

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: خودت باش رفیقتر (بغیر اول)

نام نویسنده: ریچل ہالیسر

نام مترجم: ہدیہ جامعہ

تعداد صفحات: ۹۲ صفحہ

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۷



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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	: 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
شناسه افزوده	: جامعی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BV۴۵۲۷/۸۲۵۳ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	: ۲۴۸/۴۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۸۶۷۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# 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 هدیة جامعی



کتاب کوله پشش

## 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 هدیة جامعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۱-۱۷۰-۱

نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۷



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شابک: ۹۷۸۶۰۰۰۴۶۱-۱۷۰-۱

نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۷

ویراستار: سحر شموسی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

**نشر کتاب کوله‌پشتی**

تلفن: ۰۹۱۲۵۲۴۹۷۰۰ - ۶۶۹۶۱۶۲۸

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

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

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

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



[@caffeinebookly](https://twitter.com/@caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/@caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



[t.me/caffeinebookly](https://t.me/caffeinebookly)

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 دیمنون 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

.....



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## 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 به‌هرحال، 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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 بزیم 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.

تابه‌حال این فکر به سرت زده که آن قدرها هم که باید خوب نیستی؟ که به‌اندازه کافی لاغر نیستی؟ که مادر بدی هستی؟ آیا این فکر به سرت زده که لیاقت همین است که با تو بدرفتاری شود؟ که هیچ ارزشی نداری و هرگز به جایی نخواهی رسید؟  
تمامی اینها دروغ است.

دروغ‌هایی که توسط جامعه، رسانه‌ها، خانواده‌هایمان، یا صادقانه بگوییم، 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 درباره خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



درباره خودمان ساخته‌ایم می‌شنویم چون سال‌هاست که آنها با صدای بلند در گوش‌هایمان نجوا می‌شوند و از این رو 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 به‌درستی 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. به‌همین خاطر است که قبل از آنکه به خانوادهٔ خودم یاد بدهم، به شما دربارهٔ سیزده راه مختلف برای شستن در ماشین لباس‌شویی‌تان می‌گویم. به‌همین خاطر است که بهترین ترکیب بالزامیک و مرکبات را برای خوش طعم‌شدن گوشتِ آب‌پز بلام. 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 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 رفته‌ام آن را با داستانی از نتیجه تلاش‌م برای کاهش وزن و داستانی از زمان سنگین‌وزن‌بودنم تعریف می‌کنم. از همه چیز صحبت می‌کنم: کشمکش‌های ازدواج‌م، افسردگی پس از زایمان و احساس‌هایی مثل حسادت، ترس، خشم، احساس زشت‌بودن، بی‌ارزش‌بودن و دوست‌داشتنی‌نبودن. تلاش کرده‌ام همیشه در مورد 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 شکمم 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 شکمم را از بین ببرم در حالی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 جوی که می‌خواهید برسید. می‌خواهم با تمام توان فریاد بزنم تا به این حقیقت بزرگ پی ببرید: تو خودت کنترل زندگی‌ات را در دست داری. تو تنها یک بار و فقط یک بار شانس زندگی کردن داری و این زندگی دارد از دست می‌رود. خودت را دست‌کم نگیر و این اجازه را به دیگران هم نده. به کمتر از حقت قانع نشو. گاهی برای تحت تأثیر قراردادن 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 فرزندان 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 در حالی که زندگی به سادگی از کنارتان می‌گذرد و آن را از دست می‌دهید. آیا تغییر یک شبه 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و ممکن است از بین تمام آنها بعضی هایشان خوب باشند و فقط یکی از آنها به نظر مناسب شما بیاید و بقیه بی فایده و به درد نخور باشند. صبح روز بعد از خواب بیدار می شوید و دوباره همین روش ها را امتحان می کنید. و دوباره و دوباره این کار را تکرار می کنید. و شکست می خورید.

دست از تلاش برمی دارید. بدون آنکه کسی بفهمد نصف یک کیک تولد را می خورید، سر همسرتان داد می زنید یا در طول ماه مشروب زیاد می خورید. توی گودال می افتید چون به خودتان می گوئید زندگی همین است و همین طور پیش می رود. اما اگر باور داشته باشید که تنها کسی که زندگی تان را کنترل می کند خودتان هستید آن وقت بلند شده و دوباره تلاش می کنید. و به تلاش ادامه می دهید تا زمانی که حس کنترل داشتن بر زندگی بر غیر قابل کنترل بودن آن برتری پیدا کند. این حس به روال زندگی تان تبدیل شده و شما نیز به آدمی که باید باشید تبدیل می شوید.

