در آن سوی دنیا، سه هفته قبل از وقوع طوفان بوده است.

به معنای ساده‌تر اینکه چیزهای کوچک می‌توانند اثرات بسیار عظیمی داشته باشند.

آشوب می‌تواند شامل این موارد باشد: پسر سه‌ساله‌ام که حداقل شبی یک بار بیدار می‌شود و می‌خواهد روی تخت با ما بخوابد؛ کِرش کردن وب‌سایتم که ساعت‌ها زمان می‌برد تا دوباره بالا بیاید؛ بستری شدن برادر شوهرم در بیمارستان؛ سفر کاری ده‌روزه همسرم؛ آلرژی گرفتن یا فلج صورت یا استرس و سرگیجه؛ ریختن کل ظرف شیر روی زمین؛ دستشویی کردن یک پرنده روی موهایم؛ دستشویی کردن یک بچه روی موهایم؛ دعا کردن با همسرم، مادرم، خواهرم یا مادرشوهر و خواهرشوهرم... هر کدام از شما می‌توانید جای خالی را با آشوب‌های اختصاصی خودتان پر کنید

چون همه ما لحظات این چنینی داریم.

تک تک ما داریم در محیطی پر آشوب زندگی می کنیم و آن را به سه روش اداره و مدیریت می کنیم:

۱. نادیده اش می گیریم. این روش مورد علاقه من در مدیریت بحران است. تظاهر می کنم

چنین اتفاقی نیفتاده. سرم را پایین می اندازم و با تلاش بیشتر و بیشتر به کارم ادامه می دهم چون هیچ کس نمی تواند به یک هدف در حال حرکت ضربه بزند.

مشکل نادیده گرفتن بحران و آشوب به وجود آمده این است که آشوب به طور طبیعی استرس آور است. مثل این است که وقتی آنفولانزا می گیری تظاهر کنی که حالت خوب است. می توانید از قدرت انگیزه تان برای غلبه بر آن استفاده کنید اما در نهایت استرس همیشه بر شما غلبه می کند و بدنتان به روش های منفی و بدی به این استرس واکنش نشان می دهد. در مورد من، استرس باعث فلج صورت یا سرگیجه ام می شود. خواهرم وقتی استرس دارد آلرژی می گیرد. یکی از دوستانم دچار بی خوابی می شود. شاید استرس روی شما مستقیماً تأثیر نگذارد و به شکل هایی ظاهر شود که نه برای خودتان و نه برای خانواده تان خوب نیست.

۲. با آن مبارزه می کنیم. معمولاً ما با استرس آن طور که باید و شاید مبارزه نمی کنیم. بنابراین در واکنش به استرس آوردن رابطة مان ممکن است شروع به تمیز کردن آشپزخانه کنیم. اتاق خواب و اتاق نشیمن را تمیز می کنیم و دوباره سراغ آشپزخانه می رویم. موهای بچه هایمان را شانه می زنیم و صورتشان را می شوئیم و وقتی روی لباس مخصوص کلیسایشان سس گوجه فرنگی می ریزند گریه می کنیم. هر کاری از دستانم برآید انجام می دهیم تا شاید درونمان با بیرونمان

هماهنگ شود.

مشکل مبارزه کردن این است که همیشه می‌بازیم. اگر فکر کنیم کارهایمان را طوری مرتب و با برنامه‌ریزی انجام داده‌ایم که مطمئن هستیم هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد درواقع کاری کرده‌ایم که در شرایط سخت زندگی بازنده باشیم. زندگی دیوانه‌کننده و استرس‌آور است و گاهی اوقات قبل از بهتر شدن، شرایط بدتر می‌شود. باختن مقابل زندگی روزمره، باعث می‌شود هر روز احساس عصبانیت بکنیم. باعث می‌شود کنترل‌مان را از دست بدهیم.

۳. خودمان را در آن غرق می‌کنیم. خودمان را غرق کارهای خانه، خانواده و دوستانمان

می‌کنیم. چیزهایی که باعث استرس‌مان می‌شود همه‌جا به چشم می‌خورد و به نظر می‌رسد نمی‌توانیم بر آنها غلبه کنیم، هر کاری می‌کنیم اوضاع بهتر نمی‌شود. توی وان حمام دراز می‌کشیم. غُر می‌زنیم، زیر پتو پنهان می‌شویم و اجازه می‌دهیم آشوب پیروز شود.

مشکل اینجاست که غرق شدن به معنای خفه شدن است. اگر زیرآب ماندن را انتخاب کنیم و برای رسیدن به سطح آب تلاش نکنیم، در نهایت شنا کردن را از یاد می‌بریم.

خواهران من، شما قوی‌تر از اینها هستید. هنوز باید بچه‌هایتان را بزرگ کنید، قبض‌هایتان را پرداخت کنید و زندگی را زندگی کنید؛ و تا زمانی که خودتان را زیر پتو پنهان کرده باشید نمی‌توانید هیچ‌یک از این کارها را بکنید!

هر کدام از این روش‌ها؛ نادیده گرفتن، مبارزه کردن و غرق شدن؛ مقدمه‌ روش‌های غلط نجات از زندگی است. می‌توانید با غذا خوردن از روبه‌رو شدن با زندگی دوری کنید. می‌توانید برای غرق کردن و از بین بردن غم‌هایتان مست کنید. می‌توانید کلی روش منفی و اشتباه را برای

دور کردن ذهنتان از آشوب‌ها و اختلال‌های اطرافتان انتخاب کنید.

بزرگ‌ترین مشکل این سه روش چیست؟ هر کدام از آنها به این موضوع اشاره می‌کنند که شما کسی هستید که شرایط را تحت کنترل دارد و تاحدی این گفته درست است... به هر حال هدف این کتاب هم همین است که به شما یادآوری کند شما کسی هستید که اختیار و کنترل خودتان را به دست دارید. اما شما نمی‌توانید کارهای بقیه را کنترل کنید، فرزندان‌تان خراب‌کاری می‌کنند، نوزادتان ظرف غذا را چپه می‌کند، سگتان گوشه‌ای از حیاط را حفاری می‌کند یا اینکه ماشین لباسشویی خراب می‌شود. اگر فکر کرده باشید می‌توانید همه چیز را کنترل کنید، در این گونه مواقع عصبانی و خسته می‌شوید و استرس می‌گیرید و به دنبال ارتباط برقرار کردن با خدا می‌گردید و از روش‌های کمکی برای رسیدن به آرامش استفاده می‌کنید.

در این صورت چه گزینه‌هایی پیش رو داریم؟ نادیده بگیریم، مبارزه کنیم، آشوب را درمان کنیم تا زمانی که در برابر تأثیراتش بی‌حس شویم؟ هرگز. ما خیلی قوی‌تر از این حرف‌ها هستیم، حتی اگر با داشتن کوهی از لباس‌های نشسته و بچه‌های فوق‌العاده بازیگوش داشتن چنین احساسی دشوار باشد.

گزینه دیگری هم وجود دارد؛ گزینه‌ای که مردم کمتر به آن توجه می‌کنند؛ دیوانگی و جنون را در آغوش بگیرید. جالب است چون افرادی که می‌دانم این کار را می‌کنند کسانی هستند که زندگی‌شان بالاترین درصد آشوب و هرج و مرج را دارد. آن دسته از دوستانم که همسرانشان در کشوری دیگر مشغول به خدمت هستند. آن دسته از زنانی که بچه‌های کم‌توان ذهنی و جسمی را بزرگ می‌کنند. آن دسته از مادرهای مجردی که سه شغل مختلف دارند. آنها مدت‌ها قبل یاد گرفته‌اند همان‌طور که در شان کردن بر خلاف جریان آب، رهایی وجود دارد، در آشوب هم زیبایی

وجود دارد.

موضوع اینجاست که مسیح بزرگ‌ترین مثال از کسی است که آشوب را با آغوش باز پذیرفت. او عده بسیاری را راهنمایی کرد، آموزش داد و در قلب موعظه‌های کوبنده‌اش همه را با عشق می‌پذیرفت. همه اجازه پیوستن به او را داشتند؛ بیوه‌ها، فاحشه‌ها، جذامی‌ها، یتیمان، انسان‌های نیازمند، افرادی که استرس و درد را به زندگی او وارد کردند و افرادی که اصلاً نه مهربان بودند و نه دوست‌داشتنی؛ مسیح می‌گفت همه‌شان را دوست دارد. او هیچ‌وقت نگفت «ای مردم، شاید بتوانید...» نه، او مستقیم ما را مورد خطاب قرار می‌داد که با مظلومیت ایستادگی کنیم. مسیح به چهره درهم‌شکسته آنها نگاه کرد و گفت «اینک همه چیز را نو می‌سازم.» (آیه ۲۱ از باب ۵ مکاشفه، نسخه اینترنتی) در میان آشوب‌ها، ترس‌ها و خستگی‌ها یک یادآوری و تذکر وجود دارد «برای هر چیزی زمانی مقدر شده و برای هرکسی که زیر آسمان زندگی می‌کند زمان به‌خصوصی تعیین شده است.» (کتاب جامع بن داوود ۹۴)

در خانه، در محله یا اصلاً در شهرت نشسته‌ای و با خودت فکر می‌کنی خیلی سخت است. هیچ‌کس درک نمی‌کند. نمی‌توانم تحمل کنم. و حرف‌هایی مثل این... و خدا آن بالا نشسته و می‌گوید دختر خوب و عزیز من، من هم از ابتدای خلقت دارم درباره همین موضوع صحبت می‌کنم!

غرق شدن در سختی مسئله تازه‌ای نیست.

وقتی روز یا هفته سختی دارید چه کار می‌کنید؟ با همسرتان دعوا می‌کنید یا آن قدر نگران می‌شوید که نمی‌دانید چه کار کنید؟ هنوز نتوانسته‌اید بر استرستان غلبه کنید. شما در این مورد تنها نیستید.

واکنشی که به استرستان نشان می‌دهید آن چیزی است که شما را متفاوت از بقیه می‌کند.

بنابراین شاید این مطالب را بخوانید و با خودتان فکر کنید باشه، متوجه منظورت شدم. بیا این زندگی پر آشوب رو بپذیریم و در آغوش بگیریم! اما آخه با کدوم روش کوفتی‌ای باید این کار رو بکنم؟

با سخت‌نگرفتن به خودتان شروع کنید. همه ما به کاری گند می‌زنیم؛ همه مرتکب اشتباه می‌شویم؛ همه پاجامادی را فراموش می‌کنیم و آن را با روز عکس‌های مدرسه ۹۵ اشتباه می‌گیریم. من تابه‌حال سر بچه‌هایم، همسرم و خودم داد زده‌ام. هیچ‌کدام حس خوبی ندارد، بیشتر حالم را خراب می‌کند چون از دست‌دادن کنترل ناراحت‌کننده است. اما یک چیز را می‌دانید؟ فردا یک روز تازه و شانس‌ی برای تلاش دوباره است.

یک نفس عمیق بکشید. دنبال یک نکته خوب در شرایطی که در آن قرار دارید بگردید. خودتان را مجبور به پیدا کردن این نکته بکنید حتی اگر پیدا کردنش سخت باشد. چند سال پیش وقتی در جریان فرزندخواندگی قرار داشتیم، یک مددکار اجتماعی می‌بایست با تک‌تک بچه‌هایمان مصاحبه می‌کرد. درحالی که او داشت یک‌سری سؤال بی‌ربط درباره چای یخ ۹۶ می‌پرسید ما در اتاق نشیمن نشسته بودیم. سؤال‌اتش بی‌ضرر بود... بی‌ضرر تا وقتی که شروع به صحبت با فورد هالیس تقریباً چهارساله کرد.

او پرسید: «چه چیزی تو را خوشحال می‌کند؟»

فورد جواب داد شنا کردن را دوست دارد.

او در ادامه پرسید: «و چه چیزی ناراحتت می‌کند؟»

فورد بدون حتی لحظه‌ای مکث جواب داد: «وقتی بابا شب‌ها منو می‌ترسونه.»

من و دیو مثل آهوئی درمقابل چراغ‌های جلوی ماشین خشکمان زد. چی؟ فورد چی داره می‌گه؟ و اینکه چرا او چنین حرفی را در چنین لحظه حساسی در مقابل مددکار اجتماعی که از سازمان حمایت از کودکان آمده بود می‌زند!

«منظورت از اینکه بابا شب‌ها من رو می‌ترسونه چیه؟»

«می‌دونین، اون شب‌ها که وقتی از دستم عصبانیه و میاد توی اتاقم.»

همه می‌دانید که آدم در چنین مصاحبه‌هایی روی لبه تیغ قرار دارد اما وقتی فرزندتان حرفی نامربوط بزند نه فقط گرفتن تأییدیه سرپرستی بچه‌ای دیگر را از دست می‌دهید که حتی ممکن است فرزندتان خودتان را هم از دست بدهید.

از سؤال‌های بعدی فهمیدیم که اشاره فورد به شب گذشته است، وقتی نصفه‌شب بیدار شد و به اتاق ما آمد تا خودش را بین ما جا دهد. (کاری که خلاف قوانین خانه ماست.) پدرش بعد از آنکه تا ساعت دو، سه بار مجبور شده بود او را به تخت خودش برگرداند عصبانی و بدخلق شده بود. خنده‌دار بود اما آن لحظه، قبل از آنکه بتوانیم موقعیت را توضیح دهیم، از شدت استرس تندتند و پشت سرهم نفس می‌کشیدم. پس در لحظات دشوار خود را مجبور به خندیدن کنید. درواقع هرچه موقعیت دیوانه‌کننده‌تر بود بیشتر می‌توانید به آن بخندید.

علاوه‌براین خودم و شما را تشویق می‌کنم که به دنبال میوه‌های مقدس ۹۷ باشید. برای آن دسته از شما که مثل من در کودکی آنها را در قالب آواز هر روز صبح قبل از صبحانه نمی‌خواندید می‌گویم که میوه‌های مقدس عبارت‌اند از عشق، لذت، صبر، صلح، مهربانی، خوبی، ایمان، انسانیت و

خوشتن‌داری . تمامی اینها ارزش بسیار بالایی دارند اما به باور من در هر موقعیت به خصوصی تنها به یکی از آنها احتیاج داریم. یکی از آنها را که در همین لحظه در وجودتان احساس می‌کنید انتخاب کنید و آن را روی چند تکه کاغذ بنویسید و همه‌جا بچسبانید.

استراحت کردن را فراموش نکنید، مراقب خودتان باشید، با کسی آشنا شوید، به ناخن‌هایتان برسید. زمانی را فقط و فقط به خودتان اختصاص دهید تا دوباره سرشار از انرژی شوید. بعد وقتی دوباره به سر کارهایتان برگردید بهتر می‌توانید شرایط را بپذیرید.

گروهی از افراد را پیدا کنید که در شرایطی مشابه شما قرار دارند. وقتی چنین افرادی را پیدا کردید، درمورد شرایطی که دارید و کشمکشی که تجربه می‌کنید با آنها درد دل کنید. درخواست کمک را یاد بگیرید و وقتی کسی پیشنهاد کمک داد آن را بپذیرید! هر کمکی را به‌عنوان هدیه‌ای از جانب خدا بپذیرید. نمی‌توانم بگویم که تا به حال چند نفر از من پرسیده‌اند «چطور از پس تمام این کارها برمی‌آیی؟» و وقتی جواب می‌دهم که یاد گرفته‌ام از بقیه کمک بگیرم طوری نگاهم می‌کنند که انگار آدم فضایی دیده‌اند.

«مثلاً، چه کمکی؟»

مثلاً وقتی مادرشوهرتان می‌گوید عصر برای بازی با بچه‌ها می‌آید، بگویید «آره حتماً.» اگر همسران گفت در تا کردن لباس‌ها کمکتان می‌کند (حتی اگر به‌نظرتان بلد نیست چطور حوله‌ها را تا بزند) بگویید «آره حتماً.» اگر دوستان گفت شب برایتان شام یا نوشیدنی می‌آورد حتی اگر فکر کردید باعث زحمتش می‌شوید بگویید «آره حتماً.» یا اگر از دبستان با شما تماس گرفتند و گفتند کلاس‌های بعد از ظهر پسرهای غیرقابل کنترل‌تان یک ساعت ونیم طولانی‌تر شده بگویید «آره

حتماً.»

چه چیزی به شما زمان بیشتر، فضای بیشتر و آزادی بیشتر برای آرامش داشتن می‌دهد؟ هر چه که هست به آن «آره حتماً» بگویید.

آن جوک را به خاطر دارید که مردی از خدا می‌خواست او را از غرق شدن نجات بدهد؟ یک نفر سوار بر قایق به او نزدیک می‌شود و می‌پرسد آیا نیاز به کمک دارد و او جواب می‌دهد «نه، خدا نجاتم می‌دهد.» وقتی همین اتفاق دو بار دیگر هم می‌افتد او همین جواب را تکرار می‌کند. خطر لو رفتن: درنهایت مرد غرق می‌شود و وقتی وارد بهشت می‌شود به خدا می‌گوید «خدایا، این دیگه چه وضعشه؟ من ازت خواستم کمک کنی.» و خدا به او نگاه می‌کند و می‌گوید «رفیق، من برات سه تا قایق نجات مختلف فرستادم و تو هر سه تا شو رد کردی!»

خانم‌های عزیز، خداوند قایق‌های نجات مختلفی برایتان می‌فرستد. بعضی از آنها بزرگ و مشخص‌اند و بعضی به‌سادگی کسی است که در سوپرمارکت از شما می‌خواهد اجازه دهید خریدهایتان را برایتان حمل کند و داخل ماشین بگذارد. هر نوع قایقی که بود محض رضای خدا سوارش شوید!

آیه ۶ از باب ۱ فیلیپیان ۹۸ را به خاطر دارید: «من اطمینان دارم همان خدایی که کاری نیکو را در شما آغاز کرده، آن را تا ظهور عیسی مسیح به کمال خواهد رساند.» اوه خدایا، من عاشق این بخش از کتاب مقدس . باور دارم که این عین حقیقت است و بارها در زندگی‌ام شاهد آن بوده‌ام. از این دوران گذر خواهید کرد. این نیز بگذرد. فقط به‌خاطر یک فصل بد، فصل‌های بعدی زندگی‌تان را خراب نکنید.

این را هم فراموش نکنید که شاید فرد دیگری برای داشتن هرچومرج و آشوبی که شما را به گریه انداخته دعا می‌کند. منظورم این است که آنچه شما فکر می‌کنید دشوار است ممکن است برای فردی دیگر رؤیایی باشد که به حقیقت پیوسته. این را نمی‌گوییم که حالتان بد شود یا اینکه بخواهم تجربیات سختتان را نفی کنم، نه، می‌خواهم بگویم زاویه دید کمک می‌کند ببینید آشوبی که در زندگی‌تان به پا شده تنها یک لطف بزرگ است. تنظیم کردن زاویه دید معجزه می‌کند.

در پایان، تأثیر پروانه‌ای را به خاطر دارید؟ خیلی خوب، بیایید یک پروانه واقعی را در نظر بگیریم یا دقیق‌تر بگوییم، یک کرم ابریشم را در نظر بگیریم. کرم‌های ابریشم موجوداتی فوق‌العاده‌اند. کلی پا دارند و جالب‌اند. کتاب‌های کودک بسیاری درباره زیبایی آنها نوشته شده است. اما اگر کرم ابریشم بخواهد تا ابد کرم ابریشم بماند، اگر به این نتیجه برسد که آشوب و دردهای تبدیل شدنش خارج از توان تحملش است، هرگز نخواهد فهمید که می‌توانسته تبدیل به چه موجودی بشود. به نظر شما هم این تغییر کلی در زندگی‌اش دردناک نیست؟ فکر نمی‌کنید ترسناک و دشوار است؟ البته که هست. اما اگر او با ترسش مقابله نمی‌کرد، اگر اجازه نمی‌داد تغییرات او را به آن کسی که واقعاً هست تبدیل کند، ما هرگز نمی‌فهمیدم او چه موجود زیبایی است و خودش هم هرگز نمی‌فهمید که می‌تواند پرواز کند.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. دوستانی که مثل خودم بودند. منظورم دوستانی‌ست که وقتی من تازه عروس بودم آنها نیز تازه عروس بودند. دوستانی که کارآفرین هستند چون خودم نیز کارآفرینم. دوستانی که مادران شاغل هستند یا بچه‌هایشان پسرند یا بچه‌هایی هم‌سن و سال یکدیگر داریم... همه آنها نجات‌دهنده زندگی‌اند. داشتن کسی که بتوانید با او یک لیوان نوشیدنی بخورید، کسی که کاملاً با شرایط شما

ارتباط برقرار کند، یک نعمت است. چنین دوستانی در انگیزه و انرژی گرفتن نقشی اساسی داشتند.

۲. اولویت ها. می‌توانید یک خانه را مرتب نگه دارید یا یک شرکت راه‌اندازی کنید یا با نوزادی در بغل در خانه بمانید یا با ورزش روزانه به بدنی روی‌فرم دست پیدا کنید... اما مطمئن نمی‌توانید تمام این کارها را هم‌زمان انجام دهید یا حداقل نمی‌توانید به تمام آنها به‌طور یکسان رسیدگی کنید. بنشینید و درست فکر کنید که کدام یک برایتان مهم‌تر است، نه اینکه کدام یک برای مادرشوهرتان یا دوستانان بهتر است... تصمیم بگیرید که کدام کار واقعاً برایتان اهمیت بالاتری دارد. بعد، پیش از همه آنها را انجام دهید. اگر خانه به‌هم‌ریخته است و برای شرکت در نیمه‌ماراتن باید یک سال تمرین کنید، خیلی خوب، باید شرایط را بپذیرید، زندگی همین است.

۳. یک بطری نوشیدنی. شوخی کردم. درواقع، کمی شوخی کردم. به‌نظرم بهتر است هرکس چیزی داشته باشد که به کمک آن بتواند سرحال بیاید. دویدن یا تماشای تلویزیون یا پخت نان می‌تواند برای شما آن چیز انرژی‌بخش باشد. مهم نیست چه باشد، یک چیزی در زندگی‌تان پیدا کنید که برایتان حکم جایزه یا لذت را داشته باشد. چیزی که وقتی به‌شدت احساس خستگی کردید بتوانید سراغش بروید و به‌خودتان استراحت بدهید.

فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم

سال گذشته در یکی از آن جلساتی شرکت کردم که در آن یک مشاور و راهنمای زندگی روی

استیج می ایستد و با حرف هایش شما را به فکر فرو می برد یا سرتان داد می زند که به خودتان باور داشته باشید.

تک تک لحظات آن جلسه را دوست داشتم.

در همان حال که مدام بررسی می کردم چطور می توانم رشد کنم و تبدیل به نسخه ای بهتر از خودم شوم، از خرد و حکمتی که دریافت می کردم خوشحال بودم. هیچ کس جواب تمام سؤال های شما را ندارد اما می توانید از افکار و بینش و بصیرت دیگران الهام بگیرید. مثلاً من امیدوارم تا اینجا یک سری توصیه های محسوس من را دریافت کرده باشید اما حتی یک لحظه هم با خودم فکر نمی کنم که تک تک کلمات این کتاب را واقعاً قبول داشته باشید.

برای همین کتاب هایی در این زمینه خواندم و به یک سری پادکست گوش کردم و وقتی در نزدیکی ام جلساتی مانند جلسه ای که گفتم برگزار می شد باور کنید بلیتش را می خریدم. احساس می کردم در مورد بخشی از وجودم به چنان بینشی دست می یافتم که اصلاً انتظارش را نداشتم. «دوست داشتید بیشتر از سمت پدرتان عشق دریافت کنید یا از سمت مادرتان؟» سخنران این سؤال را از حضار پرسید. «نه اینکه کدام را بیشتر دوست داشتید، نه... دوست داشتید از سمت کدام یک عشق بیشتری دریافت کنید؟»

پدرم.

فکر می کنم جواب اکثر خانم ها همین باشد، جواب من که قطعاً همین است. من جلسات روان درمانی بسیاری را پشت سر گذاشتم که بیشتر آن صرف جواب دادن به سؤال هایی نظیر این شد. بنابراین وقتی سخنران پرسید دوست داشتید از جانب چه کسی عشق بیشتری دریافت کنید

جواب من پدرم بود. خوب، من جواب این سؤال را از قبل می‌دانستم پس هنوز سخنران کار خاصی نکرده بود.

اما او در ادامه سؤالی را پرسید که همه چیز را تغییر داد.

«و برای دستیابی به آن می‌بایست چطور فرزندی می‌بودید؟»

یعنی اینکه باید به عنوان یک بچه چطور رفتار می‌کردید که عشق پدر یا مادران را دریافت کنید؟

با خودم گفتم «موفقیت.» این برایم تازگی نداشت. همان‌طور که قبلاً گفتم می‌دانستم «سخنران» بودن چطور روی زندگی بزرگسالی‌ام تأثیر گذاشته بود.

مرد سخنران پرسید: «علاوه بر این، باید چه کسی می‌بودید؟»

«کوچک.»

بدون آنکه فکر کنم این جواب از دهانم بیرون آمد. تا قبل از آن لحظه اصلاً، هیچ‌وقت، به این مفهوم فکر نکرده بودم.

این جواب از کجا آمده بود؟ اصلاً منظورم از جوابی که داده بودم چه بود؟

به صندلی‌ام تکیه دادم و برای اولین بار در زندگی‌ام به این موضوع فکر کردم.

فکر می‌کنم پدرم همیشه به من افتخار می‌کرد اما هیچ‌وقت آن را به زبان نمی‌آورد مگر اینکه کار خوبی از من سر می‌زد. از آنجایی که خودش انسانی زحمت‌کش بود برای هر موفقیتی ارزش قائل می‌شد. علاوه بر این، چون هیچ‌وقت الگویی برای یک پدر خوب بودن نداشت نمی‌دانست چطور باید رفتار کند. نمی‌دانست چطور باید با بچه‌ها برخورد کند. تاجایی که یادم می‌آید تصور بچگی‌ام این

بود که فقط باید دیده می شدیم اما صدایمان نباید در می آمد. خیلی زود یاد گرفتم که اگر این آن چیزی است که پدر می خواهد پس نباید سروصدا کنم. گاهی اوقات دلم می خواست ارتباط برقرار کنم، گفت و گویی با او داشته باشم یا حتی با او بازی کنم اما او اکثر اوقات می خواست که ساکت باشیم.

هرچه بزرگ و بزرگ تر می شدم بیشتر متوجه درست نبودن اوضاع می شدم.

دختر کوچولو.

پدرم من را این طور صدا می زد... آن هم نه با محبت.

دختر کوچولو، اصلاً نمی فهمی داری چی می گی.

دختر کوچولو، دنیای واقعی تو را زنده زنده قورت خواهد داد.

دختر کوچولو، بهتر است زودتر بزرگ شوی.

دختر کوچولو، برایم مثل یک فحش بود. از اینکه این طور صدایم می زد متنفر بودم اما تا قبل از آن

لحظه که در جلسه حضور داشتم اصلاً متوجه نشده بودم این موضوع چه تأثیری رویم گذاشته بود.

نه فقط تأثیر منفی که تأثیر مثبت هم داشت. اگر به خاطر دوران کودکی ام نبود من الان این کسی

که هستم نبودم. اگر به خاطر سخت کوشی ای که از جانب پدرم به من القا شده بود، نبود، من الان

جایی که امروز هستم نبودم. مردی که برای موفقیت هایم ارزش قائل می شد بدون آنکه خودش

بداند به من یاد داده بود برای دنبال کردن و دست یافتن به آن باید کمی بیشتر تلاش کنم. اگر

به خاطر اتفاقات خوب قدردان گذشته نیستید پس نمی توانید تقصیر اتفاقات بد و ناخوشایندی را که

در زندگی تا به امروز افتد هم گردان گذشته بسنداز بد.

فکر کردن به دلایل رفتاری ام به عنوان یک آدم بالغ، کمکم می کند تا بر رفتارهای نادرستم غلبه کنم. برای مثال اینکه چرا قبلاً هنگام صحبت از شغلم احساس راحتی نمی کردم. اگر در یک مهمانی از من درباره شغلم سؤال می شد طوری جواب می دادم که یعنی شغلم چندان کار مهمی هم نیست. مثلاً می گفتم «اوه من یک وبلاگ دارم که در آن درباره مسائل مربوط به زندگی می نویسم.» انگار نه انگار که یک شرکت رسانه ای را از صفر پایه گذاری کرده ام و کلی کارمند را مدیریت می کنم. انگار نه انگار که بعضی از مشتری هایمان بزرگ ترین برندهای دنیا بودند. انگار نه انگار که وبسایتم روزی میلیون ها بازدیدکننده داشت و من یک نویسنده و سخنران بودم در حالی که هم زمان فرزندانم را نیز بزرگ می کردم. به نظرم صحبت درباره اینها خودستایی به حساب می آمد. احساس می کردم با صحبت در مورد کارم طرف مقابل احساس راحتی نخواهد کرد. یکی از دلایلی که نمی خواستم زیاد در مورد کارم صحبت کنم این بود که مدتها قبل یاد گرفته بودم که من یک دختر کوچولو هستم که نمی فهمد چه می گوید. بزرگ بودن در عین کوچک بودن برای همه غیرممکن است. آن روز وقتی در بین جمعیت حاضر در آن جلسه نشسته بودم متوجه شدم که تا چه حد وضعیت دشوار کودکی بر روی کسی که تبدیل به آن شده بودم تأثیر گذاشته بود.

شرکتمان در طول چند سال گذشته پیشنهادهای بسیار خوبی را دریافت کرده اما من برای تک تکشان بهانه پشت بهانه می آوردم تا بدانند شرکتم را به هیچ قیمتی واگذار نخواهم کرد. نگرانم نکند مشتری هایمان را ناامید کنیم. نکند موفق نشویم. نکند آن قدر باهوش نباشم که نتوانم تیم کاری ام را به سطحی بالاتر برسانم.

نوشتن این حرف‌ها سخت است چون زمان زیادی را صرف این کردم تا به سایر زن‌ها بگویم رؤیاهای بزرگشان را دنبال کنند و اگر از من می‌پرسیدید، البته که به شما می‌گفتم ما داریم شجاعت به خرج می‌دهیم که باوجود تمام محدودیت‌ها پیشرفت می‌کنیم، اما وقتی نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌ام و شرکت‌م می‌اندازم حقیقت را می‌بینم: من خودم را کوچک می‌کردم. من فقط تا آن اندازه حرف می‌زدم که جواب بقیه را داده باشم و به‌خاطر ترسی که از طرز فکر دیگران درباره خود واقعی‌ام داشتم خیلی درمورد خودم صحبت نمی‌کردم.

من واقعاً چه کسی هستم؟

من یک همسر و یک مادر هستم که رؤیای یک چهره رسانه‌ای معروف بودن را در سر می‌پرورانم. تلاش می‌کنم تا شرکت رسانه‌ای‌ام را ارتقا ببخشم. آرزو دارم آن قدر درآمد داشته باشم که تمام کسانی که دارند برایم کار می‌کنند؛ کسانی که برای محقق شدن رؤیای من تلاش می‌کنند؛ بتوانند صاحب خانه شوند، شهریه دانشجویی‌شان را بپردازند و به یک تعطیلات طولانی در جایی دل‌انگیز بروند. آرزو دارم بتوانم سازمانی غیرانتفاعی در حمایت از زنانی که می‌خواهند رؤیاهایشان را دنبال کنند تأسیس کنم. تلاش می‌کنم تا شرکتی را تأسیس کنم که فرزندانم نیز بعد از بزرگ شدن آنجا کار کنند. رسانه‌ها تأثیر مثبت بسیار بالایی بر زندگی افراد دارند و به‌نظرم با راه‌اندازی رسانه‌های انگیزه‌بخش برای زنان، می‌توانیم به معنای واقعی دنیا را تغییر دهیم.

من رؤیاها و اهداف بسیاری دارم و حتی یکی از آنها هم کوچک و بی‌ارزش نیست. تمامشان بزرگ، پرجنب‌وجوش و سرشار از امیدند. لازمه رسیدن به آنها ایمان، شجاعت و جسارت است. من نمی‌توانم به آنها برسم مگر اینکه تمام جنبه‌های شخصیتی‌ام را بپذیرم، از جمله آن جنبه‌هایی که

دیگران با آن احساس راحتی نمی‌کنند.

این اتفاقی بود که آن روز در آن جلسه برایم افتاد: من نمی‌توانم به نصفه‌ونیمه زندگی کردن ادامه بدهم فقط به این خاطر که دیگران نمی‌توانند من کامل را بپذیرند و تحمل کنند.

چند هفته پیش در جلسه مشابه دیگری حضور پیدا کردم و زن‌هایی را در اطرافم دیدم که درگیر شرایطی مشابه من بودند. می‌شنیدم که چهارصد زن الهام‌بخش با ذهن‌هایی خلاق یک چیز را بارها و بارها با خود تکرار می‌کنند:

«خیلی خوب، این برای من یک سرگرمی است.»

«این فقط کاری است که در کنار کارهای دیگر انجام می‌دهم.»

«شغل من مادر بودن است اما در کنارش این کار را هم انجام می‌دهم.»

اینها زنانی نبودند که وسایل آنتیکشان را روی اتسی به فروش گذاشته باشند. این زن‌ها مؤسس یک شرکت بودند و یک تیم زیر دستشان کار می‌کرد. بعضی از آنها سالانه صدها هزار دلار درآمد داشتند با این وجود می‌شنیدم که بارها و بارها تکرار می‌کند سرگرمی، سرگرمی.

این موضوع باعث شد بفهمم: من تنها زنی نیستم که خودش را کوچک می‌کند تا مبادا دیگران احساس ناراحتی بکنند.

سخت است از افرادی که ما را درک نمی‌کنند انتظار حمایت داشته باشیم. پایین آوردن شأن کاری که می‌کنید همان مشکل اساسی‌ای است که من با پدرم داشتم. او نمی‌دانست با یک بچه کوچک چطور باید رفتار کند چه برسد به یک دختر بالغ. از آنجایی که من را درک نمی‌کرد، بدون آنکه

متوجه باشد آن بخش‌هایی از وجودم را که باعث ناراحتی‌اش می‌شد خفه می‌کرد و نادیده می‌گرفت.

زنان شاغل در یک جامعهٔ مردسالار گاهی اوقات باید برای ادامهٔ راهشان به‌سختی تلاش کنند. گاهی اوقات مادران شاغل از سمت خانوادهٔ شوهر یا حتی والدین خودشان که علاقهٔ آنها به کار کردن را درک نمی‌کنند، سرزنش می‌شوند و مادران خانه‌دار نیز ما را به‌این‌خاطر که در کنار فرزندانمان نیستیم و برای آنها وقت نمی‌گذاریم شماتت می‌کنند. شرط می‌بندم زنان خانه‌دار نیز از سوی زنان شاغل به‌این‌خاطر که نمی‌توانند با انتخاب‌های زندگی خود کنار بیایند، سرزنش می‌شوند. مثل بچه‌هایی هستیم که در زمین بازی سعی می‌کنند حرف‌هایی بزنند که دیگران دوست دارند بشنوند و بخش‌هایی که احتمال می‌دهند دیگران درک نخواهند کرد را پنهان می‌کنند. نمی‌دانم چه تعداد زن در این دنیا وجود دارد که با نیمی از شخصیت خودشان زندگی می‌کنند و با این کار کسی را که خالقشان مقدر کرده انکار می‌کنند.

