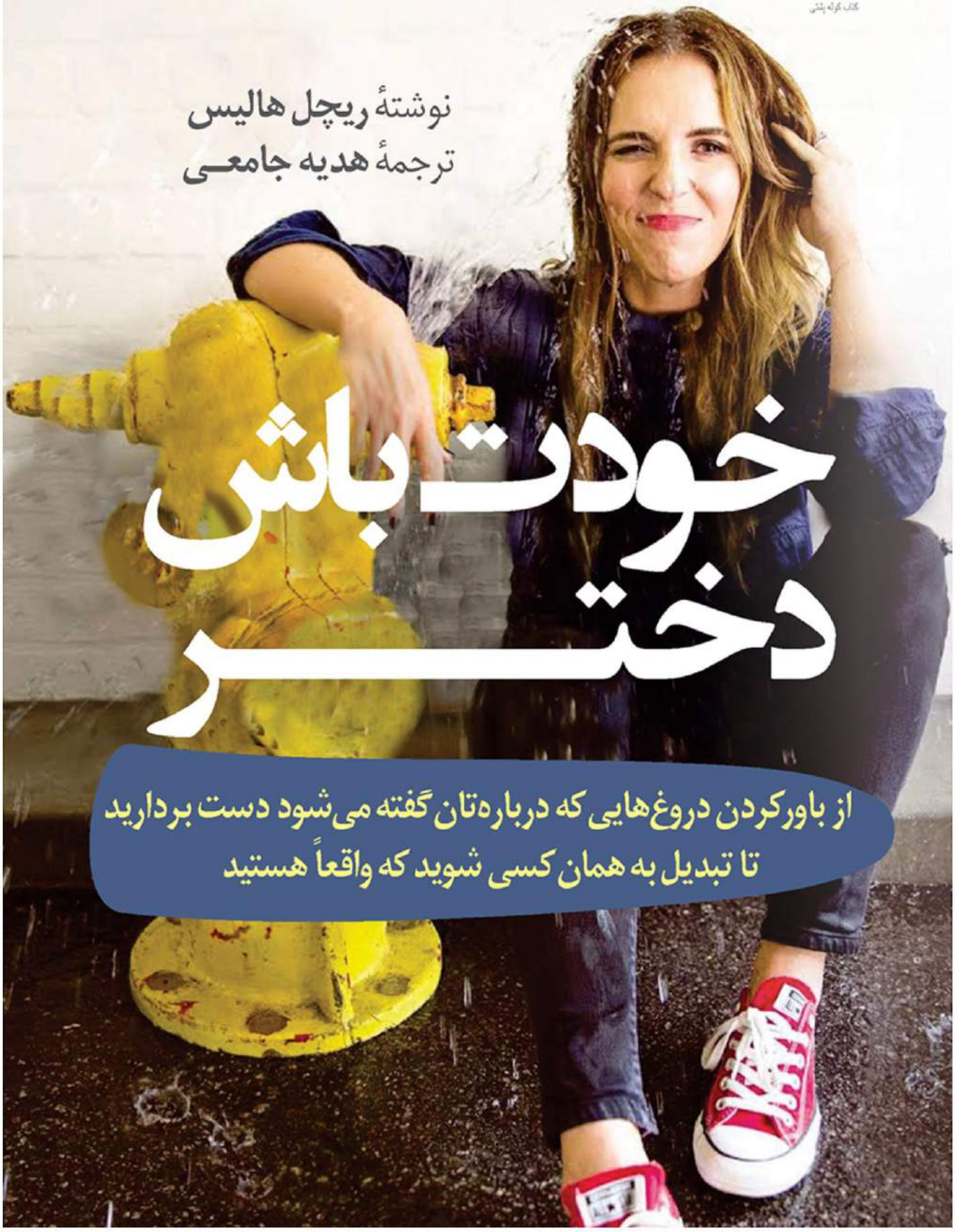
از پرفروش‌ترین‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸

نوشتهٔ ریچل هالیس
ترجمهٔ هدیه جامعی



خودت باش دختر

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



سرشناسه	:	هالیس، ریچل Hollis, Rachel
عنوان و نام پدیدآور	:	خودت باش دختر: از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته می‌شود دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعاً هستید/ریچل هالیس؛ ترجمهٔ هدیه جامعی.
مشخصات نشر	:	تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص.
شابک	:	978-600-461-170-1
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Girl, wash your face : stop believing the lies about who you are so you can become who you were meant to be,2018 .
موضوع	:	زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی
موضوع	:	Christian women-- Conduct of life
موضوع	:	داستان‌های روان‌شناختی
موضوع	:	Psychological fiction
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization (Psychology
شناسهٔ افزوده	:	جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BV۴۵۲۷/ه۲د۳ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	:	۲۴۸/۴۸۳
شمارهٔ کتابشناسی ملی	:	۵۱۴۸۶۷۴

خودت باش دختر

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

رِیچل هالیس

ترجمهٔ هدیه جامعی



خودت باش دختر

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

رِیچل هالیس

ترجمهٔ هدیه جامعی

شابک: ۱-۱۷۰-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۷

شابک: ۱-۱۷۰-۴۶۱-۶۰۰-۹۷۸
نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۷
ویراستار: سحر شموسی
صفحه‌آرا: آتلیهٔ کوله‌پشتی
شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۹۶۱۶۲۸ ـ ۰۹۱۲۵۲۴۹۷۰۰
پست الکترونیک: koolehposhti-pub@yahoo.com
وب‌سایت: www.ketabekoolehposhti.com
اینستاگرام: ketabekoolehposhti
آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچهٔ مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲
کلیهٔ حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه

فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

فصل سوم: دروغ: من به اندازهٔ کافی خوب نیستم

فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم

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

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 مت دِیمون ازدواج کنم

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسندهٔ 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

فصل بیستم: دروغ: من به یک قهرمان نیاز دارم

مقدمه

سلام دخترها، سلام.

این یک نامهٔ سرگشادهٔ طولانی برای کتابم است، بخشی که در آن مسائلی را مطرح می‌کنم که امیدوارم درحین خواندن به آنها توجه کنید. این همان لحظه‌ای‌ست 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 بزرگی‌ست. اما به‌هرحال، این نامه را شروع می‌کنم.

این کتاب دربارهٔ 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 به‌دست 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 درطول زندگی به‌خودتان گفته‌اید شناسایی کرده و همهٔ 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 دربارهٔ کسی که تبدیل به آن شده‌اید به خودآگاهی می‌رسید، این شناخت برای باور اینکه واقعاً چه کسی هستید بسیار ارزشمند است.

تابه‌حال این فکر به سرت زده که آن‌قدرها هم که باید خوب نیستی؟ که به‌اندازهٔ کافی لاغر نیستی؟ که مادر بدی هستی؟ آیا این فکر به سرت زده که لیاقتت 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 اعتمادبه‌نفس و توانایی‌های ما خطرناک و ویرانگر هستند. بزرگ‌ترین گناه این دروغ‌ها این است که اصلاً آنها را نمی‌شنویم. ما به‌ندرت دروغ‌هایی را که دربارهٔ 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 ازاین‌رو 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 آن‌وقت است که می‌توانیم به‌درستی مسیرمان را تغییر دهیم.

دلیل کاری که انجام می‌دهم همین است. دلیل راه‌اندازی وب‌سایتم و صحبت دربارهٔ مشخص‌کردن نکات و اهداف اصلی، چگونگی رفتار با فرزندان یا استحکام ازدواج همین است. به‌همین‌خاطر است که قبل از آنکه به خانوادهٔ خودم یاد بدهم، به شما دربارهٔ سیزده راه مختلف برای شستن در ماشین لباس‌شویی‌تان می‌گویم. به‌همین‌خاطر است که بهترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش‌طعم‌شدن گوشتِ آب‌پز بلدم. 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 به‌خوبی 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 مکرمه‌بافی 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 تمرکزم 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 چیزی‌ست 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 زمانی‌که به آن هدف نرسیده بودم را هم تعریف می‌کنم. مثلاً اگر به جای باشکوهی مثل مراسم اسکار رفتم آن را با داستانی از نتیجهٔ تلاشم برای کاهش وزن و داستانی از زمان سنگین‌وزن‌بودنم تعریف می‌کنم. از همه‌چیز 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 تابه‌حال پست کرده‌ام مربوط به ترک‌های روی شکمم بوده و هنوز...

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

جوابشان را می‌دهم. به تک‌تکِ آنها می‌گویم که چقدر زیبا و قوی هستند. آنها را جنگجو، مبارز و پُردل‌وجرئت خطاب 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 به‌این‌خاطر است که می‌خواهم این صفات را در خود ببینید. می‌خواهم شما را بلند کنم و آن‌قدر تکان بدهم که دندان‌هایتان بلرزد. می‌خواهم آن‌قدر 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 پی‌ببرید: تو خودت کنترل زندگی‌ات را در دست داری. تو تنها یک بار و فقط یک بار شانس زندگی‌کردن داری و این زندگی دارد از دستت می‌رود. خودت را دستِ‌کم نگیر و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت قانع نشو. گاهی برای تحت تأثیر قراردادن و جلبِ‌توجه کسانی که حتی دوستشان هم ندارید وسایلی را می‌خرید که از عهدهٔ هزینه‌شان برنمی‌آیید، این کار را کنار بگذارید. به‌جای بروزدادن احساساتتان آنها را درون خودتان نریزید و سرکوب نکنید. با این فکر که این کار از مادری‌کردن 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 منحصربه‌فرد به مکانی دیگر باشد؛ قرار نیست مثل یک چرخ‌وفلک باشد که شما را مدام به همان نقطهٔ قبلی برگرداند.

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

سخت است؟ صددرصد! انتخاب راه ساده به کاناپه و وزن زیاد ختم می‌شود درحالی‌که زندگی به‌سادگی از کنارتان می‌گذرد و آن را از دست می‌دهید. آیا تغییر یک‌شبه ایجاد می‌شود؟ هرگز! این یک پروسهٔ طولانی‌مدت است. شما قرار است یک‌سری ابزار و تکنیک‌های متفاوت را به‌کار بگیرید و ممکن است از بین تمام آنها بعضی‌هایشان خوب باشند و فقط یکی از آنها به‌نظر 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 زمانی‌که حس کنترل‌داشتن بر زندگی بر غیرقابل‌کنترل‌بودن 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 بپرسید. 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 قیدوشرط دوست دارد اما فکر نمی‌کنم فقط به‌این‌دلیل که به‌اندازهٔ کافی خوب هستیم باید استعدادها و موهبت‌هایی را که او به ما عطا کرده است نادیده بگیریم و از آنها استفاده نکنیم. کِرم ابریشم فوق‌العاده است اما اگر فکر کند خوب‌بودن کافی‌ست 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 جوابی‌ست که می‌خواهم به تمام زنانی که برایم ایمیل می‌فرستند و از من راهنمایی می‌خواهند بدهم. شنیدنش شاید سخت باشد اما این آگاهی به‌دنبال این حقیقت شیرین به‌دست 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 دربارهٔ تمام کشمکش‌های زندگی‌ام بنویسم و در آن موارد و روش‌هایی را که در حل آنها کمکم کردند توضیح بدهم؟ چه می‌شود اگر دربارهٔ 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 به‌هم می‌خورد. چه می‌شود اگر بدانید من همین الان حداقل سه حفره در دهانم دارم چون از رفتن نزد دندان‌پزشک می‌ترسم؟ چه می‌شود اگر دربارهٔ 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 اعتمادبه‌نفسم؟ چه می‌شود اگر با اعتراف به اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم شروع به نوشتن کتابم بکنم و بگویم که این دفعهٔ اولم نبود و دفعهٔ آخرم هم نخواهد بود؟ و چه می‌شود اگر بگویم علی‌رغم اعترافی که کردم– چه خنده‌دار باشد چه شرم‌آور یا دردناک و یا چندش‌آور–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. به‌لطف خدا فردا بیدار خواهم شد و شانس دوباره‌ای برای بهتر کردن زندگی‌ام خواهم داشت. به‌لطف خدا سی‌وپنج سال در برخی از بخش‌های زندگی‌ام به‌سختی تلاش کرده‌ام و در بعضی قسمت‌ها (مثل کنترل نگرانی و استرسم) هنوز از زوایای مختلف در حال تلاش بی‌وقفه‌ام. این یک سفر طولانی‌مدت 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 دربارهٔ 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 بعضی‌موارد باعث می‌شد به دیگران آسیب برسانم. اما با آگاهی از این دروغ‌ها و اعتراف به آنها قدرتشان 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 دلواپسی‌هایم در جریان هستند.

دلواپسی‌هایم 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 هرکس و هر چیزی که دوست دارید شوید. در سخت‌ترین روزها به‌یاد داشته باشید که یک حرکت روبه‌جلو، خواه به‌اندازهٔ یک اینچ یا یک مایل، تنها چیزی است که نیاز دارید.

روبه‌جلو، خواه به‌اندازهٔ یک اینچ یا یک مایل، تنها چیزی‌ست که نیاز دارید.

با عشق، رِیچل

فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

هفتهٔ پیش شلوارم را خیس کردم.

ده‌ساله بودم و در اردویی تابستانی به‌سر می‌بردم. مشغول بازیِ پرچم را بگیر[۱] بودیم و حتی برای یک ثانیه هم قادر به کنترل ادرارم نبودم. دوست نداشتم کسی بفهمد شلوارم را خیس کرده‌ام بنابراین یک بطری آب روی خودم خالی کردم. تصور کنید! هیچ‌کس حتی کریستین کلارک[۲] (عشق دوران مدرسه‌ام) هم متوجه نمی‌شد. حتی آن‌موقع هم بسیار زیرک و باهوش بودم.

آیا برای بقیه عجیب بود که یک‌دفعه خیسِ آب شده بودم؟

شاید.

اما من ترجیح می‌دادم عجیب‌وغریب به‌نظر برسم تا اینکه به‌عنوان کسی شناخته شوم که شلوارش را خیس کرده است.

این یک امر طبیعی‌ست؛ البته نه برای آن‌موقع؛ چون من سه دفعه با فاصلهٔ خیلی کم زایمان کرده‌ام. به‌دنیا آوردن بچه مثل پرت‌کردن موشک به هواست. همه‌چیز را سرِ راهش خراب می‌کند

و این بدان معناست که بله، من گاهی‌اوقات شلوارم را خیس کرده‌ام. اگر شنیدن این موضوع احساسات لطیف شما را خدشه‌دار می‌کند دراین‌صورت تصور می‌کنم شما هرگز با مشکل کنترل ادرار مواجه نشده‌اید. خیلی خوب، خوش به حالتان. اما اگر تجربهٔ 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 حالِ پریدن روی تشک پرش‌درجا بودیم و بعد از انجام حرکت لمس انگشتان پا در حال پرش، یک‌نفر برایم هورا کشید. این تنها مهارتی است که روی ترامپولین[۳] بلد هستم. اگر قرار باشد برای رفتن روی این تشک فنری که مثل تلهٔ مرگ می‌ماند پیش‌قدم شوم بهتر است بدانید که حاضرم با جان‌ودل این کار را بکنم. در یک لحظه داشتم مثل دختری نوجوان که در مسابقات چیرلیدری[۴] شرکت می‌کند بالاوپایین می‌پریدم و در لحظهٔ بعد شلوارم خیس شد. کسی متوجه نشد. مثل دفعهٔ قبل عادی رفتار کردم. مجبور بودم به بالاوپایین‌پریدن ادامه دهم تا شاید بادی که جریان پیدا می‌کرد شلوارم را خشک کند. من آدم باهوشی هستم، یادتان که نرفته؟ زمان‌بندی‌ام حرف نداشت چون کمتر از سی دقیقهٔ بعد یک پست ازپیش‌برنامه‌ریزی‌شده 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 آن‌قدرها مهم نیستم که به مراسم اسکار دعوت شوم اما با مردی به‌شدت جذاب ازدواج کرده‌ام که او هم آن‌قدرها مهم نیست اما شغلش قطعاً مهم است و این یعنی گاهی‌اوقات 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 به‌پا می‌کند. این همان‌جایی 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 به‌شکل معمولی لباس بپوشم و زندگی کنم.

این حرف را مثل یک آدم مشهور نمی‌گویم. این حرف من مثل حرف‌های گوئینس۵ نیست که با آن آرایش و آن پوست زیبا و موهای بلوند فرشته‌وارش درحالی‌که یک تی‌شرت چهارصد دلاری به تن کرده بود سعی داشت قانعمان کند که او هم یک دختر مثل تمام دخترهاست. نه، من این را به‌معنای واقعی کلمه می‌گویم.

من پرزرق‌وبرق و باشکوه نیستم. من قطعاً یکی از همان آدم‌های معمولی‌ای هستم که هر روز می‌بینید. اگر به‌خاطراینکه 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. آن‌قدر مهم که یک کتاب را کاملاً به آن

اختصاص دهم تا مطمئن شوم همه حرفم را می‌شنوند. از تمام جهات و در بسیاری از موارد دارای کمبودهایی هستم و شغلم این است که به سایر زن‌ها بگویم چطور زندگی‌شان را بهتر کنند. من؛ زنی با معرفی انواع رژیم‌های غذایی و ماسک‌های شفاف‌کنندهٔ پوست. من، کسی‌که به شما نکات پختن غذای روز شکرگزاری را آموزش می‌دهد و جزءبه‌جزء یادتان می‌دهد چطور برای فرزندانتان مادری کنید. من، کسی‌که خودش هیچ‌وقت به‌طور کامل از پس این موارد برنمی‌آید.

دانستن این موضوع مهم است چون می‌خواهم شما دوستان عزیز و باارزش من این را بفهمید که همهٔ ما گاهی شکست می‌خوریم و کم می‌آوریم. من بعد از هر شکست، دوباره و دوباره و دوباره شکست می‌خورم اما اجازه نمی‌دهم که این شکست من را از حرکت دوباره بازدارد. باز هم هر روز از خواب بیدار می‌شوم و دوباره سعی می‌کنم به نسخه‌ای بهتر از کسی که هستم تبدیل شوم. گاهی‌اوقات احساس می‌کنم به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام و گاهی‌اوقات برای شام پنیرخامه‌ای می‌خورم. هدیهٔ زندگی این است که روز بعد شانس دوباره‌ای برای رسیدن به هدفمان خواهیم داشت.

گاهی در طول مسیر اطلاعات غلط به زنان داده می‌شود یا بهتر است بگویم آن‌قدر اطلاعات غلط به ما داده می‌شود که کاملاً کنار می‌کشیم و از هدفمان دست برمی‌داریم. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که می‌گویند یا باید همه‌چیز داشته باشی یا هیچ نیستی. بنابراین هر فردی با خودش می‌گوید من یا باید بی‌عیب‌ونقص به‌نظر برسم و بی‌عیب‌ونقص رفتار کنم و حرف بزنم یا اینکه شکست را قبول کنم و دست از تلاش بردارم.

این همان نکته‌ای است که بیش از هر چیز دیگری توجهم را جلب می‌کند؛ اینکه دست از تلاش برداشته‌اید. پیام‌های زیادی از طرف خوانندگان دریافت می‌کنم و کامنت‌های زیادی را بر روی

صفحات اجتماعی‌ام می‌خوانم. بعضی از شما آن‌قدر در زندگی سختی کشیده‌اید که تسلیم شده‌اید. حکم شیئی را دارید که امواج دریا مدام آن را با خود به ساحل می‌آورند و باز با خود به دریا می‌برند. برایتان سخت بوده به این بازی ادامه دهید به‌همین‌خاطر کنار کشیده‌اید و دست از بازی برداشته‌اید. اما همچنان هستید و همچنان سرِ کارتان می‌روید. هنوز غذا می‌پزید و از فرزندانتان مراقبت می‌کنید و سعی دارید در حد استاندارد باشید. اما همیشه احساس می‌کنید عقب هستید و شکست خورده‌اید.

زندگی نباید همیشه شما را محصور کند و شکست دهد. زندگی نباید به‌معنای زنده‌ماندن باشد بلکه باید به‌معنای زندگی‌کردن باشد. شرایط و موقعیت‌ها ممکن است به‌ناچار از کنترل شما خارج شوند اما لحظاتی که احساس غرق‌شدن و شکست می‌کنید باید کوتاه و زودگذر باشند. نباید کل وجود و هستی شما را فرابگیرند! زندگی باارزشی که به شما بخشیده شده مثل یک کشتی‌ست که در حال عبور از اقیانوس است و شما باید ناخدای آن باشید. قطعاً لحظاتی هست که طوفان کشتی را به تلاطم می‌اندازد و باعث می‌شود سطح کشتی پر از آب شود و بادبان از وسط دو نیم شود؛ اما این همان لحظه‌ای‌ست که شما باید بجنگید و آب سطح کشتی را سطل‌به‌سطل تخلیه کنید و بیرون بریزید. این همان لحظه‌ای‌ست که باید بجنگید و سکّان را دوباره به دست بگیرید. این زندگی شماست. شما باید قهرمان قصهٔ خودتان باشید.

این به‌معنای خودخواه‌بودن و دست‌کشیدن از ایمان و باور به وجود نیرویی برتر از خودتان نیست بلکه به‌معنای پذیرش مسئولیت زندگی و خوشبختی خودتان است. اگر بخواهم منظورم را به زبانی دیگر که کمی خشن‌تر و محکم‌تر است بگویم این‌طور می‌شود 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 کسی‌که 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 نشست‌وبرخاست کنید و یکدیگر را بشناسید وگرنه هرگز قادر به ادامهٔ مسیر نخواهید بود.

وقتی می‌گویم بدبخت منظورم ناراضی‌بودن، بی‌اراده‌بودن، ناامیدبودن، عصبی‌بودن است و داشتن هر احساسی که باعث شود به‌جای استقبال از زندگی با آغوش باز، از آن دوری کنیم. انسان‌های شاد، آنهایی که ۹۰درصد 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 دلیلش را توضیح دهم...

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

شروعش برایم راحت نبود. درواقع اگر بخواهم روراست باشم دنیای من از زمان بچگی بسیار دردناک بود. خانه‌مان همیشه بی‌نظم بود؛ یا شلوغِ شلوغ بود یا خلوتِ خلوت. مهمانی‌های بزرگی با حضور تمام فامیل و دوستان برگزار می‌شد که همراه با جیغ و فریاد و دعوا و گریه بود. سوراخ‌هایی به‌اندازهٔ 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 خانهٔ خودمان آشنا نشده بودم. وقتی رایان مُرد خانوادهٔ 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 سردرگمیِ 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 نقل‌مکان کردم. به‌چشم من که یک دختر اهل روستا بودم، لس‌آنجلس جایی بود که رؤیاهایم در آن می‌توانست به حقیقت بپیوندد. هفده‌ساله بودم و هنوز آن‌قدر بزرگ نشده

بود که رؤیاهایم در آن می‌توانست به حقیقت بپیوندد. هفده‌ساله بودم و هنوز آن‌قدر بزرگ نشده بودم که خط تلفن داشته باشم یا قولنامهٔ آپارتمانم را به‌تنهایی 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 پرهرج‌ومرج زندگی کردم و به این فکر می‌کردم که «یک روز از اینجا خواهم رفت و آن‌وقت خوشحال خواهم بود.» حالا چطور می‌توانم در لس‌آنجلس خوشحال نباشم؟ از لحظه‌به‌لحظه و از هر قدمی که برمی‌دارم لذت می‌برم. از انرژی دیوانه‌وار هالیوود و افق چندبعدی آن به‌وجد می‌آیم. از دیدن مناظری لذت می‌برم که فقط یک مهاجر می‌تواند آن را درک کند.

اکثر آدم‌ها به درخت‌های بِورلی‌هیلز۶ 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 بِورلی‌هیلز همه با هم هماهنگ‌اند. در هر خیابان و هر گوشه‌کناری و حتی در میان شلوغی شهر ردیف‌به‌ردیف مجموعه‌ای از درخت‌های کاج، کافور و نخل به‌صورت قرینه قرار دارند که توسط متخصصِ ساخت مناظر طبیعی در آغاز قرن بیستم طراحی شده‌اند و خیابان‌های عریض را با دقت بالایی دربرگرفته‌اند. آنها نگهبانان خاموش یکی از ثروتمندترین شهرهای دنیا هستند. بعد از سال‌ها هرج‌ومرج و شلوغی، البته که از این زیبایی‌ها به‌شدت 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 منظرهٔ 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 حالِ رخ‌دادن است، درهرصورت تو شاد خواهی بود.

در سال چند بار به دیدن بهترین دوستم آماندا[۷] می‌روم. هروقت با هم بیرون می‌رویم آن‌قدر حرف می‌زنیم که صدایمان می‌گیرد و آن‌قدر می‌خندیم که درد در گونه‌هایمان می‌پیچد. من و آماندا طوری از سپری‌کردن 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 حیاط‌خلوت 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 بگویم، دیگر مهم نیست چه حرف‌ها و نظرات منفی‌ای درموردتان گفته می‌شود. دراین‌صورت 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 مقایسه‌کردن خودم با دیگران دست برداشتم. من از مقایسه‌کردن خودم با دیگران دست برداشتم و همچنین از مقایسه‌کردن خودم با کسی که فکر می‌کردم قرار بوده باشم نیز دست برداشتم. مقایسه‌کردن لذت را می‌کُشد. 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 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 گوشَت 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.** به‌نظر می‌رسد این مشخص‌ترین و واضح‌ترین ایدهٔ دنیاست 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 روحتان 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 زندگی‌کردن 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 دربارهٔ کارهایی که دوست داریم انجام دهیم حرف می‌زنیم اما وقتی زمان عمل فرا می‌رسد خیلی سریع‌تر از جمع‌کردن میز بعد از ورق‌بازی پروندهٔ 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 ثابت‌قدم 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، آن‌وقت 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 آن‌قدر که هیچ‌کدام

انتظارش را نداشتیم. وقتی به خانه رسیدم که بچه‌هایم خواب بودند و دِیو[۹] به‌شدت 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 دربارهٔ روزی که پشت‌سر گذاشته بود صحبت کردم. بعد به طبقهٔ پایین، جایی که یک تردمیل قدیمی داریم رفتم و چند کیلومتر دویدم. روی اسنپ‌چت عکسی از خودم در حال ورزش‌کردن 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 زمانی‌که 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 عهدی که با خود بسته‌اید وفادار باشید همان لحظه شروع خواهید کرد. اگر دوستی داشتید که همیشه بدقولی می‌کرد چه‌کار می‌کردید؟ چه می‌شد اگر هر بار شما برنامه‌ای می‌ریختید و او حضور پیدا نمی‌کرد و برنامه‌ریزی‌تان را خراب می‌کرد؟ چه‌کار 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 همکارتان 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 درحالی‌که دارد پیتزا می‌خورد صدایش می‌زدید و مثلاً می‌گفتید «هی، پم۱۲، 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 به‌اضافهٔ 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 آن‌همه زیرقول زدن‌ها و متوقف‌کردن برنامه‌ها و دست‌برداشتن از اهدافتان، شما دیگر قابل‌اعتماد 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؟ کسی‌که 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 به‌طورقطع 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 پم یا آن دوستتان که شما را به‌خاطر سریال بازی تاج‌وتخت۱۳ قال گذاشت فقط پرحرفی 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 دوبارهٔ شما بوده‌اند؟

این اصلاً خوب نیست.

جامعهٔ 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 اسپرسویِ 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 ازته‌دل خواستار

چیزی نباشید برایش بهانه جور می‌کنید. چطور ضمیر ناخودآگاهتان تفاوت بین آنچه را که می‌خواهید و آنچه را که تظاهر به خواستنش می‌کنید تشخیص می‌دهد؟ به تاریخچهٔ رفتار شما در موردی مشابه نگاه می‌کند. آیا سرِ قولتان مانده‌اید؟ وقتی برای انجام کاری برنامه‌ریزی کرده‌اید آیا انجامش داده‌اید؟ زمانی‌که سردرگم هستیم به بدترین حالت ممکن می‌رسیم و بدترین حالت ممکن بالاترین سطح تمرین و یادگیری است. کمی گیج‌کننده شد بنابراین اجازه بدهید برایتان توضیح بدهم.

اگر برنامه‌ریزی کنید که امروز سی مایل بدوید، فکر می‌کنید چقدر از آن را می‌توانید بی‌وقفه انجام دهید؟ آنجا بالاترین سطح تمرین شماست. یعنی اگر نهایت توان شما چهار مایل است، تقریباً تا همان اندازه می‌دوید و بعد سرعتتان را کم کرده و توقف می‌کنید. البته آدرنالین بدنتان و قدرت انگیزه کمک می‌کند کمی بیشتر از توانتان بدوید اما به‌طور معمول بدنتان همان اندازه را که می‌داند و احساس می‌کند در توانش است انجام می‌دهد.

همین حالت درمورد قول‌هایی که به خودتان می‌دهید هم صدق می‌کند.

وقتی هدفی را برای خودتان مشخص می‌کنید؛ به‌عنوان مثال: «می‌خواهم یک رمان بنویسم.» یا «می‌خواهم روزی ده کیلومتر بدوم.» ضمیر ناخودآگاه شما بر اساس تجربیات گذشته احتمال وقوع و به‌سرانجام‌رسیدن تصمیمات شما را بررسی می‌کند. بنابراین وقتی روز چهارم فرا می‌رسد و احساس خستگی می‌کنید و علاقه‌ای به دویدن ندارید به بالاترین سطح تمرین ذهنی‌تان می‌رسید. 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 استانداردی است که برای خودتان تعیین کرده‌اید مگر آنکه نظرتان را عوض کنید و الگوی خود را تغییر دهید.

من نیز به‌همین‌ترتیب الگو و شیوهٔ رفتاری‌ام را تغییر دادم. به همین شیوه قوانینی را برای خودم وضع کردم که نباید عهدی را که با خود می‌بندم هرچند کوچک بشکنم. همه‌چیز از نوشابهٔ رژیمی آغاز شد.

قبلاً به‌شدت عاشق نوشابهٔ رژیمی بودم. تا مدت‌ها هر روز چندین و چند نوشابهٔ 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 نوشابهٔ 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 سرگیجهٔ شدیدی شدم و تمام تلاشم را کردم تا هرآنچه که احتمال می‌دادم برای سلامتی‌ام مضر است از رژیم غذایی‌ام حذف کنم. نوشابهٔ رژیمی یکی از این گزینه‌ها بود.

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

افکار توی سرم همیشه به‌شدت درهم‌وبرهم‌اند.

تصمیم گرفتم تا یک ماه مصرف نوشابهٔ رژیمی را کنار بگذارم. به‌نظرم 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 تقلب کرده بودم. چه *می‌شود اگر فقط همین یک بار واقعاً انجامش بدهم؟*

و انجامش دادم.

به‌مدت سی روز هیچ‌گونه نوشابه‌ای مصرف نکردم. وقتی سلامت هستی و دیگر اعتیاد نداری نوشابه‌خوردن به‌نظر بی‌معنی می‌آید و می‌فهمی مصرفش چندان اهمیت و ضرورتی هم نداشته. هفتهٔ 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 هفتهٔ سوم رسیدم اصلاً برایم سخت نبود. آخر ماه رسید و من قولم را نشکسته بودم و تا آن‌موقع 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 می‌دانست وقتی قولی می‌دهم و هدفی را تعیین می‌کنم 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، رمان‌های زیادی را شروع و رها کرده بودم. اما وقتی اولین پیش‌نویس کتابم را نوشتم می‌دانستم این همان کاری است که می‌توانم انجام دهم. وقتی ذهنم به تسلیم‌شدن، دست‌برداشتن از کار یا پرت‌کردن کامپیوتر توی دیوار عادت داشته باشد، هرگاه به بن‌بست برسم یادم می‌آید که چندین و چند بار دیگر هم در چنین موقعیتی بوده‌ام. همیشه تعداد کلمات اولین رمانم را روی دستبند ارزان‌قیمتی که به دست داشتم می‌نوشتم : ۸۲۳۱۱ و هر بار که نگاهش می‌کردم به‌یاد می‌آوردم که به چه چیزی دست پیدا کرده‌ام. من اولین کسی بودم که ۸۲۳۱۱ کلمه را در جملات مربوط‌به‌هم کنار هم گذاشته بود. وقتی با چالش نوشتن کتاب‌های دیگر روبه‌رو شدم به گذشته‌ام نگاه کردم... «خوب، فکر می‌کنم حداقل می‌توانم تا ۸۲۳۱۱ کلمه پیش بروم. قبلاً این کار را انجام داده‌ام!»

