

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: خودت باش در دفتر (بغیر نوم)

نام نویسنده: ریچل هالیس

نام مترجم: هدیه جمعی

تعداد صفحات: ۹۲ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۷



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

همین الان در یکی از قسمت‌های تگزاس یکی از خوانندگان مسن این کتاب از هوش رفت. بله، من درباره عفونت مجاری ادراری هم نوشتم. اگر فکر می‌کنید صحبت از این موضوع برای سلامتی‌تان ضرر دارد یک‌راست به فصل بعدی بروید چون خواهر من، صحبت‌های این فصل قرار است کمی خودمانی‌تر شود.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عفونت مجاری ادراری شوید خوب به حرف‌هایم گوش کنید.

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

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

چند بار در روز می‌توان رابطه داشت؟

چند بار در ساعت؟

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کمتری می‌کردم انگار چراغی در من خاموش شده بود.

بنابراین شروع به نوشیدن کردم.

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

بعداً بچه‌دار شدم، بدنم تغییر شکل پیدا کرد و پوست شکمم کشیده شد و دچار ترشحات نوک سینه شدم. خسته شده بودم و داشتن رابطه آخرین چیزی بود که می‌توانستم از آن لذت ببرم اما انجامش می‌دادم و تظاهر می‌کردم از لحظه به لحظه‌اش لذت می‌برم. هیچ‌وقت احساس واقعی‌ام را به دیو نگفتم چون خجالت می‌کشیدم. از طرفی نگران بودم نکند به احساساتش لطمه وارد شود. هرچه زمان می‌گذشت رابطه جنسی‌مان کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شد و وقتی پسر دوممان قدم‌های اولش را برمی‌داشت می‌توانم بگویم به‌طور کامل از بین رفته بود. وقتی به‌خودم آمدم و دیدم مادر دو فرزندم شجاعت پرسیدن سؤالی را که در ذهنم بود پیدا کردم و شنیدن جوابی که دیو داد برایم سخت بود.

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

**مواردی که به من کمک کردند:**

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

## ۲. فهمیدم که رابطه جنسی تا چه حد مهم است. وقتی راحت نیستید یا احساس

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

## ۳. آیه ۴ از باب ۱۳ عبرانیان را خواندم. بخشی از بی‌خبری‌ام به این خاطر بود که یک

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

## فصل هشتم: دروغ: مادر بودن را بلد نیستم

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

اما من با این کار مخالفم.

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

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

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

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

اگر نواری دور گردنش گره خورده باشد چه؟

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

اگر دچار مشکل جفت‌سرراهی ۶۵ شوم چه؟

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وارد کرده باشد چه؟

واقعاً؟ اگر نواری دور گردنش گره خورده باشد؟

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

خداوند قلب ساده کوچکم را مورد رحمت قرار دهد.

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

اما از هفته ششم قطارتان از ریل خارج می‌شود.

با خودتان فکر می‌کنید: چرا من این‌همه خسته‌ام؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چرا هنوز شبیه زن‌هایی هستم که پنج‌ماهه حامله‌اند؟

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

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

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

«من خسته‌ام.»

این چیزی بود که دیو گفت.

اینها کلماتی بود که از دهان او بیرون آمد.

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

برنامهٔ اسنپد ۶۸ را نگاه می‌کنید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

تمام قدرت و توانم را جمع کردم. داشتم گریه می‌کردم، داشتم می‌خندیدم، داشتم فکر می‌کردم اگر من دیو را با لوله پلاستیکی پمپ پستان ۶۹ خفه کنم چه کسی بچه‌مان را بزرگ خواهد کرد. درحالی‌که گریه می‌کردم داد زدم و مشهورترین دیالوگ تمام طول زندگی مشترکمان را به زبان آوردم: «روز عروسی‌ام هرگز فکر نمی‌کردم زمانی برسد که به اندازه الان از تو متنفر باشم!» البته بهترین لحظه عمرم نبود اما خوشبختانه برای من، دیو و تمام آدم‌های روی زمین، زندگی مشترک سرشار از لحظات زیباست.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

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

و اهداف روزانه‌تان باید در این موارد خلاصه شود:

۱. مراقبت از نوزادم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲. مراقبت از خودم.

بوم. تمام شد.

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکست بترسید چون شما در کاری که برای انجام آن خلق شده‌اید امکان ندارد شکست بخورید. الان یک‌جایی، یک خوانندهٔ بدجنس دارد به تمام والدینی فکر می‌کند که در مادری کردن شکست خورده‌اند. مادران بسیاری وجود دارد که انتخاب‌های نادرستی داشته‌اند که هم به خودشان و هم به فرزندشان آسیب رسانده است.

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

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

### مواردی که به من کمک کردند:

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲. از پینترست دوری کنید. شما را به هر چیزی که می‌پرسید، بعد از هر اتفاق بزرگی در

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

۳. از خانه بیرون بروید. هر روز این کار را بکنید. بهترین کاری که می‌توانید در حق خودتان،

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

۴. در مورد احساساتم با یک نفر دیگر صحبت کردم. روشی مؤثر برای غلبه بر افکار

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم

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

این یک درگیری ذهنی عاطفی بسیار بزرگ است.

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

«می‌دونی تو چی لازم داری مامان؟» یک روز صبح وقتی داشتم برایش توی کاسه‌ای که شبیه صورت یک بول‌داگ ۷۳ بود غلات صبحانه می‌ریختم این حرف را زد.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



آن موقع این مدل گردن‌بندها مد بود و همه‌جا پیدا می‌شد.

«آره می‌دونم کدوم گردن‌بندها رو می‌گی.»

«باید یکی از اونها بگیری. مامان‌های همه بچه‌های مدرسه از اونها دارن.» همان‌طور که غذایش

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

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

با خوشحالی به من لبخند زد.

«به‌خاطر اینکه تو هم بالاخره شبیه بقیه مامان‌ها باشی.»

بالاخره.

شبیه بقیه مامان‌ها.