واقعاً فکر می‌کنید خداوند شما را-شما را منحصربه‌فرد و زیبا را-خلق کرده که خود واقعی‌تان را انکار کنید چون ممکن است برای دیگران ناخوشایند باشد؟ باور ندارم این خواستهٔ خدا باشد. هرچه بیشتر به آن فکر می‌کنم بیشتر باور پیدا می‌کنم که خداوند خواسته من این‌گونه باشم. او می‌دانسته من شهامت کار کردن را دارم و می‌دانسته به‌دنبال رؤیاهای بزرگ خواهم رفت. و همین‌طور می‌دانسته یکی دیگر از آفریده‌هایش در خانه خواهد ماند و بچه‌های زیبایش را بزرگ خواهد کرد درحالی‌که یکی دیگر از آفریده‌هایش اصلاً دلش بچه نخواهد خواست.

آیا تابه‌حال بخشی از وجودتان را به‌خاطر ترس از افکار دیگران پنهان کرده‌اید؟ آیا شما کارآفرینی هستید که از شغلتان به‌عنوان سرگرمی اسم می‌برید چون نگران حرف مادرشوهرتان هستید یا

چون سطح انتظارات دیگران را پایین بیاورید؟ آیا برای ادامه تحصیل دودل هستید چون فکر می‌کنید به اندازه کافی باهوش نیستید؟ آیا خودتان را از یک تجربه جدید بازمی‌دارید چون از قبل مطمئنید که بازنده خواهید شد؟ آیا وقتی حرف‌های بسیاری برای گفتن دارید سکوت می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید به خاطر زادگاه یا خانواده‌تان کار بهتری از دستتان بر نمی‌آید یا نمی‌توانید بهتر از کسی که الان هستید بشوید؟ آیا به خاطر قضاوت دیگران یا ترس از مسخره شدن، از صحبت درباره رؤیاهایتان دست می‌کشید؟

دخترها، من سال‌ها با این ترس زندگی کردم. همیشه می‌ترسیدم وقتی بفهمید من چقدر عاشق کار کردن هستم با خودتان فکر کنید چطور می‌توانم هم‌زمان هم مادر موفقی باشم و هم از پس تمام کارهایم برآیم. در طول ده سال اخیر افراد زیادی بودند که تعهد و دلبستگی من نسبت به فرزندانم را زیر سؤال بردند. این مبارزه‌ای طولانی از احساس گناه کردن به عنوان یک مادر تا پذیرفتن بود و تنها بعد از به سرپرستی گرفتن دخترم توانستم روی این موضوع کار کنم. وقتی دخترم تقریباً شش هفته داشت باید به یک سفر کاری می‌رفتم و همان موقع بود که کسی از من پرسید آیا به عنوان یک مادر شاغل احساس گناه نمی‌کنم؟ این سؤالی است که شرط می‌بندم اکثر مادرها؛ چه مادران خانه‌دار چه شاغل؛ با آن دست‌به‌گریبان شده‌اند.

در طی ده سال مادری‌ام در این باره بسیار فکر کرده‌ام خصوصاً حالا که یک دختر هم دارم.

این تصمیمی‌ست که من گرفته‌ام:

این جمله را به او یاد نخواهم داد.

هرگز او را با این فکر که تنها یکی از والدین مسئول کسی‌ست که او تبدیل به آن می‌شود، بزرگ

نخواهم کرد. من توسط والدینی شاغل در جایی شبیه به یک روستا بزرگ شدم.

هرگز نمی‌گذارم این فکر را باور داشته باشد که داشتن یک مادر شاغل به این معناست که عشق و توجه لازم را به دست نمی‌آورد.

نمی‌گذارم فکر کند شاغل بودن (یا نبودن) ربطی به تعهد او نسبت به شریک زندگی‌اش یا عشق او به فرزندانش دارد... البته خودش باید تصمیم بگیرد که می‌خواهد بچه‌دار شود یا نه.

هرگز به او نخواهم گفت که در این دنیا مرد بیرون از خانه کار می‌کند و زن درون خانه. اگر خودش تصمیم بگیرد که می‌خواهد در خانه بماند آن وقت با تمام وجود حمایتش می‌کنیم اما به او یاد نمی‌دهیم که تنها یک نوع زن در دنیا وجود دارد.

گفتن این نکته مهم است چون جامعه به برادرهایش نشان خواهد داد که حق انتخاب‌های فراوانی دارند و رسانه‌ها به دخترم نشان خواهند داد که دنیای او محدود است.

دلایل زیادی برای این موضوع دارم اما دلیل اصلی‌ام این است که هیچ‌گاه، حتی یک بار هم از پدرش نپرسیده‌اند که آیا به خاطر یک پدر شاغل بودن احساس گناه نمی‌کند.

دخترم درحین بزرگ‌شدن چیزهایی را در دنیا تجربه خواهد کرد که آرزو می‌کنم ای کاش هرگز تجربه نکند؛ این کار خارج از کنترل من است؛ اما می‌توانم خودم را به عنوان الگویی برای او کنترل کنم. من، مادرش، باور دارم که نوا، دخترم، به طرز شگفت‌آوری توسط خدایی به وجود آمده است که جای او را در این دنیا مدت‌ها قبل از آنکه هر کدام از ما به دنیا بیاییم مشخص کرده.

همین حس را نسبت به شما هم دارم.

باور دارم که شما اشتباهی نیستید؛ و احساس گناه کردن نسبت به کسی که هستید (شاغل، خانه‌دار، چاق، لاغر، باسواد، بی‌سواد، بااحساس، کتاب‌خوان، خودساخته یا هر چیز دیگری) بی‌انصافی نسبت به خودتان و خدایی است که شما را خلق کرده.

برای باختن خودتان راه‌های متعددی وجود دارد اما در وهله اول، راحت‌ترین راه امتناع از پذیرش خود واقعی‌تان است.

شما، خود واقعی‌تان، تصادفی به‌وجود نیامده‌اید.

رؤیاهایی که دارید احمقانه نیستند؛ آنها نقشه راهی هستند که شما را به مقصد الهی و کسی که مقدر شده باشید می‌رسانند! از رؤیاهایتان دست نکشید. اجازه ندهید نظر دیگران درمورد شما ارزشتان را تعیین کند. شانس زندگی فوق‌العاده‌ای را که پیش رو دارید از دست ندهید.

شما برای کوچک‌بودن آفریده نشده‌اید.

شما دختر کوچولو نیستید.

شما یک زن بالغ هستید و وقت آن رسیده که بزرگ شوید و تبدیل به همان کسی شوید که خداوند برایتان مقدر کرده است.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. آمادگی در برابر توهین‌ها. منظورم از توهین مسخره کردن نیست. منظورم پذیرش این نکته است که کسی که هستید را همه به راحتی قبول یا تأیید نمی‌کنند، از جمله نزدیک‌ترین افراد زندگی‌تان. اگر شما هم مردم دوست هستید، همان‌طور که من قبلاً بودم، این کار برایتان سخت

می‌شود چون با خودتان فکر می‌کنید به سبب آنکه من مردم را دوست دارم پس آنها هم همیشه من را دوست دارند. بنابراین تصمیم گرفتم اخلاقم را عوض کنم و دیگر به اینکه مردم چه فکری درباره‌ام می‌کنند اهمیت ندهم. روی بهتر بودن تمرکز کردم، نسخه‌ای دوست‌داشتنی‌تر از خودم، و اینکه بقیه کسی را که هستم تأیید می‌کنند یا نه اصلاً برایم مهم نبود.

۲. یک اقدام جسورانه. برای من این اقدام خال کوبی کردن بود. سال‌ها بود که دلم خال کوبی می‌خواست ولی همیشه نگران فکر و حرف دیگران بودم. بعد دچار تحول شدم: باید می‌فهمیدم واقعاً چه کسی هستم. هر روزی که زنده هستیم به معنای این است که این زندگی و کسی که هستیم را انتخاب می‌کنیم. انتخاب می‌کنیم که یک مادر خانه‌دار باشیم که عاشق پخت‌وپز است. انتخاب می‌کنیم که یک زن امروزی باشیم که عاشق کافی‌شاپ‌ها و صنایع دستی است. انتخاب می‌کنیم کسی باشیم که ماراتن برگزار می‌کند و فقط غذاهای ارگانیک می‌خورد. هر جنبه و خصوصیت از شخصیت‌مان چیزی است که هر روز انتخابش می‌کنیم. دانستن این نکته چشم‌هایم را باز کرد. خیلی عجیب به نظر می‌رسد اما وقتی پی به این موضوع بردم اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود که می‌خواهم یک خال کوبی روی مچم داشته باشم!

۳. رویارویی با یک مشاور و راهنمای زندگی. گاهی اوقات به بینش یک پادکست، کتاب یا یک جلسه نیاز دارم تا بتوانم راه‌حلی پیدا کنم. اگر بخشی از وجود خودتان را خفه کرده‌اید، یا اگر کارهایی هست که دوست دارید انجام بدهید، شروع به خواندن و گوش دادن به مطالبی بکنید که در همان زمینه تهیه شده است. شاید تمام حرف‌هایی که می‌شنوید یا می‌خوانید را قبول نداشته باشید اما مطمئناً آن قدری راهنمایی می‌گیرید که بتواند به شما در پشت‌سر گذاشتن شرایطی که در آن هستید کمک کند.

فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت دیمون ۹۹ ازدواج کنم.

هرچقدر دلتان می‌خواهد بخندید ولی این چیزی بود که سال‌ها دلم می‌خواست. هرکجا که می‌روم دربارهٔ علاقه‌ام به مت دیمون حرف می‌زنم، بیشتر به این دلیل که خنده‌دار است و من هم دوست دارم لبخند به لب بقیه بیاورم. علاوه‌براین این موضوع خیلی راحت همه را به‌خنده می‌اندازد چون برایشان سخت است باور کنند که یک آدم عاقل و بالغ فکر می‌کند قرار است با یک هنرپیشه که هیچ‌وقت او را ندیده ازدواج کند. اما حقیقت این است که یک زمانی؛ درواقع کل سال‌های عمرم؛ بزرگ‌ترین هدف زندگی‌ام این بود که یک‌جایی در لس‌آنجلس مت دیمون را پیدا کنم و او را مال خودم کنم.

بیشتر سال‌های نوجوانی‌ام در دبیرستان را صرف تماشای دوباره و دوبارهٔ ویل هانتینگ نابغه ۱۰۰ کردم. اگر بخواهید هنوز هم می‌توانم کل دیالوگ‌های فیلم را از حفظ برایتان تکرار کنم. بارها و بارها برای استخدام در استودیوی فیلم میراماکس فرم پر کردم. (چون این کمپانی تهیه‌کنندهٔ فیلم ویل هانتینگ نابغه بود و مغز هجده‌سالهٔ من فکر می‌کرد که ممکن است مت دیمون هر لحظه وارد لابی آنجا شود.) در آخرین سال زندگی‌ام در خانه و اولین سال نقل مکان کردنم به لس‌آنجلس، رؤیای مت دیمون همچو شوالیهٔ نجات‌دهنده‌ام، من را سرپا نگه می‌داشت و کمک می‌کرد به زندگی ادامه دهم. تمام واقعه را با جزئیات کامل تصور می‌کردم: اینکه ملاقاتمان چطور اتفاق خواهد افتاد، چه لباسی پوشیده‌ام، کجا ازدواج خواهیم کرد، خانه‌مان چه شکلی خواهد بود،

بچه‌هایمان چه شکلی خواهند شد... هرگاه در شرایطی ناراحت‌کننده قرار می‌گرفتم این خیالات برایم امیدبخش می‌شد. واقعاً باور داشتم سرنوشت من به همان جا ختم خواهد شد.

وقتی در حین کار در یکی از مراسم کمپانی میراماکس که یک سالی در آن مشغول به کار بودم با مت دیمون مواجه شدم، او مستقیم به سمت من آمد. منظورم این است که راهش را به سمتی که من ایستاده بودم کج کرد. قلبم آن قدر تند می‌زد که نزدیک بود منفجر شود چون اتفاقات داشت همان طوری رقم می‌خورد که تصور کرده بودم. او من را دید و از یک جایی به او الهام شد که مقدر شده من و او با هم باشیم. وقتی آن قدر نزدیک شد که بتوانم صدایش را بشنوم شروع به صحبت کرد.

گفت «ببخشید.»

با خودم گفتم خودش!

«شما می‌دونید میز من کجاست؟»

او داشت با من حرف می‌زد چون او هنرپیشه بود و من دختری که جدول برنامه‌ها دستم بود نه به این خاطر که فکر کرده مقدر شده با هم باشیم. من او را تا سر میزش همراهی کردم و بدون آنکه خواستگاری کند یا درخواست کند با من قرار بگذارد سرِ کارم برگشتم.

بعد از یک سال زندگی در لس‌آنجلس، فهمیدم که تصورات قبلی‌ام همه خیال‌های بچه‌گانه بوده‌اند.

بعدها در زندگی‌ام رؤیایی دیگر داشتم. این رؤیا کوچک‌تر از آن یکی بود اما تقریباً به همان اندازه دنبالش بودم. دلم یک کیف لویی ویتون ۱۰۱ می‌خواست. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، دلم یک

کیف مدل اسپیدی ۱۰۲ از برند لویی ویتون می‌خواست.

برای آن دسته از افرادی که با این برند آشنا نیستند می‌گویم که این مدل کیف یکی از مدل‌های کلاسیک لویی ویتون است. اندازه یک توپ فوتبال است و آن موقع قیمتش کمی بالاتر از هزار دلار بود.

یک... هزار... دلار! برای یک کیف که به‌اندازهٔ سرم بود.

مسخره بود اما من دلم می‌خواست این کیف را داشته باشم. می‌خواستمش چون داشتنش می‌توانست من را تبدیل به همان زنی کند که آرزویش را داشتم.

در طول اولین تابستان حضورم در لس‌آنجلس، مدام به مرکز خرید بُورلی ۱۰۳ می‌رفتم. مرکز خرید بُورلی یک پاساژ پرزرق‌وبرق در بُورلی هیلز است و آن موقع از عهدهٔ خرید هیچ‌یک از اقلامش برنمی‌آمدم جز جای پارک شش دلاری‌اش. از پشت ویتترین مغازه‌ها می‌گذشتم و در رؤیای روزی که بتوانم از آنجا خرید کنم سیر می‌کردم. در یکی از همان روزها بود که باشکوه‌ترین زنی که در تمام عمرم دیده بودم؛ یا بهتر است بگویم خلاصهٔ کسی را که دوست داشتم روزی تبدیل به آن شوم؛ ملاقات کردم. موهایش برق می‌زد، آرایشش فوق‌العاده بود، لباس تنش زیبا بود و یک کیف مدل اسپیدی برند لویی ویتون دستش بود. حتی بهتر... یک شال هم کنار دستهٔ کیفش بسته بود و آن را تبدیل به کلاسیک‌ترین چیزی کرده بود که در تمام عمرم دیده بودم. در آن لحظه به‌نظرم بهترین چیز ممکن در دنیا همان شکلی بود. یک روز بالاخره به‌اندازهٔ این زن خوش‌پوش و زیبا خواهم شد. یک روز بالاخره صاحب آن کیف خواهم شد.

سال‌ها با این آرزو زندگی کردم و فکر می‌کردم نهایت آرزوهاست. هزار دلار برای خرید یک کیف

پول زیادی بود اما همچنان برای استفاده از آن کیف خیال‌پردازی می‌کردم. تصور می‌کردم با آن کیف کجاها می‌روم و چطور با تغییر هر فصل شال کنار دسته‌اش را عوض خواهم کرد یا آن را با لباسم ست خواهم کرد. با جزئیات تمام تصورش می‌کردم و هر بار به یک شکل متفاوت به این آرزویم دست پیدا می‌کردم. یک روز یک شرکت تأسیس خواهم کرد و آن شرکت یک روز یک مشتری درست و حسابی خواهد داشت که پول زیادی را پرداخت خواهد کرد. همین که یک چک ده هزار دلاری دریافت کنم می‌روم و آن کیف را می‌خرم.

این رؤیا سال‌ها زمان برد.

سال‌ها تلاش به‌عنوان یک برگزارکنندهٔ مراسم ناچیز. سال‌هایی که وقف تأسیس شرکت‌م و جذب مشتری شد. سال‌هایی که ۷۵۰ دلار و بعد ۱۰۰۰ دلار و بعد بیشتر و بیشتر بدهکار شدم. هر بار که به مرکز خرید می‌رفتم از پشت ویتترین به آن کیف خیره می‌شدم. در طول تمام ملاقات‌های کاری و معاملات به تصویر آن کیف فکر می‌کردم. هر کاری می‌کردم تا مشتری‌انم اعتمادشان را از دست ندهند. مدام به این فکر می‌کردم که من می‌خواهم آن کیف اسپیدی را بخرم!

روزی که اولین چک ۱۰۰۰۰ دلاری‌ام را گرفتم، مستقیم به بانک و از آنجا به فروشگاه لویی ویتون در مرکز خرید بورلی رفتم. لحظه‌ای که از آن فروشگاه قدم بیرون گذاشتم پرافتخارترین لحظهٔ زندگی‌ام بود.

یک کیف هیجان‌انگیز است و علاقه به مت دیمون... شاید... جالب باشد اما چرا الان دارم درباره‌شان صحبت می‌کنم؟ چرا دارم دربارهٔ این دروغ خیالی یا کیفی که یک زمانی عاشقش بودم توضیح می‌دهم وقتی بقیهٔ فصل‌ها این چنین نبودند و خیلی جدی دنبال می‌شدند؟

چون فکر می‌کنم توانایی من در تصور کردن رؤیاهایم با جزئیات کامل یکی از دلایل رسیدن من به آنهاست. جدی می‌گویم. درمورد رؤیایتان عجله نکنید. بنشینید و به آن فکر کنید. یکی از دلایل اصلی موفقیت من در خیال‌پردازی‌هایم نهفته است. منظورم خیال‌پردازی‌های مدل تیم برتون^{۱۰۴} نیست. منظورم توانایی تمرکز کردن روی یک خیال است... حتی گاهی اوقات برای چند سال.

یکی از سؤال‌هایی که همیشه از من می‌پرسند این است که چطور انگیزه‌ات را حفظ می‌کنی. اخیراً چند روش به شما معرفی کرده‌ام: اطرافتان را با آدم‌های الهام‌بخش پر کنید (هم در دنیای واقعی و هم در دنیای مجازی). به پادکست‌های انگیزه‌بخش گوش دهید، آن قدر برقصید تا احساس رهایی کنید، ببینید چه چیزهایی به شما انگیزه می‌بخشد، و بعد این کارها را دوباره و دوباره تکرار کنید. اما انگار این توصیه‌ها را قبلاً هم شنیده‌اید، پس فایده تکرار کردنشان چیست؟ ترجیح می‌دهم روی آنچه تفاوت بزرگی در شما ایجاد می‌کند تمرکز کنم حتی اگر عجیب به نظر برسد. تفاوت بزرگ درمورد من، تصویرسازی یک آینده مشخص بود.

اینکه باور داشتم با مت دیمون ازدواج خواهم کرد نهایت دیوانگی بود... اما من را به لس‌آنجلس کشاند و باعث شد برای به‌دست‌آوردن شغلی در کمپانی فیلم میراماکس بجنگم و این کار هم من را به سمت شغلم به‌عنوان برگزارکننده مراسم و همچنین همسر آینده‌ام هدایت کرد. آینده‌ای را برای خودم تصور کرده بودم که یک مسیر مشخص را نشانم می‌داد. در طول این مسیر من بزرگ شدم و درباره مقصدم بیشتر یاد گرفتم اما اگر فکر ازدواج با مت دیمون را در سر نداشتم کسی نمی‌داند چه مسیری را می‌رفتم و آینده‌ام چه شکلی می‌شد یا اصلاً اینکه چطور می‌توانستم از لحظات سختی که داشتم فرار کنم وقتی همچنان داشتم در دل آنها زندگی می‌کردم. وقتی درمورد آن کیف رؤیاپردازی می‌کردم، رسیدن به یک درآمد بالا و واریز کردن آن به حساب مشترک با

همسرم رؤیایی بزرگ به نظر می آمد. قابل لمس نبود. اما وقتی رؤیایم را کوچک تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به نظر دست یافتنی می آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم گیری قدرت بسیار بالایی دارد اما کافی نیست. باید زمانی را صرف تمرکز روی آن رؤیا بکنید. رؤیایتان چه شکلی است؟ چه حسی دارد؟ تا چه اندازه می توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می توانید رؤیایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان طور که در مورد مت و آن کیف گران قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه در نهایت رؤیایتان به حقیقت می پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی تان را در مسیر درست هدایت می کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره هاست آن را کنترل می کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

رؤیاپردازی برای من اقدامی جهت حفظ کردن نگاهم به آن سوی امواج بود. وقتی ادامه دادن و یافتن مسیر درست در زندگی سخت و دشوار می شد، داشتن یک دید واضح و روشن کمک می کرد تا روی چیزی تمرکز کنم. شدیداً توصیه می کنم این کار را امتحان کنید.

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هر وقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل رؤیایی تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می توانید بکنید؟ چقدر خوشحال تر خواهید بود؟ من دوست دارم اهدافم جلوی چشم هایم باشند. آنها را روی قسمت داخلی کمدم چسبانده ام تا هر گاه که می خواهم لباس بپوشم (که البته هر روز این کار را می کنم.) برایم یادآوری شوند.

اهدافم چیست؟

می‌دانستم که این سؤال را می‌پرسید.

عکس‌های روی جلد مجله فوربز که شامل تصاویر زنان خودساخته و موفق است، خانه‌ای برای تعطیلات در هاوایی. هر دوی اینها سال‌هاست که در لیست آرزوهایم قرار دارند... خانه‌ای در هاوایی رؤیایی بسیار بزرگ است که دستیابی به آن دشوار است. هدفم این است که تا چهل سالگی به آن برسم... بنابراین پنج سال دیگر وقت دارم.

خانم‌های عزیز، نمی‌دانم چند بار در راه رسیدن به اهدافم احساس خستگی، بی‌انگیزگی یا هر چیز دیگری می‌کنم، هرگاه این طور می‌شود چشمانم را می‌بندم و جشن تولد چهل سالگی‌ام را در آن خانه هاوایی که رؤیایم را دارم تصور می‌کنم. دوستانم، همسرم، فرزندانم و خانواده‌ام آنجا هستند و همه داریم کوکتل درجه یک می‌نوشیم. من یک لباس بلند زیبا حالا از هر برندی که هست پوشیده‌ام... چون وقتی آن قدر پول داشته باشم که بتوانم یک خانه در هاوایی بخرم پس می‌توانم هر لباسی از هر برندی که دلم خواست بپوشم. به وضوح می‌توانم آن خانه و آن جشن تولد را در ذهنم تجسم کنم؛ این کار در لحظات دشوار کمک می‌کند.

گاهی اوقات این رؤیاپردازی‌ها به عنوان عاملی برای پرت کردن حواسم نیز عمل می‌کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقه دو هستم، خیال‌پردازی‌هایم کمک می‌کنند روی چیز دیگری تمرکز کنم. قبلاً وقتی برای شرکت در اولین نیمه‌ماراتنم تمرین می‌کردم، تنها هدفم این بود که دو را بدون آنکه از خستگی بمیرم به پایان برسانم. بار دوم، هدفم این بود که آن سیزده مایل را از دفعه قبل سریع‌تر بدم. برای این کار باید

مدام تمرین می کردم و می دویدم. کار سختی بود و باعث درد عضلاتم شده بود چون از نوزده سالگی که ایروبیک کار می کردم دیگر از آنها کار نکشیده بودم!

وقتی می دویدم از این حقه برای پرت کردن حواسم از سختی تمرین استفاده می کردم. شما هم آزادید از این روش استفاده کنید. مسخره است و حتی کمی شرم آور اما برای من که جواب داد.

مطمئنم میندی کالینگ ۱۰۵ هم واژه توهومات تمرینات هوازی ۱۰۶ را در حین خیال پردازی هنگام ورزش کردن ابداع کرده. اگر او این کار را نمی کرد، من حتماً از یکی درخواست می کردم آن را به عنوان علامت تجاری من دریاورد تا از آن در کتاب بعدی ام و خط تولید لباس های ورزشی استفاده کنم.

توهومات تمرینات هوازی من یک رؤیای بزرگ دیوانه وار است که معمولاً وقتی در حال انجام یک سری ورزش های سخت هستم تصورش می کنم. گاهی اوقات گذاشتن هدفون و گوش دادن به موزیک هم به جریان تمرکز روی رؤیایم کمک می کند. وقتی تصوراتم عمیق می شود خودم را می بینم که با جورج کلونی در خانه ای که در لیک کومو ۱۰۷ دارد به تعطیلات رفته ام.

هرچقدر دلتان می خواهد به من بخندید اما هرچه توهومات تمرینات هوازی ام عجیب و غریب تر باشد بیشتر می توانم بدون توجه به درد و خستگی عضلاتم به ورزش کردن ادامه دهم.

شما توهومات تمرینات هوازی ندارید؟ مشکلی نیست، یکی از توهومات من را قرض بگیرید. فکر می کنید شوخی می کنم؟ به قدرت قلعه گری اسکال ۱۰۸ قسم اینها مواردی است که من بهشان فکر می کنم:

شخصیت مورد علاقه ام تبدیل به بهترین دوستم می شود. همان طور که می دانید یا

شاید هم نمی‌دانید من کتاب‌خوان‌ترین آدمی هستم که در تمام عمرتان دیده‌اید. هرگز گفت‌وگو درمورد یک کتاب را با من شروع نکنید مگر اینکه مطمئن باشید می‌توانید تا بالاترین سطوح همراهی‌ام کنید. بیش از هر نویسنده دیگری دوست دارم با دیورا هارکنیز^{۱۰۹} ملاقات داشته باشم. چون من یک کتاب‌خوان حرفه‌ای‌ام و چون می‌دانم او تقریباً در نزدیکی همان جایی زندگی می‌کند که من هر هفته می‌دوم. دوست دارم هنگام ورزش کردن با جزئیات تصور کنم که او هم در همان مسیری که من در حال دویدن هستم می‌دود، من او را به‌جا می‌آورم و بعد تبدیل به دوستان صمیمی یکدیگر می‌شویم و هر هفته با هم ملاقات می‌کنیم، قدم می‌زنیم و درباره نکات اصلی داستان کتاب بعدی‌اش با هم صحبت می‌کنیم.

با افراد مشهور به تعطیلات می‌روم. درمورد جورج کلونی شوخی نمی‌کردم. دوست دارم تصور کنم من هم عضوی از گروه زوج‌های مشهور دنیا هستم که همه با هم در جایی فوق‌العاده در تعطیلات به‌سر می‌بریم. در تمام این قبیل خیال‌پردازی‌هایم موهایم براق و آرایشم شبیه جنیفر لوپز است. من برای همه شام می‌پزم و بله، تمام ستاره‌های سینما هم کباب قالبی^{۱۱۰} دوست دارند. بعد همه از من می‌پرسند کجا می‌توانند کتاب آشپزی‌ام را بخرند. همه‌شان من را دوست دارند چون به‌عنوان یک چهره رسانه‌ای معروف میلیونر خیلی فروتن و متواضعم.

روی استیج با لاینل ریچی^{۱۱۱} آواز می‌خوانم. کلی از آهنگ‌های لاینل ریچی را روی آی‌پادم دارم بنابراین این تخیلی‌ست که چه بخوایم چه نخواهیم توی سرم می‌آید. در یکی از جشن تولدهای بزرگم (مثلاً فرض کنیم همان تولد چهل‌سالگی‌ام.) لاینل ریچی که یکی از دوستان خانوادگی قدیمی‌مان است برای غافلگیر کردنم شروع به آوازخواندن می‌کند. دستم را می‌گیرد، روی استیج می‌برد و با هم آواز می‌خوانیم... در دنیای واقعی آوازخواندنم اصلاً خوب

نیست اما در این خیال‌پردازی‌ها شروع به خواندن آهنگ دَنسینگ آن دِ سیلینگ ۱۱۲ می‌کنم و بعد آهنگ هِلو ۱۱۳ را با هم همخوانی می‌کنیم. و سال‌ها بعد دوستانم می‌گویند «خدایا، ریچل، یادته اون روز با لاینل ریچی آهنگ هِلو رو خوندین؟»

رایان گاسلینگ ۱۱۴ یا برادران همسورث ۱۱۵. در خیال‌پردازی دربارهٔ این افراد به شدت احتیاط می‌کنم اما دوست دارم موقعیتی را تصور کنم که فوق‌العاده به نظر می‌رسد و آن قدر شوخی‌های بامزه می‌کنم که یکی از این آقایان از شدت خنده به شانه‌ام می‌کوبد. ادب حکم می‌کند که به رایان و کریس ۱۱۶ و لیام ۱۱۷ بگویم من ازدواج کرده‌ام و همسرم را هم دوست دارم اما رؤیای بودن با آنها تا نودسالگی با من خواهد ماند.

بعضی خیال‌پردازی‌ها وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافمان هستند. بعضی از خیال‌پردازی‌ها احمقانه‌اند اما فرصتی برای فکر کردن به ما می‌دهند. اگر از من بپرسید همهٔ آنها بالارزش هستند. خیال‌پردازی‌های شما با خیال‌پردازی‌های من فرق می‌کند! شاید شما در خیال‌پردازی‌هایتان یک بیماری لاعلاج را درمان می‌کنید یا با آپرا شام می‌خورید. شاید با روزولت ۱۱۸ درمورد سیاست بحث می‌کنید یا با ادیث هد ۱۱۹ لباس‌های مختلف را امتحان می‌کنید و می‌پوشید. موضوع اینجاست که شما به چالشی که روبه‌رویتان قرار گرفته فکر نمی‌کنید؛ شما به آن سوی امواج نگاه می‌کنید.

پس از خندیدن به کتابخوان بودن من دست بردارید و هر انگیزه‌ای را که لازم دارید پیدا کنید و یک تکانی به خودتان بدهید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. نوشتن اهدافم. هر چقدر روی این نکته تأکید کنم کم است: وقتی نوبت به پایه‌ریزی

هدفی می‌رسد، نوشتن همه‌چیز روی کاغذ الزامی می‌شود. قبول، درمورد هدفی مثل مت‌دیمون لازم به نوشتن نیست. (آن موقع من کم‌سن‌وسال بودم!) اما اگر رؤیایی برای خودتان دارید، آن را بنویسید. نوشتن کلمات روی کاغذ قدرت بسیاری با خود به‌همراه دارد.

۲. با صدای بلند درباره‌اش صحبت کنید. به‌زبان آوردن اهدافتان نیز مهم است. چون

گاهی حتی برای خودمان هم سخت است که قبول کنیم چنین اهدافی داریم. وقتی آنها را به زبان می‌آورید حتماً با قدرت و قاطعیت این کار را بکنید. مثلاً به‌جای اینکه بگویید «برای ادامه تحصیل تلاش خواهم کرد.» بگویید «می‌خواهم در رشته روان‌شناسی سازمانی فارغ‌التحصیل شوم.» من در حین رانندگی، وقتی کسی صدایم را نمی‌شنید، اهدافم را با خودم تکرار می‌کردم. آنها را مثل

خواندن یک بیانیه به زبان می‌آوردم... طوری که انگار فقط لازم است زمان بگذرد تا به‌بار بنشینند.

۳. ایجاد یک تابلوی تصویری. تصاویر داخل کمدم برایم معنای بسیاری دارند. مدام به من

یادآوری می‌کنند که می‌خواهم به کجا برسم. یک یار تصویری می‌تواند بسیار مفید باشد خصوصاً

برای آن دسته از افرادی که می‌گویند قدرت تخیلشان ضعیف است. از تصاویر افراد دیگر برای درست‌کردن نقشه رؤیاهای خود استفاده کنید.

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم

بعد از انتشار اولین کتابم، پارتی گرل، هزارچندگاهی (منظورم هر یازده ثانیه یک بار است!) سایت گودریدز ۱۲۰ را بررسی می‌کردم تا ببینم خوانندگان درباره کتابم چه نظراتی نوشته‌اند. به عنوان یک کتاب‌خوان حرفه‌ای که نظرات آنلاین کاربران را جهت تهیه لیست «کتاب‌هایی که باید بخوانم» ۱۲۱ می‌بلعد، برایم هیجان‌انگیز بود که نظرات آنها را درمورد کتابی که خودم نوشته بودم بخوانم! دیدن و خواندن نظرات مثبت و خوب تجربه و پیشرفت بزرگی برایم بود خصوصاً اینکه برای نوشتن این کتاب زحمت بسیاری کشیده بودم. بیشتر از یک بار با خواندن نظرات شیرین بعضی از طرف‌داران که از دلایل علاقه‌شان به شخصیت‌های داستانم گفته بودند، اشکم درآمد. دلایلی که وقتی می‌خواندم با خودم می‌گفتم بله! این دقیقاً همان چیزی است که آرزو داشتم خوانندگان متوجهش شوند! ماه‌ها در این رؤیا زندگی کرده بودم طوری که انگار هیچ دنیای دیگری وجود نداشت. تا اینکه یک روز همه چیز تمام شد.

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

توصیف حس و حالی که بعد از دیدن دوستاره گرفتن کتابم توسط یکی از کاربران پیدا کردم سخت است... مثل این بود که انگار مستی توی شکمم و بعد توی صورتم و دوباره توی شکمم خورده باشد. وارد مرحله‌ای شدم که اسم آن را «اندوه پس از انتقاد» گذاشته‌ام. قدم اول، همان طور که مشخص است، انکار بود. نظر او را خواندم و یک بار دیگر هم خواندم. معلوم شد هر چقدر که بخوانمش باز هم نظر او همان است که گفته بود، کتاب من «مبتذل» و «مسخره» بود. قدم بعدی؟ در زندگی واقعی قدم بعدی در مرحله اندوه، خشم و عصبانیت است. باور به بدی‌ها از باور به خوبی‌ها ساده‌تر است اما نه، من عصبانی نمی‌شوم. قدم بعدی در اندوه پس از انتقاد، گفت‌وگو کردن است. حداقل برای من که این طور است. من یک‌راست می‌روم سر میز مذاکره. اولین فکر در

ذهن مردم دوست من این بود که جوابش را بنویسم و بگویم هدفم از کتابی که نوشتم چه بوده. شاید این طوری بتوانم کاری کنم که رفتارش کمی دوستانه‌تر شود. چون اگر روی شبکه‌های اجتماعی با هم آشنا و بعد تبدیل به دوستان مجازی یکدیگر شویم، آن وقت من را بهتر می‌شناسد و متوجه هدفم از نوشتن این کتاب می‌شود. و بعد قطعاً دیگر تا این حد از کتابم متنفر نخواهد بود. در همان حال که قدم آخر از مرحله‌اندوه پس از انتقاد را برمی‌داشتم حال بدی داشتم: پذیرفتن. با خودم گفتم شاید حق با این زن غریبه باشد. شاید بقیه خواسته‌اند چون کار اولم بوده خیلی آرام با کتاب من برخورد کنند. شاید فقط همین یک نفر درست قضاوت کرده باشد و درواقع من یک نویسنده‌ مزخرفم.