می‌دانم شکستن قول‌هایی مثل ورزش کردن، سرِقراررفتن، اختصاص‌دادن بعدازظهر برای مرتب‌کردن کمد لباس چندان مهم به‌نظر نمی‌رسند اما مهم هستند. واقعاً مهم هستند. قول‌های ما مهم هستند و عمل کردن به آنها زندگی‌مان را شکل می‌دهند. اگر امروز تصمیم بگیرید که دیگر قولی را نشکنید خودتان را مجبور می‌کنید که با برنامه عمل کنید. تا خودتان اراده نکنید نمی‌توانید 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 آن‌قدر 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

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 آن‌قدر 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 ورزش‌کردن 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. دراین‌صورت 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 به‌شدت 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 کم‌کردن وزن هر روز مقدار مشخصی آب بنوشند. اضافه‌کردن یک عادت غذایی به رژیمتان همیشه آسان‌تر از حذف یکی از آنهاست. نوشیدن آب چالش

خوبی‌ست. وقتی بعد از یک ماه از پس آن برآمدند، استانداردی دیگر را برای خود تعیین و برای روش بعدی برنامه‌ریزی می‌کنند و این بار روشی سخت‌تر را انتخاب می‌کنند.

۲. حواسم به قول‌هایی که به خودم می‌دادم بود. همهٔ ما خیلی زود نسبت به هر آنچه که برایمان خوب است تصمیم‌گیری می‌کنیم. رژیم؟ البته. داوطلب شدن در کارهای این هفتهٔ کلیسا؟ قطعاً. این را می‌دانیم که این کارها مهم و خوب هستند بنابراین به انجامشان نه نمی‌گوییم چون فکر می‌کنیم این قول دادن‌ها محرک خوبی برای انجام دادنشان هستند. متأسفانه همیشه این‌طور نیست. از سرعت بله گفتن‌هایتان بکاهید. تنها به انجام کارهایی قول بدهید که برایتان مهم هستند و می‌دانید که می‌توانید آن را به سرانجام برسانید. یا اینکه به بله گفتن‌های مداوم ادامه دهید و شاهد شکست‌هایتان باشید.

۳. با خودم روراست بودم. درمورد شکست‌هایی که می‌خورید با خودتان روراست باشید. کنسل‌کردن‌ها، تسلیم‌شدن‌ها... طوری رفتار نکنید که انگار از کارهایی که کرده‌اید خبر ندارید. اگر نگاهی دقیق به آنچه در سی روز گذشته کنسل کرده‌اید بیندازید شاید از کشف روشی که دارید خودتان را به آن عادت می‌دهید شوکه شوید.

فصل سوم: دروغ: من به اندازهٔ کافی خوب نیستم

من یک معتادبه‌کار هستم.

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

من یک معتادبه‌کار در حالِ 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 معتادبه‌کار را این‌طور معنی می‌کند «شخصی که همه‌چیز را طرد کرده و خودش را غرق کار کرده است.»

طردکردن.

این کلمه‌ای بسیار پرقدرت است، این‌طور نیست؟ احتمالاً من تنها کسی نیستم که با شنیدن این کلمه به یاد جن‌گیری و آب‌مقدس و یک کشیش ترسناک می‌افتد. طردکردن یک کلمهٔ بسیار دقیق است. مثل چیزی در درونتان که «نه» را به‌عنوان 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 دقیقهٔ صبح نشسته‌ام و دارم دربارهٔ اعتیادبه‌کار می‌نویسم هم احساس می‌کنم معتادبه‌کار 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 به‌طورهم‌زمان پیش ببرم. هنوز هم احساس می‌کنم آن‌قدر 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 سِمَتی 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 برنامهٔ 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 به‌حقیقت‌پیوستن 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 حالِ افزایش هستند. خانوادهٔ 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، ساویر۱۵ با فورد۱۶ با هم بر سر قطعات لگو دعوا می‌کنند. جکسون۱۷ 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. نوزادِ خانواده در حالِ دندان‌درآوردن است و گریه‌زاری می‌کند. فردا در مدرسه پاجامادِی۱۸ است اما من وقت نمی‌کنم در آن شرکت کنم چون یک سفر کاری در پیش دارم. من و دِیو 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 سرِ کار هستم چطور؟ هیچ مشکلی ندارم و با کارم احساس راحتی می‌کنم! وقتی سرِ کارم پرانرژی‌ام. من در دنیای رسانه مثل بیب روث۱۹ 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 به‌حساب 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 به‌شدت دچار مشکل شده بود. بااینکه من کوچک‌ترین عضو خانواده بودم اما بیش از همه متکی به خودم بودم و فکر می‌کنم این بدان معنا باشد که من به‌شدت 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 موردِتوجه همه قرار می‌گرفتم احساس می‌کردم به‌حساب آمده‌ام. اما وقتی تماشاچیان دست از تشویق کردنم برمی‌داشتند همه‌چیز به‌حالت سابق برمی‌گشت.

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

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

دقیقاً منظورم همان لحظه و همان ثانیه‌ای‌ست که به هدفم می‌رسم؛ سریع به این فکر می‌کنم که «خیلی‌خوب، 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 سرِ 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 به‌خوبی ثابت می‌کند که من یک معتادبه‌کار هستم اما بااین‌حال هیچ‌وقت قبول نداشتم که این‌طور است و اصلاً فکر نمی‌کردم این خصوصیتم به‌شدت دارد به سلامتی‌ام و خوشبختی خانواده‌ام لطمه وارد می‌کند. اولین باری که دچار فلج عضلات صورت[۲۰] شدم نوزده‌ساله بودم. سال بسیار بدی را با دِیو پشت‌سر گذاشته بودم و در پایان راه قرار گرفته بودیم؛ منظورم پایان رابطه‌مان است. دِیو خیلی از من فاصله گرفته بود و هرچه تلاش می‌کردیم دوباره این رابطه را سرِپا 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 به‌خاطر 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 سکته کرده باشم. آنجا اولین باری بود که اسم فلج بِل[۲۲] را می‌شنیدم. با یک جست‌وجوی سریع روی گوگل فهمیدم که فلج بِل فلجی موقتی‌ست که باعث آسیب‌رساندن به اعصاب کنترل‌کنندهٔ 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 سَمت 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 یک‌چشم 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 ازقرارِمعلوم بسیار هم دردناک است. در طول آن‌مدت 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 آرایش‌کردن فلج صورتم را از بین می‌برد. یا اینکه هر بار هنگام آرایش‌کردن 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 کِی برطرف شود؛ چند روز یا چند ماه، به‌طورِ قطع نمی‌شد گفت.

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

شدم آرایش آن‌چنانی نکردم و موهایم را به مدل‌های مختلف درنیاوردم. اما فلج صورت باعث شد بدانم چه شکلی هستم. به‌شدت افسرده شدم. فقط برای رفتن به محل کارم از تختخوابم بلند می‌شدم و بلافاصله بعد از اینکه به خانه می‌آمدم به تختخوابم برمی‌گشتم و زیر پتو می‌رفتم. اصلاً دلم نمی‌خواست از روی تختم بلند شوم یا جواب تلفن را بدهم. زمان‌های اندکی که به پیشنهاد یک دوست از آپارتمانم بیرون می‌زدم وقتی نمی‌توانستم به‌درستی حرف بزنم متوجه نگاه‌های خیرهٔ مردم یا دلسوزی‌هایشان می‌شدم.

در همین فاصله، اتفاقی که از آن فراری بودم بالاخره رخ داد. دِیو با من به‌هم زد.

بله، گرچه به‌هم‌زدن با دختری که صورتش فلج شده برای او چندان خوشایند نبود اما دلم می‌خواهد این را بگویم که گاهی‌اوقات ما برای روشن‌شدن تکلیف خودمان کارهای احمقانه‌ای انجام می‌دهیم که به عزیزانمان آسیب وارد می‌کند. وقتی دوباره با هم آشتی کردیم (آن‌موقع هنوز صورتم مشکل داشت.) دِیو تبدیل به یک دوست فوق‌العاده شده بود. نکته اینجاست که من برای رخ‌ندادن اتفاقی که غیرقابل‌اجتناب بود خودم را به‌شدت 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 پشت‌سر گذاشتم و این تجربه را به‌حساب بدشانسی گذاشتم.

چند سال بعد من و دِیو تصمیم گرفتیم برای اولین بار به اروپا سفر کنیم. این اتفاق مربوط به زمانی می‌شود که هنوز بچه نداشتیم و می‌توانستیم برنامه‌های رؤیایی‌ای مثل «چطوره 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 پاسپورت‌هایمان زیر لباس (چون شنیده بودیم دوره‌گردهایی هستند که ممکن است توریست‌ها را بدزدند.) از کلیساهای قدیمی دیدن کنیم. خدایا

ما را ببخش!

وقتی به فلورانس رسیدیم، همه‌چیز همان‌طور بود که همیشه از ایتالیا تصور کرده بودم. کلی پاستا خوردیم، از خیابان‌های سنگ‌فرش‌شده عبور کردیم. کل بعدازظهر را درمورد آینده‌مان رؤیاپردازی کردیم و برای بچه‌های به‌دنیانیامده‌مان اسم انتخاب کردیم. سفر به ایتالیا عاشقانه‌ترین تجربهٔ زندگی‌ام بود.

چند روز بعد وقتی به ونیز رسیدیم بی‌حسی زبانم کم‌کم شروع شد.

در اتاق یک هتل ایتالیایی ایستادم و گریه کردم چون می‌دانستم که فلج صورتم دوباره برگشته است. تعطیلات رؤیایی‌مان از استرس دکتر رفتن در کشوری دیگر خراب شد. جدا از این مسئله، اینکه چطور با استفاده از دفترچهٔ راهنمای انگلیسی–ایتالیایی‌ام به دکتر بگویم به چشم‌بند هم احتیاج دارم خنده‌دارترین تجربهٔ زندگی‌ام بود! سعی کردیم با امیدواری و خنده این مشکل را پشت‌سر بگذاریم.

من و دِیو، مثل کمدین‌ها، دربارهٔ بیماری و مشکلی که داشتم کلی جوک ساختیم. برای مثال من ادای سمی دیویس جونیور[۲۴] را درمی‌آوردم! جوک‌هایی دربارهٔ دزدان دریایی می‌گفتیم که اصلاً پایان نداشت. تا اینکه به پاریس رسیدیم؛ جایی که همیشه آرزوی سفر به آن را داشتم. دیگر حتی جوک‌هایمان هم نمی‌توانست باعث روحیه‌گرفتن و سرحالی‌ام شود. درهمان‌حال که از میدان شان‌دومارس[۲۵] می‌گذشتیم یادم آمد که چقدر آرزو داشتم جلوی برج ایفل عکس بگیرم. این عکس برای همیشه مرا به‌یاد بیماری‌ام می‌اندازد. از اعتراف به این واقعیت متنفرم اما هیچ‌گاه به‌اندازهٔ آن لحظه برای خودم متأسف نشدم. در آن عکس قدیمی (می‌توانید آن را روی گوگل

جست‌وجو و پیدا کنید چون این‌طور که پیداست من هیچ اِبایی از به‌اشتراک‌گذاشتن عکس‌هایم ندارم.) درحالی‌که لباس گرم پوشیده‌ام، تنها جلوی برج ایستاده‌ام و برای دیده‌نشدنِ چشم‌بندم عینک آفتابی زده‌ام و چون فقط با یک طرف صورتم قادر به لبخند زدن بودم اصلاً لبخند نزدم.

وقتی به خانه برگشتیم، توصیهٔ دکتر استرس بیشتری به من وارد کرد؛ او توصیه کرد تا به دیدن یک عصب‌شناس بروم و مطمئن شوم فلج صورتم نشانهٔ 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 تحتِ 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 دِیو 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 دِیو مدت‌ها در تلاش برای بچه‌دارشدن 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 تمرکزکردن دچار مشکل شده بودند و اغلب‌اوقات حالت تهوع داشتم. تا مدت‌ها فکر می‌کردم به خواب، آب بیشتر و یا نوشابهٔ رژیمی کمتری نیاز دارم. وقتی اوضاعم بدتر شد می‌ترسیدم باوجود بچه‌هایم توی ماشین رانندگی کنم و آن‌موقع 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 بگوید 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. گاهی‌اوقات 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 دَوران دارد و دور سرم می‌چرخد. به خودم می‌گفتم مهم نیست بگذار بچرخد. نوشتن درباره‌اش مسخره است اما برای آن زمانِ 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 قربانی‌کردن یک بچه درمان کنم قطعاً باور و برای انجامش اقدام

می‌کردم.

به دیدنش رفتم. موهای دم‌اسبی داشت، لباسش از کنف دوخته شده بود و یک مجسمهٔ بزرگ گانش[۲۶] در کنارش داشت. درحالی‌که تمام مدت به‌جای آنکه به من نگاه کند به فضای خالی کنارش زل زده بود و حرف می‌زد، من سعی می‌کردم غش نکنم. همه‌چیز را برایش تعریف کردم. از زمانی‌که مریض شدم و تأثیراتی که رویم گذاشته بود. او سؤال‌های زیادی دربارهٔ احساساتم و کودکی‌ام پرسید. کم‌کم داشتم به این فکر می‌کردم که *پس چرا دارویی تجویز نمی‌کند؟ چرا هنوز داریم درمورد استرس صحبت می‌کنیم؟ و دلیل اینکه یک کلکسیون کریستال دارد چیست؟* قبل از آنکه به دیدن روان‌درمانگر بروم فکر می‌کردم این‌گونه 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 می‌کند.

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 سرگیجه‌ام اولین بار وقتی تحت استرس زیاد کاری قرار داشتم ظاهر شده و هر بار آن‌قدر شدیدتر می‌شود که حتی نمی‌توانم سرم را از روی بالش بردارم. این به‌خاطر آن است که استرسم روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

آن‌موقع من درگیر کاهش نیرو در شرکت شیک بودم؟ سرگیجه. آن‌موقع من برای نوشتن اولین کتابی که قراردادش را بسته بودم هیجان بالایی داشتم و بله، نتیجه‌اش افتضاح از آب درآمد و اخراج شدم و باید پیش‌پرداختشان را برمی‌گرداندم؟ 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 برنامهٔ اوپرا۲۷ 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 می‌گوید 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 کارکردن 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؟»

درحالی‌که بیخودوبی‌جهت دستپاچه شده بودم سرم را تکان دادم. تصویر کوسه‌ای که به‌خاطر بی‌حرکت‌ماندن جنازه‌اش روی اقیانوس شناور شده بود در ذهنم نقش بست. تنها جوابی که می‌توانستم به آن فکر کنم این بود که نمی‌دانم اما مطمئنم نتیجهٔ 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 بگویم من روزهای زیادی را صرف فکرکردن 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 درهمین‌حین، 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 سرِکار 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 تکان‌نخوردن. 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 استراحت‌کردن بود را پیدا می‌کردم و می‌خواندم. با دوستانم شام می‌خوردم و با همسرم قرارملاقات‌های عاشقانه می‌گذاشتم. به خودم یاد دادم هر چند وقت یک بار این کار را انجام بدهم: دست از فکرکردن به موفقیت بعدی بردارم و از آرامش و سادگی امروزم لذت ببرم. یاد گرفتم برای هر دستاوردی جشن بگیرم، نه جشن‌های بزرگ و پرزرق‌وبرق، بلکه فقط با خوردن تاکو[۲۸].

قدر سخت‌کوشی‌ها و دستاوردهای شرکتم 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 معتادبه‌کار در حال ترک هستم اما در حین این پروسه، این را هم یاد گرفتم که من فرزند خدا هستم و این بر همه‌چیز 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 هرگزبه 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

هزینهٔ 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 زنانهٔ 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 خیس‌کردن شلوارتان بخندید. پیشنهاد می‌کنم قدم بزنید، به دوستتان 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 به‌اندازهٔ کافی می‌خوابید، به‌اندازهٔ 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.

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

هیچ‌کدام از اینها شجاعانه‌تر از این اعتراف نیست که یک بار یکی از دخترهای تازه‌وارد کلاس انگلیسی را به‌خاطر انجام همین کار مسخره کردم. حتی الان، بعد از گذشت سال‌ها، یادش که می‌افتم احساس عوضی‌بودن می‌کنم.

دوستان، اجازه بدهید تصویری واضح و سریع از زمانی‌که 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 به‌همین‌دلیل 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 همهٔ ما بود. درست برعکس من توی مدرسه محبوب بود. یک روز سر کلاس خانم جاچتّی[۳۳]، معلم زبان انگلیسی‌مان، وقتی قرار بود دربارهٔ زورا نیل هرستون[۳۴] انشا بنویسیم، شمینا صحبتی دربارهٔ زدن موی انگشتان پایش کرد، نمی‌دانم چرا دراین‌باره حرف زد... فکر کردم شاید حرف‌زدن دربارهٔ مسائل مربوط به آراستگی برای دخترهای محبوب مدرسه همان اندازه ساده و رایج است که صحبت از آب‌وهوا برای بقیهٔ 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 اون‌قدر زیاد می‌شه که احتیاج به اصلاح داشته باشه؟ شمینا حتماً توموری چیزی داره.»

چه مکالمهٔ 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 پُرمویش 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 دربارهٔ 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 بقیهٔ زن‌ها معمولاً به‌خاطر این است که با خودِ 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 مسخره‌کردن کسی که از رفتارهای موردِقبول ما دوری می‌گزیند و مثل ما رفتار نمی‌کند باعث احساس امنیتمان 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 موردِتمسخر قرار داده‌اید؟ آیا تابه‌حال وقتی انگشتتان 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 پچ‌پچ می‌کنید– راه اصلاح‌کردن رفتارتان است.

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

همراه با دو پسرشان سفر می‌کردند که کوچک‌ترینشان حدوداً چهارساله بود. بی‌تربیت‌ترین بچه‌ای بود که در تمام عمرم دیده بودم. او یک‌سره جیغ می‌کشید؛ اصلاً منظورم جیغ‌وداد معمولی نیست، منظورم جیغ بنفش و کَرکننده است؛ فقط برای اینکه می‌خواست از روی صندلی‌اش بلند شود و اطراف را بگردد. مادرش به‌مدت نیم‌ساعت تمام تلاشش را کرد تا او را درحالی‌که دادوبیداد می‌کرد روی صندلی نگه دارد. تمام مسافران، از جمله خودم، از جیغ‌های 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 بستهٔ بزرگ پاستیل به او داده بودند که داشت با خوشحالی آنها را می‌خورد.

دوستان، صادقانه بگویم، حالم به‌هم خورد.

اول از همه، به‌عنوان یک مادر سخت‌گیر که توسط والدینی سخت‌گیر بزرگ شده، درحالی‌که به جیغ‌های بچه گوش می‌دادم در تمام طول پرواز به مادرش فکر می‌کردم. به این فکر می‌کردم که او باید فرزندش را بهتر تربیت کند، برایش حدومرزی تعیین کند و از سمت شریک زندگی‌اش نیز حمایت شود. وقتی دیدم در مقابل بدرفتاری پسرش به او جایزه داده... اوه خدای من! یا عیسی‌مسیح! به خودم گفتم این زن اصلاً نمی‌داند دارد چه‌کار می‌کند.

بعد از آن، در قسمت تحویل بار، دوباره آنها را دیدم. پسربچهٔ چهارساله ورجه‌وورجه می‌کرد و روی ریل حمل چمدان‌ها که هنوز به حرکت درنیامده بود بالاوپایین می‌پرید، توی سر برادرش می‌زد و درحالی‌که همه به او خیره شده بودند دایره‌وار می‌دوید. مدام با خودم فکر می‌کردم «مادرش چه مرگش شده؟ چرا فرزندش را کنترل نمی‌کند؟»

او را دیدم که همان گوشه‌کنار ایستاده و درمانده به‌نظر می‌رسد. وقتی دقیق‌تر نگاهش کردم متوجه شدم نزدیک است به گریه بیفتد. بیچاره و سرگردان بود و همسرش نیز درحالی‌که 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 پسربچه مشکل و بیماری خاصی دارد که به‌خاطرش نمی‌تواند هیجانش را کنترل کند. شاید این پسربچه به‌تازگی به فرزندخواندگی گرفته شده و دوران سختی را در پرورشگاه سپری کرده است. شاید با این پسربچه بدرفتاری شده و والدینش تلاش می‌کنند تا او را تربیت می‌کنند همان‌طور که پسر دیگرشان در سن‌وسال او بوده. دلیلش 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 بیچارهٔ خسته که در پرواز دیده بودم یادم انداخت که باید در این‌باره 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. قضاوت‌کردن همچنان از مضرترین و نفرت‌انگیزترین خصایصی است که داریم. قضاوت‌کردن ما را از متحدبودن 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 قضاوت‌کردن را کنار بگذاریم.

و همچنین تلاش برای رقابت با هرکسی که در اطرافمان می‌بینیم.

بگذارید برای این دومی هم مثالی بیاورم. وقتی شنیدم بعضی از دوستانم می‌خواهند در دویِ نیمه‌ماراتن سان فرانسیسکو شرکت کنند، هیجان‌زده شدم. برای بعضی از آنها بار اول بود. من نیز ذوق‌زده بودم چون این برنامه نیازمند سفرکردن 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 علاوه‌برآن، 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، تشویق‌کردن کسانی که دارند کاری را انجام می‌دهند که من در آن بهترین هستم. به خودم گفتم «چه می‌شود اگر از ثابت‌کردن خودم در این موقعیت دست بردارم؟ چه می‌شد اگر تمایل من در تشویق‌کردن 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 درحالی‌که تمام این اتفاقات رخ می‌داد و با دوستانم لحظات شاد و خوشی را

سپری می‌کردیم اصلاً نظر مثبتی نسبت به یک‌گوشه‌ایستادن و تشویق‌کردن دوستانم نداشتم. سپیدهٔ صبح روز یکشنبه وقتی همه بیرون رفتند و به‌سمت خط شروع مسابقه حرکت کردند، گرچه برایم سخت بود اما من به‌سمت خط جداکنندهٔ مسیر مسابقه و تماشاچیان که پنج مایل آن‌طرف‌تر بود رفتم. در طول این مسیری که بیست‌وپنج دقیقه طول کشید متوجه شدم که گیرآوردن تاکسی ساعت شش صبح کاری دشوار است. آن هم صبح روز یکشنبه. تنها قدم‌زدن در مرکز شهر سان فرانسیسکو یکی از احمقانه‌ترین کارهایی است که تابه‌حال انجام داده‌ام. به خودم گفتم «می‌بینی، این است نتیجهٔ آدم خوب‌بودن، آخرش در خیابان یک شهر غریب به قتل می‌رسی!»

وقتی جانم به خطر می‌افتد، خصوصاً اگر قهوه هم نخورده باشم، افکارم خیلی درهم‌وبرهم می‌شود.

بگذریم، تصمیم گرفتم برگردم و به‌سمت خط پایان بروم چون به‌نظر می‌رسید مسیرش امن‌تر است. آن‌طور که پیدا بود مسیر خط پایان تقریباً سی‌ودو تپه داشت که بعضی از آنها از برخی کوه‌هایی که می‌شناختم هم بلندتر بودند. وقتی رسیدم غرقِ عرق بودم و اعصابم به‌هم ریخته بود و زیرلب مدام غر می‌زدم و می‌گفتم «چرا چنین غلطی کردم؟»

همان‌موقع بود که اولین الیت از دوندگان ماراتن را دیدم.

الیت به آن دسته از دوندگان اَبَرقهرمانی می‌گویند که کل مسیر مسابقه را حدود پنج دقیقه تمام می‌کنند. آنها هنگام دویدن مثل چیتا یا غزال هستند و تماشاکردنشان نفس آدم را بند می‌آورد. به‌عنوان کسی که اولین ماراتنش را در دوازده‌ونیم دقیقه دویده بود (خانم‌های دوندهٔ الیت معمولاً مسیر مسابقه را در شش یا هفت دقیقه به پایان می‌رسانند.) دهانم از تعجب باز مانده بود. ازآنجایی‌که همیشه خیلی عقب‌تر از الیت‌ها هستم هرگز قادر به دیدن آنها نبودم. همان‌جا که بودم

ایستادم و آنها را یکی پس از دیگری تماشا کردم و از دیدنشان بسیار لذت بردم. تا دوساعت‌ونیم بعد همچنان همان‌جا ایستاده بودم و دونده‌های غریبه را تشویق می‌کردم. بی‌وقفه دست می‌زدم و آن‌قدر 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 هروقت شرایط دویدن برایم سخت می‌شد خودم به خودم می‌گفتم. وقتی شرکت‌کننده‌ای را می‌دیدم که نزدیکِ 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 نیمه‌ماراتنشان 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 به‌سمت آنها و بغل‌کردنشان از روی فنس نپرم. آن‌قدر 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 هرلحظه 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 دونده‌های الیت را نمی‌دیدم. هرگز دوستم هانا۳۷ را نمی‌دیدم که بهترین رکوردش (۱۳.۱ مایل در کمتر از دو ساعت!) را ثبت می‌کند. هرگز در کنار جوی۳۸، کسی‌که باعث شد از طرز جیغ‌کشیدنم احساس خجالت کنم، قرار نمی‌گرفتم. او بلندتر از تمام کسانی‌که 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 پشت‌سرگذاشتن قضاوت و رقابت‌کردن، اعتراف به این است که هیچ‌کس مصون نیست. بعضی از ما با روش‌هایی جزئی قضاوت می‌کنیم: چشم‌هایمان را برای طرز لباس‌پوشیدن 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 قضاوت‌کردن در بعضی افراد بدتر است: سرزنش‌کردن خواهر کوچک‌ترتان فقط به‌خاطراینکه دیدگاه او با شما متفاوت است. به‌طرز فجیعی از زنان دیگر غیبت کردن. ایجاد یک صفحه روی شبکه‌های اجتماعی برای فحش‌دادن و بدوبیراه‌گفتن به افرادی که حتی نمی‌شناسید فقط به‌این‌خاطر 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، قضاوت‌کردن از آنجا نشئت می‌گیرد که فکر می‌کنید شما برخلاف دیگران از همه‌چیز سردرمی‌آورید. قضاوت‌کردن 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 مؤمنِ‌واقعی‌نبودن 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 رابطهٔ دوستی زیبا نشئت می‌گیرد، رابطه‌ای که باعث شود شما با دوستتان بنشینید و صمیمانه از او بپرسید که آیا آنها به اعمال خود نگاه کرده‌اند. مسئول یکدیگر بودن از عشق برمی‌خیزد. قضاوت‌کردن 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 ازته‌دل 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 طبقهٔ اجتماعی یکدیگر توجه نمی‌کنیم. مواردی چون شخصیت، احساس و منطق و تجربهٔ یکدیگر را در نظرمی‌گیریم. و بله ممکن است کار راحتی نباشد اما به شما قول می‌دهم ارزشش را دارد. دوستان شما منتظرتان 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 نیش‌وکنایه 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 قضاوت‌کردن هستیم (بگذارید صادق باشم، اکثرمان هستیم.) باید تلاش بیشتری برای کنترل‌کردن خودمان بکنیم. هرگاه دیدم دارم در ذهنم کسی را قضاوت می‌کنم خودم را وادار به متوقف‌کردن این کار می‌کنم و به خوبی‌های آن فرد فکر می‌کنم. با انجام این کار یاد می‌گیرم که به‌جای نکات منفی به‌دنبال نکات مثبت باشم.

۳. برخورد کردن با قضاوت. معمولاً قضاوت و غیبت‌کردن از عدم اعتمادبه‌نفس نشئت

می‌گیرد. اول از همه به‌خودتان مراجعه کنید و ببینید اشکال کار کجاست. ببینید چه چیزی باعث بدرفتاری شما با دیگران شده است. اولین قدم برای تبدیل‌شدن به نسخه‌ای بهتر از خودتان، صادق‌بودن است. دربارهٔ دلیل بدرفتاربودنتان صادق باشید.

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

اولین‌باری که او را دیدم عاشقش شدم.

این جمله قابل‌توجه نیست؟ احتمالاً. مطمئن نیستم آن لحظهٔ اول متوجه این موضوع بودم یا نه اما چنین حسی به‌وضوح 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 به‌جای سامسونت از کیف چرمی استفاده می‌کند.

درهمان‌حال که به‌سمتش می‌رفتم گفتم «ببخشید، شما برای ملاقات با کِوین[۳۹] تشریف آوردید؟»

توی ذهنم انگار او با حرکت آهسته به‌سمتم چرخید. اولین باری که دیدمش چشمانم برق زد. به رویم لبخند زد و دستش را برای دست‌دادن به‌سمتم دراز کرد. تا آن لحظه همه‌چیز را به‌صورت حرکت آهسته دیدم و بعد ناگهان همه‌چیز به حالت عادی برگشت.

همان لحظه اتفاقی در من رخ داده بود. هم ترسیده و هم هیجان‌زده شده بودم. او قدبلند بود و از سرم هم زیادی بود. فکری داشت ذهنم را می‌خورد؛ اما شاید...

همان «شاید» کار خودش را کرد. کنجکاوی‌ام از بین نمی‌رفت. وحشت‌زده به خودم گفتم کاش لباسی بهتر از یک لباس دامن‌دار مشکی پوشیده بودم.

آن روز اولین روزی نبود که با او صحبت می‌کردم؛ او اغلب برای صحبت با رئیسم به دفتر زنگ می‌زد؛ اما اولین باری بود که رودررو با او صحبت می‌کردم. قبل از آن نمی‌دانستم او چه شکلی است یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم نمی‌دانستم چقدر خوش‌تیپ و خوش‌قیافه است. این را هم نمی‌دانستم که یک رابطهٔ کاری چطور به‌سرعت می‌تواند به چیزی شبیه به عشوه‌گری و لاس‌زدن تبدیل شود.

باید بگویم که من آن‌موقع بی‌تجربه بودم. سال اول دانشگاه بودم و به‌عنوان کارآموز استخدام شده بودم. تابستان همان سال شغلی به من پیشنهاد شد و برای قبول کردنش مدرسه را ترک کردم. تازه نوزده‌ساله شده بودم. شاید از لحاظ کاری از سنم بزرگ‌تر به‌نظر می‌رسیدم اما تجربهٔ زیادی در مسائل مربوط به روابط عاطفی نداشتم.

ارتباط ما یک ارتباط کاری و تنها از طریق ایمیل بود. پس از دیدار در چند جلسهٔ کاری با هم قراری گذاشتیم و به یک رستوران ایتالیایی رفتیم. او لباس بسیار ساده‌ای 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 ساعتِ 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 (آن‌موقع 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 آن‌زمان خیلی جوان بودم آن‌قدر 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 سادهٔ 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 آن‌موقع 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 سی‌وچهارساله به‌وضوح این چیزها را درک می‌کند اما منِ نوزده‌ساله در آن‌زمان فقط به عشق فکر می‌کردم و اعتمادبه‌نفس نداشتم، بنابراین دیو بود که برای رفتارهای من تصمیم می‌گرفت.

اما نکته اینجاست: من تنها زنی نیستم که اجازه داده مردی با او این‌چنین رفتار کند. تعریف کردن داستانم مهم است چون فکر می‌کنم خیلی از شماها الان در چنین موقعیتی قرار دارید و درست مثل من آن‌قدر 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 همان‌طور که هست ببینید.

دوستان او مرا نادیده می‌گرفتند، یا بدتر، مرا به اسم «دختر نوزده‌ساله» 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، خودش را مسخره می‌کند... طوری رفتار می‌کردم که انگار همه‌چیز 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 گرفتنشان خوشحال

و ذوق‌زده هم می‌شدم.

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

وقتی دربارهٔ مرگ برادرم یا سختی‌های دوران کودکی‌ام می‌نوشتم گریه‌ام نگرفت اما در این مورد! این موضوع قلبم را به درد می‌آورد. برای آن دختر کم‌سن‌وسال دلم می‌سوزد. غصه می‌خورم که کسی او را برای زندگی آماده نکرده و به او یاد نداده بود اول خودش را دوست داشته باشد که اگر چنین می‌شد او آن‌طور با بدبختی، عشق و دوست‌داشتن را از فرد دیگری تمنا نمی‌کرد. غصه می‌خورم 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 می‌شدم حتی وقتی درست رفتار نمی‌کردند. هرگاه خودش با من تماس نمی‌گرفت مزاحمش نمی‌شدم و زنگ نمی‌زدم. در پایان همان سال شرکتش او را به ایالتی دیگر منتقل کرد و ارتباطمان در معرض خطر قرار گرفت. دو ماه بعد از انتقالی‌اش، به خانه برگشت تا برای همیشه با من خداحافظی کند.

او خواستار جدایی کامل بود. گفت می‌خواهد با خیال راحت زندگی‌اش را در شهر جدید آغاز کند. گفت برایش مهم هستم اما فکر می‌کند این ارتباط به جایی نخواهد رسید.

همه‌چیز 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 آن‌موقع 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 خالهٔ خوش‌قلبِ روستایی‌ام دربارهٔ 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 زمانی‌که به آپارتمانم رسیدم به پیام صوتی‌اش گوش کردم. پیام داده بود که فقط می‌خواسته حالم را بپرسد و بداند که خوبم یا نه.