یک‌سری کلمات نباید این‌طور بر سرت آوار شوند؛ نباید خودت را به‌عنوان یک مادر زیر سؤال ببری. اما وقتی قبل از چنین حرف‌هایی خودت مادربودنت را زیر سؤال برده باشی و بعد یک نفر؛ لازم نیست حتماً پسرت باشد؛ همان چیزی را که همیشه نگرانش بودی به زبان بیاورد، خیلی زمان نمی‌برد که دچار ضربه روحی می‌شوی.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

گاهی اوقات زندگی‌ام مثل یک ارکستر فوق‌العاده است که در آن قادرم بین کارهای مربوط به بچه‌ها و کارهای خودم به‌سرعت جابه‌جا شوم. بقیه اوقات مثل بخش تریاژ ۷۴ است که در آن هر کاری در توانم هست را برای برآورده کردن نیازهای اطرافیانم انجام می‌دهم اما باوجود این کارهایی را که فکر می‌کنم اگر زودتر به آنها رسیدگی نکنم از دستم خواهند رفت در اولویت قرار می‌دهم. امیدوار بودم تعهد به شرکت در کارها و پروژه‌های فوق‌برنامه‌شان این متفاوت‌بودنم را جبران کند. بنابراین یک برنامه‌پرکار و شلوغ برای فعالیت‌های مدرسه تهیه کردم از جمله شرکت در مراسم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

بنابراین امسال یک تصمیم بزرگ گرفتم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

همیشه یک‌سری افسوس‌ها وجود دارد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌کند. تنها فرق الان با آن موقع این است که می‌دانم یک مادر کامل بودن دروغ است. مادری عیب و نقص بودن محال است اما مادر خیلی خوب بودن، در اکثر اوقات، در واقع امکان‌پذیر است. من به وجود بهترین راه برای مادری کردن اعتقاد ندارم. در واقع، به نظر من تحمیل کردن ایدئال‌های فردی دیگر به نحوه عملکرد خانواده تأثیر مخربی روی فرزندانمان خواهد داشت.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرده است.

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

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

یا شاید یک پیام دریافت کنید. یا یک جایی بنشینید و تمام روز فیلم‌های درو بریمور ۷۷ را از شبکه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تی بی اس ۷۸ تماشا کنید... دنیا در دستان شماست! بعد تصور کنید که پرنرزی و سرحال به خانه برمی گردید، احساس می کنید بهتر می توانید جیغ و دادها و درخواستها را کنترل کنید و دیگر دلتان نمی خواهد توی کمد پنهان شوید و در را روی خودتان قفل کنید. تصور کنید از الان تا ابد مادربودن را زندگی می کنید، بدون آنکه احساس گناه کنید. تصور کنید بدون آنکه تصمیمات خود را زیر سؤال ببرید هم زمان هم از فرزندان و هم از خودتان مراقبت می کنید. این امکان پذیر است. و همچنین یک انتخاب.

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

سالها پیش مجبور بودم تصمیمی بگیرم. یا باید می پذیرفتم که یک مادر شاغل هستم و به آنچه انجام می دادم افتخار می کردم یا باید استعفا می دادم و یک مادر خانه دار می شدم. انتقاد مدام از خودم برای فرزندانم و قطعاً برای خودم عادلانه نبود. الگوی مناسبی برای آنها نبودم. آیا واقعاً درست بود که من را درحالی در پی هدف و رؤیایم ببینند که نگرانی باعث می شد این طور به نظر برسد که لیاقت آن هدف را ندارم؟ ابداً.

چند سال پیش، وقتی بعد از به دنیا آمدن دومین پسرم تلاش می کردم وزن زمان بارداری ام را کم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

بنابراین یک تصمیم بزرگ گرفتم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

من از تماشای ورزش بچه‌ها متنفرم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

### مواردی که به من کمک کردند:

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کاملاً شوکه شدم.

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

مزخرف است.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



که بیست و چهار ساعته به میج راستش بسته خیلی دوست دارد چون «دست بند باحالیه مامان، واسه همین همیشه دستم می‌کنمش.» دوستان، من اگر در طول آن هشت ماهی که تلاش می‌کردم بچه‌دار شوم حمله می‌شدم الان جکسون پسر من نبود.  
زمان بندی خدا حرف ندارد.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زندگی‌ام را به‌طور کامل تغییر داد، نداشتم.

زمان‌بندی خدا حرف ندارد.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نباشیم.

الان که نشسته‌ام و این فصل را ویرایش می‌کنم دخترم توی صندلی راحتی‌اش که روی میز آشپزخانه کنار کامپیوترم گذاشته‌ام خوابیده. درست پنج ماه بعد از آنکه دوقلوها را پس گرفتند، پنج ماه بعد از آنکه تصور می‌کردم دیگر نمی‌توانم برای گرفتن سرپرستی یک دختر بچه تلاش کنم با مادر واقعی دخترم ملاقات کردم و با هم برای به سرپرستی گرفتن نوزادش به توافق رسیدیم. استرس بسیار زیادی داشتم. از اینکه در روند کارمان مشکلاتی مثل قبل ایجاد شود می‌ترسیدم. اما آنچه از این تجربه حاصل شد یک رابطه خوب با نوآ ۸۸ و خانواده اولیه‌اش بود، رابطه‌ای خاص که انگار توسط خود خدا برنامه‌ریزی شده بود. و دوباره باید یادآور شوم که زمان بندی خدا حرف ندارد. اگر هدفی دارید، فوق‌العاده‌ست! من یکی از الهام‌بخش‌ترین آدم‌هایی هستم که در تمام عمرتان خواهید دید. لیست اهداف زندگی من بسیار بلندبالاست. اما یاد گرفته‌ام که همراه با لیست اهدافم باید با خودم کمی مدارا کنم. ازدواج کردن در بیست و پنج سالگی، باردار شدن در سی سالگی، رئیس‌بخش شدن قبل از چهل سالگی، این اعداد فقط یک سری اعداد تصادفی هستند. حدس بزنید چرا؟ چون هیچ کدام از این برنامه‌هایی که برای خودم پیش‌بینی کرده بودم درست از آب درنیامد. ازدواج و بچه‌دار شدنم خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کردم اتفاق افتادند... و موفقیت کاری‌ام خیلی بعدتر از آنچه پیش‌بینی کرده بودم و معلوم شد که زیباترین اتفاقات زندگی‌ام اصلاً در لیست «کارهایی که باید انجام بدهم» نبودند.