از ناراحتی دور خودم می‌چرخیدم.

در همین بین، آن صدای آهسته‌ای را شنیدم که همیشه هنگام سردرگمی و ناراحتی کمکم می‌کند. نه، منظورم خدایا جیمینی کریکت ۱۲۲ یا حتی ندای درونی‌ام نیست. صدای توی ذهنم متعلق به دنیس، روان‌درمان گرم، است. خدا خیرش بدهد.

سال‌ها پیش دنیس به من جوان‌تر به شدت نگران و پراسترس گفت «نظراتی که دیگران درباره‌ات می‌دهند هیچ ربطی به تو ندارد.»

اجازه بدهید یک بار دیگر این جمله را برای آنهایی که متوجه نشدند تکرار کنم.

نظراتی که دیگران درباره‌ام می‌دهند هیچ ربطی به من ندارد.

نظراتی که دیگران درباره‌ات می‌دهند هیچ ربطی به تو ندارد. این کلمات برای کسانی که به نظرات

دیگران خیلی اهمیت می‌دهند و آن را برتر از نظر خودشان می‌دانند بسیار باارزش و قدرتمند است، خصوصاً وقتی داریم چیزی را خلق می‌کنیم. شاید یک کتاب باشد، یک بلاگ، یک شرکت، یک تابلوی نقاشی یا مَک‌کردن چیزی. وقتی چیزی را با تمام وجود خلق می‌کنید، این کار را می‌کنید چون نمی‌توانید انجامش ندهید. آن را خلق می‌کنید چون باور دارید اثر شما لیاقت بودن در این دنیا و دیده‌شدن را دارد. کار و تلاش می‌کنید و بعد چشمانتان را می‌بندید و دعا می‌کنید اثرتان مورد توجه قرار بگیرد. اما یک نکته در مورد اثر خارق‌العاده‌ای که خلق کرده‌اید وجود دارد: شما آن را خلق کرده‌اید چون استعداد خدادادی خلق آن را دارید. شما آن را به عنوان هدیه‌ای به خودتان و به کسی که استعداد و توانایی آن را به شما بخشیده خلق کرده‌اید. اما نمی‌توانید کاری کنید که همه آدم‌ها آن را دوست داشته باشند یا درک کنند.

باید انگیزه خلق آن را داشته باشید حتی اگر همه دوستش نداشته باشند. حتی اگر عده‌ای از آن متنفر باشند. حتی اگر به اثر شما دو ستاره بدهند یا اصلاً هیچ ستاره‌ای ندهند. باید این را بدانید که هر آدمی روی زمین نظر شخصی خودش را دارد و نظر آنها-حتی اگر کوبنده‌ترین نظر شناخته شده و شنیده شده باشد-اگر اجازه بدهید باعث پیشرفت کار شما خواهد شد. یک نظر منفی نمی‌تواند من را تبدیل به یک نویسنده بد کند. آیا ممکن است من مزخرف بنویسم؟

البته که ممکن است!

اولین (همچنین دومین و سومین) پیش‌نویس هر داستانی که نوشتم اساساً مزخرف بود. اگر انتقادات سودمند ویراستاری را که به او اعتماد داشتم نمی‌پذیرفتم، اگر خودم را به پیشرفت در نویسندگی وادار نمی‌کردم، اگر همان داستان را دوباره و دوباره تکرار می‌کردم یا بدتر، اگر از سبک نویسنده دیگری تقلید می‌کردم، در آن صورت بله، اثر من می‌توانست مزخرف باشد. اما دوست

نداشتن دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

هنر و ابتکار بسیار درونی هستند و متأسفانه پیدا کردن انگیزه و شوق برای کامل کردن یک کار بسیار دشوار است. بنابراین خواهان من، اگر می‌خواهید تمام تلاشتان را روی انجام پروژه‌ای بگذارید، آیا واقعاً می‌خواهید اجازه بدهید نظرات خانواده و دیگران آن را به باد دهد؟

شما خودتان به عنوان یک هنرمند یا کسی که می‌خواهد اثری را خلق کند باید تصمیم بگیرید. یا باید مسیر انجام کارتان را مشخص کنید یا ادامه عمرتان را با کشتن توانایی و استعدادی که دارید سپری کنید آن هم فقط به خاطر ترس از اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد. باید تصمیم بگیرید که کدام یک برایتان مهم‌تر است: خلق اثری خارق‌العاده و به جا گذاشتن آن در دنیا یا طرز برخورد دیگران با آن.

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

در همین حال که نشسته‌ام و این فصل را در کافی‌شاپ مورد علاقه‌ام می‌نویسم تقریباً سی بار جست‌وجوگرم را بررسی کرده‌ام. امروز صبح روی وب‌سایتی که سال‌هاست در آن فعالیت دارم مطلبی را منتشر کردم که کمی بحث‌برانگیز بود. مطلبی که تاحدودی با سایر مطالبی که همیشه روی این وب‌سایت منتشر می‌شود فرق داشت. و هنگام نوشتن این فصل می‌خواستم بدانم آیا کاربران متوجه منظورم شده‌اند؟ آیا مورد توجهشان قرار گرفته و گوش شنوایی پیدا کرده؟ یا بدتر، آیا باعث عصبانیتشان شده؟

حتی بعد از گذشت چند سال از بودن در چنین موقعیتی، هنوز هم به این دروغ فکر می‌کنم که آیا نویسنده مزخرفی هستم یا باید کارم را انجام دهم و به اینکه آیا طرفدار خواهد داشت یا نه فکر

نکنم؟ کم کم به این باور رسیده بودم که اول باید نظر عموم مردم را در تأیید خلق یک اثر بدانم و بعد برای ایجاد آن اقدام کنم درحالی که واقعیت این است که باید خلاقیت را بپذیرم چون یک استعداد خدادادی است. هر بار که کاری جدید را شروع می کنم مجبورم با این فکر که آیا بقیه دوستش خواهند داشت مبارزه کنم تا بتوانم ادامه بدهم. از آنجایی که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده ام، یعنی دهه هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده ام.

این چیزی جز هدر دادن انرژی نیست.

آیا باید ایده ها و خلاقیت را سرکوب کنم؟ نه. امیدوارم سرانجام مقصد خود را پیدا کنند... حتی اگر فقط مورد استقبال عده کمی از مخاطبان قرار بگیرد. بنابراین باید از خودم بپرسم اگر اثرم مورد پسند مردم قرار گرفت آیا حاضرم ریسک واکنش های منفی را هم بپذیرم؟ اگر فقط یک نفر اثرم را درک کند و دوست داشته باشد چه؟ اگر اصلاً هیچ کس دوستش نداشته باشد چه؟

آیا در این صورت هم ارزش خواهد داشت؟

بله.

جواب من مثبت است. ترجیح می دهم بدون توجه به واکنش ها اثرم را خلق کنم. ترجیح می دهم با تکیه بر این واقعیت که من توانایی و استعدادش را دارم اثرم را خلق کنم.

جواب من خلق کردن است. جوابم همیشه همین است. استعداد ذاتی من نوشتن است؛ خصوصاً نوشتن حرف هایی که امیدوارم بقیه از آن لذت ببرند.

بنابراین دو انتخاب پیش روی من است: می توانم بنویسم و آن را منتشر کنم و امیدوارم باشم

مورد توجه قرار بگیرد یا از ترس اینکه یک نفر ممکن است از آن خوشش نیاید استعدادم را سرکوب کنم.

تصمیم من این است.

تصمیم می‌گیرم در کافی‌شاپ‌ها، توی هواپیما، پشت میز آشپزخانه‌ام بنشینم و بنویسم. تصمیم می‌گیرم در دقایق بین دو نیمه فوتبال یا قبل از طلوع خورشید یا ساعت‌ها بعد از به خواب رفتن تمام اعضای خانواده بلند شوم و تایپ کنم و تایپ کنم و تایپ کنم تا جایی که بتوانم با کنار هم قرار دادن جملات به هم پیوسته یک کتاب خلق کنم.

نمی‌دانم آن را دوست خواهید داشت یا از آن متنفر خواهید شد.

مشخصاً آرزو می‌کنم محشر به پا کنید و صد نسخه از آن را برای تمام دوستانتان بخرید. اما حتی اگر این کار را نکنید، من باز هم کار خودم را کرده و اثرم را خلق کرده‌ام.

این کار را تنها شروع کردم، حتی یک خواننده هم نداشتم که اثرم را بخواند. و همچنان تا زمانی که کلمات به ذهنم هجوم بیاورند به کارم ادامه خواهم داد، چه کسی آن را بخواند چه نه.

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیه روزها) را در کلیسای کوچکی که پدرم در آنجا کشیش بود سپری می‌کردم. گروه موزیک کلیسا شامل مادرم بود که پشت پیانو می‌نشست و کلی نوازنده دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می‌تواند.

وقتی بزرگ‌تر شدم به عضویت یک گروه موزیکال پروتستان درآمدم و لذت بودن در یک گروه کُر سروده‌های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسه دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی که زبانشان را نمی‌فهمیدم اما تک‌تکشان را درک می‌کردم. زمان زیادی از عمرم را صرف آواز خواندن و کف‌زدن برای کلیسا کردم و آنچه فهمیدم این است:

نوشتن برای من یک نوع عبادت است.

معنای عبادت «ابراز عشق و احترام نسبت به خالق» است. به‌نظرم خلق کردن عالی‌ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده‌ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه‌ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیدا کردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی‌ست که نصیب هر کسی نمی‌شود. هر بار که خلق اثری جدید را بدون نگران بودن نسبت به نظر بقیه شروع می‌کنم بهترین مهارتم را از خود نشان می‌دهم. این مهارت هر چیزی می‌تواند باشد. برای من نوشتن است، برای شما ممکن است نقاشی کردن، لحاف‌دوختن یا شرکت در کلاس باله پنجشنبه‌شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد فکر نکنید، آن وقت اثری که خلق می‌کنید شاهکار خواهد شد.

امیدوارم این را در زندگی به خاطر بسپارید و امیدوارم اثری را به‌خاطر خودتان خلق کنید. این کار را به‌خاطر اینکه توانایی و استعدادش را دارید، بدون توجه به نظر دیگران انجام بدهید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. از خواندن نظرات کاربران دست کشیدم. دوستان، این کار بزرگی‌ست. از زمان آن

نظر منفی در مورد پارتی گِرل به بعد، دیگر نمی‌دانم در مورد نوشته‌هایم چه نظری دارید. شاید

کتاب‌هایم را دوست داشته باشید یا شاید برای روشن کردن آتش آن را بسوزانید... هرچه که باشد نمی‌تواند مانع من برای نوشتن کتاب‌های بیشتر شود. همه مورد انتقاد قرار می‌گیرند، حتی وقتی از خواهر سخت‌گیرتان نظرش را می‌پرسید هم از جوابی که می‌دهد غافلگیر می‌شوید.

۲. برای خودم می‌نویسم. من داستانی تخیلی دربارهٔ دخترهایی که در لس‌آنجلس عاشق می‌شوند نوشته‌ام. کتاب آشپزی نوشته‌ام و حالا، اینجا نشستم و دارم کتابی دربارهٔ کشمکش‌ها و موفقیت‌های زندگی‌ام می‌نویسم. این اصلاً با عقل جور در نمی‌آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می‌نویسند و کلی معروف می‌شوند. نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به معنای واقعی کلمه رؤیای همیشگی‌ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به همین خاطر قدرش را می‌دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول درآوردن این کار را نمی‌کنم. این نکتهٔ مهمی برای من است چون نمی‌خواهم تصمیمات خلاقانه‌ای که می‌گیرم به جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به خاطر خودتان دارید، در این صورت توانایی این کار حقیقتاً یک موهبت الهی است.

۳. کارهای احمقانه انجام می‌دهم. با پسرهایم رنگ‌کاری می‌کنم. با گچ روی زمین نقاشی می‌کشم. روی یوتیوب ویدئوهایی دربارهٔ طرز استفاده از اپلیکیشن‌های آرایش صورت نگاه می‌کنم و اگر کار دیگری برای انجام دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن‌ها شروع به تست کردن انواع آرایش‌ها روی صورتم می‌کنم. هر کار احمقانه و خلاقانه‌ای را که هیچ هدفی جز خوش‌گذرانی نداشته باشد امتحان می‌کنم.

فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم

از آنجایی که دربارهٔ سختی‌هایی که در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته‌ام صحبت می‌کنم، می‌خواهم ناپرهیزی کنم و دربارهٔ یکی از سختی‌هایی که فکر می‌کردم هرگز از پیش بر نمی‌آیم صحبت کنم. تمام افرادی که مرحله‌ای سخت را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، بدون در نظر گرفتن عکس‌العملی که نسبت به آن داشته‌اند، سزاوار شنیدن این جمله هستند که **تو تنها نیستی**.

سختی انواع مختلفی دارد؛ بزرگ، کوچک، سختیِ زمانِ کودکی، سختیِ بزرگسالی؛ اما همه‌مان در یک گروه قرار داریم، گروهی که برای عضویت در آن دعوت نشده‌ایم. ما همبستگی را در تعداد نفرات و در شنیدن داستان‌های یکدیگر پیدا می‌کنیم... و این داستان من است.

برادر بزرگم، رایان، بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بود. او استعدادی حیرت‌انگیز در یادگیری موسیقی داشت و در طول یک روز می‌توانست هر سازی را از طریق گوش دادن یاد بگیرد و بنوازد.

او خوش‌تیپ بود. این را آن زمان نمی‌دانستم چون کم‌سن‌وسال بودم و به این چیزها فکر نمی‌کردم اما الان وقتی به عکس‌هایش نگاه می‌کنم و لبخند و چشم‌های آبی براقش را می‌بینم متوجهٔ خوش‌تیپ و خوش‌چهره بودن او می‌شوم. وقتی جوان‌تر شدم او بهترین دوست و هم‌بازی من شد. هنوز هم لحظاتی که با هم بودیم را به‌وضوح به خاطر می‌آورم. تا آخر شب در اتاقمان بیدار می‌ماندیم و الفبا بازی می‌کردیم: «اسم من کارلا ۱۲۳ است و دارم برای فروش سیب‌چه می‌رم

کالیفرنیا. اسم من دیویده ۱۲۴ و برای فروش سگ دارم می‌رم دلور ۱۲۵...»

به عنوان یک بزرگ‌تر او همیشه مراقب من بود. او به من یاد داد چطور با یک شاگرد زورگو برخورد کنم، چطور مشق بزنم و یاد داد چطور یک رشته نودل را داخل بینی‌ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیه برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده سالگی‌ام او برادر بزرگ‌ترم بود، تا زمانی که بیماری روانی‌اش اوج گرفت.

قبل از آنکه پانزده ساله شوم او خودکشی کرد.

می‌دانم این جمله بسیار سنگین است. اما من اینجا هستم و دارم به بدترین اتفاق زندگی‌ام اعتراف می‌کنم؛ حقیقت تلخ بیماری برادرم و ازهم‌پاشیدگی خانواده بعد از مرگش.

راه دیگری برای تعریف کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی‌دانم به جز تعریف کردن این اتفاق دیگر چطور می‌توانم همدردی‌ام را با سایر کسانی که دوران سختی را پشت سر گذاشته‌اند نشان دهم. خیلی‌ها دوست ندارند بقیه بدانند یکی از افراد خانواده‌شان اسکیزوفرنی حاد داشته است. خیلی‌ها دوست ندارند بقیه بدانند که خواهر یا برادرش مبتلا به افسردگی و شیدایی بوده و دکترهای مختلفی او را معاینه می‌کردند و کلی داروهای تثبیت‌کننده خلق‌و‌خو را حتی قبل از آنکه به سن قانونی استفاده از آنها برسد مصرف می‌کرده است.

افراد اندکی هستند که به چنین چیزی اعتراف کنند، برادر بزرگ من دستش به اسلحه رسید و من بودم که جنازه‌اش را پیدا کردم.

دوست ندارم درباره کابوس‌ها و ترسی که بعد از آن لحظه تجربه کردم صحبت کنم. تا سال‌ها بعد از آن اتفاق هر آدم خوابیده، نشسته و بی‌حرکتی که می‌دیدم فکر می‌کردم مرده است. دوست ندارم

بعدها در زندگی‌ام رؤیایی دیگر داشتم. این رؤیا کوچک‌تر از آن یکی بود اما تقریباً به همان اندازه دنبالش بودم. دلم یک کیف لویی ویتون ۱۰۱ می‌خواست. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، دلم یک کیف مدل اسپیدی ۱۰۲ از برند لویی ویتون می‌خواست.

برای آن دسته از افرادی که با این برند آشنا نیستند می‌گویم که این مدل کیف یکی از مدل‌های کلاسیک لویی ویتون است. اندازه یک توپ فوتبال است و آن موقع قیمتش کمی بالاتر از هزار دلار بود.

یک... هزار... دلار! برای یک کیف که به‌اندازه سرم بود.

مسخره بود اما من دلم می‌خواست این کیف را داشته باشم. می‌خواستمش چون داشتنش می‌توانست من را تبدیل به همان زنی کند که آرزویش را داشتم.

در طول اولین تابستان حضورم در لس‌آنجلس، مدام به مرکز خرید بوری ۱۰۳ می‌رفتم. مرکز خرید بوری یک پاساژ پرزرق‌وبرق در بوری هیلز است و آن موقع از عهده خرید هیچ‌یک از اقلامش بر نمی‌آمدم جز جای پارک شش دلاری‌اش. از پشت ویتترین مغازه‌ها می‌گذشتم و در رؤیای روزی که بتوانم از آنجا خرید کنم سیر می‌کردم. در یکی از همان روزها بود که باشکوه‌ترین زنی که در تمام عمرم دیده بودم؛ یا بهتر است بگویم خلاصه کسی را که دوست داشتم روزی تبدیل به آن شوم؛ ملاقات کردم. موهایش برق می‌زد، آرایشش فوق‌العاده بود، لباس تنش زیبا بود و یک کیف مدل اسپیدی برند لویی ویتون دستش بود. حتی بهتر... یک شال هم کنار دسته کیفش بسته بود و آن را تبدیل به کلاسیک‌ترین چیزی کرده بود که در تمام عمرم دیده بودم. در آن لحظه به‌نظرم بهترین چیز ممکن در دنیا همان شکلی بود. یک روز بالاخره به‌اندازه این زن خوش‌پوش و زیبا

خواهم شد. یک روز بالاخره صاحب آن کیف خواهم شد.

سال‌ها با این آرزو زندگی کردم و فکر می‌کردم نهایت آرزوهاست. هزار دلار برای خرید یک کیف پول زیادی بود اما همچنان برای استفاده از آن کیف خیال‌پردازی می‌کردم. تصور می‌کردم با آن کیف کجاها می‌روم و چطور با تغییر هر فصل شال کنار دسته‌اش را عوض خواهم کرد یا آن را با لباسم ست خواهم کرد. با جزئیات تمام تصورش می‌کردم و هر بار به یک شکل متفاوت به این آرزویم دست پیدا می‌کردم. یک روز یک شرکت تأسیس خواهم کرد و آن شرکت یک روز یک مشتری درست و حسابی خواهد داشت که پول زیادی را پرداخت خواهد کرد. همین که یک چک ده هزار دلاری دریافت کنم می‌روم و آن کیف را می‌خرم.

این رؤیا سال‌ها زمان برد.

سال‌ها تلاش به عنوان یک برگزارکننده مراسم ناچیز. سال‌هایی که وقف تأسیس شرکت‌م و جذب مشتری شد. سال‌هایی که ۷۵۰ دلار و بعد ۱۰۰۰ دلار و بعد بیشتر و بیشتر بدهکار شدم. هر بار که به مرکز خرید می‌رفتم از پشت ویتترین به آن کیف خیره می‌شدم. در طول تمام ملاقات‌های کاری و معاملات به تصویر آن کیف فکر می‌کردم. هر کاری می‌کردم تا مشتری‌انم اعتمادشان را از دست ندهند. مدام به این فکر می‌کردم که من می‌خواهم آن کیف اسپیدی را بخرم!

روزی که اولین چک ۱۰۰۰۰ دلاری‌ام را گرفتم، مستقیم به بانک و از آنجا به فروشگاه لویی ویتون در مرکز خرید بوری رفتیم. لحظه‌ای که از آن فروشگاه قدم بیرون گذاشتم پرافتخارترین لحظه زندگی‌ام بود.

یک کیف هیجان‌انگیز است و علاقه به مت دیمن... شاید... جالب باشد اما چرا الان دارم

درباره‌شان صحبت می‌کنم؟ چرا دارم درباره‌ این دروغ خیالی یا کیفی که یک زمانی عاشقش بودم توضیح می‌دهم وقتی بقیه فصل‌ها این چنین نبودند و خیلی جدی دنبال می‌شدند؟

چون فکر می‌کنم توانایی من در تصور کردن رؤیاهایم با جزئیات کامل یکی از دلایل رسیدن من به آنهاست. جدی می‌گویم. درمورد رؤیایتان عجله نکنید. بنشینید و به آن فکر کنید. یکی از دلایل اصلی موفقیت من در خیال‌پردازی‌هایم نهفته است. منظورم خیال‌پردازی‌های مدل تیم برتون^{۱۰۴} نیست. منظورم توانایی تمرکز کردن روی یک خیال است... حتی گاهی اوقات برای چند سال.

یکی از سؤال‌هایی که همیشه از من می‌پرسند این است که چطور انگیزه‌ها را حفظ می‌کنی. اخیراً چند روش به شما معرفی کرده‌ام: اطرافتان را با آدم‌های الهام‌بخش پر کنید (هم در دنیای واقعی و هم در دنیای مجازی). به پادکست‌های انگیزه‌بخش گوش دهید، آن قدر برقصید تا احساس رهایی کنید، ببینید چه چیزهایی به شما انگیزه می‌بخشد، و بعد این کارها را دوباره و دوباره تکرار کنید. اما انگار این توصیه‌ها را قبلاً هم شنیده‌اید، پس فایده تکرار کردنشان چیست؟ ترجیح می‌دهم روی آنچه تفاوت بزرگی در شما ایجاد می‌کند تمرکز کنم حتی اگر عجیب به نظر برسد. تفاوت بزرگ درمورد من، تصویرسازی یک آینده مشخص بود.

اینکه باور داشتم با مت دیمون ازدواج خواهم کرد نهایت دیوانگی بود... اما من را به لس‌آنجلس کشاند و باعث شد برای به‌دست آوردن شغلی در کمپانی فیلم میراماکس بجنگم و این کار هم من را به سمت شغلم به عنوان برگزارکننده مراسم و همچنین همسر آینده‌ام هدایت کرد. آینده‌ای را برای خودم تصور کرده بودم که یک مسیر مشخص را نشانم می‌داد. در طول این مسیر من بزرگ شدم و درباره مقصدم بیشتر یاد گرفتم اما اگر فکر ازدواج با مت دیمون را در سر نداشتم کسی نمی‌داند چه مسیری را می‌رفتم و آینده‌ام چه شکلی می‌شد یا اصلاً اینکه چطور می‌توانستم از

لحظات سختی که داشتم فرار کنم وقتی همچنان داشتم در دل آنها زندگی می کردم. وقتی درمورد آن کیف رؤیایپردازی می کردم، رسیدن به یک درآمد بالا و واریز کردن آن به حساب مشترک با همسرم رؤیایی بزرگ به نظر می آمد. قابل لمس نبود. اما وقتی رؤیایم را کوچک تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به نظر دست یافتنی می آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم گیری قدرت بسیار بالایی دارد اما کافی نیست. باید زمانی را صرف تمرکز روی آن رؤیا بکنید. رؤیایتان چه شکلی است؟ چه حسی دارد؟ تا چه اندازه می توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می توانید رؤیایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان طور که درمورد مت و آن کیف گران قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه درنهایت رؤیایتان به حقیقت می پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی تان را در مسیر درست هدایت می کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره هاست آن را کنترل می کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

رؤیایپردازی برای من اقدامی جهت حفظ کردن نگاهم به آن سوی امواج بود. وقتی ادامه دادن و یافتن مسیر درست در زندگی سخت و دشوار می شد، داشتن یک دید واضح و روشن کمک می کرد تا روی چیزی تمرکز کنم. شدیداً توصیه می کنم این کار را امتحان کنید.

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هر وقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل رؤیایی تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می توانید بکنید؟ چقدر خوشحال تر خواهید بود؟ من دوست دارم اهدافم جلوی

چشم‌هایم باشند. آنها را روی قسمت داخلی کمدم چسبانده‌ام تا هرگاه که می‌خواهم لباس بپوشم (که البته هر روز این کار را می‌کنم) برایم یادآوری شوند.

اهدافم چیست؟

می‌دانستم که این سؤال را می‌پرسید.

عکس‌های روی جلد مجله فوربز که شامل تصاویر زنان خودساخته و موفق است، خانه‌ای برای تعطیلات در هاوایی. هر دوی اینها سال‌هاست که در لیست آرزوهایم قرار دارند... خانه‌ای در هاوایی رؤیایی بسیار بزرگ است که دستیابی به آن دشوار است. هدفم این است که تا چهل سالگی به آن برسم... بنابراین پنج سال دیگر وقت دارم.

خانم‌های عزیز، نمی‌دانم چند بار در راه رسیدن به اهدافم احساس خستگی، بی‌انگیزگی یا هر چیز دیگری می‌کنم، هرگاه این طور می‌شود چشمانم را می‌بندم و جشن تولد چهل سالگی‌ام را در آن خانه هاوایی که رؤیایم را دارم تصور می‌کنم. دوستانم، همسرم، فرزندانم و خانواده‌ام آنجا هستند و همه داریم کوکتل درجه یک می‌نوشیم. من یک لباس بلند زیبا حالا از هر برندی که هست پوشیده‌ام... چون وقتی آن قدر پول داشته باشم که بتوانم یک خانه در هاوایی بخرم پس می‌توانم هر لباسی از هر برندی که دلم خواست بپوشم. به وضوح می‌توانم آن خانه و آن جشن تولد را در ذهنم تجسم کنم؛ این کار در لحظات دشوار کمک می‌کند.

گاهی اوقات این رؤیاپردازی‌ها به عنوان عاملی برای پرت کردن حواسم نیز عمل می‌کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقه دو هستم،

خیال پردازی‌هایم کمک می‌کنند روی چیز دیگری تمرکز کنم. قبلاً وقتی برای شرکت در اولین

نیمه‌ماراتنم تمرین می‌کردم، تنها هدفم این بود که دو را بدون آنکه از خستگی بمیرم به‌پایان برسانم. بار دوم، هدفم این بود که آن سیزده مایل را از دفعهٔ قبل سریع‌تر بدوم. برای این کار باید مدام تمرین می‌کردم و می‌دویدم. کار سختی بود و باعث درد عضلاتم شده بود چون از نوزده‌سالگی که ایروبیک کار می‌کردم دیگر از آنها کار نکشیده بودم!

وقتی می‌دویدم از این حقه برای پرت کردن حواسم از سختی تمرین استفاده می‌کردم. شما هم آزادید از این روش استفاده کنید. مسخره است و حتی کمی شرم‌آور اما برای من که جواب داد. مطمئنم میندی کالینگ ۱۰۵ هم واژهٔ توهّمات تمرینات هوازی ۱۰۶ را در حین خیال‌پردازی هنگام ورزش کردن ابداع کرده. اگر او این کار را نمی‌کرد، من حتماً از یکی درخواست می‌کردم آن را به‌عنوان علامت تجاری من دریاورد تا از آن در کتاب بعدی‌ام و خط تولید لباس‌های ورزشی استفاده کنم.

توهّمات تمرینات هوازی من یک رؤیای بزرگ دیوانه‌وار است که معمولاً وقتی در حال انجام یک‌سری ورزش‌های سخت هستم تصورش می‌کنم. گاهی اوقات گذاشتن هدفون و گوش‌دادن به موزیک هم به جریان تمرکز روی رؤیایم کمک می‌کند. وقتی تصوراتم عمیق می‌شود خودم را می‌بینم که با جورج کلونی در خانه‌ای که در لیک کومو ۱۰۷ دارد به تعطیلات رفته‌ام. هرچقدر دلتان می‌خواهد به من بخندید اما هرچه توهّمات تمرینات هوازی‌ام عجیب‌و‌غریب‌تر باشد بیشتر می‌توانم بدون توجه به درد و خستگی عضلاتم به ورزش کردن ادامه دهم.

شما توهّمات تمرینات هوازی ندارید؟ مشکلی نیست، یکی از توهّمات من را قرض بگیرید. فکر می‌کنید شوخی می‌کنم؟ به قدرت قلعهٔ گری اسکال ۱۰۸ قسم اینها مواردی‌ست که من بهشان فکر

می‌کنم:

شخصیت مورد علاقه‌ام تبدیل به بهترین دوستم می‌شود. همان‌طور که می‌دانید یا شاید هم نمی‌دانید من کتاب‌خوان‌ترین آدمی هستم که در تمام عمرتان دیده‌اید. هرگز گفت‌وگو در مورد یک کتاب را با من شروع نکنید مگر اینکه مطمئن باشید می‌توانید تا بالاترین سطوح همراهی‌ام کنید. بیش از هر نویسنده دیگری دوست دارم با دِورا هارکنیز **۱۰۹** ملاقات داشته باشم. چون من یک کتاب‌خوان حرفه‌ای‌ام و چون می‌دانم او تقریباً در نزدیکی همان جایی زندگی می‌کند که من هر هفته می‌دوم. دوست دارم هنگام ورزش کردن با جزئیات تصور کنم که او هم در همان مسیری که من در حال دویدن هستم می‌دود، من او را به‌جا می‌آورم و بعد تبدیل به دوستان صمیمی یکدیگر می‌شویم و هر هفته با هم ملاقات می‌کنیم، قدم می‌زنیم و درباره نکات اصلی داستان کتاب بعدی‌اش با هم صحبت می‌کنیم.

با افراد مشهور به تعطیلات می‌روم. در مورد جورج کلونی شوخی نمی‌کردم. دوست دارم تصور کنم من هم عضوی از گروه زوج‌های مشهور دنیا هستم که همه با هم در جایی فوق‌العاده در تعطیلات به‌سر می‌بریم. در تمام این قبیل خیال‌پردازی‌هایم موهایم براق و آرایشم شبیه جنیفر لوپز است. من برای همه شام می‌پزم و بله، تمام ستاره‌های سینما هم کباب قالبی **۱۱۰** دوست دارند. بعد همه از من می‌پرسند کجا می‌توانند کتاب آشپزی‌ام را بخرند. همه‌شان من را دوست دارند چون به‌عنوان یک چهره رسانه‌ای معروف میلیونر خیلی فروتن و متواضعم.

روی استیج با لاینل ریچی **۱۱۱ آواز می‌خوانم.** کلی از آهنگ‌های لاینل ریچی را روی آی‌پادم دارم بنابراین این تخیلی‌ست که چه بخواهم چه نخواهم توی سرم می‌آید. در یکی از جشن تولدهای بزرگم (مثلاً فرض کنیم همان تولد چهل‌سالگی‌ام.) لاینل ریچی که یکی از

می‌گیرد، روی استیج می‌برد و با هم آواز می‌خوانیم... در دنیای واقعی آواز خواندنم اصلاً خوب نیست اما در این خیال‌پردازی‌ها شروع به خواندن آهنگ دَنسینگ آن دِ سیلینگ ۱۱۲ می‌کنم و بعد آهنگ هِلو ۱۱۳ را با هم همخوانی می‌کنیم. و سال‌ها بعد دوستانم می‌گویند «خدایا، ریچل، یادته اون روز با لاینل ریچی آهنگ هِلو رو خوندین؟»

رایان گاسلینگ ۱۱۴ یا برادران همسورث ۱۱۵. در خیال‌پردازی دربارهٔ این افراد به شدت احتیاط می‌کنم اما دوست دارم موقعیتی را تصور کنم که فوق‌العاده به نظر می‌رسد و آن قدر شوخی‌های بامزه می‌کنم که یکی از این آقایان از شدت خنده به شانه‌ام می‌کوبد. ادب حکم می‌کند که به رایان و کریس ۱۱۶ و لیام ۱۱۷ بگویم من ازدواج کرده‌ام و همسرم را هم دوست دارم اما رؤیای بودن با آنها تا نودسالگی با من خواهد ماند.

بعضی خیال‌پردازی‌ها وسیله‌ای برای رسیدن به اهدافمان هستند. بعضی از خیال‌پردازی‌ها احمقانه‌اند اما فرصتی برای فکر کردن به ما می‌دهند. اگر از من بپرسید همهٔ آنها بالارزش هستند. خیال‌پردازی‌های شما با خیال‌پردازی‌های من فرق می‌کند! شاید شما در خیال‌پردازی‌هایتان یک بیماری لاعلاج را درمان می‌کنید یا با آپرا شام می‌خورید. شاید با روزولت ۱۱۸ درمورد سیاست بحث می‌کنید یا با ادیث هد ۱۱۹ لباس‌های مختلف را امتحان می‌کنید و می‌پوشید. موضوع اینجاست که شما به چالشی که روبه‌رویتان قرار گرفته فکر نمی‌کنید؛ شما به آن سوی امواج نگاه می‌کنید.

پس از خندیدن به کتاب‌خوان بودن من دست بردارید و هر انگیزه‌ای را که لازم دارید پیدا کنید و یک تکانی به خودتان بدهید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. نوشتن اهدافم. هر چقدر روی این نکته تأکید کنم کم است: وقتی نوبت به پایه‌ریزی

هدفی می‌رسد، نوشتن همه‌چیز روی کاغذ الزامی می‌شود. قبول، درمورد هدفی مثل مت دیمون

لازم به نوشتن نیست. (آن موقع من کم‌سن‌وسال بودم!) اما اگر رؤیایی برای خودتان دارید، آن را

بنویسید. نوشتن کلمات روی کاغذ قدرت بسیاری با خود به‌همراه دارد.

۲. با صدای بلند درباره‌اش صحبت کنید. به‌زبان آوردن اهدافتان نیز مهم است. چون

گاهی حتی برای خودمان هم سخت است که قبول کنیم چنین اهدافی داریم. وقتی آنها را به زبان

می‌آورید حتماً با قدرت و قاطعیت این کار را بکنید. مثلاً به‌جای اینکه بگویید «برای ادامه تحصیل

تلاش خواهم کرد.» بگویید «می‌خواهم در رشته روان‌شناسی سازمانی فارغ‌التحصیل شوم.» من در

حین رانندگی، وقتی کسی صدایم را نمی‌شنید، اهدافم را با خودم تکرار می‌کردم. آنها را مثل

خواندن یک بیانیه به زبان می‌آوردم... طوری که انگار فقط لازم است زمان بگذرد تا به‌بار بنشینند.

۳. ایجاد یک تابلوی تصویری. تصاویر داخل کمدم برایم معنای بسیاری دارند. مدام به من

یادآوری می‌کنند که می‌خواهم به کجا برسم. یک یار تصویری می‌تواند بسیار مفید باشد خصوصاً

برای آن دسته از افرادی که می‌گویند قدرت تخیلشان ضعیف است. از تصاویر افراد دیگر برای

درست‌کردن نقشه رؤیاهای خود استفاده کنید.