پرسیدن ایراد ندارد. هر لحظه سوآلی برایتان پیش آمد بپرسید. به عنوان یک مسیحی با این اعتقاد بزرگ شدم که خداوند کنترل همه چیز را به دست دارد و برای زندگی من برنامه ریزی کرده است. با تمام وجودم باور دارم که همین طور است. باور دارم که خداوند تمام ما را بدون قید و شرط دوست دارد اما فکر نمی کنم فقط به این دلیل که به اندازه کافی خوب هستیم باید استعدادها و موهبت هایی را که او به ما عطا کرده است نادیده بگیریم و از آنها استفاده نکنیم. کرم ابریشم فوق العاده است اما اگر فکر کند خوب بودن کافی ست و تصمیم بگیرد همان شکلی بماند آن وقت ما از دیدن موجود زیبایی که می تواند به آن تبدیل شود محروم می مانیم.

شما بیش از آنچه تاکنون شکل گرفته اید هستید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 اعتمادبه‌نفسم؟ چه می‌شود اگر با اعتراف به اینکه در بزرگسالی شلوارم را خیس کردم شروع به نوشتن کتابم بکنم و بگویم که این دفعه اولم نبود و دفعه آخرم هم نخواهد بود؟ و چه می‌شود اگر بگویم علی‌رغم اعترافی که کردم - چه خنده‌دار باشد چه شرم‌آور یا دردناک و یا چندان‌آور - با خودم هیچ مشکلی ندارم؟ که حتی وقتی کارهایی می‌کنم که اصلاً از انجامشان راضی نیستم باز هم خودم را دوست دارم؟ که این کار امکان‌پذیر است چون می‌دانم کنترل تغییر اوضاع کاملاً در دست خودم است؟ من مسئول کسی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 سی‌وپنج 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 درباره‌ خودم باور کرده بودم چیست؟

لیست بلندی خواهد شد. بنابراین تصمیم گرفتم هر فصل را به یکی از آنها اختصاص دهم. هر بخش از این کتاب با یکی از دروغ‌هایی که باور داشتم شروع می‌شود و در ادامه توضیح می‌دهم که این دروغ چگونه 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 قدرتشان 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 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 هر کس و هر چیزی که دوست دارید شوید. در سخت‌ترین روزها به یاد داشته باشید که یک حرکت، به حله، خواه به اندازه یک آنج با یک مانا، تنها حنه است که نازا، دا، بد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

با پسرهایم در حال پریدن روی تشک پرش درجا بودیم و بعد از انجام حرکت لمس انگشتان پا در حال پرش، یک نفر برایم هورا کشید. این تنها مهارتی است که روی ترامپولین ۳ بلد 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 ۴ شرکت می‌کند بالاوپایین می‌پریدم و در لحظه بعد شلوارم خیس شد. کسی متوجه نشد. مثل دفعه قبل عادی رفتار کردم. مجبور بودم به بالاوپایین پریدن ادامه دهم تا شاید بادی که جریان پیدا می‌کرد شلوارم را خشک کند. من آدم باهوشی هستم، یادتان که نرفته؟ زمان بندی ام حرف نداشت چون کمتر از سی دقیقه بعد یک پست از پیش برنامه ریزی شده روی فیسبوک آپلود شد که من را در حال آماده شدن 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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<sup>۵</sup> 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

.....



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 جزء به جزء 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 باارزش 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 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 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 می‌آورند و باز با خود به دریا می‌برند. 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 می‌روید. هنوز غذا می‌پزید و از فرزندانان 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 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 می‌کنید 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 می‌اندازد و باعث می‌شود 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 سگان 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 نیروی 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 می‌شود که اگر شما بدبخت هستید تقصیر خودتان است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی می‌گویم بدبخت واقعاً منظورم بدبخت است نه افسردگی. افسردگی واقعی به ژنتیک شما و تعادل شیمیایی بدنتان ارتباط دارد. به‌عنوان کسی که خودش شخصاً با افسردگی مبارزه کرده، به تمام کسانی که در مسیری مشابه قرار دارند نهایت همدردی‌ام را ابراز می‌کنم. منظورم ناراحتی هم نیست. ناراحتی و غم توسط شرایط و عواملی خارج از کنترل شما به‌وجود می‌آید؛ مثل ازدست‌دادن یک عزیز؛ این چیزی نیست که بتوان از آن ساده گذشت و به‌راحتی با آن کنار آمد. درد و ناراحتی چیزهایی هستند که شما باید با آنها نشست و برخاست کنید و یکدیگر را بشناسید و گرنه هرگز قادر به 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 ۹۰ درصد اوقات از زندگی‌شان لذت می‌برند واقعاً وجود دارند. شما هم آنها را دیده‌اید. درواقع، همین الان شما در حال خواندن کتابی هستید که توسط یکی از همان آدم‌ها نوشته شده است.

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

می‌خواهم دلیلش را توضیح دهم...

