

از پرفروش‌ترین‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸



نوشته ریچل هالیس  
ترجمه هدیه جامعی

# خودت باش دختر

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



کتاب کوله پشتی

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؛ ترجمه هدیه جامعی.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص.
شابک	: 978-600-461-170-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فپا
پادداشت	: 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
شناسه افزوده	: جامعی، هدیه، ۱۳۶۵، - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BV۴۵۲۷/۵۲۵۳ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۲۴۸/۴۸۳
شماره 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

ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی



کتاب کوله پشنی

## خودت باش دختر

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

ریچل هالیس

ترجمه هدیه جامعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۱۷۰-۱

نوبت چاپ: اول - سال ۱۳۹۷



شابک: ۹۷۸۶۰۰-۴۶۱-۱۷۰-۱

نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۷

ویراستار: سحر شموسی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

**نشر کتاب کوله‌پشتی**

تلفن: ۰۹۱۲۵۲۴۹۷۰۰ - ۶۶۹۶۱۶۲۸

پست الکترونیک: [koolheposhti-pub@yahoo.com](mailto:koolheposhti-pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolheposhti.com](http://www.ketabekoolheposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolheposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolheposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲  
کلیه 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 اندازه 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 زندگی ام خوب عمل نمی‌کنم

فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم

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

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

فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم

فصل سیزدهم: دروغ: می‌خواهم با مت‌دیمون ازدواج کنم

فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده‌ مزخرفم

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

فصل شانزدهم: دروغ: نمی‌توانم حقیقت را بگویم

فصل هفدهم: دروغ: وزنم بیانگر شخصیتم است

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

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

## مقدمه

### سلام دخترها، سلام.

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

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

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

چرا؟

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

تابه حال این فکر به سرت زده که آن قدرها هم که باید خوب نیستی؟ که به اندازه کافی لاغر نیستی؟ که مادر بدی هستی؟ آیا این فکر به سرت زده که 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 اعتماد به نفس و توانایی‌های ما خطرناک و ویرانگر هستند.

بزرگ‌ترین گناه این دروغ‌ها این است که اصلاً آنها را نمی‌شنویم. ما به ندرت دروغ‌هایی را که

درباره خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته‌اید هستید.

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

این موضوع مرا به فکر انداخت.

چه می‌شود اگر یک کتاب کامل درباره تمام کشمکش‌های زندگی‌ام بنویسم و در آن موارد و روش‌هایی را که در حل آنها کمک کردند توضیح بدهم؟ چه می‌شود اگر درباره تمام شکست‌ها و لحظات خجالت‌آورم حرف بزنم؟ چه می‌شود اگر به شما بگویم بزرگ‌ترین شرمندگی‌ام این است که هنگام عصبانیت سر فرزندانم جیغ می‌کشم؟ سروصدا نه، فریاد نه، ناسزا و غرزدن هم نه، با صدای بلند جیغ می‌کشم و بعداً وقتی به کاری که کردم فکر می‌کنم حالم به هم می‌خورد. چه می‌شود اگر بدانید من همین الان حداقل سه حفره در دهانم دارم چون از رفتن نزد دندان‌پزشک می‌ترسم؟ چه می‌شود اگر درباره چاقی موضعی‌ام یا برآمدگی عجیبی که وقتی رکابی می‌پوشم مثل پستان سوم بین شانه و سینه‌ام ایجاد می‌شود به شما بگویم؟ از چربی پهلویم چیزی گفتم؟ یا از موهایی که از خال روی صورتم رشد می‌کنند؟ یا از نداشتن اعتماد به نفسم؟ چه می‌شود اگر با اعتراف به اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم شروع به نوشتن کتابم بکنم و بگویم که این دفعه اولم نبود و دفعه آخرم هم نخواهد بود؟ و چه می‌شود اگر بگویم علی‌رغم اعترافی که کردم - چه خنده‌دار باشد چه شرم‌آور یا دردناک و یا 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. به لطف خدا فردا بیدار خواهم شد و شانس دوباره‌ای برای بهتر کردن زندگی‌ام خواهم داشت. به لطف خدا سی و پنج سال در برخی از بخش‌های زندگی‌ام به سختی تلاش کرده‌ام و در بعضی قسمت‌ها (مثل کنترل نگرانی و استرس) هنوز از زوایای مختلف در حال تلاش بی‌وقفه‌ام. این یک سفر طولانی مدت است اما هر روز در حال یادگیری و پیشرفت هستم و این باعث می‌شود از خودم راضی باشم.