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

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

از اتاق‌خواب 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 رابطهٔ 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، انگارنه‌انگار که روز قبل قلب من را شکسته بود.

وسط حرفش پریدم: «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 جلبِ‌توجه آن حرف‌ها را نزدم، جدی گفته بودم.

غافلگیر شده بود: «چرا؟»

«چون حقم نیست با من این‌طور رفتار کنی. چون نمی‌توانم این همه بالاوپایین‌شدن‌ها 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. به‌یاد دارم که آن شب برای اولین بار احساس کردم یک زن عاقل و بالغ هستم.

با صدای کوبیده شدن درِ خانه از خواب بیدار شدم.

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

اینجا همان‌جایی است که می‌خواهم برایتان تعریف کنم که بیدار شدم و همسرم را دیدم که آن‌طرف 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 خانهٔ پدری‌اش و آپارتمان من سرگردان شده بود. می‌دانم خیلی فیلم به‌نظر می‌رسد اما این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق افتاد. داستان ما دوباره متولد شده بود.

و این یک داستان عاشقانه است. رابطه‌مان بزرگ‌ترین هدیهٔ زندگی‌ام است. دِیو بهترین دوست من است. اولین و واقعی‌ترین کسی که به من اهمیت می‌داد و من این افتخار را داشتم که شاهد مراحل پیشرفت و تبدیل‌شدن او از آن مرد به یک همسر، پدر و دوستی فوق‌العاده باشم.

اما همهٔ 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 سالِ بدی که هر دو مرتکب اشتباهاتی شده بودیم می‌چربد. تعریف‌کردن این داستان برایم مهم است چون این داستان زندگی ماست. همسرم آدم خوبی‌ست چون در نوشتن این فصل و تعریف‌کردن داستانمان مرا حمایت کرد، به این امید که تجربیات ما به درد بقیه بخورد.

باز کردن در و دیدن دِیو در آستانهٔ ورود و درحالی‌که التماس می‌کرد یک شانس دوباره به او بدهم احساس خاصی داشت چون لحظهٔ 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 تعریف‌کردن پایان داستان شک دارم چون نمی‌خواهم فکر کنید برای ماندن در یک رابطهٔ 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 اتاق‌خوابم 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. گاهی‌اوقات تصمیم به تمام‌کردن یک رابطه، حتی اگر به قیمت شکسته‌شدن

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 شُمایی 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 باورهایی 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 مشاوری نداشتم که بتواند نصیحتم کند. فکر می‌کنم اگر می‌توانستم با کسی که کمی عاقل‌تر بود صحبت کنم زودتر می‌توانستم به ناسالم‌بودن رابطه‌ام پی ببرم. حواستان 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 به‌اندازهٔ 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 می‌دانستم پی به واقعیت رابطه‌مان می‌بردم.

۳. موقعیت یک شخص دیگر. اگر داستان رابطه‌تان را، بدی‌ها و خوبی‌هایش را تعریف کنید، میزان بدی‌هایش بیشتر است یا خوبی‌هایش؟ اگر یک دوست یا یک غریبه داستان من را بشنود و اگر دربارهٔ تمام مواردی که آزارم می‌داد صحبت کنم مطمئنم آن‌قدر از دستم عصبانی می‌شوند که حد ندارد. تصور کنید یک نفر دیگر رابطهٔ شما را برایتان تعریف کند. آیا از نظر آنها رابطهٔ شما سالم و درست است؟ اگر جوابتان منفی است یا حتی اگر درمورد جوابتان شک دارید، از شما خواهش می‌کنم تا نگاهی دقیق‌تر به رابطه‌تان بیندازید.

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. گاهی‌اوقات 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؛ نه‌گفتن است. تابه‌حال به‌شکل‌های مختلف و از افراد مختلفی نه شنیده‌ام. گاهی حتی از خود زندگی هم نه شنیده‌ام. من متخصص ردکردن هستم، یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، من متخصص برگشتن و جنگیدن و ادامه‌دادن راه به‌سمت هدفم بعد از شنیدنِ نه هستم.

اگر بخواهم به‌خاطر خواندن این کتاب به شما هدیه‌ای بدهم، هدیه‌ام 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. گاهی‌اوقات 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؛ نه‌گفتن است. تابه‌حال به‌شکل‌های مختلف و از افراد مختلفی نه شنیده‌ام. گاهی حتی از خود زندگی هم نه شنیده‌ام. من متخصص ردکردن هستم، یا اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، من متخصص برگشتن و جنگیدن و ادامه‌دادن راه به‌سمت هدفم بعد از شنیدنِ نه هستم.

اگر بخواهم به‌خاطر 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 آن‌قدر هیجان‌زده شوید که یک‌جاایستادن 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 این‌گونه شب‌ها را تجربه کرده‌اید، شب‌هایی که نمی‌توانید ذهنتان را خاموش کنید و درنهایت مجبور می‌شوید قرص بخورید تا به خواب بروید.

بله!

می‌خواهم صحبت‌هایم تا این حد شما را هیجان‌زده 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 پرقدرت برای تأکید روی حرف‌هایم و نقشی که «نه» در

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

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

تقریباً شش سال پیش، مجلهٔ اینک۴۰ از من به‌عنوان یکی از برترین کارآفرینان زیرِ سی‌سال 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 ازآنجایی‌که 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 شرکتم 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 سؤالی‌ست که باید در تمام آنها جواب بدهم تصمیم گرفتم جواب دقیق‌تر و کامل‌تری برای آن آماده کنم. بنابراین شروع کردم به سؤال‌پرسیدن 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 به‌دست 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 یِل[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 قرارگرفتن در ردهٔ افراد مشهور هم نیست.

موفقیت من به سحرخیزی‌ام، سخت‌کوش‌بودنم، درخواست‌کمک‌کردن، بارها شکست‌خوردن 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 درحالی‌که افراد دیگری هم تلاش کردند تا دقیقاً همین کار را بکنند اما موفق نشدند؟

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

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

من موفق شدم چون «نه» را به‌عنوان 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. کلمهٔ «نه» دلیل تسلیم‌شدن و کنارکشیدن نمی‌شود. به‌جایش این «نه» را نشان یک تغییر مسیر یا مسیر فرعی در نظر بگیرید. «نه» یعنی بااحتیاط حرکت‌کردن. «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» به‌معنای متوقف‌شدن نیست بلکه به‌معنای تغییر مسیر به‌سمت مقصد است.

این را می‌دانم که همه مثل من به «نه» نگاه نمی‌کنند. برای اینکه شما را ترغیب کنم که بی‌پروا به‌دنبال 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 عجیب‌وغریب، اتفاقات خنده‌دار، اتفاقات ناامیدکنندهٔ گریه‌آور هیچ‌کدام 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 آن‌طور که واقعاً هستند نمی‌بینیم بلکه آن را از منظر خودمان می‌بینیم. برای مثال یک خانهٔ درحال‌سوختن را فرض کنید. برای یک آتش‌نشان، خانهٔ درحال‌سوختن یک مأموریت به‌حساب می‌آید، شغلی که تمام عمر خود را صرف آن کرده است. برای یک آتش‌افروز، یک خانهٔ درحال‌سوختن هیجان‌انگیز و خوب است. اگر این خانه، خانهٔ شما باشد چه؟ اگر این خانوادهٔ شما باشند که شاهد سوختن و ازبین‌رفتن تمام وسایل و مایملکتان هستند چه؟ دراین‌صورت مفهوم این خانهٔ درحال‌سوختن کاملاً برای شما عوض می‌شود.

شما این خانه را آنچه به‌نظر می‌رسد نمی‌بینید بلکه آن را با افکار، احساسات و باور خود می‌بینید. ادراک یعنی واقعیت و من می‌خواهم بگویم واقعیت شما بیشتر توسط تجربیات گذشته‌تان شکل گرفته تا آنچه درحال‌حاضر در جریان است. اگر گذشته‌تان به شما می‌گوید هیچ راهی جواب نمی‌دهد، زندگی برعلیه من کار می‌کند و هرگز موفق نخواهم شد، دراین‌صورت چطور می‌خواهید برای خواسته و هدفتان بجنگید؟ اگر «نه» و مخالفت را به‌عنوان پایان راه قبول نکنید می‌توانید ادراک خود را تغییر داده و کل زندگی‌تان را به‌طور اساسی دگرگون کنید.

تک‌تک لحظات زندگی شما؛ قدرشناسی‌تان، اینکه چطور استرستان را کنترل می‌کنید، اینکه چقدر با دیگران مهربان هستید، اینکه چقدر خوشحال و راضی هستید؛ می‌تواند با یک تغییر کوچک در ادراکتان دگرگون شود. نمی‌توانم کل این کتاب را در این‌باره صحبت کنم بنابراین الان فقط بر روی رؤیاهایتان تمرکز می‌کنم و فقط دربارهٔ آنها صحبت می‌کنم. بیایید دربارهٔ 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 بزرگ۴۷ وقتی به توپ ضربه می‌زد. باید شجاعت این را داشته باشید که محکم بایستید و بگویید «این بار و درست همین‌لحظه، نوبت من است!»

قبل از آنکه ادامهٔ متن را بخوانید چند لحظه صبر کنید و بر روی یکی از رؤیاهایتان تمرکز کنید. یک تکه‌کاغذ بیاورید و آن را رویش بنویسید. حتی شده ده تا از رؤیاهایتان را بنویسید... بهتر است از یک‌سری 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...

خیلی‌خوب، 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 به‌میان می‌آید یعنی پس‌زده‌شدن و نه‌شنیدن را تجربه کرده‌اید. بنابراین اولین وظیفهٔ من این است که دیدگاه شما به کلمهٔ «نه» را عوض کنم تا ترستان از این کلمه از بین برود. بهترین راه برای این کار حرف‌زدن دربارهٔ آن است.

در انجیل آمده «دیگر در انجام کارهای بیهودهٔ تاریکی شریک نباشید، بلکه ماهیت آنها را در برابر نور آشکار سازید.» وقتی مسائل در تاریکی باقی بمانند، وقتی از حرف‌زدن دربارهٔ آنها بترسیم، به ترسمان قدرت بخشیده‌ایم. تاریکی باعث می‌شود این ترس به‌سرعت رشد کند و به‌مرور زمان بیشتر و قوی‌تر شود. اگر ترستان را بیرون نریزید و با آن مواجه نشوید پس چطور می‌خواهید آن را از بین ببرید؟

فکر می‌کنید چرا هر فصل از این کتاب با یکی از دروغ‌هایی که قبلاً باور داشتم شروع می‌شود؟ چون می‌خواهم تشویقتان کنم که شما هم به دروغ‌هایی که باور دارید پیشِ روی همه اعتراف کنید. مشکل اینجاست که تا کسی به آن اشاره نکند نمی‌فهمیم که آنچه باور داریم دروغ است. قبل از آنکه بتوانیم آنها را به‌عنوان دروغ بشناسیم، خودشان را در قالب ترس نشان می‌دهند. درموردش فکر کنید.

پس بیایید ترسمان را کنار بگذاریم. بیایید دربارهٔ اینکه چرا مردم دست از رؤیاهایشان برمی‌دارند صحبت کنیم. می‌خواهم از خودتان بپرسید که آیا شما شبیه به هیچ‌کدام از این مثال‌ها هستید یا نه.

بعضی افراد دست از رؤیاهایشان می‌کشند چون صدای مقتدری به آنها حکم می‌کند که این کار را بکنند. این صدای مقتدر ممکن است شکل‌های 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 دوستتان باشد که از آیندهٔ رابطه‌تان در صورت پیشرفت‌کردنتان می‌ترسد و به‌همین‌خاطر 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. کسی‌که بگوید شما برای شرکت در ماراتن 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 ببینم تمام‌کردن یک کتاب چه حس‌وحالی دارد!*

بنابراین شروع به نوشتن سفرنامهٔ علمی–تخیلی‌ام کردم. (چون با خودم گفتم چرا دربارهٔ تعطیلاتی که داشتم ننویسم؟) خیلی ناگهانی سر از یک انتشارات درآوردم. (برای تحویل‌دادن متنی که نوشته

بودم، البته خیلی هم ناگهانی نبود. من یک وبلاگ‌نویس معروف بودم و به‌اندازهٔ یک آدم مشهور طرف‌دار و دنبال‌کننده داشتم.) کارگزار انتشارات پرسید که آیا هیچ‌وقت به نوشتن یک کتاب فکر کرده‌ام. البته. و شروع کردم به تعریف‌کردن سفر عاشقانه‌ای که داشتم و مطمئناً خودتان می‌دانید چنین چیزی برای هر کارگزاری بدترین کابوس عمرش است. به‌هرحال این زن مهربان بیست صفحهٔ اول داستان وحشتناکم را خواند و یک هفته بعد باکمال‌احترام گفت چنین داستانی در سبک‌وسیاق او نیست. درواقع می‌خواست بداند که آیا مایل به نوشتن رمان غیرتخیلی هستم یا نه. ازآنجایی‌که به این سبک علاقه داشتم می‌خواست بداند آیا مایلم رمان اَ کِلف۴۸ بنویسم یا نه. چنین کلمه‌ای حتی به گوشم هم نخورده بود اما با یک جست‌وجوی سریع روی اینترنت فهمیدم که داستانی تخیلی دربارهٔ افراد حقیقی و شناخته‌شده است. داستانی که در آن به‌منظور جلوگیری از شکایت‌کردن افراد، اسامی آنها عوض می‌شود. یک مثال معروف از این نوع داستان «شیطان پرادا می‌پوشد۴۹» است. کارگزار انتشارات پرسید که آیا بعد از پشت‌سرگذاشتن سال‌ها شهرت و معروفیت، داستان جذاب و مسحورکننده‌ای دارم یا نه.

واقعاً داستانی داشتم؟

بلافاصله بعد از قطع‌کردن تلفن می‌دانستم که چنین داستانی دارم. می‌دانستم چون این داستان، داستان خودم بود. وقتی نوجوان بودم از یک شهر کوچک در حومهٔ شهر به لس‌آنجلس نقل‌مکان کرده بودم. قبل از آنکه به سن قانونی برسم، در مهمانی‌های هنرمندان مشهور بین‌المللی کار می‌کردم. من در نوع خودم متفاوت و عجیب‌وغریب بودم اما باوجوداین برای خودم شغلی دست‌وپا کردم. حتی لازم نبود به اینکه چه چیزهایی باید بنویسم فکر کنم؛ آن‌قدر 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 ایمیلم را داد: می‌توانم این داستان را یک‌روزه بفروشم!

یک کارگزار انتشارات... یک کارگزار انتشارات مجوزدارِ 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 تابه‌حال 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 نسخهٔ 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... تاجایی‌که 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 تغییردادن 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 اضافه‌کردن برخی مطالب هیچ مشکلی ندارید؟»

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

پرسیدم: «منظورتان دقیقاً چیست؟»

«رابطهٔ 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 جلسهٔ کاری احساس خجالت نکرده بودم.

از برخی جهات حق با آنها بود چون چنین روشی درمورد «پنجاه طیف خاکستری۵۰» جواب داده بود. مثل هر صنعت دیگری، انتشارات کتاب هم باید روی پرطرف‌داربودن 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

به‌نظرم این همان نکته‌ای بود که کتاب من را متفاوت می‌کرد. هرچه آنها بیشتر برای اضافه‌کردن این مطلب به داستانم اصرار می‌کردند من بیشتر تصور می‌کردم که در برنامهٔ تلویزیونی ویژهٔ بعد از مدرسه۵۱ 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 به‌هم 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 گریه‌کردنم اصلاً آرام و موقرانه نبود. مثل این بود که *رؤیایم برباد رفته است، هیچ‌کس کتابم را نمی‌خواند، من یک نویسندهٔ 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 هیچ‌کس دوست نداشت آن را بخواند و این جمله را روی اینترنت جست‌وجو کردم: چطور می‌توانم خودم اقدام به انتشار کتابم بکنم؟

فوریهٔ سال ۲۰۱۴، با هزینهٔ خودم کتاب پارتی گرل۵۲ را که دربارهٔ دختری ساده، بامزه و بله، دختری باکره در لس‌آنجلس که مسئول برگزاری مهمانی‌های مختلف بود منتشر کردم.

در هفتهٔ اول انتشار، حدود پنجاه نسخه از آن فروش رفت که تقریباً چهل‌وپنج جلد آن را دِیو 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 بامزه‌بودن 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 صدهزار نسخه فروش رفته و مرا تبدیل به یک نویسنده کرده بود.

مهم‌ترین بخش کلِ 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 مادرتان، نه حتی بهترین متخصصِ زمینه‌ای که رؤیایتان در آن قرار دارد، حق این را ندارد که به شما بگوید رؤیایتان چه اندازه بزرگ و دست‌یافتنی‌ست. آنها می‌توانند درمورد همه‌چیز 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 به‌دست‌آوردنش مشکل است و یا خیلی طول می‌کشد.

این را می‌دانم که به‌دست‌آوردن اهداف و رؤیاها 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 دوستتان تامی۵۳ ترفیع شغلی گرفته باشد، خواهرتان ازدواج کرده و صاحب دو فرزند شده باشد و احساس کنید شما هنوز در نقطهٔ شروع مانده‌اید و همه دارند از شما جلو می‌زنند. روزهایی هست که آن‌قدر 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 راهتان 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 تلاش‌کردن ادامه داده‌اید؟ حتی اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید مطمئنم که متوجه منظورم می‌شوید. مهم نیست که چطور بچه‌ای را به‌دنیا می‌آورید (یا به فرزندی 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 درمیان است.

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

بین زندگی‌کردن در زندگی‌ای که آرزویش را داشتید و نشستن کنار جنازهٔ کسی که قرار بوده باشید. دست‌کشیدن از یک رؤیا برای من چنین حسی دارد. انگار که تازه از خواب برخاسته‌ام، انگار در اتاقی نشسته‌ام و به آنچه ممکن بود درصورت رهانکردن رؤیایم اتفاق بیفتد فکر می‌کنم. مطمئنم اکثرتان می‌دانید چه حسی دارد، یا می‌خواهید اوضاع را تغییر دهید یا از برگشتن سر خانهٔ 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 ادامه‌دادن 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 تسلیم‌شدن 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 ژانویهٔ 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 به‌عنوان نمادی از نیویورک همچنان پابرجاست و بعد از گذشت ۱۳۵ سال، هرساله چهل‌وپنج میلیون اتومبیل از روی آن به‌سمت منهتن یا از منهتن به بروکلین عبور می‌کند.

می‌بینید؟ هیچ چیز باارزشی به‌سرعت به‌دست نیامده. دستاوردهای هیچ‌کسی یک‌شبه نبوده بلکه حاصل سال‌ها تجربه بوده است. اگر خوش‌شانس باشید دستاوردهایتان ماندگار خواهد شد.

بین راه‌اندازی شرکتم و کاروکاسبی تلویزیونی‌ای 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 دربارهٔ این موضوع را به‌دست بیاورم. من به سیزده سال سخنرانی برای دانشجویان، گروه‌های مسیحی و میزگردها نیاز داشتم تا آن‌قدر مهارت پیدا کنم که بتوانم مطالب الهام‌بخشی را در این فصل بنویسم. باید در سخنرانی‌های عمومی شکست می‌خوردم و بارها و بارها مرتکب اشتباه می‌شدم تا یاد بگیرم چطور این کار را انجام بدهم. باید داستان‌ها و کتاب‌های به‌دردنخورِ ناتمام می‌نوشتم تا اینکه برسم به نوشتن آن کتابی که فکر می‌کردم هیچ‌کس آن را نمی‌خواند. باید آن‌قدر در صنعت نشر تلاش می‌کردم و خودم را ثابت می‌کردم که درنهایت یک نفر فرصت و شانس نوشتن این کتاب را به من بدهد.

باید سختی‌های زندگی شخصی و ناامیدی‌ها و «نه»شنیدن‌های متعدد را تحمل می‌کردم تا بتوانم در این جایگاه قرار بگیرم و به شما بگویم «رؤیایتان ارزش جنگیدن دارد و درعین‌حال که نسبت به آنچه که زندگی بر سرتان می‌آورد کنترل ندارید، اما کنترل جنگیدن با آن را در اختیار دارید.»

آخرین دلیل اینکه مردم دست از رؤیاهایشان برمی‌دارند چیست؟

اتفاق وحشتناکی سر راهتان می‌افتد. فاجعه آخرین بهانه‌ای‌ست که می‌توان آورد. طلاق، بیماری یا اتفاقی خیلی بدتر برایتان رخ می‌دهد و اهدافتان را خیلی آرام پشت گوش می‌اندازید و همان‌جا رهایشان می‌کنید. اهدافمان را رها می‌کنیم چون فاجعه‌ای که رخ داده آن‌قدر 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 *خیلی‌خوب، حالا دیگر کسی از من توقع ندارد به راهم ادامه بدهم چون همین‌که حالم خوب است کافی‌ست.*

بگذارید مطلبی را به آن دسته از شما که در حال کنارآمدن 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 به‌این‌خاطر که به‌دست‌آوردن هدفتان سخت و دردناک بوده قدرت و توانی را که به‌دست 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 هیچ‌کدام از آنها برایم آسان نبوده، اما این کار را کردم چون امیدوار بودم با تعریف کردن آنها بتوانم به بعضی‌هایتان که در شرایطی مشابه به‌سرمی‌برید 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؟

جازدن 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 پس‌می‌گیرم و آن را به خودتان بازمی‌گردانم.

فکر می‌کنید این کار آن‌قدرها هم آسان نیست؟ البته که هست. همه‌چیز به ادراک شما برمی‌گردد، درست است؟ درحال‌حاضر 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 قسمتِ سخت ماجراست، دلیلش را الان می‌گویم:

هیچ‌کس هرگز به‌اندازهٔ 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 چهرهٔ تلویزیونی شوید یا با تور دور دنیا سفر کنید، شما مسئول رؤیای خودتان هستید! شاید آرزو داشته باشید خانهٔ خودتان را داشته باشید، فارغ‌التحصیل شوید یا ازدواجتان را مستحکم کنید. شاید رؤیایتان خرید از فروشگاه اینترنتی اتسی۵۹ باشد، راه‌اندازی یک شغل کوچک یا مدیریت یکی از شعبات محصولات محلی اوکلاهاما باشد. رؤیایتان هرچه که هست، بزرگ یا کوچک، باشکوه یا ساده، هیچ‌کس مثل خودِ شما به آن اهمیت نمی‌دهد!

حتی اگر پشتیبانی خانواده‌تان را داشته باشید، حتی اگر بهترین دوستان روی کرهٔ زمین را داشته باشید، حتی اگر شریک زندگی‌تان طرف‌دار شمارهٔ یک شما باشد و مدام تشویق و ترغیبتان کند... حتی دراین‌صورت هم خانم عزیز، آنها به‌اندازهٔ خودِ شما به رؤیایتان اهمیت نمی‌دهند.

رؤیای شما شب‌ها آنها را بی‌خواب نمی‌کند. رؤیای شما باعث شوروشوق در وجودشان نمی‌شود.

چون این رؤیای شماست؛

آرزوی شخصی شما که قلبتان پیش از آنکه خودتان متوجهش باشید آن را ساخته است. می‌خواهید شاهد به حقیقت پیوستن رؤیاهایتان باشید؟ بسیارخوب، برای این کار باید باور داشته باشید که کسی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد و هیچ‌کس وجود ندارد که به شما برای دستیابی به آن کمک کند. هیچ‌کس.

باید برای دنبال‌کردن اصلی‌ترین رؤیاهایتان تصمیم بگیرید. مهم نیست چه هستند، مهم نیست چقدر ساده یا بزرگ‌اند، مهم نیست اگر به چشم دیگران مسخره یا راحت به‌نظر برسند... مهم نیست. آنها رؤیاهای شما هستند و شما می‌خواهید به‌دنبالشان بروید؛ نه به‌این‌خاطر که شما

خاص‌تر و یا بااستعدادتر از بقیه هستید بلکه به‌این‌خاطر 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 بله نگویید به هدفتان نخواهید رسید. قسمت آسان کار بله‌گفتن است. با تسلیم‌نشدن در برابر «نه»شنیدن می‌توانید به هدفتان برسید.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. جسارت. گوش‌نکردن 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 هدفتان باشد.

۲. راه‌های جانبی. از اینکه بعضی از افراد برای دست کشیدن از رؤیاهایشان به این توصیه گوش می‌کنند که «آن‌قدر 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 به‌عنوان نشانه‌ای برای تغییرمسیر استفاده کنید.

۳. کاغذی که اهدافم را رویش نوشته بودم جایی گذاشتم که همیشه جلوی چشم‌هایم باشد. وقتی برای شروع یک پروژهٔ 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 درحال‌حاضر به در کمدم چسبانده شده عبارت‌اند از: عکس‌های روی جلد مجلهٔ 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 دربارهٔ این مسئله هم حرف بزنم، نه؟ اما می‌خواهم حرف بزنم. می‌خواهم به‌عنوان یک زن متأهل و مسیحی دربارهٔ رابطهٔ جنسی حرف بزنم و امیدوارم از نظرتان مشکلی نداشته باشد.

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

بدترین کابوس من این است که پاگنده دنبالم کند، بنابراین می‌بینی دِیو، همهٔ ما روزهای سخت خودمان را داریم که باید تحملشان کنیم.

اما لازم نیست دِیو نگران چیزی باشد. دربارهٔ او چیزی نمی‌نویسم، من می‌خواهم دربارهٔ خودم بنویسم... و دربارهٔ بدبودنم در رابطهٔ جنسی.

بعد از پذیرش ریسک وحشت‌زده شدن خانوادهٔ همسرم و حملهٔ قلبی مادربزرگم می‌خواهم دربارهٔ این مسئلهٔ مهم، ترسناک و شرم‌آور بنویسم چون این مسئله‌ای مهم است. فکر نمی‌کنم خانم‌ها زیاد دراین‌باره حرف بزنند.

اوه البته، تمام دنیا تاجایی‌که بتوانند و با بلندترین صدای ممکن دربارهٔ این مسئله حرف می‌زنند... اما نه به‌صورت واقعی. نه به‌صورتی که با عقل یک نوازندهٔ کلارینت۶۱ جور درآید، که تجربه‌اش در رویارویی با مردها وقتی با همسر آینده‌اش ملاقات می‌کند درست مثل تجربه‌اش در شکار حیوانات غول‌آسا در جنگل‌های آفریقاست. اصلاً با عقل جور درنمی‌آید.

اولین چیزهایی که دربارهٔ رابطهٔ جنسی شنیدم و یاد گرفتم از صحبت‌های بانوان خدمتگزار در کلیسا بود (که البته هروقت می‌دیدند من دارم گوش می‌کنم حرفشان را قطع می‌کردند.) و از برنامه‌های تلویزیونی که همیشه رابطه‌ای آرمانی را نشان می‌داد که قابل‌دستیابی نبود. این‌طور 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 ای‌کاش فقط یک بار قبل

از آنکه ازدواج کنم یک نفر به من می‌گفت «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 ادراری۶۲ باید به دستشویی بروی.»

همین الان در یکی از قسمت‌های تگزاس یکی از خوانندگان مسن این کتاب از هوش رفت.

بله، من دربارهٔ عفونت مجاری ادراری هم نوشتم. اگر فکر می‌کنید صحبت از این موضوع برای سلامتی‌تان ضرر دارد یک‌راست به فصل بعدی بروید چون خواهر من، صحبت‌های این فصل قرار است کمی خودمانی‌تر شود.

به‌جز آنچه در تلویزیون و فیلم‌ها دیده بودم چیز زیادی دربارهٔ رابطهٔ جنسی نمی‌دانستم... بنابراین اصلاً بلد نبودم چه‌کار کنم، افتضاح بودم. افتضاح نه به‌معنای عجیب‌وغریب بودن (که البته فکر می‌کنم عجیب هم بود.) افتضاح چون راحت نبودم و باعث شدم همسرم نیز احساس راحتی نکند. پنج سال از ازدواجمان گذشته بود و رابطهٔ جنسی‌مان طوری بود که انگار اصلاً وجود ندارد. وقتی با الان که چهاردهمین سالگرد ازدواجمان را جشن می‌گیریم مقایسه می‌کنم، می‌بینم که در حد پادشاهان پیشرفت کرده‌ایم!

نه، جدی می‌گویم، ما بیشتر از هر زن و شوهر دیگری فعال هستیم. یا بهتر است بگویم نسبت به تمام زوج‌هایی که چهار فرزند و دو شغل تمام‌وقت دارند فعال‌تر هستیم. نه به‌این‌خاطر که مجبوریم، بلکه چون تأثیر خوبی دارد.

حالا رابطه‌مان عالی شده اما خیلی زمان برد تا به اینجا برسیم و می‌خواهم هرچه را که بود برایتان تعریف کنم تا شما هم به جایی که من رسیدم دست پیدا کنید... و ازآنجایی‌که نمی‌خواهم دچار

عفونت مجاری ادراری شوید خوب به حرف‌هایم گوش کنید.

وقتی با دِیو آشنا شدم من نوزده‌ساله بودم و او بیست‌وهفت‌ساله بود. قبل از او با هیچ‌کس دیگری رابطهٔ 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 گربهٔ چاقی که از بالای حصار پایین می‌افتد، رو به سراشیبی رفت. گرچه یک سقوط زشت و ناخوشایند بود بااین‌حال روی پاهایمان فرود آمدیم.

بعد از گذشت یک سال از رابطه‌مان، دِیو تبدیل به بهترین دوست من شد، او انسان موردِعلاقهٔ 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 رابطهٔ 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 شوروشوقمان هم رو به کاهش رفت. در ابتدا هیجانم باعث شده بود جسور باشم اما هرچه زمان گذشت احساس راحتی

کمتری می‌کردم انگار چراغی در من خاموش شده بود.

بنابراین شروع به نوشیدن کردم.

سرِ قرار که می‌رفتیم مجبور بودم نوشیدنی بخورم تا جذاب به‌نظر برسم. آیا تظاهر به لذت‌بردن می‌کردم؟ بله دقیقاً. باید همین کار را بکنیم، درست است؟ کم‌کم فهمیدم اصلاً از این کار لذت نمی‌برم.

بعداً بچه‌دار 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 می‌توانستم از آن لذت ببرم اما انجامش می‌دادم و تظاهر می‌کردم از لحظه‌به‌لحظه‌اش لذت می‌برم. هیچ‌وقت احساس واقعی‌ام را به دیو نگفتم چون خجالت می‌کشیدم. از طرفی نگران بودم نکند به احساساتش لطمه وارد شود. هرچه زمان می‌گذشت رابطهٔ جنسی‌مان کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شد و وقتی پسر دوممان قدم‌های اولش را برمی‌داشت می‌توانم بگویم به‌طور کامل از بین رفته بود. وقتی به‌خودم آمدم و دیدم مادر دو فرزندم شجاعت پرسیدن سؤالی را که در ذهنم بود پیدا کردم و شنیدن جوابی که دِیو 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 خدشه‌دار کرده است.

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

سریع حالت دفاعی به خود گرفتم. «من جواب رد نمی‌دادم. همیشه درخواستت رو قبول می‌کردم.»

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

درنهایت خیلی آزرده‌خاطر 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. موافقت‌کردن من به‌معنای استقبال‌کردنم 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 زنانهٔ خود به‌شدت حساس هستید. خوش‌به‌حالتان عزیزان من. جدی می‌گویم، شما الگوی من هستید! ولی آخرین توصیهٔ من شامل شما نمی‌شود چون آنچه می‌خواهم بگویم احتمالاً برای شما پیش‌پاافتاده، ساده‌لوحانه و قدیمی است. اشکال ندارد، چون این راهی‌ست 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 رابطهٔ جنسی تا فوق‌العاده‌شدن در آن پشت‌سر گذاشتم شامل هفت مرحله می‌شود... هرکدام برای یک روز از هفته.

مواردی که به من کمک کردند:

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

جلوتر رفتم به‌نظرم آمد که رابطهٔ جنسی باید یک تجربهٔ مسرت‌بخش باشد که نسبت به هر کار دیگری متقاعدکننده‌تر است. تا آن‌موقع 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 آن‌وقت برایم نسبت به سایر کارها اولویت پیدا کرد.

۲. فهمیدم که رابطهٔ 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 مانعم می‌شود؟ جواب این سؤال‌ها چه بود؟ خودم. بعد درمورد افکار و احساساتم با دِیو صحبت کردم. شوکه شدم که بعد از تمام آن سال‌هایی که با هم زندگی کرده بودیم هنوز از صحبت‌کردن درباره‌اش خجالت می‌کشیدم اما هرطور که بود حرف‌هایم را زدم. ما هر دو باید طرف یکدیگر می‌بودیم و تنها راهش این بود که سرِصحبت را باز کنم و با او دراین‌باره حرف بزنم.

۳. آیهٔ ۴ از باب ۱۳ عبرانیان را خواندم. بخشی از بی‌خبری‌ام به‌این‌خاطر بود که یک دختر مسیحی سربه‌راه بودم و نمی‌دانستم که بعدها در رابطهٔ جنسی با همسرم دچار مشکل خواهم شد. یک روز آیهٔ 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 نسخهٔ 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 رابطهٔ جنسی من با همسرم نباید عجیب‌وغریب، بد یا اشتباه باشد. مواردی در یک رابطهٔ 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 به‌شدت مخرب باشد.

۴. بدنم را همان‌گونه که بود پذیرفتم. منفی‌نگری درمورد بدنتان بر توانایی داشتن یک رابطهٔ خوب با همسرتان تأثیری مخرب دارد. من قبلاً همیشه نگران بودم که آیا بدنم خوب به‌نظر می‌رسد یا نه اما برای دِیو همین‌که من را می‌دید تمام می‌شد و دیگر به آنچه من نگرانش بودم توجهی نداشت. شروع کردم به تمرین اینکه به خودم بگویم بدنم خیلی هم زیباست و چقدر من جذابم. آن‌قدر این کار را کردم تا اینکه کم‌کم باورم شد.

۵. به خودم قول دادم نهایت لذت را ببرم. بسیارخوب، 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 این‌طور... 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: لذت‌بردن شرایط را بهتر نمی‌کند. لذت بردن خودِ بهتر بودن است.

۶. باید می‌فهمیدم که چه چیزی هیجان‌زده‌ام می‌کند. البته خیلی چیزها در زندگی هست که مرا هیجان‌زده می‌کند اما هیچ‌وقت دقت نکرده بودم که کدام هیجان دائمی و کدام موقتی است. فهمیدن اینکه چه چیزی واقعاً هیجان‌زده‌ام می‌کند کلید موفقیتم بود.

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

پیش، به‌دنبال عملی‌کردن برنامهٔ تغییر در رابطهٔ خصوصی‌مان، من و دِیو مراسمی به نام سپتامبر جذاب را برای خودمان پایه‌گذاری کردیم. ماهی که در آن قرار شد هر روز با هم رابطه داشته باشیم و هیچ عذر و بهانه‌ای نیاوریم. اوایل بسیار دلهره‌آور بود خصوصاً اینکه هر دو شغل تمام‌وقت و دو بچهٔ کوچک داشتیم اما نتیجهٔ نهایی فوق‌العاده بود. به شما نیز پیشنهاد می‌کنم چنین مراسمی را در برنامهٔ زندگی مشترک خود داشته باشید.

فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

من بدترین زن بارداری هستم که در تمام طول زندگی‌تان دیده‌اید. جداً می‌گویم. به‌جز نوزادی که در پایان در آغوش می‌گیری اساساً از سایر مراحل بارداری متنفرم.

دوستانی دارم که عاشق بارداری‌اند. آن‌قدر زیاد که دلشان می‌خواهد صدتا بچه داشته باشند و تا ابد حامله شوند. به احساس مادرانه‌شان و از لذتی که از زندگی‌بخشیدن می‌برند احترام می‌گذارم اما نمی‌خواهم مثل آنها باشم.

از خداوند به‌خاطر باردارشدنم تشکر می‌کنم، از او بسیار متشکرم که مرا با توانایی به‌دنیاآوردن سه پسر کوچولو به این دنیا متبرک کرده است. قدر چنین نعمتی را می‌دانم چون می‌دانم زنان بسیاری هستند که آرزوی چنین برکتی را دارند اما هنوز به آن نرسیده‌اند.

اما به‌هرحال تمام مراحل بارداری برای من دشوار بود.

حالت تهوعی که صبح‌ها شروع می‌شد اصلاً از بین نمی‌رفت حتی بعد از اولین دورهٔ 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. نکتهٔ جانبی: اگر به‌دنبال راحت‌ترین راه برای از بین بردن روحیهٔ 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 همهٔ 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 تهویهٔ اتاق مناسب نبوده باشد چه؟

اگر دچار مشکل جفت‌سرراهی[۶۵] شوم چه؟

اگر وودکای ردبولی که در دوهفتگی جنینم خوردم (آن‌موقع هنوز نمی‌دانستم بردارم.) به او آسیبی

وارد کرده باشد چه؟

واقعاً؟ اگر نواری دور گردنش گره خورده باشد؟

نگرانی‌هایم زیادازحد بودند و آنها را مثل ابهت یک سگ تریِر۶۶ پیر مدیریت و کنترل می‌کردم. یعنی هرکس نزدیکم می‌شد سرش داد می‌زدم و این درحالی بود که برای بیرون‌آمدن و برگشتن روی تختخوابم نیاز به یک چهارپایه داشتم.

وقتی بالاخره آن اتفاق مقدس رخ داد و بچه به‌دنیا آمد به‌شدت خوشحال شدم. اول به‌این‌خاطر که بالاخره می‌توانستیم جکسون کِیج۶۷ 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 مادری‌کردن است.

اما وقتی نوبت به رسیدگی به نوزاد زیبایم در خانه رسید فهمیدم به‌عنوان 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 بارداربودنش 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 بچهٔ همیشه‌گرسنهٔ دِیو 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 نداشتیم. 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 دِیو 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 همسرتان در این زمان بسیار بالاست.) و همچنان نیمه‌های شب بیدار می‌شد.

تأکید روی کلمهٔ «همچنان» بسیار مهم است چون خوش‌خیال بودم که فکر می‌کردم بعد از ماه اول شرایط به حالت عادی برخواهد گشت.

خداوند قلب سادهٔ کوچکم را موردِرحمت قرار دهد.

پدرومادرشدن فریب بزرگی است. دو هفتهٔ اول غرق شادی هستی و بله، سخت است اما اقوام و آشنایان برایتان ظرف‌های پر از غذا می‌آورند و مادرتان برای کمک کنارتان است و شما یک بچهٔ قشنگ و کوچک در بغل دارید و آن‌قدر دوستش دارید که دلتان می‌خواهد گونه‌های تپلش 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 هفتهٔ ششم قطارتان از ریل خارج می‌شود.

با خودتان فکر می‌کنید: چرا من این‌همه 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 مشت 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 دِیو در مدیریت این شرایط کمکی می‌کند و مسئولیت همه‌چیز برعهدهٔ خودم بود و این از حد تحمل من بالاتر بود. گرچه، هیچ‌کدام از اینها را به دِیو نگفتم. به‌خوبی و به‌آرامی تمام کارها را انجام می‌دادم و نمی‌گذاشتم کسی اذیت شود. همه می‌دانند که بهترین راه این است که خودت مسئولیت مشکلت 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 دِیو 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 ادامهٔ صحبت‌هایش بود: *از اینکه صبح زود بیدار شوم خسته‌ام و کلی حرف‌های مزخرف دیگر.*

برنامهٔ اسنپد۶۸ را نگاه می‌کنید؟

اسنپد برنامهٔ مستندمانندی دربارهٔ جنایت‌هایی است که در زندگی واقعی رخ داده‌اند، جنایت‌هایی که زنان با یک ضربهٔ 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 دِیو را با لولهٔ پلاستیکی پمپ پستان ۶۹خفه کنم چه کسی بچه‌مان را بزرگ خواهد کرد. درحالی‌که گریه می‌کردم داد زدم و مشهورترین دیالوگ تمام طول زندگی مشترکمان را به‌زبان آوردم: «روز عروسی‌ام هرگز فکر نمی‌کردم زمانی برسد که به‌اندازهٔ الان از تو متنفر باشم!»

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

حتی وقتی بچه می‌خوابید (و ما هم می‌خوابیدیم.) 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 به‌خاطرش احساس راحتی نکنم. به‌شدت بر روی کارهای خانه تمرکز کرده بودم و حواسم بود شلوارش کثیف نشود. فکر می‌کنم آن‌قدر که نگران بودم در انجام کارهای مربوط به جکسون کوتاهی نکنم و کم نیاورم درنهایت باعث کم‌آوردن خودم شدم.

آن‌قدر 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 بچهٔ 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 درهمان‌حال 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 مادری‌کردن 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. آن‌قدر خودم را درگیر نگرانی برای نداشتن استاندارد یک زندگی رؤیایی کردم که خودِ 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. خیلی‌خوب، 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؟ خیلی‌خوب پس این‌طور که به‌نظر می‌رسد شما فوق‌العاده‌ترین مادر روی زمین هستید. همین مسیر را ادامه دهید.

پینترست ۷۰ عالی است و تزیین‌کردن اتاق بچه با رنگ‌های متناسب نصف لذت بچه‌دارشدن است. پست‌ها و عکس‌های اینستاگرام را دنبال می‌کنید؟ من بااینکه دیگر حامله نیستم اما هنوز هم به نکاتی که زنان باردار روی اینستاگرام برای تزیین کمد لباس یاد می‌دهند نگاه می‌کنم. با عقل جور درمی‌آید که وقتی برای انجام کاری مردد هستیم–که هیچ‌گاه به‌اندازهٔ زمانی‌که 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 خوانندهٔ بدجنس دارد به تمام والدینی فکر می‌کند که در مادری‌کردن شکست خورده‌اند. مادران بسیاری وجود دارد که انتخاب‌های نادرستی داشته‌اند که هم به خودشان و هم به فرزندشان آسیب رسانده است.

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

اما من دربارهٔ آن مادرها صحبت نمی‌کنم. من دارم با شما صحبت می‌کنم. خیلی خودتان را درگیر برنامهٔ خواب نوزادتان، خوردن غذاهای ارگانیک و گوش‌به‌زنگ‌بودن نکنید. من دارم با کسی صحبت می‌کنم که دارد کلی کتاب و مقاله می‌خواند تا ببیند درعین‌حال 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 گزینهٔ ممکن است و این باعث می‌شود شما بهترین مادر دنیا باشید. بقیه موارد خودش حل می‌شود.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. پیداکردن 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. به‌دنبال گروهی زنانه بگردید که تازه‌مادرشدن 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 زیرسؤال‌بردن 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 سرجای 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 کثیفِ توی سینک و پوشک‌خردکن[۷۱] پُرشده رها کنید، نوزادتان را توی کالسکه بگذارید و برای قدم‌زدن بیرون بروید. هدفون بگذارید و بیانسه یا اَدل[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 دوستتان 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 دربارهٔ کشمکش من به‌عنوان کسی‌که تازه مادر شده بود صحبت کنیم پس باید درمورد اینکه به‌طور کلی چطور با مقولهٔ مادربودن دست‌وپنجه نرم کردم هم صحبت کنیم. هدایت‌کردن و تعلیم‌دادن درعینِ کنارآمدن با نوزاد تازه‌به‌دنیاآمده معنای مادربودن است... اما بعدش چه؟

این یک درگیری ذهنی عاطفی بسیار بزرگ است.

وقتی بزرگ‌ترین پسرم هفت‌ساله بود حرفی زد که قلبم را به‌درد آورد.

«می‌دونی تو چی لازم داری مامان؟» یک روز صبح وقتی داشتم برایش توی کاسه‌ای که شبیه صورت یک بول‌داگ۷۳ بود غلات صبحانه می‌ریختم این حرف را زد.

وقتی یک بچه حرفش را به این شکل شروع می‌کند، ادامه‌اش امکان دارد به هر سمتی برود. شاید بخواهد بگوید من به شنل یک اَبَرقهرمان نیاز دارم یا یک کفگیر جدید یا موهای صورتی. افکار بی‌پایان یک بچه هرجایی ممکن است برود.

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

«به یکی از اون گردن‌بندهایی که حروف اول اسم ما ازش آویزونه. می‌دونی کدوم‌ها رو می‌گم؟ همون‌هایی که حرف اول هرکدوم از بچه‌ها رو بهش آویزون می‌کنن.»

آن‌موقع این مدل گردن‌بندها مد بود و همه‌جا پیدا می‌شد.

«آره می‌دونم کدوم گردن‌بندها رو می‌گی.»

«باید یکی از اونها بگیری. مامان‌های همهٔ بچه‌های مدرسه از اونها دارن.» همان‌طور که غذایش را می‌جوید ادامه داد: «تو هم باید یکی داشته باشی.»

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

با خوشحالی به من لبخند زد.

«به‌خاطراینکه تو هم بالاخره شبیه بقیهٔ مامان‌ها بشی.»

بالاخره.

شبیه بقیهٔ مامان‌ها.

یک‌سری کلمات نباید این‌طور بر سرت آوار شوند؛ نباید خودت را به‌عنوان یک مادر زیر سؤال ببری. اما وقتی قبل از چنین حرف‌هایی خودت مادربودنت 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 نمی‌برد که دچار ضربهٔ روحی می‌شوی.

به این فکر نکرده بودم که استفاده از جواهرات و زیورآلات؛ نه‌فقط آنچه جکسون گفته بود؛ چگونه من را به‌عنوان یک مادر توصیف می‌کند اما به‌وضوح می‌دانستم که چقدر با سایر مادرانی که در مدرسهٔ جکسون دیده بودم فرق دارم. فقط نمی‌دانستم که جکسون هم به این موضوع دقت کرده است.

تا چند روز درگیر حرف‌های جکسون بودم... پیشنهاد او برای اینکه شبیه بقیهٔ 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. به‌همین‌خاطر همیشه تلاش می‌کردم یک‌هفته‌درمیان به‌عنوان یکی از داوطلب‌ها سر کلاس‌های او حاضر شوم. که البته این کار هم چندان درست از آب درنمی‌آمد چون بااینکه 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 گِل شکل‌های مختلف درست کنیم لباس مناسب‌تری تنم کنم. (مطمئنم یکی از مادرها به‌خاطر لباس‌پوشیدنم با انگشت به من اشاره کرد.) من آن لباس را پوشیده بودم چون درست بعد از کلاس باید به قرارملاقات کاری‌ام می‌رفتم. مثل بسیاری از مادرهای شاغل دیگر، زندگی من هم پرمشغله و پرجنب‌وجوش بود و هست.

گاهی‌اوقات زندگی‌ام مثل یک ارکستر فوق‌العاده است که در آن قادرم بین کارهای مربوط به بچه‌ها و کارهای خودم به‌سرعت جابه‌جا شوم. بقیهٔ اوقات مثل بخش تریاژ[۷۴] است که در آن هر کاری در توانم هست را برای برآورده‌کردن نیازهای اطرافیانم انجام می‌دهم اما باوجوداین 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 برنامهٔ پرکار و شلوغ برای فعالیت‌های مدرسه تهیه کردم ازجمله شرکت در مراسم

جمع‌آوری کمک برای کلاسشان، همکاری‌کردن در فعالیت‌های پیش‌دبستانی، وقت‌گذاشتن برای تمرین عصرگاهی فوتبال. فکر می‌کردم این‌گونه فعالیت‌ها 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 به‌سمت 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 دنبال‌کردن برنامهٔ غذایی کافه‌تریا تبدیل به شغل نیمه‌وقتم 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 دنبالشان‌رفتن 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 استرسم می‌شود این است که بقیهٔ مادرها–چه در مدرسه چه در هرجای این دنیای دیوانه–خیلی بهتر از من کارهایشان را انجام می‌دهند.

من یکی از منظم‌ترین آدم‌هایی هستم که به عمرم دیده‌ام و باوجود تمام برنامه‌ریزی‌هایی که کرده‌ام باز هم یک‌سری کارها را فراموش می‌کنم یا نیمه‌شبی که قرار است فردایش کاری انجام شود تازه آن را به یاد می‌آورم. مهم نیست که من چه‌کار کرده‌ام یا چه چیزی ساخته‌ام و یا برای چه کاری داوطلب شده‌ام، مهم این است که بقیهٔ مادرهای مدرسه بهتر از من بوده‌اند.

«بله، مامان، تو می‌تونی تی‌شرتی که برای روز «تی‌شرت خودت را درست کن» لازم داریم رو بخری اما مامان لیام ۷۵خودش گیاهی رو پرورش می‌ده که ازش نخ ارگانیک تولید می‌کنه و قبل از نخ‌ریسی و تبدیل اون به نخ و پارچه، با دست دونهٔ گیاه رو از نخ جدا می‌کنه و آخرش تی‌شرت رو با دست‌های خودش می‌دوزه.»

بعد از شنیدن چنین جملاتی حتی نمی‌توانم حفظ ظاهر کنم و استرس تلاش برای این کار دیوانه‌ام می‌کند.

بنابراین امسال یک تصمیم بزرگ گرفتم.

این کار را انجام می‌دهم. به‌موقع مدرسه می‌روم و هر کاری که مربوط به مدرسهٔ بچه‌ها می‌شود را به‌طور کامل برعهده می‌گیرم. نظم صبحگاهی‌مان شاید کمی به‌هم بریزد اما هرگز دیر به مدرسه نخواهیم رسید. فرزندانم (به‌جز چهارمین بچه‌ام که چهارساله است.) خوب لباس می‌پوشند و خوب رفتار خواهند کرد و نمرات خوب خواهند گرفت. مهم‌تر از همهٔ اینها، آنها انسان‌های خوبی هستند؛ از آن دسته بچه‌هایی که با افراد گوشه‌گیر و تنها درست رفتار می‌کنند. بله آنها در خانه با هم دعوا

می‌کنند و به نداشتن تکنولوژی کافی اعتراض می‌کنند اما به‌هرحال... داریم خوب پیش می‌رویم و خوب‌پیش‌رفتن بهتر از این است که هر روز هفته تظاهر به خوب‌عمل‌کردن 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 بگویم؟ اما یک پرستاربچه 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 دربارهٔ نحوهٔ 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 عملکردِ 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 فرزندانتان 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 بقیهٔ 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 به‌سر می‌برم، سومین سفر کاری در طول چند هفتهٔ اخیر. امروز جکسون نگران تست صدایش برای کلاس موسیقی‌اش است و تحملش سخت است، چون من در تئاتر موزیکال عالی‌ام و آنجا نیستم که کمکش کنم. امروز فورد تب دارد و سرفه می‌کند و هنگام خواب اذیت می‌کند اما من آنجا نیستم تا به دِیو کمک کنم او را متقاعد کند به‌جای 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 به‌دنیا 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 مادرِ کامل‌بودن دروغ است. مادرِبی‌عیب‌ونقص‌بودن محال است اما مادرِخیلی‌خوب‌بودن، در اکثراوقات، در واقع امکان‌پذیر است. من به وجود بهترین راه برای مادری‌کردن اعتقاد ندارم. درواقع، به‌نظر من تحمیل‌کردن ایدئال‌های فردی دیگر به نحوهٔ عملکرد خانواده تأثیر مخربی روی فرزندانمان خواهد داشت.

پسرهای ما شوخ‌طبع و اهل طعنه‌زدن هستند. این را از والدینشان به ارث برده‌اند. به‌نظر من و دِیو این اخلاقشان خنده‌دار است و هوش آنها را تحسین می‌کنیم اما در خانوادهٔ شما ممکن است این رفتار بی‌احترامی تلقی شود. البته من درمورد آداب رفتاری آنها بسیار سخت‌گیرم. تا حدی که گاهی می‌خواهم از آنها بله خانوم و خیر قربان بشنوم. باید لطفاً گفتن و تشکرکردن 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 خانهٔ 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 مادربودن فقط یک راه وجود ندارد.

همان‌طور که تنها یک روش برای خانواده‌بودن وجود ندارد. یادتان هست که به تازه‌مادرشده‌ها درمورد 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 فرزندانتان 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 لقمهٔ غذا حرفی بامزه به زبان بیاورند و باعث شوند با خودتان فکر کنید *کسانی‌که 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.

نه‌فقط 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 به‌هم ریخته‌اند کمی دوری کنید و زمانی را به خودتان اختصاص دهید. ناخن‌هایتان را مانیکور کنید، کمی بدوید یا با هم‌اتاقی زمان دانشگاهتان تماس بگیرید و با هم برای شام بیرون بروید. حتی اگر می‌توانید برای یک هفتهٔ تمام برنامه‌ریزی کنید. دو روزِ بدون گریه‌زاری و بدون تمیزکردن بینی فرزندتان 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 یک‌جایی بنشینید و تمام روز فیلم‌های درو بریمور[۷۷] را از شبکهٔ

تی‌بی‌اس۷۸ تماشا کنید... دنیا در دستان شماست! بعد تصور کنید که پرانرژی و سرِحال 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. خانوادهٔ خودتان را با سایر خانواده‌ها و خود را با سایر زن‌ها و مادران مدرسه مقایسه نکنید. باید انتخاب کنید که فرزندانتان را با فرزندان دوستانتان و به‌ویژه با یکدیگر مقایسه نکنید. حرف من این نیست که نباید شیوهٔ مادری‌تان را ارتقا دهید، وقتی پای فرزندانتان به‌میان می‌آید وظیفهٔ شما این است که به آنها کمک کنید به بهترین آدم ممکن تبدیل شوند. اما خواهر من، لطفاً، لطفاً، لطفاً اجازه ندهید ترستان از اشتباه‌کردن 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 به‌دنیاآمدن دومین پسرم 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 جلسهٔ تمرین بیشتر از یک بار بالا آوردم. لعنتی.

یک روز دربارهٔ رژیم غذایی‌ام با هم صحبت کردیم؛ آن‌موقع در حال ترک مرغ‌سوخاری‌های کارلز جونیور بودم؛ مربی‌ام پرسید «تابه‌حال به بچه‌هایت غذایی را که خودت می‌خوری خورانده‌ای؟»

آن موقع عادتی داشتم که نصف روز هیچ‌چیز نمی‌خوردم و بعد، شروع می‌کردم به خوردن هرچه 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 احساس‌گناه‌کردن نجات دادم. آیا دلم می‌خواست فرزندانم نیز همین احساس را داشته باشند؟ آیا می‌خواستم آنها هم رؤیا و شغل موردِعلاقه‌شان 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 فکرکردن 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 پدرومادری‌کردن به خداحافظی و آرزوهای‌خوب‌کردن 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 مادرِورزشکاربودن باعث افتخار است، نه؟ فرزندانتان 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 ذوق‌وشوق مشغول تشویق فرزندانشان هستند. دوستم کیت ۸۰ چندوقت پیش گفت هنگام تشویق‌کردن 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 برنامهٔ شنبه‌ها بازی و ورزش داشتیم اعصابم خرد می‌شد. احساس می‌کردم یک مادر به‌دردنخور هستم چون باید به تشویق‌کردن 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 تشویق‌کردن بچه‌ها خسته نمی‌شود. او از تمام ورزش‌ها، هرچه که باشد، خوشش می‌آید و فکر می‌کنم دیدن بازی فرزندان خودش جزء سه گزینهٔ اول لیست کارهای موردِعلاقه‌اش باشد. اما من سردرنمی‌آورم. البته خوشحالم که فرزندانم خوشحال‌اند. خوشحالم که عضو یک تیم ورزشی هستند و فواید فعالیت‌های جسمانی را یاد می‌گیرند و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند. خارج از این موارد، تماشای بازی‌های ورزشی کار موردِعلاقهٔ 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 مادربودن تصور می‌کردید و آرزویش را داشتید. و فکر می‌کنم این فوق‌العاده است که چنین احساسی دارید. فوق‌العاده است که هرکدام از ما لحظاتی را تجربه می‌کنیم که به فرزندانمان افتخار می‌کنیم، اما آنچه از این بحث می‌توان فهمید تفاوت بین هرکدام از ماست.

اگر زمان یک چیز را به من آموخته باشد این است که تفاوت بین آدم‌ها چیزی است که این دنیا را منحصربه‌فرد کرده است. هیچ‌کدام از ما کاملاً شبیه به دیگری نیست و این نکتهٔ خوبی است چون نشان می‌دهد چیزی *به اسم راه‌درست‌بودن وجود ندارد*. مادر خانه‌دار، مادر شاغل، زنی که بچه‌دار

نشده، مادربزرگ 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، هرکس و هر چیزی که هستید، شما هرکدام رنگ و لعاب و طعم مخصوص خودتان را به ظرف سوپ بزرگ و زیبای مادریِ مدرن بخشیده‌اید. من می‌توانم از سایر مادران نکاتی را بیاموزم. همچنین می‌توانم کارهایی را که به‌درد خودم و خانواده‌ام نمی‌خورد کنار بگذارم. شما هم می‌توانید همین کار را بکنید. زیبایی رشدکردن، 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 اشتباه‌انجام‌دادن یا ندادن وظایف مادری‌ام می‌کردم. اما می‌دانید موضوع چیست؟ بچه‌های من فوق‌العاده‌اند. البته گاهی‌اوقات 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. رابطهٔ ما با هم بسیار قوی و ناگسستنی است و به‌خاطر شاغل‌بودنم به‌راحتی تغییر نمی‌کند. به شواهد زندگی خودتان نگاه کنید. اگر بچه‌های سرکشی دارید که به مادربزرگشان بی‌احترامی می‌کنند پس احتمالاً نیاز به کمک دارید. اما اگر بچه‌هایتان اغلب‌اوقات خوش‌رفتار هستند پس به خودتان کمی استراحت بدهید.

۲. با یک‌سری 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]، کسی‌که 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. تمرکزم را روی زمان کافی گذاشتم. استرس مادری‌کردنم معمولاً به‌این‌خاطر 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 به‌صورت خواندن و بازی‌کردن کَندی لند[۸۲]، سینمارفتن یا با هم آشپزی‌کردن 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 هرکدام 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 سن‌وسال شد و من گفتم همهٔ ما دوست داریم تولدمان و پشت‌سرگذاشتن 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 کنگرفرنگی۸۳ با کیک فانفتی۸۴ برای دسر!) مثل یک دانش‌آموز کلاس سومی با همان ذوق‌وشوق 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 زمانی‌که بشر موفق به ثبت تاریخ شده وجود داشته است. اما هیچ‌وقت از کسی نپرسیده بودم که چرا چنین احساسی دارد. به‌همین‌خاطر این سؤال را از گروه خانم‌هایی که در آن بودم پرسیدم. می‌خواستم بدانم از چه‌چیزِ بالارفتن سن بدشان می‌آید. جواب تک‌تکشان یکی بود.

انتظار داشتم دلایلشان مربوط به پیر به‌نظررسیدن 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 دختربچه 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 زمانی‌که 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 بچه‌دارشدن. مدت‌ها قبل اهدافی را برای خودشان تعیین کرده بودند و هر سالی که به مقصد پیش‌بینی‌شده‌شان 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.

دختربچه‌ای را تصور کنید که اولین قدم‌هایش را برمی‌دارد. خوشحال و سرشار از لذت است و هفته‌هاست که تلاش می‌کند بدون گرفتن خودش از لبهٔ میز تعادلش را حفظ کند. بالاخره و بالاخره اولین قدم‌های لغزانش را بدون کمک‌گرفتن از لبهٔ میز برمی‌دارد و کم‌کم وسط فرش اتاق نشیمن تلوتلو می‌خورد تا اینکه به لبهٔ 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 کلوئی۸۵، خوب بود. اما چرا تا الان موفق به دویدن نشده‌ای؟»

می‌توانید ناامیدی‌ای را که این دختربچه 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 به‌خاطر آنچه هنوز فرصت انجام یا تجربه کردنش را نداشته قضاوت کند. باوجوداین... و باوجوداین ما مدام این کار را با خودمان می‌کنیم.

افکار منفی‌گرایانهٔ خودمان بیشتر از ضربه‌های احساسی چنین والدین نفرت‌انگیزی به ما آسیب می‌زند. افکار منفی‌گرایانهٔ خودمان حتی نفرت‌انگیزتر است چون شخص دیگری سد راهمان نشده است. ما به‌ندرت به این موضوع دقت می‌کنیم. سرزنش‌کردن خودمان به‌خاطر 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 بچه‌دارشدن 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 سی‌وپنج‌سالگی به آنها دست خواهید یافت نگاه می‌کنید و افسرده می‌شوید. اما شاید دلیلش این باشد که شما هنوز تجربهٔ کافی ندارید. شما مثل همان دختربچه‌ای 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

به‌دست‌آوردن آن چیز بهتر آماده شوید. هیچ‌چیز بیهوده نبوده. تک‌تک لحظات شما را برای لحظهٔ بعدی آماده‌تر می‌کند. اما چه نظرتان دربارهٔ این لحظات–لحظاتی که خداوند شما را در شرایطی قرار می‌دهد که فکر می‌کنید توان تحملش را ندارید–آن‌طور که گفتم باشد چه نه، واقعیت این است که تمام این لحظات شما را برای کسی که قرار است به آن تبدیل شوید آماده می‌کند، برای آینده‌ای که حتی نمی‌توانید تصورش را بکنید.

وقتی برای اولین بار تصمیم گرفتم بچه‌دار شوم فکر می‌کردم خیلی زود حامله خواهم شد. اما هشت ماه طول کشید تا نطفه شکل بگیرد. هشت ماه امیدوارماندن، هشت ماه هروقت عادت ماهانه‌ام شروع می‌شد گریه می‌کردم، هشت ماه تلاش برای حسودی‌نکردن به خانم‌های باردار اطرافم، هشت ماه غصه‌خوردن به‌خاطراینکه اتفاقات آن‌طور که پیش‌بینی کرده بودم اتفاق نیفتاده بود.

یک روز صبح وقتی بِی‌بی‌چک۸۶ دو خط صورتی را نشانم داد جلوی آینه دویدم تا به صورت خودم نگاه کنم. به‌خودم می‌گفتم *نمی‌خواهم یادم برود وقتی فهمیدم قرار است مادر شوم چه شکلی شده بودم*. هنوز هم می‌توانم قیافهٔ آن زمانم را توی آینه ببینم؛ شوکه شده بودم و چشمانم از فرط شادی و هیجان گشاد شده بود.

جکسون کِیج هالیس در سی‌ام ژانویهٔ ۲۰۰۷ به‌دنیا آمد. او یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی من است. او عاشق بازی‌های کامپیوتری و آشپزی‌کردن با من است و دست‌بند پلاستیکی رنگارنگی را که بیست‌وچهارساعته به مچ راستش بسته خیلی دوست دارد چون «دست‌بند باحالیه مامان، واسه همین همیشه دستم می‌کنمش.» دوستان، من اگر در طول آن هشت ماهی که تلاش می‌کردم بچه‌دار شوم حامله می‌شدم الان جکسون پسر من نبود.

که بیست‌وچهارساعته به مچ راستش بسته خیلی دوست دارد چون «دست‌بند باحالیه مامان، واسه همین همیشه دستم می‌کنمش.» دوستان، من اگر در طول آن هشت ماهی که تلاش می‌کردم بچه‌دار شوم حامله می‌شدم الان جکسون پسر من نبود.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد.

قبلاً آرزو داشتم بزرگ‌ترین برگزارکنندهٔ مجالس در لس‌آنجلس باشم. من کارمندان زیاد و یک شرکت مجلل و مشتری‌هایی که دستمزد بالایی پرداخت می‌کردند می‌خواستم. هر سال که می‌گذشت با خودم می‌گفتم *این همان سالی‌ست که بیست کارمند خواهم داشت، همان سالی‌ست که مسئولیت برگزاری مراسم گاورنورز بال ۸۷ را خواهم گرفت. این همان سالی‌ست که میلیون‌ها دلار درآمد خواهم داشت.* (من یک رؤیاپردازم، یادتان که نرفته.) هر سال پیشرفت می‌کردم اما نه آن‌طور که آرزویش را داشتم و از اینکه به‌اندازه‌ای که انتظارش را داشتم موفق نبوده‌ام افسرده می‌شدم.

سپس طرف‌داران و دنبال‌کنندگان بلاگ کوچکم که قرار بود فقط وسیله‌ای برای تبلیغ کارهای شرکت باشد، رو به افزایش رفت و شدیداً دوست داشتم دستورپخت آنها را امتحان کنم و دربارهٔ چگونگی تزیین اتاق‌ها با آنها صحبت کنم. درنهایت، فعالیت روی سایتم به شغل تمام‌وقتم تبدیل شد و من، یک دانشجوی ترک‌تحصیل‌کرده که هیچ اطلاعاتی دربارهٔ تکنولوژی و رسانه‌های دیجیتال نداشتم، به خودم آمدم و دیدم در حال اداره‌کردن یک شرکت رسانه‌ای با میلیون‌ها طرف‌دار هستم. جدا از اینها، این شغل خیلی لذت‌بخش‌تر و سرگرم‌کننده‌تر از تمام مراسم‌ها و مجالس بود. من اگر بزرگ‌ترین شرکت برگزارکنندهٔ مراسم در لس‌آنجلس را با کارمندان و درآمد بسیار بالا داشتم فرصت نوشتن روی بلاگ کوچکم را که درنهایت تبدیل به شغلم شد و مسیر

زندگی‌ام را به‌طور کامل تغییر داد، نداشتم.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد.