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

وقتی چهارده‌ساله بودم، برادر بزرگم رایان خودکشی کرد. اتفاقات آن روز و چیزهایی که دیدم تا ابد با من خواهد ماند اما همین اتفاقات به‌طور اساسی من را تغییر دادند. من کوچک‌ترین عضو خانواده از بین چهار فرزند بودم و تا آن روز اصلاً با دنیای بیرون از خانه خودمان آشنا نشده بودم. وقتی رایان مُرد خانواده نه‌چندان منسجم و پردردسرمان از هم پاشید. زندگی قبل از مرگ او سخت بود و بعد از مرگش سخت‌تر هم شد و دیگر نمی‌شد این خانواده را حفظ کرد. در همان یک روز از لحاظ عقلی رشد کردم و بزرگ شدم. در میان غم و ترس و سردرگمی مرگ او به حقیقتی بزرگ پی بردم: اگر زندگی‌ای بهتر از آنچه در آن متولد شده بودم را می‌خواستم، ساختنش بستگی به خودم داشت.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بود که رؤیاهایم در آن می‌توانست به حقیقت بپیوندد. 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 پرهرج‌ومرج 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 پورلی‌هیلز ۶ دقت نمی‌کنند. آنها بیشتر نگاهشان به خانه‌های بزرگ است تا نشستن زیر درختان اما این درخت‌ها اولین چیزهایی بودند که توجه من را جلب کردند. به زیبایی بهما می‌دهم چون چنین چیزی در جایی که بزرگ شدم وجود نداشت. موضوع جالب اینجاست که درخت‌های پورلی‌هیلز 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 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 رخ دادن است، در هر صورت تو شاد خواهی بود.

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

**مواردی که به من کمک کردند:**

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 در نهایت 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 زندگی کردن ندارید. به چیزی که گفتیم فکر کنید.

## فصل دوم: دروغ: از فردا شروع می‌کنم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## 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 دورهمی زنانه برای شام بیرون رفته بودم. یک ساعت فوق‌العاده خوش بود که تبدیل به یک شام فوق‌العاده خوش شد آن قدر که هیچ‌کدام



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

با تعجب جواب داد: نمی‌شد بگذاری برای فردا؟

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

او تنها کسی نیست که می‌گوید از فردا. من خودم هم قبلاً همین‌طور بودم تا زمانی که متوجه شدم چقدر برای خوش‌قول‌بودن با دیگران تلاش می‌کنم اما وقتی نوبت به قول‌هایی که به خودم داده‌ام می‌رسد سریع آنها را زیر پا می‌گذارم. «از فردا ورزش می‌کنم یعنی به این زودی‌ها ورزش را شروع نخواهم کرد.» چون صادقانه بگویم، اگر واقعاً قرار باشد به عهده‌ی که با خود بسته‌اید وفادار باشید همان لحظه شروع خواهید کرد. اگر دوستی داشتید که همیشه بدقولی می‌کرد چه کار می‌کردید؟ چه می‌شد اگر هر بار شما برنامه‌ای می‌ریختید و او حضور پیدا نمی‌کرد و برنامه‌ریزی‌تان را خراب می‌کرد؟ چه کار می‌کردید اگر بهانه‌های غیرقابل‌قبولی چون «من واقعاً دوست داشتم ببایم ولی این سریالی که تماشا می‌کنم خیلی خوب است.» برایتان می‌آورد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 دست برداشتن 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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 را برای به‌دست‌آوردنش پیدا خواهید کرد اما وقتی از ته‌دل خواستار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چیزی نباشید برایش بهانه جور می‌کنید. چطور ضمیر ناخودآگاهتان تفاوت بین آنچه را که می‌خواهید و آنچه را که تظاهر به خواستش می‌کنید تشخیص می‌دهد؟ به تاریخچه رفتار شما در موردی مشابه نگاه می‌کند. 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؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 شکسته بودم و تا آن موقع دیگر اشتیاق و علاقه‌ام به نوشابه‌های رژیمی از بین رفته بود. حالا چهار سال می‌گذرد و اصلاً فکر خوردن نوشابه از سرم هم نمی‌گذرد. وقتی به آن به‌عنوان یک گزینه نگاه کردم، ذهنم می‌گفت که می‌توانم تا آن حدی که به خودم آموزش داده و قبولانده‌ام پیش بروم؛ من دیگر لب به نوشابه‌های رژیمی نخواهم زد. موفقیت در این مورد کوچک باعث شد بفهمم تنها چیزی که بین من و دستیابی به اهدافم قرار دارد توانایی به‌وجود آوردن یک موفقیت قبلی است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 پرت کردن 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 به یاد می‌آوردم که به چه چیزی دست پیدا کرده‌ام. من اولین کسی بودم که ۸۲۳۱۱ کلمه را در جملات مربوط به هم 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، سرقراررفتن، اختصاص دادن بعدازظهر برای مرتب کردن کمد لباس چندان مهم به نظر 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 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

### مواردی که به من کمک کردند:

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خوبی ست. وقتی بعد از یک ماه از پس آن برآمدند، استاندارد دیگری 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 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. کنسل کردن‌ها، تسلیم شدن‌ها... 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 آنلاین 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

بخشی از دلیل کاری که انجام می‌دهم ساده است: من عاشق شغلم هستم. نه، من به‌شدت عاشق شغلم هستم. افرادی که با آنها کار می‌کنم از مهربان‌ترین، بی‌نظیرترین و خلاق‌ترین آدم‌های روی زمین‌اند. تک‌تک افراد تیم من با بررسی‌های دقیق انتخاب شده‌اند و برای هر نقش و 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 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 هستیم.