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم

بعد از انتشار اولین کتابم، پارتی گرل، هرازچندگاهی (منظورم هر یازده ثانیه یک بار است!) سایت گودریدز ۱۲۰ را بررسی می‌کردم تا ببینم خوانندگان درباره کتابم چه نظراتی نوشته‌اند. به‌عنوان یک کتاب‌خوان حرفه‌ای که نظرات آنلاین کاربران را جهت تهیه لیست «کتاب‌هایی که باید بخوانم» ۱۲۱ می‌بلعد، برایم هیجان‌انگیز بود که نظرات آنها را درمورد کتابی که خودم نوشته بودم بخوانم! دیدن و خواندن نظرات مثبت و خوب تجربه و پیشرفت بزرگی برایم بود خصوصاً اینکه برای نوشتن این کتاب زحمت بسیاری کشیده بودم. بیشتر از یک بار با خواندن نظرات شیرین بعضی از طرف‌داران که از دلایل علاقه‌شان به شخصیت‌های داستانم گفته بودند، اشکم درآمد. دلایلی که وقتی می‌خواندم با خودم می‌گفتم بله! این دقیقاً همان چیزی است که آرزو داشتم خوانندگان متوجهش شوند! ماه‌ها در این رؤیا زندگی کرده بودم طوری که انگار هیچ دنیای دیگری وجود نداشت. تا اینکه یک روز همه‌چیز تمام شد.

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

توصیف حس و حالی که بعد از دیدن دوستاره گرفتن کتابم توسط یکی از کاربران پیدا کردم سخت است... مثل این بود که انگار مستی توی شکمم و بعد توی صورتم و دوباره توی شکمم خورده باشد. وارد مرحله‌ای شدم که اسم آن را «اندوه پس از انتقاد» گذاشته‌ام. قدم اول، همان‌طور که مشخص است، انکار بود. نظر او را خواندم و یک بار دیگر هم خواندم. معلوم شد هر چقدر که بخوانمش باز هم نظر او همان است که گفته بود، کتاب من «مبتذل» و «مسخره» بود. قدم

بعدی؟ در زندگی واقعی قدم بعدی در مرحله اندوه، خشم و عصبانیت است. باور به بدی‌ها از باور به خوبی‌ها ساده‌تر است اما نه، من عصبانی نمی‌شوم. قدم بعدی در اندوه پس از انتقاد، گفت‌وگو کردن است. حداقل برای من که این‌طور است. من یک‌راست می‌روم سر میز مذاکره. اولین فکر در ذهن مردم‌دوست من این بود که جوابش را بنویسم و بگویم هدفم از کتابی که نوشتم چه بوده. شاید این‌طوری بتوانم کاری کنم که رفتارش کمی دوستانه‌تر شود. چون اگر روی شبکه‌های اجتماعی با هم آشنا و بعد تبدیل به دوستان مجازی یکدیگر شویم، آن‌وقت من را بهتر می‌شناسد و متوجه هدفم از نوشتن این کتاب می‌شود. و بعد قطعاً دیگر تا این حد از کتابم متنفر نخواهد بود. در همان حال که قدم آخر از مرحله اندوه پس از انتقاد را برمی‌داشتم حال بدی داشتم: پذیرفتن. با خودم گفتم شاید حق با این زن غریبه باشد. شاید بقیه خواسته‌اند چون کار اولم بوده خیلی آرام با کتاب من برخورد کنند. شاید فقط همین یک نفر درست قضاوت کرده باشد و درواقع من یک نویسنده مزخرفم.

از ناراحتی دور خودم می‌چرخیدم.

در همین بین، آن صدای آهسته‌ای را شنیدم که همیشه هنگام سردرگمی و ناراحتی کمکم می‌کند. نه، منظورم خدایا جیمینی کریکت ۱۲۲ یا حتی ندای درونی‌ام نیست. صدای توی ذهنم متعلق به دنیس، روان‌درمان گرم، است. خدا خیرش بدهد.

سال‌ها پیش دنیس به من جوان‌تر به شدت نگران و پراسترس گفت «نظراتی که دیگران درباره‌ات می‌دهند هیچ ربطی به تو ندارد.»

اجازه بدهید یک بار دیگر این جمله را برای آنهایی که متوجه نشدند تکرار کنم.

نظراتی که دیگران درباره‌ام می‌دهند هیچ ربطی به من ندارد.

نظراتی که دیگران درباره‌ات می‌دهند هیچ ربطی به تو ندارد. این کلمات برای کسانی که به نظرات دیگران خیلی اهمیت می‌دهند و آن را برتر از نظر خودشان می‌دانند بسیار باارزش و قدرتمند است، خصوصاً وقتی داریم چیزی را خلق می‌کنیم. شاید یک کتاب باشد، یک بلاگ، یک شرکت، یک تابلوی نقاشی یا م‌کردن چیزی. وقتی چیزی را با تمام وجود خلق می‌کنید، این کار را می‌کنید چون نمی‌توانید انجامش ندهید. آن را خلق می‌کنید چون باور دارید اثر شما لیاقت بودن در این دنیا و دیده‌شدن را دارد. کار و تلاش می‌کنید و بعد چشمانتان را می‌بندید و دعا می‌کنید اثرتان مورد توجه قرار بگیرد. اما یک نکته درمورد اثر خارق‌العاده‌ای که خلق کرده‌اید وجود دارد: شما آن را خلق کرده‌اید چون استعداد خدادادی خلق آن را دارید. شما آن را به عنوان هدیه‌ای به خودتان و به کسی که استعداد و توانایی آن را به شما بخشیده خلق کرده‌اید. اما نمی‌توانید کاری کنید که همه آدم‌ها آن را دوست داشته باشند یا درک کنند.

باید انگیزه خلق آن را داشته باشید حتی اگر همه دوستش نداشته باشند. حتی اگر عده‌ای از آن متنفر باشند. حتی اگر به اثر شما دو ستاره بدهند یا اصلاً هیچ ستاره‌ای ندهند. باید این را بدانید که هر آدمی روی زمین نظر شخصی خودش را دارد و نظر آنها-حتی اگر کوبنده‌ترین نظر شناخته شده و شنیده شده باشد-اگر اجازه بدهید باعث پیشرفت کار شما خواهد شد. یک نظر منفی نمی‌تواند من را تبدیل به یک نویسنده بد کند. آیا ممکن است من مزخرف بنویسم؟

البته که ممکن است!

اولین (همچنین دومین و سومین) پیش‌نویس هر داستانی که نوشتم اساساً مزخرف بود. اگر

انتقادات سودمند ویراستاری را که به او اعتماد داشتم نمی‌پذیرفتم، اگر خودم را به پیشرفت در نویسندگی وادار نمی‌کردم، اگر همان داستان را دوباره و دوباره تکرار می‌کردم یا بدتر، اگر از سبک نویسنده دیگری تقلید می‌کردم، در آن صورت بله، اثر من می‌توانست مزخرف باشد. اما دوست نداشتن دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

هنر و ابتکار بسیار درونی هستند و متأسفانه پیدا کردن انگیزه و شوق برای کامل کردن یک کار بسیار دشوار است. بنابراین خواهران من، اگر می‌خواهید تمام تلاشتان را روی انجام پروژه‌ای بگذارید، آیا واقعاً می‌خواهید اجازه بدهید نظرات خانواده و دیگران آن را به باد دهد؟

شما خودتان به عنوان یک هنرمند یا کسی که می‌خواهد اثری را خلق کند باید تصمیم بگیرید. یا باید مسیر انجام کارتان را مشخص کنید یا ادامه عمرتان را با کشتن توانایی و استعدادی که دارید سپری کنید آن هم فقط به خاطر ترس از اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد. باید تصمیم بگیرید که کدام یک برایتان مهم‌تر است: خلق اثری خارق‌العاده و به‌جا گذاشتن آن در دنیا یا طرز برخورد دیگران با آن.

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

در همین حال که نشسته‌ام و این فصل را در کافی‌شاپ موردِ علاقه‌ام می‌نویسم تقریباً سی بار جست‌وجوگرم را بررسی کرده‌ام. امروز صبح روی وب‌سایتی که سال‌هاست در آن فعالیت دارم مطلبی را منتشر کردم که کمی بحث‌برانگیز بود. مطلبی که تا حدودی با سایر مطالبی که همیشه روی این وب‌سایت منتشر می‌شود فرق داشت. و هنگام نوشتن این فصل می‌خواستم بدانم آیا کاربران متوجه منظورم شده‌اند؟ آیا موردِ توجه‌شان قرار گرفته و گوش شنوایی پیدا کرده؟ یا بدتر،

آیا باعث عصبانیتشان شده؟

حتی بعد از گذشت چندسال از بودن در چنین موقعیتی، هنوز هم به این دروغ فکر می‌کنم که آیا نویسندهٔ مزخرفی هستم یا باید کارم را انجام دهم و به اینکه آیا طرفدار خواهد داشت یا نه فکر نکنم؟ کم‌کم به این باور رسیده بودم که اول باید نظر عموم مردم را در تأیید خلق یک اثر بدانم و بعد برای ایجاد آن اقدام کنم درحالی که واقعیت این است که باید خلاقیت را بپذیرم چون یک استعداد خدادادی‌ست. هر بار که کاری جدید را شروع می‌کنم مجبورم با این فکر که آیا بقیه دوستش خواهند داشت مبارزه کنم تا بتوانم ادامه بدهم. از آنجایی که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده‌ام، یعنی دهه‌هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده‌ام.

این چیزی جز هدر دادن انرژی نیست.

آیا باید ایده‌ها و خلاقیت را سرکوب کنم؟ نه. امیدوارم سرانجام مقصد خود را پیدا کنند... حتی اگر فقط مورد استقبال عدهٔ کمی از مخاطبان قرار بگیرد. بنابراین باید از خودم بپرسم اگر اثرم موردپسند مردم قرار گرفت آیا حاضرم ریسک واکنش‌های منفی را هم بپذیرم؟ اگر فقط یک نفر اثرم را درک کند و دوست داشته باشد چه؟ اگر اصلاً هیچ‌کس دوستش نداشته باشد چه؟

آیا در این صورت هم ارزش خواهد داشت؟

بله.

جواب من مثبت است. ترجیح می‌دهم بدون توجه به واکنش‌ها اثرم را خلق کنم. ترجیح می‌دهم با تکیه بر این واقعیت که من توانایی و استعدادش را دارم اثرم را خلق کنم.

جواب من خلق کردن است. جوابم همیشه همین است. استعداد ذاتی من نوشتن است؛ خصوصاً نوشتن حرف‌هایی که امیدوارم بقیه از آن لذت ببرند.

بنابراین دو انتخاب پیش روی من است: می‌توانم بنویسم و آن را منتشر کنم و امیدوارم باشم مورد توجه قرار بگیرد یا از ترس اینکه یک نفر ممکن است از آن خوشش نیاید استعدادم را سرکوب کنم.

تصمیم من این است.

تصمیم می‌گیرم در کافی‌شاپ‌ها، توی هواپیما، پشت میز آشپزخانه‌ام بنشینم و بنویسم. تصمیم می‌گیرم در دقایق بین دو نیمه فوتبال یا قبل از طلوع خورشید یا ساعت‌ها بعد از به خواب رفتن تمام اعضای خانواده بلند شوم و تایپ کنم و تایپ کنم و تایپ کنم تا جایی که بتوانم با کنار هم قرار دادن جملات به هم پیوسته یک کتاب خلق کنم.

نمی‌دانم آن را دوست خواهید داشت یا از آن متنفر خواهید شد.

مشخصاً آرزو می‌کنم محشر به پا کنید و صد نسخه از آن را برای تمام دوستانتان بخرید. اما حتی اگر این کار را نکنید، من باز هم کار خودم را کرده و اثرم را خلق کرده‌ام.

این کار را تنها شروع کردم، حتی یک خواننده هم نداشتم که اثرم را بخواند. و همچنان تا زمانی که کلمات به ذهنم هجوم بیاورند به کارم ادامه خواهم داد، چه کسی آن را بخواند چه نه.

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیه روزها) را در کلیسای کوچکی که پدرم در آنجا

کشیش بود سپری می کردم. گروه موزیک کلیسا شامل مادرم بود که پشت پیانو می نشست و کلی نوازنده دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می تواند.

وقتی بزرگ تر شدم به عضویت یک گروه موزیکال پروتستان درآمد و لذت بودن در یک گروه کر سروده های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسه دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی که زبان شان را نمی فهمیدم اما تک تیشان را درک می کردم. زمان زیادی از عمرم را صرف آواز خواندن و کف زدن برای کلیسا کردم و آنچه فهمیدم این است:

نوشتن برای من یک نوع عبادت است.

معنای عبادت «ابراز عشق و احترام نسبت به خالق» است. به نظرم خلق کردن عالی ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیدا کردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی ست که نصیب هر کسی نمی شود. هر بار که خلق اثری جدید را بدون نگران بودن نسبت به نظر بقیه شروع می کنم بهترین مهارتم را از خود نشان می دهم. این مهارت هر چیزی می تواند باشد. برای من نوشتن است، برای شما ممکن است نقاشی کردن، لحاف دوختن یا شرکت در کلاس باله پنجشنبه شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره تان خواهند کرد فکر نکنید، آن وقت اثری که خلق می کنید شاهکار خواهد شد.

امیدوارم این را در زندگی به خاطر بسپارید و امیدوارم اثری را به خاطر خودتان خلق کنید. این کار را به خاطر اینکه توانایی و استعدادش را دارید، بدون توجه به نظر دیگران انجام بدهید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. از خواندن نظرات کاربران دست کشیدم. دوستان، این کار بزرگی ست. از زمان آن

نظر منفی در مورد پارتی گرل به بعد، دیگر نمی دانم در مورد نوشته هایم چه نظری دارید. شاید کتاب هایم را دوست داشته باشید یا شاید برای روشن کردن آتش آن را بسوزانید... هرچه که باشد نمی تواند مانع من برای نوشتن کتاب های بیشتر شود. همه مورد انتقاد قرار می گیرند، حتی وقتی از خواهر سخت گیرتان نظرش را می پرسید هم از جوابی که می دهد غافلگیر می شوید.

۲. برای خودم می نویسم. من داستانی تخیلی درباره دخترهایی که در لس آنجلس عاشق

می شوند نوشته ام. کتاب آشپزی نوشته ام و حالا، اینجا نشستم و دارم کتابی درباره کشمکش ها و موفقیت های زندگی ام می نویسم. این اصلاً با عقل جور در نمی آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می نویسند و کلی معروف می شوند. نکته ای که می خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به معنای واقعی کلمه رؤیای همیشگی ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به همین خاطر قدرش را می دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول درآوردن این کار را نمی کنم. این نکته مهمی برای من است چون نمی خواهم تصمیمات خلاقانه ای که می گیرم به جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به خاطر خودتان دارید، در این صورت توانایی این کار حقیقتاً یک موهبت الهی است.

۳. کارهای احمقانه انجام می دهم. با پسرهایم رنگ کاری می کنم. با گچ روی زمین

نقاشی می کشم. روی یوتیوب ویدئوهایی درباره طرز استفاده از اپلیکیشن های آرایش صورت نگاه می کنم و اگر کار دیگری برای انجام دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن ها شروع به تست کردن

انواع آرایش‌ها روی صورت‌م می‌کنم. هر کار احمقانه و خلاقانه‌ای را که هیچ هدفی جز خوش‌گذرانی نداشته باشد امتحان می‌کنم.

فصل پانزدهم: دروغ: هرگز نمی‌توانم از این مرحله گذر کنم

از آنجایی که دربارهٔ سختی‌هایی که در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته‌ام صحبت می‌کنم، می‌خواهم ناپرهیزی کنم و دربارهٔ یکی از سختی‌هایی که فکر می‌کردم هرگز از پیش بر نمی‌آیم صحبت کنم. تمام افرادی که مرحله‌ای سخت را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، بدون در نظر گرفتن عکس‌العملی که نسبت به آن داشته‌اند، سزاوار شنیدن این جمله هستند که **تو تنها نیستی**. سختی انواع مختلفی دارد؛ بزرگ، کوچک، سختیِ زمانِ کودکی، سختیِ بزرگسالی؛ اما همه‌مان در یک گروه قرار داریم، گروهی که برای عضویت در آن دعوت نشده‌ایم. ما همبستگی را در تعداد نفرات و در شنیدن داستان‌های یکدیگر پیدا می‌کنیم... و این داستان من است.

برادر بزرگم، رایان، بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بود. او استعدادی حیرت‌انگیز در یادگیری موسیقی داشت و در طول یک روز می‌توانست هر سازی را از طریق گوش دادن یاد بگیرد و بنوازد. او خوش‌تیپ بود. این را آن زمان نمی‌دانستم چون کم‌سن‌وسال بودم و به این چیزها فکر نمی‌کردم اما الان وقتی به عکس‌هایش نگاه می‌کنم و لبخند و چشم‌های آبی براقش را می‌بینم

متوجه خوش تیپ و خوش چهره بودن او می شوم. وقتی جوان تر شدم او بهترین دوست و هم بازی من شد. هنوز هم لحظاتی که با هم بودیم را به وضوح به خاطر می آورم. تا آخر شب در اتاقمان بیدار می ماندیم و الفبا بازی می کردیم: «اسم من کارلا ۱۲۳ است و دارم برای فروش سیبچه می رم کالیفرنیا. اسم من دیویده ۱۲۴ و برای فروش سگ دارم می رم دِلور ۱۲۵...»

به عنوان یک بزرگ تر او همیشه مراقب من بود. او به من یاد داد چطور با یک شاگرد زورگو برخورد کنم، چطور مشت بزنم و یاد داد چطور یک رشته نودل را داخل بینی ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیه برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده سالگی ام او برادر بزرگ ترم بود، تا زمانی که بیماری روانی اش اوج گرفت. قبل از آنکه پانزده ساله شوم او خودکشی کرد.

می دانم این جمله بسیار سنگین است. اما من اینجا هستم و دارم به بدترین اتفاق زندگی ام اعتراف می کنم؛ حقیقت تلخ بیماری برادرم و از هم پاشیدگی خانواده بعد از مرگش.

راه دیگری برای تعریف کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی دانم به جز تعریف کردن این اتفاق دیگر چطور می توانم همدردی ام را با سایر کسانی که دوران سختی را پشت سر گذاشته اند نشان دهم. خیلی ها دوست ندارند بقیه بدانند یکی از افراد خانواده شان اسکیزوفرنی حاد داشته است. خیلی ها دوست ندارند بقیه بدانند که خواهر یا برادرش مبتلا به افسردگی و شیدایی بوده و دکترهای مختلفی او را معاینه می کردند و کلی داروهای تثبیت کننده خلق و خو را حتی قبل از آنکه به سن قانونی استفاده از آنها برسد مصرف می کرده است.

افراد اندکی هستند که به چنین چیزی اعتراف کنند، برادر بزرگ من دستش به اسلحه رسید و من

بودم که جنازه‌اش را پیدا کردم.

دوست ندارم درباره کابوس‌ها و ترسی که بعد از آن لحظه تجربه کردم صحبت کنم. تا سال‌ها بعد از آن اتفاق هر آدم خوابیده، نشسته و بی‌حرکتی که می‌دیدم فکر می‌کردم مرده است. دوست ندارم درباره روزی صحبت کنم که یک‌سری اقوام خوش‌قلبمان برای تمیز کردن اتاقش آمدند و دیواری را که خونش روی آن پاشیده بود با تنها رنگی که در خانه داشتیم پوشاندند. دوست ندارم درباره صحبت کنم چون هنوز هم دیدن اسپری رنگ نقره‌ای حالم را خراب می‌کند. دوست ندارم درباره تصاویر وحشتناکی که در ذهنم حک شده یا احساس گناهی که تا امروز با من است صحبت کنم. احساس گناه از اینکه می‌ترسیدم تا رسیدن متخصصان کنار جنازه‌اش بنشینم. دوست ندارم درباره جلسات روان‌درمانی‌ای که به‌عنوان یک دختر چهارده‌ساله ترسیده و بعد یک دختر هفده‌ساله عصبی و بعد یک دختر بالغ که فکر می‌کرد باید مرگ برادرش را جبران کند، پشت‌سر گذاشتم صحبت کنم. دوست ندارم درباره اینکه چند بار تابه‌حال مراسم خاک‌سپاری همسرم و فرزندانم را تصور کرده‌ام صحبت کنم چون می‌ترسم بلایی سرشان بیاید و آنها را نیز از دست بدهم.

دوست ندارم درباره هیچ‌یک از این حقایق زشت و تلخ صحبت کنم... اما این کار را می‌کنم. دوران سخت زندگی‌ام را با تمام جزئیاتش برایتان تعریف خواهم کرد چون می‌خواهم بدانید یک زمانی بود که فکر می‌کردم نمی‌توانم این دوران را پشت‌سر بگذارم. حتی وقتی آینده‌ای روشن در مقابلم قرار داشت، باز هم تنها چیزی که می‌دیدم خون و ترس و ازدست دادن بود.

اما من هنوز سرپا هستم.

و شما هم همین‌طور.

من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم کسی یا چیزی تصمیم بگیرد چطور زندگی کنم. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم دوران سختی که داشتم و شوکی که وارد شد حرف آخر را به من بزند. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم قدرت یک کابوس از رؤیاهایم بیشتر باشد. من هنوز سرپا هستم چون اجازه ندادم دوران سخت من را ضعیف کند و از پا درآورد، اراده کردم و خواستم این اتفاق قوی‌ترم کند.

چندوقت پیش مستند تونی رابینز ۱۲۶ «من راهنمای تو نیستم» را تماشا می‌کردم. او گفت «اگر دوران سختی را که داشتید مقصر تمام اتفاقات بد زندگی‌تان می‌دانید، پس باید اتفاقات خوب را هم گردن آنها بیندازید!» بالاخره چیزی داشتم تا بتوانم با آن احساسی را که نسبت به مرگ برادرم داشتم توضیح دهم. قرار نیست اتفاقات خوب بعد از یک دوره سختی را تصدیق کنید... حس خوبی ندارد. دنبال اتفاقات خوب گشتن به‌نظر اشتباه می‌آید چون به‌معنای ارزش‌گذاری برای اتفاق دردناکی‌ست که برایتان افتاده است. اما حالا می‌فهمم که اگر دنبال اتفاقات خوبی که از دل دوران سخت بیرون آمده نگردیم، هم‌ه‌اش بیهوده بوده است.

حاضرم هرچه دارم بدهم تا برادرم اینجا در کنارمان باشد و او را سالم و سلامت ببینم. از دست دادن او فاجعه بزرگی بود که می‌توانست به‌راحتی من را از بین ببرد. بلایی که بعد از دیدن جنازه او سر اعصابم، خوابم، احساس امنیتم و بدتر از آن سر حس اعتماد آمد می‌توانست مرا به‌کل از پا درآورد. به‌جایش، جملاتی را که در ذهنم تکرار می‌شد تغییر دادم. بالینکه نوجوان بودم اما به‌خودم گفتم «تو می‌توانی ریچل، تو از پس هر کاری برمی‌آیی. به مشکلات دیگری که تا به حال پشت‌سر گذاشته‌ای فکر کن!»

وقتی در هفده سالگی به لس آنجلس نقل مکان کردم، جایی که هیچ کس و هیچ چیز را نمی شناختم و به سختی می توانستم در آن دوام بیاورم، سعی کردم تسلیم ترس نشوم. خوابیدن در یک آپارتمان درب و داغان، خوردن غذاهایی که از فروشگاه نودونه سنت ۱۲۷ تهیه می کردم و اجاره ای که به سختی پرداخت می کردم اصلاً برایم وحشتناک نبود. من قبلاً وحشت واقعی را تجربه کرده بودم و می دانستم این شرایط ترس ندارد. تفاوت آنها را احساس می کردم.

وقتی در پنجاه و پنجمین ساعت تقلا برای به دنیا آوردن اولین نوزادم بودم و به شدت ضعیف و خسته شده بودم، ندای درونی ام به من یادآوری می کرد که چقدر تا آن لحظه قوی بوده ام. تو در شرایط سخت تر از این بوده ای... تو مرگ را حس کرده ای و حالا مطمئناً آن قدر قوی هستی که بتوانی زندگی بخشیدن را حس کنی! من در ماراتن دویده ام. چندین شرکت راه اندازی کرده ام. خودم و شغلم را تا جایی پیش برده ام که هیچ کس فکر نمی کرد ممکن باشد. همیشه باور داشتم توانایی این کار را دارم چون می دانستم شرایط بدتر از آن را پشت سر گذاشته ام. شاید اگر دوران سختی را پشت سر نگذاشته باشید حرف های من به نظر تان گمراه کننده و بی معنا باشد.

اما چاره چیست؟ یک دوران سخت را پشت سر می گذاریم و همین؟ تمام شد؟ با پشت سر گذاشتن زشت ترین و سخت ترین دوران زندگی مان باعث شدیم ادامه زندگی و آینده مان درخشان شود؟ نمی توانید درد و رنجی را که کشیدید نادیده بگیرید. حتی نمی توانید آن را به طور کامل فراموش کنید. تنها کاری که می توانید بکنید پیدا کردن راهی است که از طریق آن خوبی هایی را که از دل آن حادثه بیرون آمده بپذیرید، حتی اگر سال ها زمان ببرد تا پی به این موضوع ببرید.

از دست دادن برادرم بدترین اتفاق تمام عمرم بوده... اما تمام زندگی من را دربر نمی گیرد. شما

می‌توانید اتفاقی که زندگی‌تان را از مسیر اصلی‌اش خارج کرده پشت‌سر بگذارید. می‌توانید با ازدست‌دادن بخشی از قلبتان بدون آنکه خودتان را از بین ببرید به زندگی کردن ادامه دهید. به جای آنکه صرفاً زنده بمانید می‌توانید روبه‌جلو حرکت کنید. شما می‌توانید چون سزاوار زندگی کردن هستید. مهم‌تر از همه اینکه می‌توانید غم ازدست‌دادن عزیزی را پشت‌سر بگذارید و به زندگی ادامه دهید چون زنده‌ماندن و زندگی کردن بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که می‌توانید به عزیز ازدست‌رفته‌تان بدهید... حتی اگر کسی که ازدست‌رفته خود جوان‌تر و بی‌گناه‌ترتان باشد.

مسیر گذر از دوران سخت و دردناک یکی از دشوارترین شرایطی است که یک انسان می‌تواند با آن روبه‌رو شود. اما اشتباه نکنید: تنها راه گذر از آن مبارزه کردن است. درد و سختی گردابی سهمگین است و اگر برای روی‌آب‌ماندن مبارزه نکنید شما را با خود به زیر می‌برد. لحظاتی، خصوصاً در آغاز راه، وجود خواهد داشت که باید برای سرپاماندن همه چیزتان را فدا کنید.

باید سرتان را بیرون از آب نگه دارید. خیلی سخت است اما شما آدم سرسختی هستید. حتی اگر فکر می‌کنید سرسخت نیستید، همین که نفستان را داخل و بیرون می‌دهید یعنی دارید درمقابل جریانی که سعی دارد شما را در خود غرق کند ایستادگی و مبارزه می‌کنید. اجازه ندهید شما را غرق کند. بهتان قول می‌دهم پس از مدتی کنارزدن جریان آب برایتان راحت‌تر خواهد شد و درنهایت یاد می‌گیرید چطور برخلاف جریان آب شنا کنید. مقاومتی که از خود نشان می‌دهید عضلات، استخوان‌ها و مفاصلتان را قوی‌تر خواهد کرد؛ کل وجودتان در طول این مسیر شکل خواهد گرفت. بله، قطعاً این سخت‌ترین تمرینی است که در تمام عمرتان انجام داده‌اید... اما به‌خاطر انجام آن، تبدیل به آدمی محکم‌تر خواهید شد. مجبورید که محکم‌تر باشید. در غیر این صورت هدف آن همه تلاش چه بوده؟

قبلاً خیلی ساده لوحانه باور داشتم «هیچ اتفاقی بدون دلیل نیست.» به این خاطر که آن موقع آنچنان دوران سختی را سپری نکرده بودم که این باور را زیر سؤال ببرد. باور ندارم هر اتفاقی دلیل خاص خودش را داشته باشد اما باور دارم که هر اتفاقی ممکن است هدف خاصی داشته باشد حتی اگر نتوان برایش توضیح به خصوصی پیدا کرد.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. شرکت در جلسات روان درمانی. می دانم که قبلاً در این باره صحبت کرده ام اما در چنین شرایطی ارزش تکرار کردن دارد. نمی دانم چطور می توانستم بدون کمک یک روان شناس قابل اعتماد آن دوران را پشت سر بگذارم. جلسات مشاوره راحت و آسان نبودند. از اینکه هر هفته روی مبل بنشینم و درباره حادثه ای که تجربه کرده ام حرف بزنم متنفر بودم. اما اگر این کار را نکرده بودم، سایه آن اتفاق هنوز بالای سر زندگی ام بود.

۲. درباره اش حرف بزنید. نه فقط با روان شناس که حتی با یک شخص قابل اعتماد دیگر. اوایل ازدواجمان، یک شب نشستیم و همه چیز را درباره مرگ رایان برای دیو تعریف کردم. جزئیاتی که به مدت شش سال در ذهنم پنهان کرده بودم فاصله بینمان را پر کرد. دیو سعی نکرد کاری بکند که همه چیز را درست یا مرتب بکند، او فقط نشست و به حرف هایم گوش کرد و با این کار با جان و دل بخشی از رنج و اندوه مرا در خود جای داد و فشار روی دوشم را سبک تر و تحمل آن را برایم آسان تر کرد.

۳. سعی کردم به آن اتفاق فکر کنم. درست است، بعد از مرگ رایان، شدیداً با کابوس ها و تصاویری که در ذهنم حک شده بود درگیر شدم. یک روان شناس به شدت فهمیم پیشنهاد داد هر

روز زمان سنجم را روی پنج دقیقه تنظیم کنم و تا تمام شدن این زمان با جزئیات کامل به اتفاقات آن روز فکر کنم. فکر می‌کردم او دیوانه است که چنین پیشنهادی داده. اما مشخص شد او می‌دانسته بعد از زمان تعیین شده چه اتفاقی خواهد افتاد. کنترل افکارم را دوباره به دست گرفتم. من قدردان پیشنهاد آگاهانه آن روان‌شناس هستم و همیشه این کار را به سایر کسانی که دورانی سخت را پشت سر گذاشته‌اند پیشنهاد می‌کنم. حتی از آن در کتاب سوئیت گرل ۱۲۸ هم استفاده کردم، پیشنهادی که مکس ۱۲۹ از دوست صمیمی‌اش دریافت می‌کند. فقط کافی‌ست هرچه را که می‌دانید بنویسید.

فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم

آیا جرئتش را دارم کل این داستان را برایتان تعریف کنم؟

این سؤالی‌ست که حتی الان که دارم این کلمات را تایپ می‌کنم از خودم می‌پرسم. روزها و لحظاتی که ذهنم درگیر سؤالات و اگرهای متفاوت است، از خودم می‌پرسم چطور می‌خواهم تمام این اتفاقات را توضیح بدهم... چطور می‌توانم این داستان را برایتان تعریف کنم.

صادقانه بگویم، دوست ندارم تعریفش کنم.

دوست دارم آن را به صورت یک راز در دل خود نگه دارم و آن را با امید به اینکه کمتر آزارم دهد پنهان نگه دارم. اما بعد متوجه می‌شوم که وقتی چیزی را پنهان می‌کنیم، قدرت ترس و

منفی‌نگری و دروغ را افزایش می‌دهیم. نمی‌خواهم این اتفاق بیفتد، این اجازه را نمی‌دهم. دوست دارم به شدت درمورد تجربیاتمان صادق باشیم.

آیا تجربه‌ای که داشتیم روی انتخاب‌هایمان تأثیر داشته است؟

مطمئن نیستم. اما با صادق بودن درباره آنچه برای خانواده‌مان اتفاق افتاده ممکن است بتوانم به سایر خانواده‌هایی که می‌خواهند فرزندی را به سرپرستی قبول کنند کمک کنم و این هدف من از نوشتن این فصل است. امیدوارم آن قدر شجاعت داشته باشم که بتوانم آن را در این کتاب جای دهم چون بعد از تمام صداقتی که تا به اینجا با شما داشتم... برای تعریف کردن و نوشتن این فصل دچار تردید شده‌ام.

اما تعریفش می‌کنم.

وقتی پسرم فورده را باردار بودم، تصمیم گرفتیم روزی سرپرستی یک دختر بچه را برعهده بگیریم. به عنوان یک مسیحی وظیفه ماست که از بچه‌های یتیم، بیوه‌ها و مظلومان مراقبت کنیم. اینها فقط کلمات انجیل نیستند، اینها اصول ایمان من هستند. بنابراین شروع به بررسی گزینه‌هایمان کردیم و تصمیم گرفتیم سرپرستی کودکی از کشوری دیگر را برعهده بگیریم. دلیلمان ترس از رویارویی با والدین اصلی کودک بود. آن موقع درباره خیلی از مسائل ساده لوح بودیم و اطلاعاتی نداشتیم اما می‌ترسیدیم والدین واقعی‌اش یک روز برگردند و بچه را از ما بگیرند. به این نتیجه رسیده بودیم که اگر فرسنگ‌ها با آنها فاصله داشته باشیم چنین اتفاقی نخواهد افتاد. در نهایت انتخابمان به اتیوپی ختم شد.

به یاد دارم از کارهای اداری، از آزمایش‌های خون و بررسی‌های خانه حسابی خسته شده بودم.

نمی‌دانستم تازه اول راهی قرار داریم که قرار است نصف یک دهه طول بکشد. بنابراین بدون داشتن یک چشم‌انداز واقعی، نقشه کشیدم و رؤیا بافتم و منتظر خبر آژانس موردنظر ماندم تا به ما اطلاع دهد کم‌کم نوبتمان نزدیک می‌شود. دو سال در لیست انتظار ماندیم.

اواخر سال دوم بود که خبر رسید اتیوپی برنامه سرپرستی کودکانش را متوقف کرده است و آژانس از ما خواست سراغ کشوری دیگر برویم. شوکه بودم و نمی‌دانستم باید چه کار کنیم. انتخاب کشوری دیگر به معنای شروع مجدد بود. کارهای اداری جدید، ملاقات‌های جدید، لیست‌های انتظار جدید... مطمئن بودم خداوند ما را به سمت اتیوپی هدایت کرده و باور داشتم اگر ایمان داشته باشیم او راهی برایمان باز خواهد کرد. بنابراین تصمیم گرفتیم در برنامه اتیوپی بمانیم تا دوباره آغاز به کار کند اما هر ماه از طرف آژانس ایمیل دریافت می‌کردیم:

هنوز هیچ اقدامی صورت نگرفته است.

اداره دولتی‌ای که مسئول واگذاری کودکان است هنوز تعطیل است.

خبری نیست.

شش ماه بعد آنها واگذاری کودکان به آمریکا را کلاً متوقف کردند. شوکه شدم. اگر خدا ما را به این سمت هدایت کرده بود و اگر آن‌همه تلاش و درد و ترس هیچ نتیجه‌ای نداشته پس هدف از این همه انتظار چه بود؟ تمام رؤیاهایی که برای سفر به آفریقا و دیدن دخترمان داشتم به‌نظم احمقانه می‌آمد. برای اولین بار از خودم پرسیدم آیا این اتفاق دوباره و دوباره در طول چند سال بعد تکرار خواهد شد: آیا دوباره باید برای به سرپرستی گرفتن یک دختر بچه تلاش کنیم؟ یا باید به‌خاطر داشتن سه پسر فوق‌العاده شکرگزار باشیم؟ آیا باید تسلیم و منصرف شویم؟

ذاتاً آدمی نیستم که تا مدت‌ها با مشکلی که برایم پیش آمده سر کنم. علاوه‌براین، آدمی نیستم که تسلیم شوم. شروع کردم به دعاکردن و تحقیق و جست‌وجو روی اینترنت که بدانم باید چه اقدامی بکنم.

شاید می‌بایست از داخل آمریکا بچه‌ای را به سرپرستی می‌گرفتم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختر بچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن موقع هنوز به دنیا هم نیامده بود. این جواب به‌نظر درست می‌آمد، بنابراین بیشتر تحقیق و بررسی کردم.

هرچه بیشتر تحقیق می‌کردم بیشتر قانع می‌شدم که باید از پرورشگاه کودکی را به سرپرستی بگیریم. ما سراغ اتیوپی رفته بودیم چون آنها در زمینهٔ تعداد کودکان بی‌سرپرست دچار بحران شده بودند و فکر می‌کردیم می‌توانیم کمکی هرچند کوچک بکنیم. پرورشگاه هم همان حس را برایم داشت. کودکان بسیاری در لس‌آنجلس بودند که احتیاج به عشق و مراقبت داشتند و هر دوی آنها به‌وفور در خانهٔ ما پیدا می‌شد. در لس‌آنجلس، قبل از ورود به برنامهٔ سرپرستی کودکان باید تا چند وقت از چند بچه مراقبت کنی. ابتدا نگران تأثیر این روند بر خانواده و بر پسرهایمان بودیم بعد تصمیم گرفتیم آنها را با این واقعیت آشنا کنیم و به آنها نشان بدهیم که چطور می‌توانیم به سایر خانواده‌هایی که به ما احتیاج دارند کمک کنیم.

بنابراین شروع به کار کردیم.

آنچه آن موقع نمی‌دانستیم این بود که این پروسه چقدر می‌تواند دشوار باشد. نمی‌دانستیم باید از نوزادی مراقبت کنیم که به‌شدت بیمار بود و حتی خودِ مؤسسه هم از نیاز شدید او به دارو و درمان خبر نداشت. نمی‌دانستیم سه روز بعد از دریافت نوزاد تماس خواهند گرفت و التماسمان می‌کنند که

ذاتاً آدمی نیستم که تا مدت‌ها با مشکلی که برایم پیش آمده سر کنم. علاوه‌براین، آدمی نیستم که تسلیم شوم. شروع کردم به دعاکردن و تحقیق و جست‌وجو روی اینترنت که بدانم باید چه اقدامی بکنم.

شاید می‌بایست از داخل آمریکا بچه‌ای را به سرپرستی می‌گرفتم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختر بچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن موقع هنوز به دنیا هم نیامده بود. این جواب به‌نظر درست می‌آمد، بنابراین بیشتر تحقیق و بررسی کردم.

هرچه بیشتر تحقیق می‌کردم بیشتر قانع می‌شدم که باید از پرورشگاه کودکی را به سرپرستی بگیریم. ما سراغ اتیوپی رفته بودیم چون آنها در زمینهٔ تعداد کودکان بی‌سرپرست دچار بحران شده بودند و فکر می‌کردیم می‌توانیم کمکی هرچند کوچک بکنیم. پرورشگاه هم همان حس را برایم داشت. کودکان بسیاری در لس‌آنجلس بودند که احتیاج به عشق و مراقبت داشتند و هر دوی آنها به‌وفور در خانهٔ ما پیدا می‌شد. در لس‌آنجلس، قبل از ورود به برنامهٔ سرپرستی کودکان باید تا چند وقت از چند بچه مراقبت کنی. ابتدا نگران تأثیر این روند بر خانواده و بر پسرهایمان بودیم بعد تصمیم گرفتیم آنها را با این واقعیت آشنا کنیم و به آنها نشان بدهیم که چطور می‌توانیم به سایر خانواده‌هایی که به ما احتیاج دارند کمک کنیم.

بنابراین شروع به کار کردیم.

آنچه آن موقع نمی‌دانستیم این بود که این پروسه چقدر می‌تواند دشوار باشد. نمی‌دانستیم باید از نوزادی مراقبت کنیم که به‌شدت بیمار بود و حتی خودِ مؤسسه هم از نیاز شدید او به دارو و درمان خبر نداشت. نمی‌دانستیم سه روز بعد از دریافت نوزاد تماس خواهند گرفت و التماسمان می‌کنند که

از خواهر دوساله‌اش هم مراقبت کنیم. نمی‌دانستیم در عرض چند روز قرار است از یک خانواده پنج‌نفره به یک خانواده هفت‌نفره تبدیل شویم. دلیل قرارملاقات‌های تنظیم‌شده با والدین اصلی آنها را که از برخی جهات خودشان هم هنوز بچه بودند درک نمی‌کردیم. شخصاً فکرش را نمی‌کردم وقتی بعد از سه ماه دخترها از خانه ما به جایی دیگر منتقل شوند تا آن حد حالم بد شود. بعد از رفتنشان کلی گریه کردم و فکر می‌کردم ماه‌ها طول خواهد کشید تا برای سرپرستی با ما تماس بگیرند.

سی‌وچهار روز بعد تماس گرفتند.

در محل کارم، پشت سیستم نشسته بودم که ایمیلی از مددکار اجتماعی‌مان دریافت کردم. عنوان ایمیل این بود: دوقلوها؟

هرگز پیش‌بینی نکرده بودیم که ممکن است بچه‌های دوقلو نصیبمان شود. اصلاً برای دوتا بچه ثبت‌نام نکرده بودیم اما از آنجایی که قبلاً مراقبت از دو دختر را قبول کرده بودیم باید انتظارش را می‌داشتیم.

اطلاعات زیادی درباره دوقلوها به ما ندادند. می‌دانستیم که سه روزه‌اند و مادرشان آنها را در بیمارستان رها کرده است... و ما فقط سی دقیقه زمان برای تصمیم‌گیری داشتیم. با نگرانی تلفنی با هم صحبت کردیم. دوقلوهای تازه‌متولدشده؟ آیا باوجود ازدست‌دادن دو دختر قبلی آمادگی پذیرش دو دختر دیگر را داشتیم؟ مدت‌ها برای داشتن دختر دعا کرده بودیم و بالاخره مددکاری اجتماعی تماس گرفته و بزرگ‌ترین بله زندگی‌مان را گفته بود.

آن شب، بعد از چهار سال انتظار برای گرفتن سرپرستی، به‌سختی خواب‌مان برد. ساعت‌ها مشغول

انتخاب اسم برای دوقلوها بودیم. آن قدر هیجان داشتیم که روزی که برای تحویل گرفتنشان رفتیم نتوانستیم ذره‌ای غذا بخوریم. در بیمارستان، فکر می‌کردم تا بچه‌ها را با خود به اتاق بیاورند از انتظار مریض خواهم شد. و بعد، آنها را آوردند؛ کوچک و زیبا و دوست‌داشتنی، آن قدر که با داشتن آنها فکر می‌کردم خوش‌بخت‌ترین آدم روی زمین هستم. آنها را با خود به خانه بردیم و تا چند روز نتوانستیم بخوابیم چون، خوب معلوم است، چون دو نوزاد تازه‌متولدشده در خانه داشتیم. اما اصلاً برایمان مهم نبود. آن روزها از شادترین روزهای عمرم بود.

چهار روز بعد، ساعت ده شب، پلیس در خانه‌مان را زد. چه صدای وحشتناک و شوکه‌کننده‌ای بود. تعجب کرده بودم که آن وقت شب زنگ در خانه زده شده و فکر کردم شاید بسته پستی باشد. زنگ در نیمه شب زده شده بود و اولین فکری که به ذهنم آمد این بود که کره بادام‌زمینی‌ای را که سفارش داده بودم آوردند؟

این تلخ‌ترین خاطره‌ای است که دارم و آن را به عنوان آخرین باری که درباره‌ی گردش روزگار ساده‌لوحانه فکر کرده بودم به حساب می‌آورم.

کسی که زنگ زده بود **فدیکس ۱۳۰** نبود.

دو مأمور پلیس بودند که می‌گفتند تلفنی ناشناس دریافت کرده‌اند که اطلاع داده ما با دو دختری که قبلاً از آنها مراقبت می‌کردیم بدرفتاری داشته‌ایم.

درحالی‌که یک شورت بلند با قلب‌های کوچک رویش پوشیده بودم در ایوان خانه‌ام ایستاده بودم. ذهنم از بی‌خوابی خسته بود و برای فهمیدن حرف‌هایشان خیلی تلاش کردم.

طی چند روز بعدی متوجه شدم این اتفاق در سیستم پرورشگاه‌ها متداول است. چون خطوط

دریافت گزارش بدرفتاری با کودکان ناشناس است و شماره افراد مشخص نمی‌شود، همه می‌توانند تماس بگیرند و هرچه دوست دارند بگویند. هرکسی می‌تواند از روی کینه و خصومت شخصی این کار را بکند تا به خانواده‌تان ضربه بزنند، تا توجه بقیه را از روی خودشان بردارند یا میلیون‌ها دلیل دیگر که ترجیح می‌دهم بهشان فکر نکنم. تا چند روز از دستشان عصبانی بودم اما عصبانیت کاری از پیش نمی‌برد. مهم نیست چه کار کرده یا چه حرفی زده باشیم، به هر حال راه فرار نداشتیم. تلفنی مثل این، تحقیقات و بازجویی‌های فراوانی را به دنبال دارد.

اجازه بدهید وقفه‌ای کوتاه داشته باشم و بگویم بازجویی در چنین مواقعی ضروری است. البته که هست. بدرفتاری با کودکان جرمی بزرگ و نابخشودنی‌ست و اگر سیستم به آن رسیدگی نکند چطور می‌توانند از بچه‌های پرورشگاه حمایت کنند؟ این را در مراحل بازجویی متوجه شدم. در مرحله‌ای دیگر از بازجویی باید در اتاق می‌نشستم و به صحبت‌های مأمور سازمان کودک و خانواده گوش می‌کردم که از پسرهایم می‌پرسید «آیا پدر یا مادرتان وقتی خیلی خیلی عصبانی می‌شوند یکدیگر را کتک می‌زنند؟» یا «آیا تا به حال توسط آنها مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند؟» سعی کردم به خاطر بچه‌هایم قوی باشم. سعی می‌کردم درحالی که یک نوزاد هشت‌روزه در بغل داشتم لبخند بزنم و به پسرهایم بگویم «اشکال نداره عزیزم، صادقانه جواب‌شون رو بده.»

وقتی پسرها اتاق را ترک کردند، درحالی که داشتم مدارکی را برای سازمان کودک و خانواده امضا می‌کردم به آرامی گریه کردم. مدارکی که به آنها اجازه می‌داد پسرهایم را برای آزمایشات پزشکی، بررسی مدارک آموزشی و پرسیدن سؤالات بیشتر همراه خود ببرند. وردی که تمام مدت در ذهنم تکرار می‌شد این بود که من کسی هستم که خانواده‌ام را وادار کردم بچه‌ای را به سرپرستی بگیریم. من خانواده‌ام را به دست این سازمان نابود کردم. تمام تلاشم را کرده بودم فرزندانم آن درد و

رنجی را که من در زمان کودکی تجربه کرده بودم احساس نکنند اما با این حال خودم این بلا را سر خانواده‌ام آورده بودم.

عقلم به جایی نمی‌رسید.

درمورد عواقب این اتفاق بسیار خوش خیال بودم. فکر می‌کردم بدترین اتفاقی که باید پشت سر بگذاریم درد و سختی‌هایی ست که بچه‌ها در پرورشگاه متحمل شده‌اند... هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که به خاطر انجام کاری خیرخواهانه به این سادگی مورد حمله و اتهام قرار خواهیم گرفت. می‌دانستم؛ می‌دانستیم که این اتهام غلط است و ما بی‌گناهیم. اما نتیجه نهایی «غیر قاطع» اعلام شد نه «بی‌گناه» چون چطور می‌توانند از بی‌گناهی ما مطمئن باشند وقتی بر اساس یک تهمت کار می‌کنند و با بچه‌هایی که هنوز خیلی کم سن و سال هستند مصاحبه می‌کنند؟ این سیستمی نیست که در آن تا زمانی که گناهکار شناخته نشده‌ای بی‌گناه بمانی. این سیستمی است که در آن گناهکاری تا زمانی که رأی «غیر قاطع» صادر شود.

در طول این مدت عده زیادی روی شبکه‌های اجتماعی می‌پرسیدند که چرا آن قدر لاغر شده‌ام... می‌خواستند بدانند رژیم غذایی‌ام چیست تا آنها هم امتحانش کنند. لاغری‌ام به خاطر چهار هفته بازجویی توسط سازمان حمایت از کودکان بود که طی آن در خانه می‌نشستیم، شخصیت‌مان زیر سؤال می‌رفت و می‌پرسیدند آیا تابه حال آن قدر ناراحت بوده‌ایم که به خاطرش فرزندانمان را کتک زده باشیم؟

مطمئنید خانم هالیس؟ خوب فکر کنید، شاید وقتی شدیداً ناراحت و عصبی بوده‌اید این کار را کرده باشید؟

به ندرت غذا می‌خورد. نمی‌توانستم بخوابم مگر با خوردن قرص.

تمام این اتفاقات وقتی افتاد که دوقلوهای تازه‌متولدشده را داشتیم.

و بعد، در میان این کابوس درد و سردرگمی، متوجه شدیم که دخترها اصلاً برای واگذاری نبوده‌اند. پدر واقعی‌شان آنها را می‌خواست. مشخص شد که او از ابتدا آنها را می‌خواسته اما حرفی به ما نزده بودند. بله، دخترها در پرورشگاه بودند و به جایی برای ماندن نیاز داشتند اما فقط تا زمان رسیدن زمان دادگاهشان. توجیه مددکار اجتماعی برای نگفتن این اطلاعات به ما این بود که «خیلی خوب، به‌هرحال این دخترها را می‌توان به سرپرستی گرفت به شرط آنکه پدرشان کنار بکشد.»

دلیلش غیرقابل قبول بود و حالم را به هم زد اما صادقانه بگویم، نمی‌توانستم حتی او را در این اتفاق مقصر بدانم. نمی‌توانم تصور کنم در طول یک هفته پرونده چند کودک روی میزش قرار می‌گیرد. حتی نمی‌توانم تصور کنم او در تلاش برای پیدا کردن خانه و سرپناه برای چند کودک است. بنابراین وقتی دوقلوهای تازه‌متولدشده سر از پرورشگاه درآوردند و او نتوانسته بود برایشان خانه‌ای پیدا کند (بعدها متوجه این موضوع شدیم) آن موقع به یاد خانواده خوبی افتاده که تجربه نگهداری از دو دختر را در یک زمان داشته‌اند؟ آیا شما نبودید که گفتید آنها رها شده بودند اما چیزی درباره خانواده واقعی‌شان نگفتید چون می‌دانستید اگر ما آنها را قبول نمی‌کردیم جایی برای رفتن نداشتند؟ آیا به خاطر داشتن دو نوزاد سه‌روزه آسیب‌پذیر از خانواده‌ای که قوی و غنی هستند سوءاستفاده نکردید؟

این دقیقاً همان چیزی بود که برای ما اتفاق افتاد.

دنبال واژه‌ای می‌گردم تا با آن بلایی را که به سرم آمد توصیف کنم اما نمی‌توانم واژه‌ای پیدا کنم.

بعد از چهار سال انتظار برای سرپرستی دو دختر دوقلو با ما تماس گرفتند. آن تماس جواب چهار سال دعا کردنمان بود. اما خیلی زود همه چیز به هم ریخت.

وقتی آنها را از ما گرفتند احساس کردم به ما خیانت شده است. احساس کردم فریبمان داده اند. احساس کردم تمام وجودم نابود شده است. اما در نهایت انتخاب خودمان بود که اجازه دهیم آنها را ببرند. می توانستیم با نگه داشتن دوقلوها موافقت کنیم اما باید درخواست نه ماهه یا دوازده یا هجده ماهه پرورشگاه را امضا می کردیم که با اجازه دادگاه دو ساعت بتوانیم بچه ها را ببینیم و سه بار در هفته با پدر واقعی شان ملاقات کنیم و امیدوار باشیم که سرپرستی شان را به ما واگذار کند. نمی توانستیم چنین کاری بکنیم.

این کار درست نبود و بالینکه می توانستیم از این روش استفاده کنیم اما... اما قلب من تکه تکه شده بود و باور و اعتمادم به این سیستم از بین رفته بود.

با خودم جنگیدم. هر روز هفته با خودم می جنگیدم و دنبال یک راه حل می گشتم. شاید اگر ما... اما اگر آنها... شاید پدرشان...

من حتی با خدا هم می جنگیدم. بیش از هر کس دیگری.

چرا این اتفاقات افتاد؟ چرا در چنین موقعیتی قرار گرفته ایم؟ چه کار کرده بودیم که حقمان چنین چیزی بود؟ چه بلایی سر دوقلوها می آید؟ دخترهایی که من برایشان اسم انتخاب کردم و ساعت ها آنها را در آغوشم در اتاق راه می بردم در حالی که سیستم پرورشگاه مشکل داشت؟ آتیکس ۱۳۱ با آن چشم های درشت و براقش چه می شود؟ الیوت ۱۳۲ چطور، او که کوچک تر بود و به بغل های بیشتری احتیاج داشت؟ خدایا، چه بلایی سرش خواهد آمد؟

گریه می کردم.

آن قدر گریه می کردم که چشم‌هایم مدام باد کرده بودند. وقتی دخترها را بغل می کردم گریه می کردم. وقتی برای بغل کردن دخترها دودل می شدم و به خودم هشدار می دادم به کسی که قرار نیست با تو بماند وابسته نشو، گریه می کردم. وقتی تصاویر زنانی را که تازه مادر شده بودند روی اینستاگرام می دیدم گریه می کردم... تا چند هفته قبل از آن فکر می کردم تبدیل یک خانواده بزرگ شده ایم.

بعد از تمام این اتفاقات، من و دیو به شدت احساس تنهایی می کردیم. هیچ کس درک نمی کرد چه دوران سختی را پشت سر گذاشته ایم. آیا اگر به بقیه می گفتیم متهم به جرمی شده بودیم که از خانواده ما به دور است باور می کردند؟ آیا کسی می توانست حس و حالمان را بعد از آنکه شخصی ناشناس از روی کینه توزی ما را در چنان مخمصه وحشتناکی انداخته بود درک کند؟ آیا کسانی که این داستان را می خوانند سرشان را تکان می دهند و می گویند: به هر حال وقتی سراغ پرورشگاه‌ها می روی چیزی جز این نصیبت نمی شود؟

آشفته‌گی بزرگ و سختی بود که تمامی نداشت. حتی بعد از رفتن دوقلوها هم باید مورد بازجویی قرار می گرفتیم چون ماجرا فقط به بچه‌هایی که از پرورشگاه گرفته بودیم ختم نمی شد، موضوع این بود که آیا ما صلاحیت نگهداری از هر بچه دیگری از جمله فرزندان خودمان را داریم یا نه. از آنجایی که خانه، سوابق پزشکی، سوابق تحصیلی و دوستان و همکارانی را که می توانستند ما را به عنوان والدینی نمونه تأیید کنند در اختیار ماورین گذاشته بودیم، هیچ مدرکی مبنی بر صحت ادعای ساختگی آن فرد ناشناس به دست نیامد.

با این حال تجربه دردناکی بود. آن قدر بد و شوکه کننده که انگار از ما سوءاستفاده شده بود. هفته‌ها مورد حمله و اتهام قرار گرفته و در شوک زندگی کرده بودیم.

از نوشتن این داستان می‌ترسیدم. برای گفتن این داستان دودل بودم چون هنوز هم باور دارم بچه‌های پرورشگاه نیاز به حمایت و مراقبت دارند. فکر می‌کنم اگر واقع‌گرایانه‌تر به موضوع نگاه می‌کردیم، می‌دانستیم که این گونه ادعاهای ساختگی امری رایج است؛ که ممکن است اطلاعات اشتباه در مورد بچه‌ها دریافت کرد؛ که بدون توجه به حسن نیت شما، قلبتان ممکن است تاحدی خارج از صورتان بشکند. فکر می‌کنم اگر از ابتدا ما را در جریان همه چیز می‌گذاشتند آن همه ضربه نمی‌خورد و غمگین نمی‌شدم.

شاید می‌توانستم خودم را آماده کنم. شاید می‌توانستم بر اساس اطلاعات آنها تصمیمی درست بگیرم. «شاید» همان کلمه‌ای است که تمام روز من را گرفتار خودش کرده بود. در میان تمام دردها و سوالات و سردرگمی‌ها باید تصمیمی بزرگ می‌گرفتیم: آیا باید دوباره برای به سرپرستی گرفتن بچه تلاش می‌کردیم؟

غریزه‌ام به من می‌گفت قطعاً نه.

پرورشگاه و سیستم‌های بین‌المللی جایی نبودند که بخواهیم دوباره امتحانشان کنیم، بنابراین تنها راهی که باقی می‌ماند این بود که مستقل عمل کنیم. دیو از ابتدا موافق این روش بود اما من فکر می‌کردم بچه‌های پرورشگاه و بچه‌های بی‌سرپناه در کشورهای دیگر نیاز بیشتری به خانه و خانواده دارند. حالا او از من می‌خواست دوباره این روش را در نظر بگیرم و لازم بود تا هرچه زودتر تصمیمم را بگیرم.

یکی از سخت‌ترین مراحل به‌سرپرستی گرفتن بچه مدت زمانی‌ست که به‌طول می‌انجامد. بنابراین می‌دانستم که برای ازدست‌ن دادن شانسم باید راه جدید را هرچه زودتر آغاز می‌کردیم. ملاقات‌های خانگی، آزمایشات خون، درخواست‌ها، پرکردن صدها فرم مختلف... این کارها زمان می‌برد و متأسفانه هیچ‌کدام از آنها از دفعات قبل قابل‌انتقال نبودند و باید از پلهٔ اول شروع می‌کردیم.

علاوه‌براین ما اطلاعی دربارهٔ این روش نداشتیم و حتی نمی‌دانستیم از کجا باید شروع کنیم. آیا باید سراغ یک شرکت خصوصی می‌رفتیم؟ آیا باید وکیل می‌گرفتیم؟ همه‌چیز برایمان دلهره‌آور بود خصوصاً بعد از تمام سختی‌هایی که دفعات قبل کشیده بودیم.

نمی‌توانم توصیف کنم که چقدر در این مدت همسرم فوق‌العاده عمل کرد. اگر از اکثر زوج‌هایی که دنبال به‌سرپرستی گرفتن بچه بوده‌اند بپرسید می‌گویند که ایدهٔ این کار از طرف خانم خانواده بوده است. از نظر آماری، مردها ابتدا به جنبه‌های مختلف سرپرستی فکر می‌کنند. مطمئناً استثنائاتی وجود دارد اما اکثر اوقات خانم‌ها این پیشنهاد را می‌دهند. این من بودم که پیشنهاد

به‌سرپرستی گرفتن دختری از خارج از کشور را دادم و بعد باز هم این من بودم که از دیو خواستم از طریق پرورشگاه اقدام کنیم و زمانی که من ناامید بودم دیو می‌خواست به پیشنهادش فکر کنم. گفت وگویی که با هم داشتیم برای همیشه در ذهنم خواهد ماند... در حیاط‌پشتی، جایی که بچه‌ها صدایمان را نمی‌شنیدند گریه می‌کردم درحالی که او برای رؤیای دختردارشدنمان می‌جنگید.

«بله، سخت است! اما ریچل، نمی‌توانیم از رؤیایمان دست بکشیم فقط به این خاطر که رسیدن به آن سخت است. مهم نیست چقدر زمان ببرد ما بالاخره دختردار خواهیم شد... زمان هرطور شده می‌گذرد. ما نباید تسلیم شویم!»

این دیو بود که دنبال یک وکیل متخصص در این زمینه گشت. این دیو بود که با دوستان و همکاران و مطب پزشکان تماس گرفت تا راهنمایی بگیرد که کجا باید برویم و از کجا باید اقدام کنیم. این دیو بود که وقتی داشتیم اولین پیش نویس این فصل را می نوشتیم روی زمین نشسته و در اولین روز تعطیلاتش کاغذها و نامه های اداری را در اطرافش پخش کرده بود تا مدارک مورد نیاز برای آژانس سرپرستی کودکان را آماده کند.

سرپرستی مستقل بیش از تمام اقداماتی که قبلاً انجام داده بودیم برایم ناامیدکننده بود. در این پروسه مادر نوزاد انتخاب می کند که چه کسی سرپرستی فرزندش را برعهده بگیرد و این یعنی بین هزاران زوج در سراسر کشور رقابت وجود دارد. علاوه براین، اگر مادری پیدا می شد که ضوابط و معیارهایش با ما یکی می شد، و کیلیمان تماس می گرفت و می خواست تا با یک غریبه تماس بگیریم و عجیب و غریب ترین گفت و گوی ممکن را داشته باشیم. در دو ماه اول سه بار این اتفاق افتاد. فکر می کنم خوش بین بودنمان باعث شده بود که در آن مدت کوتاه سه شانس و سه فرصت داشته باشیم اما درحقیقت، چون می خواهم با شما کاملاً صادق باشم می گویم: آن سه فرصت برایم بسیار دردناک بودند. می دانم نباید امیدم را از دست می دادم اما غیرممکن بود که هنگام صحبت با مادر اصلی بچه هیجان زده نشوم. تاریخ تولد او را می شنیدم و به داستانی که مادرش تعریف می کرد گوش می دادم و با خودم فکر می کردم خدای من، اگر این همان دختری باشد که آرزویش را داریم چه؟ چه می شود اگر تا آوریل دختردار شده باشیم؟

وقتی مادرش ما را انتخاب نکرد، از اینکه امیدوار بودم احساس حماقت کردم. به خودم می گفتم اگر تمام این کارها بیهوده باشد چه؟ ما فقط داریم وقتمان را هدر می دهیم. این راه دردناک به جایی ختم نمی شود. آیا بالاخره دختردار خواهیم شد؟ آیا هنوز هم باید دنبالش باشیم؟ نمی دانستم. و

ناراحتی‌ام... آیا این ناشکری نبود که با داشتن سه پسر زیبا که بقیه خانواده‌ها آرزویش را دارند باز هم ناراحت بودم؟ توی حمام می‌نشستم و آن قدر گریه می‌کردم که مغزم پر از این سؤالات می‌شد که هیچ‌وقت برایشان جوابی پیدا نمی‌کردم.

آنچه مرا سرپا نگه می‌داشت ایمانم بود. گاهی اوقات ایمانم کم می‌شد، مثل یک نخ باریک که به سختی می‌توانستم خودم را به آن بند کنم. اما از بین نمی‌رفت؛ آن صدای آرام وادارم می‌کرد دوام بیاورم و ادامه دهم. خدا در گوشم زمزمه می‌کرد: فقط یک قدم دیگر. دیو می‌گفت « فردا روز بهتری خواهد بود.» و من بارها به خودم یادآوری می‌کردم: یک روز دخترم را در آغوش خواهیم گرفت و می‌فهمم چرا این همه برای داشتنش صبر کردم.

در طول ماه‌ها انتظار، ایمانم را حفظ کردم اما قدم‌هایم به اندازه پنج سال پیش که تازه این راه را شروع کرده بودیم محکم و استوار نبود. قدم‌هایم با احتیاط و نامطمئن بود. کورکورانه در راهی قدم برمی‌داشتم که قادر به دیدنش نبودم اما تصمیم گرفتم رو به جلو حرکت کنم چون می‌دانستم درحین درد کشیدن قوی‌تر می‌شوم. می‌توانستم به جایش به پنج سال گذشته یا به کل مسیری که بدون هیچ نتیجه‌ای پشت‌سر گذاشته بودیم نگاه کنم و عصبانی شوم.

از بحران بچه‌های بی‌سرپرست در داخل و خارج از کشور خبر داشتیم. زمان و پول و دعاهايمان را برای کمک در راهی گذاشتیم که قبلاً در زندگی‌مان وجود نداشت. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

مقدر شده بود که چهار دختر کوچک را بشناسیم و به آنها عشق بورزیم و حتی باوجود آنکه دیگر آنها را نمی‌دیدیم اما زندگی‌مان به خاطرشان بهتر شده بود چون یک زمانی با هم یک خانواده

بودیم. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

پیوند زناشویی مان قوی تر شد. وقتی آن همه سختی را با هم پشت سر بگذارید یا شما را قوی تر می کند یا از هم جدا خواهد کرد. من و دیو در انبوهی از کارهای اداری و مصاحبه ها و آزمایشات خون و سؤالات بی شمار غرق شده بودیم. بعدها یاد گرفتیم که چطور از نوزادها با تمام دردهایشان و دوقلوهایی که تمام شب گریه می کردند مراقبت کنیم. ما با هم گریه کرده و خندیده بودیم و درحالی که بیشتر به هم نزدیک شده بودیم، قوی تر و جسورتر از دل این دوران بیرون آمده بودیم. به همین خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

می توانم مثال های بیشتری از اتفاقات خوبی که در نتیجه آن دوران سخت به وجود آمد بیاورم که به من انگیزه تلاش دوباره دادند. به همین خاطر به تماس گرفتن با مادرانی که می خواستند سرپرستی نوزادشان را واگذار کنند ادامه دادم حتی باوجود ناامیدی بعد از عدم موفقیت. به همین خاطر بدون آنکه بدانم او کیست یا چقدر زمان می برد تا ملاقاتش کنیم همچنان برای دخترمان دعا می کردم.

به همین دلیل باوجود خستگی امیدم را حفظ کردم. برای همین است که داستانم را باوجود دردناک بودن باز هم برایتان تعریف می کنم. چون در پایان تمام این اتفاقات، نمی خواهم شما کسی را ببینید که مسیری طولانی و سخت را برای دختردار شدن سپری کرده، می خواهم شما کسی را ببینید که حتی وقتی که داشت از بین می رفت دوباره و دوباره تلاش کرد. می خواهم کسی را ببینید که هرگز ایمانش را از دست نداد چون باور داشت نقشه خدا برای زندگی او بسیار باشکوه است حتی اگر رسیدن به آن دشوار باشد. کسی که باوجود تمام سختی ها شجاع و جسور ماند و حتی بالاینکه تعریف این داستان برایش سخت بود اما با شما صادق ماند.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. غوطه‌ور شدن. یافتن شجاعت برای صادق‌بودن درمورد کسی که هستید یا دورانی که پشت‌سر می‌گذارید مثل شیرجه‌زدن در عمق استخر و تلاش برای شناکردن هنگام برخورد با آب سرد است. لزوماً لذت‌بخش نیست اما همین‌که وارد آب شوید کار تمام است. هرچه بیشتر صادق باشید بودن در آن شرایط برایتان ساده‌تر می‌شود.

۲. به‌دنبال کسانی باشید که حقیقت را می‌گویند. اطرافتان را پر از افرادی کنید که آنها هم دورانی سخت را به‌خاطر صادق‌بودن درمورد احساساتشان پشت‌سر گذاشته‌اند. آنها دربارهٔ احساسی که بعد از صادق‌بودن داشته‌اند و چگونگی به‌دست‌آوردن شجاعت صحبت می‌کنند. آنها همچنین می‌توانند الگویی از کسی باشند که به داشتن دورانی سخت اعتراف کرده و آن را برای بقیه تعریف کرده‌اند.

۳. دنبال داستان‌های مشابه خودم گشتم. اگر بیشتر درمورد پرورشگاه‌های لس‌آنجلس تحقیق می‌کردیم اتفاقاتی که افتاد کمتر برایمان شوکه‌کننده می‌شد. حالا که مرورش می‌کنم و می‌دانم که افراد دیگری هم آن را می‌خوانند متوجه می‌شوم که چقدر این اتفاق در جامعه رایج است درحالی‌که در جریان این اتفاقات احساس تنهایی می‌کردیم و دنبال افرادی می‌گشتیم که ما را درک کنند.

فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است

وقتی مردم درباره طلاق گرفتن صحبت می کنند از کلماتی مانند نامناسب یا /عصاب خردکن استفاده می کنند اما این کلمات برای ازهم پاشیده شدن یک خانواده بسیار راحت و ساده اند. طلاق مثل کتابی ست که روی خانه ای ساخته شده از لگو می افتد. مثل یک توپ جنگی ست که بر روی اسکله فرود می آید و کشتی دیگر را غرق می کند. طلاق مثل تخریب ساختمان از بالاترین نقطه است که سر راهش تمام ساختمان را رو به پایین نابود می کند. بنابراین نه، /عصاب خردکن صفت درستی نیست.

وحشتناک، نفرت/نگیز، زشت، نابودگر؛ اینها کلمات مناسب تری هستند.

از وقتی نه ساله بودم پدر و مادرم تصمیم به طلاق داشتند اما مدام منصرف می شدند و دوباره برای آن اقدام می کردند. تا اینکه وقتی شانزده ساله بودم درست وسط طلاق وحشتناک، نفرت انگیز، زشت و نابودگر قرار گرفتند.

در طول این مدت که رابطه آنها رو به نابودی بود، توانستم گواهینامه رانندگی ام را بگیرم و صاحب یک ماشین دست دوم شوم. یک سوزوکی سامورایی ۱۹۸۹ بود که دنده دستی داشت و اصلاً نمی دانستم چطور باید با آن کار کنم. هفته ها در پارکینگ خاک خورده بود و وقتی می دیدم چطور بدون استفاده مانده و نمی توانستم با آن کار کنم برایم بسیار دردناک بود.

به این امید که کسی بتواند من را برای تعطیلات آخر هفته بیرون ببرد یا پیچیدگی های استفاده از کلاچ را برایم توضیح بدهد با خواهر بزرگم، دوستش و مادرم صحبت کردم. اگر می دانستم چطور

آن ماشین را برانم می توانستم خودم به مدرسه بروم. اگر می دانستم چطور آن ماشین را برانم می توانستم یک کار پیدا کنم و درآمد و پس انداز داشته باشم. احتمالات بسیاری آن سوی یادگیری استفاده از آن دنده دستی وجود داشت.

یک روز، خیلی ناگهانی، پدرم گفت که می خواهد کار کردن با آن را به من یاد بدهد و با وجود هیجان بسیاری که برای یادگیری طرز راندن آن ماشین داشتم، می دانستم که این ایده بسیار وحشتناکی ست.