امروز ممکن است کارهای زیادی در لیست «کارهایی که باید انجام بدهم» داشته باشید اما لیست بلندبالایی از «اهدافی که به آنها رسیدم» هم باید داشته باشید. شما تا اینجا کارهای ریزودرشت بسیاری انجام داده‌اید... اهدافی که شما سال‌ها پیش به آن دست یافته‌اید الان تازه در لیست



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

### مواردی که به من کمک کردند:

۱. نوشتن یک لیست. جدی می‌گویم. تمام چیزهایی را که به آنها دست یافته‌اید بنویسید. درواقع درباره عزم و ایستادگی‌تان برای خودتان نامه بنویسید! سال گذشته در یکی از کلاس‌های الیزابت گیلبرت ۸۹ شرکت کردم و او از ما خواست چنین کاری را انجام دهیم؛ از آن بخشی از وجودمان حرف بزنیم که دستاوردهای بسیاری داشته و به تسلیم شدن نه گفته است. می‌خواهید اتاقی را ببینید که در آن همه در حال گریه کردن هستند؟ از آنها بخواهید این کار را بکنند. وقتی خودتان را وادار به اعتراف به کارهایی که تا به حال انجام داده‌اید بکنید خواهید فهمید که سخت‌گرفتن به خودتان برای کارهایی که هنوز انجام نداده‌اید چقدر اشتباه است.
۲. با یک نفر حرف بزنید. اکثر اوقات چون خجالت می‌کشیم، درمورد احساساتمان با کسی حرف نمی‌زنیم. اما وقتی کسی را داشته باشید که بتوانید با او صحبت کنید، کسی که وقتی می‌گویید «احساس بی‌ارزش بودن می‌کنم چون تا الان موفق نشده‌ام تبدیل به یک ستاره راک شوم» به شما گوش دهد. بعد می‌توانید به دلایل آنها برای رد این موضوع گوش کنید. آنها به شما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

سفری به اعماق منوی رستوران تاکوبیل ۹۰.

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

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

به‌ناچار می‌نشینم و تمام تلاشم را می‌کنم تا روی موضوع داده‌شده کار کنم و یک گفت‌وگوی متفکرانه و درست‌وحسابی از آن بسازم. مثلاً سفری به اعماق انجیل؟ یا سفری برای یافتن صلح. اما وقتی می‌نشینم تا افکارم را بنویسم نمی‌توانم به آنها نظم ببخشم... مسائل زندگی سرِ راهم قرار می‌گیرند، بچه‌ها سرِ راهم قرار می‌گیرند، کار، وقت خواب، وقت شام، چرت زدن... همه اینها به ذهنم هجوم می‌آورند و مانع می‌شوند.

شروع می‌کنم به فکر کردن که خدای من! چطور از من انتظار داری بدون داشتن لحظه‌ای آرامش درمورد موضوعی صحبت کنم؟ در شرایط پراسترسی قرار دارم و توازن من می‌خواهی دانشم را با بقیه زن‌ها به اشتراک بگذارم؟ می‌خواهی با آنها درمورد ایمانم صحبت کنم؟ من آن قدر خسته‌ام که حتی نمی‌توانم ایمان را هجی کنم!

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

احتمالاً انگیزهٔ بیشتر کارها... یا نه، انگیزهٔ همهٔ کارهایی که تا به حال در ارتباط با سایر زن‌ها انجام داده‌ام و موفق بوده‌ام همین است. برای انجام هر کدامشان خودم را درگیر ماجرا می‌کردم و به جای اغراق کردن و تظاهر به نداشتن هیچ مشکلی، به راحتی درگیری و کشمکش در کارم را قبول می‌کردم.

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

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

این بی‌رحمانه است که می‌خواهم کل یک فصل را به حرکت کردن و ادامه دادن در محیطی شلوغ و پرهرج و مرج، قدم گذاشتن در مراحل سخت، پذیرش زمان و دوره‌ای که در آن هستی حتی اگر دورهٔ مزخرفی باشد، اختصاص دهیم. یک دهه انجام این کار نکته‌ای را به من یاد داده، در واقع من



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چون همه ما لحظات این چنینی داریم.

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

۱. نادیده اش می گیریم. این روش مورد علاقه من در مدیریت بحران است. تظاهر می کنم چنین اتفاقی نیفتاده. سرم را پایین می اندازم و با تلاش بیشتر و بیشتر به کارم ادامه می دهم چون هیچ کس نمی تواند به یک هدف در حال حرکت ضربه بزند.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هماهنگ شود.

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دور کردن ذهنتان از آشوب‌ها و اختلال‌های اطرافتان انتخاب کنید.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



وجود دارد.

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

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

غرق شدن در سختی مسئلهٔ تازه‌ای نیست.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

فورد جواب داد شنا کردن را دوست دارد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

«مثلاً، چه کمکی؟»

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



حتماً.»

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این را هم فراموش نکنید که شاید فرد دیگری برای داشتن هرچ و مرج و آشوبی که شما را به گریه انداخته دعا می کند. منظورم این است که آنچه شما فکر می کنید دشوار است ممکن است برای فردی دیگر رؤیایی باشد که به حقیقت پیوسته. این را نمی گویم که حالتان بد شود یا اینکه بخواهم تجربیات سختتان را نفی کنم، نه، می خواهم بگویم زاویه دید کمک می کند ببینید آشوبی که در زندگی تان به پا شده تنها یک لطف بزرگ است. تنظیم کردن زاویه دید معجزه می کند.

در پایان، تأثیر پروانه ای را به خاطر دارید؟ خیلی خوب، بیاید یک پروانه واقعی را در نظر بگیریم یا دقیق تر بگویم، یک کرم ابریشم را در نظر بگیریم. کرم های ابریشم موجوداتی فوق العاده اند. کلی پا دارند و جالب اند. کتاب های کودک بسیاری درباره زیبایی آنها نوشته شده است. اما اگر کرم ابریشم بخواهد تا ابد کرم ابریشم بماند، اگر به این نتیجه برسد که آشوب و دردهای تبدیل شدنش خارج از توان تحملش است، هرگز نخواهد فهمید که می توانسته تبدیل به چه موجودی بشود. به نظر شما هم این تغییر کلی در زندگی اش دردناک نیست؟ فکر نمی کنید ترسناک و دشوار است؟ البته که هست. اما اگر او با ترسش مقابله نمی کرد، اگر اجازه نمی داد تغییرات او را به آن کسی که واقعاً هست تبدیل کند، ما هرگز نمی فهمیدم او چه موجود زیبایی است و خودش هم هرگز نمی فهمید که می تواند پرواز کند.