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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 یک‌جا بنشینم. مدام در حال جنب‌وجوش و رسیدگی به کارهای مختلف هستم. وقتی به هدفی دست پیدا می‌کنم؛



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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 بهم 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 «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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 دنیاآمده مان اسم انتخاب کردیم. سفر به ایتالیا عاشقانه ترین تجربه زندگی ام بود.

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

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

من و دیو، مثل کم دین 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جست‌وجو و پیدا کنید چون این‌طور که پیداست من هیچ‌ابایی از به‌اشتراک‌گذاشتن 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 بگویند چرا باید مریض می‌شدم. همهٔ دکترها می‌دانستند که سرگیجه دارم اما متوجه دلیلش نمی‌شدند. تا اینکه بالاخره متخصص گوش و حلق و بینی گفت احتمالاً سرگیجهٔ فصلی است که به‌خاطر آلرژی به‌وجود آمده و چون هیچ‌کس نظر بهتر و دقیق‌تری نداشت همین را قبول کردم. دکتر گفت «هر روز یک قرص ضدآلرژی بخور.» و من هم همین کار را کردم.

هر شب، بدون آنکه یادم برود قرصم را می‌خوردم. گاهی اوقات وقتی سرگیجه‌ام بدتر می‌شد دو تا 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 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 درباره 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 زدیم 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

حالا که صحبت از لحظات حساس زندگی و صحبت از کسی شد که آینده‌ای را در مقابلتان گرفته و می‌خواهد نشان دهد شما آن کسی که فکر می‌کردید نیستید، بهتر است بگوییم من روزهای زیادی را صرف فکر کردن به این موضوع کردم که به زن‌ها یاد بدهم بهتر زندگی کنند و تمام مدت باور داشتم که می‌توانم این کار را بکنم چون درواقع داشتم با این فکر زندگی می‌کردم. اما 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 سرکار بودم و از فهمیدن اینکه دنیا خارج از آن ساعات همچنان به گردشش ادامه می‌دهد شوکه شدم. خودم را مجبور به استراحت کردم، مجبور به نشستن و تکان نخوردن. این کار به‌شدت عصبی‌ام می‌کرد. داوطلبانه در پناهگاه بی‌خانمان‌ها کار می‌کردم. در کلاس هیپ‌هاپ ثبت‌نام کردم و مشخص شد که چقدر در رقصیدن افتضاحم اما عاشق کلاس‌هایم بودم، مثل یک بچه تمام طول کلاس می‌خندیدم. دنبال لذت و صلح و آرامش می‌گشتم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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<sup>۲۸</sup>.

قدر سخت‌کوشی‌ها و دستاوردهای شرکت‌ها 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 در نهایت 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 نامنی 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 بیانس<sup>۲۹</sup> را داشتم اولین کاری که می‌کردم این بود که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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 روبرویی 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## 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 به‌همین دلیل است که هنوز هم یادمانده و هنوز هم از یادآوری‌اش احساس شرمندگی می‌کنم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 حتماً توموری چیزی داره.»

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

عیب شماره یک ریچل؟ انگشتان پشمالو.

عیب شماره دو ریچل؟ دورویی.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 در مورد خودمان احساس بهتری پیدا کنیم؟ آیا مسخره کردن کسی که از رفتارهای مورد قبول 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 در واقع 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. پایین‌کشیدن دیگران شما را بالا نمی‌برد. دانستن این نکته که هر کلمه‌ای با خود نیرو و قدرتی دارد - حتی کلماتی که پشت‌سر دیگری پیچ‌پیچ می‌کنید - راه اصلاح کردن رفتارتان است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همراه با دو پسرشان سفر می‌کردند که کوچک‌ترینشان حدوداً چهارساله بود. بی‌ترتیب‌ترین بچه‌ای بود که در تمام عمرم دیده بودم. او یک‌سره جیغ می‌کشید؛ اصلاً منظورم جیغ‌وداد معمولی نیست، منظورم جیغ بنفش و کرکننده 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 بسته 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 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 درحالی‌که همه به او خیره شده بودند دایره‌وار می‌دوید. مدام با خودم فکر می‌کردم «مادرش چه مرگش شده؟ چرا فرزندش را کنترل نمی‌کند؟»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 به تازگی به فرزندخواندگی گرفته شده و دوران سختی را در پرورشگاه سپری کرده است. شاید با این پسر بچه بد رفتاری شده و والدینش تلاش می‌کنند تا او را تربیت می‌کنند همان‌طور که پسر دیگرشان در سن و سال او بوده. دلیلش هر چه که بود من از آن خبر نداشتم. قبل از آنکه از خودم بپرسم چرا اوضاعشان این‌گونه است درباره آنها پیش داوری 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.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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، هیجان‌زده شدم. برای بعضی از آنها بار اول بود. من نیز ذوق‌زده 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 دهنده 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 ندهام، تشویق کردن کسانی که دارند کاری را انجام می‌دهند که من در آن بهترین هستم. به خودم گفتم «چه می‌شود اگر از ثابت کردن خودم در این موقعیت دست بردارم؟ چه می‌شد اگر تمایل من در تشویق کردن دوستانم از تمایلم به رقابت بیشتر بود؟»