مواردی که با آنها در کشمکش هستم چیست؟ دروغ‌هایی که تا به حال درباره‌ی خودم باور کرده بودم چیست؟

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

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



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

با عشق، ریچل

## فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال خواهد کرد

هفته پیش شلوارم را خیس کردم.

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

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

شاید.

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

این یک امر طبیعی است؛ البته نه برای آن موقع؛ چون من سه دفعه با فاصله خیلی کم زایمان

کرده‌ام. به دنیا آوردن بچه مثل پرت کردن موشک به هواست. همه چیز را سر راهش خراب می کند

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

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

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

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

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

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

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

اختصاص دهم تا مطمئن شوم همه حرفم را 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 شفاف‌کننده پوست. من، کسی که به شما نکات پختن غذای روز شکرگزاری را آموزش می‌دهد و جزءبه‌جزء یادتان می‌دهد چطور برای فرزندان‌تان مادری کنید. من، کسی که خودش هیچ‌وقت به‌طور کامل از پس این موارد بر نمی‌آید.

دانستن این موضوع مهم است چون می‌خواهم شما دوستان عزیز و بالارزش من این را بفهمید که همه 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. گاهی اوقات احساس می‌کنم به هدفم نزدیک‌تر شده‌ام و گاهی اوقات برای شام پنی‌رخامه‌ای می‌خورم. هدیه 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 آن قدر اطلاعات غلط به ما داده می‌شود که کاملاً کنار می‌کشیم و از هدفمان دست برمی‌داریم. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که می‌گویند یا باید همه چیز داشته باشی یا هیچ نیستی. بنابراین هر فردی با خودش می‌گوید من یا باید بی‌عیب و نقص به نظر برسم و بی‌عیب و نقص 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 اجتماعی ام می خوانم. بعضی از شما آن قدر در زندگی سختی کشیده‌اید که تسلیم شده‌اید. حکم شیئی را دارید که امواج دریا مدام آن را با خود به ساحل می آورند و باز با خود به دریا می برند. برایتان سخت بوده به این بازی ادامه دهید به همین خاطر کنار کشیده‌اید و دست از بازی برداشته‌اید. اما همچنان هستید و همچنان سر کارتان می روید. هنوز غذا می پزید و از فرزندانان مراقبت می کنید و سعی دارید در حد استاندارد باشید. اما همیشه احساس می کنید عقب هستید و شکست خورده‌اید.

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

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

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

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

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

می‌خواهم دلایلش را توضیح دهم...

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

شروعش برایم راحت نبود. درواقع اگر بخوایم روراست باشم دنیای من از زمان بچگی بسیار دردناک بود. خانه‌مان همیشه بی‌نظم بود؛ یا 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 سردرگمی مرگ او به حقیقتی بزرگ پی بردم: اگر زندگی‌ای بهتر از آنچه در آن متولد شده بودم را می‌خواستم، ساختنش بستگی به خودم داشت.

سالی که رایان مُرد تازه وارد دبیرستان شده بودم و تا توانستم واحدهای بیشتری برداشتم تا زودتر فارغ‌التحصیل شوم. سال سوم دیپلمم را گرفتم و به لس‌آنجلس که نزدیک‌ترین شهر بزرگ به زادگاهم کالیفرنیا بود نقل مکان کردم. به‌چشم من که یک دختر اهل روستا بودم، لس‌آنجلس جایی بود که به‌آنها در آنجا می‌توانست به حقیقت رسید. هفده‌ساله بودم و هنوز آن قدر بزرگ نشده