### مواردی که به من کمک کردند:

۱. دوستانی که مثل خودم بودند. منظورم دوستانی است که وقتی من تازه عروس بودم آنها نیز تازه عروس بودند. دوستانی که کارآفرین هستند چون خودم نیز کارآفرینم. دوستانی که مادران شاغل هستند یا بچه هایشان پسرند یا بچه هایی هم سن و سال یکدیگر داریم... همه آنها نجات دهنده زندگی اند. داشتن کسی که بتوانید با او یک لیوان نوشیدنی بخورید، کسی که کاملاً با شرایط شما



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

## فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را کمی کوچک کنم

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استیج می‌ایستد و با حرف‌هایش شما را به فکر فرو می‌برد یا سرتان داد می‌زند که به‌خودتان باور داشته باشید.

تک‌تک لحظات آن جلسه را دوست داشتم.

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

برای همین کتاب‌هایی در این زمینه خواندم و به یک‌سری پادکست گوش کردم و وقتی در نزدیکی‌ام جلساتی مانند جلسه‌ای که گفتم برگزار می‌شد باور کنید بلیتش را می‌خریدم. احساس می‌کردم در مورد بخشی از وجودم به چنان بینشی دست می‌یافتم که اصلاً انتظارش را نداشتم. «دوست داشتید بیشتر از سمت پدرتان عشق دریافت کنید یا از سمت مادرتان؟» سخنران این سؤال را از حضار پرسید. «نه اینکه کدام را بیشتر دوست داشتید، نه... دوست داشتید از سمت کدام‌یک عشق بیشتری دریافت کنید؟»

پدرم.

فکر می‌کنم جواب اکثر خانم‌ها همین باشد، جواب من که قطعاً همین است. من جلسات روان‌درمانی بسیاری را پشت‌سر گذاشتم که بیشتر آن صرف جواب‌دادن به سؤال‌هایی نظیر این شد. بنابراین وقتی سخنران پرسید دوست داشتید از جانب چه کسی عشق بیشتری دریافت کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

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

یعنی اینکه باید به‌عنوان یک بچه چطور رفتار می‌کردید که عشق پدر یا مادرتان را دریافت کنید؟

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

مرد سخنران پرسید: «علاوه‌براین، باید چه کسی می‌بودید؟»

«کوچک.»

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

هرچه بزرگ و بزرگ‌تر می‌شدم بیشتر متوجه درست نبودن اوضاع می‌شدم.

دختر کوچولو.

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

دختر کوچولو، اصلاً نمی‌فهمی داری چی می‌گی.

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

دختر کوچولو، بهتر است زودتر بزرگ شوی.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

من واقعاً چه کسی هستم؟

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دیگران با آن احساس راحتی نمی‌کنند.

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

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

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

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

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

این تصمیمی‌ست که من گرفته‌ام:

این جمله را به او یاد نخواهم داد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

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

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

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

همین حس را نسبت به شما هم دارم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



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

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

شما، خود واقعی‌تان، تصادفی به وجود نیامده‌اید.

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

شما برای کوچک‌بودن آفریده نشده‌اید.

شما دختر کوچولو نیستید.

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

**مواردی که به من کمک کردند:**

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

## ۲. یک اقدام جسورانه. برای من این اقدام خال کوبی کردن بود. سال‌ها بود که دلم خال کوبی

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

## ۳. رویارویی با یک مشاور و راهنمای زندگی. گاهی اوقات به بینش یک پادکست، کتاب

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بچه‌هایمان چه شکلی خواهند شد... هرگاه در شرایطی ناراحت‌کننده قرار می‌گیرم این خیالات برایم امیدبخش می‌شد. واقعاً باور داشتم سرنوشتم به همان‌جا ختم خواهد شد.

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

گفت «بخشید.»

با خودم گفتم خودشه!

«شما می‌دونید میز من کجاست؟»

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کیف مدل اسپیدی ۱۰۲ از برند لویی ویتون می‌خواست.

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

یک... هزار... دلار! برای یک کیف که به اندازه سرم بود.

مسخره بود اما من دلم می‌خواست این کیف را داشته باشم. می‌خواستمش چون داشتنش

می‌توانست من را تبدیل به همان زنی کند که آرزویش را داشتم.

در طول اولین تابستان حضورم در لس‌آنجلس، مدام به مرکز خرید پورلی ۱۰۳ می‌رفتم. مرکز خرید

پورلی یک پاساژ پرزرق‌وبرق در پورلی هیلز است و آن موقع از عهده خرید هیچ‌یک از اقلامش

بر نمی‌آمدم جز جای پارک شش دلاری‌اش. از پشت ویتترین مغازه‌ها می‌گذشتم و در رؤیای روزی

که بتوانم از آنجا خرید کنم سیر می‌کردم. در یکی از همان روزها بود که باشکوه‌ترین زنی که در

تمام عمرم دیده بودم؛ یا بهتر است بگویم خلاصه کسی را که دوست داشتم روزی تبدیل به آن

شوم؛ ملاقات کردم. موهایش برق می‌زد، آرایشش فوق‌العاده بود، لباس تنش زیبا بود و یک کیف

مدل اسپیدی برند لویی ویتون دستش بود. حتی بهتر... یک شال هم کنار دسته کیفش بسته بود و

آن را تبدیل به کلاسیک‌ترین چیزی کرده بود که در تمام عمرم دیده بودم. در آن لحظه به‌نظرم

بهترین چیز ممکن در دنیا همان شکلی بود. یک روز بالاخره به اندازه این زن خوش‌پوش و زیبا

خواهم شد. یک روز بالاخره صاحب آن کیف خواهم شد.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

این رؤیا سال‌ها زمان برد.