من و دِیو زمان زیادی را صرف گذراندن مراحل فرزندخواندگی کردیم، تقریباً پنج سال پیش پروسهٔ پذیرش سرپرستی دختربچه‌ای که اهل اتیوپی بود را شروع کردیم. بعد از کلی کار اداری و پر کردن هزاران فرم و صدبار اثرانگشت‌دادن، درنهایت نوبت بررسی پروندهٔ ما شد. دو سال منتظر ماندیم اما برنامهٔ 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 دختربچه‌های پرورشگاه لس‌آنجلس مراقبت کنیم چون متوجه شدیم تعداد بچه‌های آنجا زیاد است. در طول آن‌مدت دو دختربچه را از این پرورشگاه به خانه آوردیم و هر بار که وقت رفتن هرکدام از آنها می‌شد، تا مدت‌ها از غصه گریه می‌کردم. دو ماه بعد خبر دادند که دو دختر دوقلوی تازه‌متولدشده 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 فرزندانش را می‌خواهد، بنابراین پنج هفته بعد بچه‌هایی که فکر می‌کردم دخترهای خودم شده‌اند را از من گرفتند.

حال خوبی نداشتم و نمی‌دانستم باید چه‌کار 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

نگران‌بودن داشت من را از برداشتن قدم بعدی دور نگه می‌داشت. بعد از چنین واقعهٔ 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؛ به‌اندازهٔ کافی برایمان دشوار بوده... تو که نمی‌خواهی بعد از این‌همه 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 همان‌جایی‌ست 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 برایم داشت ایمان داشتم؟ 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 به‌دست می‌آوردم و چون به آن نرسیده بودم غصه می‌خوردم. فقط گذر زمان کمکم کرد تا بفهمم آنچه می‌خواستم و به‌دنبالش 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 هرکدام بخشی از سفر زندگی یکدیگر بودیم، توقفگاهی در مسیر رسیدن به مقصد، حتی اگر هیچ‌کدام شاهد رسیدن یکدیگر به مقصد

نباشیم.

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 دختربچه تلاش کنم با مادر واقعی دخترم ملاقات کردم و با هم برای به‌سرپرستی‌گرفتن نوزادش به‌توافق رسیدیم. استرس بسیار زیادی داشتم. از اینکه در روند کارمان مشکلاتی مثل قبل ایجاد شود می‌ترسیدم. اما آنچه از این تجربه حاصل شد یک رابطهٔ خوب با نوآ۸۸ و خانوادهٔ اولیه‌اش بود، رابطه‌ای خاص که انگار توسط خودِ 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. ازدواج‌کردن در بیست‌وپنج‌سالگی، باردار شدن در سی‌سالگی، رئیسِ‌بخش‌شدن قبل از چهل‌سالگی، این اعداد فقط یک‌سری اعداد تصادفی هستند. حدس بزنید چرا؟ چون هیچ‌کدام 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. هیچ‌چیز 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 گریه‌کردن هستند؟ از آنها بخواهید این کار را بکنند. وقتی خودتان را وادار به اعتراف به کارهایی که تابه‌حال انجام داده‌اید بکنید خواهید فهمید که سخت‌گرفتن به خودتان برای کارهایی که هنوز انجام نداده‌اید چقدر اشتباه است.

۲. با یک نفر حرف بزنید. اکثراوقات 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 بی‌ارزش‌بودن 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. این‌قدر 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 زمانی‌که 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 مادرانهٔ زیادی سخنرانی کرده‌ام و شخصاً باور دارم که برای تمام مادرهایی که بچهٔ پیش‌دبستانی دارند جایگاه ویژه‌ای در بهشت درنظر گرفته شده است.

در اکثر سخنرانی‌هایی که انجام می‌دهم این سؤال از من پرسیده می‌شود که پیشنهادتان برای شیوهٔ پدرومادری‌کردن چیست.

در اکثر سخنرانی‌هایی که دعوت می‌شوم از من خواسته می‌شود دربارهٔ شیوهٔ پدرومادری‌کردن هم صحبت کنم و گاهی اوقات حتی زمینه و موضوع صحبت را هم برایم مشخص می‌کنند. مثلاً «با

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

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

سفری به اعماق مِنوی 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.

به‌ناچار 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... همهٔ اینها به ذهنم هجوم می‌آورند و مانعم می‌شوند.

شروع می‌کنم به فکرکردن که *خدای من! چطور از من انتظار داری بدون داشتن لحظه‌ای آرامش درمورد موضوعی صحبت کنم؟ در شرایط پُراسترسی قرار دارم و تو از من می‌خواهی دانشم را با بقیهٔ زن‌ها به‌اشتراک بگذارم؟ می‌خواهی با آنها درمورد ایمانم صحبت کنم؟ من آن‌قدر 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 انگیزهٔ بیشتر کارها... یا نه، انگیزهٔ همهٔ کارهایی که تابه‌حال در ارتباط با سایر زن‌ها انجام داده‌ام و موفق بوده‌ام همین است. برای انجام هرکدامشان خودم را درگیر ماجرا می‌کردم و به‌جای اغراق‌کردن و تظاهر به نداشتن هیچ مشکلی، به‌راحتی درگیری و کشمکش در کارم را قبول می‌کردم.

بنابراین نمی‌خواهم درمورد یافتن صلح و آرامش با شما صحبت کنم؛ می‌خواهم درمورد پذیرش آشوب و شلوغی و اختلال‌ها صحبت کنم. بیایید روراست باشیم: این بیشتر شبیه یک فیلم است چون من هیچ زن زنده‌ای را نمی‌شناسم که وقتی دنبال کلیدهایش می‌گردد آرامش داشته باشد چه برسد به آرامش درونی. اگر زمانی درحین بزرگ‌کردن فرزندانتان موفق به یافتن سعادت و آرامش درونی شدید لطفاً به ما حرفی نزنید چون حرف‌های شما ما را فقط ناراحت می‌کند و من هروقت ناراحت می‌شوم خمیر کیک را خام‌خام می‌خورم.

من یک شرکت رسانه‌ای راه‌اندازی کرده‌ام که زمینهٔ فعالیتش تهیهٔ مطالب مخصوص بانوان است. ستون اصلی شرکت وب‌سایتش است جایی که هر روز تعداد زیادی از زنانِ سرتاسر جهان وارد آن می‌شوند تا ببینند برای شام چه بپزند یا اینکه چطور خودشان یک کوسن بدوزند یا چطور بچه‌هایشان را برای مدرسه آماده کنند یا چه لباسی برای پاییز انتخاب کنند. یادتان باشد که من به زنان مسائل مربوط به زندگی را آموزش می‌دهم. جزءبه‌جزء کاری که انجام می‌دهم فقط برای این است که به آسان‌تر شدن زندگی زن‌ها کمک کنم.

این بی‌رحمانه است که می‌خواهم کل یک فصل را به حرکت‌کردن و ادامه‌دادن در محیطی شلوغ و پرهرج‌ومرج، قدم‌گذاشتن در مراحل سخت، پذیرش زمان و دوره‌ای که در آن هستی حتی اگر دورهٔ مزخرفی باشد، اختصاص دهم. یک دهه انجام این کار نکته‌ای را به من یاد داده، درواقع من

یک نظریهٔ قوی دراین‌باره دارم؛ به‌نظر من ممکن است راه رسیدن به صلح و آرامش، پذیرفتن آشوب‌ها و اختلال‌ها باشد.

تابه‌حال چیزی دربارهٔ نظریهٔ آشوب[۹۲] شنیده‌اید؟ نظریهٔ آشوب شاخه‌ای از ریاضیات است که رفتار و موقعیت سیستم‌های دینامیکی را که نسبت به شرایط اولیهٔ 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 رو ی 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 واژهٔ قدیمی بر مبنای این نظریه است که اگر رد طوفانی را از محل وقوعش بگیری متوجه می‌شوی که دلیلش تنها به‌خاطر تغییر فشار هوا در اثر بال‌زدن یک پروانه در آن سوی دنیا، سه هفته قبل از وقوع طوفان بوده است.

به‌معنای 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؛ کِرَش‌کردن وب‌سایتم که ساعت‌ها زمان می‌برد تا دوباره بالا بیاید؛ بستری‌شدن برادر شوهرم در بیمارستان؛ سفر کاریِ ده‌روزهٔ همسرم؛ آلرژی‌گرفتن یا فلج صورت یا استرس و سرگیجه؛ ریختن کل ظرف شیر روی زمین؛ دستشویی‌کردن یک پرنده روی موهایم؛ دستشویی‌کردن یک بچه روی موهایم؛ دعوا کردن با همسرم، مادرم، خواهرم یا مادرشوهر و خواهرشوهرم... هرکدام از شما می‌توانید جای خالی را با آشوب‌های اختصاصی خودتان پر کنید

چون همهٔ ما لحظات این‌چنینی داریم.

تک‌تک ما داریم در محیطی پرآشوب زندگی می‌کنیم و آن را به سه روش اداره و مدیریت می‌کنیم:

۱. **نادیده‌اش می‌گیریم.** این روش موردِعلاقهٔ من در مدیریت بحران است. تظاهر می‌کنم چنین اتفاقی نیفتاده. سرم را پایین می‌اندازم و با تلاش بیشتر و بیشتر به کارم ادامه می‌دهم چون هیچ‌کس نمی‌تواند به یک هدف در حالِ حرکت ضربه بزند.

مشکل نادیده‌گرفتن بحران و آشوب به‌وجودآمده این است که آشوب به‌طور طبیعی استرس‌آور است. مثل این است که وقتی آنفولانزا می‌گیری تظاهر کنی که حالت خوب است. می‌توانید از قدرت انگیزه‌تان برای غلبه بر آن استفاده کنید اما درنهایت استرس همیشه بر شما غلبه می‌کند و بدنتان به روش‌های منفی و بدی به این استرس واکنش نشان می‌دهد. درمورد من، استرس باعث فلج صورت یا سرگیجه‌ام می‌شود. خواهرم وقتی استرس دارد آلرژی می‌گیرد. یکی از دوستانم دچار بی‌خوابی می‌شود. شاید استرس روی شما مستقیماً تأثیر نگذارد و به‌شکل‌هایی ظاهر شود که نه برای خودتان و نه برای خانواده‌تان خوب نیست.

۲. **با آن مبارزه می‌کنیم.** معمولاً ما با استرس آن‌طور که بایدوشاید مبارزه نمی‌کنیم. بنابراین در واکنش به استرس‌آورشدن رابطه‌مان ممکن است شروع به تمیزکردن آشپزخانه کنیم. اتاق‌خواب و اتاق نشیمن را تمیز می‌کنیم و دوباره سراغ آشپزخانه می‌رویم. موهای بچه‌هایمان را شانه می‌زنیم و صورتشان را می‌شوییم و وقتی روی لباس مخصوص کلیسایشان سس گوجه‌فرنگی می‌ریزند گریه می‌کنیم. هر کاری از دستمان برآید انجام می‌دهیم تا شاید درونمان با بیرونمان

هماهنگ شود.

مشکل مبارزه‌کردن 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 گاهی‌اوقات قبل از بهترشدن، 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 به‌نظر 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 غرق‌شدن به‌معنای خفه‌شدن است. اگر زیرِآب‌ماندن را انتخاب کنیم و برای رسیدن به سطح آب تلاش نکنیم، درنهایت شناکردن 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 زمانی‌که خودتان را زیر پتو پنهان کرده باشید نمی‌توانید هیچ‌یک از این کارها را بکنید!

هرکدام از این روش‌ها؛ نادیده‌گرفتن، مبارزه‌کردن و غرق‌شدن؛ مقدمهٔ روش‌های غلط نجات از زندگی است. می‌توانید با غذا خوردن از روبه‌رو شدن با زندگی دوری کنید. می‌توانید برای غرق‌کردن و ازبین‌بردن غم‌هایتان مست کنید. می‌توانید کلی روش منفی و اشتباه را برای

دورکردن ذهنتان از آشوب‌ها و اختلال‌های اطرافتان انتخاب کنید.

بزرگ‌ترین مشکل این سه روش چیست؟ هرکدام از آنها به این موضوع اشاره می‌کنند که شما کسی هستید که شرایط را تحت کنترل دارد و تاحدی این گفته درست است... به‌هرحال هدف این کتاب هم همین است که به شما یادآوری کند شما کسی هستید که اختیار و کنترل خودتان را به‌دست 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 همه‌چیز را کنترل کنید، در این‌گونه مواقع عصبانی و خسته می‌شوید و استرس می‌گیرید و به‌دنبال ارتباط‌برقرارکردن با خدا می‌گردید و از روش‌های کمکی برای رسیدن به آرامش استفاده می‌کنید.

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

گزینهٔ 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 هرج‌ومرج 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 شنانکردن برخلاف 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 عدهٔ بسیاری را راهنمایی کرد، آموزش داد و در قلب موعظه‌های کوبنده‌اش همه را با عشق می‌پذیرفت. همه اجازهٔ 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 موردِخطاب قرار می‌داد که با مظلومیت ایستادگی کنیم. مسیح به چهرهٔ درهم‌شکستهٔ آنها نگاه کرد و گفت «اینک همه‌چیز را نو می‌سازم.» (آیهٔ ۲۱ از باب ۵ مکاشفه، نسخهٔ 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 جامعه‌بن‌داوود۹۴)

در خانه، در محله یا اصلاً در شَهرت 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 دربارهٔ همین موضوع صحبت می‌کنم!

غرق‌شدن در سختی مسئلهٔ تازه‌ای نیست.

وقتی روز یا هفتهٔ سختی دارید چه‌کار می‌کنید؟ با همسرتان دعوا می‌کنید یا آن‌قدر نگران می‌شوید که نمی‌دانید چه‌کار 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 پرآشوب رو بپذیریم و در آغوش بگیریم! اما آخه با کدوم روش کوفتی‌ای باید این کار رو بکنم؟*

با سخت‌نگرفتن به‌خودتان شروع کنید. همهٔ ما به کاری گند می‌زنیم؛ همه مرتکب اشتباه می‌شویم؛ همه پاجامادِی 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 ازدست‌دادن کنترل ناراحت‌کننده است. اما یک چیز را می‌دانید؟ فردا یک روز تازه و شانسی برای تلاش دوباره است.

یک نفس عمیق بکشید. دنبال یک نکتهٔ خوب در شرایطی که در آن قرار دارید بگردید. خودتان را مجبور به پیداکردن 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 . درحالی‌که او داشت یک‌سری سؤال بی‌ربط دربارهٔ چای‌یخ[۹۶] می‌پرسید ما در اتاق نشیمن نشسته بودیم. سؤالاتش بی‌ضرر بود... بی‌ضرر تا وقتی‌که شروع به صحبت با فورد هالیسِ تقریباً چهارساله کرد.

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

فورد جواب داد شناکردن 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 دِیو مثل آهویی درمقابل چراغ‌های جلوی ماشین خشکمان زد. چی؟ *فورد چی داره می‌گه؟* و اینکه چرا او چنین حرفی را در چنین لحظهٔ 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 لبهٔ تیغ قرار دارد اما وقتی فرزندتان حرفی نامربوط بزند نه‌فقط گرفتن تأییدیهٔ سرپرستی بچه‌ای دیگر را از دست می‌دهید که حتی ممکن است فرزندان خودتان را هم از دست بدهید.

از سؤال‌های بعدی فهمیدیم که اشارهٔ 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 خانهٔ 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 پشت‌سرهم 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 به‌دنبال 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

خویشتن‌داری . تمامی اینها ارزش بسیار بالایی دارند اما به باور من در هرموقعیت به‌خصوصی 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 تکه‌کاغذ بنویسید و همه‌جا بچسبانید.

استراحت‌کردن 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 سرِ 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 دردِدل 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 تابه‌حال چند نفر از من پرسیده‌اند «چطور از پسِ تمام این کارها برمی‌آیی؟» و وقتی جواب می‌دهم که یاد گرفته‌ام از بقیه کمک بگیرم طوری نگاهم می‌کنند که انگار آدم‌فضایی دیده‌اند.

«مثلاً، چه کمکی؟»

مثلاً وقتی مادرشوهرتان می‌گوید عصر برای بازی با بچه‌ها می‌آید، بگویید «آره حتماً.» اگر همسرتان گفت در تا کردن لباس‌ها کمکتان می‌کند (حتی اگر به‌نظرتان بلد نیست چطور حوله‌ها را تا بزند.) بگویید «آره حتماً.» اگر دوستتان 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 بعدازظهر پسرهای غیرقابل‌کنترلتان یک‌ساعت‌ونیم طولانی‌تر شده بگویید «آره

حتماً.»

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

آن جوک را به خاطر دارید که مردی از خدا می‌خواست او را از غرق‌شدن 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 کمکم کنی.» و خدا به او نگاه می‌کند و می‌گوید «رفیق، من برات سه تا قایق نجات مختلف فرستادم و تو هر سه تاشو 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!

آیهٔ ۶ از باب ۱ فیلیپیان۹۸ را به خاطر دارید: «من اطمینان دارم همان خدایی که کاری نیکو را در شما آغاز کرده، آن را تا ظهور عیسی‌مسیح به کمال خواهد رساند.» اوه خدایا، من عاشق این بخش از کتاب مقدسم . 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 هرج‌ومرج 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 به‌حقیقت پیوسته. این را نمی‌گویم که حالتان بد شود یا اینکه بخواهم تجربیات سختتان را نفی کنم، نه، می‌خواهم بگویم زاویهٔ دید کمک می‌کند ببینید آشوبی که در زندگی‌تان به‌پا شده تنها یک لطف بزرگ است. تنظیم‌کردن زاویهٔ دید معجزه می‌کند.

در پایان، تأثیر پروانه‌ای را به خاطر دارید؟ خیلی‌خوب، بیایید یک پروانهٔ واقعی را در نظر بگیریم یا دقیق‌تر بگویم، یک کرم ابریشم را در نظر بگیریم. کرم‌های ابریشم موجوداتی فوق‌العاده‌اند. کلی پا دارند و جالب‌اند. کتاب‌های کودک بسیاری دربارهٔ زیبایی آنها نوشته شده است. اما اگر کرم ابریشم بخواهد تا ابد کرم ابریشم بماند، اگر به این نتیجه برسد که آشوب و دردسرهای تبدیل‌شدنش خارج از توان تحملش است، هرگز نخواهد فهمید که می‌توانسته تبدیل به چه موجودی بشود. به‌نظر 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 تازه‌عروس بودم آنها نیز تازه‌عروس بودند. دوستانی که کارآفرین هستند چون خودم نیز کارآفرینم. دوستانی که مادران شاغل هستند یا بچه‌هایشان پسرند یا بچه‌هایی هم‌سن‌وسال یکدیگر داریم... همهٔ آنها نجات‌دهندهٔ زندگی‌اند. داشتن کسی که بتوانید با او یک لیوان نوشیدنی بخورید، کسی‌که کاملاً با شرایط شما

ارتباط برقرار کند، یک نعمت است. چنین دوستانی در انگیزه و انرژی گرفتنم 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 مطمئنم نمی‌توانید تمام این کارها را هم‌زمان انجام دهید یا حداقل نمی‌توانید به تمام آنها به‌طور یکسان رسیدگی کنید. بنشینید و درست فکر کنید که کدام‌یک برایتان مهم‌تر است، نه اینکه کدام‌یک برای مادرشوهرتان یا دوستانتان بهتر است... تصمیم بگیرید که کدام کار واقعاً برایتان اهمیت بالاتری دارد. بعد، پیش از همه آنها را انجام بدهید. اگر خانه به‌هم‌ریخته است و برای شرکت در نیمه‌ماراتن باید یک سال تمرین کنید، خیلی‌خوب، 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 می‌ایستد و با حرف‌هایش شما را به فکر فرو می‌برد یا سرتان داد می‌زند که به‌خودتان باور داشته باشید.

تک‌تک لحظات آن جلسه را دوست داشتم.

درهمان‌حال که مدام بررسی می‌کردم چطور می‌توانم رشد کنم و تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودم شوم، از خرد و حکمتی که دریافت می‌کردم خوشحال بودم. هیچ‌کس جواب تمام سؤال‌های شما را ندارد اما می‌توانید از افکار و بینش و بصیرت دیگران الهام بگیرید. مثلاً من امیدوارم تا اینجا یک‌سری توصیه‌های محسوس من را دریافت کرده باشید اما حتی یک لحظه هم با خودم فکر نمی‌کنم که تک‌تک کلمات این کتاب را واقعاً قبول داشته باشید.

برای همین کتاب‌هایی در این زمینه خواندم و به یک‌سری پادکست گوش کردم و وقتی در نزدیکی‌ام جلساتی مانند جلسه‌ای که گفتم برگزار می‌شد باور کنید بلیتش را می‌خریدم. احساس می‌کردم درمورد بخشی از وجودم به چنان بینشی دست می‌یافتم 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 کدام‌یک عشق بیشتری دریافت کنید؟»

پدرم.

فکر می‌کنم جواب اکثر خانم‌ها همین باشد، جواب من که قطعاً همین است. من جلسات روان‌درمانی بسیاری را پشت‌سر گذاشتم که بیشتر آن صرف جواب‌دادن به سؤال‌هایی 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 همه‌چیز را تغییر داد.

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

یعنی اینکه باید به‌عنوان یک بچه چطور رفتار می‌کردید که عشق پدر یا مادرتان 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: «علاوه‌براین، 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 آنجایی‌که خودش انسانی زحمت‌کش بود برای هر موفقیتی ارزش قائل می‌شد. علاوه‌براین، چون هیچ‌وقت الگویی برای یک پدرِخوب‌بودن نداشت نمی‌دانست چطور باید رفتار کند. نمی‌دانست چطور باید با بچه‌ها برخورد کند. تاجایی‌که یادم می‌آید تصور بچگی‌ام این

بود که فقط باید دیده می‌شدیم اما صدایمان نباید درمی‌آمد. خیلی زود یاد گرفتم که اگر این آن چیزی است که پدر می‌خواهد پس نباید سروصدا کنم. گاهی‌اوقات دلم می‌خواست ارتباط برقرار کنم، گفت‌وگویی با او داشته باشم یا حتی با او بازی کنم اما او اکثر اوقات می‌خواست که ساکت باشیم.

هرچه بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدم بیشتر متوجه درست‌نبودن اوضاع می‌شدم.

دختر کوچولو.

پدرم من را این‌طور صدا می‌زد... آن هم نه با محبت.

دختر *کوچولو*، اصلاً نمی‌فهمی داری چی می‌گی.

دختر *کوچولو*، دنیای واقعی تو را زنده‌زنده قورت خواهد داد.

دختر *کوچولو*، بهتر است زودتر بزرگ شوی.

دختر *کوچولو*، برایم مثل یک فحش بود. از اینکه این‌طور صدایم می‌زد متنفر بودم اما تا قبل از آن لحظه که در جلسه حضور داشتم اصلاً متوجه نشده بودم این موضوع چه تأثیری رویم گذاشته بود. نه‌فقط تأثیر منفی که تأثیر مثبت هم داشت. اگر به‌خاطر دوران کودکی‌ام نبود من الان این کسی که هستم نبودم. اگر به‌خاطر سخت‌کوشی‌ای که از جانب پدرم به من القا شده بود، نبود، من الان جایی که امروز هستم نبودم. مردی که برای موفقیت‌هایم ارزش قائل می‌شد بدون آنکه خودش بداند به من یاد داده بود برای دنبال‌کردن و دست‌یافتن به آن باید کمی بیشتر تلاش کنم. اگر به‌خاطر اتفاقات خوب قدردان گذشته نیستید پس نمی‌توانید تقصیر اتفاقات بد و ناخوشایندی را که در زندگی‌تان می‌افتد هم گردن گذشته بیندازید.

فکرکردن به دلایل رفتاری‌ام به‌عنوان یک آدم بالغ، کمکم می‌کند تا بر رفتارهای نادرستم غلبه کنم. برای مثال اینکه چرا قبلاً هنگام صحبت از شغلم احساس راحتی نمی‌کردم. اگر در یک مهمانی از من دربارهٔ شغلم سؤال می‌شد طوری جواب می‌دادم که یعنی شغلم چندان کار مهمی هم نیست. مثلاً می‌گفتم «اوه من یک وبلاگ دارم که در آن دربارهٔ مسائل مربوط به زندگی می‌نویسم.» انگارنه‌انگار که یک شرکت رسانه‌ای را از صفر پایه‌گذاری کرده‌ام و کلی کارمند را مدیریت می‌کنم. انگارنه‌انگار که بعضی از مشتری‌هایمان بزرگ‌ترین برندهای دنیا بودند. انگارنه‌انگار که وب‌سایتم روزی میلیون‌ها بازدیدکننده داشت و من یک نویسنده و سخنران بودم درحالی‌که هم‌زمان فرزندانم را نیز بزرگ می‌کردم. به‌نظرم صحبت دربارهٔ اینها خودستایی به‌حساب می‌آمد. احساس می‌کردم با صحبت درمورد کارم طرف مقابل احساس راحتی نخواهد کرد.

یکی از دلایلی که نمی‌خواستم زیاد درمورد کارم صحبت کنم این بود که مدت‌ها قبل یاد گرفته بودم که من یک دخترکوچولو هستم که نمی‌فهمد چه می‌گوید. بزرگ‌بودن درعین کوچک‌بودن 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 تک‌تکشان بهانه پشت بهانه می‌آوردم تا بدانند شرکتم را به هیچ قیمتی واگذار نخواهم کرد. نگرانم نکند مشتری‌هایمان را ناامید کنیم. نکند موفق نشویم. نکند آن‌قدر باهوش نباشم که نتوانم تیم کاری‌ام 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 به‌خرج 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 دربارهٔ خودِ واقعی‌ام داشتم خیلی درمورد خودم صحبت نمی‌کردم.

من واقعاً چه کسی هستم؟

من یک همسر و یک مادر هستم که رؤیای یک چهرهٔ رسانه‌ای معروف بودن را در سر می‌پروراند. تلاش می‌کنم تا شرکت رسانه‌ای‌ام را ارتقا ببخشم. آرزو دارم آن‌قدر درآمد داشته باشم که تمام کسانی‌که دارند برایم کار می‌کنند؛ کسانی‌که برای محقق‌شدن رؤیای من تلاش می‌کنند؛ بتوانند صاحب خانه شوند، شهریهٔ 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 بزرگ‌شدن آنجا کار کنند. رسانه‌ها تأثیر مثبت بسیار بالایی بر زندگی افراد دارند و به‌نظرم با راه‌اندازی رسانه‌های انگیزه‌بخش برای زنان، می‌توانیم به‌معنای 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. لازمهٔ رسیدن به آنها ایمان، شجاعت و جسارت است. من نمی‌توانم به آنها برسم مگر اینکه تمام جنبه‌های شخصیتی‌ام را بپذیرم، ازجمله آن جنبه‌هایی که

دیگران با آن احساس راحتی نمی‌کنند.

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

چند هفته پیش در جلسهٔ 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:

«خیلی‌خوب، این برای من یک سرگرمی است.»

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

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

اینها زنانی نبودند که وسایل آنتیکشان را روی اِتسی به‌فروش گذاشته باشند. این زن‌ها مؤسس یک شرکت بودند و یک تیم زیر دستشان کار می‌کرد. بعضی از آنها سالانه صدها هزار دلار درآمد داشتند بااین‌وجود 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. پایین‌آوردن شأن کاری که می‌کنید همان مشکل اساسی‌ای است که من با پدرم داشتم. او نمی‌دانست با یک بچهٔ کوچک چطور باید رفتار کند چه برسد به یک دختر بالغ. ازآنجایی‌که 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 گاهی‌اوقات باید برای ادامهٔ راهشان به‌سختی تلاش کنند. گاهی‌اوقات 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–شمای منحصربه‌فرد و زیبا را–خلق کرده که خودِ 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 کارکردن 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 ادامهٔ تحصیل دودل هستید چون فکر می‌کنید به‌اندازهٔ کافی باهوش نیستید؟ آیا خودتان را از یک تجربهٔ جدید بازمی‌دارید چون از قبل مطمئنید که بازنده خواهید شد؟ آیا وقتی حرف‌های بسیاری برای گفتن دارید سکوت می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید به‌خاطر زادگاه یا خانواده‌تان کار بهتری از دستتان برنمی‌آید یا نمی‌توانید بهتر از کسی که الان هستید بشوید؟ آیا به‌خاطر قضاوت دیگران یا ترس از مسخره‌شدن، از صحبت دربارهٔ رؤیاهایتان دست می‌کشید؟

دخترها، من سال‌ها با این ترس زندگی کردم. همیشه می‌ترسیدم وقتی بفهمید من چقدر عاشق کارکردن 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 احساسِ گناه‌کردن به‌عنوان یک مادر تا پذیرفتن بود و تنها بعد از به‌سرپرستی‌گرفتن 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 به‌عنوان 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 دراین‌باره 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 به‌دست نمی‌آورد.

نمی‌گذارم فکر کند شاغل‌بودن (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 آن‌وقت 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 به‌خاطر یک پدرِشاغل‌بودن احساس گناه نمی‌کند.

دخترم درحین بزرگ‌شدن چیزهایی را در دنیا تجربه خواهد کرد که آرزو می‌کنم ای‌کاش هرگز تجربه نکند؛ این کار خارج از کنترل من است؛ اما می‌توانم خودم را به‌عنوان الگویی برای او کنترل کنم. من، مادرش، باور دارم که نوآ ، دخترم، به‌طرزشگفت‌آوری توسط خدایی به‌وجود آمده است که جای او را در این دنیا مدت‌ها قبل از آنکه هرکدام از ما به دنیا بیاییم مشخص کرده.

همین حس را نسبت به شما هم دارم.

باور دارم که شما اشتباهی نیستید؛ و احساسِ گناه‌کردن 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 وهلهٔ اول، راحت‌ترین راه امتناع از پذیرش خودِ واقعی‌تان است.

شما، خودِ واقعی‌تان، تصادفی به‌وجود نیامده‌اید.

رؤیاهایی که دارید احمقانه نیستند؛ آنها نقشهٔ 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 پیشِ 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 مسخره‌کردن نیست. منظورم پذیرش این نکته است که کسی که هستید را همه به‌راحتی قبول یا تأیید نمی‌کنند، ازجمله نزدیک‌ترین افراد زندگی‌تان. اگر شما هم مردم‌دوست هستید، همان‌طور که من قبلاً بودم، این کار برایتان سخت

می‌شود چون با خودتان فکر می‌کنید به‌سبب 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 بهتربودن 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 خال‌کوبی‌کردن بود. سال‌ها بود که دلم خال‌کوبی می‌خواست ولی همیشه نگران فکر و حرف دیگران بودم. بعد دچار تحول شدم: باید می‌فهمیدم واقعاً چه‌کسی هستم. هر روزی که زنده هستیم به‌معنای 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 به‌نظر می‌رسد اما وقتی پی به این موضوع بردم اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود که *می‌خواهم یک خال‌کوبی روی مچم داشته باشم!*

۳. رویارویی با یک مشاور و راهنمای زندگی. گاهی‌اوقات 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 گوش‌دادن به مطالبی بکنید که در همان زمینه تهیه شده است. شاید تمام حرف‌هایی که می‌شنوید یا می‌خوانید را قبول نداشته باشید اما مطمئناً آن‌قدری راهنمایی می‌گیرید که بتواند به شما در پشت‌سرگذاشتن شرایطی که در آن هستید کمک کند.

فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت دِیمون[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 به‌این‌دلیل 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 نقل‌مکان‌کردنم به لس‌آنجلس، رؤیای مت دیمون همچو شوالیهٔ نجات‌دهنده‌ام، من را سرِپا 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 سرنوشتم به همان‌جا 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 به‌سمت من آمد. منظورم این است که راهش را به‌سمتی که من ایستاده بودم کج کرد. قلبم آن‌قدر تند می‌زد که نزدیک بود منفجر شود چون اتفاقات داشت همان‌طوری رقم می‌خورد که تصور کرده بودم. او من را دید و از یک‌جایی به او الهام شد که مقدر شده من و او با هم باشیم. وقتی آن‌قدر نزدیک شد که بتوانم صدایش را بشنوم شروع به صحبت کرد.

گفت «ببخشید.»

با خودم گفتم *خودشه!*

«شما می‌دونید میز من کجاست؟»

او داشت با من حرف می‌زد چون او هنرپیشه بود و من دختری که جدول برنامه‌ها دستم بود نه به‌این‌خاطر 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 ویلتون است. اندازهٔ یک توپ فوتبال است و آن‌موقع 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.

درطولِ اولین تابستان حضورم در لس‌آنجلس، مدام به مرکز خرید بِوِرلی[۱۰۳] می‌رفتم. مرکز خرید بِوِرلی یک پاساژ پرزرق‌وبرق در بِوِرلی هیلز است و آن‌موقع از عهدهٔ خرید هیچ‌یک از اقلامش برنمی‌آمدم جز جای پارک شش دلاری‌اش. از پشت ویترین مغازه‌ها می‌گذشتم و در رؤیای روزی که بتوانم از آنجا خرید کنم سِیر 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 درست‌وحسابی خواهد داشت که پول زیادی را پرداخت خواهد کرد. همین‌که 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 ۷۵۰دلار و بعد ۱۰۰۰دلار و بعد بیشتر و بیشتر بدهکار شدم. هر بار که به مرکز خرید می‌رفتم از پشت ویترین 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 این‌چنین 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 تمرکزکردن روی یک خیال است... حتی گاهی‌اوقات 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، آن‌قدر 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 فایدهٔ تکرارکردنشان چیست؟ ترجیح می‌دهم روی آنچه تفاوت بزرگی در شما ایجاد می‌کند تمرکز کنم حتی اگر عجیب به‌نظر برسد. تفاوت بزرگ درمورد من، تصویرسازی یک آیندهٔ 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 به‌سمت شغلم به‌عنوان برگزارکنندهٔ 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 دربارهٔ 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 به‌نظر می‌آمد. قابل‌لمس نبود. اما وقتی رؤیایم را کوچک‌تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به‌نظر دست‌یافتنی می‌آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم‌گیری 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 می‌توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می‌توانید رؤیایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره‌ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان‌طور که درمورد مت و آن کیف گران‌قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه درنهایت رؤیایتان به‌حقیقت می‌پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی‌تان را در مسیر درست هدایت می‌کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره‌هاست آن را کنترل می‌کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

رؤیاپردازی برای من اقدامی جهت حفظ‌کردن نگاهم به آن سوی امواج بود. وقتی ادامه‌دادن و یافتن مسیر درست در زندگی سخت و دشوار می‌شد، داشتن یک دید واضح و روشن کمک می‌کرد تا روی چیزی تمرکز کنم. شدیداً توصیه می‌کنم این کار را امتحان کنید.

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می‌گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هروقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل رؤیایی‌تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری‌تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می‌توانید بکنید؟ چقدر خوشحال‌تر 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 مجلهٔ 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 این‌طور می‌شود چشمانم را می‌بندم و جشن تولد چهل‌سالگی‌ام را در آن خانهٔ هاوایی که رؤیایش را دارم تصور می‌کنم. دوستانم، همسرم، فرزندانم و خانواده‌ام آنجا هستند و همه داریم کوکتل درجه‌یک می‌نوشیم. من یک لباس بلند زیبا حالا از هر برندی که هست پوشیده‌ام... چون وقتی آن‌قدر پول داشته باشم که بتوانم یک خانه در هاوایی بخرم پس می‌توانم هر لباسی از هر برندی که دلم خواست بپوشم. به‌وضوح می‌توانم آن خانه و آن جشن تولد را در ذهنم تجسم کنم؛ این کار در لحظات دشوار کمکم می‌کند.

گاهی‌اوقات این رؤیاپردازی‌ها به‌عنوان عاملی برای پرت‌کردن حواسم نیز عمل می‌کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقهٔ 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 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 پرت‌کردن حواسم از سختیِ 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 توهمات 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 دربیاورد تا از آن در کتاب بعدی‌ام و خط تولید لباس‌های ورزشی استفاده کنم.

توهمات تمرینات هوازی من یک رؤیای بزرگِ دیوانه‌وار است که معمولاً وقتی در حال انجام یک‌سری ورزش‌های سخت هستم تصورش می‌کنم. گاهی‌اوقات 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 لِیک کومو[۱۰۷] دارد به تعطیلات رفته‌ام.

هرچقدر دلتان می‌خواهد به من بخندید اما هرچه توهمات تمرینات هوازی‌ام عجیب‌وغریب‌تر باشد بیشتر می‌توانم بدون توجه به درد و خستگی عضلاتم به ورزش‌کردن ادامه دهم.

شما توهمات تمرینات هوازی ندارید؟ مشکلی نیست، یکی از توهمات من را قرض بگیرید. فکر می‌کنید شوخی می‌کنم؟ به قدرت قلعهٔ گِری‌اسکال[۱۰۸] قسم اینها مواردی‌ست که من بهشان فکر می‌کنم:

شخصیت موردِعلاقه‌ام تبدیل به بهترین دوستم می‌شود. همان‌طور که می‌دانید 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 نویسندهٔ دیگری دوست دارم با دِبورا هارکنیز[۱۰۹] ملاقات داشته باشم. چون من یک کتاب‌خوان حرفه‌ای‌ام و چون می‌دانم او تقریباً در نزدیکی همان‌جایی زندگی می‌کند که من هر هفته می‌دوم. دوست دارم هنگام ورزش‌کردن 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 دربارهٔ 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 چهرهٔ رسانه‌ای معروفِ 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 دوستان خانوادگی قدیمی‌مان است برای غافلگیرکردنم 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 سیلینگ۱۱۲ می‌کنم و بعد آهنگ هِلو۱۱۳ را با هم همخوانی می‌کنیم. و سال‌ها بعد دوستانم می‌گویند «خدایا، ریچل، یادته اون روز با لاینل ریچی آهنگ هِلو رو خوندین؟»

رایان گاسلینگ۱۱۴ یا برادران همسورث۱۱۵. در خیال‌پردازی دربارهٔ این افراد به‌شدت احتیاط می‌کنم اما دوست دارم موقعیتی را تصور کنم که فوق‌العاده به‌نظر می‌رسم و آن‌قدر شوخی‌های بامزه می‌کنم که یکی از این آقایان از شدت خنده به شانه‌ام می‌کوبد. ادب حکم می‌کند که به رایان و کریس۱۱۶ و لیام۱۱۷ 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 فکرکردن به ما می‌دهند. اگر از من بپرسید همهٔ آنها باارزش هستند. خیال‌پردازی‌های شما با خیال‌پردازی‌های من فرق می‌کند! شاید شما در خیال‌پردازی‌هایتان یک بیماری لاعلاج را درمان می‌کنید یا با اُپرا شام می‌خورید. شاید با روزولت۱۱۸ درمورد سیاست بحث می‌کنید یا با ادیث هِد۱۱۹ لباس‌های مختلف را امتحان می‌کنید و می‌پوشید. موضوع اینجاست که شما به چالشی که روبه‌رویتان قرار گرفته فکر نمی‌کنید؛ شما به آن‌سوی امواج نگاه می‌کنید.

پس از خندیدن به کتاب‌خوان بودن من دست بردارید و هر انگیزه‌ای را که لازم دارید پیدا کنید و یک تکانی به‌خودتان 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. (آن‌موقع 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. به‌زبان‌آوردن 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 ادامهٔ تحصیل تلاش خواهم کرد.» بگویید «می‌خواهم در رشتهٔ 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... طوری‌که 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 نقشهٔ رؤیاهای خود استفاده کنید.

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسندهٔ 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 دربارهٔ کتابم چه نظراتی نوشته‌اند. به‌عنوان یک کتاب‌خوان حرفه‌ای که نظرات آنلاین کاربران را جهت تهیهٔ 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 چیزی‌ست که آرزو داشتم خوانندگان متوجهش شوند!* ماه‌ها در این رؤیا زندگی کرده بودم طوری‌که انگار هیچ دنیای دیگری وجود نداشت. تا اینکه یک روز همه‌چیز تمام شد.

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

توصیف حس‌وحالی که بعد از دیدن دوستاره‌گرفتن کتابم توسط یکی از کاربران پیدا کردم سخت است... مثل این بود که انگار مشتی 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 مرحلهٔ 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.

درهمان‌حال که قدم آخر از مرحلهٔ 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 نویسندهٔ 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 کریکت۱۲۲ یا حتی ندای درونی‌ام نیست. صدای توی ذهنم متعلق به دنیس، روان‌درمان‌گرم، است. خدا خیرش بدهد.

سال‌ها پیش دنیس به منِ جوان‌ترِ به‌شدت 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 کسانی‌که 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 مُدکردن 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 موردِتوجه قرار بگیرد. اما یک نکته درمورد اثر خارق‌العاده‌ای که خلق کرده‌اید وجود دارد: شما آن را خلق کرده‌اید چون استعداد خدادادیِ خلق آن را دارید. شما آن را به‌عنوان هدیه‌ای به خودتان و به کسی که استعداد و توانایی آن را به شما بخشیده خلق کرده‌اید. اما نمی‌توانید کاری کنید که همهٔ آدم‌ها آن را دوست داشته باشند یا درک کنند.

باید انگیزهٔ 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 شناخته‌شده و شنیده‌شده باشد–اگر اجازه بدهید باعث پیشرفت کار شما خواهد شد. یک نظر منفی نمی‌تواند من را تبدیل به یک نویسندهٔ 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 نویسندهٔ دیگری تقلید می‌کردم، درآن‌صورت بله، اثر من می‌توانست مزخرف باشد. اما دوست

نداشتن‌دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

هنر و ابتکار بسیار درونی هستند و متأسفانه پیداکردن انگیزه و شوق برای کامل‌کردن 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 به‌باد دهد؟

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

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

درهمین‌حال که نشسته‌ام و این فصل را در کافی‌شاپ موردِعلاقه‌ام 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 موردِتوجهشان 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 درحالی‌که واقعیت این است که باید خلاقیتم 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. ازآنجایی‌که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده‌ام، یعنی دهه‌هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده‌ام.

این چیزی جز هدردادن انرژی نیست.

آیا باید ایده‌ها و خلاقیتم را سرکوب کنم؟ نه. امیدوارم سرانجام مقصد خود را پیدا کنند... حتی اگر فقط موردِاستقبال عدهٔ کمی از مخاطبان قرار بگیرد. بنابراین باید از خودم بپرسم اگر اثرم موردِپسند 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 دراین‌صورت 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 خلق‌کردن است. جوابم همیشه همین است. استعداد ذاتی من نوشتن است؛ خصوصاً نوشتن حرف‌هایی که امیدوارم بقیه از آن لذت ببرند.

بنابراین دو انتخاب پیشِ روی من است: می‌توانم بنویسم و آن را منتشر کنم و امیدوارم باشم

موردِتوجه 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 نیمهٔ فوتبال یا قبل از طلوع خورشید یا ساعت‌ها بعد از به‌خواب‌رفتن تمام اعضای خانواده بلند شوم و تایپ کنم و تایپ کنم و تایپ کنم تاجایی‌که بتوانم با کنار هم قرار دادن جملات به‌هم‌پیوسته یک کتاب خلق کنم.

نمی‌دانم آن را دوست خواهید داشت یا از آن متنفر خواهید شد.

مشخصاً آرزو می‌کنم محشر به‌پا 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 زمانی‌که کلمات به ذهنم هجوم بیاورند به کارم ادامه خواهم داد، چه کسی آن را بخواند چه نه.

***

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیهٔ 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 نوازندهٔ دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری‌که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می‌تواند.

وقتی بزرگ‌تر شدم به‌عضویت یک گروه موزیکال پروتستان درآمدم و لذت بودن در یک گروه کُر سروده‌های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسهٔ دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی‌که 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 خلق‌کردن عالی‌ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده‌ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه‌ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیداکردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی‌ست که نصیب هرکسی 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 نقاشی‌کردن، لحاف‌دوختن یا شرکت در کلاس بالهٔ پنجشنبه‌شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد فکر نکنید، آن‌وقت 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 به‌خاطراینکه 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 درمورد پارتی گرل به بعد، دیگر نمی‌دانم درمورد 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 موردِانتقاد 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 درنمی‌آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می‌نویسند و کلی معروف می‌شوند. نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به‌معنای‌واقعی‌کلمه رؤیای همیشگی‌ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به‌همین‌خاطر قدرش را می‌دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول‌درآوردن این کار را نمی‌کنم. این نکتهٔ مهمی برای من است چون نمی‌خواهم تصمیمات خلاقانه‌ای که می‌گیرم به‌جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به‌خاطر خودتان دارید، دراین‌صورت 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 انجام‌دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن‌ها شروع به تست‌کردن 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

ازآنجایی‌که دربارهٔ سختی‌هایی که در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته‌ام صحبت می‌کنم، می‌خواهم ناپرهیزی کنم و دربارهٔ یکی از سختی‌هایی که فکر می‌کردم هرگز از پسش برنمی‌آیم صحبت کنم. تمام افرادی که مرحله‌ای سخت را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، بدون درنظرگرفتن عکس‌العملی که نسبت به آن داشته‌اند، سزاوار شنیدن این جمله هستند که **تو تنها نیستی.**

سختی انواع مختلفی دارد؛ بزرگ، کوچک، سختیِ زمان 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 گوش‌دادن 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 آخرشب در اتاقمان بیدار می‌ماندیم و الفبا بازی می‌کردیم: «اسم من کارلا۱۲۳ست و دارم برای فروش سیبچه می‌رم

کالیفرنیا. اسم من دیویده[۱۲۴] و برای فروش سگ دارم می‌رم دِلوِر[۱۲۵]...»

به‌عنوان یک بزرگ‌تر 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 بینی‌ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیهٔ برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده‌سالگی‌ام او برادر بزرگ‌ترم بود، تا زمانی‌که بیماری روانی‌اش اوج گرفت.

قبل از آنکه پانزده‌ساله 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 تعریف‌کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی‌دانم به‌جز تعریف‌کردن این اتفاق دیگر چطور می‌توانم همدردی‌ام را با سایر کسانی‌که دوران سختی را پشت‌سر 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 تثبیت‌کنندهٔ 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 دربارهٔ 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 مُرده 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 ویلتون است. اندازهٔ یک توپ فوتبال است و آن‌موقع 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.

درطولِ اولین تابستان حضورم در لس‌آنجلس، مدام به مرکز خرید بِورلی[۱۰۳] می‌رفتم. مرکز خرید بِورلی یک پاساژ پرزرق‌وبرق در بِورلی هیلز است و آن‌موقع از عهدهٔ خرید هیچ‌یک از اقلامش برنمی‌آمدم جز جای پارک شش دلاری‌اش. از پشت ویترین مغازه‌ها می‌گذشتم و در رؤیای روزی که بتوانم از آنجا خرید کنم سِیر 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 درست‌وحسابی خواهد داشت که پول زیادی را پرداخت خواهد کرد. همین‌که 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 ۷۵۰دلار و بعد ۱۰۰۰دلار و بعد بیشتر و بیشتر بدهکار شدم. هر بار که به مرکز خرید می‌رفتم از پشت ویترین 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 این‌چنین 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 تمرکزکردن روی یک خیال است... حتی گاهی‌اوقات 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، آن‌قدر 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 فایدهٔ تکرارکردنشان چیست؟ ترجیح می‌دهم روی آنچه تفاوت بزرگی در شما ایجاد می‌کند تمرکز کنم حتی اگر عجیب به‌نظر برسد. تفاوت بزرگ درمورد من، تصویرسازی یک آیندهٔ 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 به‌سمت شغلم به‌عنوان برگزارکنندهٔ 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 دربارهٔ 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 به‌نظر می‌آمد. قابل‌لمس نبود. اما وقتی رؤیایم را کوچک‌تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به‌نظر دست‌یافتنی می‌آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم‌گیری 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 می‌توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می‌توانید رؤیایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره‌ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان‌طور که درمورد مت و آن کیف گران‌قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه درنهایت رؤیایتان به‌حقیقت می‌پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی‌تان را در مسیر درست هدایت می‌کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره‌هاست آن را کنترل می‌کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

رؤیاپردازی برای من اقدامی جهت حفظ‌کردن نگاهم به آن سوی امواج بود. وقتی ادامه‌دادن و یافتن مسیر درست در زندگی سخت و دشوار می‌شد، داشتن یک دید واضح و روشن کمک می‌کرد تا روی چیزی تمرکز کنم. شدیداً توصیه می‌کنم این کار را امتحان کنید.

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می‌گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هروقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل رؤیایی‌تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری‌تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می‌توانید بکنید؟ چقدر خوشحال‌تر 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 مجلهٔ 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 این‌طور می‌شود چشمانم را می‌بندم و جشن تولد چهل‌سالگی‌ام را در آن خانهٔ هاوایی که رؤیایش را دارم تصور می‌کنم. دوستانم، همسرم، فرزندانم و خانواده‌ام آنجا هستند و همه داریم کوکتل درجه‌یک می‌نوشیم. من یک لباس بلند زیبا حالا از هر برندی که هست پوشیده‌ام... چون وقتی آن‌قدر پول داشته باشم که بتوانم یک خانه در هاوایی بخرم پس می‌توانم هر لباسی از هر برندی که دلم خواست بپوشم. به‌وضوح می‌توانم آن خانه و آن جشن تولد را در ذهنم تجسم کنم؛ این کار در لحظات دشوار کمکم می‌کند.

گاهی‌اوقات این رؤیاپردازی‌ها به‌عنوان عاملی برای پرت‌کردن حواسم نیز عمل می‌کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقهٔ 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 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 پرت‌کردن حواسم از سختیِ 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 توهمات 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 دربیاورد تا از آن در کتاب بعدی‌ام و خط تولید لباس‌های ورزشی استفاده کنم.

توهمات تمرینات هوازی من یک رؤیای بزرگِ دیوانه‌وار است که معمولاً وقتی در حال انجام یک‌سری ورزش‌های سخت هستم تصورش می‌کنم. گاهی‌اوقات 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 لِیک کومو[۱۰۷] دارد به تعطیلات رفته‌ام.

هرچقدر دلتان می‌خواهد به من بخندید اما هرچه توهمات تمرینات هوازی‌ام عجیب‌وغریب‌تر باشد بیشتر می‌توانم بدون توجه به درد و خستگی عضلاتم به ورزش‌کردن ادامه دهم.

شما توهمات تمرینات هوازی ندارید؟ مشکلی نیست، یکی از توهمات من را قرض بگیرید. فکر می‌کنید شوخی می‌کنم؟ به قدرت قلعهٔ گِری‌اسکال[۱۰۸] قسم اینها مواردی‌ست که من بهشان فکر

می‌کنم:

شخصیت موردِ علاقه‌ام تبدیل به بهترین دوستم می‌شود. همان‌طور که می‌دانید 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 نویسندهٔ دیگری دوست دارم با دِبورا هارکنیز[۱۰۹] ملاقات داشته باشم. چون من یک کتاب‌خوان حرفه‌ای‌ام و چون می‌دانم او تقریباً در نزدیکی همان‌جایی زندگی می‌کند که من هر هفته می‌دوم. دوست دارم هنگام ورزش‌کردن 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 دربارهٔ 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 چهرهٔ رسانه‌ای معروفِ 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 آوازخواندنم اصلاً خوب نیست اما در این خیال‌پردازی‌ها شروع به خواندن آهنگ دَنسینگ آن دِ سیلینگ۱۱۲ می‌کنم و بعد آهنگ هِلو۱۱۳ را با هم همخوانی می‌کنیم. و سال‌ها بعد دوستانم می‌گویند «خدایا، ریچل، یادته اون روز با لاینل ریچی آهنگ هِلو رو خوندین؟»

رایان گاسلینگ۱۱۴ یا برادران همسورث۱۱۵. در خیال‌پردازی دربارهٔ این افراد به‌شدت احتیاط می‌کنم اما دوست دارم موقعیتی را تصور کنم که فوق‌العاده به‌نظر می‌رسم و آن‌قدر شوخی‌های بامزه می‌کنم که یکی از این آقایان از شدت خنده به شانه‌ام می‌کوبد. ادب حکم می‌کند که به رایان و کریس۱۱۶ و لیام۱۱۷ 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 فکرکردن به ما می‌دهند. اگر از من بپرسید همهٔ آنها باارزش هستند. خیال‌پردازی‌های شما با خیال‌پردازی‌های من فرق می‌کند! شاید شما در خیال‌پردازی‌هایتان یک بیماری لاعلاج را درمان می‌کنید یا با اُپرا شام می‌خورید. شاید با روزولت۱۱۸ درمورد سیاست بحث می‌کنید یا با ادیث هِد۱۱۹ لباس‌های مختلف را امتحان می‌کنید و می‌پوشید. موضوع اینجاست که شما به چالشی که روبه‌رویتان قرار گرفته فکر نمی‌کنید؛ شما به آن‌سوی امواج نگاه می‌کنید.

پس از خندیدن به کتاب‌خوان بودن من دست بردارید و هر انگیزه‌ای را که لازم دارید پیدا کنید و یک تکانی به‌خودتان 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. (آن‌موقع 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. به‌زبان‌آوردن 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 ادامهٔ تحصیل تلاش خواهم کرد.» بگویید «می‌خواهم در رشتهٔ 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... طوری‌که 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 نقشهٔ رؤیاهای خود استفاده کنید.

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسندهٔ 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 دربارهٔ کتابم چه نظراتی نوشته‌اند. به‌عنوان یک کتاب‌خوان حرفه‌ای که نظرات آنلاین کاربران را جهت تهیهٔ 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 چیزی‌ست که آرزو داشتم خوانندگان متوجهش شوند!* ماه‌ها در این رؤیا زندگی کرده بودم طوری‌که انگار هیچ دنیای دیگری وجود نداشت. تا اینکه یک روز همه‌چیز تمام شد.

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

توصیف حس‌وحالی که بعد از دیدن دوستاره‌گرفتن کتابم توسط یکی از کاربران پیدا کردم سخت است... مثل این بود که انگار مشتی 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 مرحلهٔ 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.

درهمان‌حال که قدم آخر از مرحلهٔ 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 نویسندهٔ 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 کریکت۱۲۲ یا حتی ندای درونی‌ام نیست. صدای توی ذهنم متعلق به دنیس، روان‌درمان‌گرم، است. خدا خیرش بدهد.

سال‌ها پیش دنیس به منِ جوان‌ترِ به‌شدت 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 کسانی‌که 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 مُدکردن 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 موردِتوجه قرار بگیرد. اما یک نکته درمورد اثر خارق‌العاده‌ای که خلق کرده‌اید وجود دارد: شما آن را خلق کرده‌اید چون استعداد خدادادیِ خلق آن را دارید. شما آن را به‌عنوان هدیه‌ای به خودتان و به کسی که استعداد و توانایی آن را به شما بخشیده خلق کرده‌اید. اما نمی‌توانید کاری کنید که همهٔ آدم‌ها آن را دوست داشته باشند یا درک کنند.

باید انگیزهٔ 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 شناخته‌شده و شنیده‌شده باشد–اگر اجازه بدهید باعث پیشرفت کار شما خواهد شد. یک نظر منفی نمی‌تواند من را تبدیل به یک نویسندهٔ 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 نویسندهٔ دیگری تقلید می‌کردم، درآن‌صورت بله، اثر من می‌توانست مزخرف باشد. اما دوست نداشتن‌دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

هنر و ابتکار بسیار درونی هستند و متأسفانه پیداکردن انگیزه و شوق برای کامل‌کردن 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 به‌باد دهد؟

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

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

درهمین‌حال که نشسته‌ام و این فصل را در کافی‌شاپ موردِعلاقه‌ام 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 موردِتوجهشان 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 درحالی‌که واقعیت این است که باید خلاقیتم 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. ازآنجایی‌که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده‌ام، یعنی دهه‌هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده‌ام.

این چیزی جز هدردادن انرژی نیست.

آیا باید ایده‌ها و خلاقیتم را سرکوب کنم؟ نه. امیدوارم سرانجام مقصد خود را پیدا کنند... حتی اگر فقط موردِاستقبال عدهٔ کمی از مخاطبان قرار بگیرد. بنابراین باید از خودم بپرسم اگر اثرم موردِپسند 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 دراین‌صورت 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 خلق‌کردن است. جوابم همیشه همین است. استعداد ذاتی من نوشتن است؛ خصوصاً نوشتن حرف‌هایی که امیدوارم بقیه از آن لذت ببرند.

بنابراین دو انتخاب پیشِ روی من است: می‌توانم بنویسم و آن را منتشر کنم و امیدوارم باشم موردِتوجه 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 نیمهٔ فوتبال یا قبل از طلوع خورشید یا ساعت‌ها بعد از به‌خواب‌رفتن تمام اعضای خانواده بلند شوم و تایپ کنم و تایپ کنم و تایپ کنم تاجایی‌که بتوانم با کنار هم قرار دادن جملات به‌هم‌پیوسته یک کتاب خلق کنم.

نمی‌دانم آن را دوست خواهید داشت یا از آن متنفر خواهید شد.

مشخصاً آرزو می‌کنم محشر به‌پا 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 زمانی‌که کلمات به ذهنم هجوم بیاورند به کارم ادامه خواهم داد، چه کسی آن را بخواند چه نه.

***

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیهٔ 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 نوازندهٔ دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری‌که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می‌تواند.

وقتی بزرگ‌تر شدم به‌عضویت یک گروه موزیکال پروتستان درآمدم و لذت بودن در یک گروه کُر سروده‌های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسهٔ دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی‌که 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 خلق‌کردن عالی‌ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده‌ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه‌ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیداکردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی‌ست که نصیب هرکسی 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 نقاشی‌کردن، لحاف‌دوختن یا شرکت در کلاس بالهٔ پنجشنبه‌شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد فکر نکنید، آن‌وقت 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 به‌خاطراینکه 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 درمورد پارتی گرل به بعد، دیگر نمی‌دانم درمورد 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 موردِانتقاد 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 درنمی‌آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می‌نویسند و کلی معروف می‌شوند. نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به‌معنای‌واقعی‌کلمه رؤیای همیشگی‌ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به‌همین‌خاطر قدرش را می‌دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول‌درآوردن این کار را نمی‌کنم. این نکتهٔ مهمی برای من است چون نمی‌خواهم تصمیمات خلاقانه‌ای که می‌گیرم به‌جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به‌خاطر خودتان دارید، دراین‌صورت 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 انجام‌دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن‌ها شروع به تست‌کردن

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

ازآنجایی‌که دربارهٔ سختی‌هایی که در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته‌ام صحبت می‌کنم، می‌خواهم ناپرهیزی کنم و دربارهٔ یکی از سختی‌هایی که فکر می‌کردم هرگز از پسش برنمی‌آیم صحبت کنم. تمام افرادی که مرحله‌ای سخت را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، بدون درنظرگرفتن عکس‌العملی که نسبت به آن داشته‌اند، سزاوار شنیدن این جمله هستند که **تو تنها نیستی.**

سختی انواع مختلفی دارد؛ بزرگ، کوچک، سختیِ زمان 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 گوش‌دادن 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 آخرشب در اتاقمان بیدار می‌ماندیم و الفبا بازی می‌کردیم: «اسم من کارلا۱۲۳ست و دارم برای فروش سیبچه می‌رم کالیفرنیا. اسم من دیویده۱۲۴ و برای فروش سگ دارم می‌رم دِلوِر۱۲۵...»

به‌عنوان یک بزرگ‌تر 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 بینی‌ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیهٔ برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده‌سالگی‌ام او برادر بزرگ‌ترم بود، تا زمانی‌که بیماری روانی‌اش اوج گرفت.

قبل از آنکه پانزده‌ساله 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 تعریف‌کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی‌دانم به‌جز تعریف‌کردن این اتفاق دیگر چطور می‌توانم همدردی‌ام را با سایر کسانی‌که دوران سختی را پشت‌سر 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 تثبیت‌کنندهٔ 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 دربارهٔ 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 مُرده است. دوست ندارم دربارهٔ روزی صحبت کنم که یک‌سری اقوام خوش‌قلبمان برای تمیزکردن اتاقش آمدند و دیواری را که خونش روی آن پاشیده بود با تنها رنگی که در خانه داشتیم پوشاندند. دوست ندارم درباره‌اش صحبت کنم چون هنوز هم دیدن اسپری رنگ نقره‌ای حالم را خراب می‌کند. دوست ندارم دربارهٔ 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 دربارهٔ جلسات روان‌درمانی‌ای که به‌عنوان یک دختر چهارده‌سالهٔ ترسیده و بعد یک دختر هفده‌سالهٔ عصبی و بعد یک دختر بالغ که فکر می‌کرد باید مرگ برادرش را جبران کند، پشت‌سر گذاشتم صحبت کنم. دوست ندارم دربارهٔ 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 دربارهٔ 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 سرِپا هستم.

و شما هم همین‌طور.

من هنوز سرِپا هستم چون اجازه ندادم کسی یا چیزی تصمیم بگیرد چطور زندگی کنم. من هنوز سرِپا هستم چون اجازه ندادم دوران سختی که داشتم و شوکی که وارد شد حرف آخر را به من بزند. من هنوز سرِپا هستم چون اجازه ندادم قدرت یک کابوس از رؤیاهایم بیشتر باشد. من هنوز سرِپا 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. ازدست‌دادن او فاجعهٔ بزرگی بود که می‌توانست به‌راحتی من را از بین ببرد. بلایی که بعد از دیدن جنازهٔ او سر اعصابم، خوابم، احساس امنیتم و بدتر از آن سر حس اعتمادم آمد می‌توانست مرا به‌کل از پا درآورد. به‌جایش، جملاتی را که در ذهنم تکرار می‌شد تغییر دادم. بااینکه نوجوان بودم اما به‌خودم گفتم *«تو می‌توانی ریچل، تو از پسِ هر کاری برمی‌آیی. به مشکلات دیگری که تابه‌حال پشت‌سر گذاشته‌ای فکر کن!»*

وقتی در هفده‌سالگی به لس‌آنجلس نقل‌مکان کردم، جایی که هیچ‌کس و هیچ‌چیز را نمی‌شناختم و به‌سختی می‌توانستم در آن دوام بیاورم، سعی کردم تسلیم ترس نشوم. خوابیدن در یک آپارتمان درب‌وداغان، خوردن غذاهایی که از فروشگاه نودونه سِنت۱۲۷ تهیه می‌کردم و اجاره‌ای که به‌سختی پرداخت می‌کردم اصلاً برایم وحشتناک نبود. من قبلاً وحشت واقعی را تجربه کرده بودم و می‌دانستم این شرایط ترس ندارد. تفاوت آنها را احساس می‌کردم.

وقتی در پنجاه‌وپنجمین ساعت تقلا برای به‌دنیاآوردن اولین نوزادم بودم و به‌شدت ضعیف و خسته شده بودم، ندای درونی‌ام به من یادآوری می‌کرد که چقدر تا آن لحظه قوی بوده‌ام. *تو در شرایط سخت‌تر از این بوده‌ای... تو مرگ را حس کرده‌ای و حالا مطمئناً آن‌قدر قوی هستی که بتوانی زندگی‌بخشیدن را حس کنی!* من در ماراتن دویده‌ام. چندین شرکت راه‌اندازی کرده‌ام. خودم و شغلم را تا جایی پیش برده‌ام که هیچ‌کس فکر نمی‌کرد ممکن باشد. همیشه باور داشتم توانایی این کار را دارم چون می‌دانستم شرایط بدتر از آن را پشت‌سر گذاشته‌ام. شاید اگر دوران سختی را پشت‌سر نگذاشته باشید حرف‌های من به‌نظرتان گمراه‌کننده و بی‌معنا باشد.

اما چاره چیست؟ یک دوران سخت را پشت‌سر می‌گذاریم و همین؟ تمام شد؟ با پشت‌سرگذاشتن زشت‌ترین و سخت‌ترین دوران زندگی‌مان باعث شدیم ادامهٔ زندگی و آینده‌مان درخشان شود؟

نمی‌توانید درد و رنجی را که کشیدید نادیده بگیرید. حتی نمی‌توانید آن را به‌طور کامل فراموش کنید. تنها کاری که می‌توانید بکنید پیداکردن راهی است که از طریق آن خوبی‌هایی را که از دل آن حادثه بیرون آمده بپذیرید، حتی اگر سال‌ها زمان ببرد تا پی به این موضوع ببرید.

ازدست‌دادن برادرم بدترین اتفاق تمام عمرم بوده... اما تمام زندگی من را دربرنمی‌گیرد. 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 زندگی‌کردن ادامه دهید. به‌جای آنکه صرفاً زنده بمانید می‌توانید روبه‌جلو حرکت کنید. شما می‌توانید چون سزاوار زندگی‌کردن هستید. مهم‌تر از همه اینکه می‌توانید غم ازدست‌دادن عزیزی را پشت‌سر بگذارید و به زندگی ادامه دهید چون زنده‌ماندن و زندگی‌کردن بزرگ‌ترین هدیه‌ای‌ست که می‌توانید به عزیز ازدست‌رفته‌تان بدهید... حتی اگر کسی که ازدست‌رفته خودِ 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 سرِپاماندن همه‌چیزتان 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، همین‌که 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 تمرینی‌ست که در تمام عمرتان انجام داده‌اید... اما به‌خاطر انجام آن، تبدیل به آدمی محکم‌تر خواهید شد. مجبورید که محکم‌تر باشید. درغیراین‌صورت هدف آن همه تلاش چه بوده؟

قبلاً خیلی ساده‌لوحانه باور داشتم «هیچ اتفاقی بدون دلیل نیست.» به‌این‌خاطر 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 به‌خصوصی پیدا کرد.