بود که رؤیاهایم در آن می‌توانست به حقیقت پیوندد. هفده‌ساله بودم و هنوز آن قدر 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 پرهرج و مرج زندگی کردم و به این فکر می‌کردم که «یک روز از اینجا خواهم رفت و آن وقت خوشحال خواهم بود.» حالا چطور می‌توانم در لس‌آنجلس خوشحال نباشم؟ از لحظه‌به‌لحظه و از هر قدمی که برمی‌دارم لذت می‌برم. از انرژی دیوانه‌وار هالیوود و افق چندبعدی آن به‌وجود می‌آیم. از دیدن مناظری لذت می‌برم که فقط یک مهاجر می‌تواند آن را درک کند.

اکثر آدم‌ها به درخت‌های بوری هیلز<sup>۶</sup> 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 بوری هیلز 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 متخصص 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 هرج و مرج 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 منظره بیرون پنجرهات را تغییر می‌دهد. تو باید انتخاب کنی که شاد، شکرگزار و راضی باشی. اگر هر روز همین انتخاب را بکنی دیگر مهم نیست که کجا هستی یا چه اتفاقاتی در حال رخ‌دادن است، در هر صورت تو شاد خواهی بود.

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

## مواردی که به من کمک کردند:

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



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

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

## فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

## فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم

شمار رژیم‌هایی که تا به حال 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 تا به حال چند بار برای ماراتن ثبت‌نام کردم و ورودی‌اش را هم پرداخت کردم اما بعد تظاهر کردم تاریخ شروع تمریناتم را فراموش کرده‌ام؟ دو بار. تا به حال چند بار به خودم گفته‌ام «از این به بعد هر روز صبح قبل از رفتن به محل کارم پیاده‌روی می‌کنم!» اما پیاده‌روی‌هایم حتی به روز سوم هم نکشیده؟ بی‌نهایت.

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

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

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

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

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

با تعجب جواب داد: نمی‌شد بگذاری برای فردا؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نه.

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

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



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

امیدوارم متوجه منظورم شده باشید.

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

این اصلاً خوب نیست.

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

شوخی کردم.

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



چیزی نباشید برایش بهانه جور می کنید. چطور ضمیر ناخودآگاهتان تفاوت بین آنچه را که می خواهید و آنچه را که تظاهر به خواستش می کنید تشخیص می دهد؟ به تاریخچه رفتار شما در موردی مشابه نگاه می کند. آیا سر قولتان مانده‌اید؟ وقتی برای انجام کاری برنامه‌ریزی کرده‌اید آیا انجامش داده‌اید؟ زمانی که 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 در مورد 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 استاندارد است که برای خودتان تعیین کرده‌اید مگر آنکه نظرتان را عوض کنید و الگوی خود را تغییر دهید.

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

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

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

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

افکار توی سرم همیشه به شدت درهم و برهم‌اند.

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

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

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

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

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

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

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

از سرعت و تعداد قول‌هایتان بکاهید و عاقلانه فکر کنید. در این صورت می‌دانید که درباره 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 نوشابه رژیمی را هم ترک کنید چون مواد شیمیایی داخل آن به شدت برایتان مضر است.

### مواردی که به من کمک کردند:

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



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.** همه ما خیلی زود نسبت به هر آنچه که برایمان خوب است تصمیم‌گیری می‌کنیم. رژیم؟ البته. داوطلب شدن در کارهای این هفته کلیسا؟ قطعاً. این را می‌دانیم که این کارها مهم و خوب هستند بنابراین به انجامشان نه نمی‌گوییم چون فکر می‌کنیم این قول‌ها 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. کنسل کردن‌ها، 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 اندازه کافی خوب نیستم

من یک معتاد به کار هستم.

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

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

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

طرد کردن.

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

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

شکی نیست که همین‌طور بوده.

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

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

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

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

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

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

می‌دانید نتیجه‌اش چه شد؟ این کار واقعاً جواب داد!

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

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

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

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

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

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

اگر بهترین نمره را در امتحانات می‌گرفتم...

اگر در مسابقات ورزشی گلی به ثمر می‌رساندم...