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همسرم رؤیایی بزرگ به نظر می‌آمد. قابل لمس نبود. اما وقتی رؤیایم را کوچک‌تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به نظر دست‌یافتنی می‌آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم‌گیری قدرت بسیار بالایی دارد اما کافی نیست. باید زمانی را صرف تمرکز روی آن رؤیا بکنید. رؤیایتان چه شکلی است؟ چه حسی دارد؟ تا چه اندازه می‌توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می‌توانید رؤیایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره‌ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان‌طور که در مورد مت و آن کیف گران‌قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه در نهایت رؤیایتان به حقیقت می‌پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی‌تان را در مسیر درست هدایت می‌کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره‌هاست آن را کنترل می‌کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

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

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می‌گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هر وقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل رؤیایی‌تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری‌تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می‌توانید بکنید؟ چقدر خوشحال‌تر خواهید بود؟ من دوست دارم اهدافم جلوی چشم‌هایم باشند. آنها را روی قسمت داخلی کمدم چسبانده‌ام تا هرگاه که می‌خواهم لباس بیوشم (که البته هر روز این کار را می‌کنم.) برایم یادآوری شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



## اهدافم چیست؟

می دانستم که این سؤال را می پرسید.

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

خانم های عزیز، نمی دانم چند بار در راه رسیدن به اهدافم احساس خستگی، بی انگیزگی یا هر چیز دیگری می کنم، هرگاه این طور می شود چشمانم را می بندم و جشن تولد چهل سالگی ام را در آن خانه هاوایی که رؤیایم را دارم تصور می کنم. دوستانم، همسرم، فرزندانم و خانواده ام آنجا هستند و همه داریم کوکتل درجه یک می نوشیم. من یک لباس بلند زیبا حالا از هر برندی که هست پوشیده ام... چون وقتی آن قدر پول داشته باشم که بتوانم یک خانه در هاوایی بخرم پس می توانم هر لباسی از هر برندی که دلم خواست بپوشم. به وضوح می توانم آن خانه و آن جشن تولد را در ذهنم تجسم کنم؛ این کار در لحظات دشوار کمک می کند.

گاهی اوقات این رؤیایم را به عنوان عاملی برای پرت کردن حواسم نیز عمل می کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقه دو هستم، خیال پردازی هایم کمک می کنند روی چیز دیگری تمرکز کنم. قبلاً وقتی برای شرکت در اولین نیمه ماراتنم تمرین می کردم، تنها هدفم این بود که دو را بدون آنکه از خستگی بمیرم به پایان برسانم. بار دوم، هدفم این بود که آن سیزده مایل را از دفعه قبل سریع تر بدم. برای این کار باید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مدام تمرین می‌کردم و می‌دویدم. کار سختی بود و باعث درد عضلاتم شده بود چون از نوزده‌سالگی که ایروبیک کار می‌کردم دیگر از آنها کار نکشیده بودم!

وقتی می‌دویدم از این حقه برای پرت کردن حواسم از سختی تمرین استفاده می‌کردم. شما هم آزادید از این روش استفاده کنید. مسخره است و حتی کمی شرم‌آور اما برای من که جواب داد. مطمئنم میندی کالینگ ۱۰۵ هم واژه توهمات تمرینات هوازی ۱۰۶ را در حین خیال‌پردازی هنگام ورزش کردن ابداع کرده. اگر او این کار را نمی‌کرد، من حتماً از یکی درخواست می‌کردم آن را به‌عنوان علامت تجاری من دریاورد تا از آن در کتاب بعدی‌ام و خط تولید لباس‌های ورزشی استفاده کنم.

توهمات تمرینات هوازی من یک رؤیای بزرگ دیوانه‌وار است که معمولاً وقتی در حال انجام یک‌سری ورزش‌های سخت هستم تصورش می‌کنم. گاهی اوقات گذاشتن هدفون و گوش‌دادن به موزیک هم به جریان تمرکز روی رؤیایم کمک می‌کند. وقتی تصوراتم عمیق می‌شود خودم را می‌بینم که با جورج کلونی در خانه‌ای که در لیک کومو ۱۰۷ دارد به تعطیلات رفته‌ام. هرچقدر دلتان می‌خواهد به من بخرید اما هرچه توهمات تمرینات هوازی‌ام عجیب‌وغریب‌تر باشد بیشتر می‌توانم بدون توجه به درد و خستگی عضلاتم به ورزش کردن ادامه دهم.

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

**شخصیت مورد علاقه‌ام تبدیل به بهترین دوستم می‌شود. همان‌طور که می‌دانید یا**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

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

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

**مواردی که به من کمک کردند:**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



۱. نوشتن اهدافم. هر چقدر روی این نکته تأکید کنم کم است: وقتی نوبت به پایه‌ریزی هدفی می‌رسد، نوشتن همه‌چیز روی کاغذ الزامی می‌شود. قبول، درمورد هدفی مثل مت‌دیمون لازم به نوشتن نیست. (آن موقع من کم‌سن‌وسال بودم!) اما اگر رؤیایی برای خودتان دارید، آن را بنویسید. نوشتن کلمات روی کاغذ قدرت بسیاری با خود به همراه دارد.

۲. با صدای بلند درباره‌اش صحبت کنید. به زبان آوردن اهدافتان نیز مهم است. چون گاهی حتی برای خودمان هم سخت است که قبول کنیم چنین اهدافی داریم. وقتی آنها را به زبان می‌آورید حتماً با قدرت و قاطعیت این کار را بکنید. مثلاً به جای اینکه بگویید «برای ادامه تحصیل تلاش خواهم کرد.» بگویید «می‌خواهم در رشته روان‌شناسی سازمانی فارغ‌التحصیل شوم.» من در حین رانندگی، وقتی کسی صدایم را نمی‌شنید، اهدافم را با خودم تکرار می‌کردم. آنها را مثل خواندن یک بیانیه به زبان می‌آوردم... طوری که انگار فقط لازم است زمان بگذرد تا به‌بار بنشینند.

۳. ایجاد یک تابلوی تصویری. تصاویر داخل کمدم برایم معنای بسیاری دارند. مدام به من یادآوری می‌کنند که می‌خواهم به کجا برسم. یک یار تصویری می‌تواند بسیار مفید باشد خصوصاً برای آن دسته از افرادی که می‌گویند قدرت تخیلشان ضعیف است. از تصاویر افراد دیگر برای درست‌کردن نقشه رؤیاهای خود استفاده کنید.

## فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده مزخرفم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

اولین نظر منفی را دریافت کردم.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

از ناراحتی دور خودم می‌چرخیدم.

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

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

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

**نظراتی که دیگران درباره‌ام می‌دهند هیچ ربطی به من ندارد.**

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

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

البته که ممکن است!