مواردی که به من کمک کردند:

۱. شرکت در جلسات روان‌درمانی. می‌دانم که قبلاً در این‌باره صحبت کرده‌ام اما در چنین شرایطی ارزش تکرارکردن دارد. نمی‌دانم چطور می‌توانستم بدون کمک یک روان‌شناس قابل‌اعتماد آن دوران را پشت‌سر بگذارم. جلسات مشاوره راحت و آسان نبودند. از اینکه هر هفته روی مبل بنشینم و دربارهٔ حادثه‌ای که تجربه کرده‌ام حرف بزنم متنفر بودم. اما اگر این کار را نکرده بودم، سایهٔ آن اتفاق هنوز بالای سر زندگی‌ام بود.

۲. درباره‌اش حرف بزنید. نه‌فقط با روان‌شناس که حتی با یک شخص قابل‌اعتماد دیگر. اوایل ازدواجمان، یک شب نشستم و همه‌چیز را دربارهٔ مرگ رایان برای دِیو تعریف کردم. جزئیاتی که به‌مدت شش سال در ذهنم پنهان کرده بودم فاصلهٔ بینمان را پر کرد. دِیو سعی نکرد کاری بکند که همه‌چیز را درست یا مرتب بکند، او فقط نشست و به حرف‌هایم گوش کرد و با این کار با جان‌ودل بخشی از رنج و اندوه مرا در خود جای داد و فشار روی دوشم را سبک‌تر و تحمل آن را برایم آسان‌تر کرد.

۳. سعی کردم به آن اتفاق فکر کنم. درست است، بعد از مرگ رایان، شدیداً با کابوس‌ها و تصاویری که در ذهنم حک شده بود درگیر شدم. یک روان‌شناس به‌شدت فهیم پیشنهاد داد هر

روز زمان‌سنجم را روی پنج دقیقه تنظیم کنم و تا تمام‌شدن 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 تعیین‌شده چه اتفاقی خواهد افتاد. کنترل افکارم را دوباره به‌دست گرفتم. من قدردان پیشنهاد آگاهانهٔ آن روان‌شناس هستم و همیشه این کار را به سایر کسانی که دورانی سخت را پشت‌سر 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 به‌صورت 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 به‌شدت درمورد تجربیاتمان صادق باشیم.

آیا تجربه‌ای که داشتیم روی انتخاب‌هایمان تأثیر داشته است؟

مطمئن نیستم. اما با صادق‌بودن دربارهٔ 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 آن‌قدر 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 تعریف‌کردن و نوشتن این فصل دچار تردید شده‌ام.

اما تعریفش می‌کنم.

وقتی پسرم فورد را باردار بودم، تصمیم گرفتیم روزی سرپرستی یک دختربچه را برعهده بگیریم. به‌عنوان یک مسیحی وظیفهٔ 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 دربارهٔ خیلی از مسائل ساده‌لوح بودیم و اطلاعاتی نداشتیم اما می‌ترسیدیم والدین واقعی‌اش یک روز برگردند و بچه را از ما بگیرند. به‌این نتیجه رسیده بودیم که اگر فرسنگ‌ها با آنها فاصله داشته باشیم چنین اتفاقی نخواهد افتاد. درنهایت 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 موردِنظر ماندم تا به ما اطلاع دهد کم‌کم نوبتمان نزدیک می‌شود. دوسال در لیست انتظار ماندیم.

اواخر سال دوم بود که خبر رسید اتیوپی برنامهٔ سرپرستی کودکانش را متوقف کرده است و آژانس از ما خواست سراغ کشوری دیگر برویم. شوکه بودم و نمی‌دانستم باید چه‌کار کنیم. انتخاب کشوری دیگر به‌معنای شروع مجدد بود. کارهای اداری جدید، ملاقات‌های جدید، لیست‌های انتظار جدید... مطمئن بودم خداوند ما را به‌سمت اتیوپی هدایت کرده و باور داشتم اگر ایمان داشته باشیم او راهی برایمان باز خواهد کرد. بنابراین تصمیم گرفتیم در برنامهٔ اتیوپی بمانیم تا دوباره آغاز به کار کند اما هر ماه از طرف آژانس ایمیل دریافت می‌کردیم:

هنوز هیچ اقدامی صورت نگرفته است.

ادارهٔ 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 این‌همه انتظار چه بود؟ تمام رؤیاهایی که برای سفر به آفریقا و دیدن دخترمان داشتم به‌نظرم 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 به‌سرپرستی‌گرفتن یک دختربچه 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 می‌گرفتیم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختربچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن‌موقع 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، قبل‌از 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 به‌کار 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 می‌گرفتیم. شاید در اتیوپی به در بسته خورده بودیم چون از ابتدا قرار بوده دختربچه‌ای را از خاک آمریکا به سرپرستی بگیریم که آن‌موقع 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، قبل‌از 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 به‌کار 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 خانوادهٔ پنج‌نفره به یک خانوادهٔ 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 خانهٔ 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 محل‌کارم، 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 ازآنجایی‌که قبلاً مراقبت از دو دختر را قبول کرده بودیم باید انتظارش را می‌داشتیم.

اطلاعات زیادی دربارهٔ 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 بلهٔ زندگی‌مان را گفته بود.

آن شب، بعد از چهار سال انتظار برای گرفتن سرپرستی، به‌سختی خوابمان برد. ساعت‌ها مشغول

انتخاب اسم برای دوقلوها بودیم. آن‌قدر هیجان داشتیم که روزی که برای تحویل‌گرفتنشان 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، آن‌قدر 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 بستهٔ پستی باشد. زنگ در نیمهٔ شب زده شده بود و اولین فکری که به ذهنم آمد این بود که *کرهٔ بادام‌زمینی‌ای را که سفارش داده بودم آوردند؟*

این تلخ‌ترین خاطره‌ای‌ست که دارم و آن را به‌عنوان آخرین باری که دربارهٔ گردش روزگار ساده‌لوحانه فکر کرده بودم به‌حساب می‌آورم.

کسی که زنگ زده بود فِدِکس 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 شمارهٔ 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، به‌هرحال 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 تابه‌حال توسط آنها موردِسوءاستفادهٔ جنسی قرار گرفته‌اند؟»

سعی کردم به‌خاطر بچه‌هایم قوی باشم. سعی می‌کردم درحالی‌که 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، درحالی‌که داشتم مدارکی را برای سازمان کودک و خانواده امضا می‌کردم به‌آرامی 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 به‌سرپرستی 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 بااین‌حال خودم این بلا را سر خانواده‌ام آورده بودم.

عقلم به‌جایی نمی‌رسید.

درمورد عواقب این اتفاق بسیار خوش‌خیال بودم. فکر می‌کردم بدترین اتفاقی که باید پشت‌سر بگذاریم درد و سختی‌هایی‌ست که بچه‌ها در پرورشگاه متحمل شده‌اند... هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که به‌خاطر انجام کاری خیرخواهانه به این سادگی موردِحمله و اتهام قرار خواهیم گرفت. می‌دانستم؛ می‌دانستیم که این اتهام غلط است و ما بی‌گناهیم. اما نتیجهٔ نهایی «غیرقاطع» 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 کم‌سن‌وسال هستند مصاحبه می‌کنند؟ این سیستمی نیست که در آن تا زمانی که گناهکار شناخته نشده‌ای بی‌گناه بمانی. این سیستمی‌ست که در آن گناهکاری تا زمانی‌که رأی «غیرقاطع» صادر شود.

درطول این مدت عدهٔ زیادی روی شبکه‌های اجتماعی می‌پرسیدند که چرا آن‌قدر لاغر شده‌ام... می‌خواستند بدانند رژیم غذایی‌ام چیست تا آنها هم امتحانش کنند. لاغری‌ام به‌خاطر چهار هفته بازجویی توسط سازمان حمایت از کودکان بود که طی آن در خانه می‌نشستیم، شخصیتمان زیر سؤال می‌رفت و می‌پرسیدند آیا تابه‌حال آن‌قدر ناراحت بوده‌ایم که به‌خاطرش فرزندانمان را کتک زده باشیم؟

مطمئنید خانم هالیس؟ خوب فکر کنید، شاید وقتی شدیداً ناراحت و عصبی بوده‌اید این کار را کرده باشید؟

به‌ندرت غذا می‌خوردم. 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 «خیلی‌خوب، به‌هرحال این دخترها را می‌توان به سرپرستی گرفت به‌شرط آنکه پدرشان کنار بکشد.»

دلیلش غیرقابل‌قبول بود و حالم را به‌هم زد اما صادقانه بگویم، نمی‌توانستم حتی او را در این اتفاق مقصر بدانم. نمی‌توانم تصور کنم در طول یک هفته پروندهٔ چند کودک روی میزش قرار می‌گیرد. حتی نمی‌توانم تصور کنم او در تلاش برای پیداکردن 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 خانوادهٔ خوبی افتاده که تجربهٔ نگهداری از دو دختر را در یک زمان داشته‌اند؟ آیا شما نبودید که گفتید آنها رها شده بودند اما چیزی دربارهٔ خانوادهٔ واقعی‌شان نگفتید چون می‌دانستید اگر ما آنها را قبول نمی‌کردیم جایی برای رفتن نداشتند؟ آیا به‌خاطر داشتن دو نوزاد سه‌روزهٔ 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 همه‌چیز به‌هم ریخت.

وقتی آنها را از ما گرفتند احساس کردم به ما خیانت شده است. احساس کردم فریبمان داده‌اند. احساس کردم تمام وجودم نابود شده است. اما درنهایت انتخاب خودمان بود که اجازه دهیم آنها را ببرند. می‌توانستیم با نگه‌داشتن دوقلوها موافقت کنیم اما باید درخواست نه‌ماهه یا دوازده یا هجده‌ماههٔ پرورشگاه را امضا می‌کردیم که با اجازهٔ دادگاه دو ساعت بتوانیم بچه‌ها را ببینیم و سه بار در هفته با پدر واقعی‌شان ملاقات کنیم و امیدوار باشیم که سرپرستی‌شان را به ما واگذار کند.

نمی‌توانستیم چنین کاری بکنیم.

این کار درست نبود و بااینکه می‌توانستیم از این روش استفاده کنیم اما... اما قلب من تکه‌تکه شده بود و باور و اعتمادم به این سیستم از بین رفته بود.

با خودم جنگیدم. هر روز هفته با خودم می‌جنگیدم و دنبال یک راه‌حل می‌گشتم. شاید اگر ما... اما اگر آنها... شاید پدرشان...

من حتی با خدا هم می‌جنگیدم. بیش از هرکس دیگری.

چرا این اتفاقات افتاد؟ چرا در چنین موقعیتی قرار گرفته‌ایم؟ چه‌کار کرده بودیم که حقمان چنین چیزی بود؟ چه بلایی سر دوقلوها می‌آید؟ دخترهایی که من برایشان اسم انتخاب کردم و ساعت‌ها آنها را در آغوشم در اتاق راه می‌بردم درحالی‌که سیستم پرورشگاه مشکل داشت؟ اَتیکس[۱۳۱] با آن چشم‌های درشت و براقش چه می‌شود؟ الیوت[۱۳۲] چطور، او که کوچک‌تر بود و به بغل‌های بیشتری احتیاج داشت؟ خدایا، چه بلایی سرش خواهد آمد؟

گریه می‌کردم.

آن‌قدر گریه می‌کردم که چشم‌هایم مدام بادکرده بودند. وقتی دخترها را بغل می‌کردم گریه می‌کردم. وقتی برای بغل‌کردن دخترها دودل می‌شدم و به خودم هشدار می‌دادم به کسی که قرار نیست با تو بماند وابسته نشو، گریه می‌کردم. وقتی تصاویر زنانی را که تازه مادر شده بودند روی اینستاگرام می‌دیدم گریه می‌کردم... تا چند هفته قبل از آن فکر می‌کردم تبدیل یک خانواده بزرگ شده‌ایم.

بعد از تمام این اتفاقات، من و دِیو به‌شدت احساس تنهایی می‌کردیم. هیچ‌کس درک نمی‌کرد چه دوران سختی را پشت‌سر گذاشته‌ایم. آیا اگر به بقیه می‌گفتیم متهم به جرمی شده بودیم که از خانوادهٔ ما به‌دور است باور می‌کردند؟ آیا کسی می‌توانست حس‌وحالمان را بعد از آنکه شخصی ناشناس از روی کینه‌توزی ما را در چنان مخمصهٔ وحشتناکی انداخته بود درک کند؟ آیا کسانی که این داستان را می‌خوانند سرشان را تکان می‌دهند و می‌گویند: به‌هرحال وقتی سراغ پرورشگاه‌ها می‌روی چیزی جز این نصیبت نمی‌شود؟

آشفتگی بزرگ و سختی بود که تمامی نداشت. حتی بعد از رفتن دوقلوها هم باید موردِبازجویی قرار می‌گرفتیم چون ماجرا فقط به بچه‌هایی که از پرورشگاه گرفته بودیم ختم نمی‌شد، موضوع این بود که آیا ما صلاحیت نگهداری از هر بچهٔ دیگری از جمله فرزندان خودمان را داریم یا نه. ازآنجایی‌که خانه، سوابق پزشکی، سوابق تحصیلی و دوستان و همکارانی را که می‌توانستند ما را به‌عنوان والدینی نمونه تأیید کنند در اختیار مأمورین گذاشته بودیم، هیچ مدرکی مبنی بر صحت ادعای ساختگی آن فرد ناشناس به‌دست نیامد.

بااین‌حال تجربهٔ دردناکی بود. آن‌قدر بد و شوکه‌کننده که انگار از ما سوءاستفاده شده بود. هفته‌ها موردِحمله 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 این‌گونه ادعاهای ساختگی امری رایج است؛ که ممکن است اطلاعات اشتباه درمورد بچه‌ها دریافت کرد؛ که بدون توجه به حسن‌نیت شما، قلبتان ممکن است تاحدی خارج از تصورتان بشکند. فکر می‌کنم اگر از ابتدا ما را درجریان همه‌چیز می‌گذاشتند آن‌همه ضربه نمی‌خوردم و غمگین نمی‌شدم.

شاید می‌توانستم خودم را آماده کنم. شاید می‌توانستم بر اساس اطلاعات آنها تصمیمی درست بگیرم. «شاید» همان کلمه‌ای‌ست که تمام روز من را گرفتار خودش کرده بود. در میان تمام دردها و سؤالات و سردرگمی‌ها باید تصمیمی بزرگ می‌گرفتیم: آیا باید دوباره برای به‌سرپرستی‌گرفتن 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. دِیو 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 درنظر بگیرم و لازم بود تا هرچه زودتر تصمیمم را بگیرم.

یکی از سخت‌ترین مراحل به‌سرپرستی‌گرفتن بچه مدت زمانی‌ست که به‌طول می‌انجامد. بنابراین می‌دانستم که برای ازدست‌ندادن 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 به‌سرپرستی‌گرفتن 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 اکثراوقات خانم‌ها این پیشنهاد را می‌دهند. این من بودم که پیشنهاد به‌سرپرستی‌گرفتن دختری از خارج از کشور را دادم و بعد باز هم این من بودم که از دِیو خواستم از طریق پرورشگاه اقدام کنیم و زمانی‌که من ناامید بودم دِیو می‌خواست به پیشنهادش فکر کنم. گفت‌وگویی که با هم داشتیم برای همیشه در ذهنم خواهد ماند... در حیاط‌پشتی، جایی که بچه‌ها صدایمان را نمی‌شنیدند گریه می‌کردم درحالی‌که او برای رؤیای دختردارشدنمان می‌جنگید.

«بله، سخت است! اما ریچل، نمی‌توانیم از رؤیایمان دست بکشیم فقط به‌این‌خاطر 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 دِیو بود که دنبال یک وکیل متخصص در این زمینه گشت. این دِیو 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 دِیو بود که وقتی داشتم اولین پیش‌نویس این فصل را می‌نوشتم روی زمین نشسته و در اولین روز تعطیلاتش کاغذها و نامه‌های اداری را در اطرافش پخش کرده بود تا مدارک موردِنیاز 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 می‌کند که چه کسی سرپرستی فرزندش را برعهده بگیرد و این یعنی بین هزاران زوج در سراسر کشور رقابت وجود دارد. علاوه‌براین، اگر مادری پیدا می‌شد که ضوابط و معیارهایش با ما یکی می‌شد، وکیلمان تماس می‌گرفت و می‌خواست تا با یک غریبه تماس بگیریم و عجیب‌وغریب‌ترین گفت‌وگوی ممکن را داشته باشیم. در دو ماه اول سه بار این اتفاق افتاد. فکر می‌کنم خوش‌بین‌بودنمان باعث شده بود که در آن مدت کوتاه سه شانس و سه فرصت داشته باشیم اما درحقیقت، چون می‌خواهم با شما کاملاً صادق باشم می‌گویم: آن سه فرصت برایم بسیار دردناک بودند. می‌دانم نباید امیدم را از دست می‌دادم اما غیرممکن بود که هنگام صحبت با مادر اصلی بچه هیجان‌زده نشوم. تاریخ تولد او را می‌شنیدم و به داستانی که مادرش تعریف می‌کرد گوش می‌دادم و با خودم فکر می‌کردم *خدای من، اگر این همان دختری باشد که آرزویش را داریم چه؟ چه می‌شود اگر تا آوریل دختردار شده باشیم؟*

وقتی مادرش ما را انتخاب نکرد، از اینکه امیدوار بودم احساس حماقت کردم. به خودم می‌گفتم اگر تمام این کارها بیهوده باشد چه؟ ما فقط داریم وقتمان را هدر می‌دهیم. این راه دردناک به جایی ختم نمی‌شود. آیا بالاخره دختردار خواهیم شد؟ آیا هنوز هم باید دنبالش باشیم؟ نمی‌دانستم. و

ناراحتی‌ام... آیا این ناشکری نبود که با داشتن سه پسر زیبا که بقیهٔ خانواده‌ها آرزویش را دارند باز هم ناراحت بودم؟ توی حمام می‌نشستم و آن‌قدر گریه می‌کردم که مغزم پر از این سؤالات می‌شد که هیچ‌وقت برایشان جوابی پیدا نمی‌کردم.

آنچه مرا سرِپا نگه می‌داشت ایمانم بود. گاهی‌اوقات ایمانم کم می‌شد، مثل یک نخ باریک که به‌سختی 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*. دِیو می‌گفت « فردا روز بهتری خواهد بود.» و من بارها به خودم یادآوری می‌کردم: *یک روز دخترم را در آغوش خواهم گرفت و می‌فهمم چرا این همه برای داشتنش صبر کردم.*

در طول ماه‌ها انتظار، ایمانم را حفظ کردم اما قدم‌هایم به‌اندازهٔ پنج سال پیش که تازه این راه را شروع کرده بودیم محکم و استوار نبود. قدم‌هایم بااحتیاط 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 دعاهایمان را برای کمک در راهی گذاشتیم که قبلاً در زندگی‌مان وجود نداشت. به‌همین‌خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

مقدر شده بود که چهار دختر کوچک را بشناسیم و به آنها عشق بورزیم و حتی باوجودآنکه دیگر آنها را نمی‌دیدیم اما زندگی‌مان به‌خاطرشان بهتر شده بود چون یک زمانی با هم یک خانواده

بودیم. به‌همین‌خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

پیوند زناشویی‌مان قوی‌تر شد. وقتی آن همه سختی را با هم پشت‌سر بگذارید یا شما را قوی‌تر می‌کند یا از هم جدا خواهد کرد. من و دِیو در انبوهی از کارهای اداری و مصاحبه‌ها و آزمایشات خون و سؤالات بی‌شمار غرق شده بودیم. بعدها یاد گرفتیم که چطور از نوزادها با تمام دردسرهایشان و دوقلوهایی که تمام شب گریه می‌کردند مراقبت کنیم. ما با هم گریه کرده و خندیده بودیم و درحالی‌که بیشتر به‌هم نزدیک شده بودیم، قوی‌تر و جسورتر از دلِ این دوران بیرون آمده بودیم. به‌همین‌خاطر ایمانم را حفظ کرده بودم.

می‌توانم مثال‌های بیشتری از اتفاقات خوبی که در نتیجهٔ آن دوران سخت به‌وجود آمد بیاورم که به من انگیزهٔ تلاش دوباره دادند. به‌همین‌خاطر به تماس‌گرفتن با مادرانی که می‌خواستند سرپرستی نوزادشان را واگذار کنند ادامه دادم حتی باوجود ناامیدی بعد از عدم موفقیت. به‌همین‌خاطر بدون آنکه بدانم او کیست یا چقدر زمان می‌برد تا ملاقاتش کنیم همچنان برای دخترمان دعا می‌کردم.

به‌همین‌دلیل باوجود خستگی امیدم را حفظ کردم. برای همین است که داستانم را باوجود دردناک‌بودن باز هم برایتان تعریف می‌کنم. چون در پایان تمام این اتفاقات، نمی‌خواهم شما کسی را ببینید که مسیری طولانی و سخت را برای دختردار شدن سپری کرده، می‌خواهم شما کسی را ببینید که حتی وقتی که داشت از بین می‌رفت دوباره و دوباره تلاش کرد. می‌خواهم کسی را ببینید که هرگز ایمانش را از دست نداد چون باور داشت نقشهٔ خدا برای زندگی او بسیار باشکوه است حتی اگر رسیدن به آن دشوار باشد. کسی‌که باوجود تمام سختی‌ها شجاع و جسور ماند و حتی بااینکه 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 دربارهٔ طلاق‌گرفتن صحبت می‌کنند از کلماتی مانند *نامناسب* یا *اعصاب‌خردکن* استفاده می‌کنند اما این کلمات برای ازهم‌پاشیده‌شدن یک خانواده بسیار راحت و ساده‌اند. طلاق مثل کتابی‌ست که روی خانه‌ای ساخته‌شده از لگو می‌افتد. مثل یک توپ جنگی‌ست که بر روی اسکله فرود می‌آید و کشتی دیگر را غرق می‌کند. طلاق مثل تخریب ساختمان از بالاترین نقطه است که سر راهش تمام ساختمان را رو به پایین نابود می‌کند. بنابراین نه، *اعصاب‌خردکن* صفت درستی نیست.

وحشتناک، نفرت‌انگیز، زشت، نابودگر؛ اینها کلمات مناسب‌تری هستند.

از وقتی نُه‌ساله بودم پدر و مادرم تصمیم به طلاق داشتند اما مدام منصرف می‌شدند و دوباره برای آن اقدام می‌کردند. تا اینکه وقتی شانزده‌ساله بودم درست وسط طلاقی وحشتناک، نفرت‌انگیز، زشت و نابودگر قرار گرفتند.

درطول این مدت که رابطهٔ آنها رو به نابودی بود، توانستم گواهینامهٔ رانندگی‌ام را بگیرم و صاحب یک ماشین دست‌دوم شوم. یک سوزوکی ساموراییِ ۱۹۸۹ بود که دندهٔ دستی داشت و اصلاً نمی‌دانستم چطور باید با آن کار کنم. هفته‌ها در پارکینگ خاک خورده بود و وقتی می‌دیدم چطور بدون استفاده مانده و نمی‌توانستم با آن کار کنم برایم بسیار دردناک بود.

به این امید که کسی بتواند من را برای تعطیلات آخرهفته ببرون ببرد یا پیچیدگی‌های استفاده از کلاچ را برایم توضیح بدهد با خواهر بزرگم، دوستش و مادرم صحبت کردم. اگر می‌دانستم چطور

آن ماشین را برانم می‌توانستم خودم به مدرسه بروم. اگر می‌دانستم چطور آن ماشین را برانم می‌توانستم یک کار پیدا کنم و درآمد و پس‌انداز داشته باشم. احتمالات بسیاری آن‌سوی یادگیری استفاده از آن دندهٔ دستی وجود داشت.

یک روز، خیلی ناگهانی، پدرم گفت که می‌خواهد کارکردن با آن را به من یاد بدهد و باوجود هیجان بسیاری که برای یادگیری طرز راندن آن ماشین داشتم، می‌دانستم که این ایدهٔ بسیار وحشتناکی‌ست.

پدرم اعصاب بسیار ضعیفی داشت که در تمام مراحل زندگی‌ام حسش کرده بودم اما در آن‌مدت خیلی بدتر از قبل شده بود. آن موقع کمی بیشتر از یک سال از مرگ برادر بزرگم رایان می‌گذشت.

الان که به گذشته نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که پدرم تلاش می‌کرده تا زندگی را به‌حالت عادی‌اش برگرداند. به‌همین‌دلیل می‌خواست برای تنها فرزندی که در خانه داشت پدری کند. علاوه‌براین او قرار بود روش کار با دندهٔ دستی ماشین رایان را به من آموزش دهد. دست‌دوم واژهٔ مناسبی برای این ماشین بود چون رایان دیگر قادر به استفاده از آن نبود.

این کار برای پدرم یا بقیهٔ اعضای خانواده که برای رانندگی و بیرون‌بردنم با ماشین رایان دودل بودند چه حسی داشت؟ آیا پدر از همه‌شان بدشانس‌تر بود؟ آیا او تنها کسی بود که آن‌قدر 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 می‌کنند. شاید مادرم گریه کند و خواهرم داد بزند اما پدرم... احساسات قوی‌اش تنها با یک روش بروز داده می‌شود: مستقیم به نقطهٔ جوش می‌رسد.

آن زمان هیچ دردی احساس نمی‌کردم. شانزده‌ساله بودم و متوجه نمی‌شدم 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 به‌یاد 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 آن‌قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست.

در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به‌عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به‌سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این‌کار 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 ناراحت‌کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به‌شدت 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 به‌شدت 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 به‌یاد 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 آن‌قدر مرتکب اشتباه شدم که شروع کردم به لرزیدن و درنهایت پدرم پشت فرمان نشست.

در سکوت مطلق به خانه برگشتیم.

به‌عنوان یک بزرگسال، حالا می‌فهمم که چطور به‌سختی تلاش می‌کرد عصبانیتش را سر بچه‌هایش خالی نکند و وقتی کنترلش را از دست می‌داد و این‌کار 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 ناراحت‌کردن او گذشت. در شرایطی مثل این، وقتی در انجام کاری شکست می‌خوردم و او به‌شدت 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 به‌شدت 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 بازنشده دیدم و دو تا از داخلش برداشتم. آن‌قدر خوشمزه بودند که یکی دیگر هم برداشتم.

به‌یاد دارم که با بستهٔ 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 فکرکردن 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. اون‌قدر 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 همان‌جا 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. ای‌کاش می‌توانستم بگویم دلیلش قرارملاقات‌های پنهانی با یک خون‌آشام نوجوان بود اما درواقع به‌خاطر آب‌خوردن از آبخوری بیرون از مدرسه این بیماری را گرفته بودم. تا یک هفته بستری شدم و به‌سختی

می‌توانستم چیزی را قورت بدهم چه برسد به غذا خوردن.

وقتی از شدت بیماری‌ام کاسته شد بخش اعظمی از وزنم را از دست داده بودم. به‌شدت لاغر شده بودم. مدام توی آینه به خودم نگاه می‌کردم. دلم می‌خواست شلوار جین متناسب با سایز جدیدم بخرم. فکر می‌کردم از حالا به بعد زندگی‌ام همانی خواهد شد که آرزویش را داشتم. محبوب خواهم شد، به مهمانی‌ها دعوت خواهم شد و توجه ادوارد کولن۱۳۴ را به خودم جلب خواهم کرد... منظورم این است که وقتی سایزت ایکس اسمال باشد هیچ‌چیز غیرممکن نیست و هر اتفاقی ممکن است بیفتد. با خودم عهد بسته بودم که حتی یک پوند وزن هم اضافه نکنم.

اما گرسنه‌ام بود. مدام به‌شدت گرسنه می‌شدم. می‌دانم که مردم می‌گویند هیچ‌چیز مثل لاغر بودن خوشمزه نیست اما فکر می‌کنم به‌این‌خاطر چنین حرفی می‌زنند که هرگز طعم نَچو بلگراند۱۳۵ را نچشیده‌اند. وزنم کمی بالا رفت و بعد بالاتر هم رفت.

وقتی در هفده‌سالگی به لس‌آنجلس نقل‌مکان کردم به‌خوبی می‌دانستم که چقدر با سایز لارج عجیب‌وغریب به‌نظر می‌رسم و امیدوار بودم این جابه‌جایی کمکم کند تا به شرایط قبل بازگردم. برنامه داشتم تا در باشگاه ثبت‌نام کنم، در ماراتون شرکت کنم و فقط سالاد و سبزیجات بخورم اما هیچ‌کدام را انجام ندادم. یک عمر غذاخوردن از روی استرس به این معنا بود که بعد از جابه‌جایی وزنم حتی بیشتر هم خواهد شد.

تصمیم گرفتم قرص‌های رژیمی مصرف کنم.

حتی نمی‌دانستم قرص‌ها از چه برندی هستند یا اینکه از کجا می‌آیند اما تا چند ماه من و هم‌اتاقی‌ام این قرص‌ها و نوشیدنی‌های رژیمی اسلیم‌فست۱۳۶ 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 تاحدی که گاهی‌اوقات این توجه‌ها اذیتم می‌کرد. هرجا 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 سه‌کیلومتری‌ام 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 هرکدام 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 کِی 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 تاجایی‌که می‌شد سعی می‌کردم به‌عنوان کسی که ساعت‌ها به دوتا مارمولک زل زده منطقی به‌نظر برسم، پرسید

«فکر می‌کنی به‌خاطر 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، به‌هرحال 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. کسانی‌که 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 شرّ 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 باارزش 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 دربارهٔ رژیم و ورزش و وزن صادقانه به شما بگویم این است:

هرکسی که امروز هستید محشر است. شما توانایی‌های فوق‌العاده‌ای برای عرضه‌کردن 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 تغذیهٔ مناسب، خوردن آب و ورزش‌کردن 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 شخصیتم است اما امروز باور دارم که این وزن آدم نیست که بیانگر شخصیتش است بلکه توجه و اهمیتی که به بدنمان می‌دهیم نشانهٔ 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... دربعضی‌موارد، غذاخوردن روش کنارآمدن 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 موادغذایی موردِنیازش را دریافت نمی‌کند. شاید چون یک مادر مجرد هستید یا دوران سختی را پشت‌سر می‌گذارید هر روز نوشیدنی الکلی می‌خورید. تمام این دلایل قابل‌توجیه و درست هستند اما فقط برای مدتی کوتاه.

دوران کودکی دشوار تا آخر عمر طول نمی‌کشد. ضربهٔ شدید احساسی به‌معنای این نیست که برای همیشه از لحاظ احساسی ضربه خواهید خورد. مطمئنم که همین‌طور است چون من خودم یک نمونهٔ 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 زندگی‌کردن 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 زندگی‌کردن وجود دارد یا شاید اصلاً نمی‌دانید چطور خودتان را از زندگی‌ای که دارید رها کنید. اما لطفاً، لطفاً بهانه نیاورید. لطفاً این‌قدر 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 سایز 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 مداواکردن هر درد و زخمی بردارید. باید از پر کردن شکمتان با موادغذایی به‌دردنخور مثل نوشابه‌های رژیمی و فست‌فود و لاته[۱۴۱] که کالری بسیار بالایی دارد دست بردارید. باید سوخت بدنتان را با موادغذایی 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 کتابی‌ست 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 موردِعلاقه‌ام را پیدا کنم. (ورزش موردِعلاقه‌ام 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. مانترا۱۴۲. در اولین و تنها کتاب تخیلی‌ای که نوشتم کاراکتر اصلی هرجا که می‌رفت این مانترا را با خودش تکرار می‌کرد: «من قوی هستم. من شجاع هستم.» او نگران بود و اعتمادبه‌نفس نداشت به‌همین‌خاطر 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 به‌معنای 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 خوش‌هیکل 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 توجه‌کردن 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 گاهی‌اوقات فالوو کردن آنها با عقل جور درنمی‌آید. 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 برنامهٔ ورزشی‌تان را در تقویم بنویسید. می‌خواهید مطمئن شوید که به‌جای بیسکوییت‌های ماهی‌شکل 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؟ نقشهٔ مسیر رسیدن به آنجا را بکشید.

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

پانزده‌ساله بودم که برای اولین بار حس کردم برای داشتن احساس بزرگ شدن باید لب به نوشیدنی الکلی بزنم. خواهر بزرگم کریستینا به من اجازهٔ چنین کاری را داد و به‌نظرم حتی از پودر

پیکسی استیکس هم شیرین‌تر بود و یک حالت سبز نئونی‌ای داشت که معمولاً تنها در رادیواکتیو دیده می‌شود. شاید معجزه بود که مادرم از این قضیه بویی نبرد، وگرنه شاید من را می‌کشت.