پدرم اعصاب بسیار ضعیفی داشت که در تمام مراحل زندگی ام حسش کرده بودم اما در آن مدت خیلی بدتر از قبل شده بود. آن موقع کمی بیشتر از یک سال از مرگ برادر بزرگم رایان می گذشت.

الان که به گذشته نگاه می کنم متوجه می شوم که پدرم تلاش می کرده تا زندگی را به حالت عادی اش برگرداند. به همین دلیل می خواست برای تنها فرزندش که در خانه داشت پدری کند. علاوه بر این او قرار بود روش کار با دنده دستی ماشین رایان را به من آموزش دهد. دست دوم واژه مناسبی برای این ماشین بود چون رایان دیگر قادر به استفاده از آن نبود.

این کار برای پدرم یا بقیه اعضای خانواده که برای رانندگی و بیرون بردنم با ماشین رایان دودل بودند چه حسی داشت؟ آیا پدر از همه شان بدشانس تر بود؟ آیا او تنها کسی بود که آن قدر اراده و قدرت داشت که دردهایش را کنار بگذارد و کاری را که لازم بود انجام دهد؟ احتمالاً افراد دیگر به طرق مختلف دیگری با احساساتشان مقابله می کنند. شاید مادرم گریه کند و خواهرم داد بزند اما پدرم... احساسات قوی اش تنها با یک روش بروز داده می شود: مستقیم به نقطه جوش می رسد. آن زمان هیچ دردی احساس نمی کردم. شانزده ساله بودم و متوجه نمی شدم چرا پدرم تا آن حد

عصبانی است. در حال رانندگی به خارج از شهر بودیم تا بتوانم در جایی خلوت و بدون ماشین تمرین کنم. هنوز هم به یاد دارم که چطور در آن جادهٔ خارج از شهر سرم داد می‌زد: «کلاچ! دنده! گاز! چند بار قرار است خاموش کنی تا یاد بگیری؟»

هرچه بیشتر داد می‌زد من بیشتر خاموش می‌کردم. هرچه من بیشتر خاموش می‌کردم بیشتر گریه می‌کردم. هرچه بیشتر گریه می‌کردم او عصبانی‌تر می‌شد.

اصلاً نمی‌دانم آن لحظات ده دقیقه طول کشید یا یک ساعت. فقط می‌دانم آن قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست. در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این کار را می‌کرد چقدر ناراحت می‌شد. یک مدیر، کشیش و کسی که اخیراً دکترای افتخاری فلسفه گرفته بود؛ او در دنیای بیرون بسیار موفق بود اما در خانه... سردرگم و ناموفق. حالا متوجه این موضوع می‌شوم. وقتی بچه بودم هیچ‌یک از اینها را نمی‌دیدم. قسمت اعظم عمرم با ترس از ناراحت کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به شدت از دستم عصبانی می‌شد، آرزو می‌کردم کاش من آن بچه‌ای بودم که او از دست داده بود. و این اولین بارم نبود که چنین آرزویی می‌کردم.

او من را به خانه رساند و رفت. هیچ‌کس خانه نبود و به شدت احساس ترس و سردرگمی و بیماری می‌کردم. به آشپزخانه رفتم. چون از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف

عصبانی است. در حال رانندگی به خارج از شهر بودیم تا بتوانم در جایی خلوت و بدون ماشین تمرین کنم. هنوز هم به یاد دارم که چطور در آن جادهٔ خارج از شهر سرم داد می‌زد: «کلاچ! دنده! گاز! چند بار قرار است خاموش کنی تا یاد بگیری؟»

هرچه بیشتر داد می‌زد من بیشتر خاموش می‌کردم. هرچه من بیشتر خاموش می‌کردم بیشتر گریه می‌کردم. هرچه بیشتر گریه می‌کردم او عصبانی‌تر می‌شد.

اصلاً نمی‌دانم آن لحظات ده دقیقه طول کشید یا یک ساعت. فقط می‌دانم آن قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست. در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این کار را می‌کرد چقدر ناراحت می‌شد. یک مدیر، کشیش و کسی که اخیراً دکترای افتخاری فلسفه گرفته بود؛ او در دنیای بیرون بسیار موفق بود اما در خانه... سردرگم و ناموفق. حالا متوجه این موضوع می‌شوم. وقتی بچه بودم هیچ‌یک از اینها را نمی‌دیدم. قسمت اعظم عمرم با ترس از ناراحت کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به شدت از دستم عصبانی می‌شد، آرزو می‌کردم کاش من آن بچه‌ای بودم که او از دست داده بود. و این اولین بارم نبود که چنین آرزویی می‌کردم.

او من را به خانه رساند و رفت. هیچ‌کس خانه نبود و به شدت احساس ترس و سردرگمی و بیماری می‌کردم. به آشپزخانه رفتم. چون از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف

می‌کنم اولین فکری که به ذهنم رسید این بود که چیزی در این آشپزخانه حالم را بهتر خواهد کرد. یک بسته بیسکویت شکلاتی باز نشده دیدم و دو تا از داخلش برداشتم. آن قدر خوشمزه بودند که یکی دیگر هم برداشتم.

به یاد دارم که با بسته بیسکویت در دست، روی زمین، کنار کابینت‌ها نشسته بودم. بارها در چنین موقعیتی قرار گرفته‌ام. غذا، رفیق و همراه بسیار خوبی‌ست. هرگز مرا تنها نگذاشته و ناامید نکرده است. فقط اینکه این بار، چیزی فرق کرده بود. با هر بیسکویتی که می‌خوردم بیشتر گریه می‌کردم و باز بیشتر می‌خوردم. صدای توی ذهنم تغییر کرد. دست از فکر کردن به پدرم و دلیل عصبانیتش برداشتم و به خودم و اشتباهی بودنم فکر کردم. به خودم گفتم خوبه، همه‌شون رو بخور. تمام بیسکویت‌های باقی‌مونده رو بخور. هر چیزی که توی آشپزخونه هست رو بخور. اون قدر بخور تا از قیافه بیفتی و زشت و بی‌ارزش بشی تا بالاخره بیرون‌ت هم شبیه درونت بشه.

روی زمین نشسته بودم و گریه می‌کردم و می‌خوردم تا اینکه حالم بد شد.

آن روز اولین باری بود که خودم را با خوردن تنبیه می‌کردم اما آخرین بارم نبود.

مشکل من با بدنم از آن روز شروع نشد اما مطمئنم از همان جا بود که وزنم از مسئله‌ای بی‌اهمیت و جانبی به مسئله‌ای اصلی و اساسی تبدیل شد. وزنم، مثل موها و دندان‌هایم، دیگر قسمتی از بدنم نبود بلکه چیزی بود که شخصیتم را تعریف می‌کرد.

بعدها در همان سال، مبتلا به مونو یا همان بیماری بوسه ۱۳۳ شدم. ای کاش می‌توانستم بگویم

دلیلش قرار ملاقات‌های پنهانی با یک خون‌آشام نوجوان بود اما درواقع به خاطر آب خوردن از

آبخوری بیرون از مدرسه این بیماری را گرفته بودم. تا یک هفته بستری شدم و به‌سختی

می توانستم چیزی را قورت بدهم چه برسد به غذا خوردن.

وقتی از شدت بیماری ام کاسته شد بخش اعظمی از وزنم را از دست داده بودم. به شدت لاغر شده بودم. مدام توی آینه به خودم نگاه می کردم. دلم می خواست شلوار جین متناسب با سایز جدیدم بخرم. فکر می کردم از حالا به بعد زندگی ام همانی خواهد شد که آرزویش را داشتم. محبوب خواهم شد، به مهمانی ها دعوت خواهم شد و توجه ادوارد کولن ۱۳۴ را به خودم جلب خواهم کرد... منظورم این است که وقتی سایتز ایکس اسمال باشد هیچ چیز غیرممکن نیست و هر اتفاقی ممکن است بیفتد. با خودم عهد بسته بودم که حتی یک پوند وزن هم اضافه نکنم.

اما گرسنه ام بود. مدام به شدت گرسنه می شدم. می دانم که مردم می گویند هیچ چیز مثل لاغر بودن خوشمزه نیست اما فکر می کنم به این خاطر چنین حرفی می زنند که هرگز طعم نچو بلگراند ۱۳۵ را نچشیده اند. وزنم کمی بالا رفت و بعد بالاتر هم رفت.

وقتی در هفده سالگی به لس آنجلس نقل مکان کردم به خوبی می دانستم که چقدر با سایز لارج عجیب و غریب به نظر می رسم و امیدوار بودم این جابه جایی کمک کند تا به شرایط قبل بازگردم. برنامه داشتم تا در باشگاه ثبت نام کنم، در ماراتون شرکت کنم و فقط سالاد و سبزیجات بخورم اما هیچ کدام را انجام ندادم. یک عمر غذا خوردن از روی استرس به این معنا بود که بعد از جابه جایی وزنم حتی بیشتر هم خواهد شد.

تصمیم گرفتم قرص های رژیم مصرف کنم.

حتی نمی دانستم قرص ها از چه برندی هستند یا اینکه از کجا می آیند اما تا چند ماه من و هم اتاقی ام این قرص ها و نوشیدنی های رژیمی اسلیم فست ۱۳۶ را مصرف کردیم. این روش کاملاً

مؤثر بود. وزنم کاهش پیدا کرد و بدن جدید و کوچک‌ترم را به‌شدت دوست داشتم. بله، مدام احساس گرسنگی داشتم و عصبی می‌شدم اما در شلوار جین سایز جدیدم فوق‌العاده به‌نظر می‌رسیدم.

انتظار داشتم با شرایط جدیدی که داشتم زندگی‌ام هرچه زودتر روی روال بیفتد و رؤیاهایم برآورده شود و به واقعیت بپیوندد. می‌دیدم که مردها بیشتر از قبل به من توجه می‌کنند تا حدی که گاهی اوقات این توجه‌ها اذیت‌م می‌کرد. هر جا می‌رفتیم نگاه‌های خیره‌شان را احساس می‌کردم. انتظار داشتم هر بار که برای شام بیرون می‌رویم مردها پول غذا را حساب کنند. به هر مردی که در شعاع سه کیلومتری‌ام قرار داشت بدبین بودم و با اخم نگاه‌شان می‌کردم. رفتارم نه‌تنها صحیح نبود بلکه حتی متوجه نادرست بودنش هم نمی‌شدم.

یک روز که زودتر از همیشه از سرِ کار به خانه برمی‌گشتم خیلی اتفاقی پشت شیشهٔ آپارتمان دوتا ایگوانا دیدم که آفتاب گرفته بودند، دوتا ایگوانایی که هر کدام اندازهٔ استخوان‌های ران من بودند و خود را به پنجرهٔ آشپزخانه چسبانده بودند. وقتی یکی از آنها سرش را چرخاند تازه متوجه حضورشان شدم و دیدم به من خیره شده‌اند. فکر می‌کنید دارم داستان‌سرایی می‌کنم اما به جانم قسم می‌خورم که فکر کردم آن مارمولک به روحم زل زده است. شوکه شده بودم، نمی‌توانستم نگاهش نکنم. انگار ساعت‌ها بهشان خیره مانده بودم و فکر می‌کردم اگر چشم از آنها بردارم اتفاق بدی برایم خواهد افتاد. با خودم فکر کردم آخرین باری که انسانی را دیدم کی بود؟ آیا من و این دو ایگوانا تنها موجودات باقی‌ماندهٔ روی زمین هستیم؟! هم‌اتاقی‌ام عصر همان روز مرا در این حالت پیدا کرد. وقتی داشتم برایش آنچه را احساس کرده بودم توضیح می‌دادم و تاجایی که می‌شد سعی می‌کردم به‌عنوان کسی که ساعت‌ها به دوتا مارمولک زل زده منطقی به‌نظر برسم، پرسید

«فکر می‌کنی به خاطر قرص‌های رژیمی‌ای که می‌خوری باشه؟»

و بعد... خدا را شکر می‌کردم که من و آن دو مارمولک تنها نجات‌یافتگان از آخرالزمان نیستیم. دویدم و شیشهٔ قرص را برداشتم و برای اولین بار برچسب رویش را خواندم. ممکن است باعث توهم شدید شود. این مورد اول در لیست عوارض جانبی‌اش بود.

مصرف قرص‌ها را متوقف کردم و شروع به خوردن غذا کردم و مثل دفعات گذشته، وزنم رو به افزایش رفت. ای‌کاش آن توهم شدید دیدن مارمولک‌ها و فرارسیدن آخرالزمان پایان حساسیت من نسبت به وزنم و رژیم‌گرفتن بود اما... نبود. کلی راه غیرمنطقی دیگر را هم امتحان کردم؛ سوزان پاتر ۱۳۷، سوزان سامرز ۱۳۸، اتکینز ۱۳۹، آشپزی لین ۱۴۰، میوه‌خواری... و این لیست همچنان ادامه دارد. و هر بار که هر رژیمی را شروع می‌کردم بدون شک شکست می‌خوردم. یک «اشتباه» (مثل خوردن یک تکه کیک در روز تولدم) پیغام شکست و نابودی را به مغزم ارسال می‌کرد. خوردن یک تکه کیک به این معنا بود که احتمال دارد کل کیک به‌علاوهٔ چیپس و پیتزا و هر چیز دیگری را که دستم به آن می‌رسید هم بخورم. دوباره به همان روزی افتادم که در شانزده‌سالگی کف آشپزخانه نشسته بودم و بیسکویت‌های شکلاتی را می‌خوردم.

آن زن لاغر خیلی زیباست. زن‌های لاغر عاشق می‌شوند و همسران خوش‌تیپ گیرشان می‌آید. آنها حتی در کارشان موفق هم می‌شوند و مادران خوبی خواهند شد و بهترین لباس‌ها را می‌پوشند. به‌یاد ندارم که آیا هیچ‌وقت این حرف‌ها را با صدای بلند هم گفته بودم یا نه اما صددرصد به آنها باور داشتم.

حالا بعد از شانزده سال این حرف‌ها را اصلاً قبول ندارم. دوست ندارم دربارهٔ دوران کودکی

آشفته‌ام یا منفی‌بافی‌هایم یا دروغ‌های مسخره‌ای که بهشان باور داشتم صحبت کنم. دوست ندارم روی چیزهایی که به‌اشتباه فهمیده بودم تمرکز کنم اما تمام اینها مثل ترک باریک کنار فنجان چای است، نقصی که فقط زمانی متوجهش می‌شوی که آن را رو به نور می‌گیری. نقصی که تمام زندگی من را پوشانده بود؛ این نواقص کمکم می‌کنند تا داستانم را تعریف کنم. چه خوب چه بد یا خیلی بد، به‌هر حال اینها بخشی از وجود من هستند.

بعدها وقتی اولین بار حامله بودم و وزنم افزایش پیدا کرده بود، شرایط برایم بدتر شده بود. به‌شدت دلم می‌خواست شبیه افراد مشهوری شوم که در مجلات می‌دیدم. کسانی که بچه‌دار می‌شدند و بعد با همان شلوار جینی که قبل از حاملگی می‌پوشیدند بیمارستان را ترک می‌کردند. تا یک سال با بیست پوند وزنی که به‌خاطر بارداری اضافه کرده بودم زندگی کردم و بعد دوباره حامله شدم. نمی‌دانستم آیا بالاخره از شر آن همه وزن اضافی خلاص خواهم شد یا نه.

فکر می‌کنم این همان بخش از کتاب‌های انگیزشی است که در آن نویسنده به خوانندگانش می‌گوید خودشناسی و جلسات روان‌درمانی کمکم کرد تا یاد بگیرم که وزنم بیانگر شخصیتم نیست. اینجا همان جایی‌ست که باید به شما بگویم من با همین ظاهر بارزش و دوست‌داشتنی‌ام. این یک حقیقت محض است اما هدف من از نوشتن این فصل رسیدن به این نکته نیست. این آن مدل کتابی که من می‌خواهم بنویسم نیست. حقیقتی که می‌خواهم درباره‌ی رژیم و ورزش و وزن صادقانه به شما بگویم این است:

هرکسی که امروز هستید محشر است. شما توانایی‌های فوق‌العاده‌ای برای عرضه کردن دارید که مختص خودتان است. باور دارم که خداوند از استعدادهای شما لذت می‌برد و وقتی می‌بیند از توانایی‌هایتان استفاده می‌کنید غرق شادی می‌شود.

همچنین باور دارم که بشر برای بدهیکلی و اضافه‌وزن شدید خلق نشده است. به‌نظرم وقتی با تغذیه مناسب، خوردن آب و ورزش کردن از بدنمان مراقبت می‌کنیم از لحاظ ذهنی، احساسی و جسمی بهتر می‌توانیم عمل کنیم. دروغی که قبلاً به آن باور داشتم این بود که وزنم بیانگر شخصیت است اما امروز باور دارم که این وزن آدم نیست که بیانگر شخصیتش است بلکه توجه و اهمیتی که به بدنمان می‌دهیم نشانه شخصیتمان است.

چون در یک رسانه کار می‌کنم و تصادفاً و بدون آنکه قصدی داشته باشم به‌صورت آنلاین باعث ناراحتی مردم شده‌ام، می‌دانم حرفی که زدم باعث رنجش عده‌ای از مردم می‌شود. حتی همین الان هم می‌توانم تصور کنم چه ایمیل‌هایی دریافت خواهم کرد. لیست دلایل توجیهی چاق‌بودن خودتان یا کسی که می‌شناسید، دوران سختی که پشت‌سر گذاشته‌اید... در بعضی موارد، غذاخوردن روش کنار آمدن شما با شرایط سخت است. و شاید درست مخالف این دلایل را بشنوم. شاید شما دچار اختلالات غذایی مثل بی‌اشتهایی باشید. شاید شما لاغر اما ناسالم باشید چون بدنتان مواد غذایی مورد نیازش را دریافت نمی‌کند. شاید چون یک مادر مجرد هستید یا دوران سختی را پشت‌سر می‌گذارید هر روز نوشیدنی الکلی می‌خورید. تمام این دلایل قابل توجیه و درست هستند اما فقط برای مدتی کوتاه.

دوران کودکی دشوار تا آخر عمر طول نمی‌کشد. ضربه شدید احساسی به‌معنای این نیست که برای همیشه از لحاظ احساسی ضربه خواهید خورد. مطمئنم که همین‌طور است چون من خودم یک نمونه زنده و واقعی از کسی هستم که تصمیم گرفت از دل سختی‌های گذشته‌اش بیرون بیاید و پیشرفت کند. دلیل باورم به آنچه که گفتم این است که دنیا پر است از آدم‌هایی که شرایطی سخت‌تر از من و شما داشته‌اند اما هر روز بیدار می‌شوند و برای زندگی کردن تلاش می‌کنند.

انتخاب با شماست که در این شرایط بمانید یا نه. می‌توانید به بدرفتاری با بدنتان ادامه دهید چون این تنها کاری‌ست که بلدید. می‌توانید در همین حالی که هستید بمانید چون این راهی‌ست که به کمترین مقاومت نیاز دارد. می‌توانید به یک زندگی نصفه‌ونیمه عادت کنید چون اصلاً خبر ندارید که راه دیگری هم برای زندگی کردن وجود دارد یا شاید اصلاً نمی‌دانید چطور خودتان را از زندگی‌ای که دارید رها کنید. اما لطفاً، لطفاً بهانه نیاورید. لطفاً این قدر به خودتان نگویید من سزاوار همین زندگی هستم. لطفاً بی‌کیفیت‌بودن زندگی‌تان را با این جمله که از اول همین‌طور بوده توجیه نکنید. درست همان‌طور که انتخاب کردید برای مدتی طولانی در این وضعیت بمانید، به همان شکل هم می‌توانید خودتان را از آن بیرون بکشید.

باید سلامت باشید.

لازم نیست لاغر باشید. لازم نیست سائز یا فرم مشخصی داشته باشید یا در لباس دوتکه‌تان خوش‌هیکل جلوه کنید. باید بدون آنکه حالت تهوع بهتان دست بدهد بتوانید بدوید. باید پله‌ها را بدون نفس‌نفس‌زدن بالا بروید. باید هر روز با نوشیدن مقدار مشخصی آب نصف وزن بدنتان را کم کنید. باید خوب بخوابید و دست از مداوا کردن هر درد و زخمی بردارید. باید از پر کردن شکمتان با مواد غذایی به‌دردنخور مثل نوشابه‌های رژیمی و فست‌فود و لاته **۱۴۱** که کالری بسیار بالایی دارد دست بردارید. باید سوخت بدنتان را با مواد غذایی غیرفرآوری‌شده تأمین کنید و ذهنتان را مثبت و باانگیزه نگه دارید. باید از روی مبل یا تخت بلند شوید و حرکتی بکنید. از غباری که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اید بیرون بیایید و زندگی‌تان را همان‌طور که واقعاً هست ببینید.

آیا خداوند شما را این شکلی که هستید دوست دارد؟ بله! اما او بدنی را با تمام قدرتها و

ضعف‌هایش به شما عطا کرده است. ادامه دادن بدرفتاری با بدنتان، توهینی بزرگ به روحتان است.

بنابراین نه، این کتابی نیست که در آن بخواهم به شما بگویم جواب کشمکش شما با کاهش وزن‌تان این است که خودتان را همان‌طوری که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید. این کتابی است که می‌خواهم در آن به شما بگویم که اگر واقعاً می‌خواهید عشق‌ورزیدن به خود را تمرین کنید باید از بدنتان آغاز کنید و کاری کنید تا بفهمید چرا این موضوع در وهلهٔ اول قرار دارد. فکر می‌کنید اگر آن‌همه جلسات روان‌درمانی را پشت‌سر نمی‌گذاشتم آیا اصلاً متوجه می‌شدم که از آن دسته آدم‌هایی هستم که احساساتم را با خوردن برطرف می‌کنم؟ آیا فکر می‌کنید اگر تمام تلاشم را برای رهایی از آن وضعیت نکرده بودم اصلاً داستان آن روزی را که کف آشپزخانه نشستم و بیسکویت شکلاتی خوردم برایتان تعریف می‌کردم؟ آیا فکر می‌کنید بعد از آن‌همه سال خوردن پنیرپیتزا و غذاهای چرب به‌طرز معجزه‌آسایی فهمیدم که چطور باید وزنم را کم کنم؟ نه. باید تلاش می‌کردم.

باید مطالعه می‌کردم و به جلسات درمانی می‌رفتم. باید ورزش‌های مختلف را امتحان می‌کردم تا رشتهٔ موردعلاقه‌ام را پیدا کنم. (ورزش موردعلاقه‌ام دو با مسافت بالا بود.) باید با خودم می‌جنگیدم تا از عادت‌های غذایی سالم‌م منحرف نشوم؛ سال‌ها طول کشید تا به این روش عادت کردم. باید روش‌های جدید مقابله با استرس را به‌خودم آموزش می‌دادم. باید می‌فهمیدم که کاهش وزن چطور به‌دست می‌آید و کشف می‌کردم که درواقع این ساده‌ترین کار موجود در دنیاست. اگر میزان کالری‌ای که در طول روز مصرف می‌کنید کمتر از میزان کالری‌ای است که در همان روز می‌سوزانید، وزن‌تان کاهش پیدا خواهد کرد. تمام.

پیدا کردن غذاهای سالمی که به ذائقه‌تان خوش می‌آید یا ورزش‌هایی که دوست دارید... ممکن است دشوار باشد اما اجازه ندهید رسانه‌ها گولتان بزنند که این موضوعی پیچیده است. یادگرفتن سلامت‌بودن بدون آنکه قبلاً انجامش داده باشید ممکن است سخت باشد خصوصاً اگر کلی عادت‌های ناسالم داشته باشید که باید ترک شوند اما درواقع راهکار بسیار ساده‌ای دارد. نسخهٔ سالم و سلامت شما ارزش تک‌تک لحظات و دقایقی که تلاش کرده‌اید را دارد.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. **مانترا ۱۴۲**. در اولین و تنها کتاب تخیلی‌ای که نوشتم کاراکتر اصلی هر جا که می‌رفت این مانترا را با خودش تکرار می‌کرد: «من قوی هستم. من شجاع هستم.» او نگران بود و اعتماد به نفس نداشت به‌همین خاطر این جمله را بارها و بارها در طول روز با خودش تکرار می‌کرد. آن کتاب دربارهٔ روزهای اولی‌ست که به لس‌آنجلس آمده بودم و آن مانترا دقیقاً همانی‌ست که هر روز با خودم تکرار می‌کردم. یک عمر باور به اینکه بدنت، صورتت یا هر چیز دیگری ارزشت را تعیین می‌کند به معنای تکرار یک عمر حرف‌های منفی در سرت است. باید آن را با جملاتی مثبت جایگزین کنید. باید آن را با واقعیتی متضاد جایگزین کنید، چیزی که بیش از همه به آن باور دارید. بنابراین یک مانترا انتخاب کنید و روزی هزار بار آن را با خودتان تکرار کنید تا بالاخره به واقعیت تبدیل شود.

۲. **شبکه‌های اجتماعی‌ام را بازبینی کردم**. اگر در تلاش برای رسیدن به استاندارد خاصی هستید، اگر فکر می‌کنید هر طرف که نگاه می‌کنید یک دختر خوش‌هیكل زیبا با موهای براق و فوق‌العاده می‌بینید، و اگر هر بار که این چیزها را می‌بینید افسرده می‌شوید یا به شما

استرس وارد می‌شود پس دست از توجه کردن به این موضوعات بردارید! مدل‌هایی را که روی اینستاگرام فالوو کردید آنفالوو کنید؛ از دیدن صفحات مربوط به آنها روی فیسبوک دست بکشید. اطرافتان را با الگوهای مثبتی که تمرکزشان را روی قوی و سالم بودن گذاشته‌اند پر کنید. من نمی‌گویم خانم‌هایی که آموزش آرایشگری می‌دهند یا مدل‌های فیتنس روی اینستاگرام بد هستند (خودم شخصاً عاشق این دخترهای جذاب هستم.) اما گاهی اوقات فالوو کردن آنها با عقل جور در نمی‌آید. در این مورد هشیار باشید.

۳. آمادگی. باید قبل از انجام هر کاری خودتان را آماده کنید. می‌خواهید مطمئن شوید که فردا ورزش را شروع خواهید کرد؟ پس باید ساک ورزشی‌تان را امروز آماده کنید و برنامه ورزشی‌تان را در تقویم بنویسید. می‌خواهید مطمئن شوید که به جای بیسکوییت‌های ماهی شکل فرزندتان میان‌وعده‌های سالم خواهید خورد؟ پس بهتر است اول هفته وقت بگذارید و تمام میان‌وعده‌های ممکن را یادداشت و تهیه کنید. اگر تا آخرین لحظه صبر کنید به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. می‌خواهید یک زندگی سالم‌تر داشته باشید؟ نقشه مسیر رسیدن به آنجا را بکشید.

فصل هجدهم: دروغ: نیاز دارم از هر راه ممکن به بی‌خیالی بزنم

پانزده ساله بودم که برای اولین بار حس کردم برای داشتن احساس بزرگ شدن باید لب به نوشیدنی الکلی بزنم. خواهر بزرگم کریستینا به من اجازه چنین کاری را داد و به نظرم حتی از پودر

پیکسی استیکس هم شیرین تر بود و یک حالت سبز نئونی ای داشت که معمولاً تنها در رادیواکتیو دیده می شود. شاید معجزه بود که مادرم از این قضیه بویی نبرد، وگرنه شاید من را می کشت.

در سال های پایانی نوجوانی ام دیگر سراغش نرفتم و در اوایل بیست سالگی ام هم به ندرت. دانشجوی فقیر و سردرگمی بودم اما نوشیدن جزء تفریحات من نبود. روز عروسی ام هم مرتکب این خطا شدم و همچنین تا حدودی در مدت ماه عسل مان. هنوز اوایل ازدواج مان بود که به یک مهمانی ای رفته بودیم که در آن زوجی دیگر از میزان نوشیدنی ای که در روز عروسی شان خورده بودند صحبت می کردند. من و دیو وقتی به سمت خانه برمی گشتیم درباره شان حرف زدیم.

«شنیدی خانومه می گفت چقدر هم خورده؟ مزخرفه!»

نشسته بودم و رفتاری که درک نمی کردم را قضاوت می کردم.

و بعد بچه دار شدم.

بعد بچه دار شدم و در دام کوکتل افتادم. خنده دار و ناراحت کننده است که قبل از بچه دار شدن اصلاً درک نمی کردم که چرا مردم به آن روی می آورند؟ اما بعد خودم را در شرایطی خسته کننده و غیرقابل تحمل یافتم. به این نتیجه رسیدم که می توانم به واسطه آن خستگی ام را برطرف کنم.

وقتی پسرهای بزرگ تر شروع به راه رفتن کردند، نوشیدن برایم به امری عادی و روزمره تبدیل شده بود. از سر کار به خانه برمی گشتم، لباس هایم را عوض می کردم (چون به تن داشتن لباس روی اعصاب است.) و درحالی که شام را آماده می کردم برای خودم نوشیدنی می ریختم.

وقتی نوجوان بودم فیلم گربه روی شیروانی داغ ۱۴۳ را تماشا کردم و عاشق الیزابت تیلور و پل

نیومن شدم که در آن مزرعه جنوبی سعی در اصلاح ارتباطشان داشتند. در این فیلم که اقتباسی از یک نمایشنامه بود، بریک ۱۴۴ الکلی می‌شود و در یکی از صحنه‌های فیلم با بیگ ددی ۱۴۵ (که نقشش را برل آیوز ۱۴۶ بازی می‌کرد) بر سر این نیازش بحث و دعوا می‌کند. او مدام می‌گوید که این کار سبب می‌شود حال بهتری پیدا کند.

وقتی نوجوان بودم فکر می‌کردم پل نیومن اغراق می‌کند اما بعد خودم هر روز عصر که به خانه برمی‌گشتم دچارش بودم. بدون آنکه متوجه باشم، راهم را به سمت رسیدن به آن حال خوشی که پل نیومن گفته بود ادامه می‌دادم. بین اولین و پنجمین جرعه احساس آرامش پیدا می‌کردم. با دهمین جرعه در آرامش محض فرومی‌رفتم و می‌توانستم برای فرزندانم بهتر و راحت‌تر مادری کنم.

اما مقدار آن کم‌کم بیشتر می‌شد تا اینکه در تعطیلات آخر هفته نیز افزایش بیشتری پیدا می‌کرد. هر روز صبح که بیدار می‌شدم کمی حالت تهوع داشتم یا مجبور بودم ایبوپروفن ۱۴۷ مصرف کنم تا سردردم آرام بگیرد. هر روز صبح یا حالت تهوع داشتم یا کمبود خواب. قبول نمی‌کردم که این وضعیت همان حالت خماری باشد.

در دوره‌های عمومی یا جلسات کاری اولین کاری که می‌کردم برداشتن یک لیوان کوکتل بود. بودن در جمع باعث می‌شد فکر کنم کار درستی انجام می‌دهم چون فکر می‌کردم اگر آرامش بیشتری داشته باشم بهتر می‌توانم جلسات و دوره‌های را پیش ببرم و گفت‌وگوی مؤثرتری داشته باشم.

نوشیدن به من شجاعت می‌بخشید.

به من شجاعت مادری کردن می‌بخشید. شجاعت گفت‌وگو با غریبه‌ها و شجاعت احساس جذاب بودن. از طرفی نگرانی، استرس، ترس و خستگی و عصبانیت را از بین می‌برد.

سعی دارم به یاد بیاورم که وقتی فهمیدم چقدر این کار برای سلامتی‌ام ضرر دارد چه حسی پیدا کردم اما چیز خاصی یادم نمی‌آید. فقط همان روزی را به خاطر دارم که با خودم می‌گفتم «اما من به آن نیاز دارم.»

به‌عنوان یک نویسنده، توجه زیادی به کلمات می‌کنم. در اینجا و در آن لحظه بخصوص توجه‌ام به کلمه «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانه آن حس خوبی دارد و به آن نیاز دارم یعنی باور داشتم برای زنده ماندنم ضروری است؟ حتی فکرش هم وحشتناک بود.

وحشتناک بود چون دلم نمی‌خواست تبدیل به یک آدم الکلی شوم. در یک حرکت ناگهانی کنار گذاشتمش. مصرف هر نوعی از آن را ترک کردم، آن قدر که درنهایت به این نتیجه رسیدم که نیازی به آن ندارم. بعد از یک ماه پاکی و فهمیدن اینکه دنیا بدون چنین نوشیدنی‌هایی هم دور خودش می‌چرخد، احساس کنترل بیشتری روی خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. گهگاه کمی می‌خوردم اما وقتی استرس داشتم اصلاً برای خوردنش وسوسه نمی‌شدم.

و بعد سرپرستی دخترها را به‌عهده گرفتیم.

تابستان آن سال در سیستم پرورشگاهی لس‌آنجلس ثبت‌نام کرده بودیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که چقدر از بودن با بچه‌ها لذت می‌بردیم و خوشحال بودیم که توانسته‌ایم کمکی

به من شجاعت مادری کردن می‌بخشید. شجاعت گفت‌وگو با غریبه‌ها و شجاعت احساس جذاب بودن. از طرفی نگرانی، استرس، ترس و خستگی و عصبانیت را از بین می‌برد.

سعی دارم به یاد بیاورم که وقتی فهمیدم چقدر این کار برای سلامتی‌ام ضرر دارد چه حسی پیدا کردم اما چیز خاصی یادم نمی‌آید. فقط همان روزی را به خاطر دارم که با خودم می‌گفتم «اما من به آن نیاز دارم.»

به‌عنوان یک نویسنده، توجه زیادی به کلمات می‌کنم. در اینجا و در آن لحظه بخصوص توجه‌ام به کلمه «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانه آن حس خوبی دارد و به آن نیاز دارم یعنی باور داشتم برای زنده ماندنم ضروری است؟ حتی فکرش هم وحشتناک بود.

وحشتناک بود چون دلم نمی‌خواست تبدیل به یک آدم الکلی شوم. در یک حرکت ناگهانی کنار گذاشتمش. مصرف هر نوعی از آن را ترک کردم، آن قدر که درنهایت به این نتیجه رسیدم که نیازی به آن ندارم. بعد از یک ماه پاکی و فهمیدن اینکه دنیا بدون چنین نوشیدنی‌هایی هم دور خودش می‌چرخد، احساس کنترل بیشتری روی خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. گهگاه کمی می‌خوردم اما وقتی استرس داشتم اصلاً برای خوردنش وسوسه نمی‌شدم.

و بعد سرپرستی دخترها را به‌عهده گرفتیم.

تابستان آن سال در سیستم پرورشگاهی لس‌آنجلس ثبت‌نام کرده بودیم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که چقدر از بودن با بچه‌ها لذت می‌بردیم و خوشحال بودیم که توانسته‌ایم کمکی

بکنیم. اما قبل از قبول شرایط باید یک قدم به عقب برمی‌داشتیم. گرچه آن موقع این را نمی‌دانستیم. از آنچه قرار بود اتفاق بیافتد و سختی‌هایی که به‌همراه داشت بی‌خبر بودیم، بنابراین موافقت کردیم و در عرض چند هفته از یک خانواده سه‌فرزندی به یک خانواده پنج‌فرزندی تبدیل شدیم.