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نداشتن دیگران یا درک نکردنشان دلیل بدبودن یک اثر نمی‌شود.

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

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

گفتنش از انجام دادنش آسان‌تر است.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکنم؟ کم‌کم به این باور رسیده بودم که اول باید نظر عموم مردم را در تأیید خلق یک اثر بدانم و بعد برای ایجاد آن اقدام کنم درحالی‌که واقعیت این است که باید خلاقیت را بپذیرم چون یک استعداد خدادادی‌ست. هر بار که کاری جدید را شروع می‌کنم مجبورم با این فکر که آیا بقیه دوستش خواهند داشت مبارزه کنم تا بتوانم ادامه بدهم. از آنجایی که همیشه در حال شروع کاری جدید بوده‌ام، یعنی دهه‌هاست که در دام این استرس بیهوده گیر افتاده‌ام.

این چیزی جز هدر دادن انرژی نیست.

آیا باید ایده‌ها و خلاقیت را سرکوب کنم؟ نه. امیدوارم سرانجام مقصد خود را پیدا کنند... حتی اگر فقط مورد استقبال عده کمی از مخاطبان قرار بگیرد. بنابراین باید از خودم بیرسم اگر اثرم موردپسند مردم قرار گرفت آیا حاضرم ریسک واکنش‌های منفی را هم بپذیرم؟ اگر فقط یک نفر اثرم را درک کند و دوست داشته باشد چه؟ اگر اصلاً هیچ‌کس دوستش نداشته باشد چه؟

آیا در این صورت هم ارزش خواهد داشت؟

بله.

جواب من مثبت است. ترجیح می‌دهم بدون توجه به واکنش‌ها اثرم را خلق کنم. ترجیح می‌دهم با تکیه بر این واقعیت که من توانایی و استعدادش را دارم اثرم را خلق کنم.

جواب من خلق کردن است. جوابم همیشه همین است. استعداد ذاتی من نوشتن است؛ خصوصاً نوشتن حرف‌هایی که امیدوارم بقیه از آن لذت ببرند.

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مورد توجه قرار بگیرد یا از ترس اینکه یک نفر ممکن است از آن خوشش نیاید استعدادم را سرکوب کنم.

تصمیم من این است.

تصمیم می‌گیرم در کافی‌شاپ‌ها، توی هواپیما، پشت میز آشپزخانه‌ام بنشینم و بنویسم. تصمیم می‌گیرم در دقایق بین دو نیمه فوتبال یا قبل از طلوع خورشید یا ساعت‌ها بعد از به خواب رفتن تمام اعضای خانواده بلند شوم و تایپ کنم و تایپ کنم و تایپ کنم تا جایی که بتوانم با کنار هم قرار دادن جملات به هم پیوسته یک کتاب خلق کنم.

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

مشخصاً آرزو می‌کنم محشر به پا کنید و صد نسخه از آن را برای تمام دوستانتان بخرید. اما حتی اگر این کار را نکنید، من باز هم کار خودم را کرده و اثرم را خلق کرده‌ام.

این کار را تنها شروع کردم، حتی یک خواننده هم نداشتم که اثرم را بخواند. و همچنان تا زمانی که کلمات به ذهنم هجوم بیاورند به کارم ادامه خواهم داد، چه کسی آن را بخواند چه نه.

\*\*\*

وقتی کم‌سن‌وسال بودم هر یکشنبه (و اکثراً بقیه روزها) را در کلیسای کوچکی که پدرم در آنجا کشیش بود سپری می‌کردم. گروه موزیک کلیسا شامل مادرم بود که پشت پیانو می‌نشست و کلی نوازنده دیگر که در سراسر اتاق پخش شده بودند. همه با هم هماهنگی خاصی داشتیم طوری که فقط یک گروه موزیک در یک کلیسای محلی می‌تواند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی بزرگ‌تر شدم به‌عضویت یک گروه موزیکال پروتستان در آمدم و لذت بودن در یک گروه کُر سروده‌های مذهبی درون شهر را تجربه کردم. در جلسه دعای کوچکی در اتیوپی حضور داشتم، جایی که زبانشان را نمی‌فهمیدم اما تک‌تکشان را درک می‌کردم. زمان زیادی از عمرم را صرف آواز خواندن و کف‌زدن برای کلیسا کردم و آنچه فهمیدم این است:

**نوشتن برای من یک نوع عبادت است.**

معنای عبادت «ابراز عشق و احترام نسبت به خالق» است. به‌نظم خلق کردن عالی‌ترین نوع ادای احترام است چون به این باور رسیده‌ام که اشتیاق خلق یک اثر هدیه‌ای از جانب خداوند است. آزادی شکافتن زمان و پیدا کردن مکانی امن برای خلق یک اثر لطف بسیار بزرگی است که نصیب هر کسی نمی‌شود. هر بار که خلق اثری جدید را بدون نگران بودن نسبت به نظر بقیه شروع می‌کنم بهترین مهارتم را از خود نشان می‌دهم. این مهارت هر چیزی می‌تواند باشد. برای من نوشتن است، برای شما ممکن است نقاشی کردن، لحاف‌دوختن یا شرکت در کلاس باله پنجشنبه‌شب باشد. اگر به اینکه دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد فکر نکنید، آن وقت اثری که خلق می‌کنید شاهکار خواهد شد.

امیدوارم این را در زندگی به خاطر بسپارید و امیدوارم اثری را به‌خاطر خودتان خلق کنید. این کار را به‌خاطر اینکه توانایی و استعدادش را دارید، بدون توجه به نظر دیگران انجام بدهید.

**مواردی که به من کمک کردند:**

۱. از خواندن نظرات کاربران دست کشیدم. دوستان، این کار بزرگی است. از زمان آن

نظر منفی در مورد پارتی گزل به بعد، دیگر نمی‌دانم در مورد نوشته‌هایم چه نظری دارید. شاید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کتاب‌هایم را دوست داشته باشید یا شاید برای روشن کردن آتش آن را بسوزانید... هرچه که باشد نمی‌تواند مانع من برای نوشتن کتاب‌های بیشتر شود. همه مورد انتقاد قرار می‌گیرند، حتی وقتی از خواهر سخت‌گیرتان نظرش را می‌پرسید هم از جوابی که می‌دهد غافلگیر می‌شوید.