در سال‌های پایانی نوجوانی‌ام دیگر سراغش نرفتم و در اوایل بیست‌سالگی‌ام هم به‌ندرت. دانشجوی فقیر و سردرگمی بودم اما نوشیدن جزء تفریحات من نبود. روز عروسی‌ام هم مرتکب این خطا شدم و همچنین تا حدودی در مدت ماه عسلمان. هنوز اوایل ازدواجمان بود که به یک مهمانی‌ای رفته بودیم که در آن زوجی دیگر از میزان نوشیدنی‌ای که در روز عروسی‌شان خورده بودند صحبت می‌کردند. من و دیو وقتی به‌سمت خانه برمی‌گشتیم درباره‌شان حرف زدیم.

«شنیدی خانومه می‌گفت چقدر هم خورده؟ مزخرفه!»

نشسته بودم و رفتاری که درک نمی‌کردم را قضاوت می‌کردم.

و بعد بچه‌دار شدم.

بعد بچه‌دار شدم و در دام کوکتل افتادم. خنده‌دار و ناراحت‌کننده است که قبل از بچه‌دار شدن اصلاً درک نمی‌کردم که چرا مردم به آن روی می‌آورند؟ اما بعد خودم را در شرایطی خسته‌کننده و غیرقابل‌تحمل یافتم. به‌این نتیجه رسیدم که می‌توانم به‌واسطهٔ آن خستگی‌ام را برطرف کنم.

وقتی پسرهای بزرگ‌ترم شروع به راه رفتن کردند، نوشیدن برایم به امری عادی و روزمره تبدیل شده بود. از سر کار به خانه برمی‌گشتم، لباس‌هایم را عوض می‌کردم (چون به تن داشتن لباس روی اعصاب است.) و درحالی‌که شام را آماده می‌کردم برای خودم نوشیدنی می‌ریختم.

وقتی نوجوان بودم فیلم گربه روی شیروانی داغ۱۴۳ را تماشا کردم و عاشق الیزابت تیلور و پل

نیومن شدم که در آن مزرعهٔ 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 به‌سمت 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 آخرهفته 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 دورهمی‌های 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 دورهمی‌ها 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 عصبانیتم 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 لحظهٔ بخصوص توجه‌ام به کلمهٔ «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانهٔ 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، آن‌قدر 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 عصبانیتم 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 لحظهٔ بخصوص توجه‌ام به کلمهٔ «نیاز» جلب شد.

نیاز یعنی وجود چیزی ضروری و واجب است. پس یعنی وقتی با خودم فکر می‌کردم که مصرف شبانهٔ 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، آن‌قدر 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 آن‌موقع این را نمی‌دانستیم. از آنچه قرار بود اتفاق بیافتد و سختی‌هایی که به‌همراه داشت بی‌خبر بودیم، بنابراین موافقت کردیم و درعرض چند هفته از یک خانوادهٔ سه‌فرزندی به یک خانوادهٔ پنج‌فرزندی تبدیل شدیم.

آن روزها به بهترین شکلِ 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 بهانهٔ رفع خستگی می‌نوشیدیم.

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 بچهٔ معصوم و بی‌گناه را به دستشان بسپارید و با چشمان خودتان ببینید که تمام زحماتی که برای آن بچه کشیده‌اید نیست‌ونابود می‌شود؟ چطور می‌توانید با دانستن اینکه این بچه‌ها درنهایت پیش خانوادهٔ اصلی‌شان برمی‌گردند و هیچ کاری هم

از دست شما برنمی‌آید زندگی کنید؟ اگر در شرایط مشابه من باشید حتماً یک راهی برای مقابله با این شرایط پیدا می‌کنید اما شب‌ها، وقتی هیچ‌کس شما را نمی‌بیند زنکس۱۴۸ هم مصرف خواهید کرد.

به آن زمان که نگاه می‌کنم دلم به حال خودم و وضعیتی که داشتم می‌سوزد. دلم به حال آن مادر جوانی می‌سوزد که به مصرف شبانهٔ نوشیدنی نیاز داشت و برای زنی که تمام تلاشش را می‌کرد که سرش را بیرون از آب نگه دارد. درعین‌حال کمی هم خجالت‌زده می‌شوم چون اگر نمی‌توانستم به‌خاطر خودم قوی باشم حداقل می‌توانستم به‌خاطر فرزندانم قوی باشم. نمی‌خواهم آنها بدانند قبلاً برای اینکه بتوانم سختی‌ها را تحمل کنم به چنین کاری دست می‌زدم. این موضوع من را یاد مادر واقعی آن دختربچه می‌اندازد که هر هفته در زمین بازی مک‌دونالد ملاقات می‌کردم. این باعث می‌شود از زاویهٔ دیگری به اعتیاد او نگاه کنم. این باعث می‌شود با خودم فکر کنم بعضی از شمایی که دارید این مطالب را می‌خوانید هم از چنین روشی برای مقابله با شرایط سخت استفاده می‌کنید.

در طول یک سال اخیر ایمیل‌های زیادی از زنانی دریافت کرده‌ام که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با این عادت بوده‌اند. آنها می‌گویند که مصرفشان آن‌قدرها هم زیاد نیست... هنوز زیاد نیست. هنوز خانواده و دوستانشان نمی‌دانند چقدر می‌خورند اما نگران این هستند که مصرفشان بالاتر برود. وزنشان و پولی که خرج می‌کنند در حال افزایش است. ترک کردن الکل سخت است چون نوشیدنش آسان است. یک جرعه و یک جرقه کافی‌ست که کمک کند سر فرزندانشان داد نزنند. چند جرعه برایشان کافی‌ست تا استرسشان به آرامش، و ناامیدی‌شان 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 غیرقابل‌تحمل 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 مبارزهٔ 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 غیرقابل‌تحمل 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 مبارزهٔ 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.

لحظهٔ به‌دنیا آمدنتان بدون هیچ حمایتی با گریه‌زاری وارد دنیا می‌شوید. سیستم ایمنی بدنتان هنوز شکل نگرفته و به‌همین‌دلیل است که مادران نگرانی مثل من حتی در دل تابستان هم نوزادشان را مثل اسکیموها لای پتو می‌پیچند. درحین بزرگ شدن بالاخره برای اولین بار مریض می‌شوید که دلیلش احتمالاً برادر بزرگ‌تری‌ست که ویروس یک نوع آنفولانزا را از پیش‌دبستانی با خودش وارد خانه کرده است. مریض شدن با چیزی که قبلاً تجربه‌اش نکرده‌اید ترسناک است اما از طرفی برای شکل‌گیری سیستم ایمنی بدنتان ضروری است. یک بار که از بیماری‌ای 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.

گاهی‌اوقات دچار عفونت‌هایی می‌شویم که سیستم ایمنی بدنمان قدرت مقابله با آن را ندارد بنابراین اطرافیان مصرف آنتی‌بیوتیک را توصیه می‌کنند. قبلاً وقتی کم‌سن‌وسال بودم برای همه‌چیز آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کردند! ورم لوزه؟ آنتی‌بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟ آنتی‌بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال‌هایی که کم‌سن‌وسال بودم و سالی که بچه‌دار شدم، دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک باعث می‌شود بدن چگونگی مقابله با بیماری‌ها را یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چطور با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می‌شوید، نه؟

دوران سختی که پشت‌سر می‌گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت‌هاست.

قوی‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت‌سر گذاشته‌اند تا توانسته‌اند مهارت و توانایی لازم را به‌دست 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 آن‌قدر 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 به‌دست آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش‌ها کمکم می‌کنند تا به‌اندازهٔ کافی قوی شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به‌دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم *من به نوشیدنی نیاز دارم*. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به‌جای 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 بیش‌ازحد 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 گزینهٔ دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک

می‌شود؛ اگر به‌اندازهٔ 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 به‌دنبال یک راه‌حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به‌دست 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 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 دربارهٔ عادت‌ها.** سال گذشته کتابی فوق‌العاده به‌نام قدرت عادت[۱۴۹] نوشتهٔ 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 عادتی ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که درمورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی‌مدت 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؛ درحالی‌که 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 به‌نام بیکرزفیلد[۱۵۱] که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیاآمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا

سنین بلوغ در شهری خارج از حومهٔ شهر به‌نام 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 پایهٔ 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 باافتخار که بر ایمان و مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با درنظرگرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال[۱۵۶] بود و پدربزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت‌وسخت درمورد در *راه درست‌بودن* به‌دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعهٔ ما کسی را به نشانهٔ اشتباهی‌بودن با انگشت به‌هم نشان نمی‌دهند چون جامعهٔ ما شامل افرادی‌ست که همه مثل خودِ ما رفتار می‌کنند و به‌نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه‌کار و به‌شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده‌مایلی‌مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طورِدیگربودن و زندگی‌کردن 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 به‌شدت برایم لذت‌بخش بود. مردم می‌گویند آمریکا مثل ظرف سوپی‌ست که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است[۱۵۸] اما دیزنی‌لند ظرف سالاد است. هیچ‌کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هرکس به‌تنهایی 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 هیچ‌کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست‌های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم‌هایم از حدقه درآمدند. بااینکه همهٔ این افراد شبیه من بودند اما هرکدام با دیگری تفاوت داشتند آن‌قدر که تصورش از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ‌کردن گوش و بینی، خال‌کوبی... 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.

اخیراً 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 نداشت 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 دوبی 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 مخالفتان باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد۱۵۹ باشید شما را دوست دارم و همان‌طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه‌فقط 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 گاهی‌اوقات 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 میلدرد۱۶۰ 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 رقاص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه‌کار می‌کنم!

الان به شما می‌گویم چرا در این کلاس شرکت می‌کنم: جدا از عشق و علاقه‌ای که به موزیک دههٔ نود دارم، دوست دارم رقصندهٔ بهتری شوم. درواقع ترجیح می‌دهم کارهای سخت را امتحان کنم، از آن سر در بیاورم و سؤال بپرسم و راهنمایی بگیرم تا اینکه یک گوشهٔ 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 وقتی‌که فقط کتاب‌هایی با موضوعات ساده می‌نوشتم چون فکر می‌کردم بی‌دردسر هستند. عدم اطمینانم نشانهٔ 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 جامعهٔ درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده‌ایم؟ آیا تنها به‌خاطر یکی از باورهایم با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر

می‌کنید اگر نظرات مختلف داشته باشیم نمی‌توانیم با هم دوست باشیم؟ این سؤالات را از خودتان بپرسید: آیا ممکن است گفت‌وگویی که احتمالاً با هم خواهیم داشت، سؤالاتی که احتمالاً بینمان ردوبدل خواهد شد و نظراتی که برای داشتن یک رابطهٔ معنادار می‌پذیریم، کمک کند به نسخهٔ بهتری از خودمان تبدیل شویم؟

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی‌آمریکایی و مکزیکی‌آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت‌انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتمادبه‌نفس، 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 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 هپی‌اَوور۱۶۳ 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 آن‌قدر 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 آن‌قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نُه‌میلیون باری که یکدیگر را روی

عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دِیو در طول به‌سرپرستی‌گرفتن یک دختر هرکدام برای گریه‌کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن‌همه تعطیلات و سینمارفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیرز[۱۶۴] را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن‌طرف 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 دِیو 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 عاقل‌بودن و بامزه‌بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین‌خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانهٔ 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 چه‌شکلی‌ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

درهمان‌حین 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 حدوحدود 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 کودکیِ 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 دوستمان 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. دایرهٔ دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هرکدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت‌بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدومرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن‌بودن وجود ندارد. برای دختربودن، دوست‌بودن، رئیس‌بودن، همسر بودن، مادربودن یا هرکس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هرکس با هر سَبکی 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 عرق‌کرده هستیم و بو

ناشی‌اوقات دچار عفونت‌هایی می‌شویم که سیستم ایمنی بدنمان قدرت مقابله با آن را ندارد بنابراین اطرافیان مصرف آنتی‌بیوتیک را توصیه می‌کنند. قبلاً وقتی کم‌سن‌وسال بودم برای همه‌چیز آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کردند! ورم لوزه؟ آنتی‌بیوتیک. ضعیف شدن انگشتان پا؟ آنتی‌بیوتیک. سپس، یک زمانی بین سال‌هایی که کم‌سن‌وسال بودم و سالی که بچه‌دار شدم، دکترها کشف کردند که مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک باعث می‌شود بدن چگونگی مقابله با بیماری‌ها را یاد نگیرد. سیستم ایمنی بدنتان باید مراحل آزمایشی را بگذراند، باید بیمار شود تا یاد بگیرد چطور با آن مقابله کند و خودش را از آن نجات دهد.

متوجه منظورم که می‌شوید، نه؟

دوران سختی که پشت‌سر می‌گذاریم راه یادگیری توانایی کنترل و مدیریت سایر موقعیت‌هاست. قوی‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسید احتمالاً مسیرهای بسیار سختی را پشت‌سر گذاشته‌اند تا توانسته‌اند مهارت و توانایی لازم را به‌دست 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 آن‌قدر 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 به‌دست آوردن قدرت کافی برای ادامه دادن است. انجام این روش‌ها کمکم می‌کنند تا به‌اندازهٔ کافی قوی

شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به‌دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم *من به نوشیدنی نیاز دارم*. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شا
شما به‌جای 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 انج
نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را
می‌شناسم که بیش‌ازحد 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 ک
به آن نیاز دارید. هر گزینهٔ دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک
می‌شود؛ اگر به‌اندازهٔ کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به ع
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 به‌دنبا
یک راه‌حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به‌دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشـ
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 سیست

شوم و بتوانم موقعیت‌های دشوار را کنترل کنم، و این یعنی من به‌دنبال آسان‌ترین راه نیستم.

تا مدت‌ها فکر می‌کردم *من به نوشیدنی نیاز دارم*. شاید متوجه نشوید که این چه حسی دارد. شاید شما به‌جای 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 انجا نداده و نمی‌دهم. بنابراین می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به زندگی‌تان بیاندازید. خانم‌های بسیاری را می‌شناسم که بیش‌ازحد 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 ک به آن نیاز دارید. هر گزینهٔ دیگری که به این طبقه‌بندی اضافه کنید تبدیل به عصایی خطرناک می‌شود؛ اگر به‌اندازهٔ کافی قوی باشید که بتوانید روی پاهای خودتان راه بروید دیگر نیازی به عص 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 به‌دنبال یک راه‌حل زودبازده می‌گردید. قوی بودن هرگز راحت به‌دست نمی‌آید. مثل عضله‌سازی در باشگ 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 سیست

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 به‌نام قدرت عادت[۱۴۹] نوشتهٔ 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 عادتی ناپسند شود می‌توانم آن را با راه‌حلی بهتر جایگزین کنم که درمورد من می‌تواند دورهمی با دوستانم یا دویدن طولانی‌مدت 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؛ درحالی‌که 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 دست‌رس‌پذیر قرار داشته

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 بیکرزفیلد۱۵۱ که حتی اگر آنجا زندگی نکرده باشید باز هم احتمالاً نامش به‌گوشتان خورده است. درواقع بعد از به‌دنیاآمدنم، من را از بیمارستان به‌خانه آوردند و تا سنین بلوغ در شهری خارج از حومهٔ شهر به‌نام ویدپچ بزرگ شدم.

ویدپچ و مناطق اطرافش توسط مهاجرانی که کارگران مزرعه بودند و در طول داست بول۱۵۲ از اوکلاهاما۱۵۳ به کالیفرنیا سفر کرده بودند بنیان گذاشته شد. کتاب خوشه‌های خشم را خوانده‌اید یا فیلمش را در کلاس تاریخ پایهٔ دهم تماشا کرده‌اید؟

آنها مردمان همین منطقه و اجداد من هستند.

اجداد من اهل اوکلاهاما، آرکانساس۱۵۴ و کنزاس۱۵۵ هستند. نسل قبل از آنها ایرلندی و اسکاتلندی بودند و این یعنی خاندان ما ریشه در تاریخچه دارد. انسان‌هایی باافتخار که بر ایمان و

مذهب و سنت‌های فرهنگی‌شان تکیه داشتند. با درنظرگرفتن این حقیقت که پدرم یک رهبر پانتیکاستال ۱۵۶بود و پدربزرگم نیز یک رهبر پانتیکاستال بود، مشخص است که با یک‌سری عقاید سفت‌وسخت درمورد در *راه درست‌بودن* به‌دنیا آمدم و بزرگ شدم.

بزرگان جامعهٔ ما کسی را به نشانهٔ اشتباهی‌بودن با انگشت به‌هم نشان نمی‌دهند چون جامعهٔ ما شامل افرادی‌ست که همه مثل خودِ ما رفتار می‌کنند و به‌نظر می‌رسند. یعنی همه مثل هم هستیم. ما سفیدپوست بودیم، درآمد پایین داشتیم، محافظه‌کار و به‌شدت مذهبی بودیم و تاحدی بر روی مناطقی که در ده‌مایلی‌مان قرار داشت تسلط داشتیم.

نمی‌دانستم طورِدیگربودن و زندگی‌کردن 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 دیزنی‌لند۱۵۷ رفتم. اولین باری بود که بدون یکی از اعضای خانواده شهرم را ترک می‌کردم و این فرصت به‌شدت برایم لذت‌بخش بود. مردم می‌گویند آمریکا مثل ظرف سوپی‌ست که همه نوع مواد داخلش با هم مخلوط شده است۱۵۸ اما دیزنی‌لند ظرف سالاد است. هیچ‌کس در آنجا با دیگری مخلوط نشده؛ هرکس به‌تنهایی 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 هیچ‌کدام از یک نژاد واحد نبودند. دو مرد را دیدم که دست‌های یکدیگر را گرفته بودند و با دیدنشان چشم‌هایم از حدقه درآمدند. بااینکه همهٔ این افراد شبیه من بودند اما هرکدام با دیگری تفاوت داشتند آن‌قدر که تصورش از ذهن من خارج بود. موی بنفش، سوراخ‌کردن گوش و بینی، خال‌کوبی... 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.

اخیراً 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 نداشت 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 دوبی 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 مخالفتان

باشید و چه نه و چه عاشق ریک اسپرینگفیلد۱۵۹ باشید شما را دوست دارم و همان‌طور که هستید قبولتان دارم و دلم می‌خواهد برایتان وقت بگذارم و با شما دوست باشم. نه‌فقط 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 گاهی‌اوقات 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 میلدرد۱۶۰ بخواهد بعد از خوردن کلی نوشیدنی در سومین مراسم ازدواج دخترعمویتان کریستال۱۶۱ سالن رقص را قبضه کند. من در همان حد افتضاحم. چون شرکت در کلاس‌های هیپ‌هاپ بدون داشتن تجربه دشوار است و چون سایر شرکت‌کننده‌ها رقاص‌های جوان و جذاب و حرفه‌ای هستند که خیلی خوب حرکات را اجرا می‌کنند، بارها از خودم پرسیده‌ام که من در این کلاس چه‌کار می‌کنم!

الان به شما می‌گویم چرا در این کلاس شرکت می‌کنم: جدا از عشق و علاقه‌ای که به موزیک دههٔ نود دارم، دوست دارم رقصندهٔ بهتری شوم. درواقع ترجیح می‌دهم کارهای سخت را امتحان کنم، از آن سر در بیاورم و سؤال بپرسم و راهنمایی بگیرم تا اینکه یک گوشهٔ آرام، جایی که

زندگی اصلاً سخت نیست و در آن رشد نخواهم کرد بنشینم. مایا آنجلو۱۶۲ 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 وقتی‌که فقط کتاب‌هایی با موضوعات ساده می‌نوشتم چون فکر می‌کردم بی‌دردسر هستند. عدم اطمینانم نشانهٔ 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 جامعهٔ درست گشت وقتی اصلاً عضوی از آن نبوده‌ایم؟ آیا تنها به‌خاطر یکی از باورهایم با من متفاوت رفتار خواهید کرد؟ آیا فکر می‌کنید اگر نظرات مختلف داشته باشیم نمی‌توانیم با هم دوست باشیم؟ این سؤالات را از خودتان بپرسید: آیا ممکن است گفت‌وگویی که احتمالاً با هم خواهیم داشت، سؤالاتی که احتمالاً بینمان ردوبدل خواهد شد و نظراتی که برای داشتن یک رابطهٔ معنادار می‌پذیریم، کمک کند به نسخهٔ بهتری از خودمان تبدیل شویم؟

یکی از بهترین دوستان من گی است؛ آفریقایی‌آمریکایی و مکزیکی‌آمریکایی. سه تجربه و داستان شگفت‌انگیز این زن را شکل داده و قدرت، تاریخ، زیبایی، اعتمادبه‌نفس، 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 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 هپی‌اَوور[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 آن‌قدر 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 آن‌قدر با هم می‌خندیدیم که گونه‌هایمان درد می‌گرفت چه می‌شد؟ آن نُه‌میلیون باری که یکدیگر را روی عکس‌ها تگ کرده بودیم چه می‌شد؟ شانه‌هایی که من و دِیو در طول به‌سرپرستی‌گرفتن یک دختر هرکدام برای گریه‌کردن سر روی آن می‌گذاشتیم چه می‌شد؟ آن‌همه تعطیلات و سینمارفتن‌ها و آن یک باری که بریتنی اسپیِرز[۱۶۴] را در کنسرت دیدیم چه می‌شد؟ همه از دست می‌رفت. کلی علم و عشق و دوستی آن‌طرف 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 دِیو 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 عاقل‌بودن و بامزه‌بودن او لذت می‌بردم. بار اول زیاد او را نمی‌شناختم فقط می‌دانستم معلول است. نمی‌دانستم از ویلچر استفاده می‌کند یا واکر، به‌همین‌خاطر نگران بودم چه کار کنم که در خانهٔ 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 چه‌شکلی‌ست یا چطور زندگی می‌کند؟ آیا باید شرایط او را برایشان توضیح می‌دادم تا دیگر از خودش سؤالی نپرسند؟

درهمان‌حین 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 حدوحدود 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 کودکیِ 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 دوستمان 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. دایرهٔ دوستی آنها تمام رنگ و نژادها، مذاهب و توانایی‌ها را شامل می‌شد، دوستانی که هرکدام از خانواده‌های مختلفی آمده بودند. متفاوت‌بودن برای آنها عجیب نبود بلکه برایشان طبیعی بود. هیچ خط و هیچ حدومرزی بینمان وجود نداشت.

فقط یک راه برای زن‌بودن وجود ندارد. برای دختربودن، دوست‌بودن، رئیس‌بودن، همسر بودن، مادربودن یا هرکس دیگری که خود را در آن دسته جای می‌دهید فقط یک راه درست وجود ندارد. راه‌های بسیار زیادی برای هرکس با هر سَبکی 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 عرق‌کرده 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 هرکس 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 هرکس از دیگری متفاوت است. دختری که در حین بزرگ‌شدن رقص باله را یاد گرفته، حرکاتش واقعی‌تر و راحت‌تر است. پسری که بریک‌دنس[۱۶۵] بلد است حرکات را به

سبک خودش انجام می‌دهد. همهٔ 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 به‌دنبال دنیاهای بیشتری باشیم چه؟ دراین‌صورت به‌جای یک رابطهٔ سطحی، رابطه‌ای عمیق و واقعی با سایر زن‌ها پیدا خواهیم کرد.

برای به‌واقعیت‌پیوستن این موضوع لازم نیست تمام باورهایمان را تغییر دهیم. فقط کافی‌ست خیلی ساده موقعیتمان را با درنظرگرفتن اینکه در یک جامعهٔ 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، خودِ افراد را می‌بینیم نه طبقه‌ای که از آن آمده‌اند.

این طبقه می‌تواند نژاد، مذهب، گرایش سیاسی، گرایش جنسی، سابقهٔ اجتماعی یا هر طبقهٔ دیگری که فکرش را بکنید باشد. هدف، زندگی‌کردن 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 جامعهٔ بزرگ‌تر حضور داشته باشیم نه برای بالابردن سطح آگاهی آنها بلکه به‌امید صاف کردن و مداوا کردن دلِ 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 فرزندانتان چطور به‌نظر 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 حدومرز برای خودمان می‌کنیم صرف صمیمی‌شدن 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 به‌پایان می‌رسانید. لطفاً، 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 دِیو دقت کردیم و متوجه شدیم ۹۹درصد از خانواده‌هایی که در مراسم کلیسای محلهٔ بل‌ایر۱۶۶ شرکت می‌کنند سفیدپوست هستند. خانهٔ عیسی‌مسیح نباید این‌شکلی باشد. خانهٔ مسیح از تمام رنگ‌ها و نژادها و اصالت‌ها تشکیل می‌شود. با گشتن به‌دنبال کلیسایی که چندملیتی، چندفرهنگی و چندنسلی بود توانستیم یک اجتماع واقعی پیدا کنیم.

۲. پذیرفتن جایگاه و موقعیتم. 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 به‌دنبال دوستان جدید و تجربیات جدید بروید.

۳. محترمانه پرسیدن سؤالاتم. دوست عزیزم بریتنی از خیلی جهات معلم خوبی برای من بوده چون به من اجازه می‌دهد دربارهٔ نژادها و برتری سفیدپوستان و تعصبات غیرارادی‌ای که می‌توانند آزاردهنده باشند سؤال بپرسم. او یک بار به من گفت «ریچل، من از سؤال‌پرسیدن 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 هرجا 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 پسرم را باردار بودم، دِیو در یک نیمه‌ماراتن شرکت کرد. می‌دانم الان به چه فکر می‌کنید چون من هم آن‌موقع دقیقاً به همین موضوع فکر می‌کردم. کدام آدم رذلی برای اولین بار تصمیم می‌گیرد به اندامی عالی دست پیدا کند درحالی‌که همسرش اندازهٔ یکی از آن خانه‌های نقلی‌ای که در شبکهٔ اچ‌جی‌تی‌وی۱۶۹ نشان می‌دهند شده است؟

آن موجود رذل کسی نیست جز دِیو هالیس!

او خوش‌هیکل بود و انرژی بالایی داشت و من آن‌قدر حسودی‌ام می‌شد که دلم می‌خواست روی صورتش تف کنم! ازآنجایی‌که دو با مسافت بالا از ورزش‌های موردِعلاقه‌ام نیست به‌همین‌خاطر 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. بااینکه ورزشکار نبودم اما اهل رقابت بودم. می‌خواستم به خودم ثابت کنم که می‌توانم سیزده مایل را بدون مردن بدوم... درست همان‌طور که دِیو 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.

هرکاری سخت است. همه‌چیز عجیب به‌نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام‌آرام؛ همان‌طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی‌تر و بهتر می‌شدم، هر یک‌چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندهٔ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به‌همین‌خاطر دِیو (و اصولاً هرکس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتمادبه‌نفس کامل می‌گویم.) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه‌ودو 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 ساخته‌ام. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دِیو خسته می‌شود و به‌جای دویدن شروع به راه‌رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقهٔ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقهٔ دیزنی بود. به‌عنوان یک نکتهٔ جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً لطفاً شرکت در مسابقهٔ 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 پرانگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمهٔ 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.

هرکاری سخت است. همه‌چیز عجیب به‌نظر می‌رسد. با هر مایل دلتان می‌خواهد بالا بیاورید. اما من تسلیم نشدم و آرام‌آرام؛ همان‌طور که عرق می‌کردم و بو می‌گرفتم؛ قوی‌تر و بهتر می‌شدم، هر یک‌چهارم مایل یک بار.

کاشف به عمل آمد که من یک دوندهٔ دوی با مسافت بالای عالی هستم. من پاهای کوچک کوتاهی دارم و به‌همین‌خاطر دِیو (و اصولاً هرکس دیگری) خیلی راحت می‌تواند من را شکست بدهد اما نکته اینجاست که: افراد کمی هستند (این را با اعتمادبه‌نفس کامل می‌گویم.) که مثل من قدرت غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها را داشته باشند. من پنجاه‌ودو 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 ساخته‌ام. بنابراین وقتی تصمیم بگیرم سیزده مایل بدوم، حتماً سیزده مایل خواهم دوید!

این یعنی وقتی بعد از مایل ششم دِیو خسته می‌شود و به‌جای دویدن شروع به راه‌رفتن می‌کند من از او جلو می‌زنم، درست مثل مسابقهٔ لاک‌پشت و خرگوش.

اولین نیمه‌ماراتنی که در آن ثبت‌نام کردم مسابقهٔ دیزنی بود. به‌عنوان یک نکتهٔ جانبی به شما توصیه می‌کنم که لطفاً لطفاً لطفاً شرکت در مسابقهٔ 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 پرانگیزه تجربه کرده باشم. توجه به کلمهٔ 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 دونده‌ها 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 هزاران‌هزار 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 هشتادوپنج‌ساله دیده می‌شد هم بچه‌های کوچکی که توی کالسکه قرار داشتند. و دقت کنید: زنان باردار هم بودند. زنان باردار به‌شدت زیبا و خوش‌هیکلی که بیشتر از ده مایل را با شکم‌های بالاآمده‌شان 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 عرق‌کردهٔ سرشار از امیدی 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 دادوفریاد می‌کردم. مدام به خودم می‌گفتم این آرزویی‌ست که قلبم داشته! و ناگهان دست از تنبلی و تلاش‌نکردن 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 گاهی‌اوقات وقتی تابلوی تمام‌شدن هر مایل را می‌دیدم از خودم سلفی می‌گرفتم تا نشان دهم چه حس خوبی دارم و گاهی‌اوقات 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 سرِحالم کند. به آهنگ «من به یک قهرمان نیاز دارم[۱۷۱]» از بونی تیلور[۱۷۲] رسیدم... من عاشق بعضی از آهنگ‌های دههٔ 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 همهٔ دههٔ هشتادی‌ها می‌دانند کل آهنگ دربارهٔ 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 پَسش بربیایم 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 هزینهٔ 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 تابه‌حال 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 هدیه‌ای‌ست که دوست دارم به تمام کسانی که می‌شناسم تقدیم کنم.

این چیزی‌ست که آرزو می‌کردم کاش کسی در کودکی به من یاد می‌داد. اما به‌جایش، خودم زندگی را گشتم و آن را پیدا کردم.

این بزرگ‌ترین درسی‌ست 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 نوشتهٔ کف دستم که آیهٔ 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 تغییردادن زندگی‌تان را دارید. تو همیشه قدرتش را داشته‌ای دورِتی[۱۷۳]. نباید منتظر رسیدن شخص دیگری باشید که این کار را برایتان انجام دهد. راه‌های تغییرکردن آسان نیست؛ هیچ حلّال مشکلاتی در دنیا وجود ندارد. فقط خودتان، قدرت خدادادی‌تان و میزان اشتیاقی که به تغییرکردن 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 به‌دنبال 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 به‌دست‌آوردنش انجام دهید. اهمیتی نمی‌دهم اگر هدفتان خالی‌کردن کارت اعتباری‌تان باشد یا کم‌کردن وزنتان، هرچه که هست باید همین الان که با خواندن این کتاب گرم شده‌اید و انگیزه گرفته‌اید اقدام کنید. باید به‌خودتان ثابت کنید که می‌توانید. باید به‌خودتان 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 بیست‌سالگی‌ات هستی و به‌دنبال عشق می‌گردی و فقط به‌خاطراینکه احساس کنی شبیه بقیه هستی بدنت را تسلیم می‌کنی و درنهایت تنها احساسی که برایت باقی می‌ماند خلأ است؛ شمایی که دوست داری رابطهٔ بهتری با افرادی که دوستشان داری داشته باشی اما نمی‌توانی برای تحقق این امر جلوی جدی‌بودن و عصبانیتت را بگیری؛ شما، تک‌تک شماها، با همه‌تان هستم: *دست از انتظار برای رسیدن شخص دیگری که زندگی‌تان را سروسامان دهد بردارید!* دست از این تصور بردارید که زندگی‌تان یک روز به‌طورمعجزه‌آسا و خودبه‌خود روبه‌راه خواهد شد. دست از این تصور بردارید که اگر شغل خوب، مرد خوب، خانهٔ خوب، ماشین خوب یا هر چیز خوب دیگری داشتم زندگی‌ام همانی می‌شد که آرزویش را داشتم. درمورد کسی که هستید و اقداماتی که برای تغییرکردن باید بکنید صادق باشید.

دخترها، کنترل زندگی‌تان را به‌دست بگیرید. دست از خوددرمانی بردارید. دست از پنهان‌شدن بردارید. نترسید. دست از فداکردن خودتان بردارید. این‌همه به‌خودتان نگویید نمی‌توانم. دست از منفی‌بافی بردارید. با بدنتان بدرفتاری نکنید. نگویید از فردا، از شنبه یا از سال آینده شروع خواهم کرد. دست از گریه‌کردن به‌خاطر اتفاقی که افتاده بردارید و کنترل اتفاقات بعدی را به‌دست بگیرید. بلند شوید، همین الان. از جایی که هستید برخیزید، اشک‌هایتان را پاک کنید و دردهای دیروز را کنار بگذارید و از نو شروع کنید... خودت باش دختر!

Rachel Hollis