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سپری می‌کردیم اصلاً نظر مثبتی نسبت به یک‌گوشه‌ایستادن و تشویق کردن دوستانم نداشتیم. 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 طرف‌تر بود رفتم. در طول این مسیری که بیست‌وپنج دقیقه طول کشید متوجه شدم که گیر آوردن 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 تا به حال انجام داده‌ام. به خودم گفتم «می‌بینی، این است نتیجه آدم خوب بودن، 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 به سمت خط پایان بروم چون به نظر 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 غرق عرق بودم و اعصابم به هم ریخته بود و زیر لب مدام غر می‌زدم و می‌گفتم «چرا چنین غلطی کردم؟»

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ایستادم و آنها را یکی پس از دیگری تماشا کردم و از دیدنشان بسیار لذت بردم. تا دو ساعت و نیم 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 دوییدن برایم سخت می‌شد خودم به خودم می‌گفتم. وقتی شرکت‌کننده‌ای را می‌دیدم که نزدیک افتادن بود آن را بارها و بارها فریاد می‌زدم:

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

بالاخره همان لحظات بود که دوستانم کیتی<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.»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 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 آرزوی‌شان را دارند. و اگر این حقیقت داشته باشد،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید از اول شروع کنیم.

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

**مواردی که به من کمک کردند:**

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 رفتاری خودتان صادق باشید.

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

اولین باری که او را دیدم عاشقش شدم.

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

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

اولین چیزی که توجهم را جلب کرد کیفش بود.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 رئیسم 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 بخوام 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 (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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 گرفتنشان خوشحال



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 به خاطر 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 نکنند.

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 درد دلی که با خاله‌ی خوش‌قلب روستایی‌ام درباره‌ی 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.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

شاید غافلگیر شوید اگر بگوییم 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 نه‌انگار که روز قبل قلب من را شکسته بود.

وسط حرفش پرسیدم: «هی...»

ساکت شد. دلم می‌خواست باور کنم لحنی در صدایم باعث سکوتش شده بود اما می‌دانم 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نزن.»

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

غافلگیر شده بود: «چرا؟»

«چون حقم نیست با من این‌طور رفتار کنی. چون نمی‌توانم این همه بالاوپایین شدن‌ها را تحمل کنم، چون آدمی که تبدیل به آن شده‌ام را دوست ندارم...»

با تمام وجودم به حرف‌هایی که می‌زدم اعتقاد داشتم. تلفن را رویش قطع کردم و موبایلم را خاموش کردم. مسواک زدم و شلوار راحتی‌ام را پوشیدم. بعد روی تخت دراز کشیدم و پتوی صورتی‌ام را رویم کشیدم و بعد از چند ماه توانستم بدون گریه و با آرامش بخوابم. به یاد دارم که آن شب برای اولین بار احساس کردم یک زن عاقل و بالغ هستم.

با صدای کوبیده شدن در خانه از خواب بیدار شدم.

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

اینجا همان جایی است که می‌خواهم برایتان تعریف کنم که بیدار شدم و همسرم را دیدم که آن طرف در ایستاده است.

مردی که با من بدرفتاری کرده بود، مردی که من را سر کار گذاشته بود و کسی که در آن شب شکرگزاری نتوانسته بود با خودش کنار بیاید و جایی بین خانه پدری‌اش و آپارتمان من سرگردان شده بود. می‌دانم خیلی فیلم به نظر می‌رسد اما این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق افتاد. داستان ما دوباره متولد شده بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 آن قدر 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 شمایی 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 مشاوره‌ی 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هرگاه 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 بخواهم دقیق تر بگویم، من متخصص برگشتن و جنگیدن و ادامه دادن راه به سمت هدفم بعد از شنیدن نه هستم. اگر بخواهم به خاطر خواندن این کتاب به شما هدیه ای بدهم، هدیه ام این است که «نه» فقط یک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## فصل ششم: دروغ: «نه» جواب نهایی است

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

بله!