آن روزها به بهترین شکل ممکن شلوغ و پرسروصدا بود. مأموریت من و دیو اداره کردن پنج فرزند از ساعت شش صبح تا هشت شب بود. دور حیاط می‌دویدیم، روی تشک بادی می‌پریدیم و تا ساعت‌های طولانی توی استخر شنا می‌کردیم. با مشکلات سلامتی نوزاد کوچک و دردسرهای خواهر بزرگ‌ترش درگیر بودیم. هر روز بارها کف زمین را به‌خاطر خوردنی‌هایی که روی زمین می‌ریختند تمیز می‌کردیم و به زانوهایشان که در اثر زمین خوردن زخمی شده بود رسیدگی می‌کردیم و حداقل روزی سی‌بار به همه یادآوری می‌کردیم که مهربان و مؤدب باشند. و شب‌ها وقتی توی تخت‌خوابشان می‌خوابیدند به بهانه رفع خستگی می‌نوشتیم.

ولی این عادت حتی یک درصد از خستگی‌مان را هم برطرف نمی‌کرد. ملاقات‌های هفتگی با والدین اصلی و ملاقات‌های پزشکی شروع شد. اسممان در سازمان حمایت از خانواده و کودکان ثبت شده بود و با سیستم پر از ایرادی که داخلش بودیم دست‌وپنجه نرم می‌کردیم.

وقتی والدین بچه‌هایی که نگه می‌دارید را می‌بینید که پدر و مادری کردن بلد نیستند چطور تحمل می‌کنید؟ چطور می‌توانید نصف روز شنبه را در زمین بازی مک‌دونالد منتظر معتادانی بمانید که ممکن است اصلاً سر قرار حاضر نشوند و بعد بچه معصوم و بی‌گناه را به دستشان بسپارید و با چشمان خودتان ببینید که تمام زحماتی که برای آن بچه کشیده‌اید نیست و نابود می‌شود؟ چطور می‌توانید با دانستن اینکه این بچه‌ها در نهایت پیش خانواده اصلی‌شان برمی‌گردند و هیچ کاری هم

از دست شما بر نمی آید زندگی کنید؟ اگر در شرایط مشابه من باشید حتماً یک راهی برای مقابله با این شرایط پیدا می کنید اما شبها، وقتی هیچ کس شما را نمی بیند زنکس ۱۴۸ هم مصرف خواهید کرد.

به آن زمان که نگاه می کنم دلم به حال خودم و وضعیتی که داشتم می سوزد. دلم به حال آن مادر جوانی می سوزد که به مصرف شبانه نوشیدنی نیاز داشت و برای زنی که تمام تلاشش را می کرد که سرش را بیرون از آب نگه دارد. در عین حال کمی هم خجالت زده می شوم چون اگر نمی توانستم به خاطر خودم قوی باشم حداقل می توانستم به خاطر فرزندانم قوی باشم. نمی خواهم آنها بدانند قبلاً برای اینکه بتوانم سختی ها را تحمل کنم به چنین کاری دست می زدم. این موضوع من را یاد مادر واقعی آن دختر بچه می اندازد که هر هفته در زمین بازی مک دونالد ملاقات می کردم. این باعث می شود از زاویه دیگری به اعتیاد او نگاه کنم. این باعث می شود با خودم فکر کنم بعضی از شمایی که دارید این مطالب را می خوانید هم از چنین روشی برای مقابله با شرایط سخت استفاده می کنید.

در طول یک سال اخیر ایمیل های زیادی از زنانی دریافت کرده ام که در حال دست و پنجه نرم کردن با این عادت بوده اند. آنها می گویند که مصرفشان آن قدرها هم زیاد نیست... هنوز زیاد نیست. هنوز خانواده و دوستانشان نمی دانند چقدر می خورند اما نگران این هستند که مصرفشان بالاتر برود. وزنشان و پولی که خرج می کنند در حال افزایش است. ترک کردن الکل سخت است چون نوشیدنش آسان است. یک جرعه و یک جرعه کافی ست که کمک کند سر فرزندان شان داد نزنند. چند جرعه برایشان کافی ست تا استرسشان به آرامش، و ناامیدی شان به خوشحالی تبدیل شود.

در چند سال اخیر پیام‌هایی دریافت کرده‌ام که در آن مردم به‌خاطر صادق بودنم از من تشکر می‌کنند. شنیده‌ام که وقتی داستان و تجربیاتم را با آنها در میان می‌گذارم دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آن زن‌هایی که برایم پیام می‌فرستند هم درمقابل به من توصیه‌هایی می‌کنند و حقیقتی را دربارهٔ مبارزه با این دروغ با من درمیان می‌گذارند: من تنها کسی نیستم که با چنین شرایطی در حال مبارزه هستم و این به آن معناست که من هیچ مشکلی ندارم، پس لزومی ندارد حالم را با مصرف قرص و نوشیدنی بهتر کنم.

اشتباه نکنید: شیوه‌ای که من در مصرف الکل پیش گرفته بودم یک نوع درمان بود. زندگی سخت و غیرقابل تحمل شده بود، بنابراین چیزی مصرف می‌کردم که حالم را بهتر کند. اما این راه‌حلی کوتاه‌مدت برای مشکلی بود که قصد از بین رفتن نداشت. وقتی اثرات آن از بین می‌رفت مشکلاتم هنوز سر جایشان بودند و هنوز در سخت‌ترین شرایط زندگی‌ام قرار داشتم، هنوز باید کیف‌های آن دخترها را می‌بستم و سوار ماشین مددکار اجتماعی می‌شدم و آنها را به دیدن والدین اصلی‌شان می‌بردم.

روی آوردن به نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند یک راه فرار باشد اما نمی‌توانید از واقعیات زندگی‌تان برای همیشه فرار کنید. وقتی صبح شود همه‌چیز هنوز سر جایش است و تنها اتفاقی که افتاده این است که توانایی مبارزه شما با مشکلات تقلیل یافته و روشی که برای درمان انتخاب کرده‌اید شما را ضعیف‌تر و بیمارتر کرده است.

درواقع فقط یک راه درست برای مدیریت استرس در این دنیا وجود دارد و آن ساختن یک سیستم ایمنی سالم است. (توصیف بهتری ندارم.) گوش کنید چه می‌گویم: قول می‌دهم حرف‌هایم ظرف

در چند سال اخیر پیام‌هایی دریافت کرده‌ام که در آن مردم به‌خاطر صادق بودنم از من تشکر می‌کنند. شنیده‌ام که وقتی داستان و تجربیاتم را با آنها در میان می‌گذارم دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند. آن زن‌هایی که برایم پیام می‌فرستند هم درمقابل به من توصیه‌هایی می‌کنند و حقیقتی را دربارهٔ مبارزه با این دروغ با من درمیان می‌گذارند: من تنها کسی نیستم که با چنین شرایطی در حال مبارزه هستم و این به آن معناست که من هیچ مشکلی ندارم، پس لزومی ندارد حالم را با مصرف قرص و نوشیدنی بهتر کنم.

اشتباه نکنید: شیوه‌ای که من در مصرف الکل پیش گرفته بودم یک نوع درمان بود. زندگی سخت و غیرقابل تحمل شده بود، بنابراین چیزی مصرف می‌کردم که حالم را بهتر کند. اما این راه‌حلی کوتاه‌مدت برای مشکلی بود که قصد از بین رفتن نداشت. وقتی اثرات آن از بین می‌رفت مشکلاتم هنوز سرجایشان بودند و هنوز در سخت‌ترین شرایط زندگی‌ام قرار داشتم، هنوز باید کیف‌های آن دخترها را می‌بستم و سوار ماشین مددکار اجتماعی می‌شدم و آنها را به دیدن والدین اصلی‌شان می‌بردم.

روی آوردن به نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند یک راه فرار باشد اما نمی‌توانید از واقعیات زندگی‌تان برای همیشه فرار کنید. وقتی صبح شود همه‌چیز هنوز سرجایش است و تنها اتفاقی که افتاده این است که توانایی مبارزه شما با مشکلات تقلیل یافته و روشی که برای درمان انتخاب کرده‌اید شما را ضعیف‌تر و بیمارتر کرده است.

درواقع فقط یک راه درست برای مدیریت استرس در این دنیا وجود دارد و آن ساختن یک سیستم ایمنی سالم است. (توصیف بهتری ندارم.) گوش کنید چه می‌گویم: قول می‌دهم حرف‌هایم ظرف

یک دقیقه با عقل جور درخواهد آمد.

لحظه به دنیا آمدنتان بدون هیچ حمایتی با گریه زاری وارد دنیا می شوید. سیستم ایمنی بدنتان هنوز شکل نگرفته و به همین دلیل است که مادران نگرانی مثل من حتی در دل تابستان هم نوزادشان را مثل اسکیموها لای پتو می پیچند. درحین بزرگ شدن بالاخره برای اولین بار مریض می شوید که دلیلش احتمالاً برادر بزرگ تری است که ویروس یک نوع آنفولانزا را از پیش دبستانی با خودش وارد خانه کرده است. مریض شدن با چیزی که قبلاً تجربه اش نکرده اید ترسناک است اما از طرفی برای شکل گیری سیستم ایمنی بدنتان ضروری است. یک بار که از بیماری ای نجات پیدا کنید بدنتان دیگر تا ابد قادر به مقابله با آن خواهد بود چون قبلاً راه مقابله با آن را پیدا کرده و یاد گرفته است.

گاهی اوقات دچار عفونت هایی می شویم که سیستم ایمنی بدنمان قدرت مقابله با آن را ندارد بنابراین اطرافیان مصرف آنتی بیوتیک را توصیه می کنند. قبلاً وقتی کم سن و سال بودم برای همه چیز آنتی بیوتیک تجویز می کردند! ورم لوزه؟ آنتی بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟ آنتی بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال هایی که کم سن و سال بودم و سالی که بچه دار شدم، دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی بیوتیک باعث می شود بدن چگونگی مقابله با بیماری ها را یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چگونه با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می شوید، نه؟

دوران سختی که پشت سر می گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت هاست.

قوی‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته‌اند تا توانسته‌اند مهارت و توانایی لازم را به دست بیاورند. وقتی در موقعیتی دشوار قرار می‌گیرند، بدن کارکشته‌شان سراغ تجربیاتی می‌رود که در مقابله با چنین شرایطی کسب کرده است. این افراد سراغ خوددرمانی با قرص و الکل نمی‌روند چون آن قدر قوی هستند که خودشان از پس حل مشکلات برمی‌آیند و می‌دانند که مصرف اینها فقط سبب ضعیف‌تر شدن خواهد شد.

باید به خودم راه‌های بهتری برای مقابله با استرس و موقعیت‌های دردناک یاد می‌دادم. باید عادت‌های بهتری را یاد می‌گرفتم. مصرف الکل همیشه آسان‌ترین و بدترین راه ممکن است؛ کمترین تلاش را لازم دارد اما بیشترین مجازات را در پی دارد. دویدن، شام خوردن با دوستان، دعا خواندن، شرکت در جلسات روان‌درمانی یا گریه کردن بهترین روش‌های ممکن جهت به دست آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش‌ها کمک می‌کنند تا به اندازه کافی قوی شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ کدام از این کارهای وحشتناک را انجام نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک

می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عصا ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید... می‌خواهم از خودتان بپرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنبال یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله سازی در باشگاه است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید. انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیستم ایمنی بدنتان، در یک موقعیت ثابت می‌شوید و بعد با شرایطی سخت مواجه می‌شوید که قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید. باید یاد بگیرید چطور در موقعیت جدید رشد کنید. مقابله کردن و جنگیدن با شرایط سخت شما را سرسخت‌تر می‌کند و از این طریق تبدیل به همان کسی می‌شوید که برایش مقدر شده‌اید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. یادگیری درباره عادت‌ها. سال گذشته کتابی فوق‌العاده به نام قدرت عادت^{۱۴۹} نوشته چارلز دوهیگ^{۱۵۰} خواندم. فهمیدم که بسیاری از عادات منفی ما مثل سیگار کشیدن و غیره عادت‌هایی هستند که در موقعیتی خاص ایجاد شده‌اند. مثلاً وقتی من دچار استرس می‌شوم اگر این مسئله منجر به بروز عادت ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که در مورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی مدت باشد.

۲. پذیرفتن واقعیت. خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موجود در دنیاست. من تا

مدتها به اثرات منفی الکل دقت نکرده بودم تا اینکه یک روز بالاخره خودم را وادار به پذیرش واقعیت و کسی که هستم و اتفاقاتی که در جریان است کردم. انکار ضعف کار آسانی است خصوصاً اگر در ارتباط با مراقبت از خود و کنار آمدن با شرایطی دشوار باشد؛ درحالی که قدم اول برای حل یک مشکل، اقرار به داشتن آن مشکل است.

۳. از بین بردن وسوسه. اگر با میزان مصرف نوشیدنی‌های الکلی در کشمکش هستید، دسترسی‌تان را به انواع آنها از بین ببرید. اگر وقتی دچار استرس می‌شوید در مصرف شیرینی زیاده‌روی می‌کنید شیرینی در خانه‌تان نگه ندارید. مشخصاً مبارزه واقعی اثرات عمیق‌تری نسبت به برخورد سطحی دارد. وقتی آنچه به آن معتاد شده‌اید در دسترس و درست روبه‌رویتان قرار داشته باشد راحت‌تر وسوسه می‌شوید.

فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد

من در جنوب کالیفرنیا بزرگ شدم اما ممکن است هم‌زمان در غرب تگزاس هم متولد و بزرگ شده باشم با تمام آن کامیون‌ها و لهجه‌شان و آهنگ‌های کانتری‌ای که همه‌جا دیده و شنیده می‌شوند. در شهری به‌نام بیکرزفیلد ۱۵۱ که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیا آمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا

سنین بلوغ در شهری خارج از حومه شهر به نام ویدیچ بزرگ شدم.

ویدیچ و مناطق اطرافش توسط مهاجرانی که کارگران مزرعه بودند و در طول داست بول ۱۵۲ از اوکلاهاما ۱۵۳ به کالیفرنیا سفر کرده بودند بنیان گذاشته شد. کتاب خوشه‌های خشم را خوانده‌اید یا فیلمش را در کلاس تاریخ پایه دهم تماشا کرده‌اید؟

آنها مردمان همین منطقه و اجداد من هستند.

اجداد من اهل اوکلاهاما، آرکانساس ۱۵۴ و کنزاس ۱۵۵ هستند. نسل قبل از آنها ایرلندی و اسکاتلندی بودند و این یعنی خاندان ما ریشه در تاریخچه دارد. انسان‌هایی با افتخار که بر ایمان و مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با در نظر گرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال ۱۵۶ بود و پدر بزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت و سخت در مورد در راه درست بودن به دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعه ما کسی را به نشانه اشتباهی بودن با انگشت به هم نشان نمی‌دهند چون جامعه ما شامل افرادی است که همه مثل خود ما رفتار می‌کنند و به نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه کار و به شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده مایلی مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طور دیگری بودن و زندگی کردن اشتباه است چون اصلاً نمی‌دانستم طور دیگری هم وجود دارد.

وقتی در مقطع راهنمایی درس می‌خواندم برای اجرای آهنگ همراه با گروه موزیک کلیسا به دیزنی لند ۱۵۷ رفتم. اولین باری بود که بدون یکی از اعضای خانواده شهرم را ترک می‌کردم و این

فرصت به شدت برایم لذت بخش بود. مردم می گویند آمریکا مثل ظرف سوپی ست که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است ۱۵۸ اما دیزنی لند ظرف سالاد است. هیچ کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هر کس به تنهایی در اوج شکوه خودش قرار دارد. همه نوع آدم آنجا دیدم.

خانواده هایی را دیدم که از قومیت های مختلف تشکیل شده بودند. گروه های دوستی بزرگی را دیدم که همه در صف چای ایستاده بودند و هیچ کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم هایم از حدقه درآمدند. باینکه همه این افراد شبیه من بودند اما هر کدام با دیگری تفاوت داشتند آن قدر که تصورش از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ کردن گوش و بینی، خال کوبی... همه مدل آدم وجود داشت! این اولین برخورد من با آدم هایی بود که با من فرق داشتند و نمی دانستم چطور نگاهشان کنم جز اینکه به آنها خیره بمانم. فکر می کنم زنان جوان زیادی باشند که زندگی شان بسته تر از زندگی من باشد اما حتی الان که دارم درباره تنوع زندگی آن زمان می نویسم برایم شو که کننده ست.

اخیراً خیلی به این موضوع فکر کرده ام؛ آنچه در زمان بزرگ شدن باور داشتم و آنچه الان باور دارم. ما در دوره ای زندگی می کردیم که مردم محدودیت هایی را تعیین می کردند. از اعتراف به آن متنفرم اما یک زمانی من خودم از افرادی بودم که محدودیت ها را تعیین می کردم. جداسازی دانش آموزان در حیاط مدرسه بر اساس نژاد و مذهب و قیمت شلوار جین به نظرم با عقل جور درمی آمد چون در همین حد می فهمیدم. اما نادانی یک کودک تا ابد ادامه نخواهد داشت و نمی توان او را برای همیشه بی خبر نگه داشت. وقتی بزرگ می شوی می فهمی که در این دنیا افرادی هستند که با تو فرق دارند و برخوردی که پس از دانستن این موضوع می کنی بخش اعظمی از داستان زندگی ات را شکل می دهد.

من شرکتی را با هدف ایجاد یک جامعه با سایر زن‌ها تأسیس کردم و این جمع الان از زنان مختلف در سرتاسر دنیا تشکیل شده است. آنچه در طول این سال‌ها یاد گرفته‌ام این است که باوجود دیدگاه‌های متفاوتی که داریم، ما بیشتر شبیه به هم هستیم تا متفاوت از هم. مادرهایی که از دویی صفحات مرا دنبال می‌کنند همان دل‌مشغولی‌هایی را برای خود و خانواده‌شان دارند که مادران در دوبلین یا مانیل یا مکزیک. باور دارم که خداوند این موقعیت را در اختیار من قرار داده تا راهنمای خوبی برای این جمع متنوع و زیبا باشم.

من مسیحی‌ام اما چه مسیحی باشید چه مسلمان و یهودی و بودائی، چه عاشق جنس مخالفان باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد^{۱۵۹} باشید شما را دوست دارم و همان‌طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه فقط این بلکه فکر می‌کنم بودن در جمعی که از افراد مختلف و کسانی که با من فرق دارند تشکیل شده من را قوی‌تر و تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودم می‌کند. تلاش برای بودن در جمعی که ظاهرشان و باورهایشان شبیه شما نیست، باوجود اینکه گاهی اوقات راحت نیست اما کمک می‌کند تبدیل به آدمی بهتر شوید.

صبح‌های یکشنبه کلاس هیپ‌هاپ دارم. همان‌طور که می‌دانید منظورم زومبا یا رقص کاردیو در باشگاه نیست، منظورم کلاس رقص با هشت حرکت سریع است.

حرکاتم افتضاح است.

وقتی باید تغییر مسیر دهیم به راهم ادامه می‌دهم، وقتی قرار است دوباره برگردیم ضربه می‌زنم.

تصور کنید عمه میلدرد^{۱۶۰} بخواهد بعد از خوردن کلی نوشیدنی در سومین مراسم ازدواج

دخترعمویتان کریستال ۱۶۱ سالن رقص را قبضه کند. من در همان حد افتضاحم. چون شرکت در کلاس‌های هیپ‌هاپ بدون داشتن تجربه دشوار است و چون سایر شرکت‌کننده‌ها رقص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه کار می‌کنم!

الان به شما می‌گویم چرا در این کلاس شرکت می‌کنم: جدا از عشق و علاقه‌ای که به موزیک دهه نود دارم، دوست دارم رقصنده بهتری شوم. درواقع ترجیح می‌دهم کارهای سخت را امتحان کنم، از آن سر در بیاورم و سؤال بپرسم و راهنمایی بگیرم تا اینکه یک گوشه آرام، جایی که زندگی اصلاً سخت نیست و در آن رشد نخواهم کرد بنشینم. مایا آنجلو ۱۶۲ می‌گوید «هرچه بیشتر بدانی، بهتر عمل می‌کنی.» و من هم می‌خواهم بیشتر بدانم تا بتوانم بهتر عمل کنم.

درست مثل شرکت در کلاس هیپ‌هاپ، دست به تشکیل جامعه‌ای زدم که آرزویش را داشتم. ترجیح می‌دهم با قرارگرفتن در کنار حرفه‌ای‌ها از خودم یک احمق بسازم چون می‌خواهم در کنار آنها بایستم و خودم را از تازه‌کاربودن بیرون بکشم. ترجیح می‌دهم به یک سال قبل یا ده سال قبل و به عدم اطمینان برای نوشتن این کتاب برگردم تا به وقتی که فقط کتاب‌هایی با موضوعات ساده می‌نوشتم چون فکر می‌کردم بی‌دردسر هستند. عدم اطمینانم نشانه تلاشم برای رشد و پیشرفت است.

باید در نظر داشته باشیم که ممکن است در مناطق امنی که خودمان یا خانواده و زادگاهمان برایمان تعیین کرده‌اند قرار داشته باشیم. اما چطور می‌توان دنبال جامعه درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده‌ایم؟ آیا تنها به‌خاطر یکی از باورهاییم با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر

می‌کنید اگر نظرات مختلف داشته باشیم نمی‌توانیم با هم دوست باشیم؟ این سؤالات را از خودتان پرسید: آیا ممکن است گفت‌وگویی که احتمالاً با هم خواهیم داشت، سؤالاتی که احتمالاً بینمان ردوبدل خواهد شد و نظراتی که برای داشتن یک رابطه معنادار می‌پذیریم، کمک کند به نسخه بهتری از خودمان تبدیل شویم؟

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی آمریکایی و مکزیکی آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت‌انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتماد به نفس، درد، خشم، حقیقت و شجاعت بسیاری در داستان و تجربیات او وجود دارد. اگر هرگز داستانش را نمی‌شنیدم چه اتفاقی می‌افتاد؟ من، دختری که چند سال پیش به زوجی این‌چنینی در دیزنی‌لند خیره مانده بود. من، دختری که گهگاه از جمله فلانی گی است به شکل توهین‌آمیز استفاده می‌کرد. من، دختری که در جایی زندگی می‌کرد که هرگز دخترهای غیرسفیدپوست را ندیده بود. اگر آنجا می‌ماندم چه می‌شد؟ چه می‌شد اگر کلیسایی چندفرهنگی داشتیم و فرزندانمان می‌توانستند با یک جهان‌بینی واقعی بزرگ شوند؟

چه می‌شد اگر دوستم را برای اولین بار به هیپی‌آوور ۱۶۳ دعوت نمی‌کردم؟ چه می‌شد اگر وقتی حرف‌هایی می‌زدم و از او سؤال‌هایی را می‌پرسیدم که الان وقتی به آنها فکر می‌کنم می‌بینم آزاردهنده بوده‌اند، او با روی باز و مهربانی بی‌حدش جوابم را نمی‌داد؟ چه می‌شد اگر رابطه‌مان با هم آن قدر صمیمی نبود که او بتواند گوشی را بردارد، با من تماس بگیرد و با آرامش توضیح دهد که چرا به نظرش آن کلمه خاصی که به کار بردم توهین‌آمیز بوده؟

جدا از آنچه آموختم، چه بلایی سر آنچه به دست آورده‌ام می‌آمد؟ تمام آن ساعت‌هایی که آن قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نه‌میلیون باری که یکدیگر را روی

عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دیو در طول به‌سرپرستی گرفتن یک دختر هر کدام برای گریه کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن همه تعطیلات و سینما رفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیرز ۱۶۴ را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن طرف خطی که دور خودمان کشیده بودیم و دنیایی که خودمان را در آن محدود کرده بودیم دست‌نخورده باقی می‌ماند.

چند سال پیش یکی از دوستان دیو با خانواده‌اش به لس‌آنجلس آمده بودند و قرار بود برای شام به خانه ما بیایند. اولین باری بود که این دوستش و همسرش را ملاقات می‌کردم و پسرهایم برای اولین بار پسر آنها را می‌دیدند. پسرشان بدون شک یکی از بی‌نظیرترین آدم‌هایی ست که می‌شناسم. چون در ایالتی دیگر زندگی می‌کردند نمی‌توانستیم زیاد با او وقت بگذرانیم اما هر بار که این اتفاق می‌افتاد از قوی و عاقل بودن و بامزه بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانه ما احساس راحتی بکند. نمی‌دانستم چطور باید پسرهایم را از قبل آماده کنم؛ نگران بودم نکند سؤال نامناسبی بپرسند یا بی‌اختیار حرفی بزنند که از نظر دوست جدیدمان توهین‌آمیز باشد. آیا باید درباره تفاوت‌های او با پسرهایم صحبت می‌کردم و می‌گفتم به آن توجه نکنند؟ آیا باید کاری می‌کردم که مطمئن شوم آنها فهمیده‌اند که دوست، دوست است و مهم نیست چه شکلی ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

در همان حین که می‌خواستم موقعیت را برای پسرهایم توضیح دهم کلی سؤال و شک و تردید به ذهنم هجوم آورده بود. اما بعد متوجه موضوعی شدم. نزدیک بود به فرزندانم یاد بدهم که برای

خودشان حدودود تعیین کنند. نزدیک بود کاری کنم که از نظر آنها دوست جدیدمان متفاوت از ما به نظر بیاید و آن را غریبه‌ای از دیاری دیگر به حساب بیاورند. به هر حال در زمان کودکی خودم خط نامرئی بین ما و دیگران (نمی‌دانم آگاهانه ایجاد شده بود یا نه) باعث می‌شد فکر کنم بقیه اشتباه زندگی می‌کنند. بنابراین آن روز تصمیم گرفتم هیچ حرفی نزنم جز اینکه دوست جدیدمان می‌آید تا با هم بازی کنید. وقتی دوستان از راه رسید، از نظر پسرهایم واکر او باحال‌ترین چیزی بود که در تمام عمرشان دیده بودند. از او خواهش می‌کردند اجازه دهد آنها هم امتحانش کنند و برای استفاده کردن از آن راهرو را بالا و پایین کردند. آنها هیچ‌وقت با یک دوست معلول هم‌بازی نشده بودند اما آن روز اصلاً احساس نکردند که او متفاوت است. این اتفاق در طی همان سال وقتی به ملاقات کودکان سندروم دان، اوتیسم و کم‌توان ذهنی می‌رفتیم بارها رخ داد. دایره دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هر کدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدودمرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن بودن وجود ندارد. برای دختر بودن، دوست بودن، رئیس بودن، همسر بودن، مادر بودن یا هر کس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هر کس با هر سبکی در این دنیا وجود دارد. زیبایی زندگی در همین تفاوت‌هایش است.

قلمروی خداوند تمام این تفاوت‌ها را در بر می‌گیرد.

در پایان هر جلسه از کلاس‌های هیپ‌هاپ، شاگردان به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند تا بتوانیم اجرای یکدیگر را ببینیم. همه از مناطق و نژادهای مختلف و همه عرق کرده هستیم و بو

سامی اوجاب دچار حساب مایی می سویم نه سیستم ایمنی بدنم صدمت مقابله با آن را ندارد

بنابراین اطرافیان مصرف آنتی بیوتیک را توصیه می کنند. قبلاً وقتی کم سن و سال بودم برای

همه چیز آنتی بیوتیک تجویز می کردند! ورم لوزه؟ آنتی بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟

آنتی بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال هایی که کم سن و سال بودم و سالی که بچه دار شدم،

دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی بیوتیک باعث می شود بدن چگونگی مقابله با بیماری ها را

یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چگونه

با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می شوید، نه؟

دوران سختی که پشت سر می گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت ها است.

قوی ترین آدم هایی که می شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت سر گذاشته اند تا

توانسته اند مهارت و توانایی لازم را به دست بیاورند. وقتی در موقعیتی دشوار قرار می گیرند، بدن

کارکشته شان سراغ تجربیاتی می رود که در مقابله با چنین شرایطی کسب کرده است. این افراد

سراغ خوددرمانی با قرص و الکل نمی روند چون آن قدر قوی هستند که خودشان از پس حل

مشکلات برمی آیند و می دانند که مصرف اینها فقط سبب ضعیف تر شدن خواهد شد.

باید به خودم راه های بهتری برای مقابله با استرس و موقعیت های دردناک یاد می دادم. باید

عادت های بهتری را یاد می گرفتم. مصرف الکل همیشه آسان ترین و بدترین راه ممکن است؛

کمترین تلاش را لازم دارد اما بیشترین مجازات را در پی دارد. دویدن، شام خوردن با دوستان، دعا

خواندن، شرکت در جلسات روان درمانی یا گریه کردن بهترین روش های ممکن جهت به دست

آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش ها کمک می کنند تا به اندازه کافی قوی

شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شما

شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این

مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ‌کدام از این کارهای وحشتناک را انجام

نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را

می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این

کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند

فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که

به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک

می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عصا

ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید...

می‌خواهم از خودتان پرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنیا

یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشگاه

است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید

انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیسنگ

.....

شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم من به نوشیدنی نیاز دارم. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به جای آن قرص مصرف می‌کنید یا غذا زیاد می‌خورید یا شاید همین الان که دارید این مطالب را می‌خوانید به خودتان می‌گویید که من هرگز هیچ‌کدام از این کارهای وحشتناک را انجام نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند یا رمان‌های عاشقانه می‌خوانند چون انجام این کارها آنها را از دنیای واقعی دور می‌کند. با انجام این کارها از شرایط سختی که در آن قرار دارند فرار می‌کنند و حواسشان را پرت می‌کنند. غذا، آب، سرپناه، روابط صحیح... اینها چیزهایی‌ست که به آن نیاز دارید. هر گزینه دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک می‌شود؛ اگر به اندازه کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عد ندارید.

اگر احساس قوی بودن نمی‌کنید، اگر با خواندن این مطالب احساس ضعیف بودن می‌کنید... می‌خواهم از خودتان بپرسید آیا خودتان را وادار به کسب توانایی و قدرت کرده‌اید یا اینکه به دنبال یک راه حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشگاه است. ابتدا باید بخش‌های ضعیف‌تر بدنتان را تحت فشار قرار دهید تا بتوانید دوباره آنها را بسازید. انجام این کار اغلب با درد همراه است و حتی بیشتر از حد انتظار زمان می‌برد. درست مثل سیسته

ایمنی بدنتان، در یک موقعیت ثابت می‌شوید و بعد با شرایطی سخت مواجه می‌شوید که قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید. باید یاد بگیرید چطور در موقعیت جدید رشد کنید. مقابله کردن و جنگیدن با شرایط سخت شما را سرسخت‌تر می‌کند و از این طریق تبدیل به همان کسی می‌شوید که برایش مقدر شده‌اید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. یادگیری دربارهٔ عادت‌ها. سال گذشته کتابی فوق‌العاده به نام قدرت عادت ۱۴۹ نوشته چارلز دوهیگ ۱۵۰ خواندم. فهمیدم که بسیاری از عادات منفی ما مثل سیگار کشیدن و غیره عادت‌هایی هستند که در موقعیتی خاص ایجاد شده‌اند. مثلاً وقتی من دچار استرس می‌شوم اگر این مسئله منجر به بروز عاداتی ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که در مورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی مدت باشد.

۲. پذیرفتن واقعیت. خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های موجود در دنیاست. من تا مدت‌ها به اثرات منفی الکل دقت نکرده بودم تا اینکه یک روز بالاخره خودم را وادار به پذیرش واقعیت و کسی که هستم و اتفاقاتی که در جریان است کردم. انکار ضعف کار آسانی‌ست خصوصاً اگر در ارتباط با مراقبت از خود و کنار آمدن با شرایطی دشوار باشد؛ درحالی که قدم اول برای حل یک مشکل، اقرار به داشتن آن مشکل است.

۳. از بین بردن وسوسه. اگر با میزان مصرف نوشیدنی‌های الکلی در کشمکش هستید، دسترسی‌تان را به انواع آنها از بین ببرید. اگر وقتی دچار استرس می‌شوید در مصرف شیرینی زیاده‌روی می‌کنید شیرینی در خانه‌تان نگه ندارید. مشخصاً مبارزهٔ واقعی اثرات عمیق‌تری نسبت به

.....

برخورد سطحی دارد. وقتی آنچه به آن معتاد شده‌اید در دسترس و درست روبه‌رویتان قرار داشته باشد راحت‌تر وسوسه می‌شوید.

فصل نوزدهم: دروغ: تنها یک راه درست برای زیستن وجود دارد

من در جنوب کالیفرنیا بزرگ شدم اما ممکن است هم‌زمان در غرب تگزاس هم متولد و بزرگ شده باشم با تمام آن کامیون‌ها و لهجه‌شان و آهنگ‌های کانتری‌ای که همه‌جا دیده و شنیده می‌شوند. در شهری به نام بیکرزفیلد **۱۵۱** که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیا آمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا سنین بلوغ در شهری خارج از حومه شهر به نام ویدیچ بزرگ شدم.

ویدیچ و مناطق اطرافش توسط مهاجرانی که کارگران مزرعه بودند و در طول داست بول **۱۵۲** از اوکلاهاما **۱۵۳** به کالیفرنیا سفر کرده بودند بنیان گذاشته شد. کتاب خوشه‌های خشم را خوانده‌اید یا فیلمش را در کلاس تاریخ پایه دهم تماشا کرده‌اید؟

آنها مردمان همین منطقه و اجداد من هستند.

اجداد من اهل اوکلاهاما، آرکانساس **۱۵۴** و کنزاس **۱۵۵** هستند. نسل قبل از آنها ایرلندی و

اسکاتلندی بودند و این، یعنی، خاندان ما ریشه در تاریخچه دارد. انسان‌هایی، با افتخار که بر ایمان و

مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با در نظر گرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال ۱۵۶ بود و پدر بزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت و سخت در مورد در راه درست بودن به دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعه ما کسی را به نشانه اشتباهی بودن با انگشت به هم نشان نمی‌دهند چون جامعه ما شامل افرادی است که همه مثل خود ما رفتار می‌کنند و به نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه کار و به شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده‌میلی‌مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طور دیگری بودن و زندگی کردن اشتباه است چون اصلاً نمی‌دانستم طور دیگری هم وجود دارد.

وقتی در مقطع راهنمایی درس می‌خواندم برای اجرای آهنگ همراه با گروه موزیک کلیسا به دیزنی‌لند ۱۵۷ رفتم. اولین باری بود که بدون یکی از اعضای خانواده شهرم را ترک می‌کردم و این فرصت به شدت برایم لذت بخش بود. مردم می‌گویند آمریکا مثل ظرف سوپی است که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است ۱۵۸ اما دیزنی‌لند ظرف سالاد است. هیچ کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هر کس به تنهایی در اوج شکوه خودش قرار دارد. همه نوع آدم آنجا دیدم.