اگر در تئاتر مدرسه نقشی را بازی می‌کردم...

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

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

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

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

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

مورمور شد و بعد کاملاً بی حس شد. به دیدن دکتر رفتم و نگران بودم نکند سخته کرده باشم. آنجا اولین باری بود که اسم فلج پل ۲۲ را می شنیدم. با یک جست و جوی سریع روی گوگل فهمیدم که فلج پل فلجی موقتی ست که باعث آسیب رساندن به اعصاب کنترل کننده حرکات ماهیچه های صورت می شود. تا چند روز نمی توانستم چشم چپم را ببندم، دهانم را تکان بدهم و کلاً نمی توانستم سمت چپ صورتم را احساس کنم. نمی دانم چرا این اتفاق فقط برای یک سمت از صورتم افتاده بود اما می توانم بگویم که این اتفاق در کل جذاب ترم کرد.

مجبور بودم روی چشم چپم چشم بند بگذارم که در واقع بدجوری هم جذاب بود و اساساً رؤیای هر دختر نوزده ساله ای است که مثل ناخدای یک چشم به نظر برسد. چون نمی توانستم لب هایم را تکان بدهم، بریده بریده حرف می زدم و فهمیدن جملاتم کار سختی بود. وقتی غذا می خوردم مجبور بودم با کمک انگشتانم دهانم را بسته نگه دارم تا مبادا غذا از دهانم بیرون بریزد و روی زمین پخش شود. آسیب های عصبی باعث نورالژی ۲۳ می شود که از قرار معلوم بسیار هم دردناک است. در طول آن مدت به شدت برای خودم متأسف بودم.

گرچه این اتفاق مربوط به پانزده سال پیش می شود اما دقیقاً یادم است که وقتی توی آینه نگاه می کردم و می دیدم چقدر صورتم از قیافه افتاده چه احساسی داشتم. چقدر از خط چشم کشیدن و ریمل زدن خسته شده بودم، انگار که آرایش کردن فلج صورتم را از بین می برد. یا اینکه هر بار هنگام آرایش کردن گریه می کردم. تمام آن روزها و هفته ها مدام نگران بودم و از استرس پیش بینی های دکتر لاغر و لاغرتر می شدم چون دکتر می گفت اصلاً معلوم نیست که فلج صورتم کی برطرف شود؛ چند روز یا چند ماه، به طور قطع نمی شد گفت.

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

شدم آرایش آن چنانی نکردم و موهایم را به مدل‌های مختلف درنیاوردم. اما فلج صورت باعث شد بدانم چه شکلی هستم. به شدت 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 به درستی حرف بزنم متوجه نگاه‌های خیره مردم یا دلسوزی‌هایشان می‌شدم.

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

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

چند سال بعد من و دیو تصمیم گرفتیم برای اولین بار به اروپا سفر کنیم. این اتفاق مربوط به زمانی می‌شود که هنوز بچه نداشتیم و می‌توانستیم برنامه‌های رؤیایی‌ای مثل «چطور به اروپا سفر کنیم» داشته باشیم. بدون آنکه بچه، سگ و یا هر نوع مسئولیت دیگری بر دوشمان باشد فقط کافی بود بلیت هواپیما بگیریم و با پنهان کردن 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، همه چیز همان طور بود که همیشه از ایتالیا تصور کرده بودم. کلی پاستا خوردیم، از خیابان های سنگ فرش شده عبور کردیم. کل بعدازظهر را درمورد آینده مان رؤیایپردازی کردیم و برای بچه های به دنیایامده مان اسم انتخاب کردیم. سفر به ایتالیا عاشقانه ترین تجربه زندگی ام بود.

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

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

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

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

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

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



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

دکترهای زیادی مرا ویزیت کردند.

پزشک داخلی، متخصص آلرژی، متخصص گوش و حلق و بینی... هیچ‌کس به‌طور قطع نمی‌توانست مشکلم را تشخیص دهد. خوب غذا می‌خوردم، سالم بودم، می‌دویدم، محض رضای خدا یکی 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 به خاطر آلرژی به وجود آمده و چون هیچ‌کس نظر بهتر و دقیق‌تری نداشت همین را قبول کردم. دکتر گفت «هر روز یک قرص ضدآلرژی بخور.» و من هم همین کار را کردم.

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

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

می کردم.

به دیدنش رفتم. موهای دم‌اسبی داشت، لباسش از کنف دوخته شده بود و یک مجسمه بزرگ گانش ۲۶ در کنارش داشت. درحالی که تمام مدت 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 زمانی که 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 چاکراه‌هایت 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 آن قدر شدیدتر می‌شود که حتی نمی‌توانم سرم را از روی بالش بردارم. این به‌خاطر آن است که استرسم روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

آن موقع من درگیر کاهش نیرو در شرکت شیک بودم؟ سرگیجه. آن موقع من برای نوشتن اولین کتابی که قراردادش را بسته بودم هیجان بالایی داشتم و بله، نتیجه‌اش افتضاح از آب درآمد و اخراج شدم و باید پیش پرداختشان 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 برنامه اوپرا ۲۷ را نگاه می‌کنند این را می‌دانم و دربارهٔ مراقبت از خود شنیده‌ام اما من در حومهٔ شهر بزرگ شده‌ام. من برای تولد سیزده‌سالگی‌ام یک تفنگ ساچمه‌ای هدیه گرفتم. شاید چهارده سال در لس‌آنجلس زندگی کرده باشم اما تأثیرات اتفاقات دوران کودکی بسیار عمیق هستند. حرف‌های روان‌درمانگر مثل آب سردی روی بدنم بود. وقتی فهمیدم حقیقت را می‌گویند دلم می‌خواست هرچه زودتر بدانم چطور درمانش کنم و به حالت عادی برگردم.

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

«بخشید، چی؟»

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

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

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

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

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

من به یک تغییر اساسی در زندگی‌ام احتیاج داشتم.

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

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



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

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

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

## مواردی که به من کمک کردند:

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



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

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

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

## فصل چهارم: دروغ: من از تو بهترم

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

کل انگشتانم را.

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

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

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

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

استفاده کنم.

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

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

عیب شماره یک ریچل؟ انگشتان پشمالو.

عیب شماره دو ریچل؟ دورویی.

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

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

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

منظورم از این سؤال این است که آیا تا به حال کسی را مورد تمسخر قرار داده‌اید؟ آیا تا به حال وقتی انگشتان را برای استهزاء سمت کسی نشانه رفته‌اید به این دقت کرده‌اید که سه تا از انگشت‌هایتان به سمت 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 پیچ می‌کنید - راه اصلاح کردن رفتارتان است.

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

همراه با دو پسرشان سفر می‌کردند که کوچک‌ترینشان حدوداً چهارساله بود. بی‌تربیت‌ترین بچه‌ای بود که در تمام عمرم دیده بودم. او یک‌سره جیغ می‌کشید؛ اصلاً منظورم جیغ‌و داد معمولی نیست، منظورم جیغ بنفش و گرکننده است؛ فقط برای اینکه می‌خواست از روی صندلی‌اش بلند شود و اطراف را بگردد. مادرش به مدت نیم‌ساعت تمام تلاشش را کرد تا او را درحالی که 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 بسته بزرگ پاستیل به او داده بودند که داشت با خوشحالی آنها را می‌خورد.

دوستان، صادقانه بگویم، حالم به هم خورد.

اول از همه، به‌عنوان یک مادر سخت‌گیر که توسط والدینی سخت‌گیر بزرگ شده، درحالی که 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 حدودمرزی تعیین کند و از سمت شریک زندگی‌اش نیز حمایت شود. وقتی دیدم در مقابل بدرفتاری پسرش به او جایزه داده... اوه خدای من! یا عیسی مسیح! به خودم گفتم این زن اصلاً نمی‌داند دارد چه کار می‌کند.