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

تقریباً شش سال پیش، مجلهٔ اینک ۴۰ از من به‌عنوان یکی از برترین کارآفرینان زیر 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 از آنجایی که از وقتی یاد گرفته‌ام چطور باید صحبت کرد دست از حرف‌زدن برنداشته‌ام، تک‌تک این درخواست‌ها را قبول کردم. هر سخنرانی تقریباً یک ساعت طول می‌کشید که نیم ساعت آن شامل صحبت‌های من دربارهٔ شغلم و شرکتی می‌شد و نیم ساعت بعدی به پرسش و پاسخ می‌گذشت. بعد از مدتی، وقتی زمان روبه‌پایان بود همان سؤال کلیشه‌ای را می‌شنیدم. «سلام ریچل»، همه‌شان همیشه همین‌طوری شروع می‌کنند (چون ظاهراً وقتی فکر می‌کنیم سری توی سرها درآورده‌ایم بزرگ‌ترهایمان را با اسم کوچکشان صدا می‌زنیم!) «راز موفقیت شما چیست؟ یعنی، چه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چیزی بیشتر از همه به شما کمک کرد؟»

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

اما سعی‌ام را کردم.

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

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

فکر می‌کنم بهترین نقطه برای شروع ارتباطات خانوادگی‌ام باشد.

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

اینهایی که گفتم مشخصات جرج دبلیو بوش بود!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

می‌خواهید دلیلش را بدانید؟ دلیل اینکه چرا کسی که نشسته و این کتاب را می‌نویسد من هستم 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.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر تمام اینها برایتان اتفاق بیفتد چه؟

فقط به فهم و ادراک شما بستگی دارد.

ادراک یعنی مسائل را آن طور که واقعاً هستند نمی بینیم بلکه آن را از منظر خودمان می بینیم. برای مثال یک خانه درحال سوختن را فرض کنید. برای یک آتش نشان، خانه درحال سوختن یک مأموریت به حساب می آید، شغلی که تمام عمر خود را صرف آن کرده است. برای یک آتش افروز، یک خانه درحال سوختن هیجان انگیز و خوب است. اگر این خانه، خانه شما باشد چه؟ اگر این خانواده شما باشند که شاهد سوختن و از بین رفتن تمام وسایل و مایملکتان هستند چه؟ در این صورت مفهوم این خانه درحال سوختن کاملاً برای شما عوض می شود.

شما این خانه را آنچه به نظر می رسد نمی بینید بلکه آن را با افکار، احساسات و باور خود می بینید. ادراک یعنی واقعیت و من می خواهم بگویم واقعیت شما بیشتر توسط تجربیات گذشته تان شکل گرفته تا آنچه درحال حاضر در جریان است. اگر گذشته تان به شما می گوید هیچ راهی جواب نمی دهد، زندگی بر علیه من کار می کند و هرگز موفق نخواهم شد، در این صورت چطور می خواهید برای خواسته و هدف تان بجنگید؟ اگر «نه» و مخالفت را به عنوان پایان راه قبول نکنید می توانید ادراک خود را تغییر داده و کل زندگی تان را به طور اساسی دگرگون کنید.

تک تک لحظات زندگی شما؛ قدرشناسی تان، اینکه چطور استرستان را کنترل می کنید، اینکه چقدر با دیگران مهربان هستید، اینکه چقدر خوشحال و راضی هستید؛ می تواند با یک تغییر کوچک در ادراکتان دگرگون شود. نمی توانم کل این کتاب را در این باره صحبت کنم بنابراین الان فقط بر روی رؤیاهایتان تمرکز می کنم و فقط درباره آنها صحبت می کنم. بیایید درباره اهدافی که برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زندگی تان دارید و روش‌های دستیابی به آنها صحبت کنیم.

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

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

خیلی خوب، رؤیاهایتان را نوشتید؟

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

سلام دوست قدیمی.

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

.....



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

در انجیل آمده «دیگر در انجام کارهای بیهوده تاریکی شریک نباشید، بلکه ماهیت آنها را در برابر نور آشکار سازید.» وقتی مسائل در تاریکی باقی بمانند، وقتی از حرف زدن درباره آنها بترسیم، به ترسمان قدرت بخشیده‌ایم. تاریکی باعث می‌شود این ترس به سرعت رشد کند و به مرور 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 داشتیم شروع می‌شود؟ چون می‌خواهم تشویقتان کنم که شما هم به دروغ‌هایی که باور دارید پیش 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 به عنوان دروغ بشناسیم، خودشان را در قالب ترس نشان می‌دهند. درموردش فکر کنید.