**۲. برای خودم می‌نویسم.** من داستانی تخیلی دربارهٔ دختری که در لس‌آنجلس عاشق می‌شوند نوشته‌ام. کتاب آشپزی نوشته‌ام و حالا، اینجا نشستم و دارم کتابی دربارهٔ کشمکش‌ها و موفقیت‌های زندگی‌ام می‌نویسم. این اصلاً با عقل جور در نمی‌آید. نویسندگان اغلب در یک یا دو ژانر کتاب می‌نویسند و کلی معروف می‌شوند. نکته‌ای که می‌خواهم بگویم این است: نوشتن هنر من است. به معنای واقعی کلمه رؤیای همیشگی‌ام بوده که به حقیقت پیوسته است و به همین خاطر قدرش را می‌دانم. نویسندگی هرگز شغلم نبوده و نخواهد بود. برای پول درآوردن این کار را نمی‌کنم. این نکتهٔ مهمی برای من است چون نمی‌خواهم تصمیمات خلاقانه‌ای که می‌گیرم به جز آنچه در دل و در سر دارم براساس چیز دیگری خصوصاً پول و درآمد باشد. اگر قدرت انجام کاری را فقط به خاطر خودتان دارید، در این صورت توانایی این کار حقیقتاً یک موهبت الهی است.

**۳. کارهای احمقانه انجام می‌دهم.** با پسرهایم رنگ‌کاری می‌کنم. با گچ روی زمین نقاشی می‌کنم. روی یوتیوب ویدئوهایی دربارهٔ طرز استفاده از اپلیکیشن‌های آرایش صورت نگاه می‌کنم و اگر کار دیگری برای انجام دادن نداشته باشم روی این اپلیکیشن‌ها شروع به تست کردن انواع آرایش‌ها روی صورتم می‌کنم. هر کار احمقانه و خلاقانه‌ای را که هیچ هدفی جز خوش‌گذرانی نداشته باشد امتحان می‌کنم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

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

از آنجایی که درباره سختی‌هایی که در زندگی‌ام پشت‌سر گذاشته‌ام صحبت می‌کنم، می‌خواهم ناپرهیزی کنم و درباره یکی از سختی‌هایی که فکر می‌کردم هرگز از پیش بر نمی‌آیم صحبت کنم. تمام افرادی که مرحله‌ای سخت را در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، بدون در نظر گرفتن عکس‌العملی که نسبت به آن داشته‌اند، سزاوار شنیدن این جمله هستند که **تو تنها نیستی**. سختی انواع مختلفی دارد؛ بزرگ، کوچک، سختی زمان کودکی، سختی بزرگسالی؛ اما همه‌مان در یک گروه قرار داریم، گروهی که برای عضویت در آن دعوت نشده‌ایم. ما همبستگی را در تعداد نفرات و در شنیدن داستان‌های یکدیگر پیدا می‌کنیم... و این داستان من است.

برادر بزرگم، رایان، بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بود. او استعدادی حیرت‌انگیز در یادگیری موسیقی داشت و در طول یک روز می‌توانست هر سازی را از طریق گوش دادن یاد بگیرد و بنوازد. او خوش‌تیپ بود. این را آن زمان نمی‌دانستم چون کم‌سن‌وسال بودم و به این چیزها فکر نمی‌کردم اما الان وقتی به عکس‌هایش نگاه می‌کنم و لبخند و چشم‌های آبی براقش را می‌بینم متوجه خوش‌تیپ و خوش‌چهره بودن او می‌شوم. وقتی جوان‌تر شدم او بهترین دوست و هم‌بازی من شد. هنوز هم لحظاتی که با هم بودیم را به‌وضوح به خاطر می‌آورم. تا آخر شب در اتاقمان بیدار می‌ماندیم و الفبا بازی می‌کردیم: «اسم من کارلا ۱۲۳ است و دارم برای فروش سیبچه می‌رم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کالیفرنیا. اسم من دیویده ۱۲۴ و برای فروش سگ دارم می‌رم دلور ۱۲۵...»

به‌عنوان یک بزرگ‌تر او همیشه مراقب من بود. او به من یاد داد چطور با یک شاگرد زورگو برخورد کنم، چطور مشت بزنم و یاد داد چطور یک رشته نودل را داخل بینی‌ام کنم و از دهانم بیرون بیاورم. او نه از بقیه برادرها بهتر بود و نه بدتر اما او برادر من بود و من دوستش داشتم. تقریباً تا دوازده‌سالگی‌ام او برادر بزرگ‌ترم بود، تا زمانی که بیماری روانی‌اش اوج گرفت. قبل از آنکه پانزده‌ساله شوم او خودکشی کرد.

می‌دانم این جمله بسیار سنگین است. اما من اینجا هستم و دارم به بدترین اتفاق زندگی‌ام اعتراف می‌کنم؛ حقیقت تلخ بیماری برادرم و ازهم‌پاشیدگی خانواده بعد از مرگش.

راه دیگری برای تعریف کردن این اتفاق بلد نیستم. نمی‌دانم به‌جز تعریف کردن این اتفاق دیگر چطور می‌توانم همدردی‌ام را با سایر کسانی که دوران سختی را پشت‌سر گذاشته‌اند نشان دهم. خیلی‌ها دوست ندارند بقیه بدانند یکی از افراد خانواده‌شان اسکیزوفرنی حاد داشته است. خیلی‌ها دوست ندارند بقیه بدانند که خواهر یا برادرش مبتلا به افسردگی و شیدایی بوده و دکترهای مختلفی او را معاینه می‌کردند و کلی داروهای تثبیت‌کننده خلق‌و‌خو را حتی قبل از آنکه به سن قانونی استفاده از آنها برسد مصرف می‌کرده است.

افراد اندکی هستند که به چنین چیزی اعتراف کنند، برادر بزرگ من دستش به اسلحه رسید و من بودم که جنازه‌اش را پیدا کردم.

دوست ندارم درباره کابوس‌ها و ترسی که بعد از آن لحظه تجربه کردم صحبت کنم. تا سال‌ها بعد از آن اتفاق هر آدم خوابیده، نشسته و بی‌حرکتی که می‌دیدم فکر می‌کردم مرده است. دوست ندارم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعدها در زندگی‌ام رؤیایی دیگر داشتم. این رؤیا کوچک‌تر از آن یکی بود اما تقریباً به همان اندازه دنبالش بودم. دلم یک کیف لویی ویتون ۱۰۱ می‌خواست. اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، دلم یک کیف مدل اسپیدی ۱۰۲ از برند لویی ویتون می‌خواست.