خانواده‌هایی را دیدم که از قومیت‌های مختلف تشکیل شده بودند. گروه‌های دوستی بزرگی را دیدم که همه در صف چای ایستاده بودند و هیچ کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست‌های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم‌هایم از حدقه درآمدند. بالینکه همه این افراد شبیه من بودند اما هر کدام با دیگری تفاوت داشتند آن قدر که تصورش از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ کردن گوش و بینی، خال کوبی... همه مدل آدم وجود داشت! این اولین برخورد من با

آدم‌هایی بود که با من فرق داشتند و نمی‌دانستم چطور نگاهشان کنم جز اینکه به آنها خیره بمانم.

فکر می‌کنم زنان جوان زیادی باشند که زندگی‌شان بسته‌تر از زندگی من باشد اما حتی الان که دارم دربارهٔ تنوع زندگی آن زمان می‌نویسم برایم شوکه‌کننده‌ست.

اخيراً خیلی به این موضوع فکر کرده‌ام؛ آنچه در زمان بزرگ‌شدن باور داشتم و آنچه الان باور دارم.

ما در دوره‌ای زندگی می‌کردیم که مردم محدودیت‌هایی را تعیین می‌کردند. از اعتراف به آن

متنفرم اما یک زمانی من خودم از افرادی بودم که محدودیت‌ها را تعیین می‌کردم. جداسازی

دانش‌آموزان در حیاط مدرسه بر اساس نژاد و مذهب و قیمت شلوار جین به‌نظرم با عقل جور

درمی‌آمد چون در همین حد می‌فهمیدم. اما نادانی یک کودک تا ابد ادامه نخواهد داشت و

نمی‌توان او را برای همیشه بی‌خبر نگه داشت. وقتی بزرگ می‌شوی می‌فهمی که در این دنیا

افرادی هستند که با تو فرق دارند و برخوردی که پس از دانستن این موضوع می‌کنی بخش

اعظمی از داستان زندگی‌ات را شکل می‌دهد.

من شرکتی را با هدف ایجاد یک جامعه با سایر زن‌ها تأسیس کردم و این جمع الان از زنان

مختلف در سرتاسر دنیا تشکیل شده است. آنچه در طول این سال‌ها یاد گرفته‌ام این است که

باوجود دیدگاه‌های متفاوتی که داریم، ما بیشتر شبیه به هم هستیم تا متفاوت از هم. مادرهایی که

از دویی صفحات مرا دنبال می‌کنند همان دل‌مشغولی‌هایی را برای خود و خانواده‌شان دارند که

مادران در دوبلین یا مانیل یا مکزیک. باور دارم که خداوند این موقعیت را در اختیار من قرار داده تا

راهنمای خوبی برای این جمع متنوع و زیبا باشم.

من مسیحی‌ام اما چه مسیحی باشید چه مسلمان و یهودی و بودائی، چه عاشق جنس مخالفان

باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد ۱۵۹ باشید شما را دوست دارم و همان طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه فقط این بلکه فکر می‌کنم بودن در جمعی که از افراد مختلف و کسانی که با من فرق دارند تشکیل شده من را قوی‌تر و تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودم می‌کند. تلاش برای بودن در جمعی که ظاهرشان و باورهایشان شبیه شما نیست، باوجود اینکه گاهی اوقات راحت نیست اما کمک می‌کند تبدیل به آدمی بهتر شوید.

صبح‌های یکشنبه کلاس هیپ‌هاپ دارم. همان طور که می‌دانید منظورم زومبا یا رقص کاردیو در باشگاه نیست، منظورم کلاس رقص با هشت حرکت سریع است. حرکاتم افتضاح است.

وقتی باید تغییر مسیر دهیم به راهم ادامه می‌دهم، وقتی قرار است دوباره برگردیم ضربه می‌زنم. تصور کنید عمه میلدرد ۱۶۰ بخواد بعد از خوردن کلی نوشیدنی در سومین مراسم ازدواج دخترعمویتان کریستال ۱۶۱ سالن رقص را قبضه کند. من در همان حد افتضاحم. چون شرکت در کلاس‌های هیپ‌هاپ بدون داشتن تجربه دشوار است و چون سایر شرکت‌کننده‌ها رقص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه کار می‌کنم!

الان به شما می‌گویم چرا در این کلاس شرکت می‌کنم: جدا از عشق و علاقه‌ای که به موزیک دهه نود دارم، دوست دارم رقصنده بهتری شوم. درواقع ترجیح می‌دهم کارهای سخت را امتحان کنم، از آن سر در بیاورم و سؤال بپرسم و راهنمایی بگیرم تا اینکه یک گوشه آرام، جایی که

زندگی اصلاً سخت نیست و در آن رشد نخواهم کرد بنشینم. مایا آنجلو ۱۶۲ می گوید «هرچه بیشتر بدانی، بهتر عمل می کنی.» و من هم می خواهم بیشتر بدانم تا بتوانم بهتر عمل کنم.

درست مثل شرکت در کلاس هیپ هاپ، دست به تشکیل جامعه ای زدم که آرزویش را داشتم. ترجیح می دهم با قرار گرفتن در کنار حرفه ای ها از خودم یک احمق بسازم چون می خواهم در کنار آنها بایستم و خودم را از تازه کار بودن بیرون بکشم. ترجیح می دهم به یک سال قبل یا ده سال قبل و به عدم اطمینان برای نوشتن این کتاب برگردم تا به وقتی که فقط کتاب هایی با موضوعات ساده می نوشتم چون فکر می کردم بی دردرس هستند. عدم اطمینانم نشانه تلاشم برای رشد و پیشرفت است.

باید در نظر داشته باشیم که ممکن است در مناطق امنی که خودمان یا خانواده و زادگاهمان برایمان تعیین کرده اند قرار داشته باشیم. اما چطور می توان دنبال جامعه درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده ایم؟ آیا تنها به خاطر یکی از باورهایم با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر می کنید اگر نظرات مختلف داشته باشیم نمی توانیم با هم دوست باشیم؟ این سؤالات را از خودتان پرسید: آیا ممکن است گفت و گویی که احتمالاً با هم خواهیم داشت، سؤالاتی که احتمالاً بینمان ردوبدل خواهد شد و نظراتی که برای داشتن یک رابطه معنادار می پذیریم، کمک کند به نسخه بهتری از خودمان تبدیل شویم؟

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی آمریکایی و مکزیکی آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتماد به نفس، درد، خشم، حقیقت و شجاعت بسیاری در داستان و تجربیات او وجود دارد. اگر هرگز داستانش را نمی شنیدم چه اتفاقی

می‌افتاد؟ من، دختری که چند سال پیش به زوجی این‌چنینی در دیزنی‌لند خیره مانده بود. من، دختری که گهگاه از جملهٔ فلانی گی است به‌شکل توهین‌آمیز استفاده می‌کرد. من، دختری که در جایی زندگی می‌کرد که هرگز دخترهای غیرسفیدپوست را ندیده بود. اگر آنجا می‌ماندم چه می‌شد؟ چه می‌شد اگر کلیسایی چندفرهنگی داشتیم و فرزندانمان می‌توانستند با یک جهان‌بینی واقعی بزرگ شوند؟

چه می‌شد اگر دوستم را برای اولین بار به هیپی‌آوور ۱۶۳ دعوت نمی‌کردم؟ چه می‌شد اگر وقتی حرف‌هایی می‌زدم و از او سؤال‌هایی را می‌پرسیدم که الان وقتی به آنها فکر می‌کنم می‌بینم آزاردهنده بوده‌اند، او با روی باز و مهربانی بی‌حدش جوابم را نمی‌داد؟ چه می‌شد اگر رابطه‌مان با هم آن قدر صمیمی نبود که او بتواند گوشی را بردارد، با من تماس بگیرد و با آرامش توضیح دهد که چرا به‌نظرش آن کلمهٔ خاصی که به‌کار بردم توهین‌آمیز بوده؟

جدا از آنچه آموختم، چه بلایی سر آنچه به‌دست آورده‌ام می‌آمد؟ تمام آن ساعت‌هایی که آن قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نه‌میلیون باری که یکدیگر را روی عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دیو در طول به‌سرپرستی گرفتن یک دختر هر کدام برای گریه‌کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن همه تعطیلات و سینما رفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیرز ۱۶۴ را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن طرف خطی که دور خودمان کشیده بودیم و دنیایی که خودمان را در آن محدود کرده بودیم دست‌نخورده باقی می‌ماند.

چند سال پیش یکی از دوستان دیو با خانواده‌اش به لس‌آنجلس آمده بودند و قرار بود برای شام به خانهٔ ما بیایند. اولین باری بود که این دوستش و همسرش را ملاقات می‌کردم و پسرهایم برای

اولین بار پسر آنها را می‌دیدند. پسرشان بدون شک یکی از بی‌نظیرترین آدم‌هایی‌ست که می‌شناسم. چون در ایالتی دیگر زندگی می‌کردند نمی‌توانستیم زیاد با او وقت بگذرانیم اما هر بار که این اتفاق می‌افتاد از قوی و عاقل بودن و بامزه‌بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانه ما احساس راحتی بکند. نمی‌دانستم چطور باید پسرهایم را از قبل آماده کنم؛ نگران بودم نکند سؤال نامناسبی بپرسند یا بی‌اختیار حرفی بزنند که از نظر دوست جدیدمان توهین‌آمیز باشد. آیا باید دربارهٔ تفاوت‌های او با پسرهایم صحبت می‌کردم و می‌گفتم به آن توجه نکنند؟ آیا باید کاری می‌کردم که مطمئن شوم آنها فهمیده‌اند که دوست، دوست است و مهم نیست چه شکلی‌ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

در همان حین که می‌خواستم موقعیت را برای پسرهایم توضیح دهم کلی سؤال و شک و تردید به ذهنم هجوم آورده بود. اما بعد متوجه موضوعی شدم. نزدیک بود به فرزندانم یاد بدهم که برای خودشان حدودود تعیین کنند. نزدیک بود کاری کنم که از نظر آنها دوست جدیدمان متفاوت از ما به‌نظر بیاید و آن را غریبه‌ای از دیاری دیگر به‌حساب بیاورند. به‌هرحال در زمان کودکی خودم خط نامرئی بین ما و دیگران (نمی‌دانم آگاهانه ایجاد شده بود یا نه) باعث می‌شد فکر کنم بقیه اشتباه زندگی می‌کنند. بنابراین آن روز تصمیم گرفتم هیچ حرفی نزنم جز اینکه دوست جدیدمان می‌آید تا با هم بازی کنید. وقتی دوستان از راه رسید، از نظر پسرهایم واکر او باحال‌ترین چیزی بود که در تمام عمرشان دیده بودند. از او خواهش می‌کردند اجازه دهد آنها هم امتحانش کنند و برای استفاده کردن از آن راهرو را بالا و پایین کردند. آنها هیچ‌وقت با یک دوست معلول هم‌بازی

نشده بودند اما آن روز اصلاً احساس نکردند که او متفاوت است. این اتفاق در طی همان سال وقتی به ملاقات کودکان سندروم دان، اوتیسم و کم‌توان ذهنی می‌رفتیم بارها رخ داد. دایره دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هر کدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدود مرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن بودن وجود ندارد. برای دختر بودن، دوست بودن، رئیس بودن، همسر بودن، مادر بودن یا هر کس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هر کس با هر سبکی در این دنیا وجود دارد. زیبایی زندگی در همین تفاوت‌هایش است.

قلمروی خداوند تمام این تفاوت‌ها را در بر می‌گیرد.

در پایان هر جلسه از کلاس‌های هیپ‌هاپم، شاگردان به گروه‌های کوچکی تقسیم می‌شوند تا بتوانیم اجرای یکدیگر را ببینیم. همه از مناطق و نژادهای مختلف و همه عرق کرده هستیم و بو می‌دهیم اما کنار هم می‌نشینیم و یکدیگر را تشویق می‌کنیم. تصورش را بکنید: یک گروه بزرگ از افرادی که عهد بسته‌اند کاری دشوار را با هم انجام دهند؛ کنار هم یک جمعی را تشویق کنند. زیبایی این کار را می‌بینید، نه؟ اما این بهترین قسمت ماجرا نیست. بهترین قسمت با هم بودن این است که هر کس تعریف خودش را از ریتم و ضربات آهنگ دارد. همه دقیقاً یک مدل حرکات را یاد گرفته‌ایم (قبول، آنها یاد گرفته‌اند نه من، اما این تفاوتی در حرفی که می‌خواهم بزنم ایجاد نمی‌کند). اما رقص هر کس از دیگری متفاوت است. دختری که در حین بزرگ شدن رقص باله را یاد گرفته، حرکاتش واقعی‌تر و راحت‌تر است. پسری که بریک‌دنس ۱۶۵ بلد است حرکات را به

سبک خودش انجام می‌دهد. همه ما یک کار مشابه را انجام می‌دهیم... اما با روش‌های متفاوت. تماشای این سبک‌های متفاوت زیباست.

اما اگر فرض کنیم جواب‌ها را نمی‌دانیم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر همیشه سؤال بپرسیم چه؟ اگر در دنیایی که در آن احساسی راحتی می‌کنیم نمانیم و به دنبال دنیاهای بیشتری باشیم چه؟ در این صورت به جای یک رابطه سطحی، رابطه‌ای عمیق و واقعی با سایر زن‌ها پیدا خواهیم کرد. برای به واقعیت پیوستن این موضوع لازم نیست تمام باورهایمان را تغییر دهیم. فقط کافی‌ست خیلی ساده موقعیتمان را با در نظر گرفتن اینکه در یک جامعه بزرگ‌تر و کامل‌تر قرار داریم تنظیم کنیم.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، شکل حرف‌زدنمان تغییر خواهد کرد.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، شکل گوش‌دادنمان تغییر خواهد کرد.

اگر موقعیتمان را تنظیم کنیم، خود افراد را می‌بینیم نه طبقه‌ای که از آن آمده‌اند.

این طبقه می‌تواند نژاد، مذهب، گرایش سیاسی، گرایش جنسی، سابقه اجتماعی یا هر طبقه دیگری که فکرش را بکنید باشد. هدف، زندگی کردن با افرادی است که ظاهرشان شبیه ما نیست، مثل ما فکر نمی‌کنند یا روش رأی‌دهی‌شان با ما فرق می‌کند. تصمیم با شماست که چطور با این موضوع برخورد می‌کنید! دوست داشتن همسایه‌تان یک توصیه نیست بلکه یک دستور است. چطور می‌توانید همسایه‌تان را بدون آنکه بشناسید دوست داشته باشید؟ منظورم این نیست که وقتی یکدیگر را در هنگام خرید می‌بینید برای هم دست تکان بدهید؛ منظورم این است که

یکدیگر را به مناطق امن و راحت خود راه دهیم و با افراد متفاوت از خودمان زندگی را ادامه دهیم... حتی اگر فکر کنیم آنها برداشت اشتباهی از برخورد ما خواهند داشت. خصوصاً اگر فکر کنیم آنها برداشت اشتباهی از برخورد ما خواهند داشت. لازم است تا در یک جامعه بزرگتر حضور داشته باشیم نه برای بالا بردن سطح آگاهی آنها بلکه به امید صاف کردن و مداوا کردن دل خودمان.

داستان زندگی شما چه شکلی است؟ آیا همه نوع رنگ و نژاد در آن هست؟ آیا تمام شخصیت‌های کتاب زندگی‌تان شبیه به هم هستند و مثل هم رفتار می‌کنند؟ تصور کنید چه اتفاقی می‌افتد؛ تصور کنید اگر رنگ‌های متفاوت، نژادهای متفاوت و دیالوگ‌های متفاوت را به داستانتان اضافه کنید، اثری که خلق کرده‌اید از دید خوانندگان جهانی و فرزندانان چطور به نظر خواهد رسید؟ چه می‌شود اگر دیدگاهتان را از الان عوض کنید؟ اگر دیگران ببینند که چقدر در برخورد و پذیرش دوستان جدید مهربان و خونگرم هستید چه تأثیری روی فهم و درک آنها خواهد گذاشت؟ اگر تمام انرژی‌ای را که صرف تعیین حدود مرز برای خودمان می‌کنیم صرف صمیمی شدن با همسایه‌مان بکنیم چه دستاوردی برایمان خواهد داشت؟

هر روزی که بیدار می‌شوید یعنی شکل زندگی‌تان را انتخاب می‌کنید. بدون توجه به اینکه چطور بزرگ شده‌اید یا چه آموزش‌هایی دیده‌اید و چه باورهایی دارید، هر روز باید تصمیم بگیرید زندگی‌تان از این لحظه چطور ادامه پیدا خواهد کرد. به تصاویر کتاب زندگی‌تان نگاه کنید... آیا همه‌شان یک رنگ دارند؟

با گذشت هر سال، یک فصل از کتابتان را به پایان می‌رسانید. لطفاً، لطفاً آن یک فصل را هفتادوپنج بار تکرار نکنید و اسمش را زندگی نگذارید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. عوض کردن کلیساها. یک روز من و دیو دقت کردیم و متوجه شدیم ۹۹ درصد از خانواده‌هایی که در مراسم کلیسای محله بل ایر ۱۶۶ شرکت می‌کنند سفیدپوست هستند. خانه عیسی مسیح نباید این شکلی باشد. خانه مسیح از تمام رنگ‌ها و نژادها و اصالت‌ها تشکیل می‌شود. با گشتن به دنبال کلیسایی که چندملیتی، چندفرهنگی و چندنسلی بود توانستیم یک اجتماع واقعی پیدا کنیم.

۲. پذیرفتن جایگاه و موقعیت. اعتراف به اینکه تابه‌حال کارهایی انجام داده‌اید یا حرف‌هایی زده‌اید یا باورهایی داشته‌اید که آزاردهنده بوده‌اند کار راحتی نیست؛ خصوصاً اگر به آنها آگاه نبوده باشید؛ اما بدون اعتراف به داشتن یک مشکل چطور می‌توان تغییر کرد؟ به اطرافتان نگاه کنید: چقدر تنوع و گوناگونی می‌بینید؟ آیا اطرافتان پر از آدم‌های شبیه به خودتان است؟ اگر بله، پس به دنبال دوستان جدید و تجربیات جدید بروید.

۳. محترمانه پرسیدن سؤالات. دوست عزیزم بریتنی از خیلی جهات معلم خوبی برای من بوده چون به من اجازه می‌دهد درباره نژادها و برتری سفیدپوستان و تعصبات غیرارادی‌ای که می‌توانند آزاردهنده باشند سؤال بپرسم. او یک بار به من گفت «ریچل، من از سؤال پرسیدن اصلاً ناراحت نمی‌شوم. فقط زمانی ناراحت می‌شوم که کسی که از نژاد من نیست تصور کند جواب تمام سؤالاتش را می‌داند.» بنابراین سؤالاتم را پرسیدم... سؤالاتم را محترمانه پرسیدم.

فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم

حداقل یکی از فصل‌های کتابم که باید هم‌اسم یکی از ترانه‌های کلاسیک دههٔ هشتاد باشد، نه؟ دست بردار، وانمود نکن صحنهٔ مبارزهٔ پشت ماشین‌های خرمن‌کوبی را در فیلم فوت‌لوز ۱۶۷ یادت نیست. محشر بود و البته هیچ ربطی به موضوعی که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم ندارد اما دلم می‌خواهد هر جا که امکانش پیش بیاید از بازی فوق‌العادهٔ کوین بیکن ۱۶۸ یاد کنم.

صحبت از بیکن شد...

وقتی بچه بودم کمی تپل بودم.

خیلی با بقیه گرم نمی‌گرفتم. مسئول گروه تئاتر مدرسه بودم و چندان هم اهل ورزش نبودم اما سعی کردم کمی ورزش کنم و یک سال بالاخره توانستم عضو تیم تنیس مدرسه شوم... اما تنها خاطره‌ای که از آن روزها دارم عکس‌هایی‌ست که در زمین تنیس گرفته بودیم، عکس‌هایی که در تمام آنها جوراب من سوراخ بود و تازه وقتی عکس‌ها منتشر شدند متوجه سوراخ‌بودنشان شدم. عکس‌های قطع کوچکم که در آنها دامن پیجازی دست‌دومی را که متعلق به خواهرم بود پوشیده بودم برای پسرهای جذاب مدرسه زیادی بود.

در تمام ورزش‌ها متوسط بودم و صادقانه بگویم، اصلاً برایم اهمیت نداشت. همهٔ ما استعدادهایی داریم و استعداد من فاصلهٔ بسیار بسیار زیادی از رشته‌های ورزشی دارد.

سپس، چند سال پیش، وقتی سومین پسر من را باردار بودم، دیو در یک نیمه‌ماراتن شرکت کرد. می‌دانم الان به چه فکر می‌کنید چون من هم آن موقع دقیقاً به همین موضوع فکر می‌کردم. کدام آدم رذلی برای اولین بار تصمیم می‌گیرد به اندامی عالی دست پیدا کند درحالی‌که همسرش اندازه یکی از آن خانه‌های نقلی‌ای که در شبکهٔ اچ‌جی‌تی‌وی ۱۶۹ نشان می‌دهند شده است؟

آن موجود رذل کسی نیست جز دیو هالیس!

او خوش‌هیكل بود و انرژی بالایی داشت و من آن قدر حسودی‌ام می‌شد که دلم می‌خواست روی صورتش تف کنم! از آنجایی که دو با مسافت بالا از ورزش‌های مورد علاقه‌ام نیست به همین خاطر مواجهه با این واقعیت که من نمی‌توانم با شکم برآمده‌ام آن را انجام بدهم اصلاً برایم آزاردهنده نبود!

سال بعد وقتی او تصمیم گرفت دوباره در همان مسابقه شرکت کند، من هم به او ملحق شدم. قسمت خنده‌دارش اینجاست که اگر تا قبل از آن روز از من می‌پرسیدید حتماً با رضایت و خوشحالی به شما می‌گفتم که از دو متنفرم. بالینکه ورزشکار نبودم اما اهل رقابت بودم. می‌خواستم به خودم ثابت کنم که می‌توانم سیزده مایل را بدون مردن بدوم... درست همان‌طور که دیو توانسته بود. می‌خواستم به پسرهایم نشان دهم که پدرها و مادرها هم می‌توانند محکم و قدرتمند باشند. علاوه‌براینها، تاحدی هم می‌خواستم ببینم آیا واقعاً هیچ‌گونه توان و قدرت ورزشی‌ای ندارم یا این فقط باوری‌ست که همیشه به خودم تحمیل کرده بودم.

بنابراین شروع به تمرین برای شرکت در نیمه‌ماراتن کردم؛ اگر برایتان سؤال پیش آمده که نیمه‌ماراتن چیست، بهتر است برایتان توضیح دهم که مثل این می‌ماند که با یک کوله‌پشتی پر از

پودینگ روی ماسه بدوید.

هر کاری سخت است. همه چیز عجیب به نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام آرام؛ همان‌طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی‌تر و بهتر می‌شدم، هر یک‌چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندۀ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به‌همین خاطر دیو (و اصولاً هر کس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتماد به نفس کامل می‌گویم) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه و دو ساعت درد زایمان را تحمل کردم. یک شرکت را با تیزهوشی و با استفاده از درآمد شغل ثابتم از صفر پایه‌گذاری کردم. من زندگی‌ام را با دنبال کردن اهدافم ساختم. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دیو خسته می‌شود و به‌جای دویدن شروع به راه‌رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقۀ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقۀ دیزنی بود. به‌عنوان یک نکته جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً شرکت در مسابقۀ دیزنی را به‌عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید! آنها دوی پنج کیلومتر، ده کیلومتر و نیمه‌ماراتن دارند و فکر نمی‌کنم در عمرم چیزی تا آن حد سرگرم‌کننده و پُرانگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمۀ سرگرم‌کننده بسیار مهم است چون صبح آن روز با تصور اینکه چقدر این کار می‌تواند دشوار باشد و ممکن است بالا بیاورم وارد

پودینگ روی ماسه بدوید.

هر کاری سخت است. همه چیز عجیب به نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام آرام؛ همان‌طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی‌تر و بهتر می‌شدم، هر یک‌چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندۀ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به‌همین خاطر دیو (و اصولاً هر کس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتماد به نفس کامل می‌گویم) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه و دو ساعت درد زایمان را تحمل کردم. یک شرکت را با تیزهوشی و با استفاده از درآمد شغل ثابتم از صفر پایه‌گذاری کردم. من زندگی‌ام را با دنبال کردن اهدافم ساختم. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دیو خسته می‌شود و به‌جای دویدن شروع به راه‌رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقۀ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقۀ دیزنی بود. به‌عنوان یک نکته جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً شرکت در مسابقۀ دیزنی را به‌عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید! آنها دوی پنج کیلومتر، ده کیلومتر و نیمه‌ماراتن دارند و فکر نمی‌کنم در عمرم چیزی تا آن حد سرگرم‌کننده و پُرانگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمۀ سرگرم‌کننده بسیار مهم است چون صبح آن روز با تصور اینکه چقدر این کار می‌تواند دشوار باشد و ممکن است بالا بیاورم وارد

مسابقه شدم اما در مسابقهٔ دیزنی شگفتی‌های بسیار زیادی از درو دیوار می‌بارد!

مسابقه، داخل و در اطراف پارک‌ها برگزار می‌شود و این یعنی شما در کنار سوارکاران، شاهزاده‌ها و قایق‌ها می‌دوید. سایر دهنده‌ها لباس‌هایی شبیه به کاراکترهای دیزنی می‌پوشند و در طول راه با شما عکس می‌گیرند... این مسابقه واقعاً مسرت‌بخش است.

علاوه‌براین، با شرکت در چندین نیمه‌ماراتن دیگر بعد از آن، می‌توانم به شما بگویم که تشویق‌های این مسابقات بی‌نظیر است. اینکه هزاران هزار نفر برای یک هدف واحد دور هم جمع می‌شوند بسیار تأثیرگذار است. در این مسابقات افرادی روی ویلچر نشسته بودند یا به‌شدت اضافه‌وزن داشتند. هم افراد هشتاد و پنج ساله دیده می‌شد هم بچه‌های کوچکی که توی کالسکه قرار داشتند. و دقت کنید: زنان باردار هم بودند. زنان باردار به‌شدت زیبا و خوش‌هیکی که بیشتر از ده مایل را با شکم‌های بالا آمده‌شان دویدند. دهانم از تعجب باز مانده بود! هر طرف که می‌چرخیدم افرادی را می‌دیدم که خودشان را به چالش کشیده‌اند تا تبدیل به آدم بهتری شوند؛ و تماشای چنین چیزی لذت‌بخش و زیبا بود. ما افراد نیرومند عرق کردهٔ سرشار از امید بودیم که از قشرهای مختلف جامعه تشکیل شده و با این رؤیا زندگی کرده بودیم و حالا با هم در مسیر آن حرکت می‌کردیم.

باوجود آن‌همه آدم، سخت بود که خودمان را به نقطهٔ شروع برسانیم اما وقتی نوبت صف من رسید آهنگ «یک رؤیا آرزویی‌ست که قلبت ساخته. ۱۷۰» از کارتن سیندرلا از بلندگوها پخش شد. می‌دانم دوباره گفتنش کار جالبی نیست اما دوستان، وقتی نوبت دویدن من رسیده بود داشتم داد و فریاد می‌کردم. مدام به خودم می‌گفتم این آرزویی‌ست که قلبم داشته! و ناگهان دست از تنبلی و تلاش نکردن برداشتم... و انجامش دادم!

سیزده مایل دویدن واقعاً سخت است و وقتی بعد از کلی تمرین توانستم در اولین ماراتن کامل
عمرم شرکت کنم، فکر می‌کردم خواهم مرد.

واقعاً فکر می‌کردم خواهم مرد.

در طول مسیر گاهی اوقات وقتی تابلوی تمام‌شدن هر مایل را می‌دیدم از خودم سلفی می‌گرفتم تا
نشان دهم چه حس خوبی دارم و گاهی اوقات حتی برداشتن قدم بعدی برایم دشوار می‌شد. اما در
طول آن نیمه‌ماراتن اولم دقیقاً مایل یازدهم بود که بیشترین سختی را کشیدم. توی آی‌پادم دنبال
یک آهنگ انرژی‌بخش گشتم که بتواند سرحالم کند. به آهنگ «من به یک قهرمان نیاز

دارم ۱۷۱» از بونی تیلور ۱۷۲ رسیدم... من عاشق بعضی از آهنگ‌های دهه هشتاد هستم و هر بار
که به این آهنگ گوش می‌کنم انرژی می‌گیرم. از این حقه استفاده کردم. کم‌کم احساس بهتری
پیدا کردم و درحالی‌که شروع کرده بودم به هم‌خوانی با بونی به سرعتم اضافه کردم...

«من به یک قهرمان نیاز دارم...»

همان‌طور که همه دهه هشتادی‌ها می‌دانند کل آهنگ درباره این است که او دنبال یک مرد و
یک قهرمان می‌گردد، یک «هرکول باهوش که با مشکلات مبارزه کند.» و وقتی در پایان مایل
یازدهم داشتم همراه آهنگ می‌خواندم به‌بزرگ‌ترین آگاهی دوران بزرگسالی‌ام رسیدم:

من نیاز به یک قهرمان ندارم. الان و در این لحظه، من قهرمان خودم هستم.

این عمیق‌ترین آگاهی زندگی‌ام بود. من خودم را وادار به انجام کاری کرده بودم که هرگز فکر
نمی‌کردم از پیشش بریبایم و آتشی درون روحم به‌پا شده بود. کسی من را مجبور به دویدن نکرده
بود. کسی من را صبح بیدار نکرده بود که دنبال کفش مناسب بگردم یا کسی به من نگفته بود

کدام نوشیدنی انرژی‌زا کمتر چندش‌آور است. کسی به‌جای من آفتاب‌سوخته نشد، تاول نزد یا برای پرداخت هزینه ثبت‌نام پول‌هایش را پس‌انداز نکرد.

همه‌اش کار خودم بود.

و آنچه به‌دست آورده‌اید؟ اتفاقات بزرگ و کوچکی که به‌زندگی‌تان طعم بخشیده، دستاوردهایی که شما را تبدیل به کسی کرده که هستید؛ همه‌اش کار خودتان بوده است.

یک بار شنیدم که می‌گویند هر نویسنده‌ای شعار مخصوص به خودش را دارد و آن را دوباره و دوباره در تمام کتاب‌هایشان با هر داستان و هر کاراکتری که دارد تکرار می‌کنند. این دقیقاً درمورد من نیز صدق می‌کند.

تمام کتاب‌هایی که تا به حال نوشته‌ام بر اساس همین شعار اصلی زندگی‌ام بوده است. این درسی است که بارها و بارها یاد گرفته‌ام بنابراین ناخواسته در تمام کتاب‌هایم خصوصاً این کتاب خودش را نشان می‌دهد.

این هدیه‌ای است که دوست دارم به تمام کسانی که می‌شناسم تقدیم کنم.

این چیزی است که آرزو می‌کردم کاش کسی در کودکی به من یاد می‌داد. اما به‌جایش، خودم زندگی را گشتم و آن را پیدا کردم.

این بزرگ‌ترین درسی است که می‌خواهم به شما بدهم.

فقط خودتان هستید که قدرت تغییر زندگی‌تان را در دست دارید.

این یک حقیقت است. تمام طول ماراتن را با نوشته کف دستم که آیه ۱۳ از باب ۴ فیلیپیان بود

دویدم. باور دارم که خالق من قدرت دستیابی به اهدافم را به من بخشیده است. اما خدا، شریک زندگی‌تان، مادرتان، بهترین دوستانتان؛ هیچ‌کدام از آنها نمی‌توانند بدون ارادهٔ خودتان شما را وادار به انجام کاری (خوب یا بد) بکنند.

شما توانایی تغییر دادن زندگی‌تان را دارید. تو همیشه قدرتش را داشته‌ای دورتی ۱۷۳. نباید منتظر رسیدن شخص دیگری باشید که این کار را برایتان انجام دهد. راه‌های تغییر کردن آسان نیست؛ هیچ حلال مشکلاتی در دنیا وجود ندارد. فقط خودتان، قدرت خدادادی‌تان و میزان اشتیاقی که به تغییر کردن دارید می‌تواند کارساز باشد.

امیدوارم، آرزو می‌کنم، دعا می‌کنم که اطرافتان را نگاه کنید و فرصت قهرمان‌خودبودن را پیدا کنید. هر زنی باید چنین افتخاری را احساس کند، اما اگر به دنبال تغییر هستید نباید آن را فقط بخواهید، باید به آن احساس نیاز داشته باشید. باید هدفی را برای خودتان تعیین کنید و بعد تمام تلاشتان را برای به دست آوردنش انجام دهید. اهمیتی نمی‌دهم اگر هدفتان خالی کردن کارت اعتباری‌تان باشد یا کم کردن وزن‌تان، هرچه که هست باید همین الان که با خواندن این کتاب گرم شده‌اید و انگیزه گرفته‌اید اقدام کنید. باید به خودتان ثابت کنید که می‌توانید. باید به خودتان ثابت کنید که قادر به انجام هر کاری که اراده‌اش را بکنید هستید.

قدرت این کار را دارید.

شما، مادر خسته‌ای که صاحب سه فرزند هستی و داری سرِ کارت می‌روی و احساس می‌کنی خیلی وقت است که دیگر کسی توجهی به تو ندارد؛ شمایی که پنجاه کیلو اضافه‌وزن داری و خوب می‌دانی اگر تغییر اساسی به زندگی‌ات ندهی سلامتی‌ات در معرض خطر قرار خواهد گرفت؛

شمایی که در اوایل بیست سالگی ات هستی و به دنبال عشق می گردی و فقط به خاطر اینکه احساس کنی شبیه بقیه هستی بدنت را تسلیم می کنی و در نهایت تنها احساسی که برایت باقی می ماند خلأ است؛ شمایی که دوست داری رابطه بهتری با افرادی که دوستشان داری داشته باشی اما نمی توانی برای تحقق این امر جلوی جدی بودن و عصبانیتت را بگیری؛ شما، تک تک شماها، با همه تان هستیم: دست از انتظار برای رسیدن شخص دیگری که زندگی تان را سروسامان دهد بردارید! دست از این تصور بردارید که زندگی تان یک روز به طور معجزه آسا و خود به خود روبه راه خواهد شد. دست از این تصور بردارید که اگر شغل خوب، مرد خوب، خانه خوب، ماشین خوب یا هر چیز خوب دیگری داشتیم زندگی ام همانی می شد که آرزویش را داشتیم. درمورد کسی که هستید و اقداماتی که برای تغییر کردن باید بکنید صادق باشید.

دخترها، کنترل زندگی تان را به دست بگیرید. دست از خود درمانی بردارید. دست از پنهان شدن بردارید. نترسید. دست از فدا کردن خودتان بردارید. این همه به خودتان نگوئید نمی توانم. دست از منفی بافی بردارید. با بدنتان بد رفتاری نکنید. نگوئید از فردا، از شنبه یا از سال آینده شروع خواهم کرد. دست از گریه کردن به خاطر اتفاقی که افتاده بردارید و کنترل اتفاقات بعدی را به دست بگیرید. بلند شوید، همین الان. از جایی که هستید برخیزید، اشک هایتان را پاک کنید و دردهای دیروز را کنار بگذارید و از نو شروع کنید... خودت باش دختر!

Rachel Hollis