پس بیایید ترسمان را کنار بگذاریم. بیایید درباره 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 نکنند. این صدای مقتدر ممکن است شکل‌های مختلفی داشته باشد... شاید رئیس شما باشد که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌گویند شما برای شغل رؤیایی‌تان مناسب نیستید و شما هم حرفش را باور می‌کنید. شاید یکی از والدینتان باشد که از روی عشق یا ترس یا احتیاط یا دلایل شخصی خودش به شما می‌گوید دست از تلاش بردارید. شاید همسر یا شریک زندگی یا دوستان باشد که از آینده رابطه‌تان در صورت پیشرفت کردنتان می‌ترسد و به همین خاطر می‌خواهد تا همین کسی که هستید بمانید و از تلاش بیشتر دست بردارید. شاید این صدای مقتدر به شما بگوید که برای این کار «مناسب» نیستید. کسی که بگوید شما برای شرکت در 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 تمام کردن یک کتاب چه حس‌وحالی دارد!

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

واقعاً داستانی داشتم؟

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ده صفحه نوشتم و همان لحظه برای او ایمیل کردم.

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 اضافه کردن برخی مطالب هیچ مشکلی ندارید؟»

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

پرسیدم: «منظورتان دقیقاً چیست؟»

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

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

از برخی جهات حق با آنها بود چون چنین روشی در مورد «پنجاه طیف خاکستری»<sup>۵۰</sup> 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 نگوئید!) ولی به‌هیچ‌وجه انتظار نداشتم کسی از من بخواهد چنین چیزی را بنویسم. علاوه‌براین، من آن حس معصومیت و سادگی داستانم را دوست داشتم و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

درخواستشان را مؤدبانه رد کردم.

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

ناراحت شدم و به هم ریختم.

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

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

نمی‌دانم چقدر روی کاشی‌های دستشویی نشسته بودم اما بالاخره بلند شدم. اشک‌هایم را پاک کردم و وارد آشپزخانه شدم تا یک لیوان نوشیدنی برای خودم بریزم. بعد پشت لپ‌تاپ داغ‌انم نشستم؛ جایی که پیش‌نویس مزخرف کتابی را نوشته بودم که هیچ‌کس دوست نداشت آن را بخواند و این جمله را روی اینترنت جست‌وجو کردم: چطور می‌توانم خودم اقدام به انتشار کتابم بکنم؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فوریه سال ۲۰۱۴، با هزینه خودم کتاب پارتی گرل ۵۲ را که درباره دختری ساده، بامزه و بله، دختری باکره در لس آنجلس که مسئول برگزاری مهمانی‌های مختلف بود منتشر کردم. در هفته اول انتشار، حدود پنجاه نسخه از آن فروش رفت که تقریباً چهل و پنج جلد آن را دیو خریده بود. هر هفته چند نسخه را با خودم این‌ور و آن‌ور می‌بردم و می‌فروختم. میزان فروش بالا می‌رفت و همه آن را به دوستانشان معرفی می‌کردند. معلوم شد که بامزه بودن شخصیت اصلی دقیقاً همان چیزی است که خواننده‌ها دوست داشتند. شش ماه بعد ناشری با من تماس گرفت و خواست حق انتشار کتابم را بخرد و پیشنهاد امضای قرارداد برای نوشتن دو جلد بعدی این کتاب را داد.

تا آن زمان، از کتابی که فکر می‌کردم هیچ‌کس آن را نخواهد خواند بیش از صد هزار نسخه فروش رفته و مرا تبدیل به یک نویسنده کرده بود.

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

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

هیچ‌کس، حتی یک صدای مقتدر، نه مادرتان، نه حتی بهترین متخصص زمینه‌ای که رؤیایتان در آن قرار دارد، حق این را ندارد که به شما بگوید رؤیایتان چه اندازه بزرگ و دست‌یافتنی‌ست. آنها می‌توانند در مورد همه چیز نظر بدهند... اما تصمیم با شماست که به حرف آنها گوش کنید یا نه.

دلیل دیگری که چرا مردم دست از رؤیاهایشان برمی‌دارند چیست؟ چون به دست آوردنش مشکل است و یا خیلی طول می‌کشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این را می دانم که به دست آوردن اهداف و رؤیایها دشوار است. در واقع به دست آوردن آنها از آنچه که فکر می کنید دشوارتر است. شاید هر بار فقط ذره ای در راه رسیدن به هدفتان پیشرفت کنید؛ شاید در همین فاصله دوستتان تامی ۵۳ ترفیع شغلی گرفته باشد، خواهرتان ازدواج کرده و صاحب دو فرزند شده باشد و احساس کنید شما هنوز در نقطه شروع مانده اید و همه دارند از شما جلو می زنند. روزهایی هست که آن قدر احساس ناامیدی می کنید که دلتان می خواهد 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 اشک هایتان را پاک کنید، صورتتان را بشویید و به راهتان ادامه دهید. فکر می کنید 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 شده اید اما راهی برای ادامه دادن پیدا کرده اید؟ چند نفر از شما که دارید این کتاب را می خوانید دست از رؤیایتان کشیده اید چون رسیدن به آن سخت و خسته کننده بوده است؟ چند نفر از شما تابه حال به تلاش کردن ادامه داده اید؟ حتی اگر قبلاً این کار را نکرده اید مطمئنم که متوجه منظورم می شوید. مهم نیست که چطور بچه ای را به دنیا می آورید (یا به فرزند قبول می کنید). این کار هم از لحاظ احساسی و هم فیزیکی خسته کننده است اما هرطور شده یک راهی برای آن پیدا می کنید. در وجودتان دنبال قدرتی می گردید که پیش از آن فکر نمی کردید داشته باشید چون پای مرگ و زندگی در میان است.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