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

یک... هزار... دلار! برای یک کیف که به اندازه سرم بود.

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

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



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



خواهم شد. یک روز بالاخره صاحب آن کیف خواهم شد.

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

این رؤیا سال‌ها زمان برد.

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

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

یک کیف هیجان‌انگیز است و علاقه به مت‌دیمون... شاید... جالب باشد اما چرا الان دارم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درباره‌شان صحبت می‌کنم؟ چرا دارم درباره‌ این دروغ خیالی یا کیفی که یک زمانی عاشقش بودم

توضیح می‌دهم وقتی بقیه فصل‌ها این چنین نبودند و خیلی جدی دنبال می‌شدند؟

چون فکر می‌کنم توانایی من در تصور کردن رؤیاهایم با جزئیات کامل یکی از دلایل رسیدن من به آنهاست. جدی می‌گویم. درمورد رؤیایتان عجله نکنید. بنشینید و به آن فکر کنید. یکی از دلایل

اصلی موفقیت من در خیال‌پردازی‌هایم نهفته است. منظورم خیال‌پردازی‌های مدل تیم برتون ۱۰۴ نیست. منظورم توانایی تمرکز کردن روی یک خیال است... حتی گاهی اوقات برای چند سال.

یکی از سؤال‌هایی که همیشه از من می‌پرسند این است که چطور انگیزه‌ات را حفظ می‌کنی. اخیراً چند روش به شما معرفی کرده‌ام: اطرافتان را با آدم‌های الهام‌بخش پر کنید (هم در دنیای واقعی و هم در دنیای مجازی). به پادکست‌های انگیزه‌بخش گوش دهید، آن قدر برقصید تا احساس رهایی کنید، ببینید چه چیزهایی به شما انگیزه می‌بخشد، و بعد این کارها را دوباره و دوباره تکرار کنید.

اما انگار این توصیه‌ها را قبلاً هم شنیده‌اید، پس فایده تکرار کردنشان چیست؟ ترجیح می‌دهم روی آنچه تفاوت بزرگی در شما ایجاد می‌کند تمرکز کنم حتی اگر عجیب به نظر برسد. تفاوت بزرگ درمورد من، تصویرسازی یک آینده مشخص بود.

اینکه باور داشتم با مت دیمون ازدواج خواهم کرد نهایت دیوانگی بود... اما من را به لس‌آنجلس کشاند و باعث شد برای به‌دست‌آوردن شغلی در کمپانی فیلم میراماکس بجنگم و این کار هم من را به سمت شغلم به‌عنوان برگزارکننده مراسم و همچنین همسر آینده‌ام هدایت کرد. آینده‌ای را برای خودم تصور کرده بودم که یک مسیر مشخص را نشانم می‌داد. در طول این مسیر من بزرگ شدم و درباره مقصدم بیشتر یاد گرفتم اما اگر فکر ازدواج با مت دیمون را در سر نداشتم کسی نمی‌داند چه مسیری را می‌رفتم و آینده‌ام چه شکلی می‌شد یا اصلاً اینکه چطور می‌توانستم از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لحظات سختی که داشتیم فرار کنم وقتی همچنان داشتم در دل آنها زندگی می‌کردم. وقتی در مورد آن کیف روپاردازی می‌کردم، رسیدن به یک درآمد بالا و واریز کردن آن به حساب مشترک با همسرم روپایایی بزرگ به نظر می‌آمد. قابل لمس نبود. اما وقتی روپایم را کوچک‌تر کردم؛ یعنی خرید یک کیف؛ به نظر دست‌یافتنی می‌آمد. در مسیر رسیدن به هدف، تصمیم‌گیری قدرت بسیار بالایی دارد اما کافی نیست. باید زمانی را صرف تمرکز روی آن روپا بکنید. روپایتان چه شکلی است؟ چه حسی دارد؟ تا چه اندازه می‌توانید روی جزئیاتش تمرکز کنید؟ تا چه اندازه می‌توانید روپایتان را در ذهنتان زنده کنید؟ چون نکته اینجاست: اهداف من برایم واقعی هستند. حتی ذره‌ای شک ندارم که به آنها خواهم رسید. کاملاً مطمئنم؛ همان‌طور که در مورد مت و آن کیف گران‌قیمت مسخره مطمئن بودم. اینکه در نهایت روپایتان به حقیقت می‌پیوندد یا نه مهم نیست؛ مهم این است که: چطور کشتی‌تان را در مسیر درست هدایت می‌کنید؟ چطور در مواقعی که دریا طوفانی است یا کشتی در حال برخورد با صخره‌هاست آن را کنترل می‌کنید؟ این کار را با نگاه کردن به افق انجام خواهید داد.

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

آیا هدفی در سر دارید؟ دوباره می‌گویم: هدفتان را یادداشت کنید. نه، جدی گفتم، یادداشت کنید! با جزئیات کامل تصورش کنید. هر وقت فرصت پیدا کردید رویش تمرکز کنید. شغل روپایایی‌تان چه شکلی خواهد بود؟ روز اول کاری‌تان چطور پیش خواهد رفت؟ روز پنجاهم چطور؟ در وقت آزادتان چه کارهایی می‌توانید بکنید؟ چقدر خوشحال‌تر خواهید بود؟ من دوست دارم اهدافم جلوی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چشم‌هایم باشند. آنها را روی قسمت داخلی کمدم چسبانده‌ام تا هرگاه که می‌خواهم لباس بپوشم (که البته هر روز این کار را می‌کنم) برایم یادآوری شوند.

اهدافم چیست؟

می‌دانستم که این سؤال را می‌پرسید.

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

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

گاهی اوقات این رؤیایم را به‌عنوان عاملی برای پرت کردن حواسم نیز عمل می‌کنند.

وقتی در حال دویدن در یک مسیر طولانی یا تمرین کردن برای مسابقه دو هستم، خیال‌پردازی‌هایم کمک می‌کنند روی چیز دیگری تمرکز کنم. قبلاً وقتی برای شرکت در اولین



@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