بعد از آن، در قسمت تحویل بار، دوباره آنها را دیدم. پسر بچه چهارساله و رجه‌وورجه می‌کرد و روی ریل حمل چمدان‌ها که هنوز به حرکت درنیامده بود بالاوپایین می‌پرید، توی سر برادرش می‌زد و درحالی که 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 گوشه کنار ایستاده و درمانده به نظر می‌رسد. وقتی دقیق‌تر نگاهش کردم متوجه شدم نزدیک است به گریه بیفتد. بیچاره و سرگردان بود و همسرش نیز درحالی که پسرشان دور آنها می‌چرخید و می‌دوید تقریباً همین وضع را داشت.

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

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

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

چسبیده‌ایم.

خانم‌ها، باید قضاوت کردن را کنار بگذاریم.

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

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

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

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

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

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

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

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

الیت به آن دسته از دوندگان ابرقهرمانی می گویند که کل مسیر مسابقه را حدود پنج دقیقه تمام می کنند. آنها هنگام دویدن مثل چیتا یا غزال هستند و تماشاگردنشان نفس آدم را بند می آورد. به عنوان کسی که اولین ماراتنش را در دوازده و نیم دقیقه دویده بود (خانم های دونده الیت معمولاً مسیر مسابقه را در شش یا هفت دقیقه به پایان می رسانند) دهانم از تعجب باز مانده بود.

از آنجایی که همیشه خیلی عقب تر از الیت ها هستم هرگز قادر به دیدن آنها نبودم. همان جا که بودم

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

«تو خیلی قوی هستی!»

«آفرین، تو برنده می‌شی!»

«تو می‌تونی!»

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

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

بالاخره همان لحظات بود که دوستانم کیتی<sup>۳۵</sup> و بریتنی<sup>۳۶</sup> 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 به سمت آنها و بغل کردنشان از روی فنس نپریم. آن قدر به آنها افتخار می‌کردم که هم‌زمان هم می‌خندیدم و هم گریه می‌کردم، انگار که موفقیت آنها موفقیت خودم بود. خارج از مسیر مسابقه، موازی با آنها می‌دویدم و از هر لحظه لذت می‌بردم و صدای خدا را می‌شنیدم که می‌گفت «تصور کن اگر تو هم امروز در این مسابقه شرکت کرده بودی چه چیزهایی را از دست می‌دادی.»

اگر در مسابقه شرکت می‌کردم هرگز دوندهای الیت را نمی‌دیدم. هرگز دوستم هانا ۳۷ را نمی‌دیدم که بهترین رکوردش (۱۳.۱ مایل در کمتر از دو ساعت!) را ثبت می‌کند. هرگز در کنار جوی ۳۸، کسی که باعث شد از طرز جیغ کشیدنم احساس خجالت کنم، قرار نمی‌گرفتم. او بلندتر از تمام کسانی که مشغول تشویق شرکت‌کنندگان بودند فریاد می‌زد. هرگز نمی‌توانستم کیتی و بریتنی را بغل کنم. هرگز هیچ‌یک از این اتفاقات را نمی‌دیدم و تجربه نمی‌کردم... اگر در مسابقه شرکت کرده بودم تنها چیزی که به دست 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 رقابت کردن، اعتراف به این است که هیچ‌کس مصون نیست. بعضی از ما با روش‌هایی جزئی قضاوت می‌کنیم: چشم‌هایمان را برای طرز لباس پوشیدن کسی گرد می‌کنیم. به بچه‌ای که در سوپرمارکت بدرفتاری می‌کند اخم می‌کنیم و در مورد مادری که هر روز، وقتی دنبال فرزندش به مدرسه می‌آید، یک لباس می‌پوشد و نگران به نظر می‌رسد فرضیه‌سازی می‌کنیم. شکل قضاوت کردن در بعضی افراد بدتر است: سرزنش کردن خواهر کوچک‌ترتان فقط به خاطر اینکه دیدگاه او با شما متفاوت است. به طرز فجیعی از زنان دیگر غیبت کردن. ایجاد یک صفحه روی شبکه‌های اجتماعی برای فحش دادن و بدویبراه‌گفتن به افرادی که حتی نمی‌شناسید فقط به این خاطر که آنها پا را از آنچه شما نمی‌پسندید فراتر گذاشته‌اند.

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



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

فقط خوش رفتاری با آنها.

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

در طول چند سال گذشته بی‌وقفه تلاش کردم تا مطالبی را مخصوص بانوان تهیه کنم. ساعت‌ها را صرف فهمیدن این کردم که زنانی مثل ما واقعاً در زندگی به دنبال 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 به دنبالش هستند. این همان چیزی است که آنها از ته دل می‌خواهند و آرزویش را دارند. و اگر این حقیقت داشته باشد،

باید از اول شروع کنیم.

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

**مواردی که به من کمک کردند:**

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

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

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

اولین باری که او را دیدم عاشقش شدم.

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

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

اولین چیزی که توجهم را جلب کرد کیفش بود.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

یک هفته بعد او از من پرسید چه سالی فارغ‌التحصیل شده‌ام، چون هنوز سنم را نمی‌دانست.

می‌دانستم که از تفاوت سنی‌مان استقبال نخواهد کرد. ایمیلی که در جواب برایش فرستادم (آن موقع هنوز پیامک زدن اختراع نشده بود.) این‌طور شروع می‌شد «باید جالب باشد...» او به من گفت که آدم زیرکی هستم چون توانسته‌ام در این سن صاحب چنین شغلی باشم.

من 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 ساده من.

گاهی حس می‌کردم به‌خاطر این ارتباط تمام اعتقادات چندین و چندساله‌ام را زیر پا گذاشته‌ام. یک ماه بعد به مهمانی یکی از دوستان من رفتیم و چون 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 سی و چهارساله به وضوح این چیزها را درک می‌کند اما من نوزدهساله در آن زمان فقط به عشق فکر می‌کردم و اعتماد به نفس نداشتم، بنابراین دیو بود که برای رفتارهای من تصمیم می‌گرفت.

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

دوستان او مرا نادیده می‌گرفتند، یا بدتر، مرا به اسم «دختر 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 همه چیز شوخی و جوک است، که انگار من خودم جوک هستم که لیاقت دفاع کردن از خودم را ندارم. هر کادوی بیخودی که هدیه می‌داد از او قبول می‌کردم و بدتر اینکه از گرفتنتان خوشحال

و ذوق زده هم می شدم.

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

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

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

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

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

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

برای خودم هیچ ارزش و غروری قائل نبودم.

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

آن شب آن قدر گریه کردم که خوابم برد.

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

حتی مسیح هم به گریه می‌افتد.

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

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

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

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

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

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

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

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

وسط حرفش پرسیدم: «هی...»

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

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

نزن.»

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

غافلگیر شده بود: «چرا؟»

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

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

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

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

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

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

با صدای کوبیده شدن در خانه از خواب بیدار شدم.

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

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

آن طرف در ایستاده است.

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

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

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

ما دوباره متولد شده بود.



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

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

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

قلبتان تمام شود، بزرگ‌ترین لطف در حق خودتان است.

دیگر چه چیزی می‌توانم به شما بگویم؟ امیدوار باشم چه درسی از این فصل گرفته باشید؟ امیدوارم اگر در شرایطی مثل این داستانی که برایتان تعریف کردم هستید، داستان من برایتان آینهٔ عبرت شود. امیدوارم آن‌قدر از درخت‌ها فاصله بگیرید که بتوانید جنگل را همان‌طور که واقعاً هست ببینید، امیدوارم دست از توجه به جزئیات بردارید و اصل ماجرا را ببینید. امیدوارم شمایم 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 در مورد 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 مشاوره‌ای نداشتم که بتواند نصیحتم کند. فکر می‌کنم اگر می‌توانستم با کسی که کمی عاقل‌تر بود صحبت کنم زودتر می‌توانستم به ناسالم بودن رابطه‌ام پی ببرم. 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 به اندازهٔ کافی بزرگ شوند این داستان را برایشان تعریف خواهم کرد. می‌خواهم تا از داستان من درس عبرت بگیرند. اگر ساده‌لوح نبودم و بیشتر دربارهٔ احترام به

خود می دانستم پی به واقعیت رابطه مان می بردم.

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

## فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

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