سوم ژانویه ۱۸۷۰، مردم باور داشتند که ساختن پل بروکلین [۵۸](#) احمقانه است. این پروژه ده سال طول کشید و در این مدت بسیاری از کارکنان این پروژه فوت کردند. اما ببینید که پل بروکلین به‌عنوان نمادی از نیویورک همچنان پابرجاست و بعد از گذشت ۱۳۵ سال، هرساله چهل‌وپنج میلیون اتومبیل از روی آن به سمت منهتن یا از منهتن به بروکلین عبور می‌کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌بینید؟ هیچ چیز باارزشی به سرعت به دست 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 به دست 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 در نهایت 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 بهانه‌ای است 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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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 به این خاطر که به دست آوردن هدفتان سخت و دردناک بوده قدرت و توانی را که به دست آورده‌اید هدر بدهید.

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

می‌توانید با این قدرت راه را برای بقیه صاف کنید تا دنباله‌روی شما باشند. من بسیاری از داستان‌های دردناک خودم را در فصل‌های مختلف این کتاب برایتان تعریف کرده‌ام و صحبت از هیچ کدام از آنها برایم آسان نبوده، اما این کار را کردم چون امیدوار بودم با تعریف کردن آنها بتوانم به بعضی‌هایتان که در شرایطی مشابه به‌سرمی‌برید کمک کنم. من همچنین رؤیاهای و اهداف و روش‌هایی که خودم را ملزم به دستیابی به آنها کردم نیز با شما در میان گذاشتم. تک‌تک این رؤیاهای در زندگی‌ام تأثیر داشته‌اند. گاهی این تأثیر تغییر کوچکی 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»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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 پس می‌گیرم و آن را به خودتان بازمی‌گردانم.

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

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

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

متوجهید چه می‌گویم خواهر من؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

حتی اگر پشتیبانی خانواده تان را داشته باشید، حتی اگر بهترین دوستان روی کره زمین را داشته باشید، حتی اگر شریک زندگی تان طرفدار شماره یک شما باشد و مدام تشویق و ترغیب تان کند... حتی در این صورت هم خانم عزیز، آنها به اندازه خود شما به رؤیای تان اهمیت نمی دهند.

رؤیای شما شبها آنها را بی خواب نمی کند. رؤیای شما باعث شور و شوق در وجودشان نمی شود.

چون این رؤیای شماست؛

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

اجازه ندهید گذشته‌ای که داشتید آینده‌تان را بنویسد.

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

آیا دوست دارید اتفاقات بزرگ در زندگی‌تان رخ دهد؟

تا بله نگوئید به هدفتان نخواهید رسید. قسمت آسان کار بله گفتن است. با تسلیم نشدن در برابر «نه» شنیدن می‌توانید به هدفتان برسید.

**مواردی که به من کمک کردند:**

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

۲. **راه‌های جانبی.** از اینکه بعضی از افراد برای دست کشیدن از رؤیاهایشان به این توصیه گوش می‌کنند که «آن قدر بقیه را تحت فشار قرار بده تا به آنچه می‌خواهی برسی.» نگران می‌شوم. همه می‌دانیم که این کار راه به جایی ندارد. از جواب «نه» ای که می‌شنوید به عنوان نشانه‌ای برای تغییرمسیر استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳. کاغذی که اهدافم را رویش نوشته بودم جایی گذاشتم که همیشه جلوی چشم هایم باشد. وقتی برای شروع یک پروژه جدید هیجان زده هستید متمرکز ماندن روی هدفان سخت می شود و وقتی زندگی در مسیر دستیابی مستقیم شما به هدفان دخالت می کند، این تمرکز سخت تر هم می شود. 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 درحال حاضر به در کمد چسبانده شده عبارت اند از: عکس های روی جلد مجله فوربز ۶۰ که شامل تصاویر زنان خودساخته و موفق است، خانه ای برای تعطیلات در هاوایی... و همان طور که انتظار می رود عکسی از بیانسه.

## فصل هفتم: دروغ: من در روابط خصوصی با شریک زندگی ام خوب عمل نمی کنم

قبلاً واقعاً همین طور بودم.

خدای من! چه احمقانه!

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly